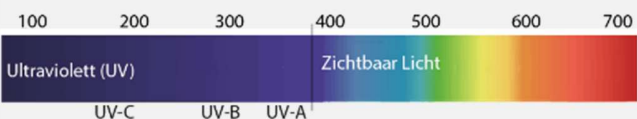


Zonlicht, ultraviolet licht en de huid

Hoe u omgaat met licht en met de zon kan van directe invloed zijn op uw gezondheid. Zonlicht bestaat uit verschillende golflengtes, die verschillende effecten hebben op het menselijk lichaam, vooral de huid en de ogen. Overmatige blootstelling aan zonlicht, met name de onzichtbare ultraviolet licht, kan nadelige effecten hebben voor de gezondheid van de mens, en leiden tot onherstelbare schade en huidkanker.

Ultraviolet (UV) Licht

Ultraviolet UV licht (200-400 nm golflengte) is niet door het menselijk oog waarneembaar maar wordt wel uitgestraald door de zon en andere lichtbronnen. Terwijl een gering hoeveelheid UV licht gunstig kan zijn voor de gezondheid omdat het de vorming van noodzakelijke vitamine D bevordert, kan langdurig en intensieve blootstelling schadelijk zijn.



Om de gevolgen van UV licht beter te helpen begrijpen is een UV index (UVI) ontworpen. Deze index is een eenvoudig genummerde schaal van 1 tot 11+, om het niveau (intensiteit) van UV licht op een gegeven dag of tijdstip weer te geven. Een UVI van 1 geeft aan dat heel weinig UV licht het aardoppervlak aan het bereiken is. Zodra de UVI 3 of meer is dienen de meeste mensen maatregelen te nemen om de huid tegen zonlicht te beschermen, met name midden op de dag wanneer het licht het meest intense is. U kunt makkelijk actuele informatie over de UVI voor uw omgeving vinden in de krant of op internet. Door de UV waarschuwingen gedurende de lente- en zomermaanden te lezen kan u maatregelen treffen om de risico's van UV- en zichtbaar licht te verminderen.

Gezondheidsrisico's van zonlicht

Zonnebrand wordt veroorzaakt door blootstelling aan intense UV licht gedurende een korte periode. Zoals de naam suggereert is zonnebrand een verbranding van huidweefsels, en kan ontstaan na slechts enkele minuten hoge doses UV licht. Zonnebrand varieert met de duur en intensiteit van de blootstelling aan UV licht, en verschijnt meestal als rood of ontstoken, jeukende huid, in ernstige gevallen soms gevolgd door blaarvorming.

Terwijl de zichtbare verschijnselen van zonnebrand na een aantal dagen meestal verdwijnen, is de ontstane huidschade niet altijd te herstellen. Individuen hebben verschillende niveaus van tolerantie voor UV licht, afhankelijk van hun huidtype en hoeveelheid pigment in hun huid. Een individu kan op verschillende tijden ook wisselen in zijn of haar tolerantie voor licht. Als voorbeeld, gedurende de zomermaanden kan een toename van de huidpigmentatie na herhaalde expositie aan zonlicht een toegenomen tolerantie geven. Het moet echter worden benadrukt dat voorzorgsmaatregelen tegen zonnebrand altijd toegepast dienen te worden.

Blootstelling aan te veel UV stralen gedurende een leven is een zeer belangrijke risicofactor voor **huidkanker**, en kan leiden tot de ontwikkeling van een **melanoom**, de dodelijkste vorm van huidkanker. Ledere keer dat u zonnebrand oploopt of uw huid blootstelt aan te veel UV licht, verhoogd u uw kans om huidkanker te krijgen. Daarnaast, te veel zonlicht, zelfs matige overexpositie, kan blijvend effecten in uw huid veroorzaken, resulterend in zichtbare vroegtijdig veroudering van de huid, met een droge huid, vlekken en verkleuringen, en een losse of gerimpelde huid.

Uitdroging en zonnestreek (ook bekend als hitte-uitputting) kan ook een gevolg zijn van te veel zon, met misselijkheid, duizeligheid, moeheid en braken.

Zonlicht kan ook schade toebrengen aan uw **ogen**, in de vorm van fotoconjunctivitis (oogontsteking) maculadegeneratie, staar en huidkanker in de buurt van uw ogen. Het dragen van een polaroid zonnebril als bescherming tegen zon en UV-licht wordt aanbevolen.

Voordelen van zonlicht voor de gezondheid

Een geringe hoeveelheid zonlicht is nodig voor het lichaam om vitamine D aan te maken. Vitamine D zorgt voor het handhaven van een gezonde botstructuur, en speelt bovendien een rol bij het voorkomen van een aantal chronische en ernstige aandoeningen. Enkele minuten blootstelling van uw gezicht en armen in het midden van de ochtend of middag is, voor de meeste mensen, voldoende om de nodige vitamine D te produceren. Als EPP patiënt is het mogelijk dat u onvoldoende licht ontvangt. Als u zorgen heeft over uw vitamine D spiegels, raden wij u aan met uw arts te overleggen, terwijl u doorgaat met dezelfde licht beschermende maatregelen waarbij u zich gemakkelijk voelt.



SCENESSE® (afamelanotide 16mg) implantaat

Informatie voor de EPP patiënt, ouders en versorgers van de patiënt.

Veilig in de zon

Deze brochure is bedoeld om patiënten met erythropoïetische protoporfyrie (EPP) te informeren over de risico's van korte- en lange termijn blootstelling aan zonlicht en hoe de risico's beperkt kunnen worden. Terwijl u waarschijnlijk bekend bent met de gevolgen van zonlicht bij EPP, dient u ook bewust te zijn dat zonlicht van invloed kan zijn bij personen met elke huidtype.

Na toediening van het medicijn, is de kans groot dat de ontvanger – de patiënt met EPP – meer tijd in zonlicht zal kunnen doorbrengen dan voorheen. Patiënten worden gewaarschuwd om, ondanks hun verbeterde tolerantie, blootstelling aan zonlicht te beperken om overbelichting en zonnebrand te voorkomen. Overmatige blootstelling aan zonlicht kan leiden tot het ontstaan van huidkanker. Het gebruik van reflecterende zonnebrandmiddelen op alle huidgebieden die blootgesteld kunnen worden aan licht, en ultraviolet (UV) licht, wordt te allen tijde aanbevolen.

Bijwerkingen bij het Nederlands Bijwerkingencentrum Lareb ▼ Dit medicijn staat onder extra toezicht. Dit zorgt ervoor dat we snel nieuwe informatie over de veiligheid van dit medicijn verkrijgen. Neem contact op met uw arts als u last krijgt van bijwerkingen. Doe dit ook bij bijwerkingen die niet in de bijsluiter staan. U kunt bijwerkingen melden via het Nederlands Bijwerkingencentrum Lareb, website: www.lareb.nl. Door bijwerkingen te melden helpt u ons aan meer informatie over de veiligheid van dit medicijn.

Slim en veilig omgaan met de zon

De Wereld Gezondheidsorganisatie (World Health Organization - WHO) heeft een aantal aanbevelingen gedaan om veilig om te gaan met de zon:



Beperk de tijd dat u doorbrengt in de zon midden op de dag

UV straling afkomstig van de zon is het hoogst tussen 10 en 16 uur. Vermijd de zon zoveel mogelijk gedurende deze uren.



Maak gebruik van een zonnebrandcrème

Het aanbrengen van een breed spectrum (UVA/UVB) zonnebrandcrème met een SPF waarde van 15 of hoger kan de schadelijk effecten van UV licht op uw huid helpen verminderen. Zonnebrandcrème moet ruim worden aangebracht – in het algemeen een theelepeltje voor ieder ledemaat en voor uw hoofd en nek - tenminste 20 minuten voordat u naar buiten gaat, en daarna opnieuw ieder twee uur en na het zwemmen of inspannen. Zelfs met zonnebrandcrème dient u te veel blootstelling aan zonlicht te vermijden.



Maak verstandig gebruik van schaduw

Tijdens de tijden dat UV licht het meest intens is (meestal als u een kleine schaduw heeft) zoek de schaduw op.



Maak nooit gebruik van zonnebanken

Zonnebanken en andere apparaten waarmee men bruin kan worden beschadigen de huid en de ogen. De WHO heeft aanbevolen deze apparaten nooit te gebruiken.

Let op de UV Index in uw regio

De UV Index is een eenvoudig aanduiding van de hoeveelheid UV licht afkomstig van de zon op een gegeven dag. Hoe hoger de index, hoe groter het risico voor uw ogen en huid. Zodra de UV Index 3 of hoger is, dient u voorzorgsmaatregelen te nemen ter bescherming tegen UV-stralen. U kunt gebruik maken van de UV index om uw activiteiten buiten te plannen en veilig om te gaan met zonlicht. Informatie over de UV Index voor uw regio kan worden gevonden in de krant of op internet.

Kleurencode	Groen	Geel	Oranje	Rood	Violet
UV Index	0-2	3-5	6-7	8-10	11+
Omschrijving	Gering gevaar voor de gemiddelde persoon	Matige kans op schade door onbeschermd blootstelling aan zonlicht	Grote kans op schade door onbeschermd blootstelling aan zonlicht	Zeer grote kans op schade door onbeschermd blootstelling aan zonlicht	Extreem hoge Kans op schade door onbeschermd blootstelling aan zonlicht

Draag beschermende kleding



Kleding, in de vorm van een hoed met een brede rand en strak-geweven kleding met lange mouwen, beschermd goed tegen UV licht. Het dragen van een UV- en blauwlicht-blokkerend zonnebril vermindert de kans op oogschade.

Vocht



Drink veel water als u in de zon bent om uitdroging te voorkomen, en let bovendien goed op de tijd dat u buiten bent, om overmatig blootstelling aan zonlicht te voorkomen.

Andere bronnen

Voor meer informatie over veiligheid en de zon kan u gebruik maken van de volgende links:

www.kwf.nl/kanker-voorkomen/zonbescherming

www.nvdv.nl/folders/zonlicht-en-de-huid

Meer informatie Lees de bijsluiter voor meer informatie over uw medicijn op www.geneesmiddeleninformatiebank.nl. Ga met vragen over uw medicijn naar uw arts of apotheker.

Dit materiaal is goedgekeurd door het Nederlandse College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (www.cbg-meb.nl).

Deze informatie is ook terug te vinden op [<https://www.clinuvel.com/patient-sun-safety-latest-nl>] via het scannen van.

V5 Version, submitted to NL NCA 15 October 2025. Approved 28 November 2025.

