

Program edukacyjno-diagnostyczny
wczesnego wykrywania chorób piersi

KSIĄŻECZKA SAMOBADANIA PIERSI



PUNKT NAUKI SAMOBADANIA PIERSI:

Adres:.....

Imię i nazwisko pielęgniarki, położnej.....

Adres kontaktowy, telefon.....

Wrocław miasto spotkań

Program finansowany z budżetu Miasta Wrocławia



1. Usiądź lub stań przed lustrem z rękami swobodnie opuszczonymi wzdłuż ciała. Zwróć uwagę czy nie ma zmian w położeniu, proporcjach lub kształcie piersi, czy nie występują wgłębienia lub zmarszczenia skóry.



2. Unieś ramiona do góry i wolno skręcając tułów w prawo i w lewo, obejrzyj piersi pod różnymi kątami. Staraj się zaobserwować ewentualne zmiany w konturach piersi. Obejrzyj brodawki sutkowe.

BADANIE W POZYCJI LEŻĄCEJ



3. Unieś jedną rękę za głowę tak, aby łokieć był wysoko w górze, a drugą połóż na piersi po stronie ręki uniesionej do góry. Trzymając palce razem, naciskaj opuszkami palców miejsce przy miejscu.



4. Badanie dotykiem należy rozpocząć od brodawki sutkowej, wykonując małe koliste ruchy - miejsce przy miejscu. Płasko ułożonymi palcami dotykać piersi tak, aby wyczuć jej miąższ, a nie tylko samą skórę. Palcami wykonuj ruchy według poniższego schematu, starając się wyczuć guzki, zgrubienia lub jakiegokolwiek inne zmiany. Czynność powtórz na drugiej piersi.



Imię.....

Nazwisko

Data urodzenia PESEL

Adres

Zawód.....

Data pierwszej miesiączki

Data ostatniej miesiączki (dla niemiesiączkujących)

łagodne

rak

Choroby piersi u matki

--	--

Choroby piersi u siostry

--	--

Choroby piersi u babki

--	--

Choroby piersi w rodzinie

--	--

Doustne środki antykoncepcyjne.....

łagodne

rak

Choroby piersi

--	--

Wcześniejsze leczenia piersi (kiedy?, jakie?)

Daty kolejnych mammografii

--	--	--	--	--	--	--

Daty kolejnych konsultacji w Ośrodku Diagnostyki Chorób Piersi

--	--	--	--	--	--	--

INFORMACJE O PROGRAMIE

1. W programie mogą brać udział dziewczęta i kobiety w każdym wieku, wyłącznie zameldowane we Wrocławiu.
2. Zasad samobadania piersi można nauczyć się w **Punktach Nauki Samobadania Piersi (PNSP)**, które znajdują się w placówkach medycznych na terenie Wrocławia. Adresy PNSP znajdują się na stronie internetowej www.osdchp.com
3. Nauka samobadania piersi jest bezpłatna.
4. Do PNSP nie trzeba się rejestrować, nie obowiązuje również rejonizacja.
5. Nauka samobadania piersi połączona jest z badaniem piersi, które wykonuje pielęgniarka lub położna. Badanie piersi jest bezbolesne. Zapewniamy intymność i miłą atmosferę.
6. W PNSP każda kobieta otrzyma Książeczkę Samobadania Piersi i ulotkę edukacyjną.
7. Na naukę **samobadania piersi** należy zgłaszać się najlepiej zaraz po miesiączce (nie później niż 3-5 dni). Dla kobiet, które już nie miesiączkują, termin badania nie ma znaczenia.
8. Wyczuwalne zmiany w piersiach i wątpliwości zawsze można skonsultować z uczącą samobadania pielęgniarką lub położną, także lekarzem rodzinnym.
9. Kobiety, u których stwierdza się jakiegokolwiek zmiany w piersiach, korzystają z bezpłatnej konsultacji onkologicznej i badań specjalistycznych w **Ośrodku Szybkiej Diagnostyki Chorób Piersi (www.osdchp.com)**.
10. Do Ośrodka przyjmowane są kobiety skierowane z Punktu Nauki Samobadania Piersi oraz te, które wcześniej otrzymały Książeczkę Samobadania i chcą skonsultować z lekarzem zmiany w piersiach wykryte u siebie podczas samobadania.
11. Wykonywane systematycznie, co miesiąc samobadanie połączone z okresową diagnostyką specjalistyczną gwarantuje wczesne wykrycie zmian chorobowych i zapobiega rozwojowi raka piersi.

NIE KAŻDY WYKRYTY GUZEK JEST RAKIEM!

Rejestracja do Ośrodka Szybkiej Diagnostyki Chorób Piersi

tel. kom. **603 71 30 30**

od poniedziałku do piątku w godz. **8.00-15.00**

Adres Ośrodka Szybkiej Diagnostyki Chorób Piersi.....
.....
.....