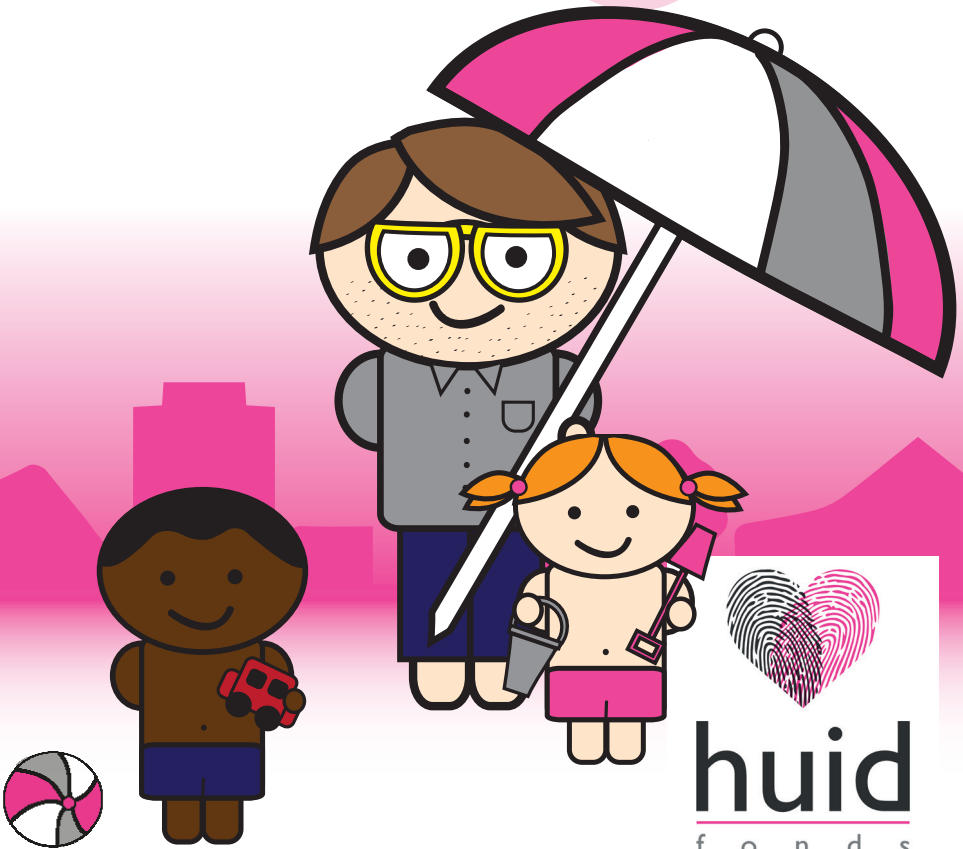


Zonnetjes
week

Een week lang
zetten we
huidbescherming
in het zonnetje



Bescherm je kind tegen de zon, vanaf dag één!



Het is heerlijk om te genieten van de zon, maar de zon kan ook schadelijk zijn. Vooral voor jonge kinderen van 0 tot en met 4 jaar. Je opvanglocatie doet mee aan de Zonnetjesweek. Deze voorlichtingsweek wordt georganiseerd door het Huidfonds en gaat over veilig spelen in de zon.

VEILIG SPELEN IN DE ZON - 5 TIPS

Smeren, smeren, smeren

Minimaal factor 30, minstens 30 minuten van tevoren. Dat is ons advies. Herhaal het insmeren iedere 2 uur. Na spelen, zwemmen en afdrogen altijd opnieuw insmeren. Dit geldt ook voor crème waarop staat dat die waterbestendig is.

UV-werende kleding

Speciale UV-werende kleding houdt voor 99% UV-straling tegen en voorkomt verbranding. Een wijdvallend katoenen shirt heeft ongeveer dezelfde werking als zonnebrandcrème factor 10. Maar als het shirt nat wordt, neemt de bescherming met de helft af.

Petje of hoedje

Bescherm met zorg het hoofd, het gezicht, de oren en de nek van kinderen tegen de zon.

Zonnebril met UV-filter

UV-straling is schadelijk voor de ogen. Geef je kind een goede zonnebril met een UV-filter. Een zonnebril zonder UV-filter kan schadelijker voor de ogen zijn dan helemaal geen zonnebril dragen.

Uit de zon tussen 12.00 – 15.00 uur

Houd baby's onder een jaar altijd uit de directe zon. In het eerste deel van de middag is de zon het felste in Nederland. Je kunt dan beter met je kind de schaduw opzoeken.

We wensen je kleine veel plezier met alle activiteiten in de Zonnetjesweek!

Iedereen heeft dagelijks zonlicht nodig. Als zonlicht in de huid doordringt kan je lichaam zelf vitamine D aanmaken. Vitamine D is belangrijk voor de groei. Bovendien zorgt het voor een goede werking van het immuunsysteem.

SCHADUWZIJDE VAN DE ZON

Huidkanker is de meest voorkomende en snelst toenemende kankersoort in Nederland. Eén op de zes mensen krijgt hiermee te maken. Op jonge leeftijd onbeschermd in de zon, vergroot het risico aanzienlijk om op latere leeftijd huidkanker te krijgen.

Welke huidtypen zijn er?

- 1** Zeer licht, verbrandt snel, wordt niet bruin.
- 2** Licht, verbrandt snel, wordt langzaam bruin.
- 3** Licht getint, verbrandt zelden, bruint goed.
- 4** Getint, verbrandt bijna nooit, bruint zeer goed.
- 5** Aziatisch, zeer goed bestand tegen de zon.
- 6** Negroïde, zeer goed bestand tegen de zon.

UV-straling

UV-straling is het hele jaar aanwezig. De sterkte van de straling hangt af van het jaargetijde, het tijdstip, het land, de plek (hoogte) en mogelijke bewolking en weerkaatsing van straling op zand, sneeuw of water. Overmatige blootstelling aan UV-straling tijdens de kinderjaren vergroot het risico op huidkanker op latere leeftijd.

Check je vlekje

Bij kinderen komt huidkanker voor de pubertijd nagenoeg niet voor. Verbranding op jonge leeftijd kan de huid wel schaden en de kans op huidkanker op latere leeftijd vergroten. De meest gevaarlijke vorm van huidkanker uit zich in een melanoom. Als die op tijd ontdekt wordt, is hij goed te behandelen. Een melanoom is een afwijkende moedervlek. Je kunt hem herkennen aan de hand van de **ABCDE methode**.

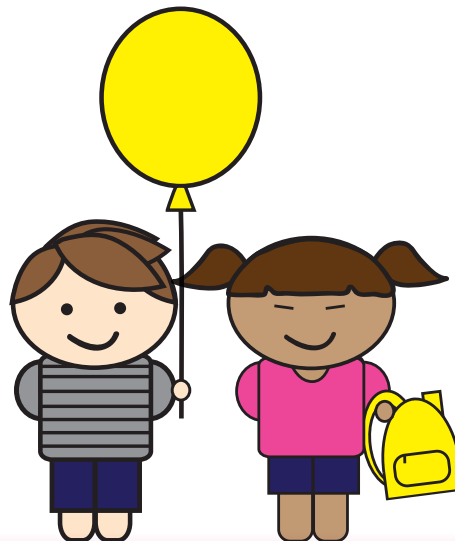
Asymmetrie: de moedervlek is asymmetrisch

Border - rand: de rand van de moedervlek is grillig

Colour - kleur: de moedervlek heeft verschillende kleurtinten

Diameter: de diameter van de moedervlek is groter dan 5 mm

Evolving - verandert: de vlek verandert van vorm en/of kleur, jeukt of bloedt



DOELSTELLINGEN VAN HET HUIDFONDS

- Voorkomen van huidaandoeningen
- Betere zorg voor mensen met een huidaandoening
- Acceptatie van de huid die 'anders' is

Het Huidfonds kan projecten uitvoeren dankzij de financiële steun van sponsors.

Ga jij ook voor een huidkankervrije generatie? Help ons en doneer.
www.huidfonds.nl/doneren

Meidoornkade 22
3992 AE Houten
secretariaat@huidfonds.nl
085 043 30 93

www.zonnetjesweek.nl

www.huidfonds.nl



Bescherm je kind tegen
de zon, vanaf dag één!