



Risikofragebogen

Wie gross ist Ihr Hautkrebsrisiko?

Wann sollten Sie einen Dermatologen aufsuchen?

Füllen Sie den Risikofragebogen aus und Sie wissen mehr!

- 1 Bestimmen Sie Ihren Hauttyp.
 - 1 Sehr helle Haut, keine Bräunung, meistens Sonnenbrand
 - 2 Helle Haut, sehr langsame Bräunung, oft Sonnenbrand
 - 3 Mittelhelle Haut, oberflächliche und langsame Bräunung, manchmal Sonnenbrand
 - 4 Bräunliche Haut, schnelle und tiefe Bräunung, selten Sonnenbrand
 - 5 Dunkle Haut, selten Sonnenbrand
 - 6 Schwarze Haut, sehr selten Sonnenbrand
- Haben Sie Hauttyp 1 oder 2? Ja Nein
- 2 Hatten Sie vor dem 18. Lebensjahr öfters einen starken Sonnenbrand? Weiss nicht Ja Nein
- 3 Sind Sie regelmässig einer starken Sonnenbestrahlung ausgesetzt?
 - Während Ferien in sonnigen Gebieten? Ja Nein
 - Im Beruf oder in der Freizeit (Sport, Gartenarbeit)? Ja Nein
 - Gehen Sie ins Solarium? Ja Nein
- 4 Kommt in Ihrer Familie (Eltern, Geschwister) bösartiger Hautkrebs (Melanom) vor?
 Weiss nicht Ja Nein
- 5 Sind Sie selber bereits an Hautkrebs erkrankt? Ja Nein
- 6 Haben Sie über 50 Pigmentmale an Ihrem Körper? Weiss nicht Ja Nein
- 7 Nehmen Sie immunsupprimierende Medikamente ein? Ja Nein

Haben Sie keine der Fragen mit Ja beantwortet, haben Sie vermutlich ein geringes Hautkrebsrisiko. Trotzdem sollten Sie sich vor UV-Strahlung schützen und jeden Sonnenbrand vermeiden.

Haben Sie eine oder mehrere Fragen mit Ja beantwortet, gehören Sie zur Gruppe der Risikopersonen.

Tipps für Risikopersonen

- Untersuchen Sie Ihre Haut regelmässig auf verdächtige Pigmentmale. Dabei hilft Ihnen die ABCD-Regel unter www.krebsliga.ch/hautkrebs.
- Vermeiden Sie Sonnenbrand! Bevorzugen Sie den Schatten, vor allem zwischen 11 und 15 Uhr, und schützen Sie sich mit Kleidung, Hut, Sonnenbrille und Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.
- Gehen Sie nicht ins Solarium, denn dort wird Ihre Haut zusätzlich mit UV-Strahlen belastet.

Symptome für die Erstuntersuchung

- 8 Ist ein neues Pigmentmal aufgetreten und schnell gewachsen? Ja Nein
- 9 Ist ein bestehendes Pigmentmal rasch grösser geworden? Ja Nein
- 10 Hat ein Pigmentmal seine Farbe verändert? Ja Nein
- 11 Hat ein Pigmentmal seine Form verändert und zeigt nun einen unregelmässigen Rand? Ja Nein
- 12 Haben Sie ein Pigmentmal, das entzündet ist, juckt, schmerzt oder gar blutet? Ja Nein

Wenn Sie eine oder mehrere der Fragen 8 bis 12 mit Ja beantwortet haben, empfehlen wir Ihnen, so schnell wie möglich einen Dermatologen aufzusuchen. Lassen Sie Ihre auffälligen Pigmentmale untersuchen.