

Verantwoord zonnen

UVA en UVB stralen

Gematigde blootstelling aan ultraviolet licht heeft een positief effect op de huid en de algehele gezondheid. Derhalve is het belangrijk om de aanbevelingen correct op te volgen als het gaat om de duur van de blootstelling en de interval tussen de sessies door.

Er is verschil tussen bruinen en huidverdikking. Om uw huid op een natuurlijke wijze tegen de zon te beschermen is alleen bruining niet voldoende. De beste manier blijft huidverdikking. Huidverdikking komt tot stand onder invloed van UVB-stralen. In het verleden werden in zonneapparatuur nauwelijks UVB-stralen gebruikt, maar momenteel worden er in zonneapparatuur lampen gebruikt, die zowel UVA-stralen (voor een snelle bruining met direct resultaat), als UVB-stralen (voor verdikking van de huid en een intensievere bruining met meer resultaat op lange termijn) afgeven. Een juiste balans tussen UV-A en UV-B is belangrijk. Een te hoog percentage aan UV-B geeft een verhoogd risico op zonnebrand.

Risico's

Overmatige blootstelling aan UV-stralen van de zon of de zonnebank is niet goed voor uw huid. Het verhoogt het risico op huid- en oogaandoeningen, zoals:

- Versneld ouder worden van de huid
- Beschadigingen van het netvlies en/ of bindvlies
- Afwijking aan het hoornvlies
- Staarvorming
- Huidtumoren

Blootstelling op jonge leeftijd vergroot de risico's op huidschade op latere leeftijd. Bepaalde medische condities of bijwerkingen van medicatie kunnen verergeren bij blootstelling aan ultraviolet licht. Raadpleeg bij twijfel altijd een arts.

Als u zich aan de adviezen houdt en de tips in acht neemt, bruint u het meest verstandig en verantwoord.

Voor u gaat zonnen

1. Bepaal uw huidtype
2. Bepaal uw bezonningstijd
3. Neem adviezen in acht

1. Bepaal uw huidtype

Huidtype	1	2	3	4	5	6
Uiterlijke kenmerken	Zeer lichte huid, vaak sproeten, met wit, rossing of lichtblond haar, lichte oogkleur	Lichte huid, lichte oogkleur en blond haar	Licht getinte huid, donkere ogen en donker tot bruin haar	Getinte huid, mediterraan type, donkere ogen en haren	Donkere huid, aziatisch type, donkere ogen en donker tot zwart haar	Zeer donkere huid, negroïde type, donkere ogen en zwart haar
Verbrandingservaring	Verbrand zeer snel, wordt rood	Verbrand minder snel	Verbrand zelden	Verbrand bijna nooit	Verbrand nooit	Verbrand nooit
Bruiningservaring	Wordt niet bruin	Wordt langzaam bruin	Wordt gemakkelijk bruin	Bruint zeer goed	Bruint zeer goed	Bruint zeer goed
Beschermfactor zon	>30	15-20	10-15	5-10	< 5	n.v.t.

N.B. speciale aandacht is vereist indien uw huid overgevoelig is voor ultraviolette straling en/of/als u medicijnen gebruikt. Raadpleeg bij twijfel de bijsluiter, uw huisarts of apotheek.

2. Bepaal uw bezonningstijd

	Huidtype 1	Huidtype 2	Huidtype 3	Huidtype 4-6
Sessie 1 (min.)	uitgesloten	5	5	5
Sessie 2 (min.)	Uitgesloten	10	10	11
Sessie 3 (min.)	Uitgesloten	10	10	11
Sessie 4 (min.)	Uitgesloten	10	11	17
Sessie 5 (min.)	Uitgesloten	10	11	17
Sessie 6 (min.)	Uitgesloten	10	14	20
Sessie 7 (min.)	Uitgesloten	10	14	20
Sessie 8 (min.)	Uitgesloten	10	14	20
Sessie 9 (min.)	Uitgesloten	14	17	25
Sessie 10 (min.)	Uitgesloten	14	17	25

Deze tabel is een hulpmiddel. Blijft echter altijd op uw huid letten. Houd tenminste 48 uur rust tussen de opeenvolgende zonnessessies.

3. Neem adviezen in acht

- Bescherm uw ogen gedurende de hele sessie met een brilletje geschikt voor zonnebank.
- Verwijder ruim voor de bruiningssessie alle cosmetische producten van uw gezicht en lichaam. Gebruik geen anti-zonnebrandmiddelen onder de zonnebank of middelen die bruining van de huid bevorderen.
- Bescherm gevoelige delen van de huid zoals littekens, tatoeages en genitaliën tegen de UV-stralen.
- In het geval van uitgesproken gevoeligheid of een allergische reactie op de ultraviolette stralen, wordt u geadviseerd om medisch advies in te winnen, voordat u begint met een bruiningssessie.
- Zorg dat u niet in de buitenzon zont en gebruik maakt van de zonnebank op dezelfde dag. De huid maakt geen onderscheid tussen de UV-stralen van de zon en de UV-stralen van de zonnebank.
- Indien er bultjes of zweertjes ontstaan op de huid of wanneer er veranderingen in moedervlekken optreden, dient u eerst medisch advies in te winnen, voordat u verder gaat met de bruiningssessie.