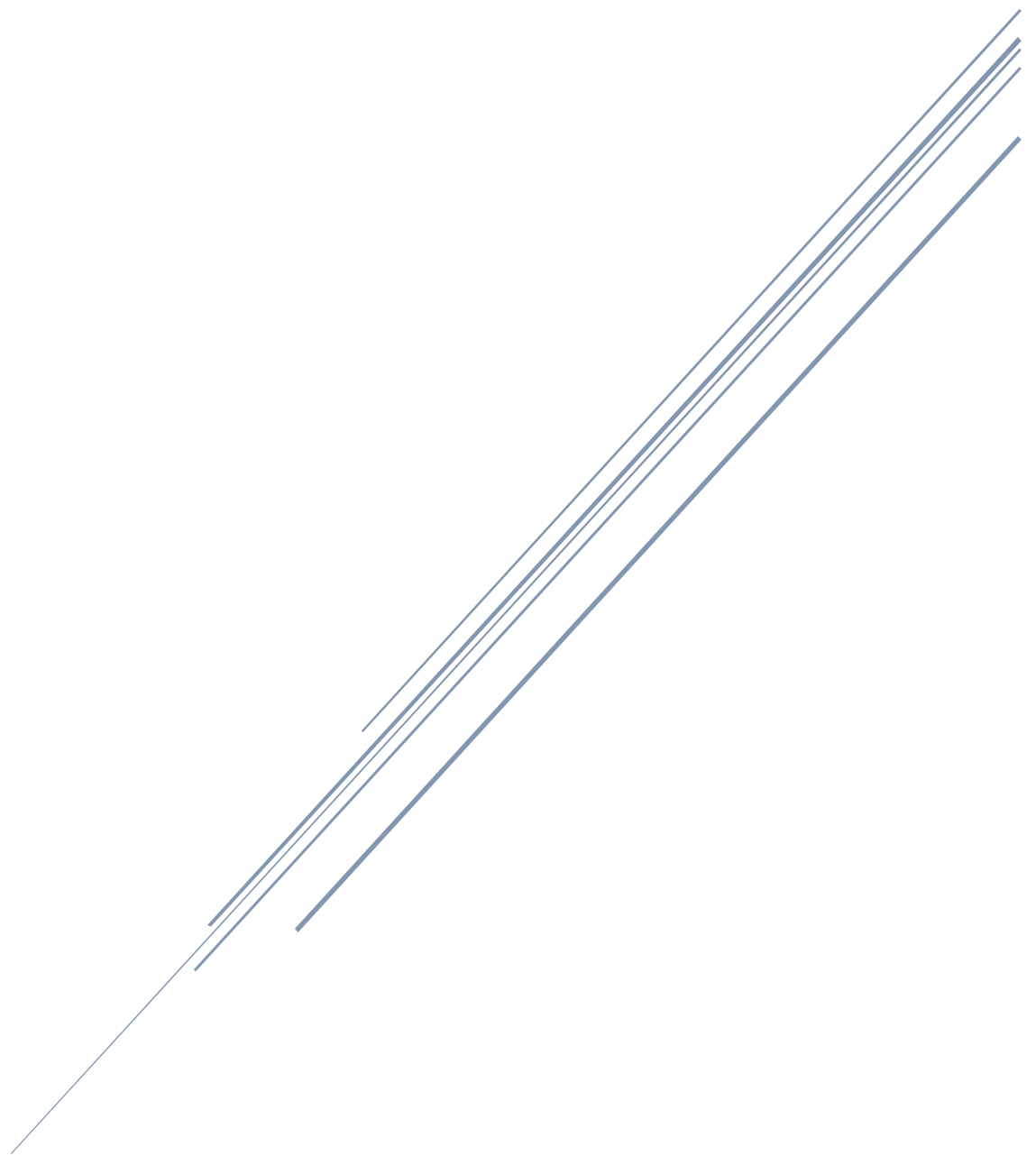


HET GEDRAG EN DE KENNIS OMTRENT ZONBESCHERMING BIJ JONGEREN

Onderzoeksrapport 2018 | Renée Lindenburg



Studentnummer: 14056194 | Aantal woorden: 5755
De Haagse Hogeschool | Huidtherapie

Voorwoord

Voor u ligt het onderzoeksrapport 'het gedrag en de kennis omtrent zonbescherming bij jongeren'. Dit onderzoek is uitgevoerd in de gemeente Pijnacker- Nootdorp, in het kader van mijn afstuderen aan de opleiding Huidtherapie aan De Haagse Hogeschool. Het onderzoek is gerealiseerd gedurende periode van januari tot en met april 2018. Hélène Kempers, eigenaresse van huidtherapie praktijk Huid- en Oedeemtherapie Kempers is de opdrachtgever van dit onderzoek.

Door mijn interesse in zonneproducten en mijn nieuwsgierigheid in de kennis van jongeren hierover is dit onderwerp tot stand gekomen. Dit onderzoeksrapport beschrijft zowel een praktijk als literatuuronderzoek. Via een online enquête zijn de resultaten geworven voor het praktijk gedeelte. Er is vanuit de onderzoeksgroep enthousiast gereageerd op de enquête.

Graag wil ik mijn docentbegeleider Amber Barten bedanken voor de fijne ondersteuning tijdens dit onderzoek. Ook wil ik graag mijn opdrachtgever Hélène Kempers bedanken die mij de kans heeft gegeven om dit onderzoek uit te voeren voor haar huidtherapie praktijk. Ook wil ik alle respondenten bedanken die mee hebben gewerkt met de enquête en de leuke reacties die ik daarop heb gekregen. Zonder hen alle had ik dit onderzoeksrapport niet kunnen schrijven.

Ik wens u veel leesplezier toe.

Renée Lindenburg

Den Haag, 4 april 2018

Colofon

Gegevens school

De Haagse Hogeschool
Johanna Westerdijkplein 75
2521 EN Den Haag
Telefoon: 070 445 8888
Opleiding: Huidtherapie
Faculteit: Gezondheid, Voeding & Sport
Schooljaar: 2017- 2018
Cursusnaam: Afstuderen 2 Onderzoeksrapport
Cursuscode: HDT-BV410-15

Afstudeercoördinator

Dr. Froukje Jellema
De Haagse Hogeschool, kamer SL 5.47
Telefoon: 070 445 8296
E- mail: f.a.jellema@hhs.nl

Docentbegeleider

Amber Barten
De Haagse Hogeschool, kamer SL 5.83
Telefoon: 070 445 8752
E-mail: a.barten@hhs.nl

Meelezer

Judith Smeets
E- mail: j.m.d.smeets@student.hhs.nl

Opdrachtgever

Huid- en Oedeemtherapie Kempers
Hélène Kempers
Huidtherapeut
Emmapark 12
2641 EL Pijnacker
Telefoon: 015 369 88 63
E- mail: huidtherapie@emmapark12.nl

Student

Renée Lindenburg
Zuiderstraat 13
2641 GW Pijnacker
Telefoon: 06 37229340
E- mail: 14056194@student.hhs.nl
Studentnummer: 14056194
Klas: HDT- 4.C -1718

Samenvatting

Er is een verband tussen het blootstellen van de huid aan zonlicht en de vorming van huidkanker. Juist gebruik van zonbescherming kan het risico op huidkanker doen afnemen. Voornamelijk voor jongeren is het belangrijk de huid goed te beschermen tegen de zon, omdat blootstelling aan de zon in de jeugd het ontwikkelen op huidkanker in het latere leven direct kan beïnvloeden. Dit onderzoek beantwoordt de volgende onderzoeksvraag: *'Wat is de kennis en het gedrag omtrent de onderwerpen 'zonbescherming en de negatieve effecten van zonverbranding' bij jongeren tussen de 15 en 24 jaar uit de gemeente Pijnacker- Nootdorp?'*

Er is zowel een praktijkonderzoek als een literatuuronderzoek uitgevoerd. Het praktijkonderzoek is gerealiseerd middels een online enquête. De vragen die aan de respondenten gesteld zijn, omvatten de onderwerpen zonbescherming en de negatieve effecten van zonverbranding. Er is gekeken naar het gedrag en de kennis omtrent deze zaken. De respondenten zijn allen tussen de 15 en 24 jaar oud en woonachtig in de gemeente Pijnacker- Nootdorp. De resultaten werden geanalyseerd in het statistiek programma IBM SPSS Statistics 24. Verschillen werden getoetst op significantie via de Fisher's Exact-test.

In totaal zijn er 81 geldige enquêtes geanalyseerd. 28,4% van de respondenten zijn man en 71,6% vrouw. De gemiddelde leeftijd van de respondenten is 19,91 jaar oud (SD=2.415). Uit praktijkonderzoek is gebleken dat de jongeren weinig gebruik maken van alternatieve manieren van zonbescherming (de schaduw opzoeken, een hoed dragen etc.). De SPF factor die het meest wordt gebruikt onder de respondenten is factor 30. De meeste respondenten waren niet bekend met de werking van SPF. Er is een significant verschil te herkennen ($p=0,001$) in dit onderzoek tussen mannen en vrouwen over wanneer zij een zonnebrandcrème gebruiken. Mannen smeren zich voornamelijk in als zij gaan zonnen of op vakantie zijn. Veel vrouwen doen dit ook, maar smeren zich daarentegen vaker in op een zonnige dag in de zomerperiode.

Uit literatuuronderzoek blijkt dat de negatieve effecten van zonverbranding op de huid het ontwikkelen van huidkanker en huidveroudering zijn. Blootstelling aan de zon en zonverbranding in de jeugd versterkt dit proces. De meeste respondenten zijn hiervan op de hoogte. Zowel UVA- als UVB-straling uit de ultraviolette straling zijn schadelijk voor de huid. Uit praktijkonderzoek blijkt dat 42,1% van de respondenten niet weet wat UVA- en UVB- straling inhoudt.

De eindconclusie is dat jongeren de huid niet beschermen zoals de literatuur adviseert. De jongeren hebben ook niet genoeg kennis over hoe zonbescherming wordt aangeraden. Wel zijn ze goed op de hoogte van de negatieve effecten van zonverbranding.

Er wordt aanbevolen vervolgonderzoek te doen waar ook het huidtype van de onderzoeksgroep in het onderzoek betrokken wordt. Daarnaast wordt er aan de opdrachtgever aanbevolen adviezen te geven aan de doelgroep over juist gebruik van zonbescherming.

Abstract

The incidence of skin cancer in The Netherlands has risen strong in the last 15 years and is the most common form of cancer in The Netherlands. There is a relation between exposing the skin to sunlight and the formation of skin cancer. Correct use of sunscreen and other alternative ways of sun protection can reduce the risk of skin cancer. In particular for young people, it is important to protect the skin from the sun, because exposure to the sun at a young age can directly influence the development of skin cancer at an older age. Large-scale research from abroad has shown that young people do not always protect the skin in the right way against UV radiation. No thesis has been written yet before this report with regard to safe sun behavior with young people as target group, while this is a large risk group. This research is commissioned by skintherapy practice Huid- en Oedeemtherapie Kempers in Pijnacker and answers the following research question: *'What is the knowledge and behavior regarding to the subjects 'sun protection and the negative effects of sunburn' among young people between 15 and 24 years of age living in Pijnacker- Nootdorp?'*

Both field research and desk research have been done. The field research was realized through an online survey. This makes this field research a quantitative study with the aim to describe reality as well as possible. Because the data is collected once at a certain moment in time, this is a cross-sectional study. The questions the respondents had to answer included the topics of sun protection and the negative effects of sunburn. The survey focused on the behavior and knowledge of these matters. The respondents are all between 15 and 24 years old and live in Pijnacker- Nootdorp. The online survey was shared via social media; Facebook and Instagram. The results were analyzed in the statistics program IBM SPSS Statistics 24. Differences were tested for significance via the Fisher's Exact Test.

Of the respondents, 28.4% are men and 71.6% are women. The average age of the respondents is 19.91 years (SD=2.415). A total of 81 valid results were analyzed. Field research has shown that the respondents make little use of alternative ways of sun protection (being in the shade, wear a hat etc.) if they are outside for more than an hour on a sunny day. However, the large majority (87.2%) knows that it is advisable to use these alternative ways of sun protection.

10.4% of the respondents use a SPF factor in a product every day. A significant difference can be recognized ($p=0.001$) in this study between men and women in when they use a sunscreen. Men mainly use a sunscreen when they go sunbathing or on their vacation. Women also do this, but also use it on a sunny day during the summer.

The SPF factor that is most commonly used among the respondents is factor 30. Most respondents were not familiar with the functioning of SPF. Additionally, most respondents say that they apply enough of the sunscreen to fully lubricate themselves and 20.8% of the respondents do not pay attention to the amount of sunscreen that he / she is applying.

Desk research had shown that the negative effects of sunburn on the skin are the development of skin cancer and skin aging ('photoaging'). Exposure to the sun and sunburn in the youth add strength to this process. The questions in the survey about skin cancer and skin aging were answered correctly by the large majority of respondents. Both UVA and UVB radiation from the ultraviolet radiation are harmful to the skin. UVB radiation is mainly the cause of sunburn which can later develop into skin cancer and UVA radiation is mainly responsible for skin aging. A small amount (3,9%) of the respondents pay attention to the full protection of UVA and UVB radiation when purchasing a sunscreen and 42.1% do not know what UVA and UVB radiation means.

The final conclusion is that young people do not protect the skin as the literature suggests. The young people do not have enough knowledge about how sun protection is recommended. However, they are well aware of the negative effects of sunburn.

It is recommended to do further research which also involve the skin type of target group in the study. In addition, Huid- en Oedeemtherapie Kempers is recommended to give advice to the target group about proper use of sun protection with special attention to the alternative ways of sun protection, when sunscreen is desirable and how much of the cream should be used. It is also recommended to explain the functioning of SPF and the need for full protection of UVA and UVB radiation.

Inhoudsopgave

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Inleiding | 7 |
| 1.1 | Aanleiding..... | 7 |
| 1.2 | Probleemstelling..... | 8 |
| 1.3 | Doelstelling..... | 8 |
| 1.4 | Onderzoeksvragen..... | 8 |
| 1.5 | Termafbakening..... | 8 |
| 2 | Onderzoeksmethode..... | 9 |
| 2.1 | Literatuuronderzoek..... | 9 |
| 2.1.1 | Data- verzameling..... | 9 |
| 2.1.2 | Data- analyse | 10 |
| 2.2 | Praktijkonderzoek..... | 10 |
| 2.2.1 | Data- verzameling..... | 10 |
| 2.2.2 | Doelgroep | 12 |
| 2.2.3 | Data- analyse | 13 |
| 3 | Onderzoeksresultaten | 13 |
| 3.1 | Gedrag omtrent zonbescherming | 13 |
| 3.1.1 | Verschillen mannen en vrouwen | 16 |
| 3.1.2 | Verschillen leeftijd | 17 |
| 3.2 | Kennis over de juiste manier van zonbescherming..... | 17 |
| 3.3 | De negatieve effecten van zonverbranding..... | 18 |
| 3.3.1 | Literatuur..... | 18 |
| 3.3.2 | Survey..... | 19 |
| 4 | Conclusie..... | 20 |
| 5 | Discussie | 21 |
| 5.1 | Betekenis beroep huidtherapie..... | 21 |
| 6 | Aanbevelingen | 22 |
| 7 | Literatuurlijst..... | 23 |
| 8 | Bijlagen | 26 |
| 8.1 | Bijlage 1: Logboek literatuuronderzoek..... | 26 |
| 8.2 | Bijlage 2: Enquête praktijkonderzoek..... | 29 |
| 8.3 | Bijlage 3: Codeboek praktijkonderzoek | 32 |
| 8.4 | Bijlage 4: Resultaten praktijkonderzoek..... | 35 |
| 8.4.1 | Bijlage 4a | 35 |
| 8.4.2 | Bijlage 4b | 35 |

| | | |
|-------|---|----|
| 8.4.3 | Bijlage 4c..... | 36 |
| 8.4.4 | Bijlage 4d | 36 |
| 8.4.5 | Bijlage 4e | 37 |
| 8.5 | Bijlage 5: Opmerkingen van de respondenten..... | 37 |

1 Inleiding

1.1 Aanleiding

De incidentie van huidkanker in Nederland is de afgelopen 15 jaar sterk gestegen blijkt uit cijfers van het Integraal Kankercentrum Nederland. In 2000 waren er 5.974 gevallen van huidkanker bekend, in 2016 is dit aantal gestegen naar 15.836 (Integraal kankercentrum Nederland, 2017). Uit onderzoek van Reed, Brewer, Lohse, Bringe, Pruitt & Gibson (2012) blijkt dat de incidentie van melanomen onder jongvolwassene tussen de 18 en 39 jaar sterk is gestegen.

Volgens Slaper, Dijk, Outer, Kranen & Slobbe (2017) is huidkanker de meest voorkomende vorm van kanker in Nederland. Er komen jaarlijks meer dan 51.000 nieuwe gevallen bij. Daarvan krijgen ongeveer 15.000 mensen de landelijk geregistreerde vormen van huidkanker. Dit zijn de melanoom en plaveiselcelcarcinoom. Daarnaast wordt er ingeschat dat er landelijk ook 36.000 gevallen zijn van de niet geregistreerde vorm. Dit is de basaalcelcarcinoom. Jaarlijks sterven er meer dan 900 mensen aan de gevolgen van huidkanker. Daartegenover staat dat huidkanker heel goed te voorkomen is met de juist preventieve maatregelen (Szabó *et al*, 2015). Volgens Slaper *et al* (2017) draagt een succesvolle preventiestrategie bij aan de vermindering van de toekomstige ziektelast van huidkanker. De medische behandeling van huidkanker kost ongeveer 325 miljoen euro per jaar.

Juist gebruik van zonnebrandcrème en andere preventieve maatregelen kunnen het risico op huidkanker doen afnemen. Gebrek aan kennis hierover kan de veiligheid van een persoon, wat betreft preventie van huidkanker, benadelen (Szabó, Ócsai, Csabai & Kemény, 2015).

Volgens Basch, Basch, Rajan & Ruggles (2014) is het voornamelijk voor kinderen en jongeren belangrijk om de huid te beschermen tegen de zon. Blootstelling aan de zon in de jongere jaren kan namelijk direct het ontwikkelen van huidkanker in het latere leven beïnvloeden. Uit dit onderzoek blijkt ook dat het percentage high school leerlingen in de Verenigde Staten dat zonnebrandcrème gebruikt gedaald is van 67,7% in 2001 naar 56,1% in 2011. Dit onderzoek ondersteunt dat het smeergedrag van jongeren het risico op huidkanker verhoogt, wat volgens Basch *et al* (2014) ook uit eerdere onderzoeken bleek. In 2017 is er onderzoek gedaan naar de houding en gedag op het gebied van veilig zonnen onder studenten. Uit dit onderzoek van Basch, Cadoret, MacLean, Hillyer & Kernan (2017) bleek dat de studenten over het algemeen een gelimiteerde kennis hadden over het voorkomen van huidkanker. Minder dan 20% van de studenten wist bijvoorbeeld de aanbevolen hoeveelheid zonnebrandcrème die aangebracht moet worden op de huid.

Uit onderzoek van Butlet, Lloyd- Lavery, Archer & Turner (2013) blijkt dat jongere mensen de huid minder goed beschermen tegen de zon. Ook wordt in dit onderzoek aangegeven dat mannen minder zonbescherming gebruiken dan vrouwen.

In het verleden zijn er soortgelijke bachelor scripties geschreven over het onderwerp huidkanker en zonbescherming in verschillende leeftijdscategorieën. Plokker (2013) heeft een onderzoek gedaan naar de voorlichting en kennis over huidkanker in Nederland. Daarnaast heeft Meer (2016) de verschillen van zonbescherming onderzocht tussen mannen en vrouwen van 40 tot en met 60 jaar met huidtype 1 tot en met 3 woonachtig in het Westland en de redenen hiervan. Deubel (2016) heeft een scriptie geschreven over welke preventiemethoden over huidkanker het meeste effect hebben op de ouders van kinderen van 0 – 4 jaar in Nederland. Grootveld (2016) heeft onderzoek gedaan naar het veilig zongedrag bij kinderen van 4 – 12 jaar op basisscholen in het Westland en hoe die scholen daaraan bijdragen. Vermeer (2016) heeft onderzocht wat de meest effectieve manier is om kinderen van 2 tot 4 jaar voor te lichten over zonbescherming. Ook is er een scriptie geschreven over de kennis van ouders en leidsters op kinderdagverblijven van kinderen van 0 – 4 jaar over preventie van huidkanker en het belang van zonbescherming en hoe dit verbeterd kan worden door Hoek (2016). Verheij (2016) heeft onderzocht op welke manier kinderen van 4 – 12 jaar in de gemeente Alpen aan den Rijn beschermd worden door hun ouders tegen schadelijke effecten door de zon en wat ouders kunnen doen om deze schadelijke effecten te beperken. Als laatste is er door Braat (2016) onderzoek

gedaan naar hoe een huidtherapeut kan bijdragen aan de preventie van huidveroudering door zonlichtschade in het gelaat bij patiënten tussen de 20 en 30 jaar. Gedurende dit onderzoek, is er door andere studenten van de opleiding Huidtherapie ook meer onderzoek gedaan naar dit onderwerp.

Er is voor dit rapport nog geen scriptie geschreven met betrekking tot veilig zongedrag met jongeren (tieners en begin twintigers) als doelgroep, terwijl volgens Basch *et al* (2014) ook dit een grote risicogroep is. Jongeren is een breed begrip en daarom is de leeftijdscategorie ook breed gekozen. In dit onderzoek is er gekozen voor de leeftijdscategorie van 15 tot en met 24 jaar.

Dit onderzoek is uitgevoerd in opdracht van Huid en oedeemtherapie Kempers uit Pijnacker-Nootdorp. In deze praktijk zijn drie huidtherapeuten werkzaam; Hélène Kempers, Carli Goeman en Tamara Bergen- Henegouwen.

1.2 Probleemstelling

Uit grootschalig onderzoek uit het buitenland is gebleken dat jongeren de huid niet altijd op de juiste manier beschermen tegen UV- straling. Dit kan gevolgen hebben op latere leeftijd en vroegtijdige huidveroudering en maligniteiten van de huid veroorzaken.

1.3 Doelstelling

Onderzoeksdoel: De kennis en het gedrag omtrent de onderwerpen ‘zonbescherming en de negatieve effecten van zonverbranding’ bij jongeren tussen de 15 en 24 jaar uit de gemeente Pijnacker- Nootdorp in kaart brengen.

Praktijkdoel: Dit onderzoek geeft inzicht waarover jongeren uit de gemeente Pijnacker- Nootdorp gericht advies nodig hebben omtrent de onderwerpen ‘zonbescherming en de negatieve effecten van zonverbranding’. Dit kan een hulpmiddel zijn voor betere preventie van huidkanker bij jongeren uit de gemeente Pijnacker- Nootdorp, waardoor er als gevolg daarvan minder huidkanker zal voorkomen in deze en hopelijk volgende generaties. De opdrachtgever, Hélène Kempers, heeft belang bij de resultaten van dit onderzoek omdat zij hiermee de gerichte adviezen kan geven aan deze patiëntgroep en de kwaliteit van haar zorg optimaliseert.

1.4 Onderzoeksvragen

“Wat is de kennis en het gedrag omtrent de onderwerpen ‘zonbescherming en de negatieve effecten van zonverbranding’ bij jongeren tussen de 15 en 24 jaar uit de gemeente Pijnacker- Nootdorp?”

1. Hoe beschermen jongeren tussen de 15 en 24 jaar uit de gemeente Pijnacker- Nootdorp hun huid tegen de zon en zijn hierin verschillen per geslacht en leeftijd?
2. Hebben jongeren tussen de 15 en 24 jaar uit de gemeente Pijnacker- Nootdorp de kennis over hoe ze hun huid op de juiste manier kunnen beschermen tegen de zon?
3. Wat zijn de negatieve effecten van zonverbranding op de huid bij jongeren?
4. Hebben jongeren tussen de 15 en 24 jaar uit de gemeente Pijnacker- Nootdorp de kennis over wat de negatieve effecten zijn van zonverbranding?

1.5 Termafbakening

Kennis

Met kennis wordt bedoeld welke informatie de jongeren al weten over het desbetreffende onderwerp. De onderwerpen waarover kennis wordt onderzocht zijn over het juiste gebruik van zonnebrandcrème, welke alternatieve manieren van zonbescherming geadviseerd worden, hoe SPF werkt, hoe UV- straling werkt en de kennis over de negatieve effecten van zonverbranding.

Gedrag

In dit onderzoek wordt met gedrag het gebruik van zonnebrandcrème en alternatieve manieren van zonbescherming bedoeld. Wanneer gebruikt de onderzoeksgroep zonnebrandcrème, hoe vaak wordt

deze crème gebruikt en hoeveel wordt er van het product gebruikt. Ook wordt er gekeken naar welke SPF er gebruikt wordt en of er gelet wordt op volledige bescherming van UV- straling.

Zonbescherming

In dit onderzoek wordt met zonbescherming de volgende onderwerpen bedoeld:

- Zonnebrandcrème (met SPF en bescherming voor zowel UVA- als UVB- straling)
- Alternatieve manieren van zonbescherming

Het gaat om zonbescherming van de huid.

Negatieve effecten van zonverbranding

Het verhoogde risico op huidkanker en huidveroudering, afhankelijk van huidtype door verbanding van de huid door overmatige UV- straling (Groot, Toonstra & Lorist, 2012).

Alternatieve manieren van zonbescherming

- Regelmatig de schaduw opzoeken.
 - Een hoed dragen dat gezicht, oren en nek bedekt.
 - Een shirt aandoen.
 - Een lange broek aandoen.
- (Basch *et al*, 2017)

SPF

Alle factoren zonnebrandcrème die er in de winkel te krijgen zijn aangegeven met SPF (Sun Protection Factor) en wat de werking van deze factoren is.

UV- straling

UVA- en UVB-straling van de zon.

2 Onderzoeksmethode

2.1 Literatuuronderzoek

2.1.1 Data- verzameling

Om antwoord te krijgen op deelvraag 3 en als aanvulling voor de overige deelvragen en de enquêtevragen voor het praktijkonderzoek is er een literatuuronderzoek uitgevoerd. De online databanken die gebruikt zijn om de literatuur te vinden, zijn Pubmed en Google Scholar. Daarnaast werd er ook van de online bibliotheek van de Haagse Hogeschool gebruik gemaakt en van een aantal studieboeken van de opleiding Huidtherapie. Voor het literatuuronderzoek zijn in- en exclusiecriteria opgesteld (tabel 1). De literatuur is opgezocht aan de hand van verschillende zoektermen in de Nederlandse en Engels taal (tabel 2). Middels een logboek is de data- verzameling van het literatuuronderzoek bijgehouden. Dit logboek is aan de bijlagen (bijlage 1) toegevoegd.

| Inclusie criteria | Exclusie criteria |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Nederlands en/of Engelstalige literatuur- De literatuur is niet ouder dan 12 jaar- De literatuur is volledig beschikbaar- De literatuur komt uit wetenschappelijke tijdschriften en databanken | <ul style="list-style-type: none">- De literatuur is geschreven in een andere taal dan Nederlands of Engelstalig.- De literatuur is ouder dan 12 jaar- De literatuur is niet volledig beschikbaar- De literatuur komt niet uit wetenschappelijke tijdschriften en databanken |

Tabel 1: In- en exclusiecriteria literatuuronderzoek

| Nederlands | Engels |
|-------------------------------|------------------------------------|
| Huidkanker | Skin cancer |
| Huidkanker zonbescherming | Skin cancer attitudes |
| Huidkanker UV- schade | Skin cancer sun protection |
| Huidkanker zonverbranding | Skin cancer UV-damage |
| Zon jongeren | Skin cancer sunburn |
| Zonnebrandcrème (gebruik van) | Skin cancer prevention |
| Zonveiligheid | Sun young adults |
| Zonbescherming | Sunscreen (use of) |
| Huidveroudering oorzaken | Sun protection (age/ gender) |
| Huidveroudering UV-schade | Sun protection behaviors |
| UV-schade | Sun protection knowledge |
| UV-schade zonnebrandcrème | Sun safety |
| Blootstelling zon | Sun safety attitudes and behaviors |
| Zonverbranding | Skin aging causes |
| Jongeren | Skin aging UV-damage |
| Jongeren zonbescherming | Photoaging |
| Jongeren zonverbranding | Photoaging sunscreen |
| Jongeren blootstelling zon | UV-damage |
| Jongeren zonveiligheid | UV-damage sun protection |
| Gezondheid UV licht | Sun exposure |
| | Sunburn |
| | Young adults |
| | Young adults sun protection |
| | Young adults sunburn |
| | Young adults sun exposure |
| | Young adults meloma |

Tabel 2: zoektermen literatuuronderzoek

2.1.2 Data- analyse

Van alle gevonden literatuur die aan de inclusiecriteria voldoet, is eerst de samenvatting, inleiding en conclusie gelezen om na te gaan of de literatuur relevant is voor het onderzoek. Vervolgens werd de literatuur in zijn volledigheid gelezen en werden de gegevens die interessant zijn voor dit literatuuronderzoek gearceerd.

2.2 Praktijkonderzoek

Het praktijkonderzoek werd gedaan middels een online surveyonderzoek. Dat maakt dit praktijkonderzoek een kwantitatief onderzoek met als doel de werkelijkheid zo goed mogelijk te beschrijven. Omdat de gegevens op een bepaald moment in de tijd eenmalig verzameld zijn, is dit een cross- sectioneel onderzoek (Verhoeven, 2014). De reden dat er gekozen is voor een online surveyonderzoek is omdat er in korte tijd veel mensen uit de ondergroepsgroep bereikt kunnen worden. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek (2017) heeft 99,6% van Nederlandse bevolking van 12 jaar tot 25 jaar een internetverbinding beschikbaar.

2.2.1 Data- verzameling

Er is een enquête opgesteld die onder de populatie verspreid is. Met de resultaten verkregen uit de enquête is er antwoord gegeven op de deelvragen 1, 2 en 4.

De enquête bestaat uit 21 vragen en heeft de volgende onderwerpen:

Algemeen

- Leeftijd

- Geslacht
- Opleidingsniveau
- Woonplaats

Zonbescherming: gedrag (deelvraag 1)

- Gebruik van zonnebrandcrème.
- Gebruik van alternatieve manieren van zonbescherming.
- Welke SPF wordt gebruikt.
- Wordt er gelet op UVA- en UVB-bescherming.

Zonbescherming: kennis (deelvraag 2)

- Juist gebruik van zonnebrandcrème.
- Raadzame alternatieve manieren van zonbescherming.
- SPF
- UV- straling (UVA en UVB)

Negatieve effecten zonverbranding: kennis (deelvraag 4)

- Huidveroudering
- Huidkanker

Om de deelvragen 1, 2 en 4 te kunnen beantwoorden zijn er vragen opgesteld met de bovenstaande onderwerpen. In onderstaand schema is te zien welke enquêtevragen aansluiten bij de verschillende deelvragen:

| | |
|-------------|--|
| Deelvraag 1 | Enquêtevragen 5, 7, 8, 9, 11, 13 en 17 |
| Deelvraag 2 | Enquêtevragen 6, 10, 12, 14 en 15 |
| Deelvraag 4 | Enquêtevragen 16, 18, 19 en 20 |

De enquêtevragen bevatten verschillende antwoordmogelijkheden, namelijk een enkelvoudige antwoordmogelijkheden, meervoudige antwoordmogelijkheden, een aantal schaal antwoordmogelijkheden en lijst antwoordmogelijkheden. Alle enquêtevragen zijn gesloten vragen, op uitzondering van vraag over leeftijd en eventuele opmerkingen (Verhoeven, 2014). Om de kennis bij de respondenten te toetsen over de hierboven beschreven onderwerpen zijn er vragen gesteld met een stelling. De respondenten werden geacht aan te geven of de voorgelegde stelling juist of onjuist is. De stellingen zijn opgesteld vanuit de informatie verkregen uit het literatuuronderzoek. Ook zijn er vragen overgenomen uit eerder afgenomen surveyonderzoek (Basch *et al*, 2017). De enquête en het bericht waarin de enquête aangekondigd wordt, bevatten informeel taalgebruik aangepast aan de jonge doelgroep. De enquête is opgesteld via de website van ThesisTools Pro. De respondenten hebben de enquête via deze website ingevuld.

Alvorens de enquête is ingezet, heeft er een pilot enquête plaats gevonden. De enquête is door twee personen uit de populatie getest. Er vonden twee testmomenten plaats, een week na elkaar. Hierdoor kon de herhaalbaarheid van de enquête gecontroleerd worden. De wenselijke situatie was dat de respondent allebei de testmomenten dezelfde antwoorden invulden. Een goede herhaalbaarheid zorgt voor hogere betrouwbaarheid van het onderzoek. Wat daarnaast van belang is, is dat de respondent bij alle vragen zijn/haar goede antwoord in de antwoordmogelijkheden kan vinden. Dit komt de interne validiteit van het onderzoek ten goede (Verhoeven, 2014).

Nadat de enquête door de persoon ingevuld was, is er om feedback gevraagd. Vervolgens is de vraagstelling van een aantal enquêtevragen aangepast en er zijn enkele antwoordmogelijkheden toegevoegd. Tevens raadde een proefpersoon aan om aan het einde van de enquête te vragen naar eventuele tips of opmerkingen. Dit is als laatste vraag toegevoegd aan de enquête. De proefpersonen waarbij de enquête getest is, is een vrouw van 16 jaar (leerling VMBO- Basis) en een man van 20 jaar (HBO- student) uit de gemeente Pijnacker- Nootdorp. De uiteindelijke versie van de enquête is aan de bijlagen (bijlage 2) toegevoegd.

De online enquête is via sociale media, Facebook en Instagram, verspreid. Onderstaand bericht is geplaatst, gericht aan de doelgroep met hierin een link naar de enquête.

Hallo allemaal!

Ben jij tussen de 15 en 24 jaar oud en woon je in de gemeente Pijnacker- Nootdorp? Dan kan je mij helpen met afstuderen!

Voor mijn opleiding huidtherapie doe ik onderzoek naar wat jongeren (15 t/m 24 jaar) in Pijnacker- Nootdorp weten van de onderwerpen 'zonbescherming en de negatieve effecten van zonverbranding'.

Je zou mij enorm helpen door deze enquête in te vullen en te delen!! Onwijs bedankt :)
Hier de link naar de enquête:

<https://www.thesisoolspro.com/survey/rxfxg5aacda9ae8ec2>

Om de externe validiteit van het onderzoek te verhogen is ervoor gekozen om de enquête naar een supermarkt, een middelbare schoolklas en een theatergroep in Pijnacker- Nootdorp te sturen waar jongeren in betrokken zijn, met de vraag deze te verspreiden over de populatie. Hiermee is er een grote groep respondenten ontstaan, wat gunstig is voor de betrouwbaarheid van het onderzoek. Het invullen van de enquête nam ongeveer vijf minuten in beslag en de respondenten blijven anoniem. De enquête is een week ter beschikking geweest voor de doelgroep. Drie dagen na de lancering van de enquête is er een herinneringsbericht geplaatst op beide sociale mediakanalen.

2.2.2 Doelgroep

In tabel 3 zijn de in- en exclusiecriteria van de doelgroep beschreven. In tabel 4 zijn de demografische gegevens van de respondenten weergegeven.

| Inclusiecriteria | Exclusiecriteria |
|------------------------------------|--|
| - Woont in Pijnacker- Nootdorp | - Woont niet in Pijnacker- Nootdorp |
| - Leeftijd tussen de 15 en 24 jaar | - Leeftijd onder de 15 jaar of boven de 24 jaar. |

Tabel 3: In- en exclusiecriteria doelgroep

| | |
|------------------|-------------|
| N= 81 | |
| Geslacht | |
| Man | 23 (28,4%) |
| Vrouw | 58 (71,6 %) |
| Leeftijd | |
| Gemiddeld | 19,91 jaar |
| SD | 2,415 |
| Opleidingsniveau | |
| VMBO | 5 (6,2 %) |
| HAVO | 5 (6,2 %) |
| VWO | 7 (8,6 %) |
| MBO | 15 (18,5 %) |
| HBO | 38 (46,9 %) |
| WO | 11 (13,6 %) |

Tabel 4: demografische gegevens respondenten

2.2.3 Data- analyse

Nadat de enquête gesloten is, zijn de resultaten verkregen uit het online surveyonderzoek via de website ThesisTools Pro geëxporteerd naar een Microsoft Excel bestand. Er is een Excel bestand gedownload met de gegevens weergegeven in gecodeerde cijfers en een Excel bestand weergegeven in tekst. Deze resultaten vormden de basis van de data- analyse. Er is een codeboek gemaakt in Microsoft Word, die aansluit bij het Excel bestand waarbij de gegevens uitgedrukt zijn in cijfers (bijlage 3). Vervolgens is die data gekopieerd naar IBM SPSS Statistics 24. Daar is het Variable View scherm ingevuld zoals het codeboek. In SPSS is de variabele 'leeftijd' in twee categorieën ingedeeld via de functie 'Recode into different variables'. Er zijn twee groepen opgesteld:

- Groep 1: 15 tot en met 19 jaar
- Groep 2: 20 tot en met 24 jaar

Hiermee werden de gegevens overzichtelijker weergegeven en kon het beter vergeleken worden met de andere data. Vervolgens is deze data vergeleken met gegevens die betrekking hebben op het gedrag omtrent zonbescherming. Dit omvat de resultaten verkregen uit de enquêtevragen over hoeveel zonnebrandcrème er wordt gebruikt, welke SPF factor er wordt gekozen en wanneer zonnebrandcrème wordt opgesmeerd. Ook is de variabele geslacht vergeleken met dezelfde gegevens met betrekking op gedrag en zonbescherming. Dit is gedaan door middel van de functie 'Crosstabs'. De diagrammen die hieruit zijn verkregen, zijn gebruikt om de gegevens inzichtelijk te maken. Ook is er een statische toets uitgevoerd bij deze resultaten. Omdat de gegevens niet voldeden aan de voorwaarden van de Pearson Chi- Square Test is er gebruik gemaakt van de Fisher's Exact Test. Hierbij is het onderdeel 'Monte Carlo' aangevinkt in de functie 'Crosstabs'.

De overige diagrammen zijn in Excel tot stand gebracht door middel van het Excel bestand met de data uitgedrukt in woorden. Ook zijn er een aantal tabellen gemaakt. Deze zijn gerealiseerd door middel van frequentietabellen verkregen uit het statistiek programma SPSS.

3 Onderzoeksresultaten

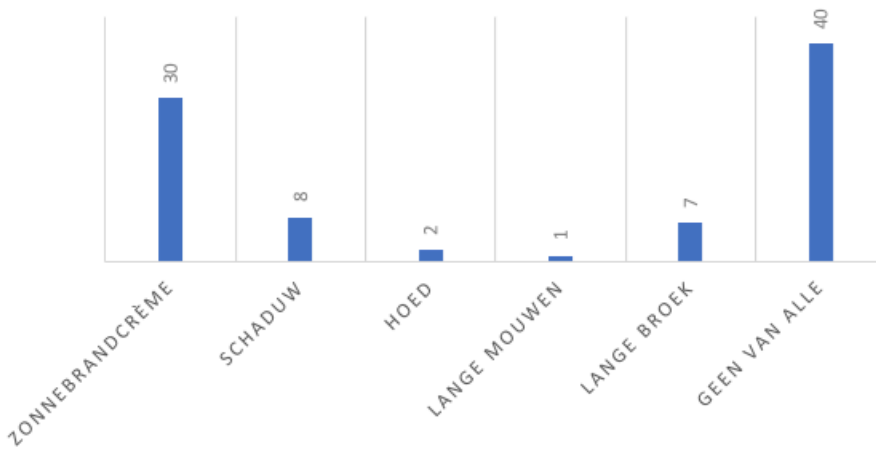
In hoofdstuk 8 worden de resultaten van zowel het literatuuronderzoek als het praktijkonderzoek beschreven. Per deelvraag zal er nieuw hoofdstuk starten.

3.1 Gedrag omtrent zonbescherming

In dit hoofdstuk wordt de volgende deelvraag behandeld: *'Hoe beschermen jongeren tussen de 15 en 24 jaar uit de gemeente Pijnacker- Nootdorp hun huid tegen de zon en zijn hierin verschillen per geslacht en leeftijd?'*

Cooley & Quale (2013) hebben in hun onderzoeksrapport een duidelijk overzicht gemaakt met alle adviezen rondom zonbescherming naar aanleiding van literatuuronderzoek dat zij gedaan hebben. Zij geven als advies in de schaduw te blijven voor bescherming van de huid tegen UV- straling. Wel geven zij aan dat deze maatregel niet een volledige bescherming geeft en adviseren dit te combineren met andere manieren van zonbescherming zoals het dragen van een shirt met lange mouwen, een lange broek en een hoed. Daarnaast is het smeren van een zonnebrandcrème met SPF 15 tot 30 of hoger daarbij aan te raden. Uit het praktijkonderzoek blijkt dat als de jongeren meer dan een uur buiten zijn op een zonnige dag een enkeling in de schaduw blijft, en hoed, lange mouwen of lange broek draagt. Een aantal jongeren (34,1%) kiest er in dit geval voor een SPF 15 of hoger te gebruiken. Bijna de helft van de jongeren gebruikt helemaal geen zonbescherming als hij/zij langer dan een uur buiten is op een zonnige dag. In figuur 1 zijn deze resultaten weergegeven.

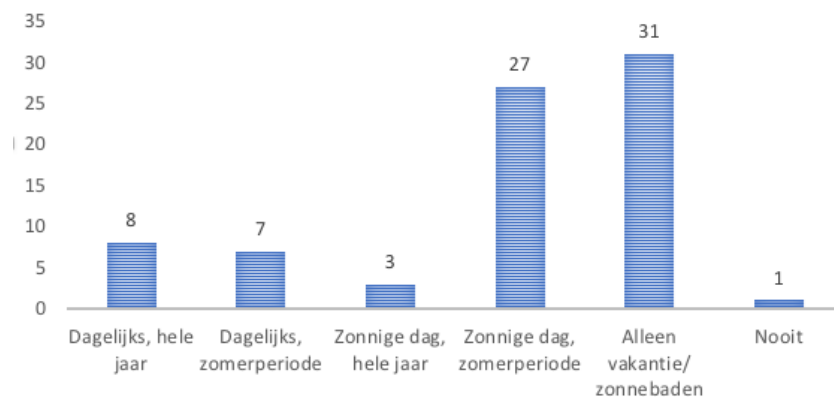
LANGER DAN EEN UUR BUITEN OP EEN ZONNIGE DAG



Figuur 1: antwoorden langer dan een uur buiten op een zonnige dag

Ook is er aan de respondenten gevraagd wanneer zij een zonnebrandcrème gebruiken (figuur 2). Van de ondervraagde jongeren gebruikt 10,4% dagelijks een SPF- product. 40,3% van de jongeren gebruikt alleen een zonnebrandcrème als ze gaan zonnebaden en/of op vakantie zijn. Een aantal jongeren gebruikt zonnebrandcrème op een zonnige dag in de zomerperiode (35,1%).

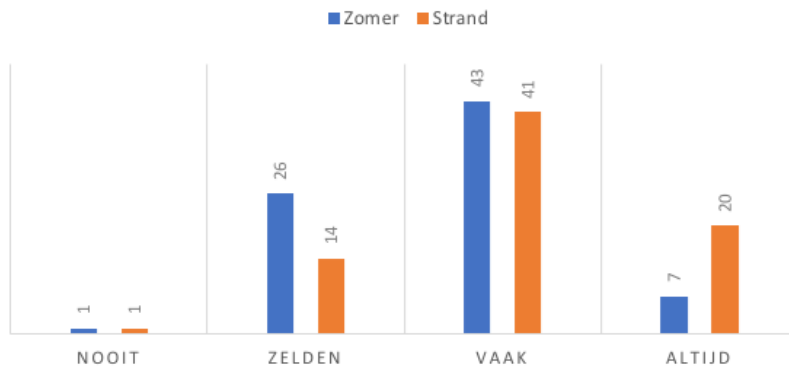
WANNEER WORDT EEN ZONNEBRANDCREME GEBRUIKT



Figuur 2: wanneer gebruiken de respondenten een zonnebrandcrème

Vanuit de literatuur wordt aangeraden de zonnebrandcrème elke twee uur opnieuw op te brengen of na het zwemmen of zweeten (Cooley & Quale, 2013). Uit dit praktijkonderzoek blijkt dat de meeste jongeren ervoor kiezen om een zonnebrandcrème opnieuw in te smeren. Er zijn twee situaties uitgevraagd, namelijk 'in de zomer' en 'op het strand'. Hieronder zijn de resultaten inzichtelijk gemaakt in een staafdiagram (figuur 3). Op het strand zijn er meer jongeren die zich altijd in deze situatie opnieuw in te smeren dan alleen in de zomer. Er zijn nauwelijks jongeren die zich helemaal niet opnieuw insmeren.

ZONNEBRANDCREME OPNIEUW AANBRENGEN

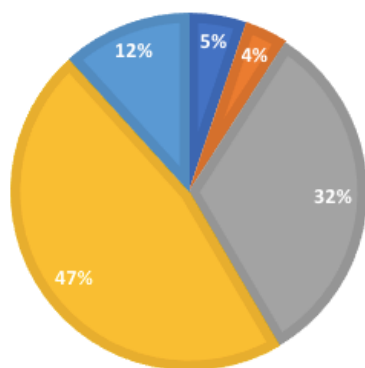


Figuur 3: Zonnebrandcrème opnieuw aanbrengen in de zomer en op het strand.

Ook is er aan de jongeren gevraagd welke SPF factor zij kiezen als ze een zonnebrandcrème gebruiken (figuur 4). Er kwam naar voren dat een zonnebrandcrème met SPF 30 het meeste wordt gekozen door de jongeren, SPF 20 komt op de tweede plaats.

WELKE SPF WORDT GEBRUIKT

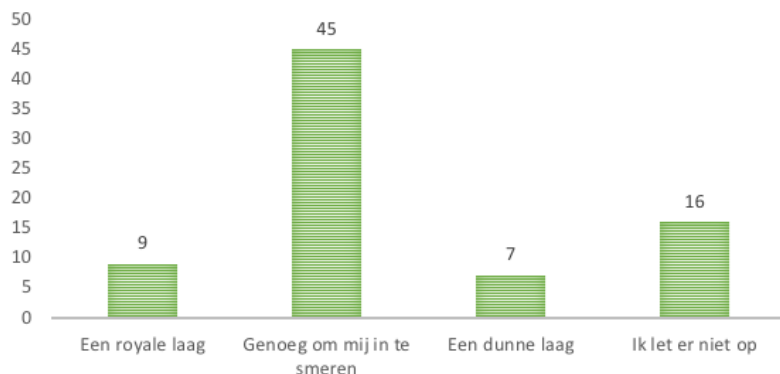
■ SPF 10 ■ SPF 15 ■ SPF 20 ■ SPF 30 ■ SPF 50



Figuur 4: SPF gebruik respondenten

Daarna is er na gegaan hoeveel de jongeren van de zonnebrandcrème per keer opbrengen (figuur 6). De meeste jongeren (58,4%) brengen naar eigen zeggen genoeg zonnebrandcrème aan om zichzelf in te smeren. Een aantal jongeren (20,8%) let niet op de hoeveelheid zonnebrandcrème die zij pakken als ze zichzelf insmeren.

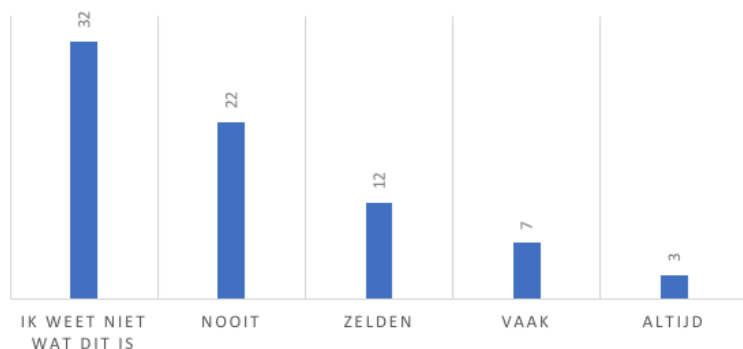
HOEVEELHEID ZONNEBRANDCREME



Figuur 5: Hoeveelheid zonnebrandcrème

Cooley & Quale (2013) raden aan om een zonnebrandcrème te gebruiken waarop staat aangegeven dat het beschermt tegen zowel UVA- als UVB- straling. Uit dit praktijkonderzoek blijkt dat veel jongeren (42,1%) niet weten wat de volledige bescherming van UVA- en UVB- straling inhoudt en 28,9% van de jongeren let niet op de volledige bescherming van UVA- en UVB- straling bij de aanschaf van een zonnebrandcrème. In figuur 6 zijn de resultaten weergegeven.

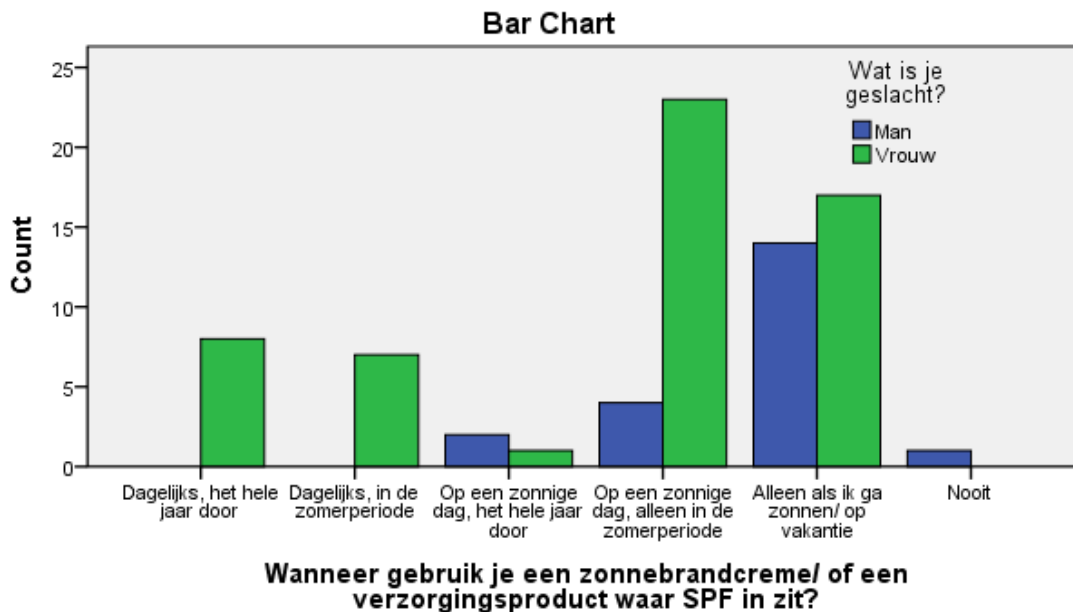
IK LET OP DE VOLLEDIGE BESCHERMING VAN UVA- EN UVB- STRALING IN EEN ZONNEBRANDCREME



Figuur 6: bewustzijn volledige bescherming van zowel UVA- als UVB- straling

3.1.1 Verschillen mannen en vrouwen

Er is een significant verschil te herkennen ($p=0,001$) in dit onderzoek tussen mannen en vrouwen over wanneer zij een zonnebrandcrème gebruiken. Mannen smeren zich voornamelijk in als zij gaan zonnen of op vakantie zijn. Veel vrouwen doen dit ook, maar smeren zich daarentegen vaker in op een zonnige dag in de zomerperiode. Er zijn geen mannen die zich dagelijks insmeren, een aantal vrouwen blijkt dit wel te doen. In figuur 7 zijn de resultaten inzichtelijk gemaakt in een staafdiagram.



Figuur 7: Verschillen mannen en vrouwen wanneer een zonnebrandcrème gebruikt wordt

De keuze van de SPF factor in een zonnebrandcrème verschilt niet significant tussen mannen en vrouwen ($p=0,175$). In de bijlagen (bijlage 4a) is een staafdiagram toegevoegd die deze resultaten inzichtelijk maakt. Ook in de hoeveelheid zonnebrandcrème dat gebruikt wordt, is geen significant verschil ($p=0,326$) te ontdekken. In de bijlagen (bijlage 4b) is ook hiervan een staafdiagram te vinden met deze resultaten.

3.1.2 Verschillen leeftijd

Om verschillen te ontdekken tussen leeftijd en het gedrag omtrent zonbescherming, is de groep jongeren opgedeeld in twee leeftijdsgroepen. Groep 1 bevat alle jongeren met een leeftijd van 15 tot en met 19 jaar en groep 2 bevat alle jongeren met een leeftijd van 20 tot en met 24 jaar. Allereerst is er gekeken naar het verschil in leeftijd en wanneer een zonnebrandcrème gebruikt wordt. Hier is geen significant ($p=0,371$) verschil in gevonden.

Ook is er geen significant verschil ($p=0,628$) te ontdekken tussen de leeftijd en de hoeveelheid zonnebrandcrème dat per keer wordt opgesmeerd. Ten slotte is er ook in de leeftijd en de SPF factor die gebruikt wordt geen significant verschil ($p=0,328$) te vinden. De resultaten zijn in staafdiagrammen inzichtelijk gemaakt en aan de bijlagen (bijlagen 4c, 4d, 4e) toegevoegd.

3.2 Kennis over de juiste manier van zonbescherming

In dit hoofdstuk wordt de volgende deelvraag behandeld: *Hebben jongeren tussen de 15 en 24 jaar uit de gemeente Pijnacker- Nootdorp de kennis over hoe ze hun huid op de juiste manier kunnen beschermen tegen de zon?*

In tegenstelling tot het vorige hoofdstuk waarbij gekeken is naar het gedrag omtrent zonbescherming, is er bij deze deelvraag gekeken naar de kennis rondom dezelfde onderwerpen. Om de kennis te toetsen zijn er een vijftal stellingen aan de respondenten voorgelegd.

In het vorige hoofdstuk is beschreven dat naast het smeren van zonnebrandcrème het ook raadzaam is om bijvoorbeeld een hoed op te zetten, een shirt met lange mouwen te dragen en de schaduw op te zoeken. Van de jongeren wist 87,2% dat dit een juist advies is.

Daarnaast is er aan de respondenten voorgelegd dat één keer per dag insmeren genoeg bescherming biedt tegen de zon voor de gehele dag. 97,4% van de jongeren heeft geantwoord dat dit een onjuist gegeven is. Ook wisten de jongeren (96,1%) dat insmeren met zonnebrandcrème niet alleen raadzaam is bij het zonnebaden maar ook bij andere activiteiten in de zon.

De hoeveelheid zonnebrandcrème die aangebracht dient te worden wordt 'The Teaspoone Rule' genoemd. De crème moet een dikte van 2 mg/cm² aangebracht worden op de huid. Eén theelepel op het gezicht, hoofd en nek, in totaal twee theelepels op de voor- en achterkant van de torso, in totaal twee theelepels voor de armen en in totaal 4 theelepels voor de benen (Isedeh, Osterwalder & Lim, 2013). Deze informatie is ook aan de respondenten voorgelegd. 46,8% van de jongeren is hiervan op de hoogte. De andere helft van de jongeren weet dit dus niet.

Ook is de werking van SPF uitgelegd in de enquête. De SPF geeft aan hoe veel langer iemand in de zon kan zitten zonder te verbranden bij gebruik van een zonnebrandcrème in vergelijking tot niet-gebruik van een zonnebrandcrème (Schalka & Reis, 2011). Hierbij werd de vraag gesteld of deze uitleg juist of onjuist is. Van de jongeren weet 23,4% hoe een zonnebrandfactor in zijn werk gaat. De meerderheid van de jongeren beschikt niet over deze kennis.

In tabel 5 zijn alle stellingen weergegeven met het aantal procent van de jongeren die weten dat deze stellingen juist zijn.

| Stellingen | Vraag goed beantwoord |
|---|-----------------------|
| Het is raadzaam om jezelf, naast het smeren van zonnebrandcrème, ook op andere manieren te beschermen tegen de zon. Denk bijvoorbeeld aan een hoed opzetten, een shirt met lange mouwen dragen en de schaduw opzoeken. | 87,2% |
| Als ik 's morgens zonnebrandcrème heb opgesmeerd, ben ik voor de gehele strand dag beschermd tegen de zon. | 97,4% |
| Bij gebruik van een SPF van 15 kan iemand die na 10 minuten in de zon nog net geen last heeft van verbranding 150 minuten in de zon zonder te verbranden. Indien diezelfde persoon factor 30 zou gebruiken is dat 300 minuten. | 23,4% |
| Alleen als ik ga zonnebaden, moet ik mij insmeren met zonnebrandcrème | 96,1% |
| De hoeveelheid zonnebrandcrème die je aan moet brengen is: één theelepel op het gezicht, hoofd en nek, in totaal twee theelepels op de voor- en achterkant van de torso, in totaal twee theelepels voor de armen en in totaal 4 theelepels voor de benen. | 46,8% |

Tabel 5: Stellingen kennis zonbescherming

3.3 De negatieve effecten van zonverbranding

In dit hoofdstuk worden de volgende deelvragen behandeld: 'Wat zijn de negatieve effecten van zonverbranding op de huid bij jongeren?' en 'Hebben jongeren tussen de 15 en 24 jaar uit de gemeente Pijnacker- Nootdorp de kennis over wat de negatieve effecten zijn van zonverbranding?'.

3.3.1 Literatuur

Negatieve effecten van zonverbranding op de huid zijn voornamelijk het ontwikkelen van huidkanker en huidveroudering. Blootstelling van de huid aan UV- straling is de grootste oorzaak van het ontwikkelen van huidkanker. Er wordt ingeschat dat ongeveer 90% van de incidentie van huidkanker samenhangt met UV- blootstelling. Het enige positieve effect van UV- straling is de aanmaak van vitamine D. De Agency for Research on Cancer (IARC) heeft UV- straling geclassificeerd als klasse 1 carcinogeen (kankerverwekkend bij de mens) (Slaper, Dijk, Outer, Kranen & Slobbe, 2017).

Zowel UVA- als UVB- straling uit de ultraviolette straling zijn schadelijk voor de huid (Smitt, Everdingen, Starink & Horst, 2014). De UVB- straling (290-320 nm) in UV- straling veroorzaakt voornamelijk de

huidverbranding en dit leidt tot huidkanker. Ook onderdrukt UVB- straling het immuunsysteem waardoor groei van tumoren niet meer kan worden onderdrukt. UVB- straling wordt geabsorbeerd door de oppervlakkige huidlagen en dringt niet door de epidermis heen (Wijk & Wijk, 2006). Uit meerdere bronnen, zowel grijze literatuur als wetenschappelijke literatuur, is te lezen dat blootstelling aan de zon en zonverbranding in de jeugd, huidkanker kan veroorzaken.

Suppa, Cazzaniga, Fagnoli, Naldi & Peris (2013) beschrijven dat blootstelling aan de zon en zonverbranding tijdens de jeugd een groot risico zijn voor melanomen. Groot & Toonstra (2010) geven aan dat korte periode van hevige blootstelling aan de zon dat leidt tot zonnebrand, voor de leeftijd van 20 jaar, een melanoom in het latere leven kan veroorzaken. Ook in het onderzoek van Basch *et al* (2014) komt naar voren dat blootstelling aan de zon in de jeugd het ontwikkelen van huidkanker in het latere leven kan beïnvloeden. Juist gebruik van zonnebrandcrème en andere preventieve maatregelen kunnen het risico op huidkanker doen afnemen (Slaper *et al*, 2017).

UV- straling veroorzaakt niet alleen huidkanker maar ook huidveroudering. UV- straling is de belangrijkste factor die huidverouderingseffecten veroorzaakt (Slaper *et al*, 2017). Huidveroudering door chronische expositie aan zonlicht wordt ook wel ‘photoaging’ genoemd. UVA- straling speelt hier voornamelijk een rol in (Groot *et al*, 2012). UVA- straling (320- 400 nm) in UV- straling zorgt voor versnelde huidveroudering. De UVA- straling wordt door de dermale structuren van de huid geabsorbeerd (Wijk & Wijk, 2006). Het veroorzaakt een droge en leerachtige huid met onregelmatige pigmentatie en grove rimpels doordat de huid elasticiteit is verloren (Iannacone, Hughes & Green, 2014).

3.3.2 Survey

In de enquête van het praktijkonderzoek is bovenstaande informatie in de vorm van stellingen aan de respondenten voorgelegd. De jongeren konden aangeven of deze informatie juist of onjuist is. Op deze manier is de kennis bij de jongeren getoetst over de negatieve effecten van zonverbranding. In tabel 6 zijn alle stellingen weergegeven met het aantal procent van de jongeren die weten dat deze stellingen juist zijn.

| Stellingen | Vraag goed beantwoord |
|--|-----------------------|
| Zowel UVA- als UVB- straling uit de ultraviolette straling zijn schadelijk voor de huid. | 84,2% |
| Juist gebruik van zonnebrandcrème en andere preventieve maatregelen kunnen het risico op huidkanker doen afnemen. | 94,7% |
| Blootstelling aan de zon in de jeugd en jongeren jaren kan het ontwikkelen van huidkanker in het latere leven beïnvloeden. | 88% |
| UV- straling is de belangrijkste factor die huidverouderingseffecten (zoals bijvoorbeeld ouderdomsvlekjes en rimpels) veroorzaakt. | 74% |

Tabel 6: Stellingen kennis negatieve effecten zonverbranding

De meerderheid van de jongeren kon de stellingen goed beantwoorden. Hieruit blijkt dat de meeste jongeren de kennis beschikken over de schadelijkheid voor de huid van zowel UVA- en UVB- straling en UV- straling als belangrijkste factor voor huidveroudering. Ook zijn de meeste jongeren op de hoogte van het feit dat blootstelling aan de zon in de jeugd huidkanker kan veroorzaken in het latere leven en dat zonbescherming dit risico doet afnemen.

4 Conclusie

Door een praktijkonderzoek en aanvullend literatuuronderzoek kon de volgende hoofdvraag beantwoord worden: *Wat is de kennis en het gedrag omtrent de onderwerpen 'zonbescherming en de negatieve effecten van zonverbranding' bij jongeren tussen de 15 en 24 jaar uit de gemeente Pijnacker-Nootdorp?*

De jongeren beschermen zich tegen de zon door middel van een zonnebrandcrème als ze gaan zonnebaden of als ze op vakantie zijn. Buiten deze periode wordt er minder op gelet. Wel brengen de jongeren de zonnebrandcrème dan opnieuw aan. SPF factor 30 wordt het meest door de jongeren gebruikt in een zonnebrandcrème. Er wordt door de jongeren nauwelijks gebruik gemaakt van alternatieve manieren van zonbescherming, zoals de schaduw opzoeken of bedekkende kleding aandoen. De jongeren brengen naar eigen zeggen genoeg van de zonnebrandcrème aan om zich in te smeren en letten niet op volledige bescherming van zowel UVA- als UVB- straling.

Wanneer er gebruik wordt gemaakt van zonnebrandcrème verschilt significant bij mannen en vrouwen in dit onderzoek. Mannen smeren zich voornamelijk in als zij gaan zonnen of op vakantie zijn. Veel vrouwen doen dit ook, maar smeren zich daarentegen vaker in op een zonnige dag in de zomerperiode. Er zijn geen mannen die zich dagelijks insmeren, een aantal vrouwen blijkt dit wel te doen. In de verschillen van het gedrag omtrent zonbescherming en leeftijd is geen significant verschil te ontdekken.

Het merendeel van de jongeren hebben kennis over het advies voor alternatieve manieren van zonbescherming. Ook zijn ze op de hoogte van het feit dat één keer per dag insmeren met zonnebrandcrème niet genoeg is om de gehele dag beschermd te zijn voor de zon. Daarnaast weten de jongeren dat ze niet alleen voor zonnebaden moet insmeren maar ook voor andere activiteiten in de zon. Jongeren zijn niet optimaal op de hoogte van de hoeveelheid zonnebrandcrème die geadviseerd wordt aan te brengen. Ook is er nog niet genoeg kennis over de werking van SPF onder jongeren.

Negatieve effecten van zonverbranding op de huid zijn voornamelijk het ontwikkelen van huidkanker en huidveroudering. Blootstelling van de huid aan UV- straling is de grootste oorzaak van het ontwikkelen van huidkanker. Uit meerdere bronnen is op te maken dat blootstelling aan de zon en zonverbranding in de jeugd, huidkanker kan veroorzaken. Zowel UVA- als UVB- straling uit de ultraviolette straling zijn schadelijk voor de huid. UVB- straling is voornamelijk de veroorzaker van zonverbranding wat zich later kan ontwikkelen tot huidkanker en UVA- straling is voornamelijk verantwoordelijk voor huidveroudering.

De meeste jongeren beschikken over de kennis dat zowel UVA- als UVB- straling schadelijk zijn voor de huid en dat UV- straling de belangrijkste factor voor huidveroudering is. Ook zijn de meeste jongeren op de hoogte van het feit dat blootstelling aan de zon in de jeugd huidkanker kan veroorzaken in het latere leven en dat zonbescherming dit risico doet afnemen.

De eindconclusie van dit onderzoek is dat jongeren uit de gemeente Pijnacker- Nootdorp tussen de 15 en 24 jaar de huid niet beschermen zoals de literatuur aanraadt. Er is een verschil gevonden in wanneer er zonnebrandcrème gebruikt wordt tussen mannen en vrouwen. Mannen smeren zich alleen in voor het zonnebaden/ op vakantie. De jongeren hebben ook niet genoeg kennis over hoe zonbescherming wordt aangeraden. Wel zijn ze goed op de hoogte van de negatieve effecten van zonverbranding.

5 Discussie

Het doel van dit onderzoek is om de kennis en het gedrag omtrent de onderwerpen 'zonbescherming en de negatieve effecten van zonverbranding' in kaart te brengen bij jongeren tussen de 15 en 24 jaar uit de gemeente Pijnacker- Nootdorp. Aan de hand daarvan was het doel om inzichtelijk te maken waarover de jongeren gericht advies nodig hebben omtrent de onderwerpen 'zonbescherming en de negatieve effecten van zonverbranding'.

Uit dit onderzoek is gebleken dat jongeren de huid niet beschermen zoals de literatuur aanraadt. Er is een verschil gevonden in wanneer er zonnebrandcrème gebruikt wordt tussen mannen en vrouwen. Mannen smeren zich alleen in voor het zonnebaden/ op vakantie. De jongeren hebben ook niet genoeg kennis over hoe zonbescherming op wordt geadviseerd. Wel zijn ze goed op de hoogte van de negatieve effecten van zonverbranding. Dit komt overeen met de verwachtingen en onderzoeken die al gedaan zijn. Uit het onderzoek van Suppa *et al* (2013) blijkt ook dat de middelbare school leerlingen die zij ondervraagd hebben, zich nog niet goed genoeg beschermen tegen de zon. Wel blijkt dat ze op de hoogte zijn van de risico's van blootstelling aan de zon en kennis hebben over huidkanker. Daarnaast kwam uit onderzoek van Basch *et al* (2017) naar voren dat de studenten die zij ondervraagd hebben een beperkte kennis hebben over de manier waarop de huid op de juiste manier beschermd kan worden tegen de zon. De resultaten van deze onderzoeken komen overeen met de resultaten van dit onderzoek.

Om de betrouwbaarheid van dit onderzoek te waarborgen is er een voorafgaand aan het praktijkonderzoek een pilot enquête uitgevoerd. Zoals beschreven in de methode is de enquête twee keer door dezelfde personen ingevuld. Hiermee is gecontroleerd of de proefpersonen allebei de keren dezelfde antwoorden hebben ingevuld. Hiermee is er een goede herhaalbaarheid van het praktijkonderzoek ontstaan. Wel staan de vragen met een stelling uit de enquête van het praktijkonderzoek ter discussie. In bijlage 5 is te zien dat er meerdere respondenten hebben gereageerd dat ze hebben gegokt bij de vragen met een stelling. Eigenlijk had er nog een antwoordmogelijkheid 'Dit weet ik niet' bijgevoegd kunnen worden, omdat de respondenten die niet weten of de stelling juist of onjuist is nu geen antwoordmogelijkheid hadden. Vervolgonderzoek zou deze antwoordmogelijkheid toe kunnen voegen aan het praktijkonderzoek om hiermee de betrouwbaarheid van het onderzoek te verhogen (Verhoeven, 2014).

Tijdens het analyseren van de resultaten verkregen uit de enquête is ernaar voren gekomen dat de verhouding tussen man en vrouw niet gelijk is aan de verhouding mannen en vrouwen in de onderzoekspopulatie. De enquête is door meer vrouwen dan mannen ingevuld. Dit komt niet overeen met de verhouding mannen en vrouwen in de gemeente Pijnacker- Nootdorp, die ongeveer gelijk aan elkaar is (Pijnacker- Nootdorp in Cijfers, 2018). Dit maakt dat de steekproef niet volledig representatief en is voor de gehele onderzoekspopulatie. Dit komt de generaliseerbaarheid niet ten goede (Verhoeven, 2014).

5.1 Betekenis beroep huidtherapie

Uit dit onderzoek en vele andere onderzoeken is gebleken dat jongeren de huid niet tegen de zon beschermen zoals de literatuur dit aanraadt en de jongeren niet genoeg kennis hebben over de juiste manier van zonbescherming. Een huidtherapeut heeft wel deze kennis en ook een rol als adviseur en kan de taak op zich nemen om de jongeren van een passend advies te voorzien (Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten, 2011). Veel huidtherapeuten geven al advies omtrent zonbescherming maar door de resultaten van dit onderzoek weet de huidtherapeut wat de jongeren wel/niet doen en beheersen omtrent zonbescherming en kan hier daarom heel efficiënt advies voor geven. Hiermee wordt de kwaliteit van de huidtherapeutische zorg geoptimaliseerd.

6 Aanbevelingen

Waar dit onderzoek niet op gefocust heeft is het huidtype van de onderzoeksgroep. Naast de hoeveelheid blootstelling van de huid aan UV- straling spelen ook kenmerken zoals huidtype, haarkleur en het aantal moedervlekken een rol bij het ontwikkelen van huidkanker (Falk & Anderson, 2012). Ook volgens Groot *et al* (2012) hebben sommige huidtypes (de lichtere) meer kans op verbranden van de zon en het ontwikkelen van huidkanker en huidveroudering in het latere leven. Bij deze huidtypes is goede zonbescherming van groot belang en hebben dus extra zorg en aandacht nodig. Vervolgonderzoek zou het huidtype van de respondenten kunnen betrekken in het praktijkonderzoek.

Aanbeveling opdrachtgever

Uit het onderzoek is naar voren gekomen dat de jongeren de huid niet beschermen zoals de literatuur dit beschrijft. De jongeren hebben hier niet genoeg kennis over hoe zonbescherming op de juiste manier wordt geadviseerd. Wel weten de jongeren dat zonverbranding een negatief effect heeft op de huid. Daarom wordt er aanbevolen om adviezen te geven aan deze doelgroep over het juist gebruik van zonbescherming met speciale aandacht voor de alternatieve manieren van zonbescherming, wanneer zonnebrandcrème wenselijk is en hoeveel er van de crème gebruikt moet worden. Ook wordt aanbevolen uitleg te geven over de werking van SPF en de noodzaak van de volledige bescherming van UVA- en UVB- straling.

7 Literatuurlijst

Basch, C. H., Basch, C. E., Rajan, S., & Ruggles, K. V. (2014). Peer Reviewed: Use of Sunscreen and Indoor Tanning Devices Among a Nationally Representative Sample of High School Students, 2001–2011. *Preventing chronic disease*, DOI: <http://dx.doi.org/10.5888/pcd11.140191>

Basch, C. H., Cadorett, V., MacLean, S. A., Hillyer, G. C., & Kernan, W. D. (2017). Attitudes and Behaviors Related to Sun-Safety in College Students. *Journal of Community Health*, DOI: [10.1007/s10900-017-0314-y](https://doi.org/10.1007/s10900-017-0314-y)

Braat, K. (2016). *Hoe kan een huidtherapeut bijdragen aan de preventie met betrekking tot huidveroudering door zonlichtschade in het gelaat bij patiënten tussen de 20 en 30 jaar?*. Afstudeeropdracht Huidtherapie, De Haagse Hogeschool, Den Haag.

Butler, D. P., Lloyd-Lavery, A., Archer, C. M. G., & Turner, R. (2013). Awareness of and attitudes towards skin-cancer prevention: a survey of patients in the UK presenting to their general practice. *Clinical and experimental dermatology*, DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2230.2012.04459.x>

Centraal bureau voor Statistiek. (2018). Internet; toegang, gebruik en faciliteiten. Op internet: <http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=83429NED&LA=NL> , geraadpleegd op 1 mei 2018

Cooley, J. H., & Quale, L. M. (2013). Skin cancer preventive behavior and sun protection recommendations. *Seminars in oncology nursing*, DOI: 10.1016/j.soncn.2013.06.008.

Deubel, D. (2016). *Welke preventiemethoden over huidkanker van 2015-2016 voor kinderen van 0-4 bereiken het meeste effect bij hun ouders in Nederland en waarom?*. Afstudeeropdracht Huidtherapie, De Haagse Hogeschool, Den Haag.

Falk, M., & Anderson, C. D. (2013). Influence of age, gender, educational level and self-estimation of skin type on sun exposure habits and readiness to increase sun protection. *Cancer epidemiology*, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.canep.2012.12.006>

Groot, A. C., & Toonstra, J. (2010). 1 Huidkanker in Nederland. *Kanker en huid* (pp. 3-6). Bohn Stafleu van Loghum, Houten.

Groot, A. C., Toonstra, J., & Lorient, J. M. (2012). *Dermatologie voor huidtherapeuten*. Den Haag, Nederland: Boom Lemma, pp. 635

Grootveld, M. (2016). *Op welke wijze dragen basisscholen in het Westland bij aan veilig zongedrag, het voorkomen van zonverbranding en preventie bij kinderen in de leeftijd van 4-12 jaar en zijn zij zich bewust van de effecten en risico's van de zon?*. Afstudeeropdracht Huidtherapie, De Haagse Hogeschool, Den Haag.

Hoek, I. (2016). *Kan de kennis van ouders en leidsters van kinderdagverblijven van kinderen van 0-4 jaar verbeterd worden door middel van informatiemateriaal met betrekking tot voorlichting over preventie van huidkanker en het belang van zonbescherming?*. Afstudeeropdracht Huidtherapie, De Haagse Hogeschool, Den Haag.

Integraal kankercentrum Nederland. (2017). Incidentie huid, Op internet: http://www.cijfersoverkanker.nl/selecties/incidentie_huid/img568b9af14d9e9, geraadpleegd op 20 mei 2017.

Iannacone, M. R., Hughes, M. C. B., & Green, A. C. (2014). Effects of sunscreen on skin cancer and photoaging. *Photodermatology, photoimmunology & photomedicine*, DOI: <https://doi.org/10.1111/phpp.12109>

Isedeh, P., Osterwalder, U., & Lim, H. W. (2013). Teaspoon rule revisited: proper amount of sunscreen application. *Photodermatology, photoimmunology & photomedicine*, DOI : 10.1111/phpp.12017

Linskens, D.A.J. (2011). *Beroepsprofiel Huidtherapeut*. Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten.

Meer, I. (2016). *Wat zijn de verschillen in bescherming van de huid tegen de straling van de zon tussen mannen en vrouwen van 40 tot en met 60 jaar met huidtype I tot en met III woonachtig in het Westland en wat zijn de redenen hiervan?*. Afstudeeropdracht Huidtherapie, De Haagse Hogeschool, Den Haag.

Pijnacker- Nootdorp in Cijfers. (2018). Percentage bevolking in de leeftijd 15-29 jaar ten opzichte van de totale bevolking. Op internet: https://pijnacker-nootdorp.incijfers.nl/jive?cat_open_var=pbev1529&var=pbev1529&geolevel=gemeente&favorite=gemeente_1926, geraadpleegd op 26 januari 2018.

Plokker, M. (2013). *Huidkanker; Beter voorkomen dan genezen? Een onderzoek naar de voorlichting en kennis over huidkanker in Nederland*. Afstudeeropdracht Huidtherapie, De Haagse Hogeschool, Den Haag.

Reed, K. B., Brewer, J. D., Lohse, C. M., Bringe, K. E., Pruitt, C. N., & Gibson, L. E. (2012). Increasing incidence of melanoma among young adults: an epidemiological study in Olmsted County, Minnesota. In *Mayo Clinic Proceedings*, DOI: [10.1016/j.mayocp.2012.01.010](https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2012.01.010)

Schalka, S., & Reis, V. M. S. D. (2011). Sun protection factor: meaning and controversies. *Anais brasileiros de dermatologia*, DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0365-05962011000300013>

Smitt, J. S., Everdingen, J. J. E., Starink, T. M., & Horst, H. E. (2014). 27 Fotodermatologie. *Dermatovenereologie voor de eerste lijn* (pp. 227-236). Bohn Stafleu van Loghum, Houten.

Slaper, H., Dijk, A., Outer, P., Kranen, H., & Slobbe, L. (2017). UV-straling en gezondheid: Probleemveld en kennisbasis bij het RIVM.

Suppa, M., Cazzaniga, S., Fagnoli, M. C., Naldi, L., & Peris, K. (2013). Knowledge, perceptions and behaviours about skin cancer and sun protection among secondary school students from Central Italy. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1468-3083.2012.04484.x>

Szabó, C., Ócsai, H., Csabai, M., & Kemény, L. (2015). A randomised trial to demonstrate the effectiveness of electronic messages on sun protection behaviours. *Journal of Photochemistry and Photobiology B: Biology*, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jphotobiol.2015.06.006>

Verheij, H. (2016). *Op welke manier worden kinderen in de leeftijd van 4-12 jaar in de gemeente Alphen aan den Rijn beschermt door hun ouders tegen schadelijke effecten door de zon, en wat*

kunnen ouders doen om schadelijke effecten, door blootstelling aan de zon, te beperken?
Afstudeeropdracht Huidtherapie, De Haagse Hogeschool, Den Haag.

Verhoeven, P. S. (2014). *Wat is onderzoek?: praktijkboek voor methoden en technieken*. Den Haag, Nederland: Boom Lemma uitgevers, pp 427.

Vermeer, I. (2016). *Wat is de meest effectieve manier van voorlichting om kinderen van 2 tot 4 jaar in Nederland kennis over te brengen over zonbescherming?*. Afstudeeropdracht Huidtherapie, De Haagse Hogeschool, Den Haag.

Wijk, E. P. A., & Wijk, R. (2006). Licht en gezondheid. *Tijdschrift voor Integrale Geneeskunde jaargang 21 – 22* (4), 318 - 319.

8 Bijlagen

8.1 Bijlage 1: Logboek literatuuronderzoek

| Geraadpleegd op | Databank | Trefwoord | Titel | Hits | Auteur | Jaartal | Bron |
|-----------------|----------|---------------------------------|---|--------|---|---------|---|
| 20-5-17 | Google | Incidentie huidkanker Nederland | Incidentie huid | 14.900 | - | 2017 | Integraal kankercentrum Nederland. (2017). Incidentie huid, Op internet: http://www.cijfersoverkanker.nl/selecties/incidentie_huid/img/568b9af14d9e9 , geraadpleegd op 20 mei 2017. |
| 21-5-17 | Pubmed | meloma young adults | Increasing incidence of melanoma among young adults: an epidemiological study in Olmsted County, Minnesota | 1045 | Reed, K. B., Brewer, J. D., Lohse, C. M., Bringe, K. E., Pruitt, C. N., & Gibson, L. E. | 2012 | Reed, K. B., Brewer, J. D., Lohse, C. M., Bringe, K. E., Pruitt, C. N., & Gibson, L. E. (2012). Increasing incidence of melanoma among young adults: an epidemiological study in Olmsted County, Minnesota. In <i>Mayo Clinic Proceedings</i> , DOI: 10.1016/j.mayocp.2012.01.010 |
| 21-5-17 | Pubmed | Sun protection behaviours | A randomised trial to demonstrate the effectiveness of electronic messages on sun protection behaviours | 903 | Szabó, C., Ócsai, H., Csabai, M., & Kemény, L. | 2015 | Szabó, C., Ócsai, H., Csabai, M., & Kemény, L. (2015). A randomised trial to demonstrate the effectiveness of electronic messages on sun protection behaviours. <i>Journal of Photochemistry and Photobiology B: Biology</i> , DOI: https://doi.org/10.1016/j.jphotobiol.2015.06.006 |
| 23-5-17 | Pubmed | Sunscreen | Peer Reviewed: Use of Sunscreen and Indoor Tanning Devices Among a Nationally Representative Sample of High School Students | 3338 | Basch, C. H., Basch, C. E., Rajan, S., & Ruggles, K. V. | 2014 | Basch, C. H., Basch, C. E., Rajan, S., & Ruggles, K. V. (2014). Peer Reviewed: Use of Sunscreen and Indoor Tanning Devices Among a Nationally Representative Sample of High School Students, 2001–2011. <i>Preventing chronic disease</i> , DOI: http://dx.doi.org/10.5888/pcd11.140191 |

| | | | | | | | |
|---------|----------------|---------------------------------------|---|--------|--|------|--|
| 23-5-17 | Pubmed | Attitudes and behaviors sun-safety | Attitudes and Behaviors Related to Sun-Safety in College Students | 75 | Basch, C. H., Cadoret, V., MacLean, S. A., Hillyer, G. C., & Kernan, W. D. | 2017 | Basch, C. H., Cadoret, V., MacLean, S. A., Hillyer, G. C., & Kernan, W. D. (2017). Attitudes and Behaviors Related to Sun-Safety in College Students. <i>Journal of Community Health</i> , DOI: 10.1007/s10900-017-0314-y |
| 21-2-18 | Google Scholar | Huidkanker | 1 Huidkanker in Nederland | 657 | Groot, A. C., & Toonstra, J. | 2010 | Groot, A. C., & Toonstra, J. (2010). 1 Huidkanker in Nederland. <i>Kanker en huid</i> (pp. 3-6). Bohn Stafleu van Loghum, Houten. |
| 21-1-18 | Google Scholar | Huidveroudering oorzaken | 27 Fotodermatologie | 23 | Smitt, J. S., Everdingen, J. J. E., Starink, T. M., & Horst, H. E. | 2014 | Smitt, J. S., Everdingen, J. J. E., Starink, T. M., & Horst, H. E. (2014). 27 Fotodermatologie. <i>Dermatovenereologie voor de eerste lijn</i> (pp. 227-236). Bohn Stafleu van Loghum, Houten. |
| 23-1-18 | Google Scholar | Huidveroudering oorzaken | UV-straling en gezondheid: Probleemveld en kennisbasis bij het RIVM. | 23 | Slaper, H., Dijk, A., Outer, P., Kranen, H., & Slobbe, L. | 2017 | Slaper, H., Dijk, A., Outer, P., Kranen, H., & Slobbe, L. (2017). UV-straling en gezondheid: Probleemveld en kennisbasis bij het RIVM. |
| 23-1-18 | Pubmed | Skin cancer sun protection | Skin cancer preventive behavior and sun protection recommendations. | 1121 | Cooley, J. H., & Quale, L. M. | 2013 | Cooley, J. H., & Quale, L. M. (2013). Skin cancer preventive behavior and sun protection recommendations. <i>Seminars in oncology nursing</i> , DOI: 10.1016/j.soncn.2013.06.008 . |
| 24-1-18 | Pubmed | Skin aging UV-damage | Teaspoon rule revisited: proper amount of sunscreen application. | 15 | Isedeh, P., Osterwalder, U., & Lim, H. W. | 2013 | Isedeh, P., Osterwalder, U., & Lim, H. W. (2013). Teaspoon rule revisited: proper amount of sunscreen application. <i>Photodermatology, photoimmunology & photomedicine</i> , DOI : 10.1111/phpp.12017 |
| 26-1-18 | Google | Pijnacker Nootdorp bevolkingaantallen | Percentage bevolking in de leeftijd 15-29 jaar ten opzichte van de totale bevolking | 39.600 | - | 2018 | Pijnacker- Nootdorp in Cijfers. (2018). Percentage bevolking in de leeftijd 15-29 jaar ten opzichte van de totale bevolking. Op internet: https://pijnacker-nootdorp.incijfers.nl/jive?cat_open_var=pbev1529&var=pbev1529&geolevel=gemeente&favorite=gemeente_1926 , geraadpleegd op 26 januari 2018. |

| | | | | | | | |
|--------|---------------------------|--|--|------|--|------|--|
| 1-5-18 | Goog e Schol ar | Gezond heid uv licht | Licht en gezondh eid | 1210 | Wijk, E. P. A., & Wijk, R. | 2006 | Wijk, E. P. A., & Wijk, R. (2006). Licht en gezondheid. <i>Tijdschrift voor Integrative Geneeskunde jaargang 21 – 22 (4)</i> , 318 - 319. |
| 1-5-18 | Pubm ed | Knowled ge behaviou rs sun protectio n | Knowledge , perception s and behavio urs about skin cancer and sun protection among secondary school students from Central Italy. | 299 | Suppa, M., Cazzaniga, S., Fagnoli, M. C., Naldi, L., & Peris, K. | 2013 | Suppa, M., Cazzaniga, S., Fagnoli, M. C., Naldi, L., & Peris, K. (2013). Knowledge, perceptions and behaviours about skin cancer and sun protection among secondary school students from Central Italy. <i>Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology</i> , DOI: https://doi.org/10.1111/j.1468-3083.2012.04484.x |
| 1-5-18 | - | - | Sun protection factor: meaning and controvers ies. | - | Schalka, S., & Reis, V. M. S. D. | 2011 | Schalka, S., & Reis, V. M. S. D. (2011). Sun protection factor: meaning and controversies. <i>Anais brasileiros de dermatologia</i> , DOI: http://dx.doi.org/10.1590/S0365-05962011000300013 |
| 2-5-18 | NVH | - | Beroepspr ofiel Huidthera peut | - | Linskens, D.A.J. | 2011 | Linskens, D.A.J. (2011). <i>Beroepsprofiel Huidtherapeut</i> . Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten. |
| 2-5-18 | Googl e Schol ar | sunscre en photoagi ng | Effects of sunscre en on skin cancer and photoagin g. | 194 | Iannacone, M. R., Hughes, M. C. B., & Green, A. C. | 2014 | Iannacone, M. R., Hughes, M. C. B., & Green, A. C. (2014). Effects of sunscreen on skin cancer and photoaging. <i>Photodermatology, photoimmunology & photomedicine</i> , DOI: https://doi.org/10.1111/phpp.12109 |
| 2-5-18 | Pubm ed | age gender sun protectio n | Influence of age, gender, educatio nal level and self- estimation of skin type on sun exposure habits and readiness to increase sun protection. | 173 | Falk, M., & Anderson, C. D. | 2013 | Falk, M., & Anderson, C. D. (2013). Influence of age, gender, educational level and self-estimation of skin type on sun exposure habits and readiness to increase sun protection. <i>Cancer epidemiology</i> , DOI: https://doi.org/10.1016/j.canep.2012.12.006 |

| | | | | | | | |
|--------|--------|----------------------------------|--|--------|---|------|---|
| 2-5-18 | Pubmed | attitudes skin-cancer prevention | Awareness of and attitudes towards skin-cancer prevention : a survey of patients in the UK presenting to their general practice. | 498 | Butler, D. P., Lloyd-Lavery, A., Archer, C. M. G., & Turner, R. | 2013 | Butler, D. P., Lloyd-Lavery, A., Archer, C. M. G., & Turner, R. (2013). Awareness of and attitudes towards skin-cancer prevention: a survey of patients in the UK presenting to their general practice. <i>Clinical and experimental dermatology</i> , DOI: https://doi.org/10.1111/j.1365-2230.2012.04459.x |
| 2-5-18 | Google | Cbs internet gebruik | Internet; toegang, gebruik en faciliteiten. | 437000 | - | 2018 | Centraal bureau voor Statistiek. (2018). Internet; toegang, gebruik en faciliteiten. Op internet: http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=83429NED&LA=NL , geraadpleegd op 1 mei 2018 |

8.2 Bijlage 2: Enquête praktijkonderzoek

Welkom! Mijn naam is Renée Lindenburg en ik ben vierdejaars student Huidtherapie aan De Haagse Hogeschool. Voor mijn afstudeerscriptie onderzoek ik het gedrag en de kennis onder jongeren in Pijnacker- Nootdorp over de onderwerpen 'zonbescherming en de negatieve effecten van zonverbranding'. Dit doe ik voor de huidtherapie praktijk Huid- en Oedeemtherapie Kempers te Pijnacker. Om dit te onderzoeken heb ik een enquête opgesteld. Het invullen van de enquête zal ongeveer 5 tot 10 minuten in beslag nemen. De verzamelde gegevens worden anoniem geanalyseerd. Alvast bedankt voor je tijd en de moeite!

Vragen:

1. Wat is je geslacht?
 - Man
 - Vrouw

2. Wat is je leeftijd?

jaar

3. Wat voor opleiding doe je (of heb je het laatst afgerond)?
 - VMBO
 - HAVO
 - VWO
 - MBO
 - HBO
 - WO
 - Geen van alle

4. Wat is je woonplaats?

- Gemeente Pijnacker- Nootdorp
 - Ergens anders
5. Vul deze zin aan: Wanneer ik buiten ben voor meer dan een uur op een zonnige dag.. (meerdere antwoorden mogelijk)
- .. draag ik zonnebrandcrème met een SPF met 15 of hoger
 - .. blijf ik in de schaduw
 - .. draag ik een hoed dat mijn gezicht, oren en nek bedekt
 - .. draag ik een lange mouwen shirt
 - .. draag ik een lange broek
 - Geen van bovenstaande antwoorden zijn voor mij van toepassing.
6. Stelling: Het is raadzaam om jezelf, naast het smeren van zonnebrandcrème, ook op andere manieren te beschermen tegen de zon. Denk bijvoorbeeld aan een hoed opzetten, een shirt met lange mouwen dragen en de schaduw opzoeken.
- Stelling is juist
 - Stelling is onjuist
7. SPF staat voor 'Sun Protection Factor' en wordt uitgedrukt in een cijfer. Wanneer gebruik je een zonnebrandcrème/ of een verzorgingsproduct waar SPF in zit?
- Dagelijks, het hele jaar door
 - Dagelijks, in de zomerperiode
 - Op een zonnige dag, het hele jaar door
 - Op een zonnige dag, alleen in de zomerperiode
 - Alleen als ik ga zonnen (zoals bv op het strand)/ op zonzakantie (wintersport)
 - Nooit
8. Vul deze zin in: Ik breng zonnebrandcrème ... opnieuw aan in de zomer.
- Nooit
 - Zelden
 - Vaak
 - Altijd
9. Vul deze zin in: Ik breng zonnebrandcrème ... opnieuw aan als ik op het strand ben.
- Nooit
 - Zelden
 - Vaak
 - Altijd
10. Stelling: Als ik 's morgens zonnebrandcrème heb opgesmeerd, ben ik voor de gehele strand dag beschermd tegen de zon.
- De stelling is juist
 - De stelling is onjuist
11. Als je zonnebrandcrème gebruikt, welke SPF factor kies je dan?
- Geen
 - <10
 - 15
 - 20
 - 30
 - 50

12. De SPF geeft aan hoe veel langer iemand in de zon kan zitten zonder te verbranden bij gebruik van een zonnebrandcrème in vergelijking tot niet-gebruik van een zonnebrandcrème.
Stelling: Bij gebruik van een SPF van 15 kan iemand die na 10 minuten in de zon nog net geen last heeft van verbranding 150 minuten in de zon zonder te verbranden. Indien diezelfde persoon factor 30 zou gebruiken is dat 300 minuten.
- De stelling is juist
 - De stelling is onjuist
13. Hoeveel zonnebrandcrème gebruik je per keer dat je jezelf insmeert?
- Ik breng een royale laag van de crème aan.
 - Ik breng genoeg van de crème aan om mij in te smeren.
 - Ik breng een dunne laag van de crème aan.
 - Ik let er niet op.
 - Ik smeer geen zonnebrandcrème op.
14. Stelling: **alleen** als ik ga zonnebaden, moet ik mij insmeren met zonnebrandcrème.
- De stelling is juist
 - De stelling is onjuist
15. Stelling: De hoeveelheid zonnebrandcrème die je aan moet brengen is: één theelepel op het gezicht, hoofd en nek, in totaal twee theelepels op de voor- en achterkant van de torso, in totaal twee theelepels voor de armen en in totaal 4 theelepels voor de benen.
- De stelling is juist
 - De stelling is onjuist
16. Zonlicht bestaat uit verschillende soorten straling, waaronder UV- straling (ultraviolette straling). UV- straling is vervolgens weer onder te verdelen in drie verschillende categorieën: UVA-, UVB- en UVC- straling.
Stelling: Zowel UVA- als UVB- straling uit de ultraviolette straling zijn schadelijk voor de huid.
- De stelling is juist
 - De stelling is onjuist
17. Als ik een zonnebrandcrème gebruik/ koop let ik bewust op de volledige bescherming van zowel UVA- als UVB- straling.
- Ik weet niet wat dit is.
 - Nooit
 - Zelden
 - Vaak
 - Altijd
18. Er is een verband tussen het blootstellen van de huid aan zonlicht en de vorming van huidkanker.
Stelling: Juist gebruik van zonnebrandcrème en andere preventieve maatregelen kunnen het risico op huidkanker doen afnemen.
- De stelling is juist
 - De stelling is onjuist
19. Stelling: Blootstelling aan de zon in de jeugd en jongeren jaren kan het ontwikkelen van huidkanker in het latere leven beïnvloeden.
- De stelling is juist
 - De stelling is onjuist

20. Stelling: UV- straling is de belangrijkste factor die huidverouderingseffecten (zoals bijvoorbeeld ouderdomsvlekjes en rimpels) veroorzaakt.

- De stelling is juist
- De stelling is onjuist

21. Heb je nog een opmerking of iets wat je kwijt wil?

Invullen.

8.3 Bijlage 3: Codeboek praktijkonderzoek

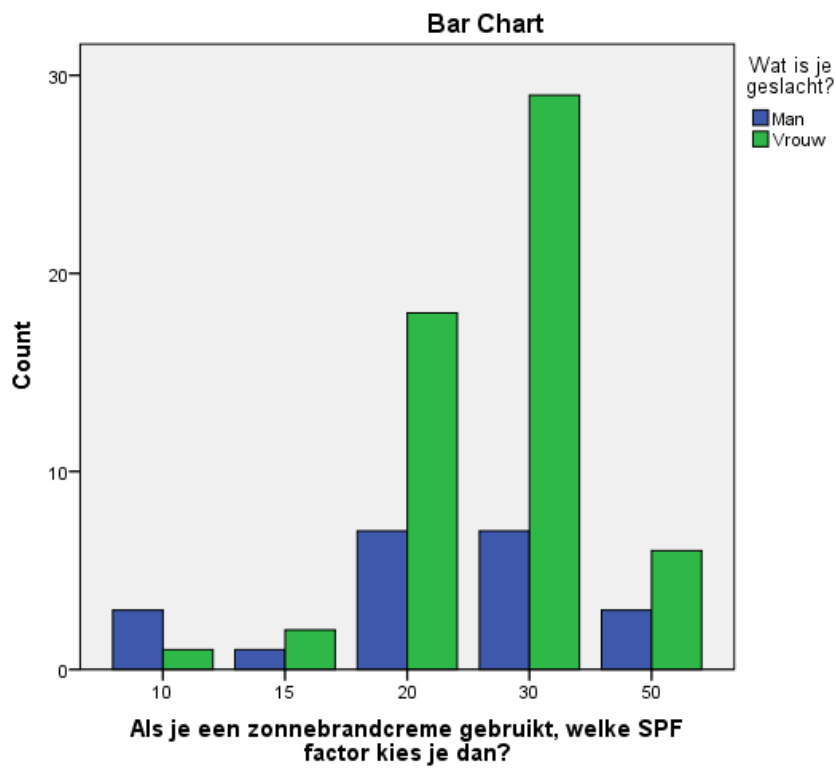
| Variabele naam | Label | Categorie | Missings |
|----------------|--|--|----------|
| GESLACHT | Wat is je geslacht? | 0 = vrouw 1 = man | 99 |
| LEEFTIJD | Wat is leeftijd? | Leeftijd invullen | 999 |
| OPLEIDING | Wat voor opleiding doe je (of heb je het laatst afgerond)? | 0 = VMBO 1 = HAVO 2 = VWO 3 = MBO 4 = HBO 5 = WO 6 = Geen van alle | 99 |
| WOONPLAATS | Wat is je woonplaats? | 0 = Gemeente Pijnacker- Nootdorp 1 = Ergens anders | 99 |
| ALTER_MANIEREN | Vul deze zin aan: Wanneer ik buiten ben voor meer dan een uur op een zonnige dag.. (meerdere antwoorden mogelijk) | 0 = .. draag ik zonnebrandcrème met een SPF met 15 of hoger 1 = .. blij ik in de schaduw 2 = .. draag ik een hoed dat mijn gezicht, oren en nek bedekt 3 = .. draag ik een lange mouwen shirt 4 = .. draag ik een lange broek 5 = Geen van bovenstaande antwoorden. | 99 |
| ST_ALTMANIEREN | Stelling: Het is raadzaam om jezelf, naast het smeren van zonnebrandcrème, ook op andere manieren te beschermen tegen de zon. Denk bijvoorbeeld aan een hoed opzetten, een shirt met lange mouwen dragen en de schaduw opzoeken. | 0 = Stelling is juist 1 = Stelling is onjuist | 99 |
| WANNEER | SPF staat voor 'Sun Protection Factor' en wordt uitgedrukt in een cijfer. Wanneer gebruik je | 0 = Dagelijks, het hele jaar door | 99 |

| | | | |
|------------|--|---|----|
| | een zonnebrandcrème/ of een verzorgingsproduct waar SPF in zit? | 1 = Dagelijks, in de zomerperiode 2 = Op een zonnige dag, het hele jaar door 3 = Op een zonnige dag, alleen in de zomerperiode 4 = Alleen als ik ga zonnen (zoals bv op het strand)/ op zonvakantie (wintersport) 5 = Nooit | |
| OPN_ZOMER | Vul deze zin in: Ik breng zonnebrandcrème ... opnieuw aan in de zomer. | 0 = Nooit 1 = Zelden 2 = Vaak 3 = Altijd | 99 |
| OPN_STRAND | Vul deze zin in: Ik breng zonnebrandcrème ... opnieuw aan als ik op het strand ben. | 0 = Nooit 1 = Zelden 2 = Vaak 3 = Altijd | 99 |
| ST_STRND | Stelling: Als ik 's morgens zonnebrandcrème heb opgesmeerd, ben ik voor de gehele strand dag beschermd tegen de zon. | 0 = Stelling is juist 1 = Stelling is onjuist | 99 |
| SPF | Als je zonnebrandcrème gebruikt, welke SPF factor kies je dan? | 0 = geen 1 = 10 2 = 15 3 = 20 4 = 30 5 = 50 | 99 |
| ST_SPF | Stelling: Bij gebruik van een SPF van 15 kan iemand die na 10 minuten in de zon nog net geen last heeft van verbranding 150 minuten in de zon zonder te verbranden. Indien diezelfde persoon factor 30 zou gebruiken is dat 300 minuten. | 0 = Stelling is juist 1 = Stelling is onjuist | 99 |
| HOVEEEL | Hoeveel zonnebrandcrème gebruik je per keer dat je jezelf insmeert? | 0 = Ik breng een royale laag van de crème aan. 1 = Ik breng genoeg van de crème aan om mij in te smeren. 2 = Ik breng een dunne laag van de crème aan. 3 = Ik let er niet op. 4 = Ik smeer geen zonnebrandcrème op. | 99 |

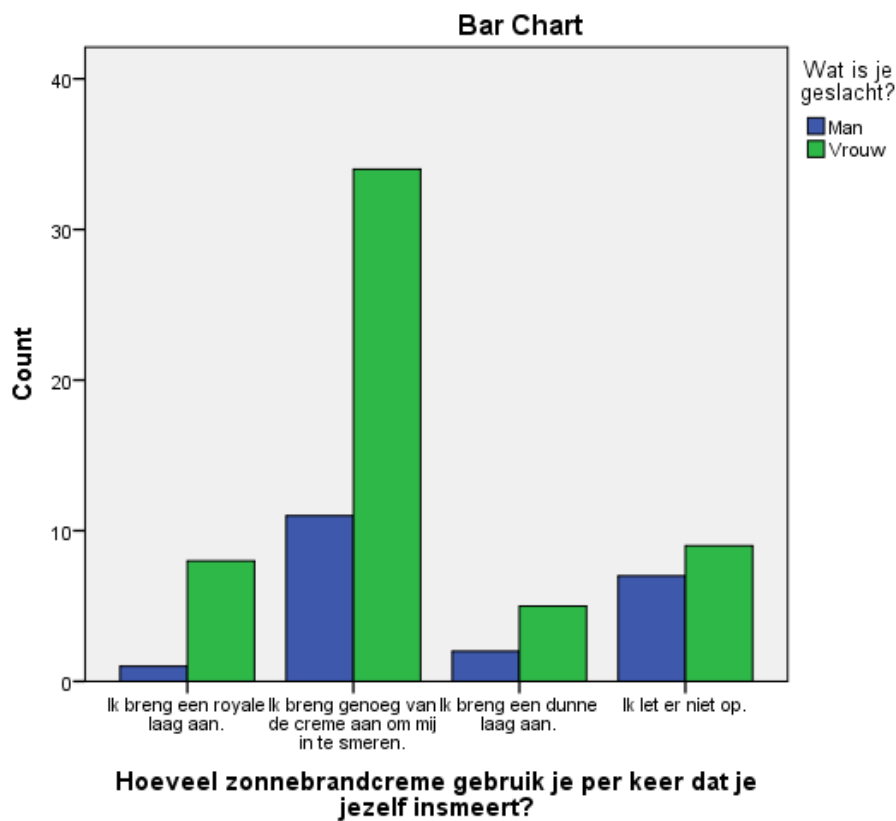
| | | | |
|------------|--|--|----|
| ST_WANNEER | Stelling: alleen als ik ga zonnebaden, moet ik mij insmeren met zonnebrandcrème. | 0 = Stelling is juist 1 = Stelling is onjuist | 99 |
| ST_HOEVEEL | Stelling: De hoeveelheid zonnebrandcrème die je aan moet brengen is: één theelepel op het gezicht, hoofd en nek, in totaal twee theelepels op de voor- en achterkant van de torso, in totaal twee theelepels voor de armen en in totaal 4 theelepels voor de benen. | 0 = Stelling is juist 1 = Stelling is onjuist | 99 |
| ST_UVAB | Zonlicht bestaat uit verschillende soorten straling, waaronder UV-straling (ultraviolette straling). UV- straling is vervolgens weer onder te verdelen in drie verschillende categorieën: UVA-, UVB- en UVC- straling. Stelling: Zowel UVA- als UVB-straling uit de ultraviolette straling zijn schadelijk voor de huid. | 0 = Stelling is juist 1 = Stelling is onjuist | 99 |
| UVAB | Als ik een zonnebrandcrème gebruik/ koop let ik op de volledige bescherming van zowel UVA- als UVB- straling | 0 = Ik weet niet wat dit is 1 = Nooit 2 = Zelden 3 = Vaak 4 = Altijd | 99 |
| ST_HUIDCA | Stelling: Juist gebruik van zonnebrandcrème en andere preventieve maatregelen kunnen het risico op huidkanker doen afnemen. | 0 = Stelling is juist 1 = Stelling is onjuist | 99 |
| ST_HUIDCA2 | Stelling: Blootstelling aan de zon in de jeugd en jongeren jaren kan het ontwikkelen van huidkanker in het latere leven beïnvloeden. | 0 = Stelling is juist 1 = Stelling is onjuist | 99 |
| ST_PHOTO | Stelling: UV- straling is de belangrijkste factor die huidverouderingseffecten (zoals bijvoorbeeld ouderdomsvlekjes en rimpels) veroorzaakt. | 0 = Stelling is juist 1 = Stelling is onjuist | 99 |

8.4 Bijlage 4: Resultaten praktijkonderzoek

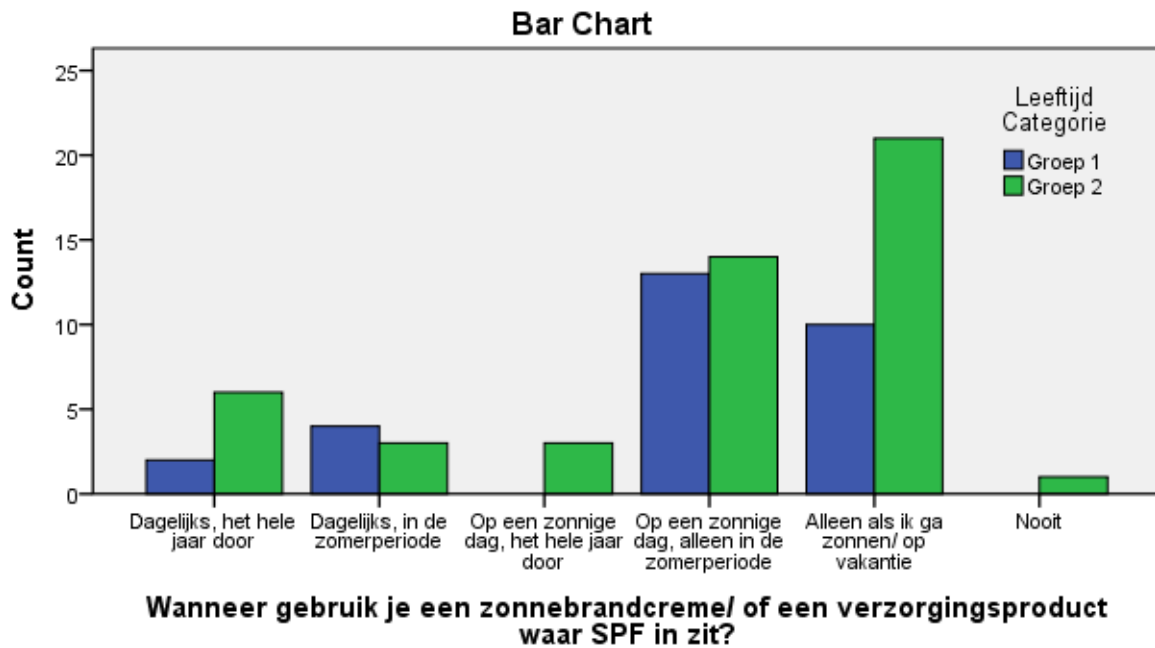
8.4.1 Bijlage 4a



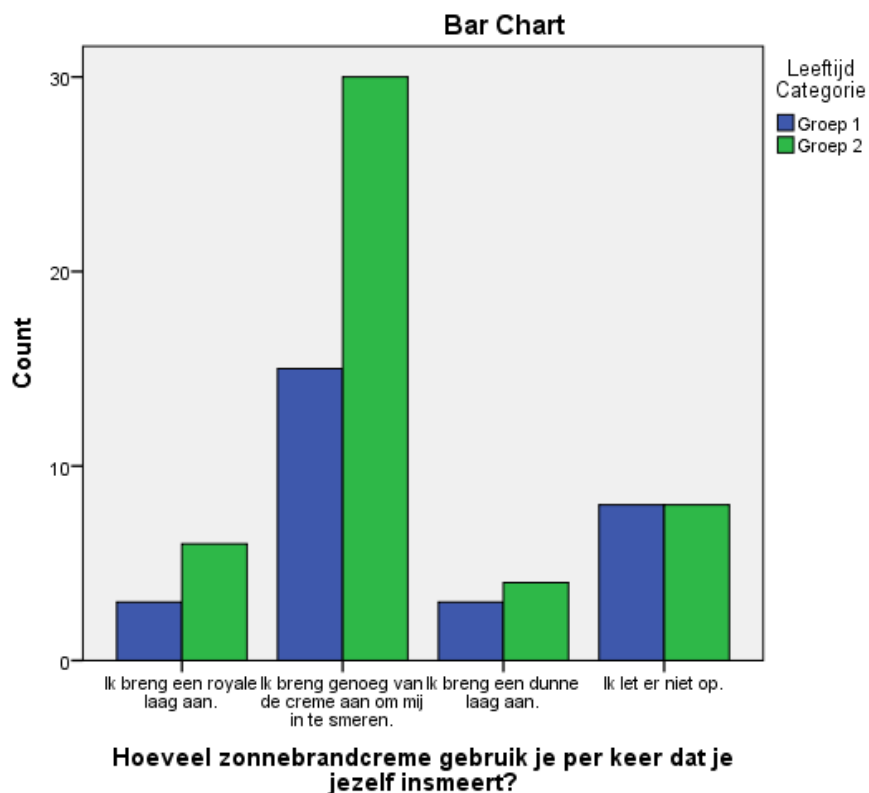
8.4.2 Bijlage 4b



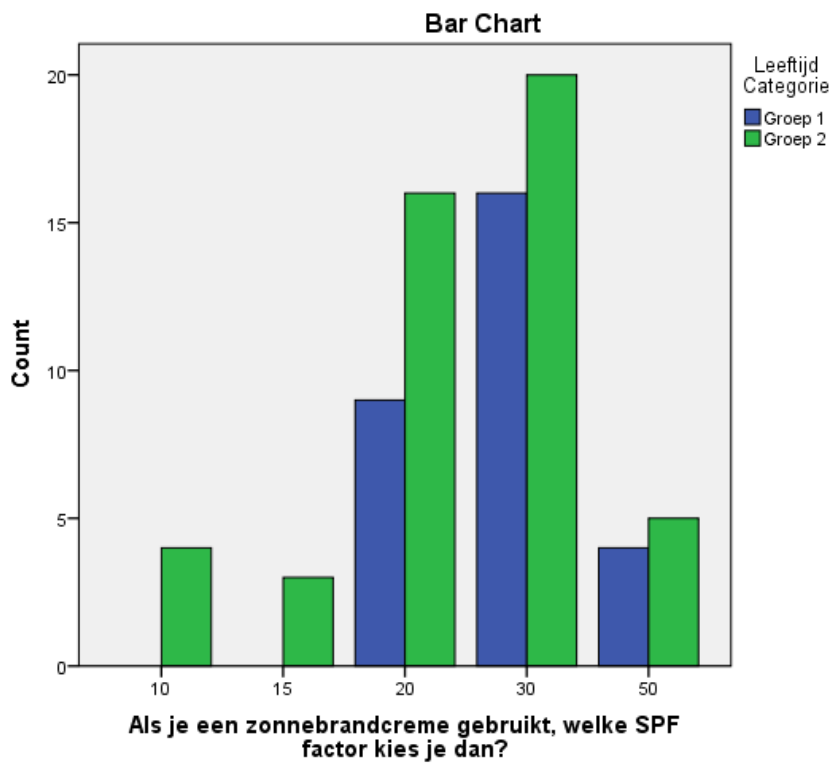
8.4.3 Bijlage 4c



8.4.4 Bijlage 4d



8.4.5 Bijlage 4e



8.5 Bijlage 5: Opmerkingen van de respondenten

Opmerkingen die bij vraag 21 zijn geschreven:

- "In de survey heb ik vaak gegokt bij de stelling juist/onjuist dit kan vertekende resultaten opleveren, houd hier rekening mee in de analyses."
- "Jammer dat je moest kiezen uit juist of onjuist. Soms had ik liever 'weet ik niet' ingevuld."
- "Ik verbrand nooit dus ik weet niet hoe betrouwbaar mijn gegevens zijn."
- "Een paar vragen wist ik niet of het juist of onjuist was, dus ik heb maar wat gekozen."
- "Het was best wel lang."