

Hoe beperk je het risico op huidkanker?

1. Beperk directe blootstelling aan de zon tussen 11.00 en 15.00 uur
2. Ga niet onder de zonnebank
3. Zorg dat je niet verbrandt
4. Doe regelmatig een moedervlek-check
5. Ga bij veranderingen van moedervlekken binnen 2 weken naar je huisarts

Minder melanoom en meer genezing

Stichting Melanoom kan haar werkzaamheden verrichten dankzij de inkomsten uit subsidies, giften en nalatenschappen. Alle steun is belangrijk in het bereiken van de missie 'minder melanoom en meer genezing'. Helpen kan door bijvoorbeeld een inzamelingsactie te starten (dit kan via www.justgiving.nl) of donateur te worden. Als donateur ontvang je het blad Melanoom Nieuws en word je uitgenodigd voor de Infodag en eventuele andere acties. Scan de QR-code of bezoek de site om je direct als donateur op te geven.



Wil je een gift overmaken aan Stichting Melanoom? Dat kan via bankrekeningnummer NL51INGB0007530279 t.n.v. Stichting Melanoom. Stichting Melanoom heeft een ANBI-status. Door Stichting Melanoom te volgen op Facebook en Twitter help je ons de preventieboodschap te verspreiden!

Contact

Stichting Melanoom is telefonisch, schriftelijk, per e-mail of via de website te bereiken.

Correspondentieadres

postbus 8152,
3503 RD Utrecht

Secretariaat

telefoon: 088-0029746
e-mail: secretariaat@stichtingmelanoom.nl

Lotgenotencontact

telefoon: 088-0029747
e-mail: hulplijn@stichtingmelanoom.nl

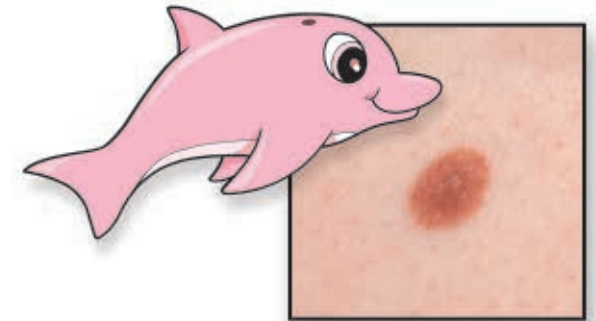
Websites

www.stichtingmelanoom.nl
www.melanoomforum.nl

uitgave: april 2016



Kun je een haai van een dolfijn onderscheiden?

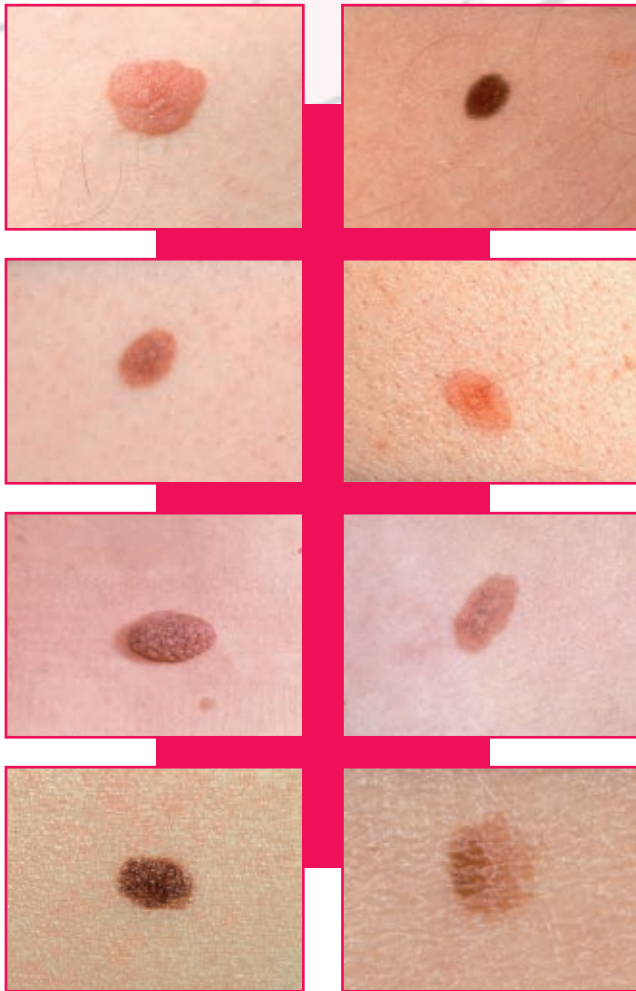


Een melanoom vroeg herkennen





Patroon van onschuldige moedervlekken



Als je één van deze moedervlekken hebt, hoef je je geen zorgen te maken, maar controleer wel regelmatig je huid op veranderingen!

Het bekijken van je moedervlekken helpt om melanomen vroeg te herkennen. Een melanoom is een serieuze zaak, het overkomt bijna 6000 mensen per jaar.

De foto's kunnen je helpen bij de herkenning van de moedervlekken en dienen als hulpmiddel bij het zelfonderzoek van de huid.

Waar moet je op letten (ABCD methode):

- **Asymmetrie:** de vlek heeft niet aan beide kanten dezelfde vorm.
- **Borders (randen):** de vlek heeft een vage, soms aflopende rand.
- **Colour (kleur):** de vlek bestaat uit verschillende kleuren (bruin, zwart, rood en wit).
- **Diameter:** de plek is een stuk groter dan een normale moedervlek (de regel is een diameter van meer dan 6 millimeter).

Een melanoom verraadt zich vaak doordat er een verandering optreedt: een moedervlek begint te jeuken, te groeien, van kleur te veranderen of krijgt een onregelmatige (asymmetrische) vorm.

In de praktijk is een melanoom bijna altijd groter dan 5 millimeter, dus opmeten is een goede zaak.

Deze stip is 5 millimeter: ●

Melanomen kunnen overal op de huid zitten, ook op plaatsen waar nooit zon is geweest!

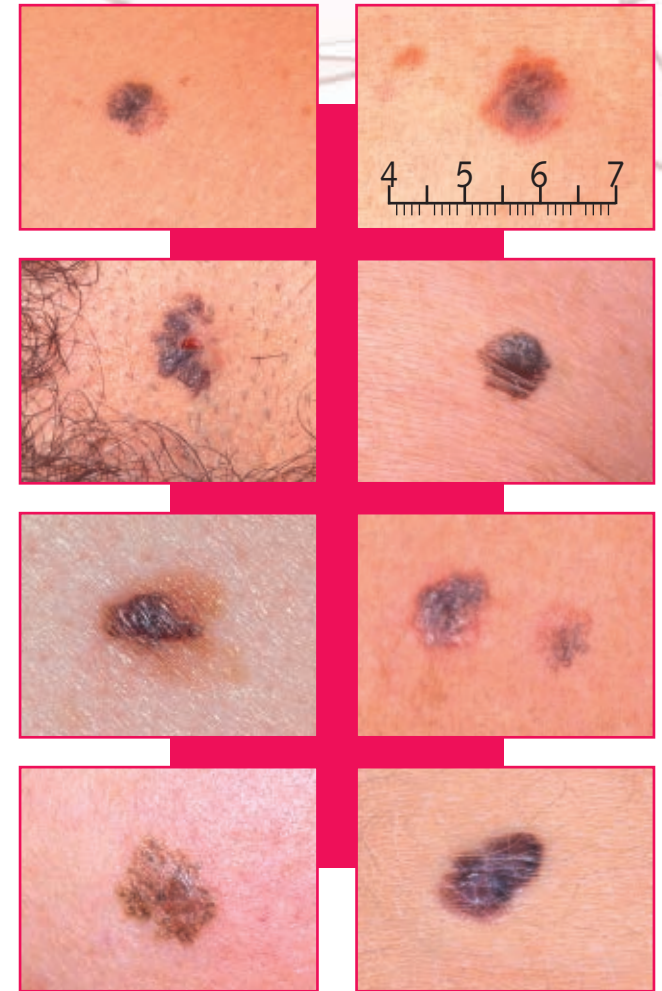
Melanomen ontstaan niet alleen vanuit moedervlekken, ook op de gave huid kan een melanoom zich ontwikkelen, dus let op nieuwe plekjes.



Een melanoom vroeg herkennen verhoogt de kans op overleven!



Patroon van verdachte moedervlekken en melanomen



Ga naar je huisarts als één van je moedervlekken overeenkomt met deze voorbeelden!