

# **PANDUAN UNTUK MENGATASI KRISIS KESIHATAN**

**DENGAN PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (BSE) SETIAP BULAN**

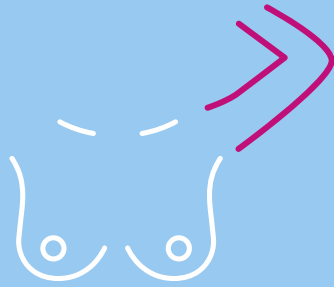


**BREAST CANCER  
FOUNDATION**

**Nota: Jika anda sedang dalam haid, lakukan BSE 7–10 hari selepas permulaan haid anda. Jika anda berhenti haid, lakukannya pada hari yang sama setiap bulan (misalnya pada hari pertama bulan tersebut).**

## **CARA MENGESAN PERUBAHAN:**

Ikuti langkah-langkah ini ketika anda sedang mandi, di hadapan cermin atau berbaring.



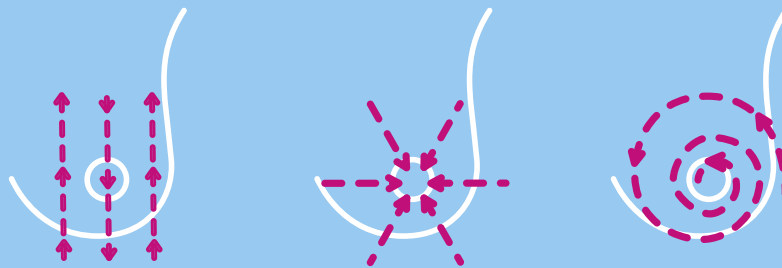
### **Langkah 1:**

Angkat lengan ke atas kepala



### **Langkah 2:**

Gunakan 3 telapak jari di tengah



### **Langkah 3:**

Tekan sambil bergerak perlahan-lahan membuat bulatan dan periksa sekitar payudara, puting dan ketiak untuk mengesan ketulan.

## **APA YANG PERLU DIPERHATIKAN:**



Kulit yang bengkak atau menebal di kawasan payudara atau ketiak



Puting yang baru tertarik ke dalam



Perubahan pada warna atau kulit payudara, areola atau puting



Pendarahan atau lelehan yang luar biasa dari puting



Perubahan saiz atau bentuk payudara

**Jumpa doktor sekiranya anda mengalami sebarang perubahan tersebut.**

Jika anda berusia di antara 40–49 tahun, anda juga perlu lakukan pemeriksaan mamogram sekali setiap tahun. Jika anda berusia 50 tahun dan ke atas, anda perlu lakukan pemeriksaan mamogram sekali setiap dua tahun.

## CARA UNTUK MEMBUAT TEMUJANJI PEMERIKSAAN MAMOGRAM



### 1. KETAHUI STATUS KELAYAKAN SUBSIDI ANDA

Subsidi bagi pemeriksaan mamogram disediakan di bawah program Saringan untuk Sepanjang Hayat Lembaga Penggalakan Kesihatan (HPB) dan Galakan untuk Mamogram Aktif Yayasan Barah Buah Dada (BEAM) di pusat-pusat yang turut serta. **Hubungi 6352 6560 untuk ketahui dengan lebih lanjut.**

SUBSIDI YANG DISEDIAKAN	
JENIS KAD	HARGA PEMERIKSAAN MAMOGRAM
Generasi Perintis	\$25
Generasi Merdeka	\$37.50
Pemegang kad Skim Bantuan Kesihatan Masyarakat (CHAS) – Biru atau Jingga	\$0 (Program BEAM)
Rakyat Singapura atau pemegang kad Skim Bantuan Kesihatan Masyarakat (CHAS) – Hijau	\$50
Penduduk Tetap	\$75

### 2. DAFTAR JIKA BERMINAT

Isikan Borang Pendaftaran Pemeriksaan Mamogram di sini:

[www.tinyurl.com/bcfmammogram](http://www.tinyurl.com/bcfmammogram)



## MENGENAI YAYASAN BARAH BUAH DADA

Yayasan Barah Buah Dada merupakan agensi perkhidmatan sosial yang ditubuhkan pada tahun 1997. Tujuannya adalah untuk membasmi penyakit yang mengancam nyawa iaitu melalui ceramah, acara dan penerbitan sempena menyokong pengesanan awal dengan pemeriksaan secara tetap.

Yayasan Barah Buah Dada juga membantu mangsa dan keluarga mereka melalui pelbagai aktiviti beramah mesra dan latihan.

## SOKONGAN YAYASAN BARAH BUAH DADA

Untuk maklumat lebih lanjut mengenai:

- Program dan bantuan yang tersedia untuk wanita dan keluarga yang menghidap barah payudara
- Bantuan kewangan untuk pemeriksaan mamogram
- Mengadakan tempat pemeriksaan mamogram dalam komuniti anda

**Hubungi 6352 6560 atau emel kepada kami di [enquiries@bcf.org.sg](mailto:enquiries@bcf.org.sg)**

