

LEEF & LEER

Als je huidkanker hebt gehad, ken je huid en kijk naar veranderingen.

LEEF TE LEVEN

Creëer je ondersteuningssysteem en begin met gezonde veranderingen voor lichaam en geest.

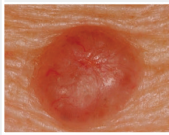
Gebruik deze ruimte om je verdere stappen te nemen.

Met wie kun je spreken voor ondersteuning?

Hoe kun je goed zorgen voor lichaam en je geest?

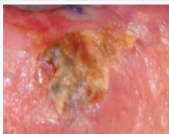
Basaalcelcarcinoom

Dit is de meest voorkomende vorm van kanker en ook de minst gevaarlijke. Het presenteert zich typisch als een verhoogde huidkleurige bult of roze vlek met een glanzend, parelachtig randje, een wondje dat niet geneest, of een licht korstige bult die langzaam groeit. Als het onbehandeld blijft, kan het ulcereren en diepere weefsels binnendringen.



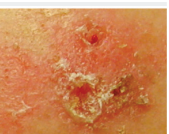
Spinocellulair carcinoma

Dit is de op een na meest voorkomende vorm van huidkanker, die voorkomt op delen van de huid die veel aan de zon zijn blootgesteld, zoals het gezicht en de hoofdhuid. Het presenteert zich als een korstige bult die snel kan groeien en ulcereren en vochtig kan worden. Het kan zich snel verspreiden, vooral als het zich op de lippen, oren, vingers en tenen bevindt, of bij immuungecompromiteerde patiënten. Chirurgische behandeling om de laesies te verwijderen is essentieel.



Actinische keratose

Dit komt het meest voor bij mensen van middelbare leeftijd en ouderen, op gebieden die het meest blootgesteld zijn aan de zon, zoals het gezicht, de nek, de oren, de achterkant van de handen en de hoofdhuid. Het presenteert zich als rood-bruine schilferige en ruwe plekken op de huid. De laesies kunnen voorstadiën van kanker zijn; in 10-15% van de gevallen kunnen ze zich ontwikkelen tot plaveiselcelcarcinomen, dus ze moeten worden behandeld om progressie te voorkomen.



Wat te controleren

Controleer uw huid eens per maand op plekken die:

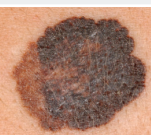
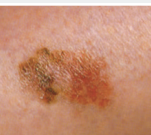
- **Anders lijken dan de rest** (het 'Lelijke Eendje' teken) 
- **Van grootte, kleur en/of vorm veranderen**
- **Asymmetrisch zijn of ongelijke randen hebben**
- **Ruw of schilferig aanvoelen** (soms kunt u laesies voelen voordat u ze kunt zien)
- **Veelkleurig zijn**
- **Jeuk veroorzaken**
- **Bloeden of lekken**
- **Er parelachtig uitzien**
- **Op wonden lijken maar niet genezen**

Als u twee of meer van deze waarschuwingssignalen ziet, aarzel dan niet. **Bezoek onmiddellijk uw arts.**

4 soorten verdachte huidletsels

Melanoom

Dit is de minst voorkomende vorm van huidkanker, maar ook de gevaarlijkste. Het kan mensen van alle leeftijden treffen, in tegenstelling tot andere types die vaker voorkomen bij oudere mensen. Het presenteert zich als een plek die donker gepigmenteerd raakt of onregelmatige randen ontwikkelt of in de loop van de tijd van kleur verandert, of als een snelgroeiende roze of rode bult. Het kan intern verspreiden, dus onmiddellijke behandeling is vereist.



www.euromelanoma.eu

www.euromelanoma.eu

Locale sponsors SILVER

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Pierre Fabre
Oncology

ISDIN
LOVE YOUR SKIN

Europese sponsors

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

MERCK

Eucerin

Locale sponsors GOLD

Mustela® Eucerin®

Met de hulp van

EADO
European Association of
Dermatologists



Tekenen van Melanoom

Omdat Melanoom bijzonder ernstig is, moet u vertrouwd zijn met de tekenen waarop u moet letten.

De **ABCDE** van melanoom kan u helpen het vroeg te detecteren:

A	Is de plek asymmetrisch?	Goedaardig	Kwaadaardig
B	Heeft het ongelijke randen?	Goedaardig	Kwaadaardig
C	Bevat het verschillende kleuren?	Goedaardig	Kwaadaardig
D	Is het groter dan 6 mm in diameter?	Goedaardig	Kwaadaardig
E	Is er een evolutie in groei?	Voordien	Nadien

Blijf waakzaam

Let op plekken of markeringen op uw huid die verschillen van de rest (het 'Lelijke Eendje'-teken).

Regelmatige controles van de huid en het vroegtijdig aanpakken van eventuele veranderingen zullen de kans op een succesvolle behandeling vergroten als uw kanker terugkeert.

Hoe en waar te kijken?

Controleer uw huid eens per maand op eventuele veranderingen of verdachte plekken.

Uw controle moet uw hele lichaam bestrijken, zowel voor als achter, met speciale nadruk op gebieden die aan de zon zijn blootgesteld. Sta voor een spiegel van volledige lengte met een handspiegel voor moeilijk bereikbare plaatsen.

- 1** Bekijk uw gezicht, inclusief uw neus, lippen, mond en op en achter uw oren.
- 2** Controleer uw hoofdhuid door uw haar te kammen. Als u niet veel haar heeft, controleer dan uw hele hoofdhuid zeer grondig.
- 3** Controleer de voorkant en achterkant van uw handen en tussen uw vingers.
- 4** Richt u vervolgens op uw nek, borst en bovenlichaam. Vrouwen, zorg ervoor dat u tussen en onder uw borsten controleert.
- 5** Buig uw elleboog om uw bovenarm en oksel te controleren.
- 6** Gebruik uw handspiegel om de achterkant van uw nek en uw rug te controleren. Boven- en onderkant.
- 7** Controleer uw billen en de achterkant van uw benen. Eindig door de zolen van uw voeten en tussen uw tenen te controleren.

Neem gezonde stappen...

Praktisch advies voor lichamelijk en emotioneel herstel:

Zorg voor je huid

Vermijd langdurige blootstelling aan zonlicht, vooral tussen 11 uur 's ochtends en 3 uur 's middags. Bedek uzelf en gebruik een zonnebrandcrème met factor 50+ en bescherming tegen UVA- en UVB-stralen. Sommige medicijnen kunnen extra gevoeligheid voor de zon veroorzaken, dus praat met uw arts voor advies.

Controleer regelmatig uw huid op tekenen van verandering.

Zorg voor je lichaam

Zorg ervoor dat je alle afspraken met je zorgteam bijwoont om je voortgang te volgen en het risico op terugkeer van kanker te minimaliseren. Je kunt ook je algehele herstel ondersteunen door een goed uitgebalanceerd dieet te volgen en kleine bewegingsdoelen te stellen, met begeleiding van je arts.

Zorg voor je geest

Het bijwonen van vervolgspraken kan je helpen je meer controle te voelen over je herstel. Je kunt ook een bezoek aan een lokale ondersteuningsgroep nuttig vinden, samen met activiteiten zoals dagboekschrijven, socializen en dingen doen waar je van geniet. Ieders proces is anders, dus ga op jouw eigen tempo.

Uw zorg en ondersteuning

Afhankelijk van uw situatie kan uw nazorg bestaan uit medische controles, onderzoeken of het bespreken hoe gezond te blijven en aan te sterken.

Je behandelteam is er om u te ondersteunen dus wees niet bang om vragen te stellen en advies in te winnen.

Vragen om je behandelende team te stellen



Een goed ondersteuningsnetwerk is een andere essentieel onderdeel van uw behandelingstraject en kan bestaan uit vrienden, familie of een patiëntengroep.

Met De juiste mensen rondom u zullen u helpen bij lichamelijk en emotioneel herstel.

Tips om met je dierbaren te praten

