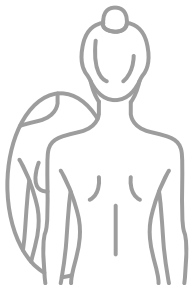
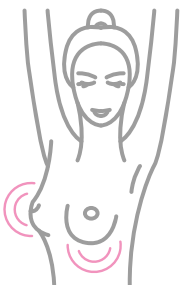


NÁJDITE SI 5 MINÚT MESAČNE.

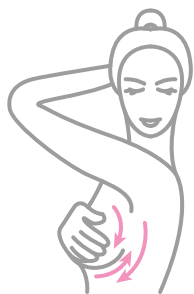
SAMOVYŠETRENIE PRSNÍKOV
VÁM MÔŽE ZACHRÁNIŤ ŽIVOT.



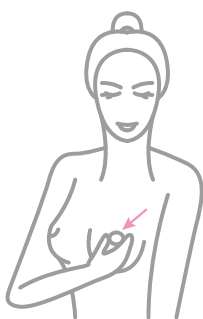
Postavte sa pred zrkadlo a dôkladne si prezrite prsia. Sledujte textúru pokožky, jej farbu, či nie je vráskavá alebo stiahnutá.



Zdvihnite ruky nad hlavu a všimajte si zmeny vo veľkosti alebo tvare prsníkov. Prezrite si bradavky, či sa nevŕhajú do prsníkov.



Bruškami stredných 3 prstov si krúživými pohybmi prehmatajte celý prsník smerom k bradavke.



Jemne zatlačte na bradavku, či z nej niečo nevyteká.



Vyšetrte si prsia aj v ľahu, najprv jemnými krúživými pohybmi, potom silnejším tlakom pre kontrolu hlbších tkanív.



Dôkladne si prehmatajte aj oblasť pod kľúčnou kosťou a pazuchu. Všimajte si akékoľvek zmeny (hrčky, zhrubnutia), oproti minulému vyšetreniu.

SME PACIENTSKA ORGANIZÁCIA
NIE RAKOVINE, o.z.



☎ bezplatná infolinka: 0800 800 183

f facebook: @nierakovine

📷 instagram: @nie_rakovine

📺 youtube: @nierakovine7256

🌐 linkedin: /nie-rakovine



pacientska poradňa online:

WWW.NIERAKOVINE.SK/online-poradna

KDE NÁJDETE NAŠU POMOC?

Pacientske poradne - bývalí pacienti radia súčasným:

Národný onkologický ústav

Klenová 1, Bratislava

Konzultácie: pondelok, utorok a streda 9.00 - 12.00
hlavná budova, 2. poschodie

Východoslovenský onkologický ústav

Rastislavova 43, Košice

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00

Poradenská miestnosť na -1. poschodí

Fakultná nemocnica Nitra - Onkologický pavilón

Špitálska 6, Nitra

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00

Poradenská miestnosť na 2. poschodí oproti výťahom

Fakultná nemocnica Trnava - Onkologická klinika

A. Žarnova 11, Trnava

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00

ambulancie klinickej onkológie, miestnosť č. 15

Fakultná nemocnica Prešov

Jána Hollého 14, Prešov

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00

odd. klinickej onkológie, miestnosť č. 112

Fakultná nemocnica s poliklinikou F.D. Roosevelta

Nám. L. Svobodu 1, Banská Bystrica

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00

Onkologická prístavba

miestnosť č. 3 na prízemí pri výťahu

CESTA PACIENTKY K ZDRAVÝM PRSIAM



www.nierakovine.sk
www.onkokontrola.sk

bezplatná pacientska infolinka
0800 800 183

Cesta pacientky k zdravým prsiam

