

Voorkom huidkanker

C

Veilig zongedrag



Smeer royaal zonnebrand

Zonnebrandcrème met een factor van minimaal 30 SPF.



Bescherm kinderen

Spelen in schaduw, beschermende kleding en royaal insmeren.



Herhaal smeren elke 2 uur

Ook op bewolkte dagen, na het zwemmen of veel zweeten.



Neem vitamine D

Volg een gezond dieet of neem vitamine supplementen.



Draag zonbescherming

Zorg dat je niet verbrandt. Draag bedekkende kleding, hoed en zonnebril.



Gebruik geen zonnebank

UV-licht vergroot het risico op huidkanker.



Blijf in de schaduw

Beperk directe blootstelling aan de zon. Voornamelijk tussen 11.00-15.00 uur.



Pas op bij reflectie

Reflectie van UV stralen door water, sneeuw en zand verhogen de kans op zonneshade.




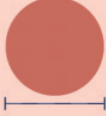
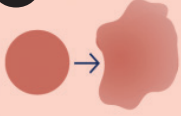


Controleer uw lichaam

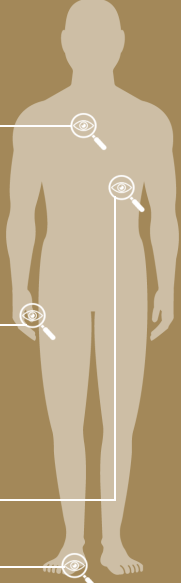
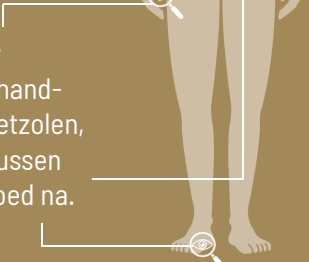
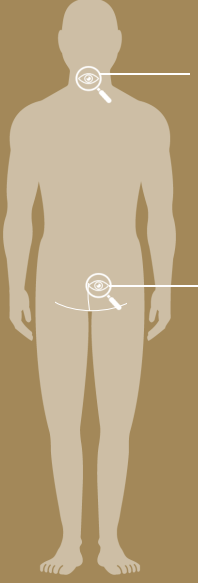
Doe regelmatig een moedervlek check, bij twijfel neem dan contact op met uw huisarts. Meer informatie over zelfonderzoek en herkenning van huidkanker vindt u op achterzijde.

Huidkanker herkennen

Huidkanker kent verschillende vormen en soorten. Vaak is huidkanker te herkennen aan een al dan niet bloedend wondje dat maar niet wil genezen of telkens terugkeert. Melanoom-huidkanker is op te sporen middels de ABCDE-methode:

A	B	C	D	E
Asymmetrie	Begrenzing	Kleur (Color)	Diameter	Evolutie
				
Ongelijke vorm	Grillige of vage rand	Twee of meer kleuren	Groter dan 5 mm	Verandering, zoals groeien, jeuk of bloeden

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. Vergeet ook niet te kijken onder de haargrens.

- 4** Onderzoek ook uw rug en billen
