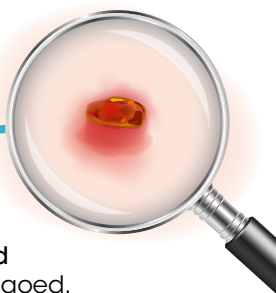


# Herken huidkanker



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.



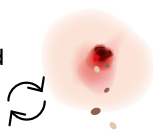
Klein bobbeltje dat op een pukkeltje lijkt

Niet- of slecht-genezende wondjes



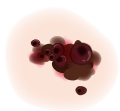
Langzaam groeiend roze/rood glanzend knobbeltje

Terugkerend korstje



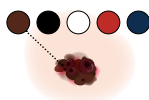
Kan soms jeuken en pijn doen

Spontane bloedinkjes



Veranderende moedervlek, vaak asymmetrisch en met onregelmatige rand

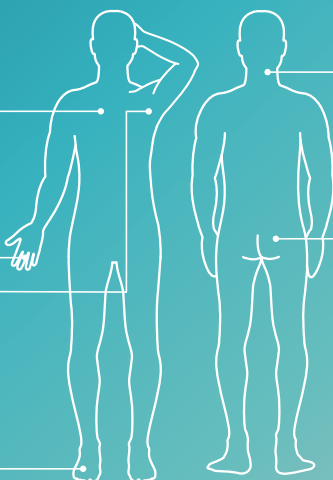
Meerdere kleuren in 1 moedervlek



## 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



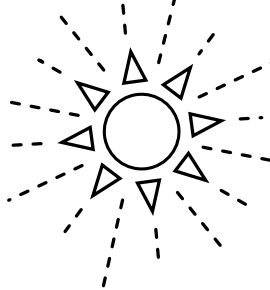
Foto 2

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 11.00u - 14.00u



## Bescherm kinderen

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



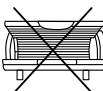
## Pas op bij reflectie

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

