

Doe een HPK-tje met een maatje!

Voorbereiding

- ☐ Vraag iemand om je te helpen
- ☐ Zorg voor een smartphone of fotocamera

Naam:

Datum Huidkanker Periodieke Keuring (HPK):

Uitvoering

- **Bekijk alle vlekjes op je huid die je zelf kan zien.**
Bekijk de hele huid en vooral delen die in de zon komen. Zoals gezicht, armen, schouders.
- **Laat je maatje de achterkant van je lichaam bekijken.**
Bekijk de hele huid en vooral delen die in de zon komen. Zoals rug, nek en achterkant benen.
- **Maak foto's van vlekjes waar je over twijfelt. Doe dit in goed licht, bij voorkeur bij daglicht.**
Gebruik het Check-je-vlekje-kaartje om te zien waar je op moet letten.
- **Donkere huid? Let op: huidkanker kan er anders uitzien bij mensen met een gekleurde huid.**
Tip: Onderzoek ook handpalmen, voetzolen, vingernagels, teennagels, mond, liezen en de billen.
- **Bewaar de foto's op je telefoon of pc. Zorg dat je ze makkelijk terug kan vinden voor de volgende controle.**
Tip: bewaar ze in een mapje 'in de gaten houden vlekjes + datum'.
- **Zet de volgende HPK in je agenda:**
21 maart (lente), 21 juni (zomer), 21 september (herfst), 21 december (winter).

Belangrijk: bekijk je huid óók van een afstandje. Zo zie je vlekjes die er anders / opvallend uitzien.

Resultaten*

Foto's gemaakt**

Conclusie**

☐ Controle hoofd, hals en gezicht	JA / NEE	Wel / geen verdachte vlekjes
☐ Controle voorkant armen, borst en buik	JA / NEE	Wel / geen verdachte vlekjes
☐ Controle voorkant benen	JA / NEE	Wel / geen verdachte vlekjes
☐ Controle nek	JA / NEE	Wel / geen verdachte vlekjes
☐ Controle achterkant armen	JA / NEE	Wel / geen verdachte vlekjes
☐ Controle rug	JA / NEE	Wel / geen verdachte vlekjes
☐ Controle achterkant benen	JA / NEE	Wel / geen verdachte vlekjes

*Vink aan wat je hebt gedaan

** streep door wat niet van toepassing is

Verdachte vlekjes: is er actie nodig?

- Controleer bij de volgende HPK of de vlekjes zijn veranderd.
- Maak je je zorgen? Ga naar de huisarts voor een controle.

Wie zijn wij?

'Doe een HPK-tje met een maatje!' is een initiatief van WZA, NVH, NVDV, HUKAs en het Nationaal Huidfonds.

Disclaimer

Deze controle vervangt geen bezoek aan de dokter. Ga bij twijfel altijd naar de huisarts.

Voorbeelden van (on)schuldige vlekjes? Ga naar www.huidfonds.nl/check-je-vlekje

