Checklist Zonnebrandcreme

Created: 5/19/2011

# Tasks:

☐ **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.**