

Veel mensen genieten van de warmte van de zon. Zonnen is ook goed want de ultraviolette (UV) straling stimuleert de aanmaak van vitamine D. Maar wanneer je huid te lang wordt blootgesteld aan de zon, kan dit schadelijk zijn voor je gezondheid. Je kunt verbranden en jaren later mogelijk te maken krijgen met huidkanker. In juli 2017 hebben meer dan 1250 panelleden meegedaan aan een online panelonderzoek van GGD Fryslân over zonbescherming. In deze infographic vind je de resultaten.

Wanneer smeert u met zonnebrandcrème?

De meeste panelleden smeren hun huid alleen in op een zonnige dag. Iets minder dan 1 op de 10 smeert zichzelf nooit in. Iets meer dan 1 op de 10 geeft aan iets anders te doen. Veel genoemd is dat er alleen wordt gesmeerd bij specifieke buitenactiviteiten zoals wandelen, fietsen, zwemmen of naar het strand gaan (zie figuur 1).

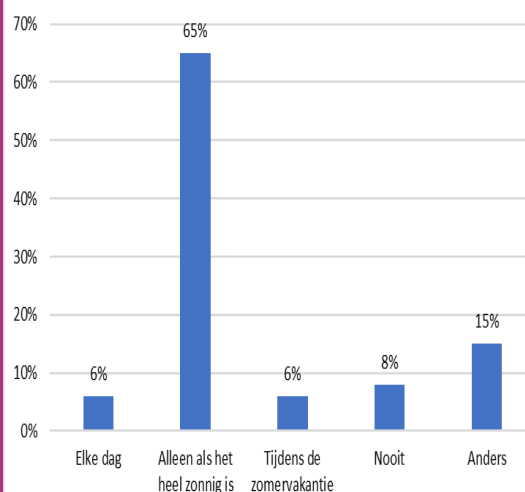


Hoe vaak smeert u met zonnebrandcrème?

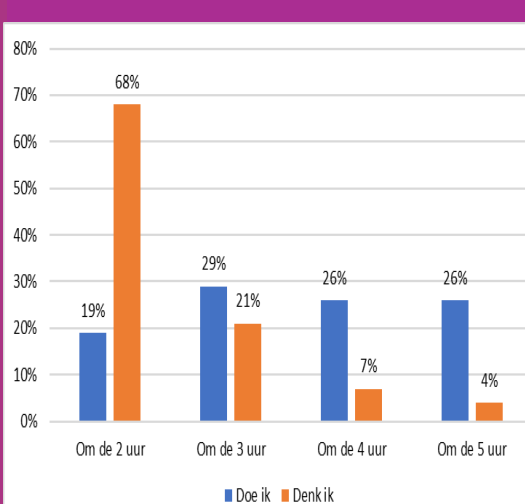
Voldoende smeren staat gelijk aan om de 2 uur herhalen (bron: KWF Kankerbestrijding). De meeste panelleden denken dit ook, maar 1 op de 5 doet het daadwerkelijk. Vier op de vijf doet het om de 3, 4 of 5 uur (zie figuur 2).



Figuur 1

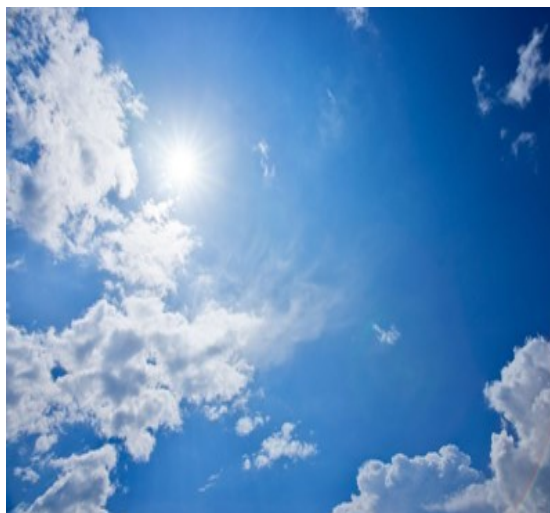


Figuur 2

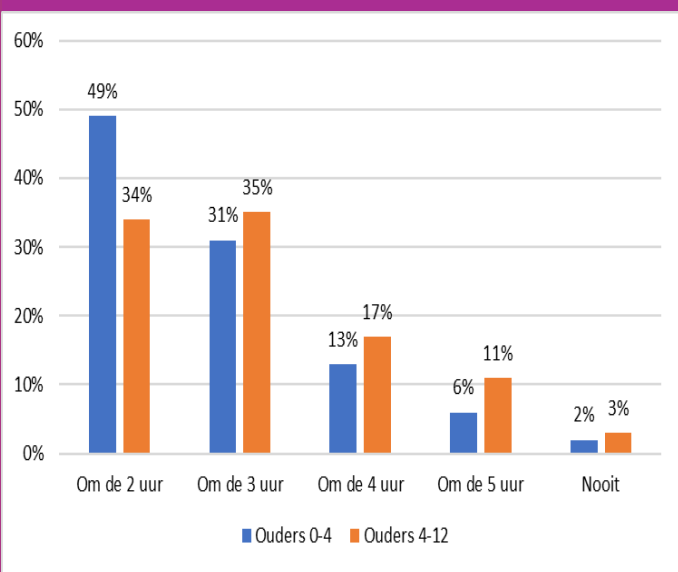


Hoe vaak smeert u je kind met zonnebrandcrème?

Van de ouders met een kind tussen de 0 en 4 jaar haalt de helft het advies van om de 2 uur smeren, bij ouders met een kind tussen de 4 en 12 jaar is dit 1 op de 3. De overige ouders (0-4 en 4-12) doen het om de 3, 4 of 5 uur. Er zijn naar verhouding weinig ouders die hun kind helemaal niet insmeren op een zonnige dag (zie figuur 3).



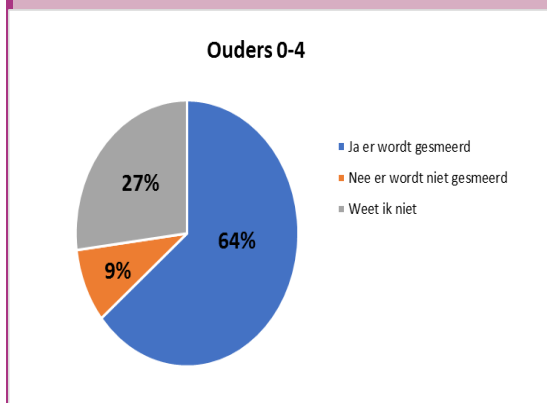
Figuur 3



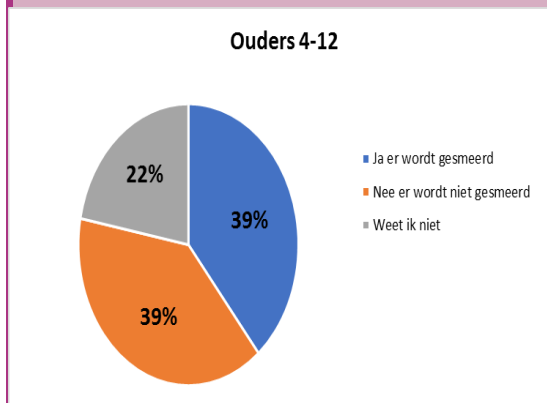
Wordt er gesmeerd op het kinderdagverblijf of de school van je kind?

Ouders met een kind tussen de 0 en 4 jaar zeggen ruim vaker 'ja, er wordt gesmeerd' dan ouders met een kind tussen de 4 en 12 jaar. Ouders met een kind tussen de 4 en 12 jaar zeggen even vaak 'ja, er wordt gesmeerd' als 'nee, er wordt niet gesmeerd'. Een kwart van de ouders (0-4 en 4-12) zegt niet te weten of er op het kinderdagverblijf of de school wordt gesmeerd (zie figuur 4 en 5).

Figuur 4



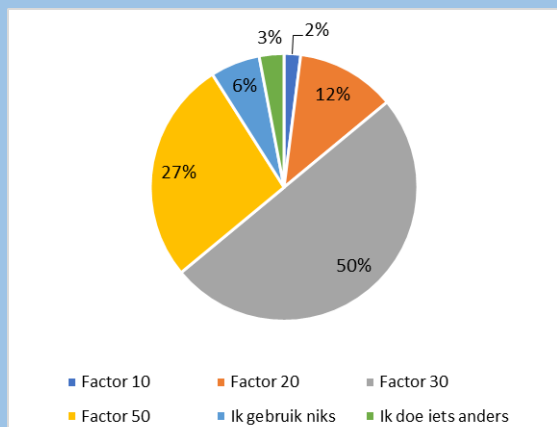
Figuur 5



Als je niet snel verbrandt, hoeven ouders geen zonnebrandcrème te gebruiken: waar of onwaar?

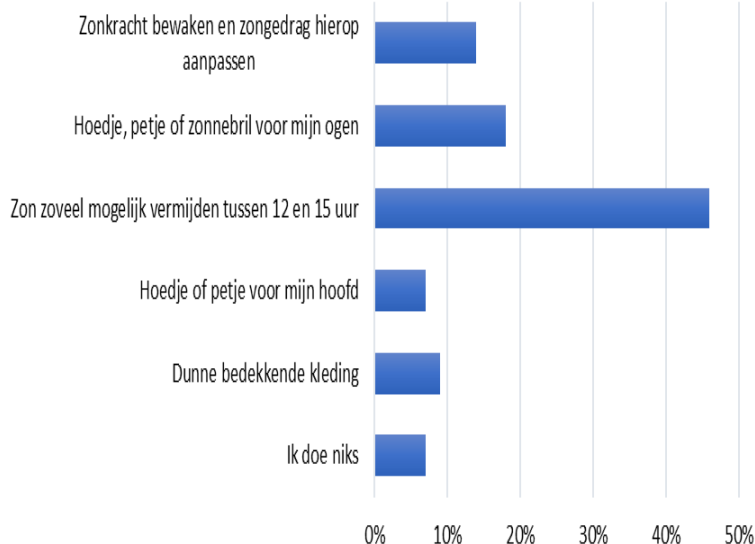
95% van de panelleden beantwoordde deze vraag correct: **ONWAAR**

Figuur 6



De helft van de panelleden gebruikt Factor 30 voor zonnebrandcrème. Een op de vier panelleden gebruikt Factor 50. De rest gebruikt een lagere factor, doet niks of doet iets anders dan zonnebrandcrème smeren (zie figuur 6).

Figuur 7



Behalve zonnebrandcrème gebruiken, treffen de panelleden ook andere maatregelen om zich te beschermen: ongeveer de helft vermijdt de zon zoveel mogelijk tussen 12 en 15 uur; bijna 1 op de 5 draagt een hoedje, pet of zonnebril en bijna 15 procent bewaakt de zonkracht en past het zongedrag hier op aan (zie figuur 7).

Wat zijn tips?

Smeren

Wil je zeker weten dat je voldoende smeert? Herhaal het dan iedere twee uur.

Kleren: bedek de huid

- Bescherm de huid met bijvoorbeeld een shirt met mouwen.
- Kies voor UV-werende kleding.
- Draag hoedjes of petjes voor je hoofd en nek.
- Zet een zonnebril op met UV-werende glazen.

Weren: zoek af en toe de schaduw op

Zoek de schaduw op tussen 12 en 15 uur. De zon is dan het schadelijkst. Gebruik bomen, parasols of bijvoorbeeld schaduwdoeken.

Bron: KWF Kankerbestrijding. Preventie, zon verstandig.

Over het GGD Panel

GGD Fryslân wil graag de mening van de Friese bevolking peilen over gezondheid, zorg, veiligheid en andere sociaal-maatschappelijke onderwerpen. Daarvoor heeft GGD Fryslân vier panels: één voor ouders van kinderen tussen de 0 en 4 jaar, één voor ouders van kinderen tussen de 4 en 12 jaar, één voor jongeren van 12 en 18 jaar en één voor volwassenen van 19 jaar en ouder.

Als panellid krijg je ongeveer één keer in de twee maanden online een korte vragenlijst. De uitslagen worden na afloop gepresenteerd op de website, Facebook en Twitter. Ook meedoen? Aanmelden kan op de website van [GGD Fryslân](#)