

## Hoe beperk je het risico op huidkanker?

1. Geniet van de zon, maar zorg dat je nooit verbrandt
2. Gebruik een zonnecrème met minimaal factor 30
3. Herhaal het smeren elke twee uur
4. Bescherm jezelf met (uv-werende) kleding en een pet of hoed
5. Zoek tussen 11.00 en 15.00 uur de schaduw op
6. Draag een zonnebril om je ogen te beschermen
7. Ga niet onder de zonnebank

## Minder melanoom en meer genezing

Stichting Melanoom heeft een ANBI-status en kan haar werkzaamheden verrichten dankzij de inkomsten uit subsidies, sponsoracties, giften en nalatenschappen. Alle steun is welkom in het bereiken van onze missie 'minder melanoom en meer genezing'. Helpen kan door bijvoorbeeld een inzamelingsactie te starten (via [www.dosupport.nl](http://www.dosupport.nl)), een eenmalige gift te doen of donateur te worden. Als donateur ontvang je het blad Melanoom Nieuws en word je uitgenodigd voor de Melanoom Infodag en eventuele andere bijeenkomsten. Scan de QR-code om direct een donatie te doen of bezoek de site voor meer informatie.



## HUIDMONITOR

Wij willen jou helpen bewust te worden van het belang regelmatig je eigen huid te checken en zo nodig naar de huisarts te gaan. Daarom hebben we de Huidmonitor ontwikkeld; een app die vrij is van reclame en gratis te downloaden. Door iedereen!



## Contact

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

### Correspondentieadres

postbus 9199, 1180 MD Amstelveen

### Secretariaat

telefoon: 088-0029746

e-mail: [secretariaat@stichtingmelanoom.nl](mailto:secretariaat@stichtingmelanoom.nl)

### Lotgenotencontact / Buddy support

telefoon: 088-0029747

e-mail: [hulplijn@stichtingmelanoom.nl](mailto:hulplijn@stichtingmelanoom.nl)

### Websites

[www.stichtingmelanoom.nl](http://www.stichtingmelanoom.nl)

[www.melanoomforum.nl](http://www.melanoomforum.nl)

**Door Stichting Melanoom te volgen op sociale media blijf je op de hoogte van de ontwikkelingen en kun je ons helpen de preventie boodschap te verspreiden.**



Stichting Melanoom (openbaar)

Stichting Melanoom Kennisgroep (besloten)



[company/melanoom](https://www.linkedin.com/company/melanoom)



[discover\\_your\\_spot](https://www.instagram.com/discover_your_spot)



[StMelanoom](https://twitter.com/StMelanoom)



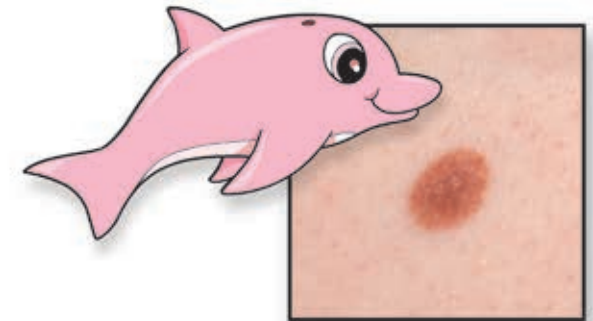
[StichtingMelanoom](https://www.youtube.com/StichtingMelanoom)



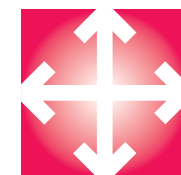
STICHTING  
MELANOOM

uitgave: september 2021

# Kun je een haai van een dolfijn onderscheiden?



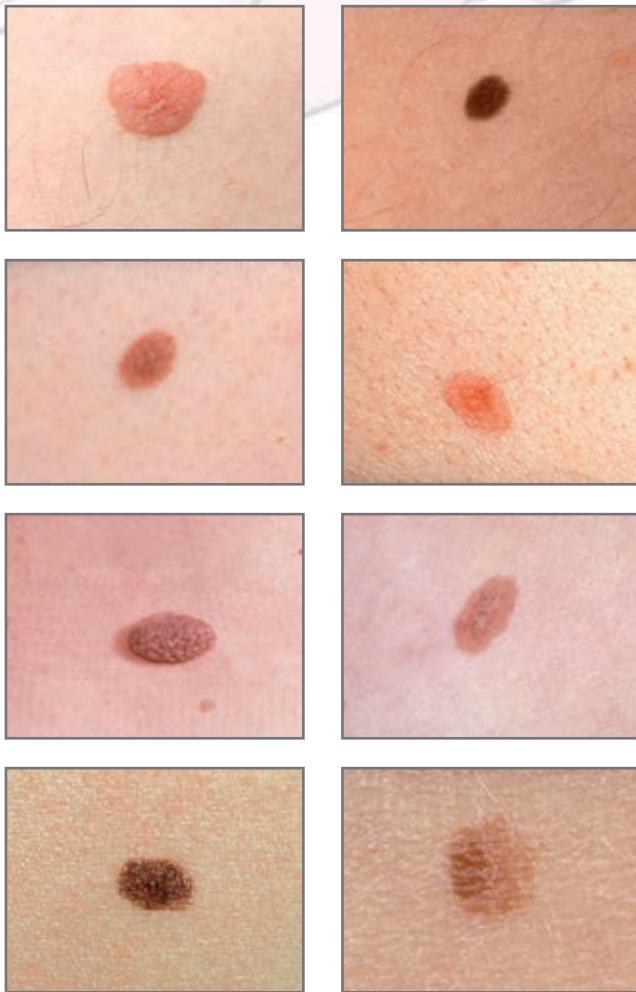
## Een melanoom vroeg herkennen



STICHTING  
MELANOOM



### Patroon van onschuldige moedervlekken



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

Melanoom is de meest agressieve vorm van huidkanker. Ruim 7000 mensen per jaar krijgen ermee te maken. Het is belangrijk om te weten wat het is en om je eigen (moeder)vlekken regelmatig te controleren. Deze folder en de Huidmonitor app van Stichting Melanoom helpen je hierbij.

### De volgende ABCDE-methode wordt vaak gebruikt om een melanoom te herkennen:

- **Asymmetrie:** de (moeder)vlek is niet symmetrisch in kleur of vorm.
- **Border:** De (moeder)vlek heeft een onregelmatige grillige rand.
- **Color:** De (moeder)vlek verandert van kleur of heeft verschillende kleuren.
- **Diameter:** De (moeder)vlek heeft een doorsnede van meer dan 6 mm.
- **Evolving/verandering:** De (moeder)vlek jeukt, bloedt of verandert.

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 ontstaan, ook op plaatsen waar nooit zon is geweest!

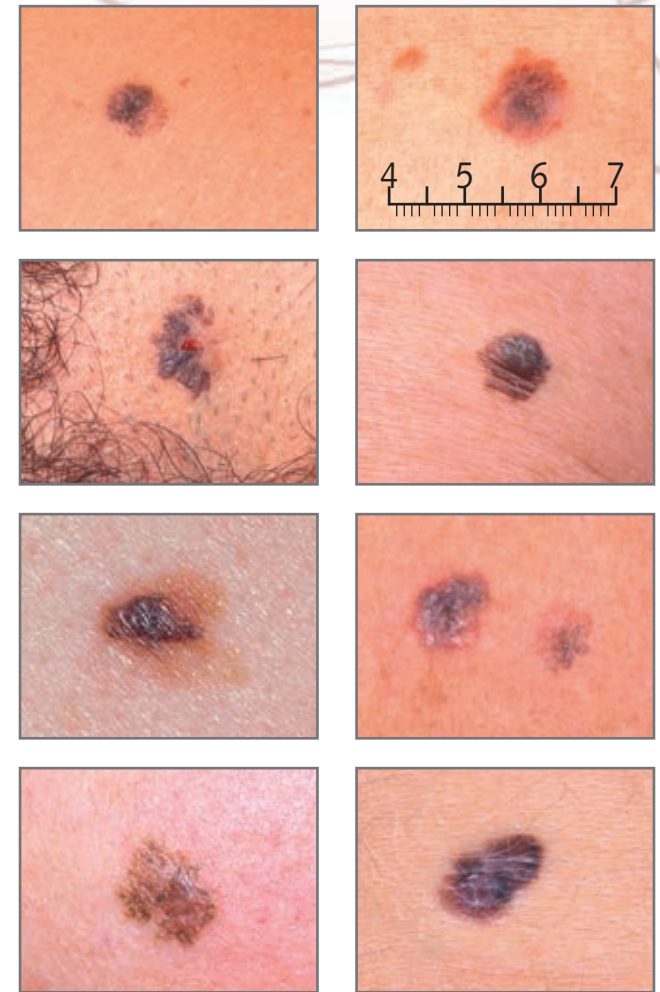
Melanomen ontstaan niet alleen vanuit moedervlekken. Ook op de gave huid kan zich een melanoom ontwikkelen. Let dus goed op nieuwe plekje's.



**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!