

Muster - Hauttypenberatungsblatt

Jede Haut reagiert unterschiedlich empfindlich auf UV-Strahlung. Deshalb kann nicht jeder Mensch gleich lang bestrahlt werden. Mit diesem Protokoll kann Ihr Hauttyp bestimmt werden; er ist die Grundlage für Ihren Dosierungsplan. Am Dosierungsplan kann man ablesen, wie lange Sie Ihre Haut maximal UV-Strahlung aussetzen sollten.

Bitte beantworten Sie die Fragen deshalb wahrheitsgemäß. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an das anwesende Fachpersonal. Gemeinsam können Sie dann die Auswertung und Ihren Dosierungsplan besprechen. Sie und das Fachpersonal bestätigen am Ende mit ihrer Unterschrift, dass eine Beratung stattgefunden hat.

Name (Kunde)

Datum

Vorname (Kunde)

Alter \geq 18 Jahre

Ja

Ausschlusskriterien

	Ja	/	Nein
Sie können überhaupt nicht bräunen, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, wenn Sie der Sonne oder künstlicher UV-Strahlung ausgesetzt sind (Hauttyp I)?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Sie bekommen leicht einen Sonnenbrand, wenn Sie der Sonne oder künstlicher UV-Strahlung ausgesetzt sind (Hauttyp II)?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Ihre natürliche Haarfarbe ist rötlich?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Ihre Haut neigt zur Bildung von Sommersprossen und Sonnenbrandflecken?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Ihre Haut weist mehr als 50 Pigmentmale (Muttermal und Leberflecken) auf?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Ihre Haut weist auffällige (atypische) Leberflecke (asymmetrisch, unterschiedliche Pigmentierung, unregelmäßige Begrenzung) auf?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Ihre Haut weist auffällige, scharf begrenzte entfärbte Bereiche auf (Scheckhaut)?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Sie leiden aktuell unter einem Sonnenbrand?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Sie hatten als Kind häufig schwere Sonnenbrände (mit Blasenbildung)?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Ihre Haut zeigt Vorstufen von Hautkrebs oder es liegt oder lag eine Hautkrebserkrankung vor?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Bei Ihren Verwandten ersten Grades (Ihren Eltern oder Ihren Kindern) ist schwarzer Hautkrebs (malignes Melanom) aufgetreten?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Sie neigen zu krankhaften Hautreaktionen infolge von UV-Strahlung?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Sie leiden an Hautkrankheiten?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Sie verwenden Kosmetika, die zu fotoallergischen und fototoxischen Reaktionen führen können?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Sie nehmen Medikamente ein, die als Nebenwirkung die UV-Empfindlichkeit Ihrer Haut erhöhen?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Ihr Immunsystem ist krankheitsbedingt geschwächt?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

Verfahren zur Bestimmung des Hauttyps

Bitte beantworten Sie die nachfolgenden 10 Fragen möglichst wahrheitsgemäß. Wenn Sie sich unsicher sind, kreuzen Sie den niedrigeren Zahlenwert an.

1.	Welchen Farbton weist Ihre unbestrahlte Haut auf?	<input type="checkbox"/>	Rötlich	1
		<input type="checkbox"/>	Weißlich	2
		<input type="checkbox"/>	Leicht beige	3
		<input type="checkbox"/>	Bräunlich	4
2.	Hat Ihre Haut viele Sommersprossen?	<input type="checkbox"/>	Ja, viele	1
		<input type="checkbox"/>	Ja, einige	2
		<input type="checkbox"/>	Ja, aber nur vereinzelt	3
		<input type="checkbox"/>	Nein	4
3.	Wie reagiert Ihre Gesichtshaut auf die Sonne?	<input type="checkbox"/>	Sehr empfindlich, meist Hautspannen	1
		<input type="checkbox"/>	Empfindlich, teilweise Hautspannen	2
		<input type="checkbox"/>	Normal empfindlich, nur selten Hautspannen	3
		<input type="checkbox"/>	Unempfindlich, ohne Hautspannen	4
4.	Wie lange können Sie sich im Frühsommer in Deutschland am Mittag bei wolkenlosem Himmel in der Sonne aufhalten, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen?	<input type="checkbox"/>	Weniger als 15 Minuten	1
		<input type="checkbox"/>	Zwischen 15 und 25 Minuten	2
		<input type="checkbox"/>	Zwischen 25 und 40 Minuten	3
		<input type="checkbox"/>	Länger als 40 Minuten	4
5.	Wie reagiert Ihre Haut auf ein längeres Sonnenbad?	<input type="checkbox"/>	Stets mit einem Sonnenbrand	1
		<input type="checkbox"/>	Meist mit einem Sonnenbrand	2
		<input type="checkbox"/>	Oftmals mit einem Sonnenbrand	3
		<input type="checkbox"/>	Selten oder nie mit einem Sonnenbrand	4
6.	Wie wirkt sich bei Ihnen ein Sonnenbrand aus?	<input type="checkbox"/>	Kräftige Rötung, Bläschen, Schälen der Haut	1
		<input type="checkbox"/>	Deutliche Rötung, danach Schälen der Haut	2
		<input type="checkbox"/>	Rötung, danach manchmal Schälen der Haut	3
		<input type="checkbox"/>	Selten oder nie Rötungen und Schälen der Haut	4
7.	Ist bei Ihnen nach einmaligen längerem Sonnenbad anschließend ein Bräunungseffekt zu erkennen?	<input type="checkbox"/>	Nie	1
		<input type="checkbox"/>	Meist nicht	2
		<input type="checkbox"/>	Oftmals	3
		<input type="checkbox"/>	Meist	4
8.	Wie entwickelt sich bei Ihnen die Hautbräunung nach wiederholtem Sonnenbad?	<input type="checkbox"/>	Kaum oder gar keine Bräune	1
		<input type="checkbox"/>	Leichte Bräunung nach mehreren Sonnenbädern	2
		<input type="checkbox"/>	Fortschreitende, deutlicher werdende Bräunung	3
		<input type="checkbox"/>	Schnell einsetzende und tiefe Bräunung	4
9.	Welche Angabe entspricht am ehesten Ihrer natürlichen Haarfarbe?	<input type="checkbox"/>	Rot bis rötlich blond	1
		<input type="checkbox"/>	Hellblond bis blond	2
		<input type="checkbox"/>	Dunkelblond bis braun	3
		<input type="checkbox"/>	Dunkelbraun bis schwarz	4
10.	Welche Farben haben Ihre Augen?	<input type="checkbox"/>	Hellblau, hellgrau oder hellgrün	1
		<input type="checkbox"/>	Blau, grau oder grün	2
		<input type="checkbox"/>	Hellbraun oder dunkelgrau	3
		<input type="checkbox"/>	Dunkelbraun	4
Summe: Ermittelter Hauttyp:.....				

Dosierungsplan nach dem individuellen Hauttyp

Bei einer erythemwirksamen Bestrahlungsstärke von $0,3 \text{ W/m}^2$ entspricht eine Bestrahlung mit einer Dosis von 100 J/m^2 einer Nutzungsdauer von ungefähr 5 Minuten und 30 Sekunden.

Es gibt auch Geräte mit einer geringeren Bestrahlungsstärke als $0,3 \text{ W/m}^2$. Für diese Geräte gelten entsprechend andere Dosierungspläne!

Menschen mit Hauttyp I oder II haben besonders UV-empfindliche Haut, die in der Sonne keinen ausreichenden Eigenschutz aufbaut. Da die gewünschte Bräunung ausbleibt, sollten sich Menschen dieser Hauttypen keiner UV-Strahlung aussetzen.

Hauttyp	Nummer der Bestrahlung in der Serie									
	1		2 und 3		4 und 5		6 bis 8		9 und 10	
	J/m ²	in Min.	J/m ²	in Min.	J/m ²	in Min.	J/m ²	in Min.	J/m ²	in Min.
III	100	5:30	150	8:00	200	11:00	250	14:00	350	19:00
IV	100	5:30	200	11:00	300	17:00	350	19:00	450	25:00
V	100	5:30	250	14:00	400	22:00	550	30:00	600	33:00
VI	100	5:30	300	17:00	500	28:00	600	33:00	600	33:00

10 Hinweise zur Anwendung des Dosierungsplans

(Natursonne und/oder UV-Bestrahlungsgerät)

1. Die Abfolge der im Dosierungsplan festgelegten Einzelbestrahlungen - je nach ermitteltem Hauttyp - sollte unbedingt eingehalten werden!
2. Einheitliche erste Bestrahlung ungebräunter Haut von $100 \text{ J/m}^2 = 5$ Minuten, 30 Sekunden.
3. Bei Auftreten eines UV-Erythems (Sonnenbrand) oder anderer anormaler Hautreaktionen: sofortiger Abbruch der Bestrahlungsserie und ärztliche Abklärung.
4. Maximal eine UV-Bestrahlung pro Tag (Sonne oder UV-Bestrahlungsgerät).
5. Mindestens 48 Stunden Abstand zwischen den Bestrahlungen.
6. Maximal drei Bestrahlungen pro Woche.
7. Maximal zehn Bestrahlungen im Monat.
8. Maximal zehn Bestrahlungen pro Serie.
9. Bestrahlungspause nach Beendigung einer Bestrahlungsserie von mindestens der Dauer der vorausgegangenen Bestrahlungsserie.
10. Maximal 50 Sonnenbäder oder Bestrahlungen durch UV-Bestrahlungsgeräte pro Jahr.

Beratungsprotokoll: Aus Gründen des Gesundheitszustandes wird empfohlen:

- Verwenden Sie keine **Sonnenschutzmittel** oder Produkte, die die Bräunung beschleunigen.
- Entfernen Sie möglichst einige Stunden vor der Solarium-Benutzung alle **Kosmetika**.
- Vorsicht bei der Einnahme von **Medikamenten**. Einige haben die Nebenwirkung, die UV-Empfindlichkeit Ihrer Haut zu erhöhen. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.
- Tragen Sie während der Solarium-Benutzung den Ihnen ausgehändigten Augenschutz (**UV-Schutzbrille**). Kontaktlinsen und Sonnenbrillen sind kein Ersatz für die UV-Schutzbrille.
- Halten Sie die empfohlenen Bestrahlungszeiten und –pausen Ihres individuell erstellten **Dosierungsplans** ein. Der Dosierungsplan gilt nur für das ausgewählte Solarium und ist Ihrem Hauttyp angepasst.
- Benutzen Sie ein Solarium **höchstens einmal pro Tag**. Am gleichen Tag sollten Sie weder vorher noch nachher ein natürliches Sonnenbad nehmen.
- Vermeiden Sie Sonnenbrand** (Hautrötung oder Blasen). Ein Sonnenbrand kann einige Stunden nach der Solarien-Benutzung auftreten. Falls ein Sonnenbrand auftritt, sollten keine weiteren Bestrahlungen bis zur vollständigen Abheilung des Sonnenbrands stattfinden. Holen Sie ärztlichen Rat ein. Mit der Bestrahlung sollte erst nach Befragen einer Ärztin oder eines Arztes wieder begonnen werden.
- Treten unerwartete Effekte, wie beispielsweise **Juckreiz, Brennen** oder ein **Spannungsgefühl** innerhalb von 48 Stunden nach einer Bestrahlung auf, sollten Sie vor weiteren Bestrahlungen ärztlichen Rat einholen.
- Halten Sie den empfohlenen **Abstand zum Solarium** ein.
- Benutzen Sie das Solarium nicht, wenn Sie Beschädigungen am **Gerät feststellen**.
- Grundsätzlich können durch UV-Strahlungen verschiedene **Schäden an Haut und Augen** entstehen:
 - ➔ auffälligste akute Schädigung der Haut ist der Sonnenbrand
 - ➔ häufige und intensive UV-Bestrahlung führt zum vorzeitigem Altern der Haut
 - ➔ weitere akute Hautreaktionen sind allergische und toxische Reaktionen
 - ➔ UV-Strahlung kann an den Augen schmerzhafte Hornhaut- und Bindehautentzündungen verursachen
 - ➔ übermäßige UV-Strahlung schwächt das Immunsystem
 - ➔ die Augen können durch UV-Strahlungen langfristig am Grauen Star (Katarakt), einer Trübung der Augenlinse, erkranken
- Die Nutzung von Solarien ist für **Minderjährige** (Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren) per Gesetz verboten. Die Haut von Kindern und Jugendlichen ist gegenüber UV-Strahlung besonders empfindlich. UV-Bestrahlung von Kindern und Jugendlichen steigert das Hautkrebsrisiko.
- Personen, die das UV-Bestrahlungsgerät (Solarium) nicht nutzen, sollen **in der Kabine nicht anwesend sein**, wenn das Solarium betrieben wird. Dies gilt insbesondere für Kinder und Jugendliche.
- Mit der Unterschrift bestätigen die Nutzerin/ der Nutzer, dass sie/er eine **Informationsschrift** zu den Gefahren und Risiken einer UV-Bestrahlung erhalten hat (Kopie des Dosierungsplans).

Anmerkung: Bitte beachten Sie die Datenschutzhinweise Ihres Sonnenstudios und nehmen Sie Ihre Rechte zur Kenntnis. Die empfohlene Aufbewahrungsfrist des Beratungsprotokolls sollte die Dauer der Bestrahlungsserie nicht überschreiten.

Ort/ Datum

Unterschrift (Kunde):

Von der Nutzung eines Solariums wurde abgeraten.

Ort/ Datum

Unterschrift (Fachpersonal):

Anmerkungen zur Beratung:

Dosierungsplan mitgegeben

Formblatt „Gefahren und Risiken“ mitgegeben

Zur Mitnahme für den/die Kunden/Kundin _____

Dosierungsplan nach dem individuellen Hauttyp

Hauttyp	Nummer der Bestrahlung in der Serie									
	1		2 und 3		4 und 5		6 bis 8		9 und 10	
	J/m ²	in Min.	J/m ²	in Min.	J/m ²	in Min.	J/m ²	in Min.	J/m ²	in Min.
III	100	5:30	150	8:00	200	11:00	250	14:00	350	19:00
IV	100	5:30	200	11:00	300	17:00	350	19:00	450	25:00
V	100	5:30	250	14:00	400	22:00	550	30:00	600	33:00
VI	100	5:30	300	17:00	500	28:00	600	33:00	600	33:00

Bei einer erythemwirksamen Bestrahlungsstärke von 0,3 W/m² entspricht eine Bestrahlung mit einer Dosis von 100 J/m² einer Nutzungsdauer von ungefähr 5 Minuten und 30 Sekunden.

Es gibt auch Geräte mit einer geringeren Bestrahlungsstärke als 0,3 W/m². Für diese Geräte gelten entsprechend andere Dosierungspläne!

Menschen mit **Hauttyp I oder II** haben besonders UV-empfindliche Haut, die in der Sonne keinen ausreichenden Eigenschutz aufbaut. Da die gewünschte Bräunung ausbleibt, sollten sich Menschen dieser Hauttypen **keiner UV-Strahlung** aussetzen.

Ermittelter Hauttyp: _____

Ausschlusskriterien: _____

Datum der Beratung, Beginn der Bestrahlungsserie: _____