

Tunne rintasi -ilta

Martat rintaterveyden asialla

Tunne rintasi ry
www.tunnerintasi.fi



Martat ja suuri tutkimus

- Marttaliitto ja Finlands Svenska Marthaförbund osallistuivat radiologian erikoislääkäri Gisela Gästrinin tutkimukseen 1973-1975
- Kyseessä oli ohjelmamallin kokeileminen: tavoitteena rintasyövän varhaisempi toteaminen rintojen säännöllisellä omatarkkailulla
- Kaksisuuntainen vuorovaikutus on vaikuttavampaa kuin yksisuuntainen tiedon antaminen. Työvälineinä oli: kouluttaminen, keskustelu, toiminta, muutos terveyskäyttäytymisessä

Mamakortti



Mamaohjelma on jokaisen naisen henkilökohtainen terveysohjelma

MAMAPROGRAMMET

**mamma
dotter
syster
moster
faster
mormor
farmor**

**Visa omsorg
om varandra**

**Påminn
varandra**

Nimeksi tuli
Mamaohjelma...

...molempien liittojen
mukaan.

Nimi viittaa myös Marttojen
maksitutkimukseen ja
mammografiaan*

Mukana menossa



**GISELA GÄSTRIN:
"MAMA-OHJELMA ON
OSA KOKONAISUUTTA"**

Eeva nro 4/2003

- Mamaohjelmaa kokeiltiin Marttojen ryhmissä.
- Gästrin ja sairaanhoitaja Susanne Lindquist-Bildt kouluttivat Marttoja omatarkkailuun, apuna terveydenhoitajia eri paikkakunnilla.
- Mama-martat toimivat vastuuhenkilöinä yhdistyksissä.
- Martat pitivät huolta, että naiset tarkkailivat rintansa ja tekivät muut ohjelmaan kuuluvat tehtävät, mm. tiedottamalla ja muistuttamalla.
- Marttaliiton tiedotuspäällikkö Kaija Kauppinen johti kokeilua Gästrinin rinnalla toimien Marttojen toiminnan järjestäjänä, koordinoijana ja tiedottajana.

Ohjelma

Terveystenhuollon
ammattihenkilön opastus
ryhmille ja yksilöille sekä
keskustelu rintojen
omatarkkailusta

Nainen tarkkailee rinnat
säännöllisesti katselemalla ja
tunnustelemalla sekä merkitsee
tiedot henkilökohtaiseen
Mamakorttiin*

Nainen on yhteydessä lääkäriin
jos löytää huolestuttavia
muutoksia

Ohjelmapaketti

Käsikirja terveydenhuollon
ammattihenkilöiden
valmentamiseksi naisten
opastamiseen

Kuultokuvien pohjat esitelmiin

Mamakortit naisten käyttöön

Kuvat



Tutkimuksen lopputulema

- 56 177 Marttaa osallistui
- 32 000 Mamakorttia palautettiin täytettynä -> 55% osallistuneista teki kahden vuoden ajan rintojen omatarkkailun kuukausittain
- Rintasyövät todettiin aikaisemmin kuin normaalisti
- Rintasyövän ilmaantuminen oli 20 % suurempi verrattuna odotettuun määrään ilman ohjelmaa
- Rintasyöpäkuolleisuus oli 29 % pienempi

Omatarkkailu ei lisännyt syöpäpelkoa, koska opastusta ja tietoa annettiin riittävästi



Mitä tutkimuksen jälkeen?

- Omatarkkailun opastustyö otettiin terveyskeskusten ja työterveyshuollon ohjelmaan 1975
- Martat tekivät kunnissa ja kuntayhtymissä 1976-1977 noin sata aloitetta ohjelman jatkamiseksi
- ProMama ry perustettiin vuonna 1992 tukemaan ohjelman toteuttamista*
- ProMama ry -> Tunne rintasi ry 2016





Tunne rintasi visio ja toiminta

- Edistää rintaterveyttä ja rintasyövän varhaista toteamista viestimällä rintasyövän oireista sekä kannustamalla ja opastamalla rintojen omatarkkailuun.
- Tavoitteena on vakiinnuttaa rintojen omatarkkailun asemaa terveyden edistämisessä ja rintasyövän varhaisen toteamisen yhtenä muotona.
- Purkaa omatarkkailun esteitä ja edistää tervettä kehonkuvaa.
- Jakaa vakavaa tietoa positiivisessa hengessä.
- Palvelut: materiaali, videot, koulutus, asiantuntija tapahtumiin, opastustilaisuus, uutiskirje, verkkosivut, some-kanavat, maksuttomat materiaalit
- Marttaliitto on ollut pitkäaikainen Tunne rintasi ry:n hallituksen jäsen.

Jatketaan yhteistyötä!

