

Een screenings-
mammografie

**WIJ DOEN HET.
EN WAT DOE
JIJ?**



**BEVOLKINGS
ONDERZOEK
BORSTKANKER**

**INSPIRATIEGIDS
BEVOLKINGSONDERZOEK
BORSTKANKER**



Deze inspiratiegids geeft een overzicht van de activiteiten die je in jouw gemeente of organisatie kan opzetten voor het bevolkingsonderzoek naar borstkanker.

Alle materialen en activiteiten hebben als doel meer vrouwen te motiveren om deel te nemen aan het bevolkingsonderzoek. Als lokaal bestuur of zorgorganisatie ben jij de juiste partner om vrouwen van dichtbij te bereiken. We hebben jouw ondersteuning nodig, want vroegtijdige opsporing spaart levens.

>> Bekijk de deelnamecijfers in jouw gemeente via <https://bevolkingsonderzoek.incijfers.be>

Over het bevolkingsonderzoek

In 2001 is de Vlaamse Overheid gestart met een Bevolkingsonderzoek Borstkanker. Vrouwen kunnen één keer om de 2 jaar een screeningsmammografie laten nemen vanaf het jaar waarin ze 50 jaar worden tot en met het jaar waarin ze 69 jaar worden. De screeningsmammografie is gratis voor de vrouw. De kwaliteit wordt zeer streng gecontroleerd en minstens twee radiologen beoordelen onafhankelijk van elkaar de mammografie. Deze werkwijze zorgt er voor dat meer borstkankers vroegtijdig worden opgespoord en dat minder vrouwen onnodig verder onderzoek moeten laten uitvoeren.

Een screeningsmammografie kan afwijkingen in de borsten vroegtijdig opsporen, lang voordat de vrouw er zelf iets van merkt. Vroege opsporing heeft enkele belangrijke voordelen: doordat de ziekte vroeger wordt vastgesteld, kunnen verwickelingen of een (zwaardere) behandeling worden vermeden en is de kans op volledige genezing groter.

Deelname is mogelijk met de uitnodigingsbrief die door het Centrum voor Kankeropsporing (CvKO) wordt opgestuurd of met een voorschrift van de arts voor een screeningsmammografie.

In oktober zetten we in Vlaanderen het bevolkingsonderzoek naar borstkanker in de kijker

Elk jaar zetten het CvKO en de Logo's het Bevolkingsonderzoek Borstkanker extra in de kijker. Lokale besturen en hun partners spelen hierbij een belangrijke rol.

>> Lees meer over het Bevolkingsonderzoek Borstkanker op www.bevolkingsonderzoek.be

PROMOTIE MATERIALEN

Affiches, folders en bladwijzers

Bekijk de [affiche](#), [folder](#) en [bladwijzer](#) online.

Je kan de materialen gratis bestellen bij Logo Kempen via de online [webshop](#) of via email naar info@logokempen.be.

Gebruik de email banner

Voeg de emailbanner van het Bevolkingsonderzoek Borstkanker toe aan jouw emailhandtekening.

[Download](#) de emailbanner in JPG formaat.



Facebook omslagfoto

Maak gebruik van de facebook omslagfoto met de slogan “De screeningsmammografie. Wij doen het. En wat doe jij?” en zet het Bevolkingsonderzoek Borstkanker in de kijker.

[Download](#) de facebook omslagfoto in JPEG.



Redactioneel artikel publiceren

Plaats een [artikel](#) over het Bevolkingsonderzoek Borstkanker in jouw lokaal infoblad, personeelskrant of ledenblad. Je kan kiezen uit drie verschillende versies (kort, middellang of lang). Door een persartikel op te nemen in jou infoblad, personeelsblad of ledenblad, zet je het Bevolkingsonderzoek Borstkanker in de kijker. Zo zorg je er mee voor dat de juiste informatie bij de doelgroep terecht komt.

Quiz

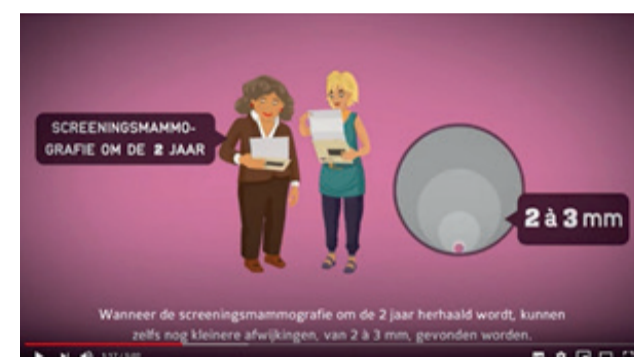
Test jouw kennis over borstkanker en het bevolkingsonderzoek. Er zijn drie verschillende quizzes:

- <https://borstkanker.bevolkingsonderzoek.be/nl/kennistest-borstkanker>
- Mammoquiz van Pink Ribbon: <https://www.mammoquiz.be/>
- Quiz om zelf af te drukken, korte en langere versie. Aan te vragen via Logo Kempen.

Animatiefilmpje

Het animatiefilmpje toont wat het Bevolkingsonderzoek Borstkanker is, wie ervoor in aanmerking komt en hoe het onderzoek verloopt. Het [filmpje](#) duurt 05:02 minuten.

Je kan dit filmpje plaatsen op een website of gebruiken tijdens een presentatie of een activiteit over het vroeg opsporen van borstkanker.



Banner



Op de banner zie je het campagnebeeld met de slogan 'De screeningsmammografie. Wij doen het. En wat doe jij?'.

Zet de banner bij een infostand of op een plaats waar veel mensen langskomen zoals de bibliotheek, een wachtruimte, inkomhal van het lokaal dienstencentrum, ...

Je gebruikt de banner binnen. Hij is 200 cm x 80 cm groot. Ontlening is gratis, waarborg is € 125.

Spandoek

Dit spandoek is geschikt om te gebruiken tijdens evenementen die buiten plaatsvinden. Ontlening is gratis, waarborg is € 125.



Parelsleutelhanger voor huisartsen

Leg het belang van tweejaarlijkse screening op een eenvoudige manier uit aan jouw patiënten met behulp van de parelsleutelhanger.

Bij vrouwen die zelf een afwijking ontdekken, is deze meestal een paar centimeter groot. Met een screeningsmammografie om de twee jaar kan al een afwijking van een paar millimeter gevonden worden. De parelsleutelhanger toont deze verschillen in grootte.

Huisartsen kunnen een gratis exemplaar van de parelsleutelhanger bestellen via Logo Kempen.

Specifieke informatie voor huisartsen en het bevolkingsonderzoek borstkanker kan je vinden op <https://borstkanker.bevolkingsonderzoek.be>.



OVERZICHT ACTIVITEITEN

Bannertentoonstelling 'Bustehouder'

'Bustehouder' brengt een verhaal in beeld over geboren worden en groeien, over liefde voor en behoud van de borsten, maar ook over borstkanker en een leven erna. Dit aan de hand van 15 banners. Verschillende vrouwen vertellen elk hun verhaal over hun kijk op hun lichaam, vrouw-zijn, ouder worden, hun gezondheid, ...

De banners zijn handig verpakt in individuele kokers voor transport. De tentoonstelling zet snel op en is makkelijk weer af te bouwen. De banners zijn 2m hoog en in de hoogte verstelbaar.

Ontlening is gratis, waarborg is € 250.



Speel het Mammobox-spel

De Mammobox is een spel over borsten en alles wat daarbij komt kijken. Het spel geeft vrouwen de kans om in een kleine groep, in een aangename en veilige sfeer, over borstthema's te praten. Na uitleg over het Bevolkingsonderzoek Borstkanker door een deskundig begeleider, kan er gespeeld worden. De spelvragen zijn eenvoudig, maar leerrijk en worden ondersteund door visueel materiaal.

De spelbegeleider stelt het spelbord samen naargelang de interesses van de groep. Zo komen verschillende thema's aan bod, zoals de evolutie van borsten naargelang leeftijd, het belang van borstbewustzijn, BH's en het bepalen van de juiste BH-maat en uiteraard het Bevolkingsonderzoek Borstkanker.

Praktisch

- Het Mammobox-spel duurt ongeveer 1,5u.
- Je zorgt zelf voor een locatie en de rekrutering van de deelnemers.
- Kostprijs: € 120 + verplaatsingskosten
- Deelnemers: Minimum 8 en maximum 15



Mamm  box

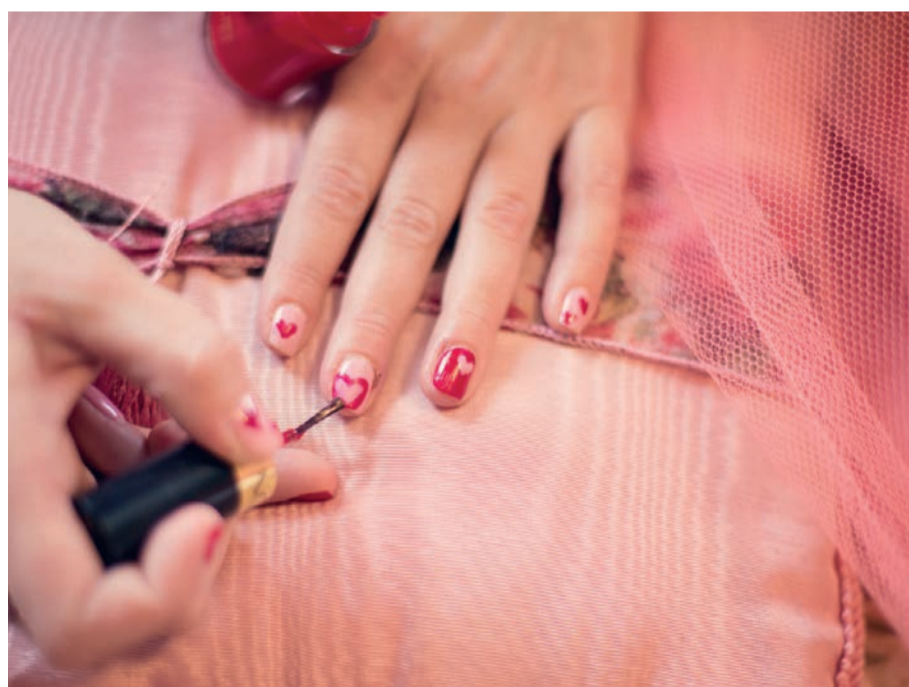
Ladies@themovies

Organiseer een filmavond voor vrouwen. Kies voor een feel-good film of een film over het thema zodat borstkanker bespreekbaar wordt gemaakt.

Een spreker kan de film inleiden en kort een toelichting geven over het Bevolkingsonderzoek. Je kan goodiebags voorzien met een folder over het Bevolkingsonderzoek Borstkanker en andere artikelen. Of installeer een infostand over het Bevolkingsonderzoek in de bioscoopzaal.

Ladies Night

Organiseer een workshop, vergezeld van een infomoment of infostand over het Bevolkingsonderzoek Borstkanker. Zo kunnen vrouwen op een interactieve, ludieke en ontspannen manier kennis maken met het Bevolkingsonderzoek en het belang van vroegtijdige opsporing. Voorbeelden van workshops: cupcakes maken, gezond koken, dansinitiatie, stijl- en kleuradvies, fotografie, huidverzorging, manicure – pedicure, ...



Organiseer een infosessie over het Bevolkingsonderzoek Borstkanker

Tijdens een infosessie kom je meer te weten over borstkanker, mogelijke preventie, het vroeg opsporen van de ziekte en het Bevolkingsonderzoek Borstkanker. De spreker is door het Centrum voor Kankeropsporing (CvKO) opgeleid. Zo ben je zeker van wetenschappelijk onderbouwde antwoorden en advies.

Praktisch

- De infosessie duurt ongeveer één uur.
- Kostprijs: € 120 + verplaatsingskosten
- Deelnemers: Bij meer dan 20 deelnemers kan je de kosten terugvorderen bij het Centrum voor Kankeropsporing.
- De organisator voorziet de omkadering: een locatie, tafels met stoelen, projectiescherm of witte muur, beamer.



Zoek ambassadeurs in eigen regio

Mensen zoeken vaak herkenning in bekende personen. Als die bekende personen vrouwen zijn uit hun eigen gemeente die hen aanmoedigen iets te doen, dan heeft dat een positief effect. Denk bijvoorbeeld aan vrouwelijke politici, trekkers van een vrouwenvereniging, sociale werksters, buurtwerksters, bekende figuren zoals zangeressen, kunstenaressen, sportvrouwen,... De bekende vrouwen worden dan ambassadrices van borstkankeropsporing in de gemeente.

Let er wel op dat de geselecteerde vrouwen wel degelijk pro bevolkingsonderzoek zijn en bij voorkeur uit de leeftijdsgroep komen (50 tot en met 65 jaar).

Wil je hulp bij het maken van een affiche? Neem dan contact op met Logo Kempen.



Marktactie

Zet het Bevolkingsonderzoek in de kijker tijdens de wekelijkse markt. Het is een unieke kans om een ruim en divers publiek te bereiken. Zorg voor een echte kraam en maak er een grote info-stand van. Maak je stand 'roze', spreek mensen persoonlijk aan en deel actief folders uit.



Themahoekje in de BIB

Zet het thema borstkanker in de kijker in de bibliotheek.

Kleed een boekenstand in met affiches en een banner, poëzie, kunstwerken, foto's,...
bestel bij Logo Kempfen de gratis [bladwijzers](#).

Organiseer een vertel- of poëzieavond of een getuigenis van een vrouw die borstkanker heeft gehad.

>> Een boekenlijst vind je [hier](#).



BH-inzameling

Het ophangen van een BH-slinger of het versieren van een boom met BH's kan een ludieke aandachtstrekker zijn voor jouw actie rond borstkanker.

BH's kunnen verzameld worden door een oproep te doen aan alle vrouwen uit de gemeente. Er kan ook samengewerkt worden met lokale lingeriezaken.



Versierde etalages

Zet het thema borstkanker op een originele manier in de kijker door het versieren van etalages met behulp van lokale kunstenaars, tekenacademie,...

Lokale bakkers kan je motiveren om gebakjes te maken rond het thema borsten.



Toneelvoorstelling 'Wintertulpen' door Marleen Merckx

Steph Goossens bewerkte het ontroerende boek "Chemo" van Christine Lafaille tot een boeiende en positieve monoloog die vertolkt wordt door Marleen Merckx .

'Wintertulpen' neemt je mee in de gevoelswereld van een vrouw die verneemt dat ze borstkanker heeft. Op een heel gewone en soms zelfs grappige manier vertelt ze over het mentale en fysieke proces dat je doorloopt wanneer je deze ziekte hebt.

Deze prachtige monoloog zal niemand onberoerd laten, educatief voor vele die deze ziekte nog niet van dichtbij hebben meegemaakt, herkenbaar voor velen onder ons.

Een nabespreking met Marleen Merckx is mogelijk. De uitvoering kan ook gebracht worden met live muziek door twee cellisten: Harm Garreyn , Liesbet Engelen, Pieter Matthynssens of Pieter Stas.

- Vertolking: Marleen Merckx
- Regie en bewerking: Steph Goossens
- Auteur: Christine Lafaille
- Fotografie/affiche: Francis Devolder
- Duurtijd: 1u, met Live muziek 1u20 min.
Er is geen pauze voorzien.

Het toneelstuk Wintertulpen kan aangevraagd worden via vzw [Paljas](http://www.paljas.be).



Reserveren van een activiteit of
bestellen van de materialen kan via de
[online webshop](#) of via email naar
info@logokempen.be

Vragen of hulp nodig?
Contacteer ons
014 44 08 34
www.logokempen.be

Een activiteit gepland?
Maak het bekend in de kalender op
www.gezondekempen.be



GRATIS ONDERZOEK VOOR VROUWEN VAN 50 TOT EN MET 69 JAAR.

Ontdek hoe ook jij kan deelnemen op
www.bevolkingsonderzoek.be of via het gratis nummer 0800 60 160