

Piek van warmte! Vergeet niet jezelf te beschermen!

Met de verschijning van de eerste zonnestrallen geven we je enkele tips om een melanoom te voorkomen



Brussel, 20 juni 2019 – De eerste zonnestrallen zijn de voorbije weken al opgedoken in België. De gelegenheid om benen en schouders te laten zien, maar dan niet te veel en vooral door met bescherming! De gelegenheid voor het Jules Bordet Instituut, het belangrijkste geïntegreerde centrum voor kankerbestrijding in België, om het terug even te hebben over het doen en laten van de zon en enkele tips te geven op het vlak van bescherming. Want zelfs al is de hitparade van de zonnebescherming - schaduw, kleding en zonnebrandcrème - bekend, ze moeten ook op de juiste manier gebruikt worden.

De meeste melanomen zijn te wijten aan de zon.

JUIST! 90% van de melanoomgevallen is te wijten aan de zon. Een lichte huid en een huid met veel sproeten lopen meer risico. Bescherm jezelf dus met een zonnebrandcrème en kies voor enkele momenten in de schaduw. Ook de aard van de blootstelling is in deze cijfers van belang. Een onderbroken acute blootstelling aan de zon, d.w.z. een over het algemeen recreatieve en sterke blootstelling van een huid die in de loop van het jaar niet aan de zon gewend is, leidt immers tot een verhoogd risico op een melanoom. Je hoeft de zon, ook een bron van vitamine D, niet te bannen uit je leven maar denk eraan dat overdaad altijd schaad!

« Als ik ga zwemmen, zijn een waterdichte zonnebrandcrème en een T-shirt mijn beste vrienden. »

JUIST & FOUT! Een T-shirt is een goed idee, vooral voor kinderen, maar het moet speciaal ontworpen zijn om te gaan zwemmen. Natte katoenen T-shirts laten de UV-stralen door die verantwoordelijk zijn voor melanomen. Wat betreft de waterdichte zonnebrandcrème, vergeet niet om het opnieuw aan te brengen na elke zwembeurt, het zeewater en het afdrogen kunnen de net aangebrachte crème terug verwijderen. Vergeet ook niet om met je kinderen te praten over bescherming tegen de zon. Uit studies blijkt immers dat overmatige blootstelling van de jonge huid aan zonnestrallen, d.w.z. vóór de leeftijd van 12 jaar, het risico op een melanoom op volwassen leeftijd

verhoogt. Jonge kinderen van jongs af aan de juiste reflexen in de zon bijbrengen, is al een goede bescherming voor de toekomst.

« Als ik bruin zonder me te verbranden, loop ik geen risico op een melanoom »

FOUT! Natuurlijk is verbranden een duidelijk teken dat je huid in gevaar is. Maar de bruine kleur is ook al een teken dat de cellen zijn beschadigd. Als we bruin worden, komt dat omdat de bescherming niet voldoende was. En als je ooit een behoorlijke zonnebrand hebt gehad die je nog steeds herinnert, is dat een teken dat je beschermende gewoontes niet genoeg zijn geweest om je effectief te beschermen. Kies voor een zonnebrandcrème met een minimumfactor van 30, afhankelijk van je huidtype.

De ABCDE-methode

We kunnen het nooit genoeg zeggen, deze individuele screeningmethode voor verdachte plekken op je huid kan melanomen vroeg opsporen. Als een vlek asymmetrisch is (A), met onregelmatige randen (B), een verdachte kleur (C), er anders uitziet dan andere vlekken en sproeten (D) en de neiging heeft te veranderen (E), raadpleeg dan je huisarts of dermatoloog. Een melanoom kan, bij diagnose in een vroeg stadium, in bijna 100% van de gevallen genezen worden door een eenvoudige chirurgische ingreep! Maar om dit te voorkomen, blijft het beschermen van jezelf tegen de stralen van de zon de beste preventie.

Perscontact

Jules Bordet Instituut

Ariane van de Werve

GSM : +32 486 17 33 26

E-mail : ariane.vandewerve@bordet.be

www.bordet.be

Over het Instituut Jules Bordet

Het Instituut Jules Bordet is een geïntegreerd multidisciplinair centrum en het enige autonome ziekenhuis in België dat volledig gewijd is aan kankerziekten.

Al meer dan 75 jaar biedt het Instituut Jules Bordet zijn patiënten de allernieuwste diagnostische en behandelingsstrategieën aan om actief kanker te voorkomen, op te sporen en te bestrijden. Het Instituut wil 3 missies volbrengen: verzorging, onderzoek en educatie. Door zijn internationale reputatie kan het Instituut beschikken over de grootste deskundigen op het gebied van kanker. Dank zij zijn innovatieve instelling droeg het bij tot de ontwikkeling en de ontdekking van nieuwe belangrijke diagnostische en behandelingstechnieken met als doel de patiënten hiervan zo snel mogelijk te laten genieten.

In mei 2018 werd het Instituut Jules Bordet voor de tweede maal officieel erkend en gecertificeerd door de OECI (Organisation of European Cancer Institutes) als "Comprehensive Cancer Centre" (Geïntegreerd centrum voor de strijd tegen kanker), een kwaliteitslabel dat voorbehouden is aan instituten die multidisciplinaire kankerzorg bieden en die onderzoek en educatie hierbij integreren. Dit is een primeur voor België.

Het Instituut Jules Bordet maakt deel uit van het Iris-netwerk van ziekenhuiscentra en van de Université Libre de Bruxelles. Het Instituut beschikt over 160 bedden die volledig gewijd zijn aan de kankerpathologie. Elk jaar verzorgt het meer dan 6000 gehospitaliseerde patiënten, 81 000 raadplegingen en 15 000 behandelingen van ambulante patiënten. Om ook in de toekomst tegemoet te kunnen komen aan de veranderende demografische omstandigheden en wetenschappelijke ontwikkelingen is de

Rue Héger-Bordetstraat 1, B-1000 Bruxelles/Brussel

T + 32 (0)2 541 31 11, F + 32 (0)2 541 35 06, BELFIUS: BE72 0910 0972 7816, www.bordet.be

Institut Jules Bordet, Association Hospitalière de Bruxelles régie par la loi du 8 juillet 1976
Jules Bordet Instituut, Ziekenhuisvereniging van Brussel onderworpen aan de wet van 8 juli 1976



bouw van een nieuw Instituut Bordet gepland op de universitaire campus van de ULB in Anderlecht naast het Erasmus ziekenhuis. De inhuldiging ervan is voorzien in 2020.

www.bordet.be

Over de Vrienden van het Jules Bordet Instituut

De Vrienden van het Jules Bordet Instituut zijn een vzw met als enig doel het ondersteunen en financieren van het onderzoek aan het Jules Bordet Instituut, oncologisch referentiecentrum in België en in het buitenland. 1ste privé-donateur van het Instituut Bordet

"De Vrienden" hebben Bordet in de loop van de laatste 5 jaar bijna 13 miljoen euro bezorgd.

De laatste jaren werd aanzienlijk vooruitgang geboekt op het vlak van oncologie. De biologische oorsprong van kanker wordt steeds beter begrepen. Terwijl men tien jaar geleden slechts sprak over de microscopische analyse van tumoren, heeft men het vandaag over genetisch profiel, sequentiebepaling... Tientallen nieuwe moleculen en nieuwe markers zagen het daglicht waardoor gepersonaliseerde behandelingen mogelijk werden. Deze vooruitgang is grotendeels mogelijk gemaakt door de uitzonderlijke technologische vooruitgang die de laatste jaren werd geboekt. Maar deze nieuwe technieken die het mogelijk maken het oneindig kleine te onderzoeken, kosten steeds meer geld.

Sinds meer dan 40 jaar kan het Jules Bordet Instituut dankzij de hulp van de "Vrienden" zijn baanbrekend onderzoek verder zetten en gebruik maken van spitstechnologieën, en zo aan de patiënten de meest innoverende opsporings- en verzorgingstechnieken aanbieden die leven en hoop geven.

"De Vrienden van het Jules Bordet Instituut " steunen, betekent deelnemen aan talrijke onderzoeksprogramma's die door hen worden gesteund en die allemaal hetzelfde doel hebben, het leven redden.

Wilt u meer weten over de organisatie De Vrienden van het Jules Bordet Instituut, breng dan een bezoek aan de website www.amis-bordet.be.

Om meer te weten te komen over "101 tables pour la vie", raadpleeg de website www.101tables.com.