

# Kurs zur Selbstuntersuchung der Brust

## Kurs

Trainer: Elke Sell  
Gudrun Andrzejewski

Ort: St. Vincenz-Krankenhaus  
Rottstr. 11 · 45711 Datteln

Termine: Dienstag und Donnerstag  
zwischen 16.00 - 20.00 Uhr

Nach telefonischer Absprache unter  
02363 108- 2142  
Ansprechpartnerin: Frau Annette Sowinski

E-mail: [brustzentrum@vincenz-datteln.de](mailto:brustzentrum@vincenz-datteln.de)

Der Kurs wird nur mit maximal zwei Teilnehmerinnen durchgeführt, daher ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.

Dauer: ca. 90 Minuten

## Inhalte

- Einführung in die Anatomie und Physiologie der Brustdrüse
- Visuelle Untersuchung der Brust
- Erlernen der Untersuchungstechnik am Tastmodell
- Übertragen der am Modell gelernten Tasttechniken auf die eigene Brust

Kosten 25 €  
(Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung)

## So erreichen Sie uns

A2 bis Abfahrt Henrichenburg, B235 Richtung Datteln (Castroper Straße), nach ca. 4 km rechts auf den Südring abbiegen, 2. Ampel links (Heibeckstraße), links in die Rottstraße abbiegen oder mit dem Bus (VRR) Linie 280/281, Haltestelle direkt am Haus.



## St. Vincenz-Krankenhaus Datteln

Frauenklinik  
Brustzentrum Kreis Recklinghausen  
Rottstraße 11  
45711 Datteln  
Telefon: 02363 108- 2142  
Telefax: 02363 108- 2152  
E-mail: [brustzentrum@vincenz-datteln.de](mailto:brustzentrum@vincenz-datteln.de)  
Internet: [www.vincenz-datteln.de](http://www.vincenz-datteln.de)  
Ansprechpartnerin: Annette Sowinski

TRÄGER:  
VESTISCHE CARITAS-KLINIKEN GMBH



## St. Vincenz-Krankenhaus Datteln

## Frauenklinik



Geben Sie sich  
in erfahrene Hände  
- Ihre eigenen -

## Geben Sie sich in erfahrene Hände - Ihre eigenen -

Brustkrebs ist heute die häufigste bösartige Erkrankung bei Frauen. 9 von 10 Frauen können geheilt werden, wenn der Tumor zu einem frühen Zeitpunkt erkannt wird.

Unser Ziel:

- **Sie lernen Ihre Brust kennen**
- **Unsicherheiten und Ängste werden abgebaut und der Mut zur Selbstuntersuchung gefördert**
- **Sie werden sensibel gegenüber Veränderungen und erkennen auffällige Knoten**
- **Sie lernen eine Methode, um die gesamte Oberfläche und Tiefe der Brust zu ertasten**
- **Sie lernen, auf was Sie bei der visuellen Untersuchung achten sollen**

## Die MammaCare-Methode

Viele Frauen werden durch die Selbstuntersuchung der Brust verunsichert, da sie nicht genau wissen, was sie fühlen und worauf sie achten müssen. Ein Teil der Frauen tasten sich bewusst nicht ab, weil sie dadurch Angst bekommen.

Die MammaCare-Methode vermittelt, wie jede Frau die gesamte Oberfläche und Tiefe ihrer Brust sicher ertasten kann. Wichtig ist hierbei den Tastsinn zu schulen, denn Fingerkuppen können feinste Strukturen wahrnehmen.

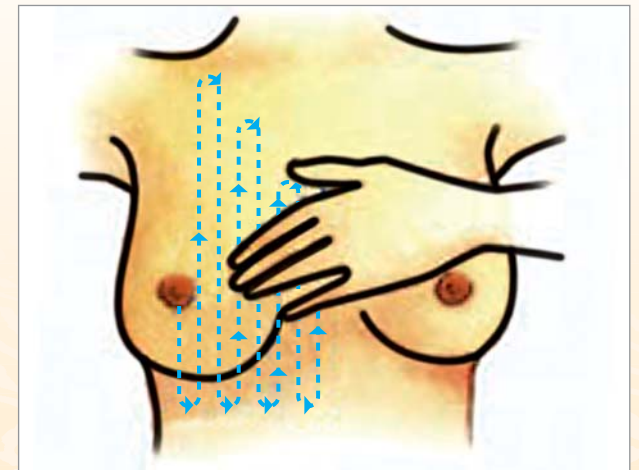
Der Selbstuntersuchungskurs findet in geschützter Atmosphäre statt. Angeleitet und unterstützt werden Sie durch eine zertifizierte MammaCare-Trainerin.



Elke Sell  
Gesundheits-  
und Krankenpflegerin  
Zertifizierte Mamma Care  
Trainerin



Gudrun Andrzejewski  
Gesundheits-  
und Krankenpflegerin  
Zertifizierte Mamma Care  
Trainerin  
Aromaexpertin



Die MammaCare-Methode ersetzt nicht die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung durch den Frauenarzt.

Haben Sie etwas Außergewöhnliches in Ihrer Brust getastet, merken Sie sich genau die Stelle und vereinbaren Sie einen Termin bei ihrem Frauenarzt.