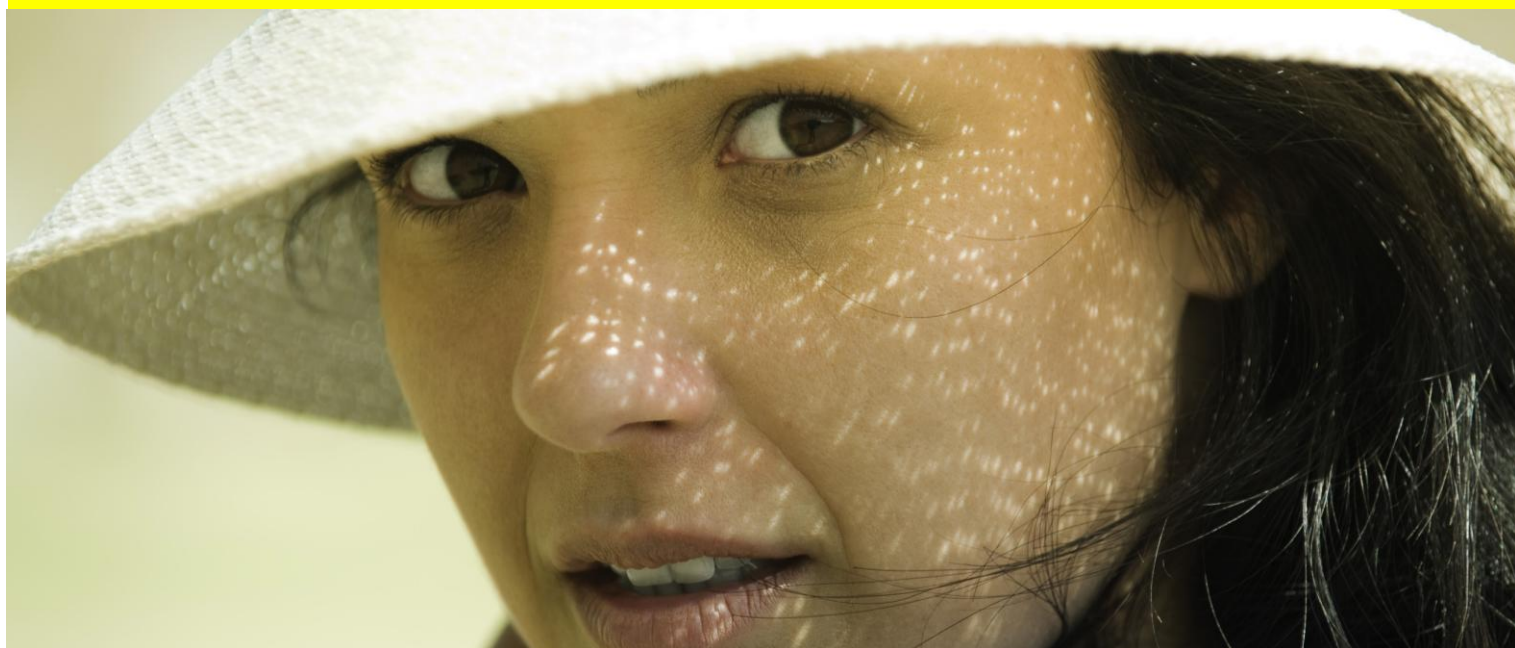


# Danskernes solvaner i den danske sommer 2011

- en kortlægning



---

## Danskernes solvaner i den danske sommer 2011

### - en kortlægning

Denne rapport er udarbejdet af Solkampagnens evalueringsenhed CEDS (Center of Excellence for evaluering og monitorering under den Danske Solkampagne) ved:

Projektmedarbejder Christine Lind Behrens

Studertermedhjælper Lilie Darsø

Ansvarshavende: Programkoordinator for CEDS Lise Heiner Schmidt (att: [lhs@cancer.dk](mailto:lhs@cancer.dk) – tlf. 3525 7590)

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

Behrens CL. et al.

Danskernes solvaner i den danske sommer 2011

Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden smba (TryghedsGruppen smba) 2012

Kræftens Bekæmpelse

Forebyggelse & Dokumentation

Strandboulevarden 49

2100 København Ø

Telefon 35 25 75 00

Rapporten findes udelukkende i elektronisk form og er tilgængelig via

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

Forsidebillede: Colorbox

ISBN: 978-87-7064-178-4

Copyright 2012 © af

Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden

Alle rettigheder forbeholdes.

## Forord

Kræft i huden er den hyppigste kræftform i Danmark. I år vil ca. 13.500 danskere få stillet diagnosen, hvorved gruppen af knap 130.000 danskere, der i dag lever med sygdommen, bliver endnu større. Antallet af danskere, der årligt får konstateret kræft i huden, er tredoblet i løbet af de seneste 30 år, og kurven stiger fortsat. Det er en stærkt bekymrende udvikling.

Kræft i huden rammer også helt unge mennesker. Modermærkekræft, der er den mest alvorlige form for kræft i huden, er den hyppigste kræftform blandt unge i alderen 15-34 år. Samtidig har Danmark en trist verdensrekord: Danske kvinder i alderen 15-39 år får hyppigere modermærkekræft end nogen andre unge kvinder i verden!

Kræft i huden er hovedsagligt forårsaget af for høj eksponering af UV-stråling fra den naturlige sol og solariet. Danskernes solvaner i den danske sommersonne, på solferier i udlandet og i solariet har således afgørende betydning for forekomsten af kræft i huden i Danmark. Denne rapport kortlægger 15-64-årige danskernes solvaner i den danske sommer 2011, mens to andre rapporter kortlægger danskernes solvaner på solferien og i solariet.

Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens kampagne "Skrud ned for solen mellem 12 & 15" har siden 2007 arbejdet for at nedsætte danskernes UV-eksponering med henblik på at reducere antallet af nye tilfælde af kræft i huden. I denne rapport er det glædeligt at se, at danskerne er begyndt at tage kampagnens budskaber til sig. Især de unge er blevet bedre til at passe på i solen. Andelen af 15-19-årige, der udnytter alle muligheder for at solbade er halveret fra 34 % i 2008 til 17 % i 2011, og andelen af 15-19-årige, der er blevet solskoldet i løbet af sommeren, er faldet fra 74 % i 2010 til 62 % i 2011.

Selvom mange unge har taget kampagnens budskaber til sig, er det fortsat de unge, der udsættes for de største mængder af UV-stråling om sommeren. De 15-19-årige solbader mest, bruger solrådene om Siesta (skygge), Solhat og Solcreme mindre end de ældre aldersgrupper og bliver mest solskoldede. Derfor er det fortsat vigtigt, at der sættes fokus på de unge i forebyggelsesindsatsen.

Solskoldninger forbindes ofte med solbadning og strandbesøg. Det er der god grund til, idet rigtig mange danskere bliver solskoldet netop på stranden og ved solbadning. Det er imidlertid vigtigt, at også havearbejde kommer i fokus. Mange danskere tænker ikke på solbeskyttelse, når de arbejder i haven. At det er nødvendigt, synliggør rapporten her, idet flest danskere bliver solskoldet netop i haven.

Rapporten viser således, at kampagnen "Skrud ned for solen mellem 12 & 15" er nået langt i arbejdet med at informere danskerne om at omgås solen med omtanke, men rapporten tydeliggør også, at der fortsat er behov for en markant indsats – både i forhold til oplysning om risikoen ved overdreven UV-eksponering og i forhold til at skabe flere skyggefulde rammer, der gør det let for danskerne at søge skygge, når solen skinner og UV-indexet er 3 eller mere.

København, juni 2012

Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne "Skrud ned for solen mellem 12 & 15"

---

## Indholdsfortegnelse

Sammenfatning .....	5
1. Indledning.....	7
2. Kendskab til kampagnen ”Skru ned for solen mellem 12 & 15” .....	11
3. Udendørsaktiviteter i den danske sommer 2011 .....	16
4. Solbadning .....	20
5. Brug af solrådene.....	26
6. Solskoldninger .....	35
7. Børns solvaner i den danske sommer 2011.....	41
8. Holdninger til bleg hud og solbrændt hud .....	45
9. Metode .....	50

## Sammenfatning

I denne rapport kortlægges danskernes solvaner i Danmark i sommeren 2011. Rapporten bygger på data fra en webbaseret spørgeskemaundersøgelse med besvarelser fra 4130 danskere i alderen 15-64 år. Data er repræsentativt på køn, alder og region. Data er indsamlet i september 2011.

### Kendskab til kampagnen "Skrud ned for solen mellem 12 & 15"

Tre ud af fire danskere (75 %) har set eller hørt kampagnens slogan "Skrud ned for solen mellem 12 & 15". Kendskabet til kampagnens slogan har været højt i hele kampagneperioden 2007-2011. Især kvinder (86 %) og 15-19-årige (81 %) har hørt sloganet.

Knap halvdelen af danskerne (46 %) kender mindst tre af kampagnens fire solråd (Siesta, Solhat, Solcreme, Sluk Solariet). Det er især kvinder (59 %), 15-19-årige (65 %) og personer fra Region Hovedstaden (51 %), der kender kampagnens solråd.

### Udendørsaktiviteter i den danske sommer 2011

Syv ud af ti danskere (70 %) er ude i solen mere end 30 minutter mellem kl. 12 og 15 på fridage, hvor solen skinner. Især mænd (73 %) og 15-19-årige (82 %) er ude i solen mere end 30 minutter mellem kl. 12 og 15 på solskinsdage. I kampagneperioden 2007-2011 er der sket en svag stigning i andelen, der er udenfor i mere end 30 minutter mellem kl. 12 og 15 fra 66 % til 70 %.

### Solbadning

Tre ud af ti danskere (29 %) solbader (dvs. er i solen for at blive brun) én gang om ugen eller oftere på dage, hvor de har fri og solen skinner. Solbadning er mest udbredt hos kvinder (37 %), 15-19-årige (42 %) og i Region Midtjylland (33 %). Særligt de 15-19-årige piger solbader ugentligt eller oftere (50 %).

De mest benyttede begrundelser for at solbade er 1) For at blive brun, 2) Det er dejligt og 3) For at få D-vitamin. Over halvdelen af dem, der solbader, solbader mere end en halv time mellem kl. 12 og 15 på dage, hvor de har fri og solen skinner.

Andelen af danskere, der udnytter alle muligheder for at solbade er faldet fra 16 % i 2008 til 13 % i 2011. Det er især kvinder og 15-19-årige, der solbader mindre nu end tidligere.

### Brug af solrådene

Halvdelen af danskerne (50 %) følger ofte eller sommetider tre eller fire af følgende solråd: 1) Søg skygge, 2) Brug solhat, 3) Brug tøj, der dækker krop, overarme og lår og 4) Brug solcreme.

Otte ud af ti danskere (80 %) søger ofte eller sommetider skygge, heraf flest kvinder (84 %) og 50-64-årige (84 %). Tre ud af ti danskere (30 %) bruger ofte eller sommetider solhat, heraf flest mænd (38 %) og 50-64-årige (84 %). Seks ud af ti danskere (61 %) bruger ofte eller sommetider dækkende tøj, heraf flest mænd (63 %) og 30-39-årige (68 %). Syv ud af ti danskere (70 %) bruger ofte eller sommetider solcreme.

Andelen af danskere, der følger solrådene, er faldet fra 2010 til 2011, men har ellers været stigende fra 2007-2010.

## Solskoldninger

Tre ud af ti danskere (30 %) er blevet solskoldet i Danmark i løbet af sommeren 2011. Især de unge 15-19-årige piger er blevet solskoldet (51 %). Flest danskere blev solskoldet i juni og juli måned (43 % og 41 %) i Danmark.

Danskerne bliver solskoldet i forskellige situationer. Flest bliver solskoldet ved arbejde i haven, ved udendørsarrangementer og på stranden.

Den samlede andel, der blev solskoldet i sommeren 2011 (i Danmark, på solferie mv.) er 42 %.

Andelen af solskoldede steg fra 2007 (33 %) til 2008 (44 %), men har i perioden 2008-2011 ligget på et konstant niveau. Fokuseres der på kvinder, er andelen af solskoldede faldet fra 48 % i 2008 til 43 % i 2011, og fokuseres der på 15-19-årige, er andelen af solskoldede faldet fra 74 % i 2010 til 62 % i 2011.

## Børns solvaner i den danske sommer 2011

Seks ud af ti børn i alderen 0-11 år (61 %) var ude i solen mere end en halv time mellem kl. 12 og 15 på solskinsrige fridage i sommeren 2011. Hvert niende barn i alderen 0-11 år (12 %) blev solskoldet i den danske sommer i forbindelse med fritidsaktiviteter, ferie og lignende.

Hver femte 12-17-årige (20 %) solbader ugentligt eller oftere. Blandt de 12-17-årige, der solbader, solbader tre fjerdedele (75 %) mellem kl. 12 og 15, hvor solen står højest på himlen.

## Holdninger til bleg og solbrændt hud

Flest danskere mener, at bleg hud signalerer 1) at man er meget indendørs, 2) at man er naturlig og 3) at man passer på sin hud. Godt hver tredje dansker (35 %) mener ikke, at det at være bleg sender nogen signaler. Kvinder er mere positive overfor bleg hud end mænd. Især de unge respondenter har en holdning til, hvilke signaler det udsender at være bleg.

Flest danskere mener, at meget solbrændt hud signalerer 1) at man sætter sit udseende højere end sundhed 2) at man har et kunstigt udseende og 3) at man er ligeglad med sin hud. Hver femte dansker (20 %) mener ikke, at det at være meget solbrændt sender nogen signaler. Kvinder mener i højere grad end mænd, at solbrændt hud fortæller noget om folks udseende. Især de unge har en holdning til, hvilke signaler, det udsender at være meget solbrændt.

## 1. Indledning

Solkampagnen "Skrue ned for solen mellem 12 & 15" blev etableret i 2007 og er et samarbejde mellem TrygFonden og Kræftens Bekæmpelse. Formålet med kampagnen er at forebygge kræft i huden gennem en række forskellige initiativer. Kræft i huden forårsages af UV-stråling både fra solen og solarier. Solkampagnen arbejder for at nedsætte danskernes UV-eksponering i tre forskellige risikozoner – *Den danske sommer, Solariet og Solferien*<sup>1</sup> – ved at skabe adfærdsmæssige og strukturelle forandringer.

I denne rapport fokuseres der på risikozonen *Den danske sommer*<sup>2</sup>. I rapporten kortlægges danskernes solvaner i den danske sommer 2011 samt udviklingen i danskernes solvaner i perioden 2007-2011. Rapporten fokuserer på hele den voksne befolkning i alderen 15-64 år samt børn i alderen 0-17 år<sup>3</sup>.

Formålet med rapporten er at give offentligheden en status på danskernes solvaner i Danmark anno 2011. Rapportens resultater anvendes desuden af Solkampagnen til at 1) evaluere på sommerkampagnen for 2011 og 2) at planlægge den fremtidige kampagneindsats.

Rapporten er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagnes evalueringsenhed CEDS (Center of Excellence for evaluering og monitorering under den Danske Solkampagne), og offentliggøres i forbindelse med Solkampagnens sommerkampagne 2012, der gennemføres i maj-juni 2012.

### Datagrundlag

Rapporten bygger på data indsamlet af analysebureauet Userneeds i september måned 2011. I alt deltog 4.130 respondenter i alderen 15-64 år i den webbaserede spørgeskemaundersøgelse, som er repræsentativ på køn, alder og region. Solkampagnen har siden 2007 gennemført årlige monitoringer af danskernes solvaner, hvilket gør det muligt at følge danskernes solvaner henover tid i perioden 2007-2011<sup>4</sup>.

Spørgsmålene i spørgeskemaerne er ikke validerede; spørgsmålene er altså ikke afprøvet på testpersoner, der repræsenterer målgruppen. Hvert år, når et nyt spørgeskema sendes ud, vurderes det dog, om nogle spørgsmål skal omformuleres, så det sikres, at målgruppen forstår spørgsmålene og svarmulighederne, og at der spørges ind til det, som ønskes målt. Det betyder, at data fra de forskellige år som udgangspunkt er sammenlignelige, men at nogle spørgsmål ikke kan sammenlignes over tid på grund af omformuleringer. I 2011 kan spørgsmål omhandlende børns solvaner ikke sammenlignes med tidligere år. I 2011 blev forældre bedt om at tage udgangspunkt i børn med specifikke aldre (0-11 år eller 12-17 år – afhængigt af spørgsmålet), hvor forældrene i de foregående år udelukkende blev bedt om at tage udgangspunkt i deres

---

1 Solkampagnens indsatser er derfor opdelt i følgende tre programmer: Sommer, Sluk Solariet og Solferie.

2 Danskernes solvaner i solariet og på solferien belyses i to andre rapporter: "Danskernes solarievaner 2010" og "Danskernes solvaner på solferie 2011". Begge rapporter kan downloades fra [www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk) under "Forskning og evaluering".

3 Data om børn i alderen 0-17 år er rapporteret af børnenes forældre, der alle indgår i undersøgelsespopulationen (15-65 år).

4 Der blev også gennemført en spørgeskemaundersøgelse i april 2007, der spurgte ind til danskernes solvaner i 2006. Eftersom data til denne undersøgelse er indsamlet på et andet tidspunkt end de efterfølgende undersøgelser, er det vanskeligt at sammenligne resultaterne over tid. Data fra 2006 er derfor ikke medtaget i denne rapport.

Yngste eller ældste barn under 18 år. Alle data om børn i alderen 0-17 år er rapporteret af børnenes forældre, der alle er i alderen 15-64 år. Solkampagnen har efter dataindsamlingen i 2011 fået valideret flere af de spørgsmål, der indgår i spørgeskemaet. De validerede spørgsmål vil indgå i dataindsamlingen for 2012.

I rapporten undersøges det, om der er køns- alders- og regionale forskelle på danskernes solvaner. Der rapporteres kun statistisk signifikante forskelle ( $P < 0,05$ )<sup>5</sup>. For mere information om metode og statistiske analyser se rapportens kapitel 9: Metode.

## Baggrund

### Kræft i huden

I Danmark er der pt. 129.000 nulevende personer, som på et tidspunkt har fået konstateret kræft i huden<sup>6</sup>. Det gør kræft i huden til den hyppigste kræftform i Danmark. Betegnelsen 'kræft i huden' dækker over flere forskellige sygdomme, som kan inddeles i to hovedtyper:

- Modermærkekræft
- Almindelig hudkræft.

Hvert år registreres mere end 13.000 nye tilfælde af kræft i huden. Af disse tilfælde udgør modermærkekræft ca. 1600<sup>7</sup>. Modermærkekræft betragtes som den mest alvorlige og aggressive type kræft i huden. Cirka 17 % af mændene og 9 % af kvinderne, der får konstateret modermærkekræft, dør af sygdommen inden for 5 år<sup>8</sup>. Antallet af nye tilfælde af kræft i huden er støt stigende, og over de sidste 30 år er antallet tredoblet blandt kvinder og mere end fordoblet blandt mænd. Modermærkekræft er en af de kræftformer, der er i størst stigning i Danmark, og sygdommen er blevet den hyppigste kræftform blandt unge kvinder i aldersgruppen 15-34 år og den næsthypigste blandt unge mænd i samme aldersgruppe<sup>9</sup>. Unge 15-39-årige kvinder ligger på en international førsteplads i antal nye tilfælde af modermærkekræft, og ser man samlet på alle aldersgrupper, ligger danskerne på en international fjerdeplads i antal nye tilfælde af modermærkekræft (Australien, New Zealand og Schweiz ligger foran)<sup>10</sup>.

<sup>5</sup> I få tabeller vil også insignifikante kønsforskelle blive rapporteret, men her vil det tydeligt fremgå, hvilke forskelle, der er signifikante, og hvilke, der ikke er.

<sup>6</sup> Udtræk fra Nordcan for udgangen af 2010 baseret på Det Danske Cancerregister.

<sup>7</sup> Udtræk fra NORDCAN for 2006-2010 baseret på Det Danske Cancerregister.

<sup>8</sup> Storm HH, Kejs AMT, Engholm G. Improved survival of Danish cancer patients 2007-2009 compared with earlier periods. Dan Med Bul 2011;58(12):A4346.

<sup>9</sup> Udtræk fra NORDCAN for 2006-2010 baseret på Det Danske Cancerregister.

<sup>10</sup> Ferlay J, Shin HR, Bray F, Forman D, Mathers C, Parkin DM: GLOBOCAN 2008. Cancer Incidence and Mortality Worldwide. IARC CancerBase 10 [internet-database]: 2010. Link: <http://globocan.iarc.fr/>



### Danskernes solvaner har afgørende betydning for risikoen for kræft i huden

Ifølge WHO anslås det, at op til 90 % af alle tilfælde af kræft i huden direkte kan tilskrives UV-stråling<sup>11</sup>. UV-stråling kommer fra solen, men kan også komme fra elektriske apparater som f.eks. solarier og svejseapparater. UV-stråling er nødvendig for alt liv på jorden, men der er samtidig evidens for, at UV-stråling er kræftfremkaldende<sup>12</sup>. Både antallet af solskoldninger<sup>13</sup> og ens livstidsdosis af UV-stråling<sup>14</sup> påvirker risikoen for kræft i huden.

### Andre risikofaktorer for kræft i huden

UV-eksponering kan ikke alene afgøre en persons risiko for at udvikle kræft i huden. Personens hudtype har også stor betydning: Jo lysere hud, des større risiko. Desuden øger både mange modermærker og kræft i huden i den nærmeste familie risikoen for at udvikle kræft i huden<sup>15</sup>.

### Sommervejret 2007-2011

Den danske sommer er foranderlig, og danskernes soladfærd om sommeren påvirkes sandsynligvis i høj grad af vejret. Det er dog ikke indlysende, *hvordan* danskernes soladfærd påvirkes af vejret. Man kan eksempelvis forestille sig, at folk bliver mere solskoldede de år, hvor der er meget sol. Omvendt er det også muligt, at folk i højere grad forsøger at være så meget i solen som muligt på somre, hvor solskinstimerne er sparsomme. Sammenhængene kan samtidig afhænge af, hvornår på året, der er mest sol, om forårssolen er ekstra kraftig efter en lang og kold vinter, og om der er mange solskinstimer i weekender og ferier, hvor folk har mere tid til at være udenfor mellem kl. 12 & 15.

De somre, der indgår i vores undersøgelse, er somrene 2007-2011. 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 1.1** Somrene 2007-2011<sup>16</sup>

	2007	2008	2009	2010	2011	Gennemsnit (1961-1990)
Temp., °C	16,2	16,4	16,2	16,3	15,9	15,2
Solskinstimer	579	721	700	645	573	591

Sommeren 2011 ser ud til at have været den koldeste og mindst solskinsrige sommer i de fem år, undersøgelsen har været gennemført – med en gennemsnitstemperatur på 15,9 °C og 573 solskinstimer.

<sup>11</sup> World Health Organisation 2009: Ultraviolet radiation and human health. Fact sheet N 305. December 2009. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs305/en/print.html>

<sup>12</sup> World Health Organisation 1997: The International Agency for Research on Cancer. IARC.

<sup>13</sup> Elwood JM. & Jopson J. Melanoma and sun exposure: An overview of published studies. *International Journal of Cancer* 1997: 73; 198-203.

<sup>14</sup> Diepgen TL. & Mahler V. The epidemiology of skin cancer. *British Journal of Dermatology* 2002: 146 (suppl. 61): 1-6.

<sup>15</sup> Marks R. Epidemiology of melanoma. *Clin Exp Dermatol* 2000; 25: 459-63.

<sup>16</sup> Informationer om gennemsnitstemperatur og solskinstimer i somrene 200-2011 er hentet fra [www.dmi.dk](http://www.dmi.dk)

## Definitioner

### Solskoldninger

Forbrændt/solskoldet defineres i denne rapport som *”Enhver form for rødme, ubehagelighed, smerte eller blære på huden, der varer længere end 12 timer efter ophold i solen”*.

Respondenterne er i spørgeskemaundersøgelsen blevet præsenteret for definitionen i forbindelse med spørgsmål om solskoldninger.

### Solbadning

Solbadning defineres i denne rapport som *”At være i solen for at blive brun”*.

Respondenterne er i spørgeskemaundersøgelsen blevet præsenteret for definitionen i forbindelse med spørgsmål om solbadning.

## Rapportens opbygning

Rapporten er opbygget således, at hvert kapitel både indeholder et statusafsnit for 2011 og et udviklingsafsnit for perioden 2007-2011. De enkelte statusafsnit indeholder både en opgørelse af, hvor mange danskere, der kender/mener/gør noget bestemt og en analyse af, om der er køns-, alders- eller regionale forskelle.

- I kapitel 2 *”Kendskab til kampagnen ”Skrud ned for solen mellem 12 & 15”* belyses kendskabet til kampagnen *”Skrud ned for solen mellem 12 & 15”*. Det undersøges også, hvor danskerne får deres viden om solbeskyttelse fra.
- I kapitel 3 *”Udendørsaktiviteter i den danske sommer”* undersøges det, hvor længe danskerne er ude i solen på fridage mellem kl. 12 og 15.
- I kapitel 4 *”Solbadning”* belyses danskernes solbadningsvaner i sommeren 2011 i Danmark. Derudover belyses begrundelser for at solbade, og det undersøges, om dem, der solbader, gør det midt på dagen, hvor solen står højest på himlen.
- I kapitel 5 *”Brug af solrådene”* belyses danskernes brug af solrådene Siesta, Solhat og Solcreme.
- I kapitel 6 *”Solskoldninger”* rapporteres det, hvor mange danskere, der er blevet solskoldet i Danmark i løbet af sommeren 2011. Det rapporteres også, hvilke måneder, flest bliver solskoldet i, samt hvilke udendørsaktiviteter, der er behæftet med den største risiko for solskoldninger.
- I kapitel 7 *”Børns solvaner i den danske sommer”* rapporteres det, hvor meget 0-11-årige børn er ude i solen midt på dagen og hvor mange 0-11-årige børn, der bliver solskoldet. Det undersøges også, hvor ofte og hvornår på dagen 12-17-årige børn solbader.
- I kapitel 8 *”Holdninger til bleg hud og solbrændt hud”* belyses danskernes holdninger til hhv. bleg og meget solbrændt hud.
- I kapitel 9 *”Metode”* præsenteres dataindsamlingen og den anvendte metode samt metodiske overvejelser i forbindelse med rapporten.

## 2. Kendskab til kampagnen ”Skrud ned for solen mellem 12 & 15”

Kræftens Bekæmpelse og TrykFondens Solkampagne ”Skrud ned for solen mellem 12 & 15” har eksisteret siden 2007. I dette kapitel belyses kendskabet til kampagnens slogan og til de fire solråd om Siesta, Solhat, Solcreme og Sluk Solariet. Det undersøges også, om kendskabet til kampagnens slogan har ændret sig i den periode, kampagnen har eksisteret (2007-2011). Derudover spørges respondenterne til, hvor de får deres viden om solbeskyttelse fra.

### Resume

- Tre ud af fire danskere (75 %) kender kampagnens slogan ”Skrud ned for solen mellem kl. 12 & 15”
- Kendskabet til kampagnens slogan har været højt i hele kampagneperioden 2007-2011.
- Især kvinder (86 %) og de 15-19-årige (81 %) har hørt om sloganet.
- Knap halvdelen af danskerne (46 %) kender mindst tre af kampagnens fire solråd om Siesta, Solhat, Solcreme og Sluk Solariet.
- Det er især kvinder (59 %), 15-19-årige (65 %) og personer fra Region Hovedstaden (51 %), der kender kampagnens solråd.
- Danskerne får især viden om solbeskyttelse fra TV, aviser/blade/magasiner og internettet.

### 2.1 Kendskab til kampagnens slogan

#### Tre ud af fire danskere kender kampagnens slogan ”Skrud ned for solen mellem kl. 12 & 15”

Respondenterne blev i spørgeskemaundersøgelsen spurgt om, hvor vidt de havde set eller hørt sloganet ”Skrud ned for solen mellem 12 & 15”. Det svarede tre fjerdedele af de 15-64-årige respondenter (75 %) ”ja” til, mens 16 % svarede ”nej”.

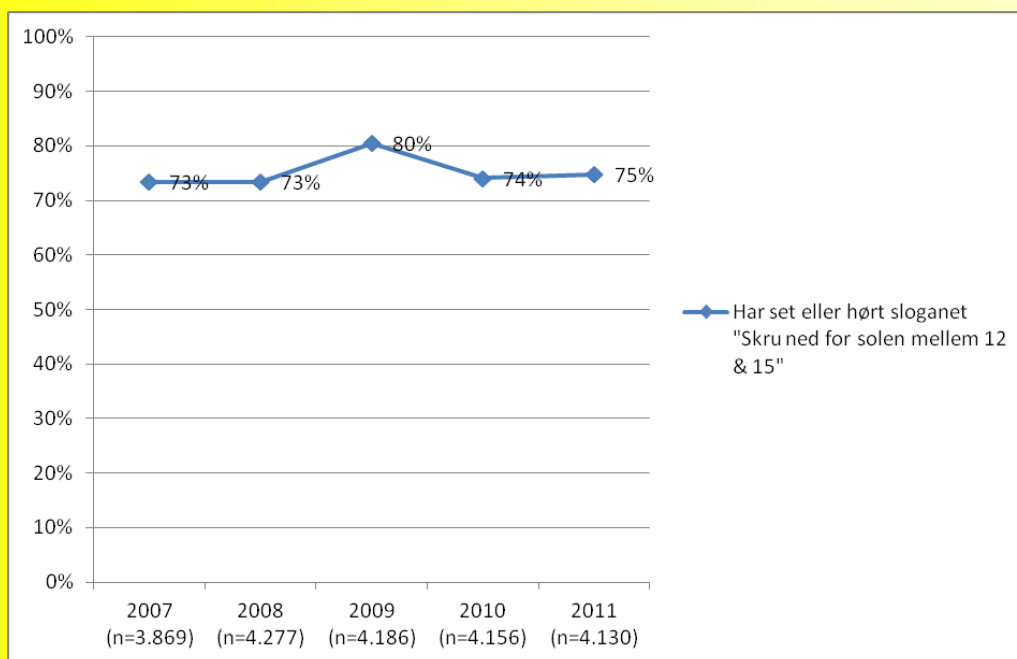
**Tabel 2.1** Har du set eller hørt sloganet ”Skrud ned for solen mellem 12 & 15”?

	Andel (n=4130)
Ja	75 %
Nej	16 %
Ved ikke	9 %
Total	100 %

### Boks 2.1 Udvikling: Højt kendskab 2007-2011

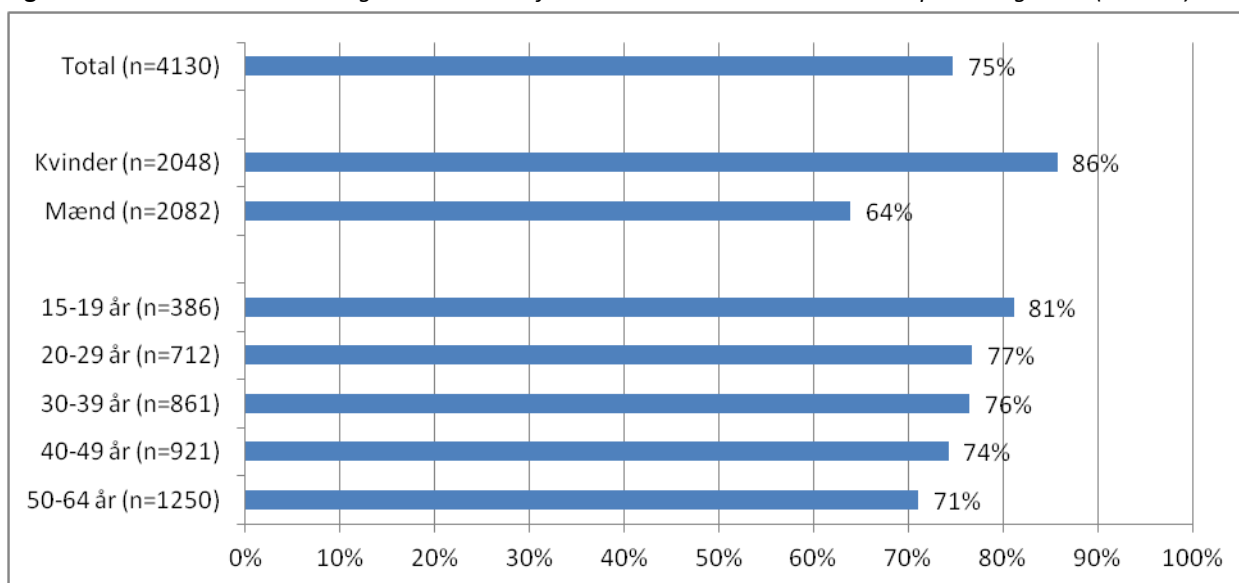
Kendskabet til kampagnens slogan "Skrud ned for solen mellem 12 & 15" har været højt gennem hele kampagneperioden 2007-2011. Kendskabet toppede i 2009 (80 %), hvorefter det er faldet lidt igen til 75 % i 2011. Det faldende kendskab til sloganet kan muligvis skyldes, at Solkampagnen i de seneste år har introduceret en række andre slogans; fx "Rød hud er skadet hud" i sommeren 2010 og sommeren 2011, og "Lad ikke en solskoldning ødelægge din sommer" i sommeren 2011.

**Figur 2.1** Har du set eller hørt sloganet "Skrud ned for solen mellem 12 & 15"? Udvikling 2007-2011



### Især kvinder og de 15-19-årige kender til sloganet

Undersøgelsen viser, at næsten ni ud af ti kvinder (86 %) havde set eller hørt kampagnens slogan, sammenlignet med 64 % af mændene. Ligeledes viser undersøgelsen, at det især er de 15-19-årige, der kender til sloganet. Otte ud af ti af de 15-19-årige (81 %) havde set eller hørt sloganet sammenlignet med 76 % af de 30-39-årige og 71 % af de 50-64-årige.

**Figur 2.2** Har du set eller hørt sloganet "Skrud ned for solen mellem 12 & 15"? Fordelt på køn og alder (n=4130)

## 2.2 Kendskab til solrådene

### Flest husker solrådene Siesta og Solcreme

Respondenterne blev præsenteret for Solkampagnens fire solråd<sup>17</sup> om Siesta, Solhat, Solcreme og Sluk Solariet, og de blev bedt om at angive, om de kunne huske at have hørt eller læst dem før. Seks ud af ti respondenter kunne huske at have hørt solrådene om Siesta (62 %) og Solcreme (60 %), mens kendskabet til de to andre solråd var lidt lavere (Solhat: 53 %, Sluk Solariet: 35 %). Knap hver fjerde respondent (24 %) kunne ikke huske nogen af budskaberne.

**Tabel 2.1** Kan du huske, at du har læst eller hørt nogle af de nedenstående budskaber?

	Andel <sup>18</sup> (n=4130)
Siesta – søg skygge	62 %
Solhat – brug hat og tøj til at solbeskytte dig med	53 %
Solcreme – smør dig med rigelig solcreme	60 %
Sluk Solariet – undgå at bruge solarium	35 %
Jeg kan ikke huske nogle af kampagnens budskaber	24 %

### Knap halvdelen af danskerne husker mindst tre solråd

<sup>17</sup> For mere information om danskernes brug af solrådene Siesta, Solhat og Solcreme i den danske sommer – se kapitel 5.

<sup>18</sup> Det har været muligt for respondenterne at angive flere svar, hvorfor tabellen ikke summerer til 100 %.

Kiggendes samlet på kendskabet til solrådene, viser det sig, at knap halvdelen af respondenterne (47 %) kan huske minimum tre solråd.

**Tabel 2.2** Samlet antal solråd, som respondenterne kan huske\*

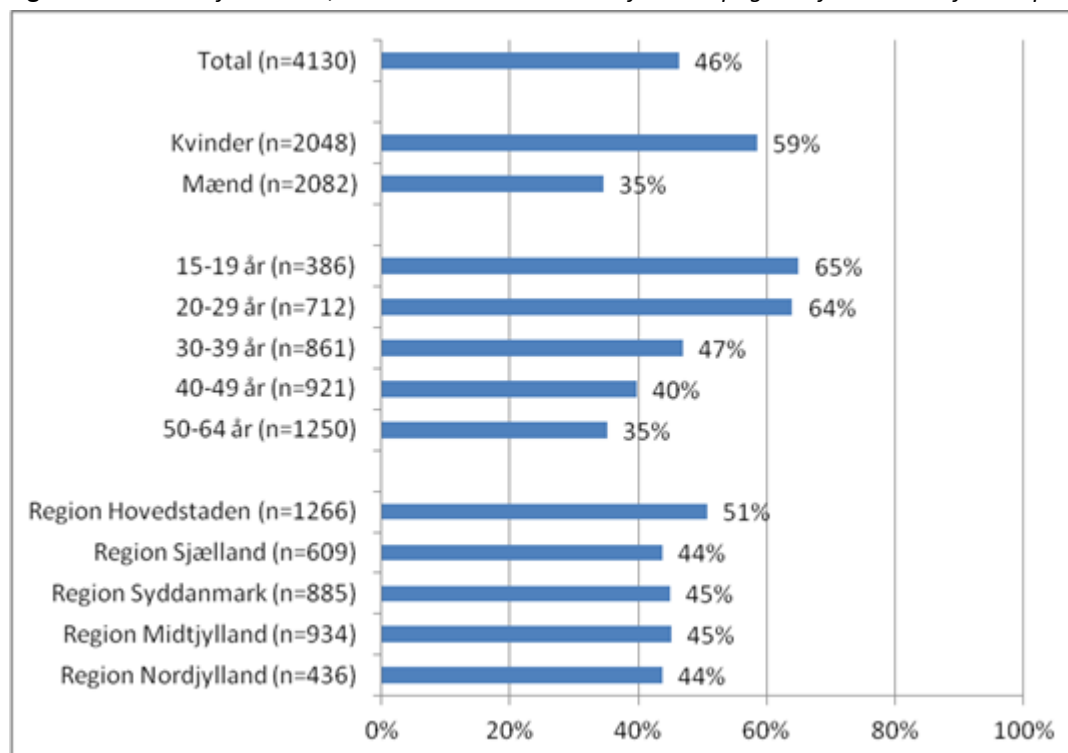
	Andel (n=4130)
Kan huske alle fire solråd	25 %
Kan huske tre solråd	22 %
<b>Husker mindst tre solråd (delsum)</b>	<b>47 %</b>
Kan huske to solråd	16 %
Kan huske ét solråd	14 %
Kan ikke huske nogen solråd	24 %
Total	100 %

\* På grund af afrundinger, summerer tabellen til 101 %.

### Især kvinder, unge mennesker og københavnere kan huske solrådene

Undersøgelsen viser endvidere, at kvinder i højere grad end mænd kan huske mindst tre solråd (59 % mod 35 %). Samtidig stiger andelen af respondenter, der kan huske mindst tre solråd, når respondenternes alder falder. Blandt de 15-19-årige husker 65 % mindst tre solråd sammenlignet med 35 % af de 50-64-årige. Respondenter fra Region Hovedstaden skiller sig også ud ved i højere grad at kende mindst tre solråd end respondenter fra de resterende regioner (51 % mod 44-45 %).

**Figur 2.3** Andelen af danskere, der kan huske mindst tre af Solkampagnens fire solråd – fordelt på køn, alder og region



**Danskerne får især viden om solbeskyttelse fra TV, aviser/blade/magasiner og internettet**

Samtlige respondenter er blevet bedt om at angive, hvor de har fået oplysninger om solbeskyttelse herfra. Det viser sig, at TV er den primære kilde til information om solbeskyttelse, idet godt halvdelen af respondenterne (52 %) har valgt denne svarmulighed. Også blade/magasiner, aviser, samt internettet bliver hyppigt brugt som kilder til information. Kræftens Bekæmpelse nævnes af godt hver femte respondent (22 %). 8 % af respondenterne angiver, at de slet ikke har fået oplysning om solbeskyttelse.

**Tabel 2.3** *Hvor har du fået oplysning om solbeskyttelse?*

	Andel <sup>19</sup> (n=4130)
På TV	52 %
I blade/magasiner	31 %
I aviser	25 %
På internettet	24 %
Hos Kræftens Bekæmpelse	22 %
I radioen	14 %
I børneinstitution	9 %
Hos lægen	7 %
Hos sundhedsplejersken	3 %
Hos kommunen	1 %
Andet	13 %
Husker ikke	10 %
Har ikke fået oplysning om solbeskyttelse	8 %

I gruppen, der svarer "andet" går følgende svar igen gentagne gange:

- Familie og venner
- Apoteket
- Fodboldskole
- Fitnesscentre.

Der er også flere, der nævner, at de ikke har brug oplysning om solbeskyttelse, da de bruger deres "sunde fornuft", når de er ude i solen.

<sup>19</sup> Det har været muligt for respondenterne at angive flere svar, hvorfor tabellen ikke summerer til 100 %.

### 3. Udendørsaktiviteter i den danske sommer 2011

I dette kapitel undersøges det, hvor meget danskerne er ude i solen, når de har fri på solskinsdage i Danmark, når klokken er mellem 12 og 15. Det undersøges også, om der er forskel på, hvor meget mænd og kvinder er ude i solen, hvor meget unge og ældre er ude i solen, og hvor meget, personer i forskellige regioner er ude i solen.

#### Resume

- Syv ud af ti danskere (70 %) var ude i solen mere end 30 minutter mellem kl. 12 og 15 på dage i sommeren 2011, hvor de havde fri og solen skinnede.
- Mænd (73 %) og 15-19-årige (82 %) var mere ude i solen midt på dagen end kvinder og andre aldersgrupper.
- Andelen, der er ude i solen mere end 30 minutter på fridage, hvor solen skinner og klokken er mellem 12 og 15, er steget fra 66 % i 2007 til 70 % i 2011.

#### 3.1 Hvor meget er danskerne ude i solen midt på dagen?

Respondenterne er blevet bedt om at angive, hvor mange timer dagligt, de typisk var ude i solen mellem kl. 12 og 15 på dage i sommeren 2011, hvor de havde fri og solen skinnede. Dette spørgsmål er muligvis svært for respondenterne at svare på, idet det kan være vanskeligt at huske, hvor længe man *typisk* var ude i solen på sådanne dage i et så specifikt tidsrum som mellem kl. 12 og 15. Eftersom spørgsmålet er blevet stillet på samme måde i de seneste 5 år (2007-2011), er det dog alligevel interessant at undersøge, om der er forskel på besvarelserne i de forskellige år samt blandt mænd og kvinder, i forskellige aldersgrupper og i forskellige regioner.

#### **Syv ud af ti danskere er ude i solen mere end 30 minutter på fridage, hvor solen skinner**

Syv ud af ti af de 15-64-årige respondenter (70 %) angav, at de var ude i solen mere end 30 minutter mellem kl. 12 og 15 på dage, hvor de havde fri og solen skinnede, mens knap hver tiende (9 %) angav, at de stort set aldrig var ude i solen mellem kl. 12 og 15.

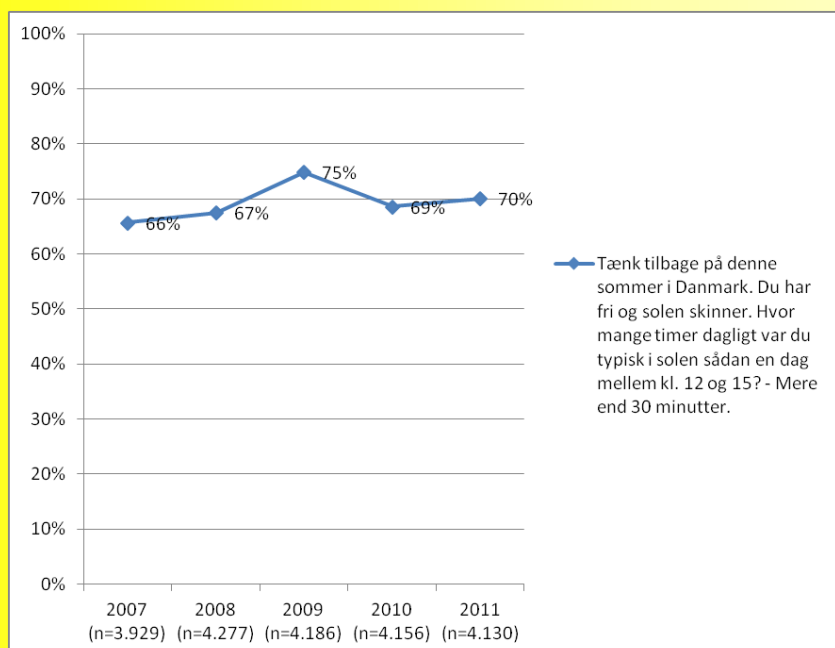


**Tabel 3.1** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. Du har fri og solen skinner. Hvor mange timer dagligt var du typisk i solen sådan en dag mellem kl. 12 og 15?

	Andel (n=4130)
2-3 timer	15 %
1-2 timer	25 %
½ - 1 time	30 %
<b>Samlet andel, der var ude i solen mere end 30 minutter (delsum)</b>	<b>70 %</b>
Mindre end 30 min.	18 %
Jeg var stort set aldrig i solen mellem kl. 12 og 15	9 %
Ved ikke	3 %
<b>Total</b>	<b>100,0 %</b>

### Boks 3.1 **Udvikling: Lidt flere er ude i solen mere end 30 minutter mellem kl. 12 og 15 på solskinsdage, hvor de har fri.**

Der har været en svag stigning i andelen, der er udenfor mere end 30 minutter mellem kl. 12 og 15 på solskinsdage, hvor de har fri. I 2007 angav 66 %, at de var udenfor mere end 30 minutter. Denne andel steg til 75 % i 2009, men er faldet en smule igen i 2010 og 2011 (69 % og 70 %). Dog ligger niveauet i 2011 højere end det i 2007. Der har været samme udviklingstendens for dem, der har været ude i solen hhv. 2-3 timer, 1-2 timer og ½-1 time (tal fremgår ikke af figur).

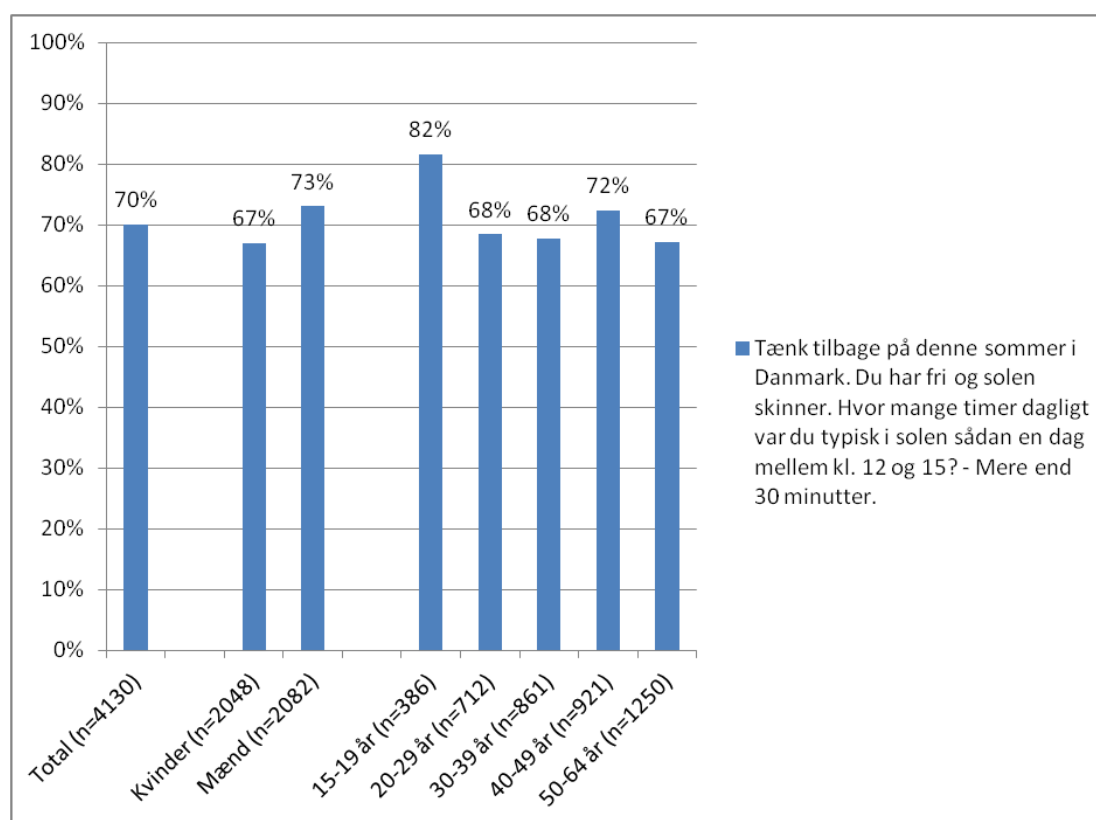
**Figur 3.1** Udviklingen i andelen, der er ude i solen mere end 30 minutter mellem kl. 12 & 15

**Mænd og 15-19-årige er mere ude i solen end kvinder og ældre aldersgrupper**

Opdelt på køn viser undersøgelsen, at det især er mænd, der er udenfor i solen i længere tid midt på dagen. Blandt de mandlige respondenter angav 73 %, at de var ude i solen mere end 30 minutter mellem kl. 12 og 15 på solskinsdage sammenlignet med 67 % af de kvindelige respondenter.

Samtidig er der forskel på, hvilke aldersgrupper, der opholder sig ude i solen i længere tid. Blandt de 15-19-årige angav 82 %, at de var ude i solen mere end 30 minutter mellem 12 og 15 på solskinsdage sammenlignet med 68-72 % i de øvrige aldersgrupper. I den unge aldersgruppe (15-19 år) er der lige mange mænd og kvinder, der er udenfor mere end 30 minutter (tal fremgår ikke af figur).

**Figur 3.2** Andelen af danskere, der var ude i solen mere end 30 minutter mellem kl. 12 og 15, på fridage, hvor solen skinnede – fordelt på køn og alder (n=4130)



Det var ingen regionale forskelle i, hvor meget danskerne var ude i solen på fridage i 2011, hvor solen skinnede (tal fremgår ikke af figur).

### Solkampagnens anbefalinger vedr. danskere i solen

- Solkampagnen anbefaler, at danskerne "skrue ned for solen mellem 12 & 15" på solskinsdage i den danske sommer. Man kan "skrue ned for solen" ved at følge kampagnens solråd om Siesta (søg skygge), Solhat (brug solhat og dækkende tøj) og Solcreme (brug solcreme der, hvor tøjet ikke dækker).
- Solkampagnen lægger vægt på, at danskerne ikke skal skræmmes fra at være udenfor i solen. Solen er god for os, så længe, vi omgås den med omtanke og følger solrådene.
- Kroppen danner vitalt D-vitamin ved ophold i solen. Sollys er derfor essentielt for mennesket. Solkampagnen anbefaler, at man "skrue ned for solen mellem 12 & 15" og ikke, at man skal undgå solen. Ved at omgås solen med omtanke kan man på én gang tilgodese opbygning af D-vitamin niveau og forebyggelse af kræft i huden\*. De konkrete handlingsanvisninger er, at man beskytter sig i solen i tidsrummet mellem klokken 12 og 15, når man vil være ude mere end 10-20 minutter (afhængig af hudtype), og når UV-indexet er 3 eller mere.

\* Kilder:

- Marks R, Foley PA, Jolley D, Knight KR, Harrison J, Thompson SC. The effect of regular sunscreen use on vitamin D levels in an Australian population. Arch Dermatol 1995;131:415-21.
- Marks R. Use of sunscreen does not risk vitamin D deficiency. BMJ 1999;319:1066.
- Farrerons J, Barnadas M, Rodríguez J, Renau A, Yoldi B, López-Navidad A, Moragas J. Clinically prescribed sunscreen (sun protection factor 15) does not decrease serum vitamin D concentration sufficiently either to induce changes in parathyroid function or in metabolic markers. Br. J. Dermatol. 1998;139:442-7.

## 4. Solbadning

I dette kapitel undersøges det, hvor udbredt solbadning i Danmark er i den danske befolkning. Solbadning defineres som "at være i solen for at blive brun". Det undersøges også, om der er forskel på andelen af solbadere blandt mænd og kvinder, i forskellige aldersgrupper og i forskellige regioner. Derudover belyses begrundelser for at solbade, og det undersøges i hvor høj grad dem, der solbader, gør det mellem 12 og 15, hvor solen står højest på himlen og dermed er udsat for den stærkeste UV-stråling.

### Resume

- Tre ud af ti danskere (29 %) mellem 15-64 år solbader en gang om ugen eller oftere på dage, hvor de har fri og solen skinner.
- Solbadning er mest udbredt hos kvinder (37 %), hos 15-19-årige (42 %) og i Region Midtjylland (33 %).
- Særligt de 15-19-årige piger solbader ugentligt eller oftere (50 %).
- De mest benyttede begrundelser for at solbade er 1) For at blive brun, 2) Det er dejligt og 3) For at få D-vitamin.
- Over halvdelen (56 %) af dem, der solbader, solbader mere end en halv time mellem 12 og 15 på dage, hvor de har fri og solen skinner.

### 4.1 Hvor meget solbader danskerne?

#### Tre ud af ti danskere solbader ugentligt eller oftere

Respondenterne blev i spørgeskemaundersøgelsen spurgt om, hvor ofte de solbadede i Danmark på dage, hvor de havde fri og solen skinnede. Tre ud af ti (29 %) angav, at de solbadede en gang om ugen eller oftere, en tredjedel (32 %) solbadede sjældent og 38 % angav, at de ikke solbadede.

**Tabel 4.1** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. På dage, hvor du havde fri og solen skinnede. Hvor ofte solbadede du – dvs. var i solen for at blive brun?

	Andel (n=4130)
Jeg udnyttede alle muligheder for at solbade	13 %
Jeg solbadede ca. én gang om ugen	16 %
<b>Solbadede ugentligt eller oftere (delsum)</b>	<b>29 %</b>
Jeg solbadede sjældent	32 %
Jeg solbadede ikke	38 %
Ved ikke <sup>20</sup>	1 %
Total	100 %

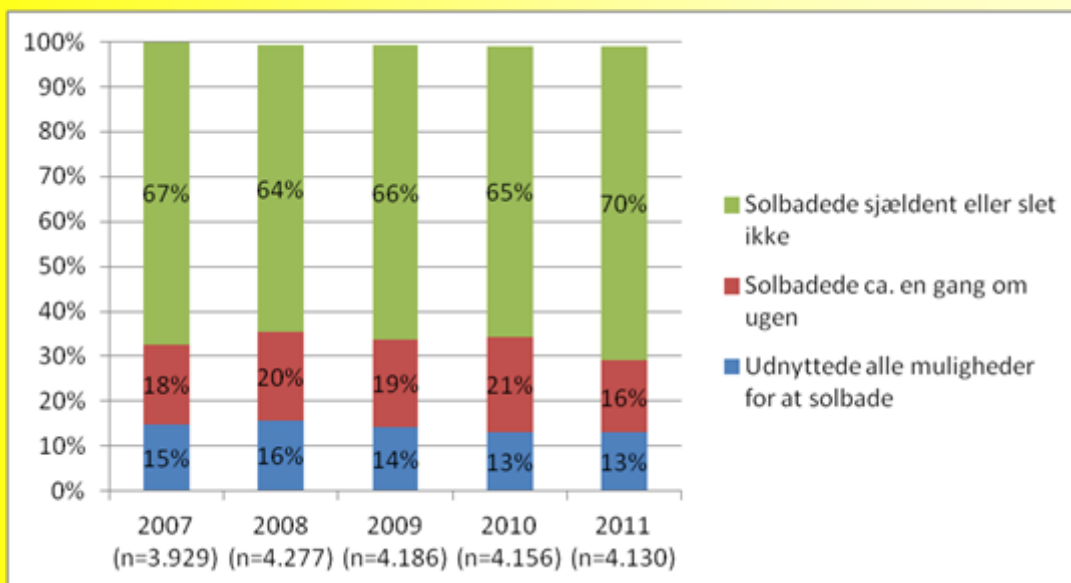
<sup>20</sup> "Ved ikke"-kategorien ekskluderes i de videre analyser. Derfor falder det samlede antal respondenter fra 4130 til 4087.

### Boks 4.1 Udvikling

#### Færre danskere udnytter alle muligheder for at solbade

Andelen af danskere, der udnytter alle muligheder for at solbade, var konstant fra 2007-2008. I perioden 2008-2011 var der et signifikant fald i andelen, der udnytter alle muligheder for at solbade fra 16 % i 2008 til 13 % i 2011.

Figur 4.1 Udviklingen i danskernes solbadningsvaner 2007-2011\*



\* På grund af afrundinger, er der en eller flere kolonner, der ikke summerer præcist til 100 %.

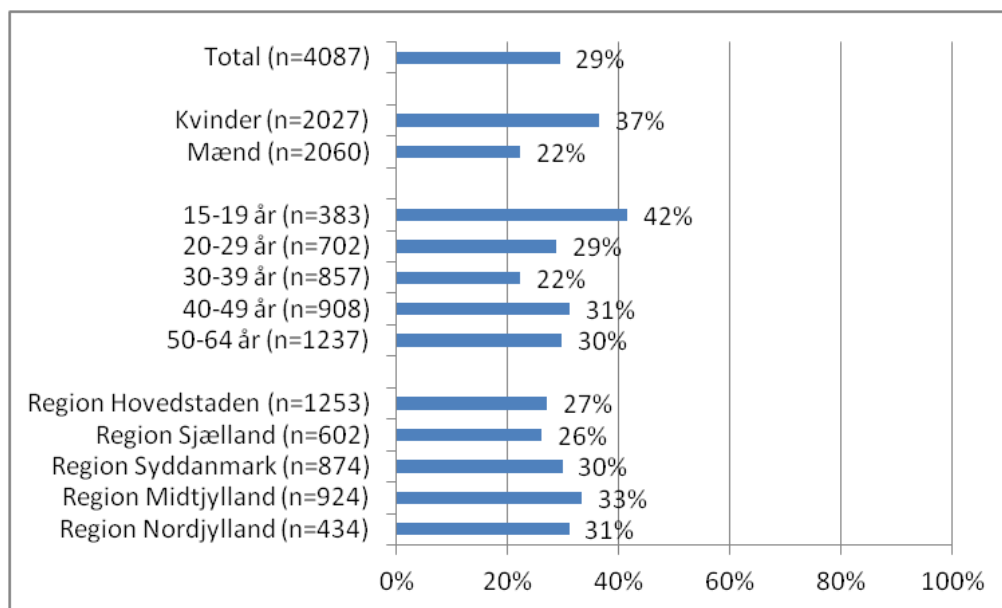
#### Solbadning er mest udbredt hos kvinder og hos 15-19-årige

Solbadning er mere udbredt blandt kvinder end blandt mænd. Blandt kvinderne angav 37 %, at de solbadede en gang om ugen eller oftere sammenlignet med 22 % af mændene.

Opdelt på alder viser det sig, at de 15-19-årige solbader mere end de ældre aldersgrupper. Der var 42 % af de 15-19-årige, der angav at de solbadede mindst én gang om ugen eller oftere, sammenlignet med tre ud af ti af de 20-29-årige (29 %), 40-49-årige (31 %) og 50-64-årige (30 %).

Der er ikke store regionale forskelle i solbadningsadfærd, men undersøgelsen viser, at andelen af respondenter, der solbadede ugentligt eller oftere, er lidt højere på Fyn og i Jylland (Region Midtjylland (33 %), Region Nordjylland (31 %) og Region Syddanmark (30 %)), end på Sjælland (Region Hovedstaden (27 %) og Region Sjælland (26 %)).

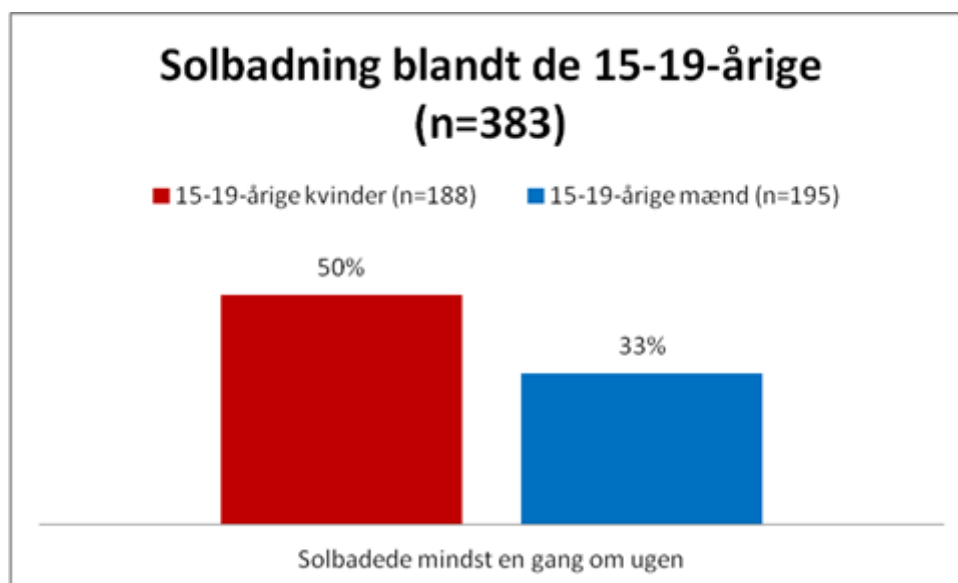
**Figur 4.2** Andelen af danskere, der solbadede mindst én gang om ugen på dage i den danske sommer, hvor de havde fri og solen skinnede. Fordelt på køn, alder og region (n=4087)



#### Særligt de 15-19-årige kvinder solbader

Undersøgelsen viser endvidere, at det især er de 15-19-årige kvinder, der solbader. Halvdelen af de 15-19-årige kvinder (50 %) angav, at de solbadede en gang om ugen eller oftere, sammenlignet med en tredjedel af de 15-19-årige mænd (33 %). Overordnet er der 42 % af de 15-19-årige, der solbadede mindst én gang om ugen.

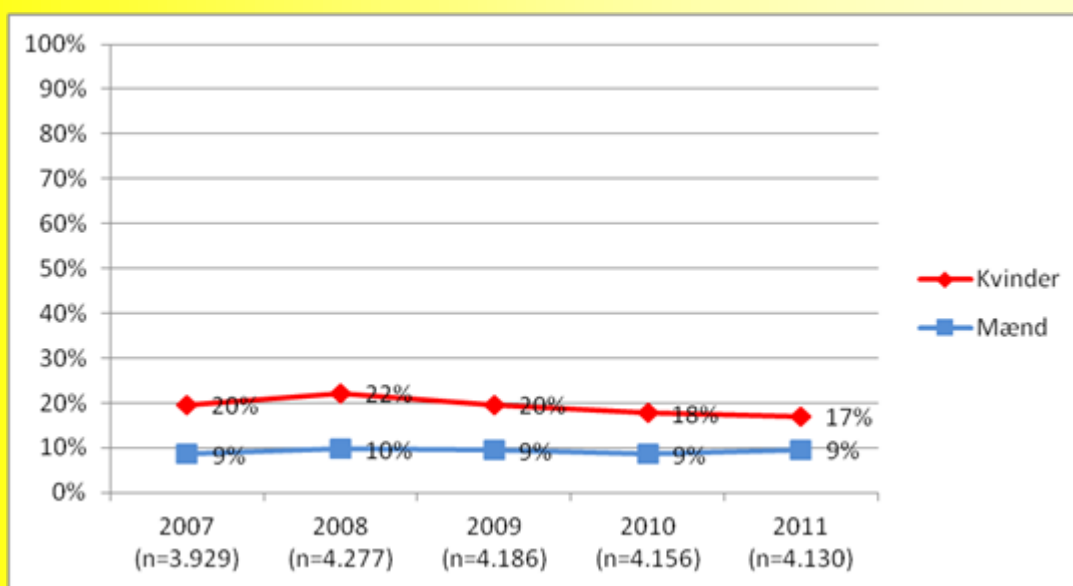
**Figur 4.3** Andelen af 15-19-årige, der solbadede mindst én gang om ugen på dage i den danske sommer, hvor de havde fri og solen skinnede. Fordelt på køn.



### Boks 4.2 Udvikling Især kvinder solbader mindre

Andelen af kvinder, der angiver at udnytte alle muligheder for at solbade steg fra 20 % til 22 % i perioden 2007-2008. Herefter er andelen faldet til 17 % i 2011. Blandt mænd har andelen, der udnytter alle muligheder for at solbade ligget konstant på 9-10 % i hele perioden.

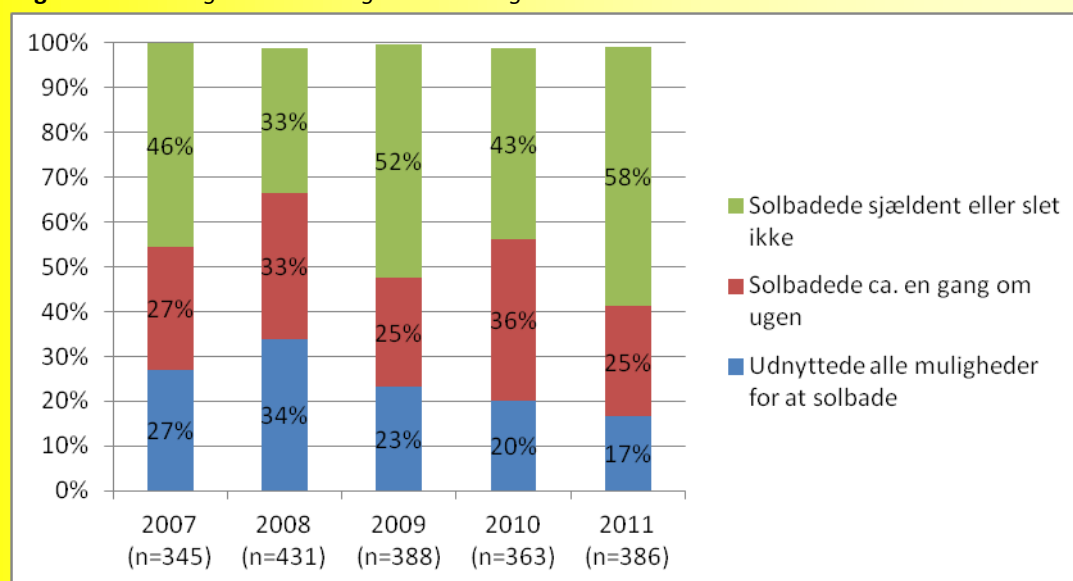
Figur 4.3 Udviklingen i andelen, der udnytter alle muligheder for at solbade – fordelt på køn



### Især de unge solbader mindre

Andelen af 15-19-årige, der angiver at udnytte alle muligheder for at solbade, steg fra 2007 (27 %) til 2008 (34 %), men er herefter halveret til 17 % i 2011.

Figur 4.4 Udviklingen i 15-19-åriges solbadningsvaner\*



\* På grund af afrunding, er der en eller flere kolonner, der ikke summerer præcist til 100 %.

## 4.2 Begrundelser for at solbade

### De fleste solbader for at blive brune og fordi det er dejligt

De respondenter, der havde angivet, at de solbadede<sup>21</sup> (n=2506), blev efterfølgende spurgt om, hvorfor de solbader. Eftersom definitionen af solbadning er, at man er i solen for at blive brun, er det ikke overraskende, at en stor andel af respondenterne (70 %) angav, at de solbader netop for at blive brune. Derudover angav 62 %, at de solbader, fordi det er dejligt. Det er således udseende og velvære, der plejes ved at solbade ifølge de fleste respondenter.

Desuden angav 41 %, at de solbader for at få D-vitamin. 5 % af respondenterne angav, at de havde andre årsager til at solbade. I spørgeskemaet havde respondenterne ikke mulighed for at uddybe, hvilke andre årsager, der var tale om.

For både mænd og kvinder er det "For at blive brun" og "Det er dejligt", der oftest angives som årsager til at solbade. Kigger man på de enkelte årsager, findes der dog betydelige kønsforskelle. Flere kvinder end mænd angiver følgende årsager til at solbade: "For at blive brun" (75 % mod 65 %), "Det er dejligt" (65 % mod 59 %) og "For at få D-vitamin" (45 % mod 35 %), mens flere mænd end kvinder angiver, at de solbader for at være sammen med familie/venner (24 % mod 16 %).

Der er desuden en tendens til, at det især er de yngre aldersgrupper, der solbader for at blive brune og fordi det er dejligt, mens flere i de ældre aldersgrupper solbader for at få D-vitamin (tal fremgår ikke af tabel).

**Tabel 4.2** Hvorfor solbader du? Fordelt på køn

	Andel <sup>22</sup> (n=2506)	Mænd (n=1090)	Kvinder (n=1416)
For at blive brun	70 %	65 %*	75 %*
*Det er dejligt	62 %	59 %*	65 %*
For at få D-vitamin	41 %	35 %*	45 %*
For at være sammen med familie/venner	19 %	24 %*	16 %*
På grund af hudproblemer	7 %	6 %	8 %
Andre årsager	5 %	5 %	5 %
Ved ikke	2 %	2 %	1 %

\*Andele for mænd og kvinder er fremhævet i de tilfælde, hvor der er signifikant forskel på mænd og kvinder.

<sup>21</sup> Dem, der solbadede, var dem, der havde svaret "Jeg udnyttede alle muligheder for at solbade", "Jeg solbadede ca. en gang om ugen" eller "Jeg solbadede sjældent" til spørgsmålet om, hvor ofte de solbadede (jf. tabel 4.1).

<sup>22</sup> Det har været muligt for respondenterne at angive flere svar, hvorfor tabellen ikke summerer til 100 %.



### 4.3 Solbadning mellem kl. 12 og 15

#### Næsten ni ud af ti danskere solbader mellem kl. 12 og 15, hvor solen står højest på himlen

De respondenter, der havde angivet, at de solbadede, blev efterfølgende spurgt, hvor mange timer de ca. solbadede dagligt mellem kl. 12 og 15 i Danmark på dage, hvor de havde fri og solen skinnede. Mere end halvdelen (56 %) angav, at de solbadede mere end en halv time, og kun 12 % angav, at de ikke solbadede mellem 12 og 15. Disse 12 % må således antages at solbade enten før kl. 12 eller efter kl. 15 på solskinsdage.

**Tablet 4.3** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. På en dag, hvor du havde fri og solen skinnede. Hvor mange timer dagligt solbadede du ca. mellem kl. 12 og 15?

	Andel (n=2506)
Mindre end 30 min.	29 %
½ - 1 time	31 %
1-2 timer	17 %
2-3 timer	8 %
<b>Solbadede mellem kl. 12 &amp; 15</b>	<b>85 %</b>
Jeg solbadede ikke mellem kl. 12 og 15	12 %
Ved ikke	3 %
Total	100 %

#### Solkampagnens anbefalinger vedr. solbadning

- Solkampagnen anbefaler, at man ikke befinder sig i direkte sol mellem kl. 12 og 15 på solskinsdage om sommeren i Danmark. Er man alligevel i solen midt på dagen, anbefaler Solkampagnen, at man solbeskytter sin hud med tøj eller solcreme.

## 5. Brug af solrådene

I dette kapitel kortlægges danskernes brug af Solkampagnens solråd om Siesta (søg skygge mellem kl. 12 og 15), Solhat (brug solhat og tøj, der dækker krop, overarme og lår) og Solcreme (brug solcreme der, hvor tøjet ikke dækker). Solrådet om solhat er opdelt på to separate spørgsmål: Et om brug af solhat og et om brug af dækkende tøj. Solkampagnens solråd er relevante for alle danskere, der er ude i solen på solskinsdage mellem kl. 12 og 15, hvilket gælder for størstedelen af danskerne<sup>23</sup>.

Samtlige respondenter – uafhængigt af, hvor meget de er udenfor midt på dagen – er i undersøgelsen blevet spurgt om, hvorvidt de følger solrådene eller ej. Det undersøges desuden, om brug af solrådene afhænger af respondenternes køn, alder og region.

### Resumé

- Halvdelen af danskerne 50 % følger ofte eller sommertider tre eller fire af solrådene. 6 % af danskerne bruger ikke solrådene - især de 15-19-årige (12 %).
- Solrådene om siesta (skygge) og solcreme er de mest anvendte solråd (hhv. 80 % og 70 %).
- Andelen der følger solrådene er faldet fra 2010 til 2011, men har ellers været stigende fra 2007-2010.
- Siesta: 80 % af danskerne søgte skygge, heraf flest kvinder (84 %) og 50-64-årige (84 %).
- Solhat: 30 % af danskerne brugte solhat, heraf flest mænd (38 %) og 50-64-årige (42 %).
- Dækkende tøj: 61 % af danskerne brugte dækkende tøj, heraf flest mænd (63 %) og 30-39-årige (68 %).
- Solcreme: 70 % af danskerne brugte solcreme, heraf flest kvinder (80 %) og 20-29-årige (78 %).

### 5.1 Hvor mange bruger Solkampagnens solråd i den danske sommer?

Respondenterne blev spurgt om, hvorvidt de brugte Solkampagnens solråd på dage, hvor de havde fri, solen skinnede og klokken var mellem 12 og 15 i Danmark. Da rådet om solhat er opdelt i to separate spørgsmål om solhat og dækkende tøj, er der i nedenstående tabel 5.1 fire solråd i stedet for tre solråd<sup>24</sup>.

Halvdelen af danskerne følger færre end tre solråd (49 %), og der er 6 % af danskerne der slet ikke følger nogen af solrådene (tabel 5.1).

<sup>23</sup> I rapportens kapitel 3 "Udendørsaktiviteter i den danske sommer" fremgik det, at syv ud af ti danskere er ude i solen mere end 30 minutter på fridage, hvor de har fri, solen skinner og klokken er mellem 12 og 15. Kun hver tiende respondent angav, at de stort set aldrig var ude i solen midt på dagen (jf. tabel 3.1).

<sup>24</sup> Det egentlige fjerde solråd: 'Sluk solariet' indgår ikke i denne analyse.

**Tabel 5.1** Andelen, der ofte eller sommetider følger 0, 1, 2, 3 eller 4 solråd (Skygge, solhat, dækkende tøj og solcreme)

	Andel (n=4130)
Følger ingen solråd	6 %
Følger 1 solråd	15 %
Følger 2 solråd	28 %
<i>Følger færre end 3 solråd (delsum)</i>	<i>49 %</i>
Følger 3 solråd	32 %
Følger 4 solråd	19 %
Total	100 %

### Færrest af de 15-19-årige følger solrådene

Undersøgelsen viser, at det især er de 15-19-årige, der ikke følger solrådene. Blandt de 15-19-årige angiver 12 %, at de ikke følger nogen af solrådene sammenlignet med 5-6 % i de andre aldersgrupper. Ligeledes viser undersøgelsen, at det især er de 50-64-årige og 30-39-årige (hhv. 23 % og 22 %), der følger alle fire solråd. Til sammenligning er der kun 8 % af de 15-19-årige, der følger alle 4 solråd (tal fremgår ikke af tabel).

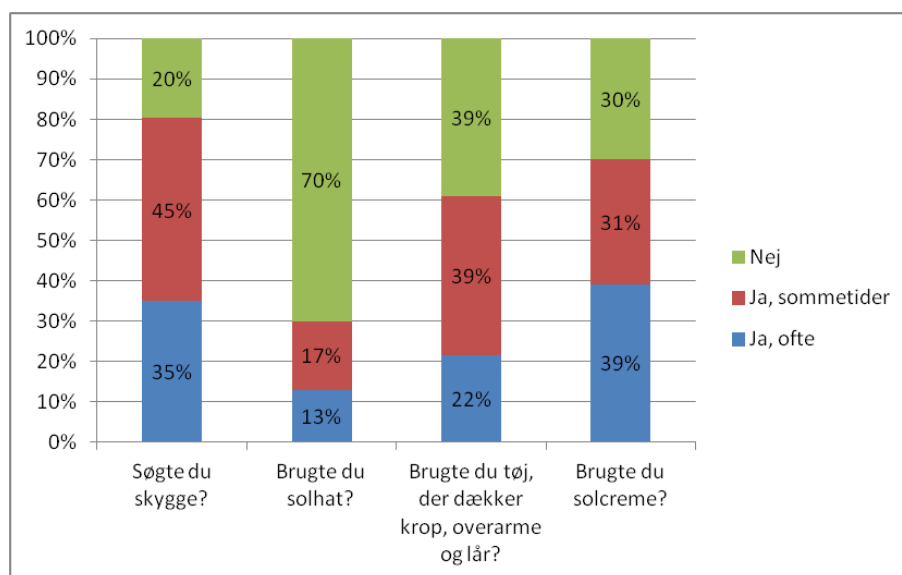
### Mænd og kvinders brug af solrådene er forskellige

For mændenes vedkommende er billedet af hvorvidt de følger solrådene todelt. Der er betydeligt flere mænd end kvinder, der ikke følger nogen af solrådene (8 % i forhold til 5 %), men der er også betydeligt flere mænd end kvinder, der følger alle 4 solråd (21 % over for 16 %). Der blev ikke fundet nogen regionale forskelle (tal fremgår ikke af tabel).

### Skygge og solcreme er de mest anvendte solråd

I undersøgelsen er alle respondenter blevet spurgt til, om de fulgte kampagnens solråd. Solrådene om skygge og solcreme var de mest anvendte. Otte ud af ti af respondenterne (80 %) søgte ofte eller sommetider skygge, mens 70 % ofte eller sommetider brugte solcreme. Seks ud af ti respondenter (61 %) brugte ofte eller sommetider tøj som solbeskyttelse, mens knap tre ud af ti (30 %) ofte eller sommetider brugte solhat.

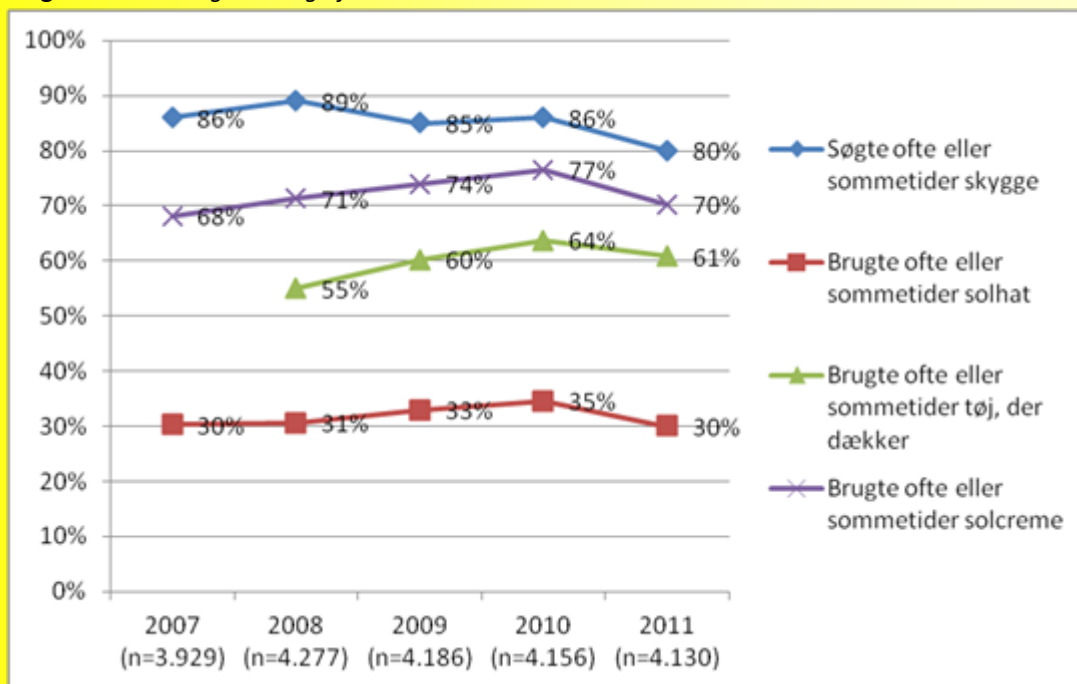
**Figur 5.1** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. Du havde fri, solen skinner og klokken er mellem 12 og 15. Brug af solrådede om skygge, solhat, dækkende tøj og solcreme (n=4130).



### Boks 5.1 Udvikling: Ingen klare tendenser

I 2011 er andelen, der ofte eller sommetider følger solrådene, faldet for alle fire solråd sammenlignet med 2010. I perioden 2007-2010 var der en stigning i andelen, der ofte eller sommetider fulgte solrådene om solhat (30 % til 35), dækkende tøj (55 %\* – 64 %) og solcreme (68 % til 77 %), mens andelen, der ofte eller sommetider fulgte solrådet om skygge lå på 86 % både i 2007 og 2010.

Figur 5.2 Udviklingen i brug af de enkelte solråd 2007-2011



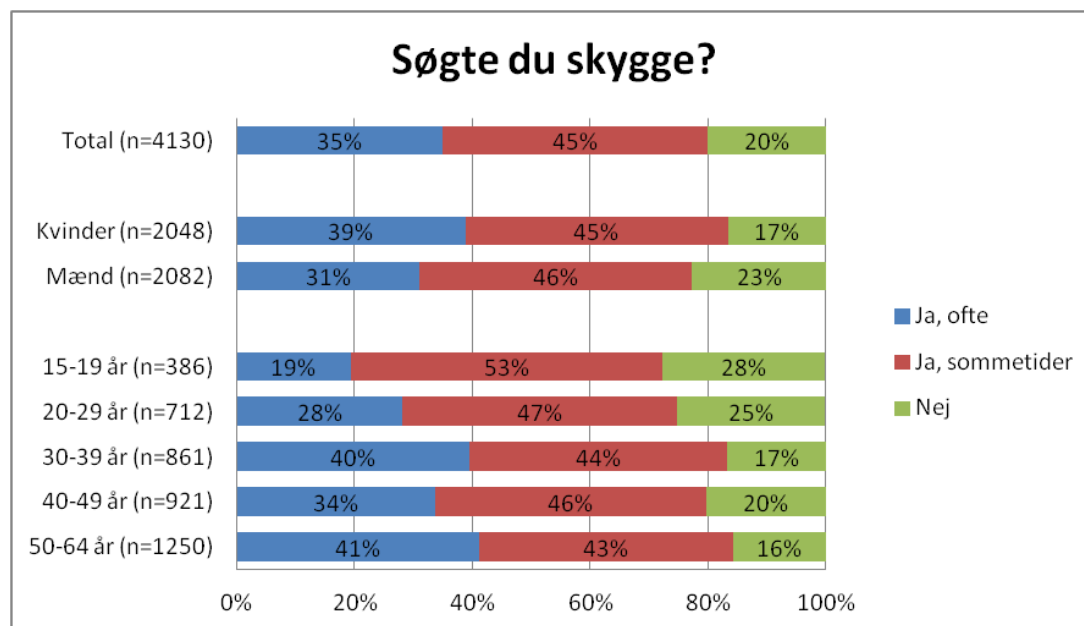
\*Der blev i 2008 ændret væsentligt i spørgsmålsformuleringen om dækkende tøj. Derfor er udviklingen i andelen, der følger dette solråd kun præsenteret for perioden 2008-2011.

## 5.2 Hvem søger skygge?

### Flest kvinder og ældre søger skygge

Fire ud af ti kvinder (39 %) angav, at de ofte søgte skygge sammenlignet med tre ud af ti af mændene (31 %). Opdelt på alder, er der en tendens til, at solrådet om skygge bliver brugt hyppigere, jo ældre, respondenterne er. Blandt de 15-19-årige angav knap hver femte (19 %), at de ofte søgte skygge sammenlignet med dobbelt så mange af de 50-64-årige (41 %).

Figur 5.3 Brug af solrådet om skygge – fordelt på køn og alder (n=4130)\*



\* På grund af afrundinger, er der en eller flere kolonner, der ikke summerer præcist til 100 %.

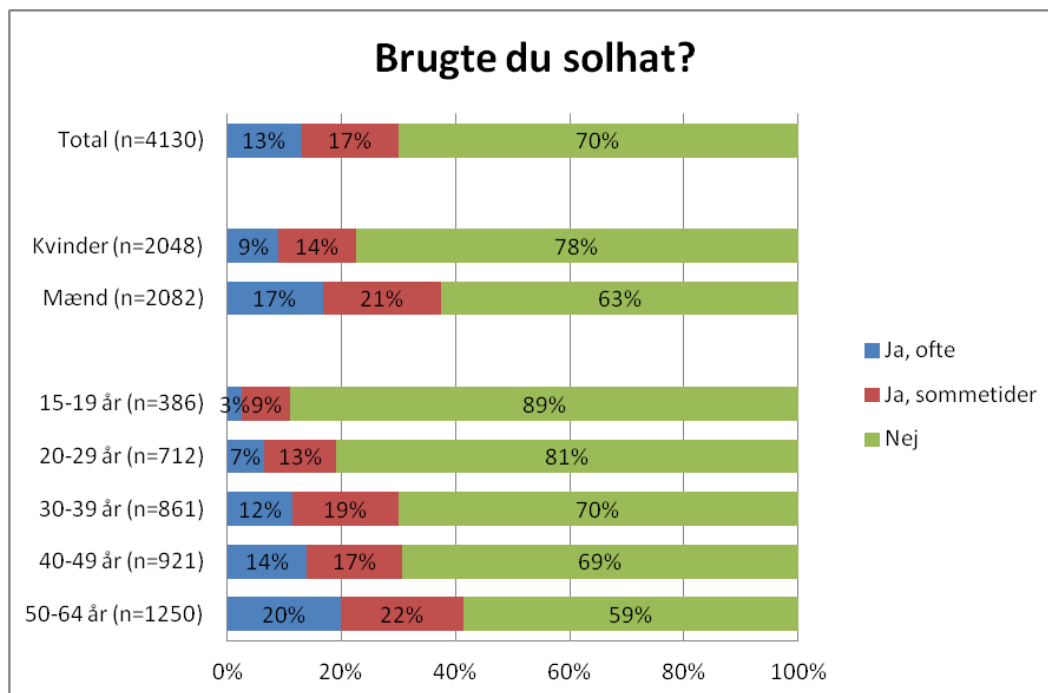
Der blev ikke fundet nogen regionale forskelle i andelen, der bruger solrådet om skygge (tal fremgår ikke af tabel).

### 5.3 Hvem bruger solhat?

#### Flest mænd og ældre personer bruger solhat

I modsætning til solrådet om skygge er det især mænd, der bruger solrådet om solhat. 38 % af mændene angav, at de ofte eller sommetider brugte solhat sammenlignet med kun 23 % af kvinderne. De ældre aldersgrupper bruger i højere grad solhat end de yngre aldersgrupper. Blandt de 15-19-årige angav hver tiende (12 %), at de ofte eller sommetider brugte solhat, sammenlignet med 42 % af de 50-64-årige.

Figur 5.4 Brug af solrådet om solhat – fordelt på køn og alder (n=4130)\*



\* På grund af afrundinger, er der en eller flere kolonner, der ikke summerer præcist til 100 %.

Der blev ikke fundet nogen regionale forskelle i andelen, der bruger solhat (tal fremgår ikke af figur).

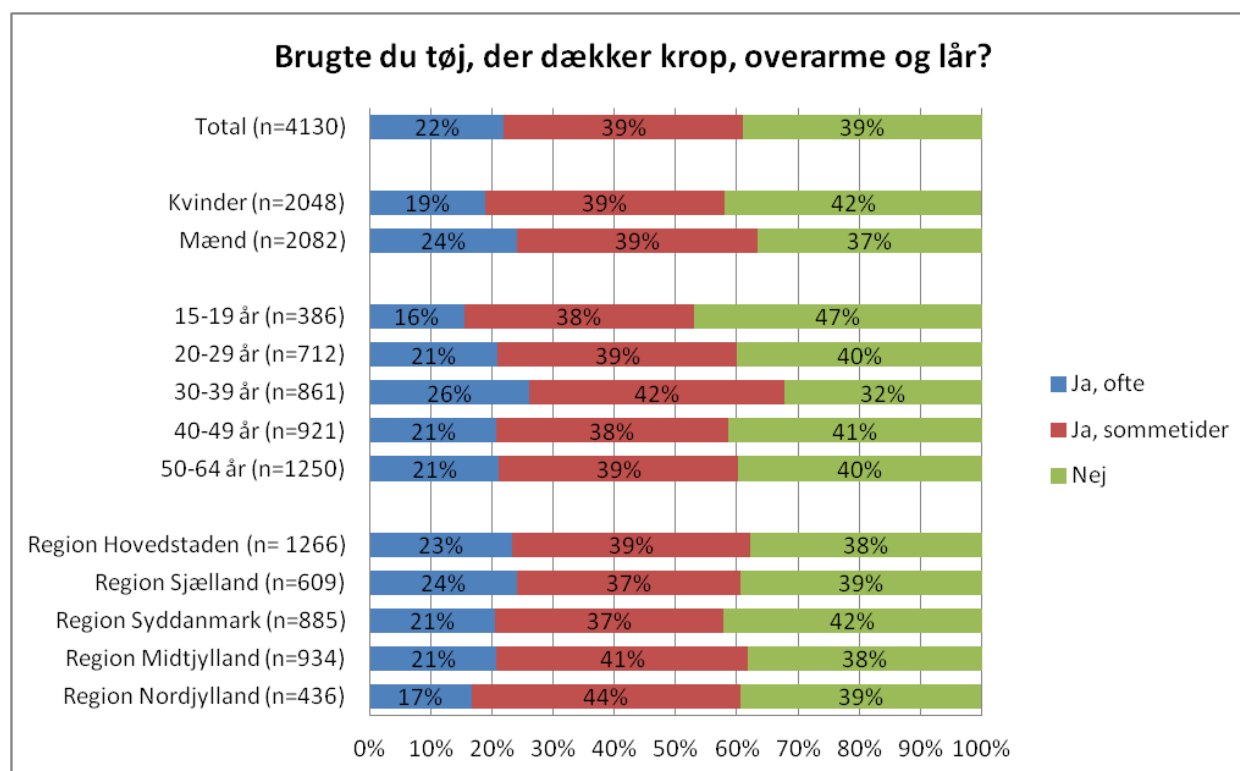
## 5.4 Hvem bruger tøj, der dækker krop, overarme og lår?

Især mænd, ældre personer, og personer i Region Hovedstaden og Region Sjælland følger solrådet om dækkende tøj

Ligesom med solhat er det især mændene, der bruger tøj, der dækker krop, overarme og lår. Blandt mænd angav knap to ud af tre (63 %), at de ofte eller sommetider brugte dækkende tøj sammenlignet med 58 % af kvinderne. De unge 15-19-årige er igen dem, der bruger solrådet om dækkende tøj *mindst*. Blandt de 15-19-årige angav lidt over halvdelen (54 %), at de ofte eller sommetider brugte dækkende tøj, sammenlignet med eksempelvis 68 % af de 30-39-årige og 60 % af de 50-64-årige.

Der er også regionale forskelle i brugen af solrådet om dækkende tøj. Andelen af respondenter, der ofte brugte dækkende tøj var højest i Region Sjælland (24 %) og Region Hovedstaden (23 %) og lavest i Region Nordjylland (17 %).

Figur 5.5 Brug af solrådet om dækkende tøj – fordelt på køn, alder og region (n=4130)\*



\* På grund af afrundinger, er der en eller flere kolonner, der ikke summerer præcist til 100 %.



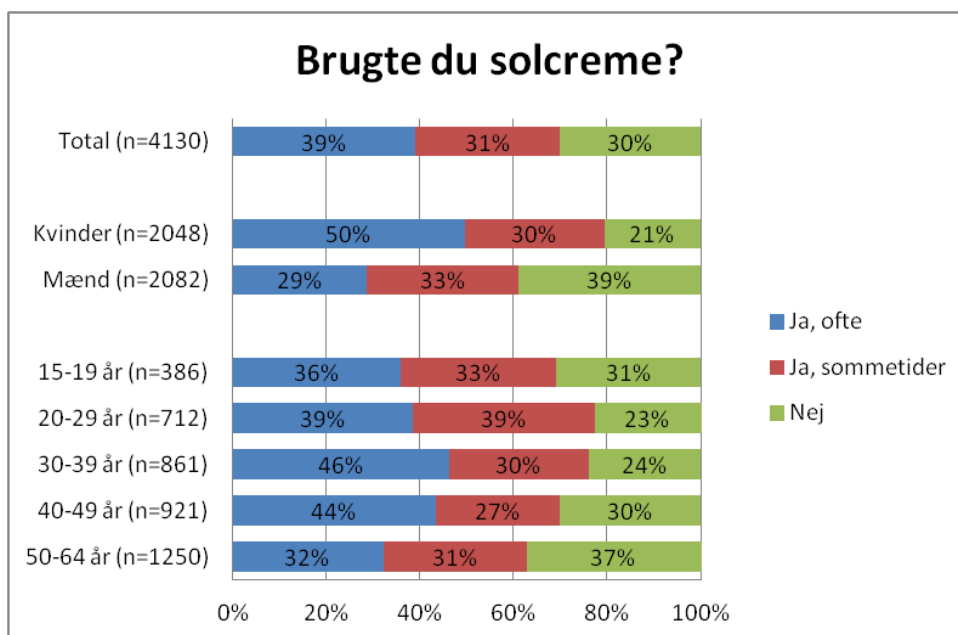
## 5.5 Hvem bruger solcreme?

### Især kvinder og personer i alderen 20-39 år bruger solcreme

Solcreme er ligesom siesta et solråd, der bliver mest anvendt af de kvindelige respondenter. Blandt kvinderne angav 80 %, at de ofte eller sommetider brugte solcreme sammenlignet med 62 % af mændene.

Der er også aldersforskelle i brugen af solcreme, men i modsætning til de tre andre solråd, er det de ældre respondenter i alderen 50-64 år, der i ringest grad har taget solrådet til sig. Seks ud af ti af de 50-64-årige (63 %) angav, at de ofte eller sommetider brugte solcreme sammenlignet med 78 % af de 20-29-årige og 76 % af de 30-39-årige.

**Figur 5.6** Brug af solrådet om solcreme – fordelt på køn og alder (n=4130)\*



\* På grund af afrundinger, er der en eller flere kolonner, der ikke summerer præcist til 100 %.

Der blev ikke fundet nogen regionale forskelle i andelen af danskere, der følger solrådet om solcreme (tal fremgår ikke af figur).

### Solkampagnens anbefalinger vedr. solrådene

- Solkampagnen anbefaler, at danskerne følger solrådene om Siesta, Solhat og Solcreme i den danske sommer og på solferie i udlandet. Solrådene er prioriteret på følgende måde:
  - 1) Siesta (Søg skygge mellem kl. 12 & 15)
  - 2) Solhat (Brug solhat og dækkende tøj)
  - 3) Solcreme (Brug solcreme med faktor 15, der, hvor tøjet ikke dækker).
- Solkampagnen har også et fjerde solråd, der hedder Sluk Solariet – undgå at bruge solarium. Solrådet Sluk Solariet indgår ikke i prioriteringen af solråd. For mere information om danskernes solarievaner, se rapporten Danskernes Solarievaner 2010 ([www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk) under "Forskning og evaluering").

## 6. Solskoldninger

I dette kapitel fokuseres der på danskernes solskoldninger i den danske sommer. I kapitlet undersøges, hvor mange danskere, der er blevet solskoldet i *Danmark* i løbet af sommeren 2011. Det undersøges også, hvad der karakteriserer de danskere, der er blevet solskoldet i forhold til faktorerne køn, alder og region. De respondenter, der er blevet solskoldet blev desuden spurgt om, hvilken måned, de blev solskoldet. Endvidere undersøges det, hvilke udendørsaktiviteter, der er behæftet med den største risiko for solskoldninger.

### Resume

- Tre ud af ti af de 15-64-årige danskere (30 %) er blevet solskoldet i Danmark i løbet sommeren 2011.
- Især de unge 15-19-årige piger blev solskoldet i Danmark i 2011 (51 %).
- Flest danskere blev solskoldet i juni og juli måned (43 % og 41 %) i den danske sommer.
- Danskerne bliver solskoldet i forskellige situationer. Flest bliver solskoldet ved arbejde i haven, ved udendørsarrangementer og på stranden.
- Den samlede andel, der blev solskoldet i sommeren 2011 (i Danmark, på solferie mv.) er 42 %. Denne andel steg fra 2007 (33 %) til 2008 (44 %), men har i perioden 2008-2011 ligget på et konstant niveau. Fokuseres der på kvinder, er andelen af solskoldede faldet fra 48 % i 2008 til 43 % i 2011, og fokuseres der på 15-19-årige, er andelen af solskoldede faldet fra 74 % i 2010 til 62 % i 2011.

### 6.1 Solskoldninger i den danske sommer

#### Tre ud af ti er blevet solskoldet i den danske sommer

Undersøgelsens respondenter er blevet spurgt om hvor mange gange, de er blevet forbrændt/solskoldet i løbet af sommeren 2011. Ved forbrændt/solskoldet forstås enhver form for rødme, ubehagelighed, smerte eller blære på huden, der varer længere end 12 timer efter ophold i solen.

Tre ud af ti respondenter (30 %) er blevet solskoldet en eller flere gange i løbet af den danske sommer. Seks ud af ti respondenter (58 %) svarer, at de slet ikke er blevet forbrændt i sommeren 2011, mens 14 % er blevet solskoldet på solferie i udlandet, 1 % er blevet solskoldet i solarium og 2 % er blevet solskoldet andre steder<sup>25</sup>.

<sup>25</sup> For mere information om solskoldninger på solferien og i solarieret, se rapportererne "Danskernes solvaner på solferie 2011" og "Danskernes solarievaner 2010". Begge rapporter kan downloades på [www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk), under "Forskning og evaluering".

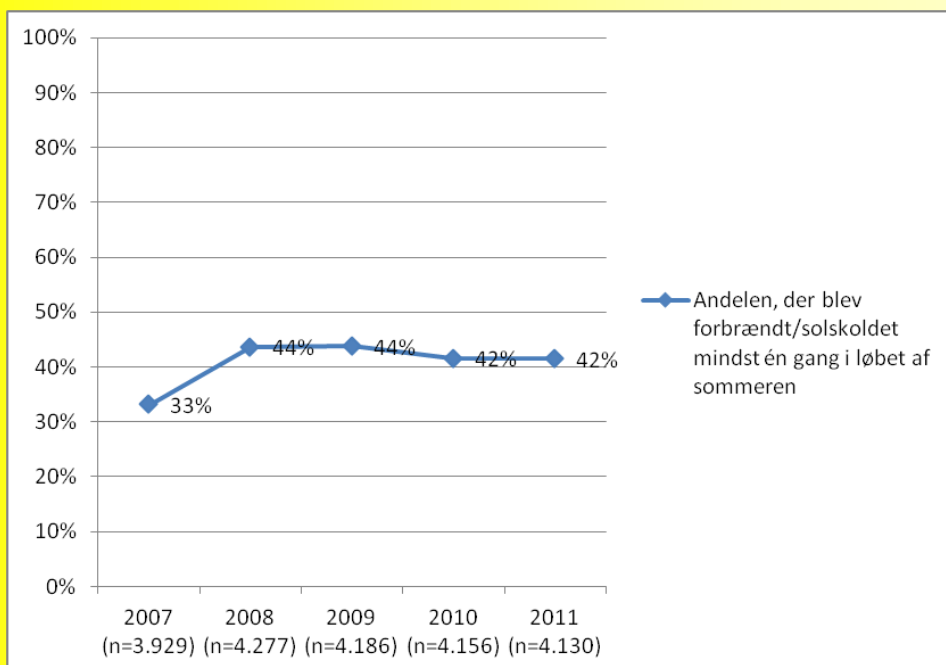
**Tabel 6.1** Andelen af danskere, der er blevet solskoldet i løbet af sommeren 2011. Ved forbrændt/solskoldet forstås enhver form for rødme, ubehagelighed, smerte eller blære på huden, der varer længere end 12 timer efter ophold i solen.

	Andel <sup>26</sup> (n=4130)
<b>Solskoldet i Danmark i sommeren 2011</b>	<b>30 %</b>
Solskoldet på solferie i udlandet	14 %
Solskoldet i solarium	1 %
Solskoldet andre steder	2 %
Aldrig	58 %
Ved ikke	1 %

### Boks 6.1 Udvikling: Hverken færre eller flere bliver solskoldet

På nedenstående figur er der taget udgangspunkt i de danskere, der er blevet solskoldet i Danmark eller andre steder end Danmark fra 2007-2011. Den samlede andel, der blev solskoldet i sommeren 2011, var 42 %. Andelen af solskoldninger har ligger på et stort set konstant niveau i perioden 2008-2011, hvorimod andelen var en del lavere i 2007 (33 %).

**Figur 6.1.** Udviklingen i andelen af solskoldede danskere 2007-2011 (solskoldet mindst én gang enten i Danmark eller et andet sted).



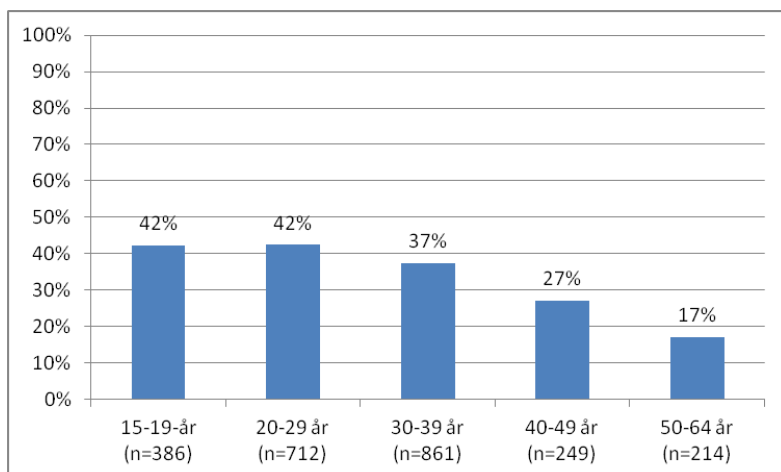
<sup>26</sup> Eftersom nogle respondenter er blevet solskoldet både i Danmark og andre steder, summerer tabellen ikke til 100 %.

## 6.2 Hvem bliver solskoldet?

### Især de unge piger bliver solskoldet i den danske sommer

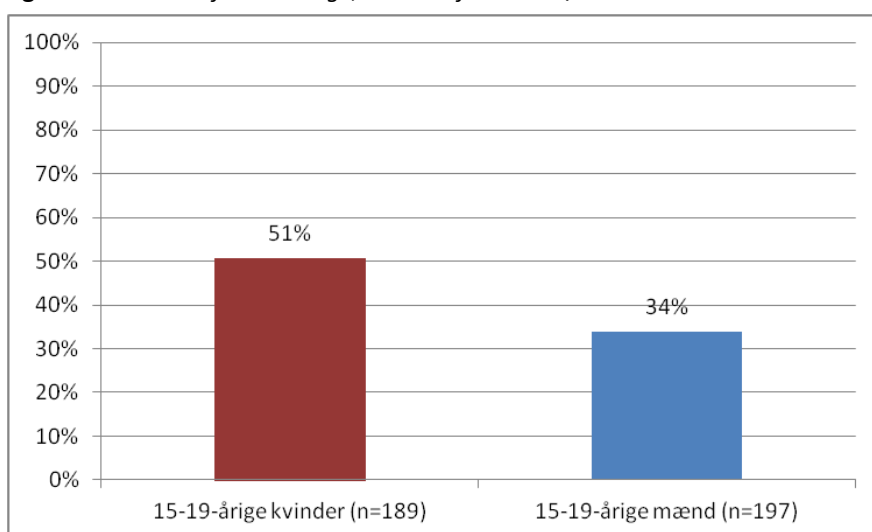
Der er en klar tendens til, at andelen af solskoldninger reduceres med stigende alder. Blandt de 15-19-årige angav 42 %, at de var blevet solskoldet i Danmark i løbet af sommeren sammenlignet med kun 17 % af de 50-64-årige.

**Figur 6.2** Andelen, der blev forbrændt/solskoldet i den danske sommer 2011. Fordelt på alder (n=4130)



Der er ingen kønsforskelle i andelen af solskoldede, når der kigges på alle respondenter i alderen 15-64 år (tal fremgår ikke af figur), men hvis der fokuseres på de 15-19-årige viser det sig, at pigerne i langt højere grad end drengene har været solskoldet i den forgangne sommer i Danmark. Mens ca. hver tredje af drengene (34 %) angiver, at de har været solskoldet, angiver halvdelen af pigerne (51 %), at de har været solskoldet.

**Figur 6.3** Andelen af 15-19-årige, der blev forbrændt/solskoldet i den danske sommer 2011. Fordelt på køn (n=386)



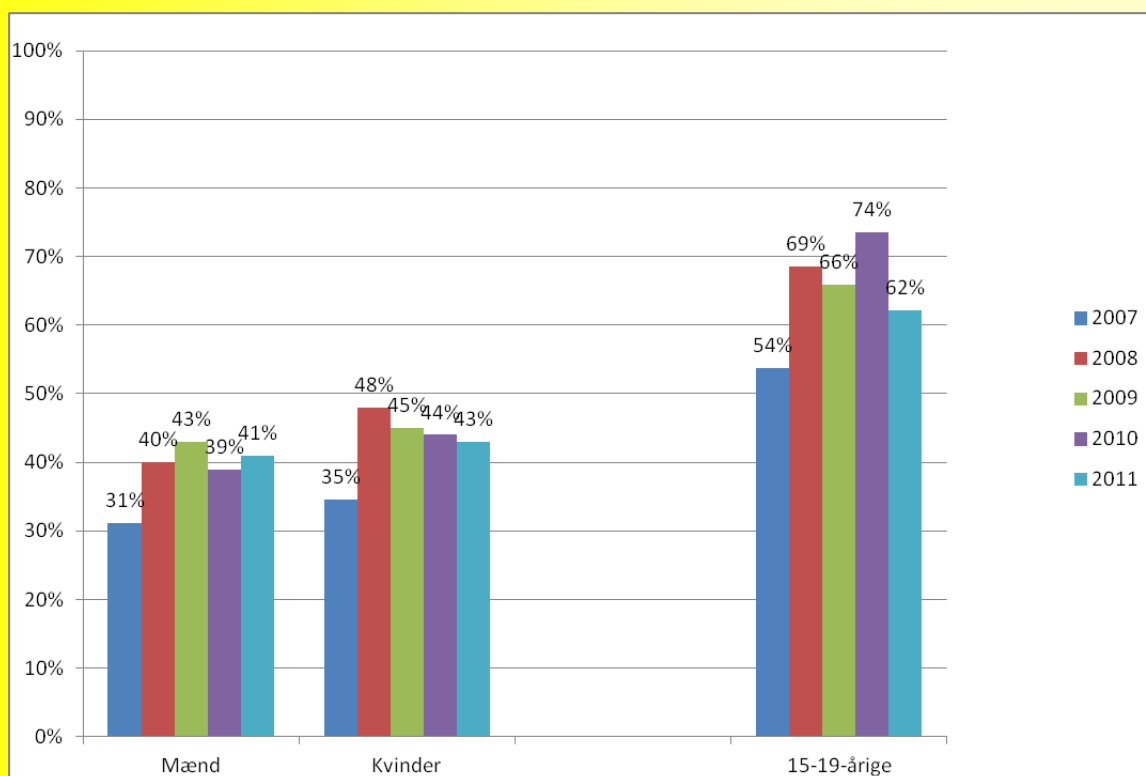
Der blev ikke fundet nogen regionale forskelle i andelen af solskoldede (tal fremgår ikke af figur).

### Boks 6.2 Udvikling: Færre kvinder bliver solskoldet og fra 2010-2011 ses også et fald i andelen af solskoldede blandt 15-19-årige

I figur 6.4 ses udviklingen i andelen af solskoldninger for mænd og kvinder, samt de 15-19-årige. I alle grupper var andelen af solskoldede lavere i 2007 end i de senere år.

Andelen af solskoldede mænd har ikke ændret sig betydeligt fra 2008 til 2011. Andelen af solskoldede kvinder derimod er faldet fra 48 % i 2008 til 43 % i 2011. For de 15-19-årige er billedet lidt mere broget, men fra 2010 til 2011 ses et fald i andelen af solskoldede fra 74 % til 62 %.

**Figur 6.4.** Udviklingen i andelen af solskoldede danskere 2007-2011 (solskoldet mindst én gang enten i Danmark eller et andet sted). Fordelt på køn og blandt 15-19-årige.

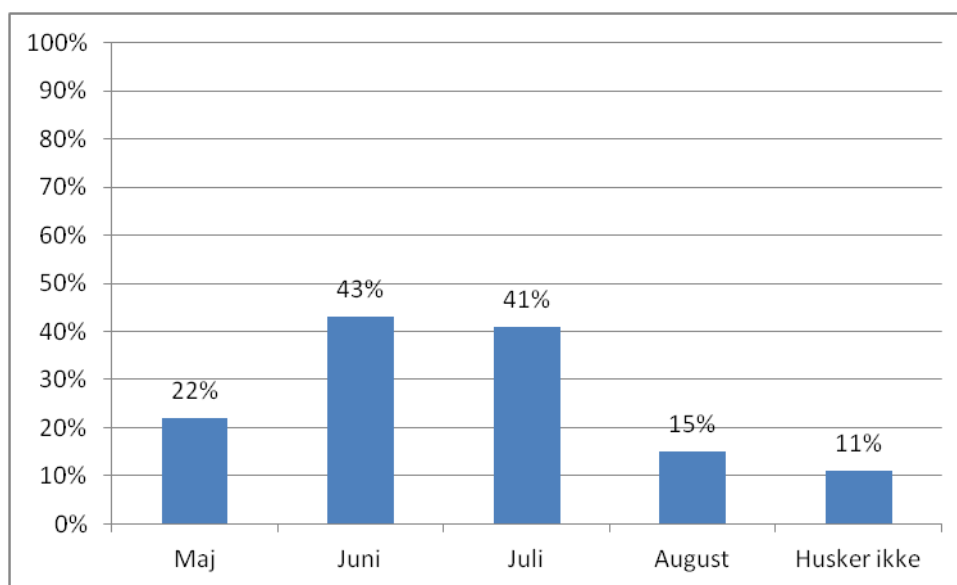


### 6.3 Hvornår på sommeren bliver folk solskoldet?

#### Flest bliver solskoldet midt på sommeren i juni og juli måned

De respondenter, der angav, at de var blevet solskoldet i Danmark i løbet af sommeren 2011, blev efterfølgende spurgt om, hvilke(n) måned(er), de var blevet solskoldet i. Andelen af solskoldede er højest midt på sommeren i juni (43 %) og juli måned (41 %) og lavest i ydermånederne maj (22 %) og august (15 %). Selvom forårssolen kan være kraftig, er det altså i feriemånederne juni og juli, hvor flere har tid til at være ude i solen, at flest bliver solskoldede.

**Figur 6.5** Hvilke(n) måned(er) blev du solskoldet? Blandt respondenter, der blev solskoldet i den danske sommer i Danmark (n=1250)<sup>27</sup>.



### 6.4 Hvilke aktiviteter laver danskerne, når de bliver solskoldet?

#### Flest bliver solskoldet, når de arbejder i haven, er til udendørsarrangementer eller er på stranden

De respondenter, der havde oplevet solskoldninger i Danmark i sommeren 2011, blev også spurgt om, hvad de lavede, da de blev solskoldet. De mest nævnte aktiviteter var arbejde i haven (31 %), deltagelse i udendørsarrangementer (27 %) og ophold på stranden (25 %).

Blandt mænd er arbejde i haven den aktivitet, som flest angiver, at de lavede, da de blev solskoldet (36 %), mens det for kvinder er solbadning (31 %). Derudover er der flere mænd end kvinder, der angiver, at de dyrkede sport (14 % mod 5 %) eller var på arbejde (10 % mod 4 %), da de blev solskoldet, og flere kvinder end mænd, der angiver, at de gik tur, da de blev solskoldet (12 % mod 8 %).

<sup>27</sup> Det har været muligt for respondenterne at angive flere svar, hvorfor figuren ikke summerer til 100 %.

**Tabel 6.4** *Hvad lavede du, da du blev solskoldet? Blandt respondenter, der blev solskoldet i Danmark i løbet af sommeren. Fordelt på køn*

	Andel <sup>28</sup> (n=1250)	Mænd (n=615)	Kvinder (n=635)
Arbejdede i haven	31 %	36 %*	27 %*
Deltog i udendørsarrangement	27 %	27 %	27 %
Var på stranden	25 %	25 %	26 %
Solbadede	25 %	18 %*	31 %*
Gik tur	10 %	8 %*	12 %*
Dyrkede sport	9 %	14 %*	5 %*
Var på arbejde	7 %	10 %*	4 %*
Cyklede	7 %	8 %	6 %
Sejlede	6 %	8 %	5 %
Andet	11 %	11 %	12 %

\*Andele for mænd og kvinder er fremhævet i de tilfælde, hvor der er signifikant forskel på mænd og kvinder.

### Solkampagnens anbefalinger vedr. solskoldninger

- Solskoldninger øger risikoen for kræft i huden. Solkampagnen anbefaler, at danskerne følger de tre solråd om skygge, solhat/dækkende tøj og solcreme for at undgå solskoldninger.

<sup>28</sup> Det har været muligt for respondenterne at angive flere svar, hvorfor tabellen ikke summerer til 100 %.



## 7. Børns solvaner i den danske sommer 2011

I dette kapitel belyses børns solvaner i den danske sommer. De respondenter, der har børn i alderen 0-11 år er blevet spurgt til, hvor meget deres børn var ude i solen midt på dagen, og hvor vidt deres børn blev solskoldet i den forgangne sommer. De respondenter, der har børn i alderen 12-17 år, er blevet spurgt til, hvor vidt deres børn solbadede i den forgangne sommer i Danmark og om, hvor mange timer børnene solbadede midt på dagen mellem kl. 12 og 15, hvor solen står højest på himlen.

### Resume

- Seks ud af ti børn i alderen 0-11 år (61 %) var ude i solen mere end en halv time mellem 12 og 15 på solskinsrige fridage i sommeren 2011.
- Hvert niende barn i alderen 0-11 år (12 %) blev solskoldet i den danske sommer i forbindelse med fritidsaktiviteter, ferie og lign.
- Hver femte 12-17-årige (20 %) solbader ugentligt eller oftere.
- Blandt de 12-17-årige, der solbader, solbader tre fjerdedele (75 %) mellem kl. 12 og 15, hvor solen står højest på himlen.

### 7.1 Børn i alderen 0-11 år

#### Seks ud af ti børn i alderen 0-11 år var ude i solen mere end en halv time mellem 12 og 15

Respondenter med børn i alderen 0-11 år blev spurgt om, hvor mange timer dagligt deres yngste barn mellem 0 og 11 år var ude i solen på dage mellem kl. 12 og 15, hvor de havde fri og solen skinnede. 61 % af respondenterne angav, at deres barn var ude i solen mere end en halv time. Mere end hver tiende forældre (12 %) angav, at deres barn aldrig var i solen mellem kl. 12 og 15, og 24 % angav, at deres barn var ude i solen mindre end en halv time.

**Tabel 7.1** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. I har fri og solen skinner. Hvor mange timer dagligt var dit barn typisk i solen på sådan en dag mellem kl. 12 og 15?\*

	Andel (n=895)
2-3 timer	8 %
1-2 timer	25 %
½ - 1 time	28 %
<b>Samlet andel, der var ude i solen mere end 30 minutter (delsum)</b>	<b>61 %</b>
Mindre end 30 min.	24 %
Han/hun var aldrig i solen mellem kl. 12 og 15	12 %
Ved ikke	4 %
<b>Total</b>	<b>100 %</b>

\* På grund af afrundinger, summerer tabellen til 101 %.

### Hvert niende barn i alderen 0-11 år blev solskoldet i Danmark i deres fritid i løbet af sommeren 2011

De respondenter, der havde mindst ét barn i alderen 0-11 år blev spurgt om, hvorvidt deres yngste barn mellem 0 og 11 år blev solskoldet i løbet af den forgangne sommer. Hver niende forælder (12 %) angav, at deres barn var blevet solskoldet mindst én gang i forbindelse med fritidsaktiviteter, ferie o. lign. i Danmark i sommeren 2011. Derudover var 4 % af de 0-11-årige børn blevet solskoldet i en daginstitution, og 8 % var blevet solskoldet på solferie i udlandet. Ingen forældre angav, at deres yngste barn i alderen 0-11 år var blevet solskoldet i et solarium.

Mere end tre ud af fire af forældrene (76 %) angav, at deres barn mellem 0-11 år slet ikke blev solskoldet i sommeren 2011, og eftersom 2 % havde svaret "Ved ikke", var det samlet set hver femte respondent (22 %), der angav, at deres barn var blevet solskoldet mindst én gang i løbet af sommeren 2011 – enten i Danmark eller et andet sted.

**Tabel 7.2** Andelen af børn i alderen 0-11 år, der blev solskoldet i løbet af sommeren 2011

	Andel <sup>29</sup> (n=895)
Solskoldet i Danmark ifm. fritidsaktiviteter, ferie o. lign.	12 %
Solskoldet i vuggestue/børnehave/skole/SFO/Fritidshjem	4 %
Solskoldet i udlandet	8 %
Solskoldet i solarium	0 %
Solskoldet andre steder	1 %
Aldrig	76 %
Ved ikke	2 %

<sup>29</sup> Eftersom nogle børn er blevet solskoldet både i Danmark og andre steder, summerer tabellen ikke til 100 %.

## 7.2 Unge i alderen 12-17 år

### Hver femte 12-17-årige solbader ugentligt eller oftere

De forældre, der havde børn i alderen 12-17 år, blev bedt om at vurdere, hvor ofte deres barn solbadede på sommerdage i Danmark, hvor de havde fri, og solen skinnede. Hver femte forældre (20 %) angav, at deres barn solbadede ugentligt eller oftere, mens to femtedele angav, at deres barn ikke solbadede (41 %).

**Tabel 7.3** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. På dage, hvor I havde fri og solen skinnede. Hvor ofte solbadede dit barn – dvs. var i solen for at blive brun? Besvar venligst spørgsmålet med udgangspunkt i dit barn/ældste barn mellem 12 og 17 år.

	Andel (n=763)
Han/hun udnyttede alle muligheder for at solbade	8 %
Han/hun solbadede ca. en gang om ugen	12 %
<b>Solbadede ugentligt eller oftere (delsum)</b>	<b>20 %</b>
Han/hun solbadede sjældent	34 %
Han/hun solbadede ikke	41 %
Ved ikke	5 %
Total	100 %

### Tre ud af fire 12-17-årige solbader mellem 12 og 15, når solen står højest på himlen

De forældre, der havde angivet, at deres 12-17-årige barn solbadede (n=412), blev efterfølgende spurgt om, hvor mange timer deres barn solbadede dagligt på dage, hvor solen skinnede, de havde fri og klokken var mellem 12 og 15. Tre ud af fire forældre (75 %) angav, at deres barn solbadede i tidsrummet mellem 12 og 15. Hver tredje forældre (33 %) angav, at deres barn solbadede mindre end 30 minutter mellem 12 og 15, mens 42 % angav, at deres barn solbadede mellem en halv time og 3 timer. Hver femte (20 %) angav, at deres barn mellem 12-17 år slet ikke solbadede i dette tidsrum.

**Tabel 7.4** Tænk tilbage på denne sommer i Danmark. På en dag, hvor I havde fri og solen skinnede. Hvor mange timer dagligt solbadede dit barn cirka mellem kl. 12 og 15 – dvs. var i solen for at blive brun? Besvar venligst spørgsmålet med udgangspunkt i dit barn/ældste barn mellem 12 og 17 år. (På grund af afrundinger, summerer tabellen til 101 %)

	Andel (n=412)
Mindre end 30 minutter	33 %
½ - 1 timer	27 %
1-2 timer	12 %
2-3 timer	3 %
<b>Solbadede mellem kl. 12 og 15 (delsum)</b>	<b>75 %</b>
Mit barn solbadede ikke mellem kl. 12 og 15	20 %
Ved ikke	6 %
Total	100 %

I spørgeskemaundersøgelsen blev der ikke spurgt til solskoldninger blandt børn i alderen 12-17 år. Derfor fremgår sådanne tal ikke af rapporten.

### **Solkampagnens anbefalinger vedr. børns solvaner**

- Solbeskyttelse er særligt vigtig i forhold til børn. Jo tidligere barnet udsættes for megen UV-stråling og solskoldninger, jo større risiko har det for at udvikle kræft i huden senere i livet\*.

\*Kilde: WHO. Ultraviolet radiation and human health. Factsheet No 305. 2009.

## 8. Holdninger til bleg hud og solbrændt hud

I dette kapitel belyses danskernes holdninger til hhv. bleg og meget solbrændt hud. Samtlige respondenter spørges til, hvilke signaler, de synes, det udsender at være hhv. bleg og meget solbrændt. Det undersøges desuden, om der er forskel på holdninger hos mænd og kvinder og hos unge og ældre respondenter.

### Resume

- Flest danskere mener, at bleg hud signalerer 1) at man er meget indendørs (38 %), 2) at man er naturlig (28 %) og 3) at man passer på sin hud (25 %).
- Godt hver tredje dansker (35 %) mener ikke, at det at være bleg sender nogen signaler.
- Kvinder er mere positive overfor bleg hud end mænd.
- Især de unge respondenter har en holdning til, hvilke signaler det sender at være bleg.
  
- Flest respondenter mener, at meget solbrændt hud signalerer 1) at man sætter sit udseende højere end sundhed (38 %), 2) at man har et kunstigt udseende (35 %) og 3) at man er ligeglad med sin hud (28 %).
- Hver femte respondent (20 %) mener ikke, at det at være meget solbrændt sender nogen signaler.
- Kvinder mener i højere grad end mænd, at solbrændt hud fortæller noget om folks udseende.
- Især de unge har en holdning til, hvilke signaler det sender at være meget solbrændt.

### 8.1 Holdninger til det at være bleg

#### Flest mener, at bleg hud signalerer, at man er meget indendørs

Det at være bleg udsender ifølge respondenterne især signaler om, 1) at man er meget indendørs (38 %), 2) at man er naturlig (28 %) og 3) at man passer på sin hud (25 %). Der var samtidig mere end hver tredje respondent (35 %), som ikke mente, at det at være bleg sender nogen signaler.

**Tabel 8.1** Hvilke signaler synes du, at det udsender at være bleg? (Randomiserede svarmuligheder)

	Andel <sup>30</sup> (n=4130)	Mænd (n=2082)	Kvinder (n=2048)
At man er meget indendørs	38 %	40 %*	35 %*
Synes ikke, at det sender nogen signaler	35 %	38 %*	32 %*
At man er naturlig	28 %	23 %*	33 %*
At man passer på sin hud	25 %	18 %*	33 %*
At man ser syg ud	19 %	19 %	19 %
At man holder sig meget for sig selv	7 %	9 %*	4 %*
At man har selvtillid	4 %	3 %*	5 %*
Andet	4 %	3 %	4 %

\*Andele for mænd og kvinder er fremhævet i de tilfælde, hvor der er signifikant forskel på mænd og kvinder.

Kommentarerne i det åbne "Andet" felt var meget blandede, men flere respondenter nævnte, at det at være bleg signalerer:

- At man er træt.
- At man har en sart hud/ikke kan blive brun.

Flere respondenter kom også ind på, at der er forskellige måder at være bleg på. En respondent udtrykker det således: "Man kan se sundt bleg ud og usundt bleg ud".

#### **Kvinder er mere positive overfor bleg hud end mænd**

Når signaler, det udsender at være bleg sammenlignes, er der en tendens til, at flere kvinder end mænd nævner de positive signaler, mens flere mænd end kvinder nævner de mere neutrale/negative signaler.

Flere kvinder end mænd synes, at bleg hud signalerer:

- At man har selvtillid (5 % mod 3 %).
- At man er naturlig (33 % mod 23 %).
- At man passer på sin hud (33 % mod 18 %).

Mens flere mænd end kvinder synes, at bleg hud signalerer:

- At man er meget indendørs (40 % mod 35 %).
- At man holder sig meget for sig selv (9 % mod 4 %).
- At det at være bleg ikke sender nogen signaler (38 % mod 32 %).

(se tabel 8.1).

<sup>30</sup> Det har været muligt for respondenterne at angive flere svar, hvorfor tabellen ikke summerer til 100 %.

**Især de unge respondenter har en holdning til, hvilke signaler, det udsender at være bleg**

Der er en klar tendens til, at jo ældre respondenterne bliver, des flere synes, at det ikke udsender nogen signaler at være bleg. Blandt de 15-19-årige synes 17 % ikke, at det udsender nogen signaler at være bleg sammenlignet med 27 % af de 50-64-årige. De unge synes i højere grad end de ældre respondenter, at bleg hud signalerer:

- At man er meget indendørs (49 % af de 15-19-årige mod 34 % af de 50-64-årige).
- At man holder sig meget for sig selv (17 % af de 15-19-årige mod 4 % af de 50-64-årige).
- At man er naturlig (30 % af de 15-19-årige mod 25 % af de 50-64-årige).

Mens de ældre respondenter i højere grad end de unge synes, at bleg hud signalerer:

- At man passer på sin hud (27 % af de 50-64-årige mod 17 % af de 15-19-årige).

(tal fremgår ikke af tabel).

**8.2 Holdninger til det at være meget solbrændt****Solbrændt hud signalerer især, at man sætter sit udseende højere end sundheden**

Da respondenterne blev spurgt til, hvilke signaler, det udsender at være meget solbrændt, blev især følgende tre signaler afkrydset: 1) At man sætter sit udseende højere end sundhed (38 %), 2) At man har et kunstigt udseende (35 %) og 3) At man er ligeglad med sin hud (28 %). Hver femte respondent (20 %) syntes ikke, at det at være meget solbrændt sendte nogen signaler.

**Tabel 8.2** Hvilke signaler synes du, at det udsender at være meget solbrændt? (Randomiserede svarmuligheder)

	Andel <sup>31</sup> (n=4130)	Mænd (n=2082)	Kvinder (n=2048)
At man sætter sit udseende højere end sundhed	38 %	35 %*	40 %*
At man har et kunstigt udseende	35 %	32 %*	38 %*
At man er ligeglad med sin hud	28 %	25 %*	31 %*
At man tænker på sit udseende	27 %	28 %	26 %
At man er en aktiv person	24 %	25 %*	22 %*
Synes ikke, at det sender nogen signaler	20 %	20 %	19 %
At man er sund	13 %	12 %	13 %
At man har råd til ferie	10 %	11 %	9 %
At man har lav selvtillid	5 %	6 %*	4 %*
At man er festlig	4 %	4 %	3 %
Andet	5 %	4 %*	6 %*

\*Andele for mænd og kvinder er fremhævet i de tilfælde, hvor der er signifikant forskel på mænd og kvinder.

I det åbne "Andet" felt var der et enkelt svar, der gik igen hos flere respondenter: At meget solbrændt hud signalerer:

<sup>31</sup> Det har været muligt for respondenterne at angive flere svar, hvorfor tabellen ikke summerer til 100 %.

- At man er frisk/ikke træt.

Derudover gav kommentarerne et indtryk af, at mange respondenter har en splittet holdning til meget solbrændt hud. Mange nævner, at det kommer an på, "hvordan" man er solbrændt. Er det eksempelvis naturligt ift. ens hårfarve, årstiden mv.? En respondent udtrykker det således: *"Solbrændthed kan både se naturligt og unaturligt ud. Jeg synes, der ligger en forskel i om man dyrker det, eller om man naturligt får lidt farve i løbet af sommeren."* En anden respondent nævner forskellen på farve fra den naturlige sol, som han/hun kalder "sund" og farve fra solariet, som han/hun kalder "grim": *"Synes sagtens man kan kende forskel på at være sund brun og være solariebrun. Sund brun ser flot ud, hvor solariebrun bare er grimt"*. Flere andre respondenter nævner, at holdningen til solbrændt hud afhænger af, "hvor meget" man er solbrændt: *"Det kommer så sandelig an på, om personen er moderat solbrændt eller overdrevet solbrændt"*.

### **Kvinder mener i højere grad end mænd, at solbrændt hud fortæller noget om folks udseende**

Kvinder mener i højere grad end mænd, at det at være solbrændt fortæller noget om folks udseende, mens mænd i højere grad end kvinder mener, at det at være solbrændt fortæller noget om, hvilken type person, man er.

Flere kvinder end mænd mener, at meget solbrændt hud signalerer:

- At man er ligeglad med sin hud (32 % mod 25 %).
- At man har et kunstigt udseende (38 % mod 32 %).
- At man sætter sit udseende højere end sundhed (40 % mod 35 %).

Mens flere mænd end kvinder mener, at meget solbrændt hud signalerer:

- At man er en aktiv person (25 % mod 22 %).
- At man har lav selvtillid (6 % mod 4 %).

(Se tabel 8.2).

### **Især de unge respondenter har en holdning til, hvilke signaler, det sender at være meget solbrændt**

Ligesom ved signalerne, det sender at være bleg, er der en klar tendens til, at andelen, der ikke mener, at det at være meget solbrændt sender nogen signaler, stiger med stigende alder. Blandt de 15-19-årige synes 14 %, at det ikke sender nogen signaler at være meget solbrændt sammenlignet med 24 % af de 50-64-årige (tal fremgår ikke af tabel).

Flere unge end ældre respondenter mener, at meget solbrændt hud signalerer:

- At man er ligeglad med sin hud (29 % af de 15-19-årige og 40 % af de 20-29-årige mod 24 % af de 50-64-årige).
- At man har råd til ferie (14 % af de 15-19-årige mod 7 % af de 50-64-årige).
- At man har et kunstigt udseende (36 % af de 15-19-årige og 49 % af de 20-29-årige mod 26 % af de 50-64-årige).



- At man er en aktiv person (29 % af de 15-19-årige mod 25 % af de 50-64-årige).
- At man sætter sit udseende højere end sundhed (39 % af de 15-19-årige og 50 % af de 20-29-årige mod 34 % af de 50-64-årige).
- At man er festlig (14 % af de 15-19-årige mod 0,9 % af de 50-64-årige).
- At man har lav selvtillid (9 % af de 15-19-årige mod 3 % af de 40-49-årige og 5 % af de 50-64-årige).

Mens flere ældre end unge respondenter mener, at meget solbrændt hud signalerer:

- At man er sund (18 % af de 50-64-årige mod 11 % af de 15-19-årige).

(tal fremgår ikke af tabel).

## 9. Metode

Undersøgelsen af danskernes solvaner 2011 er gennemført af Analyseinstituttet Userneeds for Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne. Userneeds har været ansvarlig for dataindsamlingen, som er foretaget fra d. 31. august til og med d. 3. oktober 2011. Dataindsamlingen er foregået gennem et internetbaseret spørgeskema (CAWI). 4.130 15-64-årige danskere har deltaget i undersøgelsen, som er foretaget blandt medlemmer af Userneeds' Danmarkspanel. Al information om respondenternes viden, holdninger og adfærd er selvrapporeret.

Spørgsmålene i spørgeskemaet er ikke validerede; spørgsmålene er altså ikke afprøvet på testpersoner, der repræsenterer målgruppen. Solkampagnen har dog efter dataindsamlingen i 2011 fået valideret flere af de spørgsmål, der indgår i spørgeskemaet. De validerede spørgsmål vil indgå i dataindsamlingen for 2012.

### Målgruppe, screening og invitation

Undersøgelsen blev gennemført blandt 15-64-årige danskere. Der blev kun inviteret personer i denne aldersgruppe. 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. Fordelingen af respondenter i de enkelte kvoter ses af figur 8.1 figur 8.2 og figur 8.3.

**Tabel 9.1** Antal besvarelser fra mænd, fordelt på alder og region

Mænd	15-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-64 år
Region Hovedstaden	52	121	145	141	112	60
Region Sjælland	30	41	60	72	66	37
Region Syddanmark	46	72	89	102	93	47
Region Midtjylland	47	86	97	103	94	46
Region Nordjylland	22	39	43	49	46	24

**Tabel 9.2** Antal besvarelser fra kvinder, fordelt på alder og region

Kvinder	15-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-64 år
Region Hovedstaden	50	128	143	136	115	63
Region Sjælland	29	39	61	71	66	37
Region Syddanmark	44	68	87	99	91	47
Region Midtjylland	44	84	95	100	92	46
Region Nordjylland	22	34	41	48	45	23

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

### Brug af samarbejdspartnere

Nogle grupper (15-19-årige mænd og 20-29-årige mænd) havde lave svarprocenter, og derfor blev der indsamlet et mindre antal svar fra et eksternt panel, der lever op til de samme kvalitetskrav som Danmarkspanelet. Det blev sikret, at der ikke var gengangere mellem besvarelser fra Danmarkspanelet og det eksterne panel. 28 ud af 4.130 besvarelser stammer fra det eksterne panel – svarende til 0,7 % af undersøgelsens besvarelser, og til 5 % af besvarelserne fra gruppen af 15-29-årige mænd.

### Repræsentativitet

Undersøgelsens deltagere udgør et repræsentativt<sup>32</sup> udsnit af den danske befolkning mellem 15 og 64 år. Datamaterialet er ikke blevet vægtet. Der blev anvendt en tolerance på 5 % afvigelse, forstået som, at antallet af respondenter i datamaterialet maksimalt måtte afvige 5 % fra den nationale sammensætning. Der er i ingen af grupperne for køn, alder og region afvigelse fra den nationalt repræsentative sammensætning.

### Svarprocent

Kræftens Bekæmpelse ønskede besvarelser fra ca. 4000 danskere i alderen 15-64 år. Det var et krav, at respondenterne var repræsentative på køn, alder og region. Før alle kvoter blev opfyldt, endte Userneeds med at have sendt invitationer ud til i alt 21.132 personer. 98 % af disse personer var medlemmer af

<sup>32</sup> Repræsentativt på faktorerne køn, alder og region.

Userneeds Danmarkspanel, mens de resterende 2 % var medlemmer af Userneeds samarbejdspartners panel.

I alt 5.456 respondenter påbegyndte spørgeskemaet (svarprocent = 26 %). Ud af de 5.456 personer, der påbegyndte spørgeskemaet, besvarede 511 ikke hele spørgeskemaet, mens 4.945 personer besvarede hele spørgeskemaet (svarprocent = 23 %). Ud af de 4.945, der besvarede hele spørgeskemaet, var der 815 respondenter, der blev taget ud af det endelige datasæt. Det skyldes, at de enten ikke passede ind i målgruppen (personer i alderen 15-64 år) eller, at den kvote, de passede ind i allerede var fyldt op. Dermed endte det endelige datasæt med at indeholde svar fra 4.130 respondenter

**Tabel 9.3 Svarprocenter**

	Antal personer (svarprocent)	Frafald
Inviterede til undersøgelsen	21.132	15.676 besvarede ikke spørgeskemaet
Respondenter, der har påbegyndt spørgeskemaet	5.456 (26 %)	511 besvarede ikke hele spørgeskemaet
Respondenter, der har besvaret hele spørgeskemaet	4.945 (23 %)	815 blev ekskluderet (uden for målgruppen eller opfyldt kvote)
Respondenter i det endelige datasæt	<b>4.130</b>	

### Panelundersøgelser og bortfaldsproblematik

Webundersøgelser er nyere end eksempelvis postale spørgeskemaer og telefoninterview og er først de senere år anvendt til indsamling af data til befolkningsrepræsentative undersøgelser. Det anvendte panel – Danmarkspanelet – har mere end 150.000 medlemmer og er baseret på invitation - man kan altså ikke selv tilmelde sig panelet. Oplysninger om panelmedlemmer opdateres to til tre gange årligt.

Svarprocenten for webundersøgelser er generelt lavere end for andre former for undersøgelser. I webundersøgelser kan indsamlingen fortsættes indtil det ønskede antal besvarelser fra en bestemt målgruppe er registreret. Dette forhold gør, at bortfaldsproblematikken ikke er så alvorlig i denne type undersøgelser.

Den opnåede svarprocent i denne undersøgelse (23 %) er i den pæne ende, spørgeskemaets længde og målgruppen taget i betragtning samt det forhold, at der er tale om en webundersøgelse via et panel.

Det kan dog ikke udelukkes, at de respondenter, der vælger at deltage i en undersøgelse som denne, adskiller sig fra den danske befolkning generelt. Da der ikke findes nogen oplysninger om de personer, som ikke har besvaret spørgeskemaet, er det ikke muligt at lave en bortfaldsanalyse. Rent teoretisk kan man dog forestille sig, at personer med de – ifølge Solkampagnen – korrekte solvaner vil være overrepræsenteret i undersøgelsen. Det er selvbekræftende at udfylde et spørgeskema, hvor man ved, at man svarer det, som afsenderen gerne vil høre. Derfor er det muligt, at danskernes solvaner er mindre hensigtsmæssige i den generelle befolkning end i undersøgelsespopulationen.

Bortfaldsproblematikken har været den samme i alle de fem år, undersøgelsen har fundet sted. Derfor er det muligt at sammenligne resultaterne over tid på trods af svarprocenten.

### Statistiske analyser

Alle analyser på data fra 2011 er blevet gennemført i SPSS/ PASW Statistics 18.0. Til alle analyser, der er blevet udarbejdet for at vurdere, om der er forskel mellem grupper f.eks. køn, alder og region, er der blevet anvendt  $\chi^2$ -tests med et 95 % konfidens interval. Ved ordinale skalaer er gamma-testen også blevet anvendt. En p-værdi på  $<0,05$  anses for statistisk signifikant. Når det i rapporten anføres, at der er forskelle mellem grupper, er det statistisk signifikante forskelle, der er tale om. Ikke signifikante forskelle er ikke rapporteret<sup>33</sup>.

Analyser vedrørende udviklingen i danskernes solvaner for perioden 2007-2011 er foretaget i SAS 9.2 med samme statistiske analyser.

Spørgsmål til undersøgelsen, datagrundlag, metode m.v. kan rettes til Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagnes evalueringsenhed CEDS (Center of Excellence for evaluering og monitorering under den Danske Solkampagne) ved programkoordinator Lise Heiner Schmidt ([lhs@cancer.dk](mailto:lhs@cancer.dk)).

---

<sup>33</sup> I få tabeller er også insignifikante kønsforskelle rapporteret, men her fremgår det tydeligt, hvilke forskelle, der er signifikante, og hvilke, der ikke er.

I denne rapport kortlægges danskernes solvaner i den danske sommer 2011 samt udviklingen i danskernes solvaner i perioden 2007-2011. Rapporten bygger på data fra 4.130 danskere i alderen 15-64 år. Data er repræsentativt på køn, alder og region. Data blev indsamlet i september 2011.

Først belyses kendskabet til kampagnen "Skru ned for solen mellem 12 & 15". Herefter kortlægges, hvor meget danskerne er ude i solen midt på dagen om sommeren, hvor ofte de solbader, og hvor ofte de følger Solkampagnens solråd om Siesta (søg skygge), Solhat (brug solhat og tøj, der dækker krop, overarme og lår) og Solcreme (brug svanemærket solcreme med faktor 15). Efterfølgende rapporteres, hvor mange danskere, der bliver solskoldet om sommeren i Danmark, samt danskernes holdninger til hhv. bleg og meget solbrændt hud. Afslutningsvis kortlægges solvaner i den danske sommer hos børn i alderen 0-17 år.

Rapporten er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagnes evalueringssenhed CEDS (Center of Excellence for evaluering og monitorering under den Danske Solkampagne).

**Kræftens Bekæmpelse og  
TrygFondens  
Solkampagne**

Strandboulevarden 49  
2100 København Ø  
Tlf.: 3525 7500  
[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)