

## Na de ziekte, wat kan je doen?

Na borstkanker is het raadzaam om:

- Uw leven lang controleonderzoeken te laten uitvoeren. Deze opvolging is belangrijk om een eventueel herval of een nieuwe borstkanker vast te stellen.
- Regelmatig aan lichaamsbeweging te doen en gevarieerd en evenwichtig te eten. Zo beperkt u het risico op herval.

Aarzel niet om, in geval van twijfel of moeilijkheden, uw dokter om raad te vragen!



## Met wie kan u erover praten?

Aarzel niet contact op te nemen met de Kankerfoon, de gratis en anonieme hulplijn van Stichting tegen Kanker, op het nummer 0800 15 802. Professionele medewerkers (artsen, verpleegkundigen) staan er elke werkdag voor u klaar van 9 tot 13u en op maandag van 9 tot 19u.

Stichting tegen Kanker  
luistert naar u.



Kankerfoon  
0800 15 802

Stichting tegen Kanker ®

Iedere werkdag van  
9u tot 13u, op maandag van 9u tot 19u.

## Tot wie kunt u zich richten?

Stichting tegen Kanker geeft folders en documentatie uit over preventie in het algemeen. Ook voor meer specifieke informatie over opsporing, de ziekte zelf en de behandeling ervan kunt u terecht op de website [www.kanker.be](http://www.kanker.be). U kunt de gratis brochures en folders rond dit onderwerp aanvragen op het nummer 02 733 68 68.

Leuvensesteenweg 479  
1030 Brussel  
Tel.: 02 733 68 68  
Fax: 02 734 92 50  
E-mail: [commu@kanker.be](mailto:commu@kanker.be)

  
Stichting  
tegen Kanker  
Stichting van openbaar nut

# Borstkanker

## Wat elke vrouw kan doen



  
Stichting  
tegen Kanker  
Stichting van openbaar nut



© Istockphoto.com/Vetta Collection

## Wie loopt risico op borstkanker?

Borstkanker is, hoewel erg zeldzaam bij de man, de meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen. Één vrouw op tien zal ermee te maken krijgen voor zij 75 wordt.

De aandoening is uitzonderlijk vóór 30 jaar, zeldzaam vóór 40 jaar, en komt vaker en vaker voor naarmate men ouder wordt.

Het risico op borstkanker is lichtjes hoger bij:

- Vrouwen die geen kind hebben gehad,
- Vrouwen die hun eerste maandstonden op erg jonge leeftijd kregen (jonger dan 12 jaar),
- Vrouwen die pas na 55 jaar hun menopauze krijgen,
- Vrouwen die hormoontherapie ondergaan na hun menopauze (zeker wanneer de behandeling meer dan 5 jaar aanhoudt),
- Vrouwen die roken.
- Vrouwen die niet voldoende fysiek actief zijn.
- Vrouwen met overgewicht, vooral na de menopauze.

## Over erfelijkheid

Indien er in uw familie meerdere personen borstkanker kregen (mannen en/of vrouwen), kan het nuttig zijn een genetische opsporing te laten uitvoeren. Denkt u dat dit bij u het geval is? Dan doet u er goed aan dit met uw arts te bespreken. Erfelijkheid veroorzaakt 5 tot 10% van de borstkankers.

## Beter voorkomen dan genezen

### Preventie: ga voor een gezonde levensstijl!

Om het risico op borstkanker te verminderen wordt aangeraden om:

- Het totale gebruik van alcohol (wijn, bier, alcopops, ...) te beperken tot maximum één glas per dag. Ideaal is om helemaal geen alcohol te drinken!
- Regelmatig te bewegen (idealerweise een half uur matig intensieve lichaamsbeweging per dag, maar een uur is nog beter),
- Overtollige kilo's te vermijden,
- Borstvoeding te geven (tot één jaar na de geboorte van elk kind is ideaal).

## Wat kan eraan gedaan worden?

### Opsporing: deelnemen is belangrijk!

Een evenwichtige levensstijl is belangrijk, maar beschermt u niet helemaal tegen borstkanker. Als er zich dan toch een borsttumor ontwikkelt, is het belangrijk deze in een vroeg stadium te ontdekken zodat er snel ingegrepen kan worden. Hoe vroeger de behandeling begint, hoe minder ingrijpend deze zal zijn en hoe groter de kans op genezing.

Om betere kansen op genezing mogelijk te maken, is het van belang:

- Deel te nemen aan opsporingsprogramma's. Aan de hand van een (screenings)mammografie (een radiografie van de borsten) kan een specialist een mogelijk gezwel ontdekken lang vóór er symptomen zijn. Vrouwen tussen 50 en 69 kunnen om de twee jaar een gratis screeningsmammografie laten uitvoeren.
- Een arts te consulteren wanneer u, ongeacht uw leeftijd, één of meerdere veranderingen aan een borst vaststelt (een holte, een bolletje, roodheid, vochtafscheiding, een teruggetrokken tepel, pijn, ...). Blijf ook waakzaam in de periodes tussen twee screeningsmammografieën in. Deze onregelmatigheden betekenen niet automatisch dat er een kanker aanwezig is. Toch doet u er goed aan deze te laten nakijken door een arts!



© Istockphoto.com/Dawn Poland



© Istockphoto.com/Catherine Yeulet