



# Panel zongedrag

---

AUTHOR

Epidemiologie GGD Groningen 

AFFILIATION

<https://ggdgroningen.incijfers.nl>

## Over het panel onderzoek

---

GGD Groningen voert drie tot vier keer per jaar een panelonderzoek uit over onderwerpen die verband houden met de publieke gezondheid. De panelleden zijn inwoners van de provincie Groningen van minimaal 16 jaar oud.

GGD Groningen gebruikt de resultaten van deze onderzoeken om de dienstverlening te verbeteren en om gemeenten te adviseren op het gebied van gezondheidsbeleid. Het panel is echter niet volledig representatief voor de gehele Groningse bevolking, maar biedt wel waardevolle inzichten in specifieke gezondheidsthema's.

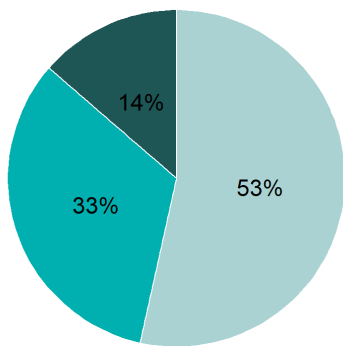
Voor de uitvoering van deze onderzoeken werkt GGD Groningen samen met onderzoeksbureau Helder Onderzoek.

## Achtergrond

---

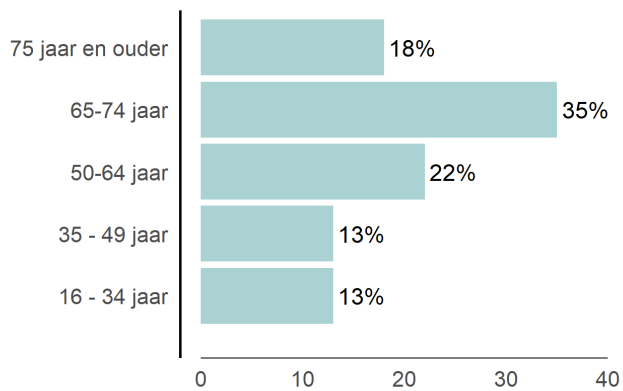
De panelleden hebben een vragenlijst ontvangen over zongedrag in mei 2023. Ruim 1577 inwoners uit provincie Groningen vulden de vragenlijst in. Hiervan heeft 45% aangegeven man te zijn en 53% vrouw.

## Verdeling opleidingsniveau



■ Geen, lager onderwijs, VMBO, MAVO, LBO ■ HAVO, VWO, MBO ■ HBO,WO

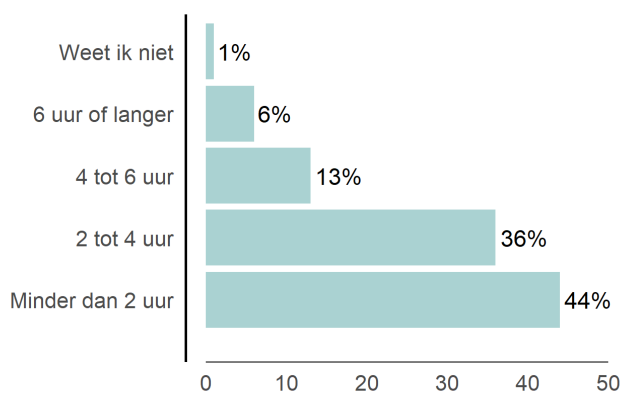
## Leeftijd categorieën



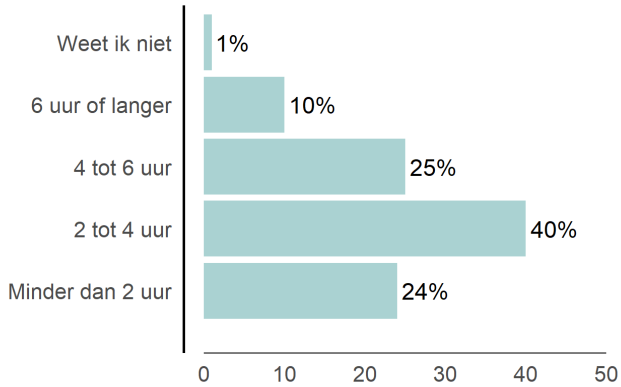
## Buiten in de zon

Hoeveel uur ben jij gemiddeld op een zonnige dag buiten in de zon?

### Buiten in de zon door de week



## Buiten in de zon in het weekend



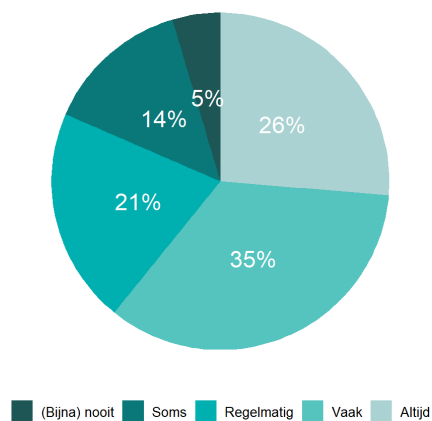
Tussen 12:00 en 16:00 uur is het gevaarlijkste deel van de dag want de UV-straling is het sterkst. In die dag deel heeft 42% aangegeven om buiten in de zon het vaakst te zijn door de week en 59% in het weekend.

## Beschermen tegen de zon

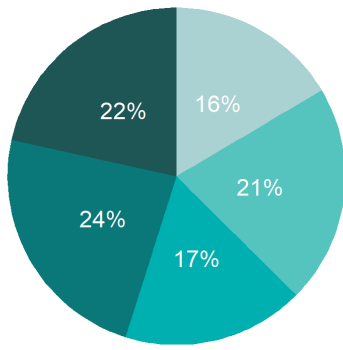
Rond 18% beschermt zich (bijna) nooit tegen de zon en 17% beschermt zich altijd. De rest beschermt zich soms, regelmatig of vaak tegen de zon.

Wanneer jij op een zonnige dag buiten bent: hoe vaak neem jij deze maatregel?

In de schaduw blijven tussen 12 en 16 uur

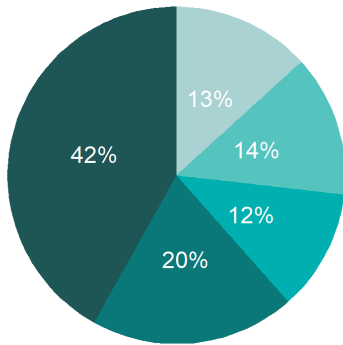


### Insmeren met zonnebrandcrème



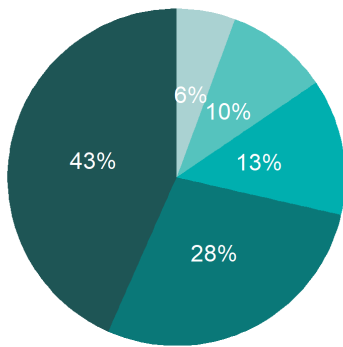
■ (Bijna) nooit ■ Soms ■ Regelmatig ■ Vaak ■ Altijd

### Een hoedje of petje dragen



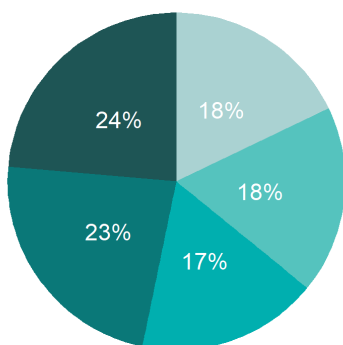
■ (Bijna) nooit ■ Soms ■ Regelmatig ■ Vaak ■ Altijd

### Bedekkende kleding dragen



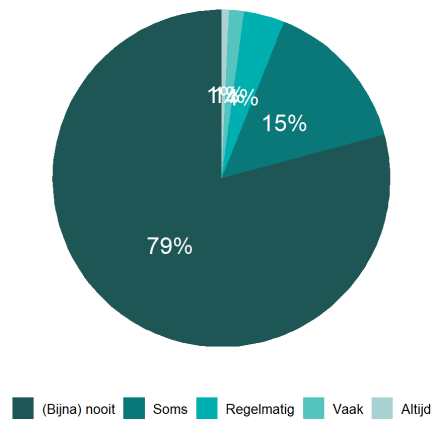
■ (Bijna) nooit ■ Soms ■ Regelmatig ■ Vaak ■ Altijd

### Insmeren met minimaal factor 30

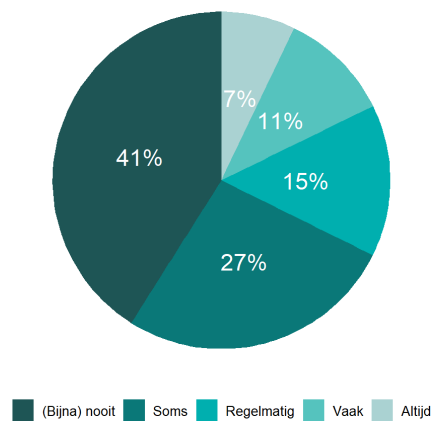


■ (Bijna) nooit ■ Soms ■ Regelmatig ■ Vaak ■ Altijd

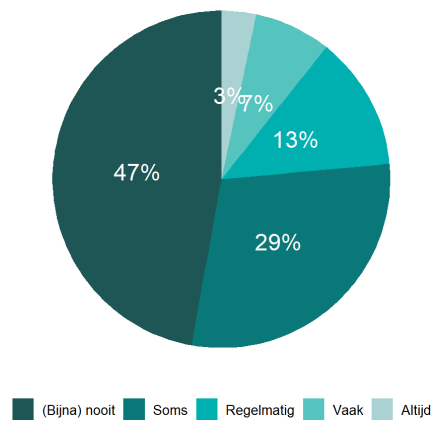
### Insmeren met lager dan factor 30



### Insmeren minimaal 30 min vóór zoncontact



### Iedere 2 uur opnieuw insmeren



Wat zijn de redenen dat jij niet altijd insmeert tegen de zon? Meerdere antwoorden was mogelijk.

- Ik heb niet altijd zonnebrandcrème bij me (43%).
- Ik hou er niet van om me in te smeren met zonnebrandcrème (25%).
- Mijn huid kan goed tegen de zon, ik heb het niet nodig (14%).

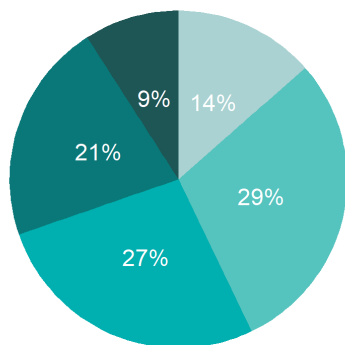
- Zonnestraling (en hierdoor de aanmaak van vitamine D) is juist goed voor je (8%).
- Als ik me één keer insmeer is dat voldoende (15%).
- Ik ben al bruin geworden, dus ik hoef geen extra bescherming (7%).
- Ik wil bruin worden en dat lukt niet (goed) met bescherming (3%).
- Zonnebrandcrème is schadelijk voor mijn huid (1%).
- Anders namelijk: Voorbeelden van antwoorden zijn; niet aan zonnebrand denken of het vergeten, niet lang buiten zijn, bescherming door kleding of een allergische reactie op zonnebrandcrème.

## Gezonde huid

---

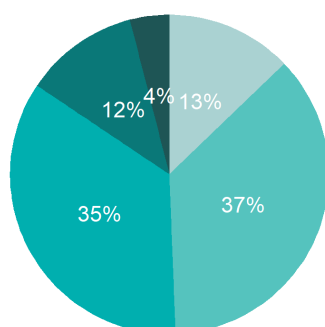
Wanneer jij regelmatig buiten bent zonder zonbescherming: hoe groot is volgens jou de kans dat jij risico loopt op:

verbranding van jouw huid?



Zeer klein
  Klein
  Niet klein, niet groot
  Groot
  Zeer groot

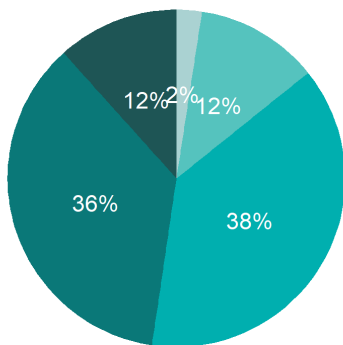
veroudering van jouw huid?



Zeer klein
  Klein
  Niet klein, niet groot
  Groot
  Zeer groot

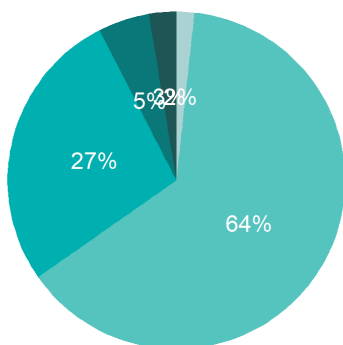
## Hoe ernstig denk jij dat zonverbranding kan zijn voor je gezondheid?

Eenmalige verbranding van de huid door de zon



■ Niet zo ernstig ■ Een beetje ernstig ■ Ernstig ■ Zeer ernstig ■ Weet ik niet

Regelmatige verbranding van de huid door de zon



■ Niet zo ernstig ■ Een beetje ernstig ■ Ernstig ■ Zeer ernstig ■ Weet ik niet

- (8%) vindt de kans op huidkanker door blootstelling aan de zon wordt overdreven.
- (56%) vindt zonnebrandcrème onder factor 30 biedt niet voldoende bescherming tegen zonverbranding.
- (17%) vindt blootstelling aan de zon is eerder goed dan slecht voor de gezondheid.
- (11%) ligt graag in de zon ondanks de mogelijke risico's voor de gezondheid.
- (3%) denkt als je zonnebrandcrème gebruikt word je niet meer bruin.
- (13%) zou sneller zonnebrandcrème gebruiken als dit gratis is.
- (4%) gebruikt geen zonnebrandcrème omdat het te duur vindt.

## Tips

- Zorg ervoor dat je altijd een zonnebrandcrème bij de hand hebt. Smeer je in met minimaal factor 30 en herhaal dit om de 2 uur, vooral na het zwemmen.
- Zoek schaduwrijke plekken op tijdens de heetste uren van de dag: tussen 12 uur en 16 uur 's middags.

- Bescherm jezelf tegen schadelijke zonnestralen. Draag een zonnebril met UV-bescherming en bedek je hoofd met een hoedje of petje en blote lichaamsdelen met lichte kleding.
- Ben je op water? Let dan extra goed op. De kans op zonverbranding is hier groter door de weerkaatsing van het zonlicht.
- Heb je kinderen? Smeer je kind in voor het naar buiten of naar de opvang of school gaat. Gebruik factor 50 en herhaal het smeren om de 2 uur, of vaker na het zwemmen. Houdt kinderen jonger dan 1 jaar helemaal uit de directe zon. Kinderen zien hoe jij omgaat met zonbescherming. Geef daarom het goede voorbeeld.
- Download de UV Radar app van KWF Kankerbestrijding voor de actuele zonkracht en een persoonlijk zonadvies

## Contact

---

Heeft u nog vragen?

Neem contact op met de afdeling Beleid en Advies van GGD Groningen via;  
[BeleidenAdvies@ggdgroningen.nl](mailto:BeleidenAdvies@ggdgroningen.nl).

Meer weten?

Op <https://ggdgroningen.incijfers.nl> vindt u meer cijfers over de gezondheid in Provincie Groningen.

Lid worden aan het panel?

U kunt hier zich [aanmelden](#).

Wilt u weten hoe wij met u data omgaan?

U kunt de GGD Groningen [privacy](#) checken.