

# Slik undersøker du brystene dine



1. Still deg foran speilet i bar overkropp. Se etter forandringer.



4. Undersøk hvert bryst "time for time"



2. Strekk armene i været. Har noe forandret seg?



5. Ikke glem armhulene



3. Kjenn etter klumper



6. Endringer i brystene trenger ikke bety at du har kreft

**Bli kjent med egne bryst, ta endringer på alvor og følg Mammografiprogrammet.**



KREFTFORENINGEN  
BRYSTKREFTFORENINGEN