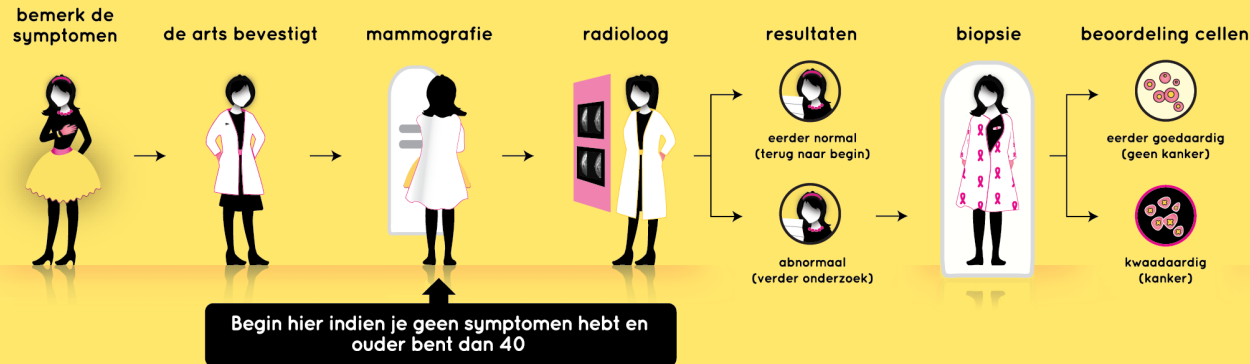


6 Welke stappen kan ik ondernemen om borstkanker te ontdekken?

Vaak wordt borstkanker ontdekt door de vrouw zelf, dus symptomen melden aan je arts is slim. Echter, mammografieën kunnen kleine knobbeltjes veel vroeger ontdekken dan dat je ze kan voelen. Als kanker vroeg ontdekt wordt is de kans op genezing groter. Overweeg je opties voor opsporing.



7 Wat moet ik voelen?

Net zoals een citroenpit, is een kankerknobbeltje vaak hard en kan niet weggeduwd worden. Normale knobbeltjes (melkklieren en lymfeknopen) voelen aan als zachte erwten. Omdat borsten vaak veranderen, is het best om je zelf-onderzoek pas te doen na je regels, als alles weer normaal is.

Net zoals een citroenpit, is een kankerknobbeltje vaak hard en kan niet weggeduwd worden.

Lymfeknopen
voelen als
zachte bonen



De eerste stap om borstkanker te vermijden begint bij jou!



7 DINGEN DIE JE MOET WETEN

Een boodschap van de Major van Lemonland en...



Sanconet is de partner van de patiënten
 • we geven hen een stem en maken ze mondiger
 • we bieden hen een educatief platform
 Bezoek sanconet.be voor meer informatie

Wij maken deel uit van de eerste wereldwijde borstkanker bewustmakingscampagne. 11 talen, 650 associaties en er komen er nog altijd bij. Kom erbij! knowyourlemons.com/join

1 Waar moet ik op letten?

Zelf-onderzoek is geen kankerzoektocht, maar eerder een manier om de structuur van je borsten beter te leren kennen. Je moet dus kijken en voelen.

Kijk in de spiegel met je armen omhoog, dan met je handen in je zij. Kijk eerst van opzij en dan frontaal. Let op veranderingen die lijken op de tekens hieronder.

2 Wat is mijn risico?

Vaak komt de diagnose na je 50ste. Je risico verhoogt met het ouder worden en met je blootstelling aan oestrogenen. Verbazingwekkend, maar de meeste vrouwen (80%) met borstkanker hebben geen familiegeschiedenis. Je kan zelf je risico inschatten op: knowyourlemons.com/risk

3 Wanneer doe ik best mijn zelf-onderzoek?

Vanaf je 20ste maak je er een gewoonte van tussen geplande onderzoeken. Je moet je niet schuldig voelen als je het niet vaak doet, eens om de drie maanden is voldoende.

(zie ommezijde voor wat je moet voelen)

Wat is het beste moment voor een zelf-onderzoek? Enkele dagen na je regels, als je borsten minder zacht en gezwollen zijn (na je 40ste is dit een goed tijdstip voor een onderzoek bij de arts en een mammografie). Niet meer ongesteld? Je kiest je moment zelf.

4 Wanneer krijg ik een mammografie?

Mammografieën begin je pas na je 40ste of 50ste. Het is een eenvoudig onderzoek. Gemiddeld worden zo 9 van de 10 kankers bevestigd. Als je te jong bent voor een mammografie en denkt dat er iets mis is, overweeg dan andere technieken zoals een echografie of NMR scan.

(zie ommezijde voor de stappen om borstkanker te ontdekken)

5 Wat kan mijn arts voor me doen? (Een onderzoek bij je arts)

Je moet een schema voor de screening opstellen met je arts tijdens je volgende consultatie. Begin met je familiegeschiedenis, en je risicoprofiel. Neem dan de tijd om te leren hoe je een zelf-onderzoek moet doen. Stel vragen en bekijk het schema voor de screening tesamen.*

ZO KAN BORSTKANKER ERUITZIEN EN AANVOELEN



Net zoals een citroenpit, is een kanker knobbeltje vaak hard en kan niet weggeduwd worden.



Deel ons!

Nu je je citroenen beter kent, deel ze! #knowyourlemons



@mayorgirl



@knowyourlemons



facebook.com/knowyourlemons



*Je kan het formulier voor de schatting van het risico op borstkanker downloaden en afdrukken om te tonen aan je arts. knowyourlemons.com/riskform

