

zōnnetjesweek

voorkomhuidkanker.nl Initiatief van het Nationaal Huidfonds

Folder zonbescherming

Speciaal voor ouders en begeleiders



Weren



Kleren



Smeren



huid
f o n d s

Kinderen horen natuurlijk lekker veel buiten te spelen, te rennen en te springen. En dat is extra lekker met een zonnetje. Maar zonlicht is niet alleen lekker, het heeft ook een schaduwkant. Blootstelling aan de zon kan voor huidbeschadiging en problemen in de toekomst zorgen. Al helemaal bij kinderhuidjes.

Daarom organiseert het Nationaal Huidfonds de Zonnetjesweek. **De Zonnetjesweek is een RIVM erkende interventie.**



Veilig spelen in de zon - 5 tips

Vermijd de zon tussen 12.00 - 15.00 uur (vanaf zonkracht 3)

In het eerste deel van de middag is de zon het meest fel. Zoek dan de schaduw op. Houd baby's onder een jaar altijd uit de directe zon.

Draag UV-werende kleding

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

Petje of hoedje

Bescherm het hoofd, gezicht, de oren en nek met een hoedje of pet. Is er nog blote huid te zien? Vergeet dit niet in te smeren met zonnebrandcrème.

Zonnebril met UV-filter

UV-straling is schadelijk voor ogen. Zorg voor een goede zonnebril met een UV-filter. Let op: een zonnebril zonder UV-filter kan schadelijker zijn dan geen zonnebril dragen.

Smeren, smeren, smeren

Smeren kun je leren! Smeer minimaal met SPF 30 met UV-A filter, en doe dit minstens 30 minuten voordat je naar buiten gaat. Herhaal het insmeren iedere 2 uur. Na spelen, zwemmen en afdrogen altijd opnieuw insmeren. Dit geldt ook voor crème waarop staat dat deze waterbestendig is.

Schaduwzijde van de zon

Huidkanker is de meest voorkomende kankersoort in Nederland en de aantallen blijven helaas groeien. Eén op de vijf mensen krijgt inmiddels te maken met huidkanker en als we niet uitkijken gaan we richting de één op vier. Daarom zetten we alles op alles om deze trend te stoppen. Want huidkanker is vaak te voorkomen.

Een verdacht plekje? Laat het checken!

De kans dat je bij je jonge kind of puber al huidschade ziet, is niet groot. Maar wellicht zie je bij jezelf al plekjes die veranderen? Helaas zien we steeds vaker 40+ patiënten met huidkanker, veelal het gevolg van weinig bescherming in de zon. Ga naar www.checkjevlekje.nl om te kijken of het nodig is om naar de huisarts te gaan.

Belangrijk: wacht niet te lang! Sommige huidkankers zijn in een vroeg stadium goed te behandelen, maar zonder tijdige behandeling kunnen ze fataal zijn.

Fabel of Feit?

Als je een donkere huid hebt, verbrand je niet.

Fabel

Het is zo dat een donkere huid beter beschermd is tegen UV-straling. Daardoor duurt het iets langer voordat deze verbrandt.

Je hoeft je alleen te beschermen als het zonnig is.

Fabel

Als de **zonkracht hoger is dan 3**, moet je jezelf en je kind beschermen. Je kunt deze index terugvinden in de meeste weer apps en de website van het KNMI. Meestal is dit vanaf april t/m september.

Een zongebruinde huid is een beschadigde huid.

Feit

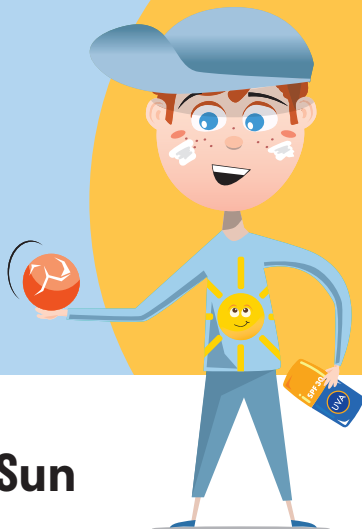
Elke keer dat de huid verbrandt, wordt het DNA een beetje aangetast. Een onomkeerbaar proces. Zo bouwt het risico op huidkanker zich op bij elke verbranding.

Je moet onbeschermd de zon in om aan voldoende vitamine D te komen.

Fabel

De zon is een belangrijke bron van vitamine D. Maar de schade door de zon is gevaarlijker dan het gebrek aan vitamine D. Bovendien krijgt je kind, zelfs als het ingesmeerd is, voldoende zonlicht om vitamine D aan te maken.

Dit is alweer het achtste jaar dat het Nationaal Huidfonds de Zonnetjesweek organiseert. Elk jaar doen meer kinderopvanglocaties mee. Dat is fantastisch! Want het aanleren van veilig omgaan met de zon nu, voorkomt huidkanker later.



Het Huidfonds & NIVEA Sun

“Elk kind verdient het om veilig van de zon te kunnen genieten. Omdat huidkanker in Nederland steeds vaker voorkomt, zijn we extra gemotiveerd om nog meer kinderen te bereiken met de Zonnetjesweek. Dankzij de bijdrage van NIVEA Sun kunnen we deze thema-week kosteloos aan kinderopvanglocaties aanbieden, waardoor we een groter bereik realiseren en meer kinderen kunnen leren over het belang van zonveilig buiten spelen. Zo werken we samen aan het voorkomen huidkanker – een investering in een gezondere toekomst voor iedereen.

Huidkankerpreventie begint jong en sluit perfect aan bij de missie van het Nationaal Huidfonds. Als goed doel zetten we ons met passie in voor het verminderen van huidaandoeningen en het verbeteren van het leven met een huidaandoening. Vind je dit ook belangrijk en wil je ons helpen? Ga naar www.huidfonds.nl en kijk wat je kan doen. Alvast bedankt!”

Marijne Landman

Directeur Het Nationaal Huidfonds

“Wij steunen de Zonnetjesweek omdat we het belangrijk vinden dat kinderen op jonge leeftijd leren om te zorgen voor hun huid en deze te beschermen, zodat ze op een veilige manier van de zon kunnen genieten.”

Karin de Koning
Country Manager
Benelux Beiersdorf



Wil jij ook het Nationaal Huidfonds steunen?
Kom in actie of word donateur!

