

## Zonbescherming bij kinderen met eczeem of droge huid

Uw kind heeft last van eczeem. De zon heeft invloed op de huid. Het is belangrijk om de huid van uw kind vaak en goed in te smeren. Bij de aanschaf en het gebruik van een zonnebrandcrème kunt u op een aantal dingen letten. Hieronder volgt een aantal adviezen en instructies.

### Welke bescherming?

Baby's en peuters kun je beter helemaal uit de zon houden. Anti-zonnebrandmiddelen moeten worden gezien als een aanvullende maatregel. Gebruik een ongeparfumeerde zonnebrandcrème ( geen olie) met een hoge beschermingsfactor van minimaal 30 en op een zonovergoten dag 50 of 50+ die past bij het huidtype van uw kind. Er zijn verschillende merken crèmes op de markt. Het blijft vaak uitproberen, een goede zonnebrandcrème hoeft ook voor iemand met eczeem niet van een exclusief merk te zijn. Veel drogisterijen hebben ook een parfumvrij merk met verschillende beschermingsfactoren. De keuze voor een bep. zonnebrandmerk is persoonlijk. Let op: Bijna alle zonnebrandcrème firma's voeren ongeparfumeerde maar ook geparfumeerde 'lijnen', dus lees de kleine letters op de verpakkingen.

Belangrijk is dat de zonnebrandcrème de huid niet extra uitdroogt en irriteert. Probeer het product uit op een rustige huid, bijvoorbeeld op de binnenkant van de onderarm. Tip: in de zomer heeft de Lidl een goed en betaalbaar merk zonnebrandcrème (Cien) voor kinderen dat vaak geen problemen geeft.

Kies een anti-zonnebrandmiddel dat bescherming biedt tegen UVB-stralen en UVA-stralen. De UVB-stralen zijn het schadelijkst en zorgen voor verbranding. Het beschermen tegen UVA-stralen is belangrijk voor mensen met een zonneallergie omdat UVA-straling daarbij ook een rol speelt net als bij de veroudering van de huid. Op het etiket staat of de creme tegen UVA- en UVB-straling bescherming biedt. Zonnebrandcrèmes zijn na aankoop ongeveer 2 jaar houdbaar. Laat het middel niet in de volle zon staan, hierdoor loopt de beschermingsfactor terug.

Mocht bepaalde zonnebrandcrème toch problemen geven, dan zijn dit goede alternatieven:

- Louis Widmer: zonnecrème Kids fac 25
- Eucerin sensitive protect ( apothek)
- No –AD
- Anthelios kids factor 50 La Roche- Posay (apothek)
- Vichy voor kinderen (apothek )
- ROC voor kinderen
- P10 of P20 lotion (niet bij wondjes)
- Vision factor 28 of hoger
- Ultra Sun factor28 of hoger

- Welaeda (hier zitten wel plantaardige oliën in wat vooral bij kinderen die gevoelig voor planten/bomen allergenen zijn reactie kan geven)
- Biodermal

Smeer kinderen in, liefst 30 minuten voordat je de zon in gaat. Dan heeft de crème voldoende tijd om door de huid te dringen en in te werken. Breng een zonnebrandcrème altijd royaal aan. Schenk bij het smeren vooral ook aandacht aan de schouders, het gezicht, de neus, oren en achterkant hals. Deze plekken verbranden het snelst. Smeer regelmatig de huid opnieuw in vooral als er ook gezwommen en gespeeld wordt in het zand. Het advies is om in ieder geval om de 2 uur te smeren (vaker smeren is belangrijker dan een zeer hoge factor).

### **Nog wat tips voor de zomer**

- Laat de huid voorzichtig wennen aan de zon.
- Voorkom verbranding van de huid. Lees meer op [www.huidhuis.nl](http://www.huidhuis.nl) ( thema: zon en huid).
- Kinderen met eczeem kunnen sneller verbranden dus houd ze uit de felle zon. Leg ze in de schaduw, gebruik een paraplu en evt. een zonnehoedje, een katoenen petje, zonnebril.
- Bij oudere kinderen beschermt een zonnebril met goede UV-protectie tegen het ontstaan van staar. Vermijd speelgoedzonnebrillen (zonder UV-protectie). Door de donkere glazen worden de pupillen groter en kan het zonlicht beter in het oog dringen en schade veroorzaken.
- Vermijd de zon tussen 11.00 - 15.00 uur. Rond deze tijd is de zon het schadelijkst.
- Bescherming tegen verbranding is voor iedereen nodig. De huid beschermen kan ook door het dragen van dunne, katoenen, donkere kleding. Witte kleding laat te veel zonlicht door. Je kunt dit zelf controleren door de stof tegen het licht te houden. Er is ook speciale UV-kleding te koop. Bij kinderen is het belangrijk ook de armen en benen te beschermen.
- Bedenk dat in de schaduw, of onder de parasol, nog 50 % van de zonnestralen weerkaatsen. Een gevoelige huid kan ook dan nog verbranden.
- Blijf niet te lang in de zon, koel regelmatig af in de schaduw.

### **Tips bij eczeem en zwemmen**

- Zeewater is vaak heilzaam bij eczeem. Het zout desinfecteert. Het zoute water kan echter ook prikken wanneer het eczeem actief is.
- Spoel de huid af wanneer u in chloorwater heeft gezwommen. Zo voorkomt u uitdroging en irritatie door het chloor.
- Smeer de huid voor en na het zwemmen goed in om uitdroging te voorkomen.
- Met open of ontstoken eczeem niet zwemmen, chloorwater droogt de huid uit en irriteert de huid. Open zwemwater kan verontreinigd zijn.

### **Contact**

Neem bij onduidelijkheden, vragen of bij een toename van klachten contact op onze eczeemverpleegkundige. Marga Damhuis is telefonisch bereikbaar op maandagochtend,

woensdag en donderdag de gehele dag via de polikliniek kindergeneeskunde, telefoonnummer 0513 - 685 405. U kunt uw vraag ook stellen via [Mijntjongerschans.nl](http://Mijntjongerschans.nl)

### **Grip op uw zorg via Mijntjongerschans**

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

### **DISCLAIMER**

*Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo min mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.*