animed
FÜR EIN GESUNDES UNTERNEHMEN

Hautscreening in Ihrem Betrieb · Informationen für Teilnehmende

Ihre Haut. Gut zu wissen.

In Ihrem Unternehmen findet ein ärztliches Hautscreening statt. Hier lesen Sie, wie die Untersuchung abläuft, wie Sie Ihre Haut schützen und woran Sie auffällige Muttermale erkennen (Rückseite).

So läuft die Untersuchung

- Die Teilnahme ist freiwillig und für Sie kostenfrei. Ihr Arbeitgeber übernimmt die Kosten.
- Eine Ärztin oder ein Arzt untersucht Ihre Haut mit dem Dermatoskop, einer beleuchteten Lupe. Das dauert rund 15 Minuten und tut nicht weh.
- Wie weit Sie sich untersuchen lassen, entscheiden Sie. Am aussagekräftigsten ist der Blick auf die gesamte Haut, auch Rücken, Kopfhaut und Fußsohlen.
- Ihr Ergebnis erfahren Sie sofort im Gespräch. Ist eine Abklärung sinnvoll, bekommen Sie eine schriftliche Empfehlung mit.
- Ihr Arbeitgeber erfährt nichts über Ihr Ergebnis. Er erhält nur eine anonyme Auswertung ohne Namen.
- Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung ohne Befund, auf Wunsch mit Eintrag ins Bonusheft Ihrer Krankenkasse.
- Behandelt oder eine Gewebeprobe entnommen wird am Untersuchungstag nicht.

Gut vorbereitet

- Verzichten Sie am Untersuchungstag möglichst auf Make-up, Selbstbräuner und Nagellack.
- Zeigen Sie der Ärztin oder dem Arzt Stellen, die Ihnen aufgefallen sind: neu, verändert, juckend oder blutend.
- Notieren Sie Fragen zu Hautpflege oder Sonnenschutz. Dafür ist im Gespräch Zeit.

Nach dem Screening

Haben Sie später noch Fragen oder möchten Sie eine Abklärung? Sie wenden sich an eine Hautarztpraxis Ihrer Wahl, gern auch an uns. Wir melden uns binnen drei Werktagen.

animed · Haut-Screenings in Betrieben
Am Schindellehm 15, 59755 Arnsberg
Telefon und WhatsApp 0151 62757874
info@animed-arnsberg.de

Hauttyp und Eigenschutzzeit

Wie empfindlich Haut auf Sonne reagiert, hängt vom Hauttyp ab. Die Eigenschutzzeit ist die Zeit, die ungeschützte Haut etwa verträgt, bevor sie rot wird.

Hauttyp	Merkmale	Eigenschutz
I	sehr hell, rötlich, Sommersprossen, immer Sonnenbrand	5 bis 10 Min.
II	hell, blond, häufig Sonnenbrand, wenig Bräune	10 bis 20 Min.
III	hellbraun, selten Sonnenbrand, gute Bräune	20 bis 30 Min.
IV	braun, sehr selten Sonnenbrand, schnelle Bräune	etwa 40 Min.

Eigenschutzzeit × Lichtschutzfaktor ergibt grob die geschützte Zeit. Nachcremen verlängert sie nicht.

Sonnenschutz in sechs Punkten

- Schatten suchen, vor allem zwischen 11 und 15 Uhr.
- Kleidung, Hut und Sonnenbrille schützen zuverlässiger als jede Creme.
- Lichtschutzfaktor 30 oder höher, reichlich auftragen, nach zwei Stunden und nach dem Schwitzen erneut.
- Auch im Schatten, bei Wolken und im Winter in den Bergen strahlt die Sonne.
- Babys und Kleinkinder nie in die direkte Sonne.
- Solarien erhöhen das Hautkrebsrisiko. Besser verzichten.

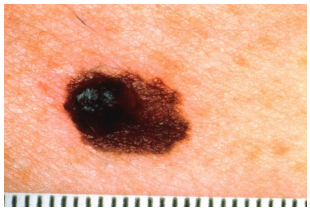
Gut zu wissen: Ab 35 Jahren zahlt die gesetzliche Krankenkasse alle zwei Jahre ein Hautkrebs-Screening. Dieser Anspruch bleibt durch das betriebliche Screening unberührt.

animed
FÜR EIN GESUNDES UNTERNEHMEN

Selbstkontrolle · einmal im Monat vor dem Spiegel, Rücken und Kopfhaut mit Hilfe

ABCDE: Muttermale selbst prüfen

Trifft einer der fünf Punkte zu, lassen Sie die Stelle hautärztlich ansehen. Links jeweils ein auffälliges Mal, rechts zum Vergleich ein gewöhnliches Muttermal. Die Fotos sind Beispiele: Nicht jede Veränderung sieht so aus, und nicht jedes auffällige Mal ist Hautkrebs.


auffällig


unauffällig

A Asymmetrie

Die beiden Hälften des Mals sehen unterschiedlich aus. Ein gewöhnliches Muttermal ist rund oder oval.


auffällig


unauffällig

B Begrenzung

Der Rand ist unscharf, gezackt oder läuft in die Haut aus. Ein gewöhnliches Mal hat einen glatten, klaren Rand.


auffällig


unauffällig

C Colour (Farbe)

Mehrere Farbtöne in einem Mal, sehr dunkle, rötliche oder fleckige Stellen. Ein gewöhnliches Mal ist gleichmäßig gefärbt.


auffällig


unauffällig

D Durchmesser

Größer als etwa 5 Millimeter oder deutlich gewachsen. Gewöhnliche Male bleiben meist kleiner.


auffällig

Für „Entwicklung“ gibt es kein Vergleichsbild: Entscheidend ist die Veränderung über Wochen und Monate. Fotografieren Sie auffällige Male mit dem Handy und vergleichen Sie.

E Entwicklung

Das Mal verändert sich in Größe, Form oder Farbe, ist erhaben, juckt, nässt oder blutet. Ein Vergleich mit älteren Fotos hilft.

Fotos A bis D: National Cancer Institute (USA), gemeinfrei. Foto E: Dermanonymous, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons. Hauttyp-Einteilung nach Fitzpatrick.