

# GEEF MELANOOM GEEN KANS

Oppassen met de zon en alert zijn op verdachte vlekjes is de beste manier om u te wapenen tegen melanoom. Hoe pakt u dat echter concreet aan? De belangrijkste tips op een rijtje.



## Bescherm u tegen de zon

- ☀️ Mijd de zon tussen 11 en 15 uur.
- ☀️ Gaat u in de zon, bescherm u dan met kleding en een pet of – nog beter – een breedgerande hoed.
- ☀️ Smeer u een half uur vooraf rijkelijk in met een zonnecrème met een hoge beschermingsfactor. Doe dat elke twee uur.
- ☀️ Zoek een zonnecrème uit die zowel tegen UVB- als UVA-straling beschermt, want beide spelen een rol bij het ontstaan van huidkanker. Staat op de verpakking UVA met een cirkeltje rond, dan zit u goed.
- ☀️ Bescherm uw kinderen extra: het is bewezen dat vooral zonnebrand tijdens de jeugdjaren het risico op huidkanker verhoogt. Baby's tot een jaar mogen niet in de zon. Naarmate kinderen ouder worden, kan het wel, op voorwaarde dat u de beschermingsmaatregelen strikt respecteert.
- ☀️ Op vakantie naar de zon? Laat uw kind dan tijdens het zwemmen UV-beschermende kleding dragen. Een gewoon

T-shirt beschermt alleen als de stof dik genoeg is.

- ☀️ Vermijd de zonnebank, zeker als u een verhoogd risico op huidkanker hebt.

## Wees alert op verdachte vlekjes

- ☀️ Ziet u een vlekje of letsel dat niet pluis is, laat het dan zo snel mogelijk nakijken. Wacht daar zeker geen maanden mee.
- ☀️ Hebt u heel veel of onregelmatige vlek-

## HET ABC VAN ALARMSIGNALEN

De belangrijkste alarmsignalen die kunnen wijzen op een melanoom, zitten vervat in de ABCDE-regel:

- A** Asymmetrie op het vlak van vorm, kleur of verhevenheid
- B** Border of rand: een grillige rand
- C** Colour of kleur: verandering van kleur of aanwezigheid van meerdere kleuren tegelijk

- D** Diameter groter dan 6 millimeter
- E** Evolutie in dikte, kleur, grootte of vorm

Laat een vlekje ook controleren als  
» het jeukt, spontaan bloedt of korstjes vertoont.  
» er na uw 35<sup>ste</sup> een nieuwe pigmentvlek bijkomt, zeker als die verdachte kenmerken vertoont.

jes, ga dan eens langs bij uw huisarts of dermatoloog om uw risico te laten inschatten. Bij een verhoogd risico zal hij u een jaarlijkse of halfjaarlijkse controle voorstellen.

- ☀️ Zelfs als u zich laat controleren, blijft waakzaamheid geboden en is het goed uw vlekjes tweemaandelijks thuis te (laten) inspecteren. U kunt ook overzichtsfoto's maken. Zo ziet u het meteen als er een vlekje is veranderd of bijgekomen.