

Dette bør du vite før du tar solarium

Advarsel!

- **Soling i sol og solarium er kreftfremkallende**
- **Risikoen øker hvis du starter solariebruken i ung alder og forsterkes med økende bruk**
- **Direktoratet for strålevern og atomsikkerhet fraråder 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 og solingsvaner

En enkel metode for å kartlegge hudtype og solingsvaner, er å benytte seg av spørreskjemaer, som i de tre tabellene 1, 2 og 3. 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 tre tabellene
5. Finn din hudtype i tabell 4 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	Brun-sort
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	Oftest solbrent, blemmer, flassing	Noen ganger solbrent, flassing	Sjelden solbrent	Aldri solbrent
I hvilken grad blir du brun?	Ikke i det hele tatt eller nesten ikke	Litt brun	Ganske brun	Veldig raskt brun	Blir fort mørk brun
Hvordan ser huden din ut noen timer etter soling?	Helt rød	Litt rød	En liten endring i hudfarge	Lys brun	Brun
Hvordan reagerer ansiktet ditt på sola?	Veldig følsomt	Følsomt	Lite følsomt	Veldig lite følsomt	Aldri reagert

Sammenlagt poengsum for reaksjon på soling: _____

Tabell 3 – Solingsvaner

Poeng	0	1	2	3	4
Når solte du deg sist i sola eller i solarium?	Mer enn 3 mnd siden	2-3 mnd siden	1-2 mnd siden	Mindre enn 1 mnd siden	Mindre enn 2 uker siden
Har du tidligere solt alle områdene på kroppen som nå skal soles?	Aldri	Nesten aldri	Noen ganger	Oftest	Alltid

Sammenlagt poengsum for solingsvaner: _____

Sammenlagt poengsum for tabell 1, 2 og 3 (summen av de tre tallene): _____

Tabell 4 – Hudtype

Sammenlagt poengsum	Hudtype	Beskrivelse av hudtypen
0-7	1	Ekstremt UV-følsom, alltid brent, aldri brun
8-16	2	Svært UV-følsom, lett brent, sjelden brun
17-25	3	Moderat UV-følsom, av og til brent, alltid brun etter en stund
26-30	4	Lite UV-følsom, veldig sjelden brent, alltid brun
Over 30	5-6	Veldig UV-tolerant, ikke brent, alltid brun/mørk brun

Informasjon tilpasset den enkelte hudtype

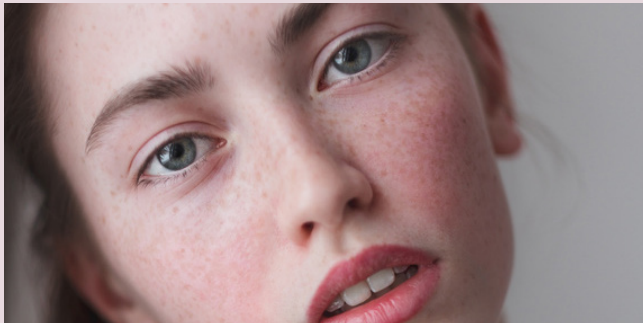
I tillegg til informasjonen for din hudtype nedenfor, må du også lese «Generell informasjon til solariekunder» bakerst i denne informasjonen.

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!



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

- **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!

Hudtype 3

Har du **hudtype 3**, altså hud som av og til blir brent og alltid brun etter en stund, **anbefales følgende**:

- **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, **anbefales følgende**:

- **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, **anbefales følgende**:

- **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 vi anbefaler at du følger 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.



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

Generell informasjon til alle solariekunder

Advarsel:

- Soling i sol og solarium kan medføre forbigående og varige skader på hud og øyne, som solbrenthet, hudkreft, tidlig aldring av huden (rynker) og grå stær.
- Soling i sol og solarium er kreftfremkallende.
- Statens strålevern fraråder bruk av solarium.

Ikke bruk solarium hvis du

- er under 18 år. Det er ikke lov å tilby solariebruk til personer under 18 år, og risikoen for skader øker når du starter i ung alder
- er solbrent, eller lett blir solbrent i sola
- har opplevd mange alvorlige 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 føflekkreft, slik at du kan være arvelig disponert for hudkreft

Forholdsregler ved bruk av solarium

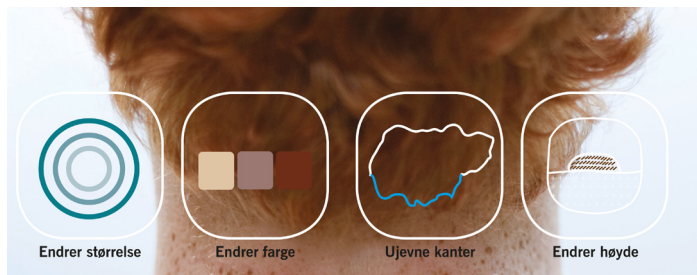
- Bruk alltid beskyttelsesbriller. Solbriller og kontaktlinser er ikke tilstrekkelig beskyttelse.
- Ikke bruk solariet dersom tidsuret/«timeren» er i ustand.
- Ikke bruk solariet dersom glasset foran lampene har sprekker/ skader.
- Ikke sol deg lenger enn solingsplanen sier.
- Ikke ta solarium samme dag som du soler deg ute.
- Vent minst 48 timer mellom to solarietimer.
- Fjern kosmetikk før soling.
- Ikke bruk solkrem, og ikke bruk produkter som skal fremskynde bruningsprosessen.
- 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.

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 Kreftlinjen på tlf. 800 57 338 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



Følg med på føflekker som endrer seg. Kontakt lege eller ring Kreftlinjen på tlf. 800 57 338 dersom du er i tvil om noen av føflekkene dine er i faresonen. (Illustrasjon: Kreftforeningen)

Til informasjon

- Bruk av solarium er ikke den best egnede måten for å få vitamin D. Spis heller 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 bare tilsvarer solfaktor 2-3. Det er den gradvise fortykningen av huden du får over lengre tids soling som gir huden økt beskyttelse.

Du kan få mer informasjon på disse linkene

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