

## 42,3% van de Belgen lieten nog nooit hun moedervlekken onderzoeken<sup>1</sup>

Vroege opsporing van huidkanker aanmoedigen in spelvorm: [Check A Mole – Spot The Dot](#), het gratis online spel, is nu toegankelijk voor iedereen

Naar aanleiding van de Melanoma Awareness Month heeft iVox afgelopen maart een survey uitgevoerd bij een steekproef van 1000 Belgen in opdracht van MSD. De studie toont aan dat te veel Belgen hun moedervlekken niet regelmatig genoeg (laten) controleren. Controle is echter noodzakelijk om veranderingen zo snel mogelijk op te merken. Daarom wordt, naast de jaarlijkse controle bij de dermatoloog, aanbevolen om een maandelijkse zelfcontrole van de huid uit te voeren<sup>2</sup>. Huidkanker is immers veruit de meest voorkomende kanker in België en treft één op de vijf Belgen voor de leeftijd van 75 jaar<sup>3</sup>. Dat aantal blijft ook elk jaar groeien, omdat deze vorm van kanker met het blote oog zichtbaar is en 90% van de getroffen patiënten genezen kunnen worden als de aandoening in een vroeg stadium wordt ontdekt. Marije Kruis, bij wie zelf ook ooit een melanoom werd vastgesteld, is oprichtster van Spot The Dot<sup>4</sup>, en maakster van een nieuw gratis spel om gemakkelijk de praktijk van maandelijkse zelfcontrole aan te leren en te stimuleren.

- Bijna één op twee volwassen Belgen (42,3%) ging nog nooit naar de huisarts of een dermatoloog om verdachte moedervlekjes te laten onderzoeken. Slechts 1 op 10 Belgen (13%) doet dit eenmaal per jaar, zoals aanbevolen<sup>5</sup>. Wie zich niet laat onderzoeken vertrouwt vooral op het feit dat ze zo'n controles niet nodig hebben.
- Eén op twee Belgen heeft nog nooit een zelfcontrole uitgevoerd op verdachte moedervlekken. Wie zich niet laat onderzoeken, geeft het vaakst aan dat ze niet weten hoe of hoe vaak zelfcontrole moet plaatsvinden.
- Een vierde van de Belgen heeft het gevoel niet op de hoogte te zijn van de manier waarop of de aanbevolen frequentie waarmee huidkankerscreening aanbevolen wordt.
- Een grote meerderheid van de Belgen (74%) is zich ervan bewust dat zonnebrand het risico op huidkanker vergroot, maar een groot deel van deze groep geeft wel aan elk jaar wel eens zonnebrand op te lopen.

---

<sup>1</sup> Onderzoek gevoerd tussen 17 maart 2023 en 22 maart 2023 door onderzoeksbureau iVOX in opdracht van MSD bij een steekproef van 1000 Belgen representatief op vlak van gender, taal en leeftijd. De maximale foutenmarge bedraagt 3,02%.

<sup>2</sup> Volgens Euromelanoma : <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/04/22/huidkankerpreventie-wordt-zelfonderzoek-check-zelf-je-huid-op-v/> (Last accessed on 14/04/2023)

<sup>3</sup> Cijfers van de Stichting Tegen Kanker

<sup>4</sup> De stichting Spot The Dot werd in 2015 opgericht door Marije Kruis, zelf ook melanoompatiënte. De stichting werkt samen met kunstenaars en atleten van over de hele wereld om het bewustzijn over melanoom en andere vormen van huidkanker te vergroten, met als doel het debat te openen over het belang van het voorkomen en vroegtijdig detecteren van huidkanker.

<sup>5</sup> <https://www.gezondheid.be/artikel/huidkanker/controleer-u-zelf-op-huidkanker-waarop-moet-u-letten-26187> (Last accessed on 14/04/2023)

Uit het onderzoek van iVox bij een representatieve steekproef van 1000 Belgen in opdracht van MSD blijkt dat een grote meerderheid van de Belgen (74,4%) zich bewust is van het risico op huidkanker bij blootstelling aan de zon. Hoewel zorgvuldig onderzoek van moedervlekjes de eerste essentiële stap is voor vroege opsporing van melanomen, volgt slechts 1 op 10 Belgen (13%) de aanbeveling om hun moedervlekjes jaarlijks te laten controleren door een dermatoloog of de huisarts. Eén op twee Belgen geeft zelfs aan dat nog nooit te hebben gedaan.

De voornaamste redenen waarom Belgen niet naar de dokter gaan voor deze controle zijn uiteenlopend: de grootste groep denkt dat ze geen huidvlekjes hebben (23,7%), omdat ze geen erfelijke aanleg hebben voor huidkanker (22,1%), en omdat ze het gevoel hebben in goede gezondheid te verkeren (17,6%). Anderen geven aan te weinig informatie te hebben over het belang van dit soort onderzoeken of dat de wachttijden om een afspraak te maken te lang zijn.

De Belgen zijn dus geen kampioenen zijn van de jaarlijkse controle op moedervlekken bij een medische professional, maar ook het maandelijkse zelfonderzoek gebeurt slechts erg zelden. Uit het onderzoek blijkt namelijk dat 1 op de 2 Belgen nog nooit een zelfcontrole uitgevoerd heeft van moedervlekjes. Het vaakst omdat ze aangeven niet te weten op welke manier en hoe vaak die zelfcontrole moet plaatsvinden.

*“Door regelmatig zelfonderzoek te doen is de kans groter dat het melanoom in een vroeg stadium ontdekt wordt. Een melanoom in een vroeg stadium kan meestal dmv een kleinere ingreep behandeld worden en bij deze dunnere melanomen is de kans op herval zeer laag. Bij dikkere melanomen is het nodig ook de schildwachtklier te verwijderen en in bepaalde gevallen volgt er nog een nabehandeling met doelgerichte of immuuntherapie afhankelijk van het type. Maw is de prognose veel beter bij mensen, waarbij het melanoom vroeg vastgesteld wordt, en de behandeling is minder intensief. Uiteraard kan zelfonderzoek nooit een consultatie bij een arts vervangen en patiënten gediagnostiseerd met een melanomen dienen steeds behandeld te worden door een team van gespecialiseerde artsen”. - Prof Vibeke Kruse, Medische oncologie, VITAZ Sint-Niklaas.*

### **Check A Mole, het spel waarmee je je huid nauwlettend in het oog leert houden**

Het is soms moeilijk om te weten waar je op moet letten als je naar je eigen huid kijkt. *“Ik herinner mensen er al jaren aan om hun moedervlekjes te controleren in mijn bewustwordingscampagnes, maar ik realiseerde me dat niet iedereen wist hoe je verdachte veranderingen kan herkennen. Daarom heb ik besloten om een zo toegankelijk mogelijk spel te ontwikkelen om de ABCDE<sup>6</sup> methode voor zelfcontrole aan te leren. Het spel is gratis, en iedereen met een telefoon, tablet of computer kan het spelen. Als je twijfelt, als een vlekje groeit, verandert van vorm of kleur, is het aangewezen om een dermatoloog te raadplegen!”*

---

<sup>6</sup> **A** voor **A**symmetrie, **B** voor **B**, **C** voor **C**olour (kleur), **D** voor **D**iameter, **E** voor **E**volutie

– Marije Kruis, maakster van het Check A Mole spel en oprichtster van de Spot The Dot stichting.

Het spel bestaat uit tien speelse levels om de ABCDE-methode van zelfcontrole van de huid aan te leren. Een vierde van de Belgen (25,2%) voelt zich niet voldoende op de hoogte van de manier of de frequentie van huidkankerscreening. Het doel van dit spel is om interesse te wekken in de preventie en detectie van huidkanker, om een gezonde houding te promoten en om zelfcontrole van de huid aan te moedigen. Het spreekt voor zich dat dit spel de expertise van een gezondheidsprofessional of een medisch onderzoek niet kan vervangen, het is enkel bedoeld om te sensibiliseren en ter educatie van niet-patiënten.