

# SUNDHEDSPLEJERSKENS NYHEDSBREV

Sundhedsplejen udsender nyhedsbreve til kommunens daginstitutioner og Dagpleje.

Her vil I kunne læse om evt. seneste nyt. I hvert nummer sættes der desuden fokus på et udvalgt emne.

Med ønsket om en god og solrig sommer

Sundhedsplejen i Næstved  
Kommune

Sundhedsplejerske Nana Hjort  
[nchjo@naestved.dk](mailto:nchjo@naestved.dk)

tlf 40424815

(træffes primært tirsdag og fredag)



Juni 2017

## Solbeskyttelse



Så kom solen og varmen endelig til Danmark! Solbeskyttelse er vigtig, især for børn. Jo flere solskoldninger man får som barn, des større er risikoen for at udvikle kræft i huden senere i livet. Børn er samtidig mere udsatte for kræftfremkaldende stoffer.

Men det betyder ikke, at man skal undgå solen, men i stedet lære at opholde sig i solen med sund fornuft. Man kan således godt være ude midt på dagen, hvis man bare er i skygge - eller beskyttet af tøj, solhat og solcreme, der hvor tøjet ikke dækker.

I perioden fra april til september skal børn beskyttes imod solen, såfremt UV-indekset er 3 eller mere. Vær opmærksom på at temperatur og UV-indeks ikke nødvendigvis hænger sammen. UV-indekset kan godt være højt, selvom det er køligt (især om foråret ved blå himmel).

Som tommelfingerregel skal børnene solbeskyttes fra tidlig formiddag på en skyfri højsommerdag, og ved middagstid i foråret og sensommeren samt på letskyede dage.

---

*Sundhedsstyrelsen, Miljøstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse tilbyder en gratis app til smartphones, men UV-indekset kan også findes på [www.dmi.dk](http://www.dmi.dk) eller i de daglige vejrudsigter.*

---

### D-vitamin

D-vitamin hjælper kroppen til at optage kalk og er bl.a. nødvendig for opbygningen af knogler og muskler. Mangel på D-vitamin øger risikoen for knogleskørhed i alderdommen og kan give svage muskler og muskelsmerter.

D-vitamin får vi fra kød, æg, mælkeprodukter og fisk, især de fede som sild og laks. Solen er dog vores vigtigste kilde til D-vitamin, og dannes hurtigt i hud-en, når huden udsættes for sollys (UVB-stråler), så længe man har et ophold i solen er ikke nødvendigt. Selvom man bruger solbeskyttelse vil der dannes D-vitamin. Undersøgelser har vist, at personer der bruger solcreme, kan have samme D-vitaminstatus, som personer der ikke bruger solcreme.



### De 3 sol-råd

Behovet for solbeskyttelse afhænger af forhold som skydække, tidspunkt på året og dagen, skyggemuligheder, barnets hudtype etc.

I flg. Sundhedsstyrelsen er skygge den bedste solbeskyttelse for børn. Legepladsen indrettes, så børnene kan lege i skygge, når solen står højest - dvs. mellem kl. 12 og 15. Tøj og solhat er næstbedste solbeskyttelse. Bed derfor forældrene om at give børnene let tøj på hjemmefra, som dækker albuer og knæ samt en bredskygget solhat.

Er UV-indeks på 3 eller mere, eller skal børnene være udenfor i mere end ca. 1/2 time, skal børnene smøres med en parfumefri, vandfast solcreme faktor 15, der hvor huden ikke er dækket af tøj. Hvis man rejser til lande tættere på ækvator, skal man anvende faktor 30.

### Solcreme

Der er flere forhold, der har indflydelse på, hvilken faktor solcreme man skal bruge - tidspunktet på dagen og året, UV-indekset, skydække, hudtype, mængden af solcreme, hvor ofte solcremen påsmøres, solcremens holdbarhed, refleksion fra omgivelserne og hvorvidt man er i kontakt med vand eller sand.

En solcreme med høj solfaktor giver ikke nødvendigvis bedre beskyttelse. Faktor 50 beskytter fx ikke dobbelt så godt som faktor 25. Prisen for at få bremset de sidste procent af strålerne er ofte høj. Det kan derfor være en god ide at købe en solcreme med lidt lavere faktor, og så til gengæld sikre at den korrekte mængde anvendes.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle børn i dagtilbud, smøres én gang dagligt med solcreme af det pædagogiske personale, ca. 20 min. før de kommer ud, så holder virkningen nogle timer. På den måde sikres det, at alle børn bliver smurt. Gensmøring bør ske, hvis børnene har badet eller svedt meget. Børnene smøres i rigelig mængde solcreme, som tommelfingerregel en barnehåndfuld til en barnekrop (ca. 20 ml.).

---

*Som tommelfingerregel anvendes en voksen håndfuld solcreme til en voksen krop (ca. 40 ml) og en barnehåndfuld til en barnekrop (ca. 20 ml)*

---

Børnene kan smøres ind i solcreme hjemmefra, men vær opmærksom på at cremen kan være "slidt/svedt af" inden børnene kommer i solen, og at indsmøring kan vise sig at være unødvendig, fordi solen forsvinder, eller børnene slet ikke kommer ud den pågældende dag.

Vær opmærksom på at solcreme købt i udlandet kan indeholde stoffet 4-MBC, som er under mistanke for at være hormonforstyrrende. Stoffet findes ikke i solcremer solgt i Danmark. For at undgå mest mulig unødigt kemi, kan man gå efter solcremer mærket med svanemærket og/eller astma/allergi kransen.

### Solbeskyttelsespolitik

Vi vil opfordre alle dagtilbud til at udarbejde en solbeskyttelsespolitik, hvis der ikke allerede findes én. Formålet er, at sikre klare regler for hvordan der handles, når solen skinner og UV-indekset er 3 eller mere. Et forslag og skabelon til solpolitik kan frit downloades på

[https://www.cancer.dk/dyn/resources/File/file/9/4539/1424942415/solpolitik\\_daginstitution\\_pdf.pdf](https://www.cancer.dk/dyn/resources/File/file/9/4539/1424942415/solpolitik_daginstitution_pdf.pdf)

### FØLG DE 3 SOLRÅD

**Skygge** mellem 12 og 15

**Solhat/tøj**

**Solcreme**



Hent evt. mere inspiration på  
[www.cancer.dk/solkampagnen/](http://www.cancer.dk/solkampagnen/)