

Solkampagnen | Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden

Danskernes solvaner i sommerferien 2018



Danskernes solvaner i sommerferien 2018

Denne rapport er udarbejdet af Solkampagnens evalueringsenhed ved:

Maria Kristine Hagelskær Meyer

- Analysekonsulent, Cand.scient.san.publ. (Folkesundhedsvidenskab)
- Ansvarlig kontaktperson for denne kortlægning – kan kontaktes på marmey@cancer.dk og tlf: 35 25 76 09

Emilie Zachariasen

- Studentermedhjælper, Stud.med.

Christine Lind Behrens

- Senior projektleder, Cand.scient.san.publ. (Folkesundhedsvidenskab)

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

Meyer MKH, Zachariasen E, Behrens CL

Danskernes solvaner i sommerferien 2018

Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden smba (TryghedsGruppen smba) 2019

Kræftens Bekæmpelse

Forebyggelse & Oplysning

Strandboulevarden 49

2100 København Ø

Tlf: 35 25 75 00

Rapporten findes udelukkende i elektronisk form og er tilgængelig via

www.solkampagnen.dk

Forsidebillede: Sonny Singh

ISBN: 978-87-7064-416-7

Copyright©

Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden smba (TryghedsGruppen smba)

Juni 2019

Alle rettigheder forbeholdes.

Forord

Uv-stråling fra den naturlige sol og solarier øger risikoen for hud- og modermærkekræft. I Danmark konstateres der årligt 16.500 nye tilfælde af kræft i huden, hvilket svarer til, at der hver dag registreres 45 nye tilfælde. Langt størstedelen af disse kræfttilfælde kan tilskrives uv-stråling og kan dermed forebygges.

Denne rapport har til formål at beskrive danskernes solvaner, da de havde fri eller holdt ferie i den forgangne sommer, 2018 - både blandt dem, der var i Danmark og dem, der var i udlandet. Den danske sommer i 2018 var særligt solrig, så solrådene om skygge, solhat og solcreme var ekstra vigtige at følge – uanset om ferien blev holdt herhjemme eller under varmere himmelstrøg.

Rapporten viser, at danskerne opholder sig meget udendørs i deres ferie. Særligt er mange ude midt på dagen, når solen står højest på himlen, og det er derfor vigtigt, at danskerne skruer op for brugen af solrådene netop i ferien. På trods af at mange danskere kender og også følger solrådene og samtidig ved, at uv-stråling udgør en risiko for udvikling af kræft i huden, er der stadig for mange, der bliver solskoldet. Derudover er der også mange børn, som bliver solskoldet, hvilket er særlig alvorligt, da børn er særligt udsatte, når det kommer til uv-stråling, fordi deres kroppe er under udvikling.

Vi skal lære at bruge solrådene rigtigt, så vi på kort sigt undgår solskoldninger og på længere sigt mindsker risikoen for hud- og modermærkekræft. Her er et par gode tips til sommeren:

- Solbeskyttelse er nødvendigt, når uv-indekset er 3 eller derover. Nogle gange kan uv-indekset godt være højt, selvom det er køligt eller overskyet.
- Vi får også uv-stråling i skyggen. Når vi eksempelvis er på stranden reflekteres strålingen fra sand og vand, og derfor kan det være nødvendigt med tøj eller solcreme, selvom man sidder under en parasol.
- Husk at bruge solcreme i rigelige mængder: Én krop – én håndfuld. Bruger du for lidt solcreme, beskytter det ikke med den faktor, som er angivet på flasken. Brug mindst faktor 15 i Danmark og mindst faktor 30 sydpå.
- Solen bager lige meget uanset hvad, du foretager dig i solen. Solbeskyttelse er altså ligeså vigtigt, når du arbejder i haven eller spiser frokost på en cafe, som når du bader ved stranden.
- Husk at solbeskytte dine børn, men husk også dig selv. Så nedsætter du din risiko for hud- og modermærkekræft og er samtidig en god rollemodel for dine børn.

Så husk skygge, solhat og solcreme og nyd solen med omtanke. Solkampagnen ønsker alle en god og solsikker sommer.

Peter Dalum, Projektchef i Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne

Indholdsfortegnelse

Sammenfatning	4
Konklusioner og anbefalinger	6
1. Indledning.....	7
2. Udendørs adfærd	10
3. Solskoldninger	14
4. Danskernes kendskab til solrådene.....	22
5. Solbeskyttelse.....	26
6. Viden om uv-indekset	36
7. Viden om sol og kræft	39
8. Hudundersøgelser	40
9. Metode	42
10. Litteraturliste.....	46

Sammenfatning

Vejret i Danmark i sommeren 2018 var den mest solrige og varme sommer siden man påbegyndte målinger. Dette kan have en betydning for danskernes adfærd i solen i Danmark. Når vi eksempelvis ser, at flere danskere er blevet solskoldet i 2018 sammenlignet med 2015 og 2016, kan det muligvis skyldes, at der har været flere soltimer og ikke nødvendigvis på grund af en ændret adfærd i solen blandt danskerne.

Danskernes udendørs adfærd

Danskerne tilbringer meget tid udendørs i deres ferie/fridage - 57 % er ude 1 time eller mere mellem kl. 7 og 11, 82 % er ude 1 time eller mere mellem kl. 11 og 15, når solen står højest på himlen, og 88 % er ude 1 time eller mere mellem kl. 15 og 19.

Solbadning

Over halvdelen af danskerne har solbadet i deres ferie/fridage og mere end hver fjerde har gjort det 4 gange eller mere. Kvinder solbader hyppigere end mænd. Der er flere yngre end ældre, der solbader. Det gælder i særdeleshed 15-19-årige, hvor en tredjedel har solbadet mindst 4 gange i løbet af deres ferie/fridage. Der er sket en stigning i andelen af danskere, der solbader i deres ferie/fridage fra 2015 til 2018.

Solskoldninger

Mere end halvdelen af danskerne (54 %) er blevet solskoldede på deres ferie/fridage. Dette er en stigning på 8 procentpoint siden 2016. Flere mænd end kvinder solskoldes (58 % mod 50 %). Der ses en klar tendens til, at yngre danskere i højere grad solskoldes end ældre; næsten tre fjerdedele (72 %) af 20-29-årige er blevet solskoldet på deres ferie/fridage, hvorimod cirka 40 % af 50-70-årige er blevet solskoldet.

Børns solskoldninger

Blandt respondenter, med hjemmeboende børn under 18 år, angav 39 %, at deres barn var blevet solskoldet i ferien/fridagene. Det ses, at de yngste børn, 0-5 år, sjældnest solskoldes; til gengæld er der flere som solskoldes i meget høj grad end i de andre aldersgrupper. Der er sket en stigning i andelen af børn, der solskoldes i ferien/fridagene - fra 28 % i 2016 til 39 % i 2018, hvor stigningen særligt ses i andelen af børn, der solskoldes i høj eller meget høj grad.

Kendskab til solrådene

4 ud af 10 danskere kan uden hjælp nævne mindst ét solråd – flest kender solrådet om solcreme, dernæst skygge og færrest kender solrådet om solhat/tøj. Når respondenterne bliver præsenteret for de tre solråd, kan 9 ud af 10 genkende mindst ét solråd og 50 % kan huske alle tre. Der er flest, der genkender solrådet skygge, herefter solcreme og til sidst solhat.

Solbeskyttelse

Der er sket en stigning i andelen af danskere, og deres børn, som bruger skygge, solhat og solcreme sammenlignet med tidligere år. Dette kan afspejle, at der også har været varmere og flere soltimer i 2018 end i de andre år. Det mest anvendte solråd blandt voksne danskere og deres børn er solcreme, hvorefter det næstmest anvendte solråd er skygge. Det mindst anvendte solråd blandt danskerne og deres børn er solhat/tøj. Flere kvinder end mænd opholder sig i skyggen og bruger solcreme, men der

er flere mænd, som anvender solhat og lange bukser som solbeskyttelse. Blandt børn er der flere drenge end piger, som bruger solhat, lange bukser og langærmet bluse.

Uv-indekset

Danskernes kendskab til uv-indekset er højt - 9 ud af 10 har hørt om det. Kendskabet til uv-indekset stiger med alder; kendskabet er lavest, 67 %, blandt 15-19-årige, mens det er ca. 95 % blandt 50-70-årige. Der er dog kun 1 ud af 4 danskere, der korrekt angiver, at man skal beskytte sig, når uv-indekset er 3 eller højere.

Viden om sol og kræft

Langt de fleste danskere ved, at forskellige solesponeringer udgør en risiko for udvikling af kræft i huden. Omkring halvdelen af danskere mener, at følgende solesponeringsfaktorer udgør en risiko: rejser til andre steder med stærkere sol end i Danmark; solskoldninger som barn; solskoldninger som voksen, ophold i solen mellem 12 & 15; solbadning og udendørs arbejde.

Hudundersøgelser

1 ud af 4 danskere undersøger aldrig sig selv for hudforandringer eller tegn på kræft i huden. 4 ud af 10 danskere går til en professionel for at få tjekket deres hud. Flere kvinder end mænd får undersøgt deres hud regelmæssigt. Derudover stiger andelen af personer, der får undersøgt deres hud regelmæssigt, med stigende alder.

Konklusioner og anbefalinger

Konklusion: Mange danskere solskoldes på deres ferie/fridage

Mere end halvdelen af danskerne er blevet solskoldet i deres ferie/fridage, hvilket er en stigning fra tidligere års undersøgelser. Det kan måske hænge sammen med, at den danske sommer i 2018 var særligt solrig. Andelen af solskoldede danskere er lige stor blandt danskere, der har holdt ferie/fri i Danmark som blandt danskere, der har holdt ferie/fri sydpå. Det på trods af, at uv-strålingen i Danmark ikke er lige så stærk som i lande, der ligger tættere på ækvator.

Anbefaling:

Det er afgørende, at danskerne tager uv-strålingen alvorligt – både når man holder ferie i Danmark og i udlandet. Selvom solens stråling er mindre kraftig i Danmark end sydpå, er det også vigtigt at solbeskytte sig, når man er i solen i Danmark. Uv-indekset er over 3 næsten alle dage over sommeren i Danmark, og derfor vil de fleste blive solskoldede, hvis de opholder sig udenfor i længere tid. Det anbefales, at Solkampagnen fokuserer endnu mere på uv-indekset i kommunikationen, så det bliver klart for danskerne, hvornår solbeskyttelse er nødvendigt – uanset om de holder sommerferie herhjemme eller sydpå.

Konklusion: For mange børn solskoldes og flere end tidligere solskoldes

Blandt respondenter med hjemmeboende børn under 18 år angav 39 %, at deres barn blev solskoldet i ferien/fridagene. Dette er en stigning på 10 procentpoint fra år 2016, og der ses særligt en stigning i andelen af børn, der solskoldes i høj eller meget høj grad.

Anbefaling:

Jo oftere man udsættes for store uv-doser fra sol i barndommen, jo større er risikoen for at udvikle kræft i huden [1]. Det er derfor meget uheldigt, at børn i højere grad solskoldes. Solkampagnen skal fortsat arbejde med at få fortalt forældrene, hvordan de solbeskytter deres børn på bedste vis. Derudover skal Solkampagnen forklare, hvorfor solbeskyttelse, af især børn, er vigtig. Det er vigtigt, at forældre også husker at solbeskytte sig selv, så de undgår solskoldninger og samtidig er gode rollemodeller for deres børn.

Konklusion: Danskerne kender solrådene, men anvender dem ikke ofte nok

9 ud af 10 danskere kender til minimum ét af solrådene om skygge, solhat og solcreme – dog ses det, at det kun er 10-38 %, som følger de enkelte solråd ofte eller altid i ferien/fridagene.

Anbefaling:

Det er positivt, at så mange danskere kender til de tre solråd. Det anbefales dog, at der tænkes i alternative måder at kommunikere solrådene til danskerne på, så de i højere grad følger dem, når de holder ferie. Solrådene bør muligvis formidles anderledes og gøres mere personlige, så hver enkelt dansker føler et behov for at solbeskytte sig, når de er ude og nyde sommeren.

Konklusion: Danskerne ved ikke, hvornår solbeskyttelse er nødvendigt ifølge uv-indekset

Der er et meget stort kendskab til uv-indekset blandt danskerne, men der er få, der ved, at solbeskyttelse er nødvendigt ved et uv-indeks på 3 eller derover.

Anbefaling:

Det lader til, at der er et bredt kendskab til uv-indekset, men at danskerne ikke har kendskab til, hvornår de bør solbeskytte sig. Derfor skal Solkampagnen fortsat fokusere på at formidle, hvordan uv-indekset afkodes, og hvornår solbeskyttelse er anbefalet.

1. Indledning

I denne rapport kortlægges 4.005 danskeres solvaner på deres ferie/fridage i den danske sommer eller rejse sydpå i sommeren 2018. Respondenterne er blevet spurgt til deres solvaner senest 14 dage efter afslutningen på deres ferie/fridage. Rapporten fokuserer på solvaner blandt 15-70-årige danskere og belyser udelukkende solvaner blandt de danskere, der har haft ferie eller fri i mindst 4 sammenhængende dage. De respondenter, der har hjemmeboende børn under 18 år, er også blevet spurgt til børnenes solvaner.

Formålet med rapporten er at give offentligheden, herunder politikere og presse, en status på danskernes solvaner anno 2018. Rapportens resultater anvendes desuden af Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne til at planlægge den fremtidige kampagneindsats. Rapporten er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagnes evalueringsenhed.

Baggrund

Solens uv-stråling er god for os i mindre doser, men for meget uv-stråling kan være kræftfremkaldende. Det anslås, at 90 % af alle tilfælde af kræft i huden direkte kan tilskrives uv-stråling [2]. Betegnelsen 'kræft i huden' dækker over flere forskellige sygdomme, som kan inddeles i to hovedtyper: almindelig hudkræft¹ og modermærkekræft. Modermærkekræft er den mest alvorlige form for kræft i huden. Både solskoldninger og livstidseksponering for uv-stråling har betydning for risikoen for at udvikle kræft i huden [3, 4]; Jo flere solskoldninger du får, jo større er din risiko for at få modermærkekræft [5]. Danskernes adfærd i solen afspejles i kræftstatistikkerne. På trods af at Danmark ligger nordligt og har relativt få solskinstimer, har vi en af verdens højeste forekomster af modermærkekræft [6]. Hvert år konstateres ca. 16.800 nye tilfælde af kræft i huden, hvoraf ca. 2.300 tilfælde er modermærkekræft. Over 29.000 nulevende danskere har været i behandling for modermærkekræft. Det anslås, at 1 ud af 6 danskere vil få konstateret kræft i huden, før de fylder 75 år [7]. De samfundsøkonomiske omkostninger af kræft i huden i Danmark blev beregnet til 250 millioner årligt i perioden 2004-2008 [8]. Et amerikansk studie fra 2016 har vist, at amerikanernes omkostninger til modermærkekræft er tredoblet på bare 5 år i takt med, at nye behandlingsmuligheder er taget i brug [9]. Denne udvikling aktualiserer derfor et fortsat højt fokus på at undgå kræft i huden.

Langt de fleste tilfælde af kræft i huden kan forebygges, hvis vi omgås solen med omtanke og beskytter os mod for megen uv-eksponering. Solkampagnen anbefaler, at man følger nedenstående råd på solferier og i den danske sommer:

1. Skygge: Søg skygge mellem 12 og 15
2. Solhat: Brug solhat og tøj, der dækker krop, overarme og lår
3. Solcreme: Brug solcreme dér, hvor tøjet ikke dækker – mindst faktor 15 i Danmark og mindst faktor 30 på solferie.

Derudover anbefaler Solkampagnen, at man undgår at gå i solarium.

¹ Dækker både over basalcellekræft, pladecellekræft og andre sjældnere hudkræftformer

Den danske sommer 2018

Den danske sommer er foranderlig, og danskernes soladfærd om sommeren påvirkes sandsynligvis af vejret. Det er dog ikke kortlagt, hvordan danskernes soladfærd påvirkes af vejret. Man kan forestille sig, at folk oftere bliver solskoldet de år, hvor der er mange solskinstimer, da man har mulighed for at være meget i solen. Omvendt er det også muligt, at folk i højere grad bliver solskoldet i de somre, hvor solskinstimerne er sparsomme, fordi de så i højere grad vil opsøge solen, når den endelig er der. Sammenhænge 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.

Solkampagnen har kortlagt danskernes solvaner siden 2007². For at illustrere forskellene i disse somre, er der set på to parametre: Gennemsnitstemperatur og antal solskinstimer i de tre sommermåneder juni, juli og august³.

Tabel 1.1 Somrene 2007-2017.

	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	Gennemsnit (2007-2018)
Temp., °C	16,2	16,4	16,2	16,3	15,9	15,1	16,1	16,8	15,2	16,1	15,4	17,7	16,1
Solskins- timer	579	721	700	646	573	621	720	736	662	605	567	803	661

Sommeren 2018 var med en gennemsnitstemperatur på 17,7 °C den varmeste sommer siden Solkampagnens start og den varmeste sommer i Danmark siden 1874. I løbet af sommeren 2018 havde vi 803 solskinstimer, hvilket gør denne til den solrigeste for perioden. Der blev sat rekord for antallet af soltimer i juli (339 timer) og antallet af soltimer i hele 2018 i Danmark - der har aldrig været en juli måned eller et år med lige så mange soltimer siden soltimestemålingerne startede i 1920⁴.

Ferie i udlandet

Hvert år rejser over en million danskere på solferie. Solkampagnen har haft særligt fokus på feriearenaen, da ferier til varmere lande end Danmark er der, hvor danskerne udsættes for mest uv-stråling. Det kan både skyldes, at man typisk er mere udendørs, når man er på solferie, men også at solens uv-stråling bliver kraftigere, jo tættere man kommer på ækvator. I Danmark kommer uv-indekset⁵ [10] højest op på 7, men rejser man tættere på ækvator, kan uv-indekset komme helt op på 15 (7). Det betyder, at det er ekstra vigtigt at solbeskytte sig, når man er på solferie i udlandet.

² Denne rapport bygger på data fra 2018, men data fra 2015-2016 inddrages i forbindelse med udviklingsanalyser. Tidligere rapporter fra 2008-2017 kan ses på www.solkampagnen.dk.

³ Data, der ligger til grund for denne rapport, blev indsamlet i juni-august 2018. Derfor fremvises tallene i tabel 1.1 kun for disse måneder.

⁴ Data vedrørende gennemsnitstemperatur og solskinstimer i Danmark stammer fra www.dmi.dk

⁵ Uv-indekset er et mål for styrken af solens stråling. Når uv-indekset er 3 eller derover, er solbeskyttelse nødvendig.

Definitioner

Uv-stråling

Solen udsender forskellige typer stråling. Dels synlig stråling (lys), dels usynlig stråling som f.eks. infrarød stråling (varmestråling) samt ultraviolet (uv) stråling. Uv-stråling kan umiddelbart hverken ses eller mærkes. Uv-strålingen fra solen består af uva-, uvb- og uvc-stråling. Det er kun uva- og uvb-stråling, der trænger gennem atmosfæren og når jorden. Uvc-stråling stoppes helt af ozonlaget og atmosfærens ilt. Uvb-stråling stoppes delvist af ozonlaget, mens uva-stråling trænger næsten uhindret gennem atmosfæren. Både uva- og uvb-stråling er skadelig – uanset om det kommer fra den naturlige sol eller fra kunstige kilder som solarier. Uva-stråling trænger dybere ned i huden og kan give for tidlig ældning af huden (rynker), øjenskader og bidrager til udvikling af kræft i huden. Uvb-stråling giver især anledning til solskoldninger og på langt sigt solskader i form af ru pletter, pigmentpletter og kræft i huden [11].

Solferie

En solferie defineres i denne rapport som en ferie til et land, som har et varmere klima end Danmark.

Solskoldninger

Ved forbrændt/solskoldet forstås *”enhver form for rødme, ubehagelighed, smerte eller blære på huden, der varer længere end 12 timer efter ophold i solen”*. Respondenterne blev præsenteret for denne definition, da de blev spurgt til, om de var blevet solskoldet i deres ferie/fridage.

Solbadning

Solbadning defineres som, at en person *”opholdte sig i solen med kun lidt tøj på for at blive brun”*. Respondenterne blev præsenteret for denne definition, da de blev spurgt om, hvor ofte de solbadede i deres ferie/fridage. Definitionen af solbadning indebærer, at det er en intenderet solpåvirkning med et mål om at blive brun.

Rapportens opbygning

I hvert kapitel præsenteres resultaterne først i et kortfattet tekststykke, som i punktform beskriver resultaterne. Under tekstboksene vises figureerne.

2. Udendørs adfærd

Hvornår på dagen er danskerne mest udendørs?

Figur 2.1.

- Danskerne opholder sig mest udendørs efter kl. 11 om formiddagen i løbet af ferien/fridagene.

Da solen er stærkest mellem kl. 12 og 15, er analyserne i de to nedenstående figurer kun omhandlende tidsrummet 11-15.

Figur 2.2.

- Mere end halvdelen af danskerne (52 %) angiver at have opholdt sig udendørs i 2 timer eller mere per ferie/fridag i tidsrummet 11-15. Kun 19 % angiver at have været ude 0-1 time i gennemsnit i dette tidsrum.
- Lidt flere kvinder end mænd angiver at have været ude i 3-4 timer i gennemsnit i tidsrummet 11-15.
- Respondenter under 30 år har været mindre udendørs i ferien/fridagene end respondenter over 30 år.
- Respondenter fra Region Hovedstaden har været mest udendørs i ferien/fridagene, mens respondenter fra Region Midtjylland har været det mindst.
- 68 % af danskere, der holdt ferie/fri i udlandet, har været mere udendørs 2 eller flere timer per dag sammenlignet med 46 % af danskere, der holdt ferie/fri i Danmark.

Udvikling i antal timer danskerne bruger udendørs mellem kl. 11 og 15

Figur 2.3.

- Der er sket et lille fald i andelen af danskere, der er udenfor mere end 1 time mellem kl. 11 og 15 i deres ferie/fridage (fra 85 % i 2015 til 82 % i 2016 og 81 % i 2018).

Danskernes dyrkelse af solbadning

Figur 2.4.

- 58 % af danskerne har solbadet i deres ferie/fridage; 32 % har solbadet 1-3 gange, 10 % har solbadet 4-5 gange, mens 17 % har solbadet mindst 6 gange.
- Kvinder har solbadet mere end mænd; 63 % af kvinderne har dyrket solbadning minimum 1 gang i løbet af deres ferie/fridage. Dette gælder for 54 % af mændene.
- Yngre respondenter angiver, at de hyppigere solbader i deres ferie/fridage end ældre respondenter. Det gælder i særdeleshed 15-19-årige, hvor 56 % har solbadet 2 eller flere gange i løbet af deres ferie/fridage, modsat 42 % af 65-70-årige.
- Danskere, der holdt ferie/fri i udlandet, solbadede hyppigere end danskere, der holdt ferie/fri i Danmark.

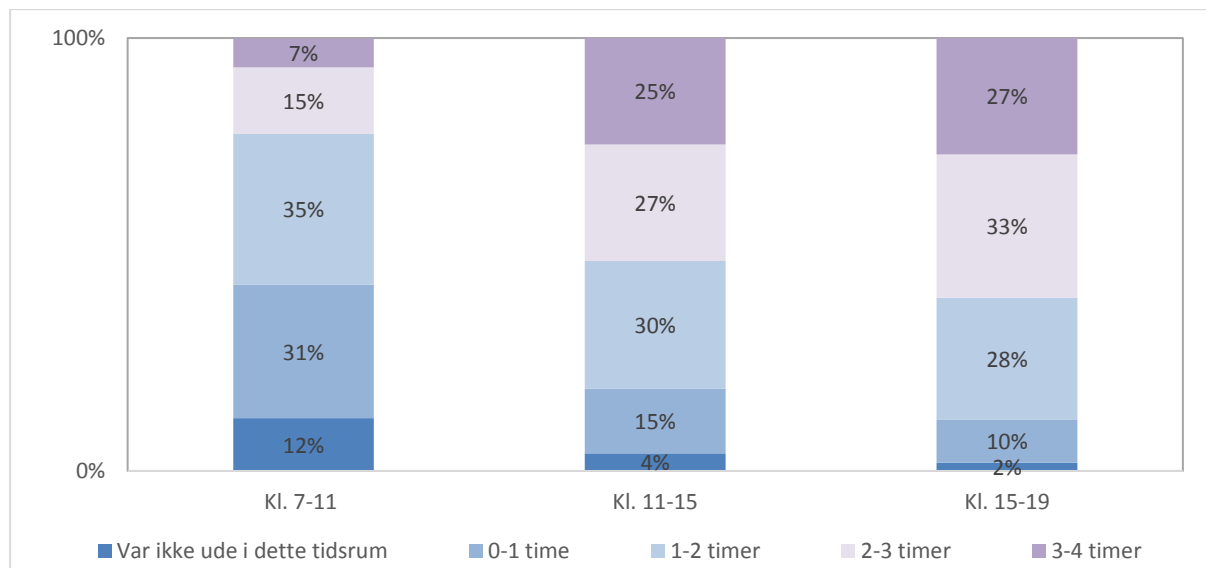
Udviklingen i danskernes solbadning

Figur 2.5.

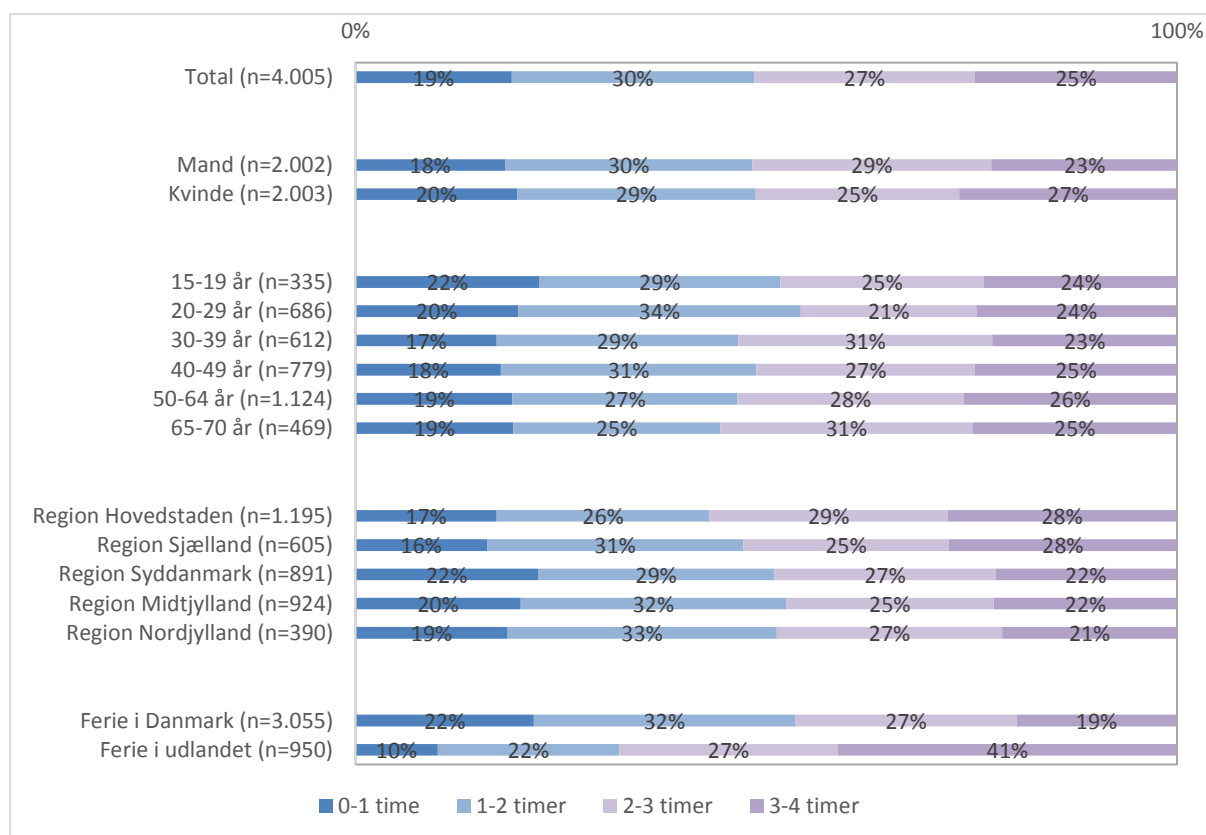
- Der er sket en stigning i andelen af danskere, der solbader i deres ferie/fridage. Særligt er der sket en stigning blandt danskere, der solbader 6 eller flere gange i ferien/fridagene: fra 12 % i år 2015 til 17 % i 2018. Der er ingen statistisk signifikant forskel mellem år 2016 og 2018.

Hvornår på dagen er danskerne mest udendørs?

Figur 2.1. Hvor mange timer har du i gennemsnit været udendørs pr. dag i ferien/fridagene? Blandt 15-70-årige (n=4.005).



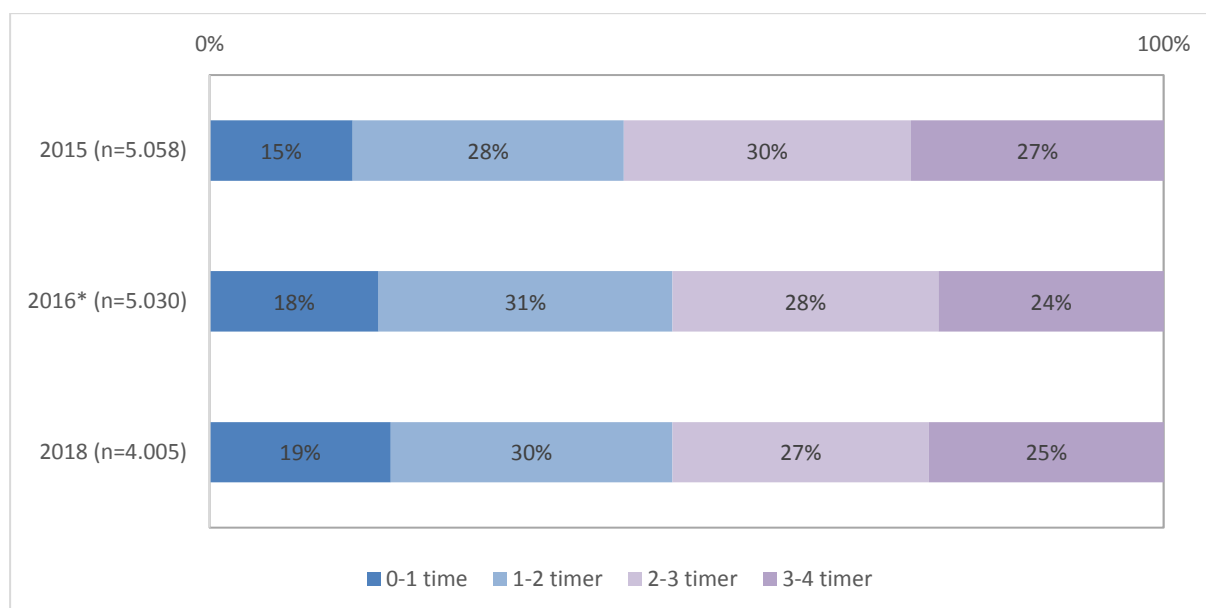
Figur 2.2. Antallet af timer, som danskerne har været ude i tidsrummet kl. 11-15 pr. dag i ferien/fridagene. Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder, region og ferie i ind-/udland (n=4.005)⁶.



⁶ De respondenter, der har angivet, at de ikke var ude i tidsrummet fra kl. 11-15 (n=149), er inkluderet i kategorien 0-1 time.

Udvikling i antal timer danskerne bruger udendørs mellem kl. 11-15.

Figur 2.3. Udvikling i antallet af timer, som danskerne har været ude i tidsrummet kl. 11-15 pr. dag i ferien/fridagene fra 2015-2018.



*Der er ingen statistisk signifikant forskel mellem 2016 og 2018.

Danskernes dyrkelse af solbadning

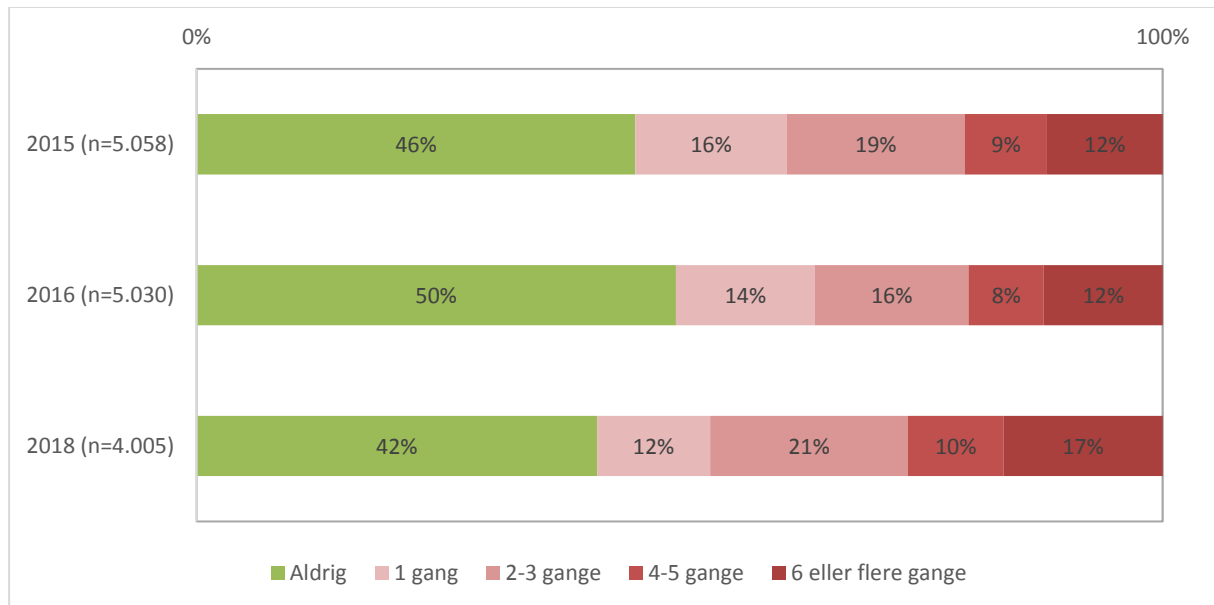
Figur 2.4. Hvor mange gange har du dyrket solbadning (dvs. ophold i solen med kun lidt tøj på for at blive brun) i ferien/fridagene? Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder og ferie i ind/udland* (n=4.005).



*Ingen statistisk signifikant forskel i forhold til region.

Udviklingen i danskernes solbadning

Figur 2.5. Udvikling i antal gange, danskerne solbadede på deres ferie/fridage fra 2015-2018.



3. Solskoldninger

I hvilken grad solskoldes danskerne?

Figur 3.1.

- 54 % af danskerne er blevet solskoldet i løbet af ferien/fridagene. 30 % i mindre, 15 % i nogen, 7 % i høj og 3 % i meget høj grad.
- 46 % af danskerne er *slet ikke* blevet solskoldet i løbet af ferien/fridagene.
- Flere mænd (59 %) end kvinder (50 %) er blevet solskoldet i en eller anden grad i deres ferie/fridage.
- Yngre respondenter er i højere grad blevet solskoldet i deres ferie/fridage sammenlignet med ældre respondenter. 72 % af 20-29-årige er blevet solskoldet i deres ferie/fridage, mens det gælder for 40 % blandt 65-70-årige.

Figur 3.2. Danmark

- Blandt danskere, der har holdt ferie/fridage i Danmark, er 54 % blevet solskoldet i en eller anden grad.
- Flere mænd (58 %) end kvinder (50 %) er blevet solskoldet i deres ferie/fridage i Danmark.
- En større andel af 20-29-årige (70 %) end 50-64-årige (40 %) er blevet solskoldet i deres ferie/fridage i Danmark.

Figur 3.3. Udland

- Blandt danskere, der har holdt ferie/fri i udlandet, er 56 % blevet solskoldet i en eller anden grad.
- Flere mænd (62 %) end kvinder (49 %) er blevet solskoldet i deres ferie/fridage i udlandet.
- En større andel af 20-29-årige (79 %) end 65-70-årige (28 %) er blevet solskoldet i deres ferie/fridage i udlandet.

Figur 3.4.

- Danskere, der holdt ferie/fri i en kortere periode på 4-6 dage blev mindre solskoldet (50 %), end danskere, der holdt ferie/fri i længere tid (55-58 %).

Udvikling i graden danskerne solskoldes

Figur 3.5.

- Der er sket en stigning i andelen af danskere, som bliver solskoldet i deres ferie/fridage. I 2015 og 2016 blev henholdsvis 49 % og 46 % solskoldet, mens dette gjaldt for 54 % i 2018.

Hvor på kroppen solskoldes danskerne?

Figur 3.6.

- Der er 39 % af danskerne, som er blevet solskoldet i ansigtet, nakken, på hænder eller fødder i deres ferie/fridage. 37 % blev solskoldet på deres skuldre, 33 % på deres arme og ben og 26 % på ryggen eller maven.

I hvor høj grad solskoldes børn ifølge deres forældre?

Figur 3.7.

- 39 % af forældre til mindst ét hjemmeboende barn under 18 år angiver, at deres barn blev solskoldet i en eller anden grad. 19 % i mindre, 9 % i nogen, 6 % i høj og 6 % i meget høj grad.
- Flere drenge (41 %) end piger (37 %) er blevet solskoldet i deres ferie/fridage ifølge forældrene.

- Der er en større andel blandt større børn (11-17 år), som bliver solskoldet (42-44 %) end blandt yngre børn (0-10 år) (35-37 %).

Figur 3.8. Danmark

- Blandt forældre, der har holdt ferie/fri i Danmark, angiver 39 %, at deres barn blev solskoldet i en eller anden grad i ferien/fridagene.
- Flere drenge (41 %) end piger (36 %) er blevet solskoldet i Danmark - specielt *i meget høj grad*, hvor det er 10 % af drengene, men kun 3 % af pigerne.
- Flest 11-15-årige solskoldes (43 %) og færrest 6-10-årige solskoldes (35 %).
- De yngste børn på 0-5 år, solskoldes hyppigst *i meget høj grad* (12 %) – sammenlignet med 3-5 % af de ældre børn.

Figur 3.9. Udland

- Blandt forældre, der har holdt ferie/fri i udlandet, angiver 41 %, at deres barn blev solskoldet i en eller anden grad. 20 % i mindre, 10 % i nogen, 8 % i høj og 3 % i meget høj grad.

Udvikling i graden danskernes børn solskoldes

Figur 3.10.

- Der er sket et stigning i andelen af børn som er blevet solskoldet i deres ferie/fridage fra 28 % i 2016 til 39 % i 2018. Særligt er der sket en stor stigning i andelen af børn, der solskoldes i høj eller meget høj grad – fra 4 % i 2016 til 12 % i 2018.

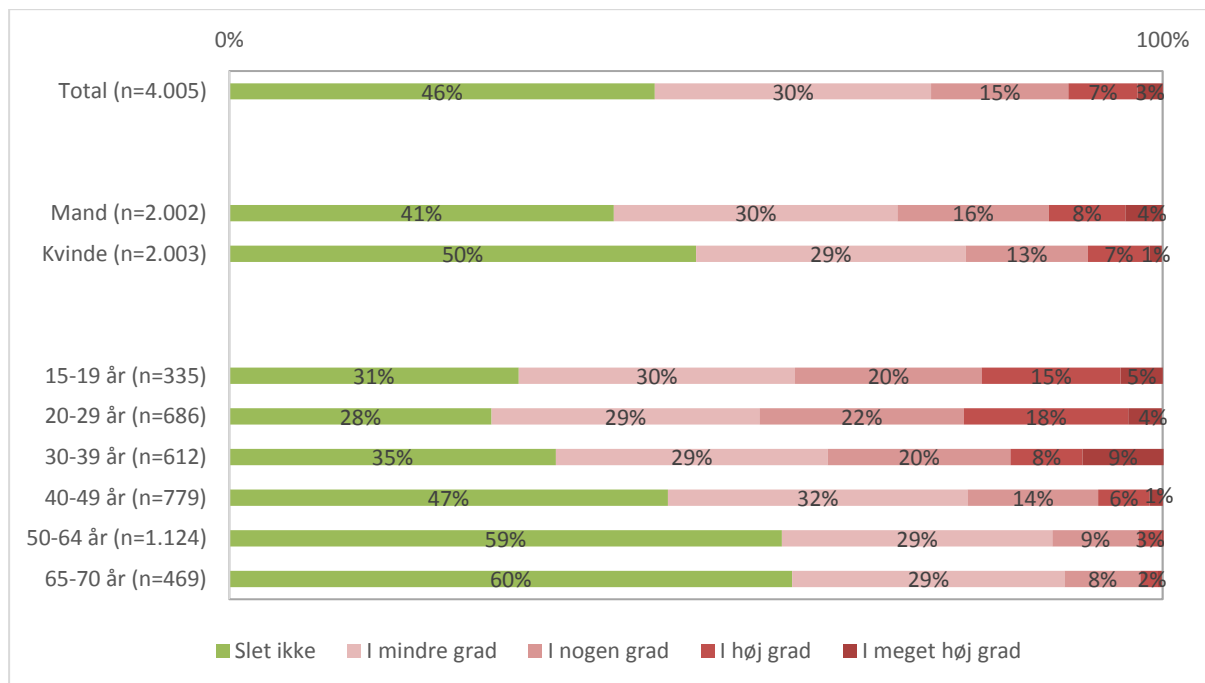
Hvor på kroppen solskoldes børn ifølge deres forældre?

Figur 3.11.

- Ifølge deres forældre blev 32 % solskoldet på deres skuldre, 30 % i ansigtet, nakken, på hænder eller fødder, 28 % på deres arme og ben og 27 % på ryggen eller maven.

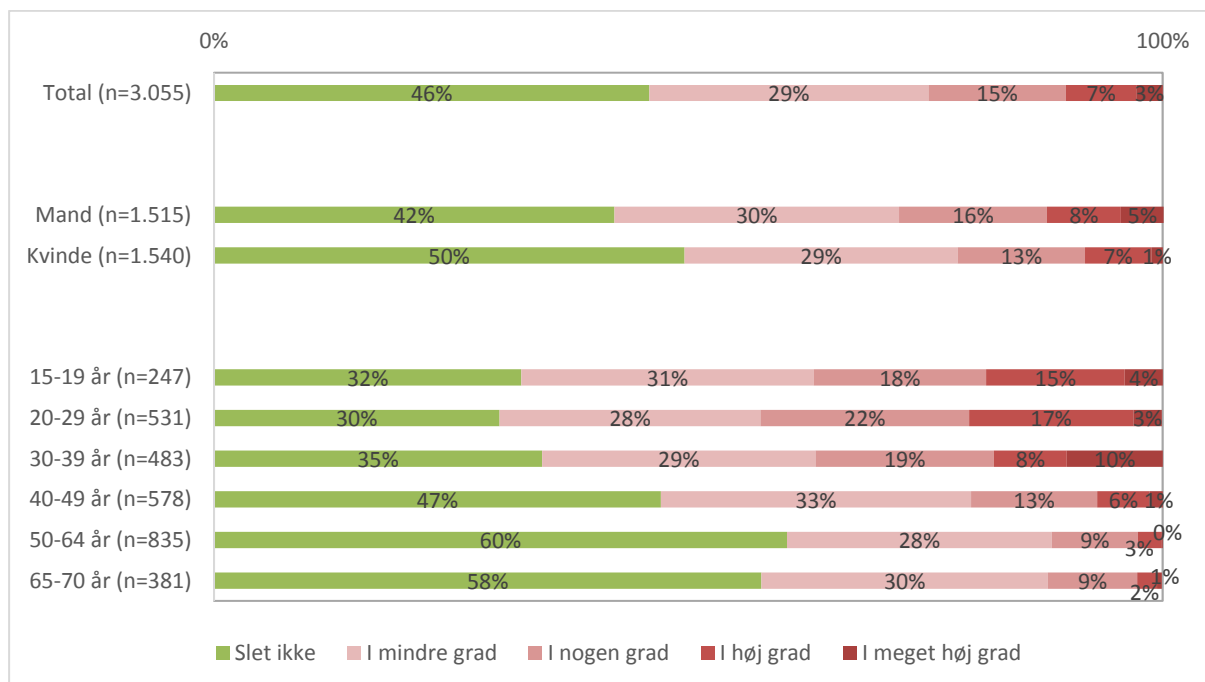
I hvilken grad solskoldes danskerne?

Figur 3.1. I hvor høj grad er danskerne blevet solskoldet i ferien/fridagene? Blandt 15-70-årige – fordelt på køn og alder* (n=4.005).



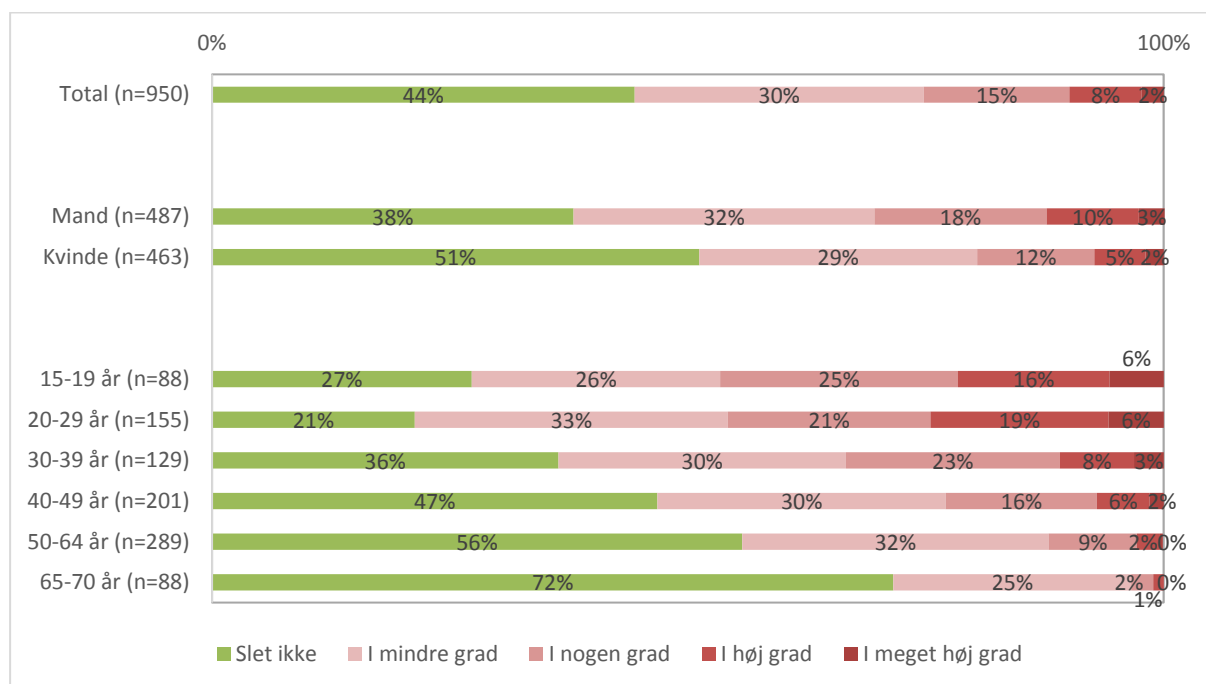
*Ingen statistisk signifikant forskel i forhold til region.

Figur 3.2. Danmark. I hvor høj grad er danskerne blevet solskoldet i ferien/fridagene? Blandt 15-70-årige, der holdt ferie/fri i Danmark – fordelt på køn og alder* (n=3.055).



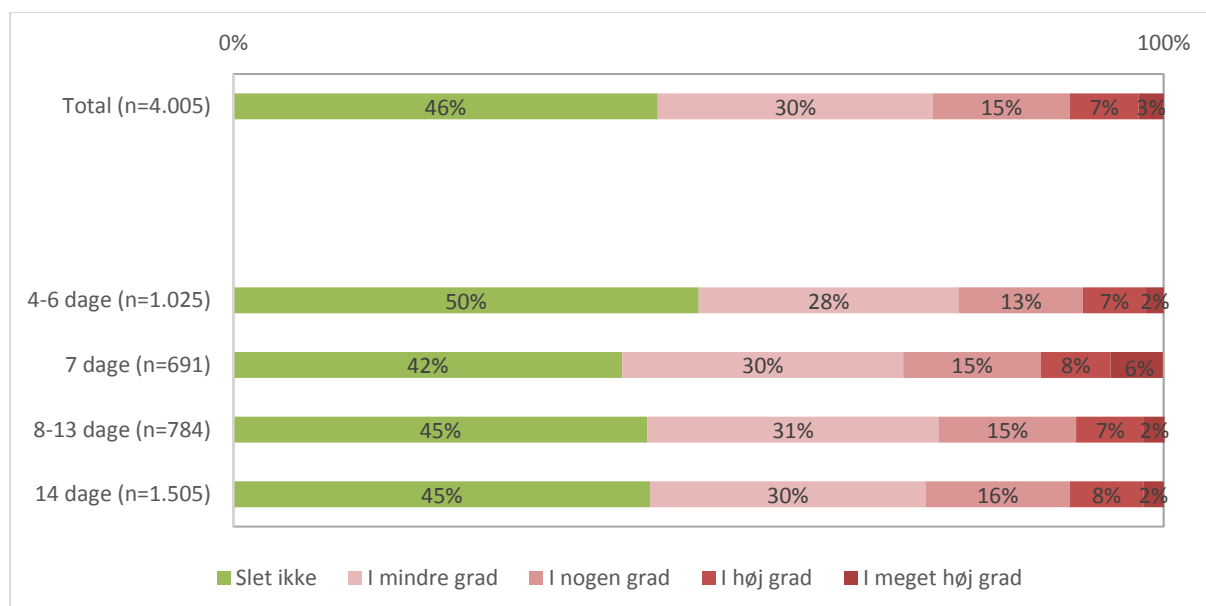
*Ingen statistisk signifikant forskel i forhold til region.

Figur 3.3. Udland I hvor høj grad er danskerne blevet solskoldet i ferien/fridagene? Blandt 15-70-årige, der holdt ferie/fri i udlandet – fordelt på køn og alder* (n=950).



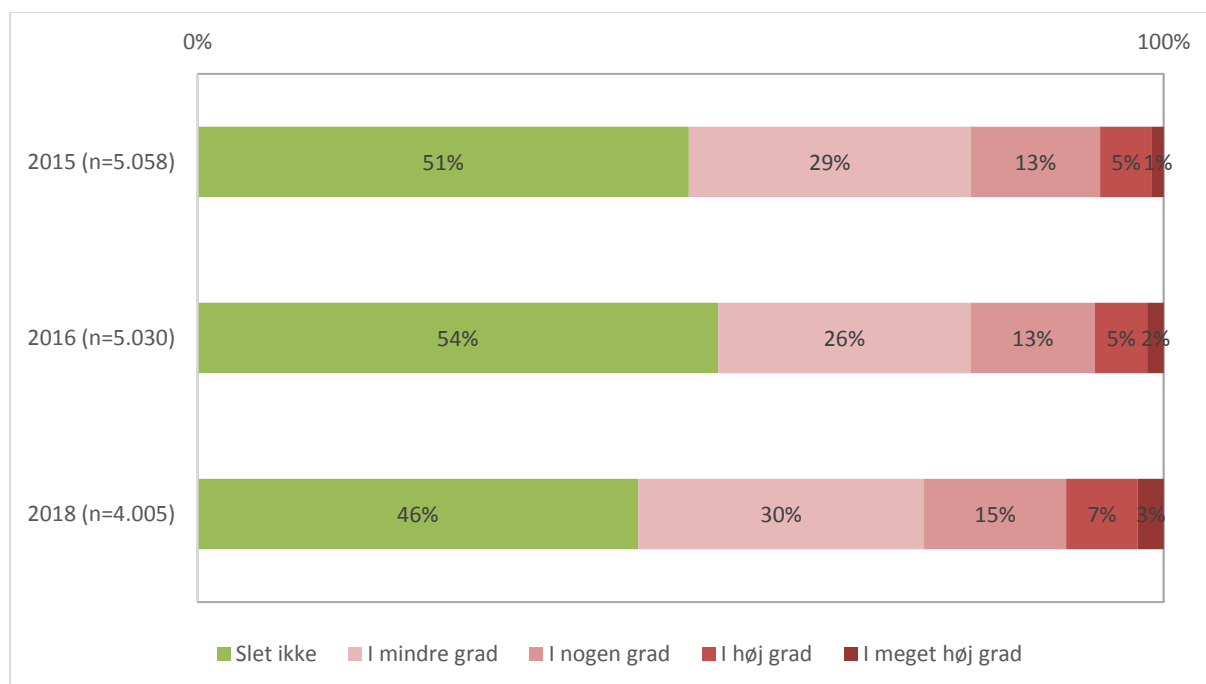
*Ingen statistisk signifikant forskel i forhold til region.

Figur 3.4. I hvor høj grad er danskerne blevet solskoldet i ferien/fridagene? Blandt 15-70-årige – fordelt på antallet af ferie-/fridage (n=4.005).



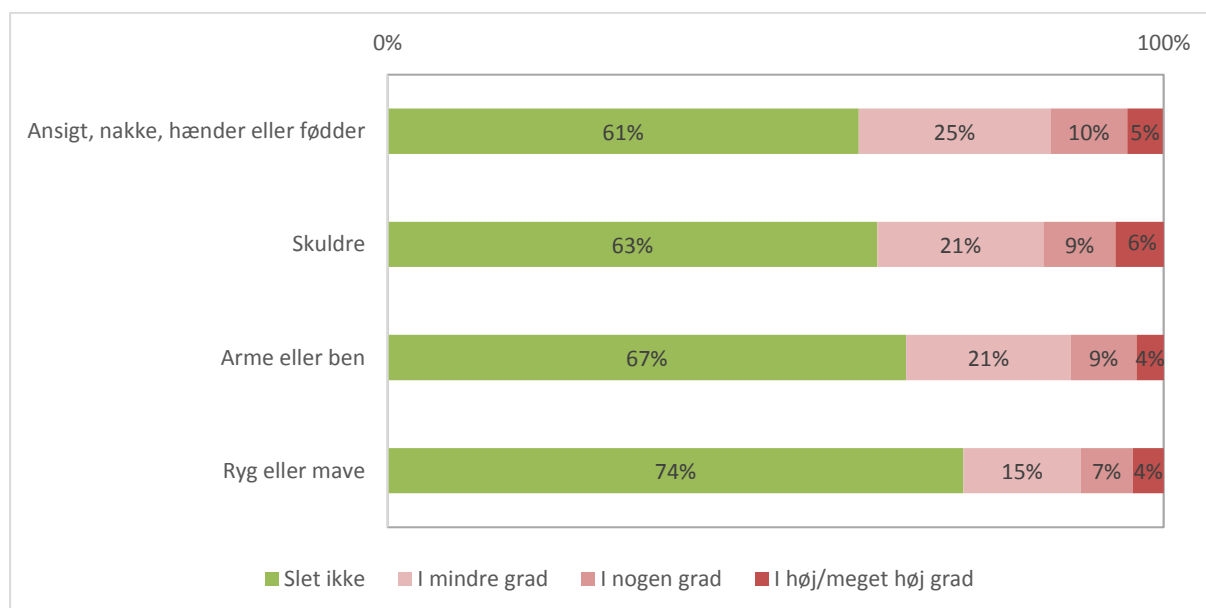
Udvikling i graden danskerne solskoldes

Figur 3.5. Udvikling i graden danskerne solskoldes i deres ferie/fridage - fra 2015 til 2018.



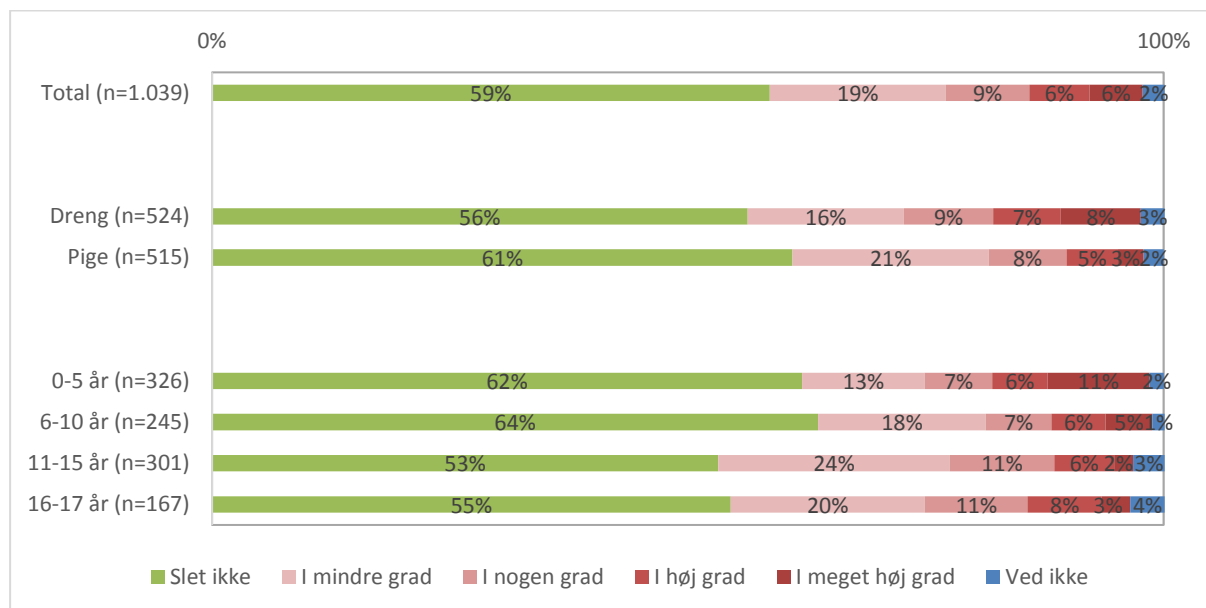
Hvor på kroppen solskoldes danskerne?

Figur 3.6. I ferien/fridagene, i hvor høj grad blev du da forbrændt/solskoldet på følgende steder? (Ved forbrændt forstås enhver form for rødme, ubehagelighed, smerter eller blære på huden der varer længere end 12 timer efter ophold i solen). Blandt 15-70-årige (n=4.005).



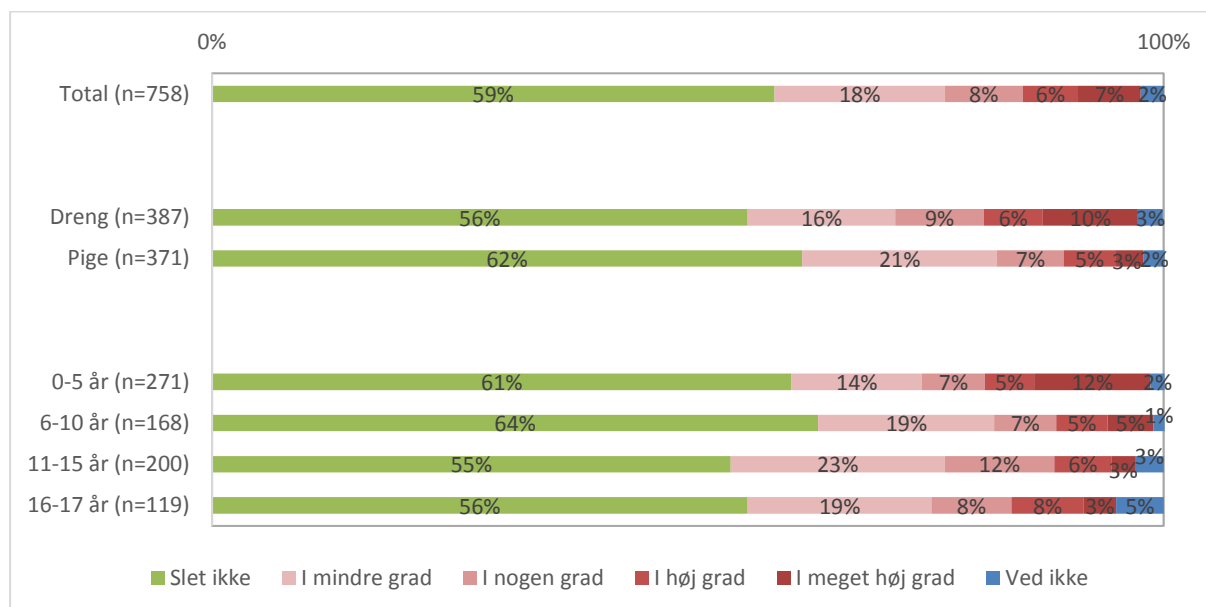
I hvor høj grad solskoldes børn ifølge deres forældre?

Figur 3.7. I ferien/fridagene, i hvor høj grad blev dit barn da forbrændt/solskoldet? Blandt forældre med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år (n=1.039). Fordelt på barnets køn og barnets alder*.



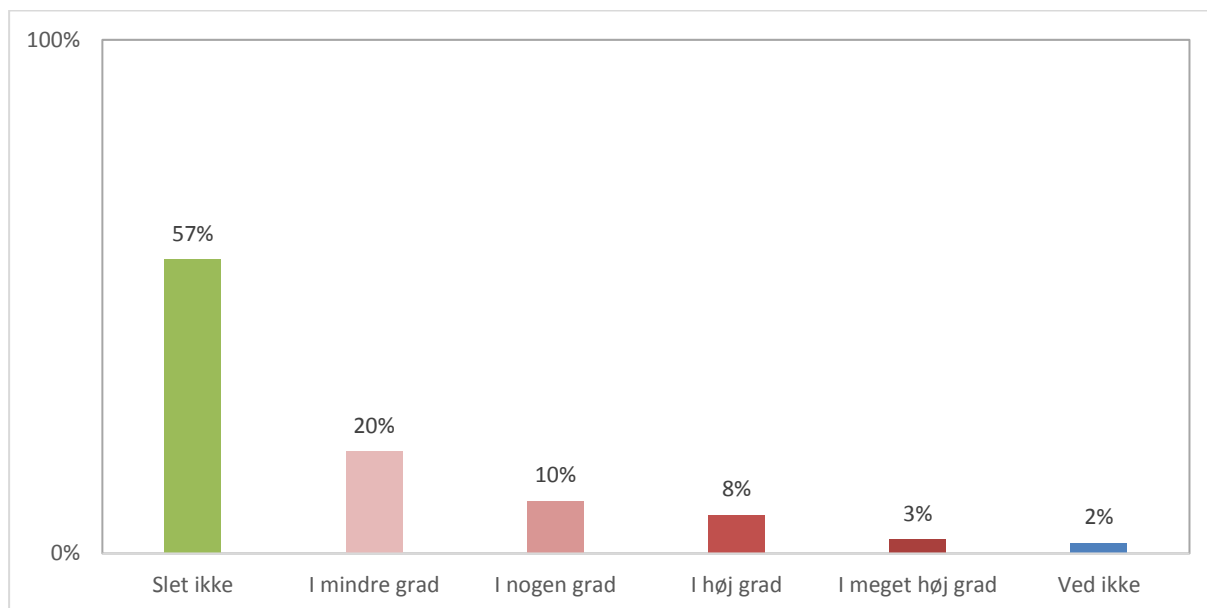
* Ingen statistisk signifikant forskel i forhold til region.

Figur 3.8. Danmark I ferien/fridagene, i hvor høj grad blev dit barn da forbrændt/solskoldet? Blandt forældre med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år, der har holdt ferie/fri i Danmark (n=758). Fordelt på barnets køn og barnets alder*.



* Ingen statistisk signifikant forskel i forhold til region.

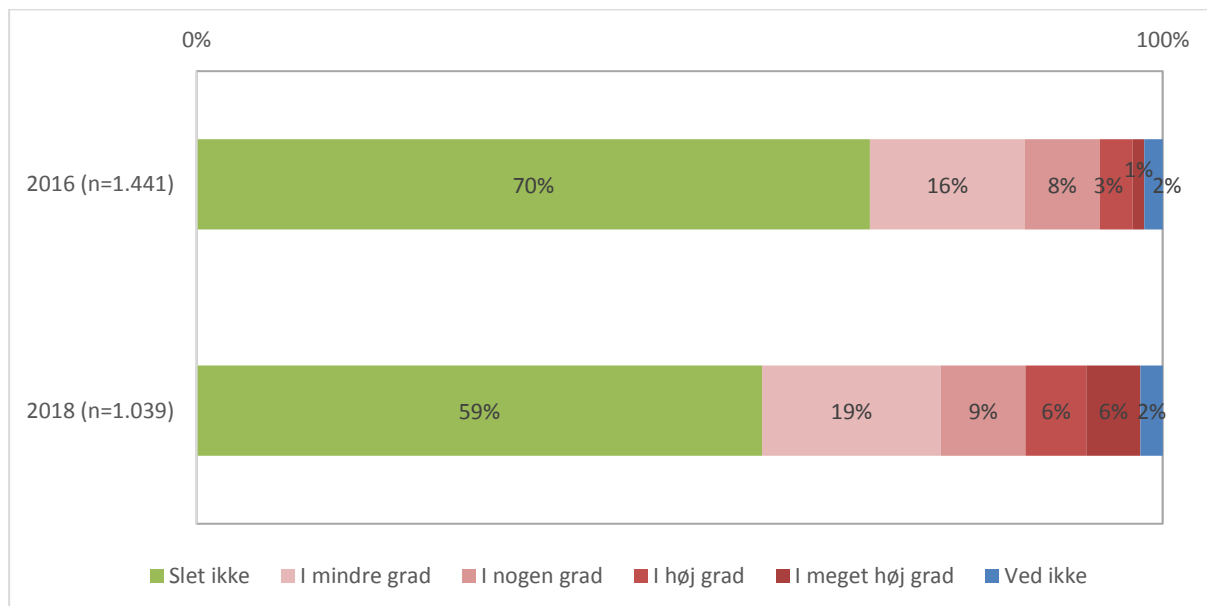
Figur 3.9. Udland I ferien/fridagene, i hvor høj grad blev dit barn da forbrændt/solskoldet? Blandt forældre med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år, der har holdt ferie/fri i udlandet* (n=281).



* Ingen statistisk signifikant forskel i forhold til barnets køn, barnets alder eller region.

Udvikling i graden danskernes børn solskoldes

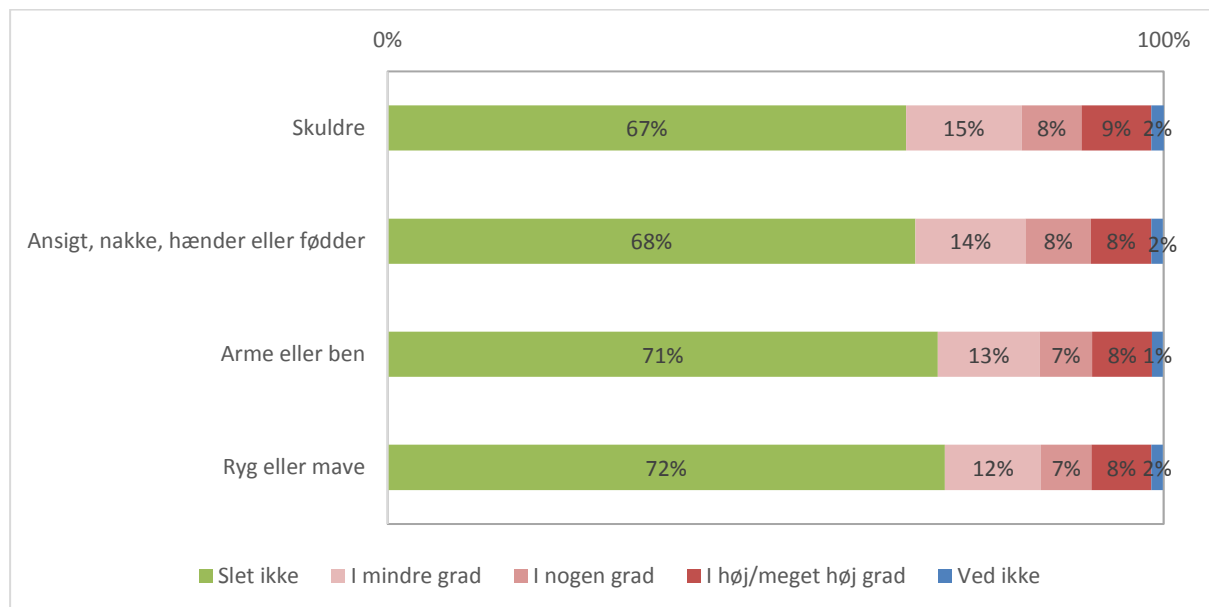
Figur 3.10. Udvikling i graden danskernes børn solskoldes i deres ferie/fridage - fra 2016 til 2018⁷.



⁷ Der er ingen data fra år 2015.

Hvor på kroppen solskoldes børn ifølge deres forældre?

Figur 3.11. I ferien/fridagene, i hvor høj grad blev dit barn da forbrændt/solskoldet på følgende steder? (Ved forbrændt/solskoldet forstås enhver form for rødme, ubehagelighed, smerte eller blære på huden, der varer længere end 12 timer efter ophold i solen). Blandt respondenter, der har mindst ét hjemmeboende barn under 18 år (n=1.039).



4. Danskernes kendskab til solrådene

Uhjulpet kendskab til solrådene⁸

Figur 4.1.

- Respondenterne blev spurgt til, om de kender ét eller flere råd til at beskytte sig mod solens stråling, som Solkampagnen oplyser om. Uhjulpet nævner 19 % af respondenterne skygge⁹, 15 % nævner solhat/tøj og 30 % nævner solcreme.
- 48 % af 15-70-årige kan uhjulpet *ikke* angive nogen af Solkampagnens solråd til at beskytte sig mod solen.
- 17 % har angivet andre svar end de 3 solråd om skygge, solhat og solcreme¹⁰.

Figur 4.2.

- 25 % af respondenterne kan uhjulpet nævne ét af de tre solråd, 9 % kan nævne to og 7 % kan alle tre solråd. 59 % kan ikke uhjulpet nævne nogen af de tre solråd.
- Flere kvinder end mænd kan uhjulpet nævne alle 3 solråd (11 % mod 4 %). Desuden kan mere end halvdelen (52 %) af kvinderne nævne mindst ét solråd, mens dette gælder for 31 % af mændene.
- 45 % af 50-64-årige kan nævne mindst ét solråd uhjulpet, mens 31 % af 15-19-årige kan nævne mindst ét solråd.

Hjulpet kendskab til solrådene

Figur 4.3.

- Når respondenterne bliver præsenteret for de tre solråd, angiver:
 - 79 % at de kender solrådet "Skygge: Søg skygge mellem 12 & 15".
 - 59 % at de kender solrådet "Solhat: Brug solhat og tøj, der dækker krop, overarme og lår".
 - 70 % at de kender solrådet "Solcreme: Brug solcreme med faktor 15 dér, hvor tøjer ikke dækker".
- 11 % af danskerne kan ikke huske nogen af Solkampagnens råd til at solbeskytte sig.

Figur 4.4.

- Når respondenterne bliver præsenteret for de tre solråd, angiver 49 %, at de kender alle tre solråd, 21 % kender to solråd, mens 19 % kender ét solråd.
- Flere kvinder end mænd kender hjulpet alle 3 solråd (60 % mod 39 %).
- Hjulpet har 37 % af 15-19-årige kendskab til alle tre solråd, hvorimod 50-53 % af 30-70-årige har kendskab til alle tre solråd.

Udvikling i danskernes hjulpe kendskab til Solkampagnens tre solråd

Figur 4.5.

- Der er sket et fald i andelen af 15-70-årige danskere, der har kendskab til alle tre solråd - fra 54 % i 2016 til 49 % i 2018.

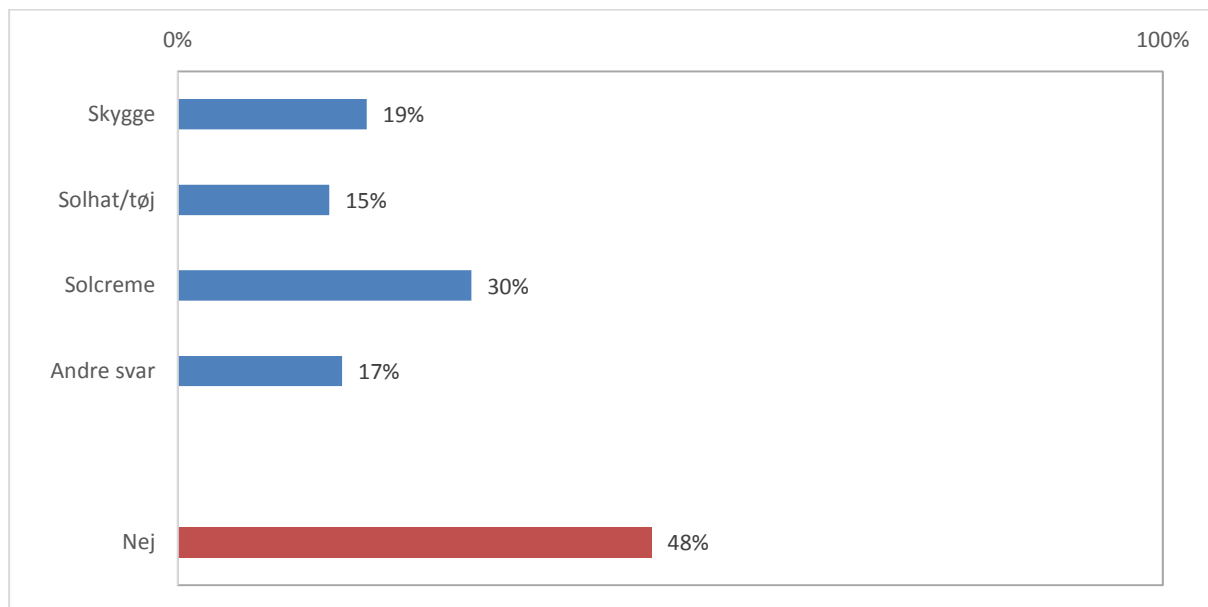
⁸ Respondenternes uhjulpede svar på solrådene er blevet kodet ud fra en liste, for at opnå konsistens over årene. Dette blev ikke gjort i 2016, hvorfor svarene er kodet anderledes og derfor ikke direkte kan sammenlignes med svar fra 2018. Der er derfor ikke lavet udviklingsanalyser ift. det uhjulpne kendskab til solrådene.

⁹ Ikke alle respondenter har eksplicit skrevet skygge i spørgeskemabesvarelsen. Følgende besvarelser er også blevet tolket som skygge: "Siesta", "Brug af parasol", "Gå i lå", "Søg ly" og "Vær ikke i direkte sol".

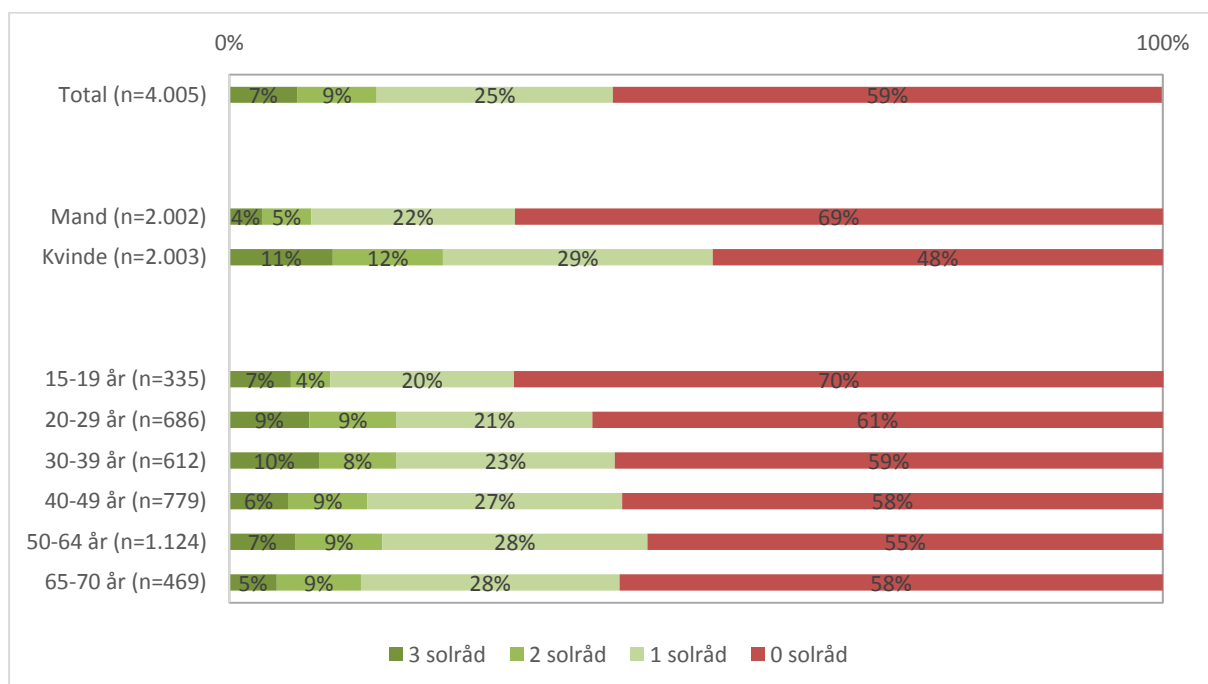
¹⁰ Andre svar var bl.a.: "mellem 12-15", "Ikke ude i solen", "være inde" og "drik vand"

Uhjulpet kendskab til Solkampagnens tre solråd

Figur 4.1. Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens kampagne ”Skrud ned for solen mellem 12 & 15” (Solkampagnen) oplyser om, hvordan man beskytter sig mod solens stråling. Kender du ét eller flere af de råd til at beskytte sig mod solens stråling, som Solkampagnen oplyser om?¹¹ Åben svarmulighed, der efterfølgende er blevet kodet til nedenstående kategorier. Blandt 15-70-årige (n=4.005).



Figur 4.2. Antal solråd som respondenterne uhjulpet kan huske. Blandt 15-70-årige – fordelt på køn og alder* (n=4.005).

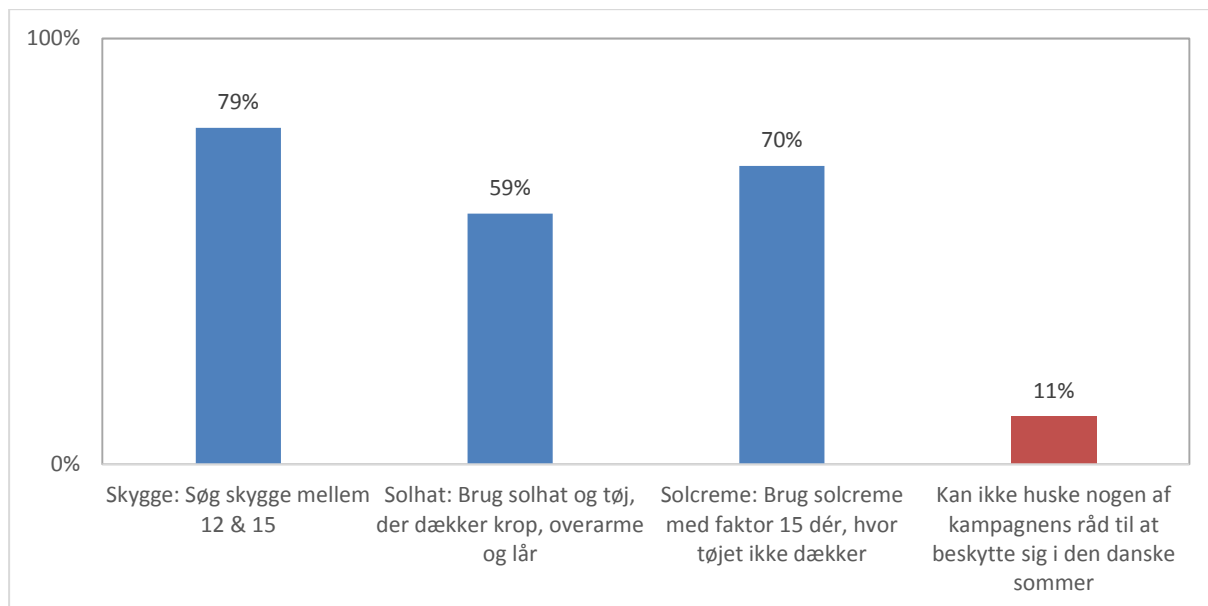


*Ingen statistisk signifikante forskelle i forhold til region.

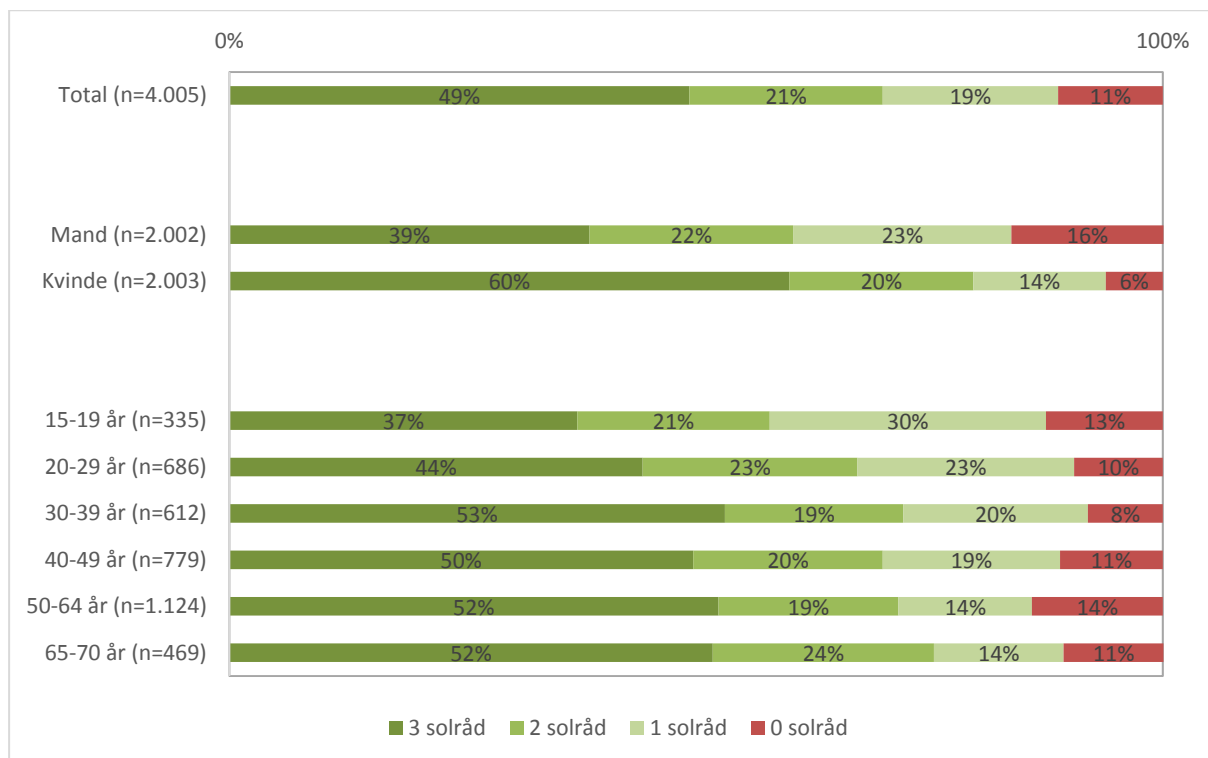
¹¹ Det var muligt at angive flere svar. Derfor summerer figuren ikke til 100 %.

Hjulpet kendskab til Solkampagnens tre solråd

Figur 4.3. Andelen af danskere, der hjulpet kender til Solkampagnens tre solråd. Blandt 15-70-årige (n=4.005).



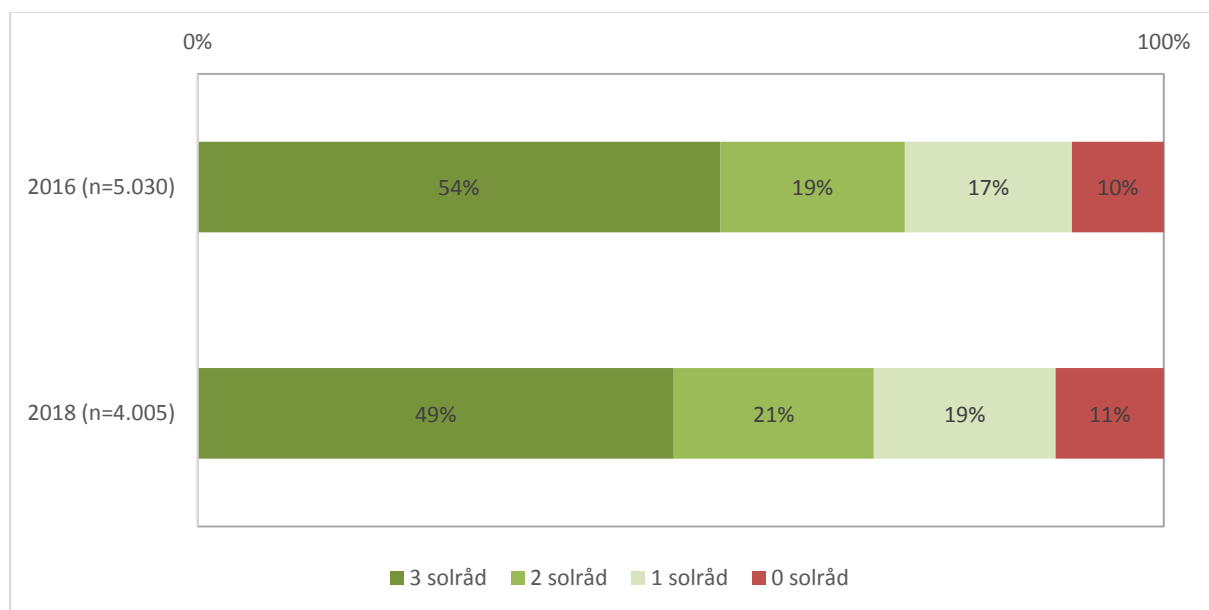
Figur 4.4. Antal solråd som respondenterne hjulpet kan huske. Blandt 15-70-årige – fordelt på køn og alder* (n=4.005).



*Ingen statistisk signifikante forskelle i forhold til region.

Udvikling i danskernes hjælpne kendskab til Solkampagnens tre solråd

Figur 4.5. Udviklingen i antal solråd som respondenterne hjulpet kan huske fra 2016-2018¹².



¹² Der er ingen data fra år 2015.

5. Solbeskyttelse

Alle figurer i dette kapitel omhandler danskernes brug af de tre solråd mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage

Hvilken solbeskyttelse benytter danskerne?

Figur 5.1.

- Det mest anvendte solråd er solcreme, hvor 38 % af danskerne ofte/altid har brugt solcreme.
- Det næstmest anvendte solråd er skygge, hvor 30 % ofte/altid har opholdt sig i skyggen.
- Det mindst anvendte solråd er solhat/tøj. Her anvendte:
 - 15 % ofte/altid kasket eller anden hovedbeklædning, der kun har skygge fortil.
 - 14 % ofte/altid tøj i form af lange bukser eller lignende.
 - 10 % ofte/altid tøj i form af langærmet bluse eller lignende.
 - 10 % ofte/altid hat eller anden hovedbeklædning, der har skygge hele vejen rundt.

Figur 5.2. Skygge

- Flere kvinder (34 %) end mænd (27 %) har ofte/altid opholdt sig i skyggen.
- Ophold i skyggen er mere anvendt jo ældre danskerne er. 40 % af 65-70-årige har ofte/altid opholdt sig i skyggen, modsat 19 % af 15-19-årige.
- Færre i Region Nordjylland (25 %) har ofte/altid opholdt sig i skyggen end i de andre regioner (30-32 %).

Figur 5.3. Solhat¹³

- Flere mænd (12 %) end kvinder (7 %) har ofte/altid brugt solhat.
- Flest 30-39-årige og 50-70-årige (11-13 %) har ofte/altid brugt solhat i forhold til 15-29-årige og 40-49-årige (5-8 %).
- Flere danskere på ferie/fridage i udlandet har ofte/altid brugt solhat end danskere på ferie/fridage i Danmark (11 % vs. 9 %).

Figur 5.4. Lange bukser

- Flere mænd (16 %) end kvinder (12 %) har ofte/altid brugt lange bukser eller lignende.
- Flere 15-39-årige (16-17 %) end 40-70-årige (10-13 %) har ofte/altid brugt lange bukser eller lignende.
- Flere danskere på ferie/fridage i Danmark har ofte/altid brugt lange bukser eller lignende end danskere på ferie/fridage i udlandet (15 % vs. 9 %).

Figur 5.5. Langærmede bluse

- Flest 30-39-årige (16 %) har ofte/altid brugt langærmede bluse eller lignende end 40-49-årige (8 %).
- Flere danskere på ferie/fridage i Danmark har ofte/altid brugt langærmede bluse eller lignende end danskere på ferie/fridage i udlandet (11 % vs. 8 %).

Figur 5.6. Solcreme (mindst faktor 15)

- Flere kvinder (45 %) end mænd (30 %) har ofte/altid brugt solcreme.
- Flere 30-49-årige (43-44 %) har ofte/altid brugt solcreme i forhold til 15-19-årige og 65-70-årige (32 %).
- Flere personer i Region Hovedstaden har ofte/altid brugt solcreme end personer i Region Sjælland og Syddanmark (41 % vs. 36 %).

¹³ Da solrådet om solhat omfatter en bredskygget hat, er der i analyserne vedrørende solhat kun set på en hat eller anden hovedbeklædning, der har skygge hele vejen rundt.

- Flere danskere på ferie/fridage i udlandet (58 %) har ofte/altid brugt solcreme end danskere på ferie/fridage i Danmark (32 %).

Udvikling i danskernes brug af solrådene fra 2015-2018¹⁴

Figur 5.7.

- Flere danskere har ofte/altid opholdt sig i skyggen i 2018 (30 %) sammenlignet med i 2015 (20 %) og 2016 (22 %).
- Flere danskere har ofte/altid brugt solhat i 2018 (10 %) sammenlignet med i 2015 (6 %) og 2016 (7 %).
- Færre danskere har ofte/altid brugt lange bukser i 2018 (10 %) sammenlignet med i 2015 (16 %) og 2016 (17 %).
- Færre danskere har ofte/altid brugt langærmede bluse i 2018 (14 %) sammenlignet med 2015 (16 %) og 2017 (17 %).
- Flere danskere har ofte/altid brugt solcreme i 2018 (38 %) sammenlignet med 2015 (36 %) og 2016 (35 %).

Hvilken solbeskyttelse benytter børn ifølge deres forældre i ferien/fridagene?

Figur 5.8.

- Det mest anvendte solråd blandt børn er solcreme, hvor 60 % ofte/altid har brugt solcreme.
- Det næstmest anvendte solråd blandt børn er skygge, hvor 32 % ofte/altid har opholdt sig i skyggen.
- Det mindst anvendte solråd blandt børn er solhat/tøj. Her anvendte:
 - 20 % ofte/altid hat eller anden hovedbeklædning, der har skygge hele vejen rundt.
 - 20 % ofte/altid kasket eller anden hovedbeklædning, der kun har skygge fortil.
 - 18 % ofte/altid tøj i form af lange bukser eller lignende.
 - 17 % ofte/altid tøj i form af langærmet bluse eller lignende.

Figur 5.9. Skygge

- Flest 0-5-årige børn (42 %) har ofte/altid opholdt sig i skyggen i forhold til 6-10-årige børn (22 %).

Figur 5.10. Solhat¹⁵

- Flere drenge (24 %) end piger (16 %) har ofte/altid brugt solhat.
- Flest 0-5-årige (45 %) har ofte/altid brugt solhat i forhold til 16-17-årige (6 %).
- Flere børn på ferie/fridage i Danmark har ofte/altid brugt solhat end børn på ferie/fridage i udlandet (22 % vs. 14 %).

Figur 5.11. Lange bukser

- Flere drenge (21 %) end piger (14 %) har ofte/altid brugt lange bukser eller lignende.
- Flere 0-5-årige (29 %) end 6-15-årige (11-12 %) har ofte/altid brugt lange bukser eller lignende.
- Flere børn på ferie/fridage i Danmark har ofte/altid brugt lange bukser eller lignende end børn på ferie/fridage i udlandet (20 % vs. 13 %).

Figur 5.12. Langærmede bluse

- Flere drenge (20 %) end piger (14 %) har ofte/altid brugt langærmede bluse eller lignende.

¹⁴ Udvikling i brug af solrådene kan være påvirket af, at vejret var bedre i 2018 sammenlignet med 2015 og 2016, og skyldes derfor ikke nødvendigvis en adfærdsendring blandt danskerne.

¹⁵ Da solrådet om solhat omfatter en bredskygget hat, er der i analyserne vedrørende solhat kun set på en hat eller anden hovedbeklædning, der har skygge hele vejen rundt.

- Flest 0-5-årige (31 %) har ofte/altid brugt langærmede bluse eller lignende end 6-18-årige (10-11 %).
- Flere børn på ferie/fridage i Danmark har ofte/altid brugt langærmede bluse eller lignende end børn på ferie/fridage i udlandet (18 % vs. 15 %).

Figur 5.13. Solcreme (mindst faktor 15)

- Flere 0-5-årige (73 %) har ofte/altid brugt solcreme i forhold til 16-17-årige (41 %).
- Flere børn på ferie/fridage i udlandet (67 %) har ofte/altid brugt solcreme end børn på ferie/fridage i Danmark (57 %).

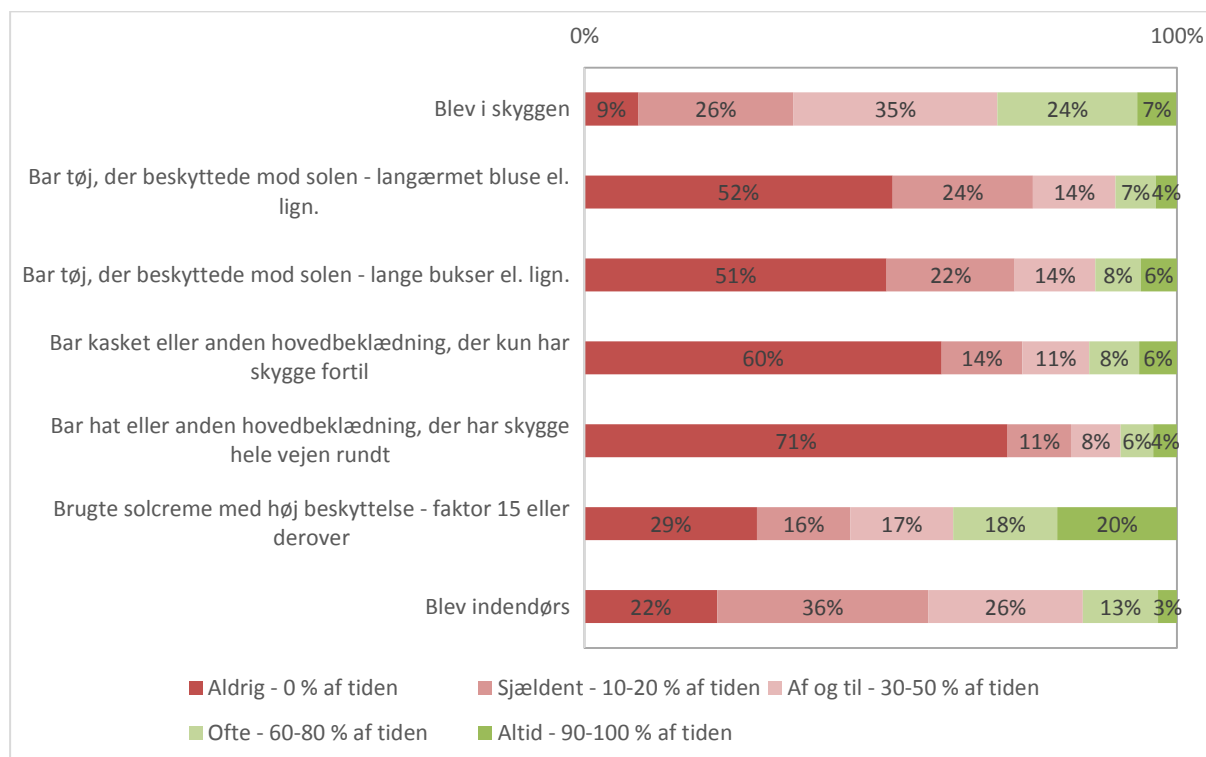
Udvikling i børns brug af solrådene fra 2016-2018

Figur 5.14.

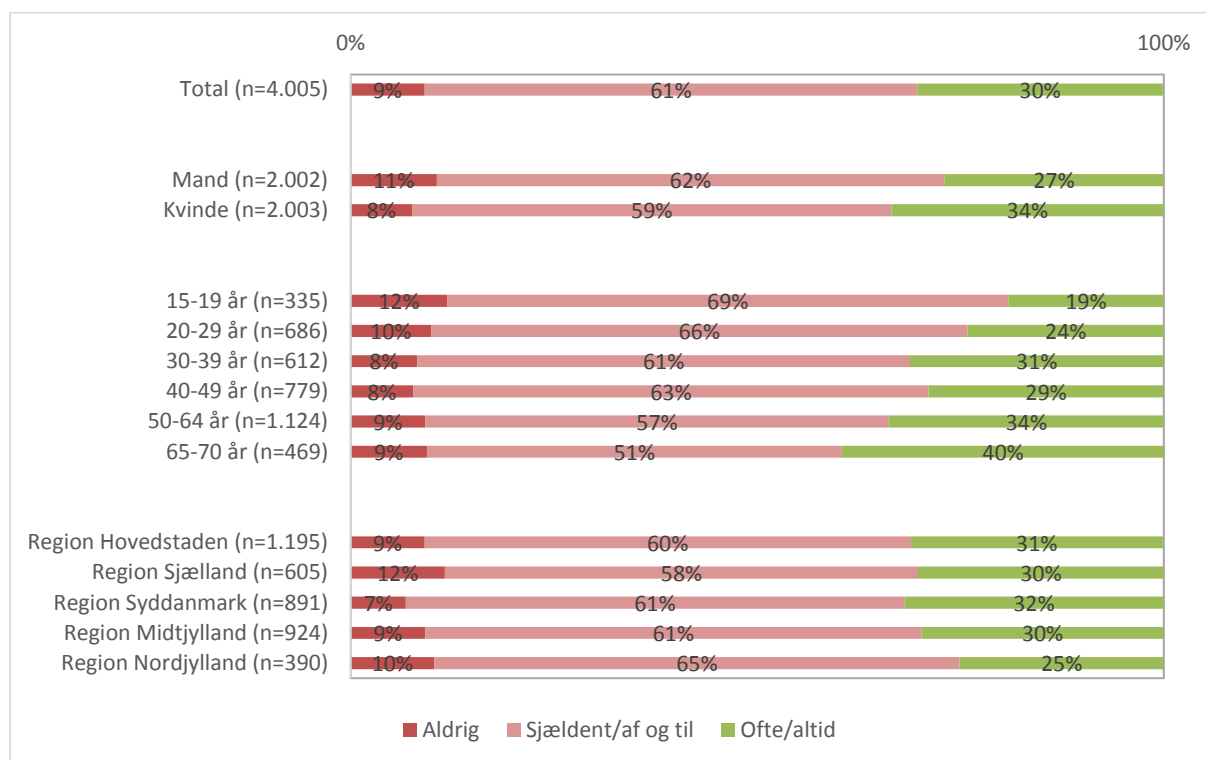
- Flere børn har ofte/altid opholdt sig i skyggen i 2018 (32 %) sammenlignet med 2016 (22 %).
- Flere børn har ofte/altid brugt solhat i 2018 (20 %) sammenlignet med 2016 (14 %).
- Ingen signifikant forskel i andelen af børn, som har brugt lange bukser og langærmet bluse fra 2016 til 2018.
- Flere børn har ofte/altid brugt solcreme i 2018 (60 %) sammenlignet med 2016 (51 %).

Hvilken solbeskyttelse benytter danskerne?

Figur 5.1. Når du var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i din ferie/fridage, hvor stor en del af tiden benyttede du da følgende måder til at beskytte dig mod solen? Blandt 15-70-årige (n=4.005).

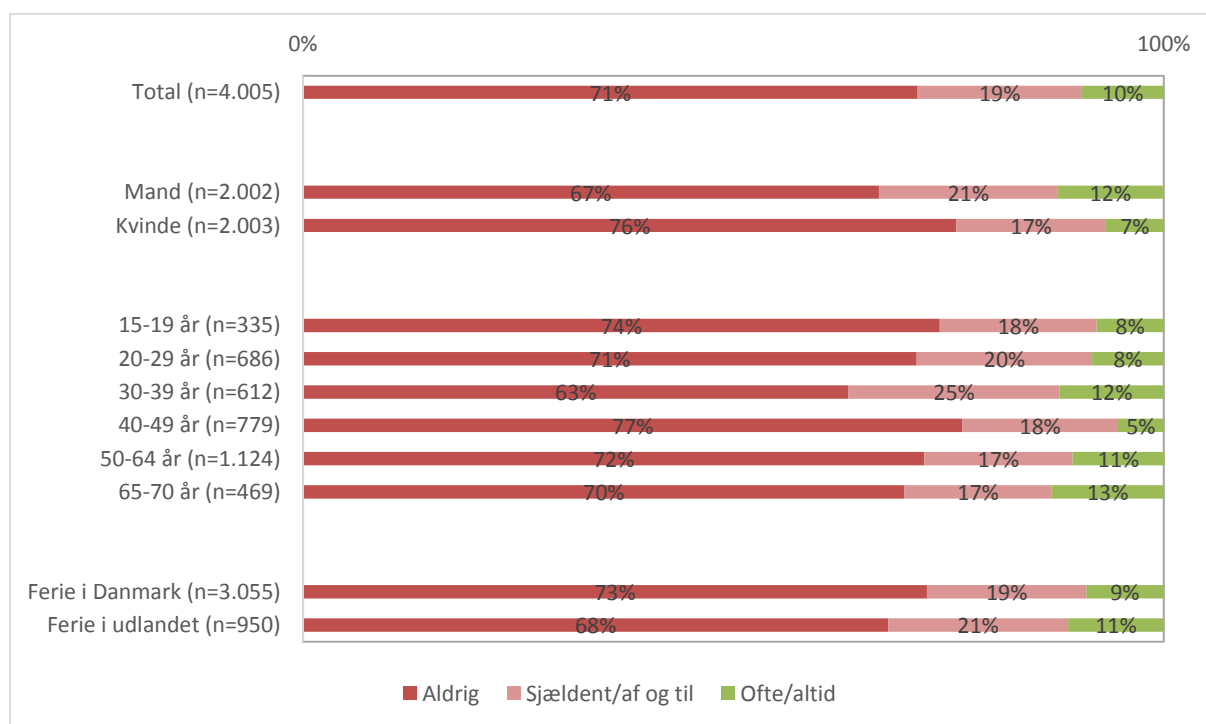


Figur 5.2. Skygge Andelen af danskere, der blev i skyggen, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder og region* (n=4.005).



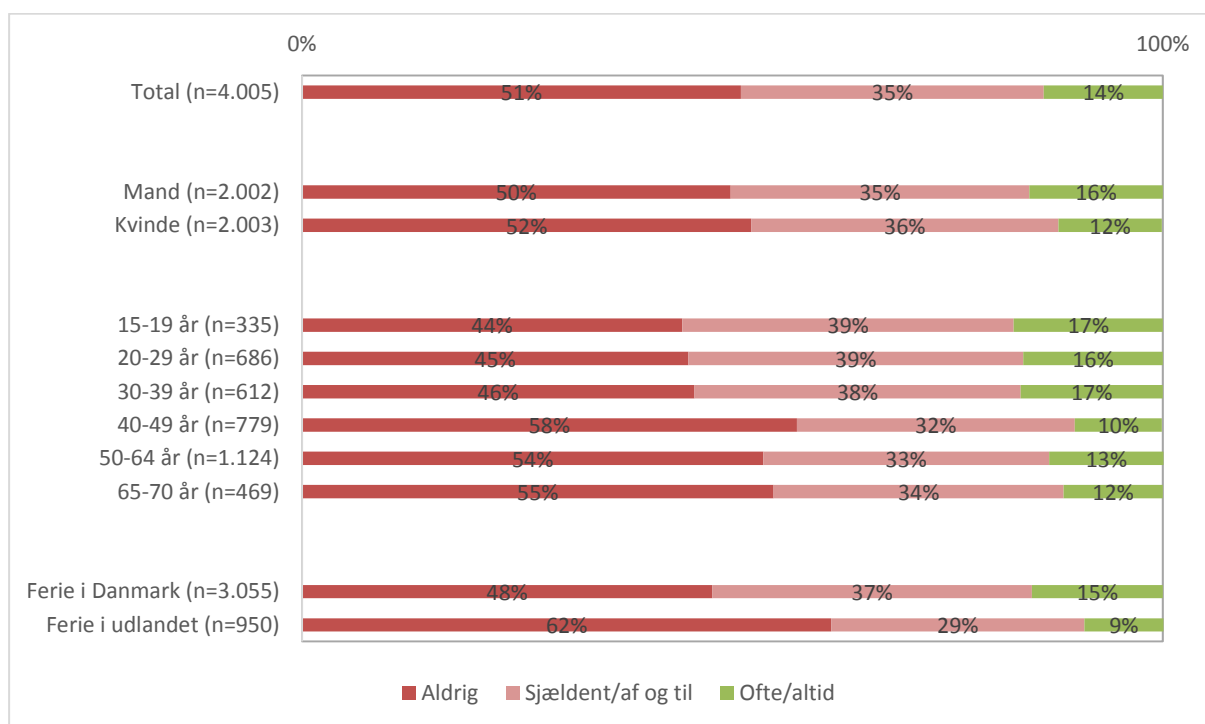
*Ingen statistisk signifikant forskel i forhold til ind-/udland.

Figur 5.3. Solhat Andelen af danskere, der bar hat eller anden hovedbeklædning (der har skygge hele vejen rundt), når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder og ferie/fridage i ind-/udland* (n=4.005).



*Ingen statistisk signifikant forskel i forhold til region.

Figur 5.4. Lange bukser Andelen af danskere, der bar tøj, der beskyttede mod solen (lange bukser eller lignende), når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder og ferie/fridage i ind-/udland* (n=4.005).



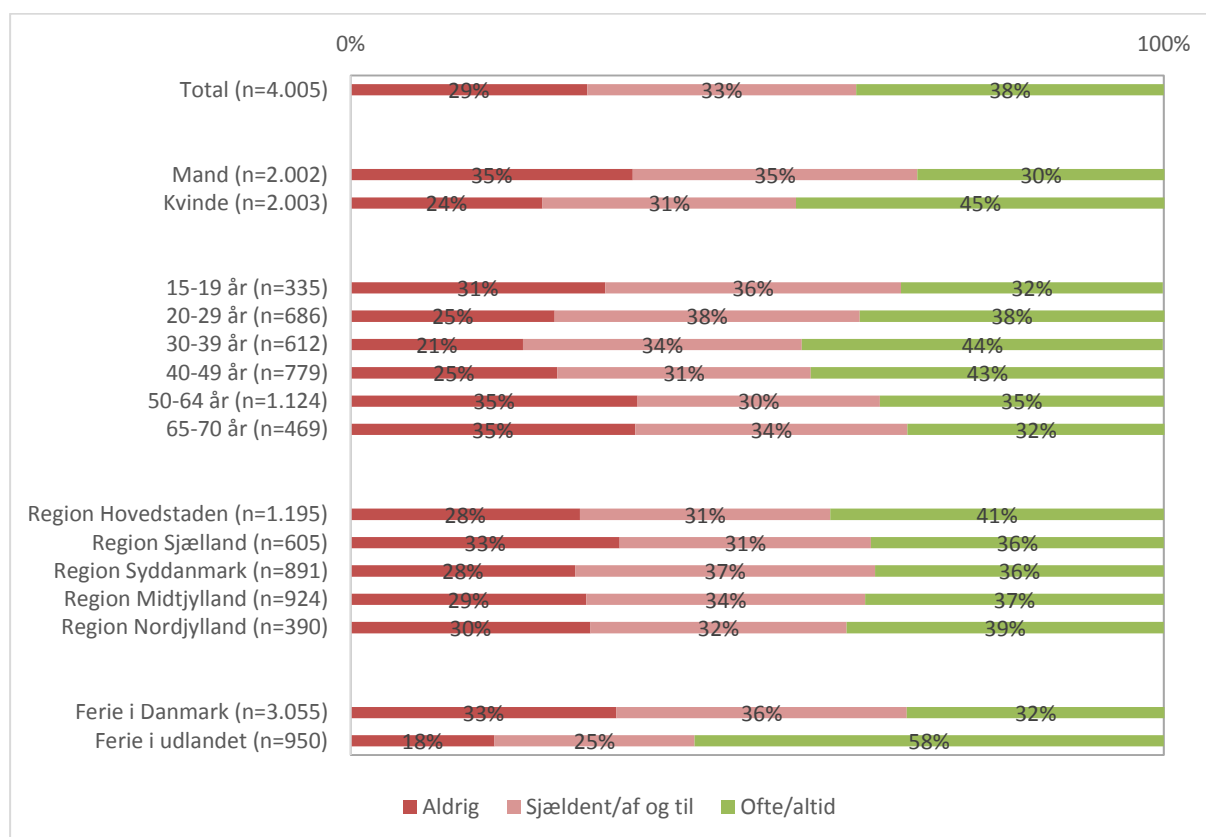
*Ingen statistisk signifikant forskel i forhold til region.

Figur 5.5. Langærmede bluse Andelen af danskere, der bar tøj der beskyttede mod solen (langærmet bluse eller lignende), når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. Blandt 15-70-årige – fordelt på alder og ferie/fridage i ind-/udland* (n=4.005).



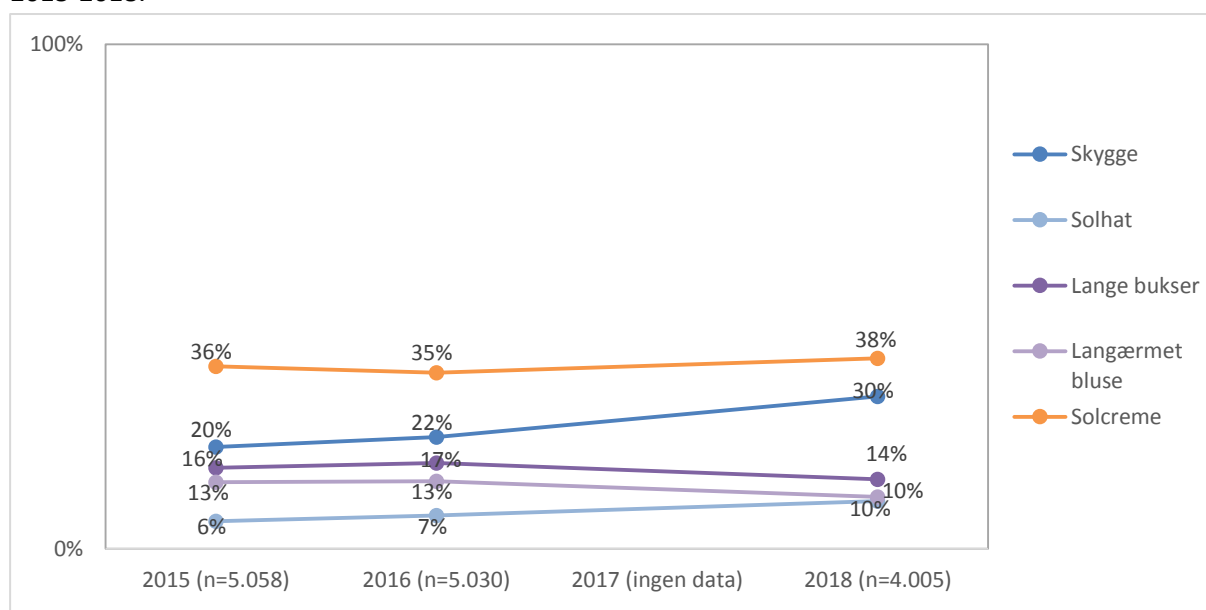
*Ingen statistisk signifikant forskel i forhold til køn og region.

Figur 5.6. Solcreme Andelen af danskere, der brugte solcreme med høj faktor (faktor 15 eller derover), når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. Blandt 15-70-årige – fordelt på køn, alder, region og ferie/fridage i ind-/udland (n=4.005).



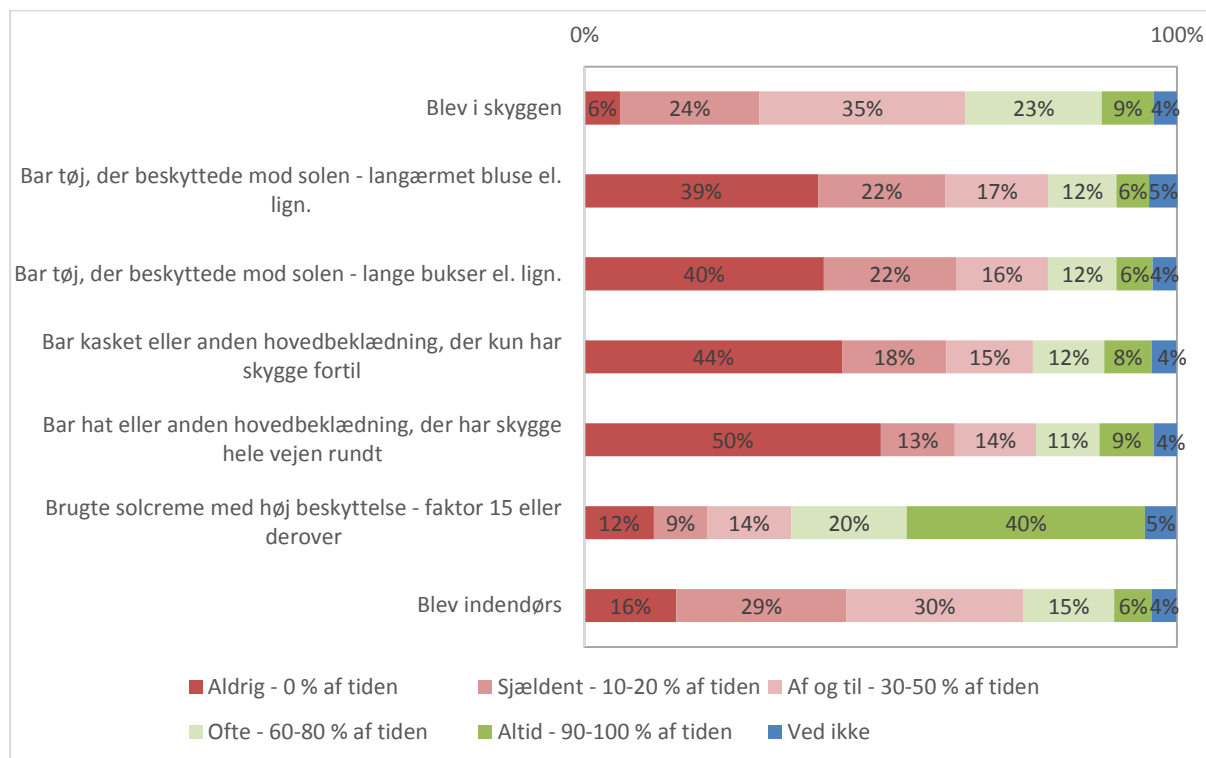
Udvikling i danskernes brug af solrådene fra 2015-2018

Figur 5.7. Udvikling i andelen af danskerne, der ofte eller altid benyttede de forskellige solbeskyttelsesmetoder, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage fra 2015-2018.

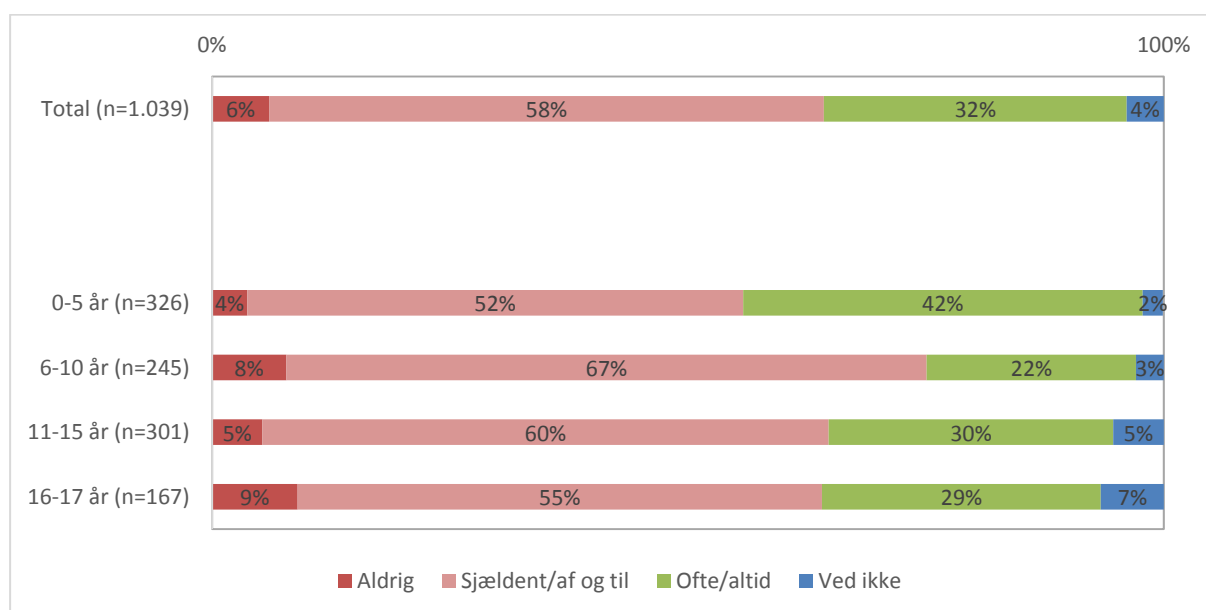


Hvilken solbeskyttelse benytter børn ifølge deres forældre i ferien/fridagene?

Figur 5.8. Når dit barn var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i ferien/fridagene, hvor stor en del af tiden benyttede han/hun da følgende måder til at beskytte sig mod solen? Blandt 15-70-årige med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år (n=1.039).

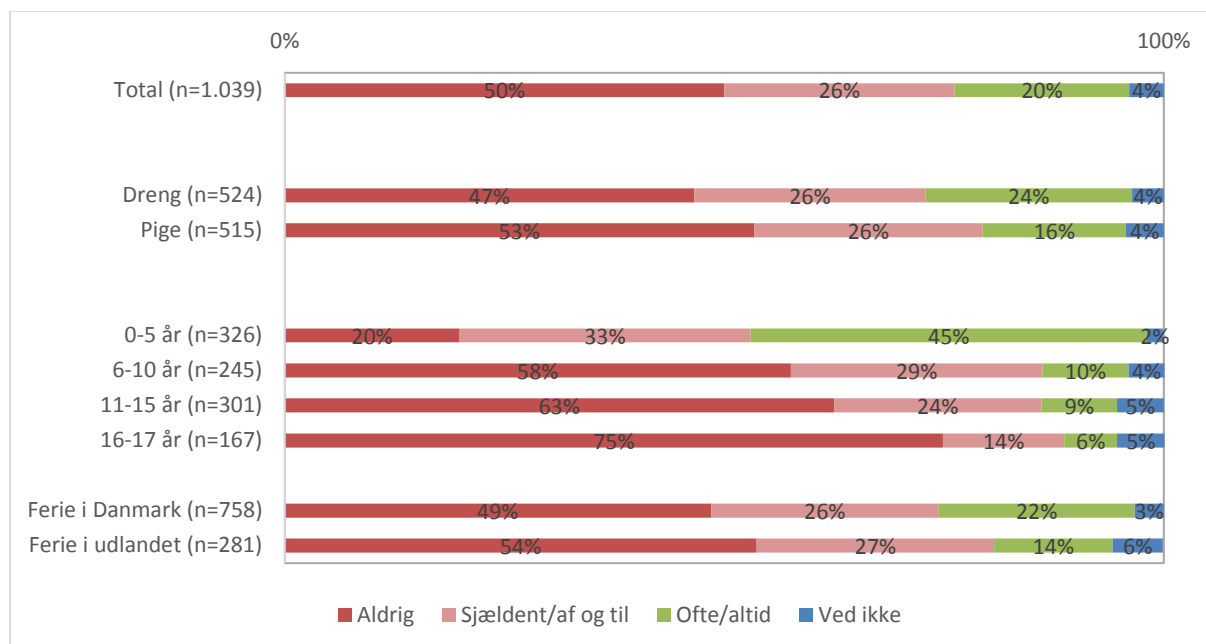


Figur 5.9. Skygge Andelen af børn, der ifølge deres forældre blev i skyggen, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. Blandt 15-70-årige med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år (n=1.039). Fordelt på barns alder*.



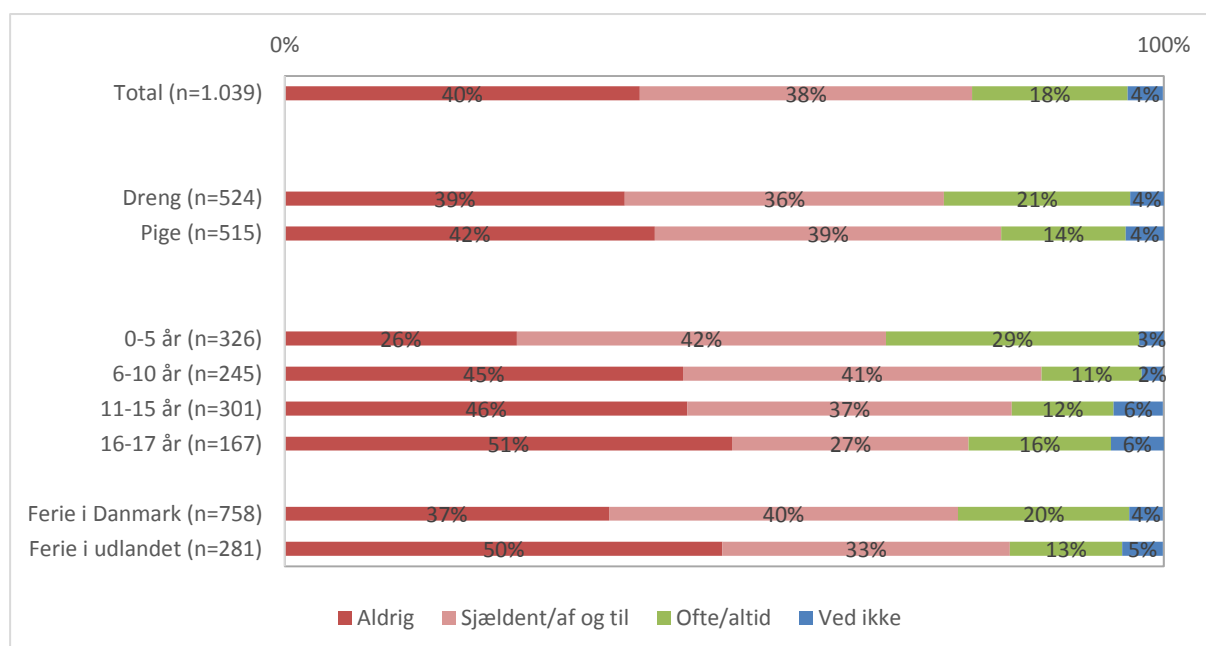
*Ingen statistisk signifikante forskelle i forhold til barns køn, region og ferie/fridage i ind-/udland.

Figur 5.10. Solhat Andelen af børn, der ifølge deres forældre bær hat (eller anden hovedbeklædning, med skygge hele vejen rundt), når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. Blandt 15-70-årige med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år (n=1.039). Fordelt på barns køn, barns alder og ferie/fridage i ind-/udland*.



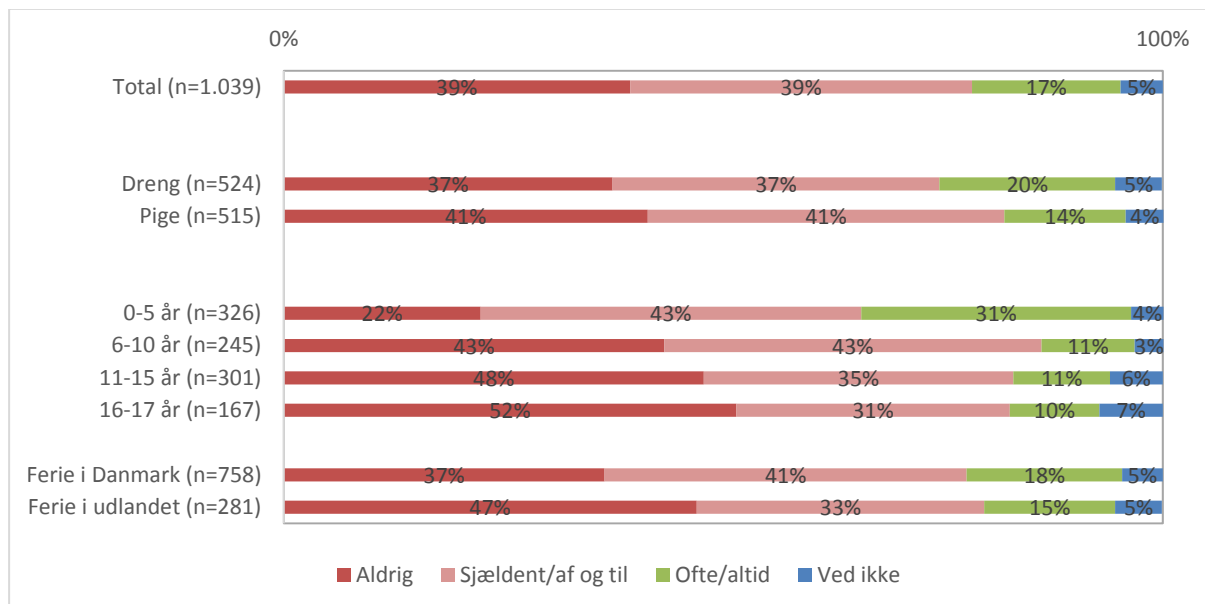
*Ingen statistisk signifikante forskelle i forhold til region.

Figur 5.11. Lange bukser Andelen af børn, der ifølge deres forældre brugte lange bukser eller lignende, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. Blandt 15-70-årige med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år (n=1.039). Fordelt på barns køn, barns alder og ferie/fridage i ind-/udland*.



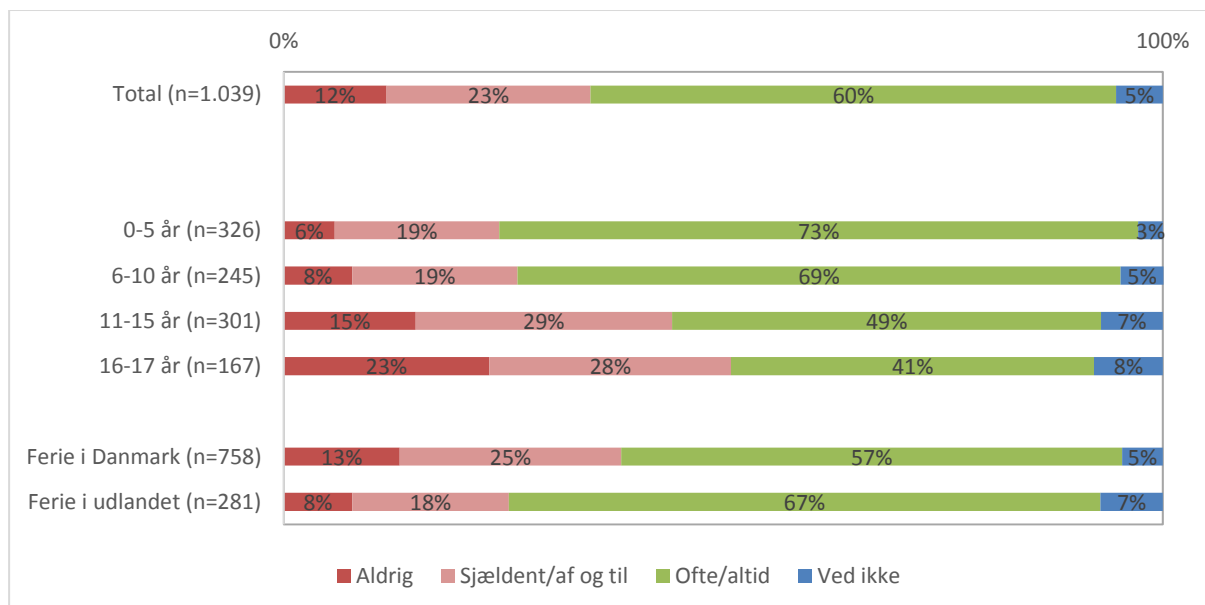
*Ingen statistisk signifikante forskelle i forhold til region.

Figur 5.12. Langærmet bluse Andelen af børn, der ifølge deres forældre brugte langærmet bluse eller lignende, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. Blandt 15-70-årige med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år (n=1.039). Fordelt på barns køn, barns alder og ferie/fridage i ind-/udland*.



*Ingen statistisk signifikante forskelle i forhold til region.

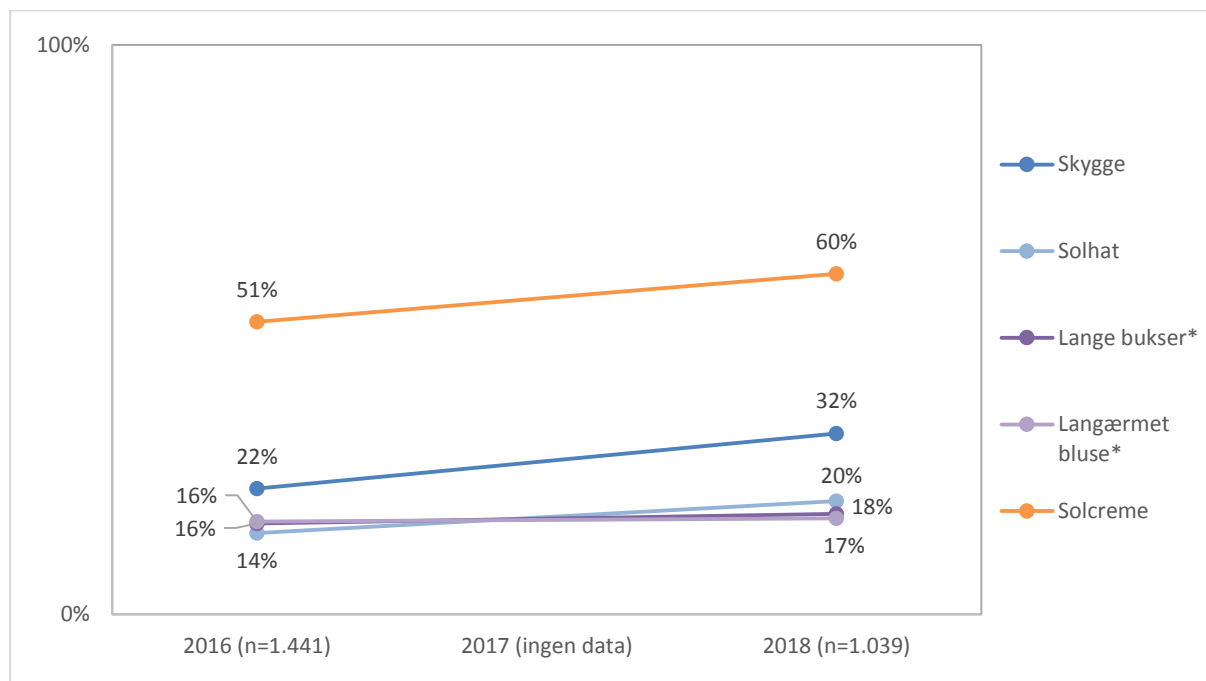
Figur 5.13. Solcreme Andelen af børn, der ifølge deres forældre brugte solcreme med høj faktor (faktor 15 eller derover), når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. Blandt 15-70-årige med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år (n=1.039). Fordelt på barns alder og ferie/fridage i ind-/udland*.



*Ingen statistisk signifikante forskelle i forhold til barns køn og region.

Udvikling i børns brug af solrådene fra 2016-2018

Figur 5.14. Udvikling i andelen af børn, der ofte eller altid benyttede de forskellige solbeskyttelsesmetoder, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage fra 2016-2018¹⁶.



*Ingen signifikante forskelle mellem 2016 og 2018.

¹⁶ Der er ingen data fra år 2015 eller 2017.

6. Viden om uv-indekset

Danskernes viden om uv-indekset

Figur 6.1.

- 89 % har hørt om uv-indekset, 7 % har ikke hørt om det og 3 % ved ikke, om de har hørt om det.
- Flere kvinder end mænd har hørt om uv-indekset (92 % mod 87 %).
- Andelen af danskere, der har hørt om uv-indekset stiger med stigende alder; kendskabet er lavest blandt 15-19-årige (67 %), mens det er 95-96 % blandt 50-70-årige.

Figur 6.2.

- Blandt dem, der har hørt om uv-indekset, angiver 26 % korrekt, at man skal solbeskytte sig, når uv-indekset er 3 eller højere. 36 % angiver et andet, men forkert uv-indeks som grænse for, hvornår solbeskyttelse er nødvendigt. 1 % mener ikke, uv-indekset har noget med solbeskyttelse at gøre og 36 % angiver, at de ikke ved, ved hvilket uv-indeks, man skal beskytte sig.

Figur 6.3.

- Lidt flere kvinder end mænd ved, at man skal beskytte sig i solen ved et uv-indeks på 3 eller højere (28 % mod 25 %).

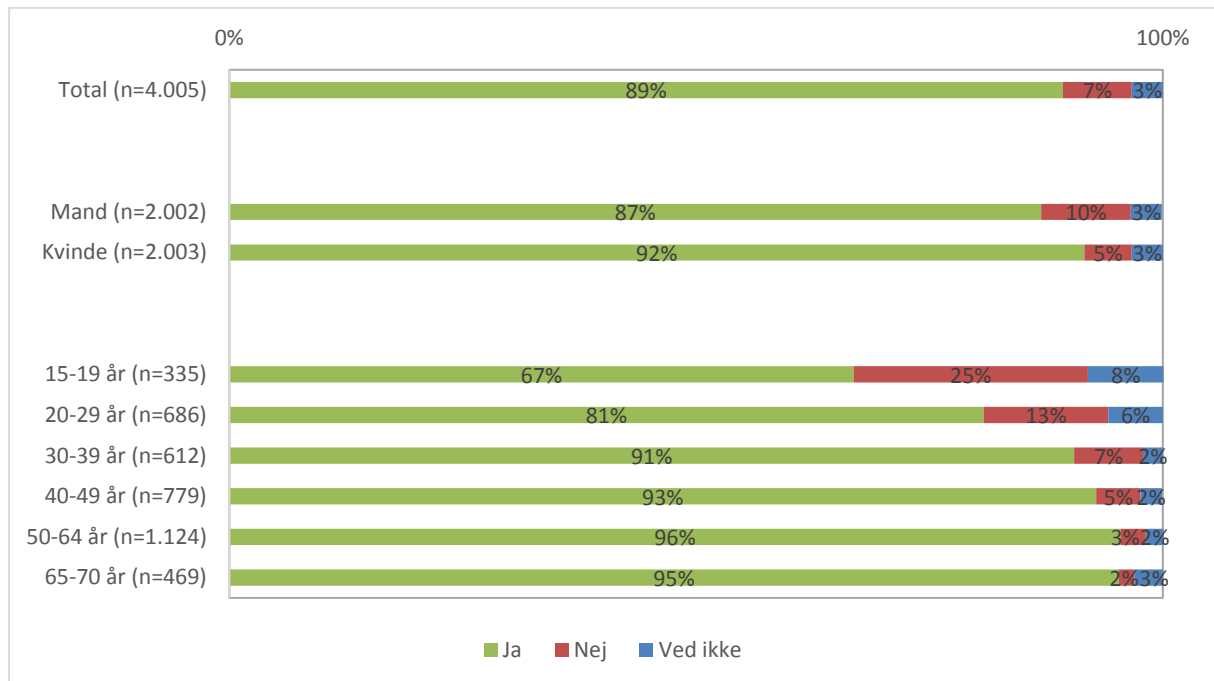
Udvikling i danskernes viden om uv-indekset fra 2016-2018

Figur 6.4.

- Lidt færre danskere angiver, at de har hørt om uv-indekset i 2018 (89 %) end i 2016 (91 %).
- Der er ikke sket en signifikant udvikling i danskernes kendskab til, at det er ved et uv-indeks på 3 eller derover, at solbeskyttelse er nødvendigt fra 2016 til 2018.

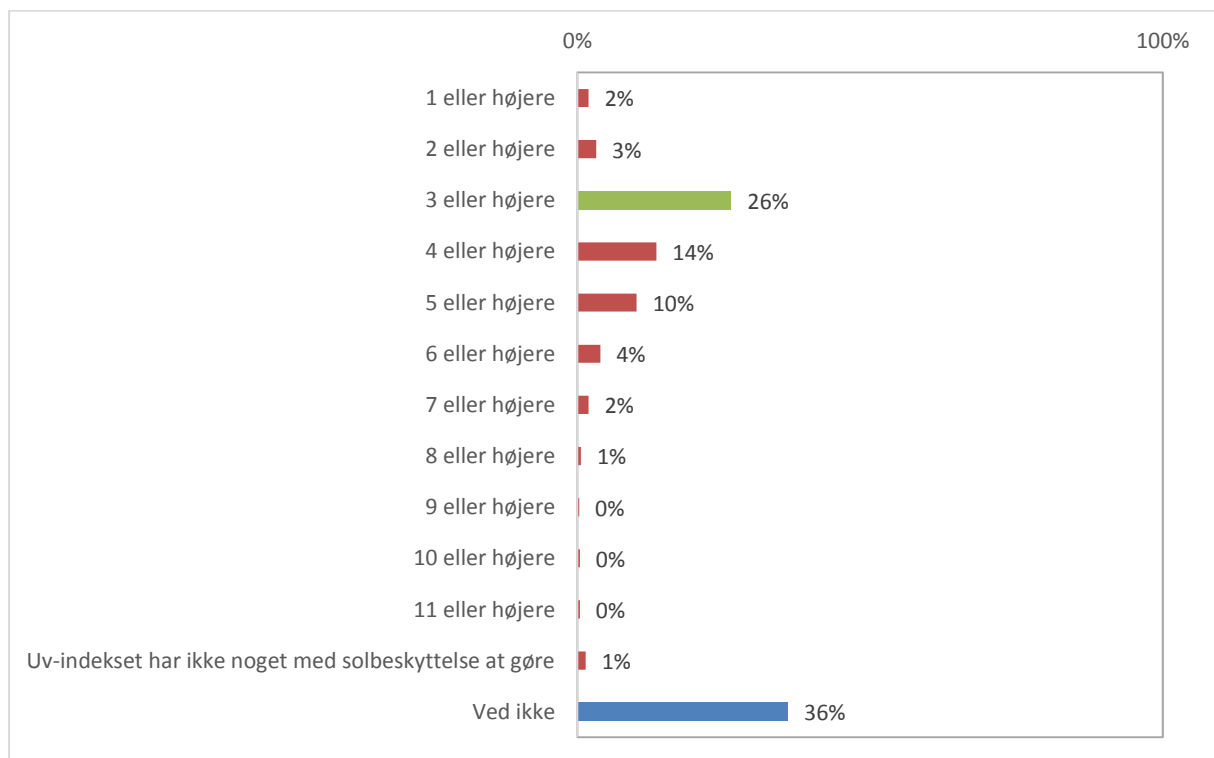
Danskernes viden om uv-indekset

Figur 6.1. Andelen af danskere, der har hørt om uv-indekset. Blandt 15-70-årige – fordelt på køn og alder* (n=4.005).

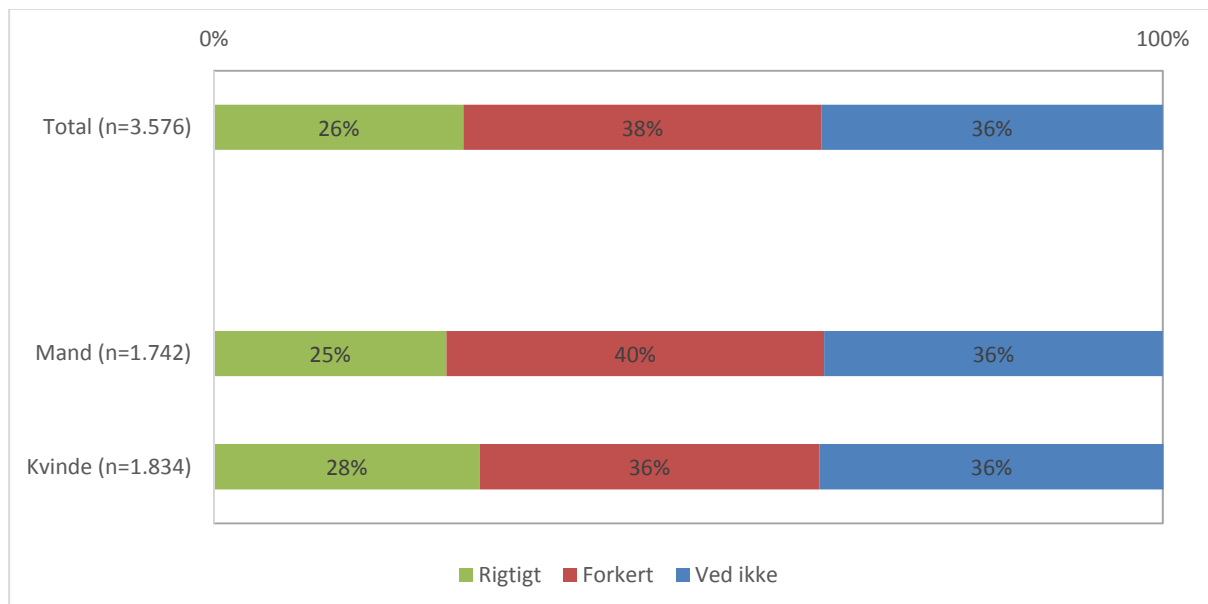


*Ingen statistisk signifikante forskelle i forhold til region.

Figur 6.2. Ved hvilket uv-indeks skal man beskytte sig i solen? Blandt 15-70-årige, der har angivet, at de har hørt om uv-indekset (n=3.576).



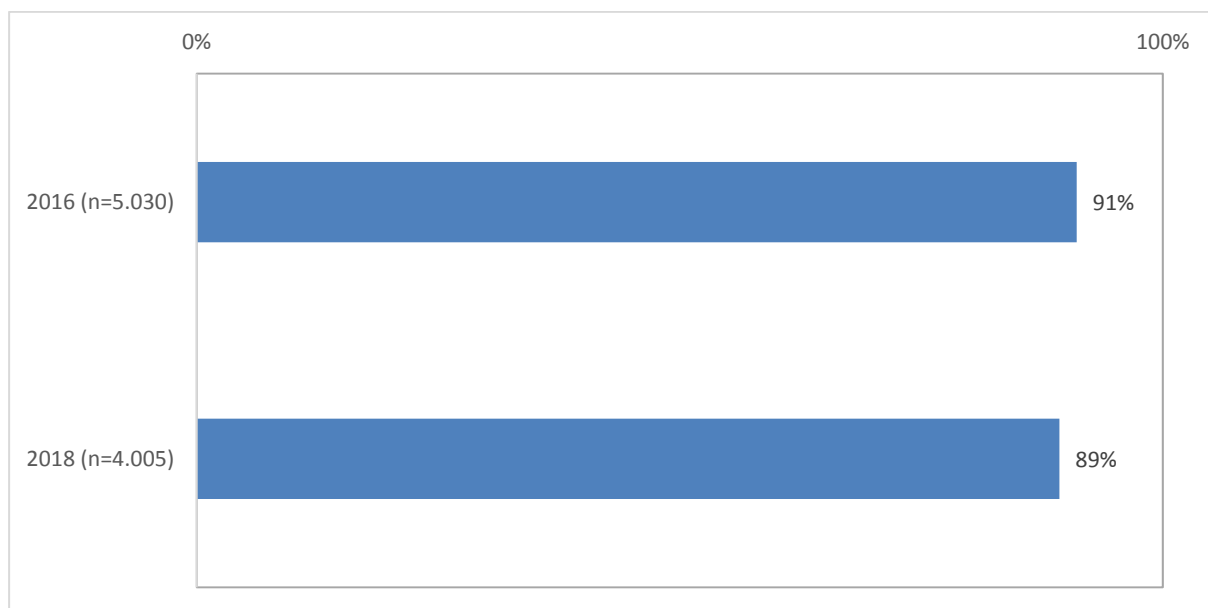
Figur 6.3. Det anbefales, at man beskytter sig i solen, når uv-indekset er 3 eller højere. Denne figur viser fordelingen af respondenter, der svarede rigtigt og forkert på spørgsmålet vist i figur 7.2, samt respondenter der svarede "Ved ikke". Blandt respondenter, som kender til uv-indekset. Total og fordelt på køn* (n=3.576).



*Ingen statistisk signifikante forskelle i forhold til alder og region.

Udvikling i danskernes viden om uv-indekset fra 2016-2018

Figur 6.4. Udvikling i andelen af danskere, der har hørt om uv-indekset - fra 2016-2018¹⁷.



¹⁷ Der er ingen data fra år 2015.

7. Viden om sol og kræft

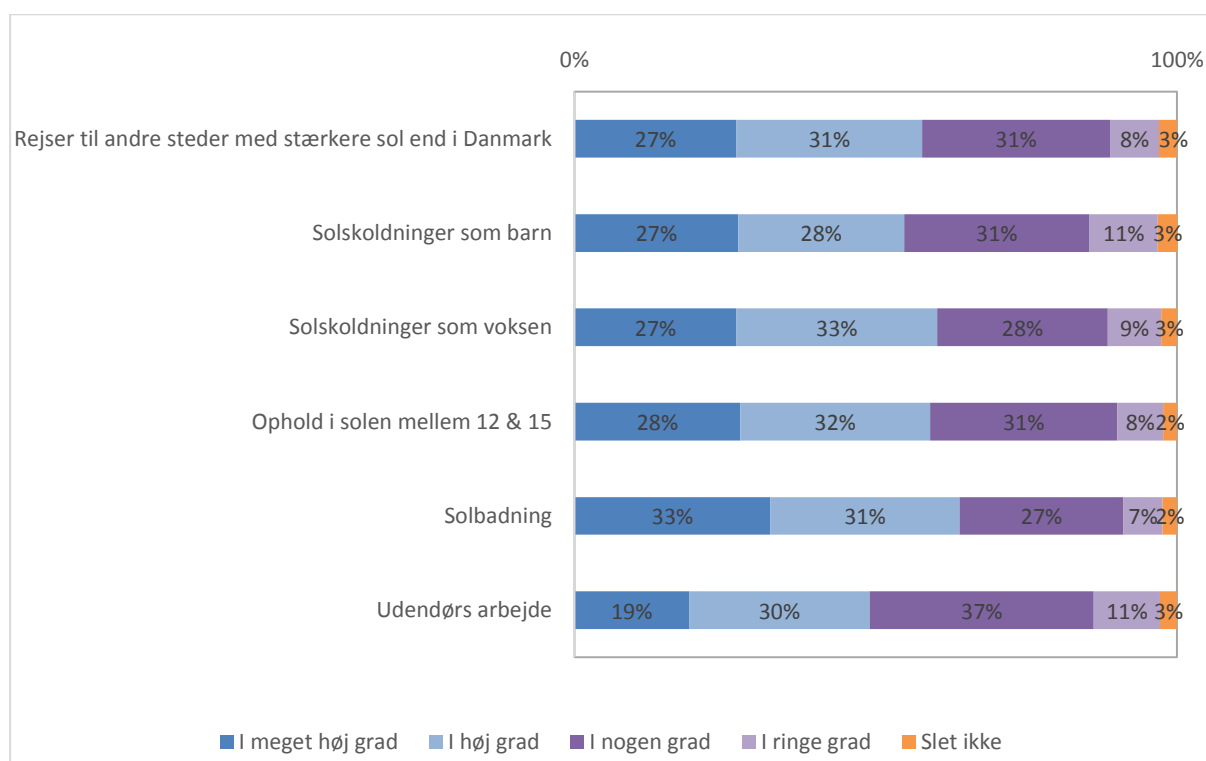
Danskernes viden om sol og risikoen for at udvikle kræft i huden

Figur 7.1.

- Omkring 6 ud af 10 danskere mener i meget høj eller høj grad, at eksponeringerne: *rejser til andre steder med stærkere sol end Danmark (58 %), solskoldninger som barn (55 %), solskoldninger som voksen (60 %), ophold i solen mellem 12 og 15 (60 %) og solbadning (64 %)* udgør en risiko for at udvikle kræft i huden.
- Mellem 27-37 % mener, at de ovennævnte eksponeringer i nogen grad øger risikoen for at udvikle kræft i huden, 7-11 % mener, at de øger risikoen i ringe grad, mens 2-3 % mener, at de slet ikke øger risikoen for at udvikle kræft i huden.
- 49 % mener i meget høj eller høj grad, at *udendørs arbejde* udgør en risiko for at udvikle kræft i huden; 37 % mener det i nogen grad, 11 % mener det i ringe grad, mens 3 % mener at udendørs arbejde slet ikke øger risikoen for at udvikle kræft i huden.
- Der er ingen af de ovenstående faktorer som skiller sig væsentlig ud. Der er stort set lige mange danskere som angiver, at de forskellige faktorer i høj grad udgør en risiko for udvikling af kræft i huden og som angiver, at faktorerne slet ikke udgør en risiko for udvikling af kræft i huden.

Danskernes viden om sol og risikoen for at udvikle kræft i huden

Figur 7.1. I hvor høj grad mener du, at følgende kan udgøre en risiko for at udvikle kræft i huden? Blandt 15-70-årige (n=4.005).



8. Hudundersøgelser

Modermærkekræft, der opdages i tide, kan helbredes. Derfor anbefaler hudlæger, at man tjekker sin hud regelmæssigt, f.eks. hver tredje måned. Hvis man opdager forandringer og mistænkelige modermærker, bør man søge læge.

I hvor høj grad lader danskerne sig undersøge eller undersøger sig selv for hudforandringer?

Figur 8.1.

- 16 % af danskerne undersøger *månedligt* sig selv grundigt for hudforandringer eller tegn på kræft i huden. 15 % undersøger sig selv *hver tredje måned*, 19 % undersøger sig selv *halvårligt*, 9 % undersøger sig selv *årligt*, 21 % undersøger sig selv *sjældnere*, og 24 % undersøger *aldrig* sig selv for hudforandringer.
- 4 % af danskerne beder *månedligt* et familiemedlem (eller en nær ven) om at undersøge deres hud for hudforandringer og tegn på kræft i huden. 9 % *gør det hver tredje måned*, 10 % *gør det halvårligt*, 8 % *gør det årligt*, 20 % *gør det sjældnere*, og 49 % beder *aldrig* et familiemedlem eller en nær ven om at undersøge deres hud for hudforandringer.
- 1 % af danskerne går *månedligt* til en professionel (egen læge eller hudlæge) og får foretaget en hudundersøgelse af hele kroppen, 3 % *gør det hver tredje måned*, 5 % *gør det halvårligt*, 8 % *gør det årligt*, 23 % *gør det sjældnere*, og 61 % går *aldrig* til en professionel og får foretaget en hudundersøgelse af hele kroppen.

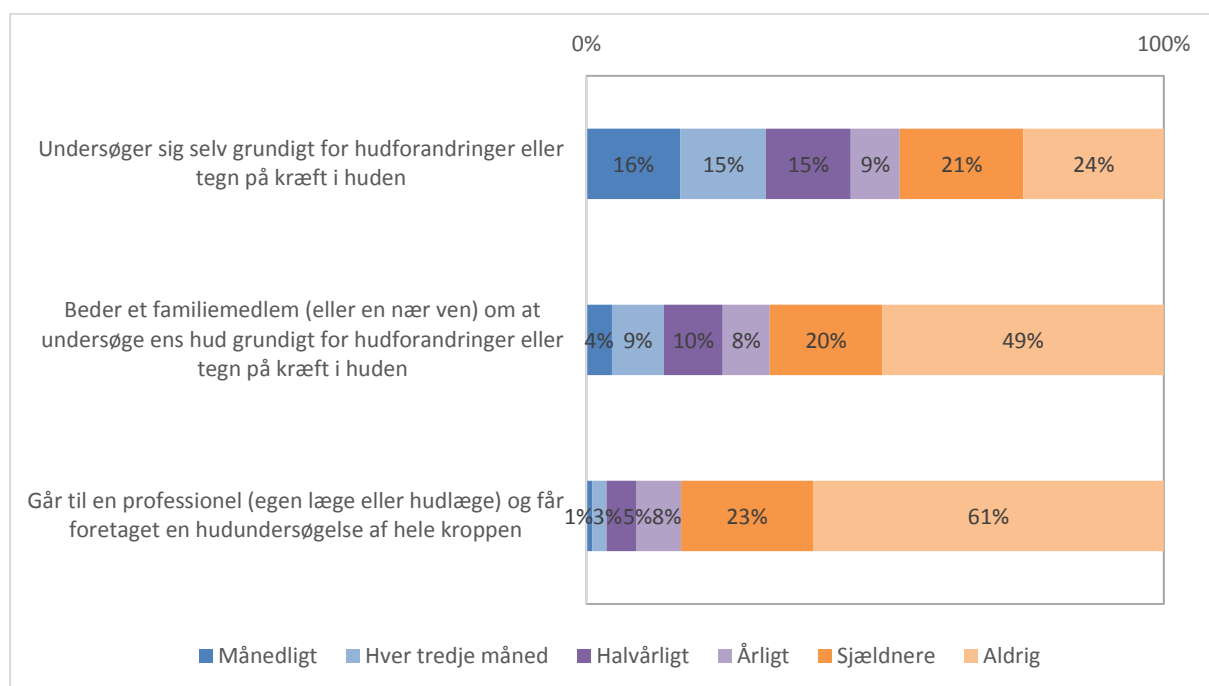
I nedenstående figur er det andelen af danskere, som får undersøgt deres hud grundigt for hudforandringer hver 3. måned eller oftere – enten selv eller med hjælp fra pårørende eller læge.

Figur 8.2.

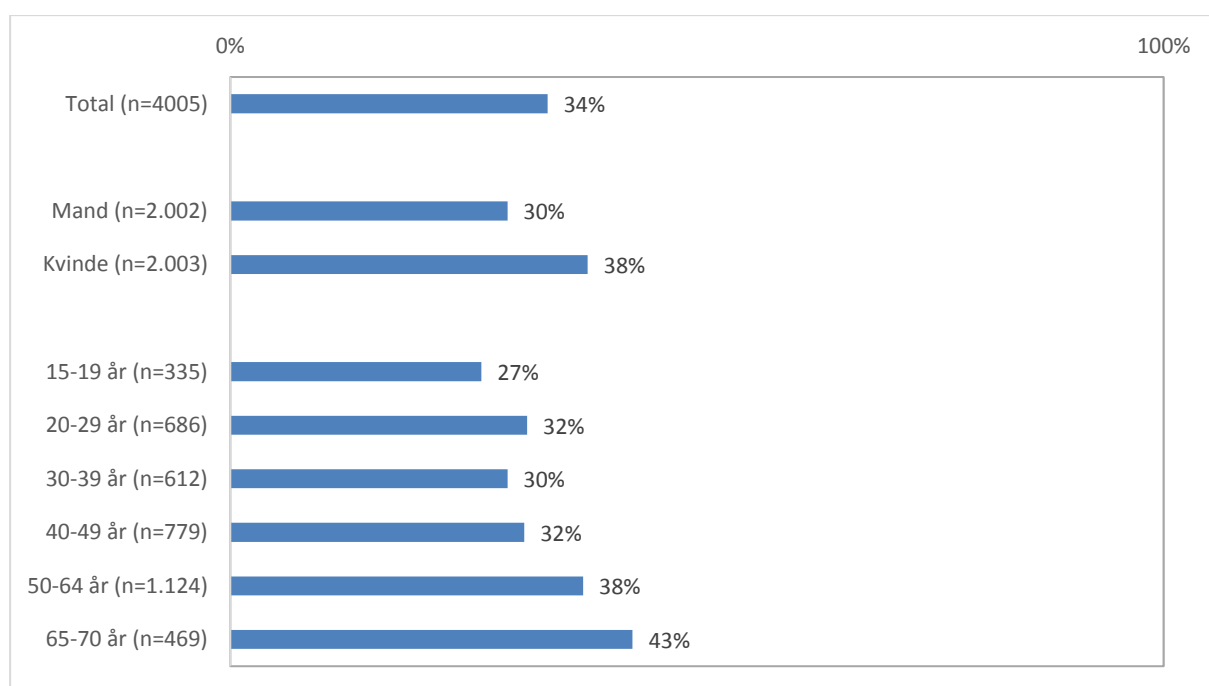
- 34 % af danskerne får undersøgt deres hud for hudforandringer regelmæssigt.
- Flere kvinder (38 %) end mænd (30 %) får undersøgt deres hud for hudforandringer regelmæssigt.
- Andelen af danskere, der får undersøgt deres hud for hudforandringer regelmæssigt stiger med stigende alder. Der er 43 % af 65-70-årige, der får undersøgt deres hud i forhold til 27 % af 15-19-årige.

I hvor høj grad lader danskerne sig undersøge eller undersøger sig selv for hudforandringer?

Figur 8.1. Andelen, der i forskellig grad lader sig undersøge eller selv undersøger sin hud. Blandt 15-70-årige (n=4.005).



Figur 8.2. Andelen, der får undersøgt huden grundigt for hudforandringer hver 3. måned eller oftere – enten selv eller med hjælp fra pårørende eller læge. Blandt 15-70-årige – fordelt på køn og alder* (n=4.005).



*Ingen statistisk signifikante forskelle i forhold til region.

9. Metode

Denne rapport bygger på data fra en dataindsamling blandt 4.005 danskere i alderen 15-70 år. Data blev indsamlet løbende i perioden 11. juni til 19. august 2018 af analyseinstituttet Userneeds. Undersøgelsen er nationalt repræsentativ med hensyn til køn, alder og landsdel og er desuden overordnet repræsentativ med hensyn til uddannelse. Dataindsamlingen er foretaget gennem et internetbaseret spørgeskema (CAWI¹⁸), og alle data er selvråporterede.

Vi har i rapporten testet, om der er statistisk signifikante forskelle i forhold til køn, alder og region. For variable, hvor det har været relevant, har vi desuden undersøgt tendenser blandt danskere, der henholdsvis har holdt ferie/fridage i Danmark eller i udlandet, og der er derved lavet to yderligere figurer for disse variable. Det vil fremgå af rapporten, når opdeling på baggrund af ferie i ind/udland er foretaget. Når forældrene spørges til deres børns solvaner i ferien/fridagene, undersøges det endvidere, om der er forskelle i besvarelserne i forhold til *børnenes* køn og alder. Når respondenterne svarer på spørgsmål vedrørende deres ferie, er det for hele ferieperioden, uanset om de har været på ferie i 4 eller 14 dage.

Procenttallene i de viste figurer er afrundede, og vil derfor i nogle tilfælde summere til lige over eller lige under 100 %. I beskrivelsen af figurerne omtales ofte en sum af flere tal. Denne sum stemmer ikke altid overens med den sum, man som læser vil komme frem til, hvis man summerer tallene i figuren. Det skyldes, at figurerne viser afrundede tal, men at vi har medtaget decimalerne, når vi har summeret tallene for forskellige svarkategorier.

Eksterne paneler

2.354 personer i det endelige datasæt er ikke fra Userneeds' Danmarkspanel, men er indhentet fra andre paneler, som Userneeds samarbejder med (Yougov, Toluna, ResearchNow, Cint, Norstat og Bilendi). Det skyldes dels det store antal interviews, dels at nogle kvoter (særligt unge mænd) var svære at få fyldt op via Userneeds' Danmarkspanel.

Fordelingen af besvarelser indhentet fra eksterne paneler ser ud som følger:

- Yougov: 671
- Toluna: 545
- ResearchNow: 235
- Cint: 421
- Norstat: 390
- Bilendi: 92

¹⁸ CAWI=Computer Assisted Web Interviewing.

Repræsentativitet

Data blev indsamlet via kvoter. Kvoter er en sammensætning af data – f.eks. mænd i alderen 15-19 år fra Region Nordjylland – der svarer til den nationale sammensætning. Denne metode sikrede en national repræsentativ fordeling af respondenter i forhold til:

- Køn (mænd, kvinder)
- Alder (15-19 år, 20-29 år, 30-39 år, 40-49 år, 50-64 år og 65-70 år)
- Landsdel (øst/vest for Storebælt)

Da vi gerne vil undersøge regionale forskelle, har vi undersøgt, at den regionale fordeling af respondenterne stemmer overens med Danmarks fordeling ifølge Danmarks statistik. Derfor er analyserne opdelt på region og ikke på landsdel.

Kvoterne er baseret på oplysninger om sammensætningen af den danske befolkning fra Danmarks Statistik. Svarene i denne undersøgelse afviger maksimalt +/- 10 % i forhold til informationerne om befolkningssammensætningen fra Danmarks Statistik. Svarene i undersøgelsen er overordnet set repræsentativ på uddannelse, dvs. for hele stikprøven og ikke fordelt på køn, alder og geografi. Nedenfor ses fordelingen af respondenter i de forskellige kvoter (køn, alder, landsdel) i tabel 9.1.

Tabel 9.1.

		Øst (n=1.800)	Vest (n=2.205)
Mænd (n=2.002)	15-19 år (n=166)	73	93
	20-29 år (n=354)	155	199
	30-39 år (n=308)	146	165
	40-49 år (n=391)	180	211
	50-64 år (n=557)	243	314
	65-70 år (n=226)	98	128
Kvinder (n=2.003)	15-19 år (n=169)	73	96
	20-29 år (n=332)	153	179
	30-39 år (n=304)	145	159
	40-49 år (n=388)	179	209
	50-64 år (n=567)	250	317
	65-70 år (n=243)	108	135

Fordeling af respondenter

Nedenstående tabel (9.2.) viser antallet af respondenter i undersøgelsen, som henholdsvis har haft ferie/fri i Danmark eller har holdt ferie i udlandet fordelt på køn, alder og region.

Tabel 9.2.

	Ferie/fri i Danmark (n=3.005)	Ferie/fri i udlandet (n=950)	Total (n=4.005)
Køn			
Mand	75 % (n=1.515)	24 % (n=487)	(n=2.002)
Kvinde	76 % (n=1.540)	23 % (n=463)	(n=2.003)
Alder			
15-19 år	73 % (n=247)	26 % (n=88)	(n=335)
20-29 år	77 % (n=531)	23 % (n=155)	(n=686)
30-39 år	78 % (n=483)	21 % (n=129)	(n=612)
40-49 år	74 % (n=578)	25 % (n=201)	(n=779)
50-64 år	74 % (n=835)	25 % (n=289)	(n=1.124)
65-70 år	81 % (n=381)	18 % (n=88)	(n=469)
Region			
Hovedstaden	70 % (n=839)	29 % (n=356)	(n=1.195)
Sjælland	77 % (n=471)	22 % (n=134)	(n=605)
Syddanmark	79 % (n=709)	20 % (n=182)	(n=891)
Midtjylland	77 % (n=715)	22 % (n=209)	(n=924)
Nordjylland	82 % (n=321)	17 % (n=69)	(n=390)

Invitation af deltagere

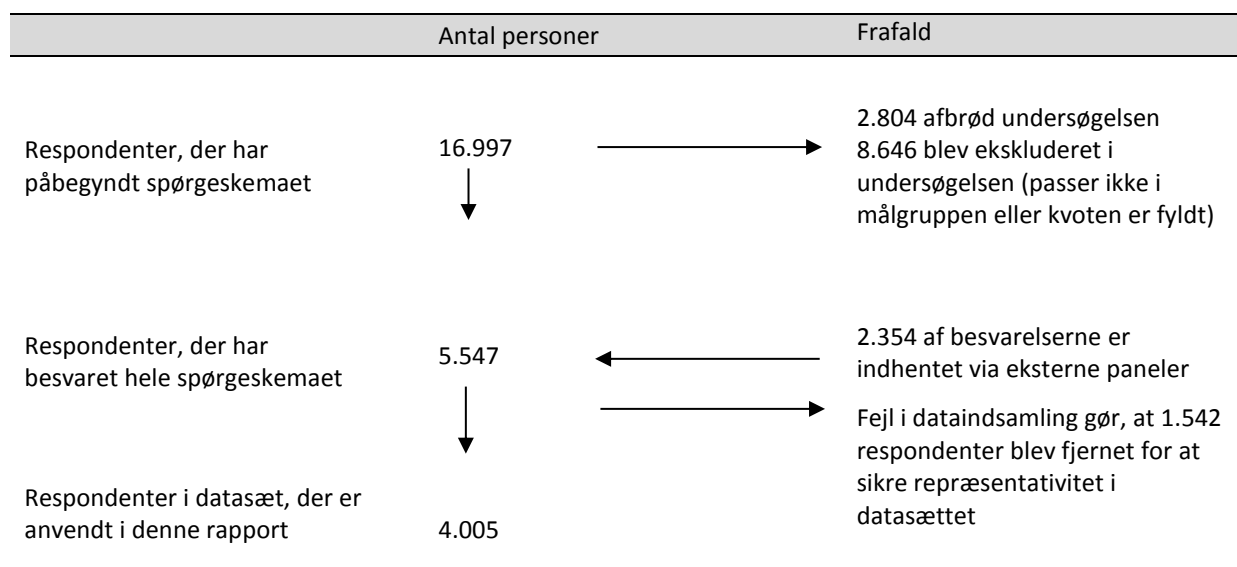
Der er brugt en kombination af to metoder til at invitere deltagerne til undersøgelsen. Først blev undersøgelsen gjort tilgængelig på Userneeds' medlemsportal, hvor hver respondent selv kan logge ind og vælge at besvare tilgængelige undersøgelser. Efterfølgende sendte Userneeds e-mail-invitationer ud til de demografiske grupper, hvor der fortsat manglede svar fra.

Det er ikke muligt at angive et retvisende svar på, hvor mange der reelt er blevet inviteret til undersøgelsen, da der ikke er noget konkret tal på hvor mange medlemmer, der har set undersøgelsen være tilgængelig på Userneeds' medlemsportal.

Respondenter i undersøgelsen

Respondenterne har i starten af skemaet skulle angive deres køn, alder og landsdel. På baggrund af disse tre faktorer er personer blevet inddelt i kvoter – jf. 9.1.

I alt har 16.997 respondenter påbegyndt spørgeskemaet. Ud af disse har 5.547 personer besvaret hele spørgeskemaet. Blandt dem, som har påbegyndt undersøgelsen, er 2.804 blevet ekskluderet, fordi de har afbrudt undersøgelsen, før de var igennem alle spørgsmål, mens 8.646 er blevet ekskluderet, fordi de enten ikke har passet ind i målgruppen (herunder ikke har holdt ferie/fri i DK eller sydpå) eller fordi den kvote, som de passede ind i, allerede var fyldt.



Metodeskift

Indeværende rapport, samt rapporter fra 2015 og 2016, adskiller sig fra en del af Solkampagnens tidligere rapporter (2007-2014 samt 2017) ved, at der i spørgeskemaet, som undersøgelsen bygger på, er spurgt ind til respondenternes adfærd på den seneste ferie/fridage – defineret ved, at respondenterne har minimum 4 dages sammenhængende fri inden for de seneste 14 dage. I undersøgelser af danskernes solvaner før 2015 samt i år 2017 er der spurgt ind til respondenternes adfærd i solen den seneste sommer eller de seneste 12 måneder. Hensigten med den nye spørgeteknik er, at respondenterne husker sin adfærd bedre jo kortere tid siden, det er, at den blev udført. Det betyder, at respondenterne skal genkalde en *faktisk* adfærd snarere end en *generaliseret* adfærd. Når respondenterne er blevet spurgt ind til deres adfærd i ferien/fridagene, gælder det hele *deres* ferie, dvs. mellem 4 og 14 dage. Desuden er aldersgruppen udvidet til at inkludere 65-70-årige, da disse nu er til stede i webpaneler i tilstrækkeligt omfang til, at det kan lade sig gøre.

Ændringerne betyder, at rapporter fra 2015, 2016 og 2018 ikke er sammenlignelige med tidligere rapporter fra Solkampagnen [12, 13] om danskernes adfærd i solen i Danmark eller på solferie i udlandet. Derfor er der også kun medtaget data fra 2015 og 2016 i udviklingsanalyser i denne rapport. Øvrige ændringer er beskrevet i rapporten fra 2015 [14].

Statistiske analyser

For at teste om en sammenhæng mellem to variable er statistisk signifikant, dvs. at der er forskelle, der med 95 % statistisk sikkerhed vurderes til at være *reelle forskelle* og ikke forskelle, der skal tilskrives tilfældighed, anvendes χ^2 -tests. En p-værdi <0.05 anses som statistisk signifikant. Som udgangspunkt er det kun statistisk signifikante sammenhænge, der rapporteres. Det er desuden kun statistisk signifikante sammenhænge, der omtales som sammenhænge.

Spørgsmål til undersøgelsen, datagrundlag, metode mm. kan rettes til Kræftens Bekæmpelse og TrykFondens Solkampagnes evalueringsenhed ved analysekonsulent Maria Meyer (marmey@cancer.dk).

10. Litteraturliste

1. Balk, S.J. and t.c.o.E.H.a.S.o. Dermatology, *Technical Report - Ultraviolet Radiation: A hazard to Children and Adolescents*. Pediatrics, 2011. **127**(3): p. 791-817.
2. Arnold, M., et al., *Global burden of cutaneous melanoma attributable to ultraviolet radiation in 2012*. Int J Cancer, 2018.
3. Elwood, J.M. and J. Jopson, *Melanoma and sun exposure: an overview of published studies*. Int.J.Cancer, 1997. **73**(2): p. 198-203.
4. Diepgen, T.L. and V. Mahler, *The epidemiology of skin cancer*. Br.J.Dermatol., 2002. **146 Suppl 61**: p. 1-6.
5. Marks, R., *Epidemiology of melanoma*. Clin.Exp.Dermatol., 2000. **25**(6): p. 459-463.
6. Ferlay J, et al. *Global Cancer Observatory: Cancer Today*. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer. Available from: <https://gco.iarc.fr/today>, accessed [01/10/2018]. 2018.
7. Danckert B, et al. *NORDCAN: Cancer Incidence, Mortality, Prevalence and Survival in the Nordic Countries, Version 8.2 (26.03.2019)*. Association of the Nordic Cancer Registries. Danish Cancer Society. Available from <http://www.ancr.nu>, accessed on 04/06/2019. 2019.
8. Bentzen, J., et al., *Costs of illness for melanoma and nonmelanoma skin cancer in Denmark*. Eur.J.Cancer Prev., 2013.
9. Tripp, M.K., et al., *State of the science on prevention and screening to reduce melanoma incidence and mortality: The time is now*. CA Cancer J Clin, 2016.
10. Wulf HC, E.P., *UV-indeks og dets betydning*. Ugeskrift for læger 2010. **172/17**.
11. Miljøstyrelsen, et al. *Faktaark: Ultraviolet Stråling*. 2014; Available from: <https://www.cancer.dk/dyn/resources/File/file/5/4315/1414142694/ultraviolet-straling.pdf>, accessed on 18/12/2017.
12. Thomsen, K.L., C.L. Behrens, and M.K.H. Meyer, *Danskernes solvaner i den danske sommer 2017 - en kortlægning*. 2018, Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden smba (TryghedsGruppen smba): København.
13. Behrens, C.L., E. Zachariasen, and M.K.H. Meyer, *Danskernes solvaner på solferie 2017 - en kortlægning*. 2018, Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden smba (TryghedsGruppen smba): København.
14. Mortensen, J.H., C.L. Behrens, and B. Køster, *Danskernes solvaner i sommerferien 2015 – en ugebaseret dataindsamling*. 2017, Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden smba (TryghedsGruppen smba): København.

I denne rapport kortlægges danskernes solvaner i deres sommerferie i Danmark eller i udlandet i 2018. Rapporten bygger på en webbaseret spørgeskemaundersøgelse blandt 4.005 danskere i alderen 15-70 år. Undersøgelsen er nationalt repræsentativt i forhold til køn, alder og landsdel.

I rapporten kortlægges blandt andet 15-70 åriges:

- Udendørs adfærd i ferien
- Solskoldninger
- Kendskab til solråd
- Anvendelse af solbeskyttelse
- Viden om uv-indekset
- Viden om sol og kræft
- Hudundersøgelser

Rapporten er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagnes evalueringsenhed.

**Kræftens Bekæmpelse og
TrygFondens Solkampagne**
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Tlf.: 35 25 75 00
www.solkampagnen.dk