

Voorkom huidkanker, zon verstandig

Zon doet een mens goed. Maar, voorkom verbranding en bescherm uw huid. In deze folder leest u de tien gouden regels. Ziet u een verdacht plekje? Bezoek uw huisarts of dermatoloog.



1

Geniet van de zon, maar voorkom overmatige blootstelling en vooral verbranding.



2

Bescherm uw hoofd, oren, nek en ogen; denk aan een zonnehoed en een goede UV-werende zonnebril met CE-markering. Draag beschermende kleding bij buitenbezigheden.



3

Smeer onbedekte huid in met een anti-zonnebrandmiddel met een beschermingsfactor (SPF) die voor u geschikt is. Doe dit royaal en herhaal dit na twee uur of vaker bij sterke transpiratie en ook na het zwemmen. Als richtlijn voor Nederland geldt minimaal factor 30.



4

Ga niet in de volle zon tussen 12.00 en 15.00 uur; zoek dan de schaduw op. Ga op een andere manier ook niet vele uren in de zon, gemiddeld niet langer dan zo'n drie uur per dag.

Zonnebanken en zonnestudio's

7

Vermijd de zonnebank. Onder de 18 jaar is zonnebank gebruik zelfs verboden.



Jongeren, kinderen, baby's

6

Pas extra op met zonnen als u jonger bent dan 18 jaar omdat uw huid dan nog in ontwikkeling is. Houd baby's en kinderen tot 1 jaar uit de directe zon. Let ook op de winterzon tijdens wintersport!



5

Laat uw huid geleidelijk wennen aan de zon. Houd rekening met uw huidtype. (Zie hiervoor de huidtypetest op kwfkankerbestrijding.nl/zonnen)

Medische aspecten

8

Ga uit de zon als uw huid vreemd reageert met bijvoorbeeld uitslag, jeuk of erg snelle verbranding en raadpleeg een arts.



9

Geniet van het buiten zijn en de zon maar bescherm uw huid! Vitamine D (van de zon) is nodig maar een tekort kunt u beter aanvullen met voeding dan met zonnen. Meer weten? Raadpleeg uw huisarts.

10



Vraag informatie bij een arts als u een huidaanandoening hebt. Denk ook aan medicijngebruik die de gevoeligheid voor zonnestraling kan vergroten.

De tien gouden regels zijn afgeleid van de richtlijnen van de KWF Kankerbestrijding. Deze folder is ontworpen voor en door ZGT en wordt als voorlichting ook in andere ziekenhuizen gebruikt.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt