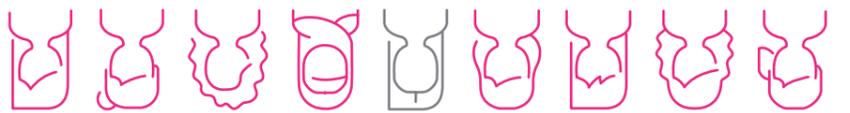


PAKKENDE CIJFERS

Vandaag vechten **100.000** Belgische vrouwen tegen borstkanker. Jaarlijks krijgen zo'n **10.500 patiënten** in ons land de diagnose te horen. Dat zijn **29** nieuwe diagnoses per dag. **1 vrouw op 9** krijgt in de loop van haar leven met de ziekte te maken en daarmee is borstkanker de meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen, zowel jong als oud. Maar ook mannen kunnen getroffen worden: elk jaar zijn er in België ongeveer **100 mannen** die de ziekte krijgen.



PREVENTIE

Wist je dat wetenschappelijk onderzoek aantoonde dat **1 op 3 kankerdiagnoses** vermeden kan worden door er een gezonde en meer evenwichtige levensstijl op na te houden?

Beweging is essentieel

Hogere concentraties van bepaalde hormonen kunnen het risico op kanker verhogen. **Lichaamsbeweging** houdt je hormoonspiegel op een gezond peil en versterkt je immuunsysteem. Bovendien helpt het ook om overgewicht te bewegen, dat kan op verschillende manieren: neem de trap in plaats van de lift, stap een halve eerdere af als je de bus neemt of ga tijdens je middagpauze een eindje wandelen. Het belangrijkste is dat je iets kiest wat je graag doet en dan beweeg je vanzelf!

Hou je buikje onder controle

Overgewicht en lichaamsvet rondom je taille kunnen het risico op kanker vergroten. Als vrouw zorg je er best voor dat je **buikomvang** onder de 80 cm blijft, voor mannen geldt onder de 94 cm. Hou je gewicht op peil door gezond te eten en beperk je alcoholinname tot maximum 1 consumptie per dag. Vrouwen met een verhoogd risico op borstkanker drinken best helemaal geen alcohol. Heb je toch last van overgewicht? Onderneem zelf actie en praat erover met je arts of een voedingsdeskundige.

VROEGTIJDIGE OPSPORING

Wist je dat bij een vroegtijdige diagnose 9 op 10 vrouwen na 5 jaar nog in leven zijn en het grootste deel definitief genezen is? **Vrouwen vanaf 50 jaar** lopen het meeste risico op borstkanker. Maar liefst driekwart van de gevallen komt bij deze leeftijdscategorie voor. Hoe vroeger men borstkanker opspoorde en de diagnose kan worden gesteld, hoe minder ingrijpend de behandeling zal zijn en hoe groter de kans op genezing is.

Mammografie

Om de twee jaar worden vrouwen tussen de 50 en 69 jaar uitgenodigd voor een gratis **radiografisch borstonderzoek** (screeningsmammografie). Dat onderzoek kan een mogelijk gezwel ontdekken vooraleer er zichtbare symptomen zijn. Maar ook jongere vrouwen en mannen kunnen door borstkanker getroffen worden. Daarom, hebben we de **mammografie** in het leven geroepen. Ken jij je borsten goed? Ga naar www.mammografie.be of scan de QR-code hiernaast en doe zelf de test!

Alarmsignalen

Naargelang je leeftijd, levensstijl en (familiale) voorgeschiedenis loop je meer of minder kans om borstkanker te krijgen. Het is daarom belangrijk om je eigen borsten goed te kennen: **kijk** regelmatig naar en **voel** aan je borsten. Zo merk je sneller op wanneer er iets veranderd is. Veranderingen aan je borsten kunnen onschuldig zijn, maar ze kunnen je ook waarschuwen voor borstkanker. Wacht dus niet te lang en bespreek ze zeker met je arts. De **9 alarmsignalen voor borstkanker** kunnen je daarbij helpen. We sommen ze in deze folder voor je op.

STEUN AAN PATIËNTEN

Wanneer iemand het woord 'borstkanker' te horen krijgt, geeft het medisch personeel vooral aandacht aan de **behandeling**. Dat is uiteraard nodig, maar niet voldoende. Van zodra de diagnose gevallen is en de patiënt de dokterspraktijk verlaat, blijft die vaak met angst en vele vragen achter. Daarom is **duidelijke en heldere communicatie** zeer belangrijk.

Dankzij concrete projecten en een informatieve website, wil Pink Ribbon gehoor geven aan deze duidelijke nood aan steun en communicatie. Dankzij **Geknipt voor haar** kunnen mensen hun paardenstaart doneren aan zij die jammer genoeg hun haren hebben verloren door de chemotherapie. Met **Pink Monday** willen we het thema **borstkanker op de werkvloer** bespreekbaar maken. Werknemers, werkgevers, collega's, zelfstandigen, maar ook zorgverleners kunnen op onze website terecht voor handige tips, tricks en informatie op maat. De **Pink Ribbon-wandelgroepen** nodigen je uit om voldoende te bewegen en zo borstkanker te voorkomen, herval te vermijden of te luisteren naar lotgenoten.



DE NAAKTE WAARHEID



STRIJDEN TEGEN BORSTKANKER DOE JE NOOIT ALLEEN!

Wie is Pink Ribbon?

Pink Ribbon is de nationale organisatie die zich dagelijks inzet voor een betere medische behandeling van borstkanker en het verhogen van de levenskwaliteit van (ex-)borstkankerpatiënten. Onze missie is klaar en duidelijk om de ziekte uit de wereld te helpen en haar gevolgen te verminderen. Daarvoor zetten we in België verschillende projecten op in het kader van onze 3 pijlers: **preventie** en **vroegtijdige opsporing** van borstkanker en **psychosociale steun** aan (ex-)patiënten en hun omgeving. Voor de financiering van deze projecten werven we fondsen die worden beheerd door de Koning Boudewijnstichting.

Jouw steentje bijdragen?

Er zijn verschillende manieren hoe je Pink Ribbon kan helpen. Zo kan je een gift storten op het rekeningnummer van de **Koning Boudewijnstichting** (IBAN: BE10 0000 0000 0404) met volgende vermelding *****192/0810/00092*****. Elke gift, of deze nu groot of klein is, draagt bij aan het realiseren van onze missie. Wist je trouwens dat giften vanaf €40 fiscaal aftrekbaar zijn?



Maar je kan de strijd tegen borstkanker ook op jouw geheel eigen manier steunen! Draag je jouw verjaardag op aan Pink Ribbon, zet je een grote koekjesbakactie op of organiseer je liever een high tea voor de hele buurt? Geen idee is gek genoeg en wij kunnen al deze ingezamelde fondsen goed besteden. Neem dus snel een kijkje op het **Pink Support platform** en laat je inspiratie de vrije loop! Op het platform kan je ook deelnemen aan onze wandeluitdaging **De Roze Mars**. Daarbij roepen we iedereen op om dagelijks 10.000 stappen te zetten in de strijd tegen borstkanker en voor meer lichaamsbeweging.



Naast een actie opzetten en wandelen tijdens De Roze Mars, kan je (ex-)borstkankerpatiënten ook steunen door je haar te doneren aan **Geknipt voor haar**. We zamelen paardenstaarten in van minstens 25 cm lang. Maar hoe langer je haar, hoe waardevoller de staart. Je kan een gratis Geknipt voor haar-enveloppe aanvragen op www.pink-ribbon.be/info/geknipt-voor-haar-enveloppe.

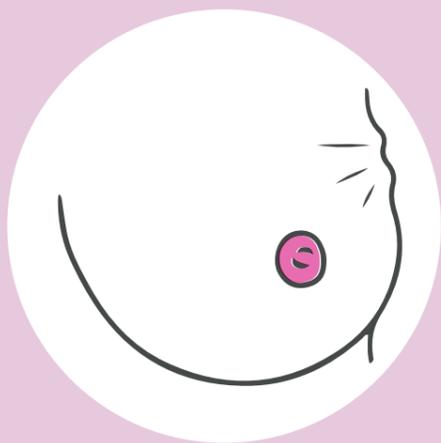
Meer weten over Pink Ribbon?

Hou dan zeker onze website en sociale media in de gaten voor verdere updates over onze projecten! Heb je een vraag, suggestie of voorstel voor ons? Dan mag je altijd mailen naar info@pink-ribbon.be.

DE ALARMSIGNALEN VAN BORSTKANKER

KEN JIJ ZE ALLE 9?

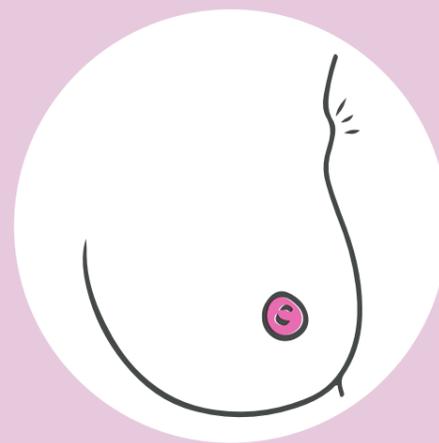
Het is belangrijk voor elke vrouw, maar ook voor elke man, om de 9 alarmsignalen van borstkanker te kennen en te herkennen. Daarom hebben we deze poster voor je ontworpen. Hang hem op een plaats waar je aandacht kan geven aan je borsten, bijvoorbeeld naast de spiegel in je badkamer, aan de binnenzijde van je kleerkast of misschien wel in je toilet. Je vindt vast en zeker een geschikt plekje om de poster op te hangen en je borsten grondig onder de loep te nemen!



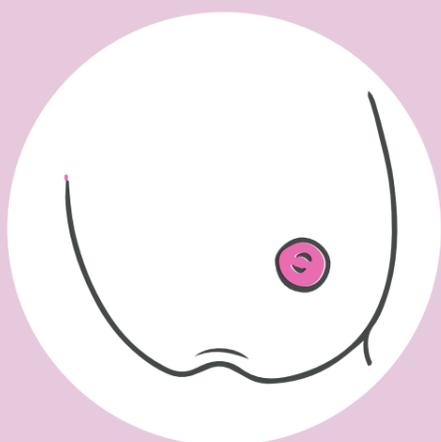
KNOBBELTJE
OP JE BORST



KNOBBELTJE
IN JE BORST



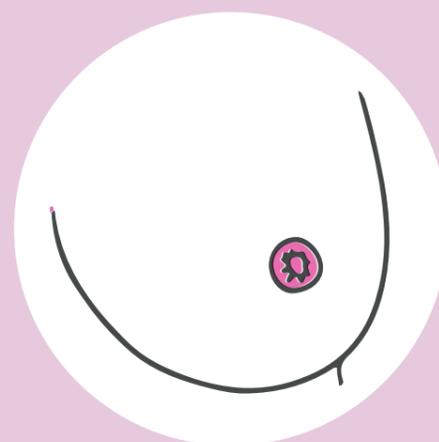
KNOBBELTJE
ONDER JE OKSEL



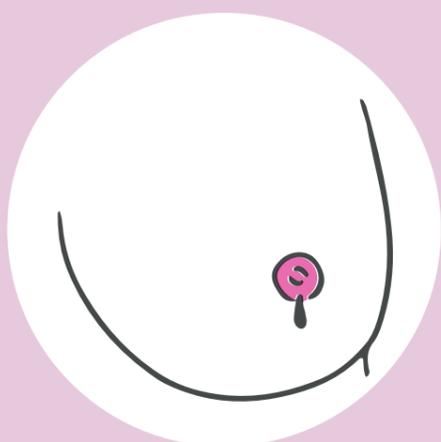
PUT IN
JE BORST



VERVORMING



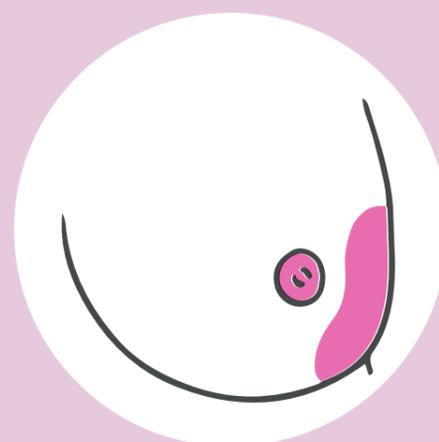
INGETROKKEN
TEPEL



VOCHTVERLIES
UIT DE TEPEL



ONEFFEN HUID
OF SCHILFERING



ROODHEID

KEN JIJ JE BORSTEN GOED?

Ga dan naar www.mammoquiz.be of scan de QR-code hiernaast en doe nu zelf de test!



-  www.pink-ribbon.be
-  [pinkribbonboezemvriendinnen](https://www.facebook.com/pinkribbonboezemvriendinnen)
-  [pinkribbonbe](https://www.instagram.com/pinkribbonbe)
-  [PinkRibbonBE](https://twitter.com/PinkRibbonBE)
-  [Pink Ribbon Belgium](https://www.linkedin.com/company/PinkRibbonBelgium)

