

## 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?

Gebruik een ongeparfumeerde zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor 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.

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

Mocht zonnebrandcrème toch problemen geven zijn dit goede alternatieven;

- Louis Widmer: zonnecrème Kids fac 25
- Eucerin factor 30 of 50 (voor de droge huid)
- No –AD
- Anthelios kids factor 50 La Roche- Posay (apotheek)
- Vichy voor kinderen verkrijgbaar bij de apotheken
- ROC voor kinderen
- P10 of P20 lotion (niet bij wondjes)
- Vision factor 28 of hoger
- Ultra Sun factor 28 of hoger
- Wellela (hier zitten wel plantaardige oliën in wat vooral bij kinderen die gevoelig voor planten/bomen allergenen zijn reactie kan geven)

Breng een zonnebrandcrème altijd royaal aan. Schenk bij het smeren vooral ook aandacht voor 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).

Let op: Bijna alle zonnebrandcrème firma's voeren ongeparfumeerde maar ook geparfumeerde 'lijnen', dus lees de kleine letters op de verpakkingen.

### Nog wat tips voor de zomer

- Kinderen met eczeem kunnen sneller verbranden dus houdt ze uit de felle zon. Leg ze in de schaduw, gebruik een paraplu en evt. een zonnehoedje, een katoenen petje, zonnebril.
- 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 gekleurde luchtige kleding. Witte kleding laat te veel zonlicht door. Bedenk dat in de schaduw, of onder de parasol, nog 50 procent 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.

#### **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.*