

Checkliste für das Haut-Selbstscreening zu Hause

Vorbereitung

- Feste Termine: Regelmäßig einmal pro Quartal
- Gute Beleuchtung: Hell und gleichmäßig
- Spiegel: Ein großer Ganzkörper- sowie ein Handspiegel
- Vertrauensperson einbeziehen: Besonders für schwer einsehbare Stellen

Screening nach Körperbereichen

- Gesicht und Kopfhaut (mit einem Kamm das Haar trennen)
- Hals, Brust und Oberkörper
- Rücken, einschließlich der Rückseite der Beine und Füße
- Arme, Hände, Fingerzwischenräume und Nägel
- Intimbereich

Dokumentation

- Auf Veränderungen achten (ABCDE-Regel)
 - Neue Muttermale
 - Veränderungen bestehender Muttermale
 - Ungewöhnliche Flecken oder Wunden, die nicht heilen
- Veränderungen fotografieren und notieren