

# Tjek din hud nu

Modermærkekræft kan helbredes,  
hvis det opdages i tide

## Grundtræning i modermærke tjek



1

### Bakspejls-metoden

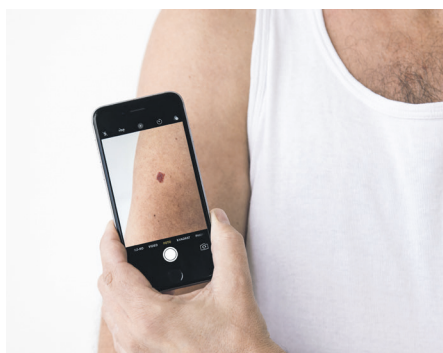
Undersøg din hud systematisk. Oppefra og ned. Forfra og bagfra. Husk også at tjekke de områder, der normalt er dækket af tøj. Ligesom bilens bakspejl hjælper dig i trafikken, kan et lille spejl hjælpe dig til at se områder, du har svært ved at se. Det handler fx om ryg og baglår.



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 din partner eller 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. 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