

# Checklist Zonnebrandcreme

By Checklist Wizard

- Wat zijn het?
  - Zonnebrandcremes beschermen de huid tegen ultraviolette straling Er zijn 2 typen zonnebrandcremes:
- Chemische filters:
  - Deze stoffen die in de zonnebrandcremes verwerkt worden absorberen de UVstraling.
  - Sommigen absorberen alleen UVB, anderen zowel UVA als UVB.
  - UVB kan veel beter worden geblokkeerd door deze chemische filters dan UVA.
  - Ultraviolet A wordt door de huidige chemische filters ooguit ten dele geabsorbeerd
- Fysische ultravioletblokkers:
  - Deze stoffen absorberen de UV straling niet maar reflecteren deze zoals bijvoorbeeld spiegels dat doen.
  - Zij zijn veel effectiever dan de chemische filters
  - Zij hebben als nadeel dat zij de huid ook zichtbaar bedekken met een weerschijnend laagje (meestal iets groen van kleur).
  - Voor veel mensen zijn deze echte sunblockers minder aantrekkelijk vanwege cosmetische argumenten.
- Wat is SPF ?
  - De 'sun protection factor' SPF geeft aan in welke mate de zonnebrandcreme beschermt wanneer deze op de huid wordt aangebracht.
  - Wanneer iemand een creme smeert met een SPF van 15 dan wordt de periode dat deze persoon zonder verbranden in de zon kan zitten 15x zo lang.
  - Voorbeeld: iemand die normaal na 15 minuten onbeschermd in de zon zitten zou verbranden verbrandt na het smeren van deze SPF 15 creme pas na 15x15 minuten verbranden.
  - Voorwaarde is wel dat de creme voldoende dik wordt aangebracht.
  - De SPF die op de verpakking wordt vermeld wordt alleen bereikt wanneer 2 milligram creme per vierkante centimeter huid wordt aangebracht.
  - In de praktijk blijkt dat de meeste mensen minder dan deze hoeveelheid aanbrengen.

- Het moge duidelijk zijn dat de daadwerkelijke SPF (en dus de bescherming van de huid tegen ultraviolet straling) dan lager is.
- Hoe kies ik een zonnebrandcreme?
  - Het is belangrijk om te realiseren dat het smeren van zonnebrandcreme maar één van de manieren is om de huid tegen de zon te beschermen:
  - Het is verstandig om in de zomer tussen 11.00 en 16.00 de zon zoveel mogelijk te vermijden
  - En om de huid te bedekken met kleding en een hoofddeksel te dragen Tegenwoordig zijn hoeden en andere kleding verkrijgbaar die speciaal ontwikkeld zijn om UV-straling optimaal te weren.
  - Stel uzelf in ieder geval nooit nodeloos bloot aan de felle zon (niet 'bakken' dus!)
  - Kies een zonnebrandcreme van een goed merk en kies er een met een SPF van tenminste 15.
  - Hoe lichter het huidtype hoe hoger de SPF factor die gekozen moet worden.
  - Producten waarvan de werking geheel of gedeeltelijk berust op fysische blokkers geven doorgaans de beste protectie.
  - Mensen met een droge huid kunnen het beste een vette zonnebrandcreme kiezen
  - Mensen met een vette huid of aanleg voor acne kunnen beter kiezen voor een minder vet product.
  - Veel firma's brengen voor deze huidtypes speciale producten op de markt.
- Hoe gebruik ik een zonnebrandcreme?
  - Zonnebrandcremes worden vaak slordig aangebracht:
  - Te dun, niet vaak genoeg en vaak worden bepaalde delen van de huid bij het insmeren overgeslagen.
  - Men waant zich dan veilig tegen huidbeschadiging door ultravioletstraling terwijl de protectie in werkelijkheid onvoldoende is.
  - Smeer voldoende creme per smeerbeurt.
  - Voor een optimaal effect moet de eerste smeerbeurt 30 minuten voor de eerste blootstelling worden uitgevoerd.
  - Herhaal het insmeren zodra U in de zon komt.
  - Blijft U voor langere tijd in de zon: smeer dan minstens elke 2 uur opnieuw.

- Smeer vaker wanneer de huid met zand of water in contact komt: de beschermende laag slijt dan namelijk sneller.
- Mensen die makkelijk zweten moeten ook vaker smeren omdat de beschermende creme laag sneller van de huid 'afdrijft'.
- Denk eraan alle delen van de huid die aan de zon worden blootgesteld in te smeren De oren en de voetruggen worden bijvoorbeeld vaak stelselmatig vergeten.
- Voor de lippen kunnen speciale zonnebrandsticks worden toegepast.
- Ook in de schaduw van bijvoorbeeld een parasol dringt nog vrij veel UV straling door.
- Ook in de schaduw moet daarom de bescherming tegen UV op peil gehouden worden.