



Fotografering af modermærker

Du er blevet tilbudt fotografering af dine modermærker enten inden første besøg i afdelingen eller i forbindelse med dine kontrolbesøg.

Fotografering af modermærker ordineres af hudlægen og er et værktøj, som kan bruges til at følge dine modermærker og en eventuel udvikling i disse. Fotograferingen kan enten bestå af nærbilleder af et modermærke og/eller helkropsfotografering – også kaldet bodymapping – hvor der bliver lavet oversigtsbilleder af din hud.

Alle billeder opbevares på en beskyttet harddisk og kan kun tilgås af personale, der er godkendt til denne funktion på afdelingen.

Sådan foregår kontrolfotografering af modermærker

Skal du have taget kontrolfotos af et modermærke, kommer du ind til en sygeplejerske. Sygeplejersken tager nærbilleder af de modermærker, som hudlægen har ordineret en kontrolfotografering af.

Hvis du har bekymring om et modermærke, fx et nyttilkommet eller et ændret modermærke, kan sygeplejersken i samme seance tage et billede af dette, som efterfølgende gennemgås til hudlægen.

Sådan foregår bodymapping

Du kommer ind til en sygeplejerske, hvor du bliver fotograferet i forskellige positioner, som sygeplejersken guider dig igennem. Positionerne skal sikre, at samtlige dine modermærker bliver dokumenteret.

Fotograferingen foregår afklædt, og for at det er muligt at gentage bodymappingen senere, er det vigtigt, at afklædningen/påklædningen er ens hver gang. Ny teknologi gør, at man ved at tage ens billeder hver gang har mulighed for at lave en direkte sammenligning af billederne, hvorved man kan spotte ændringer eller nyttilkomne modermærker tidligt.

Vi har følgende muligheder for afklædning/påklædning:

- helt afklædt
- engangstrusse (udleveres af afdelingen og dækker samme hudområde hver gang)
- egen trusse – som skal være den samme ved ny bodymapping.



Valg af afklædning/påklædning er helt op til dig, men vi anbefaler, at mest mulig hud er synlig, så vi bedst sikrer, at alle modermærker er dokumenteret.

Første bodymapping tager cirka 20 minutter. Efterfølgende bodymappings (hvis de ordineres) vil typisk tage længere tid, da billederne skal tages i små sekvenser for at repræsentere nøjagtigt samme hudområder som ved første bodymapping.

Sådan forbereder du dig

Undgå soldyrkning og selvbruner

Inden fotografering og kontrolfotografering, skal du være opmærksom på at undgå soldyrkning og selvbruner, da modermærkerne kan ændre farve og dermed fremtræde afvigende i forhold til tidligere fotograferinger.

Fjern eventuelt hår inden fotografering

I enkelte tilfælde anbefaler vi barbering af kropsbehåring inden fotografering. Hvis det bliver aktuelt for dig, informerer vi dig om det. I så fald skal du barbere hår væk **dagen inden fotografering**, og barbere **med hårretningen** for at undgå irritation af hårsækkene.

Kontrol

Alt billedmateriale sendes til gennemgang ved hudlæge efter fotografering. Billederne gennemses inden for 1 uge. Du får besked, hvis der er modermærker, som skal undersøges yderligere.

Gode råd efter undersøgelsen

Følg de 6 sikre solråd

- **Solcreme.** Anvend solcreme med solfaktor 50. Dette gælder ved UV-indeks over 3 – som i hovedreglen er fra april til oktober i Norden – og altid ved rejser sydpå. Du kan eventuelt benytte appen “UV-indeks” på smartphone.
- **Siesta.** Undgå solen mellem kl 12 og kl 15 i Norden – og mellem kl 11 og kl 16, når du rejser sydpå.
- **Søg skygge.** Fx ved træ, under parasol eller indendørs.
- **Soltøj.** Tildæk huden med fx solhat, langærmet bluse, UV-tøj, solbriller.
- **Sluk solariet.**
- **Selvundersøgelse.** Kig din hud igennem hver 3. måned, gerne med hjælp fra pårørende. Støt dig til ABCDE-huskereglerne – se nedenfor.











Tjek dine modermærker regelmæssigt – brug ABCDE-huskereglerne

Brug ABCDE-huskereglerne som støtte til din hudgennemgang. Du kan finde dem på Kræftens Bekæmpelses hjemmeside her: [modemaerke_plakat.pdf \(cancer.dk\)](#). Virker

linket ikke, kan du gå på www.cancer.dk og søge på ”Hold øje med fem farlige forandringer i dine modermærker”.



Hold øje med fem farlige forandringer i dine modermærker

ABCDE er en smart huskeregel, når modermærkerne tjekkes for faresignaler. Har du et eller flere modermærker, der opfylder ét eller flere af ABCDE kriterierne, bør du være opmærksom.

Normalt modermærke	Modermærkekraft
<p>Normalt modermærke</p> <p>Et normalt modermærke har som oftest symmetrisk udseende. Tegner du en linje igennem modermærket, får du to symmetriske halvdele.</p> <p>Et normalt modermærke har som oftest en jævn kant og er ensartet i farven.</p> <p>Et normalt modermærke er som oftest mindre end 6 mm og ændrer ikke størrelse.</p>	<p>A - Asymmetry (Asymmetrisk) Et sygt modermærke vil ofte være asymmetrisk.</p> <p>B - Border (Kant) Et modermærke med ujævne eller takkede kanter er mistænkeligt.</p> <p>C - Colour (Farve) Et modermærke, der har mere end én farve er mistænkeligt.</p> <p>D - Diameter Hvis modermærket er større end enden på en blyant, (6 mm i diameter), skal du være særligt opmærksom på ændringer.</p> <p>E - Evolving (Udvikling) Hvis et modermærke pludseligt vokser og får nogle af de nævnte ændringer er det ikke normalt.</p>
	
	
	
	
	

Er du i tvivl, så kontakt din læge

Når du har lært din hud at kende, bliver det lettere at opdage forandringer. Der vil ofte være tale om godartede ændringer i huden, men hvis du er i tvivl, så lad din læge se på det.

På plakaten hos Kræftens Bekæmpelse kan du se ABCDE-huskereglerne, som er et godt værktøj, når du tjekker dine modermærker for faresignaler.

Kontakt og mere viden

Sker der ændringer i dine modermærker, eller opstår der nyttilkomne mærker, er du velkommen til at kontakte os.



Afdeling for Hud- og Kønssygdomme

Tlf. 97 66 66 60

Vi træffes bedst:

Sekretær: Mandag – fredag 8.00-11.00 og 13.30-14.00

Sygeplejerske: Hverdage (undtagen torsdag) 7.50-8.20 samt 13.30-14.00