

Naam : \_\_\_\_\_

Geboortedatum : \_\_\_\_\_

**Gebruik van de zonnebank is alleen toegestaan vanaf 18 jaar.**

### Algemene vragen

Heeft u abnormale pigmentvlekken?  Ja  Nee

Heeft u meer dan 20 moedervlekken op het lichaam?  Ja  Nee

Heeft u atypische moedervlekken (gedefinieerd als asymmetrische moedervlekken, groter dan 5 mm in diameter met variabele pigmentatie en onregelmatige grenzen)? *bij twijfel een arts raadplegen*  Ja  Nee

Bent u als kind veelvuldig door de zon verbrand geweest?  Ja  Nee

Heeft u huidkanker (gehad) of bent u vatbaar om huidkanker te krijgen?  Ja  Nee

Komen er melanomen in uw familie voor?  Ja  Nee

Gebruikt u medicijnen met verhoging van de lichtgevoeligheid als bijwerking?  Ja  Nee

***Is er een vraag met 'ja' beantwoord, dan adviseren wij u geen gebruik te maken van de zonnebank. Het risico op huidkanker is dan erg groot.***

### Zonadvies

Huidtype 1: Advies om geen gebruik te maken van de zonnebank

Huidtype 2: Maximaal 10 minuten en maximaal 2x per week

Huidtype 3: Maximaal 14 minuten en maximaal 2x per week

Huidtype 4: Maximaal 16 minuten en maximaal 2x per week

Aldus naar waarheid ingevuld en op de hoogte van het risico van zonnebankgebruik.

Datum : - - 20

Handtekening : \_\_\_\_\_

Paraaf medewerker :



# Welk huidtype heeft u

## Bepaling van uw erfelijke aanleg

### Wat is de kleur van uw ogen?

- lichtblauw, lichtgroen of lichtgrijs 0
- blauw, groen of grijs 1
- lichtbruin 2
- donkerbruin 3
- bruin-zwart 4

### Wat is de kleur van uw onbestraalde huid?

- rossig 0
- erg blank 1
- blank met beige teint 2
- lichtbruin 3
- donkerbruin 4

### Wat is de (natuurlijke) kleur van uw haar?

- rossig, rood 0
- blond 1
- kastanje, donkerblond 2
- donkerbruin 3
- zwart 4

### Heeft u sproeten op uw onbestraalde huid?

- O veel 0
- O enkele 1
- O weinig 2
- O een enkele 3
- O geen 4

## Bepaling aan de hand van uw eigen zonervaringen

### Wat gebeurt er als u te lang in de zon blijft?

- O pijnlijke roodheid, vervellen en blaren 0
- O verbrand vaak met vervelling 1
- O verbrand soms met vervelling 2
- O verbrand zelden 3
- O verbrand nooit 4

### Wordt u na het zonnen in enkele uren grijsbruin?

- O nooit 0
- O nauwelijks 1
- O soms 2
- O vaak 3
- O altijd 4

### In welke mate wordt u bruin?

- O niet of nauwelijks 0
- O bruin een beetje, lichte kleur 1
- O bruin redelijk 2
- O bruin heel gemakkelijk 3
- O word snel diepbruin 4

### Hoe reageert uw gezicht op de zon?

- O erg gevoelig 0
- O gevoelig 1
- O normaal 2
- O kan er goed tegen 3
- O nooit problemen 4

## Uw 'zongewoonten'

### Bruint u bij het zonnen uw hele lichaam?

- O nooit 0
- O nauwelijks 1
- O soms 2
- O vaak 3
- O altijd 4

### Wanneer heeft u voor het laatst gezond?

- O meer dan 3 maanden geleden 0
- O 2 tot 3 maanden geleden 1
- O 1 tot 2 maanden geleden 2
- O minder dan een maand geleden 3
- O minder dan 15 dagen geleden 4

Totaalscore

Uw huidtype

## Totaalscore huidgevoeligheid

- 0 – 7 = huidtype 1 zeer gevoelig voor de zon, verbrandt altijd, wordt niet bruin
- 8 – 16 = huidtype 2 gevoelig voor de zon, verbrandt snel, kan wel bruin worden
- 17 – 25 = huidtype 3 normaal bestand tegen de zon, kan wel verbranden, wordt goed bruin
- 26 – 40 = huidtype 4 goed bestand tegen de zon, verbrand zelden, wordt snel diepbruin

