



BADAJ I ZAPOBIEGAJ

INSTRUKCJA
SAMOBADANIA PIERSI
W KILKU KROKACH

DOUGLAS



30-LECIE RÓŻOWEJ WSTAŻKI

Polski oddział Estée Lauder Companies co roku, od samego początku istnienia firmy w Polsce, realizuje Kampanię na Rzecz Walki z Rakiem Piersi. Kampania ma wymiar edukacyjny, naukowy i finansowy, dzięki którym na całym świecie szerzymy świadomość o raku piersi oraz zbieramy fundusze na naukowe badania medyczne. Dzięki wsparciu Partnerów i poczuciu, że misja szerzenia świadomości o raku piersi, zainicjowana przez Evelyn Lauder powinna dotrzeć do jak najszerszego grona osób, Kampania na rzecz Walki z Rakiem Piersi co roku ma coraz większy zasięg, a do grona Partnerów włączają się firmy i instytucje z różnych branż.

Kampania wspiera ponad 60 organizacji z całego świata przyczyniając się do realnych zmian wychodzących naprzeciw różnorodnym potrzebom lokalnych społeczności. Obchodząc 30-lecie Kampanii możemy stwierdzić, że perspektywy zdrowotne i życiowe pacjentów z rakiem piersi znacząco się poprawiły, w dużym stopniu dzięki wczesnemu wykrywaniu choroby i większej skuteczności jej leczenia. Od początku istnienia Kampanii w Polsce Estée Lauder Poland współpracuje z Międzynarodowym Centrum Nowotworów Dziedzicznych przy Pomorskim Uniwersytecie Medycznym. Współpraca ta przyczynia się do postępów w badaniach nad dziedzicznością nowotworów, ze szczególnym uwzględnieniem mutacji genetycznych. W tym roku firma postanowiła wesprzeć jeszcze jedną organizację, a jest to Fundacja „Piękniejsze Życie”, która została założona przez Polski Związek Przemysłu Kosmetycznego.

ESTÉE LAUDER COMPANIES
KAMPANIA NA RZECZ
WALKI Z RAKIEM PIERSI



KROK 1

STAŃ PRZED LUSTREM, SWOBODNIE OPUŚĆ
RAMIONA I PRZYJRZYJ SIĘ SWOIM PIERSIOM.

CZY NIE WIDZISZ ZMIAN KSZTAŁTU,
POŁOŻENIA, WIELKOŚCI?

CZY NIE DOSTRZEGASZ ZMIAN STRUKTURY
SKÓRY?

INSTRUKCJA SAMOBADANIA PIERSI



KROK 2

TO SAMO WYKONAJ Z RĘKOMA UNIESIONYMI
DO GÓRY.

INSTRUKCJA SAMOBADANIA PIERSI



KROK 3

ORAZ RĘKOMA OPARTYMI NA BIODRACH.

INSTRUKCJA SAMOBADANIA PIERSI



KROK 4

PRZYCISKAJ PALCAMI BRODAWKĘ I ZWRÓĆ
UWAGĘ CZY NIE WYDOBYWA SIĘ Z NIEJ
JAKAKOLWIEK WYDZIELINA.

INSTRUKCJA SAMOBADANIA PIERSI



KROK 5

POD PRYSZNICEM POŁÓŻ LEWĄ RĘKĘ ZA GŁOWĄ, PRAWĄ NATOMIAST POŁÓŻ NA LEWEJ PIERSI. CAŁĄ POWIERZCHNIĄ PALCÓW ZATACZAJ KOŁA ZGODNIE Z RUCHEM WSKAZÓWEK ZEGARA.

PRZESUWAJ DŁOŃ W KIERUNKU BRODAWEK. TO SAMO POWTÓRZ Z LEWĄ PIERSIĄ.

CZY NIE CZUJESZ GUZKA LUB ZGRUBIENIA?



KROK 6

W POZYCJI LEŻĄCEJ WŁÓŻ PODUSZKĘ POD PRAWY BARK, A PRAWĄ RĘKĘ WSUŃ POD GŁOWĘ. ZBADAJ PRAWĄ PIERŚ WEWNĘTRZNĄ POWIERZCHNIĄ PALCÓW LEWEJ RĘKI.

TO SAMO POWTÓRZ Z LEWĄ PIERSIĄ.



KROK 7

POŁÓŻ SIĘ NA WZNAK. PRAWĄ RĘKĘ UŁÓŻ
WZDŁUŻ TUŁOWIA, A LEWĄ RĘKĄ ZBADAJ
PRAWĄ PIERŚ.

CZY WĘZŁY CHŁONNE SĄ POWIĘKSZONE?

INSTRUKCJA SAMOBADANIA PIERSI

PAMIĘTAJ!

BADANIE PIERSI
POWTARZAJ RAZ
W MIESIĄCU

(2-3 DNI PO MIESIĄCZCE)

INSTRUKCJA SAMOBADANIA PIERSI





ŚLEDŹ ESTÉE LAUDER COMPANIES:

#TimeToEnndBreastCancer
#CzasPokonacRakaPiersi

ELCompanies.com/BreastCancerCampaign