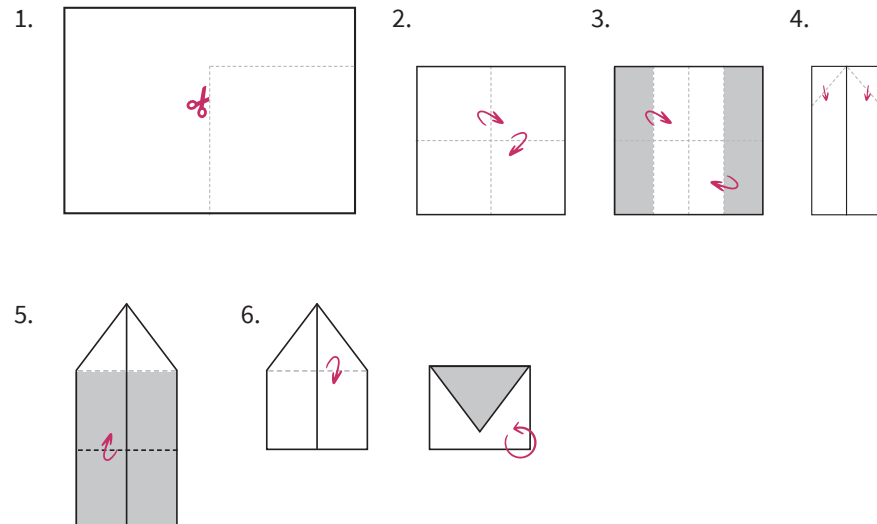


## JE ZELFONDERZOEK IN ZAKFORMAAT.

AFDRUKKEN, KNIPPEN, VOUWEN & MEENEMEN:

1. Knip het zelfonderzoek uit langs de markeringen.
2. Vouw het vel twee keer dubbel in het midden en vouw het vervolgens weer open.
3. Vouw nu de linker- en rechterkant verticaal naar het midden.
4. Vouw nu de bovenste hoeken omlaag tot een kleine driehoek.
5. Vouw daarna de onderste helft horizontaal naar het midden.
6. Vouw nu de bovenste punt omlaag.

KLAAR! JE ZELFONDERZOEK PAST NU PERFECT IN JE PORTEMONNEE!



CHECK JE BORSTEN.  
MET HET BORSTKANKER ZELFONDERZOEK.  
MAAR 8 MINUTEN.  
MAAR ZO BELANGRIJK.  
KLEINE ROUTINE. GROTE IMPACT.

### JE ZELFONDERZOEK IN ZAKFORMAAT.

bonprix.



#### STAP 1:

Ga voor de spiegel staan, laat je armen ontspannen langs je lichaam hangen en kijk naar je borsten.



#### STAP 2:

Zet je handen in je zij. Zie je bobbel, kuiltjes in je huid of veranderingen aan je tepel?

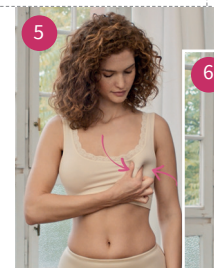
#### STAP 3:

Doe je armen omhoog. Zie je iets ongewoons?



#### STAP 4:

Oksels aftasten. Zet lichte druk en maak met je vingers kleine, ronddraaiende bewegingen.



#### STAP 5:

Knijp in je tepels. Komt er vocht uit?



#### STAP 6:

Onderzoek je borsten door ze met je vingers systematisch af te tasten in kleine, ronddraaiende bewegingen. Verander hierbij regelmatig de druk.

Geen veranderingen? Prima! Ben je niet zeker? Neem dan contact op met je gynaecoloog.

KLEINE ROUTINE. GROTE IMPACT.