

MARLY (23) HEEFT EPP, DAARDOOR IS ZE ALLERGISCH VOOR ZONLICHT



In de zomer blijf ik binnen

Met het voorjaar voor de deur maken we allemaal weer plannen om naar buiten te gaan. Een stukje fietsen, een wandeling maken, lekker in de tuin werken, een terrasje pakken, zwemmen... Allemaal leuke dingen om buiten te doen. Maar niet als je EPP hebt, zoals Marly. "Zelfs onder een parasol kan ik verbranden."

Tekst: Linda Reijs - Fotografie: Maurits van Hout

Toen ik drie jaar oud was, kreeg ik van de ene op de andere dag jeuk toen ik in aanraking met de zon kwam. Ik was nog jong, dus ik kon niet zo heel duidelijk verwoorden aan mijn ouders wat ik precies voelde. Als ik buiten was, of was geweest, kon ik opeens overvallen worden door een jeukerig, stekend gevoel. Mijn ouders dachten dat ik misschien een beetje last had van zonneallergie. Dat was best vreemd, want tot die tijd had ik nooit

last gehad van de zon. Mijn ouders gingen graag met mij fietsen, en als het mooi weer was, waren we veel in de tuin te vinden. Zwembadje erbij en lekker spelen. Mijn ouders waren echte buitenmensen. Zodra het weer het toeliet, verplaatste ons leven zich naar de tuin. De ene keer was ik een beetje rood na een dagje in de buitenlucht, maar er waren ook dagen bij dat ik klachten had, terwijl je eigenlijk niks aan mij zag. Of dat ik jeuk had, terwijl het

niet echt mooi weer was geweest. Dát was voor mijn moeder een reden om een afspraak met de huisarts te maken. Die heeft naar mijn huid gekeken en dacht ook aan een lichte allergie. Met een hogere zonnebrandfactor en een mentholzalf na het zonnen zouden de problemen wel afnemen. Ook moesten mijn ouders er voor waken dat ik te lang in de zon speelde. Verder kreeg mijn moeder het advies om mijn kleding een beetje aan te passen, zoals vaker een lange broek of trui dragen.

Mijn ouders namen de adviezen ter hand. Voortaan gingen we 's avonds fietsen, mijn zwembadje werd in de schaduw gezet en ik werd iedere keer van top tot teen ingesmeerd. Maar ik bleef klachten houden, dus bleven we steeds vaker binnen. Ik was nog jong, mijn wereldje speelde zich voornamelijk thuis af, dus ik had er niet zo'n problemen mee.

Dat veranderde toen ik naar groep 1 ging. Mijn leventje speelde zich niet langer alleen thuis af, omdat ik naar school moest. Ik moest naar buiten en dus werd ik dagelijks blootgesteld aan UV-straling: de wandeling naar school, het speelkwartier, als er een juf jarig was werd dat buiten gevierd, na schooltijd afspreken met vriendinnetjes... Mijn ouders hadden er nu veel minder grip op. Ze probeerden me wel goed aan te kleden, bij mooi weer droeg ik zelfs wanten en een pet, maar voor de rest hadden ze geen zicht op mij. De leraren was wel verteld dat ik allergisch was voor zonlicht, maar wat dat precies inhield begrepen ze niet. Dat kon ook niet, mijn ouders wisten zelf nog niet wat ik werkelijk mankeerde. Probeer maar eens aan een kind van vier uit te leggen dat het niet buiten mag spelen met de andere kinderen, omdat ze anders jeuk krijgt! Natuurlijk hebben ze wel geprobeerd om mij dat duidelijk te maken, maar ik wilde erbij horen. Zo herinner ik me nog die keer dat een juf jarig was. Het was mooi weer, dus ze vierde haar verjaardag op het schoolplein. Met zwembadjes en een picknick. Helemaal geweldig, maar op een gegeven moment kreeg ik jeuk. Je zag (nog) niks aan mij, maar ik voelde de zon weer pikken op mijn huid. Toen ik er iets van zei tegen de juf, zei ze dat ik niet moest zeuren. Er was ook een meisje met eczeem, zij zeurde ook niet. Ik vertaalde dat naar 'Marly, stel je niet zo aan'. Als je vijf of zes jaar oud bent, en een juf zegt zoiets tegen je, dan trek je je dat aan. Ik althans wel, dus hield ik mijn mond. Met als gevolg dat ik 's avonds verging van de jeuk en pijn. Maar dat zag de juffrouw niet. Ik kon best goed meekomen met de klas en werd niet gepest

met mijn handschoenen en pet. Kinderen accepteerden me zoals ik was, zolang het hen uitkwam. Zo werd er op kinderfeestjes geen rekening met mij gehouden. Het is vaak genoeg gebeurd dat ik alleen binnen zat, terwijl de rest buiten spelletjes aan het doen was. Mijn ouders vroegen wel om begrip van andere ouders, maar in de praktijk werd ik vaak vergeten. Dat snap ik nu wel. Het was ook heel dubbel. Ik wilde niet anders behandeld worden, ik wilde geen uitzondering zijn of een spelbreker, ik wilde er gewoon bij horen. Dus deed ik vaak toch gewoon mee, maar dan zat ik 's avonds letterlijk op de blaren. Ik omschreef die jeuk als het prikkende gevoel dat je voelt nadat je in de brandnetels bent gevallen. En dat daar dan een hete föhn op gericht staat. Dat doet zeer!

In het ziekenhuis werden allerlei testen gedaan, zoals een lichttest met kleuren

Als blijkt dat ik ook op bewolkte of zelfs regenachtige dagen jeuk kan krijgen, of zelfs een zwelling, gaat mijn moeder opnieuw met me naar de huisarts. Dit keer verwijst hij me door naar een dermatoloog. Hij deed een aantal testen en kwam voorzichtig met de diagnose EPP (Erytropoëtische Protoporfyrurie. Een stofwisselingsziekte waarbij je overgevoelig bent voor het zichtbare licht van de zon. Hij wilde me verder laten onderzoeken in een het Academisch Ziekenhuis. Ik was toen zeven jaar en liep dus al vier jaar met klachten rond. In het ziekenhuis werden weer allerlei testen gedaan, zoals een lichttest met kleuren gedaan. Ik bleek heel erg sterk te reageren op de kleuren groen en paars, dat was een indicator dat het EPP kon zijn. Verder werden er meerdere buisjes bloed afgenomen, wat diepe indruk op mij maakte. Ik bleek bloedarmoede te hebben en een ijzeregebrek, iets dat allemaal samenhang met EPP. Mijn vader en moeder werden ook getest en daaruit bleek dat mijn vader drager was van EPP. Toen was de puzzel rond. Dat mijn vader drager is vind ik heel tegenstrijdig, omdat hij erg graag buiten is en ook altijd heel snel bruin wordt in de zomer. Terwijl ik gelijk jeuk krijg. Ik moest thuis oefenen met een soort van zonnebanklampen, die zouden mijn huid weerbaarder moeten maken tegen UV-straling van de zon. Ook heb ik bètacaro-

Op die dagen koos ik dan heel bewust

teen geslikt, maar daar werd ik alleen maar oranje van. Er was een kans dat deze middeltjes en trucjes hielpen, maar helaas. Ik bleef erg gevoelig voor de straling. Toen hebben we het ook aan iedereen verteld. Ik heb er in de klas een spreekbeurt over gehouden, om het duidelijk te maken voor mijn klasgenoten. Even leek er toen meer begrip te zijn voor mijn situatie... zolang het uitkwam. Kinderfeestjes bleven moeilijk.

Wat ik niet begreep was dat ik per se mee moest doen met de buitengymles. Het was heel mooi weer, dus ik wilde binnenblijven. Dat kon niet, want we gingen juist die dag voor een punt gymen. Als ik niet meedeed, moest de leraar me een onvoldoende geven. Dat wilde ik niet, dus deed ik gewoon met de oefeningen mee. Weliswaar goed ingepakt, maar toch had de zon mijn huid weer te pakken. Tijdens schoolreisjes of -kampen precies hetzelfde verhaal. Er werd rekening met me gehouden, tot op zekere hoogte. Terwijl klasgenootjes zich druk maakten over het snoepgoed dat ze bij zich hadden in de bus, maakte ik me zorgen over het feit of ik wel of niet bij het raam zat en of de blazers wel werkten, zodat ik verkoeling kon zoeken. Want de straling van de zon die EPP veroorzaakt, kan ook door glas of door een parasol heengaan. Hetzelfde was het geval in het pretpark. Klasgenoten renden van attractie naar attractie, ik van schaduwplek

Ik zal een jaar of elf geweest zijn toen ik een obsessie voor weerberichten ontwikkelde

naar schaduwplek. Ik kon niet in de rij wachten als die rij in de zon stond. Meestal bleef er wel een leraar in mijn buurt, maar dat vond ik niet fijn. Ik wilde ook keten, ik wilde ook meedoen met klasgenoten. Tijdens het kamp bleef ik overdag binnen, 's avonds kon ik meedoen met het programma. Ik keek de dagen om tot ze avond werden, dan kon ik me eindelijk bij de rest voegen. Ook leuke kleren aandoen en me vrij bewegen... gewoon mezelf zijn. Zelf had ik inmiddels ook goed door wat ik had. Ik zal een jaar of elf zijn geweest toen ik een obsessie voor weerberichten ontwikkelde. Geen bericht ging aan mij voorbij, ik kende alle teletekstpagina's uit mijn hoofd. Als er mooi, zonnig weer werd voorspeld wist ik dat ik die week binnen moest

blijven. Of dat ik niet zo veel met vriendinnetjes kon afspreken. Zo was er op de basisschool in mijn klas een soort knutselclubje. Op woensdagmiddag kwam een groepje meiden uit mijn klas dan bij elkaar. Ze lieten de activiteit altijd afhangen van het weer, waardoor ik vaak niet mee kon doen. Dat deed pijn, maar ik probeerde me wel groot te houden. Mijn ouders probeerden het gemis ook te compenseren. Ik was helemaal fan van Barbie, dus ik had wel wat meer Barbies dan mijn vriendinnen. Zodat ik me binnen ook prima kon vermaken. Ook had ik al op vrij jonge leeftijd een televisie op mijn kamer. Op die manier probeerden mijn ouders mijn leven binnenshuis zo leuk mogelijk te maken. Ook omdat mijn broertje steeds meer ging protesteren. Vriendjes gingen op vakantie naar warme landen, dagjes uit naar pretparken of een dagje naar het strand. Wij deden dat niet, wij kozen binnenactiviteiten. Of wij gingen een dagje naar een pretpark in de herfstvakantie, als het slecht weer was. Bij ons in het dorp was korfbal dé sport. Iedereen zat erop. Ik dus ook. Het hele dorp was op zaterdag op of naast het korfbalveld te vinden. Omdat het een buitensport was, was het niet altijd slim dat ik meedeed. Toch heb ik acht jaar lang geen wedstrijd overgeslagen. Al stond de zon hoog aan de lucht, ik was op het veld te vinden. Met een pet, lange trui en een rokje met maillots eronder. Ik heb heel wat keren gehuild van de pijn na afloop, maar dat had ik er voor over. Korfbal was mijn ding, dat liet ik me niet ook nog afnemen door de EPP. Er werd heus wel eens over me gekletst, 'ze heeft last van de zon, maar ze blijft wel bij korfbal', maar dat kon me niet schelen. Ik moest al zoveel opgeven, zoals paardrijden, maar van korfbal bleven ze af. Bovendien zagen de mensen mijn pijn ook niet na afloop van de wedstrijd, als ik weer thuis was. Ik heb uren onder een koude douche gestaan en nachten wakker gelegen van de jeuk. Maar dat zag niemand, dat wilde ik ook niet. Een keer heb ik echt heel veel pijn gehad. Ik was een jaar of negen. Samen met mijn moeder was ik naar de markt gefietst. Het was een mooie dag, ik had me dan ook goed ingepakt, maar ik was mijn voeten vergeten. Ik droeg sandalen. Mijn voeten waren helemaal rood en opgezwollen toen we weer thuis waren. Alsof ze in brand stonden. Ik heb meteen mijn voeten onder de kraan gehouden. Daarna heb in een bak koud water gezeten. Uren, dagen... maar de pijn werd niet minder. Van de huisarts kreeg ik lidocaïne voor tweedegraads brandwonden, maar nog verging ik van de pijn. Mijn moeder kreeg toen de

voor de pijn

tip dat er een man was, in het alternatieve circuit, die de pijn bij me weg kon nemen door over mijn voeten te wrijven. Ik was inmiddels zo radeloos dat ik alles wilde proberen. Samen met mijn moeder ben ik naar die man toegegaan en liep ik zonder pijn weer naar buiten. Ik weet niet wat hij deed of hoe hij het deed, maar de pijn was weg. Toch wilde ik hier niet iedere keer terug naartoe, ik wilde het liever zelf proberen op te lossen.

De problemen werden nog erger toen ik naar de middelbare school ging. Met drie vriendinnen ging ik naar een betrekkelijk kleine school. Ik moest nu drie kilometer fietsen, dat was 'fataal' voor mij. Mijn huid werd te lang blootgesteld aan de zon. Ik moest me heel goed inpakken, maar dat vertikte ik. Althans, ik deed geen handschoenen meer aan buiten het seizoen. Ik wilde niet anders zijn, ik wilde het niet over EPP hebben. Ik wilde het doodzwijgen. Tijdens de introductiedagen viel ik al door de mand. Het was allemaal buiten en ik voelde mijn huid alweer branden. Tijdens de gezamenlijke fietstocht ben ik door de 'bezemwagen' terug naar school gebracht. Ik kon het gewoon niet langer uithouden in de zon. Toen heb ik de les Nederlands maar aangepakt om weer een spreekbeurt te houden. Daar werd best goed op gereageerd.

Natuurlijk waren er mensen die op een warme dag 'koud hè' tegen me riepen als ik een lange jas aanhad, maar vriendinnen hielden echt rekening met me. In de pauze of een tussenuur bleven ze om tourbeurt binnen bij mij.

Dat vond ik lief, maar soms wilde ik de EPP ook even vergeten. Dan ging ik toch gewoon mee naar het buitenzwembad. Ik smeerde me wel heel goed in, hield een shirt aan en legde mijn handdoek in de schaduw. Toch was het wachten op de jeuk. De combinatie met het chloor en een windje maakte me helemaal vatbaar voor de zon, zeker als ik dan ook nog een eind naar huis moest fietsen. Maar op zulke dagen koos ik bewust voor de pijn. Die woog dan niet op tegen de leuke middag.

Dat deed ik steeds vaker. Maar ik kende wel mijn grenzen. Zo ben ik niet meegegaan toen vriendinnen voor een weekje naar de badplaats Renesse gingen. Ik zou te veel blootgesteld worden aan de zon. Zelfs onder een parasol of in de tent was ik vatbaar. Dat zou te veel zijn. Dat vond ik heel erg, want ik wilde ook lol maken en zonder ouders op vakantie, maar de pijn die ik daarvoor zou moeten lijden, was het niet waard. Ik ben nog wel een dagje met een vriendje van een vriendin meegegaan. We kwamen later op de dag aan, toch voelde ik de straling



Mensen met EPP worden vaak onterecht als aanstellers gezien.

Ik was ervan overtuigd dat er geen enkele gezonde jongen was die ooit met mij een relatie zou willen

direct op mijn huid branden. Die nacht kreeg ik er meer last van, zeker toen de zon weer vroeg op de tent scheen (of er doorheen). Ik wilde weg, maar ik moest op dat vriendje wachten. Omdat ik het niet meer hield, en een vriendinnetje telkens op en neer naar de toiletten rende om mijn huid met een washandje te verkoelen, heb ik mijn ouders gebeld. Die zijn me komen halen. Ik had weer veel pijn, maar het was het wel waard geweest. Naderhand vond ik het ook best moeilijk om naar de leuke verhalen te luisteren. Ik was er graag bijgeweest, maar dat gaat gewoon niet.

Toen ik zestien was, oud genoeg voor een bijbaantje, ben ik heel veel gaan werken. Ik kon toch niet mee naar het strand, het pretpark of op Tienertoer, dan kon ik net zo goed gaan werken. Vaak was er onderbezetting in de zomervakantie, waardoor ik dan een langere periode zes dagen in de week kon werken. In de avonden sprak ik dan met vriendinnen af. Terwijl mijn vrienden geldproblemen hadden, verdiende ik juist heel veel in de vakantie. In die tijd begon ik ook interesse in jongens te krijgen. Ik had al eens geschreven en gemaïld met een jongen met EPP, ik was er van overtuigd dat geen enkele gezonde jongen met mij een relatie zou willen. Maar zelfs deze jongen hield het contact af! Kort daarna kwam ik in contact met Mark, een gezonde jongen.


Mijn vader is drager en voelt zich wel

Ik was meteen heel open over mijn ziekte, ik wilde mezelf en hem niet voor de gek houden. Hij moest me nemen zoals ik was, anders maar niet. Dat zei ik altijd heel stoer, maar stiekem was ik bang dat hij meteen af zou knappen. Maar hij wilde graag met me naar de film. Daar had hij heel bewust voor gekozen.

Als ik bij sollicitaties over EPP sprak, kreeg het gesprek altijd een heel andere wending

Hij deed ook echt zijn best om rekening te houden met mij, maar net als veel anderen onderschatte hij de gevolgen van EPP. Iedere keer als ik buitenkom, loop ik een risico. Alleen weet ik het in de winter vaak pas als het al te laat is. Als ik uitleg wat ik heb, is de eerste reactie van mensen altijd 'wat erg dat je niet naar het strand kunt', maar het is zoveel meer. Was het dat maar. Zelfs een middagje winkelen, zoals Mark een keer voorstelde, kan ik niet zomaar. Of even snel een boodschap doen, een wandelingetje maken, de hond uitlaten of de ramen wassen. In onze verkeringstijd zijn we een keer met vrienden meegegaan op strandvakantie. Zij in een tent,

wij in een pension. Mark bleef bij mij tot de schemering, lief, maar dat wilde ik niet. Ik wilde dat hij ook gewoon naar het strand ging, maar hij zei dan dat hij het niet leuk vond zonder mij. Dan voelde ik me dubbel schuldig. Na die week hield ik zulke vakanties ook voor gezien. Iedereen probeerde rekening met mij te houden, maar toch voelde ik me buitengesloten. Als er 's avonds grapjes werden gemaakt over iets dat die middag was gebeurd op het strand, stak dat toch. Ik wilde meteen meelachen, niet nadat de grap nog eens aan mij was uitgelegd. Het voelde als een net niet vakantie, en dat gevoel deed me meer pijn dan een helemaal-niet-vakantie. Uiteindelijk zijn Mark en ik na drie jaar uit elkaar gegaan, maar de EPP had er niks mee te maken. Ik was negentien en druk aan het solliciteren naar een baan als onderwijsassistente. Ik had het mbo afgerond en wilde iets met kinderen doen. Het was dun bezaaid met vacatures voor onderwijsassistente, toch mocht ik een aantal keren op gesprek komen. Voor mijn gevoel verliepen die gesprekken altijd heel goed, tot de vraag kwam of ik zelf nog iets had toe te voegen. Ik hoefde mijn EPP niet te noemen, maar zelf vond ik het altijd wel zo netjes om het wel te doen. Ik had mezelf er anders ook mee. Het gesprek nam dan altijd een heel andere wending. Opeens waren ze minder enthousiast. Keer op keer werd ik afgewezen of op een lijst geplaatst. Daar werd ik heel wanhopig van. Die ziekte beperkte me al zo in mijn leven, wat betreft hobby's en vriendschappen, en nu kon ik ook nog niet het beroep uitoefenen waar mijn hart lag? Alleen maar omdat ik niet buiten kon surveilleren of meekon op een schoolreisje? Was er dan echt niks binnen te doen voor mij? Mijn relatie met Mark ging niet goed en dat deed me ook veel verdriet, waardoor ik in een dip raakte. Ik wilde niet de rest van mijn leven in de winkel blijven werken, ik wilde echt iets met kinderen doen. Uiteindelijk heb ik toch besloten om een jaar fulltime te gaan werken en echt na te denken over mijn toekomst. Met EPP. Ik bleef dromen over een baan waarbij je met kinderen bezig moest zijn. Ik ging het wel in een breder perspectief zien, ik kon ook nog doorleren voor de kraamzorg of kinderopvang. Ik ben weer terug naar school gegaan, probeerde Verzorging, maar dat was toch niet mijn ding. De eerste twee jaar liep ik stages in bejaardenhuizen. Best leuk, maar mijn hart lag toch echt bij kinderen. Dus ben ik gestopt met die opleiding en weer gaan solliciteren. In de tussentijd leerde ik mijn huidige vriend, Maurice, kennen. Ook tegen hem was ik open en eerlijk over mijn beperkingen.



Op dit moment ben ik meer dan gelukkig en probeer dat vast te houden.

schuldig dat ik het heb

Hij reageerde er heel goed op, had er begrip voor, maar bleef ook zeker zijn eigen dingen doen. Dat vind ik goed. Zo gaat hij ieder jaar met vrienden op strandvakantie of naar Pinkpop. Allemaal prima. We vullen elkaar goed aan, hebben een leven samen gevonden waarin EPP geen hoofdrol speelt. Of speelde, moet ik misschien zeggen, want voor de toekomst kan het nog heel bepalend zijn. Hoewel we allebei nog jong zijn, weten we al dat we een kinderwens hebben. Niet nu, maar in de toekomst hopen we zeker kinderen te krijgen. Maar omdat ik EPP heb, moeten we daar wel heel goed over nadenken. Het is sowieso een grote stap die je samen neemt en een gezond stel is het ook niet gegeven dat ze een gezond kind krijgen. Maar omdat EPP erfelijk is, en nog veel ergere vormen kent dan de vorm waaraan ik lijd, wil ik meer zekerheid voor dat we aan kinderen willen denken.

Daarvoor worden nu al onderzoeken gedaan bij mij en Maurice. De kans is vijftig procent dat ons kindje drager is. Als hij alleen maar drager is, prima, mijn vader heeft ook nergens last van, maar hij voelt zich wel schuldig dat ik het heb. Maar er zijn ook EPP-patiënten die altijd binnen zitten. Die echt geen zonlicht kunnen verdragen, die gedwongen 's nachts leven en overdag binnen moeten blijven, zelfs met de gordijnen dicht. En zelfs als een kindje van ons het in een milde vorm zou kunnen krijgen, willen we geen kind. Dan willen we graag adopteren of kijken of we voor een embryoselectie in aanmerking kunnen komen.

Het is allemaal nog toekomstpraat, maar het houdt me wel bezig. Gelukkig heb ik sinds oktober weer een klein lichtpuntje, ik ben voor 24 uur in de week aangenomen op een kinderdagverblijf! Ik vind het helemaal geweldig, maar ik blijf realistisch. De slechte maanden voor een EPP-er moeten nog komen, in het voorjaar en de zomer zien mijn collega's en werkgever pas echt wat het voor consequenties kan hebben. Ik hoop dat ik kan bewijzen dat ik met aanpassingen prima kan functioneren, want ik geniet van elke dag. Mijn zelfvertrouwen is er ook door gestegen, ik tel mee in de maatschappij! Dat voelt goed. Ik heb inmiddels geleerd dat je het leven moet nemen zoals het komt, niet zoals je het zou willen. Op het moment ben ik meer dan gelukkig, dat gevoel probeer ik vast te houden. Er zullen vast nog momenten komen dat ik minder goed in mijn vel zit, maar die momenten ga ik niet afwachten. Ik geniet van het moment en probeer mijn eigen geluk te creëren binnen de mogelijkheden die er zijn. Dat lukt me best aardig... ■

Wat is EPP?

In ons land is van ongeveer 200 mensen bekend dat zij ten gevolge van EPP overgevoelig zijn voor het zichtbare paarse licht van de zon. Dat betekent dat de huid, die een bepaalde periode aan dat licht blootgesteld is, ontsteekt, rood wordt en het gevoel geeft in brand te staan. Het is een overheersende pijn die dagen kan aanhouden. Soms ontstaan er zwellingen of bloeduitstortingen. Meestal zie je er uiterlijk niet zo veel van en dat kan uitermate frustrerend zijn, omdat patiënten daardoor nogal eens als aanstellers worden gezien door de familie, de omgeving en zelfs soms door artsen. De ziekte is vrij onbekend. Het schijnbaar voor de hand liggende advies 'Blijf uit de zon' is onbruikbaar. Het licht, dat verantwoordelijk is voor overgevoeligheid van de huid, gaat ook door glas heen en zelfs indirect contact met dit licht via reflectie, zoals onder een parasol, kan een huidreactie bewerkstelligen. Met funeste gevolgen voor de patiënt.

Een afdoend geneesmiddel is tot op heden niet gevonden, hoewel er naarstig in die richting wordt gezocht. Wel worden bepaalde behandelingsmethoden toegepast, die in sommige gevallen tot minder overgevoeligheid leiden. Een andere bescherming ligt in het gebruik van filters die het 'paarse' zonlicht tegenhouden. Er zijn zowel crèmes als folie, die die eigenschappen hebben, maar vanwege praktisch en esthetisch oogpunt kunnen die middelen niet altijd en overal worden toegepast. Gewenning door middel van hoogtezou zou volgens een enkeling enig effect kunnen hebben. Anti-ontstekingspreparaten worden ook wel voorgeschreven, maar langdurig gebruik hiervan kan weer tot andere bezwaren leiden.

(Bron: www.EPP.nl)

Wil je reageren op dit verhaal? Mail dan naar redactie@mijngeheim.nl o.v.v. '0918 Marly' of stuur een brief naar Redactie Mijn Geheim, Postbus 100, 5126 ZJ Gilze.