

## WAT DOET MAMMAROSA?

*Mammarosa organiseert voorlichtingen over borstkanker en lotgenotencontact. Voorlichtingen met als doel borstkanker bespreekbaar te maken en vrouwen te stimuleren deze ziekte op tijd te ontdekken. Bij tijdige ontdekking is de overlevingskans 80%. Mammarosa geeft informatie over borstkanker in 12 talen.*

### VOOR WIE IS MAMMAROSA?

*Jaarlijks krijgen 2.400 anderstalige of laaggeletterde vrouwen borstkanker. Mammarosa wil hen ondersteunen via lotgenotencontact.*

*Mammarosa is er ook voor de vrouwen die extra hulp nodig hebben als het gaat om hun gezondheid. Hulp bij het verkrijgen van de benodigde informatie en hulp om met die informatie de juiste beslissingen te kunnen nemen. Dat zijn zo'n twee miljoen vrouwen. Deze vrouwen lopen meer risico borstkanker niet op tijd te ontdekken.*

*Onder die twee miljoen vrouwen zijn veel vrouwen die de Nederlandse taal niet goed kunnen lezen omdat ze met een andere taal zijn opgegroeid. Ook zijn er veel vrouwen die wel Nederlands als moedertaal hebben, maar die niet goed hebben leren lezen en schrijven.*

### WIL JE VRIJWILLIGER WORDEN?

We proberen zoveel mogelijk ervaringsdeskundigen uit andere culturen als vrijwilliger te betrekken bij de uitvoering van de activiteiten van Mammarosa. Deze activiteiten hebben hierdoor een emancipatoir karakter en zorgen ervoor dat deze vrouwen zich sterker gaan voelen.

Wil jij als vrijwilliger voor Mammarosa voorlichting geven of lotgenoten begeleiden? Geef je dan op via de website [www.mammarosa.nl](http://www.mammarosa.nl) voor één van de regio's waar Mammarosa actief is.

### DE MAMMAROSA BORSTKANKER APP

Mammarosa heeft een gratis borstkanker voorlichting app ontwikkeld. Met deze app kan je in 12 talen voorlichtingsfilmpjes over borstkanker bekijken en beluisteren. Deze app is ontwikkeld voor smartphones en tablets, voor iOS en Android. De app is eenvoudig te downloaden en te gebruiken. Zorg ervoor dat je een Wi-Fi verbinding hebt en download de Mammarosa borstkanker voorlichting app via de app-store. Download de filmpjes die je wilt laten zien vooraf zodat je ze ook kunt laten zien zonder internetverbinding. De handleiding van de app staat ook op [www.mammarosa.nl](http://www.mammarosa.nl)

### WIL JE HELPEN DOOR SAMEN NAAR FILMPJES TE KIJKEN?

In sommige culturen is het een taboe om over ziekte te praten. Over borstkanker praten is dan helemaal moeilijk. Kijk daarom eerst samen naar één van de drempel verlagende filmpjes. Bijvoorbeeld naar 'Borstkanker ontsluit', in het Nederlands, Berbers, Marokkaans of Turks. Vraag vervolgens of diegene iets meer over borstkanker wil horen. Kies dan de juiste taal door op het wereldbolletje rechts onder te klikken. Start bijvoorbeeld met het Bevolkingsonderzoek, daarna Borstzelfonderzoek en daarna Wat is Borstkanker. In plaats van via de app, kan je alle filmpjes ook bekijken op [www.mammarosa.nl](http://www.mammarosa.nl)

### WIL JE EEN VOORLICHTING ORGANISEREN?

Wil je, bijvoorbeeld in een buurthuis, bij een zelforganisatie, een school, een kerk, een tempel of een moskee een voorlichting organiseren voor een groep vrouwen? Dat kan! Mammarosa kan je hierbij helpen. Vele duizenden vrouwen hebben op deze manier voorlichting gekregen. Als je contact opneemt, dan kunnen we de verschillende mogelijkheden bespreken.

## WAT KAN JE DOEN ALS ZORGVERLENER?

Mammarosa-verpleegkundigen, huisartsen en andere zorgverleners die zich bezighouden met borstkanker kunnen de website en de app gebruiken om anderstalige of laaggeletterde borstkankerpatiënten in hun eigen taal voorlichting te geven. Zij kunnen ook aangeven welke filmpjes een patiënt thuis kan bekijken ter voorbereiding op een volgende afspraak. Hierdoor is een tolk misschien niet meer nodig, krijgt de patiënt meer informatie en kan efficiënter gewerkt worden. Je kunt patiënten ook wijzen op het lotgenotencontact dat Mammarosa organiseert.

## WAT KAN JE DOEN ALS FAMILIELID OF VRIEND(IN)?

Ken je een anderstalige of laaggeletterde vrouw? Dan kan jij een belangrijke rol spelen door samen met haar te kijken naar voor haar relevante filmpjes, via de website of via de Mammarosa borstkanker voorlichting app.

## WAT KAN JE DOEN ALS JONGE VROUW?

Mammarosa organiseert lesprogramma's voor het HBO. Je helpt er andere vrouwen mee en het is nuttig voor jezelf. Kijk op [www.mammarosa.nl](http://www.mammarosa.nl) voor meer informatie.

## JIJ BENT BELANGRIJK, JIJ KUNT HELPEN!

Het is van groot belang dat alle vrouwen toegang hebben tot informatie over borstkanker. Samen kunnen we ervoor zorgen dat deze informatie iedereen bereikt. Help jij ook mee? Download de app en ga aan de slag en/of neem contact op met Mammarosa.

## STICHTING MAMMAROSA

Meer weten over Mammarosa en in welke steden Mammarosa actief is, kijk op de website [www.mammarosa.nl](http://www.mammarosa.nl) of mail naar [rotterdam@mammarosa.nl](mailto:rotterdam@mammarosa.nl)

## MAMMAROSA ROTTERDAM RIJNMOND

[rotterdam@mammarosa.nl](mailto:rotterdam@mammarosa.nl)  
06 49 78 93 95

## BEZOEKADRES OP MAANDAG

Proeftuin  
Persoonsdam 142  
3071 EE Rotterdam  
Van 9.30 - 14.00 uur  
Niet in de schoolvakanties.



Rotterdam Rijnmond