



EEN GEBRUINDE HUID; BELANGRIJKE DAN HUIDVEROUDERING?

Een onderzoek naar de bijdrage van de huidtherapeut bij het veranderen van het zongedrag en het vergroten van de kennis van vrouwen over vroegtijdige huidveroudering door de zon.

A.F. Pols
11013222
De Haagse Hogeschool
Opleiding Huidtherapie 2011-2015
In opdracht van Louis Widmer Nederland
Maart 2015

Opleiding

De Haagse Hogeschool
Opleiding Huidtherapie, Faculteit Gezondheid, Voeding & Sport.
Johanna Westerdijkplein 75
2521 EN Den Haag
Tel. (070) 445 8300



Afstudeerbegeleider

M. van de Mortel
Tel. (070) 445 7525
m.vandemortel@hhs.nl

Meelezer

A.M. van Elp
Tel. (070) 445 7444
a.m.vanelp@hhs.nl

Afstudeercoördinator

F.A. Jellema
Tel. (070) 445 8296
f.a.jellema@hhs.nl

Opdrachtgever

E. Schenk
Louis Widmer Nederland
Stephensonweg 14
4207 HB Gorinchem
Tel. 0183 64 66 00
Fax. 0183 61 94 90
eric.schenk@louis-widmer.com



VOORWOORD

Mijn naam is Anne-Fleur Pols en ik ben vierdejaars studente Huidtherapie aan de Haagse Hogeschool. Voor u ligt mijn onderzoeksrapport over de bijdrage van de huidtherapeut bij het veranderen van het zongedrag en het vergroten van de kennis van vrouwen over vroegtijdige huidveroudering door de zon. Dit onderzoek dient als afstudeerscriptie van de opleiding Huidtherapie aan de Haagse Hogeschool. Het onderzoeksrapport is geschreven in opdracht van internationaal cosmeticamerk Louis Widmer.

Vanaf het begin van de opleiding ben ik erg geïnteresseerd in het cosmetische vakgebied van de huidtherapeut. Om mijn kennis hierin te verbreden heb ik onder andere stages gevolgd op de afdeling Plastische-, reconstructieve- en handchirurgie en bij een esthetisch dermatoloog. Tijdens deze stages heb ik te maken gehad met patiënten met huidveroudering door overmatige blootstelling aan zonlicht. Dit riep bij mij veel vragen op en ben ik een onderzoek gestart naar hoe de huidtherapeut kan bijdragen aan het vergroten van kennis over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces bij vrouwen zodat er mogelijk een aanpassing in het zongedrag kan volgen.

Graag wil ik Jennifer Schenk en het team van Louis Widmer Nederland bedanken voor de mogelijkheden die ik van hen heb gehad om mijn onderzoek uit te voeren. Ook wil ik mijn docentbegeleider Marisa van de Mortel bedanken voor de begeleiding tijdens mijn scriptie. In het bijzonder wil ik Chris en mijn familie bedanken voor alle hulp en steun tijdens het afstuderen.

Tot slot wens ik u veel plezier met het lezen van dit onderzoeksrapport.

Anne-Fleur Pols
Rijsenhout, maart 2015

SAMENVATTING

INTRODUCTIE

Door de toename van veelvuldig zonnebaden en zonvakanties onder de Nederlandse bevolking, zal ook de vraag naar behandelingen tegen de huidverouderingseffecten van de zon stijgen. Dit benadrukt de noodzaak om als huidtherapeut een rol te spelen in het vergroten van de kennis van vrouwen over de negatieve invloeden van de zon, zodat mogelijk een aanpassing volgt in het zongedrag van vrouwen. De hoofdvraag van dit onderzoek luidde als volgt:

'Hoe kan de huidtherapeut bijdragen aan het vergroten van de kennis over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces bij vrouwen woonachtig in Nederland tussen de 16 en 65 jaar met huidtype 1, 2 en 3, zodat er mogelijk een aanpassing volgt in het zongedrag?'

METHODE

Door middel van literatuuronderzoek is onderzocht wat de invloed van de zon op het huidverouderingsproces bij vrouwen is. Aan de hand van deskresearch is onderzocht welke instanties in Nederland zich bezighouden met het voorlichten van de bevolking over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces. Een enquête is gehouden onder 385 Nederlandse vrouwen om zo de kennis en het zongedrag van vrouwen te onderzoeken. Door middel van de enquête is onderzocht of de voorlichting in Nederland zorgt voor aanpassingen in het zongedrag en of er verschillen zijn in kennis bij vrouwen in de leeftijdscategorie 16 t/m 30 jaar, 31 t/m 50 jaar en 51 t/m 65 jaar.

RESULTATEN

De blootstelling van de huid aan UVA-straling vermindert op den duur elastine en collageen in de huid waardoor deze gerimpeld wordt. Gebleken is dat drie instanties in Nederland voorlichting geven over deze negatieve effecten van de zon. 69,6% van de vrouwen geeft aan dat de voorlichting in Nederland heeft gezorgd voor aanpassingen in hun zongedrag. De vrouwen waarbij de voorlichting niet heeft gezorgd voor aanpassingen in het zongedrag, vinden dat er geen eenduidige richtlijn is en dat er niet genoeg voorlichting gegeven wordt. Daarnaast is gebleken dat 41% van de vrouwen niet weet dat vroegtijdige huidveroudering een gevolg is van regelmatige blootstelling aan zonlicht. 91,4% van de vrouwen maakt gebruik van een zonnebrandproduct. Echter wordt het product niet door alle vrouwen op de juiste manier wordt gebruikt.

CONCLUSIE EN DISCUSSIE

De huidtherapeut kan bijdragen aan het vergroten van de kennis van vrouwen door meer voorlichting te geven aan patiënten over het gebruik van een SPF en door een eenduidige richtlijn op te stellen voor goed zongedrag. Over het algemeen hebben vrouwen van 31 t/m 50 jaar de meeste kennis over de negatieve invloeden van de zon. De voorlichting welke in dit onderzoek als meest effectief beschouwd wordt, komt niet overeen met de voorlichting welke in de literatuur als meest effectief wordt bevonden.

Trefwoorden: Photoaging, zongedrag en kennis, blootstelling aan zonlicht, voorlichting, huidtherapie.

ABSTRACT

INTRODUCTION

Due to the increase of frequent sunbathing and sun holidays in Dutch population, the demand for treatments against photoaging will increase. This emphasizes the need for skin therapists to play a role in increasing knowledge of women about the negative influences of the sun, which may result in an adjustment in the tanning behaviour of women. The main question of this research was:

'How can the skin therapist help to increase the knowledge about the negative influences of the sun on the skin aging process in women between 16 and 65 years with skin type 1, 2 and 3 living in the Netherlands, so there may follow a change in their tanning behavior ?'

METHODS

A literature search was performed on the influence of the sun on the photoaging process in women. Deskresearch examined which authorities in the Netherlands are involved in preventing the population about the negative influence of the sun on the skin aging process. A survey was conducted among 385 Dutch in order to investigate the knowledge of photoaging and tanning behaviour of women. The survey examined whether the current prevention in the Netherlands changes the tanning behaviour of women and whether there were differences in knowledge among women aged 16 to 30 years old, 31 to 50 years and 51 to 65 years.

RESULTS

Skin exposure to UVA radiation of the sun reduces elastin and collagen fibers leaving the skin looks wrinkled. It is found that three organizations provide information in the Netherlands about the negative effects of the sun on premature skin aging. 69,6% of women indicated that the prevention in the Netherlands has resulted in adjustments in their tanning behaviour. The women which said the prevention has not made any adjustments in their tanning behaviour, found that there is not enough prevention and information and no clear guideline for tanning behaviour. It is also found that 41% of women do not know that regular exposure to sunlight results in premature skin aging. 91,4% of women uses a sunscreen product. However, a lot of women use sunscreen in an incorrect way.

CONCLUSION AND DISCUSSION

The skin therapist can contribute to increase the knowledge of women by providing more information to their patients about using an SPF and making a clear guideline for tanning behaviour. In general, women between 31 and 50 years have the most knowledge about the negative effects of regular sun exposure. The prevention which is considered to be the most effective in this study, does not correspond to the prevention which is found in the literature as the most effective.

Keywords: Photoaging, tanning behaviour and knowledge, sun exposure, prevention, skin therapy

INHOUDSOPGAVE

1. Inleiding.....	7
1.1. Aanleiding.....	7
1.2. Probleemomschrijving.....	7
1.2.1. Doelstellingen	7
1.2.2. Probleemstelling	8
1.2.3. Hoofdvraag	8
1.2.4. Deelvragen	8
2. Onderzoeksmethode.....	8
2.1. Kwalitatief onderzoek.....	9
2.1.1. Literatuuronderzoek	9
2.1.2. Deskresearch.....	10
2.2. kwantitatief onderzoek	10
2.2.1. enquête.....	10
3. Resultaten	11
3.1. De invloed van de zon op het huidverouderingsproces	12
3.2. de Voorlichtingen in Nederland.....	12
3.3. Beschrijving van de steekproef.....	13
3.4. Effectiviteit van de voorlichting in Nederland	14
3.5. Het zongedrag en de kennis van Nederlandse vrouwen over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces.	16
3.6. Verskil in kennis tussen verschillende leeftijdscategorieën	17
3.7. Het vergroten van de huidige kennis van vrouwen over de invloeden van de zon	18
4. Conclusie	19
5. Discussie en relevantie	19
5.1. Discussie	19
5.2. Relevantie	21
6. Aanbevelingen.....	21
7. Literatuurlijst	23
Bijlagen.....	25
Bijlage I Dataverzameling	25
A. Logboek dataverzameling	25
B. Zoekplan literatuur verzamelen	26
C. Uitnodiging enquête	27
D. Herinneringsmail deelname aan enquête.....	29
E. De enquête.....	31
Bijlage II Data-analyse	40

F.	Data-analyse kwalitatief onderzoek.....	40
G.	Data-analyse praktijkonderzoek	41
	Bijlage III Resultaten enquête	43
	Bijlage IV Begripsafbakening en operationalisering	64
H.	Begripsafbakening.....	64
I.	Operationalisering	64

1. INLEIDING

In dit hoofdstuk wordt de aanleiding, de probleemstelling, de doelstelling en de hoofd- en deelvragen van het onderzoek beschreven.

1.1. AANLEIDING

Tegenwoordig is zonnen van maatschappelijk belang in vele delen van de wereld. Een gebruinde huid wordt bijna universeel beschouwd als een positieve toevoeging aan het uiterlijk. Maar naast de positieve effecten van de zon, heeft de zon ook veel negatieve effecten op de huid. Verschillende onderzoeken tonen aan dat regelmatige blootstelling aan zonlicht het verouderingsproces van de huid kan versnellen en bevorderen (Habif, 2009; Sing, 2009). Één van de meest voorkomende klachten van patiënten bij dermatologen gaat dan ook over de ouder wordende huid (Helfrich, Sachs & Voorhees, 2009).

Naast een gebruinde huid, willen mensen in de huidige cultuur ook een jeugdig uiterlijk behouden waardoor mensen steeds vaker zoeken naar crèmes en behandelingen die het uiterlijk van hun huid kunnen verbeteren. Hierdoor is in 2010 de anti-aging markt wereldwijd goed voor meer dan 16.5 miljard dollar in omzet en dit getal neemt met de jaren toe (Helfrich, Sachs & Voorhees, 2009). Volgens een onderzoek van Helfrich, Sachs & Voorhees (2009) moet de nadruk worden gelegd op het informeren van patiënten over het verouderen van de huid door de zon. Er zijn veel behandelingen om de zonverouderde huid te behandelen, maar de beste behandeling is preventie (Helfrich, Sachs & Voorhees, 2009).

Bij de voorlichting in Nederland ligt de nadruk vooral op het voorkomen van huidkanker. Uit een onderzoek van Good & Abraham (2011) is gebleken dat voorlichting gericht op het vroegtijdig verouderen van de huid door de zon, meer succesvol is in het veranderen van het zongedrag dan voorlichting gericht op het voorkomen van huidkanker. Door de toename van veelvuldig zonnebaden en zonvakanties onder de Nederlandse bevolking, zal ook de vraag naar behandelingen tegen de verouderingseffecten van de zon in de toekomst steeds meer stijgen (KWF, 2012). Dit benadrukt de noodzaak om als huidtherapeut een rol te spelen in het aanpassen van het zongedrag.

In de voorbereidende fase van dit onderzoek kwam naar voren dat er in Nederland en binnen de beroepsgroep huidtherapie, tot op heden nog geen onderzoek is gedaan naar de kennis van de Nederlandse vrouw over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces. Deze informatie is van groot belang om een bijdrage te leveren aan de aanpassing van het zongedrag van de Nederlandse bevolking. Om deze informatie te verkrijgen wordt dit afstudeeronderzoek uitgevoerd.

Dit onderzoek is uitgevoerd in opdracht van internationaal cosmeticamerk Louis Widmer. Louis Widmer zal de verkregen informatie gebruiken bij trainingen aan huidtherapeuten en dermatologen om zo te zorgen dat deze disciplines een rol kunnen spelen in het aanpassen van het zongedrag van Nederlandse vrouwen.

1.2. PROBLEEMOMSCHRIJVING

In deze paragraaf worden de doelstellingen, de centrale vraagstellingen en de deelvragen van dit onderzoek beschreven.

1.2.1. DOELSTELLINGEN

Voor dit onderzoek is een praktijkdoel en een onderzoeksdoel opgesteld. Hierdoor wordt duidelijk wat het doel is van het onderzoek en wat er met het onderzoek bereikt wordt.

Het praktijkdoel van dit onderzoek is de verkregen informatie over het zongedrag en de kennis van de Nederlandse vrouw wat betreft de invloed van de zon op het huidverouderingsproces te gebruiken bij trainingen van Louis Widmer aan huidtherapeuten en dermatologen in Nederland om zo te zorgen voor een aanpassing van het zongedrag bij vrouwen in Nederland.

Het onderzoeksdoel van dit onderzoek is om informatie te verkrijgen over het zongedrag en de kennis van de Nederlandse vrouw over de negatieve effecten (zoals rimpels en pigmentvlekken) van de zon op het huidverouderingsproces en onderzoeken of er een verschil is in kennis over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces bij vrouwen in de leeftijdscategorieën 16 t/m 30 jaar, 31 t/m 50 jaar en 51 t/m 65 jaar.

1.2.2. PROBLEEMSTELLING

Door de toename van veelvuldig zonnebaden en zonvakanties onder de Nederlandse bevolking zullen de risico's van overmatige blootstelling aan zonlicht, zoals vroegtijdige huidveroudering duidelijker gemaakt moeten worden.

1.2.3. HOOFDVRAAG

'Hoe kan de huidtherapeut bijdragen aan het vergroten van de kennis over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces bij vrouwen woonachtig in Nederland tussen de 16 en 65 jaar met huidtype 1, 2 en 3, zodat mogelijk een aanpassing volgt in het zongedrag?'

1.2.4. DEELVRAGEN

Voor dit onderzoek is een hoofdvraag geformuleerd die wordt beantwoord aan de hand van zes deelvragen. Deze deelvragen zijn hieronder beschreven:

1. Wat is de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces bij vrouwen tussen de 16 en 65 jaar met huidtype 1, 2 en 3?
2. Wat wordt er op dit moment landelijk in Nederland gedaan om de kennis over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces van vrouwen tussen de 16 en 65 jaar te vergroten?
3. Zorgt de voorlichting in Nederland over de risico's van overmatige blootstelling aan zonlicht voor aanpassingen in het zongedrag bij vrouwen tussen de 16 en 65 jaar met huidtype 1, 2 en 3 woonachtig in Nederland?
4. Wat is het zongedrag en de kennis van Nederlandse vrouwen tussen de 16 en 65 jaar met huidtype 1, 2 en 3 over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces?
5. Is er een verschil in kennis over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces bij vrouwen in Nederland onderverdeeld in de leeftijdscategorieën 16 t/m 30 jaar, 31 t/m 50 jaar en 51 t/m 65 jaar?
6. Hoe kan de huidtherapeut de kennis over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces vergroten en bijdragen aan een verandering in het zongedrag bij vrouwen in de leeftijdscategorieën 16 t/m 30 jaar, 31 t/m 50 jaar en 51 t/m 65 jaar met huidtype 1, 2 en 3?

2. ONDERZOEKSMETHODE

In dit hoofdstuk wordt de onderzoeksmethode beschreven waarbij onderscheid wordt gemaakt tussen kwalitatief onderzoek en kwantitatief onderzoek. Voor een overzicht van de dataverzameling en data-analyse wordt verwezen naar *bijlage I en II*.

2.1. KWALITATIEF ONDERZOEK

2.1.1. LITERATUURONDERZOEK

Door middel van literatuuronderzoek is onderzocht wat de invloed van de zon op het huidverouderingsproces is. Voor het literatuuronderzoek is gebruik gemaakt van wetenschappelijke literatuur. Om relevante wetenschappelijke literatuur te vinden is er gebruikt gemaakt van de volgende databanken: Pubmed health, google scholar, scirus, oalstar, narcis, worldwidescience, lexis nexis, cinahl, picarta, medline en sciencedirect.

ZOEKSTRATEGIE LITERATUUR

Om zoveel mogelijk bruikbare wetenschappelijke literatuur te verkrijgen is er gezocht op de volgende trefwoorden:

'Huidveroudering' , 'Invloed van de zon op huidveroudering' , 'Invloed van de zon op de huid' , 'Zonneschade op de huid' , 'Kennis mensen invloed van zon op de huid' , 'Negatieve effecten zon op de huid' , 'Negatieve effecten van de zon' , 'Voorlichting zon op de huid' , 'Voorlichting rimpels door zon' , 'Ontstaan rimpels door zon' , 'photoaging' , 'Preventie photoaging' , 'Preventie huidveroudering door de zon' of eventuele (vertaalde) varianten hierop.

De gevonden wetenschappelijke artikelen zijn beoordeeld aan de hand van de Cochrane beoordelingslijsten en de vooraf opgestelde beoordelingscriteria welke zijn weergegeven in *tabel 2.1*.

Criteria	Toelichting
Juistheid	De informatie is juist en wetenschappelijk onderbouwd
Volledigheid	Full text is beschikbaar
Eenzijdigheid	De uitkomst van de wetenschappelijke literatuur is eenduidig
Status auteur	De auteur is hoogopgeleid, onafhankelijk en onderzoeker
Status tijdschrift/database	Het tijdschrift en de database zijn wetenschappelijk
Actualiteit	De literatuur is gepubliceerd in 2004 tot en met 2015
Kwaliteit argumentatie	De argumentatie is met feiten onderbouwd
Interne en externe validiteit	Het onderzoek is intern en extern valide

Tabel 2.1. *Beoordelingscriteria literatuuronderzoek*

Voorafgaand aan het onderzoek zijn criteria opgesteld om te bepalen of de literatuur kan worden gebruikt in dit onderzoek. Deze criteria zijn weergegeven in *tabel 2.2*.

Inclusiecriteria	Exclusiecriteria
Studies gepubliceerd in 2004 tot en met 2015	Niet wetenschappelijke artikelen
Onderzoeken onder de doelgroep	Gepubliceerde studies ouder dan 2004
Doelgroep bestaande uit volwassen vrouwen tussen de 16 en 65 jaar.	Doelgroep bestaande uit mannen of kinderen
Studies over de invloed van de zon op huidveroudering en huidkanker	Studies over huidveroudering bij de huid van huidtype 4 of hoger volgens Fitzpatrick, of onderzoeken uitgevoerd op dieren
Nederlands en Engelstalige studies	Anderstalige studies dan Nederlands of Engels
Full text wetenschappelijke artikelen	Geen full text artikel beschikbaar.

Tabel 2.2. *In- en exclusiecriteria wetenschappelijke literatuur*

2.1.2. DESKRESEARCH

Door middel van de deskresearch is er gezocht naar de verschillende soorten voorlichtingen in Nederland die ervoor zorgen dat de Nederlandse bevolking bewust wordt van de negatieve invloed van de zon op de huid. Deze gegevens zijn verzameld door bronnen zoals websites, databanken, catalogi, kranten, tijdschriften te onderzoeken.

De gevonden voorlichtingen van instanties in Nederland zijn gecodeerd op inhoud, vorm en toon van de voorlichting en zijn weergegeven in een tabel. De categorie 'inhoud' bestaat uit code één tot en met drie en is gebaseerd op de door de deskresearch gevonden inhoudsvormen. De categorie 'vorm' bestaat uit code één tot en met tien en omvat alle mogelijke vormen van voorlichting welke door de deskresearch zijn gevonden. De categorie 'toon' bestaat uit code één tot en met drie waarbij de toon bij code 1 neutraal, code 2 dringend en code 3 angstaanjagend is. Op deze manier is per instantie de vorm, inhoud en toon van de voorlichting gecodeerd en overzichtelijk in een tabel weergegeven.

2.2. KWANTITATIEF ONDERZOEK

Kwantitatief onderzoek is verricht door middel van een enquête. De methode van de enquête is onderstaand beschreven.

2.2.1. DE ENQUÊTE

Het praktijkonderzoek is uitgevoerd door middel van een enquête. De enquête is gehouden onder Nederlandse vrouwen van 16 tot en met 65 jaar. De enquête bevatte 26 vragen, zowel open als gesloten. Door middel van de enquête is voornamelijk de kennis over de negatieve invloed van de zon op de huid van vrouwelijke respondenten en de voorlichting in Nederland geïnventariseerd. Ook is er gevraagd naar het zongedrag, het gebruik van een zonnebrandproduct (SPF) en het zonnebankgebruik van de vrouwelijke respondenten.

De resultaten zijn kwantitatief verwerkt om antwoord te kunnen geven op de deelvragen 3, 4, 5 en 6. Tevens is er gekozen om een aantal opvallende antwoorden van respondenten op open vragen te citeren. Om antwoord te geven op deelvraag 5 is er gestreefd naar een ongeveer gelijk aantal respondenten in de drie leeftijdscategorieën, zodat een betrouwbare vergelijking gemaakt kon worden. Het verschil in kennis is geanalyseerd in SPSS aan de hand van de Chi Kwadraat toets. Tevens is er aan de hand van de vragenlijst geanalyseerd hoe de huidtherapeut mogelijk een bijdrage kan leveren aan het vergroten van de kennis over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces, zodat er mogelijk een aanpassing volgt in het zongedrag.

De enquête is leesbaar en helder, zodat de vragen niet voor meer dan één uitleg vatbaar zijn. De vragen zijn precies en valide waardoor er antwoord gegeven kon worden op de deelvragen. Ook zijn de enquête vragen zo opgesteld dat de respondenten niet in een bepaalde richting gestuurd zijn. In de enquête is gebruikt gemaakt van verschillende typen antwoordmogelijkheden zoals de Likertschaal. Hierdoor kon de respondent bij stellingvragen telkens op dezelfde wijze antwoord geven met behulp van een schaal één tot en met vijf waarbij één geheel mee oneens en vijf geheel mee eens is (Verhoeven, 2011). Er is gebruik gemaakt van vraaglogica waarbij de volgende vraag die de respondenten te zien krijgt gebaseerd is op hun antwoord op de huidige vraag.

Om de enquête te testen op systematische fouten is er een pilot gehouden om te garanderen dat de enquête foutloos en voor de respondenten makkelijk in te vullen is. De pilot bestond uit de volledige enquête die verstuurd is naar drie proefpersonen welke de enquête hebben beoordeeld op begrijpbaarheid en volledigheid van de vragen en antwoordmogelijkheden. Uit de pilot is gebleken dat de vraaglogica bij sommige vragen niet goed was ingesteld, waardoor de respondent aan het eind van de enquête weer naar vraag één werd teruggestuurd. Ook waren sommige antwoordmogelijkheden onduidelijk en werd er gebruik gemaakt van teveel verschillende antwoordschalen wat een verwarrende werking had op de respondent. Aan de hand van deze verkregen feedback is de enquête aangepast.

In dit onderzoek is gekozen voor het houden van een digitale enquête. De enquête is uitgezet door middel van het softwareprogramma SurveyMonkey. Er zijn enquêtevragen opgesteld welke informeren naar leeftijd,

geslacht en huidtype van de respondent. Hierdoor was het mogelijk om mannen, vrouwen met huidtype 4 of hoger en vrouwen van jonger dan 16 en ouder dan 65 jaar te excluderen uit het onderzoek. De enquête is verstuurd op 9 december 2014 naar 1143 e-mail adressen van vrouwen uit de mailinglist van Louis Widmer. Ook zijn er links van de enquête op diverse websites geplaatst en is er gebruik gemaakt van facebook om de link te verspreiden in het netwerk van de onderzoeker. De enquête is gesloten op 30 december 2014 met een totaal van 543 respondenten. Na het excluderen van leeftijd, geslacht en huidtypes vallende buiten de inclusiecriteria, waren er 385 enquêtes over.

Er werd gestreefd naar een steekproef van 385 enquêtes om zo het onderzoek generaliseerbaar en betrouwbaar te maken. Deze steekproef is berekend met de steekproefcalculator van Allesovermarktonderzoek (2014) en is gebaseerd op cijfers over de Nederlandse bevolking van het CBS. Op 1 januari 2014 bestaat de Nederlandse bevolking uit 4,9 miljoen vrouwen tussen de 16 en 65 jaar. Bij een steekproef van 385 respondenten is het betrouwbaarheidsniveau 95%.

Om zoveel mogelijk respons te krijgen is er gebruik gemaakt van een incentive. Hierbij maakten de respondenten na het invullen van de enquête kans op één van de vijf huidverzorgingspakketten welke beschikbaar gesteld zijn door Louis Widmer. De huidverzorgingspakketten zijn verloot op 2 februari 2015 onder alle deelnemers aan de enquête. In *tabel 2.3.* zijn de in- en exclusiecriteria voor deelname aan de enquête weergegeven.

Inclusiecriteria	Exclusiecriteria
Vrouwen tussen de 16 en 65 jaar	Vrouwen woonachtig buiten Nederland
Vrouwen met huidtype 1, 2 en 3 aan de hand van de huidclassificatie van Fitzpatrick	Vrouwen van de opleiding Huidtherapie
Vrouwen woonachtig in Nederland	Mannen

Tabel 2.3. In- en exclusiecriteria respondenten

Er is gekozen om vrouwen met een huidtype 4 of hoger te excluderen uit het onderzoek omdat het huidverouderingsproces bij vrouwen met deze huidtypes anders verloopt dan bij vrouwen met huidtype 1, 2 en 3. Vrouwen met een licht gepigmenteerde huid (huidtype 1, 2 of 3) ervaren in grotere mate huidveroudering door blootstelling aan zonlicht dan mensen met huidtype 4,5 en 6 (Fisher, 2002). Mannen zijn geëxcludeerd uit het onderzoek omdat zij over het algemeen minder bezorgd zijn over het verouderen van de huid (Gillen, et al., 2012). Daarbij nemen vrouwen meer risico in hun zongedrag dan mannen, omdat zij meer waarde hechten aan een gebruide huidskleur (Sjöberg, et al., 2004). Vrouwen van de opleiding Huidtherapie zijn geëxcludeerd omdat zij door de studie meer kennis hebben over de huid dan de gemiddelde Nederlandse vrouw, wat een vertekend beeld van de resultaten kan geven. Er is gekozen voor de leeftijdscategorie vanaf 16 jaar omdat vrouwen vanaf die leeftijd over het algemeen meer zonnen om bruin te worden (Sjöberg, et al., 2004). Vrouwen boven de 65+ zijn geëxcludeerd van het onderzoek omdat zij het hebben van een bruine kleur door de zon over het algemeen minder belangrijk vinden (Lawler et al., 2007).

3. RESULTATEN

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het literatuur onderzoek en het praktijkonderzoek beschreven

3.1. DE INVLOED VAN DE ZON OP HET HUIDVEROUDERINGSPROCES

In deze paragraaf is aan de hand van wetenschappelijke literatuur beschreven wat de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces is en hoe dit proces precies werkt. Volgens een onderzoek van Burnett & Ozog (2010) kan het verouderingsproces van de huid worden verdeeld in intrinsieke veroudering en het zogenoemde “photoaging” van de huid. Dit is het verouderen van de huid door UV- straling. Het verouderen van de huid door regelmatige blootstelling aan zonlicht resulteert in een ander klinisch beeld dan het verouderen van de huid door tijdsverloop.

In een onderzoek van Flament (2013) uitgevoerd bij 298 blanke vrouwen met een leeftijd tussen de 30 en 78 jaar is aangetoond dat klinische verschijnselen van verouderen voornamelijk beïnvloedt worden door blootstelling van de huid aan zonlicht. UV-straling is verantwoordelijk voor 80% van de zichtbare kenmerken van huidveroudering in het gezicht. Bij regelmatige blootstelling van de huid aan UV-straling wordt een toename van pigmentatie, vermindering van de huidelasticiteit, hyperkeratosis, vergeling en verwijde bloedvaten geconstateerd. Toenemende pigmentatie is een direct kenmerk van huidveroudering door UV-straling (Flament et al., 2013; Rijken & Bruijnzeel, 2009).

Verschillende onderzoeken wijzen aan dat de effecten van UVA-straling zich meestal na een lange blootstelling aan zonlicht manifesteren, ook wanneer deze in een geringe dosis plaatsvindt. Na blootstelling van de huid aan UVA-straling, worden enzymen genaamd metalloproteases geactiveerd. Deze enzymen verminderen elastine en collageen in de dermis waardoor deze minder elastisch en meer gerimpeld wordt (Miraglia et al, 2013; Gonzaga, 2009; Helfrich, 2009; Quan et al 2009).

Collageen is de grootste bouwsteen van de huid. Dermale fibroblasten produceren pro-collageen. Dit wordt later omgezet in collageen. Wanneer de huid wordt blootgesteld aan UV-licht, absorberen huidmoleculen UV-licht welke schadelijke stoffen genereren die schade toebrengen aan cel eigenschappen zoals de celwanden, vetmembranen, mitochondrieën en het DNA. Uit een onderzoek van Helfrich, Sachs & Voorhees (2009) en Rijken en Bruijnzeel (2009) is bewezen dat bestraling van de huid aan 2 MED (minimale erytheem dosis) al na 15 minuten kan leiden tot afname van collageen. Collageen afbrekende stoffen blijven voor tenminste 24 uur na UV bestraling actief. Elke langdurige blootstelling aan UV-licht veroorzaakt schade wat niet gerepareerd kan worden. Dit laat een onzichtbaar litteken achter, wat zich later manifesteert als een zichtbare rimpel (Helfrich, 2009).

UVB-straling is over het algemeen verantwoordelijk voor het ontstaan van erytheem, pigment veranderingen en huidkanker. Zowel UVA- als UVB- straling kan huidveroudering veroorzaken (Miraglia et al., 2013). Photoaging van de huid gaat gepaard met veranderingen beginnend in de epidermis. Er treden celveranderingen op bij de keratinocyten en melanocyten. Ook treedt er een verlies op van langerhanscellen in de huid waardoor het stratum corneum wordt verdikt (Gonzaga, 2009).

3.2. DE VOORLICHTINGEN IN NEDERLAND

Om als huidtherapeut te kunnen bijdragen aan het vergroten van de kennis van Nederlandse vrouwen over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces is het belangrijk om te weten welke instanties in Nederland zich op dit moment bezighouden met het voorlichten van de Nederlandse bevolking. In deze paragraaf staan de resultaten van de deskresearch beschreven.

Naar voren is gekomen dat in Nederland zeven instanties zich bezighouden met het voorlichten van de Nederlandse bevolking over de risico's van overmatige blootstelling van de huid aan zonlicht. In *tabel 3.1* zijn de verschillende instanties gecodeerd op de vorm, inhoud en de toon van de voorlichting.

Instantie	Vorm	inhoud	Toon
Stichting Melanoom	6 7 3 4 5 8 9 10	1 3	2
Stichting Nationaal Huidfonds	2 3 4 7	1 2 3	2
Nederlandse vereniging van dermatologie en venereologie	2 3 4	1 3	1
KWF kankerbestrijding	2 3 5 6	1 3	3
Nederlandse vereniging van Huidtherapeuten	3 4 9 10	1 3	1
Stichting Sunwiser	1 2 3 8	1 2 3	1
LEO pharma	3 6 7	1 2 3	1

INHOUD

Geven van voorlichting en informatie over huidkanker (1).

Geven van voorlichting en informatie over photoaging (2).

Geven van zonbeschermingsadvies (3).

VORM

Artikel (1). Landelijke campagne (2). Website (3). Landelijke dag (4). App (5). Brochure (6). Nieuwsblad (7). Boek (8). Social media (9). Stands tijdens evenementen (10).

TOON

Neutraal, voorlichting is voornamelijk informatief (1).

Dringend, voorlichting toont harde cijfers over aantal huidkankerpatiënten en foto's van huidkanker (2).

Angstaanjagend, voorlichting toont gevolgen van huidkanker en cijfers van het aantal sterfgevallen onder huidkankerpatiënten (3).

Tabel 3.2 Schematische weergave instanties in Nederland gecodeerd op inhoud, vorm en toon van de voorlichting.

Alle zeven instanties geven algemene zonbeschermingsadviezen. Alleen stichting Nationaal Huidfonds, Stichting Sunwiser en LEO pharma verspreiden specifieke informatie over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces. Stichting Nationaal Huidfonds geeft naast informatie over het ontstaan van huidkanker en zonbeschermingsadviezen, ook informatie over het ontstaan van vroegtijdige huidveroudering door UV straling. Deze informatie wordt gegeven op de website van het huidfonds en door middel van het magazine 'Huid en Haar' (Nationaal Huidfonds, 2014). KWF maakt als enige instantie gebruik van een 'angstaanjagende' vorm van voorlichting en stichting Melanoom maakt gebruik van de meeste (8) vormen van voorlichting (zie tabel 3.2.).

Stichting Sunwiser is een stichting opgericht door arts-onderzoeker Jetske Ultee. Stichting Sunwiser zet zich in voor een veiliger zongedrag in Nederland. Op de website wordt meerdere malen het effect van de zon op het huidverouderingsproces benoemt. Ook heeft de stichting een 'Zonboekje' ontwikkeld welke uitgebreide informatie geeft over het voorkomen van vroegtijdige huidveroudering en huidkanker door UV-straling (Stichting Sunwiser, 2014).

LEO pharma is een farmaceutisch bedrijf gespecialiseerd in de dermatologie. Aan de hand van de website, nieuwsbrief en de brochure informeert LEO pharma de Nederlandse bevolking over de negatieve effecten van zonlicht op de huid. De voorlichting is voornamelijk informatief en naast de voorlichting over huidkanker en zonbeschermingsadviezen benoemen zij ook op de website dat overmatige blootstelling aan zonlicht vroegtijdige huidveroudering veroorzaakt (Zonneschade, 2014).

3.3. BESCHRIJVING VAN DE STEEKPROEF

De steekproef bestaat uit 385 respondenten. Alle respondenten zijn vrouwen met een gemiddelde leeftijd van 40,5 jaar (zie tabel 3.3.1.). 35,8% van de respondenten heeft een hoog volttooide opleiding (hogeschool,

universiteit), 46,5% van de respondenten heeft een gemiddelde niveau opleiding voltooid (middelbaar onderwijs, mbo) en 14,6% van de respondenten heeft laag niveau onderwijs gevolgd (lager onderwijs, basisonderwijs). De procentuele verdeling van de huidtypes is weergegeven in *tabel 3.3.2*.

N (aantal respondenten)	385
Gemiddelde leeftijd	40,5 jaar
Standaard deviatie	12,9

Tabel 3.3.1. Beschrijving van de steekproef.

Huidtype I	9,4%
Huidtype II	56,9%
Huidtype III	33,8%

Tabel 3.3.2. Procentuele verdeling huidtypes.

3.4. EFFECTIVITEIT VAN DE VOORLICHTING IN NEDERLAND

In dit onderzoek is bepaald dat de voorlichting in Nederland effectief is wanneer deze leidt tot gedragsverandering bij de doelgroep. Door middel van acht enquêtevragen is achterhaald of de huidige voorlichting in Nederland over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces zorgt voor aanpassingen in het zongedrag van vrouwen. Voor een volledige weergave van de resultaten wordt verwezen naar *bijlage III*.

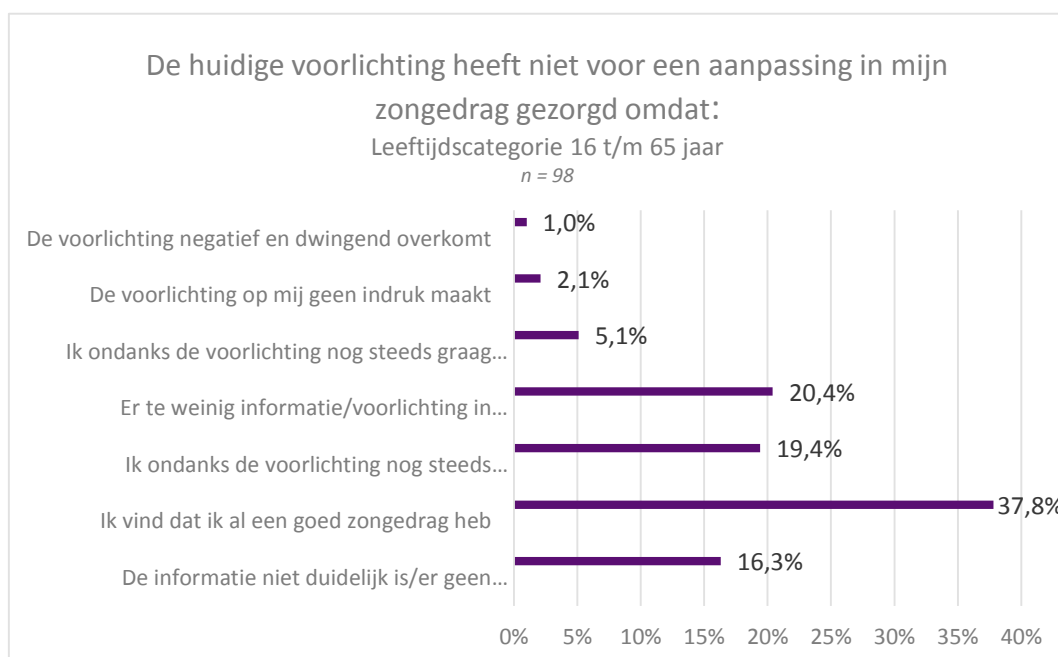
29,9% van de respondenten heeft de afgelopen drie maanden niets gezien, gehoord of gelezen in de media over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces (zie *bijlage III, figuur 14.1*). Daarbij geeft ruim één op de vier respondenten aan hier helemaal niet over geïnformeerd te zijn. Van de 73,5 % van de respondenten die aangeeft wel geïnformeerd te zijn, zijn de meeste vrouwen (27,5%) geïnformeerd door middel van een tijdschrift (zie *bijlage III, figuur 15.1*). Afwijkend is de leeftijdscategorie 51 t/m 65 jaar, welke het meest (32%) door de media in het algemeen wordt geïnformeerd (zie *bijlage III, figuur 15.2*). 50,9% van de respondenten die wel geïnformeerd zijn geeft aan tevreden te zijn met de voorlichting en 10,2% is ontevreden (zie *bijlage III, figuur 15.2*).

69,6% van de respondenten geeft aan dat de huidige voorlichting in Nederland heeft gezorgd voor aanpassingen in haar zongedrag (zie *bijlage III, figuur 18.1*). Van deze 69,6% is in *figuur 3.4.1* af te lezen dat 33,3% van de respondenten door de huidige voorlichting in Nederland weet hoe zij verstandig kan zonnen. 28,9% van de respondenten geeft aan dat de voorlichting haar bewust heeft gemaakt van de risico's van overmatige blootstelling aan zonlicht. Een respondent (63 jaar) zegt hierover: 'De voorlichting is duidelijk en niet opdringerig, het blijft altijd je eigen keus of je er iets mee doet of niet.' Een andere respondent (45 jaar) geeft als argument: 'Ik was me er eerder niet van bewust dat niet alleen huidkanker, maar ook huidveroudering komt door de zon.'



Figuur 3.4.1 Procentuele weergave van redenen voor het aanpassen van het zongedrag

30,4% van de respondenten geeft aan dat de voorlichting in Nederland niet heeft geleid tot aanpassingen in haar zongedrag (zie *bijlage III, figuur 18.1*). Van deze 30,4% is in *figuur 3.4.2* af te lezen welke redenen hiervoor gegeven worden door de respondenten. Ruim één op de drie respondenten vindt dat zij al een goed zongedrag hebben. 20,4% van de respondenten geeft aan dat er in Nederland te weinig informatie en voorlichting wordt gegeven. Een respondent (30 jaar) zegt hierover: *'Ik wist 22 jaar lang heel weinig hierover, voorlichting komt weinig voor in Nederland.'* Opvallend is dat 19,4% van de respondenten ondanks de voorlichting nog steeds regelmatig onbeschermd in de zon gaat en 16,3% vindt dat de informatie niet duidelijk is en er in Nederland geen duidelijke richtlijnen zijn voor goed zongedrag. Een respondent (26 jaar) geeft als argument: *'Ik heb mijn zongedrag niet aangepast, omdat de gevolgen voor mij niet helder zijn.'* Een andere respondent (46 jaar) geeft aan: *'De ene keer is de zon goed, de volgende keer weer helemaal fout.'*



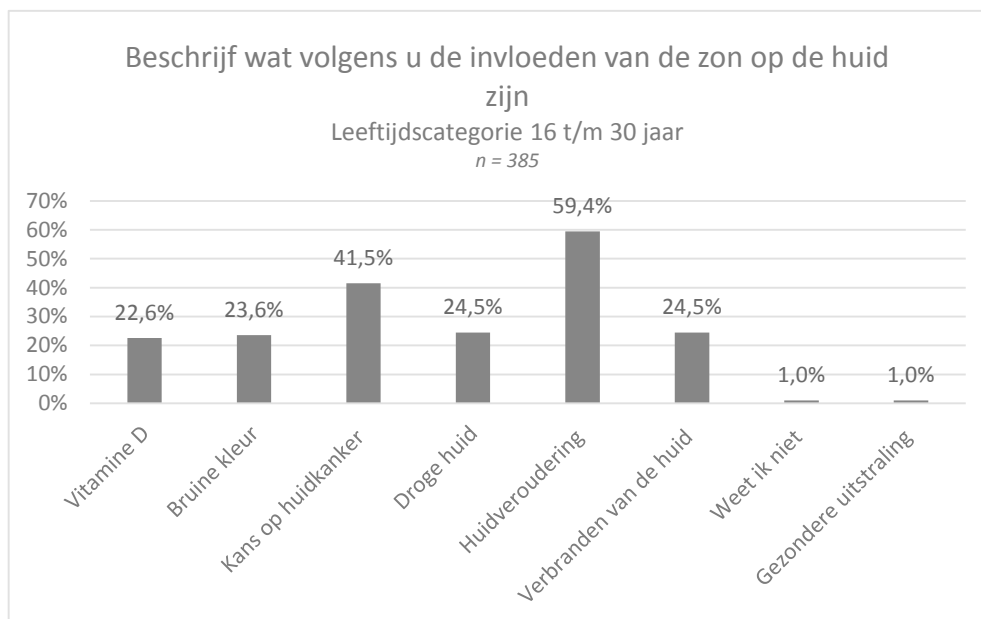
Figuur 3.4.2 Procentuele weergave van redenen voor het niet aanpassen van het zongedrag

In *bijlage III, figuur 20.1* wordt weergegeven dat 25,5% van de respondenten aangeeft dat voorlichting bestaande uit het informeren over het ontstaan van huidkanker het meest zorgt voor gedragsverandering. 16,9% van de respondenten vindt artikelen over gezond zonnen het meest effectief, gevolgd door 13,8% van de respondenten die landelijke publiekscampagnes met zonbeschermingsadviezen het meest effectief vinden. 45% van de respondenten zou het liefst voorgelicht willen worden door de dermatoloog en 41,7% door de huidtherapeut (zie *bijlage III, figuur 21.1*).

3.5. HET ZONGEDRAG EN DE KENNIS VAN NEDERLANDSE VROUWEN OVER DE NEGATIEVE INVLOED VAN DE ZON OP HET HUDVEROUDERINGSPROCES.

Om als huidtherapeut bij te dragen aan het vergroten van de kennis over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces en het veranderen van het huidige zongedrag van vrouwen, is het belangrijk om te weten over welke kennis zij op dit moment beschikken en wat hun huidige zongedrag is. Dit is onder de respondenten getoetst aan de hand van negen enquêtevragen. Belangrijke uitkomsten van de enquêtevragen worden onderstaand beschreven. Voor een volledige weergave van de resultaten wordt verwezen naar *bijlage III*.

In *figuur 3.5.1* is af te lezen dat meer dan de helft (59%) van de respondenten vroegtijdige huidveroudering in haar antwoord noemt als een invloed van de zon op de huid. Slechts enkele personen hebben aangegeven dat zij de effecten van de zon op de huid niet weten. Iets minder dan de helft van de respondenten (47%) geeft in haar antwoord een positief effect van de zon op de huid.

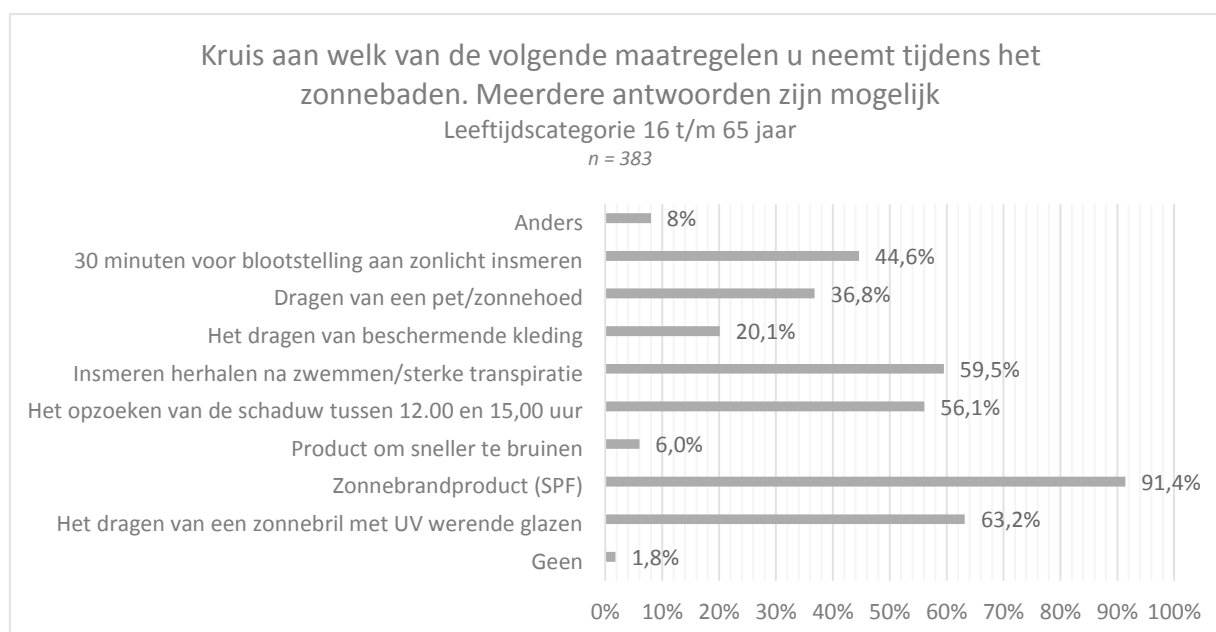


Figuur 3.5.1 Procentuele weergave van de gegeven antwoorden over de invloeden van de zon op de huid

In de enquête is gebruik gemaakt van stellingen om het zongedrag en de kennis van de respondenten te testen. In de *bijlage III, tabel 6.1* is af te lezen dat 33% van de respondenten het eens of geheel mee eens is met de stelling dat je minder snel verbrandt wanneer je een bruine kleur hebt van de zonnebank. 14,6% van de respondenten is het er mee eens of geheel mee eens dat alle zonnebrandproducten beschermen tegen UVA- en UVB- stralen en minder dan de helft (43,4%) van de respondenten is het er mee eens of geheel mee eens dat een SPF 50 automatisch 3 maal langer beschermt dan een SPF 15. 21% van de respondenten voelt zich niet goed geïnformeerd over het gebruik van een zonnebrandproduct voor haar huidtype en 40,8% van de respondenten geeft aan niet het verschil te weten tussen UVA-, UVB- en UVC-straling. 43,6% van de respondenten verblijft langer in de zon bij het gebruik van een zonnebrandproduct en 71,8% van de vrouwen het erg leuk vindt om aan het eind van de zomer een bruine kleur te hebben.

De meeste vrouwen (20,5%) brengen gedurende de zomerperiode 15 tot 20 dagen door in de zon (zie *bijlage III, figuur 7.1*). 48,6% van de respondenten is nooit verbrand in de afgelopen zomerperiode en 44,4% van de respondenten is één tot twee keer verbrand door de zon (zie *bijlage III, figuur 8.1*). De meeste respondenten (28,7%) smeren zich op een zonnige zomerse dag in Nederland twee keer per dag in wanneer zij gaan zonnebaden, gevolgd door 17,4% die zich slechts een keer per dag insmeren met een zonnebrandproduct (zie *bijlage III, figuur 9.1*).

In *figuur 3.5.2* is af te lezen dat 91,4% van de respondenten gebruik maakt van een zonnebrandproduct tijdens het zonnebaden. SPF 30 wordt door de respondenten het meest (40,5%) gebruikt op een zonnige zomerse dag in Nederland. Het dragen van beschermende kleding is het minst populair (20,1%) als maatregel tegen het verbranden van de huid. Slechts 1,8% van de respondenten maakt geen gebruik van maatregelen tijdens het zonnebaden. 6% van de respondenten geeft aan gebruik te maken van een product om sneller te bruinen.



Figuur 3.5.2 Procentuele weergave van maatregelen die genomen worden tijdens het zonnebaden

De meeste respondenten (86,6%) baseren hun keuze voor een zonnebrandproduct op de SPF van het product (zie *bijlage III, figuur 12.1*). De meeste respondenten (42,9%) maken altijd gebruik van een zonnebrandproduct in de zomer wanneer de zon schijnt. 41% van de respondenten smeert zich alleen in met een SPF wanneer zij gaat zonnebaden. 14,2% van de respondenten geeft aan alleen zonnebrand te gebruiken in het buitenland wanneer zij gaat zonnebaden. Slechts 1,6% van de respondenten geeft aan nooit gebruik te maken van een zonnebrandproduct (zie *bijlage III, figuur 13.1*). 71,4% van de respondenten heeft weleens gebruik gemaakt van een zonnebank en 6% van de respondenten gaat wekelijks onder de zonnebank (zie *bijlage III, figuur 22.1 en 23.1*).

3.6. VERSCHIL IN KENNIS TUSSEN VERSCHILLENDE LEEFTIJDSCATEGORIEËN

Om als huidtherapeut te kunnen bijdragen aan het vergroten van de kennis van de Nederlandse vrouw over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces is het belangrijk om te weten of er verschillen zijn in de kennis tussen de verschillende leeftijdscategorieën. Aan de hand van enquêtevraag 5 en 6 worden in dit hoofdstuk de belangrijkste verschillen beschreven. Voor een compleet overzicht van de resultaten van enquêtevraag 5 en 6 per leeftijdscategorie wordt verwezen naar *bijlage III*.

In *bijlage III, figuur 5.5* wordt aangegeven welke invloeden van de zon genoemd worden door de drie leeftijdscategorieën. Hierin is af te lezen dat 62% van de respondenten uit de leeftijdscategorie 31 t/m 50 jaar

weet dat vroegtijdige huidveroudering een invloed van de zon op de huid is, gevolgd door 59,4% van de vrouwen met een leeftijd van 16 t/m 30 jaar en 53,5% van de vrouwen in de leeftijdscategorie 51 t/m 65 jaar. Dit gevonden verschil heeft een p-waarde van 0,415 waardoor de nulhypothese wordt aangenomen (zie *bijlage G, figuur 2.2.*). De vooraf opgestelde hypothesen staan beschreven in *bijlage G*.

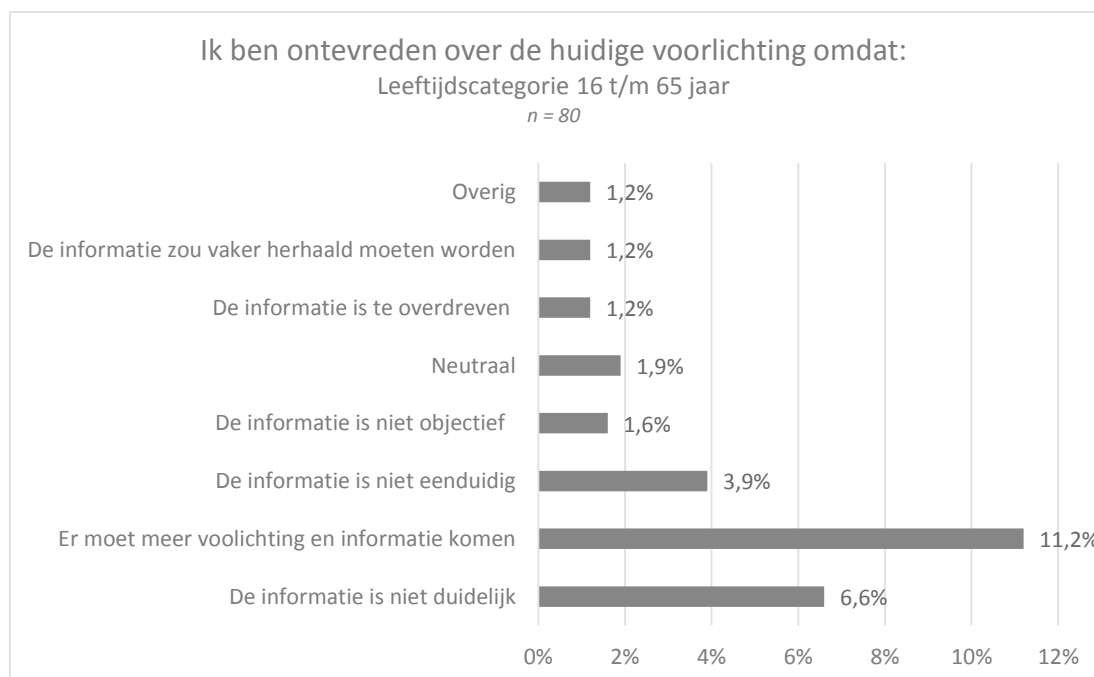
In *bijlage III, figuur 6.2* zijn verschillende stellingen weergegeven in een grafiek waarbij op een schaal van 1 tot en met 5, waarbij 1 helemaal mee eens en 5 helemaal mee oneens is, wordt aangegeven wat de gemiddelde score is per leeftijdscategorie. Stelling 1 t/m 4, 6 t/m 11, 16 en 17 testen de kennis van de vrouwen. De leeftijdscategorie 31 t/m 50 jaar scoort bij zes van de twaalf stellingen het best.

Vrouwen in de leeftijdscategorie 16 t/m 30 jaar bezitten de minste kennis over het verschil tussen UVA-, UVB- en UVC-straling met een gemiddelde score van 3,44 op een schaal van 1 tot en met 5. Ook is de leeftijdscategorie 16 t/m 30 jaar het gemiddeld het minst eens met de stelling; "Mijn huid wordt sneller oud wanneer ik in de zon lig", met een score van 1,92 op een schaal van 1 tot en met 5.

3.7. HET VERGROTEN VAN DE HUIDIGE KENNIS VAN VROUWEN OVER DE INVLOEDEN VAN DE ZON

Aan de hand van een analyse uit eerder genoemde resultaten en enquêtevraag 17 kon worden beredeneerd hoe de huidige kennis van vrouwen over de invloeden van de zon kan worden vergroot. Een compleet overzicht van de resultaten van enquêtevraag 17 staat weergegeven in *bijlage III*.

34% van de respondenten is niet tevreden over de informatie die zij krijgen over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces (zie *bijlage III, figuur 17.1*). In *figuur 3.7.1* zijn de ontevredenheidsargumenten van respondenten weergegeven. 11,2% van alle respondenten vindt dat er meer voorlichting en informatie moet komen en 7% vindt dat de huidige voorlichting in Nederland niet duidelijk is. Een respondent (45 jaar) zegt hierover: 'Het is me nog altijd niet duidelijk of de commercie erachter zit en of je met een zonbescherming wel voldoende vitamine D aanmaakt'. Naast deze cijfers wordt vaak (3,9%) genoemd dat de informatie niet eenduidig is. Een van de respondenten (37 jaar) zegt over de voorlichting: 'Er worden verschillende dingen vertelt. De één zegt je moet insmeren met factor 20 en de ander zegt factor 30.'



Figuur 3.7.1 Procentuele weergave van redenen voor ontevredenheid.

Om als huidtherapeut vrouwen te informeren over de negatieve invloeden van de zon op het huidverouderingsproces, is het belangrijk om te weten waarom de huidige voorlichting in Nederland niet voor een aanpassing in het zongedrag van vrouwen heeft gezorgd. De gegeven argumenten van de respondenten voor het niet aanpassen van hun zongedrag zijn weergegeven in *figuur 3.4.2*. Naast het feit dat veel vrouwen vinden dat zij al een goed zongedrag hebben, worden er ook verbeterpunten voor de huidige voorlichting genoemd welke al eerder benoemd zijn in hoofdstuk 3.4.

In *bijlage III, figuur 19.2 en 17.3* wordt aangegeven door de respondenten dat er geen duidelijke richtlijnen zijn voor goed zongedrag en dat de gegeven informatie niet eenduidig is. 5,1% van de respondenten die hun zongedrag niet aangepast hebben, geeft aan dat dit komt omdat zij ondanks de voorlichting nog steeds een bruine kleur willen hebben. Een respondent (23 jaar) zegt hierover: *'Ik probeer toch elke zomer weer om een beetje bruin te worden, omdat iedereen altijd commentaar heeft op mijn witte huid.'* Een andere respondent (47 jaar) zegt: *'De regel in Nederland is nog altijd: Niet bruin, geen goede vakantie gehad.'*

Na de dermatoloog wil de Nederlandse vrouw het liefst voorgelicht worden door de huidtherapeut (zie *bijlage III, figuur 21.1*). De respondenten geven aan dat informatie over het ontstaan van huidkanker en informatie over gezond zonnen in de vorm van een artikel het meest effectief is. Daarnaast worden landelijke publiekscampagnes met zonbeschermingsadviezen ook als effectief beschouwd. Informatie en foto's over het ontstaan van vroegtijdige huidveroudering blijken in alle leeftijdscategorieën minder effectief te zijn. In de leeftijdscategorie 16 t/m 30 jaar vindt 10,4% dat foto's van vroegtijdige huidveroudering door de zon het meest zal zorgen voor gedragsverandering (zie *bijlage III, figuur 20.2, 20.3 en 20.4*).

4. CONCLUSIE

In dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op de hoofdvraag van dit onderzoek:

'Hoe kan de huidtherapeut bijdragen aan het vergroten van de kennis over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces bij vrouwen woonachtig in Nederland tussen de 16 en 65 jaar met huidtype 1,2 en 3, zodat er mogelijk een aanpassing volgt in het zongedrag?'

De huidtherapeut kan bijdragen aan het vergroten van de kennis over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces bij vrouwen tussen de 16 en 65 jaar door meer informatie en voorlichting te geven aan patiënten die in de huidtherapeutische praktijk komen, maar ook door promotie via tijdschriften, interviews op de televisie en lokale initiatieven tijdens open dagen en beurzen. Een groot deel van de vrouwen weet niet dat de zon vroegtijdige huidveroudering kan veroorzaken en gebruikt een zonnebrandproduct niet op de juiste manier. De huidtherapeut kan hierbij een grote rol spelen door deze vrouwen te informeren over verstandig zongedrag. Een deel van de respondenten geeft aan dat de huidige voorlichting in Nederland niet eenduidig is, wat voor verwarring zorgt. De NVH kan hierop inspringen door een eenduidige richtlijn te ontwikkelen waarin per huidtype de zonbeschermingsadviezen worden beschreven. Om hierbij tevens te zorgen voor verandering in het zongedrag kan het best gebruik worden gemaakt van informatie over het ontstaan van huidkanker. Doordat de grote meerderheid van de vrouwen na de zomer graag een bruine kleur wil hebben, is het informeren over verstandig zonnen erg belangrijk.

5. DISCUSSIE EN RELEVANTIE

In dit hoofdstuk wordt de discussie en de relevantie van het onderzoek beschreven.

5.1. DISCUSSIE

Het onderzoek is goed verlopen en door gebruik te maken van een incentive is de minimale steekproefgrootte ruim binnen de gestelde tijd behaald. De incentive kan echter ook een negatieve invloed gehad hebben op de resultaten van het onderzoek. Zo is mogelijk de kwaliteit van de antwoorden beïnvloed wanneer de

respondenten enkel gedreven worden door de incentive. De betrouwbaarheid van het onderzoek kan worden verhoogd wanneer een grotere onderzoeksgroep verspreid door heel Nederland wordt geënquêteerd. Het grootste deel van de respondenten is verkregen uit het mailbestand van Louis Widmer. Doordat deze vrouwen ingeschreven staan bij Louis Widmer, hebben zij mogelijk al een grotere kennis van zonbescherming en invloeden van de zon. In de enquête kon er tevens een specifiekere benadering gekozen worden voor sommige antwoordmogelijkheden. De antwoorden waren in sommige gevallen te breed om kwantitatief te verwerken.

Er werd gestreefd naar een ongeveer gelijk aantal respondenten in de drie leeftijdscategorieën. Er is gebruik gemaakt van een aselechte steekproef waarbij geen gelijke aantallen in de leeftijdscategorieën zijn verkregen. Echter is de totale steekproef groot genoeg om er een statistische analyse op uit te voeren en is de steekproef generaliseerbaar en betrouwbaar. Op basis van de steekproefgrootte is het onderzoek generaliseerbaar, maar de externe validiteit is niet hoog genoeg bevonden om het onderzoek generaliseerbaar te maken. Tevens kan de validiteit van het onderzoek beïnvloed zijn doordat er een grote kans bestaat dat respondenten een sociaal wenselijk antwoord op veel vragen hebben gegeven, wat zou kunnen hebben gezorgd voor een vertekend beeld van de resultaten.

In tegenstelling tot dit onderzoek concludeert een studie van Hevy et al. (2010) en Mahler et al. (2008) dat mensen angstiger zijn voor het ontwikkelen van rimpels en ouderdomsvlekken dan voor het ontwikkelen van huidkanker. Daardoor is voorlichting over negatieve effecten van de zon voor het uiterlijk meer effectief dan voorlichting over huidkanker. Uit het antwoord op de enquêtevraag 'Welk soort voorlichting zal bij u het meest zorgen voor verandering in uw zongedrag?' is gebleken dat de meerderheid informatie over het ontstaan van huidkanker het meest effectief vindt. Dit verschil kan mogelijk verklaard worden doordat in dit onderzoek e-mailadressen zijn gebruikt uit het mailbestand van Louis Widmer. Deze vrouwen hebben mogelijk al een grote affiniteit met zonbescherming en het voorkomen van huidveroudering. Ook is in dit onderzoek het zongedrag niet getest, maar enkel alleen uitgegaan op de gegeven antwoorden van de respondenten op de enquête.

Uit een onderzoek uitgevoerd door het Erasmus MC (2013) in samenwerking met Stichting Verantwoord Zonnen (SVZ), is gebleken dat 80% van de Nederlanders, zowel mannen als vrouwen, het leuk vindt om aan het eind van de zomer een bruine kleur te hebben. Deze resultaten komen overeen met de resultaten van dit onderzoek waarbij 71,8% van de vrouwen het leuk vindt om aan het eind van de zomer een bruine kleur te hebben. Opvallend is dat ondanks de genoemde negatieve invloeden door de respondenten, 43,6% van de respondenten langer in de zon verblijft bij het gebruik van een zonnebrandproduct en het overgrote deel van de respondenten het leuk vindt om aan het eind van de zomer een bruine kleur te hebben.

Een onderzoek van Bonneux (2007) suggereert dat de zon niet slecht is voor de huid en de huid juist beschermt. De respondenten in dit onderzoek geven aan dat deze tegenstrijdige berichten een erg verwarrende werking hebben. Door de tegenstrijdige berichten van onder andere grote zonnebank ketens worden vrouwen in de war gebracht, zo zeggen ook een aantal respondenten. Een onderzoek van Sunshower (2007) claimt dat een paar minuten kunstzon per dag een positieve invloed heeft op de aanmaak van vitamine D.

Uit een onderzoek van SVZ (2011) is gebleken dat Nederlanders zich niet goed insmeren met een zonnebrandproduct. 30% van de Nederlanders smeert zich slechts eenmaal per dag in en 10 procent zelfs helemaal niet. Uit de resultaten van dit onderzoek blijkt dat 17,4% van de respondenten zich één keer per dag insmeert en slechts 3,9% maakt nooit gebruik van een zonnebrandproduct. Ook blijkt uit het onderzoek van SVZ (2011) dat 10% van de bevolking liever verbrandt dan zonder kleur terug te komen van vakantie. In dit onderzoek is dat 7,3% van de respondenten.

Geconcludeerd kan worden dat de voorlichting welke in dit onderzoek als meest effectief beschouwd wordt, niet overeenkomt met de voorlichting welke in de literatuur als meest effectief wordt bevonden. De resultaten van het praktijkonderzoek over het zongedrag van vrouwen in dit onderzoek komen gedeeltelijk overeen met de resultaten uit eerder onderzoek. Tevens kan worden geconcludeerd dat vrouwen in de leeftijdscategorie 31 tot en met 50 jaar de meeste kennis hebben over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces. Echter is dit gevonden verschil niet statistisch significant ($p = 0,415$)

5.2. RELEVANTIE

Volgens van der Rhee (2013) en het RIVM (2014) gaan steeds meer Nederlanders langer en vaker op zonzakantie. Als de Nederlander in de zon gaat, is dat vaak met een blanke huid die nog weinig zonlicht heeft gezien. Ondanks de toegenomen kennis van de Nederlandse bevolking over de risico's van blootstelling aan zonlicht blijkt het in de praktijk heel moeilijk te zijn om het zongedrag van de bevolking te veranderen (de Vries, 2009). Volgens dermatologen van het LUMC en de Velthuiskliniek kan het zongedrag van de Nederlandse bevolking nog ruim verbeterd worden (SVZ, 2011). Mensen willen nog steeds graag een bruine kleur krijgen en daardoor treffen zij geen goede beschermingsmaatregelen tegen de UV-straling van de zon (Siegel, 2009).

Volgens KWF (2015) zijn er in 2014 50.000 nieuwe gevallen van huidkanker gediagnosticeerd. Dit aantal is in 10 jaar tijd verdubbeld. Ruim 90% van de bevolking weet de risico's van overmatig zonnen maar past het zongedrag niet aan. In Nederland is 33 tot 40% van alle dermatologische declaraties in 2010 gerelateerd aan huidkanker en dit is de laatste jaren alleen maar gestegen. Door effectieve voorlichting door de huidtherapeut over verantwoord zonnen en de risico's van overmatige blootstelling aan zonlicht kan op deze zorgkosten worden bespaard (RIVM, 2014).

De huidtherapeut kan als paramedici patiënten voorlichten over het verouderen van de huid door de zon. Het voorlichten van de bevolking door huidtherapeuten en de NVH over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces en veilig zongedrag, draagt bij aan de bekendheid en ontwikkeling van de beroepsgroep Huidtherapie. Tevens draagt dit onderzoek bij aan de kwaliteitsverbetering van de beroepsgroep Huidtherapie doordat de uitkomsten van het onderzoek gebruikt gaan worden in trainingen van het merk Louis Widmer over zonbescherming, het zongedrag en de kennis van vrouwen in Nederland. Deze training kan zowel aan huidtherapeuten als dermatologen in Nederland gegeven worden.

6. AANBEVELINGEN

In dit hoofdstuk worden specifieke aanbevelingen gedaan voor de opdrachtgever Louis Widmer en de beroepsgroep Huidtherapie. De aanbevelingen zijn enkel gebaseerd op de resultaten verkregen uit dit onderzoek. Tot slot worden in dit hoofdstuk aanbevelingen gedaan voor het doen van vervolgonderzoek.

AANBEVELINGEN OPDRACHTGEVER

Aanbevolen wordt om een training voor huidtherapeuten te ontwikkelen waarin de huidtherapeut uitgebreid geïnformeerd wordt over het huidige zongedrag en de kennis over de negatieve invloed van de zon op de huid van vrouwen tussen de 16 en 65 jaar. Op deze manier kan de huidtherapeut getraind worden in het veranderen van het zongedrag van de patiënten in de huidtherapeutische praktijk waardoor een bijdrage geleverd wordt aan het vergroten van de kennis van de bevolking. In de training zullen de volgende punten aan bod moeten komen:

- Kennis van vrouwen over negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces.
41% van de vrouwen tussen de 16 en 65 jaar weet niet dat vroegtijdige huidveroudering veroorzaakt kan worden door regelmatige blootstelling van de huid aan zonlicht;
- Zongedrag van vrouwen tussen de 16 en 65 jaar.
33% van de vrouwen denkt dat wanneer zij een bruine kleur hebben van de zonnebank, zij automatisch minder snel verbranden wanneer zij in de zon gaan. De huidtherapeut zal de patiënt moeten informeren over het feit dat de zonnebank voornamelijk bestaat uit krachtige UVA-stralen en dat zonnebankbruin nauwelijks beschermt tegen verbranding (Ultee, 2014);
- De kennis van vrouwen over het verschil tussen UVA-, UVB- en UVC-straling;
40,8% van de vrouwen geeft aan niet het verschil te weten tussen UVA-, UVB- en UVC-straling.

- **Zonbescherming**
Het overdragen van kennis aan de patiënt over goede zonbescherming. 28,7% van de vrouwen smeert zich op een zonnige zomerse dag in Nederland slechts twee keer per dag in. Twee keer per dag smeren op een zonnige zomerse dag in Nederland is te weinig. Aangeraden wordt om elke twee uur in te smeren met een hoge SPF in de zomerperiode en niet alleen tijdens het zonnebaden.
- **Gebruik van SPF**
Het overdragen van kennis op de patiënt over de werking van een SPF. Hierbij zal uitgelegd moeten worden dat een SPF 50 niet automatisch driekeer langer beschermd dan een SPF 15. Ook zal moeten worden benadrukt dat er bij het gebruik van een SPF nog steeds kans op verbranding is.

AANBEVELINGEN BEROEPSGROEP HUIDTHERAPIE

- Aanbevolen wordt om één duidelijke richtlijn met zonbeschermingsadviezen te ontwikkelen welke nationaal gehanteerd wordt en waarin per huidtype de zonbeschermingsadviezen worden beschreven. Op dit moment vindt 16,3% van de vrouwen dat de informatie niet duidelijk is en dat er in Nederland geen duidelijke richtlijnen zijn voor goed zongedrag.
- Aanbevolen wordt om meer vormen van voorlichting door de NVH uit te laten brengen om de bevolking te informeren over de negatieve invloed van overmatige blootstelling van de huid aan zonlicht.
Op dit moment informeert de NVH de patiënten niet over het risico van vroegtijdige huidveroudering door regelmatige blootstelling aan zonlicht. De NVH zou hier op haar website en op social media meer over kunnen informeren. Eventueel zou er een tijdschrift uitgebracht kunnen worden welke vrouwen informeert hoe zij verstandig met UV-straling om kunnen gaan.
- Het vaker en meer informeren van de bevolking over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces door de NVH, door middel van promotie via tijdschriften, interviews op de televisie en lokale initiatieven tijdens open dagen en beurzen.
De meeste respondenten (29,9%) hebben de afgelopen drie maanden niets gezien, gehoord of gelezen in de media over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces. Daarbij geeft ruim één op de vier respondenten aan hier helemaal niet over geïnformeerd te zijn.
- Het informeren van de bevolking door de NVH aan de hand van voorlichting bestaande uit informatie over het ontstaan van huidkanker.
25,5% van de respondenten geeft aan dat voorlichting bestaande uit het informeren over het ontstaan van huidkanker het meest zorgt voor gedragsverandering.

AANBEVELINGEN VERVOLGONDERZOEK

Om de betrouwbaarheid van het onderzoek te vergroten, is het doen van vervolgonderzoek belangrijk. Aanbevolen wordt om onderzoek te doen naar vrouwen tussen de 16 en 65 jaar welke geen grote affiniteit hebben met huidverzorging en verspreid in Nederland wonen om zo een betrouwbaar beeld te krijgen van de te onderzoeken doelgroep.

In dit onderzoek blijkt dat de grote meerderheid van de vrouwen het nog steeds leuk vindt om na de zomer een bruine kleur te hebben. Interessant is om een diepgaand onderzoek te doen naar de aanleiding van deze trend en hoe deze trend in de toekomst mogelijk veranderd zou kunnen worden.

7. LITERATUURLIJST

Bonneux, L.G.A. (2007). Leve de zomer, leve de zon. *Demos: bulletin over bevolking en samenleving* 23, 11-12.

Burnett, C., Ozog, D. (2010). Aging gracefully. *British Journal of Dermatology Nursing* 22. 11-14.

Flament, F., Bazin, R., Laquieze, S., Rubert, V., Simonpietri, E., Piot, B. (2013). Effect of the sun on visible clinical signs of aging in Caucasian skin. *Journal of Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology* 6. 221–232.

Gillen, M. M., Markey, C.N. (2012). The role of Body Image and depression in tanning behaviours and attitudes. *Behavioral Medicine* 38 (3), 74-82.

Good, A. , Abraham, C. (2011). Can the effectiveness of health promotion campaigns be improved using self-efficacy and self-affirmation interventions? An analysis of sun protection messages. *Psychological Health* 26 (7), 799-818.

Helfrich, Y., Sachs, D. & Voorhees, J. (2009). Overview of skin aging and photoaging. *British Journal of Dermatology Nursing* 20 (3), 177-184.

Hevy, D. , Pertl, M. Mahler, T.L. , Ni Chuinneagain C.S. (2010). Body consciousness moderates the effect of message framing on intentions to use sunscreen. *Journal of Health Psychology* 15. 553-560

Lawler, S., Sugiyama, T., Owen, N. (2007). *Cancer Causes and Control* 18 (9), 1009-1014.

Mahler, H.I.M. , Kulik, J.A. , Butler, H.A. , Gerrard, M. , Gibbons, F.X. (2008). Social norms information enhances the efficacy of an appearance-based sun protection intervention. *Social Science & Medicine* (67), 2. 321-329.

Miraglia E., Persechino F., Visconti B., Iacovino C., Calvieri S., Giustini S. (2013). Sun: Friend or enemy? *Prevent Res. Journal* 3 (2), 152-162.

Gonzaga, E.R. (2009). Role of UV-light in photodamage, skin aging and skin cancer. *American Journal of Clinical Dermatology* 10. 19-24.

Quan, T., Qin, Z., Xia, W., Shao, Y., Voorhees, J.J., Fisher, G.J. (2009). Matrix-degrading metalloproteinases in photoaging. *The Journal of Investigative Dermatology* 14 (1), 20-24.

Rhee, van der H.J. , Coomans, C.P. , Velde, van der P. , Coebergh, J.W. , Vries, de E. (2013). Ziekte, gezondheid en zonlicht. *Stand van zaken*.

Rijken, F., Bruijnzeel, P.B. (2009). The pathogenesis of photoaging: the role of neutrophils and neutrophil derived enzymes. *The Journal of Investigative Dermatology*. 14 (1), 67-72.

Siegel, V. (2009). Student nurse knowledge of skin cancer, sun protective behaviors, perceptions of acquiring skin cancer and the role of the nurse in skin cancer prevention. *ProQuest*.

Sing, G. (2009). Can we prevent skin aging? *Indian Journal of Dermatology, Venereology en leprology* 75 (5), 447-451.

Sjöberg, L., Holm, L., Ullén, H., & Brandberg, Y. (2004). Tanning and risk-perception in adolescents. *Health, Risk & Society* 6 (1), 84-91.

Sunshower (2007). *Sunshower verdubbelt vitamine-D gehalte*. Protocol nummer P01.

Vries, de E. , Nijsten, T., Louwman, M.W.J., Coebergh, J.W. (2009). Huidkankerepidemie in Nederland. *Stand van zaken*.

WEBSITES

Erasmus MC, de Haas, E. , (2013). *Nederlanders herkennen de meeste soorten huidkanker niet*. Geraadpleegd op 28 januari 2015 <http://www.kenuwhuid.nl/hetonderzoek.html>

Euromelanoma. (2011). *UV-stralen – Het verschil tussen UVA en UVB stralen*. Geraadpleegd op 23 oktober 2014 via <http://www.euromelanoma.org/belgium/uvb%20uva>

Huidinfo. (2014). *Veroudering van de huid*. Geraadpleegd op 2 december 2014 via <http://www.huidinfo.nl/veroudering.html>

Jetske Ultee. (2014). *Bescherm je tegen de zon. Smeer beter!* Geraadpleegd op 19 januari 2014 via <http://www.dr-jetskeultee.nl/bescherm-je-tegen-de-zon-smeer-beter/obj7777527>

KWF. (2014). *Verstandig zonnen, minder kans op huidkanker*. Geraadpleegd op 19 januari 2014 via [http://www.wegwijzerkanker.nl/Libraries/Folders Preventie/KWF folder Verstandig zonnen.sflb.ashx](http://www.wegwijzerkanker.nl/Libraries/Folders%20Preventie/KWF%20folder%20Verstandig%20zonnen.sflb.ashx)

Nationaal Huidfonds. (2014). *De invloed van zonlicht op de huid*. Geraadpleegd op 27 november 2014 via <http://www.huidfonds.nl/huid-aandoeningen/De-invloed-van-zonlicht-op-de-huid>

Nederlandse vereniging voor Dermatologie en Venereologie. (2014). *Informatie voor de patiënt*. Geraadpleegd op 28 november 2014 via <http://www.nvdv.nl/informatie-voor-de-patient/>

Nederlandse vereniging van Huidtherapeuten. (2014). *Alles over huidtherapie*. Geraadpleegd op 28 november 2014 via <http://www.huidtherapie.nl/>

RIVM. (2014). *Huidkanker: Hoeveel zorg gebruiken patiënten en wat zijn de kosten?* Geraadpleegd op 18 februari 2015 via <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheid-en-ziekte/ziekten-en-aandoeningen/kanker/huidkanker/huidkanker-welke-zorg-gebruiken-patienten/>

RIVM. (2014). *Zongedrag belangrijkste reden voor de toename van het huidkankerrisico*. Geraadpleegd op 28 januari 2015 via [http://www.rivm.nl/Documenten en publicaties/Algemeen Actueel/Nieuwsberichten/2012/Zongedrag belangrijke reden voor de toename van het huidkankerrisico](http://www.rivm.nl/Documenten%20en%20publicaties/Algemeen%20Actueel/Nieuwsberichten/2012/Zongedrag%20belangrijke%20reden%20voor%20de%20toename%20van%20het%20huidkankerrisico)

Stichting Melanoom. (2014). *Preventie melanoom*. Geraadpleegd op 27 november 2014 via <https://www.kanker.nl/organisaties/stichting-melanoom/2977-melanoom>

Stichting Sunwiser. (2014). *Voorlichting: Alles over zonbescherming*. Geraadpleegd op 27 november 2014 via <http://www.smeerjein.nl/voorlichting/alles-over-zonbescherming>

SVZ. (2011). *Nederlandse vakantiegangers beschermen zich slecht tegen de zon*. Geraadpleegd op 28 januari 2015 van <http://www.svzinfo.nl/40-vakantiegangers-smeert-zich-onvoldoende-in/>

Telegraaf. (2015). *Snel meer patiënten met huidkanker*. Geraadpleegd op 18 februari 2015 via [http://www.telegraaf.nl/binnenland/23688989/ _Snel_meer_patiënten_huidkanker_.html](http://www.telegraaf.nl/binnenland/23688989/_Snel_meer_patiënten_huidkanker_.html)

Zonneschade. (2014). *Zonneschade: Het effect van zonlicht op je huid*. Geraadpleegd op 27 november 2014 via <http://www.zonneschade.nl/Public/Home/Frontpage/Zonneschade.aspx>

BIJLAGEN

BIJLAGE I DATAVERZAMELING

A. LOGBOEK DATAVERZAMELING

Datum	Activiteit
9 december 2014	Enquête verstuurd naar de mailinglist van Louis Widmer met daarin 1114 e-mailadressen.
10 december 2014	Enquête gedeeld op facebook.
11 december 2014	Enquête op verschillende webforums verspreid.
12 december 2014	Hardcopy van enquêtes uitgedeeld in omgeving.
15 december 2014	Hardcopy enquêtes handmatig ingevoerd in surveymonkey. Uitnodiging voor de herinneringsmail geschreven voor Louis Widmer mailinglist. Mail met update over tussenstand aantal enquêtes verstuurd naar de opdrachtgever.
16 december 2014	Verschiedende berichten gestuurd naar mensen in de omgeving van de onderzoeker met de vraag om de enquête te delen op facebook.
17 december 2014	Herinneringsemail enquête gestuurd aan 806 Louis Widmer e-mailadressen.
18 december 2014	Hardcopy enquêtes uitgedeeld in omgeving van de onderzoeker.
20 december 2014	Hardcopy enquêtes verzameld en handmatig ingevoerd in surveymonkey.
30 december 2014	Enquête gesloten met een eindstand van 543 enquêtes. Na excluderen leeftijd, geslacht, huidtype en onvolledige enquêtes zijn er 385 enquêtes over. Respons Louis Widmer mailinglist: 360 Respons Facebook: 173 Respons Webforums: 10
31 december 2014	Data vanuit enquêteprogramma geëxporteerd in Microsoft Excel-bestand.

B. ZOEKPLAN LITERATUUR VERZAMELEN

Databank	Limits en tijdvak	Zoektermen	Aantal hits
CINAHL	Full text	"Skin Aging"	371
	Full text, 1999	"Photoaging"	18
	Full text, 1998	"Sun exposure"	152
	Full text, 1998	"Prevention photoaging"	2
	Full text, 1998	"Negative effects sun"	68
	Full text, 1998	"Negative effects sun on skin"	298
	Full text, 1998	"Negative effects sun exposure"	316
MEDLINE	Full text	"Negative effects sun exposure"	1
	Full text	"Skin aging"	1816
	Full text, 1989	"Photoaging"	373
	Full text, 1998	"Photoaging"	352
	Full text, 1998	"photoaging skin"	165
	Full text, 1998	"Sun exposure"	851
	Full text, 1998	"prevention photoaging"	13
	Full text, 1998	"Negative effects sun exposure"	1



Doe mee met de enquête en maak kans op één van de vijf
huidverzorgingspakketten van Louis Widmer, t.w.v. 65 euro!



Beste deelnemer,

In opdracht van Louis Widmer en in het kader van mijn afstudeerscriptie aan de Haagse Hogeschool verricht ik een onderzoek naar de rol van de huidtherapeut bij de voorlichting van Nederlandse vrouwen over de invloeden van de zon op de huid. Het doel van de vragenlijst is inzicht te krijgen in het zongedrag van Nederlandse vrouwen en de kennis over de invloeden van de zon op de huid.

Ik stel het erg op prijs als u de korte vragenlijst in wilt vullen. De vragenlijst telt ongeveer 25 vragen en zal maximaal 5-7 minuten van uw tijd in beslag nemen. U kunt de vragenlijst starten door op onderstaande link te klikken.

Onder de deelnemers verloot ik vijf luxe huidverzorgingspakketten van Louis Widmer ter waarde van 65 euro!
De trekking zal plaatsvinden op 2 februari 2015.

Uw antwoorden zijn erg waardevol voor mijn onderzoek en ik dank u daarom bij voorbaat voor uw deelname aan deze enquête.

Indien u meer wilt weten over deze enquête of interesse heeft in de resultaten, neemt u dan gerust contact op met Anne-Fleur Pols per e-mail: onderzoekhdt@gmail.com

Met vriendelijke groet,

Namens Louis Widmer Nederland,

Anne-Fleur Pols

Huidtherapeut io

D. HERINNERINGSMAIL DEELNAME AAN ENQUÊTE

Doe mee met de enquête en maak kans op één van de vijf



huidverzorgingspakketten van Louis Widmer, t.w.v. 65 euro!

Beste deelnemer,

In opdracht van Louis Widmer en in het kader van mijn afstudeerscriptie aan de Haagse Hogeschool verricht ik een onderzoek naar de rol van de huidtherapeut bij de voorlichting van Nederlandse vrouwen over de invloeden van de zon op de huid. Het doel van de vragenlijst is inzicht te krijgen in het zongedrag van Nederlandse vrouwen en de kennis over de invloeden van de zon op de huid.

Om mijn onderzoek betrouwbaar te maken is het belangrijk om zoveel mogelijk reacties te verkrijgen. Door middel van deze herinneringsemail wil ik u vragen om alsnog de korte vragenlijst in te vullen. Deze telt ongeveer 25 vragen en zal maximaal 5-7 minuten van uw tijd in beslag nemen. U kunt de vragenlijst starten door op onderstaande link te klikken.

Onder de deelnemers verloot ik vijf luxe huidverzorgingspakketten van Louis Widmer ter waarde van 65 euro! De trekking zal plaatsvinden op 2 februari 2015.

Uw antwoorden zijn erg waardevol voor mijn onderzoek en ik dank u daarom bij voorbaat voor uw deelname aan deze enquête.

Indien u meer wilt weten over deze enquête of interesse heeft in de resultaten, neem dan gerust contact op met Anne-Fleur Pols per e-mail: onderzoekhdt@gmail.com

Bedankt voor uw tijd en uw aandacht.

Met vriendelijke groet,

Namens Louis Widmer Nederland,

Anne-Fleur Pols
Huidtherapeut io

Invloed van de zon op de huid

Algemene informatie

De eerste 4 vragen hebben betrekking op algemene informatie over u zelf.

* 1. Wat is uw geslacht?

- ☐ Man
☐ Vrouw

* 2. Wat is uw leeftijd?

* 3. Wat is uw hoogst voltooide opleiding?

- ☐ Geen opleiding
☐ Lagere school/basisonderwijs
☐ vmbo, vbo, lbo, lts, lhno
☐ mavo, vmbo-t
☐ mbo
☐ havo
☐ vwo
☐ hbo, heao, hts
☐ wo
☐ Anders, namelijk:

* 4. Met welk huidtype komt uw huid het meest overeen?

- ☐ Huidtype I – Verbrandt snel en wordt (bijna) niet bruin. Lichte huid, vaak sproeten, rossig of lichtblond haar, lichte kleur ogen.
☐ Huidtype II – Verbrandt snel, wordt langzaam bruin. Lichte huid, meestal blond haar en lichte ogen.
☐ Huidtype III – Verbrandt zelden, wordt gemakkelijk bruin. Licht getinte huid, donker tot bruin haar, vrij donkere ogen.
☐ Huidtype IV – Verbrandt bijna nooit, bruint zeer goed. Getinte huid, donker haar, donkere ogen. Mediterrane type.
☐ Huidtype V – Aziatisch, zeer goed bestand tegen de zon.
☐ Huidtype VI – Negroïde, zeer goed bestand tegen de zon.

Kennis en zongedrag

De volgende vragen gaan over uw zongedrag en de invloeden van de zon op de huid.

Invloed van de zon op de huid

*5. Beschrijf wat volgens u de invloeden van de zon op de huid zijn.

*6. Kruis aan in welke mate u het eens bent met de volgende stellingen.

	Geheel mee eens	Eens	Neutraal	Oneens	Geheel mee oneens
Mijn huid wordt sneller oud wanneer ik in de zon lig.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik denk dat huidveroudering grotendeels veroorzaakt wordt door de zon.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik denk dat huidveroudering grotendeels veroorzaakt wordt door genen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik weet het verschil tussen UVA-, UVB- en UVC-straling.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik gebruik een dagcrème met een zonnefactor (SPF) om vroegtijdige huidveroudering te voorkomen.	☐	☐	☐	☐	☐
Wanneer ik een zonnebrandproduct gebruik, blijf ik langer in de zon.	☐	☐	☐	☐	☐
Wanneer ik een bruine kleur heb door gebruik van de zonnebank, verbrand ik minder snel wanneer ik in de zon ga.	☐	☐	☐	☐	☐
Elk zonnebrandproduct beschermt tegen UVA- en UVB-stralen.	☐	☐	☐	☐	☐
Een zonnefactor (SPF) 50 beschermt je driemaal langer dan een zonnefactor (SPF) 15.	☐	☐	☐	☐	☐
Als mijn make-up een zonnefactor (SPF) bevat, heb ik geen extra bescherming nodig in de zon.	☐	☐	☐	☐	☐
Achter glas ben ik beschermd tegen UV-	☐	☐	☐	☐	☐

Invloed van de zon op de huid

stralen.

Ik ben een zonzonbidder.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik verbrand liever dan dat ik zonder bruine kleur terugkom van vakantie.	☐	☐	☐	☐	☐
Aan het eind van de zomer vind ik het erg leuk om een bruine kleur te hebben.	☐	☐	☐	☐	☐
Wanneer mijn huid beschermd is met een zonnefactor (SPF), neemt mijn lichaam geen vitamine D op.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik voel me goed geïnformeerd over het gebruik van een zonnebrandproduct voor mijn huidtype.	☐	☐	☐	☐	☐

***7. Geef een schatting hoeveel dagen u de afgelopen zomerperiode in de zon heeft doorgebracht.**

- ☐ Geen
- ☐ 0 - 5 dagen
- ☐ 5 - 10 dagen
- ☐ 10 - 15 dagen
- ☐ 15 - 20 dagen
- ☐ 20 - 25 dagen
- ☐ 25 - 30 dagen
- ☐ Meer dan 30 dagen
- ☐ Iedere dag

***8. Hoe vaak bent u in de afgelopen zomerperiode verbrand door de zon? Geef een schatting.**

- ☐ Nooit
- ☐ 1 tot 2 keer
- ☐ 3 tot 5 keer
- ☐ 6 tot 8 keer
- ☐ 10 keer of meer

Invloed van de zon op de huid

***9. Hoe vaak smeert u zich in met een zonnebrandproduct op een zonnige zomerse dag in Nederland als u gaat zonnebaden?**

- ☐ Nooit
- ☐ 1 keer per dag
- ☐ 2 keer per dag
- ☐ 3 keer per dag
- ☐ Elke 3/4 uur
- ☐ Elke 2 uur
- ☐ Elk uur
- ☐ Anders, namelijk:

***10. Welke zonnefactor (SPF) gebruikt u op een zonnige zomerse dag in Nederland als u gaat zonnebaden?**

- ☐ Geen
- ☐ SPF 8
- ☐ SPF 10
- ☐ SPF 15
- ☐ SPF 20
- ☐ SPF 25
- ☐ SPF 30
- ☐ SPF 50
- ☐ Anders, namelijk:

Invloed van de zon op de huid

11. Kruis aan welk van de volgende maatregelen u neemt tijdens het zonnebaden. Meerdere antwoorden zijn mogelijk.

- ☐ Geen
- ☐ Het dragen van een zonnebril met UV werende glazen.
- ☐ Zonnebrandproduct (SPF)
- ☐ Product om sneller te bruinen
- ☐ Het opzoeken van de schaduw tussen 12.00 en 15.00 uur.
- ☐ Insmeren herhalen na zwemmen/sterkte transpiratie, zelfs indien de crème waterbestendig is.
- ☐ Het dragen van beschermende kleding
- ☐ Dragen van een pet/zonnehoed
- ☐ 30 minuten voor blootstelling aan zonlicht insmeren met een zonnebrandproduct.

Anders, namelijk:

12. Waarop baseert u uw keuze bij het kiezen van een zonnebrandproduct? Meerdere antwoorden zijn mogelijk.

- ☐ De zonnefactor (SPF)
- ☐ Het merk
- ☐ De prijs
- ☐ Of het zonnebrandproduct in de vorm van een spray, olie of een crème is
- ☐ De geur van het product
- ☐ Hoe het product aanvoelt op de huid
- ☐ Het product moet makkelijk en snel in gebruik zijn
- ☐ Het product moet waterbestendig zijn
- ☐ Het product mag geen witte waas achterlaten op de huid
- ☐ Het product moet makkelijk te verkrijgen zijn

Anders, namelijk:

Invloed van de zon op de huid

13. Geef aan op welke momenten u gebruik maakt van een zonnebrandproduct. Meerdere antwoorden zijn mogelijk.

- ☐ Nooit
- ☐ Alleen in het buitenland wanneer ik ga zonnebaden
- ☐ Alleen wanneer ik ga zonnebaden
- ☐ Altijd wanneer de zon schijnt in de zomer
- ☐ Altijd wanneer de zon schijnt in de zomer en in de winter
- ☐ Iedere dag, ook wanneer de zon niet schijnt
- ☐ Tijdens wintersport

Anders, namelijk:

Voorlichting in Nederland

De volgende vragen hebben betrekking op de voorlichting over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces in Nederland.

***14. Hoe vaak heeft u in de afgelopen 3 maanden iets gezien, gehoord, gelezen in de media over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces?**

- ☐ Nooit
- ☐ Dagelijks
- ☐ Wekelijks
- ☐ Eens per maand
- ☐ Eens in de 2 maanden
- ☐ Eens in de 3 maanden
- ☐ Anders, namelijk:

***15. Kunt u kort aangeven hoe u geïnformeerd bent over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces?**

- ☐ Ik ben niet geïnformeerd.
- ☐ Ja, namelijk:

Invloed van de zon op de huid

***16. In welke mate bent u tevreden over de informatie die u krijgt over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces?**

- ☐ Heel tevreden
☐ Tevreden
☐ Neutraal
☐ Ontevreden
☐ Zeer ontevreden

17. Waarom bent u tevreden/ontevreden over de informatie die u krijgt over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces?

Ik ben
ontevreden
omdat:

Ik ben
tevreden
omdat:

***18. Zorgt de huidige voorlichting in Nederland over de risico's van overmatige blootstelling aan zonlicht, voor aanpassingen in uw zongedrag?**

- ☐ Ja
☐ Nee

19. Waarom heeft de huidige voorlichting in Nederland wel of niet geleid tot aanpassingen in uw zongedrag?

Wel voor
aanpassing
gezorgd in mijn
zongedrag,
omdat:

Niet niet voor
aanpassing
gezorgd in mijn
zongedrag, omdat:

Invloed van de zon op de huid

***20. Welk soort voorlichting zal bij u het meest zorgen voor verandering van uw zongedrag? Slechts één antwoord mogelijk.**

- ☐ Informatie over het ontstaan van huidkanker
- ☐ Cijfers over het aantal huidkankerpatiënten in Nederland
- ☐ Informatie over het ontstaan van vroegtijdige huidveroudering door de zon
- ☐ Foto's van verschillende soorten huidkanker
- ☐ Foto's van vroegtijdige huidveroudering door de zon
- ☐ Landelijke publiekscampagnes met zonbeschermingsadviezen
- ☐ Artikelen over gezond zonnen
- ☐ Voorlichting uit persoonlijke kring en/of omgeving
- ☐ Anders, namelijk:

21. Door wie zou u het liefst geïnformeerd willen worden over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces? Meerdere antwoorden zijn mogelijk.

- ☐ Ik wil niet geïnformeerd worden
- ☐ een verkoopster in de winkel
- ☐ de schoonheidsspecialist
- ☐ de apothekersassistente
- ☐ de huidtherapeut
- ☐ de huisarts
- ☐ de dermatoloog

Anders, namelijk:

Zonnebank gebruik

De volgende vragen gaan over het gebruik van een zonnebank.

***22. Heeft u wel eens gebruik gemaakt van een zonnebank?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Invloed van de zon op de huid

*23. Hoe vaak maakt u gebruik van een zonnebank?

- ☐ Eenmalig
- ☐ Wekelijks
- ☐ Meerdere malen per week
- ☐ Maandelijks
- ☐ Enkele malen per jaar, vlak voor de zomervakantie
- ☐ Enkele malen per jaar, gedurende de winterperiode
- ☐ Anders, namelijk:

*24. Wat is volgens u het meest schadelijk?

- ☐ UV-straling uit de zonnebank
- ☐ UV-straling afkomstig van de zon
- ☐ Ze zijn allebei even schadelijk
- ☐ Ze zijn allebei niet schadelijk

25. Heeft u nog opmerkingen?

26. Wanneer u kans wilt maken op één van de vijf Louis Widmer huidverzorgingspakketten, vul dan hieronder uw e-mailadres in.

F. DATA-ANALYSE KWALITATIEF ONDERZOEK

De eerste deelvraag ‘Wat is de invloed van de zon op het huidverouderingsproces bij vrouwen met huidtype 1,2 en 3? Is beantwoord aan de hand van literatuuronderzoek. De gevonden wetenschappelijke literatuur welke aan de vooraf opgestelde inclusiecriteria van dit onderzoek voldeed, is kwalitatief verwerkt. In de gevonden wetenschappelijke artikelen werd gezocht naar fragmenten welke antwoord gaven op de deelvraag. Deze fragmenten samen met de bron zijn genoteerd in een overzichtelijke tabel in een Microsoft Word-document. De verzamelde fragmenten zijn vervolgens beoordeeld aan de hand de Cochrane beoordelingslijsten en de volgende criteria:

Criteria	Toelichting
Juistheid	Is de informatie juist en wetenschappelijk onderbouwd
Volledigheid	Full text is beschikbaar
Eenzijdigheid	De uitkomst van de wetenschappelijke literatuur is eenduidig
Status auteur	De auteur is hoogopgeleid, onafhankelijk en onderzoeker
Status tijdschrift/database	Het tijdschrift en de database zijn wetenschappelijk
Actualiteit	De literatuur is gepubliceerd in 2004 tot en met 2015
Kwaliteit argumentatie	De argumentatie is met feiten onderbouwd
Interne en externe validiteit	Het onderzoek is intern en extern valide

Tabel 2.1. *Beoordelingscriteria wetenschappelijke literatuur*

De gekozen fragmenten zijn vervolgens kort samengevat in eigen woorden in een Microsoft Word-bestand en geëvalueerd. Bij het beantwoorden van deze deelvraag is niet gebruik gemaakt van het coderen van fragmenten. Wel zijn vervolgens de fragmenten gegroepeerd. In de gevonden literatuur stonden veel overeenkomstige resultaten welke bij elkaar gegroepeerd werden. Hierdoor konden verbanden gelegd worden tussen de verschillende gevonden fragmenten. De fragmenten zijn in een lopende tekst beschreven welke antwoordt geeft op de deelvraag.

De tweede deelvraag ‘Wat wordt er op dit moment landelijk in Nederland gedaan om de kennis over de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces van vrouwen tussen de 16 en 65 jaar te vergroten?’ is beantwoord aan de hand van deskresearch en tevens kwalitatief verwerkt. De gevonden instanties welke voorlichting geven over de negatieve invloed van de zon op de huid zijn genoteerd in een tabel. Vervolgens zijn de instanties gecodeerd op inhoud, vorm en de toon van de voorlichting. De gecodeerde instanties zijn in een tabel geplaatst waarin af te lezen is wat de inhoud, vorm en de toon van de voorlichting is. De instanties welke voorlichting geven over de invloed van de zon op het huidverouderingsproces zijn uitgekozen en in een lopende tekst is antwoord gegeven op de deelvraag.

G. DATA-ANALYSE PRAKTIJKONDERZOEK

De laatste drie deelvragen zijn beantwoord aan de hand van de resultaten van de digitale enquête. De resultaten zijn in een Microsoft Excel-bestand geïmporteerd en opgeslagen. Als eerst zijn alle resultaten geïmporteerd waarbij alleen de resultaten van de gesloten vragen weergegeven werden. Vervolgens is een bestand met alle individuele reacties van de respondenten geïmporteerd waardoor ook de antwoorden op de open vragen geanalyseerd konden worden. Om een vergelijking te kunnen maken tussen de drie leeftijdscategorieën zijn de resultaten ook nog per leeftijdscategorie gefilterd en geïmporteerd. Hierdoor werden in het bestand alleen de resultaten per leeftijdscategorie weergegeven en kon er gemakkelijk vergelijkingen gemaakt worden.

Nadat alle nodige resultaten waren geïmporteerd vanuit het enquêteprogramma surveymonkey zijn er grafieken gemaakt in Excel om de resultaten overzichtelijk weer te geven. Er is ervoor gekozen om te resultaten zoveel mogelijk te verwerken in percentages om een zo goed mogelijk beeld te geven van de uitkomsten. Tevens kon er op deze manier vergelijkingen gemaakt worden tussen de verschillende leeftijdscategorieën.

De grafiekkeuze is per vraag van de enquête bepaald. Het cirkeldiagram is gebruikt voor vragen met een beperkte antwoordkeuze. Hierdoor is gemakkelijk af te lezen welke categorie het grootst of het kleinste is. Daarnaast is er voor gekozen om de 'taartpunten' te voorzien van het specifieke percentage om in één oogopslag te kunnen aflezen wat het exacte percentage is. Veel resultaten zijn weergegeven in een staafdiagram. Elke waarde is in de grafiek weergegeven door een aparte staaf voorzien van het exacte percentage. Bij vragen uit de enquête waarbij de respondent meerdere antwoorden kon geven, komen de opgetelde percentages boven de honderd uit. Deze resultaten zijn veelal weergegeven in een staafdiagram of een stijlgroep. Tevens zijn de resultaten per leeftijdscategorie weergegeven in een staafdiagram of stijlgroep.

Om de antwoorden op de open vragen te analyseren is gebruikt gemaakt van categoriseren. Op basis van de antwoorden zijn passende categorieën gemaakt. De gegeven antwoorden van de respondenten zijn één voor één gelezen en in een categorie geplaatst. Op deze manier zijn ook de open vragen kwantitatief geanalyseerd en verwerkt in een staafdiagram.

Gevonden verschillen tussen de verschillende leeftijdscategorieën zijn getoetst aan de hand van de Chi Kwadraat toets in het analyse programma SPSS6. Bij enquêtevraag 5 is gekeken naar hoe vaak in de drie verschillende leeftijdscategorieën 'huidveroudering' genoemd wordt als invloed van de zon op de huid. Vooraf aan het onderzoek zijn de volgende hypothesen opgesteld:

Nulhypothese (H_0): Er is geen verschil tussen de leeftijdscategorieën 16 t/m 30 jaar, 31 t/m 50 jaar en 51 t/m 65 jaar wat betreft hun kennis over de invloed van de zon op het huidverouderingsproces.

Alternatieve hypothese (H_1): Er is een verschil tussen de leeftijdscategorieën 16 t/m 30 jaar, 31 t/m 50 jaar en 51 t/m 65 jaar wat betreft hun kennis over de invloed van de zon op het huidverouderingsproces.

Vooraf is vastgesteld dat de nulhypothese wordt aangenomen wanneer de p-waarde groter is dan $\alpha = 0,05$.

leeftijdcat * Huidveroudering Crosstabulation

Count

		Huidveroudering		Total
		nee	Ja	
leeftijdcat	16 tm 30	43	63	106
	31 tm 50	69	111	180
	51 tm 65	46	53	99
Total		158	227	385

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,759 ^a	2	,415
Likelihood Ratio	1,749	2	,417
Linear-by-Linear Association	,694	1	,405
N of Valid Cases	385		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 40,63.

Figuur 2.2.. Uitkomst Chi Kwadraat toets SPSS enquêtevraag 5.

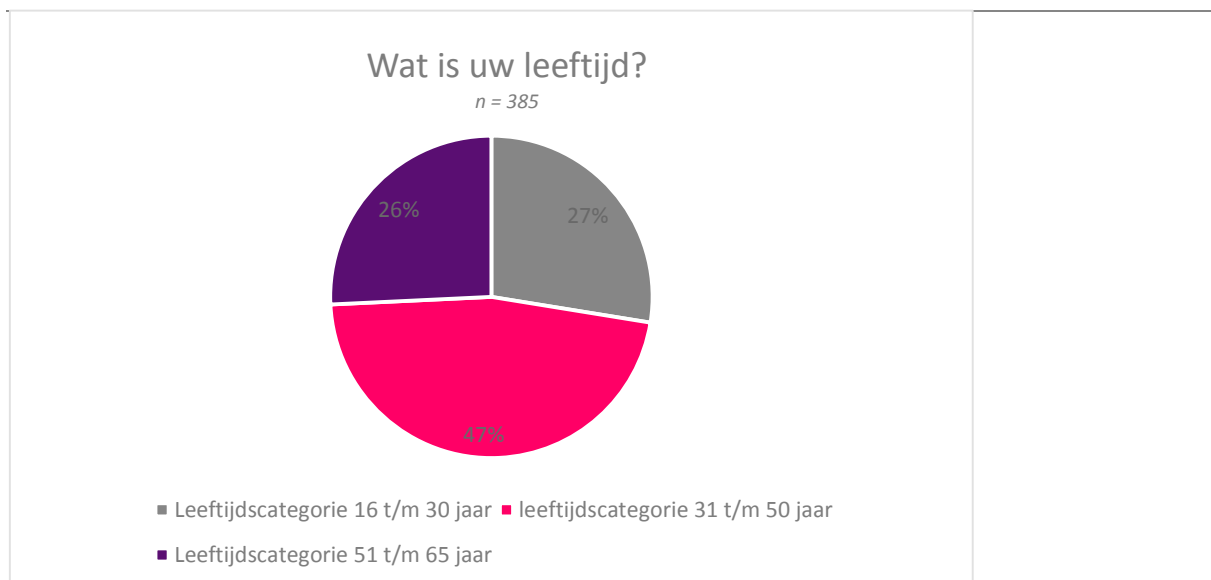
In deze bijlage worden de resultaten van de enquête per enquêtevraag weergegeven.

ENQUÊTEVRAAG 1



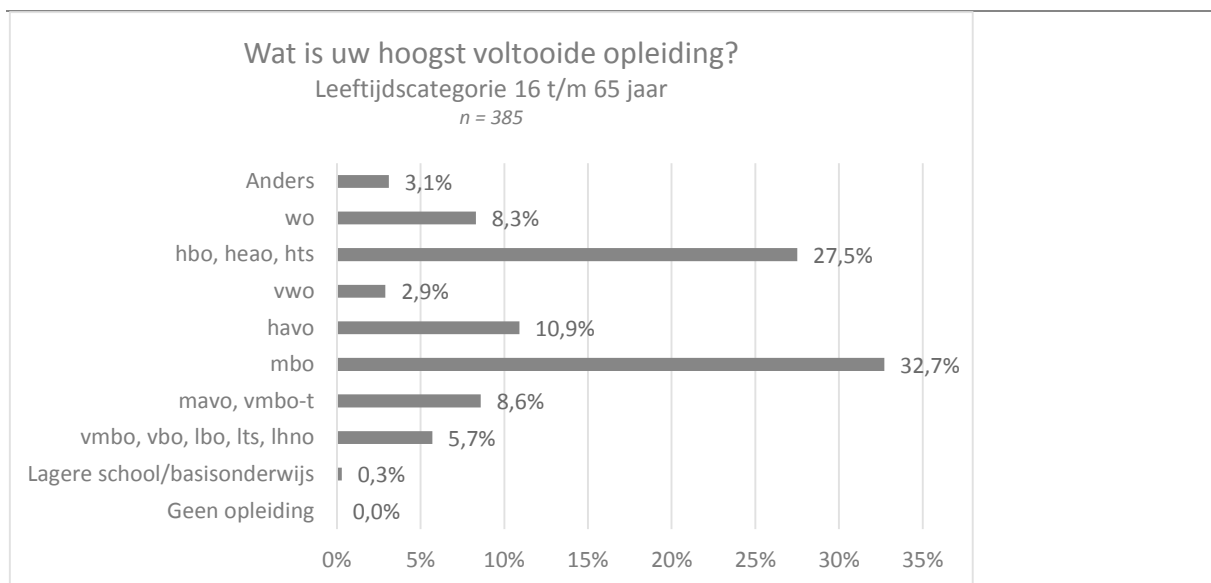
Figuur 1.1 Procentuele weergave geslachtsverdeling van de steekproef.

ENQUÊTEVRAAG 2



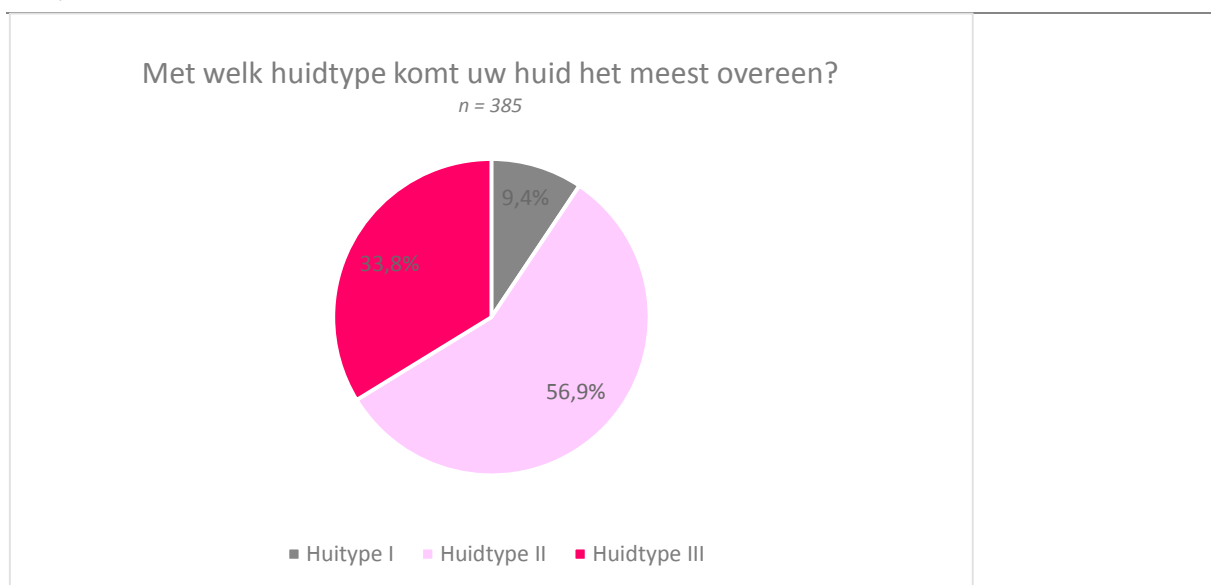
Figuur 2.1 Procentuele weergave verdeling van leeftijd in leeftijdscategorieën

ENQUÊTEVRAAG 3



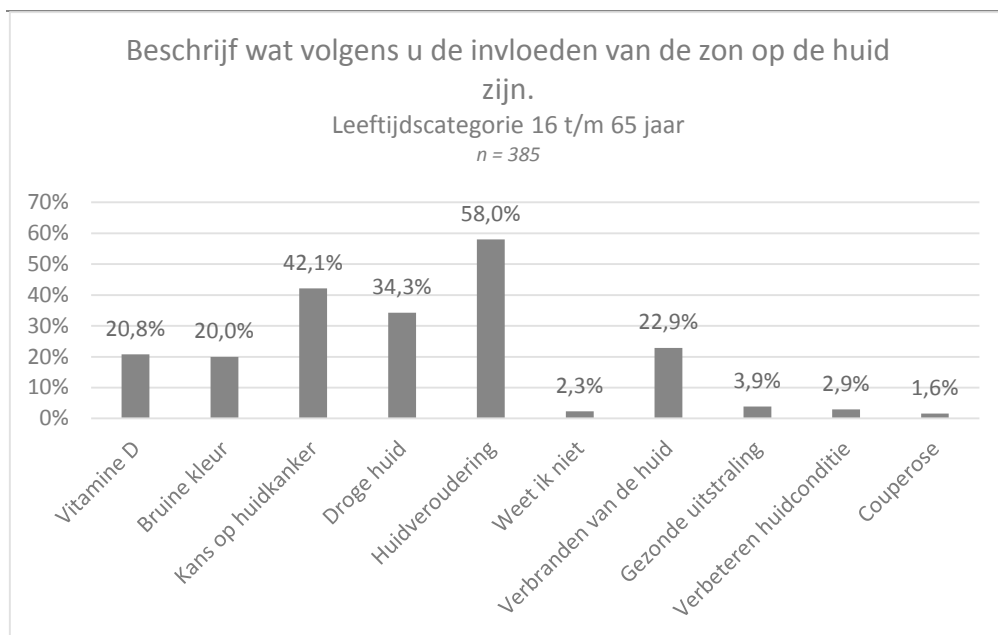
Figuur 3.1 Procentuele weergave van de hoogst voltooide opleiding

ENQUÊTEVRAAG 4

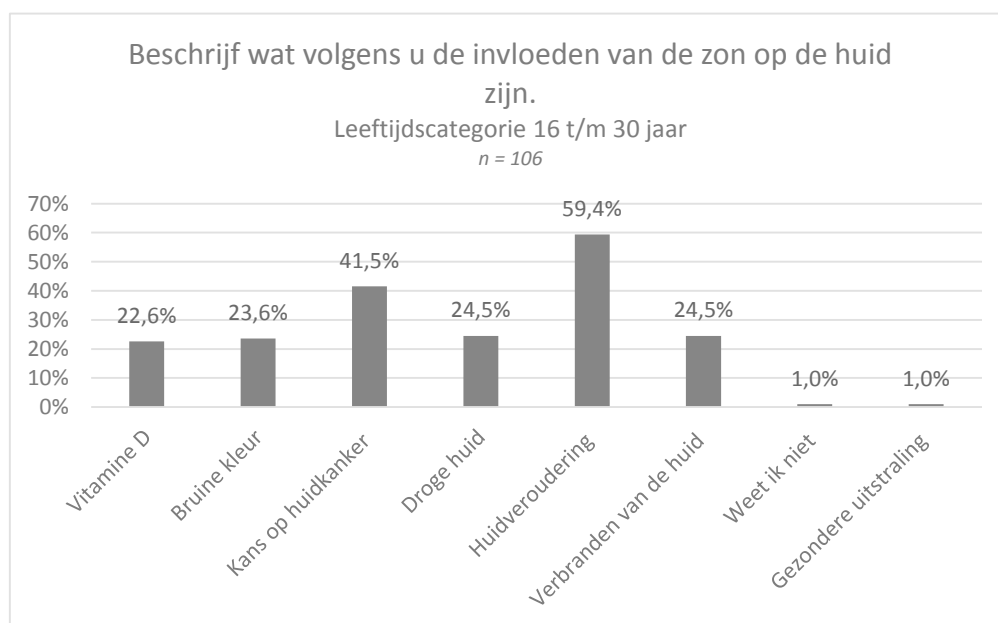


Figuur 4.1 Procentuele verdeling van de huidtypes

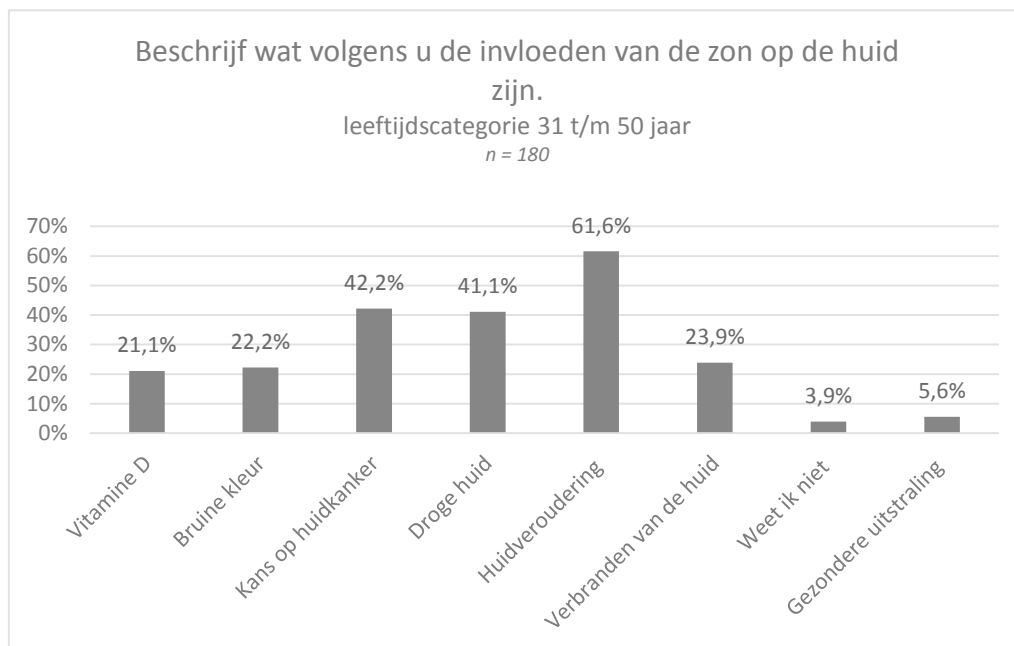
ENQUÊTEVRAAG 5



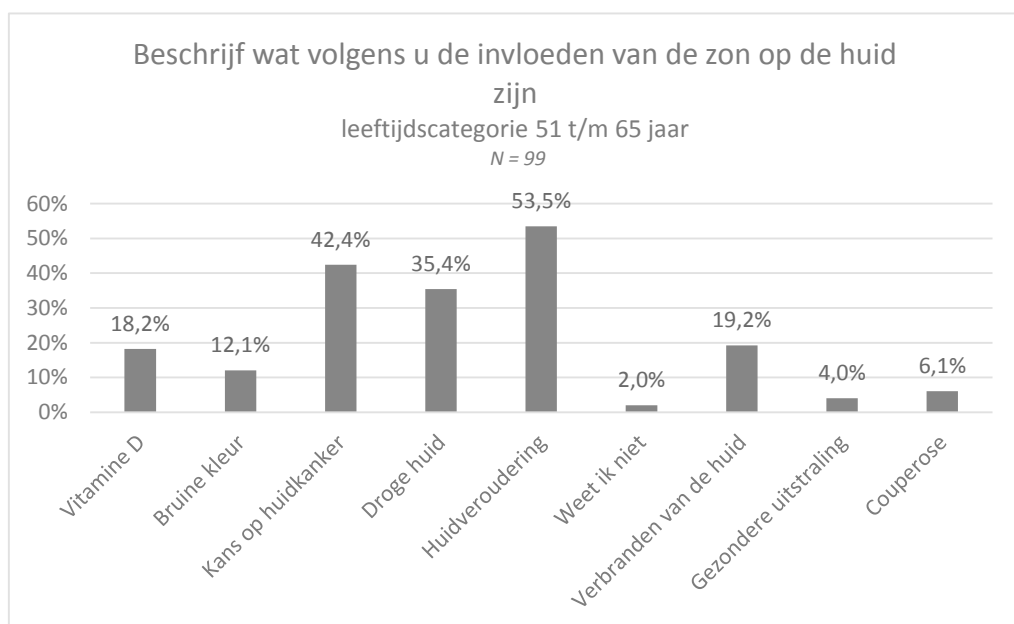
Figuur 5.1 Procentuele weergave van de genoemde antwoorden over de invloeden van de zon op de huid



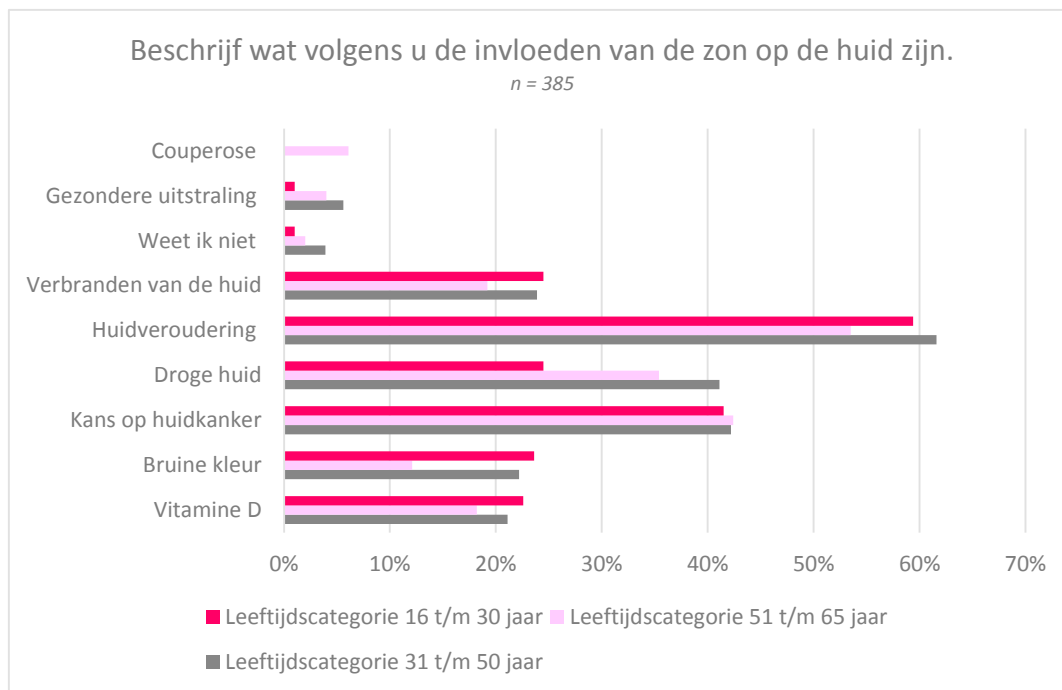
Figuur 5.2 Procentuele weergave van de gegeven antwoorden in de leeftijdscategorie 16 t/m 30 jaar.



Figuur 5.3 Procentuele weergave van de gegeven antwoorden in de leeftijdscategorie 31 t/m 50 jaar



Figuur 5.4 Procentuele weergave van de gegeven antwoorden in de leeftijdscategorie 51 t/m 65 jaar

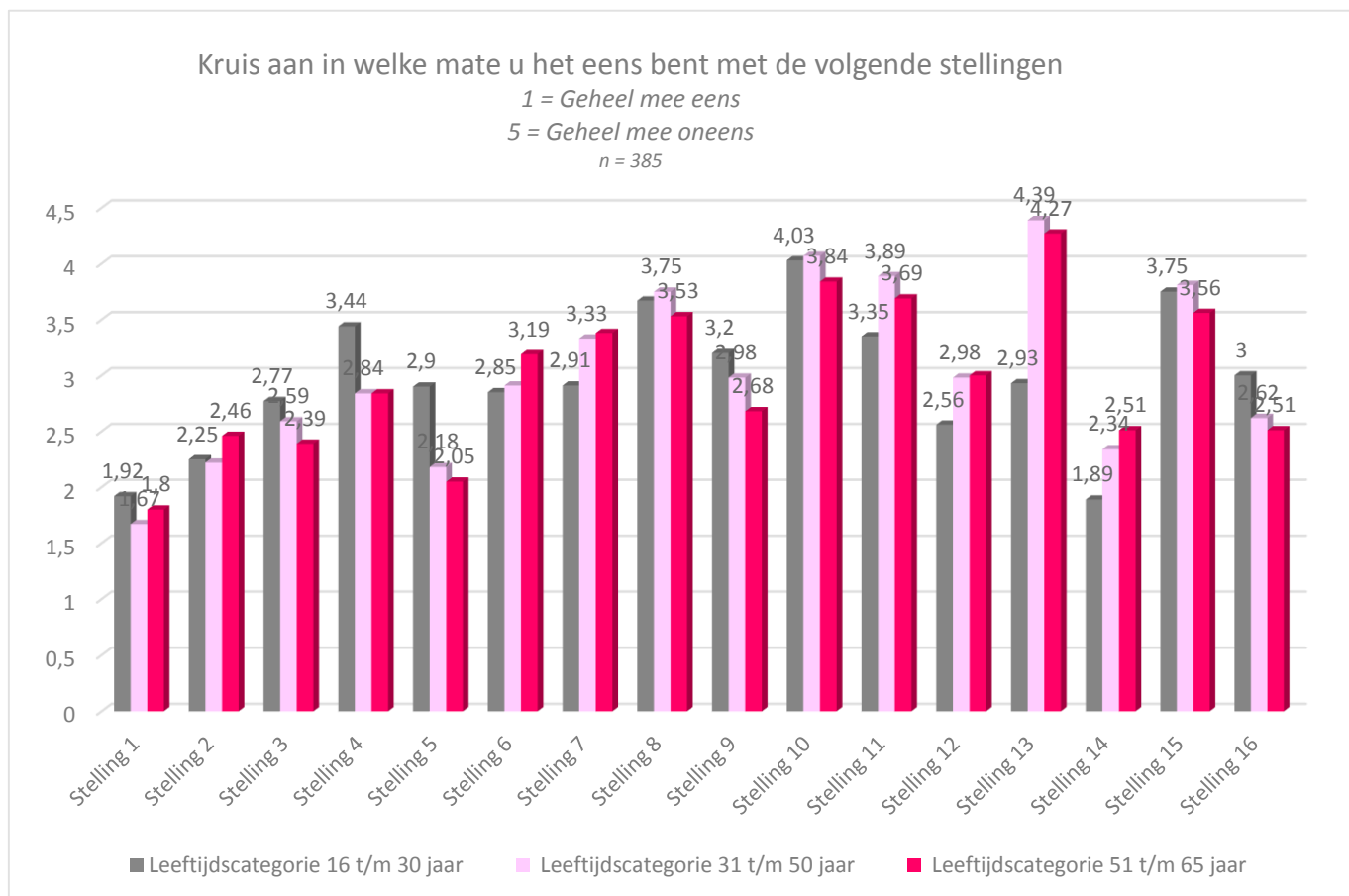


Figuur 5.5 Weergave met vergelijking van de gegeven antwoorden per leeftijdscategorie

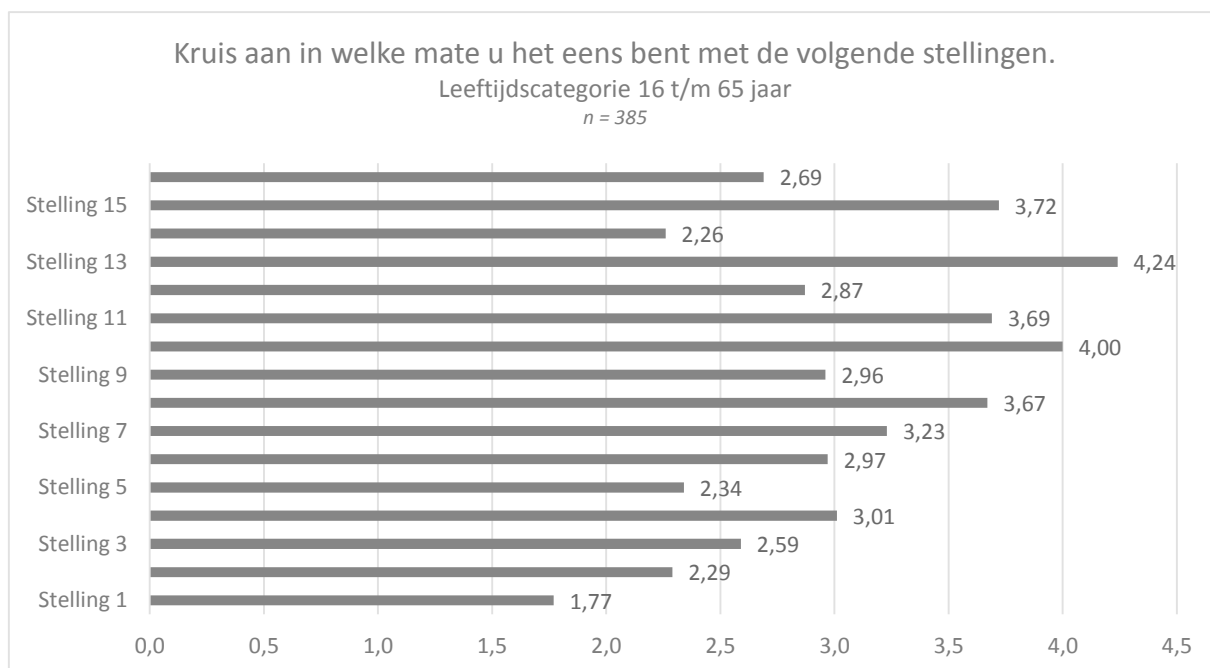
Kruis aan in welke mate u het eens bent met de volgende stellingen.

<i>Stelling</i>	<i>Geheel mee eens</i>	<i>Eens</i>	<i>Neutraal</i>	<i>Oneens</i>	<i>Geheel mee oneens</i>
N = 385					
1. Mijn huid wordt sneller oud wanneer ik in de zon lig.	42,1%	43,6%	9,6%	4,2%	0,5%
2. Ik denk dat huidveroudering grotendeels veroorzaakt wordt door de zon.	17,9%	47,8%	22%	11,7%	0,5%
3. Ik denk dat huidveroudering grotendeels veroorzaakt wordt door genen.	6,2%	44,2%	35,3%	13%	1,3%
4. Ik weet het verschil tussen UVA-, UVB- en UVC-straling.	13%	23,1%	23,1%	31,7%	9,1%
5. Ik gebruik een dagcrème met een zonnefactor (SPF) om vroegtijdige huidveroudering te voorkomen.	30,1%	36,4%	9,4%	17,4%	6,8%
6. Wanneer ik een zonnebrandproduct gebruik, blijf ik langer in de zon.	7%	36,6%	16,6%	32,2%	7,5%
7. Wanneer ik een bruine kleur heb door gebruik van de zonnebank, verbrand ik minder snel wanneer ik in de zon ga.	4,4%	28,6%	24,9%	23,6%	18,4%
8. Elk zonnebrandproduct beschermt tegen UVA- en UVB-stralen.	1,6%	13%	23,6%	40,5%	21,3%
9. Een zonnefactor (SPF) 50 beschermt je driemaal langer dan een zonnefactor (SPF) 15.	8,3%	35,1%	18,4%	28,3%	9,9%
10. Als mijn make-up een zonnefactor (SPF) bevat, heb ik geen extra bescherming nodig in de zon.	0,8%	8,1%	11,7%	53,8%	32,4%
11. Achter glas ben ik beschermd tegen UV-stralen.	2,3%	16,6%	12,5%	46,7%	21,8%
12. Ik ben een zonzonbidder.	13%	31,7%	24,7%	16,6%	14%
13. Ik verbrand liever dan dat ik zonder bruine kleur terugkom van vakantie.	1,6%	5,7%	6,2%	40,5%	46%
14. Aan het eind van de zomer vind ik het erg leuk om een bruine kleur te hebben.	21,7%	50,1%	17,9%	8,1%	3,8%
15. Wanneer mijn huid beschermd is met een zonnefactor (SPF), neemt mijn lichaam geen vitamine D op.	2,3%	8,3%	26,8%	39,7%	22,9%
16. Ik voel me goed geïnformeerd over het gebruik van een zonnebrandproduct voor mijn huidtype.	10,4%	35,8%	32,7%	16,1%	4,9%

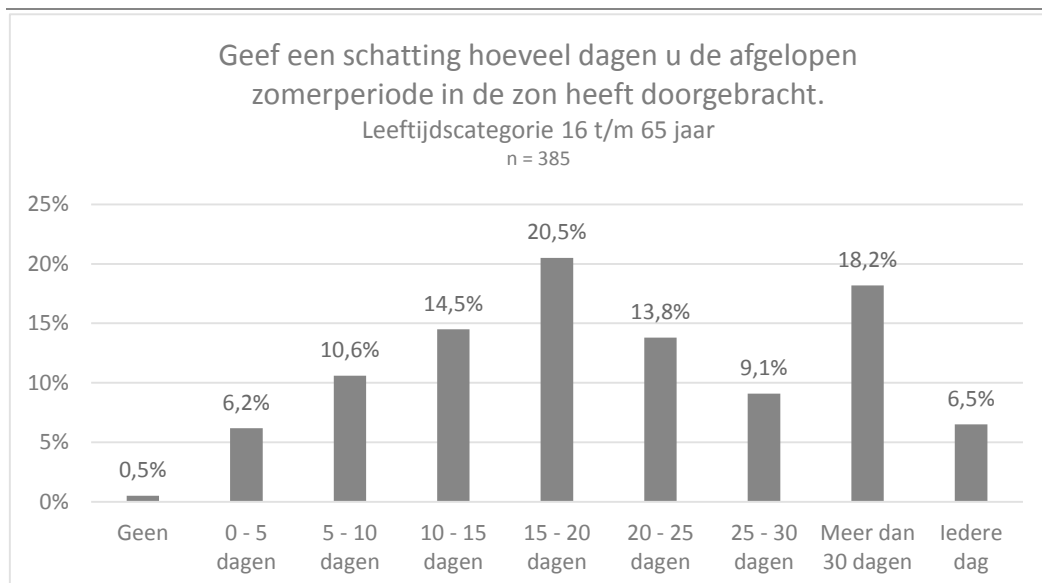
Tabel 6.1 Procentuele weergave stellingen



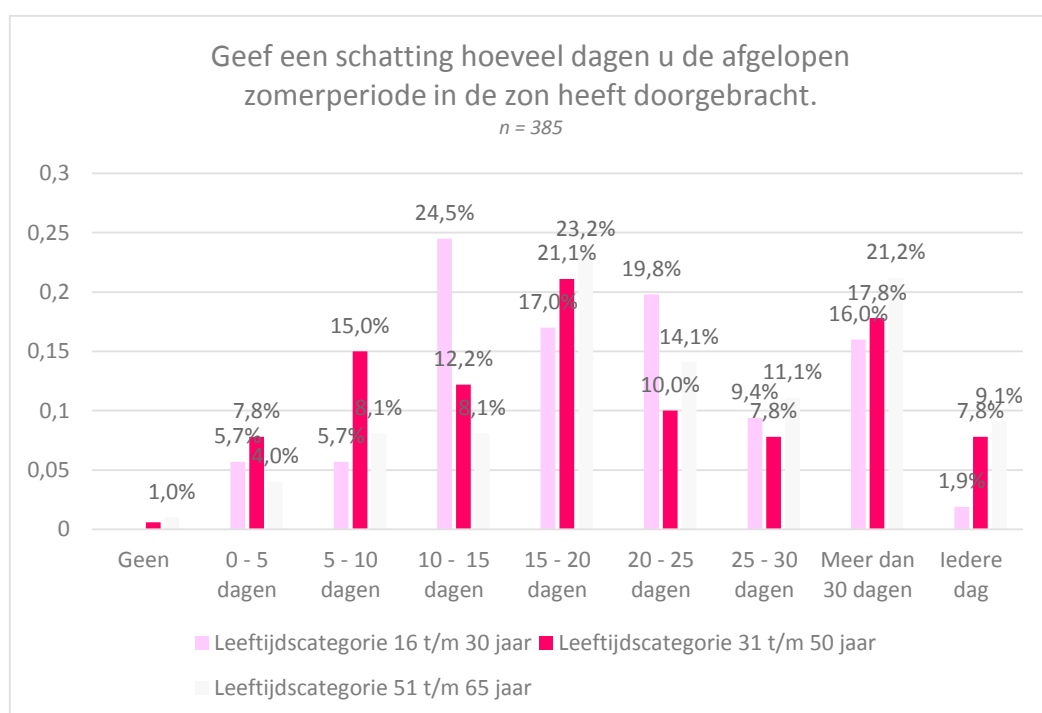
Figuur 6.2 Weergave gemiddelde cijfer van stellingen op een schaal van 1 tot 5 ingedeeld per leeftijdscategorie



Figuur 6.3 Weergave gemiddelde cijfer van stellingen op een schaal 1 tot en met 5

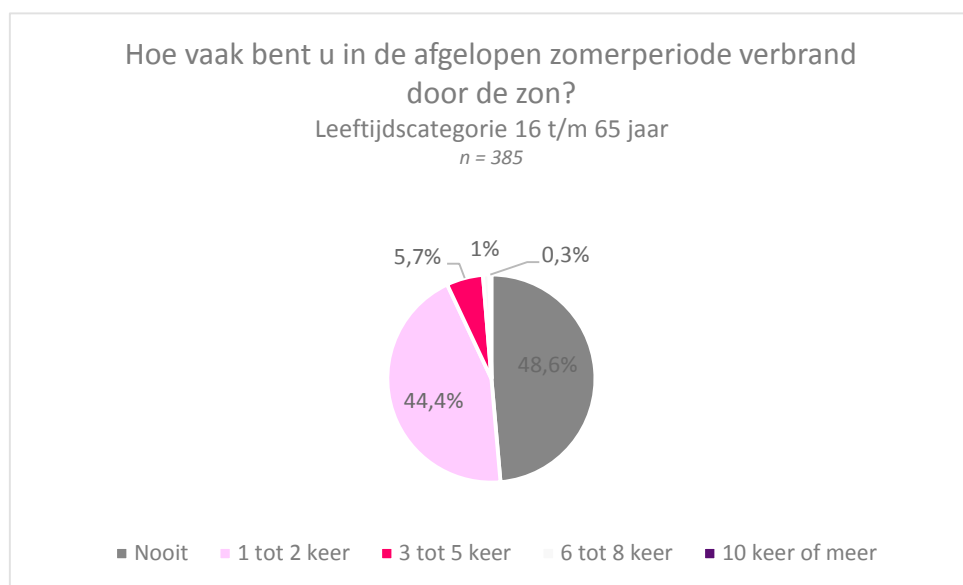


Figuur 7.1 Procentuele weergave aantal doorgebrachte dagen in de zon



Figuur 7.2 Procentuele weergave aantal doorgebrachte dagen in de zon per leeftijdscategorie

ENQUÊTEVRAAG 8

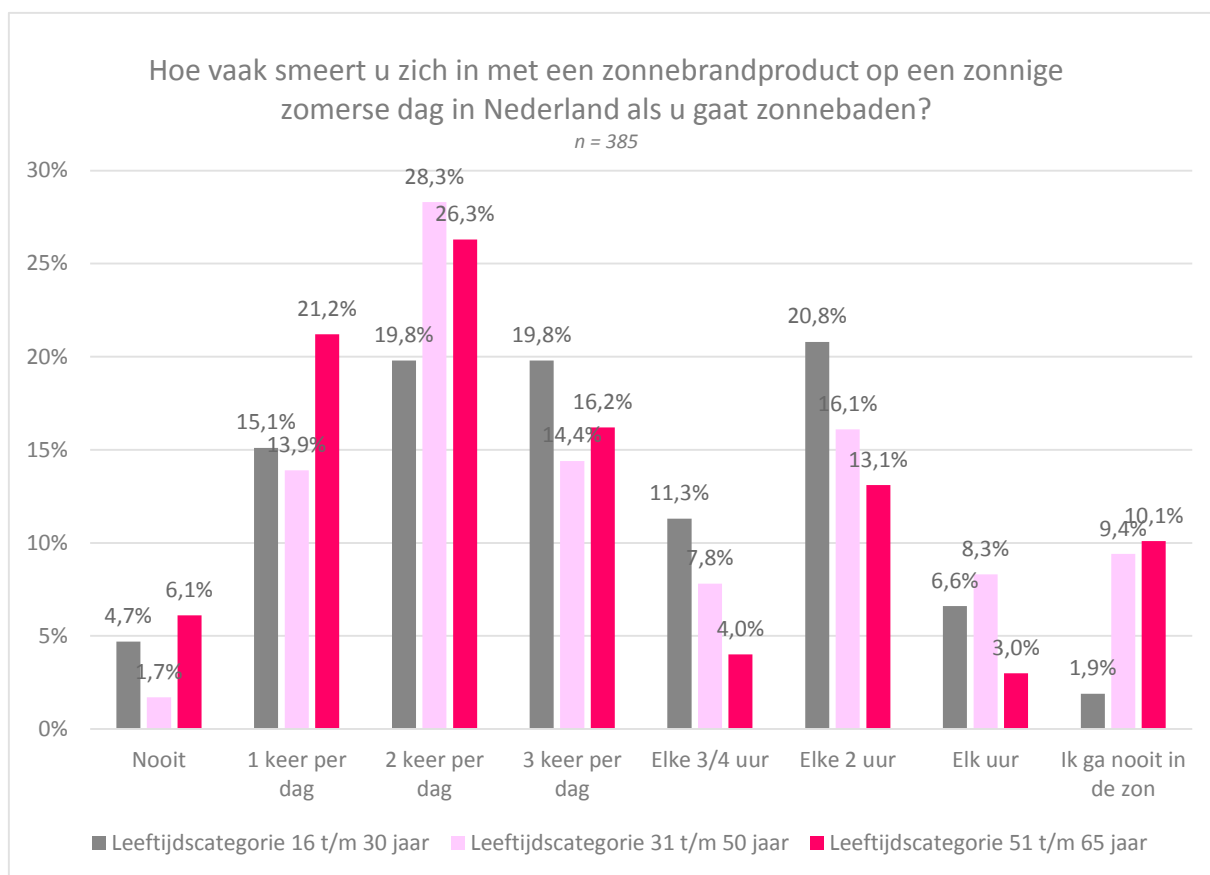


Figuur 8.1 Procentuele weergave aantal keren verbrand door de zon

ENQUÊTEVRAAG 9

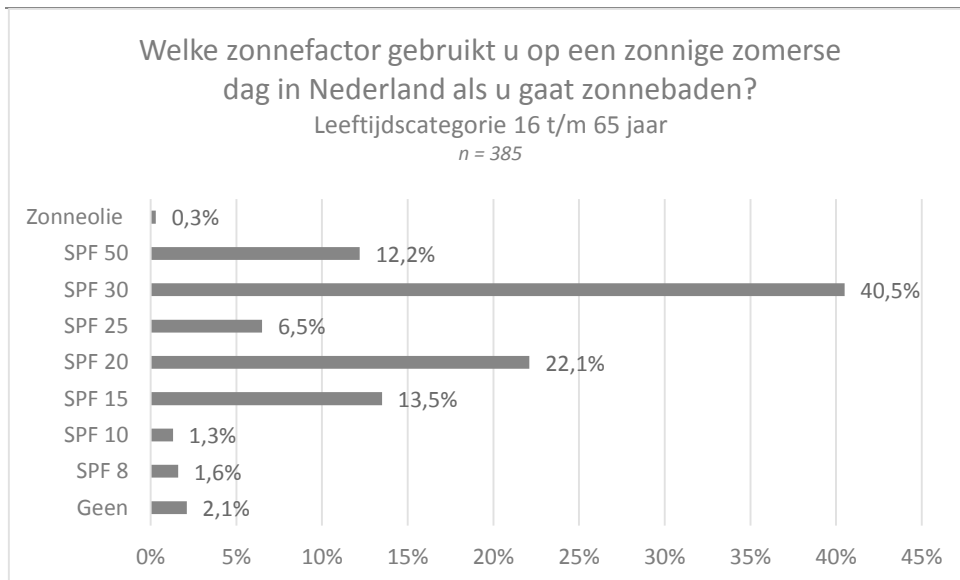


Figuur 9.1 Procentuele weergave van het aantal keer smeren met een zonnebrandproduct



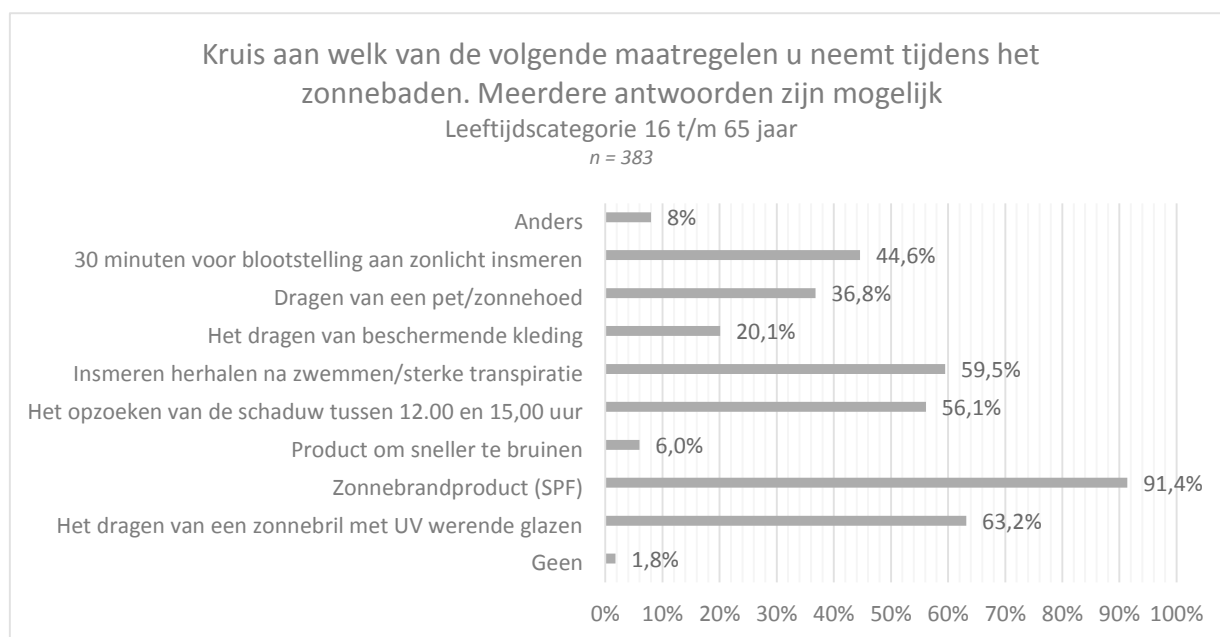
Figuur 9.2 Procentuele weergave van het aantal keer smeren per leeftijdscategorie

ENQUÊTEVRAAG 10



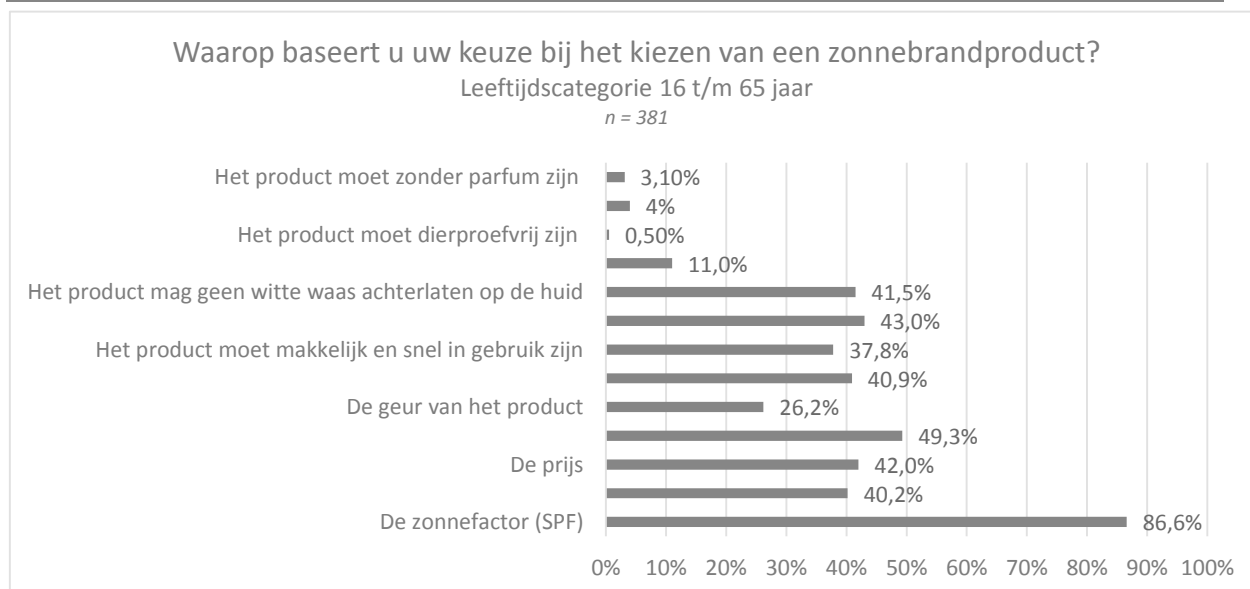
Figuur 10.1 Procentuele weergave gebruikte zonnefactoren in Nederland

Enquêtevraag 11



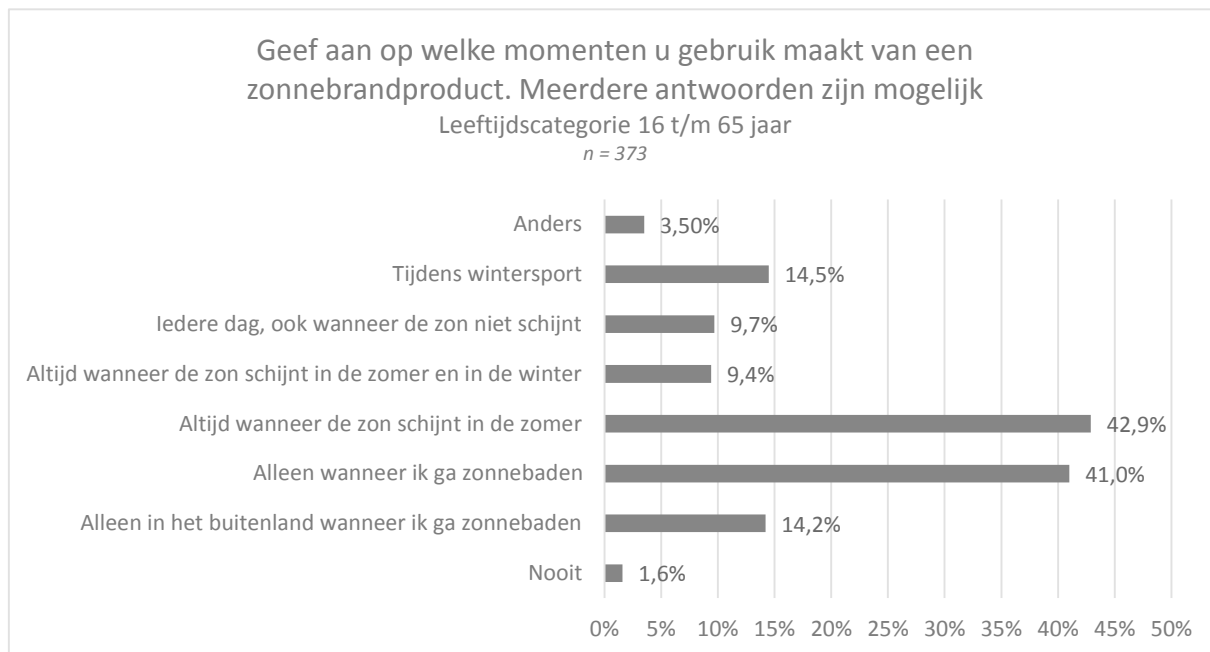
Figuur 11.1 Procentuele weergave van maatregelen die genomen worden tijdens het zonnebaden

ENQUÊTEVRAAG 12



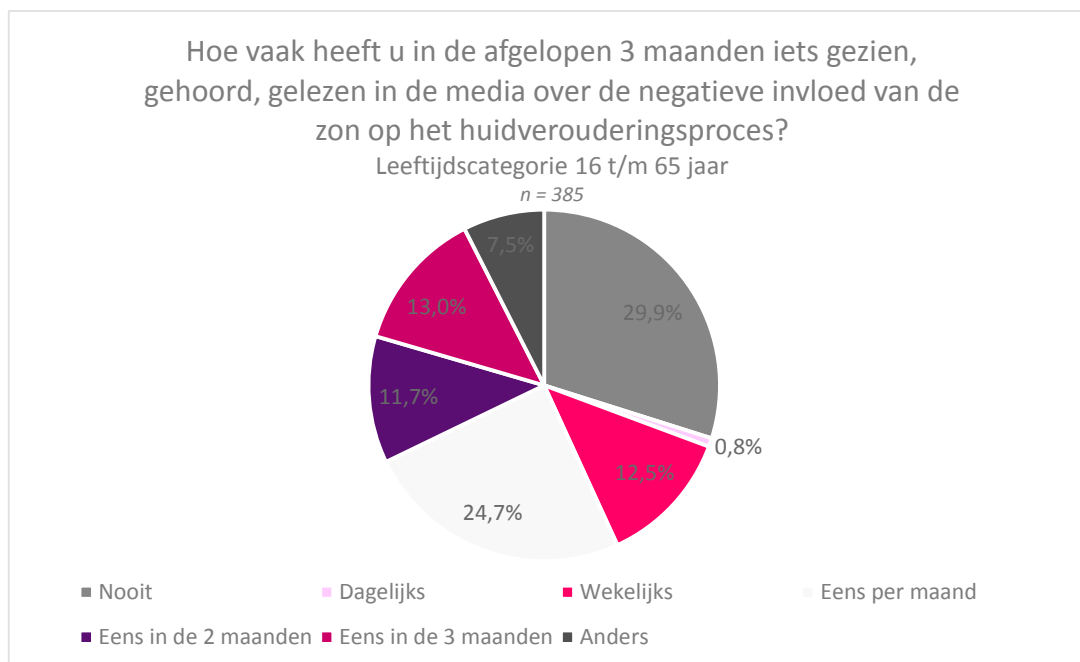
Figuur 12.1 Procentuele weergave van argumenten voor het kiezen van een zonnebrandproduct

ENQUÊTEVRAAG 13

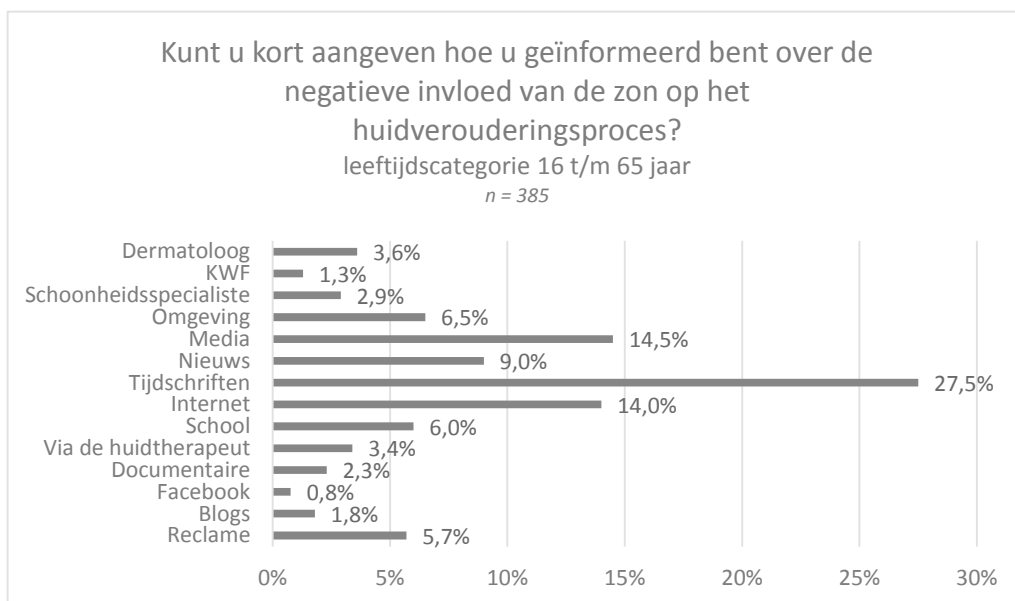


Figuur 13.1 Procentuele weergave zonnebrand gebruik

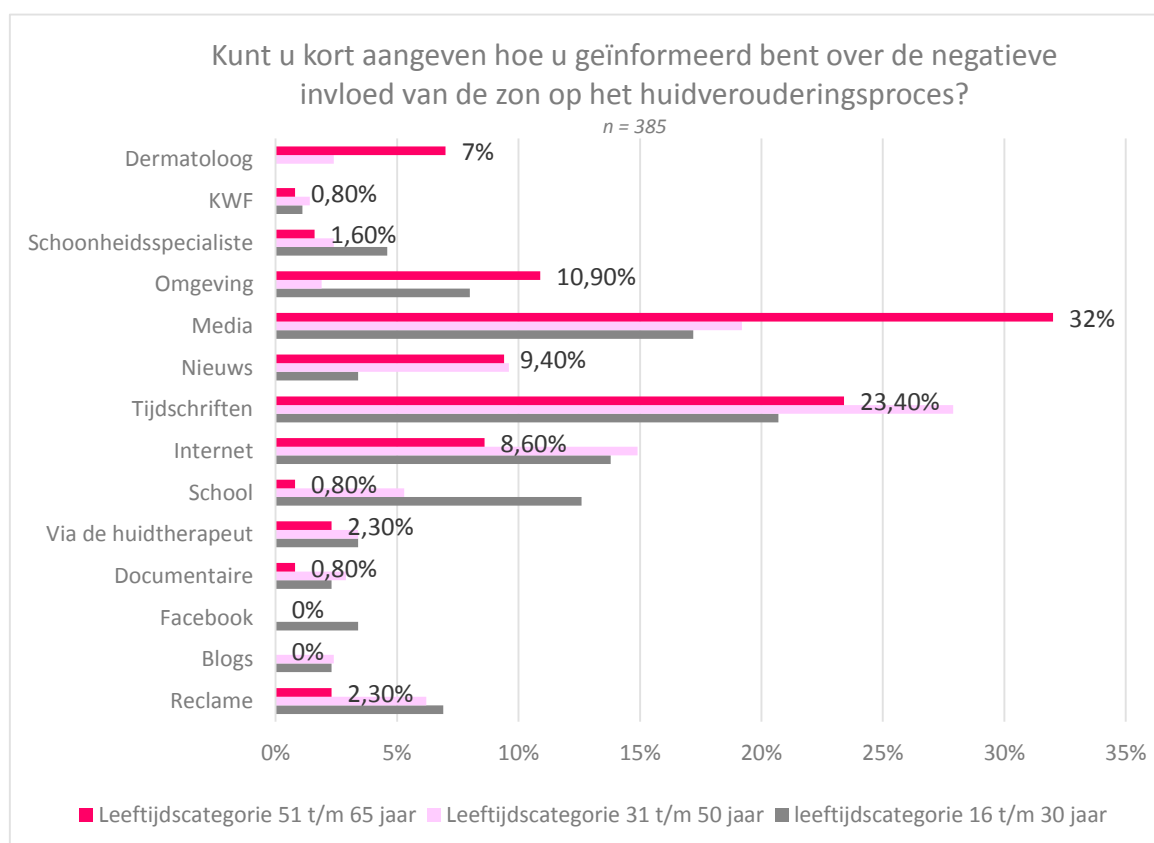
ENQUÊTEVRAAG 14



Figuur 14.1 Procentuele weergave media frequentie

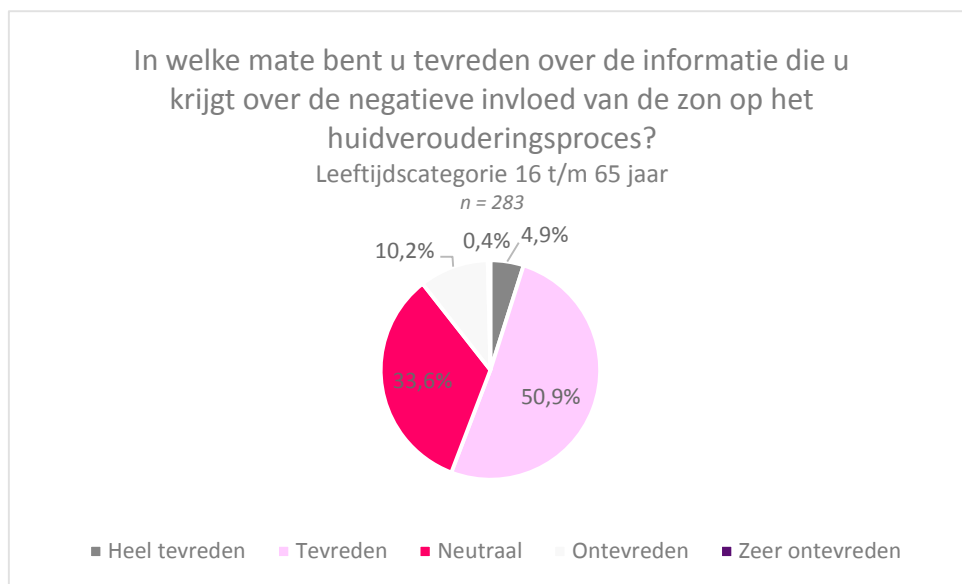


Figuur 15.1 Procentuele weergave manier van voorlichten



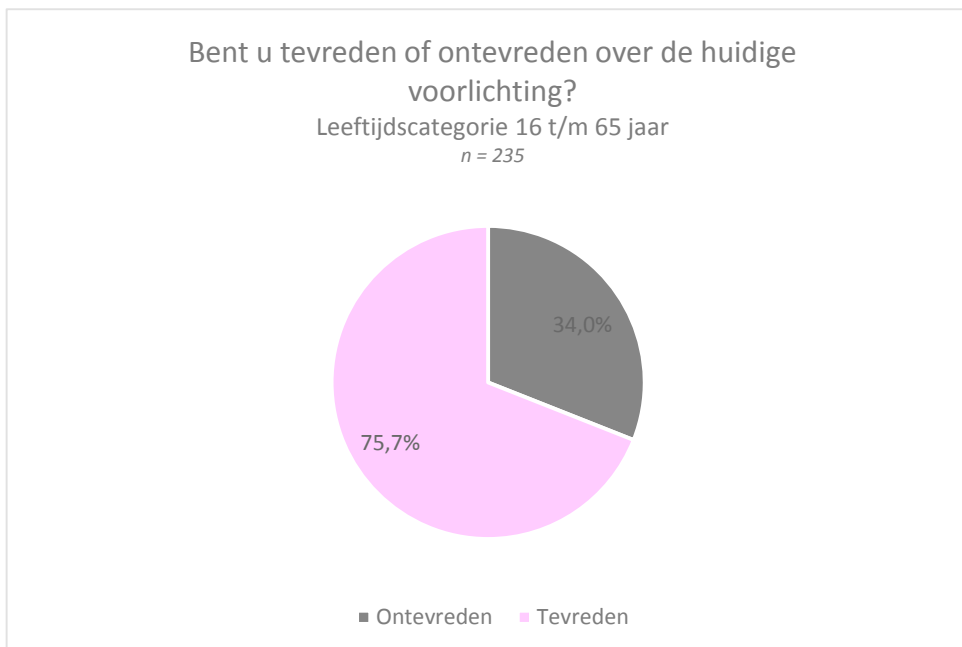
Figuur 15.2 Procentuele weergave manier van voorlichten per leeftijdscategorie

ENQUÊTEVRAAG 16

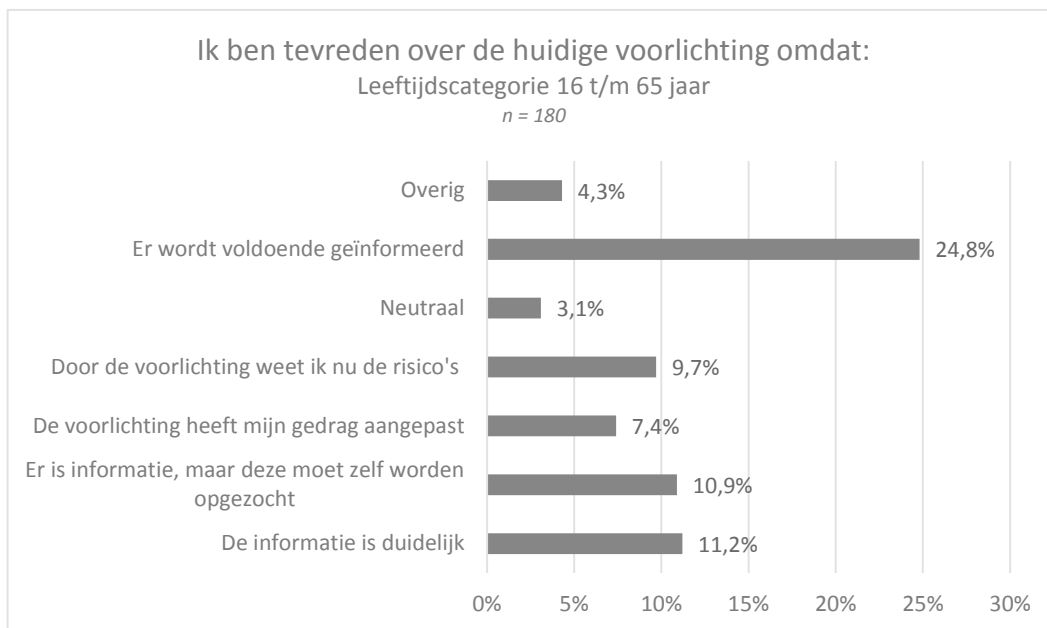


Figuur 16.1 Procentuele weergave mate van tevredenheid informatie

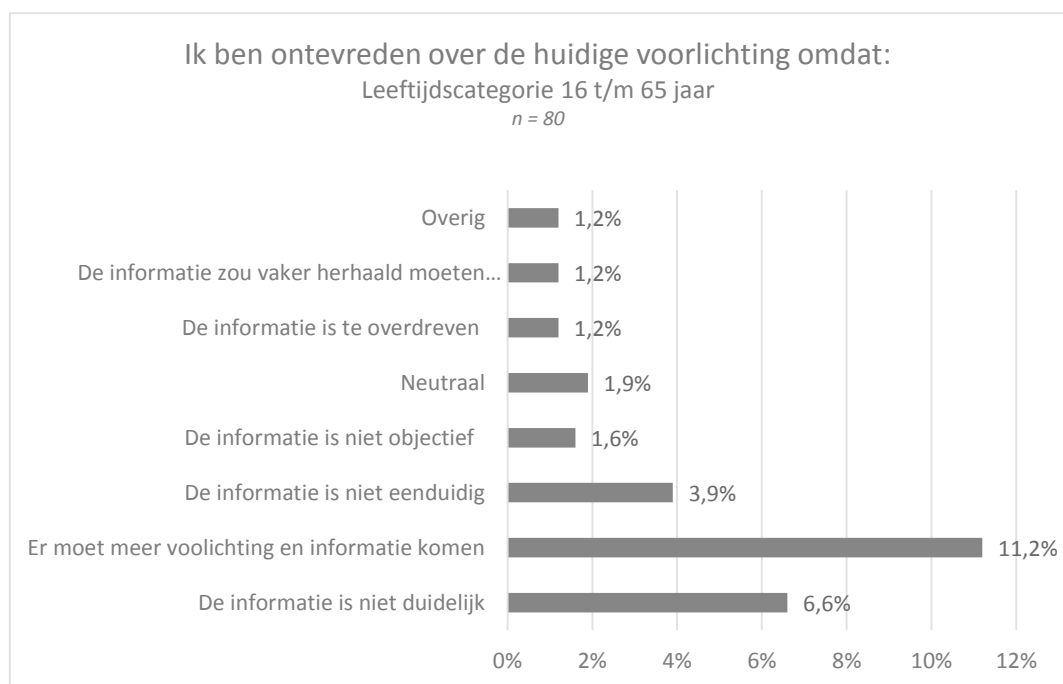
ENQUÊTEVRAAG 17



Figuur 17.1 Procentuele weergave van tevredenheid over de huidige voorlichting

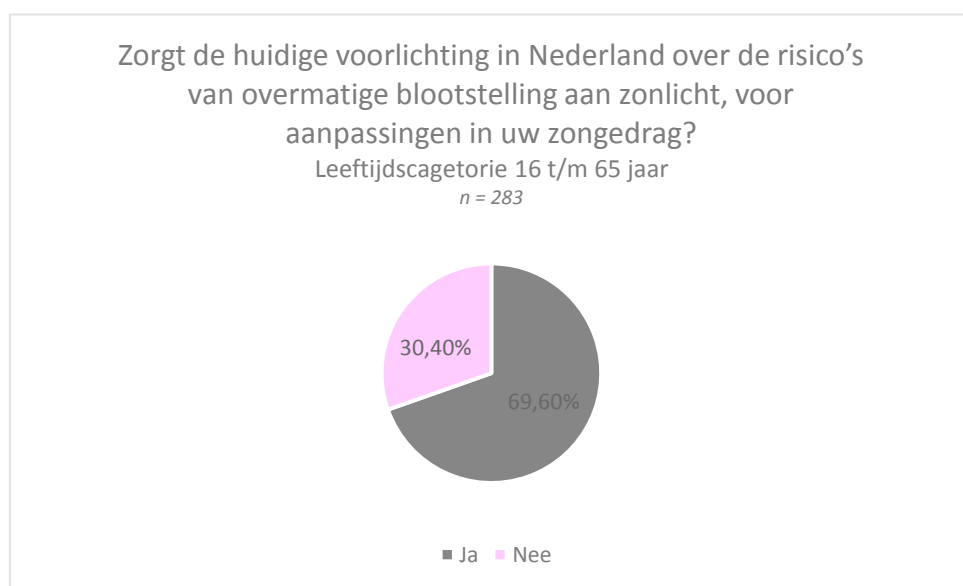


Figuur 17.2 Procentuele weergave argumenten voor tevredenheid over de huidige voorlichting



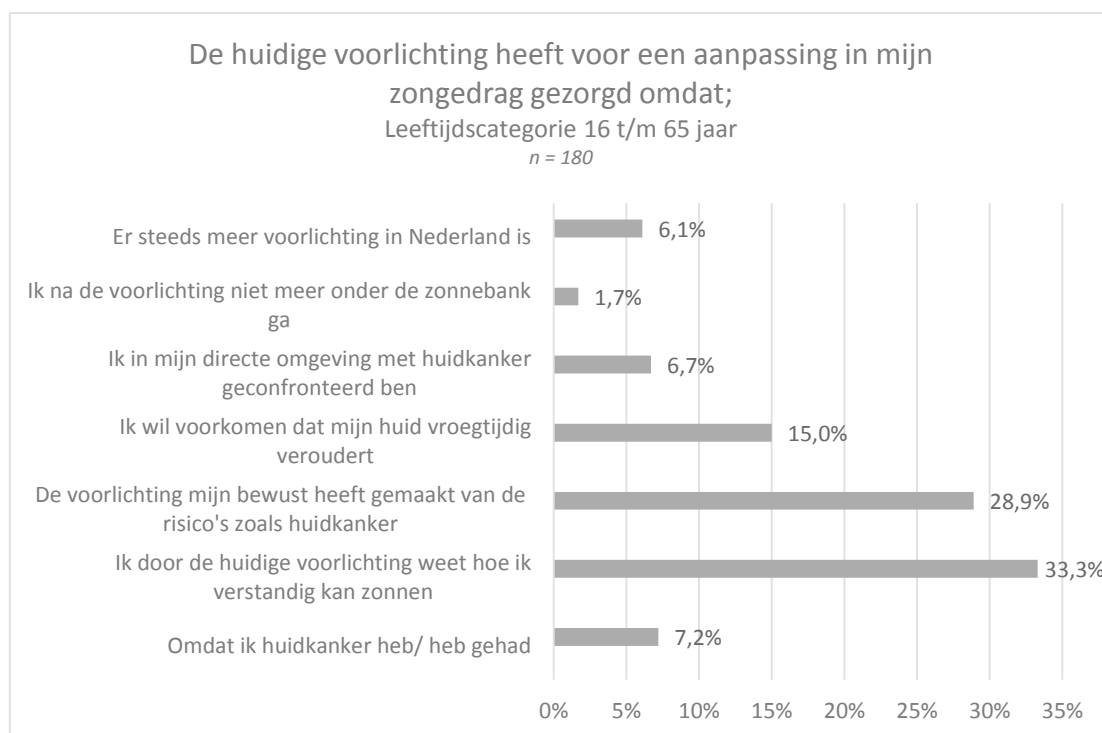
Figuur 17.3 Procentuele weergave argumenten voor ontevredenheid over de huidige voorlichting

ENQUÊTEVRAAG 18

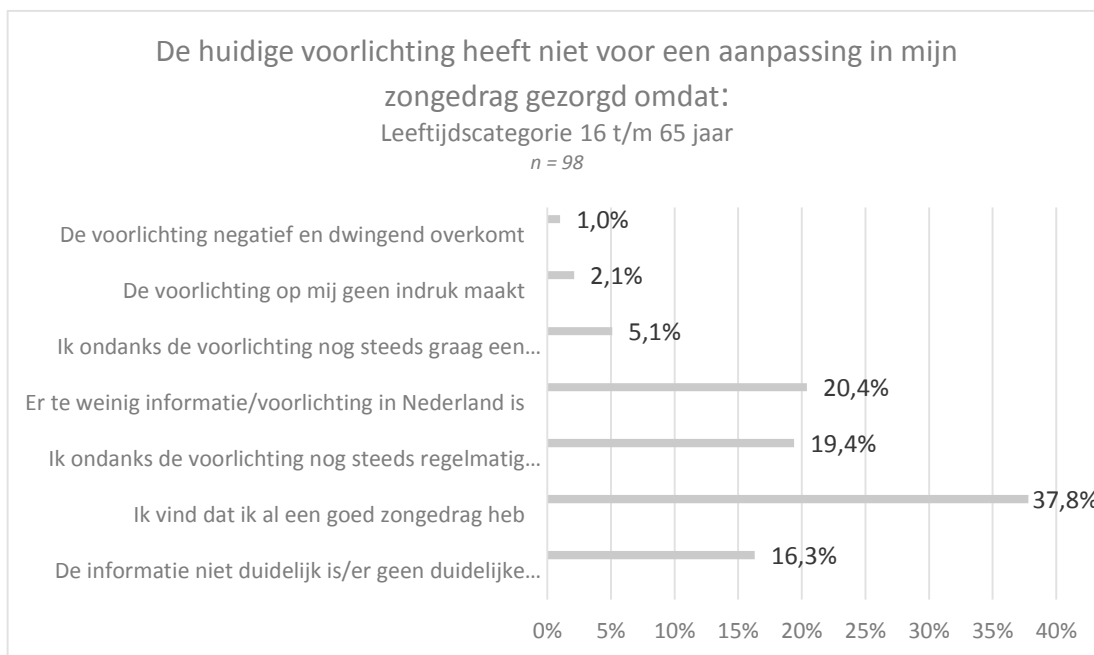


Figuur 18.1 Procentuele weergave aanpassingen in het zongedrag

ENQUÊTEVRAAG 19

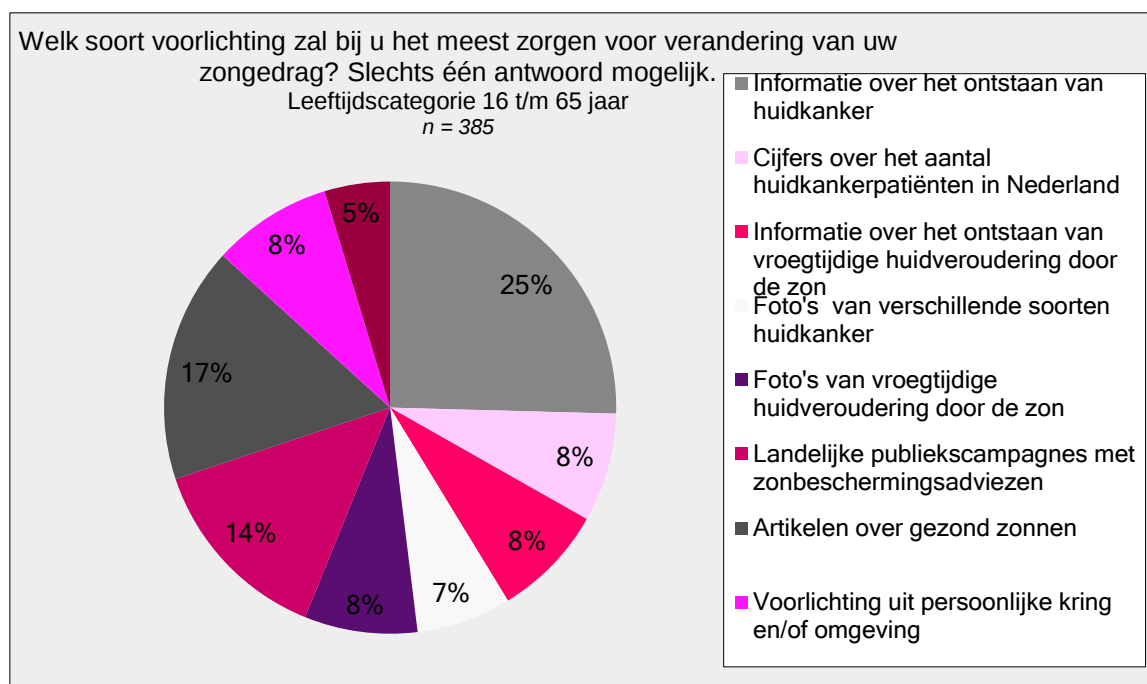


Figuur 19.1 Procentuele weergave van argumenten voor het aanpassingen van het zongedrag

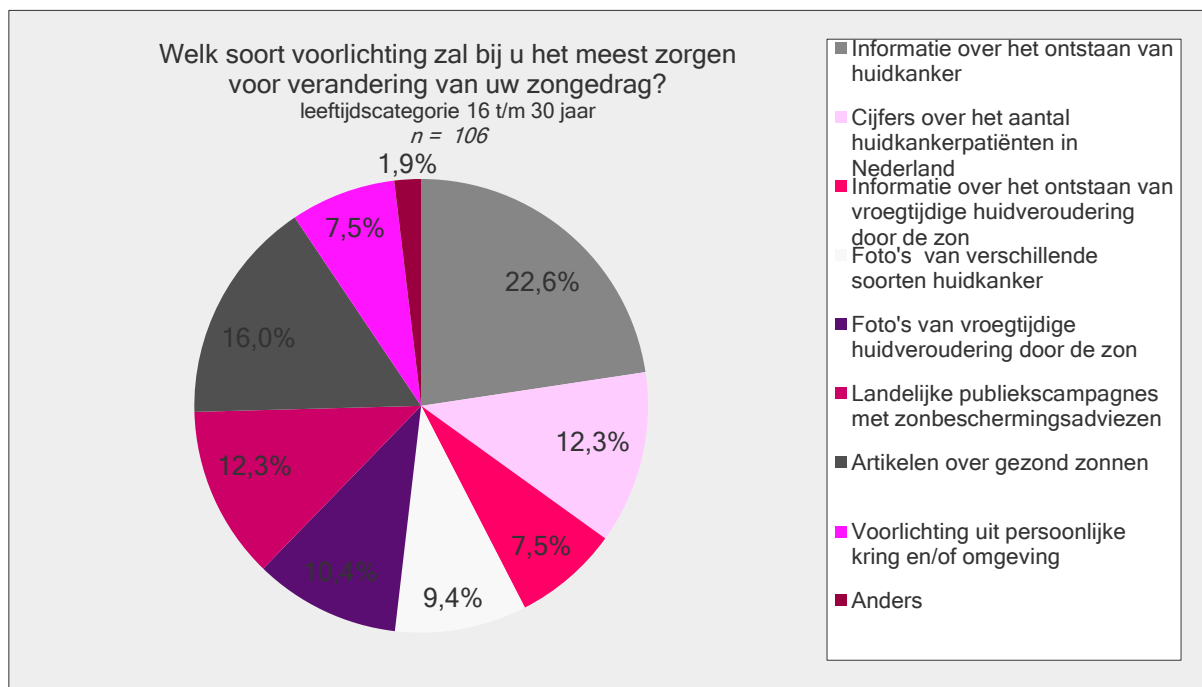


Figuur 19.2 Procentuele weergave van argumenten voor het niet aanpassen van het zongedrag

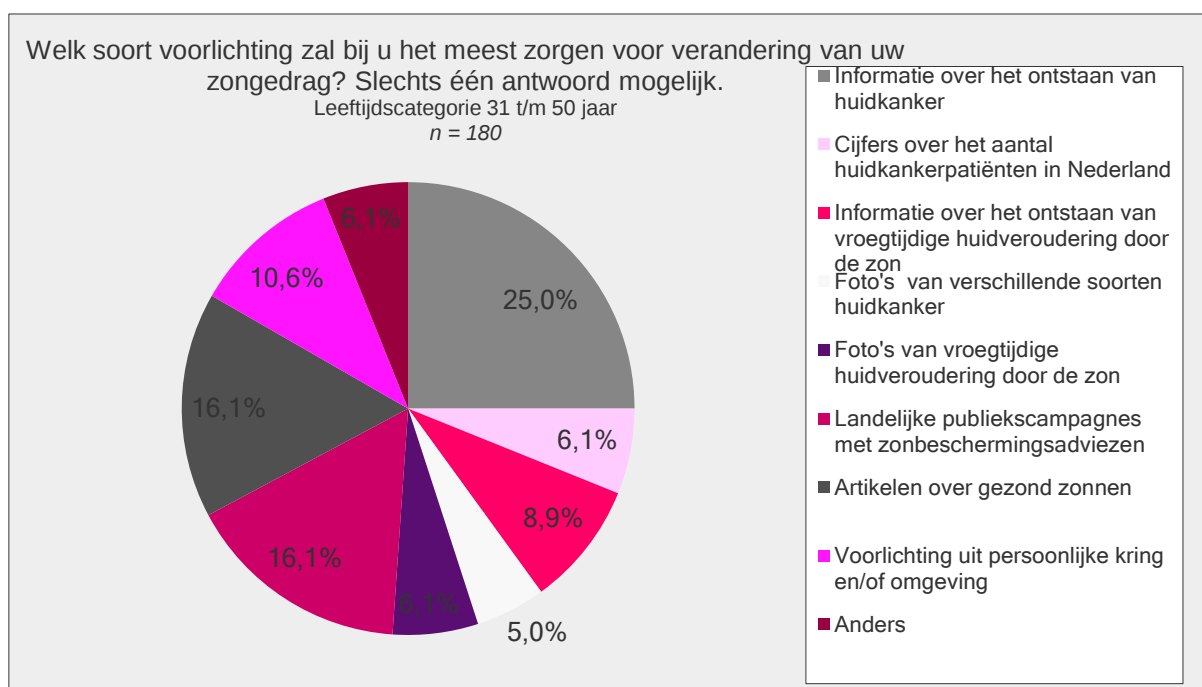
ENQUÊTEVRAAG 20



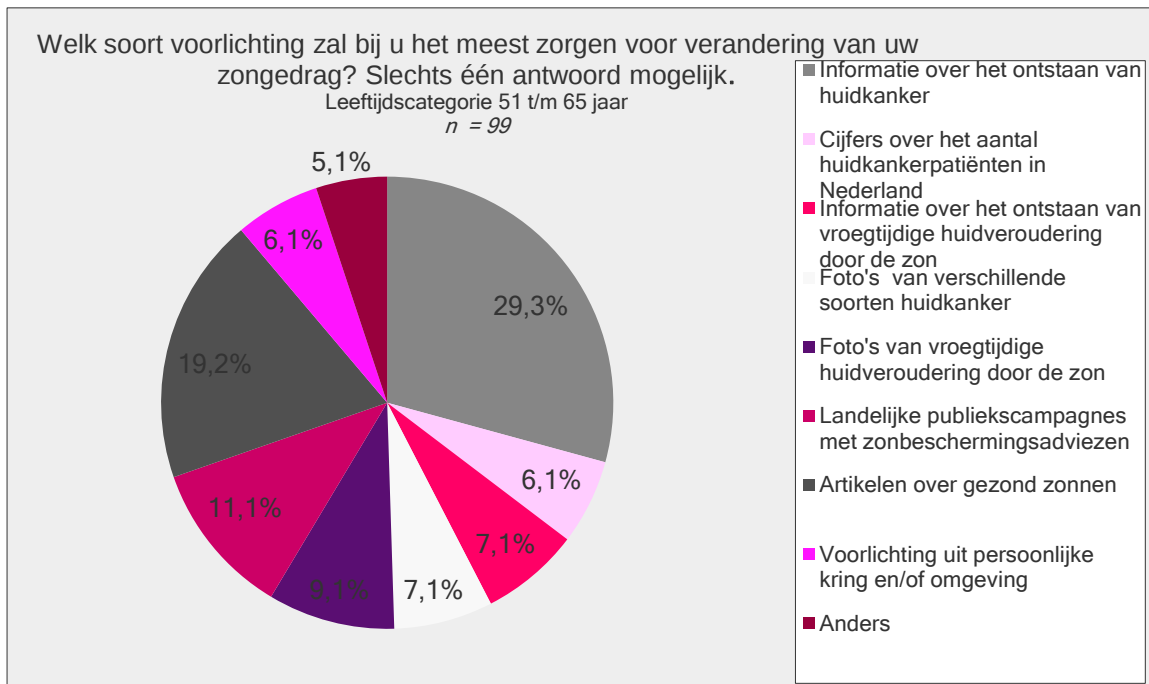
Figuur 20.1 Procentuele verdeling van voorlichtingen welke het meest zorgen voor verandering van het zongedrag



Figuur 20.2 Procentuele verdeling van voorlichtingen welke het meest zorgen voor verandering in het zongedrag bij vrouwen in de leeftijdscategorie 16 t/m 30 jaar

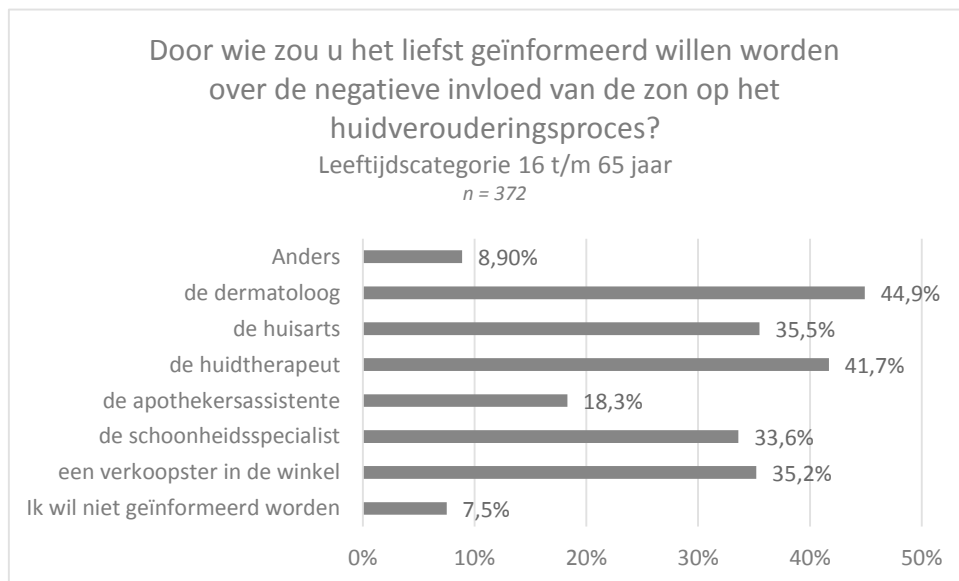


Figuur 20.3 Procentuele verdeling van voorlichtingen welke het meest zorgen voor verandering in het zongedrag in de leeftijdscategorie 31 t/m 50 jaar

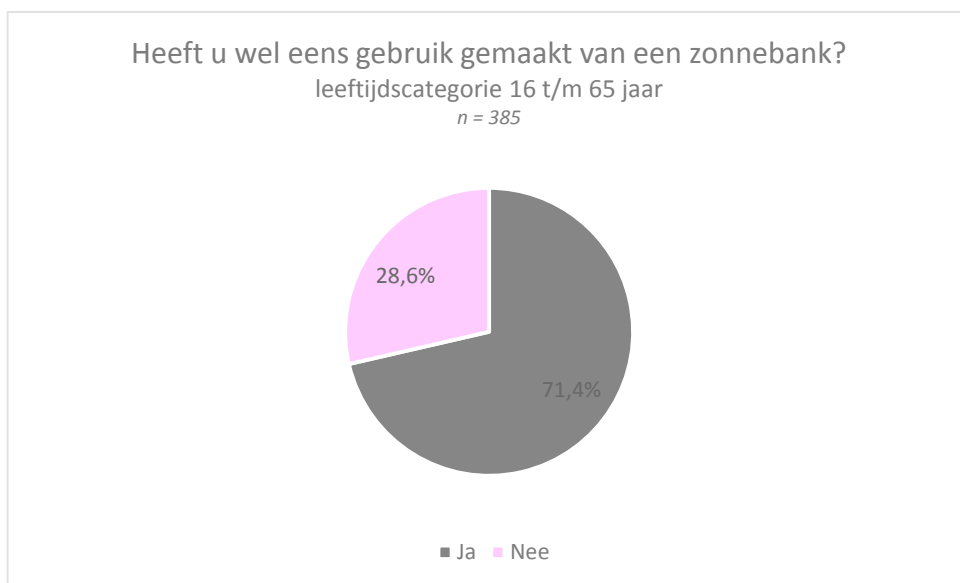


Figuur 20.4 Procentuele verdeling van voorlichtingen welke het meest zorgen voor verandering in het zongedrag van vrouwen in de leeftijdscategorie 51 t/m 65 jaar

ENQUÊTEVRAAG 21



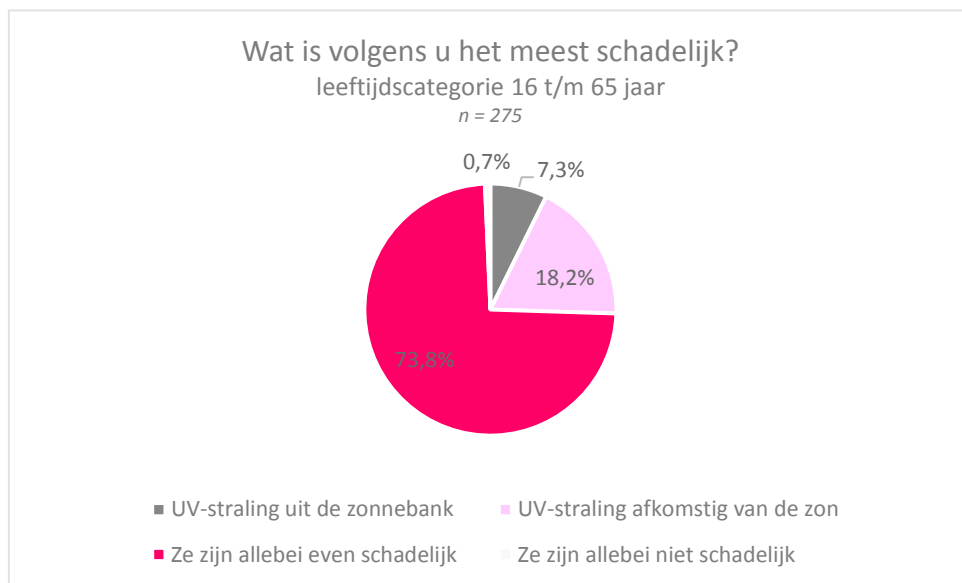
Figuur 21.1 Procentuele weergave van disciplines door wie vrouwen het liefst geïnformeerd willen worden



Figuur 22.1 Procentuele verdeling van gebruik van zonnebank



Figuur 23.1 Procentuele weergave frequentie van gebruik van een zonnebank



Figuur 24.1 Procentuele verdeling schadelijkste straling volgens de respondent

H. BEGRIPSAFBAKENING

Huidtype 1 – Vrouwen tussen de 16 en 65 jaar met een zeer lichte huid, vaak sproeten, rood/lichtblond haar en blauwe ogen. De huid wordt snel rood maar zonder bruin te worden.

Huidtype 2 – Vrouwen tussen de 16 en 65 jaar met een lichte huid, blond haar en grijze, groene of lichtbruine ogen. De huid wordt snel rood maar langzaam bruin.

Huidtype 3 – Vrouwen tussen de 16 en 65 jaar met een licht getinte huid, donker tot bruin haar en vrij donkere ogen. De huid verbrandt zelden en wordt gemakkelijk bruin.

Huidverouderingsproces – Proces in de huid waarbij, door middel van blootstelling van de huid aan de zon met een UV-index van 4 tot en met 8 of meer, de volgende efflorescenties ontstaan:

- Pigmentvlekken;
- Rimpels.
- Lentigo;
- Verlies van elasticiteit.

UVA- straling – Lange golf UVA stralen dringen dieper door in de huidlagen. Een grote concentratie van UVA-stralen kan huidkanker veroorzaken.

UVB- straling – Korte golf straling dringt door tot de bovenste lagen van de opperhuid en veroorzaakt de bruine kleur en zonnebrand. Op de lange termijn van UV-B straling leiden tot verandering van genetisch materiaal, chronische huidschade en voorstadia van kanker of huidkanker zelf.

UVC- straling – Wordt door de ozonlaag geblokkeerd. Wanneer UVC-straling niet wordt tegengehouden door de ozonlaag, zal al het leven op aarde verbranden (Euromelanoma, 2011).

MED - Maximale hoeveelheid UV straling die de huid per dag kan verdragen zonder dat de huid verbrandt. Deze hoeveelheid is afhankelijk van huidtype (KWF, 2014).

I. . OPERATIONALISERING

Hoe wordt bepaald of de voorlichting in Nederland effectief is?

- Door middel van onderzoek in wetenschappelijk literatuur;
- Wanneer de meerderheid van de respondenten aangeeft dat de voorlichting zorgt voor gedragsverandering.

Wanneer hebben de vrouwen een goed zongedrag en een goede kennis van de negatieve invloed van de zon op het huidverouderingsproces?

- Wanneer de meerderheid van de geënquêteerde vrouwen aangeeft een Sun Protection Factor op de juiste wijze te hanteren.
- Wanneer de meerderheid van de geënquêteerde vrouwen aangeeft te weten dat de zon het huidverouderingsproces kan versnellen.
- Wanneer de meerderheid van de geënquêteerde vrouwen aangeeft bekend te zijn met de begrippen UVA- en UVB-straling en wanneer zij weten wat de begrippen inhouden.
- Er wordt antwoord gegeven op de hoofdvraag door middel van een beschrijving in procenten van de onderzoeksresultaten.

Wat wordt er verstaan onder negatieve invloed in dit onderzoek?

- Pigmentvlekken;
- Rimpels.
- Lentigo;
- Verlies van elasticiteit.

Wat valt niet onder negatieve invloed in dit onderzoek:

- Grauwe huid;
- Vergrote poriën;
- Ouderdomswratten;
- Ouderdomshaemangiomen;
- Fibromen.

Welke lichaamsdelen vallen onder het huidverouderingsproces in dit onderzoek?

- Veroudering in het gelaat.
- Veroudering van de hals.

Welke zonnemomenten worden in het onderzoek bedoeld?

- Langdurige blootstelling van de huid aan de zon in Nederland met een UV-index van 4 tot en met 6;
- Langdurige blootstelling van de huid aan de zon in Nederland met een UV-index van 6 tot en met 8;
- Langdurige blootstelling van de huid aan de zon in Nederland met een UV-index van 8 of meer.

Welke zonnemomenten niet bedoeld worden in dit onderzoek:

- Langdurige blootstelling van de huid aan de zon met een UV-index van minder dan 2;
- Langdurige blootstelling van de huid aan de zon met een UV-index van 2 tot en met 4;
- Langdurige blootstelling van de huid aan de zon in het buitenland.

(KMI, 2014)