



# Ken je borsten

Er is meer dan  
een knobbeltje

Een initiatief van



[kenjeborsten.nl](http://kenjeborsten.nl)

## Ken je borsten, waarom?

In Nederland krijgt 1 op de 7 vrouwen te maken met een vorm van borstkanker. 20 tot 25% van hen is jonger dan 50 jaar. Ook krijgen jaarlijks ongeveer 130 mannen de diagnose.

Hoe eerder een afwijking aan je borsten wordt ontdekt hoe groter de kans op genezing. Het is daarom belangrijk dat je je borsten kent. Zo kun je zelf eventuele symptomen herkennen en actie ondernemen. Zorg er voor dat je weet hoe je borsten er normaal gesproken uitzien en aanvoelen. Vooral regelmatig kijken is hierbij belangrijk. Veel alarmsignalen kun je namelijk zien maar niet altijd voelen.

## Hoe check je je borsten?

Doe regelmatig zelf de borstcheck. Ga voor de spiegel staan en bekijk je borsten. De meeste signalen kun je zien. Kijk dus vooral goed en let daarbij op de 12 meest voorkomende symptomen die kunnen wijzen op borstkanker, zie afbeelding '12 mogelijk symptomen'.

Naast kijken naar je borsten, kun je ook voelen.

Leg je rechterarm achter je hoofd en leg je linkerhand op je rechterborst. Maak met vier gesloten, gestrekte vingers kleine ronddraaiende bewegingen van de rand van je borst naar de tepel.

Begín rechtsboven, ga je borst rond en eindig waar je bent begonnen. Controleer daarna je tepel en het gebied eromheen. Trek je tepel rustig naar voren; deze moet soepel meegeven. Herhaal deze stappen ook bij de linkerborst.

## Wanneer ga je naar de huisarts?

- 1 Als je twijfelt of een klacht hebt
- 2 Bij een verandering aan je borst(en) of wanneer je 1 van de 12 mogelijke symptomen herkent
- 3 Als er in je familie borstkanker voorkomt

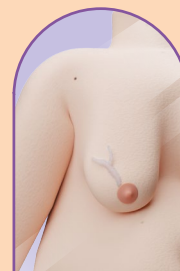
## Risicofactoren

- alcohol
- verstoord slaapritme
- tekort aan lichaamsbeweging
- genetische factoren
- (over)gewicht
- hormonen
- dicht borstweefsel

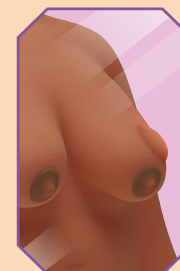
## Mogelijke risicofactoren (in onderzoek)

- microbiom (maag-/darmflora)
- tekort aan vitamine D
- voeding

## De 12 mogelijke symptomen van borstkanker



Dikke/opliggende ader



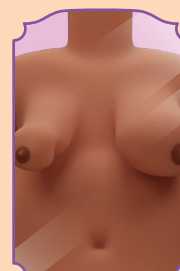
Bultje



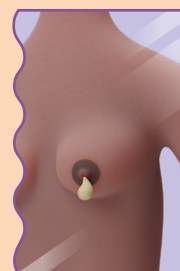
Huidbeschadiging



Verharde zone



Verandering van vorm/grootte



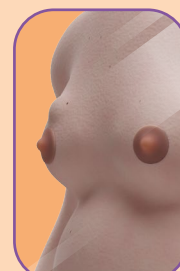
Uitvloed



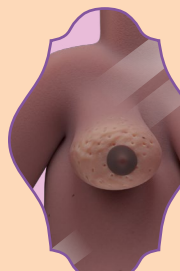
Tepelkorst



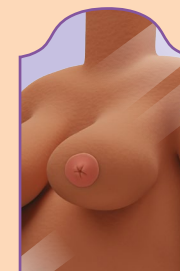
Deukje



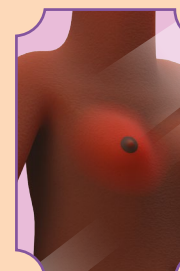
Knobbeltje



Sinaasappelhuid



Ingetrokken tepel



Warmte/roodheid



## Ervaringen

'Vaak hoor je alleen over het bekende knobbeltje in de borst als signaal van borstkanker.

Dat er daarnaast nog 11 symptomen zijn weet niet iedereen en dat is zo ontzettend belangrijk. Iedere dag overlijden in Nederland ongeveer 9 vrouwen aan de gevolgen van borstkanker.

Dat is ongelooflijk veel en dat aantal moet en kan omlaag. Dat begint met bewustwording: KEN JE BORSTEN, weet op welke symptomen je moet letten en wacht niet met een klacht' aldus BCF ambassadeur Floortje Dessing.



Het Alexander Monro Ziekenhuis is hét eerste gespecialiseerde ziekenhuis voor het diagnosticeren en behandelen van borstkanker, goedaardige borstaandoeningen, erfelijke aanleg, familiair verhoogd risico, screening en vervolgtrajecten vanuit het bevolkingsonderzoek.



Breast Care Foundation

De Stichting Breast Care Foundation is opgericht om fondsen te werven die ten goede komen aan patiënten die borstkanker of andere borstaandoeningen hebben of het risico daarop hebben. De stichting onderschrijft het belang van het centraliseren van deze zorg in gespecialiseerde centra, zoals het Alexander Monro Ziekenhuis. De Breast Care Foundation is een stichting met een ANBI status.

## Contactgegevens

### Bezoekadres:

Terrein Berg en Bosch  
Professor Bronkhorstlaan 10,  
gebouw 94 | Parkeerplaats 9  
3723 MB Bilthoven

### Postadres:

Postbus 181, 3720 AD Bilthoven



030 225 09 10



info@alexandermonro.nl



www.alexandermonro.nl



@alexandermonroziekenhuis



@alexandermonroziekenhuis