

# De Fitzpatrick Huidtype Test

Ontdek hoe jouw huid reageert op zonlicht

De Fitzpatrick huidtype test is een handige manier om te bepalen welk huidtype je hebt. Dit kan helpen om beter te begrijpen hoe je huid op zonlicht reageert en welke beschermingsmaatregelen je moet nemen. Beantwoord de volgende vragen en tel de punten op om je huidtype te bepalen.

## Vragenlijst

**Wat is je natuurlijke haarkleur?**

- Rood – **0 punten**
- Blond – **1 punt**
- Donkerblond / lichtbruin – **2 punten**
- Donkerbruin – **3 punten**
- Zwart – **4 punten**

**Wat is je natuurlijke huidskleur (zonder zon)?**

- Zeer licht, porselein – **0**
- Licht – **1**
- Lichtbeige – **2**
- Lichtbruin / olijfgroen – **3**
- Donkerbruin – **4**
- Zeer donker – **5**

**Heb je sproeten?**

- Veel – **0**
- Enkele – **1**
- Nauwelijks – **2**
- Geen – **3**

### Wat gebeurt er als je 30-45 minuten in de zon bent zonder bescherming?

- Altijd verbranden, nooit bruin – 0
- Meestal verbranden, soms licht bruin – 1
- Soms verbranden, wordt langzaam bruin – 2
- Zelden verbranden, wordt makkelijk bruin – 3
- Nooit verbranden, wordt snel donker – 4

### Hoe snel word je bruin?

- Nooit – 0
- Nauwelijks – 1
- Geleidelijk – 2
- Snel – 3
- Zeer snel – 4

## Score & Huidtype

### Totaal Score

Tel de punten van alle antwoorden op om je totaal score te krijgen.

Totaal Score	Huidtype	Kenmerken
0-6	Type I	Zeer lichte huid, verbrandt altijd
7-13	Type II	Lichte huid, verbrandt snel
14-20	Type III	Gemiddelde huid, soms verbranding
21-27	Type IV	Olijfkleurige huid, zelden verbranding
28-34	Type V	Donkere huid, bijna nooit verbranding
35+	Type VI	Zeer donkere huid, nooit verbranding

Gebruik de scoretabel om het huidtype te bepalen

