LEICHTE SPRACHE

Info-Heft

Krebs-Vorsorge verstehen.
Haut-Krebs früh erkennen.

Krebsgesellschaft
Nordrhein-Westfalen e.V.

Diese Personen begleiten Sie durch das Info-Heft:

Das ist Dennis Faber.
Er ist 37 Jahre alt.
Er lebt in einer Wohngruppe.

Das ist Esra Gültic.
Sie ist 26 Jahre alt.
Sie lebt auch in der Wohngruppe.

Das ist Frau Dr. Saal.
Sie ist Hausärztin.

Das ist Herr Dr. Iburg.
Er ist Haut-Arzt.

Inhalt

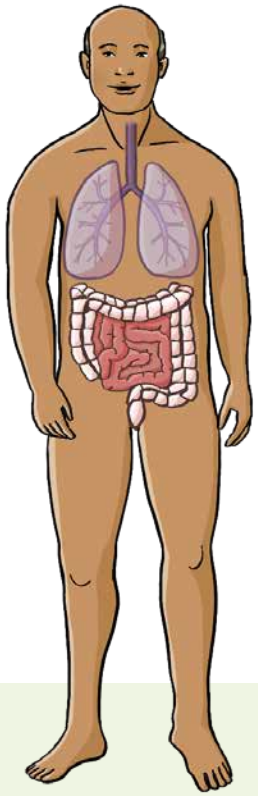
Einleitung **6**
Was ist Krebs? 9
Was ist Haut-Krebs? 11
Wie geht Früh-Erkennung? 14

Früh-Erkennung von Haut-Krebs **16**
Was gehört zur Haut-Krebs-Früh-Erkennung? 18
Für wen ist Haut-Krebs-Früh-Erkennung? 19
Die Haut-Untersuchung beim Arzt 20
Welche Nachteile und welche Vorteile hat die Haut-Untersuchung? 26
Dennis beim Haut-Arzt. 28
Was kann ich tun? Selbst-Untersuchung zu Hause 32

Schutz vor Sonnenstrahlen **34**
Was machen Sonnenstrahlen auf der Haut? 36
Haut-Krebs entsteht durch Sonnenstrahlen 37
Was kann ich tun? Schutz vor der Sonne 41
Das Sommerfest 48

Unsere Tipps für Sie **52**
Noch mehr Infos in Leichter Sprache 56

Wer hat diesen Text gemacht? **58**



Einleitung

Was ist Krebs?
Was ist Haut-Krebs?
Wie geht Früh-Erkennung?

Einleitung

Viele Menschen sprechen **nicht**
über die Krankheit Krebs.
Weil das Thema Angst macht.
Es ist wichtig über Krebs zu sprechen.

Es gibt verschiedene Krebs-Arten.
In diesem Heft geht es um Haut-Krebs.

Sie können mit Ihrem Arzt
oder Ihrer Ärztin über Krebs sprechen.
Wenn Sie etwas **nicht** verstehen,
dann fragen Sie nach.

Entscheiden Sie selbst:
Was möchte ich für
meine Gesundheit machen?
Welche Untersuchungen möchte ich?

Herr Dr. Iburg erklärt:

Krebs ist verändertes Gewebe.
Eine Untersuchung kann Krebs finden.
Dann kann der Krebs behandelt werden.
Vielleicht können Sie dann gut mit dem Krebs weiterleben.
Die Untersuchung kann auch zeigen: Sie sind gesund.

Dieses Info-Heft ist für alle.
Im Heft gibt es Infos in Leichter Sprache:

- Infos über Haut-Krebs
- Infos über Früh-Erkennung von Haut-Krebs
- Infos zum Schutz vor Sonnenstrahlen

Was ist Krebs?

Der Körper besteht aus Organen.
Organe bestehen aus Zellen.

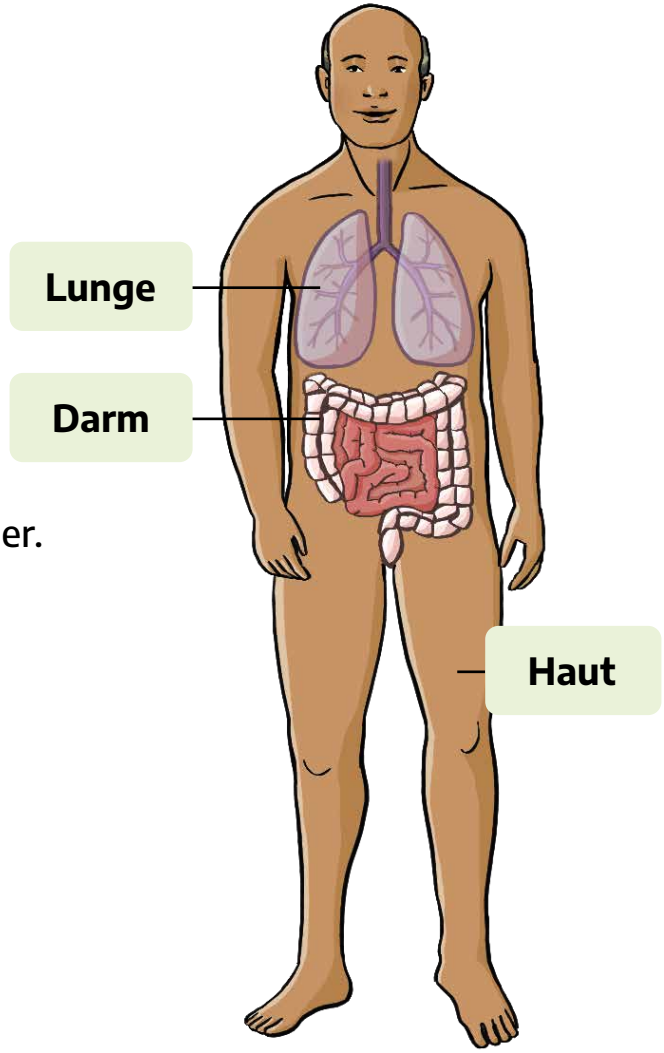
Zum Beispiel:

- die Lunge
- der Darm
- die Haut

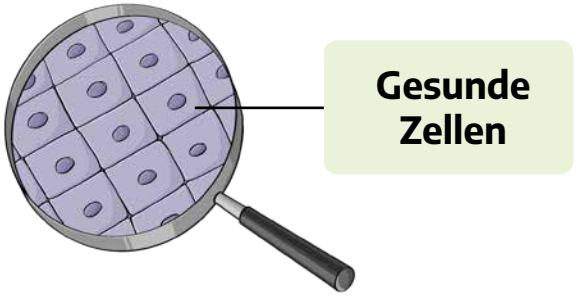
Der Körper stellt die Zellen selbst her.
Und alle Zellen haben Aufgaben.

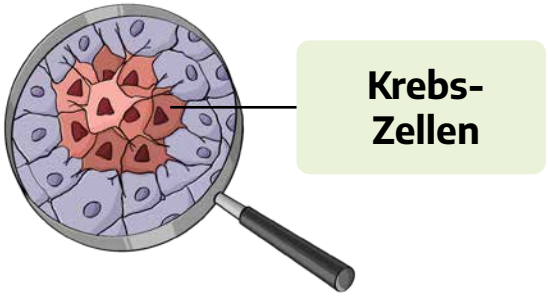
Aber:

- Manchmal funktionieren die Zellen **nicht** richtig.
- Und manchmal wachsen viel mehr Zellen als normal.

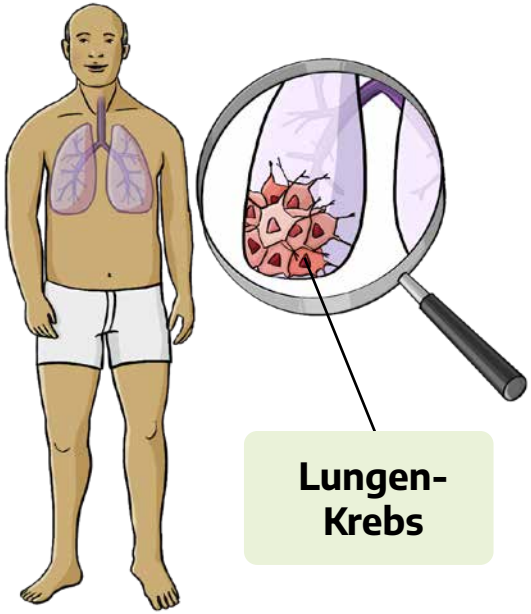


Dadurch verändert sich das Gewebe
und wird krank.
So entsteht die Krankheit Krebs.



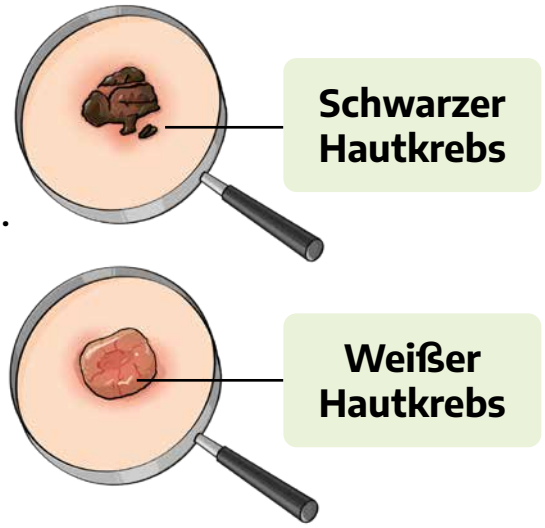


Krebs ist verändertes Gewebe.
Zum Beispiel:
Verändertes Gewebe in der Lunge
ist manchmal Lungen-Krebs.



Was ist Haut-Krebs?

Verändertes Gewebe auf der Haut
ist manchmal Haut-Krebs.
Haut-Krebs sieht ganz unterschiedlich aus.



Es gibt:

- Schwarzen Haut-Krebs
- Weißen Haut-Krebs

So erkennen Sie auffälliges Gewebe:

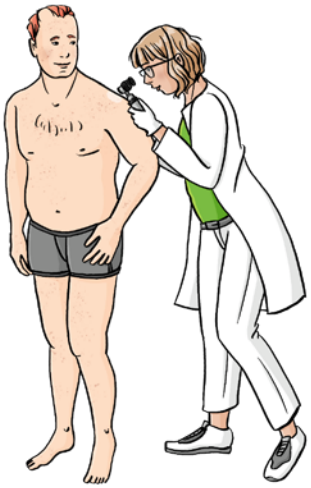
Durch eine regelmäßige Selbst-Untersuchung.

Das bedeutet:
Sie schauen sich Ihre Haut
am Körper von oben bis unten an.

Eine Anleitung in Leichter Sprache für die Selbst-Untersuchung gibt es auf der Internet-Seite:

https://www.krebsgesellschaft-nrw.de/leichte-sprache

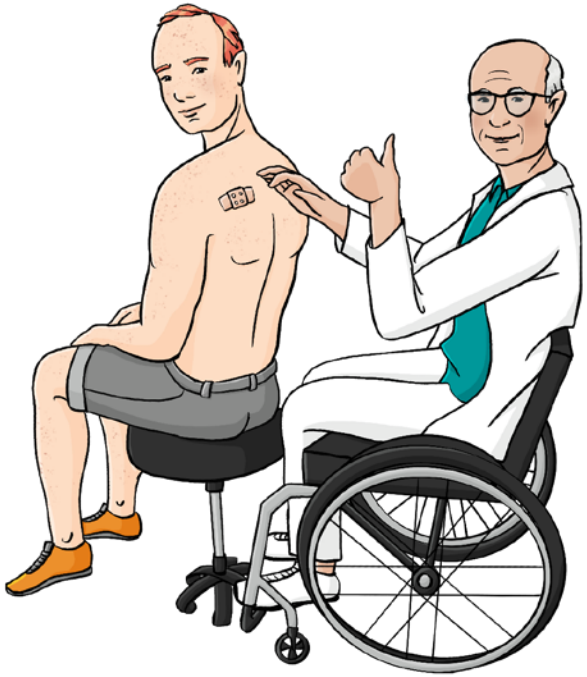
Durch Ärzte und Ärztinnen.



Ärztinnen und Ärzte können
mit Untersuchungen
den Haut-Krebs feststellen.
Dann kann der Krebs behandelt werden.

Herr Dr. Iburg erklärt:

Gehen Sie zur Früh-Erkennungs-Untersuchung
für die Haut.
Wenn bei Ihnen Haut-Krebs früh entdeckt wird,
dann kann der Haut-Krebs besser behandelt werden.

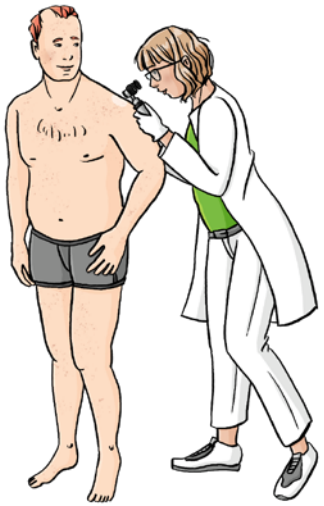


Wie geht Früh-Erkennung?

Was ist Früh-Erkennung?

Ein Arzt oder eine Ärztin entdeckt
eine Krankheit,
bevor Schmerzen da sind oder
die Krankheit Probleme macht.
Das bedeutet:
Die Krankheit wird früh erkannt.
Man sagt dazu **Früh-Erkennung.**

Wie geht Früh-Erkennung von Haut-Krebs?



Menschen gehen zu einer
Haut-Untersuchung,
bevor schmerzende Haut-Stellen da sind
oder bevor die Haut Probleme macht.
Der Arzt oder die Ärztin untersucht
die Haut und erkennt Haut-Krebs.
Man sagt dazu
Haut-Krebs-Früh-Erkennung.

Der Arzt oder die Ärztin erkennt den Haut-Krebs früh:

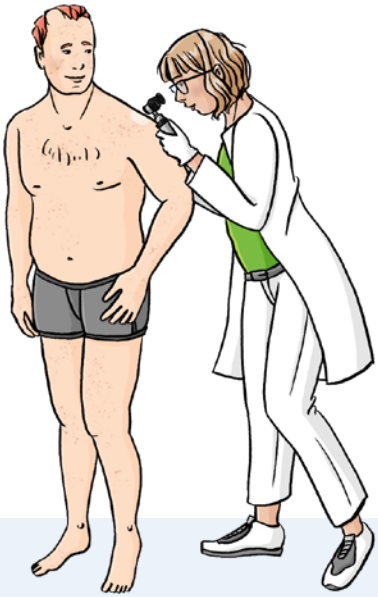
Dann beginnt eine Behandlung.
Fast alle Menschen werden wieder ganz gesund.

Der Arzt oder die Ärztin erkennt den Haut-Krebs spät:

Manchmal helfen dann die Behandlungen **nicht** mehr gegen Krebs.
Dann geht es dem Menschen schlecht.

Herr Dr. Iburg erklärt:

Nach einer Behandlung werden sehr viele Menschen mit Haut-Krebs wieder gesund.
Eine Behandlung ist:
Verändertes Gewebe wird entfernt.
Das reicht oft aus, um wieder gesund zu werden.



Früh-Erkennung von Haut-Krebs

Was gehört zur Haut-Krebs-Früh-Erkennung?
Die Haut-Untersuchung beim Arzt
Welche Vor- und Nachteile gibt es?
Dennis beim Haut-Arzt.
Was kann ich tun? Selbst-Untersuchung zu Hause

Früh-Erkennung von Haut-Krebs

Dennis ist beim Mittagessen in der Wohngruppe.
Heute unterhalten sich Alle
über das Thema Haut-Untersuchungen.
Denn Dennis war gestern bei
seiner Haus-Ärztin Frau Dr. Saal.
Im Gespräch hat die Ärztin
viel über die Sonne und Haut-Krebs erklärt.

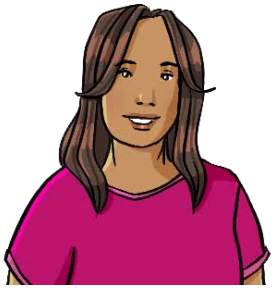
Die Haut-Untersuchung ist ganz
einfach und schnell.

Esra aus der Wohngruppe hat viele Fragen.

Zum Beispiel:

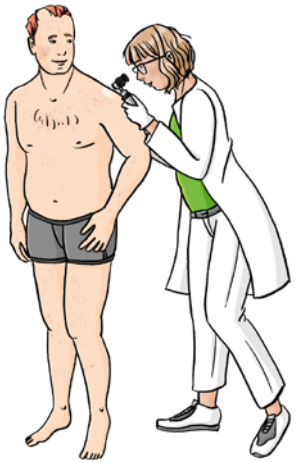
- Welcher Arzt macht die Haut-Untersuchung?
- Kostet die Haut-Untersuchung Geld?

Dennis erklärt Esra alles,
was er über das Thema weiß.



Was gehört zur Haut-Krebs-Früh-Erkennung?

Zur Früh-Erkennung für Haut-Krebs gehört eine Haut-Untersuchung.



Der Arzt oder die Ärztin untersucht:

- Sind Sie gesund?
- Haben Sie die Krankheit Haut-Krebs?
- Haben Sie eine andere Haut-Krankheit?

Herr Dr. Iburg erklärt:

Manche Fachleute nennen die Haut-Untersuchung:
Haut-Krebs-Screening.
Screening spricht man so aus: **Skriening.**
Screening ist das englische Wort für:
Untersuchung und Überprüfen.

Das bedeutet ein Arzt oder eine Ärztin untersucht:
Hat sich die Haut verändert?

Für wen ist Haut-Krebs-Früh-Erkennung?

An der Haut-Untersuchung dürfen teilnehmen:
Alle Menschen ab 35 Jahren.
Die Krankenkassen bezahlen
die Haut-Untersuchung.
Manche Krankenkasse bezahlen
die Haut-Untersuchung auch
für Menschen unter 35 Jahren.
Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Manche Ärzte und Ärztinnen bieten auch
Haut-Untersuchungen an,
die man selbst bezahlen muss.

Fragen Sie vorher:
Ist die Haut-Untersuchung kostenlos?

Die Haut-Untersuchung beim Arzt

Diese Personen können die Haut untersuchen:

- Haut-Ärzte und Haut-Ärztinnen.
  Das sind Fachärzte und Fachärztinnen für die Haut.
- Ärzte und Ärztinnen mit einem Zusatz-Kurs
  für Haut-Krebs-Früh-Erkennung.
  Zum Beispiel der Hausarzt oder die Hausärztin.

Machen Sie einen Termin für eine
Haut-Untersuchung in der Arztpraxis.

Das Gespräch vor der Untersuchung

In dem Gespräch erklärt und informiert der Arzt
oder die Ärztin:

- Was passiert bei der Untersuchung?
- Was sind Vorteile von der Untersuchung?
- Was sind Nachteile von der Untersuchung?

Haben Sie Fragen?
Dann fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Nach dem Gespräch entscheiden Sie:

- Möchte ich die Haut-Untersuchung immer noch?
- Brauche ich noch Zeit für die Entscheidung?

Wenn Sie die Haut-Untersuchung
nicht sofort möchten, dann sagen Sie das
dem Arzt oder der Ärztin.

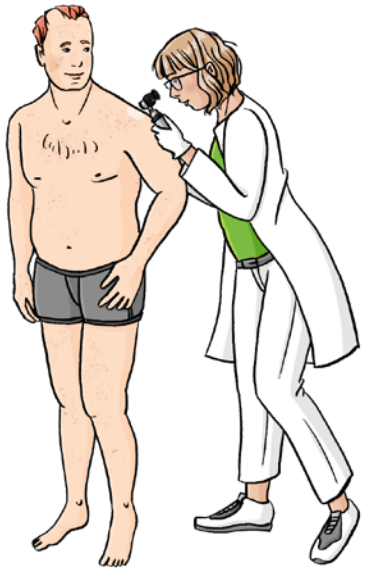
Wenn Sie die Haut-Untersuchung
direkt nach dem Gespräch machen möchten,
dann beginnt der Arzt oder die Ärztin
mit der Untersuchung.

Die Untersuchung

Der Arzt oder die Ärztin stellt Ihnen Fragen.
Zum Beispiel:
Haben Sie an Ihrem Körper
eine veränderte Haut-Stelle bemerkt?

Danach untersucht der Arzt oder die Ärztin
die Haut am ganzen Körper.

Für die Untersuchung müssen Sie alle Kleidungs-Stücke ausziehen.
Nehmen Sie auch Ihre Brille ab.



Tipp:
Sie müssen **nicht** die ganze Zeit während der Untersuchung nackt sein.

Zum Beispiel:
Sie dürfen zwischendurch
Ihre Unterwäsche wieder anziehen.

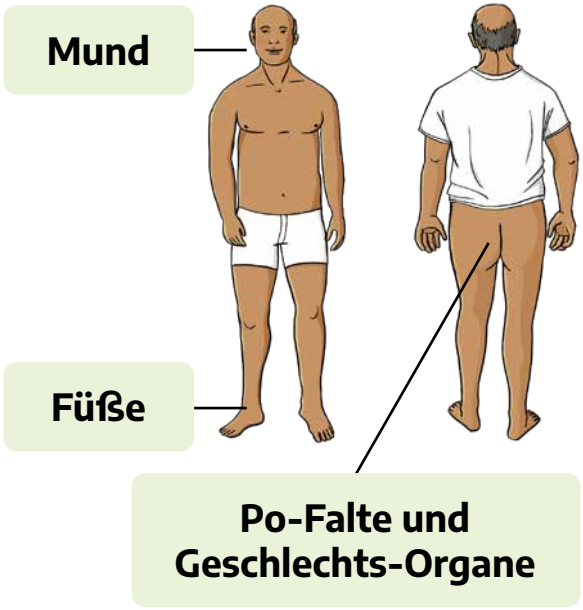
Die Untersuchung dauert ungefähr 15 Minuten.
Die Untersuchung ist immer schmerzfrei.

Manche Ärztinnen und Ärzte benutzen bei der Untersuchung ein Hilfs-Mittel.
Das Hilfs-Mittel heißt:
Auf-Licht-Mikroskop.
Mit Licht und einer Lupe sind veränderte Haut-Stellen genauer zu erkennen.

Der Arzt oder die Ärztin untersucht Ihren ganzen Körper.

Zum Beispiel:

- den Mund von innen und außen
- den Po und aich die Po-Falte
- die Geschlechts-Organe



Nach der Untersuchung

Manchmal erkennt der Arzt oder die Ärztin eine auffällige Stelle auf der Haut.
Die Stelle kann Haut-Krebs sein.
Der Arzt oder die Ärztin erklärt Ihnen: So geht es weiter.

Wenn eine Haut-Stelle genauer untersucht werden muss,
dann brauchen Sie einen Termin bei einem Haut-Arzt oder einer Haut-Ärztin.

Untersuchung beim Haut-Arzt oder einer Haut-Ärztin

Vielleicht entnimmt der Haut-Arzt
oder die Haut-Ärztin
ein bisschen Gewebe.
Vielleicht entfernt der Haut-Arzt
oder die Haut-Ärztin
die ganze Haut-Stelle.

Die Haut-Stelle wird entfernt mit:

- einem kleinen scharfen Messer.
  Das Fachwort dafür heißt: Skalpell.
- Oder mit einem Laser.
  Das spricht man so: Leyser.

Das tut **nicht** weh.
Die Haut-Stelle wird betäubt.
Das bedeutet: Sie bekommen eine kleine Spritze

Fachleute schauen sich das Gewebe
im Labor genau an. Die Fachleute erkennen:
Ist da eine Haut-Krankheit?
Ist das Haut-Krebs?
Dann bekommen Sie die Ergebnisse.

Das Ergebnis von der Untersuchung

Es ist alles in Ordnung:
Dann ist die nächste Haut-Untersuchung in 2 Jahren.

Herr Dr. Iburg erklärt:

Bis zur nächsten Untersuchung dauert es noch lang.
Untersuchen Sie regelmäßig Ihre Haut zu Hause,
damit **nichts** übersehen wird.
Und schützen Sie Ihre Haut vor UV-Strahlen.

Das Labor stellt Haut-Krebs fest:
Dann beginnt eine Behandlung.
Die meisten Menschen werden
mit einer Behandlung wieder ganz gesund.

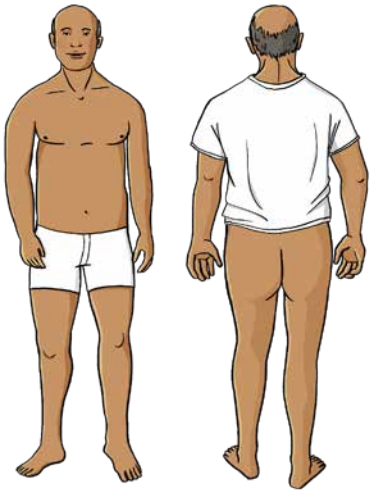
Haben Sie Fragen?
Dann fragen Sie Ihren Arzt
oder Ihre Ärztin danach.

Welche Nachteile und welche Vorteile hat die Haut-Untersuchung?

Das sind die Nachteile von der Haut-Untersuchung:

Manchmal wird eine Haut-Stelle entfernt und untersucht.
Vielleicht machen Sie sich dann Sorgen.
Oft ist die Haut-Stelle **kein** Krebs.
Das bedeutet: die Sorgen waren **nicht** nötig.

Der Arzt oder die Ärztin übersieht vielleicht eine Haut-Stelle am Körper.
Dann wird der Haut-Krebs **nicht** behandelt.

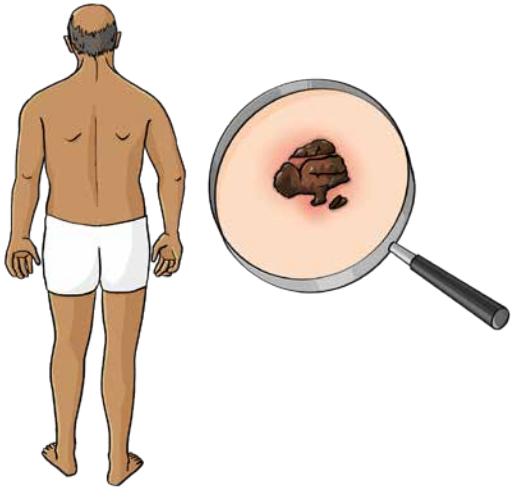


Die Haut-Untersuchung verhindert Haut-Krebs **nicht.**
Sie können trotz der Haut-Untersuchung an Haut-Krebs erkranken.

Oft kennt man den Arzt oder die Ärztin **nicht.**
Manche Menschen finden es unangenehm, weil alle Stellen am Körper untersucht werden.

Das sind die Vorteile von der Haut-Untersuchung:

Die Untersuchung geht schnell und tut **nicht** weh.



Die Untersuchung kann Haut-Krebs entdecken.
Dann kann der Haut-Krebs gut behandelt werden.

Die Untersuchung kann veränderte Haut-Stellen erkennen und behandeln.
Dann wird daraus **kein** Haut-Krebs.

Je früher der Haut-Krebs erkannt wird, desto besser kann der Haut-Krebs behandelt werden.

Dennis beim Haut-Arzt

Dennis war bei seiner Hausärztin Frau Dr. Saal.
Frau Dr. Saal hat einen Zusatz-Kurs
für Haut-Krebs-Früh-Erkennung gemacht.

Herr Faber, ich habe eine veränderte
Haut-Stelle auf Ihrem Rücken entdeckt.
Ich bin mir nicht sicher.
Vielleicht muss diese Haut-Stelle entfernt werden.

Bitte machen Sie einen Termin bei einem
Haut-Arzt oder bei einer Haut-Ärztin.

Dennis ist zwei Wochen später bei Dr. Iburg.
Dr. Iburg ist Haut-Arzt.
Herr Dr. Iburg erkennt die Stelle direkt.

Hallo Herr Faber.
Schön, dass Sie an der Früh-Erkennung
von Haut-Krebs mitmachen.
Ihre Hausärztin Frau Dr. Saale hat mir
eine Info gesendet.
Ich schaue mir Ihre Haut jetzt genau an.

Hallo Herr Dr. Iburg.
Ich bin froh, dass Sie nochmal drauf schauen.
Wenn da Haut-Krebs ist,
dann soll der entfernt werden.

Manchmal wird nur ein Teil der Haut-Stelle entfernt.
Manchmal wird die ganze Haut-Stelle entfernt.
Zum Beispiel ein Leberfleck.
Bei Ihnen sehe ich eine veränderte Haut-Stelle.
Die Haut-Stelle muss ganz entfernt werden.

Tut das weh?

Nein. Davon merken Sie nichts. Ich betäube die Haut-Stelle mit einer kleinen Spritze.
Die Spritze pikst ein bisschen. Das Entfernen tut nicht weh. Wenn etwas unangenehm ist,
dann sagen Sie Bescheid.

Herr Dr. Iburg entfernt die Haut-Stelle.
Die Haut-Stelle wird im Labor untersucht.
Wenn die Ergebnisse da sind,
dann meldet sich Herr Dr. Iburg bei Dennis.

Herr Dr. Iburg gibt Dennis noch
Infos in Leichter Sprache mit nach Hause.
Da stehen Infos zur Selbst-Untersuchung
und zum Sonnenschutz drin.

Meine Patienten und Patientinnen
sollen wissen:
Sie können viel selbst tun,
um sich vor Haut-Krebs zu schützen.

Eine Woche später:
Die Ergebnisse aus dem Labor sind da.

Herr Dr. Iburg ruft Dennis an.
Bei Dennis ist alles in Ordnung.
Dennis nächste Haut-Untersuchung
ist erst wieder in 2 Jahren.

Ich habe mir kurz Sorgen gemacht.
Ab jetzt untersuche ich mich
regelmäßig zu Hause.
Wenn sich eine Haut-Stelle bei mir verändert,
dann weiß ich immer direkt Bescheid und
dann kann ich die Haut-Stelle untersuchen lassen.

Dabei hilft mir das Info-Blatt in Leichter Sprache.

Was kann ich tun?
Selbst-Untersuchung zu Hause

Sie können selbst etwas für die Haut-Krebs-Früh-Erkennung tun.

Manchmal verändern sich Haut-Stellen.
Aus der Haut-Stelle kann Krebs werden.
Aber **nicht** jede veränderte Haut-Stelle wird zu Haut-Krebs.
Zum Beispiel:
Hornhaut oder Pickel
sind harmlose Haut-Veränderungen.

Schauen Sie sich Ihre Haut am ganzen Körper genau an:

- Habe ich eine neue auffällige Haut-Stelle, die vorher noch nicht da war?
- Hat sich eine Haut-Stelle deutlich verändert?
  Zum Beispiel:
  Ist ein Muttermal größer geworden?

Herr Dr. Iburg erklärt:

Untersuchen Sie Ihre Haut regelmäßig am ganzen Körper.
Am besten 1 Mal im Monat.

Wenn Haut-Stellen

- sehr schnell wachsen
- sich sehr schnell verändern

Dann gehen Sie zu einer Haut-Untersuchung.

Eine Anleitung in Leichter Sprache für die Selbst-Untersuchung gibt es auf der Internet-Seite:

https://www.krebsgesellschaft-nrw.de/leichte-sprache

Schutz vor Sonnenstrahlen

Was machen Sonnenstrahlen auf der Haut?
Haut-Krebs entsteht durch Sonnenstrahlen
Was kann ich tun? Schutz vor der Sonne
Das Sommerfest

Schutz vor Sonnenstrahlen

Wenn die Sonne scheint,
dann gelangen Sonnenstrahlen auf die Erde.
Sonnenstrahlen enthalten Ultra-Violette Strahlen.
Die Abkürzung dafür ist **UV-Strahlen.**

Menschen können UV-Strahlen
mit den Augen **nicht** sehen.
Menschen können UV-Strahlen **nicht** spüren.
Für die Haut sind UV-Strahlen schädlich.

Von April bis September gibt es besonders viel Tageslicht.
In der Zeit sind die UV-Strahlen besonders intensiv und gefährlich.

Herr Dr. Iburg erklärt:

Weißer Haut-Krebs entsteht meistens
durch zu viele UV-Strahlen.
Wer die eigene Haut
vor Sonnenstrahlen schützt,
erkrankt seltener an Haut-Krebs.

Was machen Sonnenstrahlen auf der Haut?

Wenn Sonnenstrahlen auf die Haut treffen,
dann wird die Haut bei vielen Menschen braun.
Das ist eine Schutz-Reaktion von der Haut.
Aber die Haut muss dafür viel Arbeit leisten.
Trotzdem kann sich die Haut
nur für eine kurze Zeit schützen.
Bei vielen Menschen schützt die Haut nur 30 Minuten.

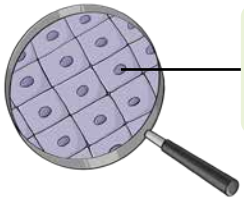
Kinder brauchen besonders viel Schutz.
Die Haut von Kindern ist besonders empfindlich.
Babys dürfen **nicht** direkt in der Sonne sein.
Am besten werden Babys und Kinder geschützt:
mit Kleidung und Schatten.

Herr Dr. Iburg erklärt:

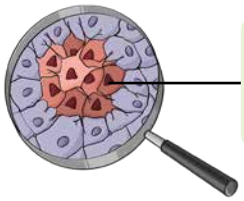
Sonnencreme reicht nicht als Schutz vor Haut-Krebs.
Zum Schutz vor Haut-Krebs gehört auch:
Schauen Sie in den Wetter-Bericht und
Gehen Sie nicht in die starke Sonne zur Mittagszeit.

Haut-Krebs entsteht durch Sonnenstrahlen

UV-Strahlen dringen tief in die Haut.
Dabei werden Zellen geschädigt.
Manchmal werden Zellen wieder gesund.
Manchmal werden Zellen stark geschädigt.
Die Zellen werden **nicht** wieder gesund.
Daraus kann Haut-Krebs entstehen.

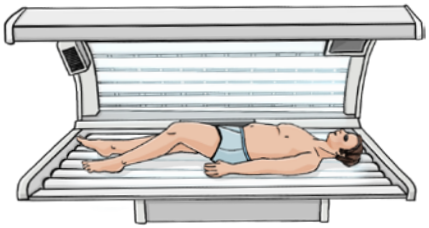


Gesunde Zellen



Krebs-Zellen

Herr Dr. Iburg erklärt:

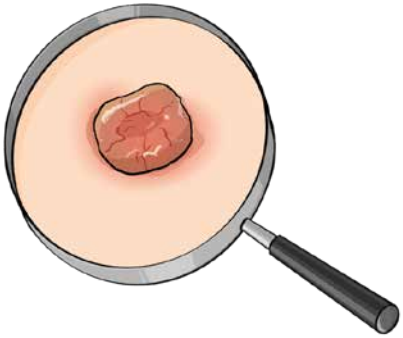


Im Sonnenstudio gibt es
keine echten Sonnenstrahlen.
Ein Sonnenstudio heißt auch: Solarium.
Im Sonnenstudio gibt es aber
auch UV-Strahlen.
Die UV-Strahlen im Sonnenstudio sind schädlich.
Zu viele UV-Strahlen sind gefährlich.

Sonnen Sie sich **nicht** zu oft in der Sonne.
Sonnen Sie sich **nicht** zu oft im Sonnenstudio.

Es gibt verschiedene Haut-Krebs-Arten.
Die häufigsten Haut-Krebs-Arten heißen
Weißer Haut-Krebs und Schwarzer Haut-Krebs.

Was ist weißer Haut-Krebs?

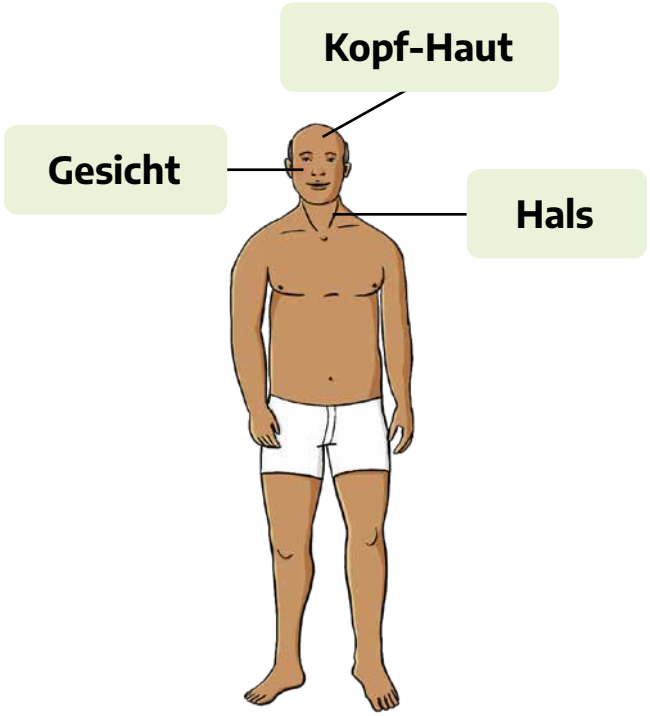


Weißer Haut-Krebs ist am häufigsten.
Meistens entsteht der weiße Haut-Krebs
bei älteren Menschen.

Weißer Haut-Krebs kann an
verschiedenen Stellen auftreten.

Zum Beispiel:

- auf der Kopfhaut
- im Gesicht
- am Hals



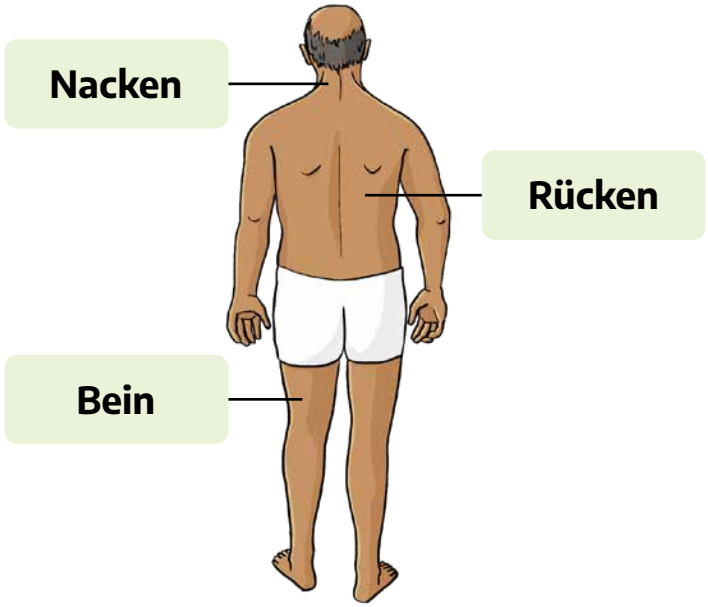
Was ist schwarzer Haut-Krebs?

Schwarzer Haut-Krebs ist sehr gefährlich.
Denn der Schwarze Haut-Krebs
kann schnell wachsen.
Auch immer mehr junge Menschen
bekommen Schwarzen Haut-Krebs.

Schwarzer Haut-Krebs kann an
verschiedenen Stellen
am Körper auftreten.

Zum Beispiel:

- im Nacken
- am Rücken
- am Bein



Welche Menschen bekommen öfter Haut-Krebs?

Menschen, die sich viel sonnen,
bekommen öfter Haut-Krebs.
Menschen, die oft einen Sonnenbrand haben,
bekommen öfter Haut-Krebs.
Kinder, die oft einen Sonnenbrand haben,
bekommen als Erwachsene öfter Haut-Krebs.

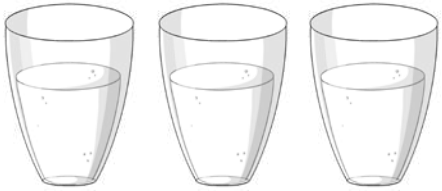
Haut-Krebs gibt es oft bei Menschen:

- mit sehr heller Haut.
- mit vielen Muttermalen.
- mit vielen Sommersprossen.
- mit auffälligen Muttermalen.
- bei denen schon jemand aus der Familie Haut-Krebs hat.
- bei denen schon Mal ein Organ ausgetauscht wurde.
- die ein geschwächtes Immunsystem haben.
- die eine bestimmte Art von Erkrankungen haben.
  Die Erkrankungen heißen: Auto-Immun-Erkrankungen.

Was kann ich tun?
Schutz vor der Sonne

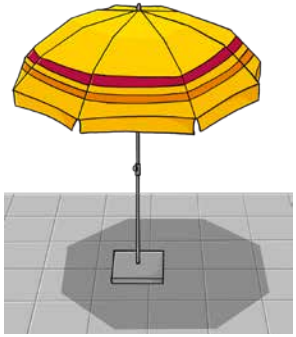
Dennis und Esra wohnen
in der gleichen Wohngruppe.
Dieses Jahr ist ein
großes Sommerfest geplant.
Das Sommerfest ist schon in zwei Wochen.
Alle helfen beim Sommerfest mit.

Wohngruppe 1 besorgt viele Getränke.
An heißen Tagen ist viel Trinken
besonders wichtig.
Trinken Sie am besten Wasser.



Wohngruppe 2 schmückt den Garten,
damit es schön aussieht für die Feier.

Die Wohngruppe 3 von Dennis uns Esra
hat dieses Jahr eine besonders wichtige Aufgabe.
Die Wohngruppe 3 von Dennis und Esra
soll für viel Sonnenschutz beim Sommerfest sorgen.
Dennis und Esra möchten viele
Schatten-Plätze bauen.



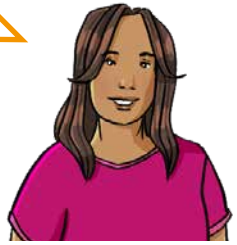
Herr Dr. Iburg erklärt:

Wie stark scheint die Sonne?
Fachleute benutzen dafür die Zahlen 1 bis 11.
Das Fachwort dafür heißt: **UV-Index.**
Die Zahlen geben an, wie stark die Sonne scheint.
Bei einer großen Zahl
sind die Sonnenstrahlen gefährlicher.
Wenn die Zahl hoch ist,
dann brauchen Sie hohen Sonnenschutz.
Sie finden den UV-Index zum Beispiel in einer Wetter-App.

Weitere Infos in Leichter Sprache über Sonnenschutz
und den UV-Index gibt es auf der Internet-Seite:
https://www.krebsgesellschaft-nrw.de/leichte-sprache

Esra, unser Sommerfest ist im Juli.
Am Tag vom Sommerfest müssen
wir uns den UV-Index anschauen.
Dann wissen wir, wie stark die Sonne scheint.
Und dann wissen wir,
wie wir uns vor der Sonne schützen müssen.
Der UV-Index steht immer in der Wetter-App.

Das ist eine gute Idee, Dennis.
Aber den UV-Index kennen wir erst
am Tag vom Sommerfest.
Das bedeutet wir müssen das Fest gut vorbereiten.
Wir brauchen wir auf jeden Fall viel Sonnenschutz.

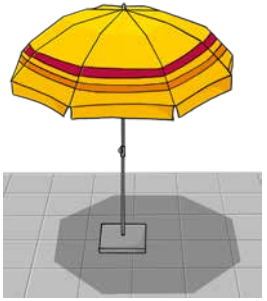


Dennis erinnert sich an die
Infos vom Haut-Arzt.
Da steht auch etwas über Sonnenschutz drin.
Dennis hängt eine Info
zum Sonnenschutz für alle Mitbewohner
und Mitbewohnerinnen auf.

So schützen Sie Ihre Haut vor Sonnenstrahlen

Wenn die Haut zu lange ungeschützt in der Sonne ist,
dann kann Sonnenbrand entstehen.
Die Haut hat zu viele UV-Strahlen abbekommen.
Die Haut wird rot und tut weh.
Alle Menschen können
einen Sonnenbrand bekommen.
Egal welche Hautfarbe die Menschen haben.

So schützen Sie Ihre Haut,
damit Ihre Haut lange gesund bleibt.



Tipp 1:

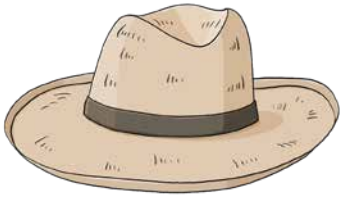
Vermeiden Sie direkte Sonnenstrahlen.
Gehen Sie **nicht** in die starke Sonne
zur Mittagszeit.
Wenn die Sonne mittags scheint,
dann bleiben Sie im Schatten.

Bleiben Sie von 11 Uhr bis 15 Uhr im Schatten.
Gehen Sie nur kurz in die Sonne.
Legen oder setzen Sie sich
nicht für längere Zeit in die Sonne.

Tipp 2:

Tragen Sie lange und lockere Kleidung.
Kleidung schützt die Haut vor UV-Strahlen.
Lange, dunkle und lockere Kleidung
ist dafür gut geeignet.
Die Haut ist dann besser vor
den UV-Strahlen geschützt.
Achtung: Nasse Kleidung schützt die Haut
nicht so gut vor Sonnenstrahlen.

Tragen Sie einen Hut.
Der Hut schützt den Kopf am besten.
Der Hut soll auch den Nacken
und die Ohren bedecken.



Auch die Augen müssen vor den UV-Strahlen
geschützt werden.

Info zur Sonnenbrille:
Tragen Sie eine Sonnenbrille
mit 100 % UV-Schutz.
Auf Sonnenbrillen mit UV-Schutz
steht geschrieben:
100 % UV-Schutz oder **UV 400** und dieses CE-Zeichen:

Tipp 3:

Cremen Sie sich mit Sonnenschutz-Mittel ein.
Es gibt unterschiedliche Produkte.
Ein Sonnenschutz-Mittel ist zum Beispiel Sonnencreme.
Nicht alle Produkte bieten den gleichen Schutz.
Der Licht-Schutz-Faktor ist wichtig.

Sonnenschutz-Mittel gibt es zum Beispiel mit:

- Licht-Schutz-Faktor 20.
- Licht-Schutz-Faktor 30.
- Licht-Schutz-Faktor 50.

Herr Dr. Iburg erklärt:

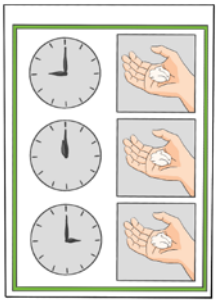
Benutzen Sie Sonnenschutz-Mittel
mit Licht-Schutz-Faktor 30 oder 50.

Benutzen Sie wasserfestes Sonnenschutz-Mittel.
Benutzen Sie eine Packung Sonnenschutz-Mittel
höchstens 1 Jahr lang.
Viele Sonnenschutz-Mittel werden
nach einem Jahr schlecht.

Wie benutze ich das Sonnenschutz-Mittel?

Die Haut kann sich für sehr kurze Zeit selbst schützen.
Danach braucht die Haut:
einen guten UV-Schutz.
Zum Beispiel durch Kleidung oder Sonnenschutz-Mittel.

Cremen Sie alle Körperteile ohne Kleidung ein.
Zum Beispiel das Gesicht und die Arme.



Vergessen Sie keine Haut-Stelle.
Zum Beispiel: Cremen Sie auch
die Rückseite von Armen und Beinen ein.

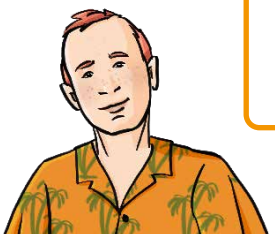
Cremen Sie sich mehrmals am Tag ein.

Weitere Infos in Leichter Sprache über Sonnenschutz-Mittel
und über das Eincremen gibt es auf der Internet-Seite:
https://www.krebsgesellschaft-nrw.de/leichte-sprache

Das Sommerfest

Deine Haut ist dunkler als meine.
Muss du dich an die gleichen Regeln halten?

Na klar. Sonnenschutz-Mittel
schützt auch meine Haut.
Und Schatten ist auch wichtig
zum Schutz vor Haut-Krebs!



Das Sommerfest findet am Nachmittag statt.
Am besten bauen wir schon am Abend vorher viel auf.
Damit wir **nicht** in der Sonne alles vorbereiten müssen.
Trotzdem brauchen wir an heißen
Sommer-Tagen besonderen Schutz.
Auch nach 15 Uhr. Wir besorgen Sonnenschirme
und Sonnencreme mit Licht-Schutz-Faktor 50.

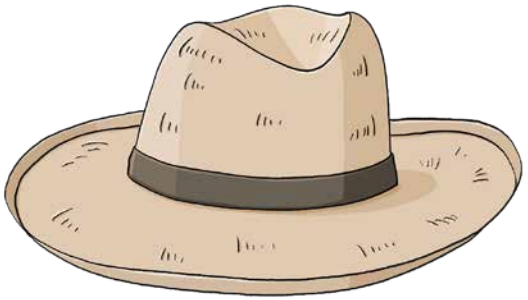
Alles klar.
Wir haben Sonnenschirme und Sonnencreme.
Und wir haben allen Mitbewohner
und Mitbewohnerinnen die Info gegeben.

Das ist wichtig:

- Sonne vermeiden
- lockere Kleidung tragen
- und eincremen.

Ja genau.
Jetzt sind wir gut vorbereitet.
Und alle wissen Bescheid.
Das Sommerfest kann losgehen.

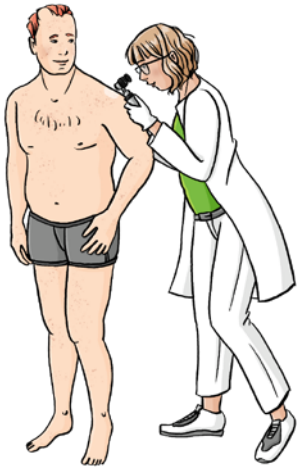
Heute ist das Sommerfest.
Alle haben an den Sonnenschutz gedacht.
Schauen Sie selbst auf der nächsten Seite.



Unsere Tipps für Sie

Noch mehr Infos in Leichter Sprache

Unsere Tipps für Sie



Haut-Untersuchung
Vor einer Untersuchung müssen Sie sich fragen:
Möchte ich vom Krebs wissen?
Sie müssen mit dem Wissen vom Krebs leben.

Untersuchungen für die Haut sind wichtig.
Die Untersuchungen helfen dabei:

- Haut-Krebs früh erkennen
- Haut-Krebs entfernen oder behandeln

Denken Sie daran:
Sie dürfen viele Fragen stellen.
Sie dürfen sich für die Entscheidung
Zeit nehmen.

Sonnenschutz

Schützen Sie Ihre Haut vor UV-Strahlen:

- Schützen Sie sich mit Kleidung und einem Hut.
- Tragen Sie eine Sonnenbrille.
- Vermeiden Sie die direkte Sonne.
- Cremen Sie sich mit Sonnenschutz-Mittel ein.

Auch wenn viele Wolken
am Himmel sind,
kann der UV-Index hoch sein.
Dann brauchen wir trotzdem Sonnenschutz.

Die Selbst-Untersuchung ist mit dem
Info-Blatt ganz einfach.

Vorsorge ist auch für andere Krebs-Arten
wichtig. Achten Sie auf sich.

Jetzt kennen Sie sich gut aus
mit dem Schutz vor Haut-Krebs.
Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer!

Noch mehr Infos in Leichter Sprache

Plakat: Krebs-Vorsorge

Aufsteller: Tipps für den Sonnenschutz

Info-Blatt: Infos für Eltern

Info-Blatt: Infos zum Eincremen

Info-Blatt: Selbst-Untersuchung

Mit diesem Heft können Sie sich über
die Früh-Erkennung von Haut-Krebs informieren.

Es gibt noch mehr Infos in Leichter Sprache.

Zum Beispiel:

- Infos über die Haut-Untersuchung beim Arzt
  oder bei einer Ärztin
- Eine Anleitung für die Selbst-Untersuchung
- Infos über den UV-Index
- Infos für Eltern zum Sonnenschutz

Diese Info-Blätter und noch mehr Infos
gibt es auf der Internet-Seite:
https://www.krebsgesellschaft-nrw.de/leichte-sprache

Wer hat diesen Text gemacht?

Dieses Info-Heft ist vom Projekt:
Krebs-Vorsorge verstehen. Krebs früh erkennen.

Wir haben zusammen-gearbeitet mit:

- Menschen mit Lern-Schwierigkeiten
- Ärzten und Ärztinnen.

Vielen Dank an alle für die Zusammenarbeit.

Wir haben Fach-Infos benutzt.
Die Fach-Infos heißen
S3-Leitlinie Prävention von Hautkrebs - AWMF 2021

Beschäftigte aus der Werkstatt für behinderte Menschen
in der Evangelischen Stiftung Volmarstein
haben den Text in Leichter Sprache geprüft.

Die Bilder sind von Inga Kramer: www.ingakramer.de

Das Europäische Logo für einfaches Lesen
ist von © Inclusion Europe.

Nina Probst hat das Heft gestaltet.

Dieses Info-Heft ist von Juni 2023.

Modellprojekt:
Leicht gesagt und einfach gemacht:
Vorsorge und Früherkennung von Darm- und Hautkrebs.

LEICHTE SPRACHE

Durchgeführt von:

Kompetenzzentrum Barrierefreiheit
VOLMARSTEIN

Krebsgesellschaft
Nordrhein-Westfalen e.V.

HS Gesundheit
BOCHUM

In Kooperation mit:

Ärztekammer Nordrhein
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Gefördert von:

Stiftung Wohlfahrtspflege NRW

Weitere Infos zum Projekt:
www.krebsgesellschaft-nrw.de/leichte-sprache

IHRE SPENDE HILFT

Die Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V. hilft vielen Menschen.
Sie können die Krebsgesellschaft NRW dabei mit Spenden unterstützen.
Das ist das Konto für die Spenden:

Kontoinhaber: Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.
IBAN: DE63 3005 0110 0010 1514 88
Stadtsparkasse Düsseldorf
Spendenzweck: Meine Spende gegen Krebs
www.krebsgesellschaft-nrw.de

Einfach mit dem Handy den QR-Code scannen und Sie kommen direkt zu unserer Spendenseite.

Krebsgesellschaft
Nordrhein-Westfalen e.V.