

*Slik beskytter du huden din
(og dem du er glad i)*



Dekk deg til i solen



Bruk solkrem med faktor 30 og høyere



Oppsøk skygge og ta pauser fra solen



Unngå den sterkeste solen midt på dagen



Bruk hodeplagg



Bruk solbriller

Ikoner av Freepik fra flaticon.com. Forsidebilde fra pexels.com under Creative Commons Zero-lisens. ©2018 Føflekkreftforeningen.

HUDKREFT VARER LIVET UT



*Miniguide til hudbeskyttelse og
symptomer på føflekkreft*



Føflekkreftforeningen



Føflekkreftforeningen

Norge har et hudkreftproblem.

Føflekkreft er den alvorligste formen for hudkreft og den krefttypen som øker mest. I Norge får over 2 100 diagnosen hvert år – dette tilsvarer nesten seks nye tilfeller hver eneste dag. [Kilde: «Cancer in Norway 2016», Kreftregisteret]

Lys hud, endrede ferievaner og soling har bidratt til en dobling i forekomsten av føflekkreft det siste tiåret.

Men føflekkreft kan enkelt oppdages og forebygges. Sjekk derfor føflekkene dine regelmessig og beskytt huden i solen.

Føflekkreftforeningen vil snu hudkrefttrenden.

Vi ble etablert i 2015 og teller i dag flere enn 400 medlemmer. Vi jobber for nordmenn som er rammet av føflekkreft og for dem som er pårørende.

Les mer om føflekkreft og foreningen vår på foflekkreft.no.

Føflekkreftforeningen
c/o Sandberg Regnskap, Destilleriveien 11, 1481 Hagan.
Organisasjonsnummer 915 431 984.

Slik sjekker du føflekkene dine (ABCDE-regelen)

Frisk føflekk	Melanom
Rund og symmetrisk 	Asymmetrisk (A=Asymmetry) 
Avgrenset og jevn kant 	Ujevn kant (B=Border) 
Lik farge 	Innslag av flere farger (C=Color) 
Liten, <6 mm i bredden 	Stor, >6 mm i bredden (D=Diameter) 
Ingen endring over tid 	Endring over tid (E=Evolving) 

Føflekkreft er den krefttypen i Norge
som **øker mest**



Føflekkreftforeningen