

Frankfurt (Oder), \_\_\_\_\_

Sehr geehrter/e Herr/Frau \_\_\_\_\_, geb: \_\_\_\_\_

seit 1. Juli 2008 ist das Hautkrebs-Screening eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung und gehört zum Krebsfrüherkennungsprogramm.

**Sie haben jetzt ab dem 35. Geburtstag einen Anspruch, sich alle 2 Jahre auf verdächtige Veränderungen der Haut untersuchen zu lassen.** Dafür wurden wir Hausärzte zusätzlich fortgebildet. Sollte ein Verdacht bestehen werden Sie zur weiteren Abklärung an eine Fachärztin / einen Facharzt für Dermatologie überwiesen, die zusätzlich auch fortgebildet wurden. Es werden fast alle Hautkrebsarten dadurch diagnostiziert. Eine Beratung über andere präventive Maßnahmen erfolgt zusätzlich im Rahmen des Hautkrebs-Screenings.

Die häufigste Krebserkrankung in Deutschland ist der Hautkrebs. Von den drei Hautkrebsarten ist sicherlich das Maligne-Melanom, der sogenannte „schwarze Hautkrebs“, die bekannteste. Doch viel häufiger sind das Basalzellkarzinom und das spinozelluläre Karzinom.

Früh erkannt, sind alle Hautkrebsarten sehr gut heilbar. Das Hautkrebs-Screening dient somit dem Erhalt Ihrer Gesundheit und Lebensqualität.

Wichtige Fragen, die Sie sorgfältig beantworten sollten, damit

Ihre individuelle Risiken besser abgeschätzt und für Sie das Hautkrebscreening hier jetzt durchgeführt werden kann.

1. War oder ist ein Verwandter ersten Grades (Eltern, Kinder) an einem malignen Melanom erkrankt?

Ja

Nein

2. Waren Sie in der Vergangenheit schon einmal am malignen Melanom erkrankt?

Ja

Nein

Hatten Sie einen sonstigen Hautkrebs?  Ja

Nein

wenn ja: -welchen Hautkrebs?: - Basalzellkarzinom?

- spinozellulären Karzinom?

3. Ist Ihnen in letzter Zeit eine Veränderung an Ihrer Haut aufgefallen?

Ja

Nein

4. Wurden Sie im Rahmen des Hautkrebs-Screenings von einer Ärztin/einem Arzt überwiesen?

Ja

Nein

Wenn ja, welche Verdachtsdiagnose hat sie oder er gestellt?

Malignes Melanom?

Basalzellkarzinom?

Spinozelluläres Karzinom?

5. Haben Sie bereits in diesem oder letzten Jahr ein Hautkrebs-Screening in Anspruch genommen?

Ja

Nein

Ich möchte in dieser Arztpraxis eine Untersuchung zum Hautkrebscreening erhalten.

*Nach entsprechender Aufklärung durch den Arzt, gebe ich meine Unterschrift und erhalte das Informationsblatt für meine Unterlagen.*

Dr. med. Andreas Huth & Kollegen

**X** \_\_\_\_\_ Unterschrift

# Die zehn Sonnenregeln zur Verhütung von Hautkrebs

1. Meiden Sie Sonne in der Mittagszeit (zwischen 11:00 und 15:00 Uhr).
  - Wirkung der Sonne (Bräunung bzw. Sonnenbrand), mittags mehrfach höher als vormittags oder nachmittags
  - Sonnenbrandrisiko vom Hauttyp abhängig
2. Geben Sie Ihrer Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen. Bleiben Sie in den ersten Tagen lieber im Schatten.
  - Auch im Schatten, vor allem mittags, bräunt die Haut.
  - Selbstbräuner erhöhen nicht den hauteigenen UV-Schutz.
3. Der beste Sonnenschutz ist mit Kleidung zu erreichen.
  - Textiler Sonnenschutz (z.B. T-Shirts aus dichtem Baumwoll- oder Baumwollmisch-gewebe) ist wirksamer als Sonnencreme.
  - Nässe reduziert textilen Sonnenschutz.  
... und auf jeden Fall eine Kopfbedeckung.
  - „Sonnenterrassen“ (Glatze, Nasenrücken, Ohren, Unterlippe, Schultern und Fußrücken) besonders schützen.
  - Außerdem Augen durch Sonnenbrille schützen, um Augenschäden wie Linsentrübung oder Schädigung der Netzhaut vorzubeugen.
4. Cremen Sie alle unbedeckten Körperstellen mit einem Sonnenschutzmittel ein.
  - Alle Sonnenschutzmittel filtern den UVB-Bereich, aber nicht alle bieten aus-reichenden Schutz vor UVA-Strahlung.
  - Nur Lichtschutzmittel mit UVA-/UVB-Filter mit Angabe der Inhaltsstoffe verwenden.  
... und tragen Sie die Sonnencreme eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad auf, damit sie ihre Wirkung voll entfalten kann.
  - Eincremen gibt keinen Freibrief zum Sonnenbaden – für sonnenun-gewöhnnte Haut mindestens LSF 20 verwenden.
5. Erneuern sie Ihren Sonnenschutz mehrmals täglich. Aber Achtung: Nachcremen verlängert nicht die Schutzwirkung.
  - LSF gibt an, um wie viel der hauteigene Sonnenschutz erhöht wird
6. Verwenden Sie beim Baden nur wasserfeste Sonnencreme. Tragen Sie die Creme nach dem Abtrocknen nochmals auf.
  - Wasser bietet keinen UV-Schutz.
  - Auch nach dem Baden wasserfesten Sonnenschutz auftragen.
7. Achten Sie bei Medikamenten auf Nebenwirkungen in der Sonne. Fragen Sie sicherheitshalber Ihren Arzt.
  - Bestimmte Medikamente erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut
  - Ggf. starke Haut- und Allgemeinreaktionen
8. Verzichten Sie in der Sonne auf Deodorants und Parfüms. So vermeiden Sie unschöne Pigmentflecken.
  - In Verbindung mit UV-Strahlung können Parfüms, Deodorants und Kosmetika allergische Reaktionen bewirken.
  - Bleibende fleckige Pigmentierungen möglich
9. Ein Sonnenbrand sollte stets vermieden werden. Insbesondere für Kinder und Jugendliche ist die Vermeidung von Sonnenbränden wichtig.
  - Sonnenbrand vermeiden durch intensiven, am besten textilen Sonnenschutz.
  - Selbst eine schmerzlose Hautrötung (leichteste Form des Sonnenbrandes) kann spätere Hautschäden bewirken.
10. Die Anzahl der jährlichen Sonnenbäder sollte auf etwa 50 begrenzt werden, dazu gehören auch Solarienbesuche.
  - Richten Sie sich bei Aktivitäten in Freizeit und Beruf nach dem UV-Index und schützen Sie sich entsprechend.

## Schutz vor Risiken der UV-Strahlung in Solarien (I)

- Solarien wegen Hautkrebsgefahr **nicht** nutzen!
- Wenn trotz Warnung und Aufklärung Solarien genutzt werden, dann muss beachtet werden, dass ...
  - Jugendliche < 18 Jahren Solarien **nicht** nutzen dürfen
  - Hauttyp I Solarien **nicht** nutzen darf
- nur **zertifizierte** Solarien („Zertifiziertes Sonnenstudio“, BfS-Zertifikat) genutzt werden, in denen
  - die **max. Bestrahlungsstärke  $\leq 0,3\text{W/m}^2$**  ist
  - Bestrahlungspläne (< 1MED) angeboten werden
  - geschultes Personal arbeitet
- Nutzung von Solarien für die Regulierung des Vit. D3-Spiegels ist **nicht** notwendig.
- Therapeutische Anwendungen von UV-Strahlung gehören **nicht** in ein Sonnenstudio. Sie bedürfen der ärztlichen Betreuung in klinischen Einrichtungen oder ärztlichen Praxen.