

DEEL I: GENETISCHE KENMERKEN

De kleur van je ogen is:

Lichtblauw, lichtgrijs, lichtgroen = 0

Blauw, grijs, groen = 1

Lichtbruin of hazelbruin = 2

Donkerbruin = 3

Bruin-zwart = 4

Uw natuurlijke haarkleur is:

Rood of lichtblond = 0

Blond = 1

Donkerblond of lichtbruin = 2

Donkerbruin = 3

Zwart = 4

Je natuurlijke huidskleur (vóór blootstelling aan de zon) is:

Ivoorwit = 0

Bleek of licht = 1

Beige of met een gouden onderton = 2

Olijf- of lichtbruin = 3

Donkerbruin of zwart = 4

Hoeveel sproeten heb je op je niet blootgestelde huid?

Veel = 0

Meerdere = 1

Een paar = 2

Zeer weinig = 3

Geen = 4

Totale score voor genetische (uiterlijke kenmerken).....

DEEL II: REACTIE OP LANGERE BLOOTSTELLING AAN DE ZON

Hoe reageert je huid op de zon?

Ze verbrandt altijd, blaren en vervellen = 0

Ze verbrandt vaak, blaren en vervellen = 1

Ze verbrandt matig = 2

Ze verbrandt zeer zelden, bijna nooit = 3

Ze verbrandt nooit = 4

Wordt je huid bruin?

Nooit, ik verbrand altijd = 0

Zelden = 1

Soms = 2

Vaak = 3

Altijd = 4

Hoe bruin wordt je huid?

Niet of zeer weinig = 0

Licht = 1

Matig = 2

Diepbruin = 3

Mijn huid is donker van nature = 4

Hoe gevoelig is je gezicht in de zon?

Zeer gevoelig = 0

Gevoelig = 1

Normaal = 2

Ongevoelig = 3

Zeer ongevoelig / ik heb nooit een probleem gehad = 4

Totaal score voor blootstelling aan de zon:.....

Tel je score voor uiterlijk/genetisch op bij je score voor blootstelling aan de zon en kijk welk huidtype je bent op de schaal van Fitzpatrick

Deze huidtypetest dient enkel voor je informatie en vermaak. De inhoud is geen vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling. Zoek altijd het advies van je behandelende arts.

Type I (0-6 punten)



Je verbrandt altijd en wordt nooit bruin in de zon. Je huid is zeer gevoelig voor de zon en extreem vatbaar voor huidbeschadiging en kankers zoals basocellulair carcinoom en spinocellulair carcinoom. Je hebt ook een hoog risico op melanoom, de meest agressieve huidkanker.

Volg onze algemene preventietips en gebruik altijd een zonneproduct met factor 30 of hoger en beschermende kledij. Je zoekt best de schaduw op, zeker wanneer de zonkracht het sterkst is (tussen 12 en 15 u.), met beschermende kledij aan. Controleer elke maand je huid van kop tot teen, met speciale aandacht voor verdachte vlekken en ga een keer per jaar op controle bij een arts.

Type II (7-12 punten)



Je verbrandt vaak en wordt niet zo bruin in de zon. Je huid is zeer gevoelig voor de zon en zeer vatbaar voor huidbeschadiging en kankers zoals basocellulair carcinoom en spinocellulair carcinoom. Je hebt ook een hoog risico op melanoom, de meest agressieve huidkanker

Volg onze algemene preventietips en gebruik altijd een zonneproduct met factor 30 of hoger en beschermende kledij. Je zoekt best de schaduw op, zeker wanneer de zonkracht het sterkst is (tussen 12 en 15 u.), met beschermende kledij aan. Controleer elke maand je huid van kop tot teen, met speciale aandacht voor verdachte vlekken en ga een keer per jaar op controle bij een arts.

Type III (13-18 punten)



Je verbrand soms en je bruint soms. Je bent vatbaar voor huidbeschadiging en kankers zoals basocellulair carcinoom en spinocellulair carcinoom. Je hebt ook een risico op melanoom, de meest agressieve huidkanker

Volg onze algemene preventietips en gebruik altijd een zonneproduct met factor 15 of hoger. Zoek de schaduw op tussen 12 en 15 u. en draag beschermende kledij, want dan is de zonkracht het sterkst. Controleer elke maand je huid van kop tot teen, met speciale aandacht voor verdachte vlekken en ga een keer per jaar op controle bij een arts.

Type IV (19-24 punten)



Je wordt gemakkelijk bruin en verbrandt niet zo snel. Maar toch loop je een risico. Gebruik een zonneproduct met minimum factor 15 wanneer je buiten bent en zoek de schaduw op tussen 12 en 15 u. Volg onze algemene preventietips. Controleer elke maand je huid van kop tot teen, met speciale aandacht voor verdachte vlekken en ga een keer per jaar op controle bij een arts.

Type V (25-30 punten)



Je wordt gemakkelijk bruin en verbrandt zeer zelden, maar je loopt toch een risico. Gebruik een zonneproduct met factor 15 en zoek de schaduw op tussen 12 en 15 u. Acrolentigineus melanoom, een zeer agressieve vorm, komt meer voor bij mensen met een donkere huid. Deze melanomen verschijnen op lichaamsdelen die niet vaak worden blootgesteld aan de zon en worden vaak niet ontdekt tot na uitzaaing. Controleer elke maand je huid van kop tot teen, met speciale aandacht voor verdachte vlekken en kijk uit voor eventuele verdachte plekken, vooral op de handpalmen, voetzolen en tussen de tenen.

Type VI (31+ punten)



Hoewel je niet verbrandt, lopen ook mensen met donkere huid een risico op huidkanker. Gebruik een zonneproduct met factor 15 en zoek de schaduw op tussen 12 en 15 u. Acrolentigineus melanoom, een zeer agressieve huidkanker, komt meer voor bij mensen met een donkere huid. Deze melanomen verschijnen op lichaamsdelen die niet vaak worden blootgesteld aan de zon en worden vaak niet ontdekt tot na uitzaaing. Controleer elke maand je huid van kop tot teen, met speciale aandacht voor verdachte vlekken en kijk uit voor eventuele verdachte plekken, vooral op de handpalmen, voetzolen en tussen de tenen.