

BESCHERM JE TEGEN DE GEVAREN VAN DE ZON, NIET ALLEEN OP VAKANTIE, MAAR HET HELE JAAR DOOR



Vermijd blootstelling aan de zon tussen **11u en 16u**

Blijf in de schaduw als er veel zonlicht is.



Stel **baby's en jonge kinderen** nooit bloot aan direct zonlicht



Draag **beschermende kleding** (hoedje, zonnebril, T-shirt, etc.), zelfs tijdens bewolkt weer

Check de UV index op de website van het KNMI.



Bescherm **jezelf** ook tijdens **sportactiviteiten**, zoals fietsen en wandelen

Extra bescherming is nodig op het water en in de bergen.



Kies de **zonbescherming** die het beste bij **jouw huidtype** past

Gebruik bij voorkeur een product met SPF 50+, dermatologisch en klinisch getest. Vervang je tube elk jaar.



Om de **aangegeven beschermingsfactor** te garanderen moet je **voldoende zonbescherming** aanbrengen **2 mg/cm²** huid

Breng de bescherming regelmatig opnieuw aan, **minimaal om de 2 uur**, vooral na het zwemmen of afdrogen en bij veelvuldig zweten

GOEDE GEWOONTES BEGINNEN IN DE KINDERTIJD



VOOR MEER INFORMATIE:

<https://www.euromelanoma.org>



Met de steun van

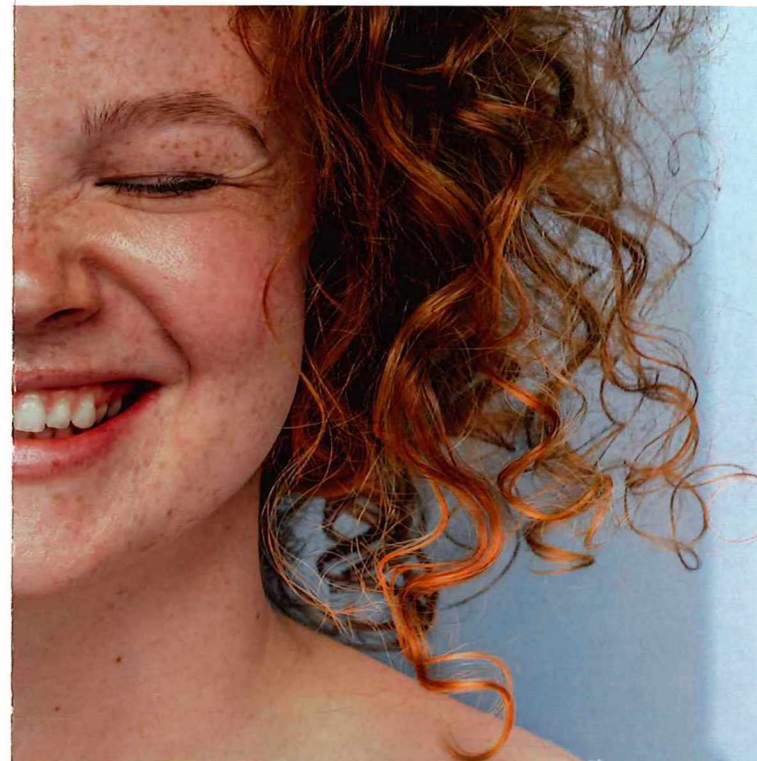
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène
PARIS

<https://www.eauthermaleavene.nl>



HOE GOED KENT U UW HUID?



Neem maatregelen om **huidkanker** te voorkomen

IN DE NEDERLANDS IN 2019 KREGEN
RUIM 70 000 MENSEN **HUIDKANKER**

<https://www.kwf.nl/kanker/>

HUIDKANKER

Het aantal mensen met huidkanker **neemt nog steeds toe**.

Dit komt doordat mensen steeds langer en vaker blootgesteld worden aan de zon.

Schadelijke zonnestralen (UVB-UVA) kunnen cellen tot diep in hun kern aantasten en hun **DNA** beschadigen.

Deze weliswaar onzichtbare schade kan echter **bij herhaalde aantasting** op langere termijn **huidkanker** veroorzaken.

Sommige vormen kunnen worden genezen, maar andere kunnen zich verder ontwikkelen tot een levensbedreigende vorm, zoals een melanoom.

Types huidkanker

1 Basaalcelcarcinoom

- Meest voorkomende vorm van huidkanker (75%), maar de minst agressieve.
- Abnormale huidverdicking, plaques, roze tot rood van kleur.

2 Plaveiselcelcarcinoom

- De op één na meest voorkomende vorm van huidkanker (15%).
- 2% tot 10% breidt zich uit naar interne organen en is levensbedreigend.
- Ruwe hardnekkige plaques met onregelmatige randen.

3 Melanoom

- Minst voorkomende (10%), maar gevaarlijkste vorm van huidkanker.
- Ontwikkelt zich op een gezonde huid of door degeneratie van een moedervlek of op een genetisch voorbestemd stukje huid.
- Moet zo vroeg mogelijk worden gediagnosticeerd om uitzaaiingen te voorkomen.

WIE LOOPT EEN GROOT RISICO OM HUIDKANKER TE ONTWIKKELEN?

IEDEREEN!

Dit **risico** is echter wel **groter** als **1 of meer van onderstaande criteria op jou** van toepassing zijn:

1 Licht fototype

- Lichte huid die gemakkelijk verbrandt, lichte ogen, blond/rood haar.

2 Erfelijke aanleg

- Voorgeschiedenis van huidkanker in de naaste familie.

3 Veel grote en/of onregelmatige bruine vlekjes op het lichaam

4 Overdosis zon

- Regelmatig verbrand door de zon gedurende de kinder- of jeugdijaren.
- Herhaalde of zelfs constante blootstelling aan de zon.

5 Regelmatig gebruik van de zonnebank

6 Fotosensibiliserende behandeling, een patiënt die een transplantatie heeft ondergaan


Een tijdige diagnose verhoogt uw kans op genezing!

BRUINE VLEKJES? HET ZELFONDERZOEK

Een **maandelijks zelfonderzoek** van je huid is essentieel voor het vroegtijdig opsporen van een mogelijk melanoom. Je kan dit zelf doen, met behulp van een spiegel of samen met een familielid.

Bekijk elk deel van je lichaam, ook de niet blootgestelde delen.

Volg de eenvoudige en doeltreffende **ABCDE**-methode

	GOEDAARDIGE MOEDERVLEK	MELANOOM
A symmetrie Welke vorm heeft het vlekje ?	 Rond en symmetrisch	 Asymmetrisch
B oord Hoe zien de randen eruit ?	 Regelmatig en geometrisch	 Onregelmatig en gekarteld
C olor Hoeveel kleuren ?	 Egaal bruin, licht of donker	 Meerdere kleuren
D iameter Wat is de grootte ?	< 6 mm	> 6 mm
E volutie Is de vorm onlangs veranderd ?		

Elke **verandering** kan een teken zijn dat voorafgaat aan het ontstaan van een melanoom. **Raadpleeg uw dermatoloog**