Hello Summer !

We liggen allemaal graag in de zon en verlangen naar een bruin tintje in de zomer. Maar de UV-stralen van de zon beschadigen de huid. Te lang in de zon, zonder bescherming, leidt tot een vroegtijdige veroudering van de huid. Je kan een zonneslag krijgen. De huidletsels die je door verbranding hebt, kunnen leiden tot huidkanker. Bescherm jezelf tegen deze nefaste effecten door de adviezen op te volgen en enkele concrete tips toe te passen, waar je ook bent. De adviezen zijn simpel:

Ga in de schaduw

Draag aangepaste kledij, een hoofddeksel en een zonnebril

Smeer je goed in met zonnecrème

Wist je dat

SPF 30 beschermt voor 97%, SPF 50 voor “slechts” 98%? Geen enkele zonnecrème of zogenaamde sun block beschermt je huid 100%!

Geef extra aandacht aan de bescherming van kinderen: hoe jonger, hoe meer kwetsbaar. Smeer kinderen dus steeds in met de hoogste SPF, ongeacht hun huidtype.

Een donkere huid ook bescherming nodig heeft ter voorkoming van huidkanker.

Beperk je tijd in de middagzon, dat is meestal tussen 11.00 en 15.00, en zoek dan schaduw op.

Draag beschermende kledij zoals een katoenen wit T-shirt en een lichte short.

Draag een hoofddeksel zoals een hoed, met een brede rand, of een pet.

Draag een zonnebril die UV-stralen absorbeert.

Smeer je goed in met zonnecrème: best 30 min vóór blootstelling aan de zon en smeer elke 2 uur opnieuw en telkens wanneer je uit het water komt.

Vergeet volgende zones niet bij het smeren: knieholtes, je oksels, je liesstreek, je oren, je oogleden, je haarlijn, je wenkbrauwen en je voetzolen

Bescherm je lippen, die zeer gevoelig zijn, met een aangepaste lipstick

Je zonnecrème blijft een jaar na opening goed, op voorwaarde dat deze goed bewaard gebleven is. De UV-filters die in de zonnecrème zitten, kunnen namelijk afbreken na een tijdje. Ook kan de crème besmet worden met bacteriën. Een veilige optie is jaarlijks een nieuwe zonnecrème kopen zodat je zeker bent van je bescherming.

Baby’s jonger dan 6 maanden mogen niet in de zon. Kinderen jonger dan drie jaar blijven ook beter helemaal uit de zon. Laat ze zeker aangepast kledij dragen die armen en benen beschermt en smeer ze extra goed in als ze toch in de zon komen.

Kies voor kinderen steeds zonnecrème met minerale of fysische filters, deze zijn meteen actief, dringen niet in de huid en zijn daarom ideaal voor een gevoelige huid.

Vermijd zonnebank en solariums, het is bewezen dat deze het risico op huidkanker verhogen en veroudering van de huid versnellen. Ze bereiden je huid niet voor op de zon.

Het is ook aangeraden om je in te smeren wanneer je op een zonovergoten dag in de auto kruipt of achter glas gaat zitten. Bruinen of verbranden zal je niet, maar je huid raakt er wel door beschadigd, waardoor ze sneller veroudert.

Allergieën aan bestanddelen van zonnecrème of een zonneallergie, raadpleeg dan telkens je huisarts of ga langs bij een dermatoloog voor advies.

Ben je verbrand?

dan blijf je best uit de zon;

draag je best luchtige kledij die je huid bedekt;

zoek je verkoeling met een frisse douche of bad;

smeer je after-sun;

drink je voldoende water want je lichaam is gedehydrateerd;

blijf je van de verbrande huid of blaren om ontstekingen en littekens te voorkomen.

Welke SPF (Sun Protection Factor) past bij welke huid?

- **Huidtype 1: 'lichtgevend' tot bleek**
  Tijd tot je verbrandt zonder zonnecrème: 5 tot 10 minuten
  Aanbevolen SPF: 50
- **Huidtype 2: bleek tot lichtcrème**
  Tijd tot je verbrandt zonder zonnecrème: 10 tot 15 minuten
  Aanbevolen SPF: 40
- **Huidtype 3: lichtcrème met een lichte tint**
  Tijd tot je verbrandt zonder zonnecrème: 20 tot 30 minuten
  Aanbevolen SPF: 30
- **Huidtype 4: medium getint**
  Tijd tot je verbrandt zonder zonnecrème: 45 tot 60 minuten
  Aanbevolen SPF: 30
- **Huidtype 5: donkerbruin getint**
  Tijd tot je verbrandt zonder zonnecrème: 75 tot 90 minuten
  Aanbevolen SPF: 25
- **Huidtype 6: donkerbruin tot zwart getint**
  Tijd tot je verbrandt zonder zonnecrème: 120 minuten
  Aanbevolen SPF: 15