



LEARN ABOUT  
EARLY DETECTION  
OF SKIN CANCER

**MOST SPOTS ARE  
HARMLESS.  
YOUR GP OR  
DERMATOLOGIST  
CAN TELL YOU WHICH  
SPOTS AREN'T.**

INFORMATION FOR OUR PATIENTS

## FREE EARLY DETECTION OF SKIN CANCER FOR THE OVER 35S

Skin cancer is one of the most common skin ailments in Germany. Every year over 260,000 people are newly diagnosed with skin cancer, 30,000 of them with the more serious malignant melanoma. Skin cancer responds well to treatment if detected early.

If you are over 35 and are covered by a statutory health plan, you are entitled to a free skin-cancer check-up every two years by a qualified GP or dermatologist.

With some health plans eligibility for free skin-cancer scans begins even earlier.

The aim of the check-up is to identify skin cancer as early as possible. The reason for this is that malignant melanoma spreads rapidly and is quick to create tumours in other organs (metastases).

## WHAT HAPPENS IN THE CHECK-UP?

### 1 CONSULTATION

The examination is carried out by dermatologists and specially trained GPs. The doctor begins by asking you a few questions – this is called the anamnesis. For instance, you will be asked whether any family members have had skin cancer and whether you have recently noticed any changes in your skin condition.

### 2 EXAMINATION

The doctor will then examine all areas of your skin from head to toe. This will require you to successively remove all items of clothing. Please refrain from applying make-up, nail polish, or hair gels/sprays on the day or from wearing your hair in buns or ponytails, as the examination will include the face, nails and scalp.

### 3 FEEDBACK

Finally the doctor tells you the results of the examination, provides information on your personal level of skin-cancer risk and gives tips on how to protect your skin.

If your GP carries out the skin-cancer check-up and discovers something out of the ordinary, he will refer you to a dermatologist, who will examine you again and may take a tissue sample. Only a laboratory test can ascertain whether cancerous cells are present. When the results are available, your dermatologist will discuss the findings with you and begin a course of treatment if relevant.

## HELPING TO PREVENT SKIN CANCER

One of the major potential causes of skin cancer is over-exposure to UV rays (sunlight, solariums, ...). This risk can be minimised:

- Protect your skin with clothing and headwear.
- Use UV-A or UV-B sunscreen with a protection factor appropriate for your skin type (25 to 50). Apply regularly.
- Avoid the strong midday sun between 11am and 3pm.
- Do not leave children out in the sun, as their skin is particularly sensitive.
- Examine your own skin once a month, looking out for any changes in its condition. The ABCDE Rule may help.

## KEEP AN EYE ON YOUR SKIN TIPS ON EXAMINING YOUR SKIN

You know your body better than anyone else. Examine your skin carefully once a month, looking for any alterations in appearance. The ABCDE Rule will help you judge whether a pigmentation mark – otherwise known as a mole or liver spot – needs medical attention. Consult a dermatologist or qualified GP if you discover a dark spot displaying one or more of the following characteristics:

- A** for Asymmetry: A benign liver spot is normally round or oval or elongated in form. Malignant melanomas are usually irregular and asymmetrical in shape.
- B** for Border: A spot with a blurred or otherwise unclear margin can be a sign of a malignant melanoma. Look out for non-clear-cut, jagged, uneven or rough edges.
- C** for Colour: The pigmentation of a mole is a consistent colour throughout. Variations in shade and differences in brightness within a particular mole should be investigated.
- D** for Diameter: Have a doctor examine pigmentation marks that are wider than 5mm in diameter.
- E** for Evolution: Consider if the pigmentation mark has changed since your last self-examination.

### Nationwide doctor search

Looking for a doctor or psychotherapist? Our online nationwide search facility is available at [www.116117.de](http://www.116117.de). The Associations of Statutory Health Insurance Physicians update their data on doctors continuously.

## THE ASSOCIATIONS OF STATUTORY HEALTH INSURANCE PHYSICIANS AND THE NATIONAL ASSOCIATION OF STATUTORY HEALTH INSURANCE PHYSICIANS

In Germany more than 175,000 physicians and psychological psychotherapists are responsible for the medical treatment of outpatients. As their organisations the Associations of Statutory Health Insurance Physicians (KVen) ensure that everything runs smoothly:

- They conclude contracts on outpatient treatment for all accredited physicians and psychotherapists with all statutory health insurance schemes. Thus patients can go and see any physician or psychotherapist, regardless which health insurance scheme they have chosen.
- They guarantee outpatient treatment around the clock.
- They examine the qualifications of the SHI-authorized physicians and psychotherapists, check the medical equipment as well as the quality of the examinations.

The umbrella organisation of the 17 Associations of Statutory Health Insurance Physicians (KVen) in Germany is the National Association of Statutory Health Insurance Physicians (KBV).

Practice stamp



INFÓRMESE ACERCA  
DEL DIAGNÓSTICO  
PRECOZ DE CÁNCER  
DE PIEL

**LA MAYORÍA DE LAS MANCHAS SON INOFENSIVAS. SU MÉDICO DE CABECERA O DERMATÓLOGO DETERMINARÁ LAS QUE NO LO SEAN.**

## INFORMACIÓN PARA NUESTROS PACIENTES

### DIAGNÓSTICO PRECOZ DE CÁNCER DE PIEL GRATUITO A PARTIR DE LOS 35

El cáncer de piel figura en Alemania entre aquellos de diagnóstico más frecuente: Cada año se dan más de 260.000 nuevos casos, de los que aproximadamente 30.000 pertenecen al tipo particularmente grave de cáncer melanoma (melanoma maligno). Si bien, con un diagnóstico precoz, el cáncer de piel es de muy fácil curación.

Por este motivo usted, como beneficiario de un seguro obligatorio de enfermedad, tiene derecho a partir de los 35 años de edad a un chequeo oncológico gratuito, cada dos años, el cual se realizará bien por un médico de cabecera cualificado para ello, bien por un dermatólogo.

Algunos seguros médicos asumen, incluso anticipadamente, los costes de prevención. En este reconocimiento se trata de diagnosticar el cáncer de piel lo antes posible, pues precisamente el cáncer de tipo melanoma se propaga con rapidez, ya desde un estadio precoz, a otros órganos (metástasis).

### PROCEDIMIENTO

#### 1 CONSULTA

El reconocimiento se realiza por dermatólogos y médicos de cabecera facultados especialmente para ello. Se comienza con una consulta en la que se abre un historial médico – la denominada anamnesis. Al respecto, el médico le interroga acerca

de si, por ejemplo, en su caso o en el de algún miembro de su familia, se ha presentado con anterioridad una enfermedad de tipo canceroso. Asimismo se informa de si a usted le ha llamado la atención algún cambio producido ultimamente en su piel.

#### 2 RECONOCIMIENTO

A continuación, el médico examina su piel de pies a cabeza. A tal efecto, es necesario que usted, de modo paulatino, se desvista por completo. Puesto que el cuero cabelludo, la cara y las uñas también se examinarán con exactitud, usted debería prescindir el día del reconocimiento de maquillaje y laca de uñas, y llevar el pelo libre de productos (cualquier tipo de gel o spray, así como abstenerse de recogidos).

#### 3 ORIENTACIÓN

Por último, el médico le informará sobre el resultado del reconocimiento. Además le asesorará, de forma individual, acerca de los riesgos del cáncer de piel que usted padece y le dará consejos sobre cómo proteger su piel.

Si tras hacerle un chequeo oncológico, su médico de cabecera advirtiera alguna irregularidad, le derivará, para más aclaración, a un dermatólogo. Éste le hará un nuevo reconocimiento y, en su caso, le tomará una prueba del tejido. Sólo el examen de laboratorio determinará si, realmente, se trata de células cancerosas. Obtenido el diagnóstico, el dermatólogo comentará con usted el resultado, iniciándose, en caso necesario, la terapia.

## PREVENIR EL CÁNCER DE PIEL

Un factor de riesgo significativo para el cáncer de piel es una radiación ultravioleta excesiva y demasiado fuerte, derivada de la exposición al sol y los solarios. Un riesgo que se puede evitar:

- Proteja su piel con la indumentaria adecuada y cúbrase la cabeza.
- Utilice crema solar con filtros para rayos UVA y UVB y factor de protección adecuado a su tipo de piel (de 25 a 50). Use dicha loción regularmente.
- Evite el sol de mediodía, entre las 11.00 y las 15.00 horas.
- No exponga a los niños pequeños jamás al sol, de forma directa, ya que la piel de éstos es especialmente sensible.
- Autoexamine su piel una vez al mes y haga observación de posibles cambios. A ello le ayuda la regla ABCDE.

## NO PIERDA DE VISTA SU PIEL CONSEJOS PARA EL AUTOEXAMEN DE LA PIEL

Usted es la persona que mejor conoce su propio cuerpo. Mírese la piel con detalle una vez por mes y atienda a los cambios que pudieran haberse producido. La regla ABCDE le servirá de ayuda a la hora de evaluar si una mancha pigmentaria – denominada asimismo, en el lenguaje coloquial, lunar – ha de ser examinada por un médico. Recorra a un dermatólogo o médico de cabecera cualificado, si advierte una mancha oscurecida en su piel, que posea una o más de las siguientes características:

- A** de Asimetría: Un lunar benigno suele ser uniforme, bien redondo, ovalado o alargado. El cáncer de piel tipo melanoma tiene empero, por regla general, una forma irregular, asimétrica.
- B** de Bordes Irregulares: Un contorno poco nítido puede dar señales de un tumor maligno en la piel. Atienda a los contornos borrosos, en picos o ásperos e irregulares.
- C** de Color: Los lunares tienen un tono homogéneo. Los tonos variables y la mezcla de manchas más claras o más oscuras en un mismo lunar deben ser examinadas.
- D** de Diámetro: Controle los lunares de más de 5 milímetros de diámetro.
- E** de Evolución: Observe los cambios o signos que se hubieran producido desde la última vez que usted examinó su piel.

**Buscador de médicos en todo el país**  
¿Buscando un médico o psicoterapeuta?  
En Internet bajo [www.116117.de](http://www.116117.de) usted puede llegar a nuestro buscador de médicos para toda Alemania. Las Asociaciones de Médicos de las Cajas Mutuas siempre ofrecen los últimos datos de médicos.

## LAS ASOCIACIONES DE MÉDICOS Y LA ASOCIACIÓN FEDERAL DE MÉDICOS DE LAS CAJAS MUTUAS

Alrededor de 175.000 médicos y psicoterapeutas psicológicos se hacen cargo de la atención médica ambulatoria en Alemania. Las Asociaciones de Médicos de las Cajas Mutuas (KVen) se encargan de que todo funcione debidamente:

- Para todos los médicos y psicoterapeutas en ejercicio, ellas firman contratos con todas las cajas mutuas de ley para brindar asistencia ambulatoria. Así, los pacientes pueden visitar a cualquier médico o psicoterapeuta, sin importar en qué caja mutua estén asegurados.
- Garantizan una asistencia ambulatoria en cualquier momento del día y de la noche.
- Revisan las cualificaciones de los médicos y psicoterapeutas contratados, controlan el equipo médico y la calidad de los exámenes.

La organización que agrupa a las 17 Asociaciones de Médicos de las Cajas Mutuas en Alemania es la Asociación Federal de Médicos de las Cajas Mutuas (KBV).

Sello de consulta



EN SAVOIR PLUS  
SUR LE DÉPISTAGE  
PRÉCOCE DU  
CANCER DE LA  
PEAU

**LA PLUPART DES TACHES QUI APPARAISSENT SUR LA PEAU SONT ABSOLUMENT INOFFENSIVES. IL FAUT CEPENDANT OPÉRER DES DISTINCTIONS ET LE MÉDECIN GÉNÉRALISTE OU DERMATOLOGUE VOUS INFORMERA SUR LE DÉPISTAGE PRÉCOCE DU CANCER DE LA PEAU.**

## INFORMATION AUX PATIENTS

### DÉPISTAGE PRÉCOCE DU CANCER DE LA PEAU À PARTIR DE 35 ANS

Le cancer de la peau est l'un des cancers les plus répandus en Allemagne : on enregistre chaque année chez plus de 260.000 nouveaux cancers de la peau, dont environ 30.000 pour la forme la plus dangereuse, le mélanome maligne également appelé cancer de la peau noire. S'il est identifié à un stade précoce, le pronostic de guérison du cancer de la peau est très bon.

Pour cette raison, les assurés de plus de 35 ans affiliés de droit à la sécurité sociale ont droit tous les deux ans à un examen de dépistage du cancer de la peau auprès des médecins généralistes qualifiés et des dermatologues. Certaines caisses maladie prennent même en charge les frais du dépistage précoce du cancer de la peau à un âge plus précoce. L'examen consiste à dépister le cancer de la peau si possible à un premier stade. En effet, le mélanome maligne se propage rapidement et forme très vite des métastases dans d'autres organes.

### CE QUE FAIT LE MÉDECIN

#### 1 ENTRETIEN

L'examen est effectué par le dermatologue ou des généralistes spécialement qualifiés dans ce domaine. Il commence par un

entretien établissant un bilan de situation (anamnèse). Le médecin vous demandera par exemple si un cancer de la peau est déjà apparu chez vous ou chez un membre de votre famille et si, ces derniers temps, vous avez constaté chez vous une modification de la peau.

#### 2 EXAMEN

Ensuite, le médecin ausculte votre peau, de la tête aux pieds. Il sera à cet effet nécessaire que vous vous déshabilliez entièrement. Comme il examine aussi la peau de la tête, du visage et les ongles, vous devriez renoncer à un fond de teint ou au vernis à ongles pour l'examen et ne pas porter de coiffure de type sculptural (pas de gel ou de spray pour les cheveux, pas de coiffure en tresses).

#### 3 CONSULTATION

Le médecin vous informe ensuite des résultats de l'examen, au delà, vous conseille sur le risque de cancer de la peau dans votre cas et vous dit comment protéger votre peau.

Si, dans son examen de dépistage du cancer de la peau, le médecin a découvert des anomalies, il vous renvoie à un dermatologue pour des examens plus poussés. Celui-ci vous ausculte une nouvelle fois et, si nécessaire, effectue un prélèvement de peau. C'est seulement l'examen de laboratoire qui permet de dire s'il y a effectivement des cellules cancéreuses. Lorsque les résultats sont arrivés, le dermatologue fait avec vous le bilan des résultats et, si nécessaire, ordonne un traitement.



## PRÉVENIR LE CANCER DE LA PEAU

L'un des facteurs de risque importants du cancer de la peau est une exposition trop prolongée et trop intense aux rayonnements ultraviolets (UV). Un risque qu'il est pourtant possible d'éviter :

- Protégez votre peau par des vêtements et un couvre-chef appropriés.
- Utilisez une crème solaire avec UV-A et UV-B et facteur de protection contre la lumière solaire correspondant à votre type de peau (taux de 25 à 50%). Appliquez régulièrement la crème.
- Évitez l'exposition au soleil intense de midi, entre 11 h 00 et 15 h 00.
- Ne jamais exposer les enfants en bas âge à la lumière directe du soleil : leur peau est particulièrement sensible.
- Examinez vous même votre peau une fois par mois et veillez surtout à l'apparition de modifications. Les règles ABCDE vous y aident.

## GARDEZ LE CONTRÔLE DE VOTRE PEAU CONSEILS POUR L'EXAMEN PERSONNEL DE LA PEAU

C'est vous qui connaissez le mieux votre corps. Contrôlez votre peau en profondeur une fois par mois et identifiez les modifications de la peau. Les règles ABCDE vous aident pour décider si un naevus, également appelé tache de rousseur, doit être examiné par le médecin. Adressez-vous à un dermatologue ou un généraliste qualifié si une tache de peau sombre se distingue par l'une ou plusieurs des caractéristiques suivantes :

- A** comme asymétrie : Une tache de rousseur bénigne est généralement parfaitement ovale ou formée en longueur. Le cancer noir de la peau se caractérise en général par une forme de longueur variable et asymétrique.
- B** comme bordure : Une bordure floue peut être le signe d'une tumeur maligne. Surveillez particulièrement les bords délavés, en zigzag ou irréguliers et les bordures rugueuses.
- C** comme couleur : Les naevus ont une couleur uni forme. Les variations de coloration, les taches plus claires et plus sombres doivent être contrôlées.
- D** comme diamètre : Faites contrôler les taches pigmentées qui ont un diamètre supérieur à cinq millimètres.
- E** comme évolution : La tache pigmentée s'est modifiée depuis que vous vous êtes ausculté la dernière fois.

### Recherche de médecins dans toute l'Allemagne

Vous cherchez un médecin ou un psychothérapeute? Vous pouvez accéder à notre recherche de médecin dans toute l'Allemagne sur Internet à l'adresse [www.116117.de](http://www.116117.de). Les associations des caisses de médecins conventionnés proposent en permanence les données actuelles sur les médecins.

## LES ASSOCIATIONS DES CAISSES DE MÉDECINS CONVENTIONNÉS ET L'UNION FÉDÉ- RALE DES MÉDECINS

Environ 175 000 médecins et psychothérapeutes se chargent en Allemagne de l'assistance médicale ambulatoire. Ce sont les associations des caisses de médecins conventionnés qui veillent à ce que tout fonctionne sans difficulté :

- Elles concluent des contrats pour tous les médecins et psychothérapeutes installés avec toutes les caisses d'assurance maladie légales en ce qui concerne l'assistance ambulatoire. Les patients peuvent ainsi consulter n'importe quel médecin ou psychothérapeute, quelle que soit la caisse d'assurance maladie où ils sont assurés.
- Elles garantissent une assistance ambulatoire à toute heure, de jour comme de nuit.
- Elles vérifient les qualifications des médecins et psychothérapeutes conventionnés, contrôlent les équipements médicaux ainsi que la qualité des examens.

La confédération des 17 associations des caisses de médecins conventionnés en Allemagne est l'Union fédérale des médecins conventionnés (KBV).

Tampon du cabinet



УЗНАЙТЕ  
БОЛЬШЕ О РАННЕЙ  
ДИАГНОСТИКЕ РАКА  
КОЖИ

## БОЛЬШИНСТВО ПЯТЕН БЕЗОПАСНЫ. О ТОМ, КАКИЕ НЕТ, СКАЖЕТ ВАМ ТЕРАПЕВТ ИЛИ ДЕРМАТОЛОГ.

### ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

#### БЕСПЛАТНАЯ ДИАГНОСТИКА РАКА КОЖИ ОТ 35 ЛЕТ

Рак кожи относится к числу наиболее частых раковых заболеваний в Германии. Каждый год раком кожи заболевают более 260 000 человек, причем около 30 000 из них наиболее опасной формой «черного» рака кожи (злокачественная меланома). При ранней диагностике, однако, рак кожи во многих случаях вполне излечим.

Поэтому в возрасте от 35 лет все лица, застрахованные в системе государственного медицинского страхования, раз в два года имеют право на бесплатное обследование для ранней диагностики рака кожи у терапевта соответствующей квалификации или дерматолога. Некоторые больничные кассы оплачивают профилактику рака кожи даже более часто.

Целью данного обследования является выявление рака кожи на возможно ранней стадии. Ведь именно злокачественная меланома растет быстро и уже на достаточно ранней стадии образует метастазы в других органах.

#### ЧТО БУДЕТ ВЫПОЛНЕНО

##### 1 БЕСЕДА

Обследование проводится дерматологами и специально обученными терапевтами. Оно начинается с беседы – так

называемого анамнеза. Врач спросит у Вас, например, о том, имелось ли у Вас или у кого-либо из ближайших родственников ранее кожное заболевание. Он осведомится о том, не замечали ли Вы в последнее время изменения на коже.

##### 2 ОБСЛЕДОВАНИЕ

Затем врач обследует Вашу кожу на всем теле. Для этого необходимо, чтобы Вы последовательно полностью разделились. Так как кожа головы, лицо и ногти также нуждаются в тщательном обследовании, в день обследования Вам следует отказаться от макияжа и лака ногтей, а также от сложной прически (не используйте гель или спрей для волос, не заплетайте косы).

##### 3 КОНСУЛЬТАЦИЯ

В заключение врач сообщит Вам результаты обследования. Кроме того, он проконсультирует Вас на предмет Вашей индивидуальной степени риска заболевания раком кожи и даст Вам советы о том, как предохранить кожу.

Если обслуживающий Вас терапевт в результате обследования обнаружит отклонение от нормы, он направит Вас к дерматологу для дальнейшего обследования. Дерматолог обследует Вас еще раз и, если потребуются, возьмет пробу ткани. Только в результате лабораторных исследований можно установить, являются ли клетки ткани действительно раковыми. После получения результатов анализов дерматолог обсудит их с Вами и, если потребуется, назначит лечение.

## ПРОФИЛАКТИКА РАКА КОЖИ

Слишком частое и интенсивное ультрафиолетовое облучение на солнце и в солярии является существенным фактором риска заболевания раком кожи. Этому риску можно избежать:

- Защищайте кожу одеждой и головным убором.
- Используйте солнцезащитный крем с UV-A- и UV-B-фильтром и светозащитным фактором, соответствующим Вашему типу кожи (от 25 до 50). Регулярно возобновляйте слой крема.
- Избегайте интенсивных солнечных лучей в полуденное время от 11:00 до 15:00.
- Ни в коем случае не подвергайте маленьких детей прямому воздействию солнечных лучей, так как их кожа особенно чувствительна.
- Обследуйте Вашу кожу самостоятельно раз в месяц, обращая при этом внимание на изменения. При этом следуйте правилу АГЦДР (см. ниже).

## СЛЕДИТЕ ЗА ВАШЕЙ КОЖЕЙ СОВЕТЫ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ОСМОТРУ КОЖИ

Вы сами знаете Ваше тело лучше всего. Обследуйте Вашу кожу внимательно раз в месяц, обращая внимание на ее изменения. При оценке того, нуждается ли пигментное пятно – именуемое также родинкой или родимым пятном – во врачебном обследовании, Вам поможет правило АГЦДР. Обратитесь к дерматологу или к квалифицированному терапевту, если Вы заметите на коже темное пятно с одним или несколькими из перечисленных ниже характеристик:

- А** означает асимметрию: Доброкачественное родимое пятно, как правило, имеет правильную круглую, овальную или продольную форму. Злокачественная меланома, как правило, асимметрична по форме с неравными размерами.
- Г** означает границы: Нечеткие границы могут указывать на злокачественное кожное образование. Обратите внимание на размытые, зубчатые, неровные или шероховатые границы.
- Ц** означает цвет: Родимые пятна имеют равномерный цветовой оттенок. Родинки с пигментными пятнами разного оттенка, с более светлыми и темными пятнами нуждаются в обследовании.
- Д** означает диаметр: Покажите врачу пятна, диаметр которых превышает пять миллиметров.
- Р** означает развитие: Не изменилось ли пигментное пятно со времени последнего осмотра кожи.

**Поиск врачей по всей территории Германии**  
Вы ищете врача или физиотерапевта?  
На интернетсайте [www.116117.de](http://www.116117.de) имеется сервис поиска врачей по всей территории Германии. Ассоциации врачей больничных касс постоянно предоставляют для этой цели актуальные данные.

## АССОЦИАЦИИ ВРАЧЕЙ БОЛЬНИЧНЫХ КАСС И ФЕДЕРАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ ВРАЧЕЙ

Амбулаторное медицинское обслуживание осуществляют в Германии около 175 000 врачей и физиотерапевтов. Их бесперебойная работа обеспечивается Ассоциациями врачей больничных касс (KVen):

- Ассоциации заключают для всех врачей и физиотерапевтов частной практики договоры со всеми больничными кассами государственного страхования на амбулаторное медицинское обслуживание. Это позволяет пациентам обращаться к любому врачу или физиотерапевту независимо от того, в какой больничной кассе они застрахованы.
- Они обеспечивают амбулаторное медицинское обслуживание в любое время дня и ночи.
- Они проверяют квалификацию работающих по договору врачей и физиотерапевтов, контролируют медицинское оборудование и качество обследований.

Головной организацией 17 ассоциаций KVen в Германии является Федеральная ассоциация (KBV).

Печать врачебного кабинета





CILT KANSERİ  
ERKEN TEŞHİSİ  
HAKKINDA  
MUTLAKA BİLGİ  
EDİNİN

# LEKELERİN ÇOĞU ZARARSIZDIR. HANGİLERİN SELİM OLDUĞUNU, SIZE AİLE HEKİMİNİZ VEYA CILT DOKTORUNUZ SÖYLER.

## HASTA BİLGİLENDİRME

### 35 YAŞ ÜSTÜ KİŞİLER İÇİN ÜCRETSİZ CILT KANSERİ ERKEN TEŞHİS MUAYENESİ

Cilt kanseri, Almanya’da en sık görülen kanser hastalıklarının başında geliyor: Her yıl mevcut cilt kanseri hastalarına 260.000 civarında yeni hasta ekleniyor, bunlardan yaklaşık 30.000’i özellikle çok tehlikeli olan ben kanserine (malign melanoma) yakalanmaktadır. Erken teşhis edildiğinde, cilt kanseri büyük oranda iyileştirilebilir bir rahatsızlıktır.

Bu nedenle siz, yasal sağlık sigortalarının bir üyesi olarak 35 yaşından itibaren her iki yılda bir, ücretsiz bir cilt kanseri kontrolünden geçme hakkında sahipsiniz. Bu cilt kanseri kontrolü, bu alanda özel bir uzmanlığa sahip bir aile hekimi veya uzman bir cilt doktoru tarafından gerçekleştirilmektedir. Bazı sağlık sigortası kurumu bu cilt kanseri muayenesinin ücretini daha erken bir yaşta da üstlenmektedir.

Bu muayenenin amacı, cilt kanserini mümkün olduğu kadar erken bir aşamada teşhis etmektir. Çünkü özellikle siyah cilt kanseri çok hızlı geliyor ve çok erken bir aşamada başka organlarda ikincil tümörler (metastazlar) geliştiriyor.

## YAPILACAKLAR

### 1 GÖRÜŞME

Muayene cilt doktorları ve bu alanda özel eğitim almış aile hekimleri tarafından gerçekleştirilmektedir. Muayene, anamnez

olarak adlandırılan bir görüşmeyle başlar. Doktor size, sizde veya ailenizde daha önce bir cilt kanseri hastalığının görülüp görülmediği gibi sorular soracak. Sizden son zamanlarda cildinizde değişiklikler fark edip etmediğinizi öğrenmek isteyecek.

### 2 MUAYENE

Ardından doktorunuz sizi tepeden tırnağa kadar muayene edecek. Bu esnada aşama aşama tümüyle soyunmanız gerekli olacak. Kafanızın derisi, yüzünüz ve tırnaklarınız da ayrıntılı bir şekilde inceleneceği için muayene günü makyaj yapmamasınız, tırnak cilası sürmemelisiniz ve zahmetli saç şekilleri tercih etmemelisiniz (saçınızda jel ve saç spreyi gibi malzemeler bulunmamalı ve saçınız hiçbir tarzda örülü olmalıdır).

### 3 DANIŞMANLIK

Muayenenin ardından doktorunuz size muayene sonucunu bildirecek. Ayrıca sizi bireysel cilt kanseri riskiniz hakkında bilgilendirecek ve size, cildinizi nasıl koruyabileceğinizle ilgili önemli ip uçları verecek.

Cilt kanseri erken teşhisi muayenesi esnasında dikkati çeken bir husus tespit edilirse, doktorunuz durumun daha ayrıntılı bir şekilde tetkik edilmesi için sizi uzman bir cilt doktoruna havale edecek. Cilt doktoru sizi tekrar muayene edecek ve gerekli olması hâlinde bir doku numunesi alacak. Ancak laboratuvarında gerçekleştirilen incelemeden sonra, söz konusu hücrelerin gerçekten kanser hücresi olup olmadığı belli olmaktadır. Tetkik sonuçları geldiğinde, cilt doktoru sizinle sonuçlar hakkında bir görüşme yapar ve gerekli olması halinde tedavi adımlarını başlatır.

## CİLT KANSERİNİ ÖNLEMELER

Cilt kanseri için önemli bir risk etkeni, güneş veya solaryumlar nedeniyle maruz kalınan çok fazla ve yoğun UV ışınları. Bu önenebilir bir risktir:

- Cildinizi giysilerle ve başınızı örterek koruyun.
- Her zaman UV-A ve UV-B filtrelerine ve bireysel cilt tipinize uygun koruma faktörüne (asgari 25 azami 50) sahip güneş kremleri kullanın. Düzenli aralıklarla kremle sağladığınız korumayı tazeleyin.
- 11:00 ve 15:00 arasındaki yoğun öğlen güneşinin ışınlarına maruz kalmaktan kaçının.
- Ciltleri aşırı hassas olduğundan, ufak çocukları asla doğrudan güneş ışınlarına maruz kalacakları bir ortamda bırakmayın.
- Ayda bir kere cildinizi kendi kendinize inceleyin ve bu esnada size ABCÇD kuralı yardımcı olacaktır.

## CİLDİNİZİ GÖZDEN KAÇIRMAYIN CİLDİN KENDİ KENDİNE İNCELENMESİ İÇİN İP UÇLARI

Vücudunuzu en iyi siz tanırırsınız. Ayda bir kere cildinizi ayrıntılı bir şekilde inceleyin ve bu esnada ciltteki değişikliklere dikkat edin. Genelde 'ben' veya 'çil' olarak adlandırılan pigment lekeler nedeniyle bir doktor muayenesinin gerekli olup olmadığına karar vermek için size ABCÇD kuralı yardımcı olmaktadır. Aşağıda belirtilen özelliklerden biri veya birkaçına sahip, koyu renkli bir cilt lekesi dikkatinizi çekerse, bir cilt doktoruna veya kalifiye bir aile hekimine başvurun:

- A** Asimetri gibi: İyi huylu bir ben normal şartlarda düzenli yuvarlak, oval veya hafif uzunlamasına bir şekle sahiptir. Ancak siyah cilt kanseri genelde düzensiz, asimetrik bir şekle sahiptir.
- B** Bariyer, sınırlandırma gibi: Kenarları keskin olmayan düzensiz bir sınırlama, kötü huylu bir cilt tümörüne işaret edebilir. Düzensiz, belirgin olmayan, tırtıklı veya çıkıntılı veya pürüzlü kenar yapılarına dikkat edin.
- C** Colour (renk) gibi: Benler, düzenli bir renk tonuna sahiptir. Tek bir pigment lekesi içindeki farklı renkteki, daha açık ve daha koyu tondaki alanlar kontrol edilmelidir.
- D** Çap gibi: Çapı beş milimetreden büyük olan pigment lekelerini kontrol ettirin.
- E** Değişim: gibi: Pigment lekesi son cilt inceleme sürecinizden sonra değişti.

### Almanya çapında doktor arama

Bir doktor veya psikoterapist mi arıyorsunuz? İnternet'te [www.116117.de](http://www.116117.de) linki altında Almanya çapında bir doktor arama işlemi gerçekleştirilebilir. Ayrıca sigortaya bağlı çalışan doktorlar birliği doktorlarla ilgili güncel veriler sunmaktadır.

## SAĞLIK SİGORTASINA BAĞLI ÇALIŞAN DOKTORLAR BİRLİĞİ VE DEVLETLE ANLAŞMALI DOKTORLARIN BİRLİĞİ

Almanya genelinde yaklaşık 175.000 doktor ve psikoterapist öneyici tıp girişimine katılıyor. Her şeyin sorunsuz bir şekilde işlemesi için Sağlık Sigortaları Birlikleri (Kassenärztlichen Vereinigungen/KVen) süreci yakından takip etmektedir:

➤ Bu birlikler tüm yerleşik doktor ve psikoterapist ve ayrıca tüm yasal sağlık sigortaları ile önleyici muayene için sözleşmeler akdetmektedir. Böylece hastalar hangi sigorta kurumundan sigortalı olurlarsa olsunlar istedikleri her doktora ve psikoterapistte gidebilirler.

➤ Birlikler gündüz ve gece saatlerinde önleyici muayenenin gerçekleştirilmesini sağlıyor.

➤ Birlikler sözleşmeli doktorların ve psikoterapistlerin yeterliliklerini ve tıbbi donanımlarını kontrol ediyor ve ayrıca muayenelerin kalitesini denetliyor.

Almanya'daki 17 birliğin çatı kuruluşu Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV/Devletle anlaşmalı doktorlar birliği).

Muayenehane mührü