Zelfonderzoek van de huid

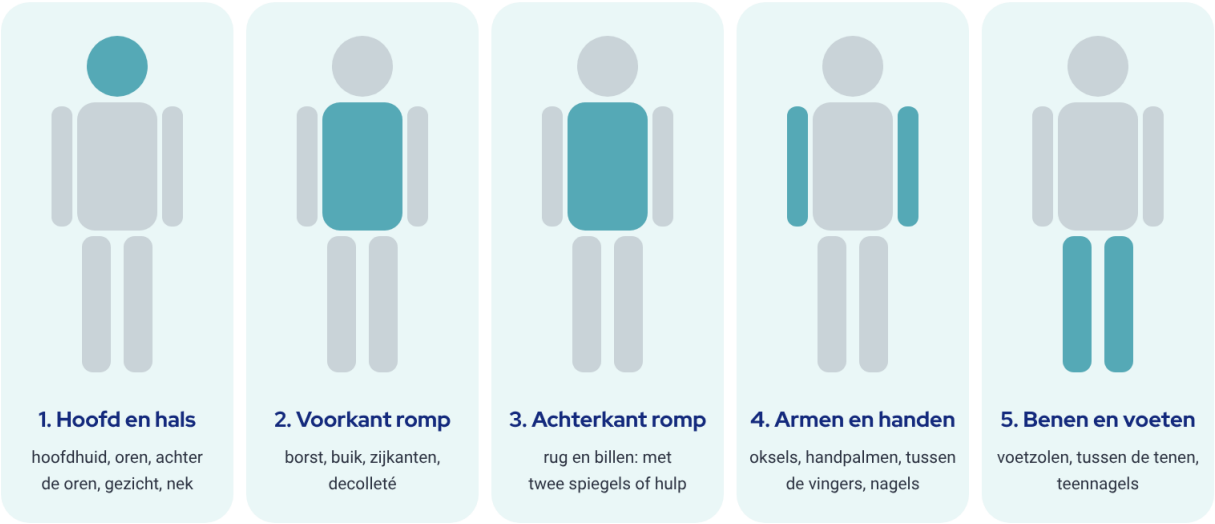
Je huid van top tot teen bekijken, met de ABCDE-regel en het lelijke eendje

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die zijn eigen huid wil leren nakijken. Zeker als je een lichte huid hebt, veel moedervlekken, of als je eerder huidkanker had. Je leest hoe vaak, hoe en waar je op let.

Zelfonderzoek in vijf zones

Drie tot vier keer per jaar, van top tot teen. Met een spiegel of iemand die meekijkt.



Hoe vaak

Bekijk je huid drie tot vier keer per jaar van top tot teen. Doe het in een goed verlichte ruimte, met een grote spiegel en een handspiegel. Vraag je partner of iemand anders om je rug en je hoofdhuid te bekijken.

Van top tot teen

1. **Hoofd en hals:** hoofdhuid, oren, achter de oren, haargrens, gezicht, lippen, nek en decolleté.
2. **Voorkant romp:** borst, buik en zijkanten.
3. **Achterkant romp:** rug en billen, met twee spiegels of met hulp.
4. **Armen en handen:** oksels, ellebogen, handpalmen, tussen de vingers, de nagels en nagelriemen.
5. **Benen en voeten:** knieholtes, enkels, voetzolen, tussen de tenen, teennagels en nagelranden.

Een melanoom kan ook ontstaan op plekken waar nooit zon komt, zoals de voetzolen en onder de nagels. Sla die plekken dus niet over.

De ABCDE-regel



- **A, asymmetrie:** de twee helften zijn niet gelijk.
- **B, begrenzing:** de rand is grillig of vaag.
- **C, kleur:** meer dan een kleur.
- **D, diameter:** groter dan 5 mm.
- **E, evolutie:** de vlek verandert, of gaat jeuken of bloeden.

De E van verandering is de belangrijkste letter.

Het lelijke eendje

De meeste mensen hebben moedervlekken die op elkaar lijken. Een vlek die er anders uitziet dan al je andere vlekken, laat je bekijken. Ook als die vlek op zichzelf niet opvallend is.

Andere signalen

- een wondje of korstje dat na drie weken niet weg is
- een wondje dat geneest en terugkomt op dezelfde plek
- een glazig of parelachtig bultje
- een ruw, schilferig plekje dat blijft
- een bult die snel groeit, ook als hij roze of huidkleurig is
- een donkere streep in één nagel

Foto's maken

Maak foto's met de datum erbij van plekjes waar je over twijfelt. Leg er een liniaal of muntje naast. Kijk na drie maanden opnieuw en vergelijk. Op een foto zie je verandering beter dan in de spiegel.

Wat je meeneemt naar de huisarts

- een foto met datum
- hoe groot het plekje ongeveer is
- sinds wanneer je het hebt en of het is veranderd
- of er huidkanker in de familie voorkomt
- of je eerder huidkanker had

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.