

# Zelfonderzoek van het vulvaire gebied

## Een gids speciaal voor vrouwen

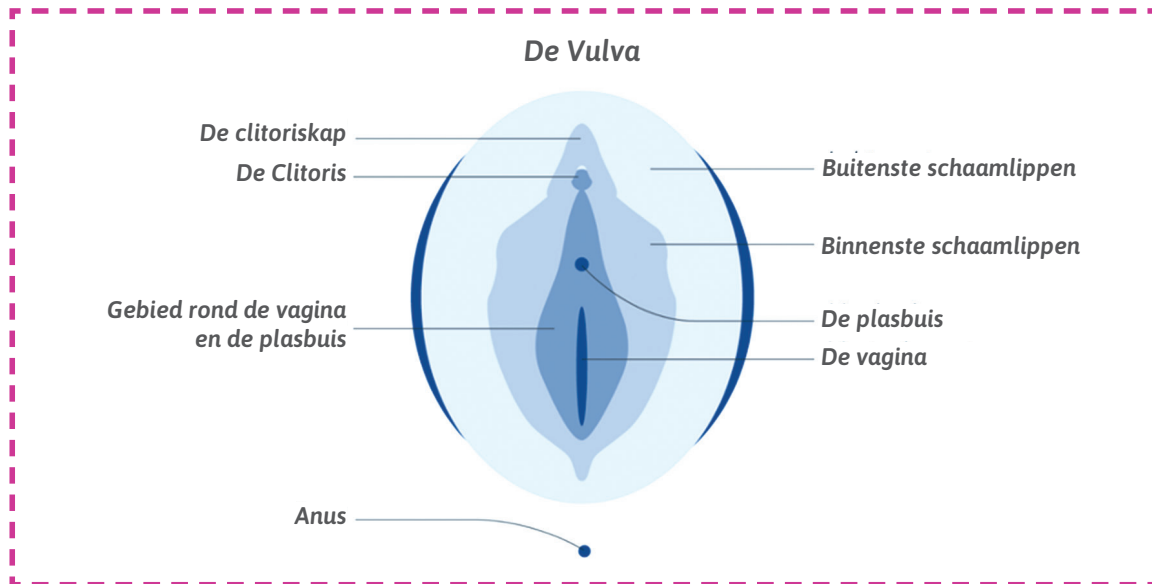
Tijdens zelfonderzoek bekijk en voel je jouw eigen lichaam. Dit is waardevol, maar het kan ook nieuw, spannend en/of kwetsbaar zijn. We hebben de stappen zo eenvoudig mogelijk opgesteld. Zelfonderzoek is belangrijk, omdat je hiermee;

- zelf alert kan blijven op eventuele veranderingen en afwijkingen
- de controle over je eigen gezondheid kunt nemen
- pro-actief blijft voor je welzijn

**De vulva, het uitwendige deel van de vrouwelijke geslachtsorganen, bevat verschillende belangrijke gebieden (Figuur 1):** de buitenste schaamlippen, de binnenste schaamlippen, de clitoris, de clitoriskap (huid die de clitoris beschermt), het gebied rond de vagina en de plasbuis en het gebied rond de anus.

**Deze tekst biedt een eenvoudige, stapsgewijze handleiding voor het uitvoeren van zelfonderzoek.**

Figuur 1:



### Eenvoudige vragen:

#### Wie moet het zelfonderzoek uitvoeren?

Alle vrouwen worden aangemoedigd om regelmatig zelfonderzoek in het gebied rondom je schaamlippen uit te voeren.

#### Hoe vaak?

Voer het zelfonderzoek uit bij voorkeur eens in de drie maanden of op elk moment dat je jeuk of pijn in de vulva ervaart, pijn tijdens seks, of wanneer je knobbeltjes of verdikking van de huid opmerkt.

## Wat heb ik nodig?

- Schone handen
- Een (kleine) spiegel
- Goede verlichting
- Een privéruimte

## Waar moet ik op letten?

*Tijdens het zelfonderzoek moet je letten op de volgende tekenen:*

- Nieuwe of veranderende knobbeltjes, bultjes of zweren
- Roodheid, zwelling of irritatie
- Bloeding
- Veranderingen in kleur of textuur van de huid
- Pijn of ongemak tijdens het onderzoek

## LATEN WE BEGINNEN:

*Zoek een privéruimte waar je kunt gaan liggen of zitten met je knieën gebogen en je benen iets uit elkaar. Je kunt een spiegel gebruiken om je te helpen beter te zien tijdens het onderzoek. De spiegel kan in één hand worden gehouden of op de vloer worden geplaatst.*

*Onthoud deze vier belangrijke stappen:*

## **ONDERZOEKEN – VOELLEN – NOTEREN – MELDEN (O.P.V.M.)**

### **ONDERZOEK: Algemeen onderzoek**

Onderzoek het hele gebied rondom je schaamlippen. Gebruik je wijs- en middelvinger om de schaamlippen (de huidplooiën rond de vaginale opening) voorzichtig te spreiden en kijk goed in het hele gebied rondom je schaamlippen.

### **ONDERZOEK: Gedetailleerd onderzoek**

- Begin op de 12 uur positie, met focus op de clitoris.
- Spreid de buitenste schaamlippen voorzichtig. Oefen lichte druk uit op de grote schaamlippen aan beide kanten, bewegend met de klok mee totdat je weer bij de 12 uur positie bent.
- Herhaal dit proces met de binnenste schaamlippen aan beide kanten.

Onderzoek de clitoris op eventuele afwijkingen of veranderingen. De clitoriskap moet voorzichtig worden teruggetrokken, indien mogelijk.

- Ga verder met het onderzoek van het slijmvlies rondom de vaginale opening.
- Ten slotte, onderzoek het gebied rond de anus op afwijkingen of veranderingen.

### **VOELLEN: Eventuele afwijkingen voelen**

Gebruik je vingers om het hele gebied, inclusief de buitenste en binnenste schaamlippen, zorgvuldig te voelen op ongewone knobbeltjes, gevoeligheid of verdikte plekken. Let op veranderingen in gevoel of ongemak.

### **NOTEREN: Noteer je bevindingen**

Houd een verslag bij van je bevindingen, inclusief eventuele veranderingen of afwijkingen die je tijdens het onderzoek opmerkt. Overweeg om foto's te maken met je mobiele telefoon en deze veilig op te slaan voor je privacy. Dit kan je helpen om veranderingen in de loop van de tijd bij te houden en waardevolle informatie te verstrekken aan je zorgverlener indien nodig.

### **MELDEN: Neem contact op met je zorgverlener**

Als je tijdens het zelfonderzoek ongewone of verontrustende veranderingen ziet of voelt, aarzel dan niet om contact op te nemen met je zorgverlener voor verder onderzoek. Zij kunnen advies geven, indien nodig aanvullende tests uitvoeren en eventuele zorgen behandelen die je (mogelijk) hebt.

## Tot slot:

**ONTHOUD: vroegtijdige opsporing is essentieel, dus neem contact op met je huisarts als je je zorgen maakt!**