

# Undersøk brystene selv

Informasjon til alle kvinner

kreftforeningen.no >

 Foreningen for  
brystkreftererte

  
Kreft  
foreningen



## Innhold

- 3 Hvorfor selvundersøkelse?
- 4 Slik gjøres selvundersøkelsen
- 5 Vær systematisk
- 6 Glem ikke armhulene  
Tidlig diagnostisering redder liv
- 7 Kreftforeningen er landsdekkende
- 8 Foreningen for brystkreftopererte

Kreftlinjen  
800 48 210

- SMS til 1980 merket Kreftlinjen
- eDialog 24 på  
[www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no)
- [kreftlinjen@kreftforeningen.no](mailto:kreftlinjen@kreftforeningen.no)
- FAQ / ofte stilte spørsmål

"Undersøk brystene selv"  
er utgitt av Kreftforeningen og  
Foreningen for brystkreftopererte

FAGLIG ANSVAR  
Foreningen for brystkreftopererte

GRAFISK DESIGN:  
Radar Reklame og Rådgivning AS

OPPLAG:  
1. opplag: 10 000 eks november 2005.

## Hvorfor selvundersøkelse?

Brystkreft er den hyppigste kreftformen hos kvinner. Kvinnene oppdager selv de fleste kreftsvulster i brystet. Dessverre skjer det ofte rent tilfeldig. Systematisk selvundersøkelse er den sikreste veien til en tidlig diagnose – i tillegg til mammografiscreening hvert annet år for kvinner mellom 50-69 år. Tidlig diagnose gir best mulighet for helbredelse. Selvundersøkelse er meget enkelt å lære.

### HVOR OFTE?

Selvundersøkelsen skal gi deg trygghet – ikke frykt. La den derfor bli en del av din livsrytme, og ikke noe du foretar deg i tide og utide. Det tar bare fem-seks minutter å undersøke brystene. Gjør alltid undersøkelsen på nøyaktig samme måte. Da er du sikker på ikke å glemme noe.

Før overgangsalderen bør undersøkelsen foretas like etter menstruasjon. Da er brystene myke og lette å undersøke. Etter overgangsalderen kan du for eksempel velge den første hver måned. Har du vår dusjhenger i dusjen, kan det også være en god påminnelse. Undersøk gjerne brystene når du står på badet, enten foran speilet eller i dusjen. Det er ofte lettere å

kjenne uregelmessigheter når du er såpet inn, eller har tatt på deg bodylotion.

### HVA SKAL DU LETE ETTER?

Lær brystene dine å kjenne. Det betyr ikke noe at ett bryst er større eller henger noe lavere enn det andre hvis det alltid har vært slik. Du skal imidlertid reagere på selv små forandringer fra det som er normalt for deg. Brystene føles ofte småknudret og er gjerne ømme – særlig før menstruasjon. Smerter er ikke et tidlig symptom ved kreft. De fleste forandringer i brystene er godartet, men bare legen kan avgjøre hvilke som er det.

#### UNDERSØK SPESIELT OM:

- Brystene har forandret utseende (kontur, form eller størrelse)
- Du finner en kul, fortykkelse eller inndragning i brystet
- Brystvorten trekker seg innover
- Det kommer blod eller væske fra brystvorten når du klemmer på brystet
- Du ser eksem eller føler sårhet på eller rundt brystvorten
- Du har kuler i armhulene

< Slik gjøres selvundersøkelsen

## Slik gjøres selvundersøkelsen

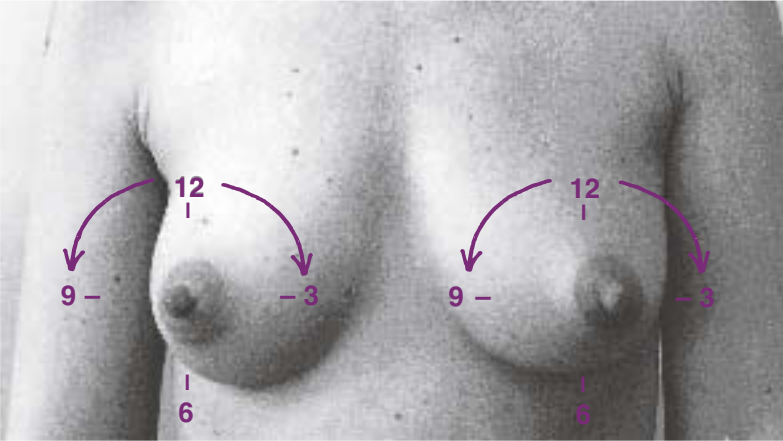
Still deg opp foran speilet med bar overkropp. Stå rett, og la armene henge slapt ned. Se nøye på brystene. Har de forandret form siden sist du undersøkte dem? Viser huden eller en av brystvortene tegn til inndragning? Eksem?



Strekk armene i været. Stå helst foran et speil. Se etter de samme ting som ovenfor. Har brystene samme form også når du hever armene over hodet?

De inntegnede strekene viser til venstre et bryst med normal form og til høyre et eksempel på en forandring som må undersøkes av lege.





## Vær systematisk!

Betrakt brystene som urskiver. Undersøk hvert bryst "time for time" slik som beskrevet på den inntegnede figuren. Pass på at hele brystet kommer med i undersøkelsen. Husk særlig på at brystet strekker seg helt opp mot armhulen.

### GJØR DET SLIK:

Løft høyre arm over hodet og føl med lette trykk med venstre hånd rundt hele høyre bryst. Undersøk systematisk hvert timeavsnitt fra kanten av brystet og inn mot brystvorten. Ta for deg "time" etter "time" i pilens retning fra kl. 12 til kl. 6, og opp på utsiden fra kl. 6 til kl. 12 (se figuren ovenfor). Gjenta deretter undersøkelsen på venstre bryst med venstre arm over hodet.





## Glem ikke armhulene!

Let etter kuler i armhulene. Gå systematisk gjennom begge armhulene slik du gjennomgikk brystene. Kuler i armhulene behøver ikke bety kreft, men det kan bare en lege avgjøre i hvert enkelt tilfelle.



## Tidlig diagnostisering redder liv!

Brystkreft rammer ca 2700 kvinner årlig. Tidlig diagnostisering redder liv! Regelmessig undersøkelse av brystene og jevnlig mammografi øker sjansen for helbredelse. Forskning viser dessuten at mammografiscreening på sikt kan redusere dødeligheten med opptil 40 prosent.

### BRYSTKREFTBROSJYRE

Kreftforeningen har også utarbeidet en brosjyre om brystkreft. Den omtaler sykdommens natur, symptomer og behandling. Brosjyren er gratis og sendes til alle som ønsker den.

## Kreftforeningen er landsdekkende

Foruten hovedkontoret er foreningens virksomhet organisert i syv seksjoner. Seksjonene er utgangspunkt for lokale nettverk og tilstedeværelse.

### Seksjon Nord

Grønnegt 80, 9008 Tromsø, tlf 77 64 70 80  
Postboks 2087, 9266 Tromsø

### Seksjon Midt-Norge

Eirik Jarls gate 6, 7030 Trondheim, tlf 73 80 54 20  
Postboks 6008 Sluppen, 7434 Trondheim

### Seksjon Vest

C. Sundts gate 29, 5004 Bergen, tlf 55 90 74 70  
Postboks 6125, 5892 Bergen

### Seksjon Sør-vest

Dronningens gate 2 A, 4610 Kristiansand tlf 07877  
Postboks 265, 4663 Kristiansand

### Seksjon Sør-øst

Øvre Langgate 42, 3110 Tønsberg, tlf 07877  
Postboks 2100, 3103 Tønsberg

### Seksjon Innlandet

Strandgata 65, 2303 Hamar, tlf 07877  
Postboks 378, 2309 Hamar

### Seksjon Stor-Oslo

Tullins gate 2, 0166 Oslo, tlf 07877  
Postboks 4 Sentrum, 0101 Oslo

Kreftforeningen er også representert med kontor i Bodø (Sandgata 3, tlf 75 54 84 40) og i Stavanger (Niels Juels gate 10, tlf 07877)

(Adresser og telefonnummer pr november 2005. Oppdatert informasjon får du ved å ringe Kreftforeningens fellesnummer - 07877 – eller å besøke [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no))

## Krefeforeningen

er en landsdekkende organisasjon for frivillig kreftarbeid i Norge. Foreningen er livssynsnøytral og partipolitisk uavhengig. Virksomheten er basert på innsamlede midler. Over 110 000 medlemmer og et stort antall givere slutter opp om foreningens arbeid. Denne brede støtten gjør oss til den ledende frivillige organisasjonen i kreftarbeidet i Norge og bidrar til målrettet innsats innenfor forskning, omsorg og forebygging.

Foreningen jobber for å:

- bidra til at flere unngår å få kreft
- bidra til at flere overlever
- sikre best mulig livskvalitet for kreftpasienter og pårørende
- være talerør til beste for kreftsaken

Vi finansierer størstedelen av kreftforskningen i Norge og arbeidet vårt er basert på gaver og støtte fra privatpersoner og næringsliv.

## Foreningen for brystkreftopererte

er en pasientforening tilsluttet Krefeforeningen. Formålet er å ivareta de brystkreftoperertes interesser overfor myndigheter, helseinstitusjoner og protese-forhandlere.

Vi tilbyr nyopererte pasienter besøk på sykehus med praktiske råd og psykisk støtte. Foreningen har 63 lokalforeninger rundt om i landet og en kontaktgruppe for unge brystkreftopererte mellom 20 og 40 år.



**Foreningen for  
brystkreftopererte**

Foreningen for brystkreftopererte  
Tullins gate 2, 0166 Oslo  
t: 02066  
e-post: [ffb@krefeforeningen.no](mailto:ffb@krefeforeningen.no)  
[www.ffb.no](http://www.ffb.no)

Krefeforeningen  
Tullins gate 2, 0166 Oslo  
t: 07877 f: 22 86 66 10  
e-post:  
[servicetorget@krefeforeningen.no](mailto:servicetorget@krefeforeningen.no)  
[www.krefeforeningen.no](http://www.krefeforeningen.no)

