

CENZAA SUN SKIN CHECK

Een mooi gebruinte huid straalt gezondheid uit. Maar wist je dat bruin worden het eerste verdedigingsmechanisme is van onze huid? Om schade te voorkomen aan de huid bepaalt jouw Cenzaa Huidexpert welk zonhuidtype jij hebt zodat je een op maat gemaakt zonadvies ontvangt.

HUIDTYPE 1 | FITZPATRICK 1

(NATUURLIJKE BESCHERMING 5-10 MIN
AFHANKELIJK VAN DE UV-INDEX)

Lichte huid, vaak sproeten, rossig haar (lichtblond of rood) lichte kleur ogen.

ADVIES SPF 50

HUIDTYPE 2 | FITZPATRICK 2

(NATUURLIJKE BESCHERMING 10-20 MIN
AFHANKELIJK VAN DE UV-INDEX)

Lichte huid, blond haar en lichte ogen. De huid verbrandt snel en wordt langzaam bruin. In Nederland is dit het meest voorkomende huidtype.

ADVIES SPF 50

HUIDTYPE 3 | FITZPATRICK 3

(NATUURLIJKE BESCHERMING 20-30 MIN
AFHANKELIJK VAN DE UV-INDEX)

Licht getinte huid, donker tot bruin haar, vrij donkere ogen. De huid verbrandt zelden en wordt makkelijk bruin.

ADVIES SPF 30 OF 50

HUIDTYPE 4 | FITZPATRICK 4

(NATUURLIJKE BESCHERMING 30-40 MIN
AFHANKELIJK VAN DE UV-INDEX)

Getinte huid, donker haar, donkere ogen. Mediterrane type. De huid verbrandt bijna nooit en bruint zeer goed.

ADVIES SPF 30 OF 50

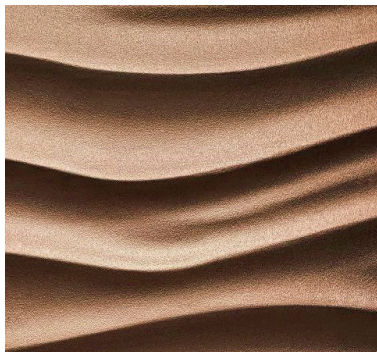
HUIDTYPE 5 & 6 | FITZPATRICK 5 & 6

DE HUID HEEFT EEN NATUURLIJKE BESCHERMING

Donkere tot zeer donkere huidtypes. Zeer goed bestand tegen de zon en verbranden zeer zelden. (Let op: bij langdurige blootstelling aan zon kunnen ook deze huidtypes verbranden.)

ADVIES SPF 30 OF 50

Cenzaa adviseert altijd voorzichtig te zijn met blootstelling aan de zon. Al vanaf jonge leeftijd kan zonschade in de huid worden 'opgeslagen'. Deze 'opgeslagen' schade kan op latere leeftijd huidveroudering, pigmentvlekken, rimpelvorming en huidkanker veroorzaken. Laat je goed adviseren over het juiste gebruik van zonprotectie door jouw Cenzaa Huidexpert.



TIP!

Wil jij weten wat de UV-index is op jouw locatie op jouw moment? Download dan de UV-INDEX widget-worldwide app.



HUIDKANKER

Als jouw huid verbrandt, is dat een overduidelijk signaal dat er teveel UVB straling is binnengekomen. De natuurlijke beschermings-mechanismen hebben het niet gered. Hoe vaker je in je leven verbrandt, hoe groter de kans om huidkanker te krijgen. Wie als kind vaak verbrand is, heeft een verhoogde kans op huidkanker.



HUIDVEROUDERING

UVA straling is een van de belangrijkste oorzaken van versnelde huidveroudering, pigmentvlekken en verkleuringen. UVA licht speelt eveneens een belangrijke rol bij de vorming van huidkanker.



VOCHTVERLIES

Een huid die regelmatig aan de zon wordt blootgesteld, voelt snel droog aan. De vochtbalans van de huid is dan verstoord. Vraag naar het Cenzaa huidadvies.

CENZAA SUN SKIN CHECK

NAAM: _____

GEBOORTEDATUM: _____

1. WAT IS DE KLEUR VAN JOUW OGEN?	Lichtblauw, grijs of groen	0
	Blauw, grijs of groen	1
	Lichtbruin	2
	Donkerbruin	3
	Bruin / zwart	4

2. WAT IS JOUW NATUURLIJKE HAARKLEUR?	Rossig / Rood	0
	Blond	1
	Donkerblond / Kastanje	2
	Donkerbruin	3
	Zwart	4

3. WAT IS DE KLEUR VAN JOUW ONBESTRAALDE HUID?	Rossig / sproeten	0
	Erg blank	1
	Blank met beige teint	2
	Lichtbruin	3
	Donkerbruin	4

4. HEEFT JOUW ONBESTRAALDE HUID SPROETEN?	Veel	0
	Valt wel mee	1
	Weinig	2
	Een enkele	3
	Geen	4

5. WAT OVERKOMT JE ALS JE ZONDER FACTOR TE LANG IN DE ZON BLIJFT?	Pijnlijk, rood en vervellen	0
	Verbrandt vaak, vervellen	1
	Verbrandt soms	2
	Verbrandt zelden	3
	Verbrandt nooit	4

6. IN WELKE MATE WORD JE BRUIN?	Niet of nauwelijks	0
	Een beetje, iets getint	1
	Redelijk	2
	Heel makkelijk	3
	Snel diepbruin	4

7. WORD JE NA HET ZONNEN BINNEN ENKELE UREN NOG BRUINER?	Nooit	0
	Nauwelijks	1
	Soms	2
	Vaak	3
	Altijd	4

8. HOE REAGEERT JOUW GEZICHT OP DE ZON?	Erg gevoelig	0
	Gevoelig	1
	Normaal	2
	Kan er goed tegen	3
	Nooit last	4

9. WANNEER HEB JE VOOR HET LAATST EEN LANGERE PERIODE GEZOND? (VAKANTIE/KUUR)	3-4 maanden geleden	0
	2-3 maanden geleden	1
	1-2 maanden geleden	2
	< 1 maand geleden	3
	< 15 dagen geleden	4

TOTAAL SCORE (VRAAG 1/9)	
--------------------------	--

UW HUIDTYPE

Huidtype 1	0 t/m 8 punten	Erg gevoelig
Huidtype 2	9 t/m 16 punten	Gevoelig
Huidtype 3	17 t/m 25 punten	Normaal
Huidtype 4	26 t/m 38 punten	Goed bestand
Huidtype 5/6	Aziatische & Negroïde huidtypen	Zeer goed bestand

Mag niet zonnen!
Verbrandt snel, kan wel bruin worden
Kan wel verbranden, wordt goed bruin
Verbrandt zelden, wordt snel diepbruin
Verbranden vrijwel nooit

VRAGEN HUIDTYPE

Ga je onder de zonnebank?
Heb je last van pigmentvlekken?
Reageert jouw huid allergisch wanneer je huid aan de zon wordt blootgesteld?
Kenmerkend zijn roodheid, blaasjes en jeuk
Gebruik je medicijnen die de lichtgevoeligheid verhogen? Bv. Antibiotica
Ben je, of is iemand in jouw naaste familie, bekend met huidkanker?
Welke SPF gebruik je voor jouw gezicht?
Welke SPF gebruik je voor jouw lichaam?
Welk product gebruik je na het zonnen?

☐ nooit ☐ zelden ☐ af en toe ☐ regelmatig ☐ vaak
☐ ja ☐ nee
☐ ja ☐ nee

☐ ja ☐ nee
☐ ja ☐ nee