

Resultaten panelonderzoek

25-9-2023

Hitte en zonbescherming

18-12-2023

Inhoud

2. [Achtergrond](#)
3. [Maatregelen hitte](#)
4. [Hitte in huis](#)
5. [Verkoeling in omgeving](#)
6. [Smeren, kleren en weren](#)
7. [Smeren](#)
11. [Kleren](#)
12. [Weren](#)
13. [Fabel of feit?](#)
14. [Samenvatting en contact](#)



Achtergrond

Eind september hebben de onderzoekers samen met de teams Gezondheidsbevordering en Medische Milieukunde een panelonderzoek uitgezet over hitte en zonbescherming. We hebben het panel gevraagd of ze, tijdens hitte, hun woning koel kunnen houden en in hun omgeving verkoeling kunnen vinden. Daarnaast waren we benieuwd of en hoe panelleden zich beschermen tegen de straling van de zon.

De resultaten van dit panelonderzoek staan in deze factsheet beschreven. Door middel van de pijlen onder aan de pagina kan naar de volgende of vorige pagina worden gegaan.

2745 panelleden vulden de vragenlijst in. Dit is een respons percentage van: **45%**

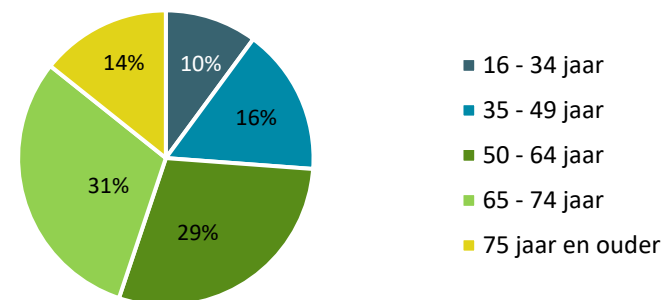


Achtergrondkenmerken deelnemers*

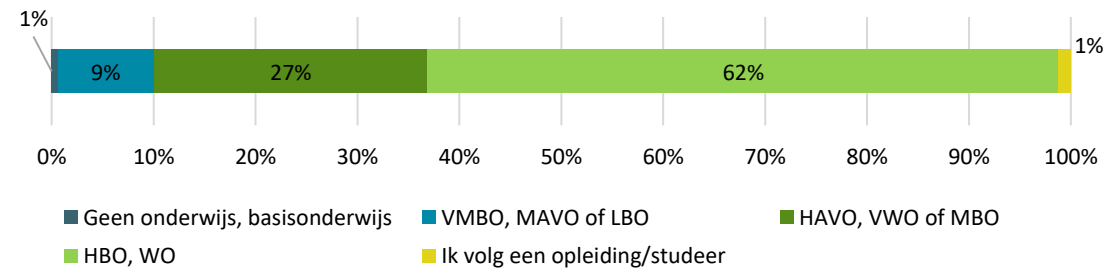
Geslacht

 46% man  54% vrouw

Leeftijd



Opleidingsniveau



* Qua samenstelling is dit panel niet representatief voor de hele regio. De resultaten van dit onderzoek moeten beschouwd worden als een indicatie voor wat er leeft in de regio.

Maatregelen hitte

71%

van de respondenten neemt maatregelen om zichzelf koel te houden bij hitte

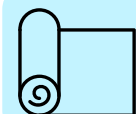
Welke maatregelen nemen de respondenten?



Kleding aanpassen aan de hitte (90%)



Meer en vaker water drinken (83%)



Onder een laken slapen (81%)

17%

van de respondenten zorgt extra voor kinderen, ouderen en/of andere kwetsbaren in hun omgeving

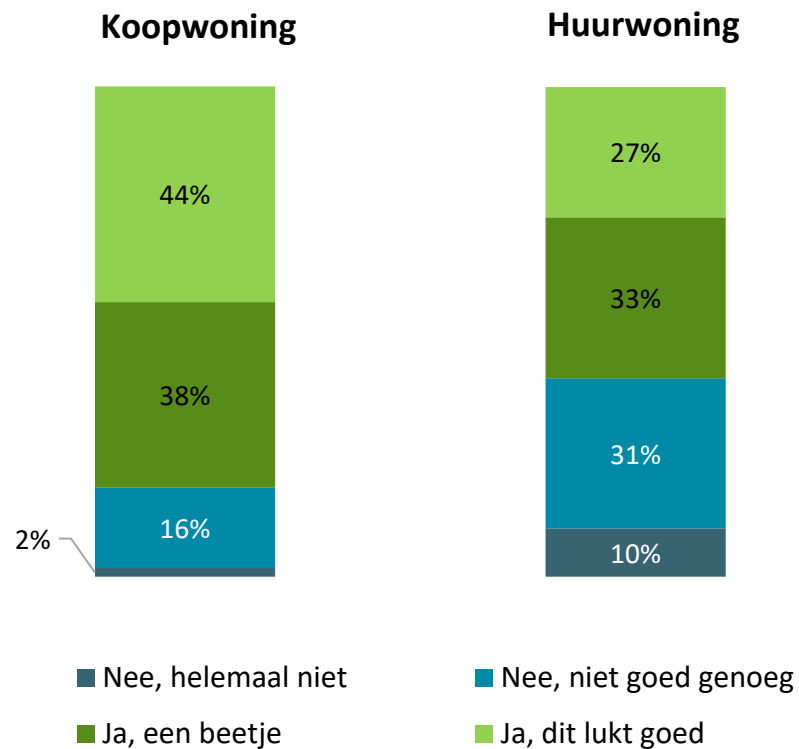


Kinderen, ouderen en andere kwetsbaren (bijv. mensen met een chronische aandoening) kunnen hun lichaamstemperatuur moeilijker regelen. Bij aanhoudende hitte hebben zij moeite om warmte af te voeren, onder andere doordat ze minder goed kunnen zweten.



Hitte in huis

Lukt het panelleden om hun huis koel te houden?



Redenen waarom het inwoners in een huurwoning niet lukt:

- 51% geen zonnewering
- 31% woning is slecht geïsoleerd
- 26% heeft een plat dak
- 26% kan de deuren/ramen niet tegenover elkaar openzetten

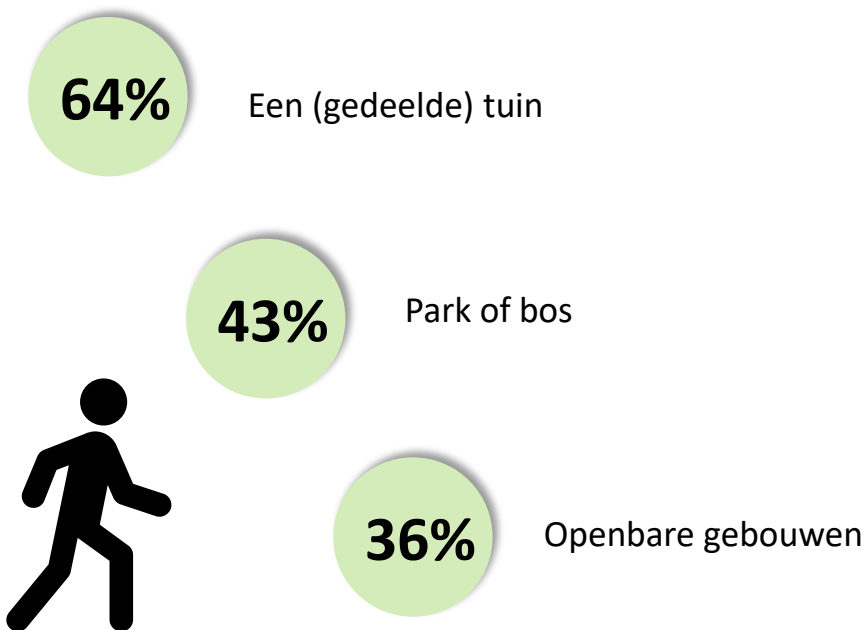


In Hollands Midden woont **39%** van de inwoners in een huurwoning. Zij hebben meer moeite met het koel houden van hun woning, dan mensen met een koopwoning. Ook geven zij vaker aan dat zij een slecht geïsoleerde woning hebben en geen zonnewering.



Verkoeling in omgeving

Verkoeling op loopafstand:



Wat kan de gemeente doen?

“Huurbazen verplichten om maatregelen te nemen tegen hitte”

“Bankjes plaatsen in de schaduw”

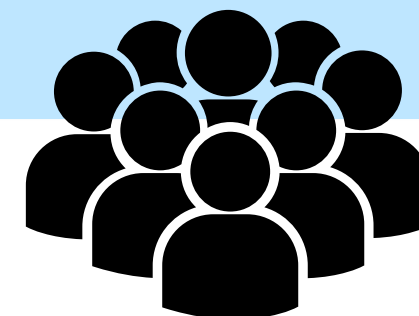
“Watertappunten toevoegen”

“Stimuleren dat mensen hun eigen omgeving gaan vergroenen”

“Meer bomen planten!”

“Meer schaduwplekken op plaatsen waar ouderen en kinderen (samen)komen”

“Subsidies voor vergroening”



Smeren, kleren, weren

Smeren, kleren, weren

De zon straalt uv-straling uit. Hiervan kan je huidkanker krijgen. Het is belangrijk om je tegen deze schadelijke straling te beschermen. Dit kan door te smeren, kleren en de zon te weren.

- **Smeren:** Smeer jezelf in met zonnebrandcrème
- **Kleren:** Bescherm je tegen de zon door beschermende/lichte kleding te dragen. Maak daarnaast gebruik van een hoofddeksel en zet een zonnebril op.
- **Weren:** Blijf zoveel mogelijk uit de zon, vooral tussen twaalf en drie uur. Dan is de kracht van de zon het sterkst. Zoek de schaduw op of blijf binnen.

Op een zonnige dag in Hollands Midden...



Smeert **37%** zich vaak tot altijd in met zonnebrandcrème.



Gebruikt **48%** vaak tot altijd een hoofddeksel, zonnebril of draagt kleding met lange mouwen en/of pijpen.



En zoekt **61%** vaak tot altijd de schaduw op.

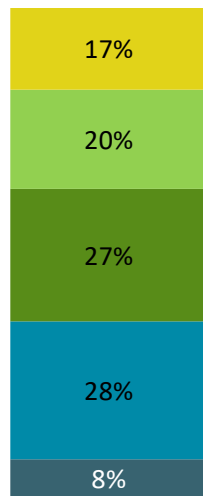
Kijk voor meer informatie op:

www.kwf.nl/kanker-voorkomen/veilig-zonnen



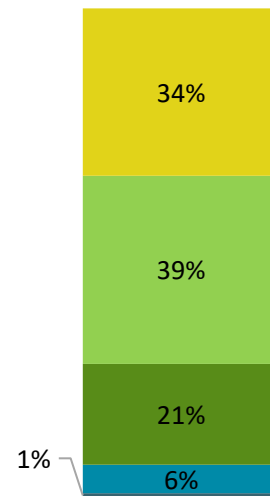
Smeren

Smeert zichzelf in met zonnebrandcrème



■ Nooit ■ Af en toe ■ Regelmatig ■ Vaak ■ Altijd

Smeert zijn/haar kinderen in met zonnebrand



Smeert zich vaak tot altijd in op een zonnige dag

♂
26%

♀
45%

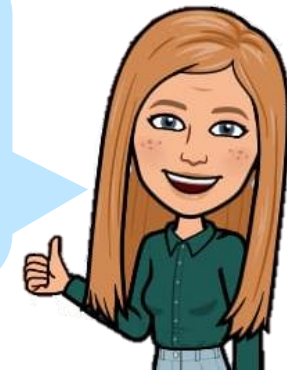


85% van de respondenten gebruikt een zonnebrand met een factor 25 of hoger

Een op de twaalf respondenten smeert zich nooit in. Redenen die respondenten geven zijn dat ze niet snel verbranden of weinig in de zon komen. Ook vinden zij het vervelend om zichzelf in te smeren.

We zien dat het grootste gedeelte van de kinderen (73%) vaak tot altijd wordt ingesmeerd met zonnebrand op een zonnige dag. Dit is ook erg belangrijk! Als je op jonge leeftijd (vaak) verbrandt door de zon, geeft dat een groter risico op huidkanker op latere leeftijd.

Kijk voor meer informatie op: <https://www.kwf.nl/kanker-voorkomen/veilig-zonnen/zonbescherming-kinderen>

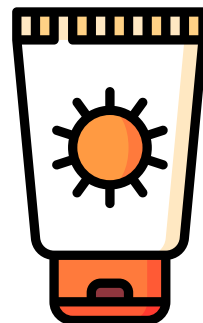


Smeren

Stellingen over zonnebrandcrème:

Zonnebrand is duur

61% eens | 39% oneens



Met zonnebrand word ik niet bruin

12% eens | 78% oneens



Zonnebrand is een gedoe met smeren

49% eens | 51% oneens

Zonnebrand is slecht voor mijn huid

10% eens | 90% oneens



Naast de stellingen hebben we panelleden gevraagd wat ze weerhoudt om zonnebrand te smeren. De meest genoemde reden is dat ze het een gedoe vinden (bijv. vette handen en het elke keer moeten meenemen).



Smeerpalen

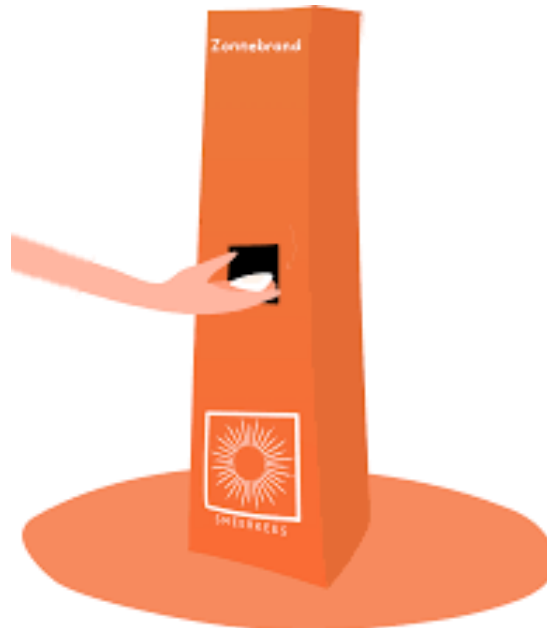


29% van de respondenten heeft wel eens een smeerpaal gezien

Van deze respondenten heeft **één op de vijf** de paal ook gebruikt

Redenen:

- Eigen zonnebrand vergeten
- Gratis
- Onverwacht zonnig weer
- Een keer extra insmeren



Van deze respondenten heeft **vier op de vijf** de paal niet gebruikt

Redenen:

- Insmeren was niet nodig
- Niet hygiënisch
- Eigen zonnebrand mee
- Allergisch voor zonnebrand
- Zonnebrand in de paal was op



Zonkracht

Zonkracht

De zonkracht geeft aan hoeveel uv-straling de aarde bereikt. Bij een lage zonkracht verbrand je minder snel dan bij een hoge zonkracht. Het KWF heeft samen met het KNMI een hulpmiddel ontwikkeld, namelijk de Zonkrachtschaal. Hierin is te zien hoe lang je met een onbeschermdde huid in de zon kan zijn zonder te verbranden. In Nederland kan de zonkracht oplopen tot maximaal 8.



UV-straling



Minuten onbeschermd in de zon, voordat de huid rood kleurt

*Bron: www.weeronline.nl/nieuws/de-kracht-van-de-zon

Twee op de drie
respondenten geven aan dit
jaar niet te zijn verbrand
door de zon






De meerderheid van de respondenten (54%) heeft nog nooit informatie opgezocht over de zonkracht van de dag.



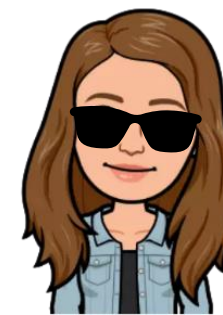
Kleren

Op een zonnige dag in de lente of zomer:

	Respondenten	Kinderen (0-12 jaar)
 Draagt vaak tot altijd kleren met lange mouwen en/of lange pijpen	13%	13%
 Draagt vaak tot altijd een hoofddeksel	23%	27%
 Zet vaak tot altijd een zonnebril op	55%	19%

Panelleden met kinderen (0-12 jaar) hebben aangegeven welke maatregelen zij nemen als hun kind buiten in de zon is.

Opvallend is dat kinderen minder vaak een zonnebril dragen dan volwassenen. Kinderogen zijn extra kwetsbaar voor uv-straling, omdat hun pupillen groter zijn en hun ooglenzen minder pigment bevatten. Daarom is ook voor kinderen een zonnebril belangrijk!



Weren

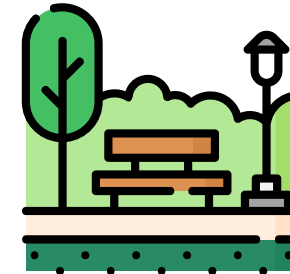
45%

van de respondenten vermijdt vaak tot altijd de zon tussen twaalf en drie uur

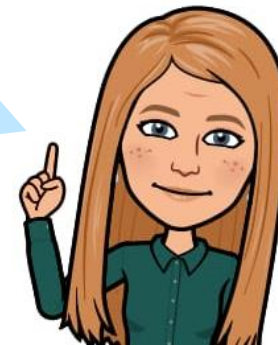
Eén op de zeven
respondenten mist
schaduwplekken in het park

61%

van de respondenten zoekt vaak tot altijd de schaduw op



Let op! Een parasol houdt ongeveer 40% van de uv-straling tegen. Je kan dus zelfs onder een parasol verbranden. Ook gaat uv-straling door wolken heen. Ook op bewolkte dagen kan je verbranden.



Fabel of feit?

Hoe vaker je verbrand bent door de zon, hoe hoger het risico op huidkanker.
90% van de respondenten had dit goed.

Waar!
Meer weten?
Klik [hier](#)

Om 10 uur 's ochtends heb je net zoveel kans je huid te verbranden als om 14 uur 's middags.
64% van de respondenten had dit goed

Niet waar!
Meer weten?
Klik [hier](#)

Niet waar!
Meer weten?
Klik [hier](#)

Zonnebrandcrème is kankerverwekkend en/of hormoon verstorend.
69% van de respondenten had dit goed

Slechts 10% van de respondenten had alle vragen goed.

Factor 30 beschermt twee keer langer tegen de zon dan factor 15
38% van de respondenten had dit goed

Waar!
Meer weten?
Klik [hier](#)

Met zonkracht wordt de warmte van de zon bedoeld.
75% van de respondenten had dit goed

Niet waar!
Meer weten?
Klik [hier](#)

Zonnebrandcrème heeft geen houdbaarheidsdatum en kun je lang bewaren
82% van de respondenten had dit goed

Niet waar!
Meer weten?
Klik [hier](#)

Een zongebruinde huid is gezond
68% van de respondenten had dit goed

Niet waar!
Meer weten?
Klik [hier](#)



Samenvatting en contact

Samenvatting

- De meeste respondenten lukt het om hun woning koel te houden bij aanhoudende hitte. Wel zien we dat respondenten met een huurwoning minder goed hun huis koel kunnen houden dan respondenten met een koopwoning.
- In tijden met aanhoudende hitte vinden respondenten verkoeling (op loopafstand) in hun omgeving.
- Ruim één op de drie respondenten smeert zich vaak tot altijd in met zonnebrand op een zonnige dag. Bijna driekwart van de kinderen wordt vaak tot altijd ingesmeerd op een zonnige dag.
- Ouders zetten hun kinderen niet vaak een zonnebril op als het zonnig is. Dit is wel het advies van het Oogfonds.
- De zonkracht is een vrij onbekend begrip. De helft van de respondenten heeft nog nooit de zonkracht van de dag opgezocht.
- Drie op de tien respondenten heeft een smeerpaal gezien, de meerderheid heeft hier geen (nog) gebruik van gemaakt.
- Een op de tien respondenten kon alle feiten van fabels onderscheiden. Qua kennis is er nog winst te behalen.

Vragen over het panel?

- Wil je je **aanmelden** voor het panel?
Klik dan [hier](#) voor het aanmeldformulier.
- Wil je je **afmelden** voor het panel of heb je **een andere vraag**?
Stuur dan een mail naar: servicedesk@r2e.nl

De onderzoekers

en

medisch milieukundige



Iris de Vos



Christine Hanning



Sanne Klein Goldewijk

