

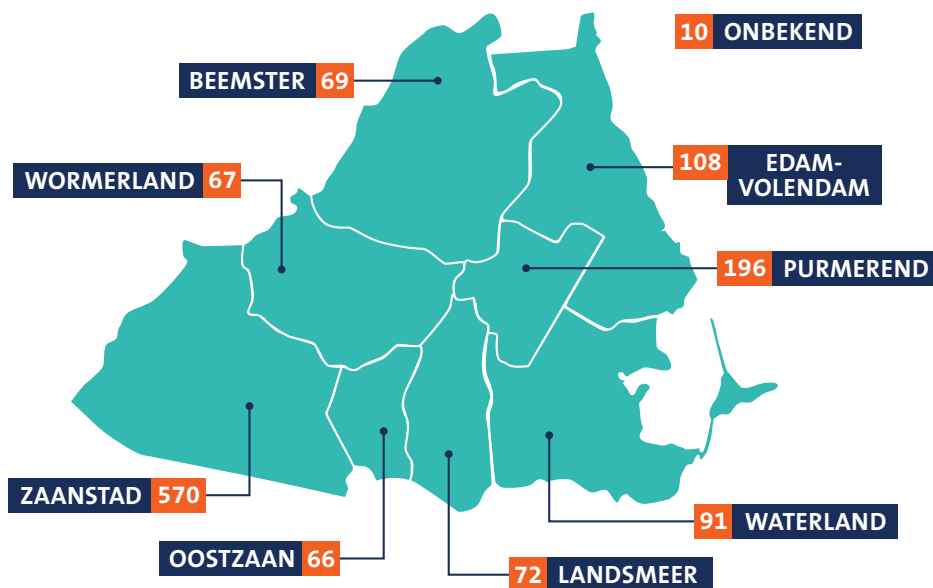
Zonbescherming



Hoe beschermen we ons tegen de zon?

In de zomerperiode van 2018 heeft GGD Zaanstreek-Waterland een panelonderzoek gehouden over zonnen en zonbescherming. Dit onderzoek geeft inzicht in hoe inwoners van onze regio omgaan met de zon. Tegelijkertijd werd informatie verstrekt over zonbescherming.

Alle 8 gemeenten van de regio Zaanstreek-Waterland zijn in dit onderzoek vertegenwoordigd. In totaal hebben 1249 panelleden, tussen de 21 en 82 jaar oud, de vragenlijst ingevuld. Vooral vrouwen en hoger opgeleiden hebben meegedaan aan het onderzoek. De resultaten zijn daarom niet zomaar te vertalen naar de (gemiddelde) mening van de inwoner van de regio. Ze geven wel een indicatie.



1249
panelleden

**KWF Kankerbestrijding benadrukt 3 manieren van zonbescherming:
SMEREN, KLEREN EN WEREN**

SMEREN



Smeren met zonnebrand beschermt de huid tegen de schadelijke uv-straling in zonlicht. KWF Kankerbestrijding raadt aan om voor de dagelijkse bezigheden te smeren met een zonbeschermingsfactor (SPF) die past bij uw huidtype. Een lichtere huid heeft een hogere SPF factor nodig. Gaat u voor langere tijd naar buiten? Gebruik dan minimaal SPF 30. Smeer voldoende. Als richtlijn kunt u 7 theelepels gebruiken: 1 voor gezicht en hals, 2 voor armen en schouders, 2 voor borst, buik en rug en 2 voor benen en voeten. Zweten, wrijving met kleding en water verminderen de bescherming. Herhaal het smeren daarom tijdens de dag. KWF Kankerbestrijding raadt aan om elke twee uur te smeren.

7%
van onze
panelleden
smeert niet

- Geen verschil tussen mannen en vrouwen
- Oudere mensen en lager opgeleiden* smeren zich minder vaak in

**Reden om niet te smeren:
Vervelend, vergeten**

* vmbo en lager als hoogst gevolgde opleiding

66%
smeert bij
zonnige
buiten-
activiteiten

16%
smeert
elke dag

66%
gebruikt
factor 25
of hoger

6%
neemt naast
zonnebrandcrème
geen
beschermende
maatregelen

KLEREN



U kunt de huid ook tegen de zon beschermen met bedekkende kleding. Let hierbij op: hoe dunner de kleding, hoe meer uv-straling alsnog de huid bereikt. Gebruik een pet, hoed of doek om hoofd en nek te beschermen, en een zonnebril met uv-werende glazen voor de ogen.



72%
draagt een zonnebril.
Vooral vrouwen.



36%
draagt bedekkende kleding.
Vooral mannen en ouderen.



37%
draagt een hoed/pet/doek.
Vooral mannen en ouderen.

WEREN



Zoek de schaduw op, vooral tussen 12 en 15 uur. De hoeveelheid uv-straling die het aardoppervlak bereikt is dan het grootst.



50%

mijdt de zon tussen 12 en 15 uur



7%

mijdt de zon de hele dag

ALGEMEEN



3%

gebruikt geen van de genoemde manieren om zich te beschermen tegen de zon



Hoogopgeleiden gebruiken meer beschermingsmanieren (smeren, kleren en weren) dan laagopgeleiden

KENNIS OVER ZONNEN EN ZONBESCHERMING

Panelleden kregen stellingen voorgelegd over zonnen. Na het reageren op de stelling kreeg het panellid meteen terug of het antwoord goed was of niet, met een uitleg. De resultaten geven een beeld over de kennis van inwoners over zonbescherming.

De panelleden scoorden erg goed op de vragenlijst: de meest voorkomende score was 7 uit 8 stellingen correct. Bijna 20% had alle vragen goed. De laagste score was 3 van de 8 stellingen correct.

Vrouwen hadden meer stellingen goed dan mannen. Er was geen verschil in score op basis van leeftijd. Wel was er een opleidingsverschil: hoger opgeleiden hadden meer stellingen goed.

Percentage juiste antwoord op voorgelegde stellingen

Mensen met een donkere huid verbranden niet (niet waar)	97%
Hoe duurder de zonnebrandcrème, hoe beter (niet waar)	96%
De houdbaarheid van zonnebrandcrème blijft goed, ongeacht hoe lang de fles open is (niet waar)	92%
Bij bewolking en in de schaduw hoef je je niet te beschermen tegen de zon (niet waar)	92%
Zonnen is alleen schadelijk als je verbrandt (niet waar)	91%
Zonnen onder een zonnebank is net zo schadelijk als de zon (waar)	82%
Voor kinderen zijn de gevolgen van uv-straling en verbranding groter dan voor volwassenen (waar)	78%
Wanneer je zonnebrand gebruikt met een hogere beschermingsfactor, kun je langer in de zon (waar)	40%

De resultaten uit dit panelonderzoek gebruikt GGD Zaanstreek-Waterland om inwoners te adviseren over zonbescherming en om activiteiten op te zetten.