

Zonnen is lekker en zonnen mag! We moeten alleen wel verstandig doen. Op deze Info-kaart nog even op een rijtje wat we verstaan onder verstandig zonnen.

U kunt zonnen in de gewone zon of op een zonnebank. Voor uw huid maakt dat hoegenaamd geen verschil. Toch gaan we er wel verschillend mee om; maar in beide gevallen is het van belang eerst te weten wat uw huidtype is.

Huidtype

Niet iedereen kan op dezelfde manier tegen de zon. In de adviezen over zonnebankgebruik en zonnen op het strand, wordt altijd uitgegaan van het huidtype. Niet voor niets wordt bijvoorbeeld huidtype 1 altijd afgeraden om te gaan zonnen. Weet u uw huidtype nog niet? Raadpleeg dan InfoKaart 'Hoe bepaalt u uw huidtype?'. Bij het huidtype hoort een bepaalde waarde die aangeeft hoeveel UV-straling (of zonbelasting) die huid per dag mag opdoen voordat die verbrandingsverschijnselen vertoont. Deze dosis wordt de Minimale Erytheem Dosis (MED) genoemd. Erytheem is het medische woord voor zonnebrand. Twee actoren bepalen de dosis: de sterkte en de tijd.

Verstandig op de Zonnebank

Buiten het feit dat die altijd klaarstaat, is het grote voordeel van de zonnebank ten opzichte van de zon dat de sterkte van de straling bekend en constant is. Bij verstandig zonnen

maken we hier handig gebruik van. Immers, de sterkte van het apparaat hoeft alleen nog maar te worden afgestemd op het huidtype van de gebruiker, zodat voor iedereen zijn eigen MED te bepalen is, met de bezonningstijd als wisselende factor. Bij zonnebanken voor privégebruik heeft de fabrikant deze berekening al gemaakt en in de gebruiksaanwijzing opgenomen. Let u er wel op dat bij de lampenvervanging weer lampen van hetzelfde type worden geplaatst anders kloppen deze tijden niet meer. In de zonnestudio krijgt u een kuurberekening op basis van dezelfde gegevens. Daarom krijgt u als nieuwe klant een intakegesprek waarbij o.a. het huidtype wordt bepaald.

Verstandig in de zon

In tegenstelling tot de zonnebank weten we van de zon nooit precies de sterkte van de straling. Deze hangt dan ook van heel veel factoren af: het tijdstip op de dag, de periode in het jaar, de plaats op de aarde, de hoogte boven zeeniveau, reactie van de omgeving en atmosferische omstandigheden, waaronder de dikte van de ozonlaag.

Tegenwoordig wordt de zonkracht bij het weerbericht vermeld indien deze boven de 6 uitkomt. Het is dan wel handig als u weet wat u met die informatie moet

doen. Voor ieder huidtype bestaat er een getal (dezelfbeschermingswaarde) zoals hieronder aangegeven is.

Huidtype	1 - 60
Huidtype	2 - 100
Huidtype	3 - 200
Huidtype	4 - 300

Het getal van uw huidtype deelt u door de zonnekracht en dan krijgt u de tijd in minuten waarin u onbeschermd in de zon kunt verblijven.

200 : 8 = 25
minuten onbeschermd in de zon verblijven.

Verstandige bescherming

Wilt of moet u langer in de zon zijn dan u met de bovenstaande adviezen zou 'mogen'? Dan moet u denken over bescherming tegen teveel zon. Denkt u na over de kleding die u draagt. Leest u ook InfoKaart 'Tien Gouden Regels voor het zonnen'. Tenslotte kunt u lichaamsdelen beschermen door ze in te smeren met een anti-zonnebrandmiddel. Hierover geeft de InfoKaart 'Anti-zonnebrandmiddelen' nuttige uitleg.

NB: anti-zonnebrandmiddelen zijn niet bedoeld voor op de zonnebank. Immers, door de juiste tijd uit te rekenen krijgt u ook niet teveel UVstraling.

Verstandig na het zonnen

Na het zonnen kunt u gewoon gaan douchen ook al wordt dat soms tegengesproken. Hierna is het goed uw huid te verzorgen met een vocht-regulerende crème, lotion of aftersun.

Verstandig met kinderen

Voorkom dat kinderen verbranden in de zon en laat ze tot hun 16e jaarg niet op de zonnebank.

Verstandig met cosmetica

Bedenk dat bepaalde stoffen in combinatie met zonlicht voor ongewenste huidreacties kunnen zorgen. Verwijder daarom (liefst enkele uren van te voren) cosmetica van uw gezicht. Een lijst met stoffen die tot fototoxische reacties kunnen leiden vindt u op www.verantwoordzonnen.nl

Verstandig met medicijnen

Ook bepaalde medicijnen kunnen tot dit soort reacties leiden. Raadpleeg de bijsluiter of vraag uw apotheker of u voorzichtig moet zijn in de zon met uw medicijnen.

Verstandig het hele jaar door.

Ruwweg 'mag' u 100 MED per jaar opdoen. Daarvan zal u ongeveer de helft in de natuurlijke zon opdoen, hetgeen inhoudt dat er 50 MED overblijft voor zonnebankgebruik. Dat is gemiddeld 1 keer per week, maar u kunt ook beginnen met 2 of 3 keer in de week om op te bouwen en dan een rustperiode van enkele weken te nemen.