

# Ken je borsten!



Op onderstaande webpagina of via de QR code vind je een handig filmpje dat je stap voor stap uitlegt hoe je een zelfonderzoek moet doen. Dit kan je eveneens makkelijk delen met je familie en vriendinnen.

[roche.be/nl/your-boobs-are-calling](https://roche.be/nl/your-boobs-are-calling)

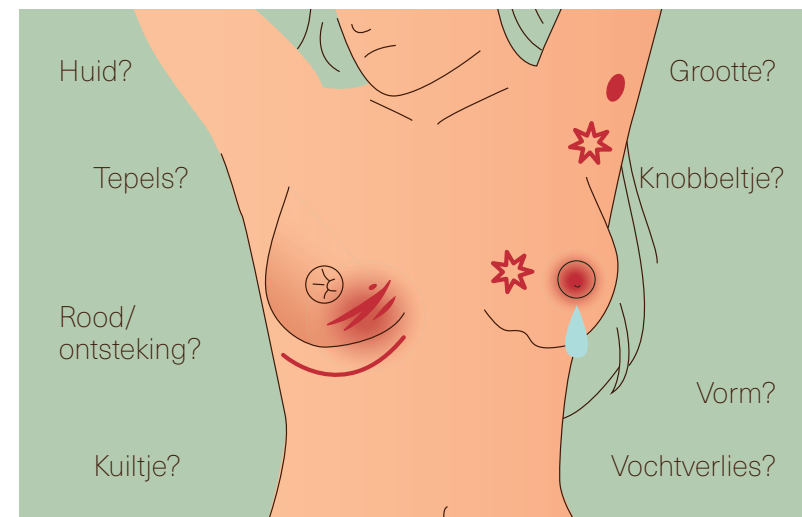


**Ben je tussen 50 en 69 jaar ?**  
Neem deel aan het GRATIS borstonderzoek, aangeboden door de overheid. Zie [www.borstkanker.bevolkingsonderzoek.be](http://www.borstkanker.bevolkingsonderzoek.be) of QR code hiernaast.



## STAP 1: Kijken

1. Bekijk je borsten en oksels voor de spiegel



2. Herhaal stap 1 met je hand achter je hoofd

### Waarom?

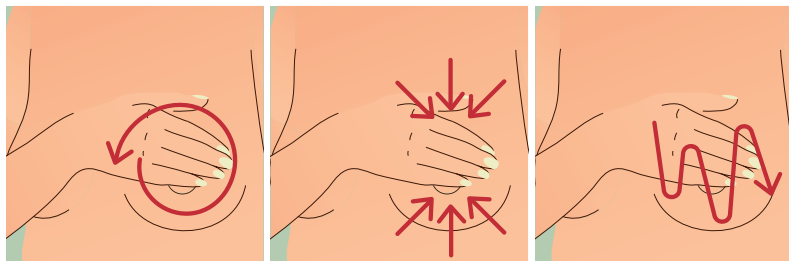
Zelfonderzoek is een goede manier om je borsten te leren kennen. Wanneer je regelmatig je borsten onderzoekt, raak je vertrouwd met wat voor jou normaal oogt en voelt, waardoor je eventuele veranderingen sneller opmerkt.

Bij twijfel, neem geen risico en contacteer je arts.



## STAP 2: Voelen

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: Plannen

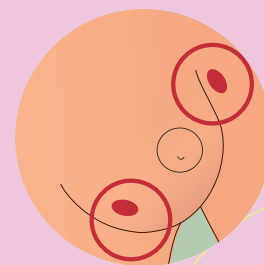
Het kan handig zijn om een maandelijkse herinnering in je agenda of smartphone in te plannen. Regelmatig je borsten onderzoeken, helpt jou om sneller mogelijke veranderingen te detecteren.

Plan dit best een week na jouw menstruatie in, er kunnen namelijk normale veranderingen optreden onder invloed van je wisselende hormoonbalans.

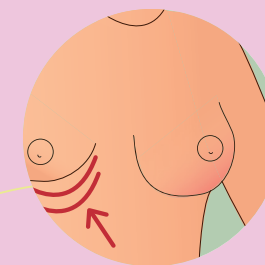
Een minimum van 4 onderzoeken per jaar is aanbevolen.

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

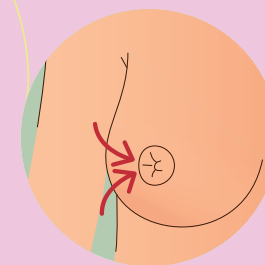
## Symptomen die je best met je arts bespreekt



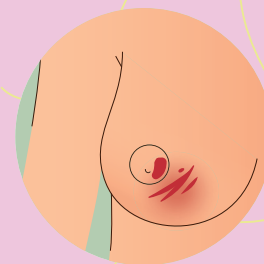
Knobbeltje in de  
borst of oksel



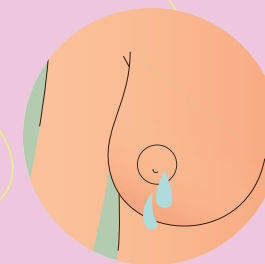
Plotse verandering  
in grootte/vorm



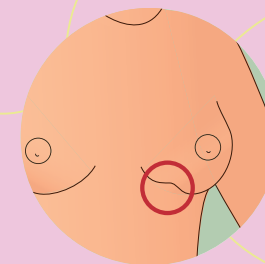
Ingetrokken tepel



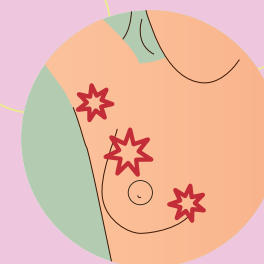
Slecht genezend  
wondje op de borst of  
korstvorming op de tepel



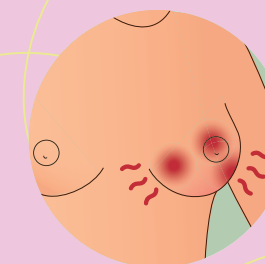
Vochtverlies  
uit tepel



Kuiltje (intrekking)  
van de borsthuid



Pijn in de borst- of  
okselstreek



Rode/ontstoken  
borsthuid of tepel  
(warm aanvoelend)