

Dette bør du vite før du tar **solarium**

! Advarsel!

- Soling i sol og solarium er kreftfremkallende – det øker risikoen for å utvikle hudkreft.
- Risikoen er ekstra stor hvis du starter solariebruken i ung alder, og den øker jo mer solarium du tar.
- Det er ingen trygg grense for bruk av solarium.
- Direktoratet for strålevern og atomsikkerhet fraråder all bruk av solarium.

Risikoen forbundet med soling, både i sol og solarium, avhenger av:

- UV-strålingens intensitet
- hvor lenge og hvor ofte du soler deg
- hva slags hudtype du har

Hudtyper

Ulike hudtyper reagerer ulikt på UV-strålingen. For å kunne planlegge solingen din i solariet, slik at den kan gjøres med minst mulig skade på huden, er det derfor viktig å vite hvilken hudtype du har.



Illustrasjon av de ulike hudtypene. (Illustrasjon: Kreftforeningen)

Kartlegging av hudtype

En enkel metode for å kartlegge hudtype, er å benytte seg av spørreskjemaer, som i de to tabellene 1 og 2. Denne metoden er basert på «Fitzpatricks hudtype-kartlegging». Det er ingen sikker metode, men gir en god indikasjon på hvilken hudtype du har.

Fremgangsmåte:

1. Merk av svaralternativet som passer best for deg for hvert spørsmål.
2. Finn antall poeng for hvert svar i øverste linje i tabellen.
3. Legg sammen alle poengene du får i hver tabell.
4. Legg sammen poengsummene dine for de to tabellene.
5. Finn din hudtype i tabell 3 ut fra hvilken total poengsum du fikk.

Tabell 1 – Arv					
Poeng	0	1	2	3	4
Hvilken farge har du på øynene?	Lys blå, lys grå eller lys grønn	Blå, grå eller grønn	Mørk blå eller brun	Mørk brun	Brunsort
Hva er din naturlige hårfarge?	Rød, rød-blond	Blond	Kastanje-brun/mørk blond	Mørk brun	Sort
Hvilken hudfarge har du når du ikke har solt deg?	Rødlig	Veldig lys	Lys/beige	Lys brun	Mørk brun
Har du fregner på huden når du ikke har solt deg?	Mange	En del	Få	Enkelte	Ingen
Sammenlagt poengsum for arvelig disposisjon:					

Tabell 2 – Reaksjon på soling

Poeng	0	1	2	3	4
Hva skjer om du er for lenge i sola?	Alltid solbrent, smertefullt, blemmer, flassing	Ofte solbrent, blemmer, flassing	Noen ganger solbrent, flassing	Sjelden solbrent	Aldri solbrent
Blir du brun etter å ha vært i sola?	Aldri	Sjelden	Noen ganger	Ofte	Alltid
Hvor brun blir du?	Ikke brun i det hele tatt eller veldig lite	Litt brun	Moderat brun	Mørk brun	Veldig mørk brun
Hvordan reagerer ansiktet ditt på sola?	Veldig følsomt	Følsomt	Lite følsomt	Veldig lite følsomt	Aldri reagert
Sammenlagt poengsum for reaksjon på soling:					

Sammenlagt poengsum for tabell 1 og 2 (summen av de to tallene):	
---	--

Tabell 3 – Hudtype

Sammenlagt poengsum	Hudtype	Beskrivelse av hudtypen
0-6	1	Ekstremt UV-følsom, alltid brent, aldri brun
7-12	2	Svært UV-følsom, lett brent, sjelden brun
13-18	3	Moderat UV-følsom, av og til brent, alltid brun etter en stund
19-24	4	Lite UV-følsom, veldig sjelden brent, alltid brun
25 og over	5-6	Veldig UV-tolerant, ikke brent, alltid brun/mørk brun

Informasjon tilpasset den enkelte hudtype

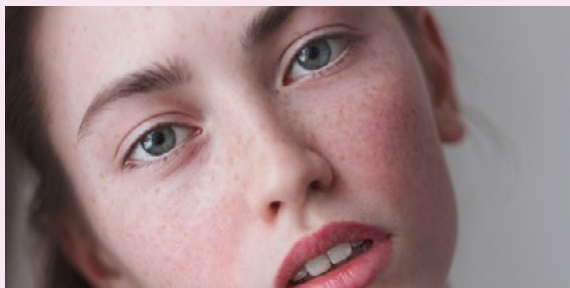
I tillegg til informasjonen for din hudtype nedenfor, må du også lese avsnittet «Generell informasjon til solariekunder».

Hudtype 1

Har du **hudtype 1**, altså hud som så å si alltid blir brent og aldri blir brun, **skal du ikke ta solarium!**

Siden huden din alltid blir rød før den kanskje blir litt brun, vil det være umulig for deg å bli brun i solarium uten at huden blir brent gjentatte ganger og tar skade av solingen. Risikoen er spesielt høy for at du kan utvikle hudkreft av å bruke solarium, og du bør derfor helt la være å bruke solarium.

Du bør også beskytte huden din godt når du er ute i sola!



Eksempel på hudtype 1 - lys og gjerne med fregner.
(Foto: Aleshin/Fotolia)

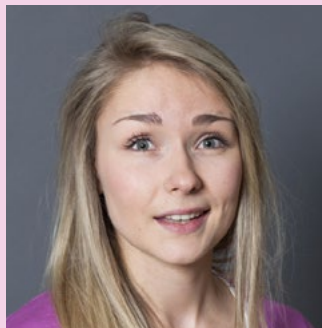
Hudtype 2

Har du **hudtype 2**, altså hud som blir lett brent og lite brun, **bør du være veldig forsiktig med å sole deg i solarium.**

Bruk av solarium vil øke risikoen for at du utvikler hudkreft eller får andre solskader. Jo mer du bruker solarium, jo større blir risikoen.

Du bør også beskytte huden din godt når du er ute i sola!

- **Start med en kort solingstid**, ca. 5 minutter, eller tiden for første gangs soling angitt i solingsplanen for hudtype 2 i bruksanvisningen for solariet.
- Se hvordan huden din reagerer på solingen. Vent minst **48 timer** før neste soltime fordi reaksjoner, som f.eks. solbrenthet, kan komme mange timer etter solingen.
- **Følg den oppgitte solingsplanen for hudtype 2**, eller øk solingstiden gradvis, f.eks. 2-3 minutter ekstra for hver gang. Ta maksimalt 15-20 minutter pr. gang.
- Ta maksimalt 3 runder med solarium i året, og ikke mer enn 10 ganger per runde.
- Solbrent/rød i huden 16-24 timer etter soling? Vent en uke og start på nytt med minste solingstid i solingsplanen!
- Solbrent igjen og igjen? Da bør du droppe soling i solarium!



Eksempel på hudtype 2.
(Foto: Lauren Hamels/Fotolia)

Hudtype 3

Har du **hudtype 3**, altså hud som av og til blir brent og alltid brun etter en stund, så tåler du tilsynelatende soling bedre enn de med lysere hudtyper. Det vil si at du ikke blir like fort solbrent. Men det er fortsatt risiko for at du utvikler hudkreft eller får andre solskader, og jo mer du bruker solarium, jo større blir risikoen. Du bør også beskytte huden din når du er ute i sola.

- **Start med en kort solingstid**, ca. 5 minutter, eller tiden for første gangs soling angitt i solingsplanen for hudtype 3 i bruksanvisningen for solariet.
- Se hvordan huden din reagerer. Vent minst **48 timer** før neste soltime fordi reaksjoner, som f.eks. solbrenthet, kan komme mange timer etter solingen.
- **Følg den oppgitte solingsplanen for hudtype 3**, eller øk solingstiden gradvis, f.eks. til 10 minutter andre gang, 15 minutter tredje gang og ta maksimalt 15–20 minutter hver gang.
- Ta maksimalt 3 runder med solarium i året, og ikke mer enn 10 ganger per runde.
- Solbrent/rød i huden 16–24 timer etter soling? Vent en uke og start på nytt med minste solingstid i solingsplanen!



Eksempel på hudtype 3.
(Foto: Markus Gann/
ScanStockPhoto)

Hudtype 4

Har du **hudtype 4**, altså hud som veldig sjelden blir brent og alltid brun, så er risikoen for å utvikle hudkreft og få andre solskader lavere enn for de med lysere hudtyper. Men det er fortsatt en risiko, og den øker jo mer du bruker solarium. Du bør også beskytte huden din når du er ute i sola.

- **Start med en kort solingstid**, ca. 5 minutter, eller tiden for første gangs soling angitt i solingsplanen for hudtype 4 i bruksanvisningen for solariet.
- Se hvordan huden din reagerer. Vent minst **48 timer** før neste soltime fordi reaksjoner, som f.eks. solbrenthet, kan komme mange timer etter solingen.
- **Følg den oppgitte solingsplanen for hudtype 4**, eller øk solingstiden gradvis, f.eks. til 10 minutter andre gang, 15 minutter tredje gang og ta maksimalt 15–20 minutter hver gang.
- Ta maksimalt 3 runder med solarium i året, og ikke mer enn 10 ganger per runde.
- Solbrent/rød i huden 16–24 timer etter soling? Vent en uke og start på nytt med minste solingstid i solingsplanen!



Eksempel på hudtype 4.
(Foto: IKO/ScanStock-Photo)

Hudtype 5 og 6

Har du **hudtype 5 eller 6**, altså naturlig sterkt pigmentert/brun/brun-sort hud som aldri blir brent, er risikoen for å utvikle hudkreft eller å få andre solskader mindre enn for de med lysere hudtyper. Men selv om du ikke blir brent, er det fortsatt risiko for å få hudkreft og for eksempel tidlig aldring av huden, og risikoen øker jo mer du bruker solarium. Du bør også beskytte huden når du er ute i sola.



Eksempler på hudtype 5-6: mørk hud som sjelden eller aldri blir brent. (Foto: ILoveImages/Fotolia, JuNIArt/Shutterstock)

- **Start med en kort solingstid**, ca. 5 minutter.
- Se hvordan huden din reagerer. Vent minst **48 timer** før neste soltime for å se om du får uventede reaksjoner som f.eks. kløe etter solingen.
- Det er vanligvis ikke satt opp solingsplan for hudtype 5 og 6, men du kan følge solingsplanen for hudtype 4. Selv om personer med hudtype 5 og 6 tåler solingen bra, blir disse til gjengjeld raskt brune og trenger derfor ikke så lang solingstid.

Generell informasjon til alle solariekunder

Advarsel:

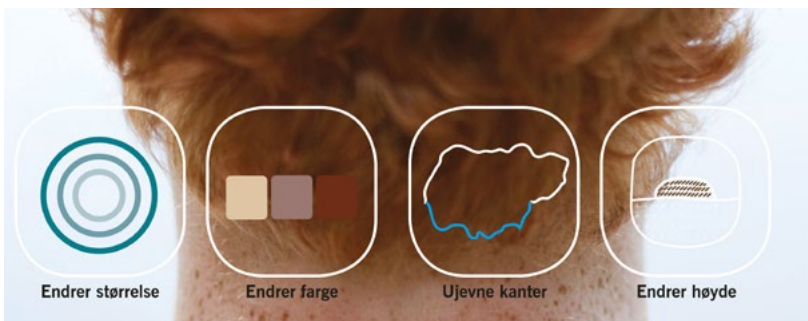
- Soling i sol og solarium er kreftfremkallende – det øker risikoen for å utvikle hudkreft.
- I tillegg til hudkreft, kan solingen også forårsake andre forbigående og varige skader på hud og øyne, som solbrenthet, tidlig aldring av huden og grå stær på øynene.
- Risikoen er ekstra stor hvis du starter solariebruken i ung alder, og den øker jo mer solarium du tar.
- Det er ingen trygg grense for bruk av solarium.
- Direktoratet for strålevern og atomsikkerhet fraråder all bruk av solarium.

Ikke bruk solarium hvis du

- er under 18 år. Det er forbudt å tilby solariebruk til personer under 18 år, og risikoen for skader øker når du starter i ung alder
- har naturlig rødt hår
- får fregner av sola
- er solbrent, eller lett blir solbrent i sola
- har opplevd mange solforbrenninger
- har mer enn 16 føflekker på kroppen som er større enn 2 mm i diameter
- har asymmetriske føflekker større enn 5 mm i diameter som har ujevn pigmentering og uklare grenser
- har unormale pigmentflekker
- har eller har hatt hudkreft
- har nære familiemedlemmer som har hatt melanom (føflekkreft), slik at du kan være arvelig disponert for hudkreft

Forholdsregler ved bruk av solarium

- Bruk alltid beskyttelsesbriller. Solbriller og kontaktlinser gir ikke tilstrekkelig beskyttelse.
- Ikke bruk solariet dersom tidsuret/«timeren» er i ustand.
- Ikke bruk solariet dersom glasset foran lampene har sprekker/skader.
- Ikke sol deg lenger enn solingsplanen sier. Ta hensyn til hudtypen din.
- Dersom solariet har nye rør: Kort ned solingstiden. Rørene er sterkere enn normalt de første timene de er i bruk, og du vil lett kunne bli brent.
- Ikke ta solarium samme dag som du soler deg ute.
- Vent minst 48 timer mellom to solarietimer.
- Fjern kosmetikk, parfyme og hudpleieprodukter før soling.
- Ikke bruk solkrem eller produkter som skal fremskynde bruningsprosessen. Da vil ikke solingsplanen stemme.
- Beskytt følsomme områder som arr, tatoveringer og kjønnsorganer for eksponering under soling.
- Visse sykdommer og bieffekter av noen medisiner kan forverres av soling. Hvis du er usikker, kontakt lege.



Følg med på føflekker som endrer seg. Kontakt lege eller ring Kreftforeningens rådgivningstjeneste på tlf. 21 49 49 21 dersom du er i tvil om noen av føflekkene dine er i faresonen. (Illustrasjon: Kreftforeningen)

Kontakt lege før du soler deg dersom

- du opplever uventede bivirkninger, som kløe, innen 48 timer etter første soling
- du tror du kan ha en sykdom som gjør at du er mer følsom for lys og UV-stråling (fotosensitivitet)
- du tar medisiner som medfører økt følsomhet for lys og UV-stråling (fotosensitivitet)
- du kjenner kuler, får sår som ikke gror eller hvis du har pigmentforandringer

Kontakt lege eller ring Kreftforeningens rådgivningstjeneste på tlf. 21 49 49 21 før du soler deg dersom

- du er i tvil om noen av føflekkene dine er i faresonen
- en føflekk forandrer seg eller begynner å klø

Til informasjon

- Bruk av solarium er ikke egnet for å få vitamin D. Spis heller fet fisk eller ta vitamintilskudd.
- Ikke ta solarium for å fjerne kviser og eksem. Solariene er kun til kosmetisk bruk, ikke medisinsk.
- Bruk av solarium rett før sydentur bidrar i veldig liten grad til beskyttelse av huden, da brunfargen du eventuelt får etter solingen maksimalt tilsvarer solfaktor 2-3. Etter å ha vært i sola ute en lang periode, for eksempel over en sommer, oppnås en gradvis fortykning av huden, og dette kan gi huden noe økt beskyttelse.

For mer informasjon:

www.dsa.no

www.kreftforeningen.no

IKKE BRUK SOLARIUM HVIS ...

- du har mange eller unormale føflekker
- du har lys hud som lett blir brent
- huden din allerede er solbrent
- du har solt deg utendørs samme dag
- det er mindre enn 48 timer siden sist du tok solarium
- du har opplevd mange alvorlige solforbrenninger
- du eller noen i familien har hatt hudkreft
- glasset foran lampene har sprekker/skader



Bruk alltid beskyttelsesbriller