

# Allerhande: Mag je na bestraling in de zon of onder de zonnebank?

Tijdens en kort na de bestralingen wordt het afgeraden om in de zon of op de zonnebank te zitten of liggen "bakken". Het bestraalde gebied van de huid moet je tegen zonlicht beschermen, draag T-shirts, zit onder een parasol en zoek de schaduw. Het betekent niet dat je helemaal niet in de zon mag, ga rustig een stuk fietsen, wandelen, lekker een boek lezen met je benen in de zon. Maar maak het niet te gek. Zonnen op de bestraalde gedeelten is pas weer mogelijk als de huid na de bestraling weer helemaal normaal is. Praat daarover bij de na-controles bij je radiotherapeut. In het algemeen is veel zonlicht slecht voor onze huid. Het KWF heeft zeer goede folders over zonnen en wat verantwoord is, en hoe lang je zonlicht op jouw huidtype kunt verdragen. Ze hebben ook schijfjes die je kunt zetten op maandstanden, zon intensiteit en dan laat de draaischijf zien hoeveel minuten geadviseerd wordt.

Unieke FAQ ID: #1018

Auteur:: Hendrik Bijlsma

Laatste update:2010-11-13 19:17