

## Kreftforeningen

Kreftforeningen er en landsdekkende organisasjon for frivillig kreftarbeid i Norge. Arbeidet er basert på innsamlede midler, gaver og støtte fra privatpersoner og næringsliv. Rundt 100 000 medlemmer og flere hundretusen givere og støttespillere slutter opp om kreftsaken. Denne brede støtten gjør oss til den ledende frivillige organisasjonen innen kreftarbeidet i Norge og bidrar til målrettet innsats innen forskning, omsorg, forebygging og informasjon.

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 (FFB)

FFB er en pasientforening som samarbeider med Kreftforeningen. Formålet er å ivareta de brystkreftoperertes interesser overfor myndigheter, helseinstitusjoner og proteseforhandlere.

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. Du kan også komme i kontakt med våre selvhjelpsgrupper ved å ringe 02066.



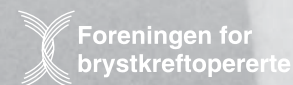
Foreningen for brystkreftopererte  
Tullins gate 2, 0166 Oslo  
t: 02066  
e-post: [ffb@kreftforeningen.no](mailto:ffb@kreftforeningen.no)  
[www.ffb.no](http://www.ffb.no)  
Kontakttelefon: 02354

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



# Undersøk brystene selv

Informasjon til alle kvinner



## 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  
samarbeider med Kreftforeningen

### Har du behov for mer informasjon? Ring Kreftlinjen på telefon 800 48 210

- Du kan også kontakte oss på
- > eDialog 24 på [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no)
  - > e-post: [kreftlinjen@kreftforeningen.no](mailto:kreftlinjen@kreftforeningen.no)
  - > SMS til 1980 merket Kreftlinjen
  - > FAQ / ofte stilte spørsmål

Kreftlinjen er åpen for alle, og tjenesten er gratis fra fasttelefon. Den er et tilbud til kreftpasienter, pårørende, helsepersonell og alle andre som har spørsmål om kreft. Kreftlinjen bemannes av helsepersonell som har taushetsplikt.

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

FAGLIG ANSVAR  
Foreningen for brystkreftopererte

GRAFISK DESIGN:  
Radar Reklame og Rådgivning AS  
[www.radar-reklame.no](http://www.radar-reklame.no)

OPPLAG:  
3. opplag: 10 000 eks november 2007

## 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. Mange fagfolk mener at rutinemessig, årlig mammografi bør starte fra fylte 45 år – et synspunkt Kreftforeningen støtter.

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?

Vi anbefaler selvundersøkelse fra 30-35 års alder. Få kvinner får brystkreft i den alderen, men hensikten er at du lærer å kjenne dine bryster. 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. Smarter er ikke et tidlig symptom ved kreft. De fleste forandringer i brystene er godartet, men bare legen kan avgjøre hvilke som er det.

Se neste side for syv viktige punkter du bør være oppmerksom på.

UNDERSØK SPESIELT OM:

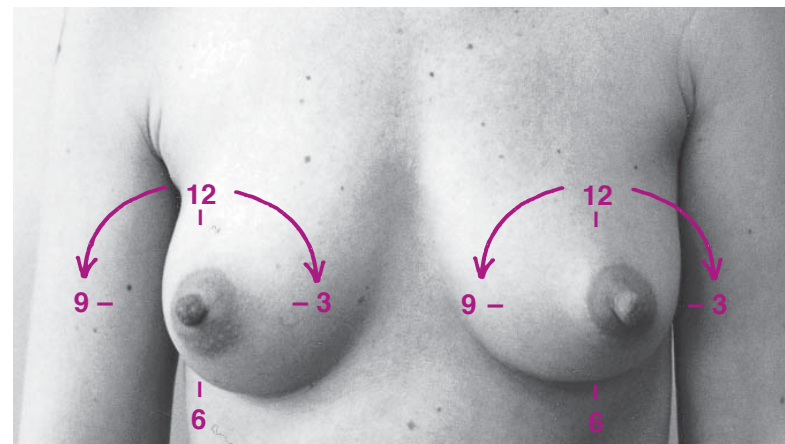
- Brystene har forandret utseende (kontur, form eller størrelse)
- Du finner en kul, fortykkelse eller inndragning i brystet
- Brystvorten trekker seg innover
- Det kommer blod eller væske fra brystvorten når du klemmer på brystet
- Du ser eksem eller føler sårhet på eller rundt brystvorten
- Du har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

## 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?

**NB:** Dersom du har store bryster anbefales det å gjøre undersøkelsen liggende. Da får du mindre kjertelvev mellom fingrene og brystveggen - dermed er det lettere å kjenne små klumper.

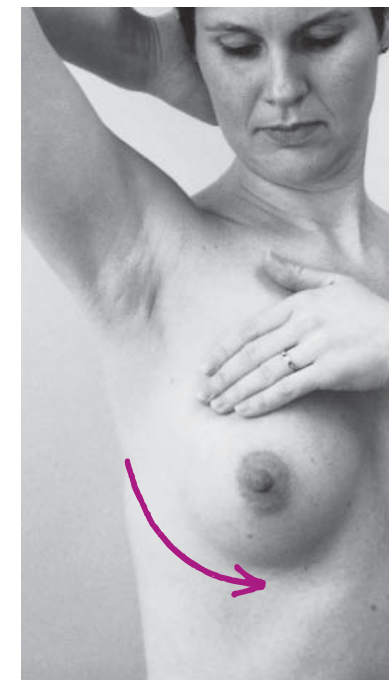


## Vær systematisk!

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 diagnosti- sering redder liv!

Brystkreft rammer ca 2800 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.

### FAKTAARK OM BRYSTKREFT

Kreftforeningen har også utarbeidet et faktaark om brystkreft. Det omtaler sykdommens natur, symptomer og behandling. Faktaarket er gratis og sendes til alle som ønsker det.

## Kreftforeningen er landsdekkende

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

Kreftforeningens telefonnummer er 07877.

**Seksjon Nord:** Grønnegt 80, 9008 Tromsø, tlf 07877  
Postboks 2087, 9266 Tromsø

**Seksjon Midt-Norge:** Prinsens gate 32, 7011 Trondheim, tlf 07877  
Postboks 6008 Sluppen, 7434 Trondheim

**Seksjon Vest:** C. Sundts gate 29, 5004 Bergen, tlf 07877  
Postboks 6125, 5892 Bergen (ny adresse i 2008)

**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, 2317 Hamar, tlf 07877  
Postboks 4210, 2307 Hamar

**Seksjon Stor-Oslo:** Tullins gate 2, 0166 Oslo, tlf 07877  
Postboks 4 Sentrum, 0101 Oslo

Adresser pr november 2007.

Se [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no) for mer informasjon.