

Maak er een gewoonte van, controleer uw huid maandelijks

Overloop uw lichaam, voor-en achterzijde, bij voorkeur voor een grote spiegel.



1. Kijk naar uw gezicht, uw neus, lippen, mond, voor- en achterkant van uw oren.



2. Controleer uw schedel en maak gebruik van een kam om de haren in verschillende lagen te verdelen. Vooral mannen die kaalhoofdig zijn moeten het hoofd goed onderzoeken.



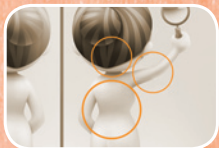
3. Kijk naar je handen, handpalmen en handruggen van de handen, en tussen de vingers.



4. Onderzoek daarna de hals en het bovenste deel van de romp. Vrouwen: kijk tussen en onder de borsten.



5. Hef uw arm omhoog om de bovenarm en okselregio te kunnen bekijken.



6. Gebruik een kleine spiegel om de rug en achterkant van de hals te onderzoeken.



7. Controleer uw billen en de achterkant van de benen. Eindig met de controle tussen de tenen en de voetzolen.

Niet vergeten

Heeft u veranderingen opgemerkt, raadpleeg dan a.u.b. uw dermatoloog.

Meer informatie over de verschillende soorten huidvlekjes, hun betekenis en behandeling, vindt u op



www.euromelanoma.org