



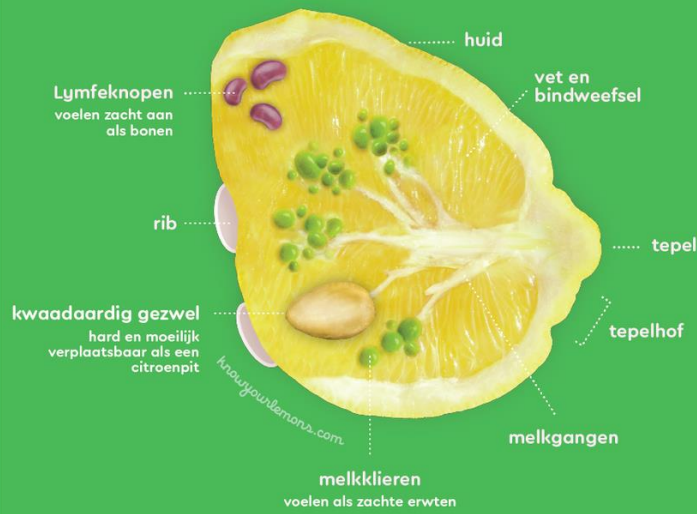
Borstkanker en (zelf)onderzoek

68.019N

Jan Yperman Ziekenhuis • Briekestraat 12 • 8900 Ieper •
www.yperman.net • 057 35 35 35
info@yperman.net •     

WAT KAN JE VOELEN BIJ EEN BORST(ZELF)ONDERZOEK?

Weet wat voor jou normaal aanvoelt tussen de geplande onderzoeken door. Een knobbeltje is niet het enige teken.



Een kwaadaardig gezwel voelt hard aan en kan je bijna niet verplaatsen net als een citroenpit.

(Het kan meerdere vormen aannemen.)



Tast de zone af van je oksel tot je sleutelbeen en de bodem van je ribbenkast.



Weet je wanneer zelfonderzoek of een mammografie wenselijk is?

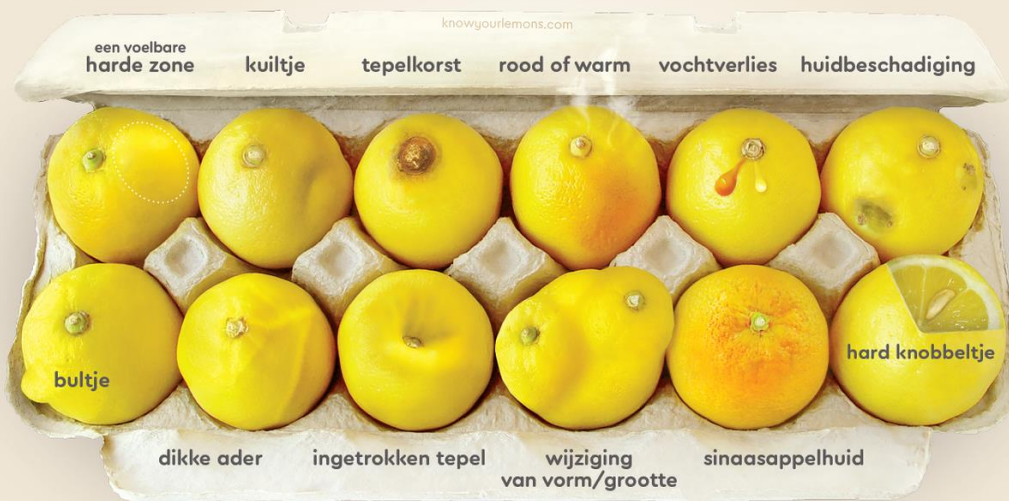
knowyourlemons.com

worldwide breast cancer. Ontworpen door WorldwideBreastCancer.org USA vzw. Niets wijzigen aan, knippen uit, of toevoegen aan deze afbeeldingen zonder schriftelijke toestemming.

@knowyourlemons #KenJeCitraenen

ZO KAN BORSTKANKER ERUITZIEN EN AANVOELN

Herken je iets? Raak niet in paniek, sommige veranderingen zijn tijdelijk en normaal. Mocht je toch het idee hebben dat er iets niet goed zit, ga dan naar je huisarts.



"Net zoals een citroenpit, is een kanker knobbeltje vaak hard en kan niet weggeduwd worden. Het kan elke vorm of afmeting aannemen."



Wil je meer informatie over elk symptoom?

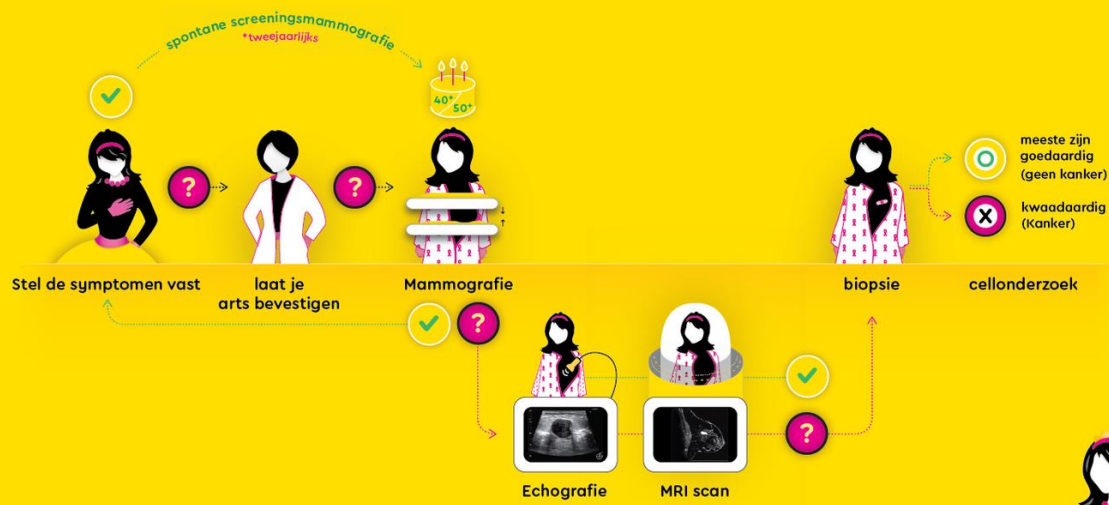
knowyourlemons.com

worldwide breast cancer. Ontworpen door WorldwideBreastCancer.org USA vzw. Niets wijzigen aan, knippen uit, of toevoegen aan deze afbeeldingen zonder schriftelijke toestemming.

@knowyourlemons #KenJeCitraenen

HOE ONTDEK JE BORSTKANKER?

Dank zij deze stappen voer je zelf de regie over je gezondheid en vind je antwoord op je vragen.



*Wanneer en hoe vaak je een mammografie laat nemen kan je arts je vertellen. In sommige landen krijg je een uitnodiging, ga er op in.

Zelfonderzoek leren stap bij stap?

 [knowyourlemons.com](https://www.knowyourlemons.com)

 **worldwide** breast cancer Ontworpen door WorldwideBreastCancer.org USA vzw. Niets wijzigen aan, knippen uit, of toevoegen aan deze afbeeldingen zonder schriftelijke toestemming.

 @knowyourlemons #KenJeCitroenen



Ken jij jouw risico op borstkanker?



Hoe oud ben je?

...de meeste vrouwen bevinden zich in deze leeftijdsgroepen...

Kansen	30-jarigen 1 op de 803	40-jarigen 1 op de 247	50-jarigen 1 op de 163	60-jarigen 1 op de 120	70-jaar en ouder 1 op de 137
--------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------------

2. Aan hoeveel oestrogeen ben jij blootgesteld?



Ik kreeg mijn eerste menstruatie tijdens/na 12 jaar. Ik kreeg mijn eerste menstruatie voordat ik 12 jaar was.

Ik ben moeder geworden voor mijn 30e en ben meerdere keren zwanger geweest.

Ik heb nooit kinderen gehad, of werd pas moeder na mijn 30e.

Ik heb borstvoeding gegeven.

Ik heb geen borstvoeding gegeven.

Ik ging de menopauze in voordat ik 55 jaar was.

Ik ging de menopauze in nadat ik 55 jaar was.



Ik had een normaal gewicht na de menopauze.

Ik had overgewicht na de menopauze.



Ik heb langer dan 10 jaar geen anticonceptiepil gebruikt.

Ik slik op dit moment de anticonceptiepil.

Ik heb geen hormoontherapie (oestrogeentabletten) gehad.

Ik heb hormoontherapie gehad.

3. Heeft iemand in je familie borstkanker (gehad)?

Neen.

Ja.

Er is nog steeds een risico, aangezien er bij 90-95% van de vrouwen met borstkanker geen borstkanker in de familie voorkomt.

Langs moeders of vaders zijde is mogelijk.

Mijn moeder, zus of dochter heeft borstkanker (verdubbeld risico).

4. Type borsten



Ik heb fibrocysteuze (knobbelige) borsten of borsten met een grote dichtheid.



Een mammografie toonde borsten met hoge dichtheid.



Gemuteerde (genetisch) cellen of ten gevolge van bestraling voor 30 jaar.

5. Leefstijlgewoonten?



Ik drink geen alcohol.

Ik nuttig af en toe een alcoholisch drankje.

Ik drink meer dan één glas alcohol per dag, of rook regelmatig.



Ik sport of beweeg regelmatig.

Ik heb beperkte fysieke activiteit.

Ik ben zelden fysiek actief.

Praat met je dokter over je screenings-schema.

Bepaal hoe vaak en op welke leeftijd je het volgende wil:

Zelf borstonderzoek:

Mammografie:

*Als je een hoger risico hebt, vraag dan naar andere onderzoeksmethodes zoals een mri, echo, etc.



worldwide
breast cancer

Risico formulier door worldwidebreastcancer.org
Gebaseerd op de NCI Risk Calculator (cancer.gov/bcrisktool).