



## GUIDE: SÅDAN ER DU SOLFRIVILLIG

---

### Frivillig til event

Har du lyst til at have en solstand til en byfest? En sundhedsmesse? Eller på et dyrskue? Så skal du melde dig ind i gruppen "Skyggestande og events" på frivillig.dk. Her finder du materialer til aktiviteter og du kan holde dig opdateret. Hvert år bliver der lavet 'skyggehyggepakker', der er målrettet større forsamlinger på min. 100 gæster ca. Du kan lave et event, eller opsætte en solstand lige der hvor du synes det kan passe ind og giver mening. Skyggehyggepakkerne kan også bestilles til Stafet for livet.

### Den lokale soluge - Frivillig i daginstitution

Kunne du tænke dig at tage ud som frivillig i en lokal børnehave eller hjælpe dem med selv at deltage i solugen? Så skal du melde dig ind i gruppen "Den lokale soluge". Her vil du blive opdateret omkring, hvilken uge Den lokale soluge bliver afholdt i det pågældende år, og se hvilke materialer, der er til rådighed. Hvert år bliver der lavet 'soltempakker', der indeholder forskellige materialer, informationer og aktiviteter, man kan lave med børnene, samtidigt med at både pædagoger og forældre får vigtig viden om solbeskyttelse.

### Bliv klar til at tale om solbeskyttelse

Når du er ude som frivillig for Solkampagnen er det vigtigt, at du er forberedt på at kunne svare på et par overordnede spørgsmål om kræft og solbeskyttelse. Nedenfor finder du korte svar på nogle af de oftest stillede spørgsmål. Husk, at du som frivillig aldrig må udtale dig om, hvorvidt en person har, eller er ved at udvikle, kræft i huden. I stedet skal du opfordre personen til at søge læge, hvis vedkommende er i tvivl om modermærker og hudforandringer.

*Hvad er formålet med Solkampagnen?*

- Solkampagnen er iværksat for at bidrage til at nedbringe antallet af tilfælde af kræft i huden blandt danskerne, gennem oplysning om fornuftig soladfærd.

*Hvilken kræftdiagnose er den hyppigste i Danmark?*

- Kræft i huden er den hyppigste kræftdiagnose i Danmark. Betegnelsen dækker over to typer kræft - almindelig hudkræft og modermærkekræft. Op imod 90%



af disse kræfttilfælde kan forebygges med fornuftig soladfærd, da størstedelen af alle tilfælde af kræft i huden skyldes for store doser af uv-stråling fra solen eller solarier.

*Hvad er Solkampagnens 3 solråd?*

- Solkampagnen har 3 solråd - i prioriteret rækkefølge: Skygge, solhat og solcreme. Ved at følge solrådene, og desuden helt undgå solarium, er det muligt at forebygge kræft i huden.

*Hvornår anbefaler Solkampagnen, at man beskytter sig mod solens uv-stråler?*

- I Danmark er uv-indekset højest 1 på en vinterdag og højest 7 på en sommerdag. Når uv-indekset er 3 eller mere, anbefaler Solkampagnen, at man beskytter sig mod solens uv-stråler. Ca. halvdelen af dagens samlede uv-stråling falder mellem kl. 12 & 15. Derfor skal man være særlig opmærksom på at beskytte sig i dette tidsrum.

*Hvilken app kan man med fordel bruge til at holde øje med solens uv-stråler?*

- Man kan bruge hudtypeguiden og holde øje med solens uv-stråler, hver dag, via appen "UV-indeks", der er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelses Solkampagne, Trygfonden, Sundhedsstyrelsen og Miljøstyrelsen. Appen kan være et nyttigt redskab til at blive mindet om at solbeskytte sig, når uv-indekset er 3 eller mere.

*Hvor finder jeg mere information om Solkampagnen og solbeskyttelse?*

- Du kan finde mere information om Solkampagnen og solbeskyttelse i folderen "Din guide til solbeskyttelse" eller ved at læse mere på vores hjemmeside [www.cancer.dk/solkampagnen](http://www.cancer.dk/solkampagnen).

**Har du spørgsmål til det at være frivillig hos Solkampagnen?**

Hvis du har spørgsmål til det frivillige arbejde hos Solkampagnen er du altid velkommen til at kontakte os på vores mail [sol@cancer.dk](mailto:sol@cancer.dk).