

# Zonbeschermend gedrag van atleten met een verstandelijke beperking

Special Olympics 2024, Beekse Bergen

drs. Astrid Stiff<sup>1</sup> in samenwerking met prof.dr.ir. Ruud Verdaasdonk<sup>2</sup> & dr. Yvonne van Zaalen<sup>3</sup>

<sup>1</sup> De Haagse Hogeschool, Gezondheid, Voeding en Sport | Huidtherapie

<sup>2</sup> TechMed Centre UTWente

<sup>3</sup> Lectoraat Relationale Zorg



## Samenvatting

Op een bewolkte dag met 14 graden en een zonkracht van 7 zijn 31 atleten gecheckt op het daadwerkelijk ingesmeerd zijn met een Sun Protection Factor met behulp van de uv-spiegel. 30 atleten waren niet ingesmeerd, 1 wel.

"Ik smeer me in als ik voel dat het nodig is."

Driekwart van de geïnterviewde atleten begrijpt waarom het belangrijk is om zonnebrandcrème te gebruiken: voornamelijk om de huid te beschermen tegen verbranding. Uit antwoorden blijkt dat 80% van de atleten zich insmeert voordat ze naar buiten gaan en 47% krijgt daarbij hulp, meestal van coaches of begeleiders. Het herhalen van smeren wordt nog vergeten (57%). Andere beschermingsmethoden zijn het dragen van een zonnebril of hoed (40%), beschermende kleding (20%) en het opzoeken van schaduw (30%).

De meeste atleten begrijpen het belang van zonbescherming en gebruiken meerdere manieren om zich te beschermen.

## Aanleiding

Atleten van de Special Olympics krijgen de gelegenheid om mee te doen aan het programma Healthy Athletes. Buitensport atleten brengen veel tijd door op het sportveld, waardoor goede zonbescherming essentieel is om hun huid te beschermen tegen schadelijke uv-straling en het risico op huidkanker te verlagen.

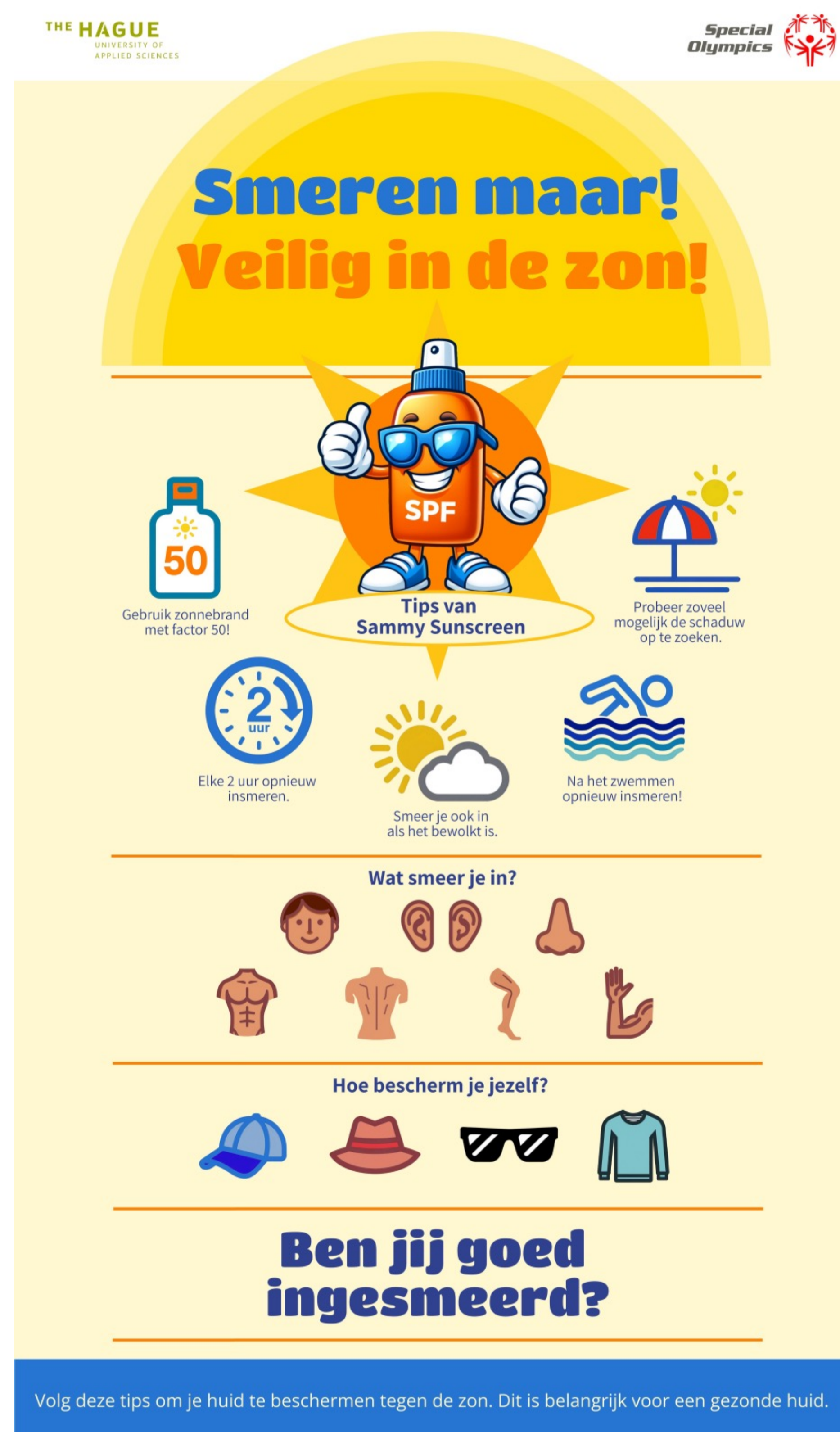
### Aandachtspunten voor optimale bescherming

- Zoek de schaduw op en draag beschermende kleding.
- Gebruik zonnebrandcrème met minimaal SPF 50.
- Elke twee uur opnieuw zonnebrandcrème aanbrengen, vooral na zwemmen of zweten.



## Methoden

Korte interview (vragenlijst) met atleten over zonbeschermend gedrag en observatie in de uv-spiegel.



Volg deze tips om je huid te beschermen tegen de zon. Dit is belangrijk voor een gezonde huid.

Figuur 1. Deze poster is tijdens het afnemen van de vragenlijst gebruikt om begrippen te verduidelijken voor de atleten.

## Conclusies

31

Op één atleet na was **geen enkele atleet** ingesmeerd op de Special Olympics. Atleten gebruiken bij navraag verschillende methoden van zonbescherming. Ook zonnebrandcrème.

Soms wordt vergeten om het smeren te herhalen. De helft van de atleten kan zelfstandig insmeren.

Gezicht en armen worden het vaakst ingesmeerd.

## Resultaten

Door atleten (18 mannen, 12 vrouwen en 1 onbekend) worden verschillende sporten beoefend zoals judo, zwemmen (binnenbad), voetbal, boccia en hockey.

### Kennis en gedrag over zonbescherming

77% van de atleten weet waarom het belangrijk is zich in te smeren met zonnebrandcrème. 80% zegt dat te doen voordat ze naar buiten gaan **als de zon schijnt**.

Hulp bij insmeren is voor 53% niet nodig. Als er toch hulp nodig is, dan komt die hulp van coach, begeleider of ouders.

"Het beschermt mijn huid tegen de zon en verbranden van mijn huid."

Lichaamsdelen die het vaakst worden ingesmeerd:

25 gezicht 22 armen 19 benen 19 nek 1 onderkant voet



Meer dan de helft (57%) smeert zich niet opnieuw in. (Wat wel zou moeten.)

"Het ruikt lekker."

Atleten gebruiken ook andere manieren om zich te beschermen tegen de zon

15 15 9 8



### Contact

Astrid Stiff  
[a.h.m.stiff@hhs.nl](mailto:a.h.m.stiff@hhs.nl)  
Hogeschooldocent  
Lecturer  
Researcher  
[www.dehaagsehogeschool.nl](http://www.dehaagsehogeschool.nl)

