

WAT VEROOorzaakt HUIDKANKER?

Huidkanker wordt meestal veroorzaakt door ultraviolette (UV) stralen van de zon of zonnebanken. Hier zijn enkele factoren die het risico van je kind op huidkanker op latere leeftijd kunnen beïnvloeden:

Zonnebaden en onbeschermd blootstelling aan de zon

Tijd die 's middags in direct zonlicht wordt doorgebracht zonder bescherming door schaduw, kleding of zonnebrandcrème kan de huid beschadigen.

Gebrek aan zonbescherming

Adequate zonbescherming kan de schade door UV-stralen minimaliseren, maar 35% van de ouders geeft hun kinderen zelden of nooit beschermende kleding als ze in de zon zijn.

Het gebruik van zonnebanken

Een zonnesessie voor je 35ste kan het risico op huidkanker met bijna 60% verhogen.⁴ Toch is het gebruik van zonnebanken de afgelopen tien jaar gestegen van 11% naar 14%.⁵

Zonnebrand

Elke zonnebrand verergert de schade aan het DNA van je huid. Deze schade kan zich opstapelen en op latere leeftijd tot kanker leiden.



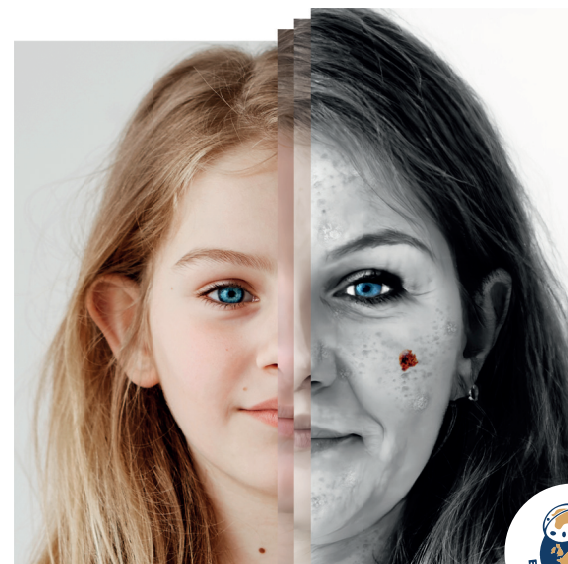
WAT JE MOET WETEN

- i** Eén enkele zonnebrand verdubbelt het risico op huidkanker op volwassen leeftijd.
- i** 25% van de levenslange blootstelling aan de zon gebeurt voor de leeftijd van 18 jaar.
- i** Kinderen worden altijd blootgesteld aan UV-stralen als ze buiten zijn - de zon schijnt niet alleen op het strand.
- i** Controleer de UV-index voor die dag en bescherm de huid van je kind op de juiste manier:
- Blijf in de schaduw** – vooral tussen 10.00 en 16.00 uur
- Draag beschermende kledij** – deze moet de huid bedekken en tegelijkertijd koel houden.
- Bescherm het gezicht en de nek met een hoed** – hoeden die de oren bedekken en stoffen flappen aan de achterkant hebben, zijn het beste.
- Gebruik regelmatig zonnecrème** – kies een SPF50+, met UVA- en UVB-bescherming, en smeer je minstens om de twee uur opnieuw in.
- i** Leer ze hoe ze zichzelf tegen de zon kunnen beschermen - creëer nu positieve gewoonten die een leven lang meegaan.

MEER WETEN
BEZOEK EUROMELANOMA.EU



BESCHERM DE TOEKOMST VAN JE KINDEREN DOOR HUN HUID VANDAAG NOG TE BESCHERMEN



**DE INCIDENTIE ZAL DE
KOMENDE 25 JAAR NAAR
VERWACHTING MET 40%
STIJGEN.**

MEER WETEN
BEZOEK EUROMELANOMA.EU



ZONVERBRANDING KAN WORDEN VERMEDEN

Eén zonnebrand op kinderleeftijd verdubbelt het risico op huidkanker op volwassen leeftijd.

Toch geeft 35% van de ouders hun kinderen zelden beschermende kleding als ze in de zon zijn.

Kinderen worden blootgesteld aan UV-stralen wanneer ze buiten zijn - in het park, op de speelplaats, in de tuin, enz.

Door de huid van onze kinderen nu te beschermen, kunnen we de toename van huidkanker een halt toeroepen en de toekomst van de jongere generatie veiligstellen.

**LEREN HOE ZE HUN HUID KUNNEN
BESCHERMEN ZODAT ZE IN ALLE
VEILIGHEID VAN HET BUITENLEVEN
KUNNEN GENIETEN.**



Lokale sponsors



Europese sponsors



Met de hulp van



Campagnepartner



VOORKOMEN VAN HUIDKANKER

Ken je huidtype

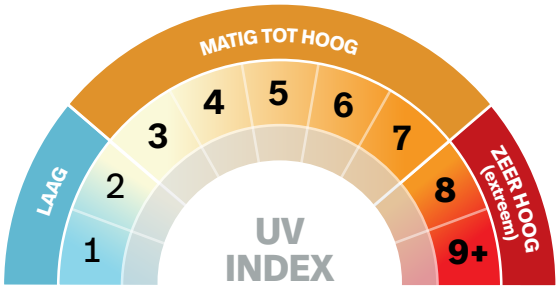
De huid wordt over het algemeen ingedeeld in zes verschillende types, afhankelijk van hoe ze reageert wanneer ze aan de zon wordt blootgesteld:

1	■ Blanke huid, vaak met sproeten ■ Verbrandt altijd en wordt niet bruin	
2	■ Blanke huid, iets donkerder dan type 1 ■ Langzaam bruin worden en neiging tot zonnebrand	
3	■ Iets donkerder huidskleur ■ Gemakkelijk en snel bruin worden	
4	■ Lichtbruine huid ■ Snel bruin worden en weinig neiging tot zonnebrand	
5	■ Donkerbruine huid ■ Zeer gemakkelijk bruin worden en bestand tegen de zon	
6	■ Zeer donkerbruine tot zwarte huid ■ Verbrandt bijna nooit	



UV-stralen begrijpen en controleren

U kunt de “UV-index” raadplegen om de huidige UV-niveaus in uw omgeving te weten te komen.



Niveau 3 – 7	Niveau meer dan 8
bescherm jezelf tegen de zon	bescherm jezelf tegen de zon en blijf in de schaduw. !

i Let op: kinderen met een verhoogde gevoeligheid voor de zon (bijvoorbeeld door ziekte, medicatie of een immunosuppressieve behandeling) of een genetische aanleg voor huidkanker moeten zichzelf altijd beschermen tegen de zon, ongeacht hun huidskleur.

De intensiteit van UV-stralen varieert van jaar tot jaar en van land tot land. Sommige landen (landen in de buurt van de evenaar) hebben het hele jaar door te maken met intense UV-stralen.

i Je kunt de UV-niveaus waar je woont controleren met een weerprogramma of op weerwebsites.

Bescherm hun huid

De huid van kinderen is gevoeliger dan die van volwassenen, dus is het belangrijk om ze tegen de zon te beschermen.

Blijf in de schaduw

Baby's jonger dan 12 maanden moeten uit direct, intens zonlicht blijven, vooral tussen 10.00 en 16.00 uur, wanneer de zon het sterkst is.



Als je baby buiten of in de auto moet blijven, gebruik dan bescherming tegen de zon, zoals een hoed en beschermende kleding, evenals een zonnescrm op de autoruiten of over kinderwagens. Oudere kinderen moeten ook in de schaduw blijven, vooral wanneer de zon het sterkst is.



Kies beschermende kleding

Baby's en kinderen kunnen gemakkelijk oververhit raken, dus je kunt het beste in de schaduw blijven. Als je kind wordt blootgesteld aan de zon, trek dan luchtige, loszittende kleding aan die de huid bedekt en tegelijkertijd koel houdt.

Hoeden die het gezicht, de oren en de nek bedekken, helpen ook om het kind tegen de zon te beschermen. Hoeden met een stoffen flap aan de achterkant zijn doeltreffender dan eenvoudige petjes. Je kunt ook zwemkleding voor kinderen kopen met UV-bescherming - controleer de UPF (ultraviolette beschermingsfactor). Vergeet niet om na het zwemmen opnieuw zonnecrème aan te brengen.



Gebruik regelmatig zonnecrème

Kinderen moeten buitenshuis ten minste een SPF50+ zonnecrème "speciaal voor kinderen" gebruiken. Kies een zonnecrème die zowel UVA- als UVB-bescherming biedt. Volg de instructies op het flesje of de tube, maar over het algemeen moet de crème 30 minuten voor het naar buiten gaan worden aangebracht en minstens om de twee uur opnieuw worden herhaald.

Breng de zonnecrème aan op lichaamsdelen die niet door kleding worden beschermd, zoals het gezicht, de oren, de nek, de armen, de handen, de benen en de voeten. Breng altijd opnieuw aan na het zwemmen of nat worden, zelfs als het product “waterbestendig” is.

Controleer de geneesmiddelen

Bepaalde geneesmiddelen verhogen de gevoeligheid voor UV-stralen. Vraag je arts of apotheker of de geneesmiddelen van je kind de zongevoeligheid verhogen en zo ja, neem .



i Let op: het is aangeraden om vitamine D-supplementen te geven aan alle kinderen jonger dan vijf jaar om ervoor te zorgen dat ze voldoende vitamine D metaboliseren.

Vermijd zonnebaden en zonnebanken

57% van de tieners vindt bruinen aantrekkelijk⁷ , maar blootstelling aan UV-stralen door zonnebaden en zonnebanken kan het risico op huidkanker⁶ verhogen en fotoveroudering veroorzaken.²

Zorg ervoor dat ze de gevaren van UV-bruining voor hun gezondheid en uiterlijk begrijpen. Als ze toch bruin willen worden, bied ze dan zelfbruinende producten aan. Herinner hen eraan zonnebescherming te gebruiken - zelfbruinende crème beschermt de huid niet.



Leer ze hoe ze zich tegen de zon kunnen beschermen

Uit een onderzoek blijkt dat meer dan de helft van de tieners hun gezicht niet altijd insmeert met zonnecrème.

Door zonbescherming al op jonge leeftijd in hun routine op te nemen, leren ze hoe ze voor hun huid moeten zorgen als ze opgroeien.

i Let op: zorg ervoor dat de mensen die voor je kind zorgen, zoals crèches, kinderdagverblijven of scholen, dezelfde regels volgen als jij. Geef ze zonnecrème en beschermende kleding en zorg ervoor dat ze tijdens de pauzes schaduwplekken hebben.