

EUROPESE KANKERCODE

1 Rook niet. Als u rookt, stop dan zo snel mogelijk. Als u niet kunt stoppen, rook dan niet in het gezelschap van anderen.

2 Vermijd overgewicht.

3 Bouw in uw dagelijks leven lichaamsbeweging in.

4 Eet dagelijks minstens vijf porties fruit of groenten. Beperk uw gebruik van voedsel dat rijk is aan dierlijke vetten. Varieer uw voeding.

5 Als u alcohol drinkt (bier, wijn, aperitieven of sterke drank), beperk dan uw dagelijks gebruik tot twee glazen per dag, als u een man bent, en één glas, als u een vrouw bent.

6 Beperk uw blootstelling aan de zon. Kinderen en adolescenten tegen de zon beschermen is bijzonder belangrijk. Wie de neiging heeft om snel te verbranden, moet zich heel zijn leven blijven beschermen.

7 Bent u om professionele of milieuredenen aan kankerverwekkende stoffen blootgesteld, volg dan de protectiemaatregelen op de letter. Volg ook de voorschriften in verband met radioactieve stralingen.

8 Vrouwen die ouder zijn dan vijftig, nemen best deel aan opsporingsprogramma's voor baarmoederhalskanker. Die systematische opsporing moet zo gebeuren, dat de kwaliteit van de uit te voeren onderzoeken gegarandeerd is.

9 Vrouwen die ouder zijn dan vijftig, nemen best deel aan opsporingsprogramma's voor borstkanker door mammografie (borstscreening). Die systematische opsporing moet zo gebeuren, dat de kwaliteit van de uit te voeren onderzoeken gegarandeerd is.

10 Mannen en vrouwen ouder dan vijftig nemen best deel aan de opsporingsprogramma's voor darmkanker. Die systematische opsporing moet zo gebeuren, dat de kwaliteit van de uit te voeren onderzoeken gegarandeerd is.

11 Neem deel aan vaccinatieprogramma's tegen hepatitis B.

Ouders geven het voorbeeld

1. Beperk de duur van blootstelling aan de zon en vermijd de warmste uren van de dag (12-16 uur in België, 10-16 uur in het zuiden van Europa).
2. Beweeg in plaats van uitgestrekt in de zon te liggen.
3. Draag beschermende kledij (hoofddekse, T-shirt, zonnebril).
4. Laat uw huid gedurende verschillende dagen geleidelijk aan de zon wennen.
5. Gebruik een fotostabiel zonneproduct met een hoge beschermingsfactor tegen UVB- en UVA-stralen.
6. Breng het zonneproduct zo'n twintig minuten voor de blootstelling rijkelijk aan. Smeer u daarna regelmatig opnieuw in, zeker nadat u in het water geweest bent of als u zweet.
7. Opgelet: zelfs als u een zonneproduct regelmatig opnieuw aanbrengt, staan de tellers niet automatisch weer op nul. Blijf dus niet onnodig lang in de zon.
8. Pas op voor oppervlakken die UV-stralen weerkaatsen, zoals zand, water, sneeuw,... UV-stralen komen ook door een parasol of een wolkende heen.
9. Ga niet onder de zonnebank.
10. Gebruik enkel zonneproducten die aangepast zijn aan de kwetsbaarheid van uw huid.

Deze tips gelden voor alle leeftijden. Vermijd evenwel om baby's aan de zon bloot te stellen. In de kinderjaren is ook bijzondere voorzichtigheid geboden.



Denk eraan dat bij volwassenen het kwaadaardige melanoom (een agressieve huidkanker) er meestal uitziet als een schoonheidsvlekje dat gaat veranderen: verandering in grootte, dikte of kleur; of dat gaat jeuken of bloeden. Indien u een of meerdere van deze tekens vaststelt, is het goed om uw huisarts of dermatoloog te raadplegen.

Ik hou van de zon maar ik bescherm m'n huid.



V.U.: P. Jacquet de Haveskercke - Stichting tegen Kanker - Leuvensesteenweg 479, B-1030 Brussel • Stichting van openbaar nut • 0873.268.432/0634 • CDN Communication 06.4.49



Stichting
tegen Kanker

Stichting van openbaar nut

Leuvensesteenweg 479 – 1030 Brussel
tel.: +32 2 733 68 68 – fax: +32 2 734 92 50
www.kanker.be - commu@kanker.be
000-0000089-89

Vermijd buitensporige blootstelling aan de zon en voorkom vooral zonnebrand tijdens de kinderjaren.

Bescherm uw kind tegen teveel zon



De meeste ouders denken dat de zon goed is voor de gezondheid van hun kinderen.

Dat is waar ook, maar een geringe blootstelling is voor hun organisme al voldoende: minder dus dan wat nodig is om bruin te worden. In geval van overdosis kan de zon een gevaar worden voor uw kind.

De huid van kinderen is heel kwetsbaar. De meeste ultravioletstralen die de cellen kunnen beschadigen dringen gemakkelijk diep in de huid door. De aangerichte schade wordt minder vlot hersteld dan bij een volwassene en stapelt zich op telkens nieuwe schade optreedt.

Zo "onthoudt" onze huid eigenlijk haar hele leven lang hoeveel zonnestralen ze heeft gehad.

Een overdreven blootstelling aan de zon tijdens de kinderjaren, met of zonder zonnebrand, moet altijd vermeden worden.

Het opgestapelde effect van de blootstelling verhoogt het risico op het ontstaan van huidkanker op latere leeftijd.



De beste bescherming voor de kleintjes

Kinderen houden van de zon en van haar warme stralen. Die hebben ze nodig voor het aanmaken van vitamine D (tegen de Engelse ziekte). Toch moeten kinderen daarvoor niet speciaal in de zon lopen. Ze krijgen immers voldoende UV-stralen wanneer ze regelmatig buiten komen.

We worden allen geboren met een zeker weerstandsvermogen tegen de zon. Dit neemt af telkens we ons aan haar stralen blootstellen. We moeten dit "zonnekapitaal" zo lang mogelijk bewaren.



Door uw kind goed te beschermen vermijdt u ook uitdroging en zonnebrand.

En vooral vermindert u het risico dat uw kind later een kwaadaardige melanoom, of een andere huidkanker ofwel een oogziekte ontwikkelt.



Stichting tegen Kanker

Stichting van openbaar nut

Hoe uw kind goed beschermen?

Ouders moeten erop letten dat hun kind nooit verbrand raakt. Pas vooral goed op indien uw kind een erg bleke huid heeft of veel schoonheidsvlekjes. Vergeet niet dat uw kind altijd moet beschermd worden als het buiten in de zon speelt.



Verminder de risico's



- Niet teveel zon ineens: laat de huid van uw kind zeer geleidelijk wennen aan de zon.
- Vermijd de warmste uren van de dag: tussen 12 en 16 uur.
- Kies de juiste kledij: een lichte T-shirt, zonnehoedje en zonnebril.
- Zoek de schaduw op (zonnenscherm, bomen,...).
- Gebruik een zonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor (25 of meer) aangepast aan het huidtype van uw kind en vermijd alle andere producten.



- Breng het zonnebrandmiddel geregeld opnieuw en zorgvuldig aan; laat dit geen voorwendsel zijn om langer in de zon te blijven.
- Laat uw kind niet onder de zonnebank gaan: ze is sterk af te raden voor kinderen.

kankerfoon

Onze gratis telefonische hulplijn

0800 15 802