

Het zelfonderzoek voor borstkanker

Wanneer?

Je doet het zelfonderzoek best één week na het eind van je menstruatie. Is je menstruatie niet regelmatig of ben je in de menopauze? Doe het borstonderzoek dan elke maand op dezelfde dag.

Hoe?

Het onderzoek bestaat uit 3 stappen:

1. Liggend

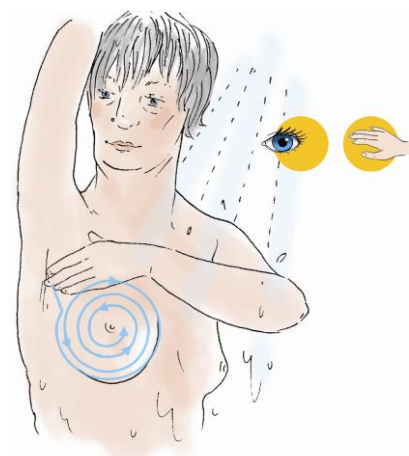
- Ga liggen met een kussen onder je rechterschouder. Plaats je rechterarm onder je hoofd.
- Voel met de drie middelste vingers van je linkerhand of er knobbels in je rechterborst zitten:
 - Duw hard genoeg om je borst goed te voelen.
 - Maak cirkelbewegingen met je hand.
 - Voel de hele borst.
- Leg het kussen nu onder je linkerschouder. Onderzoek je linkerborst met je rechterhand op dezelfde manier.



2. Rechtopstaand

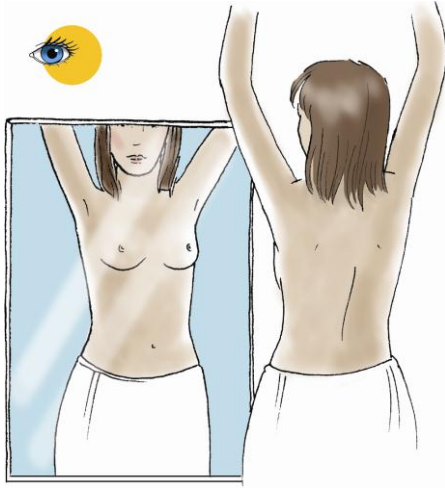
Dit deel van het onderzoek doe je best onder de douche. Als je borsten nat en ingezeept zijn, kan je sommige veranderingen gemakkelijker voelen.

- Ga recht staan met telkens één arm achter je hoofd.
- Doe hetzelfde onderzoek als je liggend hebt gedaan.
- Onderzoek nu ook de buitenkant van je borsten (bij de oksel).



3. Voor de spiegel

- Bekijk je borsten in de spiegel.
- Let daarbij op kuiltjes in de huid, veranderingen in de tepel, roodheid of zwelling.
- Bekijk je borsten zowel met je armen opgeheven als met de armen in de zijde.



Als je tijdens het onderzoek veranderingen opmerkt in je borsten, ga dan zo snel mogelijk naar de dokter!