



BADAJ I ZAPOBIEGAJ

INSTRUKCJA  
SAMOBADANIA PIERSI  
W KILKU KROKACH



# DOUGLAS



## Pięknie Zjednoczeni w Walce, by Pokonać Raka Piersi

W latach 90. o raku piersi nie mówiło się głośno. Evelyn H. Lauder, wizjonerka i współtwórczyni marki Estée Lauder postanowiła to zmienić. W 1992 roku zainicjowała Kampanię na rzecz Walki z Rakiem Piersi, która stworzyła fundament pod globalny ruch świadomości raka piersi. W 1993 roku Lauder założyła Fundację na rzecz Badań nad Rakiem Piersi, której misją jest finansowanie badań nad nowotworem piersi. Od tamtej pory Fundacja zebrała łącznie ponad 131 milionów dolarów, z czego ponad 103 miliony zostały przeznaczone na finansowanie innowacyjnych badań naukowych, mających na celu zrozumienie, leczenie i zapobieganie tej chorobie.

Obecnie Kampania na rzecz Walki z Rakiem Piersi jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych programów społecznych na świecie. To nie tylko największa inicjatywa odpowiedzialności społecznej autorstwa Estée Lauder Companies, ale także przykład globalnego zaangażowania w walkę o zdrowie kobiet. Kampania wspiera ponad 60 organizacji z całego świata, finansuje badania naukowe, edukację oraz opiekę medyczną, jednocześnie zwiększając świadomość na temat profilaktyki i wczesnego wykrywania choroby. W Polsce wspiera Fundację „Piękniejsze Życie” oraz Międzynarodowe Centrum Nowotworów Dziedzicznych przy Pomorskim Uniwersytecie Medycznym w Szczecinie.

Kampania Estée Lauder Companies na rzecz walki z rakiem piersi przypomina, że w walce z chorobą, która dotyka tak wielu osób, kluczowe są współpraca i zaangażowanie. To wspólna misja, mająca na celu nie tylko pokonanie raka piersi, ale także poprawę jakości życia pacjentek na całym świecie. Kampania to więcej niż zbiórka funduszy uzyskanych ze sprzedaży produktów oznaczonych Różową Wstążką – to globalny ruch, który łączy ludzi w walce o lepsze zdrowie i przyszłość. Chcemy inspirować oraz mobilizować do aktywności i regularnych badań profilaktycznych, w tym badań w kierunku raka piersi.

ESTÉE LAUDER COMPANIES  
KAMPANIA NA RZECZ  
WALKI Z RAKIEM PIERSI





## KROK 1

---

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

CZY NIE WIDZISZ ZMIAN KSZTAŁTU,  
POŁOŻENIA, WIELKOŚCI?

CZY NIE DOSTRZEGASZ ZMIAN STRUKTURY  
SKÓRY?



## KROK 2

---

TO SAMO WYKONAJ Z RĘKOMA UNIESIONYMI  
DO GÓRY.



### KROK 3

---

ORAZ RĘKOMA OPARTYMI NA BIODRACH.



## KROK 4

---

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



## 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?

PAMIĘTAJ!

BADANIE PIERSI  
POWTARZAJ RAZ  
W MIESIĄCU

(2-3 DNI PO MIESIĄCZCE)





ŚLEDŹ ESTÉE LAUDER COMPANIES:

#TimeToEnndBreastCancer

#CzasPokonacRakaPiersi

[ELCompanies.com/BreastCancerCampaign](http://ELCompanies.com/BreastCancerCampaign)