

BEN JE VAN PLAN OM BINNENKORT OP WINTERSPORT TE GAAN? LEUK, MAAR LET DAN GOED OP. JE BENT DE HELE DAG IN DE ZON EN DAAROM IS HET ERG BELANGRIJK DAT JE DE HUID, OGEN EN LIPPEN GOED BESCHERMT. ALS SCHOONHEIDSSPECIALIST IS HET DAN OOK VAN BELANG DAT JE GOEDE ZONNEBRANDADVIEZEN GEEFT AAN CLIËNTEN DIE OP WINTERSPORT GAAN.

VOORBEREID OP WINTERSPORT

Om het huidtype van je cliënten te bepalen is het belangrijk een aantal observaties te doen en aanvullende vragen te stellen:

- Observeer de kleur van de ogen en het haar van je cliënt.
- Vraag eventueel wat de natuurlijke kleur van het haar is.
- Vraag wat de kleur van de huid is als jouw cliënt nog niet in de zon is geweest
- Vraag wat er gebeurt met de huid bij langdurig zonnen als jouw cliënt zich niet of onvoldoende beschermt?
- Vraag hoe bruin jouw cliënt wordt ten opzichte van andere mensen?

Vooraf bij lichte huidtypen zou er bij veel blootstelling aan zonlicht huidkanker kunnen ontstaan. Er zijn zes huidtypen volgens Fitzpatrick:

Huidtype 1: Zeer lichte huid, vaak sproeten, rood/lichtblond haar, blauwe ogen

Huidtype 2: Lichte huid, blond haar, grijze, groene of lichtbruine ogen

Huidtype 3: Licht getinte huid, donkerblond tot bruin haar, vrij donkere ogen

Huidtype 4: Meestal een getinte huid, donker haar, donkere ogen (Mediterraans)

Huidtype 5: Donkere huid, donker tot zwart haar, donkere ogen (bijvoorbeeld Aziatisch)

Huidtype 6: Zeer donkere huid, zwart haar, donkere ogen (Negroïde)

ENKELE FEITEN

Zonexpositie vindt ook plaats achter glas Een autoruit laat ongeveer tien procent uvb-straling en 70 procent uva-straling door. Door weerkaatsing van water, muren maar ook zand, kan zonlicht je ook indirect bereiken. Weerkaatsing: wanneer uv wordt weerkaatst door sneeuw is er sprake van sterke verhoging van uv: de straling komt nu immers uit meerdere richtingen. Sneeuw weerkaatst wel 80 procent van de zonnestrallen. Hoogte speelt ook een rol. Hoog in de bergen is er minder uv uit het licht gefilterd dan op zeeniveau. Op 2000 meter hoogte is de zonnestraling 30 procent krachtiger. Hoog in de bergen is er minder uv uit het licht gefilterd dan op zeeniveau. Ook onder water ben je niet geheel afgezonderd van zonnestrallen. In helder water, zoals bij snorkelen, bereiken de zonnestrallen ook het lichaam. Een blootstelling van vijftien tot 30 minuten van handen, armen en hoofd rond het middaguur is waarschijnlijk voldoende voor afdoende vitamine D-aanmaak. Normaal gebruik van zonnebrandcrèmes in de zomer blijkt geen wezenlijk effect te hebben op de vitamine D-status. Een gepigmenteerde huid (type V, VI) heeft een hoger risico op onvoldoende vitamine D-aanmaak. Dit komt doordat de gepigmenteerde huid minder vitamine D aanmaakt. De productie van vitamine D neemt af met de leeftijd. Ouderen lopen derhalve ook risico op een tekort aan vitamine D. Vanaf de leeftijd van 50

jaar is kun je aan je cliënten het advies geven om 20 mcg vitamine D3 te slikken per dag. Dit zijn twee tabletjes van 10 mcg.

UVA EN UVB

Anti-zonnebrandmiddelen zijn gemaakt om de huid tegen zonnebrand te beschermen. Ze bevatten uv-filters waardoor minder uv-straling de huid bereikt. Dit doen ze door het zonlicht te absorberen of te reflecteren. Let op het woord 'minder'. Zelfs de hoogste beschermende factor laat nog zonnestrallen binnen. Het moet daarom als een aanvullende maatregel worden gezien. Belangrijke tips zijn om de juiste factor bij het huidtype te kiezen. Als algemene stelregel geldt dat de zonnebrandcrème een half uur van tevoren moet worden aangebracht. Verder is het belangrijk de crème elke twee uur opnieuw aan te brengen, ongeacht de factor. Daarnaast moet een zonnebrandcrème zowel een filter voor uva als voor uvb hebben. Het uvb-filter beschermt tegen zonverbranding, het uva-filter tegen huidveroudering. Beide bieden bescherming tegen huidkanker.

WELKE BESCHERMINGSFACTOR IS AAN TE BEVELEN?

Hoe kies je nu de anti-zonnebrandcrèmes met de juiste beschermingsfactor? De beschermingsfactor geeft aan hoeveel keer je langer in de zon kunt zijn met de crème op de huid ten opzichte van de huid zonder bescherming. Wie bijvoorbeeld zonder problemen een uur in de zon kan blijven, kan nagenoeg de gehele dag de zon in met een crème met sun protection factor (SPF) 8 à 10. Voor mensen die op wintersport gaan is minimaal SPF 30 aan te bevelen. Ook de ogen kunnen door uv-straling worden beschadigd. Draag daarom zonnebrillen met een goed uv-filter tijdens de wintersport. Smeer ook de lippen meerdere malen per dag in met een lip balm. Gewone vaseline voldoet ook prima. Gebruik dagelijks een SPF op de lippen. Als deze niet in je lipstick of lipbalm zit, gebruik dan een apart product.

CARLA UPPELSCHOTEN,
DIRECTEUR
U-CONSULTANCY

U-CONSULTANCY

U-Consultancy onderscheidt zich van andere opleidingen door een gerichte visie met de focus op dermatologie en een hoog kwaliteitsniveau. Op die manier is U-Consultancy al twintig jaar exclusief actief met het organiseren van deskundigheidsbevorderende opleidingen in de huidzorg. Met deze kennis kunnen huidziekten eerder en beter herkend en behandeld worden. Het onderwijs is onafhankelijk van merken en producten en wordt gegeven vanuit wetenschappelijke/medische richtlijnen. De lessen worden verzorgd door dermatologen en andere deskundigen. Voor meer informatie: www.uconsultancy.nl
Telefoon: +31(0)306044170
E-mail: info@uconsultancy.nl

