

# Diagnose Hautkrebs! Was nun?

**10 Tipps, die in der ersten Zeit  
nach der Diagnose helfen.  
Von Patienten für Patienten.**



- 1** Hautkrebs ist nicht gleich Hautkrebs. Es gibt verschiedene Formen und einen großen Unterschied in Bezug auf Gefährlichkeit und Behandlung.
- 2** Lass dir deinen Befund geben, dort stehen alle wichtigen Informationen zu deiner Erkrankung. Besonders wichtig: das Stadium deiner Erkrankung. Sammle deine Befunde und weitere wichtige Informationen, bewahre sie gut auf.
- 3** Wähle eine Vertrauensperson aus Familie oder Freundeskreis, die dich zum Beispiel zu wichtigen Terminen begleitet. Bereite dich gut auf die Arztgespräche vor; notiere dir vorher die wichtigsten Fragen.
- 4** Hole dir psychoonkologische Hilfe, wenn du merkst, dass dich die Angst fest im Griff hat.
- 5** Achte bei Informationen aus dem Internet darauf, dass diese aus geprüften und aktuellen Quellen stammen, z.B. hier: [www.infoportal-hautkrebs.de](http://www.infoportal-hautkrebs.de)

**Weitere Tipps auf  
der Rückseite**

**6** Nimm Kontakt zu Patientenorganisationen oder Selbsthilfegruppen auf. Gemeinsam ist besser als einsam! Beispiel: Melanom Info Deutschland - MID e.V. [www.melanominfo.com](http://www.melanominfo.com)

**7** Gib deinem Körper und deiner Psyche Zeit, sich an die neue Situation zu gewöhnen. Es ist völlig normal, sich zu Beginn der Krankheit ständig von Kopf bis Fuß nach auffälligen Stellen abzusuchen. Auf YouTube gibt es viele gute Videos zum Thema "Selbstuntersuchung bei Hautkrebs".

**8** Lies die Patientenleitlinien, denn jeder Patient sollte wissen, welche Behandlung ihm in welchem Krebsstadium zusteht. Die Leitlinien halten den aktuell gültigen Stand für Diagnostik, Behandlung und Nachsorge fest und geben Handlungsempfehlungen: [www.leitlinienprogramm-onkologie.de/patientenleitlinien/melanom/](http://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/patientenleitlinien/melanom/)

**9** Wenn deine Erkrankung eine Therapie erfordert, suche dir ein zertifiziertes Hauttumorzentrum. Du findest zertifizierte Zentren hier: [www.oncomap.de](http://www.oncomap.de) Du hast das Recht auf eine Zweitmeinung, wenn du z.B. die Therapieempfehlung von einem unabhängigen Facharzt überprüfen lassen möchtest.

**10** Mit einer Melanomdiagnose ab Stadium I kannst du bei deinem zuständigen Versorgungsamt einen Schwerbehindertenausweis beantragen. Eine Reha kann dir helfen, dich nach der Diagnose neu zu sortieren und an die neue Situation anzupassen - auch diese steht dir zu.

### **Wir wünschen dir alles Gute für deinen weiteren Weg.**

Wir hoffen, dass dir unsere Tipps und das Wissen, dass du nicht allein bist, helfen, die Diagnose zu verarbeiten.



Melanom Info Deutschland - MID e.V. stelltvertretend für alle Patient\*innen, die uns geholfen haben, diese Tipps zu sammeln.



*Katharina und Astrid*



[www.facebook.com/groups/diagnosehautkrebs](https://www.facebook.com/groups/diagnosehautkrebs)  
[www.facebook.com/melanominfo](https://www.facebook.com/melanominfo)