

Maand van de preventie. Hoe registreer ik mijn acties?

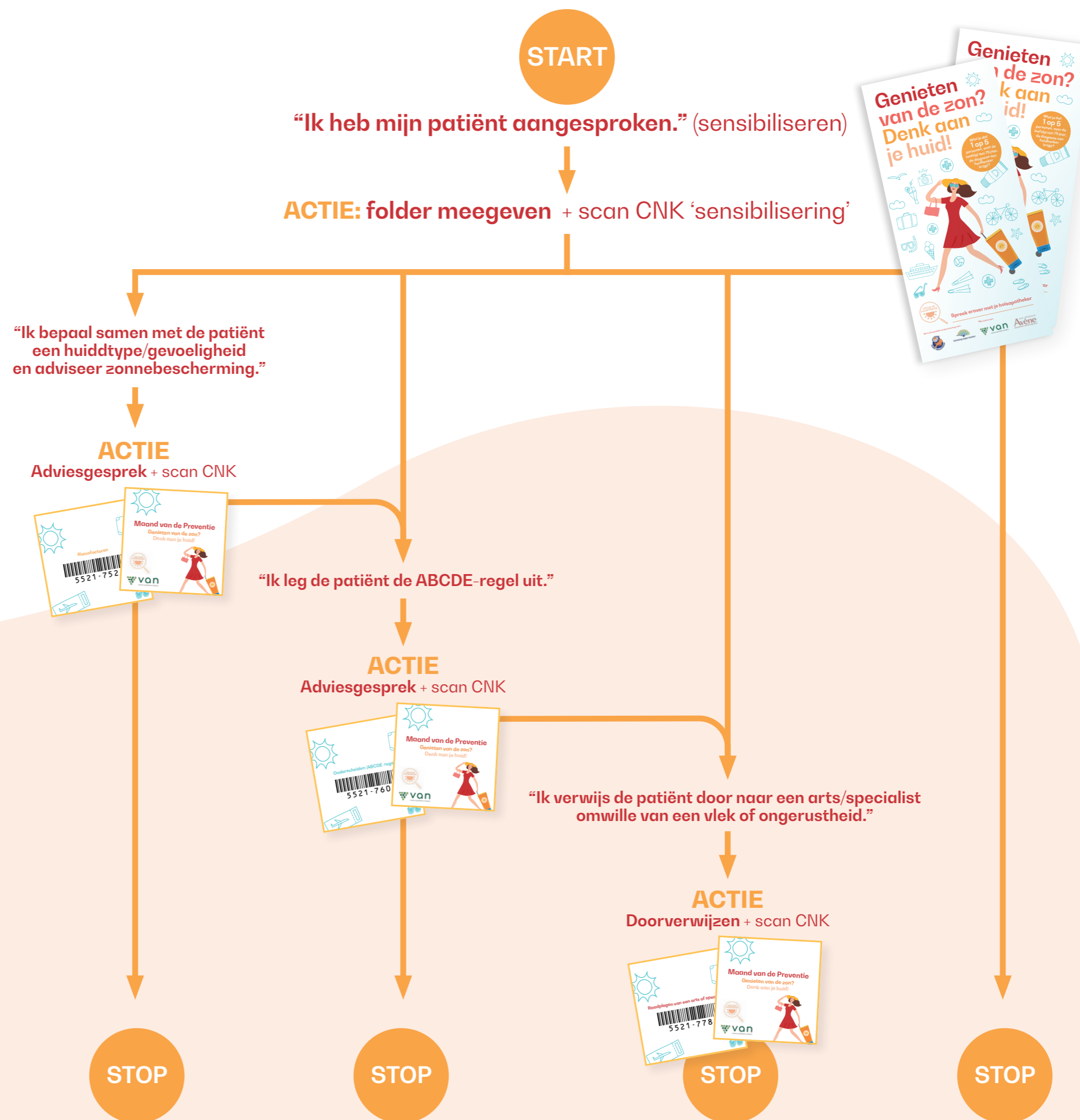
Wie is mijn patiënt?

Alle patiënten, maar deze mensen hebben een hoger risico:

- Personen met een blanke huid of mensen die gemakkelijk verbranden in de zon.
- Mensen die vaak zonnebrand hebben opgelopen.
- Personen die regelmatig gebruik maken van de zonnebank.
- Mensen met meer dan 50 pigmentvlekken.
- Personen die familieleden hebben met huidkanker.
- Mensen ouder dan 50.
- Personen die een orgaantransplantatie ondergingen.
- Mensen die fotosensibiliserende geneesmiddelen innemen (bv. immunosuppressiva en bepaalde antibiotica).
- Personen die buiten werken: bouwvakkers, wegenwerkers, ...



Bron: www.euromelanoma.org/belgie



Maand van de preventie. detailfiche voor apothekers

Verbrand je snel in de zon? Bruin je gemakkelijk in de zon?

De UV-index is een maat voor de intensiteit van de UV-straling. In België bedraagt deze index zelden meer dan 7. Hoelang het duurt vooraleer de huid verbrandt (zonnebrandtijd) bij een gegeven UV-index, hangt af van een aantal factoren. In het algemeen kan een UV-index van 5-6 voor een persoon met huidtype II (het meest voorkomend in onze streken) al tot zonnebrand leiden na ongeveer 25 minuten onbeschermde blootstelling aan de zon.

HUIDTYPE	KENMERKEN
1	Personen met een zeer lichte huid, vaak met sproeten, rood of lichtblond haar en groene ogen. De huid verbrandt altijd en wordt nooit bruin.
2	Personen met een lichte huid, blond haar, grijze, groene of blauwe ogen. De huid verbrandt snel en bruint zeer geleidelijk.
3	Personen met een licht getinte huid, met donkerblond of bruin haar en donkere ogen. De huid verbrandt minder snel en bruin gemakkelijk.
4-6	Personen met donker haar, donkere ogen en een donker getinte of zwarte huid. De huid verbrandt zelden tot nooit.

ENKELE VUISTREGELS BIJ HET AANBRENGEN VAN ZONNECRÈME

HOE VAAK MOET DE PATIËNT ZONNECRÈME SMEREN?

Raad de patiënt aan om de zonnecrème om de twee uur aan te brengen en opnieuw na het zwemmen. Kinderen spelen veel in water en zand, dus het is voor hen belangrijk om voor een zonnecrème te kiezen die water- en zweetbestendig is.

HOEVEEL ZONNECRÈME MOET DE PATIËNT SMEREN OF GEBRUIKEN?

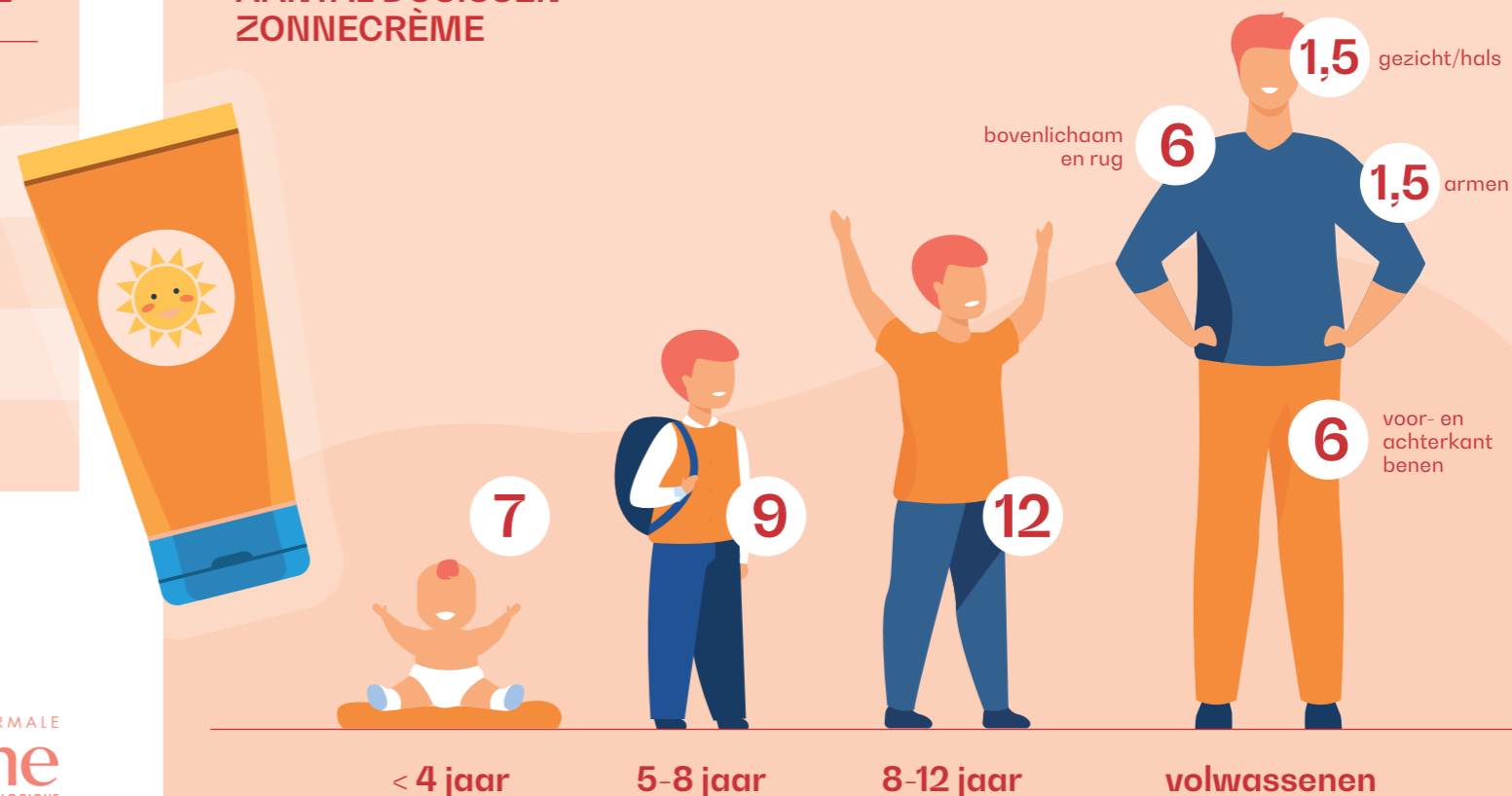
Goede zonbescherming begint bij de juiste hoeveelheid, die afhangt van de gekozen textuur. Volg deze richtlijnen afhankelijk van de gekozen zonnecrème:

- Crème, melk, olie of spray: 1 dosis = **4 ml, ofwel een dessertlepel**
- Nevel: 1 dosis = **een druk op de knop van één seconde**
- Mousse: 1 dosis = **de grootte van een pingpongbal**



UV-INDEX	UV-STERKTE
1 2	Laag
3 4 5	Gemiddeld
6 7	Hoog
8 9 10	Zeer hoog
11	Extreem

AANTAL DOSISSEN ZONNECRÈME



Met inhoudelijke ondersteuning van:



Met steun van:

