

9,5  
op zorgkaart-  
nederland.nl

# KEN JE BORSTEN



Kijken moet,  
voelen mag





## WAAROM IS HET BELANGRIJK OM JE BORSTEN TE KENNEN?

Soms zie je een verandering aan je borst of voel je misschien een verdikking of een knobbeltje. Dit betekent niet dat je je direct zorgen hoeft te maken. Wel is het belangrijk dat je alert blijft en eventuele veranderingen op tijd opmerkt.

## HOE LEER JE JE BORSTEN KENNEN?

Regelmatig kijken naar je borsten is heel belangrijk. Veel alarmsignalen kun je namelijk zien, maar niet voelen. Zo zorgt klierweefsel ervoor dat het onder de huid vaak hobbelig aanvoelt, terwijl dit meestal normaal is. Daarom is voelen niet betrouwbaar, maar is het juist belangrijk om te kijken. Voelen mag natuurlijk wel, want zo leer je je borsten kennen. Maar zorg er vooral voor dat je weet hoe je borsten er normaal gesproken uitzien.

## WANNEER GA JE NAAR DE HUISARTS?

De controles die je zelf kunt doen, zijn niet altijd betrouwbaar. Ga daarom naar je huisarts:

- 1 als je twijfelt
- 2 bij een verandering of één van de signalen
- 3 als er in je familie veel borstkanker voorkomt



*"Het is belangrijk dat je alert blijft en veranderingen op tijd opmerkt"*



## KIJKEN MOET

Ga voor een spiegel staan en laat je armen ontspannen langs je lichaam hangen. Neem rustig de tijd om goed naar je borsten te kijken of je een verandering ontdekt.

### Mogelijke signalen van borstkanker



Bron: knowyourlemons.com



## VOELEN MAG

Leg je rechterarm achter je hoofd en leg je linkerhand op je rechterborst. Vervolgens doe je dit andersom. Let erop dat de borstspier ontspannen is.



### Onderzoek je borsten

Onderzoek je borsten door met vier gesloten, gestrekte vingers kleine ronddraaiende bewegingen te maken van de rand van je borst naar de tepel. Deel je borst in gedachten in vier delen. Start rechtsboven, dan rechtsonder, linksonder, linksboven.



### Tepelcheck

Controleer je tepel en het gebied eromheen (staand of liggend). Trek je tepel rustig naar voren; deze moet soepel meegeven.

- ✓ Gespecialiseerde, excellente borst(kanker)zorg
- ✓ Snel duidelijkheid
- ✓ Expert in second opinions
- ✓ Persoonlijke aandacht en gastvrij



## CONTACTGEGEVENS

Het Alexander Monro Ziekenhuis is gevestigd op het Terrein Berg en Bosch in Bilthoven. Wij zijn 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar.

### Bezoekadres:

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

### Postadres:

Postbus 181  
3720 AD Bilthoven

T 030 225 09 10

E [info@alexandermonro.nl](mailto:info@alexandermonro.nl)

I [www.alexandermonro.nl](http://www.alexandermonro.nl)

f [@monroziekenhuis](https://www.facebook.com/monroziekenhuis)

t [#monroziekenhuis](https://twitter.com/monroziekenhuis)