



Tips & tricks



Vermijd blootstelling aan de zon tussen 12u en 15u. Zoek zo veel mogelijk de schaduw op tijdens de warmste uren van de dag.



Stel **baby's en jonge kinderen** nooit aan direct zonlicht bloot.



Draag beschermende kledij (hoedje, zonnebril, t-shirt, ...) zelfs tijdens bewolkt weer. Check de uv index op www.kmi.be.



Bescherm jezelf ook tijdens sportactiviteiten, fietsen, wandelen. Extra bescherming is nodig op het water en in de bergen.



Kies de zonnebescherming die het beste bij je huidtype past. Gebruik bij voorkeur een product met SPF 50+, dermatologisch en klinisch getest. Vervang je tube elk jaar.



Om de aangegeven beschermingsfactor te garanderen, moet je **voldoende zonnebescherming aanbrengen** (2 mg/cm² huid).

Belangrijke signalen

Het is essentieel om je huid regelmatig te onderzoeken op **verdachte vlekjes**. Bekijk **elk lichaamsdeel**, ook de plekken die niet aan de zon worden blootgesteld. Je kan dit zelf doen, met behulp van een spiegel. Je kan hulp vragen aan een gezinslid, of een screening laten uitvoeren bij een dermatoloog.

Maar hoe weet je nu precies wanneer een huidvlekje verdacht is? Hiervoor kan je de eenvoudige ABCDE-methode volgen.

	Goedaardig	Kwaadaardig
A Is de vlek asymmetrisch?		
B Heeft de vlek een onregelmatige boord?		
C Heeft de vlek verschillende kleuren door elkaar?		
D Is de diameter groter dan 6mm?		
E Is er een evolutie in de groei?		

Denk je een verdacht huidvlekje gevonden te hebben? Neem contact op met een dermatoloog om dit verder te laten onderzoeken.

Hoe smeren?

Je huid goed insmeren is niet alleen belangrijk wanneer je op vakantie gaat naar de zon. Ook wanneer de zon niet schijnt, wordt onze huid steeds blootgesteld aan uv-stralen. Dat kan mogelijk huidschade aanrichten. Daarom is het belangrijk om **het hele jaar door de huid te beschermen**.

Er is een grote keuze aan zonneproducten op de markt. Maar welk product is het meest op jouw lijf geschreven? Met deze drie tips kan je het ideale product kiezen:

Kies de juiste zonnefactor (SPF):

Dit is afhankelijk van je huidtype. Voor personen met een licht huidtype is een hogere zonnefactor nodig in vergelijking met personen met een donker huidtype.

Kies de juiste vorm:

Heb je last van een vette huid of ga je sporten, kies dan voor een zonneproduct op waterbasis.

Kies voor een kwalitatief product:

Het uv-A-logo op de verpakking bewijst dat het zonneproduct voldoende bescherming biedt. Houd er rekening mee dat de meeste zonnecrèmes maximum 12 maanden na opening houdbaar zijn.

Enkele tips om zonnecrème op de juiste manier aan te brengen:

- Breng de zonnecrème rijkelijk aan, 30 minuten vóór blootstelling aan de zon.
- Breng een nieuwe laag zonnecrème aan om de 2 uur, na het zwemmen of na hevig zweten.
- Gebruik liever iets te veel dan te weinig van je zonnecrème.

