

# Verstandig in de zon

De lente en de zomer komen er weer aan. Heerlijk die zon: goed voor lichaam en geest. Maar de zon kan ook gevaarlijk zijn als we ons niet goed beschermen. Dit is voor iedereen verstandig, vooral voor kinderen en jongeren.



De dermatologen van het Jeroen Bosch Ziekenhuis zien nog te veel mensen met huidkanker door zonverbranding in de spreekkamer. Daarom geven ze hier informatie over zon en huidkanker.

De 5 belangrijkste tips zijn:

Tip 1: Wij adviseren om van maart tot en met oktober tussen 10.00 en 16.00 uur in te smeren. Dus ook in het voorjaar en het najaar.

Tip 2: Na ongeveer 2 uur is de zonnebrandcreme uitgewerkt. Tijd voor een nieuwe smeerbeurt!

Tip 3: Gebruik een zonnebrandcreme met SPF 30 of hoger.

Tip 4: Bent u gaan zwemmen of zweet u veel? Smeer u dan vaker in.

Tip 5: Vermijd de zon tussen 12.00-15.00 uur.

## Meer informatie vindt u op:

- de website van KWF, Zonbescherming (<https://www.kwf.nl/kanker-voorkomen/zonbescherming>)
- de website van NVDV, Zonlicht en de huid (<https://www.nvdv.nl/patienten/dermatologie/zoek-een-huidaandoening/zonlicht-en-de-huid>)

## Veelgestelde vragen over zonlicht en de huid

### Beschermt kleding voor 100% tegen de zon?

Nee dat is een misverstand. Kleding laat zonlicht door. Hoe lichter van kleur en hoe dunner de stof, hoe meer uv-straling het doorlaat. Wordt gewone kleding nat? Dan houdt het nog minder uv-straling tegen. Zonwerende kleding beschermt het beste tegen UV-stralen.

### Kan ik na 1 keer verbranden al huidkanker krijgen?

Iedere keer dat je verbrandt in de zon, neemt de kans op huidkanker op latere leeftijd toe.

### Is dure zonnebrandcreme beter dan goedkopere?

Nee, de factor is belangrijk. Gebruik minimaal factor 30.

### Waar op je lijf heb je het meeste kans op zonnebrand?

Op uw handen en gezicht. Uw handen en gezicht zijn heel vaak in de zon. Tijdens het fietsen, werken in de tuin. We vergeten onze handen vaak in te smeren.

### Is het gevaarlijk om af en toen onder de zonnebank te gaan?

Ja, het gebruik van een zonnebank wordt afgeraden. KWF kankerbestrijding (<https://www.kwf.nl/voorkomen/zon-uv-huidkanker/Pages/misvattingen-over-de-zonnebank-.aspx>) geeft op hun website antwoord op de meest gestelde vragen over zonnen onder de zonnebank.

### Hoe kun je jezelf goed beschermen tegen huidkanker?

- Op tijd in de schaduw gaan
- Bedekkende kleding dragen
- Goed insmeren met factor 30 of hoger
- Smeer jezelf elke 2 uur opnieuw in met zonnebrandcreme
- Houd plekjes op de huid in de gaten. Ga bij twijfel naar de huisarts of dermatoloog

### Hoe vaak moet ik me insmeren?

Dat ligt eraan hoeveel je in de zon bent en wat voor weer het is. Smeer je elke 2 uur opnieuw in. Zweet u veel of heeft u gezwommen? Smeer dan vaker.

### Waarom moeten kinderen zich goed insmeren?

Als kinderen als ze klein zijn veel verbranden, hebben ze later dubbele kans op huidkanker. Het is net als een emmer die u vult met water; elke keer dat uw kind verbrandt komt er een laagje water bij. Totdat de emmer vol zit, dan kan uw kind niet meer terug.

# Sporten in de zon

## Hoe kan ik ervoor zorgen dat mijn team zich goed insmeert?

Het belangrijkste is dat kinderen en jongeren het als normaal gaan zien om zich in te smeren. Verschillende sportverenigingen adviseren kinderen en ouders om zonnebrandcreme in de sporttas mee te nemen. Als het een gewoonte wordt dat iedereen voor de wedstrijd zichzelf insmeert, dan is het veel gemakkelijker.

## Moeten we in de rust ook opnieuw insmeren?

Dit hangt af van de duur van de wedstrijd en welke sport je doet. Doe je een watersport? Dan moet je je vaker insmeren.

Het is wel belangrijk om te onthouden dat als de kinderen veel zweten de zonnebrand niet meer werkt. Twijfel je? Smeer je dan opnieuw in.

## Moeten we alleen in de zomer insmeren?

Wij adviseren om van maart tot en met oktober tussen 10.00 en 16.00 uur in te smeren. Dus ook in het voorjaar en het najaar.

## Waar kan ik meer informatie vinden?

Op de website van de KWF (<https://www.kwf.nl/voorkomen/zon-uv-huidkanker/pages/default.aspx>) Kanker bestrijding vindt u alle informatie over huidkanker en zonnen.

Ook de Nederlandse vereniging van dermatologie

(<https://www.nvdv.nl/patienten/dermatologie/zoek-een-huidaandoening/zonlicht-en-de-huid>) geeft veel informatie.

# Zongedrag en huidkanker

## Huidkanker

## Wat doet dermatologie?

Code DER-764