



Org Meyer Voortrekkers

Borskaker Bewusmaking Projek



1. Riglyne vir borsselfondersoek / borsselfbewustheid

- In 'n Suid-Afrikaanse konteks is daar ook debat onder mediese kundiges oor die waarde van formele borsselfondersoeke vir die vroeë opsporing van borskanker en om oorlewingskansse te verhoog. Navorsing het getoon dat gereelde borsselfondersoeke nie 'n noemenswaardige invloed op borskanker-oorlewingsyfers het nie en moontlik selfs skade kan aanrig deur onnodige biopsies te veroorsaak.
- Sommige kenners beveel aan dat mense eerder fokus op "borsselfbewustheid" as om gereeld formele borsselfondersoeke te doen. Borsselfbewustheid beteken om te weet hoe jou borste normaalweg lyk en voel, sodat jy veranderinge kan raaksien. Ander meen egter dat 'n stap-vir-stap borsselfondersoek steeds waardevol is as deel van 'n breër borskankersiftingstrategie. Ongeveer 25% van borskanker word deur vroue self opgemerk



2. Borsselfondersoek en borskanker-sifting

- Onthou, borsselfondersoek of -bewustheid vervang nie ander borskanker-siftingstegnieke nie. Dit behoort altyd saam gebruik te word met:
 - Gereelde fisiese ondersoeke deur 'n dokter
 - Mammografie
 - “Ultrascan”, MRI (Magnetiese Resonansie Beelding), of albei wanneer nodig
- Praat met jou gesondheidsorgverskaffer oor 'n borskanker-siftingstrategie wat sin maak vir jou unieke situasie en risikofaktore.
- Daar word aanbeveel dat alle vroue teen ouderdom 25 deur 'n dokter geëvalueer word vir verhoogde risiko(s).



3. Hoe om 'n borsselfondersoek te doen

Vyf stappe om jou borste by die huis na te gaan

- Hoewel dit nie nodig is om 'n formele, vyf-stap borsondersoek te doen nie, kan dit 'n maklike manier wees om te verseker dat jy alles dek. Hier is die tradisionele stappe vir 'n ondersoek, maar jy kan jou eie manier vind wat vir jou werk.
- Onthou – Doen dit +/- 1 keer per maand – verkieslik 7 dae na jou menstruasie siklus,



Stap 1: Kyk na jou borste in 'n spieël met jou hande op jou heupe

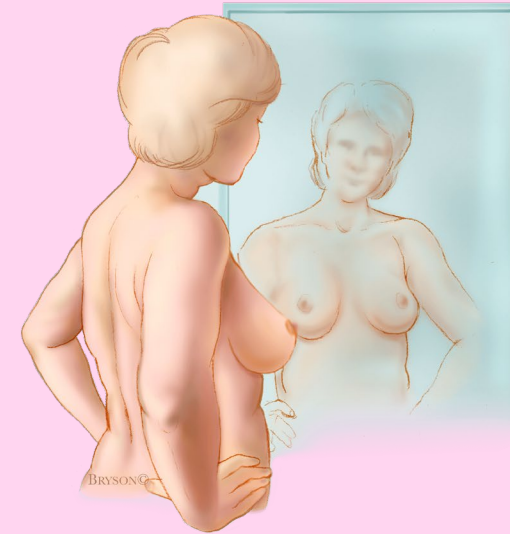
Kyk na jou borste in die spieël met jou skouers reguit en hande op jou heupe.

Let op vir:

- Borste wat hul normale grootte, vorm, en kleur het
- Borste wat eweredig gevorm is sonder duidelike vervorming of swelling

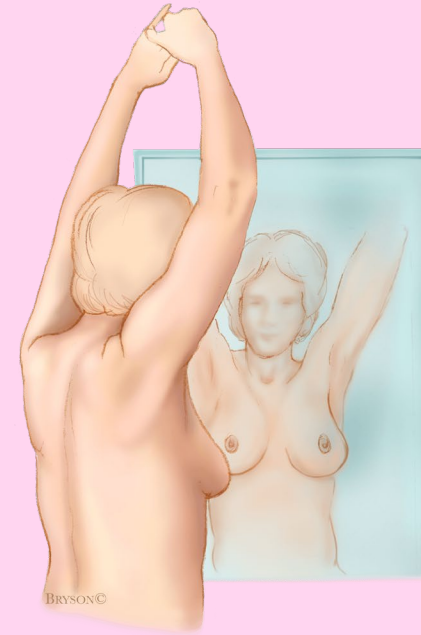
Let op en raadpleeg jou dokter indien jy die volgende opmerk:

- Indempings, rimpelings of vel wat uitsteek
- 'n tepel wat van posisie verander het of ingetrek is
- Rooiheid, seerheid, uitslag, of swelling



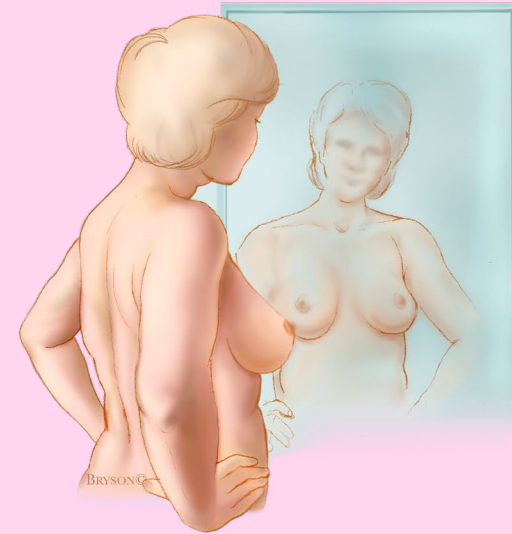
Stap 2: Lig jou arms en ondersoek jou borste

Lig nou jou arms en kyk of jy dieselfde veranderinge opmerk.



Stap 3: Kyk vir tekens van vloeistof uit die tepels

Terwyl jy nog in die spieël kyk, kyk vir enige tekens van vloeistof wat uit een of beide tepels kom (dit kan waterig, melkerig, geel of bloederig wees).

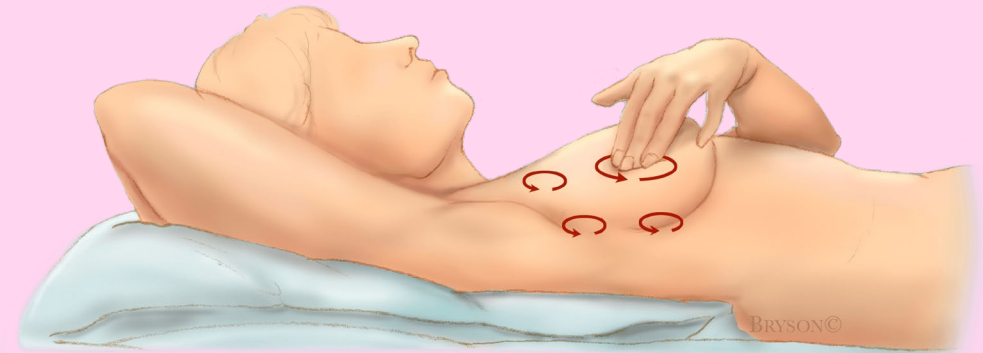


Stap 4: Voel vir knoppe terwyl jy lê

Voel vir enige knoppe of abnormaliteite terwyl jy lê.

Gebruik jou regterhand om jou linkerbors te voel en jou linkerhand om jou regterbors te voel.

Beweeg jou vingers in 'n sirkelbeweging en dek die hele bors van bo na onder en van kant tot kant.



Stap 5: Voel jou borste vir knoppe terwyl jy staan of sit

Voel uiteindelik jou borste terwyl jy staan of sit.

Baie vroue vind dit makliker om dit in die stort te doen wanneer hul vel nat en glad is.



4. Wat moet jy doen as jy 'n knop of verandering opmerk?

Moenie paniekerig raak nie.

Die meeste vroue het gereeld knoppe in hul borste, en die meeste borsknoppies is nie-kankeragtig nie.

As jy egter 'n verandering opmerk wat nie verdwyn nie, kontak jou dokter.

Indien jy menstrueer, wag 7 dae om te sien of die verandering verdwyn.



5. Hoe om borsselfbewustheid te ontwikkel

Hoe meer jy jou borste ondersoek, hoe makliker sal dit wees om veranderinge op te merk.

Doen dit 'n paar dae (+/- 7 dae) na jou menstruasie, of kies 'n dag wat maklik is om te onthou as jy nie meer menstrueer nie.

Let op na verskillende teksture in jou borste en bly bewus van enige prosedures/aktiwiteite & medisyne wat jou borste kan beïnvloed.



6. Borsondersoeke vir trans- en nie-binêre persone

- “Transgender” mans en vroue wat borsweefsel het, kan 'n verhoogde risiko vir borskanker hê.
- “Transgender” mans wat borsmasculiniserende chirurgie ondergaan het, het steeds 'n risiko vir borskanker, aangesien nie alle borsweefsel verwyder word nie.
- Dit is dus belangrik om bewus te wees van enige veranderinge in die borsgebied en om 'n siftingsplan met 'n dokter te bespreek.



7. Wat is 'n Mans Bors-Selfondersoek (MBSO)?

- 'n MBSO behels die ondersoek van elke bors, een op 'n slag, deur die kussinkies van jou vingers te gebruik om vir enige knoppe, knoppies of veranderinge in die borsweefsel te voel.
- Dit sluit in om te kyk vir veranderinge in grootte, vorm, of tekstuur van die vel, en om enige afskeiding van die tepels te kontroleer.
- Gebruik dieselfde instruksies as wat genoem was vir 'n vrou.



Risikofaktore

- Behandeling met bestralingsterapie aan jou bors of borskas.
- 'n Siekte wat gekoppel is aan hoë estrogeenvlakke in die liggaam, soos sirrose (lewiersiekte) of Klinefelter-sindroom (genetiese afwyking).
- Een of meer familieledede wat bors-, kolon-, pankreas-, eierstok- of prostaatkanker gehad het.
- “gene mutations” (veranderinge) soos BRCA1 / BRCA2.



BAIE DANKIE – DEEL GERUS

- Deel gerus hierdie dokument met almal wat u ken.
- Onthou - Ons hou elke jaar die Pienk-Geverf waar ons soveel vroue as moontlik wil sien dat hulle die mans in hulle lewe uitdaag om hulle naels pienk te verf – Sien gerus ons webwerf vir meer inligting.

DRUK HIER VIR DIE WEBWERF

