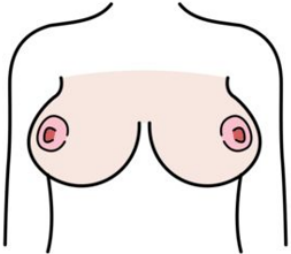
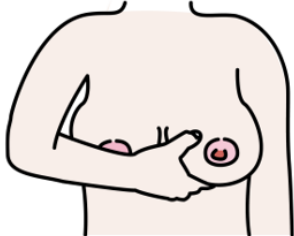




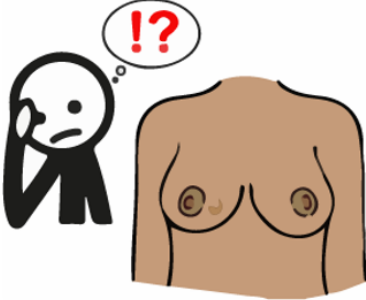



# Bröstcancermånaden oktober

Varje år i oktober uppmärksammas sjukdomen bröstcancer. Alla vuxna med bröst bör kolla lite extra om det finns förändringar i bröstet.

Helst ska vi kolla bröstet varje månad hela året. Pratkartan nedan är ett stöd för att prata om att kontrollera sina bröst.

 <p>Om du är vuxen och har bröst ska du kontrollera dem regelbundet</p>	<table border="1"><tbody><tr><td>Januari</td><td>Juli</td></tr><tr><td>Februari</td><td>Augusti</td></tr><tr><td>Mars</td><td>September</td></tr><tr><td>April</td><td>Oktober</td></tr><tr><td>Maj</td><td>November</td></tr><tr><td>Juni</td><td>December</td></tr></tbody></table> <p>Helst ska du kontrollera bröstet varje månad.</p>	Januari	Juli	Februari	Augusti	Mars	September	April	Oktober	Maj	November	Juni	December	 <p>Du ska klämma och känna om något känns annorlunda på bröstet.</p>
Januari	Juli													
Februari	Augusti													
Mars	September													
April	Oktober													
Maj	November													
Juni	December													
 <p>Du kan undersöka bröstet i duschen.</p>	 <p>Du kan också undersöka bröstet när du ligger i sängen.</p>	 <p>Du kan sitta på en stol.</p>												
 <p>Du kan stå upp.</p>	 <p>Känner du en knöl eller om bröstet inte ser ut som det brukar ska du kontakta din vårdcentral.</p>	 <p>Be någon du litar på om hjälp om du behöver.</p>												

Klämdagen är en app som hjälper dig komma ihåg att kolla bröstet och hur du ska göra.

Appen Klämdagen finns på många språk. För Iphone/Ipad: Klämdagen - på App Store För Android: Squeeze Day - på Google Play

Här hittar du instruktioner om hur du undersöker dina bröst:

[www.cancerfonden.se/om-cancer/undersokningar/lar-kanna-dina-brost](http://www.cancerfonden.se/om-cancer/undersokningar/lar-kanna-dina-brost)