

Zon verstandig, bepaal uw huidtype

Om verstandig te kunnen zonnen, moet u weten wat uw huidtype is. Internationaal is er een indeling gemaakt van huidtypen zoals deze reageren op zonlicht - van heel gevoelig tot vrijwel ongevoelig. Uiterlijke kenmerken kunnen een indicatie zijn, maar zeggen niet alles. Beantwoord de onderstaande vragen in de tabel, bekijk dit samen met uw zonneconsulent en u heeft een goede benadering van uw huidtype.

A. Uw erfelijke aanleg

1. Wat is de kleur van uw ogen?

Lichtblauw, lichtgrijs, of lichtgroen	0
Blauw, grijs of groen	1
Lichtbruin	2
Donkerbruin	3
Bruin-zwart	4

2. Wat is de (natuurlijke) kleur van uw haar?

Rosig-rood	0
Blond	1
Kastanje/donkerblond	2
Donkerbruin	3
Zwart	4

3. Wat is de kleur van uw onbestraalde huid?

Rosig	0
Erg blank	1
Blank met een beige teint	2
Lichtbruin	3
Donkerbruin	4

4. Heeft uw onbestraalde huid sproeten?

Veel	0
Valt wel mee	1
Weinig	2
Een enkele	3
Geen	4

B. Uw eigen zonervaringen

1. 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



Meer vragen over
verantwoord zonnen?
Surf naar www.svzinfo.nl

3. Wordt uw huid na het zonnen binnen enkele uren grijs-bruin?

Nooit	0
Nauwelijks	1
Soms	2
Vaak	3
Altijd	4

4. Hoe reageert de huid van uw gezicht op de zon?

Erg gevoelig	0
Gevoelig	1
Normaal	2
Kan er goed tegen	3
Nooit last	4

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

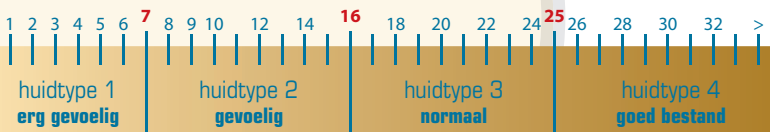
2. Wanneer heeft u voor het laatst 'gezond'?

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

Totaalscore, huidtype en zonadvies

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 'A', 'B' en 'C' bij elkaar op. Als het goed is, zullen de scores van 'A' en 'B' niet ver uit elkaar liggen. Is dat wel het geval, kijk dan nog even kritisch met de zonneconsulent naar uw antwoorden.

Met uw totaalscore en onderstaande tabel, heeft u een indicatie van uw huidtype.



Verantwoord zonadvies

Na deze huidtypebepaling zal de zonneconsulent u een verantwoord zonadvies kunnen geven voor de zonneapparatuur. Met deze optimale zonnessessie profiteert u van alle positieve effecten, maar zal uw huid niet verbranden. Is uw totaalscore 7 of minder, dan heeft u huidtype 1. Uw huid is heel gevoelig voor het zonlicht en daarom mag u niet onder de zonnebank en moet u zich goed beschermen tegen de zon buiten.

Bij een optimaal zonadvies profiteert u van alle positieve effecten, maar verbrandt uw huid niet!



Meer vragen over
verantwoord zonnen?
Surf naar www.svzinfo.nl