

Huidadvies voor de buitenzon

Als zonneconsulent weet je hoe de huid in elkaar zit en wat zonlicht met de huid doet. Voor de zonnebank heb je daar kant en klare schema's voor, want de sterkte van het licht is altijd hetzelfde bij dezelfde zonnebank. Buiten is de kracht van de zon ieder moment van de dag weer anders, ook in Nederland.

Als experts op het gebied van zonlicht en de huid kunnen we klanten echter goed helpen met een zonadvies voor buiten. Deze flyer is bedoeld om je daarbij te helpen. Wanneer je de klant hebt voorzien van een goed zonadvies, dankzij de vier stappen uit deze flyer, kun je hem/haar daarnaast de infokaarten van SVZ meegeven voor extra informatie.

Zonadvies in vier stappen

Stap 1 - bepaal het huidtype van de klant met de speciale vragenlijst/infokaart en/of een huidanalysestelsel dat een meting doet.

Stap 2 - controleer de zonkracht van vandaag. Dit kan via bijvoorbeeld de site of de app van het KNMI.

Stap 3 - Vul onderstaand schema in om uit te rekenen hoe lang de klant in de buitenzon kan blijven, zonder te verbranden. Het huidtype is een constante factor voor een klant (je huidtype verandert niet) en de zonkracht is een variabele factor (die verandert per dag en per uur). Daarom moet je de rekensom ook voor iedere klant steeds opnieuw maken.

| Huidtype | Onbeschermd in de zon, zonder te verbranden |
|----------|---|
| Type 1 | 67 minuten delen door de zonkracht van vandaag |
| Type 2 | 100 minuten delen door de zonkracht van vandaag |
| Type 3 | 200 minuten delen door de zonkracht van vandaag |
| Type 4 | 300 minuten delen door de zonkracht van vandaag |

Stap 4 - Geef het zonadvies aan de klant voor vandaag. Hoeveel minuten kan de klant onbeschermd in de zon? Laat de klant zien hoe het schema werkt, leg de rekensommen uit, zodat de klant ook zelf het aantal verantwoorde zonminuten kan berekenen op andere momenten van de week.

De tijd die een klant onbeschermd in de zon kan zijn zonder te verbranden, kun je verlengen door een SPF te gebruiken met filter voor UVA & UVB. De factor op de fles vermenigvuldig je met de tijd die je zonder te verbranden in de buiten kunt zijn en dan heb je de totale tijd. Bijvoorbeeld: wanneer je 12 minuten in de zon kan volgens het eerste schema, kun je met een factor 10 - die goed ingesmeerd is - tot 120, minuten in de zon zonder te verbranden.



Praktijkvoorbeelden

Anne heeft huidtype 3 en de zonkracht is vandaag 6. Zij kan dus 33 minuten onbeschermd in de zon vandaag (200 minuten delen door zonkracht 6 = 33,33 minuten)

Peter heeft huidtype 2 en de zonkracht is vandaag 8. Hij kan dus 12 minuten onbeschermd in de zon vandaag (100 minuten delen door zonkracht 8 = 12,5 minuten)

Mehmed heeft huidtype 4 en de zonkracht is vandaag 5. Hij kan dus 60 minuten onbeschermd in de zon vandaag (300 minuten delen door zonkracht 5 = 60 minuten)

Ciska heeft huidtype 1 en de zonkracht is vandaag 3. Zij kan dus 22 minuten onbeschermd in de zon vandaag (67 minuten delen door zonkracht 3 = 22,33 minuten)

Het zonadvies waarop het schema is gebaseerd, geldt voor een ongebruinde huid. Wanneer er al een bruining is opgebouwd, is de kans op verbranding iets minder, maar nog steeds zeer belangrijk om je te beschermen tegen verbranding!