



Patiënteninformatie

# Verstandig zonnen

# Inhoud

Inhoud.....	2
Inleiding .....	3
Zonnestraling .....	3
Effecten van de zon .....	4
Positieve effecten .....	4
Negatieve effecten.....	4
Wat kunt u doen om negatieve effecten van de zon te voorkomen? ....	4
Zon en kinderen .....	5
Anti-zonnebrandmiddelen .....	6
Bruiningsproducten .....	7
Water en zand.....	7
Huidkanker.....	7
Cosmetica en de zon .....	8
Medicijnen en de zon .....	8
UV-behandeling van huidaandoeningen.....	8
Meer informatie .....	9
Tot slot.....	9
Wie contacteren bij vragen/ problemen? .....	9
Persoonlijke notities/ vragen .....	10

*AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.*

## Inleiding

Deze brochure geeft u meer uitleg over verstandig zonnen. Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen? Aarzel dan zeker niet om deze te stellen. Uw arts en verpleegkundigen zullen u graag meer uitleg geven.

Gelieve deze brochure mee te brengen als u naar het ziekenhuis komt.

## Zonnestraling

De zon geeft ons warmte, daglicht, maar ook UV-straling. Twee soorten UV-straling bereiken de aarde. Het UV-A licht is het gedeelte van het zonlicht waardoor de huid bruin wordt. Het UV-B licht is het gedeelte van de zon waardoor de huid rood wordt en kan verbranden.

De intensiteit van deze UV-straling hangt af van:

- De plaats op aarde. Hoe dichterbij de evenaar en hoe hoger in de bergen hoe sterker het UV-licht.
- Het jaargetijde. In de zomer is er meer UV-licht dan in de winter.
- Het uur van de dag. De zon staat het hoogst rond het middaguur (in België tussen 12 en 15 uur). Dan bereikt ook het meeste UV-licht de aarde.
- De mate van weerkaatsing. UV-straling wordt weerkaatst via water, sneeuw, glas en zand. Door de weerkaatsing is het mogelijk dat men onder een parasol toch kan verbranden.
- De hoeveelheid UV-straling houdt geen verband met de temperatuur. Op een zonnige dag met lage temperaturen kan er veel UV-straling zijn.

Ook bij bewolkt of winderig weer kan UV-straling heftig zijn. Wolken houden UV-straling niet altijd tegen.

# Effecten van de zon

## Positieve effecten

- De zon stimuleert de aanmaak van vitamine D in de huid.
- De zon geeft mensen een prettig, ontspannen gevoel.
- De zon verbetert de conditie van de huid bij een aantal huidziekten, zoals eczeem en psoriasis.

## Negatieve effecten

- Wanneer u de huid teveel en te lang aan zonlicht blootstelt verbrandt de huid.
- De afweer van de huid vermindert. Hierdoor krijgen onderdrukte infecties weer een kans. Dit verklaart waarom veel mensen in de zomer een “koortslip” (herpes) krijgen.
- De zon laat de huid voortijdig verouderen, waardoor de huid gaat rimpelen.
- De zon kan oogbeschadiging veroorzaken tengevolge van te veel zon direct op de ogen.
- De zon verhoogt de kans op het krijgen van huidkanker.

## Wat kunt u doen om negatieve effecten van de zon te voorkomen?

Met de hieronder staande adviezen worden de nadelige effecten van de zon op de huid beperkt. De kans op een verbranding van de huid neemt af. Ook het risico voor huidkanker op latere leeftijd vermindert.

- **Bedek zoveel mogelijk de huid** met kleding en op het hoofd een hoed of pet. Kleding geeft de beste bescherming tegen de zon. Hoe donkerder de stof en hoe dichter geweven des te meer bescherming de kleding biedt. Verschillende lagen dunne kleding over elkaar beschermen de huid ook goed. Droge kleding biedt meer bescherming dan natte kleding. Gezicht, nek en hals zijn moeilijk met kleding te bedekken, maar met iets op het hoofd krijgt u wel schaduw. Een hoed met een brede rand of een pet met een sportieve klep is geschikt om wat schaduw in het gezicht te krijgen. Voor de ogen kan een zonnebril met UV-werende glazen gebruikt worden.

- **Smeer onbedekte huid altijd in** met een anti-zonnebrandmiddel. Dit is niet alleen nodig wanneer u gaat zonnen, maar ook bij alle andere activiteiten buitenshuis. Alle onbedekte huid moet met een anti-zonnebrandmiddel ingesmeerd worden.
- **Zoek de schaduw op in plaats van de volle zon.** De kracht van UV-straling van de zon is afhankelijk van een aantal factoren. In de zomermaanden, hoog in de bergen en dicht bij de evenaar is de hoeveelheid UV-straling veel groter. U moet dan de volle zon vermijden. Ook in België is het verstandig om in de zomer tussen 12.00 en 15.00 uur zoveel mogelijk uit de zon te blijven.
- **Laat uw huid geleidelijk wennen aan de zon.** Wanneer u het grootste deel van het jaar binnen bent is uw huid niet gewend aan de zon. Als u dan in het weekend of op een vakantie langere tijd naar buiten gaat, is dat teveel voor uw huid en u verbrandt. Uw huid moet wennen aan de zon, zodat de huid zijn eigen beschermende maatregelen kan nemen. Uw huid wordt onder invloed van zonlicht langzaam dikker en bruiner. Bouw daarom de tijd waarin u in de zon bent langzaam op.

### Let op

Voorbruinen met zonneapparatuur met onvoldoende UV-B helpt niet tegen een verbranding in de zon.

- Gebruik geen zonneapparatuur bij kinderen onder de leeftijd van 16 jaar.
- Gebruik nooit zonneapparatuur wanneer u zeer snel verbrandt en vrijwel niet bruin wordt.
- Bescherm uw ogen met een zonnebril met een CE-markering, die UV-straling tegen houdt.

## Zon en kinderen

De huid van kinderen is extra kwetsbaar voor UV-straling. De huid kan verbranden. Dat is pijnlijk. Maar ook zonder een verbranding of pijn ontstaan door het UV-licht beschadigingen in de huid. Dit is aan de buitenkant niet te zien. Deze beschadigingen vergroten de kans op huidkanker later in het leven. Daarom moeten kinderen tot de leeftijd van 16 jaar extra goed tegen de zon beschermd worden.

Volg bij kinderen de adviezen om negatieve effecten van de zon te voorkomen goed op.

- Zet kinderen jonger dan een half jaar nooit in de zon.
- Geef kinderen geen speelgoedzonnebril. Deze brillen zijn gevaarlijk. Door de donkere glazen verwijden de pupillen. Hierdoor kan UV- straling gemakkelijk in de ogen doordringen. Kinderen hoeven geen bril te dragen. Maar wanneer kinderen graag een zonnebril willen, koop dan een zonnebril met CE-markering om UV-straling tegen te houden.

## Anti-zonnebrandmiddelen

Kleding en schaduw bieden de beste bescherming. Voor de onbedekte huiddelen kan een anti-zonnebrandmiddel gebruikt worden. Anti-zonnebrandmiddelen houden UV-straling gedeeltelijk tegen. Dit vertraagt het ontstaan van de negatieve effecten van de zon op de huid, maar voorkomt het niet volledig.

Denk bij het gebruik van een anti-zonnebrandmiddel aan het volgende:

- Er zijn anti-zonnebrandmiddelen die uitsluitend en alleen bescherming bieden tegen UV-B straling. Anderen geven bescherming tegen zowel UV-A als UV-B straling. Een anti-zonnebrandmiddel dat zowel tegen UV-A als UV-B straling werkt, biedt veel meer bescherming. De beschermingsfactor die bij het zonnebrandmiddel vermeld wordt, geeft aan hoe goed het product bescherming biedt tegen de ultraviolette straling.
- Gebruik bij voorkeur een zonnebrandmiddel met SPF 30 of hoger.
- Smeer de huid een half uur voor het naar buiten gaan dik in. Alleen met een dikke laag is de bescherming betrouwbaar.
- Smeer gevoelige zones zoals neus, oren, nek, witte huiddelen, etc. extra in.
- Herhaal het insmeren elke twee uur.
- Smeer de huid na het zwemmen meteen weer in. Waterproof-producten zijn beter tegen water bestand. Maar bij het afdrogen zal toch een deel van de huid verdwijnen. Smeer daarom ook met deze producten de huid regelmatig in.

### **Geen vrijbrief om langer te zonnen!**

Anti-zonnebrandmiddelen laten altijd UV-straling door. Wie langere tijd in de zon verblijft, kan ondanks zo'n middel na enige tijd toch verbranden. Maar ook wanneer de huid niet verbrandt, worden huidcellen zwaar

belast. Dit vergroot de kans op huidkanker. Een anti-zonnebrandmiddel moet daarom niet gebruikt worden om langer in de zon te kunnen blijven. Het anti-zonnebrandmiddel is slechts een aanvullende maatregel naast het dragen van beschermende kleding en het opzoeken van schaduw.

## Bruiningsproducten

Bruiningsproducten bespoedigen het bruin worden in de zon. Zij bieden geen bescherming tegen UV-straling en zijn daarom niet geschikt om langdurig mee in de zon te gaan. Wie er alleen op uit is om snel bruin te worden, kan overwegen om met een bruiningsmiddel **kort** in de zon te gaan. Daarbuiten moeten dan wel beschermende maatregelen tegen UV-straling genomen worden.

Verkoop van bruiningsproducten met psoraleen is in de Europese Unie verboden. Deze producten kunnen de kans op het ontstaan van huidkanker vergroten. Wanneer u bruiningsproducten buiten de Europese Unie koopt, vermijdt dan producten met psoraleen (vaak bergamotolie).

## Water en zand

Het is heerlijk om op een zonnige dag bij het water of aan het strand te zitten. Maar water en zand weerkaatsen UV-straling. De kans op verbranding en beschadiging van de huid is daardoor groter. Om dit te voorkomen is het beter om de huid niet te lang aan de zon bloot te stellen. Trek tijdig iets aan. Natte kleding beschermt minder goed tegen UV-straling dan droge kleding. Trek daarom bijtijds droge kleding aan. Smeer de huid na het zwemmen altijd met een anti-zonnebrandmiddel in.

## Huidkanker

Jaarlijks krijgen in België bij meer dan 20.000 mensen huidkanker. Meestal houdt dit verband met de totale hoeveelheid UV-straling, die iemand in de loop van zijn leven (vooral in de kinderjaren) heeft opgelopen. Er is hierbij geen verschil tussen UV-straling van de zon of van zonnebanken of andere bruiningsapparatuur. Jaarlijks sterven in België enkele honderden mensen aan huidkanker. Dat is veel ten opzichte van andere soorten kanker.

Het ontstaan van kwaadaardige moedervlekken kan verband houden met het aantal keren dat de huid door de zon verbrand is geweest. Vooral de hoeveelheid UV-straling en het aantal verbrandingen voor de leeftijd van 16 jaar tikken extra zwaar aan. Daarom wordt zonnen en gebruik van zonnebanken beneden de leeftijd van 16 jaar afgeraden. Maatregelen tegen verbranding door de zon beperken ook de kans op huidkanker. Helaas kan het gebruik van een anti-zonnebrandmiddel alleen de verbranding door de zon voorkomen. Om de kans op huidkanker te beperken is een anti-zonnebrandmiddel minder van belang dan andere beschermende maatregelen, die in deze folder vermeld staan.

## Cosmetica en de zon

Cosmetica kunnen onder invloed van UV-straling vreemd reageren. Dit kan soms blijvende sporen op de huid achterlaten. Verwijder daarom alle cosmetica (oogschaduw, lipstick, dagcrème, deodorant, ...) voordat u gaat zonnen of onder een zonnebank/bruiningsapparaat gaat.

Ook anti-zonnebrandmiddelen kunnen soms in combinatie met licht vreemde huidreacties teweeg brengen. In dat geval moet direct met zonnen gestopt worden en het anti-zonnebrandmiddel mag niet meer gebruikt worden.

## Medicijnen en de zon

In medicijnen kunnen stoffen voorkomen die bij bepaalde mensen de gevoeligheid van de huid voor UV-straling verhogen. Lees daarom voordat u gaat zonnen eerst de bijsluitertekst van uw medicijnen en neem zo nodig extra beschermende maatregelen.

## UV-behandeling van huidaandoeningen

Sommige huidaandoeningen kunnen met UV-straling behandeld worden. Hierbij moeten de voordelen en nadelen afgewogen worden. Daarom moet een dergelijke behandeling altijd in overleg met uw (huid)arts gebeuren.



## Meer informatie

Door veroudering en UV-straling verandert de huid. Dit kan zichtbaar worden in de vorm van leverschimmels, vetwratten e.d. Voor meer informatie over deze huidveranderingen kunt u de folder “Huidveroudering” raadplegen.

## Tot slot

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van de mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens rustig na te lezen.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij de polikliniek dermatologie of uw behandelend arts.

## Wie contacteren bij vragen/ problemen?

Poli dermatologie  
Campus Sint-Jozef  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout

 014 44 42 54

 [dermatologie@azturnhout.be](mailto:dermatologie@azturnhout.be)





**AZ Turnhout vzw**  
[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)  
[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](http://www.facebook.com/azturnhout)



**Campus Sint-Jozef**  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout  
014 40 60 11



**Campus Sint-Elisabeth**  
Rubensstraat 166  
2300 Turnhout  
014 40 60 11

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)  
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout