

Is jouw kind slim in de zon?



10 TIPS OM JE KIND TE LEREN ZICH TE BESCHERMEN TEGEN HUIDKANKER



Een initiatief van Stichting tegen Kanker



## DE ZON IS LEVENSBELANGRIJK...

Kinderen houden van de warmte en het licht van de zon. Zonlicht is ook onmisbaar voor de gezondheid van kinderen. Uv-stralen zorgen voor de aanmaak van **vitamine D** en dus voor de ontwikkeling van een stevig beenderstelsel.

Kinderen krijgen alle uv-stralen die ze nodig hebben indien ze regelmatig buiten spelen en bewegen. Een **half uur** zonlicht **per dag** is al voldoende en het hoeft niet eens directe zon te zijn.



KINDEREN VAN 0 TOT 16 JAAR ZIJN EXTRA KWETSBAAR VOOR DE ZON EN DE NOOD AAN BESCHERMING WORDT NOG STEEDS ONDERSCHAT.

... MAAR KAN OOK GEVAARLIJK ZIJN ALS JE ER ONVERSTANDIG MEE OMSPRINGT.

Meer blootstelling dan dat half uurtje leidt enkel tot een vroegtijdig verouderde huid en het verhoogt ook het langetermijnrisico op huidkanker. Die ziekte komt steeds meer voor in België. Toch zou 90% van de gevallen voorkomen kunnen worden door je al vanaf een jonge leeftijd correct te beschermen tegen de zon.

Huidkankers hebben 2 **belangrijke oorzaken** die je zelf in de hand hebt:

1. ZONNEBRAND IN JE KINDERTIJD
2. EEN OPGEBRUIKT 'ZONNEKAPITAAL'  
Dat is het totaal aantal uren zon dat je huid kan verdragen in de loop van je leven. Hoe meer je in de zon zit of onder de zonnebank ligt, hoe sneller je dit zonnekapitaal verbruikt!

## JONG GELEERD, IS OUD GEDAAN

De huid van kinderen is dunner en gevoeliger dan die van volwassenen. Uv-stralen dringen dus gemakkelijker diep door en beschadigen de huidcellen. Vooral kinderen met een lichte huidskleur, met sproeten, die snel verbranden of minder snel bruin worden, moeten extra oppassen.

Bescherm je kind tijdens het sporten, uitstapjes, spelen in de tuin. Geef hen de juiste reflexen tegen huidkanker mee. Zo beschermen ze zichzelf hun leven lang en geven ze die reflexen ook door aan hun kinderen.



# 10 TIPS OM JOUW KIND TE BESCHERMEN IN DE ZON



## TIP 1: GEEF ZELF HET GOEDE VOORBEELD!

## TIP 2: MAAK GOEDE AFSPRAKEN MET DE SCHOOL

- ▶ Vraag aan de school om je kind maximaal te **beschermen**.
- ▶ Geef zonnecrème, petje of hoedje en zonnebril mee om te dragen tijdens de speeltijd of op uitstappen.

## TIP 3: ZORG DAT JE KIND NIET VERBRANDT

- ▶ Het risico op huidkanker verhoogt al indien je meer dan 5 keer verbrand bent als kind.

## TIP 4: ZOEK DE SCHADUW OP TUSSEN 12 EN 15U

- ▶ De intensiteit van de zon is het sterkst tussen de middag. Schaduw is de beste bescherming.

### Een handige tip:

indien je schaduw korter is dan jezelf, is het risico op verbranden groot.



## TIP 5: GEEF JE KIND BESCHERMENDE KLEDIJ

- ▶ Een hoedje met een brede rand
- ▶ Een droog T-shirt
- ▶ Een uv-werende zonnebril



## TIP 6: SMEER JE KIND HELEMAAL IN MET EEN WATERPROOF ZONNECRÈME VAN MINIMUM FACTOR 30

- ▶ Smeer je kind in, een half uur voor het in de zon gaat.
- ▶ Smeer om de 2 uur in.
- ▶ Smeer voldoende.



## TIP 7: HOU BABY'S (TOT 1 JAAR) UIT DE ZON

## TIP 8: ZORG DAT JE KIND IN GEEN GEVAL ONDER DE ZONNEBANK OF ZONNELAMP GAAT

- ▶ Zonnebanken zijn **verboden onder de 18 jaar**. Ze staan in dezelfde categorie van kankerverwekkende stoffen als sigaretten en asbest. Vermijd ze!

## TIP 9: CONTROLEER DE UV-INDEX IN JE KRANT OF OP DE WEBSITE VAN HET KMI

- ▶ Is de index **lager dan 3**, dan heb je geen bescherming nodig en is er weinig gevaar voor verbranding.
- ▶ **Vanaf uv 6 en 7** moet je zeer goed oppassen. Vooral kinderen en volwassenen met blanke huid moeten goed opletten, maar ook de anderen.
- ▶ **Uv-index 8 en meer** is zeer hoog en vraagt om maximale bescherming.

## TIP 10: WEES EXTRA VOORZICHTIG BIJ REFLECTERENDE OPPERVLAKTEN ZOALS WATER, SNEEUW, STRAND...

- ▶ In de bergen en in de tropen is extra bescherming nodig.

## WENS JE MEER INFORMATIE OVER HUIDKANKER?

Surf naar [www.kanker.be/slimmer-in-de-zon](http://www.kanker.be/slimmer-in-de-zon) of mail naar [slimmerindezon@stichtingtegenkanker.be](mailto:slimmerindezon@stichtingtegenkanker.be).



## HELP ACTIEF MEE OM HUIDKANKER TE VOORKOMEN DOOR DE CAMPAGNE TE VERSPREIDEN

of door Stichting tegen Kanker financieel te steunen via de website [www.kanker.be](http://www.kanker.be)

→ met een gift naar keuze op **BE45 0000 0000 8989**

| vanaf een totaal van €40/jaar ontvang je een fiscaal attest |

Volgende organisaties ondersteunen onze campagnes:



Stichting tegen Kanker  
Leuvensesteenweg 479  
1030 Brussel  
T. 02 733 68 68 | F. 02 734 92 50  
[slimmerindezon@stichtingtegenkanker.be](mailto:slimmerindezon@stichtingtegenkanker.be)  
[www.stichtingtegenkanker.be](http://www.stichtingtegenkanker.be)



Stichting tegen Kanker  
Samen voor het leven