



#### Was ist MammaCare?

Die MammaCare Methode ist eine von amerikanischen Verhaltensforschern entwickelte Anleitung zur Brustselbstuntersuchung. Sie arbeitet mit einer Nachbildung der Brust in Form eines Silikonmodells, in dem Knoten eingearbeitet sind. Das Modell soll helfen, tastbare Befunde zu differenzieren, auffällige Veränderungen zu erkennen und somit eine größere Sicherheit bei der Brustuntersuchung zu erlangen. Die erlernte Tasttechnik wird nach dem Üben am Modell unmittelbar auch zur Untersuchung der eigenen Brust angewendet.

#### Wie läuft der Kurs ab?

- ein Termin nach Vereinbarung
- Kursdauer 90-100 Minuten
- Maximal 4 Teilnehmerinnen
- Lernmaterial: ein MammaCare-Tastmodell pro Teilnehmerin
- eine Liegemöglichkeit für jede Frau

#### Kursinhalt

Einführung in die Anatomie der Brustdrüse

Grundlagen der Früherkennung

Einweisung in die MammaCare Methode

Training der Methode am Silikonmodell und an den eigenen Brüsten

Terminvereinbarung in der Frauenarztpraxis AIDA Kappusstiege 15, 46282 Dorsten