

Tips voor buitenwerkers

Hoe om te gaan met werken in de zon om het risico op huidkanker te voorkomen?

Centrum Werk Gezondheid, juli 2018



Huidkanker is de meest voorkomende kankersoort in Nederland. En ook de snelst groeiende. Per jaar krijgen circa 55.000 mensen krijgen de diagnose huidkanker, en overlijden 900 mensen aan de meest agressieve vorm, een melanoom.

Buitenwerkers lopen 4 tot 5 maal meer risico op huidkanker en een melanoom door veelvuldige en langdurige blootstelling aan UV-straling uit zonlicht. Om die reden vatten we de tips samen die het risico op huidkanker door buitenwerk kunnen verminderen.

1. Vermijd/beperk zoveel als mogelijk het werken in de zon tussen 12-15 uur
2. Wees zombewust aan het werk:
 - a. Check de [zonkracht](#) van de komende werkdag
 - b. Weet welk type huid je hebt, bijvoorbeeld via de [KWF huidtypetest](#)
 - c. Smeer je in met zonnebrandcrème: check via [KWF website](#) de factor die voor jouw huidtype geschikt is.
 - d. Smeer om de twee uur, en vaker als je zweet.
 - e. Draag kleding met lange mouwen en lange broekspijpen, bij voorkeur UV-werend. Bekijk ook de tips over [beschermende kleding](#).
 - f. Scherm je nek af voor de zon (nekflap, bij voorkeur UV-werend)
 - g. Draag een zonnebril met UV werende glazen (als het werk dit toelaat) en met CE keurmerk, bij voorkeur CE3 (CE4 is geschikt voor werken op het water of in de sneeuw).
3. Spreek elkaar aan op onbeschermd werken in de zon of overmatige blootstelling aan zonlicht.
4. Neem de zonkracht mee in het plannen van het werk:
 - a. Kijk op [KNMI](#) of op [UV Radar](#)
 - b. Bij een hoge zonkracht en daarmee een hoog risico op verbranden, mijd werkzaamheden in de zon tussen 12-15 uur
 - c. Indien dit niet mogelijk is, bescherm jezelf dan extra goed
5. Vraag via het werk aandacht voor zonlicht als arbeidsrisico als hier geen of weinig aandacht aan wordt besteed:
 - a. Het gaat om aandacht voor organisatorische maatregelen zoals de werkplanning en over het aanbieden van bescherming voor buitenwerkers (PBM's in vorm van UV-werende kleding, nekflap, pet, zonnebrandmiddel)
 - b. Maak het bespreekbaar tijdens bijvoorbeeld het werkoverleg of bij toolbox meetings.
 - c. Vraag of de bedrijfsarts jaarlijks een huidcheck wil verzorgen voor buitenwerkers.
6. Bij twijfel over een verdachte moedervlek of een onrustig plekje op de huid: ga na de huisarts of de bedrijfsarts. Geef aan dat je veel buiten werkt en daarmee een verhoogd risico loopt.
7. Wees privé ook zombewust. Kijk op de website van [KWF](#) voor tips voor verstandig zonnen.