



© 28 september 2021, 07:00 (CEST)



## Nederlandse vrouw controleert gezondheid te weinig

Gebrek aan kennis of ontbreken urgentie voornaamste oorzaken voor te weinig juiste zelfcontrole op hoge bloeddruk en borstkanker

**Zaandam, 28 september 2021 -- Nederlandse vrouwen controleren te weinig op eventuele symptomen van borstkanker en weten vaak niet waar ze precies op moeten letten. Ook het controleren van de eigen bloeddruk gebeurt minder vaak dan eigenlijk nodig is. Dat blijkt uit een onderzoek dat Kantar uitvoerde in opdracht van Etos. Van de Nederlandse vrouwen meet 51 procent nooit haar eigen bloeddruk en geeft slechts 38 procent aan haar borsten een keer per maand of vaker te controleren. Als vrouwen dit doen, controleren ze hun borsten door een gebrek aan kennis vaak niet op de juiste manier: 86 procent geeft aan dat je zelfonderzoek vooral doet door te voelen, terwijl je de meeste symptomen vooral kunt zien.**

Bij het meten van de bloeddruk is onachtzaamheid de voornaamste oorzaak voor het niet controleren. Slechts 44 procent van de vrouwen denkt dat het meten van bloeddruk van belang is en maar 21 procent geeft er blijk van dat een hoge bloeddruk negatieve invloed op het welzijn heeft. De helft van de Nederlandse vrouwen weet niet hoe vaak ze haar bloeddruk moet meten.

### **Borstkanker: vooral kijken is belangrijk**

Onder Nederlandse vrouwen is borstkanker de meest voorkomende kankersoort. 1 op de 7 vrouwen wordt op een zeker moment in haar leven met borstkanker gediagnosticeerd. Toch lijkt dit niet direct tot veelvuldig controleren te leiden. Uit het onderzoek van Kantar blijkt dat 62 procent haar borsten weinig tot nooit controleert. Ook weten de vrouwen die het wel regelmatig doen, vaak niet waar ze op moeten letten: 86 procent van de Nederlandse vrouwen denkt dat je zelfonderzoek vooral doet door te voelen, terwijl je dit juist doet door je borsten te bekijken. 73 procent weet wel dat zelfonderzoek kan helpen bij vroegtijdige opsporing.

*'Het wordt ons nog altijd van moeder op dochter meegegeven dat je met een knobbeltje in je borst naar de huisarts gaat. Terwijl dit slechts één van de in totaal 12 meest voorkomende symptomen van borstkanker kan zijn, de andere 11 kun je vooral zien. Een dikke opvallende ader, een bultje, huidbeschadiging, een kuiltje of deukje, verandering in de vorm en grootte van de borst, een sinaasappelhuid, warmte of roodheid, vochtverlies uit de tepel, een ingetrokken tepel, een tepelkorst of een harde zone. Als je een verandering opmerkt, hoef je je niet direct zorgen te maken. Wel is het verstandig om het te laten checken door de huisarts.'*

— Marjolein de Jong, voormalig oncologisch chirurg en bestuurder van het Alexander Monro Ziekenhuis



Marjolein de Jong, voormalig oncologisch chirurg en bestuurder van het [Alexander Monro Ziekenhuis](#)

### **Gevaar hoge bloeddruk onderschat**

Waar de Nederlandse vrouw zich wel bewust is van het belang van zelfonderzoek als het om borstkanker gaat, is er bij het meten van bloeddruk juist gebrek aan gevoel voor urgentie. Dit terwijl onder Nederlandse vrouwen hart- en vaatziekten doodsoorzaak nummer één zijn en 1 op de 3 vrouwen in de leeftijd van 30 tot 70 een hoge bloeddruk heeft, wat het risico op die hart- en vaatziekten vergroot.

*'Hoge bloeddruk is vrij eenvoudig met aanpassingen in de levensstijl of medicatie aan te pakken, maar de langetermijn gevolgen aan hart of vaten zijn vaak onomkeerbaar. Een hoge bloeddruk heb je meestal niet in de gaten. Ook als je gezond eet en veel sport kun je een te hoge bloeddruk hebben. Begin daarom vanaf je veertigste met minimaal één keer per jaar (thuis)meten van je bloeddruk.'*

— Hester den Ruijter, hoogleraar hart- en vaatziekten bij vrouwen (UMC Utrecht)



Hester den Ruijter, hoogleraar hart- en vaatziekten bij vrouwen ([UMC Utrecht](#))

Lees het volledige onderzoeksrapport [hier](#).

### **Samenwerking Etos**

Om het belang van zelfonderzoek op de kaart te zetten, heeft Etos een duurzame samenwerking gestart met het UMC Utrecht, het in borstkanker gespecialiseerde Alexander Monro Ziekenhuis en de Breast Care Foundation. Etos zet haar bereik in om de kennis van de medische partners te verspreiden en toegankelijk te maken voor een groot publiek. Dit sluit aan op de missie van Etos om de klant elke dag te helpen zich goed te voelen. De winkelvloer, website, nieuwsbrief en social mediakanalen worden daarom ingezet om consumenten te informeren over het controleren van bloeddruk en borsten. Meer informatie vind je op [etos.nl/hartvoorhart](https://etos.nl/hartvoorhart) en [etos.nl/kenjeborsten](https://etos.nl/kenjeborsten).



---

#### OVER ETOS

Etos, opgericht in 1919, begrijpt de klant als geen ander en is al ruim honderd jaar de betrouwbare expert op het gebied van dat wat de klant zoekt om zich goed te voelen. Etos geeft al meer dan 100 jaar advies en dat zoeken mensen (72% van de Nederlanders) steeds vaker thuis op de bank (online). Op dat moment wil Etos er ook zijn. Etos is eigenaar van onder andere gezondheidsplein.nl en ziekenhuis.nl en is hiermee de grootste aanbieder van online gezondheids- en welzijnsinformatie in Nederland. Etos kan 24 uur per dag informatie geven over gezondheid in fysieke winkels en online. Bij Etos werken in de 550 winkels 5400 medewerkers waarvan 2400

gecertificeerde (assistent)drogisten. Etos is de laatste 8 jaar maar liefst 7 keer tot de beste drogisterij van Nederland uitgeroepen door onafhankelijk onderzoeksbureau GFK en vorig jaar uitgeroepen tot beste winkelketen op het gebied van persoonlijke verzorging. In 2020 én 2021 is een Etos-medewerker Beste Zelfzorgadviseur van Nederland geworden.



Etos