

# Solundersøgelsen 2009

- En kortlægning af danskernes solvaner



# Solundersøgelsen 2009

**Forfattere:**

Camilla Thorgaard (att. cth@cancer.dk – tlf. 35 25 75 90)

Brian Køster

Anne Friis Krarup

Ansvarshavende: Anja Philip

Copyright ©

Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden smba (TryghedsGruppen smba)

April 2010

Uddrag, herunder figurer, tabeller og kortere citater, er tilladt med kildeangivelse:

Thorgaard C. Køster B. Friis Krarup A.

Solundersøgelsen 2009.

Kræftens Bekæmpelse 2010

**ISBN:**

Kræftens Bekæmpelse: ISBN 978-87-7064-123-4

Rapporten findes udelukkende i elektronisk form og er tilgængelig via

[www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk)

## Forord

I Danmark lever 100.000 mennesker med kræft i huden. Hvert år bliver mere end 9.000 nye tilfælde konstateret, og kræftformen har den højeste stigning af samtlige typer kræft – også blandt unge. Det er flere end nogensinde før, og udviklingen er stærkt bekymrende.

Kræft i huden er hovedsagelig forårsaget af for høj eksponering af UV-stråling fra den naturlige sol og fra solariet. Den triste udvikling i Danmark skyldes derfor danskernes solvaner, med for mange solskoldninger og for store doser UV-stråling i den danske sommersonne, på solferien og i solariet. Denne rapport kortlægger danskernes vaner i den danske sol og på solferien.

I rapporten kan man bl.a. læse, at store dele af befolkningen oplever at blive solskoldet i løbet af sommeren. Det gør de især, når de bevidst lægger sig for at solbade, når de solbade i haven, når de tager på stranden eller når de er på solferie. Det er derfor relevant og nødvendigt, at fortælle danskerne, både hvorfor det er vigtigt at undgå solskoldningerne, men også give gode råd til, hvordan man kan undgå det.

Siden 2007 har Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden samarbejdet om at ændre den u hensigtsmæssige udvikling i kræft i huden, og har i fællesskab igangsat den omfattende kampagne ”Skrud ned for solen mellem 12 & 15”. Kampagnen arbejder for at kortlægge danskernes solvaner, for at oplyse om risikoen ved overdreven UV-eksponering og for hvordan man kan omgås solen med sund fornuft. Derudover arbejder kampagnen også for at skabe bedre rammer for en solsikker hverdag og fritid. Forhåbentligt vil de mange initiativer virke så danskernes fremover får lettere ved at træffe det sunde valg til forebyggelse af Danmarks hyppigste kræftform.

København, februar 2010

Anja Philip, projektchef for Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne ”Skrud ned for solen mellem 12 & 15”.

## Sammenfatning

Denne rapport giver et billede af, hvordan danskernes solvaner er i sommeren 2009. Formålet med kortlægningen er at få mere viden om danskernes solvaner, så de mest hensigtsmæssige initiativer kan igangsættes til forebyggelse af kræft i huden. Rapporten bygger på resultaterne fra en repræsentativ undersøgelse med 4.186 respondenter i alderen 15-64 år. Undersøgelsen blev gennemført efter sommeren i september måned 2009. I undersøgelsen er respondenterne blevet spurgt til deres solvaner, når de er ude i den danske sommervarm og på solferie. Derudover er de blevet spurgt til deres viden om og holdning til solbeskyttelse og deres kendskab til Solkampagnen og kampagnens solråd. I rapporten, sammenligner vi også besvarelserne på udvalgte spørgsmål med besvarelserne for somrene 2008, 2007 og 2006.

### Ophold i solen

Respondenternes svar tyder på, at størstedelen af danskerne i aldersgruppen 15-64 opholder sig meget ude om sommeren både i hverdage og på fridage.

Besvarelserne peger på, at det er relevant at kommunikere solbeskyttelse til en stor gruppe af danskere, idet de befinder sig i solen mere end en halv time, når UV-strålingen er kraftigst. Omvendt synes der ikke at være basis for en bred offentlig kampagne om, at folk skal opholde sig mere i solen om sommeren for at få tilstrækkeligt med D-vitamin (i forhold til den nuværende viden om sol og D-vitamin).

Kun 9 % af respondenterne i undersøgelsen har svaret, at de på hverdage om sommeren er udenfor mindre end en time i gennemsnit. Børnene ser ud til at være endnu mere ude i hverdagen end forældrene. 87 % har svaret, at deres yngste barn er ude i mere end 2 timer i gennemsnit i hverdagen.

75 % svarer, at de er i solen mere end 30 minutter om dagen mellem klokken 12 og 15 på dage, hvor de har fri, og solen skinner. Til gengæld er de yngste børn mindre ude end voksne på de dage, hvor de har fri og solen skinner. Blandt de yngste børn fra 0-6 år er 39 % ude i 30 minutter eller mindre mellem klokken 12 og 15 på fridage, hvor solen skinner. Blandt de større børn er det færre. Blandt de 7-12-årige er det ca. 14 %, som er ude mindre end 30 minutter på fridage.

## Solskoldninger

Solskoldninger er en risikofaktor for at få kræft i huden. Undersøgelsen viser, at der er en stor andel af danskerne, som oplever at blive solskoldede i løbet af sommeren. 44 % oplevede at blive solskoldede i løbet af sommeren 2009. Undersøgelsen peger også på, at en stor andel af børn oplever at blive solskoldet, idet 34 % af forældrene i undersøgelsen svarede, at de havde oplevet, at deres yngste barn blev solskoldet i løbet af sommeren.

## Risikoadfærd for solskoldninger

I den danske sommer ser vi, at de, der solbader, i højere grad oplever at blive solskoldede end resten af befolkningen. En meget vigtig faktor for at blive solskoldet er derfor, at man bevidst ”løber” risikoen, når man opholder sig i solen for at få farve. Blandt folk, der ”udnyttede alle muligheder for at solbade”, blev 52 % solskoldet. Det er især kvinderne og de unge, der holder af at solbade.

Det samme mønster viser sig, når man ser på de aktiviteter, folk typisk laver udendørs. Aktiviteter, der er forbundet med at tage sol (være på standen, solbade, ligge i græsset osv.), er alle forbundet med en øget risiko for solskoldninger. Typiske udendørsaktiviteter, der er forbundet med at lave noget andet end solbadning (eksempelvis arbejde i haven, gå ture m.v.), nedsætter derimod risikoen for solskoldninger. Folk, der dyrker sport eller griller, er også i højere risiko, selvom disse aktiviteter ikke peger på bevidst solbadning. Folk, der erhvervsmæssigt arbejder ude, er ikke i højere risiko for at blive solskoldede.

46 % af undersøgelsens respondenter har været på solferie i 2009. De, der har været på ferierejser sydpå, oplever i højere grad at være blevet solskoldet, og at deres yngste barn har været solskoldet, end den øvrige del af befolkningen. Blandt de, der tog på solferie, blev en fjerdedel solskoldede på ferien.

## Kampagnens solråd og solskoldninger

Af Solkampagnens solråd er de to mest anvendte råd, at søge skygge mellem klokken 12 og 15 og at bruge solcreme. De øvrige råd om solhat og tøj, der dækker krop, overarme og lår bliver fulgt i mindre omfang. Blandt de, der husker Solkampagnens råd er det da også rådene om netop solcreme og skygge, som flest kan huske.

Vi kan i undersøgelsen se en sammenhæng mellem efterlevelsen af solrådenes budskaber om at søge skygge, bruge tøj og at bruge solcreme og risikoen for solskoldninger. Disse har betydning i forhold til risikoen for solskoldninger, når der kontrolleres for alder, køn, hudtype og om man solbader. De, som ofte søger skygge eller bruger tøj, har en lavere risiko for at blive solskoldede, imens de, der bruger solcreme har en højere risiko. Det sidste skyldes formentlig, at mange bruger solcremen i kombination med solbadning eller anden risikofyldt adfærd i solen, og fordi de bruger solcremen utilstrækkeligt eller til at forlænge den tid, de er i solen.

Det er derfor en central udfordring at kommunikere, hvordan man bruger solcreme rigtigt. Særligt fordi rådet om solcremen er det råd, som de fleste husker, og som flest er begyndt at følge.

### **Kampagnekendskab**

Kendskabet til Solkampagnen er generelt rigtig højt. 88 % har hørt om en kampagne, der beskriver, hvordan man beskytter sig i solen, og 80 % har hørt Solkampagnens slogan ”Skru ned for solen mellem 12 & 15”. Blandt dem, der kender til kampagnen, har 21 % svaret, at de har ændret adfærd i solen på grund af kampagnen. Undersøgelsen viser også, at dem, der kender til kampagnen, i højere grad følger solrådene end dem, der ikke kender kampagnen.

I denne undersøgelse er der en betydelig andel, nemlig 25 %, der har nogen i deres nærmeste omgangskreds eller familie, der har fået konstateret kræft i huden. Det er med andre ord en sygdom som mange mennesker kan relatere til.

### **Udvikling fra 2007 til 2009**

Der var ligeså mange, som blev solskoldede i 2009 som i 2008. Begge år var andelen af personer, der oplevede solskoldninger højere end i 2006 og 2007, hvilket nok især skyldes, at begge somre har været varmere og haft flere solskinstimer.

I 2009 var den primære målgruppe for årets mediekampagne kvinder i alderen 25-45 år (både med og uden børn). Når vi særskilt ser på denne gruppe, er der ikke sket nogen væsentlig ændring i andelen, der blev solskoldede i hhv. 2008 og 2009 (50 % mod 51 %).

I perioden fra 2007 til 2009 er der sket et fald i andelen, der følger solrådene om at søge skygge. Til gengæld er der sket en stigning andelen, der bruger solcreme – specielt blandt mændene. Fra 2008 til 2009 er der sket en stigning i andelen, der bruger tøj, der dækker krop, overarme og lår mellem klokken 12 og 15.



## Indholdsfortegnelse

<b>Sammenfatning</b> .....	<b>2</b>
<b>1. Indledning</b> .....	<b>6</b>
Kræft i huden.....	7
Forebyggelse af kræft i huden .....	7
D-vitamin og sol.....	8
<b>2. Solskoldninger</b> .....	<b>9</b>
Resumé .....	9
<b>3. Solvaner</b> .....	<b>16</b>
Resumé .....	16
Sol og udendørsarbejde .....	16
Soleksponering i hverdagen .....	17
Soleksponering i fritiden .....	18
Solbadning.....	19
<b>4. Solbeskyttelse</b> .....	<b>21</b>
Resumé .....	21
Skygge mellem 12 & 15 .....	21
Solhat.....	23
Tøj, der dækker krop, overarme og lår .....	24
Solcreme.....	25
<b>5. Børns solvaner</b> .....	<b>28</b>
Resumé .....	28
Børn og solskoldninger .....	28
Børn i solen .....	29
Børn og solbadning .....	30
<b>6. Solferie</b> .....	<b>32</b>
Resumé .....	32
Solskoldninger på solferien .....	32
Solrådene på solferie .....	33
<b>7. Viden og holdninger</b> .....	<b>36</b>
Resumé .....	36
Hudfarvens signaler.....	36
Viden og holdninger til sol.....	37
<b>8. Kendskab til kampagnen</b> .....	<b>39</b>
Resumé .....	39
Kendskab til Solkampagnen og kampagnens budskaber .....	39
Ændring af adfærd i solen .....	41
Solkampagnens relevans .....	43
<b>9. Udvikling over tid</b> .....	<b>44</b>
Resumé .....	44
Solskoldninger.....	45
Børns solskoldninger.....	46
Efterlevelse af solråd.....	46
<b>10. Metode</b> .....	<b>49</b>
<b>Litteraturliste</b> .....	<b>54</b>

## 1. Indledning

Denne rapport bygger på resultaterne af en spørgeskemaundersøgelse fra 2009 angående danskernes solvaner. Resultaterne er indsamlet i forbindelse med Solkampagnen ”Skru ned for solen mellem 12 & 15”. Solkampagnen er iværksat i 2007 som et samarbejde mellem Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden med formålet at forebygge kræft i huden.

Solkampagnen arbejder med forebyggelse af kræft i huden gennem en række forskellige initiativer på mange forskellige niveauer i samfundet. I 2009 har Solkampagnen gennemført tre større massekommunikationskampagner: En ’solferiekampagne’, en ’sommerkampagne’ og en ’sluk solariet-kampagne’. Solkampagnen har desuden produceret og udsendt informationsmaterialer samt involveret et stort antal frivillige, der ved forskellige arrangementer rundt om i landet har mødt folk og fortalt om solbeskyttelse. Kampagnen har også sat fokus på det at arbejde politisk. Dette har bl.a. ført til, at ca. 20 kommuner i 2009 samarbejdede med kampagnen om aktivt at forebygge kræft i huden. Kampagnen havde desuden en stor presseindsats i 2009 og genererede ca. 1.000 presseklip. Solkampagnen arbejder også med at opbygge det generelle videns- og kompetenceniveau igennem forskellige undervisningsforløb for børn og unge.

I sommerkampagnen blev der lagt vægt på at kommunikere, at man skal undgå solskoldninger ved at bruge de tre solråd siesta, solhat og solcreme, når UV- indexet er 3 eller mere. For at øge befolkningens kendskab til UV-indexet, blev der gjort en indsats for at få flere til at tilmelde sig UV-indexet som mobilservice, sådan at de dagligt modtager en melding om dagens UV-index. I 2009 lykkedes det at få 10.000 flere til at tilmelde sig denne service. Hovedmålgruppen for sommerkampagnen 2009 var kvinder i alderen 25-45 år både med og uden børn.

Som en løbende opsamling på udviklingen i danskernes solvaner gennemfører Solkampagnen en årlig repræsentativ undersøgelse. Dette gøres, for at få et billede af, hvordan danskernes solvaner er, og hvordan de ændrer sig over tid.

Denne rapport bygger på fjerde gennemførelse af spørgeskemaundersøgelsen, og ligger i forlængelse af en tidligere undersøgelse fra 2008 og to undersøgelser fra 2007. Den første spørgeskemaundersøgelse blev gennemført før kampagnens start (i april 2007), men spurgte tilbage til sommeren 2006.

Rapportens sidste kapitel beskriver udviklingen fra 2006 til nu. Det sidste kapitel i rapporten bygger således på målinger af danskernes solvaner, som de så ud fra 2006 til 2009, men hvor de folk, der blev spurgt, skulle huske længere tid tilbage i den første undersøgelse. Der blev i



2009 udgivet en tilsvarende rapport for besvarelsene i 2008, som kan findes på [www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk)<sup>2</sup>.

## Kræft i huden

Betegnelsen 'kræft i huden' dækker over flere forskellige sygdomme, der overordnet kan inddeles i to hovedkategorier:

- Modernærkekræft
- Almindelig hudkræft. Denne kategori dækker over to typer af hudkræft
  - Basalcelle hudkræft
  - Pladecelle hudkræft

100.000 mennesker i Danmark har fået konstateret én af disse kategorier af kræft, og lever således med diagnosen kræft i huden<sup>3</sup>. Hvert år konstateres ca. 9.000 tilfælde af kræft i huden<sup>4</sup>. Blandt denne gruppe er der ca. 1.350 nye tilfælde af modernærkekræft<sup>5</sup>. Modernærkekræft er den mest aggressive form for kræft i huden. Ca. 18 % af mændene og 9 % af kvinderne, der har fået konstateret modernærkekræft, dør af sygdommen inden for de første fem år<sup>6</sup>. Antallet af nye tilfælde af kræft i huden er støt stigende. Over de sidste 30 år er antallet af nye tilfælde af kræft i huden mere end fordoblet blandt mænd og tredoblet blandt kvinder<sup>7</sup>. Særligt modernærkekræft er stigende blandt unge, og er blevet den hyppigste kræftform blandt yngre mennesker i aldersgruppen 15-34 år<sup>8</sup>.

Danmark er meget højt placeret på listen over det årlige antal nye tilfælde af modernærkekræft. En international sammenligning placerer Danmark på en syvendeplads over de lande i verden, der har flest nye tilfælde af modernærkekræft<sup>9</sup>. Generelt gælder det, når man sammenligner lande i Europa, at de nordiske lande er dem, der har den største stigning<sup>10</sup>.

## Forebyggelse af kræft i huden

For hovedparten af tilfældene af kræft i huden er den største risikofaktor UV-stråling. UV-stråling kommer fra solen, men kan også komme fra elektriske apparater, f.eks. solarier. UV-stråling er nødvendig for alt liv på jorden, men der er samtidig evidens for, at UV-stråling er

<sup>1</sup> Thorgaard, et al. Solundersøgelsen 2008.

<sup>2</sup> Thorgaard, et al. Solundersøgelsen 2008.

<sup>3</sup> Specialberegning af kræft i huden på NORDCAN-data for 2008 baseret på Det Danske Cancerregister

<sup>4</sup> Specialberegning af kræft i huden på NORDCAN-data for 2004-2008 baseret på Det Danske Cancerregister

<sup>5</sup> Specialberegning af kræft i huden på NORDCAN-data for 2004-2008 baseret på Det Danske Cancerregister

<sup>6</sup> Storm HH, Gislum M, Kejs AMT, Engholm G. Overlevelse af danske kræftpatienter 1995-2006. Ugeskr læger 2010 april

<sup>7</sup> Specialberegning af kræft i huden på NORDCAN-data for 1980-2008 baseret på Det Danske Cancerregister

<sup>8</sup> Beregning af kræft i huden på NORDCAN-data for 2003-2007 baseret på Det Danske Cancerregister

<sup>9</sup> Globocan 2002

<sup>10</sup> De Vries et al. 2003

kræftfremkaldende<sup>11</sup>. Evidensgrundlaget er både laboratoriestudier og store epidemiologiske studier.

Risikoen for at udvikle kræft i huden stiger med antallet af solskoldninger, og ens livstidsdosis af UV-stråling. Derudover har hudtypen betydning: jo lysere hud, jo større risiko.

Forebyggelse af kræft i huden handler derfor om at begrænse eksponeringen for UV-stråling. For de fleste danskere handler det om at undgå en u hensigtsmæssig adfærd, når solen skinner om sommeren i Danmark og på ferierejser sydpå, og om at undgå solarieret.

Soleksponering kan også påvirkes af rammerne, f.eks. kan børns soleksponering påvirkes af, om der er mulighed for at lege i skyggen på legepladser, samt om de er beskyttede af solcreme og beklædning.

## D-vitamin og sol

Kroppen danner vitalt D-vitamin ved ophold i solen, og sollys er derfor essentielt for mennesket. Solkampagnen tilstræber på den baggrund en afbalanceret kommunikation, der formidler 'sol med omtanke' som både tilgodeser opbygningen af D-vitamin<sup>12</sup> og forebyggelse af kræft i huden. Vi mangler fortsat mere viden om, hvilket D-vitaminniveau, der er det mest optimale, og hvilken adfærd, der er hensigtsmæssig, for at opnå det tilstrækkelige niveau. Det anslås p.t., at der i sommerhalvåret – fra maj til september – kun skal 10-20 minutters ophold i solen med ubeskyttet ansigt, hænder og underarme tre gange ugentligt, for at få nok D-vitamin. Eller alternativt, en længere ubeskyttet eksponering udenfor middagstimerne. Der er sundhedsfaglig enighed om, at fraråde solarier som kilde til D-vitamin. Kampagnens hovedbudskab er, at man skal omgås solen *med måde*. De konkrete handlingsanvisninger er, at man beskytter sig mod solen i tidsrummet mellem klokken 12 og 15, når man vil være ude mere end 10-20 minutter (afhængigt af hudtype), når UV-indexet er 3 eller mere. Derudover frarådes det, at bruge solarium. Der er også fokus på, at man skal have tilstrækkeligt med D-vitamin ved at færdes udendørs i solen – dog uden at blive solskoldet. Derfor skal man aldrig ligge og solbade i længere tid, for at sikre sig D-vitamin.<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> WHO & IARC 1997

<sup>12</sup> Sundhedsstyrelsen har på baggrund af den nuværende viden på området netop offentliggjort deres anbefalinger om D-vitamin. Se [www.sst.dk](http://www.sst.dk): Anbefalinger om D-vitamin.

<sup>13</sup> Miljøministeriet et al: Faktaark D-vitamin.

## 2. Solskoldninger

### Resumé

- 44 % af de 15-65-årige oplevede at blive solskoldede i løbet af sommeren 2009
- 65 % af de 15-19-årige oplevede solskoldninger
- 52 % af de respondenter, som svarede, at de solbadede ca. 1 gang om ugen, oplevede solskoldninger

Vi har valgt, at bruge *forbrændt/solskoldet* som indikator for, om man har en risikofyldt soladfærd, fordi der er solid evidens for, at der er en sammenhæng mellem solskoldninger og risikoen for at få kræft i huden<sup>14</sup>.

Indledningsvis har vi spurgt folk, om de har oplevet at blive forbrændt/solskoldet i løbet af sommeren, og derefter har vi undersøgt, hvordan deres adfærd i solen og deres efterlevelse af solrådene har betydning for, om de bliver forbrændt/solskoldet.

Vi har valgt, at inkludere en definition af forbrændt/solskoldet i spørgeskemaet, da der kan være forskellige opfattelser af, hvad det vil sige, at være forbrændt/solskoldet. Definitionen af forbrændt/solskoldet er:

*”Ved forbrændt/solskoldet forstås enhver form for rødme, ubehagelighed, smerte eller blære på huden, der varer længere end 12 timer efter ophold i solen”*

### Mange oplever at blive forbrændt/solskoldet

Flere end 4 ud af 10 (43,8 %) af undersøgelsens respondenter angav, at de har været forbrændt/solskoldet i sommeren 2009. De fleste af dem, der blev solskoldede, blev det 1-2 gange.

**Tabel 2.1** *Hvor mange gange har du været forbrændt/solskoldet i sommer?*

	Procent
Mere end 5 gange	2,8 %
3-5 gange	4,6 %
1-2 gange	36,4 %
Aldrig	55,6 %
Ved ikke	0,6 %
Total	100 % (n=4.186)

<sup>14</sup> WHO & IARC 1997 og Marks 2000

### Yngre bliver oftere solskoldede

Der er stor forskel på, hvor stor en andel i hver enkelt aldersgruppe, der har oplevet at blive solskoldet. Det er især de yngre aldersgrupper 15-19 år og 20-29 år, som oplever mange solskoldninger. Disse aldersgrupper ser derfor ud til at have den mest risikofyldte soladfærd. Blandt de 15-19-årige er det 65,3 %, som har svaret, at de blev solskoldet/forbrændt mindst én gang i løbet af sommeren. Andelen er næsten den samme for de 20-29-årige. I denne gruppe er det 65,9 %. De 50-64-årige har færrest gange oplevet solskoldninger. Blandt dem er det 25,2 %, der svarer, at de har været solskoldede i sommeren 2009.

**Tabel 2.2** *Hvor mange gange har du været forbrændt/solskoldet i sommer?*

	15-19-år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-64 år
Mere end 5 gange	2,1 %	4,0 %	2,0 %	3,2 %	2,8 %
3-5 gange	7,0 %	9,3 %	4,4 %	3,4 %	2,2 %
1-2 gange	56,2 %	52,6 %	39,8 %	34,4 %	20,2 %
Aldrig	33,8 %	33,5 %	53,7 %	57,9 %	74,3 %
Ved ikke	1,0 %	0,7 %	0,1 %	1,1 %	0,6 %
Total	100 % (n=388)	100 % (n=723)	100 % (n=871)	100 % (n=934)	100 % (n=1.270)

### Ingen betydelig forskel i solskoldninger blandt mænd og kvinder

Der er næsten ingen forskel i antal solskoldninger blandt mænd og kvinder. 45,1 % af kvinderne har oplevet solskoldninger i løbet af sommeren 2009, sammenlignet med 42,5 % af mændene.

**Tabel 2.3** *Hvor mange gange har du været forbrændt/solskoldet i sommer?*

	Mand	Kvinde
Mere end 5 gange	2,3 %	3,4 %
3-5 gange	4,4 %	4,8 %
1-2 gange	35,8 %	36,9 %
Aldrig	56,6 %	54,5 %
Ved ikke	0,9 %	0,3 %
Total	100 % (n=2.109)	100 % (n=2.077)

### Solbaderne oplever oftere solskoldninger

I undersøgelsen har vi spurgt til, hvor meget folk solbader: ”Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. På en dag, hvor du havde fri, og solen skinnede. Vi vil gerne vide, hvor ofte du solbadede – dvs. var i solen, for at blive brun?”. Folk kunne svare fra ”Jeg udnyttede alle muligheder for at solbade” til ”Jeg solbadede ikke”.

Der er en stærk sammenhæng mellem solbadning og risikoen for at opleve solskoldninger. En langt større andel af dem, der solbader, oplever solskoldninger; 52,0 % af de respondenter, som

har svaret, at de solbadede ca. 1 gang om ugen, har oplevet solskoldninger, hvorimod det er langt færre, nemlig 34,4 % af dem, der ikke solbader, der blev solskoldet.

**Tabel 2.4** *Hvor mange gange har du været forbrændt/solskoldet i sommer?*

	Jeg udnyttede alle muligheder for at solbade	Jeg solbadede ca. en gang om ugen	Jeg solbadede sjældent	Jeg solbadede ikke	Ved ikke
Mere end 5 gange	3,2 %	3,3 %	2,8 %	2,4 %	6,7 %
3-5 gange	7,2 %	6,1 %	3,9 %	3,4 %	0,0 %
1-2 gange	41,5 %	42,6 %	38,0 %	28,6 %	40,0 %
Aldrig	47,8 %	47,3 %	54,9 %	64,8 %	46,7 %
Ved ikke	0,3 %	0,7 %	0,4 %	0,9 %	6,7 %
Total	100 % (n=600)	100 % (n=808)	100 % (n=1.391)	100 % (n=1.357)	100 % (n=30)

### Solrådene og solskoldninger

Efterlevelse af Solkampagnens solråd om at søge skygge og bruge solcreme har betydning i forhold til danskernes risiko for solskoldninger, når der kontrolleres for alder, køn, hudtype og om man solbader. Tøj, der dækker kroppen, er ikke signifikant, når der kontrolleres for dette forhold. Men solrådet om tøj er imidlertid meget afhængig af, om man solbader eller ej. En større andel af dem, der ikke solbader, bruger tøj som beskyttelse og omvendt. Når man kun tager højde for alder, køn og hudtype, sikrer brugen af tøj, at folk får færre solskoldninger. For alle solrådene er folk blevet spurgt *"Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. Du havde fri, solen skinnede og klokken var mellem 12 og 15"* og herefter kan de krydse af i de forskellige solråd.

### De, der ofte søger skygge, undgår forbrændinger

Blandt de respondenter, der ofte søgte skygge i sommeren 2009, er der færre, der har oplevet solskoldninger, end blandt de respondenter, der ikke søgte skygge. Der var 37,1 % af de respondenter, der ofte søgte skygge, som oplevede solskoldninger i sommeren 2009, sammenlignet med 45,2 % af de respondenter, der ikke søgte skygge. Blandt respondenter, der sommetider søgte skygge, ser der ud til at være flere, der har oplevet solskoldninger (48,9 %), end blandt de respondenter, der ikke søgte skygge (45,2 %). Det ser dermed ud til, at det er vigtigt, at man følger solrådet om at søge skygge ofte, og ikke bare sommetider, hvis man vil undgå solskoldninger.

**Tabel 2.5** *Hvor mange gange er du blevet forbrændt/solskoldet i sommer?*

	<i>Søgte du skygge?</i>		
	Ja, ofte	Ja, sommetider	Nej
Mere end 5 gange	2,1 %	3,4 %	3,0 %
3-5 gange	3,7 %	4,7 %	6,4 %
1-2 gange	31,3 %	40,8 %	35,8 %
Aldrig	62,3 %	50,5 %	53,7 %
Ved ikke	0,6 %	0,5 %	1,1 %
Total	100 % (n=1.623)	100 % (n=1.924)	100 % (n=639)

**De, der ofte bruger tøj, undgår forbrændinger**

Færre af dem, der brugte let tøj, der dækkede overarme og lår, blev solskoldede, sammenlignet med dem, der ikke brugte tøj. Blandt dem, der ofte brugte let tøj, var det 38,3 %, der blev solskoldede, mod 48,1 % af dem, der brugte det sommetider og 42,6 % blandt dem, der ikke brugte tøj som solbeskyttelse.

**Tabel 2.6** *Hvor mange gange er du blevet forbrændt/solskoldet i sommer?*

	<i>Brugte du let tøj?</i>		
	Ja, ofte	Ja, sommetider	Nej
Mere end 5 gange	3,2 %	3,1 %	2,5 %
3-5 gange	3,2 %	5,0 %	4,9 %
1-2 gange	31,9 %	40,0 %	35,2 %
Aldrig	61,0 %	51,3 %	56,8 %
Ved ikke	0,8 %	0,6 %	0,6 %
Total	100 % (n=1.623)	100 % (n=1.924)	100 % (n=639)

**Flere af dem, der bruger solcreme, bliver solskoldede**

En større andel af dem, der brugte solcreme, oplevede solskoldninger i sommeren 2009. Andelen, der oplevede solskoldninger, er størst blandt dem, der har svaret, at de ”sommetider anvender solcreme”. I denne gruppe oplevede 48,0 % at blive solskoldede, mens det var 45,4 % af dem, der svarede, at de ofte anvender solcreme. Blandt dem, der ikke brugte solcreme, oplevede 36,3 % at blive solskoldede.



**Tabel 2.7** *Hvor mange gange er du blevet forbrændt/solskoldet i sommer?*

	<i>Brugte du solcreme?</i>		
	Ja, ofte	Ja, sommetider	Nej
Mere end 5 gange	3,1 %	2,8 %	2,5 %
3-5 gange	4,7 %	5,0 %	4,0 %
1-2 gange	37,6 %	40,2 %	29,8 %
Aldrig	54,2 %	51,1 %	63,0 %
Ved ikke	0,4 %	0,8 %	0,8 %
Total	100 % (n=1.833)	100 % (n=1.265)	100 % (n=1.088)

Det er vigtigt, at forstå denne sammenhæng ud fra den adfærd, der er knyttet til brugen af solcreme. De, der bruger solcreme, har den mest risikofyldte adfærd. De er oftest i solen med bar hud imellem klokken 12 og 15. Solcreme bruges desuden ofte, når man solbader, og solbadning øger risikoen for at opleve solskoldninger.

Det er dog stadig bekymrende, at så mange af dem, der bruger solcreme, oplever solskoldninger. Folk har jo en intention om at beskytte sig mod solen, når de bruger solcremen, men bliver alligevel solskoldede. Brug af solcreme kan føre til en risikofyldt soladfærd, hvis den ikke bruges korrekt. Bruger man solcremen i utilstrækkelige mængder, f.eks. inkonsekvent, for sent eller i for tyndt et lag, eller bruger man den til at forlænge den periode, man opholder sig i solen<sup>15</sup>, kan det føre til en falsk tryghed. I sådanne tilfælde vil man reelt udsættes for højere UV-eksponering, og dermed i højere grad opleve at blive solskoldet.

### **Flest bliver solskoldede på stranden**

De, der har oplevet at blive solskoldede, er blevet spurgt om, hvor de var henne, da de blev forbrændt/solskoldet.

<sup>15</sup> Se nærmere i rapportens kapitel 4 under afsnittet Solcreme.

**Tabel 2.8** *Hvor blev du forbrændt/solskoldet?* Blandt dem, der oplevede solskoldninger i 2009

	Procent (n=1.833)
Stranden	36,6 %
Haven/gården	34,8 %
På solferie i udlandet	29,4 %
På vandet	15,5 %
Andet	12,7 %
Mens jeg dyrkede sport	9,5 %
På cykeltur	8,2 %
På arbejdet	5,8 %
I forlystelsespark	4,5 %
I solarium	4,1 %
I udendørs svømmehal	3,1 %
På café	1,7 %
I vandland	1,5 %

Det har været muligt at angive flere svarmuligheder, hvorfor procenttallene ikke summer til 100 %.

Blandt dem, der har oplevet solskoldninger i 2009, blev de fleste solskoldede på stranden (36,6 %). Dernæst kommer haven/gården (34,8 %) og solferie i udlandet (29,4 %). Fælles for stederne er, at det er steder, man kan befinde sig for bevidst at solbade.

Det ses også, at nogen oplever at blive solskoldede, selvom de er steder, hvor man ikke bevidst solbader. F.eks. er 15,5 % blevet solskoldede, mens de var på vandet, 12,7 % mens de dyrkede sport og 5,8 % mens de var på arbejde.

### Udendørsaktiviteter

I undersøgelsen har vi spurgt til, hvilke udendørsaktiviteter, man typisk lavede mellem klokken 12 og 15. Vi har undersøgt, om der er sammenhænge mellem folks 'typiske' udendørsaktiviteter mellem klokken 12 og 15, og om de har oplevet solskoldninger. Det skal dog bemærkes, at folk ikke har svaret, at de blev solskoldede ved netop den aktivitet, idet vi har sammenholdt, hvad de typisk laver udenfor, med, om de oplevede at blive solskoldede.

**Tabel 2.9** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. På en dag, hvor du havde fri og solen skinnede. Hvilke udendørsaktiviteter lavede du typisk mellem klokken 12 og 15?

	Procent	Øget risiko
Arbejdede i haven	45,5 %	Nej*
Gik ture	39,4 %	Nej
Sad i solen	36,2 %	Ja
Cyklede	32,8 %	Nej
Var på indkøb	28,9 %	Nej*
Var på stranden	24,8 %	Ja
Solbadede (var i solen, for at blive brun)	23,4 %	Ja
Grillede udenfor	18,8 %	Ja
Legede med børn	18,8 %	Nej
Lå i græsset	17,4 %	Ja
Dyrkede sport	17,4 %	Ja
Jeg plejer ikke at være udenfor mellem klokken 12 og 15	8,8 %	Nej*
Skovtur/picnic	8,3 %	Nej
Sejlede	7,1 %	Nej
Svømmede i udendørs svømmebassin	7,7 %	Nej
Andet	12,7 %	

\* Gruppen har en signifikant lavere risiko for at opleve solskoldninger

Det har været muligt at angive flere svarmuligheder, hvorfor procenttallene ikke summer til 100 %.

De respondenter, der har svaret, at de som udendørsaktivitet i fritiden typisk lavede følgende:

- Solbadede (var i solen, for at blive brun)
- Lå i græsset
- Sad i solen
- Var på stranden

oplevede i højere grad solskoldninger, sammenlignet med dem, der ikke nævnte disse som deres typiske udendørsaktiviteter. Et fællestræk for de fire nævnte aktiviteter er, at de alle er solbadningsaktiviteter.

De respondenter, der har svaret, at de som udendørsaktivitet i fritiden typisk lavede følgende:

- Dyrkede sport
- Grillede udenfor

oplevede ligeledes i høj grad solskoldninger, til trods for, at disse udendørsaktiviteter ikke decideret lægger op til at solbade.

### 3. Solvaner

#### Resumé

- Kun 9 % har svaret, at de i gennemsnit er udenfor mindre end 30 minutter i dagtimerne på hverdage
- 75 % af respondenterne i undersøgelsen er i solen mere end 30 minutter om dagen mellem klokken 12 og 15 på dage, hvor de har fri og solen skinner
- Kvinder solbader mere end mænd; 19 % af kvinderne har svaret, at de udnytter alle muligheder for at solbade, mens det kun er 9 % af mændene, der har svaret det samme
- De, som solbader ofte, solbader som regel i lang tid; 26 % af dem, som udnytter alle muligheder for at solbade, solbader i to-tre timer mellem klokken 12 og 15

Der er stor forskel på mønsteret for soleksposering for forskellige grupper af respondenter. Der er en gruppe, der arbejder udenfor, og som derfor er i solen mellem klokken 12 og 15 på hverdage: Men der er også et generelt billede af, at en stor del af danskerne opholder sig meget udenfor på hverdage, og vi ser, at mange har en stor eksposering i weekenden og på feriedage.

#### Sol og udendørsarbejde

En femtedel af alle respondenterne har et job, som betyder, at de arbejder udendørs om sommeren mellem klokken 12 og 15. Der er flere mænd end kvinder, der arbejder udendørs om sommeren. Blandt mændene er det 29,1 %, der arbejder udendørs om sommeren, mens det kun er 12,8 % af kvinderne.

**Tabel 3.1** Har du et job, som betyder, at du arbejder udendørs om sommeren?

	Mand	Kvinde
Ja	29,1 %	12,8 %
Nej	70,9 %	87,2 %
Total	100 % (n=2.109)	100 % (n=2.077)

#### Udendørsarbejdere bliver ikke mere solskoldede end indendørsarbejdere

Selvom man må gå ud fra, at de, der arbejder ude om sommeren, har en højere daglig soleksposering, sammenlignet med de øvrige respondenter, ser vi ikke, at de i højere grad bliver solskoldede, end de øvrige respondenter. Dette kan skyldes, at de får opbygget farve langsomt, og dermed får en naturlig beskyttelse mod solskoldninger, ligesom de også generelt følger mange af solrådene på arbejdet.

#### Udendørsarbejdere og solrådene

Udendørsarbejderne er blevet spurgt, om de følger solrådene, når de arbejder udenfor om sommeren mellem klokken 12 og 15. De har fået stillet spørgsmålet: ”Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. Du er på arbejde udendørs, solen skinner og klokken er mellem 12 og 15.”

Udendørsarbejderne søger især skygge, når solen skinner; 84,2 % har svaret, at de gør det ofte eller sommetider, mens 68,5 % ofte eller sommetider bruger solcreme. Rådet om at bruge tøj, der dækker krop, overarme og lår, bliver efterlevet af 62,3 %, mens ca. en tredjedel (36,1 %) bruger solhat.

**Tabel 3.2** Efterlevelse af solråd for udendørsarbejde

	Søgte du skygge	Brugte du solhat	Brugte du tøj, der dækker krop, overarme og lår	Brugte du solcreme
Ja, ofte	37,8 %	16,8 %	22,9 %	37,8 %
Ja, sommetider	46,4 %	19,3 %	39,4 %	30,7 %
Nej	15,8 %	63,8 %	37,8 %	31,5 %
Total	100 % (n=879)	100 % (n=879)	100 % (n=879)	100 % (n=879)

## Soleksponering i hverdagen

I dette års udgave af undersøgelsen har vi spurgt ind til respondenternes soleksponering i hverdagen, bl.a. med henblik på at få et billede af, om der er en generel tendens til at være for lidt i solen – hvilket ville kunne betyde noget i forhold til risikoen for D-vitamin mangel.

Vi har spurgt: ”Hvor mange timer er du i gennemsnit uden for på hverdage mellem klokken 10 og 17?”. Respondenterne skulle i en åben kategori skrive antallet af timer, og de havde mulighed for at gøre det med decimaler, og f.eks. skrive 0, 2 time.

Generelt ses det, at det kun er en lille del, der ikke er ude eller næsten ikke er ude mellem klokken 10 og 17. 5,4 % har svaret, at de slet ikke er uden for i tidsrummet, og 3,6 %, at de er ude i mindre end en time. Herefter er der ca. en fjerdedel (28,6 %), som har svaret, at de i gennemsnit er udenfor mellem en og to timer, og ca. en fjerdedel (25,6 %), der har svaret, at de er udenfor mellem to og fire timer.

**Tabel 3.3** Hvor mange timer er du i gennemsnit udenfor på hverdage mellem klokken 10 og 17?

	Procent
0 timer	5,4 %
0,1-0,9	3,6 %
1 time-1,9 time	28,6 %
2 timer-2,9 time	25,6 %
3- 3,9 time	14,0 %
4 timer eller mere	22,4 %
I alt	100 % (n=4.186)

## Soleksponering i fritiden

I undersøgelsen har vi spurgt til respondenternes soleksponering i deres fritid. Respondenterne blev spurgt om, hvor mange timer de typisk var i solen mellem klokken 12 og 15 på en dag, hvor de havde fri. Hvis vi skelner mellem, om folk har været i solen mere eller mindre end 30 minutter, ser vi, at hovedparten (74,8 %) er i solen mere end 30 minutter om dagen mellem klokken 12 og 15, når de har fri og solen skinner. 19,9 % har svaret, at de er ude i solen mellem 2 og 3 timer mellem klokken 12 og 15.

**Tabel 3.4** Tænk tilbage på denne sommer herhjemme. Du har fri og solen skinner. Vi vil gerne vide, hvor mange timer dagligt, du typisk var i solen sådan en dag mellem klokken 12 og 15?

	Procent
Jeg var stort set aldrig i solen mellem klokken 12 og 15	8,5 %
Mindre end 30 min.	15,4 %
½ - 1 time	26,4 %
1-2 timer	28,5 %
2-3 timer	19,9 %
Ved ikke	1,3 %
Total	100 % (n=4.186)

Der er derfor en bred gruppe af danskere, som det er relevant at kommunikere solbeskyttelsesstrategier til, idet de befinder sig i solen mere end en halv time, mens UV-strålingen er kraftigst. Omvendt synes der ikke at være en bred gruppe af danskere, som, i forhold til den nuværende viden om sol og D-vitamin, er i risiko for D-vitamin mangel, hvis de bruger solbeskyttelse.

**Tabel 3.5** Tid i solen på en sommerdag i Danmark mellem klokken 12 og 15

	Alle	Mænd	Kvinder	15-19-årige	Ikke forældre	Forældre
>30 min.	74,8 %	78,1 %	72,8 %	83,7 %	74,5 %	76,7 %
<30 min.	25,2 %	21,9 %	27,2 %	16,3 %	25,5 %	23,3 %
Total	100 % (n=4.186)	100 % (n=2.109)	100 % (n=2.077)	100 % (n=308)	100 % (n=2.803)	100 % (n=1.383)

### Mænd er mere ude end kvinder

Mænd er generelt mere ude mellem klokken 12 og 15 end kvinder; 78,1 % af mændene har været ude i mere end 30 minutter, mens 72,8 % af kvinderne har været ude mere end 30 minutter på deres fridage.

### Teenagere er meget eksponeret

Teenagere er generelt meget i solen mellem klokken 12 og 15. Blandt vores respondenter angiver 83,7 % af teenagerne (15-19 år), at de er i solen i mere end 30 minutter om dagen, når de har fri.



## Solbadning

Respondenterne er blevet spurgt: ”Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. På en dag, hvor du havde fri og solen skinnede. Vi vil gerne vide, hvor ofte du solbadede – dvs. var i solen for at blive brun”. Vi kan se, at der er en gruppe ’soldyrkere’ (14,3 %), som efter eget udsagn udnytter alle muligheder for at solbade, mens kun ca. en tredjedel 32,4 % efter eget udsagn ikke solbader. Vi har tidligere set, at der er en sammenhæng mellem, om man solbader, og om man oplever solskoldninger. Det er de 15-19-årige og kvinderne, der solbader oftest.

**Tabel 3.6** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. På en dag, hvor du havde fri og solen skinnede. Vi vil gerne vide, hvor ofte du solbadede – dvs. var i solen for at blive brun?

	Alle	Mænd	Kvinder	15-19 år
Jeg udnyttede alle muligheder for at solbade	14,3 %	9,4 %	19,4 %	23,2 %
Jeg solbadede ca. en gang om ugen	19,3 %	15,5 %	23,2 %	24,5 %
Jeg solbadede sjældent	33,2 %	35,0 %	31,4 %	29,4 %
Jeg solbadede ikke	32,4 %	39,5 %	25,2 %	22,7 %
Ved ikke	0,7 %	0,6 %	0,9 %	0,3 %
Total	100 % (n=4.186)	100 % (n=2.109)	100 % (n=2.077)	100 % (n=388)

### Teenagerne solbader mest

Der er et generelt billede af, at de 15-19-årige i højere grad udnytter mulighederne for at solbade end andre aldersgrupper. F.eks. udnyttede 23,2 % af teenagerne alle muligheder for at solbade.

### Kvinder solbader mere end mænd

Vi ser også, at kvinder i højere grad solbader end mænd. 19,4 % af kvinderne angiver, at de udnytter alle muligheder for at solbade, mens det kun var 9,4 % af mændene. Derimod svarer 39,5 % af mændene, at de slet ikke solbader, mens det er ca. en fjerdedel af kvinderne (25,2 %), som slet ikke solbader.

### Solbadning i tid

De respondenter, som har angivet, at de solbader, er også blevet spurgt om, hvor længe de solbader. 41,7 % af respondenterne, der solbader, angiver, at de solbader mindre end 30 minutter mellem klokken 12 og 15, mens de øvrige mener, at de solbader i længere tid end dette. 8,3 % angiver, at de solbader 2-3 timer mellem klokken 12 og 15.

**Tabel 3.7** Tænk tilbage på denne sommer herhjemme. På en dag, hvor du havde fri og solen skinnede. Hvor mange timer dagligt solbadede du cirka mellem klokken 12 og 15?

	Procent
Mindre end 30 min.	41,7 %
½ - 1 time	29,9 %
1-2 timer	17,0 %
2-3 timer	8,3 %
Ved ikke	3,0 %
Total	100 % (n=4.186)

### De, der solbader ofte, gør det også i lang tid

De, der solbader ofte, solbader også i længere tid. Blandt dem, der har svaret, at de udnytter alle muligheder for at solbade, har 36,8 % svaret, at de solbader 1-2 timer og 26,3 % har svaret, at de solbader 2-3 timer. Omvendt har 64,7 % af dem, der har svaret, at de solbader sjældent, svaret, at de solbadede i mindre end 30 minutter.

**Tabel 3.8** Tænk tilbage på denne sommer herhjemme. På en dag, hvor du havde fri og solen skinnede. Hvor mange timer daglig, solbadede du cirka mellem klokken 12 og 15?

	Jeg udnyttede alle muligheder for at solbade	Jeg solbadede ca. en gang om ugen	Jeg solbadede sjældent
Mindre end 30 min.	8,0 %	27,2 %	64,7 %
½ - 1 time	27,8 %	45,3 %	21,9 %
1-2 timer	36,8 %	20,3 %	6,6 %
2-3 timer	26,3 %	5,6 %	2,0 %
Ved ikke	1,0 %	1,6 %	4,7 %
Total	100 % (n=600)	100 % (n=808)	100 % (n=1.391)

## 4. Solbeskyttelse

### Resumé

- ”Søg skygge mellem 12 & 15” er det solråd, som de fleste følger (85 %)
- 60 % efterlever solrådet om at ”bruge tøj, der dækker krop, overarme og lår”
- 33 % følger rådet om at bruge solhat
- 74 % bruger solcreme som solbeskyttelse. Men 66 % af dem, som bruger solcreme, har svaret, at de bruger solcreme til at forlænge tiden, de opholder sig i solen
- De, der kender kampagnen, følger i højere grad solrådene, sammenlignet med de, der ikke kender den

Vi har i denne undersøgelse defineret, at man bruger solbeskyttelse, hvis man efterlever ét eller flere af Solkampagnens solråd. Solrådene er *Siesta*, *Solhat*, *Solcreme* og *Sluk Solariet*. De fire råd sammenfatter Solkampagnens budskaber om, hvordan man kan beskytte sig i solen, når UV-indexet er 3 eller mere. *Siesta* handler om, at man bør søge skygge mellem klokken 12 og 15. *Solhat*, at man bør dække bar hud til med tøj og hat. *Solcreme*, at man skal bruge en egnet solcreme med mindst faktor 15 beskyttelse, der hvor tøjet eller skyggen ikke dækker. De tre første solråd er tænkt i prioriteret rækkefølge, således at Solkampagnen lægger op til, at det bedste, man kan gøre, for at beskytte sig, er, at søge skygge mellem klokken 12 og 15, det næstbedste er, at beskytte sig med tøj og hat, og det tredje bedste er, at bruge solcreme. Endelig er der det fjerde råd *Sluk solariet*, hvis budskab er, at man helt skal holde sig fra solariet, da selv et moderat forbrug frarådes.

Respondenterne er blevet spurgt: ” Brugte du solhat? Brugte du tøj, der dækkede krop, overarme og lår? Brugte du solcreme? Derudover er respondenterne også blevet spurgt til, om de bruger solarium.

### Skygge mellem 12 & 15

At søge skygge mellem klokken 12 og 15, er den form for solbeskyttelse, som flest bruger. 84,8 % svarer, at de følger dette råd ofte eller sommetider. Når vi ser på, hvem der er, som følger rådet om at søge skygge, ser vi, at kvinder følger det mere end mænd, at ældre følger det mere end yngre, og at forældre følger det mere end folk uden børn. Derudover kan vi også se, at det har betydning, om man kender Solkampagnen.

**Tabel 4.1** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. Du havde fri, solen skinnede og klokken var mellem 12 og 15. Søgte du skygge?

	Alle	Mænd	Kvinder
Ja, ofte	38,8 %	36,4 %	41,1 %
Ja, sommetider	46,0 %	45,9 %	46,1 %
Nej	15,3 %	17,7 %	12,8 %
Total	100 % (n=4.186)	100 % (n=2.109)	100 % (n=2.077)

**Kvinder søger mere skygge mellem klokken 12 og 15 end mænd**

Kvinder følger i højere grad end mænd rådet om at søge skygge mellem klokken 12 og 15.

17,7 % af mændene har svaret, at de aldrig søger skygge, mens det kun er 12,8 % af kvinderne, som aldrig bruger rådet om at søge skygge mellem klokken 12 og 15 (tabel 4.1.).

**Ældre søger i højere grad skygge end yngre**

De yngre aldersgrupper, 15-19 år og 20-29 år, angiver i mindre omfang, at de søgte skygge mellem klokken 12 og 15, sammenlignet med de ældre aldersgrupper. Blandt de 15-19-årige er det kun 19,8 %, som angiver, at de ofte søgte skygge mellem klokken 12 og 15 sidste sommer, mens det er 44,5 % blandt de 40-49-årige.

**Tabel 4.2** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. Du havde fri, solen skinnede og klokken var mellem 12 og 15. Søgte du skygge?

	15-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-64 år
Ja, ofte	19,8 %	25,7 %	43,2 %	44,5 %	44,7 %
Ja, sommetider	50,3 %	51,0 %	44,0 %	44,6 %	44,1 %
Nej	29,9 %	23,2 %	12,9 %	10,8 %	11,2 %
Total	100 % (n=388)	100 % (n=723)	100 % (n=871)	100 % (n=934)	100 % (n=1.270)

**Forældre søger mere skygge mellem klokken 12 og 15 end dem uden børn**

Der er en større andel af forældre med hjemmeboende børn under 18 år, der søger skygge mellem klokken 12 og 15 end blandt dem, der ikke er forældre. 45,8 % af forældrene svarer, at de ofte søger skygge mellem klokken 12 og 15, sammenlignet med 35,3 % af dem uden børn.

**Tabel 4.3** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. Du havde fri, solen skinnede og klokken var mellem 12 og 15. Søgte du skygge?

	Ikke forældre	Forældre
Ja, ofte	35,3 %	45,8 %
Ja, sommetider	46,6 %	44,6 %
Nej	18,1 %	9,5 %
Total	100 % (n=2.803)	100 % (n=1.358)

**Folk med kendskab til Solkampagnen søger i højere grad skygge**

Vi har spurgt til respondenternes kampagnekendskab med spørgsmålet: ”Har du hørt om en kampagne, der beskriver, hvordan man beskytter sig mod solens stråler?”. Kendskabet til Solkampagnen ser ud til at have en betydning for, om man søger skygge mellem klokken 12 og 15. Af de, der har hørt om kampagnen, søger 85,3 % ofte eller sommetider skygge, sammenlignet med 77,5 % af de, der ikke har hørt om kampagnen.

**Tabel 4.4** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. Du havde fri, solen skinnede og klokken var mellem 12 og 15. Søgte du skygge?

*Har du hørt om en kampagne, der beskriver, hvordan man beskytter sig mod solens stråler?*

	Ja	Nej	Ved ikke
Ja, ofte	39,3 %	35,1 %	35,6 %
Ja, sommetider	46,0 %	42,4 %	50,0 %
Nej	14,7 %	22,5 %	14,4 %
Total	100 % (n=3.679)	100 % (n=302)	100 % (n=208)

**Solhat**

Solhat er det solråd, som færrest følger. 67,1 % af vores respondenter har svaret, at de ikke brugte solhat mellem klokken 12 og 15, og kun 14,4 % har svaret, at de ofte brugte solhat.

**Tabel 4.5** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. Du havde fri, solen skinnede og klokken var mellem 12 og 15. Brugte du solhat?

	Alle	Mænd	Kvinder
Ja, ofte	14,4 %	18,2 %	10,5 %
Ja, sommetider	18,6 %	21,7 %	15,4 %
Nej	67,1 %	60,2 %	74,0 %
Total	100 % (n=4.186)	100 % (n=2.109)	100 % (n=2.077)

### Mænd bruger mere solhat end kvinder

Der er en større andel af mænd, som bruger solhat ofte eller af og til (39,9 %), mens det kun er 25,9 % af kvinderne (tabel 4.5).

### Ældre bruger mere solhat end yngre

Solhat bliver også brugt mere af ældre end af yngre. 41,3 % af de 50-64-årige, mod 15 % af de 15-19-årige svarer, at de ofte eller sommetider bruger solhat.

**Tabel 4.6** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. Du havde fri, solen skinnede og klokken var mellem 12 og 15. Brugte du solhat?

	15-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-64 år
Ja, ofte	3,1 %	7,1 %	15,5 %	16,5 %	19,7 %
Ja, sommetider	11,9 %	13,3 %	19,3 %	20,7 %	21,6 %
Nej	85,1 %	79,7 %	65,2 %	62,8 %	58,7 %
Total	100 % (n=388)	100 % (n=723)	100 % (n=871)	100 % (n=934)	100 % (n=1.270)

### Tøj, der dækker krop, overarme og lår

60,3 % har svaret, at de ofte eller sommetider bruger tøj, der dækker krop, overarme og lår mellem klokken 12 og 15, mens 39,8 % har svaret nej til dette.

**Tabel 4.7** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. Du havde fri, solen skinnede og klokken var mellem 12 og 15. Brugte du tøj, der dækkede krop, overarme og lår?

	Alle	Mænd	Kvinder
Ja, ofte	21,3 %	24,5 %	18,0 %
Ja, sommetider	39,0 %	37,7 %	40,2 %
Nej	39,8 %	37,7 %	41,8 %
Total	100 % (n=4.186)	100 % (n=2.109)	100 % (n=2.077)

Når vi ser på, hvem der i tidsrummet klokken 12 og 15 bruger tøj som solbeskyttelse, ser vi, at det har betydning, hvorvidt man er mand eller kvinde, og om man er forældre eller ej. Alderen har i modsætning til de andre solråd ikke betydning for, om man bruger tøj som solbeskyttelse.

### Mænd bruger i højere grad tøj, der dækker

Mændene er oftere beskyttet af tøj end kvinder. 62,2 % af mændene bruger ofte eller sommetider tøj, der dækker krop, overarme og lår, mens det er 58,2 % af kvinderne (tabel 4.7).



### Forældre bruger tøj, der dækker, oftere end dem uden børn

Blandt forældre med hjemmeboende børn under 18 år er der flere, der følger rådet om at bruge tøj, der dækker, end blandt dem uden børn. 24,4 % af forældrene har svaret, at de ofte bruger tøj, der dækker, mens andelen blandt de, der ikke er forældre, er 19,7 %.

**Tabel 4.8** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. Du havde fri, solen skinnede og klokken var mellem 12 og 15. Brugte du tøj, der dækkede krop, overarme og lår?

	Ikke forældre	Forældre
Ja, ofte	19,7 %	24,4 %
Ja, sommetider	38,1 %	40,8 %
Nej	42,2 %	34,9 %
Total	100 % (n=2.803)	100 % (n=1.383)

### Solcreme

Solcreme er det råd, næstflest følger (efter råddet om at søge skygge mellem 12 & 15). 43,8 % svarer, at de ofte bruger solcreme, og 30,2 % svarer, at de sommertider bruger solcreme. 26,0 % svarer, at de ikke bruger solcreme.

**Tabel 4.9** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. Du havde fri, solen skinnede og klokken var mellem 12 og 15. Brugte du solcreme?

	Alle	Mænd	Kvinder
Ja, ofte	43,8 %	34,7 %	53,0 %
Ja, sommetider	30,2 %	32,6 %	27,8 %
Nej	26,0 %	32,7 %	19,2 %
Total	100 % (n=4.186)	100 % (n=2.109)	100 % (n=2.077)

### Kvinder bruger solcreme i langt højere grad end mænd

Der er stor forskel på de to køns brug af solcreme. 53,0 % af kvinderne bruger ofte solcreme, mens det kun er 34,7 % af mændene. Blandt mændene er det 32,7 %, der ikke bruger solcreme, mens det kun er 19,2 % af kvinderne (tabel 4.9).

### De 30-39-årige bruger oftest solcreme

De 30-39-årige bruger oftere solcreme (54,3 %) end både de 15-19-årige (32,0 %), de 40-49-årige (48,8 %) og de 50-59-årige (37,3 %).

**Tabel 4.10** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. Du havde fri, solen skinnede og klokken var mellem 12 og 15. Brugte du solcreme?

	15-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-64 år
Ja, ofte	32,0 %	42,3 %	54,3 %	48,8 %	37,3 %
Ja, sommetider	37,4 %	34,3 %	27,9 %	26,9 %	29,8 %
Nej	30,7 %	23,4 %	17,8 %	24,3 %	32,9 %
Total	100 % (n=388)	100 % (n=723)	100 % (n=871)	100 % (n=934)	100 % (n=1.270)

### Solbaderne bruger solcreme

De, der har svaret, at de solbader, bruger i højere grad solcreme end de, der ikke solbader. 48,8 % af de, som udnyttede alle muligheder for at solbade, bruger solcreme ofte, mens det kun gør sig gældende for 36,9 % af de, som ikke solbader. Solbaderne bruger derfor solcremen som solbeskyttelse samtidig med, at de søger solen.

**Tabel 4.11** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. Du havde fri, solen skinnede og klokken var mellem 12 og 15. Brugte du solcreme?

	Jeg udnyttede alle muligheder for at solbade	Jeg solbadede ca. en gang om ugen	Jeg solbadede sjældent	Jeg solbadede ikke
Ja, ofte	48,8 %	50,1 %	44,7 %	36,9 %
Ja, sommetider	27,7 %	31,4 %	31,1 %	29,7 %
Nej	23,5 %	18,4 %	24,2 %	33,4 %
Total	100 % (n=600)	100 % (n=808)	100 % (n=1.391)	100 % (n=1.357)

### Kendskab til kampagnen øger brug af solcreme

Kampagnekendskab ser også ud til at have en selvstændig betydning for, om man bruger solcreme. Blandt de, der ikke kender kampagnen, bruger 36,4 % ofte solcreme, sammenlignet med 44,7 % af de, der kender kampagnen.

**Tabel 4.12** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. Du havde fri, solen skinnede og klokken var mellem 12 og 15. Brugte du solcreme?

Har du hørt om en kampagne, der beskriver, hvordan man beskytter sig mod solens stråler?

	Ja	Nej	Ved ikke
Ja, ofte	44,7 %	36,4 %	38,0 %
Ja, sommetider	30,0 %	29,5 %	35,1 %
Nej	25,3 %	34,1 %	26,9 %
Total	100 % (n=3.676)	100 % (n=302)	100 % (n=208)

### Forældre bruger mere solcreme end de øvrige respondenter

De respondenter, der er forældre til børn under 18 år, bruger i højere grad solcreme, sammenlignet med de respondenter, som ikke har børn under 18 år. Blandt forældrene er det 57,6 %, som ofte bruger solcreme, mens det hos ikke-forældre er 37,0 %.

**Tabel 4.13** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. Du havde fri, solen skinnede og klokken var mellem 12 og 15. Brugte du solcreme?

	Ikke forældre	Forældrene
Ja, ofte	37,0 %	57,6 %
Ja, sommetider	32,3 %	26,0 %
Nej	30,7 %	16,4 %
Total	100 % (n= 2.803)	100 % (n=1.383)

### Solcreme bliver brugt til at forlænge tiden, man er i solen

Blandt de, der har svaret, at de bruger solcreme som solbeskyttelse, har 66,1 % svaret, at de bruger solcremen til at forlænge den tid, de er i solen. Dette peger på, at kampagnen bør uddybe sin kommunikation om solcreme, og formidle, at solcreme ikke bør bruges til at forlænge den tid, som brugerne opholder sig i solen.

**Tabel 4.14** Brugte du solcreme, for at forlænge den tid, din hud kan tåle at være i solen?

	Procent
Ja	66,1 %
Nej	31,7 %
Ved ikke	2,2 %
Total	100 % (n=3.098)

## 5. Børns solvaner

### Resumé

- Børn opholder sig generelt meget ude: 87 % mener, at deres yngste barn er ude i to timer eller mere i hverdagen mellem klokken 10 og 17
- 34 % har oplevet, at deres yngste barn blev solskoldet én gang eller mere
- Jo ældre børn er, desto større sandsynlighed er der for, at de har oplevet at blive solskoldede

Solskoldninger i barndommen synes at have en særskilt betydning for udviklingen af kræft i huden senere i livet<sup>16</sup>, og Solkampagnen har derfor haft særligt fokus på børnefamiliers solvaner.

I kapitel 3 så vi, at forældre generelt ser ud til at efterleve kampagnens budskaber om solbeskyttelse, og i højere grad følger rådet om at søge skygge, rådet om at bruge tøj, der dækker, og rådet om solcreme. I dette kapitel ser vi nærmere på, hvordan forældrene har svaret på spørgsmål om deres børns solvaner.

### Børn og solskoldninger

Til trods for at forældre i højere grad efterlever kampagnens solråd, er der stadigvæk en stor andel, som har oplevet, at deres børn bliver solskoldede.

#### En tredjedel af alle børn bliver solskoldet

Respondenterne bliver spurgt: ”Hvor mange gange blev dit barn forbrændt/solskoldet i sommer”. Hvis respondenterne har flere børn, er de blevet bedt om at besvare spørgsmålet med udgangspunkt i deres yngste barn, og forbrændt/solskoldet er defineret som ”enhver form for rødme, ubehagelighed, smerte eller blære på huden”.

De fleste, 64,6 %, angiver, at deres yngste barn ikke er blevet solskoldet i sommeren 2009, mens 32,2 % angiver, at deres yngste barn blev solskoldet 1-2 gange. 2,0 % har oplevet, at deres yngste barn har været solskoldet 3 gange eller mere. I alt har 34,5 % oplevet, at deres yngste barn blev solskoldet i sommeren 2009.

---

<sup>16</sup> Marks 2000; Whiteman et al. 2001

**Tabel 5.1** *Hvor mange gange blev dit barn forbrændt/solskoldet i sommer?*

	Procent
Mere end 5 gange	0,3 %
3-5 gange	2,0 %
1-2 gange	32,2 %
Aldrig	64,6 %
Ved ikke	1,0 %
Total	100 % (n=1.383)

### Det er især ældre børn, der oplever solskoldninger

Det er især forældre med børn i alderen 13-18 år, som har oplevet, at deres børn er blevet forbrændt/solskoldet. Ifølge forældrene har 22,1 % af de 0-6-årige børn oplevet solskoldninger, sammenlignet med 43,9 % af de 13-18-årige børn. Der er derfor stor variation mellem børnene, afhængigt af deres alder.

**Tabel 5.2** *Hvor mange gange blev dit barn forbrændt/solskoldet i sommer?* (besvaret for yngste barn)

	Yngste barns alder		
	0-6 år	7-12 år	13-18 år
Mere end 5 gange	0,0 %	0,2 %	0,9 %
3-5 gange	1,0 %	2,3 %	2,6 %
1-2 gange	21,1 %	38,2 %	43,9 %
Aldrig	77,7 %	58,6 %	50,0 %
Ved ikke	0,2 %	0,7 %	2,6 %
Total	100 % (n=593)	100 % (n=427)	100 % (n=344)

### Børn i solen

Vi har spurgt respondenterne, hvor længe deres børn opholder sig udenfor i hverdagene. Spørgsmålet lyder: "Hvor mange timer er dit barn i gennemsnit uden for på hverdage mellem klokken 10 og 17?". Forældre med flere børn er blevet bedt om at besvare spørgsmålet med udgangspunkt i det yngste barn. Forældrene har kunnet skrive et tal med decimal i et åbent tekstfelt. Besvarelserne tyder på, at de fleste børn er meget ude, og forholdsvis få børn er meget lidt ude. Kun 2,8 % er ude i mindre end en time, og langt den overvejende del af børnene (87,1 %) er ude mere end to timer.

**Tabel 5.3** Hvor mange timer er dit barn i gennemsnit uden for på hverdage mellem klokken 10 og 17?

	Procent
0-0,9	2,8 %
1-1,9	10,0 %
2-2,9	21,4 %
3-3,9	27,7 %
4-4,9	21,7 %
5 eller mere	16,3 %
Total	100 % (n=1.384)

Forældrene bliver også spurgt om, hvor mange timer børnene er i solen på dage, hvor familien har fri, og solen skinner. Her ser vi, at børnene fra 7-12 år ifølge deres forældre er dem, der er mest ude i solen på en dansk sommerdag, hvor familien har fri. 85,3 % af de 7-12-årige børn er ude mere end en halv time om dagen på fridage, sammenlignet med 59,9 % af de 0-6-årige børn og 69,4 % af de 13-18-årige børn.

**Tabel 5.4** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. I har fri og solen skinner. Vi vil gerne vide, hvor mange timer daglig dit yngste barn typisk var i solen på sådan en dag?

	Yngste barns alder		
	0-6 år	7-12 år	13-18 år
Han/hun var aldrig i solen mellem klokken 12 og 15	16,9 %	2,6 %	2,9 %
Mindre end 30 min.	22,1 %	11,0 %	23,8 %
½ - 1 time	26,6 %	32,1 %	33,1 %
1-2 timer	24,0 %	36,1 %	23,8 %
2-3 timer	9,3 %	17,1 %	12,5 %
Ved ikke	1,2 %	1,2 %	3,8 %
Total	100 % (n=593)	100 % (n=427)	100 % (n=344)

## Børn og solbadning

Forældrene er blevet bedt om at svare på, hvor ofte deres barn solbader. Hvis de har flere børn, er de blevet bedt om at besvare spørgsmålet med udgangspunkt i deres *ældste* barn under 18 år. 36,6 % af alle børnene solbadede i sommeren. Heraf svarede 4,4 % af forældrene, at deres barn udnyttede alle muligheder for at solbade.



**Tabel 5.5** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. På en dag, hvor I havde fri og solen skinnede. Vi vil gerne vide, hvor ofte dit barn solbadede - dvs. var i solen for at blive brun? Hvis du har flere børn, beder vi dig besvare spørgsmålet med udgangspunkt i dit ældste barn

	Procent
Han/hun udnyttede alle muligheder for at solbade	4,4 %
Han/hun solbadede ca. en gang om ugen	9,5 %
Han/hun solbadede sjældent	22,7 %
Han/hun solbadede ikke	61,5 %
Ved ikke	1,8 %
Total	100 % (n=1.384)

### Solbadning på ferierejser

Vi har spurgt til, om respondenternes børn har været på solferie. I forlængelse heraf har vi bedt respondenterne besvare spørgsmålet om solbadning for deres ældste barn. 39,2 % af forældrene angav, at deres ældste barn under 18 år solbadede på ferierejsen. Det ser derfor ud til, at der er flere børn, som solbader på ferierejser, end hjemme i Danmark.

**Tabel 5.6** Solbadede dit barn på ferierejsen?

	Procent
Ja	39,2 %
Nej	60,0 %
Husker ikke	0,8 %
Total	100 % (n=1.384)

## 6. Solferie

### Resumé

- Næsten halvdelen (46 %) har været på solferie i 2008
- En fjerdedel (25 %) af de respondenter, der har været på solferie, blev solskoldede på solferien. Blandt de 15-19-årige er det 38 %
- De fleste solbader (68 %), når de er på ferie
- Solrådene bliver fulgt forskelligt af mænd og kvinder på ferierejser, og brugen af solrådene varierer også i de forskellige aldersgrupper

På solferier vil man være steder, hvor UV-strålingen er højere end i Danmark, og mange vil desuden have en adfærd, hvor de bevidst søger solen og f.eks. solbader. Solkampagnen gennemfører derfor kampagner, der er rettet mod folks soldyrkende adfærd på solferien.

### Mange af respondenterne har været på solferie

45,6 % af undersøgelsens respondenter har været på solferie inden for de seneste 12 måneder.

**Tabel 6.1** Tænk tilbage på de seneste 12 måneder. Har du været sydpå - f.eks. Spanien, Tyrkiet, Thailand, og været ude i solen?

	Procent
Ja	45,6 %
Nej	54,1 %
Ved ikke	0,3 %
Total	100 % (n=4.186)

### Solskoldninger på solferien

Blandt de respondenter, som har været på solferie, har godt en fjerdedel (25,4 %) oplevet at blive solskoldet på deres solferie.

**Tabel 6.2** Hvor blev du forbrændt/solskoldet? På solferie i udlandet

	Procent
Ja	25,4 %
Nej	74,6 %
Total	100 % (n=1.905)

### De yngste bliver oftest solskoldet på solferie

Det er mest de yngre, der bliver solskoldet på solferien. For eksempel angiver 38,4 % af de 15-19-årige, at de er blevet forbrændt eller solskoldet på deres solferie, sammenlignet med 27,2 % af de 30-39-årige og 14,8 % af de 50-64-årige.

**Tabel 6.3** Hvor blev du forbrændt/solskoldet? På solferie i udlandet

	15-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-64 år
Ja	38,4 %	37,2 %	27,2 %	21,9 %	14,8 %
Nej	61,6 %	62,8 %	72,8 %	78,1 %	85,2 %
Total	100 % (n=211)	100 % (n=366)	100 % (n=327)	100 % (n=429)	100 % (n=575)

### De fleste solbader, når de er på solferie

Hovedparten (67,9 %) af de, som tager på ferierejser, solbader i løbet af deres ferie.

**Tabel 6.4** På den/de pågældende ferierejse(r), solbadede du - dvs. var i solen for at blive brun?

	Procent
Ja	67,9 %
Nej	31,6 %
Husker ikke	0,5 %
Total	100 % (n=1.908)

### Solrådene på solferie

Respondenterne er blevet spurgt, om de følger solrådene, når de befinder sig under sydets sol. Spørgsmålet er stillet til den gruppe, der har været på solferie inden for de seneste 12 måneder.

**Tabel 6.5** På den/de ferierejser du har været på i de seneste 12 måneder;

	Søgte du skygge?	Brugte du solhat?	Brugte du tøj, der dækker krop, overarme og lår?	Brugte du solcreme?
Ja, ofte	40,4 %	17,7 %	17,7 %	68,5 %
Ja, sommetider	51,4 %	18,0 %	41,4 %	21,2 %
Nej	8,3 %	64,3 %	40,9 %	10,3 %
Total	100 % (n=1.908)	100 % (n=1.908)	100 % (n=1.908)	100 % (n=1.908)

Langt de fleste (91,8 %) fulgte rådet om at søge skygge på deres ferierejse, og ca. 90 % svarer, at de brugte solcreme. Derimod er det under halvdelen (35,7 %), som brugte solhat, mens ca. 59 % brugte tøj, der dækkede.

## Kvinder og mænd følger solrådene forskelligt på deres ferierejser

Generelt ser vi, at mænd og kvinder efterlever solrådene forskelligt på solferierne. F.eks. bruger 93,2 % af kvinderne ofte solcreme, sammenlignet med 86,4 % af mændene. Mændene bruger til gengæld i højere grad solhat. Begge køn søger skygge og i samme omfang.

**Tabel 6.6 Mænd** Hvis du er på ferierejse i udlandet på solrige steder

	Søger du skygge?	Bruger du solhat?	Bruger du tøj, der dækker krop, overarme og lår?	Bruger du solcreme?
Ja, ofte	41,0 %	22,8 %	20,8 %	62,1 %
Ja, sommetider	48,7 %	19,3 %	40,8 %	24,3 %
Nej	10,3 %	57,9 %	38,4 %	13,6 %
Total	100 % (n=979)	100 % (n=979)	100 % (n=979)	100 % (n=979)

**Tabel 6.7 Kvinder** Hvis du er på ferierejse i udlandet på solrige steder

	Søger du skygge?	Bruger du solhat?	Bruger du tøj, der dækker krop, overarme og lår?	Bruger du solcreme?
Ja, ofte	39,7 %	12,4 %	14,4 %	75,2 %
Ja, sommetider	54,1 %	16,7 %	42,0 %	18,0 %
Nej	6,1 %	70,9 %	43,6 %	6,8 %
Total	100 % (n=929)	100 % (n=929)	100 % (n=929)	100 % (n=929)

## Alder og solrådene på ferien

Alder spiller også en rolle for, hvordan man efterlever solrådene på ferierejsen. De unge bruger i mindre omfang skygge, let tøj og solhat, sammenlignet med de ældre aldersgrupper.

## Skygge

Der er flere af de ældre respondenter, der svarer, at de søger skygge, når de er på ferier sydpå. Blandt de 50-64-årige er det 45,2 %, som ofte søger skygge, hvilket kun gør sig gældende for 24,2 % af de 15-19-årige.

**Tabel 6.8** Hvis du er på ferierejse i udlandet på solrige steder. Søger du skygge?

	15-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-64 år
Ja, ofte	24,2 %	33,6 %	44,6 %	44,3 %	45,2 %
Ja, sommetider	64,0 %	56,8 %	48,0 %	47,8 %	47,8 %
Nej	11,8 %	9,6 %	7,3 %	7,9 %	7,0 %
Total	100 % (n=211)	100 % (n=366)	100 % (n=327)	100 % (n=425)	100 % (n=575)

## Solhat

Brug af solhat på solferien bliver også mere populært med alderen. Blandt de 50-64-årige er det 45,9 %, som ofte eller sommetider bruger solhat, når de er på ferier på solrige steder. I modsætning hertil er det kun 18,0 % af de 15-19-årige, som gør det.

**Tabel 6.9** Hvis du er på ferierejse i udlandet på solrige steder. Bruger du solhat?

	15-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-64 år
Ja, ofte	3,3 %	10,9 %	15,9 %	19,8 %	26,8 %
Ja, sommetider	14,7 %	15,8 %	20,5 %	18,2 %	19,1 %
Nej	82,0 %	73,2 %	63,6 %	62,0 %	54,1 %
Total	100 % (n=211)	100 % (n=366)	100 % (n=327)	100 % (n=988)	100 % (n=575)

## Tøj

Af de 15-19-årige bruger 51,2 % ofte eller sommetider tøj, der dækker krop, overarme og lår, når de er på ferierejse i udlandet på solrige steder, sammenlignet med 64,0 % af de 30-39-årige.

**Tabel 6.10** Hvis du er på ferierejse i udlandet på solrige steder. Bruger du tøj, der dækker krop, overarme og lår?

	15-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-64 år
Ja, ofte	16,6 %	16,1 %	19,0 %	17,9 %	18,3 %
Ja, sommetider	34,6 %	45,1 %	45,0 %	41,7 %	39,1 %
Nej	48,8 %	38,4 %	36,1 %	40,3 %	42,6 %
Total	100 % (n=211)	100 % (n=366)	100 % (n=327)	100 % (n=429)	100 % (n=575)

## Solcreme

I modsætning til de andre solråd, bruger de unge i højere grad solcreme end de ældre. Af de 15-19-årige bruger 90,1 % ofte eller sommetider solcreme, hvis de er på ferierejser på solrige steder, sammenlignet med 82,9 % af de 50-64-årige.

**Tabel 6.11** Hvis du er på ferierejse i udlandet på solrige steder. Bruger du solcreme?

	15-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-64 år
Ja, ofte	65,9 %	74,9 %	80,7 %	70,2 %	57,2 %
Ja, sommetider	24,2 %	20,2 %	13,8 %	20,3 %	25,7 %
Nej	10,0 %	4,9 %	5,5 %	9,6 %	17,0 %
Total	100 % (n=211)	100 % (n=366)	100 % (n=327)	100 % (n=429)	100 % (n=575)

## 7. Viden og holdninger

### Resumé

- 39 % mener, at det signalerer et kunstigt udseende, at være solbrændt, mens 29 % synes det signalerer, at man tænker på sit udseende
- 90 % ved, at der er en sammenhæng mellem kræft i huden og solesponering
- Kræft i huden er noget, som rigtig mange danskere har haft inde på livet, enten ved selv at have haft kræft i huden (2 %), eller ved at de kender nogen i deres nærmeste omgangskreds/familie, der har fået sygdommen (25 %)
- 21 % synes, man ser syg ud, hvis man er bleg, mens 24 % synes, man ser mere naturlig ud

De fleste respondenter har en risikofyldt adfærd i solen, fordi de mener, deres udseende bliver forbedret, hvis de er solbrændte. For at kunne tilpasse fremtidige kampagner og målrette indsatsen, har vi spurgt ind til, hvilke signaler respondenterne oplever det sender, at være solbrændt eller bleg. Man må formode, at de bagvedliggende kulturelle holdninger og normer til et solbrændt udseende er med til at påvirke folks adfærd. Vi har også spurgt ind til, om respondenterne har personlige erfaringer med kræft i huden, og om de har kendskab til sammenhængen mellem hudforandringer og ophold i solen.

### Hudfarvens signaler

#### Hvad signalerer det at være bleg?

Der er størst enighed om, at det at være bleg ikke sender nogle særlige signaler (36,2 %), eller at det sender et signal om, at man er meget indendørs (38,5 %). En del af respondenterne opfatter det at være bleg som noget positivt. 23,8 % mener, at det signalerer naturlighed, og 20,5 % at det viser, at man passer på sin hud. Til gengæld synes hver femte (20,8 %), at man ser syg ud, når man er bleg.

**Tabel 7.1** Hvilke signaler synes du, det sender at være bleg?

	Procent
At man er meget indendørs	38,5 %
Synes ikke, at det sender nogle signaler	36,2 %
At man er naturlig	23,8 %
At man ser syg ud	20,8 %
At man passer på sin hud	20,5 %
At man holder sig meget for sig selv	6,9 %
At man har selvtillid	2,9 %
Andet	3,6 %

Det har været muligt at angive flere signaler, hvorfor procenttallene ikke summer til 100 %.

### Hvilke signaler sender det at være solbrændt?

De svar, som de fleste respondenter peger på, er, at det at være meget solbrændt signalerer, at man har et kunstigt udseende (39,2 %), og/eller at man sætter sit udseende højere end sit helbred (37,3 %). Dette billede er dog ikke entydigt, da en tilsvarende stor del mener, at solbrændthed viser, at man tænker på sit udseende (28,7 %), eller at man er en aktiv person (22,1 %).

**Tabel 7.2** Hvilke signaler synes du, det sender at være meget solbrændt?

	Procent
At man har et kunstigt udseende	39,2 %
At man sætter sit udseende højere end sundhed	37,3 %
At man tænker på sit udseende	28,7 %
At man er ligeglad med sin hud	26,9 %
At man er en aktiv person	22,1 %
Synes ikke, det sender nogle signaler	19,2 %
At man er sund	12,6 %
At man har råd til ferie	8,0 %
At man har lav selvtillid	5,9 %
Andet	4,5 %
At man er festlig	3,2 %

Det har været muligt at angive flere signaler, hvorfor procenttallene ikke summer til 100 %.

### Viden og holdninger til sol

Langt de fleste af respondenterne (84,5 %) er bevidste om, at sollys kan give hudforandringer såsom rynker, læderagtig hud og pletter. Hovedparten (89,7 %) er også bevidste om, at der er en sammenhæng mellem solens stråling og risikoen for kræft i huden.

**Tabel 7.3** Mener du, at sollys kan give hudforandringer?

	Procent
Ja	84,5 %
Nej	5,0 %
Ved ikke	10,5 %
Total	100 % (n=4.186)

**Tabel 7.4** Mener du, at sollys kan give kræft i huden?

	Procent
Ja	89,7 %
Nej	1,9 %
Ved ikke	8,4 %
Total	100 % (n=4.186)

**Personligt kendskab til kræft i huden**

En fjerdedel (24,7 %) af respondenterne har kendskab til en eller flere i deres familie eller nærmeste omgangskreds, der har fået kræft i huden (almindelig hudkræft eller modernærkekræft). Derudover har 1,8 % på et tidspunkt selv fået konstateret kræft i huden.

**Tabel 7.5** *Har nogen i din familie/nærmeste omgangskreds fået konstateret kræft i huden?*

	Procent
Ja	24,7 %
Nej	71,0 %
Ved ikke	4,3 %
Total	100 % (n=4.186)

**Tabel 7.6** *Har du nogensinde fået konstateret kræft i huden?*

	Procent
Ja	1,8 %
Nej	97,8 %
Ved ikke	0,4 %
Total	100 % (n=4.186)



## 8. Kendskab til kampagnen

### Resumé

- Der er generelt et meget højt kendskab til Solkampagnen. 88 % har hørt om en kampagne, der beskriver, hvordan man beskytter sig i solen. Derudover har 80 % hørt sloganet ”Skrud ned for solen mellem 12 & 15”
- 21 % har svaret, at de har ændret adfærd som følge af kampagnen
- Det er især forældre med børn i aldersgrupperne 0-6 år og 7-12 år, der svarer, at de har ændret adfærd i solen på grund af kampagnen
- 75 % finder en kampagne, der gør opmærksom på solens farlige stråling, relevant eller meget relevant

Vi har valgt at undersøge, om folk har hørt om en kampagne, der beskriver, hvordan man kan beskytte sig i solen. Derudover kan man tale om et mere specifikt kendskab, hvis folk kan huske kampagnens budskab ”Skrud ned for solen mellem 12 & 15”. Man kan også tale om et kendskab til kampagnen, hvis folk kan huske kampagnens solråd: Siesta, solhat, solcreme og sluk solariet.

### Kendskab til Solkampagnen og kampagnens budskaber

Langt de fleste af undersøgelsens respondenter (87,8 %) har hørt om en kampagne, der beskriver, hvordan man beskytter sig i solen. Lidt mere end hver tiende (12,9 %), mener, at de kan huske sloganet på kampagnen.

**Tabel 8.1** Har du hørt om en kampagne, der beskriver, hvordan man beskytter sig mod solens stråler?

	Procent
Ja	87,8 %
Nej	7,2 %
Ved ikke	5,0 %
Total	100 % (n=4.186)

### Uhjulpent kendskab til kampagnens navn/slogan

Det er dog kun 12,9 % af dem, der mener, at de uhjulpent husker sloganet på kampagnen.

**Tabel 8.2** Kan du huske navnet/sloganet på kampagnen?

	Procent
Ja	12,9 %
Nej	87,1 %
Total	100 % (n=3.676)

### Hjulpet kendskab til kampagnens navn/slogan

Når respondenterne får hjælp og bliver spurgt: ”Kan du huske at have set eller hørt sloganet ”Skrud ned for solen mellem 12 & 15”?, svarer 80,4 % ja.

**Tabel 8.3** Har du set eller hørt sloganet ”Skrud ned for solen mellem 12 & 15”?

	Procent
Ja	80,4 %
Nej	11,0 %
Ved ikke	8,6 %
Total	100 % (n=4.186)

### Kendskab til kampagnens budskaber

Mere end halvdelen af undersøgelsens respondenter kan huske nogle af Solkampagnens budskaber (59,2 %).

**Tabel 8.4** Kan du huske nogle af ”Skrud ned for solen”-kampagnens budskaber?

	Procent
Ja	59,2 %
Nej	40,8 %
Total	100 % (n=3.676)

Det budskab, som flest respondenter kan huske, er ”Smør dig med rigelig solcreme” (64,1 %), mens godt halvdelen (57,2 %) har læst eller hørt ”Hold siesta mellem 12 & 15”.

50,8 % af undersøgelsens respondenter kan huske ”Tag solhat på”, mens det budskab, som klart færrest kan huske, er ”Sluk solariet” (25,4 %). Dette budskab er dog også først og fremmest blevet kommunikeret til de 15-25-årige.<sup>17</sup>

Knap hver femte (18,6 %) af de adspurgte rapporterer, at de hverken har læst eller hørt kampagnens budskaber.

**Tabel 8.5** Kan du huske, at du har læst eller hørt nogle af disse budskaber?

	Procent, som svarende ja
Hold siesta mellem 12 & 15	57,2 %
Tag solhat på	50,8 %
Smør dig med rigelig solcreme	64,1 %
Sluk solariet	25,4 %
Nej	18,6 %
Det har været muligt at angive flere svarmuligheder, hvorfor procenttallene ikke summer til 100 %.	n=4.186

<sup>17</sup> I målgruppen har vi målt sluk solariet-kendskabet til 43% i 2008.

## Ændring af adfærd i solen

Respondenterne er blevet spurgt: ”Har kampagnen været med til at ændre din adfærd i solen”. Det har 20,9 % svaret, at kampagnen har, mens 71,1 % svarer, at kampagnen ikke har ændret deres adfærd. De, der er blevet spurgt, er alle dem, der har hørt om kampagnen eller genkender kampagnens budskaber eller slogans.

**Tabel 8.6.** Har kampagnen været med til at ændre din adfærd i solen?

	Procent
Ja	20,9 %
Nej	71,1 %
Ved ikke	8,1 %
Total	100 % (n=4.079)

## Der er ikke så stor forskel på aldersgrupperne

Det ser ikke ud til, at der er store forskelle mellem aldersgrupperne i forhold til, om respondenterne har svaret, at kampagnen har fået dem til at ændre adfærd.

**Tabel 8.7** Har kampagnen været med til at ændre din adfærd? Fordelt på aldersklasser

	15-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-64 år
Ja	19,7 %	23,6 %	22,0 %	19,5 %	19,9 %
Nej	69,7 %	66,8 %	69,8 %	72,9 %	73,5 %
Ved ikke	10,5 %	9,7 %	8,2 %	7,7 %	6,6 %
Total	100 % (n=308)	100 % (n=704)	100 % (n=848)	100 % (n=914)	100 % (n=1.236)

## Solkampagnen når småbørnsfamilierne

Familier med børn i alderen 0-6 år og 7-12 år rapporterer i højere grad, at Solkampagnen har været med til at ændre deres adfærd i solen, sammenlignet med familier, der har teenagebørn eller ikke har nogen hjemmeboende børn. Det fremgår af tabel 8.8, at næsten hver fjerde respondent med henholdsvis barn under 6 år (24,3 %) og barn i alderen 7-12 år (23,8 %) rapporterer, at kampagnen har været med til at ændre deres adfærd i solen, sammenlignet med 20,9 % af respondenter med teenagebørn og 19,7 % af de respondenter, som ikke har hjemmeboende børn.

**Tabel 8.8** Har kampagnen været med til at ændre din adfærd? Fordelt på alder for yngste hjemmeboende barn

	Ingen hjemmeboende børn	0-6 år	7-12 år	13-18 år
Ja	19,7 %	24,3 %	23,8 %	20,9 %
Nej	72,2 %	68,3 %	66,8 %	72,3 %
Ved ikke	8,2 %	7,4 %	9,4 %	6,8 %
Total	100 % (n=2.744)	100 % (n=580)	100 % (n=401)	100 % (n=433)

## Adfærdsændringer

Respondenterne er derefter blevet bedt om at svare på, hvordan kampagnen har været med til at ændre deres adfærd i solen. 14,6 % af de adspurgte angiver, at de som følge af kampagnen er blevet mere opmærksomme på at søge skygge mellem klokken 12 og 15, mens 14,1 % svarer, at de er blevet mere opmærksomme på at bruge solcreme.

**Tabel 8.9** *Jeg er blevet mere opmærksom på at...*

	Andel, der svarede ja	
	Alle	Har ændret adfærd i solen
Søge skygge mellem klokken 12 og 15	14,6 %	71,8 %
Bruge solcreme mellem klokken 12 og 15	14,1 %	69,2 %
Beskytte mine børn i solen	8,0 %	39,4 %
Undgå solariet	7,9 %	38,8 %
Tage en bluse på mellem klokken 12 og 15	6,0 %	29,6 %
Tage hat på mellem klokken 12 og 15	4,2 %	20,8 %
Tage bukser/nederdel på mellem klokken 12 og 15	1,5 %	7,3 %
	(n=4.168)	(n=851)

Det har været muligt at angive flere svarmuligheder, hvorfor procenttallene ikke summer til 100 %.

Blandt de respondenter, som rapporterer, at kampagnen har været med til at ændre deres adfærd i solen, har 71,8 % svaret, at de er blevet mere opmærksomme på at søge skygge mellem klokken 12 og 15. 69,2 % har angivet, at de er blevet mere opmærksomme på at bruge solcreme. 39,4 % er blevet mere opmærksomme på at beskytte deres børn i solen, mens næsten 4 ud af 10 (38,8 %) har svaret, at de er blevet mere opmærksomme på at undgå solariet.

## De unge er blevet opmærksomme på at bruge solcreme, søge skygge og undgå solariet

**Tabel 8.10** *Jeg er blevet mere opmærksom på at...*

	Andel, der svarede ja	
	Alle 15-19-årige	15-19-årige, der har ændret adfærd i solen
Bruge solcreme mellem klokken 12 og 15	16,0 %	82,7 %
Søge skygge mellem klokken 12 og 15	11,1 %	57,3 %
Undgå solariet	9,0 %	46,7 %
Tage en bluse på mellem klokken 12 og 15	5,4 %	28,0 %
Tage hat på mellem klokken 12 og 15	3,1 %	16,0 %
Tage bukser/nederdel på mellem klokken 12 og 15	2,3 %	12,0 %
Beskytte mine børn i solen	1,5 %	8,0 %
	(n=388)	(n=75)

Det har været muligt at angive flere svarmuligheder, hvorfor procenttallene ikke summer til 100 %.

De unge, der har ændret adfærd i solen pga. kampagnen, er især blevet mere opmærksomme på at bruge solcreme (82,7 %), søge skygge (57,3 %) og undgå solariet (46,7 %).

### Forældrene er blevet opmærksomme på at søge skygge og beskytte børnene i solen

**Tabel 8.11** *Jeg er blevet mere opmærksom på at...*

	Andel, der svarede ja	
	Alle forældre	Forældre, der har ændret adfærd i solen
Beskytte mine børn i solen	17,9 %	79,0 %
Søge skygge mellem klokken 12 og 15	17,0 %	74,8 %
Bruge solcreme mellem klokken 12 og 15	15,6 %	68,8 %
Undgå solariet	8,5 %	37,6 %
Tage en bluse på mellem klokken 12 og 15	5,7 %	25,2 %
Tage hat på mellem klokken 12 og 15	4,0 %	17,5 %
Tage bukser/nederdel på mellem klokken 12 og 15	1,4 %	6,4 %
	(n=1.383)	(n=314)

Det har været muligt at angive flere svarmuligheder, hvorfor procenttallene ikke summer til 100 %.

Forældre med hjemmeboende børn under 18 år, der har ændret adfærd på baggrund af kampagnen, angiver, at de især er blevet mere opmærksomme på beskytte deres børn i solen, søge skygge mellem klokken 12 og 15 samt bruge solcreme mellem klokken 12 og 15. Derudover er mere end hver tredje (37,6 %) af forældrene, der har ændret adfærd pga. kampagnen, blevet mere opmærksom på at undgå solariet.

### Solkampagnens relevans

Næsten 3 ud af 4 (74,6 %) af respondenterne i undersøgelsen finder en kampagne, der gør opmærksom på solens farlige stråling, relevant eller meget relevant.

**Tabel 8.12** *Hvor relevant er en kampagne, der gør dig opmærksom på solens farlige stråling?*

	Procent
Meget relevant	32,7 %
Relevant	41,9 %
Ikke relevant	16,8 %
Slet ikke relevant	5,3 %
Ved ikke	3,2 %
Total	100 % (n=4.186)

## 9. Udvikling over tid

### Resumé

- Der er metodiske problemer ved at sammenligne resultaterne fra 2006 og 2007 med de efterfølgende år
- Der var omtrent lige mange, som blev solskoldede i 2009 som i 2008. Dette gælder også for den primære målgruppe for sommerkampagnen 2009
- Der er sket et fald i andelen, der følger solrådene om skygge. Derimod er der sket en stigning i andelen, der bruger solcreme, hvor stigningen især er sket blandt mænd, samt en stigning i andelen, der bruger tøj, der dækker. Der er også lidt flere, der er begyndt at bruge solhat

I dette kapitel sammenligner vi resultaterne i Solundersøgelsen 2009 med de tidligere solundersøgelser. Den første solundersøgelse blev gennemført i april 2007, hvor respondenterne blev bedt om at huske tilbage til sommeren 2006. I det følgende ser vi på udviklingen hen over årene i forhold til solskoldninger og mht. at følge solrådene.

### Metodiske problemer med sammenligningen

Den danske sommer er foranderlig, og det er sandsynligt, at noget af det, der påvirker vores soladfærd allermest, er vejret. Vi ved desværre endnu ikke i hvor høj grad danskernes adfærd i solen påvirkes af sommervejret. Man kan eksempelvis forestille sig, at folk bliver mere solskoldede de år, hvor der er meget sol, men sammenhængene kan også være komplekse, og for eksempel afhænge af, hvornår på året, der er mest sol.

De somre, der indgår i vores undersøgelse, er somrene 2006-2009. For at illustrere, hvor forskellige somre, der har været, har vi set på to parametre: Gennemsnitstemperatur og antal solskinstimer i de tre sommermåneder: juni, juli og august.

**Tabel 9.1** Somrene 2007-2008

	2006	2007	2008	2009	Gennemsnit (1961-1990)
Temp., °C	17,3	16,2	16,4	16,2	15,2
Solskinstimer	732	579	721	700	591

Sommeren 2006 ser umiddelbart ud til at have været den bedste af de tre somre – med flest solskinstimer (732) og den højeste gennemsnitstemperatur (17,3 °C). Sommeren 2007 var derimod en dårlig sommer med forholdsvis få solskinstimer (579) og en gennemsnitstemperatur på 16,2 °C. Man kan forestille sig, at der også er andre parametre, som har betydning for, hvordan somrene kan have indflydelse på soladfærden. Eksempelvis

om der kommer kraftig sol tidligt på året, om der er mange solskinstimer i ferier og i weekender, eller om det har regnet.

Vi har brug for at følge udviklingen over tid i Danmark, for at få et klarere billede af, hvordan sommerens udsving har betydning for adfærden i solen, og for at kunne udvikle metoder til at korrigere for sommerens karakteristika i analyserne.

Udover vejrets udsving, er der endnu et metodisk problem knyttet til at sammenligne resultaterne over tid. Undersøgelsen, der skulle kortlægge sommeren 2006 – tiden før kampagnens begyndelse - blev først gennemført, da Solkampagnen blev igangsat i foråret 2007. Folk er derfor blevet bedt om at huske over et halvt år tilbage. Marc A. Adams m.fl. har fundet, at tidspunktet, hvor man spørger folk retrospektivt om deres soladfærd, har betydning for, hvordan de svarer på spørgsmål omkring solbeskyttelsesstrategier i løbet af sommeren<sup>18</sup>. Solundersøgelsen for 2006 blev først gennemført i marts-april 2007 hvilket gør det problematisk at sammenligne udviklingen henover somrene.

## Solskoldninger

Andelen af respondenter, der oplevede at blive solskoldede i 2009, svarer til andelen i 2008 og er lidt højere end andelen i 2007 og 2006.

### Voksne bliver mere solskoldet

**Tabel 9.2** Forbrændt/solskoldet den seneste sommer

	2006	2007	2008	2009
Forbrændt/solskoldet én gang eller mere	39,4 %	30,9 %	43,6 %	43,8 %
Ikke forbrændt/solskoldet	59,7 %	68,6 %	55,7 %	55,6 %
Ved ikke	1,0 %	0,5 %	0,7 %	0,6 %
Total	100 % (n=4.303)	100 % (n=4.451)	100 % (n=4.277)	100 % (n=4.186)

43,8 % af respondenterne angav i 2009, at de havde oplevet at være forbrændt eller solskoldet én gang eller mere de seneste 12 måneder, mod 43,6 % af respondenterne i 2008, 30,9 % i 2007 og 39,4 % i 2006. Den dårlige sommer i 2007 ser umiddelbart ud til at have resulteret i færre solskoldninger.

I 2009 var den primære målgruppe for solkampagnens sommerkampagne kvinder mellem 25 og 45 år. Det er derfor også relevant, at se på udviklingen specifikt for denne gruppe. Det ses, at der ikke er sket et fald i andelen, der har oplevet at blive solskoldede fra 2008 til 2009, men at andelen er forblevet på et næsten uændret niveau.

<sup>18</sup> Adams et al. 2009

**Tabel 9.3** Forbrændt/solskoldet den seneste sommer (kvinder 25-45 år)

	2006	2007	2008	2009
Forbrændt/solskoldet én gang eller mere	51,7 %	39,8 %	49,9 %	51,2 %
Ikke forbrændt/solskoldet	48,3 %	60,2 %	50,1 %	48,7 %
Total	100 % (n= 975)	100 % (n= 1.101)	100 % (n =839)	100 % (n=851)

## Børns solskoldninger

Svarende til resultaterne for de voksne, er andelen af børn, der har oplevet solskoldninger, højere i 2008 og 2009, sammenlignet med andelen i 2006 og 2007. Andelen for 2008 og 2009 er på samme niveau, 33,4 % i 2008 og 34,4 % i 2009

**Tabel 9.4** Yngste barn forbrændt/solskoldet den seneste sommer (børn i alderen 0-18 år)

	2006	2007	2008	2009
Forbrændt/solskoldet én gang eller mere	28,1 %	20,7 %	33,4 %	34,4 %
Ikke forbrændt/solskoldet	71,1 %	79,3 %	64,6 %	64,6 %
Ved ikke	1 %	0,1 %	2,1 %	1 %
Total	100 % (n=1.502)	100 % (n=1.273)	100 % (n=1.358)	100 % (n=1.383)

## Efterlevelse af solråd

### Skygge

**Tabel 9.5** Søgte du skygge?

	2006	2007	2008	2009
Ja	84,1 %	86,0 %	88,8 %	84,7 %
Nej	15,9 %	14,0 %	11,2 %	15,3 %
Total	100 % (n=4.303)	100 % (n=4.451)	100 % (n=4.277)	100 % (n=4.186)

84,7 % af respondenterne har svaret, at de enten ofte eller sommetider søgte skygge mellem klokken 12 og 15 i 2009. Det er færre end i 2008 og 2007 og på samme niveau som i 2006.



## Solhat

**Tabel 9.6** Brugte du solhat?

	2006	2007	2008	2009
Ja	40,5 %	30,3 %	30,6 %	33,0 %
Nej	59,5 %	69,7 %	69,4 %	67,1 %
Total	100 % (n=4.303)	100 % (n=4.451)	100 % (n=4.277)	100 % (n=4.186)

Siden 2007 er andelen, der bruger solhat, når solen skinner mellem klokken 12 og 15, ændret fra 30,3 % til 30,6 % i 2008 og 33,0 % i 2009. Selvom der ses en stigende tendens, er der stadig et stykke vej til 2006-niveauet, hvor 40,5 % af respondenterne svarede, at de brugte solhat.

## Tøj

Det er ikke muligt, at sammenligne spørgsmålet om, hvorvidt folk har brugt let tøj de fire år imellem. I 2007 blev folk spurgt, om de brugte let tøj mellem klokken 12 og 15, hvilket ikke var præcist nok i forhold til, om de brugte tøjet som solbeskyttelsesstrategi. I 2008 og 2009 har vi derfor spurgt ”Brugte du let tøj, der dækkede krop, overarme og lår”. Ændringen i spørgsmålsformuleringen havde naturligvis stor betydning for besvarelserne, og det giver derfor ikke mening at se på udviklingen over tid fra 2006 til 2009. Det giver dog mening, at sammenligne 2008 og 2009, og her ser vi en stigning i andelen, der brugte let tøj til at beskytte sig mod solens stråler.

**Tabel 9.7** Anvendelse af let tøj

	2006	2007	2008	2009
Ja	93,3 %	88,3 %	55,0 %	60,3 %
Nej	6,7 %	11,8 %	45,0 %	49,8 %
Total	100 % (n=4.303)	100 % (n=4.451)	100 % (n=4.277)	100 % (n=4.186)

## Flere bruger solcreme i 2009

I 2009 brugte 74,0 % af undersøgelsens respondenter solcreme. Det er en stigning i forhold til i 2007 og 2008, hvor henholdsvis 68,2 % og 71,3 % angav, at de ofte eller sommetider brugte solcreme. I 2006 svarede 79,3 %, at de brugte solcreme.

**Tabel 9.8** Brugte du solcreme?

	2006	2007	2008	2009
Ja	79,3 %	68,2 %	71,3 %	74,0 %
Nej	20,7 %	31,8 %	28,7 %	26,0 %
Total	100 % (n=4.303)	100 % (n=4.451)	100 % (n=4.277)	100 % (n=4.186)

**Flere mænd bruger solcreme**

Det er især mændene, der har ændret adfærd mht. at bruge solcreme. I 2009 brugte 67,3 % solcreme, mens det kun var 59 % i 2008.

**Tabel 9.9** Brugte du solcreme? Mænd

	2006	2007	2008	2009
Ja, ofte	34,5 %	28,1 %	27,7 %	34,7 %
Ja, sommetider	35,9 %	26,6 %	31,3 %	32,6 %
Nej	29,7 %	45,3 %	41,1 %	32,7 %
Total	100 % (n=1.911)	100 % (n=1.976)	100 % (n=2.133)	100 % (n=2.109)

## 10. Metode

Undersøgelsen blev foretaget som en online spørgeskemaundersøgelse (CAWI) fra den 3. september til den 28. september blandt 15-64-årige. Undersøgelsen blev foretaget blandt medlemmer af Userneeds' Danmarkspanel.

### Målgruppe, screening og invitation

Undersøgelsen blev gennemført blandt 15-64-årige danskere. Der blev kun inviteret personer, der opfyldte målgruppekriteriet om at være mellem 15 og 64 år. Undersøgelsen er gennemført ved brug af kvoter. Kvoterne blev lavet ud fra et opstillet repræsentativitetskrav til undersøgelsen, og var baseret på oplysninger om sammensætningen af den danske befolkning fra Danmarks Statistik. Kvoterne blev defineret ud fra den specifikke gruppes profil (f.eks. mænd, 15-19 år, der bor i Region Syddanmark). Hver kvote blev indstillet til at lukke, når der var nok svar fra den givne profil.

Deltagerne blev inviteret pr. mail. Inviterede deltagere, der ikke deltog, blev påmindet. I alle mails de modtog, både i invitationer og påmindelser, blev deltagerne gjort opmærksomme på, at undersøgelsen er et samarbejde mellem Userneeds, Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden, samt at de deltog i en lodtrækning om gavekort.

### Repræsentativitet

Undersøgelsens deltagere udgør et repræsentativt udsnit af den danske befolkning mellem 15 og 64 år. Datamaterialet er ikke blevet vejlet. Datamaterialet er interlocked national repræsentativt på køn, alder og regioner. Derudover er datamaterialet samlet set nationalt repræsentativt fordelt på uddannelse og civilstand. Der blev anvendt en tolerance på 5 % afvigelse, forstået som at antallet af svar i datamaterialet maksimalt måtte afvige 5 % fra den nationalt repræsentative sammensætning. Der var ingen grupper, som afveg mere end 5 % fra den nationalt repræsentative sammensætning.

**Tabel 10.1** Forskel i antal svar (national repræsentativ fordeling af svar og fordelingen af svar i datamaterialet)

	15-19-år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-64 år
Region Hovedstaden	0	1	1	1	1	1
Region Sjælland	0	1	1	1	1	1
Region Syddanmark	1	1	1	1	1	1
Region Midtjylland	0	2	1	2	1	1
Region Nordjylland	-1*	1	1	1	1	1**

\*Afvigelse på 5 %

\*\* Afvigelse på 4 %

**Tabel 10.2** Fordelingen af 15-64-årige kvinder i Danmark

	15-19-år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-64 år
Region Hovedstaden	1	1	1	1	1	1
Region Sjælland	0	1	1	1	1	1
Region Syddanmark	0	1	1	3	1	1
Region Midtjylland	1	1	1	1	1	1
Region Nordjylland	0	1	1	1	1	1

**Tabel 10.3** Fordeling på uddannelse – forskel i antal svar

Grundskole	31
Ungdomsuddannelse	-56
Videregående uddannelse	6

**Tabel 10.4** Fordeling på civilstand – forskel i antal svar

Gift/samlevende	12
Single	49**

\*\* afvigelse på 4 %

## Svarprocent

Der er i alt blevet inviteret 15.853 medlemmer af Userneeds Danmarkspanel til at deltage i undersøgelsen. Da svarprocenter blandt 15-19-årige er meget lave, blev der indledningsvis fokuseret på denne gruppe. Der er i alt 4.600 respondenter, der har påbegyndt spørgeskemaet (29 pct.). Ud af de 4.600 personer, der har påbegyndt spørgeskemaet, har 414 ikke besvaret hele spørgeskemaet, mens 4.186 personer ud af de 15.853 inviterede har besvaret hele spørgeskemaet (svarprocent = 26 pct.).

**Tabel 10.5** Svarprocenter

	Antal personer	Svarprocent
Inviterede til undersøgelsen	15.853	
Påbegyndt spørgeskemaet	4.600	29 %
Gennemførte interviews	4.186	26 %
Delvist gennemførte interviews	414	

## Panelundersøgelser og bortfaldsproblematik

Det er almindeligt for større spørgeskemaundersøgelser, at forholde sig til bortfaldet. Idet vores undersøgelser er baseret på webinterview blandt respondenter, der er udtrukket fra et panel, er der imidlertid andre kriterier for at vurdere kvaliteten af undersøgelsen.

Webinterview er nyere end eksempelvis postale interview og telefoninterview, og har indtil for få år siden været set på med skepsis i forhold til at foretage befolkningsrepræsentative undersøgelser. Der er imidlertid sket en positiv udvikling i kvaliteten af webundersøgelser. Til

dels fordi langt størstedelen af danskerne er jævnlige internetbrugere, til dels fordi man har fået større erfaring med kvalitetsdimensionerne i webinterviewet.

Når vi vurderer kvaliteten af panelet, ser vi på, om det er godt opbygget og vedligeholdt. Det indebærer i praksis, at panelet skal være tilstrækkeligt stort, at der ikke må være sket selvrekuttering til panelet, at der skal være faste procedurer for vedligeholdelsen og at der tages hånd om de panelmedlemmer, der svarer på alle undersøgelser eller aldrig svarer.

Kvalitetsdimensionerne for webundersøgelser er hovedsageligt procedureafhængige snarere end substantielle (f.eks. svarprocent), som det er tilfældet ved telefoniske og postale undersøgelser. Dette er ikke ensbetydende med, at svarprocenten for webundersøgelser er ligegyldig. En webundersøgelse med meget lav svarprocent vil lide under en bortfaldsproblematik, ligesom det er tilfældet for alle typer af undersøgelser.

De anvendte webpaneler i de fire undersøgelser opfylder alle kravene i forhold til deres opbygning, vedligeholdelse, størrelse, rekruttering og håndtering af panelister. Svarprocenten har for de tre første tilfælde været over 30 %, hvilket er acceptabelt i forhold til normalen for den slags undersøgelser (Dobrow MJ et al. e30). Svarprocenten i 2009 var på 26 %, hvilket er lidt under normalen.

### **Spørgeskemaet**

Det spørgeskema, der er blevet brugt i undersøgelsen fra 2007, er udviklet på baggrund af et spørgeskema, der blev brugt i undersøgelsen ”Danskernes Solvaner” fra 1994, 1999 og 2004. På baggrund af dataindsamlingerne i 2007 er spørgeskemaet blevet korrigeret en smule i 2008 og 2009 udgaverne. Spørgsmålet om, hvorvidt respondenterne bruger tøj som solbeskyttelse, er blevet ændret i en sådan grad, at besvarelserne ikke kan sammenlignes på tværs af de tre år.

### **Vejr**

Som vi gennemgik i kapitel 9, har sommerens vejr formentlig stor betydning for danskernes soladfærd, og for, om man oplever solskoldninger. Vi har brug for at følge udviklingen over tid i Danmark, for at få et klarere billede af, hvordan sommervejrets udsving har betydning.

### **Måling af individuel solbeskyttelse**

Selvrapporeret adfærd er det mest brugte i undersøgelser af folks adfærd i solen, og det er også denne metode, der er brugt i Solundersøgelsen 2009. Selvom det er almindeligt, at spørge ind til folks sædvanlige eller typiske adfærd<sup>19</sup>, er der naturligvis nogle problemer forbundet med sådanne spørgsmål. For det første kan det være svært selv at angive, hvad ens typiske adfærd er. Ligesom ved lignende livsstilsundersøgelser, kan man have en tendens til at svare det, som man oplever som mest socialt acceptabelt. Der vil eksempelvis være en

---

<sup>19</sup> Glanz og Mayer 2005: 134

risiko for, at folk i højere grad afrapporterer at benytte solrådene, efter kendskabet til dem er steget – alene fordi de er blevet gjort opmærksomme på at det er sundere – uden at det nødvendigvis afspejler egentlige adfærdsændringer.

Ved spørgeskemaundersøgelser, hvor spørgsmålene er stillet retrospektivt, f.eks. således at folk er blevet bedt om at huske deres adfærd og forbrændinger i løbet af sommeren, vil der være en risiko for afvigelser i svarene i forhold til den egentlige adfærd. Spørgsmålet er, om folk virkelig kan huske, hvad der er sket i løbet af sommeren. Man kan eksempelvis have været forbrændt i maj, uden at kunne huske det i september. Adams et al. har fundet, at tidspunktet, hvor man spørger folk retrospektivt om deres soladfærd, har betydning for, hvordan de svarer på spørgsmål omkring deres solbeskyttelsesstrategier i løbet af sommeren<sup>20</sup>. Solundersøgelsen for 2006 blev først gennemført i marts-april 2007 (som en baselineundersøgelse), hvilket gør det problematisk at sammenligne med udviklingen henover sommeren.

Ideelt set burde de selvrappede data om solbeskyttelse og solesponering have været komplementeret af mere objektive metoder, som eksempelvis observationsstudier eller egentlige undersøgelser af huden<sup>21</sup>. På den måde ville man få indblik i, hvor valide folks selvrapporteringer er. Det har dog ikke været muligt at gøre indenfor de rammer, der har været for denne undersøgelse.

### Hudtype inddeling

Folks solvaner og tendens til solskoldninger afhænger af, hvilken hudtype de har.

Til at inddele folk i forskellige hudtyper har vi brugt Fitzpatrick's hudtypeinddeling. Ifølge Fitzpatrick kan man inddele folk i fire hudtyper, bestemt af, hvordan deres hud reagerer i begyndelsen af solsæsonen.

**Hudtype 1** – Altid solskoldet, aldrig brun

**Hudtype 2** – Somme tider solskoldet, sjældent brun

**Hudtype 3** – Sjældent solskoldet, somme tider brun

**Hudtype 4** – Aldrig solskoldet, altid brun

Vi har bestemt folks hudtype ud fra deres selvrapporteringer af, hvordan deres hud reagerer på solen. Respondenterne er blevet bedt om at besvare det samme spørgsmål to gange med forskellige svarkategorier: *"I starten af solsæsonen, når din hud ikke har taget farve. Hvordan reagerer din hud ved den første sol?"* De første svarkategorier er: *"Bliver altid solskoldet"*; *"Bliver sommetider solskoldet"*; *"Bliver sjældent solskoldet"*; *"Bliver aldrig solskoldet"*. Til det andet spørgsmål er svarkategorierne: *"Bliver aldrig brun"*; *"Bliver sjældent brun"*; *"Bliver somme tider brun"*; *"Bliver altid brun"*.

<sup>20</sup> Adams et al. 2009

<sup>21</sup> Glanz og Mayer 2005

Alle de, hvis besvarelser ligger i det røde felt, er blevet kategoriseret som hudtype 1, dem i det gule som hudtype 2, de grønne er hudtype 3.

**Tabel 10.6** *Undersøgelsens inddeling af hudtyper*

Hudtype	Altid solskoldet	Sommetider solskoldet	Sjældent solskoldet	Aldrig solskoldet
Altid brun				
Sommetider brun				
Sjældent brun				
Aldrig brun				

Undersøgelsens besvarelser betyder, at respondenterne hyppigt kategoriseres som hudtype 2 og 3. Selvvurdering af hudtype giver enkelte modsigelser. Eksempelvis er der personer, som både mener, de bliver solskoldet og brune ved den første sol, eller omvendt.

---

## Litteraturliste

- Adams MA, Mayer JA, Bowen DJ, Ji M: *Season of interview and self-report of summer sun protection behaviours*. Cancer Causes Control 2009 Mar;20(2):153-62.
- Bech-Thomsen N, Wulf HC: *Sunbathers' application of sunscreen is probably inadequate to obtain the sun protection factor assigned to the preparation*. Photodermatol Photoimmunol Photomed 1993; 9: 242-244.
- Berrino, Franco; De Angelis, Roberta, Sant, Milena, Rosso, Stefano, Lasota, Magdalena B., Coeberg, Jan W, Santaquilani and the EURO CARE Working group: *Survival for eight major cancers and all cancers combined for European Adults diagnosed in 1995-99: results of a EURO CARE-4-study*. Lancet Oncol 2007;8:773-783.
- Storm HH, Gislum M, Kejs AMT, Engholm G. *Overlevelse af danske kræftpatienter 1995-2006*. Ugeskrift for læger, april 2010.
- De Vries E, Bray FI, Coebergh JW, Parkin DM: *Changing epidemiology of malignant cutaneous melanoma in Europe 1953-1997: rising trends in incidence and mortality but recent stabilizations in Western Europe and decreases in Scandinavia*. Int J Cancer. 2003 Oct 20;107(1):119-26.
- Dobrow MJ, Orchard MC, Golden B, Holowaty E, Paszat L, Brown AD, Sullivan T: *Response audit of an internet survey of health care providers and administrators: implications for determination of response rates*. J med internet res 10.4 (2008): e30.
- Farr PM, Diffey BL: *How reliable are sunscreen protection factors?* Br. J Dermatol 1985; 112:
- Fitzpatrick TB: *The validity and practicality of sun-reactive skintypes I through VI*. Arch.Dermatol. 124 (1988): 869.
- Glanz, K, Mayer, JA: *Reducing UVR exposure to prevent skin cancer: Methodology and measurement*. American Journal of Preventive Medicine, 2005, 29:131-142.
- Globocan 2002  
[www.dep.iarc.fr/globocan/database.htm](http://www.dep.iarc.fr/globocan/database.htm)
- World Health Organization, International Agency for Research on Cancer (IARC): *Solar and Ultraviolet Radiation, IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans*, last updated 11. November 1997. Research on Cancer 1997.
- IARC- International Agency for Research on Cancer: *Exposure to Artificial UV Radiation and Skin Cancer*. Report No.: 1, 2006.
- Kræftens Bekæmpelse, Trygfonden: *Solundersøgelse, forår 2007*. Solkampagnen. Kræftens Bekæmpelse og Trygfonden, 2007: [http://www.cancer.dk/NR/rdonlyres/0A53CF70-4DE5-4184-85A7-C63FA0556784/0/solundersogelse\\_forar\\_07.pdf](http://www.cancer.dk/NR/rdonlyres/0A53CF70-4DE5-4184-85A7-C63FA0556784/0/solundersogelse_forar_07.pdf)



Køster B, Thorgaard C, Clemmesen I, Philip A: *Sunbed use in the Danish population in 2007: A cross-sectional study*. Preventive Medicine Volume 48, Issue 3, March 2009, Pages 288-290

Marks R: *Epidemiology of melanoma*. Clin Exp Dermatol 2000 Sep;25(6):459-63.

Miljøministeriet, DMI, Dansk Dermatologisk Selskab, Sundhedsstyrelsen, Kræftens Bekæmpelse: Faktaark, Solkampagnen: [www.cancer.dk/skrunedforsolen/Faktaark.htm](http://www.cancer.dk/skrunedforsolen/Faktaark.htm)

NORDCAN

[http://www.ancr.nu/default\\_old.asp](http://www.ancr.nu/default_old.asp)

Stokes RP, Diffey BL: *How well are sunscreen users protected?* Photodermatol Photoimmunol Photomed 1997; 13:186-188.

The International Agency for Research on Cancer Working Group on Artificial Ultraviolet (UV) Light and Skin Cancer: *The Association of Use of Sunbeds with Cutaneous Malignant Melanoma and Other Skin Cancers: A Systematic Review*. International Journal of Cancer, 2006; 120: 116-1122.

Thorgaard C, Køster B, Krarup AF, Philip A: *Solundersøgelsen 2008 – en kortlægning af danskernes solvaner*. Solkampagnen. Kræftens Bekæmpelse og Trygfonden, 2009: <http://www.cancer.dk/NR/rdonlyres/D328BF49-6BF0-4B1F-84F0-F9015F257B6D/0/Solundersoegelsen2008.pdf>

Veierød MB, Wiederpass E, Thörn M, Hansson J, Lund E, Armstrong B, Adami H: *A prospective Study of Pigmentation, Sun Exposure, and Risk of Cutaneous Malignant Melanoma in Women*. Journal of National Cancer Institute, 2003; 95 (20):1530-1538.

Whiteman DC, Whiteman CA, Green AC: *Childhood Sun Exposure as a Risk Factor for Melanoma: a Systematic Review of*. Epidemiologic Studies. Cancer Causes Control 2001; Jan;12(1):69-82.