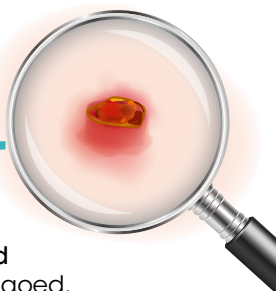


Herken huidkanker



Huidkanker kan zich overal op uw huid ontwikkelen. Onderzoek uw huid altijd goed. Als u een raar plekje heeft of een moedervlek die verandert, neem dan contact op met uw huisarts of dermatoloog.



Klein bobbeltje dat op een pukkeltje lijkt



Langzaam groeiend roze/rood glanzend knobbeltje



Kan soms jeuken en pijn doen



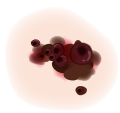
Niet- of slecht-genezende wondjes



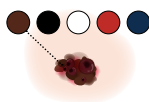
Terugkerend korstje



Spontane bloedinkjes



Veranderende moedervlek, vaak asymmetrisch en met onregelmatige rand



Meerdere kleuren in 1 moedervlek



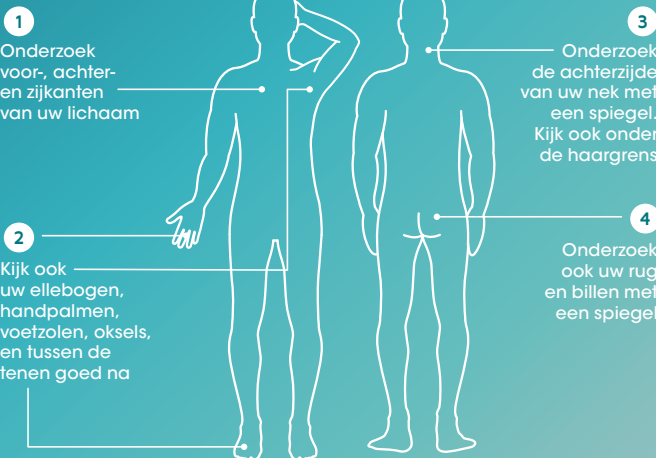
Huidkanker zelfonderzoek

1

Onderzoek voor-, achter- en zijkanten van uw lichaam

2

Kijk ook uw ellebogen, handpalmen, voetzolen, oksels, en tussen de tenen goed na



3

Onderzoek de achterzijde van uw nek met een spiegel. Kijk ook onder de haargrens

4

Onderzoek ook uw rug en billen met een spiegel

Als u veel moedervlekken hebt en twijfelt of er nieuwe bijkomen of als u de groei van een bobbel of bultje in de gaten wilt houden, maak dan een foto en herhaal dat een paar weken later opnieuw.



Foto 1



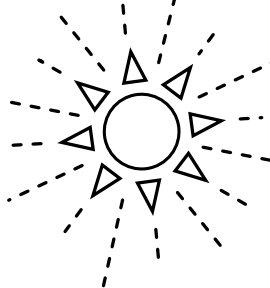
Foto 2

Weken

Bij twijfel, ga naar uw huisarts of dermatoloog.



Verstandig zonnen



Zonlicht is de meest vermijdbare risicofactor van huidkanker, inclusief melanomen. Geniet van de zon én verklein het risico op huidkanker door altijd verstandig te zonnen.



Smeer royaal zonnebrand

Een waterbestendige zonnecrème met een factor van 30 SPF



Herhaal smeren elke 2 uur

Ook op bewolkte dagen, na het zwemmen of na zwaar transpireren



Draag zonbescherming

Zoals een shirt met lange mouwen, een broek met lange pijpen, een hoed en een zonnebril



Zoek schaduw

Waar mogelijk en voornamelijk tussen 12.00u - 15.00u



Bescherm kinderen

Door te laten spelen in de schaduw, beschermende kleding te laten dragen en ze regelmatig royaal in te smeren



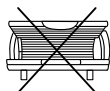
Pas op bij reflectie

Zoals van water, sneeuw en zand. Reflecterende stralen verhogen de kans op zonnebrand



Neem vitamine D

Middels een gezond dieet. Gebruik niet de zon als bron hiervoor



Gebruik geen zonnebank

Ultraviolet licht van de zon en van de zonnebank kunnen leiden tot huidkanker



Controleer uw lichaam

(Half)jaarlijks. Als u iets ziet veranderen ga dan naar uw huisarts of dermatoloog. Huidkanker is zeer goed behandelbaar, mits ontdekt in een vroeg stadium

Als u twijfelt over een moedervlek, ga dan naar uw huisarts of dermatoloog. De 5 jaar overlevingsratio van patiënten bij wie een melanoom is ontdekt en behandeld voordat het de lymfeklieren heeft aangetast is 99%. Controleer uw huid dus regelmatig.



Handige websites:



Verstandig zonnen



Herken melanomen



Stichting melanoom



Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie

