

## Borstonderzoek, Zelfonderzoek borsten



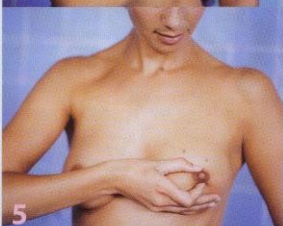
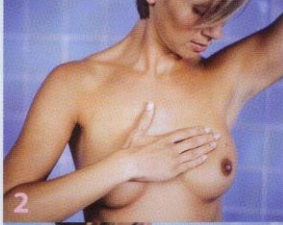
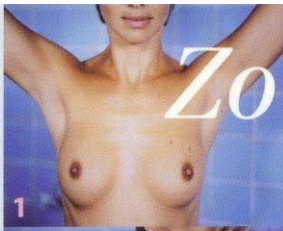
Ga borstkanker te lijf!

*5 Minuten  
per maand...*



**Zo belangrijk is zelfonderzoek!**

Vijf minuten per maand, meer is het niet. Maar die paar minuutjes kunnen een wereld van verschil maken. Door regelmatig uw borsten zelf te onderzoeken, verkleint u de kans op borstkanker en kunt u op tijd onregelmatigheden constateren. Aan de achterkant van deze kaart staan de vijf zelfonderzoek-oefeningen. Hang deze kaart bijvoorbeeld op in de badkamer. Zo wordt u eraan herinnerd om uw borsten eens per maand op een vaste dag of een week na uw menstruatie te controleren. →



# Zo makkelijk is het!

**1** Ga voor de spiegel staan en laat uw armen ontspannen langs uw lichaam hangen. Let op de grootte en de vorm van uw borsten en kijk of uw huid en tepels er anders uitzien dan normaal. Let op bobbeltjes, kuiltjes of kleurveranderingen. Leg vervolgens uw handen achter uw hoofd en controleer uw borsten opnieuw.

**2** Leg uw linkerarm achter uw hoofd en uw rechterhand met gestrekte vingers op uw linkerborst. Uw borstspier moet hierbij ontspannen zijn. Betast vervolgens de hele borst van rechtsboven naar rechtsonder en van linksonder naar linksboven. Zorg dat u voldoende druk uitoefent met de vingers en maak ronddraaiende bewegingen. Vergeet daarbij het gebied rond uw tepel niet.

**3** Buig lichtjes voorover en ondersteun uw linkerborst met uw linkerhand. Onderzoek vervolgens met een gestrekte rechterhand de borst met rollende bewegingen.

**4** Blijf voorovergebogen staan en laat de linkerarm naar beneden hangen. Druk met de palm van uw rechterhand uw linkerborst een beetje naar het midden. Controleer vervolgens met gestrekte vingers uw oksel op knobbeltjes.

**5** Neem uw linkertepel tussen duim en wijsvinger van de rechterhand en trek hem zachtjes iets naar voren. Uw tepel moet hierbij soepel meegeven.

Herhaal het onderzoek bij uw rechterborst. Heeft u grote borsten, voer het onderzoek dan liggend op uw rug uit.

libelle



NEDERLANDSE  
KANKERBESTRIJDING  
KONINGIN WILHELMINA FONDS

Productie: Ilona Jongepier. Fotografie: Brenda van Leeuwen. Haar & make-up: Sakia van der Molen (House of Orange). Deze kaart kwam tot stand in samenwerking met de Nederlandse Kankerbestrijding/Koningin Wilhelmina Fonds.