

Ken je borsten!

Stap 1: Kijk

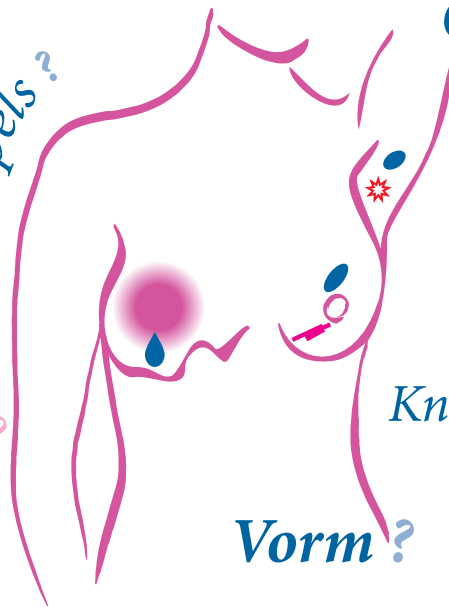
Voor de spiegel: bekijk je borsten en je oksels.

Huid ?

Rood /
Ontsteking ?

Vochtverlies ?

Tepels ?



Grootte ?

Kuiltje ?

Knobbeltje ?

Vorm ?

Doe de test opnieuw met je hand achter je hoofd.

Waarom ?

Zelfonderzoek is een goede manier om je borsten te leren kennen. Als je regelmatig je borsten onderzoekt, raak je ermee vertrouwd en merk je eventuele veranderingen sneller op.

Bij twijfel, neem geen risico en contacteer je arts.

Stap 2: Voel

Onderzoek je borsten en je oksels met je vingertoppen, oefen lichte druk uit en VOEL!

Volgende manieren zijn goed om dit te doen:



Cirkel



Van buiten naar binnen
volledige borst (6 delen)



Zigzag

Heb je pijn of voel je een knobbeltje, meld het dan aan je arts.

Stap 3: Plan

Het kan handig zijn om een maandelijkse herinnering in je agenda of smartphone in te plannen. Dan vergeet je het niet.

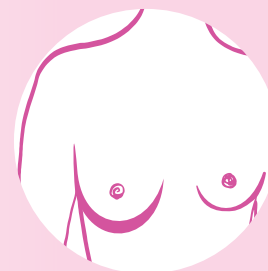
Als je dit regelmatig doet, ken je je borsten beter en merk je veranderingen meteen op.

Plan dit best een week na jouw menstruatie in, omdat jouw borsten tijdens de menstruatie gevoeliger kunnen zijn.

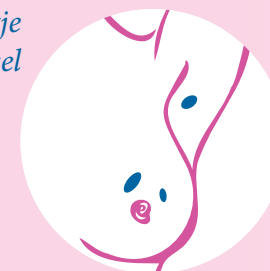
Een minimum van 4 onderzoeken per jaar is aanbevolen.

Indien je één van volgende symptomen opmerkt of indien er zich veranderingen voordoen, plan je best een controle in bij je huisarts of gynaecoloog.

Symptomen die je best met je arts bespreekt



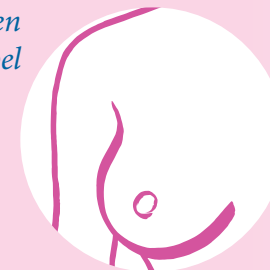
Knobbeltje
in de borst of oksel



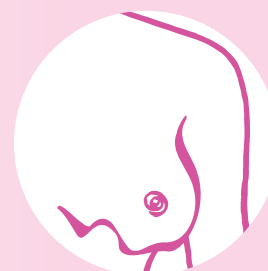
Plotse verandering
in grootte/vorm



Ingetrokken
tepel



Slecht genezend wondje
op de borst of
korstvorming op de tepel



Vochtverlies
uit tepel



Kuiltje (intrekking)
van de borsthuid



Pijn in de borst
of okselstreek



Rode/ontstoken borsthuid
of tepel (warm aanvoelend)



Een handig filmpje dat het allemaal nog eens uitlegt en dat je makkelijk kan delen met je vriendinnen, vind je op www.roche.be/nl/ken-je-borsten.html of via de QR code hiernaast.

Wees er vroeg bij op alle leeftijden !

Ben je tussen 50 en 69 jaar ?

*Neem deel aan het GRATIS borstonderzoek, aangeboden door de overheid.
Zie www.borstkanker.bevolkingsonderzoek.be of QR code hieronder*

