



**SOZIALSTIFTUNG BAMBERG**

KLINIKUM AM BRUDERWALD

## MammaCareTraining

MammaCare ist eine Methode zum Erlernen der Brustselbstuntersuchung zur Früherkennung von Brustkrebs. Die Heilungschancen von Brustkrebs liegen umso höher, je früher ein Tumor erkannt wird.

MammaCare wurde von den Wissenschaftlern Dr. Mary Mehn, Dr. Mark Goldstein und Prof. Henry Pennypacker in Gainesville FL, USA entwickelt. Sie erhielten 1990 hierfür den US-Krebspräventionspreis.

MammaCare ergänzt die Untersuchung durch den niedergelassenen Frauenarzt und bildgebende Verfahren wie Sonographie, Mammographie und Magnetresonanztomographie.



Die MammaCare Methode wird zunächst an einem Silikonmodell geübt, das dem weiblichen Brustgewebe nachempfunden ist. In die Modelle sind verschiedene Knoten und Gewebestrukturen eingearbeitet. Dann wird die erlernte Tasttechnik auf die eigene Brust übertragen.

Ein Kurs dauert etwa 120 Minuten und hat maximal vier Teilnehmerinnen.

### **Kursleitung:**

Sr. Monika Bernhardt-Raquet, Breast Care Nurse und zertifizierte MammaCareTrainerin.

### **Kursraum:**

Vortragsraum saludis im Gesundheitszentrum am Bruderwald, Buger Str. 82 (Liegemöglichkeiten und Sichtschutz gewährleistet).

### **Finanzierung:**

MammaCare fällt in den Bereich der Prävention.

Teilnehmerinnen müssen/können mit ihrer Krankenkasse klären, ob eine Kostenübernahme bzw. ein finanzieller Zuschuss für diesen Präventionskurs im Rahmen der Gesundheitsförderung möglich ist.

### **Kosten:**

Die Kosten eines Kurses betragen € 30,-

### **Termine 2012:**

Jeweils montags, 16.30 Uhr:

05.03.	23.04.	14.05.
18.06.	16.07.	17.09.
15.10.	05.11.	03.12.

Ausweichtermine nach Rücksprache möglich.

### **Anmeldung:**

Betreuungs- und Beratungszentrum,

Tel.: (0951) 503-135 00 oder

E-Mail: [bbz@sozialstiftung-bamberg.de](mailto:bbz@sozialstiftung-bamberg.de)