



## Beratungsthemen

- › Entstehung von MammaCare
- › Sinn und Zweck von Brustselbstuntersuchung
- › Kurze Einführung in die Anatomie der weiblichen Brust
- › Entstehung, Diagnostik und Therapie von Brustkrebs
- › Grundsätze der Tasttechnik
- › Was tun, wenn ein Knoten entdeckt wird?
- › Praktische Tastübungen anhand eines MammaCare-Modells
- › Untersuchung der eigenen Brüste, visuell und praktisch



Brustzentrum  
Telefon:  
0281 104-1550



Haus der Gesundheit  
am Marien-Hospital  
Telefon:  
0281 104-1200



## MammaCare

Klinik für Senologie  
und Brustgesundheit





## Die MammaCare-Methode

**Die MammaCare-Methode wurde in den USA entwickelt, um Frauen gezielt in der Selbstuntersuchung der weiblichen Brust anzuleiten, da 80 - 95 % aller Brustknoten zuerst durch die Frauen selbst entdeckt werden.**

In kleinen Gruppen (maximal 4 Frauen) erlernen die Teilnehmerinnen anhand einer Silikonnachbildung der Brust, tastbare Befunde zu differenzieren, auffällige Veränderungen zu erkennen und damit eine größere Sicherheit bei der Selbstuntersuchung zu erlangen. Die erlernte Technik wird nach dem Üben am Modell zur Untersuchung an der eigenen Brust angewendet. Die Leitung der Kurse erfolgt durch ausgebildete MammaCare-Spezialistinnen.



## Früherkennung ist unabdingbar für die erfolgreiche Behandlung von Brustkrebs.

Wird der Krebs im Anfangsstadium erkannt und behandelt, bestehen gute Chancen auf vollständige Heilung. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihre Brüste einmal im Monat auf Knoten und Veränderungen abtasten und mindestens einmal im Jahr die Früherkennungsuntersuchungen beim Frauenarzt wahrnehmen.

**Mit einem positiven Befund lassen wir Sie nicht allein.**

Unser interdisziplinäres Brustzentrum bildet mit unseren externen Partnern ein sicheres Netz, um Sie im Falle einer Erkrankung aufzufangen. Als Kompetenzzentrum mit allen in Klinik und Praxis Beteiligten leisten wir durch regelmäßigen Informationsaustausch und modernste Diagnostik und Therapien einen Beitrag zur nachhaltigen und kontinuierlichen Verbesserung der Versorgung von Brustkrebs-Patientinnen in unserer Region.

## Wir sind für Sie da!



**Ihre Kursleiterin:**  
Lioba Nahberger,  
Krankenschwester  
und MammaCare  
Trainerin

### Kontakt

Klinik für Senologie und Brustgesundheit  
des Marien-Hospitals Wesel  
Pastor-Janßen-Straße 8 -38, 46483 Wesel  
Telefon: 0281 104-1550

### Termine

dienstags oder donnerstags  
von 09.00 – 10.30 Uhr  
oder von 19.00 – 20.30 Uhr

### Kursgebühr

20,- € pro Teilnehmer

### Kursdauer

ca. 90 Minuten

### Ort

Sekretariat Senologie im Marien-Hospital

### Was Sie mitbringen sollten

ein Handtuch, ein kleines Kissen