

drs. Astrid Stiff¹ in samenwerking met prof.dr.ir. Ruud Verdaasdonk² & dr. Yvonne van Zaalen³

¹ De Haagse Hogeschool, Gezondheid, Voeding en Sport | Huidtherapie

² TechMed Centre UTwente

³ Lectoraat Relationale Zorg



Aanpak van zonbescherming

Atleten van de Special Olympics krijgen de gelegenheid om mee te doen aan het programma Healthy Athletes. Buitensport atleten brengen veel tijd door op het sportveld, waardoor goede zonbescherming essentieel is om hun huid te beschermen tegen schadelijke uv-straling en het risico op huidkanker en huidveroudering te verlagen. Hoe helpen hun coaches daarbij?

Aandachtspunten voor optimale bescherming

- Zoek de schaduw op en draag beschermende kleding.
- Gebruik zonnebrandcrème met minimaal SPF 50.
- Elke twee uur opnieuw zonnebrandcrème aanbrengen, vooral na zwemmen of zweeten.

Coach: "Ik geef atleten aan vanaf het voorjaar te smeren."

Eén van de coaches die binnensporters begeleidt: "Ik doe dit niet, wel als we met z'n allen op weekend gaan. Dan staat het ook op de paklijst van de atleten om mee te nemen."

"Ik laat atleten crème gebruiken als er veel zon is."

"Ik laat ze niet smeren maar laat ze kleding aantrekken en hou ze uit de zon."

"Is niet mijn taak als sport coach, is verantwoordelijkheid van de begeleider."

"Ik smeer ze niet in, we zwemmen in een binnenbad."

Hoe herinneren coaches de atleten aan herhaald smeren?

- "Voorafgaand aan de wedstrijd, in de ochtend, gaan we ons even insmeren."
- "Nee, ik herinner ze er niet aan, ik vergeet te herhalen."
- "Coach deelt de zonnebrandcrème uit en we stimuleren ze om elkaar te helpen met smeren."
- "Het hangt wel af van hoe zelfstandig de atleten zijn en of ze daar behoefte aan hebben."

Coaches vinden dat zij een rol zouden moeten spelen bij zon beschermend gedrag. Sommigen weten nog niet goed hoe deze rol in te vullen en vinden dit meer een taak van de begeleider. Het belang van bescherming wordt onderschreven. Afhankelijk of de sport binnen of buiten wordt gehouden is er meer aandacht voor zonbescherming.

Naast zonnebrandcrème gebruiken coaches ook beschermingsmiddelen zoals petjes, zonnebrillen en beschermende kleding voor de atleten. Eén coach geeft aan te kijken of het weer verandert, ze blijven dan niet te lang in de zon en gaan ergens anders heen.

Vervolg

Op basis van dit onderzoek willen wij coaches ondersteunen en is een **eenvoudig spel** ontwikkeld. Coaches/trainers kunnen dit voorafgaand aan de training inzetten. Atleten smeren zich hierdoor op speelse wijze in. Het spel is gratis verkrijgbaar bij het lectoraat Relationale Zorg. Dit onderzoek wordt verder voortgezet.

Aanpak van zonbescherming

Weigeren atleten zich in te smeren?

"Sommige atleten zeggen volgens de coach: "Nee, dat is niet nodig" Als ze dan verbranden zeg ik: "Ik heb je gewaarschuwd."

"Hangt van de deelnemer af of je er nog over doorgaat, in ieder geval nooit dwingen."

"Nog niet meegemaakt. Ik vraag me af: waar ligt dan de verantwoordelijkheid bij mij of bij iemand anders?"

Is een atleet wel eens verbrand als gevolg van uv-straling?

- "Ja ik was te laat met smeren, had ook niet verwacht dat je met bewolkt weer toch kunt verbranden."
- "Ik ben zelf wel eens verbrand, gelukkig geen sporters."

Correct en voldoende smeren

"Coaches delen uit hoeveel crème nodig is en stimuleren om elkaar te helpen met smeren."

"Hangt af van hoe zelfstandig ze zijn en of ze daar behoefte aan hebben."

Eén van de coaches deelt zelf het product uit (ook de hoeveelheid) en checkt daarna of alles goed is ingesmeerd.



Een coach laat zich informeren over zonbeschermend gedrag.

Zeven coaches zijn geïnterviewd tijdens de Special Olympics 2024, over zonbeschermend gedrag en hoe zij hun atleten daarmee helpen. Er werd gebruik gemaakt van een vragen/topiclijst. Dit was op een bewolkte dag met 14 graden en een zonkracht van 7. De atleten die door de coaches worden begeleid beoefenen sporten als judo, zwemmen (binnenbad), voetbal, boccia en hockey.



Coach en atleten komen in de uv-spiegel kijken hoe de zon hen ziet.

Contact

Astrid Stiff
a.h.m.stiff@hhs.nl
Hogeschooldocent
Lecturer
Researcher

www.dehaagsehogeschool.nl

