

# Pamiętaj O samodzielnym Badaniu



1. Zdejmij ubranie od pasa w górę i stań przed lustrem. Poszukaj zmian.



2. Podnieś ręce do góry. Czy widzisz jakieś zmiany?



5. Pamiętaj o dole pachowym.



3. Sprawdź obie piersi, czy wyczuwasz grudki.



6. Zmiany w piersiach nie muszą oznaczać nowotworu.

Regularnie badaj piersi, nie ignoruj żadnych zmian i postępuj zgodnie z programem mammografii BreastScreen Norway.



KREFTFORENINGEN  
BRYSTKREFTFORENINGEN