

Meer informatie kunt u vinden op [www.stigas.nl](http://www.stigas.nl) of [www.agroarbo.nl](http://www.agroarbo.nl)  
Ook kunt u bellen naar Stigas, tel. 071 568 9000 (optie 1), of bel/mail Marcel van Diepen (06 20140798), [marcel.van.diepen@stigas.nl](mailto:marcel.van.diepen@stigas.nl).

## STIGASTIP

Tekst en fotografie: Stigas

Bij mensen die buiten werken, komt huidkanker vier tot vijf keer vaker voor. Van de meldingen van huidkanker die bij het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten binnenkomen, staan de agrariërs mede aan kop.

Het is de meest voorkomende vorm van kanker en het aantal mensen met huidkanker neemt jaarlijks toe. Het KWF meldt dat 77.000 Nederlanders in 2020 huidkanker kregen en dat 884 mensen in 2019 eraan stierven. In veel gevallen ontstaat huidkanker door overmatige blootstelling aan UV-straling.

Wat je daartegen in ieder geval kunt doen, is jezelf goed beschermen tegen verbranding door de zon. Bij met name jongere medewerkers is de verleiding groot om met een ontbloot bovenlijf te werken. Dit moet zeker als de zon op z'n hoogste punt staat, sterk worden afgeraden. Behalve dat er een verhoogde kans is op huidkanker, zijn medewerkers met een verbrande huid ook minder productief. Je mag je medewerkers dus als werkgever best 'dwingend adviseren'. Het is raadzaam zonnebrandcrème beschikbaar te stellen.

De beste manier om de huid tegen UV-straling te beschermen:

- vermijd de zon – voor zover mogelijk – tussen 11.00 en 15.00 uur;
- werk niet met een ontbloot bovenlijf, draag luchtige kleding met lange mouwen;
- draag iets op het hoofd, bij voorkeur een pet met een nekflap;
- smeer iedere twee uur met zonnebrandcrème (minimaal factor 10) en doe dit bij veel zweten vaker;



# Bescherm de huid tegen UV

- raadpleeg de huisarts wanneer een moedervlek verandert of een zweertje niet overgaat.

Onrustige moedervlekken zijn te onderscheiden van gewone moedervlekken met de ABCDE-regel: Asymmetrie, Border, Color, Diameter, Elevation.

- **Asymmetrie.** Als de plek een punt of een scheve bolling heeft gekregen.
- **Border.** Onregelmatige begrenzing. Normaal gesproken is een moedervlek regelmatig rond, maar zodra de vlek grillig van vorm wordt, kan er iets mis zijn.
- **Color.** De kleur van de moedervlek. Als deze verandert (hij wordt ineens heel donker, rood, paars, zwartachtig of verschillende kleuren door elkaar) dan is dat een verdacht teken.
- **Diameter.** Moedervlekken die een grotere doorsnede hebben dan een halve centimeter moeten regelmatig door een specialist worden bekeken.

- **Elevation - Evolution.** Verheven. Wanneer een moedervlek dikker wordt, als er bobbeltjes op komen of kuiltjes in ontstaan. En snelle verandering van het uiterlijk van een moedervlek.

Deze tekenen zijn een goede reden om een afspraak met de huisarts te maken. Gelukkig zal er in veel gevallen geen sprake zijn van huidkanker of er is mogelijk sprake van het basaalcelcarcinoom. Deze vorm van huidkanker groeit doorgaans traag en zaait (vrijwel) nooit uit. Er kan echter ook sprake zijn van een plaveiselcelcarcinoom of melanoom. Deze vormen van huidkanker kunnen wel uitzaaien. Melanoom is een zeer agressieve vorm van huidkanker die al in een vroeg stadium kan uitzaaien.



Ga voor meer informatie naar bijvoorbeeld: [www.kwf.nl](http://www.kwf.nl), [www.huidkanker.nl](http://www.huidkanker.nl), [www.huidinfo.nl](http://www.huidinfo.nl).