

Gegevens ♦ extra info patiënt:



De zon is een bron van genot, denk maar aan de weldadige warmte. Ze is bovendien ook onmisbaar: zo wordt het levensnoodzakelijke vitamine D enkel onder invloed van de zon aangemaakt. Tegelijk kan ze echter je gezondheid schaden. De ultraviolette zonnestrallen (UV - stralen) kunnen de ogen schaden en cataract (vertroebeling van de oog lens, wat kan leiden tot zichtverlies) veroorzaken. Daarnaast zijn deze stralen verantwoordelijk voor een snellere huidveroudering, zonnebrand, huidandoeningen en in de meest extreme gevallen ook huidkanker. Het is daarom van groot belang je te beschermen tegen een té grote hoeveelheid zonnestrallen. Deze folder wil je op weg helpen je optimaal te beschermen tegen de zon.

Hoe zijn zonnestrallen nadelig voor mijn huid?

Zonnestrallen bestaan zowel uit zichtbare als onzichtbare stralen. Van die onzichtbare stralen, bereiken UVA - en UVB - stralen onze huid en dringen erin door:

- ♦ UVA - stralen dringen het diepst in de huid door en versnellen de huidveroudering;
- ♦ UVB - stralen veroorzaken zonnebrand.

UVA - en UVB - stralen kunnen allebei huidkanker in de hand werken.

Onder invloed van UV - stralen produceert je huid een pigment, **melanine**, dat ervoor zorgt dat je bruin kleurtje krijgt. Deze reactie van onze huid biedt slechts een heel zwakke bescherming tegen de gevaren van de zon. Een gebruinde huid beschermt ons enkel tegen zonnebrand ...

*Een goede zonnemelk is zowel actief tegen de UVA als de UVB.
Je vindt dan dit logo op de verpakking terug.*

UVA

Zijn sommige mensen gevoeliger aan deze risico's dan anderen?

Aangezien melanine een zekere bescherming biedt tegen de zon, verklaart dit meteen waarom mensen die van nature een bruinere huidskleur hebben minder snel de nadelige invloed van de zon zullen ondervinden. Mensen die snel verbranden, vertonen ook het grootste risico op huidkanker. Hoewel een donkere huid met minder huidkanker gepaard gaat, dient ook deze groep zich te beschermen. De donkere kleur zorgt er bovendien voor dat de huidkanker minder snel ontdekt wordt. Daardoor is deze vaak al in een verder stadium geëvolueerd vooraleer hij opgemerkt wordt en dus gevaarlijker.

We onderscheiden **4 huidtypes**. Om de juiste zonnebeschermingsfactor voor je eigen huidtype te kennen, vind je achteraan in deze folder een handige tabel. De jou aangeraden zonnemelk is niet altijd de ideale voor de rest van de familie en is afhankelijk van het huidtype en het seizoen.

Ook bepaalde geneesmiddelen kunnen je gevoeliger maken voor de zon. Sommige pijnstillers, anti - allergische geneesmiddelen, diuretica - "plaspillen" - en antibiotica kunnen leiden tot allergische reacties of tot het sneller verbranden. Informeer je hierover bij je apotheker of arts.

Wat beïnvloedt de hoeveelheid zonnestraling waaraan je blootgesteld wordt?

Hoeveel zonnestraling er juist op je huid terecht komt (= de intensiteit van de zonnestraling) is afhankelijk van:

- ♦ De **geografische ligging** en de **hoogte**. Zo is er meer ultraviolette straling in het hooggebergte aanwezig. Hetzelfde geldt voor landen die dicht bij de evenaar liggen;
- ♦ De **periode van het jaar**, het **tijdstip van de dag**. In de zomer en tijdens de middaguren staat de zon hoger en dringen er meer UV - stralen in de huid. Daarom vermijd je best het zonnebaden tussen 12 en 16 uur;
- ♦ De **weersomstandigheden**. Een bewolkte hemel beschermt je meer tegen de zon, maar ook niet volledig. Tot 80 % van de zonnestralen dringen door de bewolking. Dit verklaart waarom je ook op een bewolkte dag kan verbranden. Om je te helpen in te schatten hoeveel zonnestraling er is, vernoemt het weerbericht elke dag de UV - index. Hoe hoger dit getal, hoe intenser de zonnestraling zal zijn en hoe noodzakelijker de zonnebescherming wordt. Vanaf een UV - index gelijk aan drie, moet je je beschermen. Vanaf acht vermijd je bovendien buitenactiviteiten op het heetste van de dag;

Zwakke UV - index

Je hoeft je niet te beschermen en kan in alle veiligheid je buitenactiviteiten voortzetten.



Matige of hoge UV - index

Zoek 's middags de schaduw op.
Bescherm je met kledij, hoedje, zonnebril en zonnecrème.

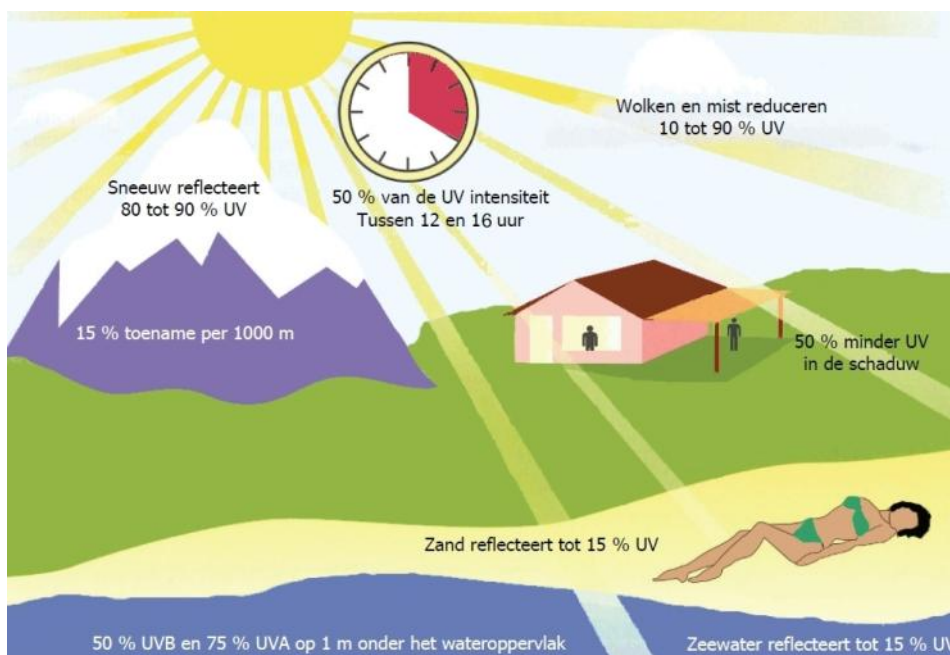


Zeer hoge of extreme UV - index

Vermijd buitenactiviteiten op het heetst van de dag.
Zoek steeds de schaduw op.
Beschermende kledij, hoedje, zonnebril en zonnecrème zijn noodzakelijk.



- ♦ De **weerkaatsing van het zonlicht**. Sneeuw, zand en water zullen zonnestraling weerkaatsen naar de huid toe.



Indien je nog vragen hebt, raadpleeg je apotheker!



Hoe kan je je beschermen?

- ◆ Vermijd teveel blootstelling aan de zon en zonnebrand. Hou rekening met de UV - index (die tijdens het weerbericht wordt vermeld);
- ◆ Mijd de zon op het heetst van de dag. In de zomer betekent dit tussen 12 en 16 uur;
- ◆ Draag beschermende kledij en accessoires zoals een zonnehoed en zonnebril;
- ◆ Gebruik een gepaste zonnefilter.

Zonneproducten: hoe te gebruiken?

Onthou dat zonneproducten nooit 100 % bescherming bieden en dat je ondanks het insmeren niet onbepaald in de zon mag blijven. Bijkomende bescherming zoals een T - shirt en zonnehoed blijven een must!

- ◆ **Smeer rijkelijk.** De zonnebeschermingsfactor, zoals deze weergegeven staat op jouw zonnemelk, is slechts geldig voor een hoeveelheid van 6 koffielepels product (ongeveer 36 g) voor het lichaam van een gemiddeld volwassen persoon. Dit is veel meer dan wat men gewoonlijk aanbrengt. Onvoldoende aanbrengen, vermindert de zonnebescherming gevoelig en je zal alsnog verbranden;



- ◆ Breng het zonneproduct aan **vooraleer je in de zon komt**. Reken op een 15 à 20 minuten vooraleer de zonnefilters in de huid zijn gedrongen;
- ◆ Breng het product **elke 2 uur opnieuw** aan om de bescherming te behouden. Doe dit sneller indien je zwemt, je afdroogt of als je fel zweet.

Hoe bescherm ik mijn kinderen?




Kinderen zijn extra kwetsbaar in de zon. Hun huid is heel gevoelig en beschikt nog niet over alle natuurlijke beschermingsmechanismen. Bovendien zijn kinderen veel buiten en komen ze dus vaak in contact met zonlicht.

Hou baby's tot 1 jaar uit de zon! Zorg dat baby's in de schaduw blijven en plaats een parasol op de kinderwagen. Oudere kinderen dienen in de schaduw te spelen tijdens de middaguren. Ze worden ingesmeerd met producten met een SPF van minimaal 30. Bij kleintjes tussen 1 en 3 jaar laat je enkel de armen en de benen bloot. De rest van het lichaam beschermen we met kledij.

Wat is SPF?

SPF staat voor "sun protection factor" en geeft aan hoeveel bescherming het zonneproduct biedt. Het slaat enkel op een bescherming tegen UVB - stralen. Aangezien UVA - stralen evenzeer gevaarlijk zijn, kies je best voor een product dat beschermt tegen beide.

Beschermingsklasse	Aangeduide SPF UVB - beschermingsfactor	UVA - beschermingsfactor = Minstens 1 / 3 van de UVB - beschermingsfactor
Lage bescherming	6	Aangeduid met het logo: 
	10	
Gemiddelde bescherming	15	
	20	
	25	
Hoge bescherming	30	
	50	
Zeer hoge bescherming	50+	

Hoe lang kan ik een zonnemelk bewaren?

Zonneproducten hebben een beperkte houdbaarheid. Op de verpakking van jouw product staat hoelang je het na openen kan bewaren. 12 M betekent dat het product maximaal tot 12 maanden na opening kan gebruikt worden. Je schrijft dan ook best de openingsdatum op de verpakking. Bewaar zonneproducten ook nooit in volle zon.



HOE EEN ZONNEPRODUCT KIEZEN? VOLG DE GIDS! *

1. Wat is je huidtype?



Bijzonder gevoelig voor de zon – huidtype 1: een melkwitte huid, in het algemeen ros of lichtblond haar, veel sproeten, verbrandt altijd bij blootstelling aan de zon, geen enkele aanleg om te bruinen en / of huidkanker in de familie.

Let op: zonder bescherming kan je verbranden na 5 tot 10 minuten in de zon.



Gevoelig voor de zon – huidtype 2: een bleke huid, in het algemeen blond tot lichtbruin haar, vaak wat sproeten, verbrandt vaak na blootstelling aan de zon, maar kan toch lichtjes bruinen.

Let op: zonder bescherming kan je verbranden na 10 tot 20 minuten.



Tussen gevoelig en vrij bestendig – huidtype 3: een bleke huid, donkerblond, kastanjebruin of donkerbruin haar, in het algemeen geen sproeten, verbrandt weinig, bruint makkelijk.

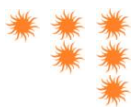
Let op: zonder bescherming kan je verbranden na 20 tot 30 minuten.



Vrij bestendig voor de zon – huidtype 4: een getinte huid, donkerbruin tot zwart haar, verbrandt zelden, bruint zeer gemakkelijk.

Let op: zonder bescherming kan je verbranden na 30 tot 45 minuten.

2. Bepaal de mate van blootstelling







Extreme blootstelling (gletsjers, tropen enz.)

Aanzienlijke blootstelling (stranden, buitenactiviteiten van lange duur enz.)



Matige blootstelling (bewolkte hemel, ochtend, late namiddag)

3. Kies je beschermingsklasse

			
Kinderen ouder dan 1 jaar 	HOGE BESCHERMING SPF 30 - 50 + UVA	ZEER HOGE BESCHERMING SPF 50 ⁺ + UVA	Indien mogelijk: elk rechtstreeks contact met zonlicht vermijden Indien niet mogelijk: ZEER HOGE BESCHERMING SPF 50 ⁺ + UVA
Huidtype 1	HOGE BESCHERMING SPF 30 - 50 + UVA	ZEER HOGE BESCHERMING SPF 50 ⁺ + UVA	ZEER HOGE BESCHERMING SPF 50 ⁺ + UVA
Huidtype 2	GEMIDDELDE BESCHERMING SPF 15 - 25 + UVA	HOGE BESCHERMING SPF 30 - 50 + UVA	ZEER HOGE BESCHERMING SPF 50 ⁺ + UVA
Huidtype 3	LAGE BESCHERMING SPF 6 - 10 + UVA	GEMIDDELDE BESCHERMING SPF 15 - 25 + UVA	HOGE BESCHERMING SPF 30 - 50 + UVA
Huidtype 4	LAGE BESCHERMING SPF 6 - 10 + UVA	GEMIDDELDE BESCHERMING SPF 15 - 25 + UVA	GEMIDDELDE BESCHERMING SPF 15 - 25 + UVA

* naar "www.veiligindezon.be", een initiatief van de overheid.

Deze informatie wordt je aangeboden door je apotheker!

Stempel apothek