Controle en nazorg na huidkanker

Controles, zelfonderzoek en de gevolgen in je leven

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen die behandeld zijn voor huidkanker, en voor hun naasten. Je leest waarom controles nodig zijn, wat je zelf doet en waar je terecht kunt als het je zwaar valt.

Waarom controle

Wie huidkanker heeft gehad, heeft meer kans op een nieuwe. Ongeveer een op de vier mensen met een basaalcelcarcinoom krijgt binnen twee tot drie jaar een nieuw basaalcelcarcinoom. Bij het plaveiselcelcarcinoom is dat ongeveer een op de tien. Daarom spreekt je arts controles met je af, en leer je zelf je huid na te kijken.

Controles per vorm

Vorm	Controle
Basaalcelcarcinoom, laag risico	Vaak bij de huisarts. Je kijkt zelf regelmatig je huid na.
Basaalcelcarcinoom, hoog risico of vaker teruggekomen	Bij de dermatoloog.
Plaveiselcelcarcinoom	Minstens vijf jaar. Bij een laag risico kan het bij de huisarts.
Melanoom, dun	Meestal een keer, een tot drie maanden na de behandeling. Daarna zelfonderzoek.
Melanoom, dikker	Het eerste jaar elke drie maanden, het tweede jaar elke zes maanden, daarna tot vijf jaar elk jaar.

Wat de arts doet

De arts bekijkt het litteken en je hele huid en voelt aan de lymfeklieren. Scans zijn bij de meeste controles niet nodig. Alleen bij een melanoom of plaveiselcelcarcinoom met een hoog risico kan de arts een echo of scan laten maken.

Wat je zelf doet

- Bekijk je huid elke drie tot zes maanden, of zo vaak als je arts aangeeft.
- Let op het litteken, nieuwe plekjes, wondjes die niet genezen en plekjes die veranderen.
- Voel aan de lymfeklieren in je hals, oksels en liezen.
- Bescherm je huid elke dag tegen de zon.
- Neem contact op als je iets ziet. Wacht niet tot de volgende controle.

Angst en verwerking

Huidkanker raakt je, ook als het goed te behandelen is. Veel mensen blijven bang dat het terugkomt. Elk plekje voelt dan verdacht en elke controle is spannend. Dat heet angst voor terugkeer. Het komt veel voor.

Gaat die angst je dagelijks leven beheersen, bijvoorbeeld door slecht slapen of door vakanties te vermijden, praat er dan over met je huisarts. Een psycholoog met ervaring in de zorg bij kanker kan helpen. Ook lotgenoten helpen. Kijk bij Stichting Melanoom en de Huidkanker Stichting HUKAS.

Praktische zaken

- **Werk:** na een kleine ingreep kun je vaak snel weer aan het werk. Na een grote behandeling kan de bedrijfsarts helpen.
- **Sporten en zwemmen:** zwemmen meestal pas als de wond dicht is en de hechtingen eruit zijn.
- **Vakantie:** schaduw, kleding en zonnebrandcrème. Krijg je immuuntherapie, vraag dan je arts of vaccinaties veilig zijn.

- **Verzekeringen:** huidkanker kan invloed hebben op een nieuwe levensverzekering of arbeidsongeschiktheidsverzekering.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een plekje, wondje of korstje dat na drie weken niet weg is
- een wondje dat geneest en steeds terugkomt op dezelfde plek
- een moedervlek of vlek die groter wordt, van vorm of kleur verandert, jeukt of bloedt
- een nieuwe vlek of bult die snel groeit
- een donkere streep in één nagel, of pigment op de huid naast de nagel
- twijfel over een plekje: twijfel is genoeg reden

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de NHG-Standaard Verdachte huidafwijkingen, de NVDV-richtlijnen Basaalcelcarcinoom, Plaveiselcelcarcinoom, Melanoom en Actinische keratose en het e-book Huidkanker ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.