

InfoKaart

Verstandig zonnen,
gewoon doen!

1 0 3
SAMENWERKING



Verantwoord
Zonnen

Hoe bepaalt u uw huidtype?

Om verstandig te kunnen zonnen moet u weten wat uw huidtype is. Er is een indeling gemaakt van huidtypen zoals die reageren op zonlicht - van heel gevoelig tot ongevoelig. Uiterlijke kenmerken kunnen een indicatie zijn, maar zeggen niet alles. Beantwoord de vragen in de tabel en u heeft een goede benadering van uw huidtype.

A. Bepaling naar uw erfelijke aanleg

Vul hier de punten in:

- Wat is de kleur van uw ogen?
 - Licht-blauw, -grijs, of -groen 0
 - Blauw, grijs of groen 1
 - Lichtbruin 2
 - Donkerbruin 3
 - Bruin-zwart 4
- Wat is de (natuurlijke) kleur van uw haren?
 - Rossig-rood 0
 - Blond 1
 - Kastanje/donkerblond 2
 - Donkerbruin 3
 - Zwart 4
- Wat is de kleur van uw onbestraalde huid?
 - Rossig 0
 - Erg blank 1
 - Blank met een beige teint 2
 - Lichtbruin 3
 - Donkerbruin 4
- Heeft uw onbestraalde huid sproeten?
 - Veel 0
 - Valt wel mee 1
 - Weinig 2
 - Een enkele 3
 - Geen 4



+

Totaal 'A'

B. Bepaling aan de hand van uw eigen zonervaringen

- Wat overkomt u als u lang in de zon blijft?
 - Pijnlijke roodheid, vervellen en blaren 0
 - Verbrand vaak met vervellen 1
 - Verbrand soms zonder vervellen 2
 - Verbrand zelden 3
 - Verbrand nooit 4

2. In welke mate wordt u bruin?
- Niet of nauwelijks.....0
- Bruin een beetje, iets getint.....1
- Bruin redelijk.....2
- Bruin heel gemakkelijk.....3
- Word snel diepbruin.....4
3. Wordt u na het zonnen binnen enkele uren grijs-bruin?
- Nooit.....0
- Nauwelijks.....1
- Soms.....2
- Vaak.....3
- Altijd.....4
4. Hoe reageert uw gezicht op de zon?
- Erg gevoelig.....0
- Gevoelig.....1
- Normaal.....2
- Kan er goed tegen.....3
- Nooit last.....4

+

Totaal 'B'

C. Uw 'zon-gewoonten'

1. Probeert u bij het zonnen uw hele lichaam te bruinen?
- Nooit.....0
- Nauwelijks.....1
- Soms.....2
- Vaak.....3
- Altijd.....4
2. Wanneer heeft u voor het laatst 'gezond'?
- Meer dan 3 maanden geleden.....0
- 2-3 Maanden geleden.....1
- 1-2 Maanden geleden.....2
- Minder dan 1 maand geleden.....3
- Minder dan 2 weken geleden.....4

+

Totaal 'C'

Totaalscore en schatting van uw huidtype

Nadat u de punten van iedere vraag hebt ingevuld, telt u de eerste vier (vragengroep 'A') bij elkaar op. Datzelfde doet u bij de vragengroepen 'B' en 'C'.

Daarna telt u de uitkomsten van TV, 'B' en 'C' bij elkaar op. Deze totaalscore vergelijkt u met de onderstaande tabel.

+

Totaalscore

A+B+C

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|-------------------|---|---|---|-------------------|----|----|----|-------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 |
| Huidtype 1 | | | | Huidtype 2 | | | | Huidtype 3 | | | | Huidtype 4 | | | | | | | | | |
| Erg gevoelig | | | | Gevoelig | | | | Normaal | | | | Goed bestand | | | | | | | | | |

Als het goed is zullen de scores van W en 'B' niet ver uit elkaar liggen. Kijk anders nog eens naar uw antwoorden.

Is uw totaalscore 7 of minder, dan heeft u huidtype 1. U kunt niet bruin worden en u wordt geadviseerd niet te gaan zonnen.

Nu u uw huidtype kent, kunt u de bezonningstijden op de zonnebank (m.b.v. gebruiksaanwijzing) of in de zon bepalen.