Gezicht, make-up en dagcrème

Uitlegkaart: je gezicht beschermen, elke dag

> **Het doel van deze folder**
> Je gezicht krijgt het hele jaar zon. Met deze kaart zie je in welke volgorde je smeert en wanneer een dagcrème met factor genoeg is.



Hoeveel

- Ongeveer een theelepel voor gezicht, hals en oren.
- Een streep langs je wijsvinger en middelvinger is ongeveer een theelepel.
- Voor je lippen: een lippenbalsem met factor 30 of hoger.

Dagcrème en make-up met factor

- Voor even naar buiten, zoals een boodschap: een dagcrème met factor 30 is genoeg als je er een theelepel van smeert.
- Ben je langer buiten: gebruik een echte zonnebrandcrème.
- Meng zonnebrandcrème niet met foundation of dagcrème: dat maakt de laag dunner.
- Make-up met factor geeft weinig bescherming, omdat je er te weinig van gebruikt.

Opnieuw smeren over make-up

- Dep, wrijf niet.
- Een poeder of spray met factor helpt een beetje, maar vervangt geen zonnebrandcrème.
- Zonder make-up: gewoon opnieuw smeren.

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont-Collen, dermatoloog, naar de adviezen van Thuisarts, KWF en RIVM, de Europese regels voor zonnebrandproducten (Aanbeveling 2006/647/EG en de Cosmeticaverordening) en de e-books Zonnebrandcrème en Zonnebrandcrème ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.