

# Tjek din hud nu

Modermærkekræft kan helbredes,  
hvis det opdages i tide

## Sådan tjekker du dig selv



1

### Spejl-metoden

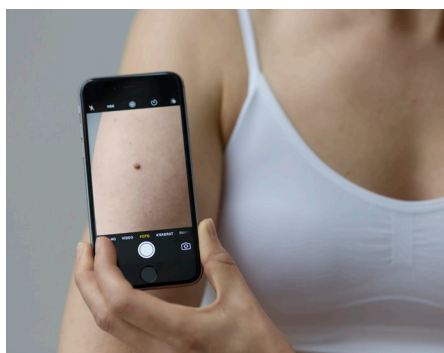
Stil dig foran et stort spejl med et lille spejl i hånden. Derefter går du systematisk frem. Oppefra og ned. Forfra og bagfra. Husk også at tjekke de områder, der normalt er dækket af tøj – f.eks. under din bh. Brug det lille spejl som bak-spejl. Det kan hjælpe dig med at tjekke de områder, der er svære at se.



2

### Husk hårbund, negle og fodsåler

Modermærker kan skjule sig alle steder på kroppen, og derfor er nogle af dem svære at tjekke. Det er en god ide at få et familiemedlem eller en ven til at hjælpe dig med at tjekke de svære områder - f.eks. hårbund.



3

### Tag billeder

Tag billeder af dig selv og nærbilleder af modermærker, der er uregelmæssige eller bredere end seks mm. Læg en lineal ved siden af modermærket, så billedet viser, hvor stort det er. Gem billederne til næste gang, du skal tjekke din hud.

## Er du i tvivl, så kontakt din læge

Når du har lært din hud at kende, bliver det lettere at opdage forandringer. Der vil ofte være tale om godartede ændringer i huden, men hvis du er i tvivl, så lad din læge se på det.



TrygFonden



Kræftens Bekæmpelse