

DAVID RANDAHL, JOHANNA DANIELSSON, KAIROS FUTURE

Sveriges solvanor 2018

NOVEMBER 2018



RAPPORTEN I ETT NÖTSKAL

- Den extremt varma och soliga sommaren har påverkat många svenskar beteende i solen, främst på grund av värmen. Kvinnor och yngre har i högre utsträckning än män och äldre ändrat sitt beteende denna sommar jämfört med en vanlig sommar.
- Färre svenskar uppger att de tycker om att sola, och fler uppger att de upplever att det är obehagligt att sola, jämfört med tidigare år.
- Omkring hälften av respondenterna uppger i öppna svar att de undvikit att vara i solen mer under denna sommar än under en normal sommar. I en sluten fråga uppger närmare tre av fyra svenskar att de varit mer i skuggan än under en vanlig sommar, omkring två tredjedelar att de varit mer försiktiga i solen, och omkring hälften att de spenderat mer tid inomhus.
- Men omkring en femtedel av svenskarna har spenderat mer tid i solen än en vanlig sommar.
- Svenskar har i högre utsträckning bränt sig under det senaste året jämfört med året innan. Framförallt ses en kraftig ökning bland antalet som bränt sig vid badplatser i Sverige där ca 1,1 miljoner svenskar bränt sig. Denna är nästan lika hög som antalet som bränt sig vid badplatser utomlands
- Fler svenskar uppger att de ofta eller alltid använder någon av de av SSM rekommenderade solskyddsmetoderna när de är utomhus vid vackert sommarväder.
- Över fyra femtedelar av föräldrar ser till att deras barn använder någon av SSM:s rekommenderade solskyddsmetoder och detta beteende korrelerar starkt med deras eget solskyddsbeteende.
- Svenskarna kan delas in i åtta huvudsakliga solgrupper som styr deras solvanor, där tre av grupperna kan sägas vara solpositiva och tre solnegativa, samt tre grupper kan anses vara ”skyddade” och tre ”oskyddade.
- Den varma och torra sommaren verkar ha förstärkt beteendena i vissa solgrupper, framförallt de grupper som är väldigt solpositiva eller solnegativa.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

RAPPORTEN I ETT NÖTSKAL.....	2
INLEDNING.....	5
BAKGRUND.....	5
METOD OCH REFLEKTIONER ÖVER JÄMFÖRBARHET	5
RAPPORTENS INNEHÅLL OCH STRUKTUR	6
SVENSKARS SOLVANOR	7
SVENSKAR ÄR MEST EXPONERADE PÅ UTLANDSSEMESTERN.....	7
FLER EXPONERADE VID BADPLATSER I SVERIGE, MEN TRÄDGÅRDAR OCH	
BALKONGER FORTFARANDE VANLIGAST	8
ÖKAD ANDEL PERSONER SOM BRÄNT SIG UNDER ÅRET, SÄRSKILT VID	
VATTENAKTIVITETER	9
SAMMANFATTNING OM SVENSKARS SOLVANOR.....	11
SVENSKARS SOLSKYDDSBETEENDE	12
KLÄDER FORTSATT DET VANLIGASTE SOLSKYDDET, MEN FLER HÅLLER SIG I	
SKUGGAN	12
SAMMANFATTNING SOLSKYDDSBETEENDE	13
BARNES SOLSKYDD	14
MAMMA OCH PAPPA TAR LIKA STORT ANSVAR	14
YNGRE FÖRÄLDRAR MER SOLSKYDDSMEDVETNA ÄN ÄLDRE.....	15
FÖRÄLDRAES BENÄGENHET ATT SKYDDA SIG SJÄLVA HAR EN STOR EFFEKT PÅ	
DERAS BENÄGENHET ATT SKYDDA SINA BARN.....	16
SAMMANFATTNING AV SOLSKYDD HOS BARN.....	17
SVENSKARS ATTITYDER TILL SOLANDE	18
MINSKAT VÄLBEHAG I SOLEN OCH ÖKAD ORO FÖR HUDCANDER	20
SAMMANFATTNING SOLATTITYDER	21
SOLGRUPPER OCH BETEENDE.....	22
DE SOLPOSITIVA GRUPPERNA ÄR MER BENÄGNA ATT EXPONERA SIG FÖR SOLEN	
PÅ DE FLESTA PLATSERNA.....	24
SAMMANFATTNING AV SOLGRUPPER	25
DEN VARMA OCH SOLIGA SOMMAREN	26
KVINNOR OCH YNGRE UPPGER I ATT DE I STÖRRE UTSTRÄCKNING FÖRÄNDRAT	
SINA BETEENDEN PÅ GRUND AV DEN EXTREMA SOMMAREN.....	27
VÄRMEN HAR FÅTT FLER ATT ÄNDRA SITT BETEENDE ÄN SOLEN	29
MÅNGA ANGER ATT DE SPENDERAT MINDRE TID I SOLEN JÄMFÖRT MED EN VANLIG	
SOMMAR.....	29

SOLDYRKARE OCH SOLSKYGGA PERSONER MEST BENÄGNA ATT ÄNDRA SITT BETEENDE I FÖRHÅLLANDE TILL EN VANLIG SOMMAR	30
SAMMANFATTNING AV DEN VARMA OCH TORRA SOMMAREN	31
APPENDIX – SOLENKÄTEN 2018	32
OM KAIROS FUTURE.....	65

INLEDNING

BAKGRUND

I början av 2015 fick SSM uppdrag av regeringen att se över möjligheterna att påverka svenskarnas solvanor och därmed reducera antalet fall av hudcancer. SSM har tidigare regelbundet genomfört kvantitativa undersökningar som genomförts av SCB och som fångar de attityder svenskar har om solande. År 2016 anlätades Kairos Future för att modernisera enkäten och genomföra analysen av svenskars solvanor. Den nya enkäten består av en standardiserad del¹ med målsättningen att kunna göra jämförelser över tid, samt en eller flera temadelar som kan bytas ut varje år. Årets temadelar berör ämnen om hur föräldrar agerar för att skydda sina barn i solen och hur den ovanligt varma sommaren påverkat svenskars solbeteenden.

METOD OCH REFLEKTIONER ÖVER JÄMFÖRBARHET

Enkäten om svenskarnas solvanor har, liksom förra året, distribuerats till en webpanel med ett nationellt urval av 1034 personer, representativt för den svensktalande befolkningen gällande ålder (18-74 år), kön, och geografi (län).² Respondenterna har sedan viktats efter ålder och kön för att få resultat som bättre motsvarar befolkningen som helhet.

Metodbytet och moderniseringen av enkäten under 2016 har medfört resultat som är mer användbara för SSMs dagliga arbete för att förhindra solrelaterade brännskador, men har samtidigt även inneburit att resultaten inte är helt jämförbara med de resultat SSM tidigare samlat in via SCB:s omnibusundersökning (postal enkät). På sikt kommer tidsserier kunna göras baserade på den nya enkäten, men jämförelser och försök att hitta trender mellan enskilda år (ex 2017 och 2018) blir ofta osäkra då resultaten varierar naturligt, exempelvis på grund av slumpen, varför enbart statistiskt signifikanta skillnader mellan dessa år kommer att diskuteras. I de fall där detta är aktuellt återfinns reflektioner över detta i texten.

Värt att nämna är även att frågeställningen är av en sådan karaktär att respondenterna i vissa frågor kan ha valt att svara på ett sätt som gör att de framstår som klokare och mer ansvarstagande än de i själva verket är. Till exempel kan man förmoda att andelen som svarar att de har bränt sig, och antalet gånger som de har bränt sig är högre än vad som anges i enkäten eftersom de flesta vet att det inte är bra att bränna sig.

¹ Vid 2017-års enkät genomfördes vissa förändringar i den standardiserade delen för att underlätta tolkningen av resultaten.

² Norstats "guldpanel" är en internetpanel som slumpmässigt rekryterats, primärt via telefon, för att få bästa möjliga befolkningsrepresentativitet. Rekryteringen sker aktivt (man kan inte själv anmäla sig utan blir inbjuden) och dubbel "opt-in" tillämpas vid förfarandet. Respondenterna får ersättning för att delta i enkäterna i form av exempelvis presentkort, lotter, eller möjlighet att ge till välgörenhet.

RAPPORTENS INNEHÅLL OCH STRUKTUR

I denna sammanfattande rapport lyfts de viktigaste insikterna från enkäten om svenskars solvanor och sätts i ett bredare sammanhang. I rapporten från 2016 identifierades åtta huvudsakliga solningsgrupper, med olika typer av solnings- och solskyddsbeteenden. Dessa ”solningsgrupper” används i rapporten som ett analytiskt ramverk för att ge mer detaljerad information om olika människors beteende i solen. Vi jämför även svenskarnas solvanor bakåt i tiden till 2006, med hjälp av resultaten från de enkätundersökningar SSM tidigare gjort i samarbete med SCB.

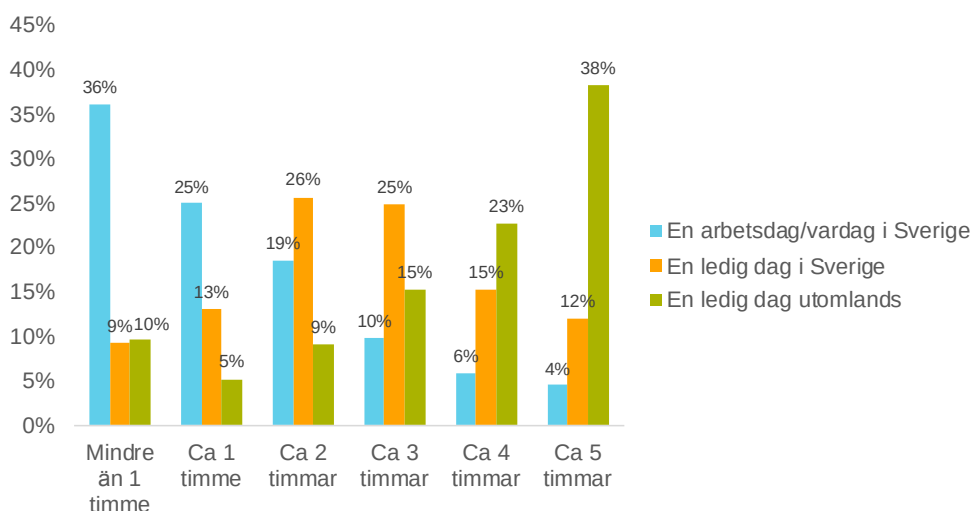
Vi varierar språket genom att ibland använda begreppet ”respondenter” och ibland ”svenskar”.

SVENSKARS SOLVANOR

Svenskars exponering för UV-strålning kan ses som en funktion av två olika faktorer. Dels beror exponeringen på den faktiska tid som svenskarna spenderar i solen och på vilka platser som svenskarna exponerar sig i solen. Dels beror exponeringen på vilka olika metoder och hur frekvent svenskarna skyddar sig för UV-strålning, exempelvis genom att använda kläder, solhatt, solkräm eller att aktivt undvika att vara utomhus i direkt solljus. I detta kapitel undersöker vi den första av dessa aspekter, d.v.s. hur mycket och var svenskar exponerar sig i solen.

SVENSKAR ÄR MEST EXPONERADE PÅ UTLANDSSEMESTERN

I enkäten om svenskars solvanor fick respondenterna svara på frågan om ungefär hur många timmar de spenderade utomhus mellan klockan 10 och 15 under arbetsdagar i Sverige, lediga dagar i Sverige, och lediga dagar utanför Sverige, när det är ”vackert sommarväder”. Resultaten, som återfinns i Figur 1 nedan, visar tydligt att det främst är vid lediga dagar utomlands som svenskars solexponering är som störst.



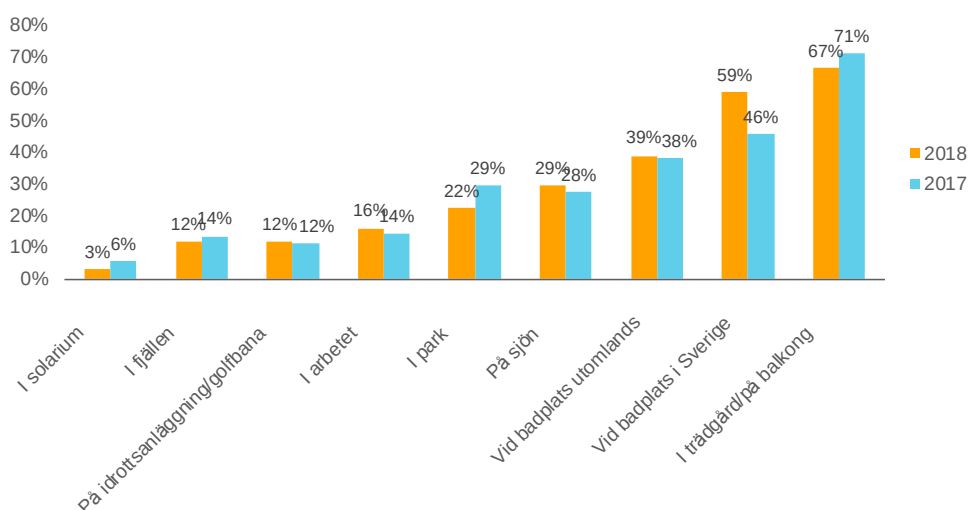
Figur 1. Svenskars exponering för solen vid olika situationer. Fråga: När det är vackert sommarväder, ungefär hur många timmar är du då vanligtvis utomhus mellan kl 10 och 15 vid följande situationer?

Resultaten i Figur 1 ovan motsvarar i stora drag de resultat som uppmättes under 2016 och 2017, med en viss minskning av andelen som vistas utomhus ca 5 timmar mellan kl 10 och kl 15 på utlandssemester. Resultatet visar dock tydligt att det fortsatt är vid utlandssemester som svenskar i störst utsträckning utsätter sig för risker associerade med solstrålning. Omkring 60% av svenskarna spenderar ca fyra eller fem timmar utomhus under den tid på dygnet då UV-strålningen från solen är

som starkast. Från Kairos Travel Trend Report år 2016³ vet vi dessutom att omkring hälften av alla svenskar reser utomlands i snitt tre gånger varje år. Värt att notera att den varma och soliga sommaren inte verkar ha haft någon påverkan på resultaten i denna fråga.

FLER EXPONERADE VID BADPLATSER I SVERIGE, MEN TRÄDGÅRDAR OCH BALKONGER FORTFARANDE VANLIGAST

Respondenterna har i undersökningen fått besvara frågan på vilka platser de exponerat sig för solstrålning. Ordningen för de platser där svenskar exponerar sig för solen har ligger i princip konstant sedan förra året, men det finns vissa starka skillnader inom några av platserna som svenskar exponerats på. I resultaten i Figur 2 nedan är det framförallt tydligt att det finns en statistiskt signifikant ökning av andelen svenskar som exponerat sig för solen vid badplatser i Sverige i år jämfört med förra året. Detta är ett intressant fynd, som går i linje med vissa andra resultat gällande årets varma och soliga sommar som kommer presenteras senare.



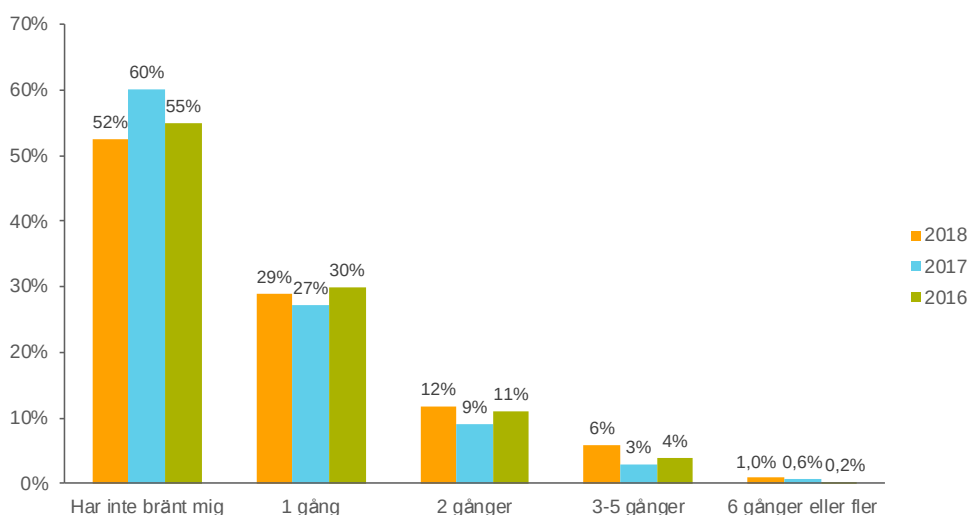
Figur 2. Andelen svenskar som exponerat sig för solen på olika platser. Fråga: På vilka av dessa platser har du under det senaste året solat eller utsatt dig för solens strålar? Jämförelse 2018 och 2017

Ytterligare en intressant observation i figuren ovan är att andelen personer som solat i solarium kraftigt minskat mellan de 2017 och 2018. Minskningen är statistiskt signifikant och måste ses som substantiell då det i princip handlar om en halvering av andelen personer som utsatt sig för denna typ av strålning. En teori till denna nedgång skulle kunna vara att personer som känt sig solstressade andra år inte känt samma stress detta år på grund av den varma och soliga sommaren, och därmed valt bort solariesol för att sola mer utomhus istället.

³ Enkätundersökning med n=1150 svenskar (Norstats webpanel, guldpanelen) i september 2016.

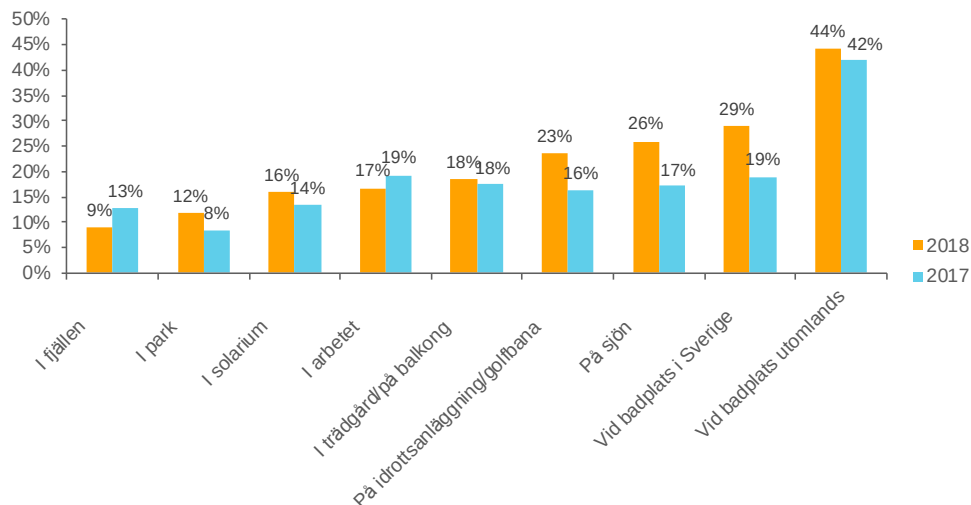
ÖKAD ANDEL PERSONER SOM BRÄNT SIG UNDER ÅRET, SÄRSKILT VID VATTENAKTIVITETER

Exponering för solstrålning vid olika platser är dock inte liktydigt med att bränna sig eller ens att utsätta sig för ett riskbeteende vid dessa platser. För att få en överblick över riskbeteenden har vi i enkäten dels frågat hur många gånger under året respondenterna har bränt sig, dels på vilka platser de bränt sig. I Figur 3 nedan så kan vi se att andelen svenskar som uppger att de bränt sig under året ökat med omkring åtta procentenheter jämfört med förra året. Detta är en statistiskt signifikant ökning. Denna ökning är dock enbart statistiskt signifikant jämfört med år 2017 och inte jämfört med 2016, då 45 % av respondenterna uppgav att de bränt sig under året. Det är således inte osannolikt att den varma sommaren påverkat benägenheten för svenskar att bränna sig under året, men det kan även finnas anledning att tro att 2017 var ett extremt år åt andra hållet. Värt att notera är även att andelen som bränt sig ett stort antal gånger under året, d.v.s. bränt sig tre eller fler gånger, fördubblats jämfört med föregående år.



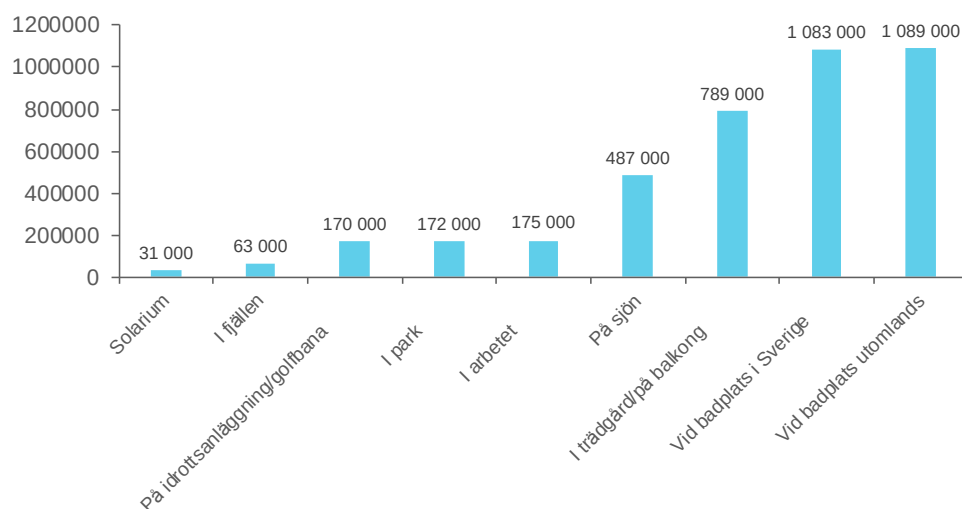
Figur 3. Andelen av respondenter som bränt sig under det senaste året olika antal gånger.
Fråga: Hur ofta under det senaste året har du bränt dig så att huden blir både röd och sved?

Ser vi istället till de platser där respondenterna bränt sig och jämför med år 2017 blir det mycket tydligt att den relativa andelen av respondenter som bränt sig på de olika platserna, d.v.s. den andel av de som exponerats på platsen som även bränt sig på platsen, ökat kraftigt för platser där vattenaktiviteter utförs. Badplatser utomlands är fortfarande den plats som har högst riskprofil, men andelen av de som bränt sig vid badplatser i Sverige av de som exponerat sig för solen där har ökat med omkring tio procentenheter. Samma mönster syns bland de som exponerat sig för solen och bränt sig i solen på sjön och på idrottsanläggningar och golfbanor. Samtliga dessa uppgångar är statistiskt signifikanta.



Figur 4. Den relativa andelen av respondenter som bränt sig vid olika platser (andel som svarat att de bränt sig på platsen delat på andelen som svarat att de exponerat sig för solen på platsen)

Ser vi istället till *antalet* personer som bränt sig på de olika platserna under året i Figur 5 nedan ser vi att badplatser utomlands och badplatser i Sverige är ungefär lika utsatta, med omkring en miljon svenskar som bränner sig på var och en av dessa platser. Detta är en stark uppgång av antalet personer som bränt sig vid badplatser i Sverige jämfört med förra året. Resultaten ligger helt i linje med resultaten ovan som indikerade både att fler exponerats vid badplatser i Sverige, och att den relativa andelen som bränt sig vid badplatser i Sverige ökat.



Figur 5. Uppskattat antal svenskar som bränt sig vid olika platser (andel som uppgivit att de bränt sig på en plats, multiplicerat med Sveriges befolkning 18–74 år)

SAMMANFATTNING OM SVENSKARS SOLVANOR

Sammanfattningsvis har vi sett att:

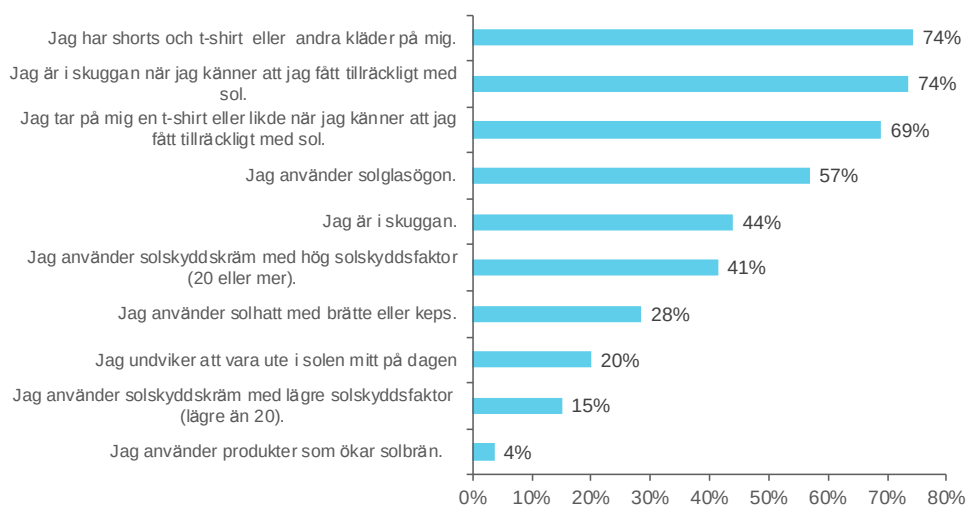
- Antalet personer som bränt sig under året har ökat markant jämfört med tidigare år.
- Svenskar under året både utsatt sig för solen i större utsträckning och bränt sig i större utsträckning vid vattenaktiviteter. Detta kan troligen härledas till den varma och soliga sommaren.
- Badplatser utomlands är fortsatt den mest riskfyllda solningsplatsen där 44 % av alla som exponerar sig bränner sig. Men sett i volymer så har ungefär lika många svenskar bränt sig vid badplatser i Sverige under sommaren 2018 – betydligt fler än året innan.

SVENSKARS SOLSKYDDSBETEENDE

Den andra faktorn som har en väsentlig inverkan på svenskars UV-exponering är de solskydd som används. Detta kapitel utforskar de olika solskydd som används bland respondenterna.

KLÄDER FORTSATT DET VANLIGASTE SOLSKYDDET, MEN FLER HÅLLER SIG I SKUGGAN

På frågan om hur respondenterna brukar skydda sig mot solen svarar över 70% av respondenterna att de ofta eller alltid använder kläder som solskydd och att de flyttar sig till skuggan när de känner att de fått "tillräckligt" med sol. En ungefär lika stor andel tar på sig extra kläder när de fått "tillräckligt" med sol. Resultaten, som återfinns i Figur 6 nedan, liknar resultaten från förra årets enkät i stora drag med ett par tydliga skillnader. Andelen som uppger att de "är i skuggan" har en statistiskt signifikant ökning på sju procentenheter. Vi ser även en ökning i andelen som uppger att de använder solskyddskräm med hög solskyddsfaktor, men denna ökning kan delvis bero på en viss omformulering av hur frågan är ställd.⁴ Ser vi på den totala andelen som uppger att de använder solskyddskräm så har dock även denna andel en statistiskt signifikant ökning. Återigen är det inte orimligt att anta att dessa öknings delvis kan ha ett samband med den ovanligt varma och soliga sommaren.

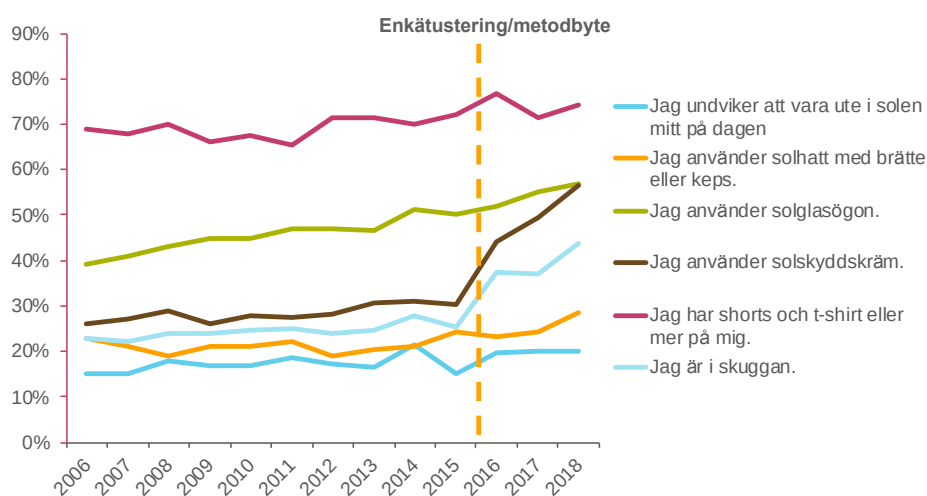


Figur 6. Solskyddsbeteenden bland svenskar. Fråga: Hur brukar du göra när du är ute i vackert sommarväder (soligt och klart, eller med en del moln)? Andel "ofta" eller "alltid".

⁴ I årets enkät har "hög" solskyddsfaktor definierats som 20 eller högre istället för 25 eller högre efter en diskussion med SSM.

Strålsäkerhetsmyndigheten rekommenderar att man som solskydd antingen använder kläder och solhatt eller keps, alternativt att man undviker att vara direkt i solen mitt på dagen. Andelen som "ofta" eller "alltid" använder någon av dessa solskyddsmetoder har jämfört med förra året ökat med omkring sex procentenheter från 49% till 55%, en ökning som är statistiskt signifikant.

Ser vi till solskyddstrender över tid kan dock inga tydliga trender utläsas, bortsett från att solglasögon och solskyddskrämer som solskydd fortsätter att öka. Som noterat ovan har samtliga solskyddsmetoder ökat jämfört med förra året, men tidsperioden är för kort för att vi säkert ska kunna säga att detta innebär ett faktiskt trendbrott uppåt.



Figur 7. Andelen som "ofta" eller "alltid" använder olika solskyddsmetoder över tid sedan 2006.

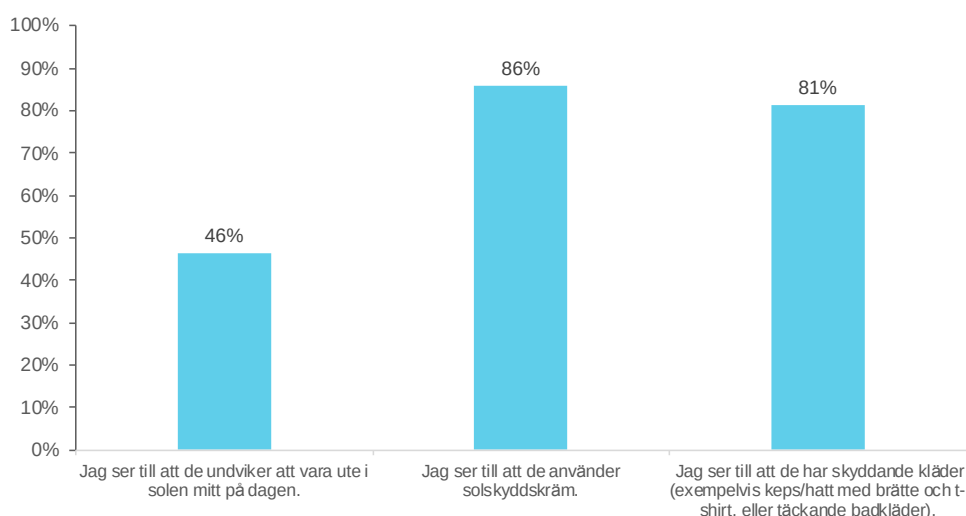
SAMMANFATTNING SOLSKYDDSBETEENDE

Sammanfattningsvis har vi sett att:

- En viss ökning av samtliga solskyddsmetoder har setts sedan förra året, främst andelen som uppger att de ofta eller alltid är i skuggan.
- Signifikant fler svenskar använder sig ofta eller alltid av någon av de skyddsmetoder som Strålsäkerhetsmyndigheten rekommenderar.
- Trenden med ökad användning av solskyddskrämer och solglasögon ser ut att fortsätta.

BARNES SOLSKYDD

För att få en bättre överblick av inte bara vuxnas solskydd utan även barns solskydd har vi i årets enkät även frågat personer med hemmaboende barn upp till 12 års ålder på vilka sätt de ser till att deras barn skyddar sig mot solen. Resultaten från denna fråga återfinns i Figur 8 nedan.

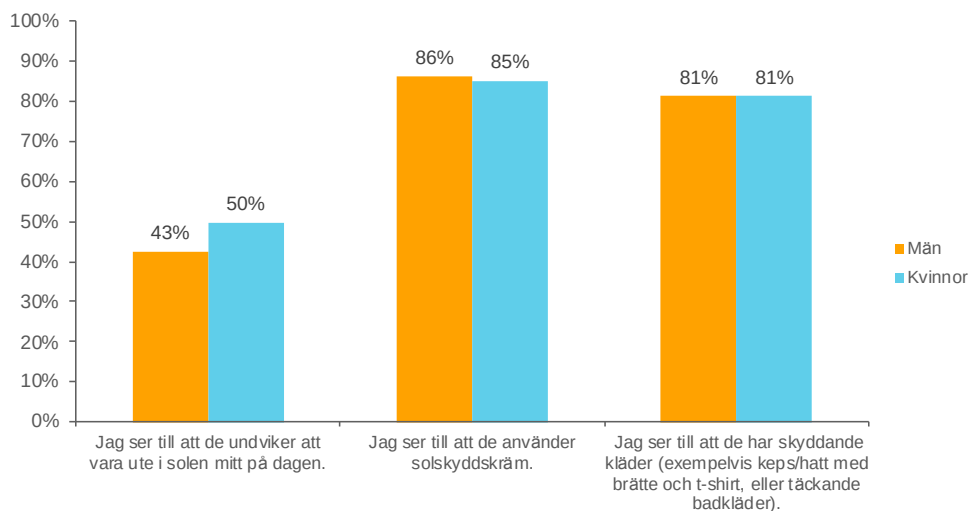


Figur 8. Andel föräldrar som ofta eller alltid ser till att deras barn använder olika typer av solskydd.

Dessa resultat visar att föräldrar verkar måna om att deras barn använder någon form av solskydd med över 80% som anger att de ofta eller alltid ser till att deras barn använder skyddande kläder och solskyddskräm. Ser vi till andelen som ofta eller alltid använder någon av Strålsäkerhetsmyndighetens rekommenderade metoder, d.v.s. använder skyddande kläder eller undviker att vara utomhus mitt på dagen så är siffran omkring 84%, vilket innebär att den största delen av de föräldrar som ser till att barnen undviker att vara utomhus mitt på dagen, även ser till att deras barn använder skyddande kläder när de väl är utomhus.

MAMMA OCH PAPPA TAR LIKA STORT ANSVAR

En annan intressant aspekt att undersöka är om det finns några könsskillnader mellan föräldrar i hur de ser på solskydd av sina barn. Resultaten, i Figur 9 nedan visar tydligt att kvinnor och män tar ett liknande ansvar när det gäller barnens solskydd, men kvinnor är något mer benägna att se till att deras barn håller sig inomhus mitt på dagen.

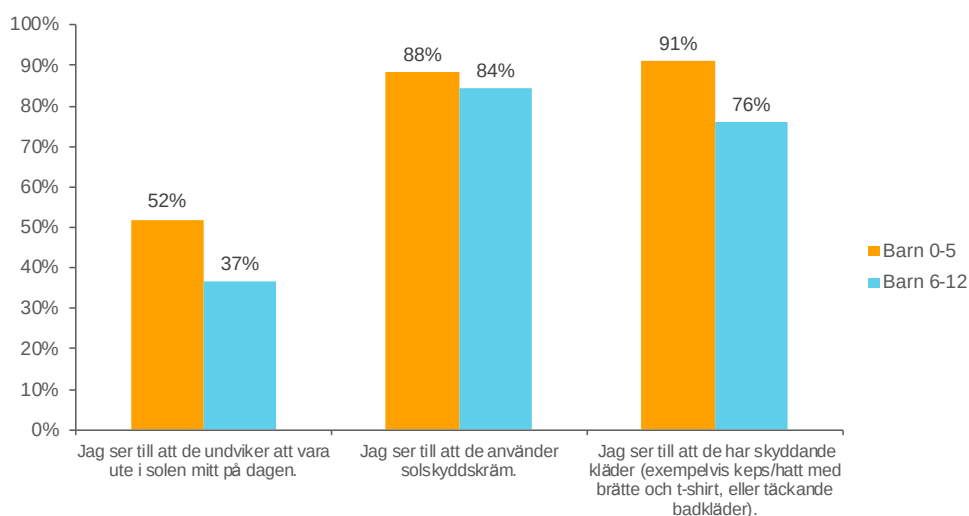


Figur 9. Andel föräldrar som ofta eller alltid ser till att deras barn använder olika typer av solskydd brutet på kön.

YNGRE FÖRÄLDRAR MER SOLSKYDDSMEDVETNA ÄN ÄLDRE

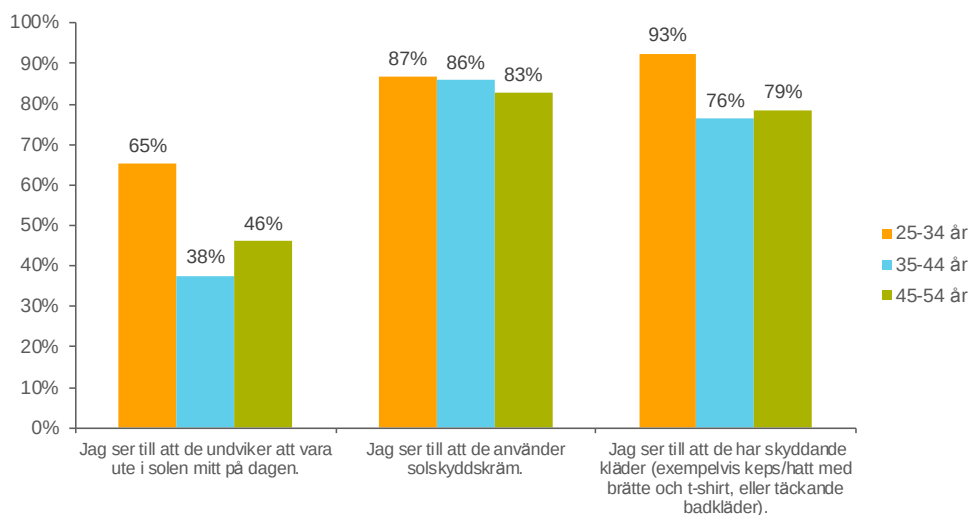
Ytterligare en intressant dimension att undersöka är om solskyddsbeteendet i förhållande till barnen är lika för olika åldersgrupper för föräldrar och för barn i olika åldrar.

Ser vi först till föräldrar med barn i olika åldrar så ser vi tydligt att föräldrar med barn i åldern 0-5 år i större utsträckning ser till att barnen skyddar sig mot solen, framförallt när det gäller att undvika att vara i solen mitt på dagen, men även när det gäller att ha på sig skyddande kläder.



Figur 10. Andel föräldrar som ofta eller alltid ser till att deras barn använder olika typer av solskydd brutet på barnens ålder.

Ser vi till föräldrarnas ålder så är det tydligt att yngre föräldrar i större utsträckning ser till att barnen undviker att vara utomhus mitt på dagen, en effekt som verkar stark även när vi tar hänsyn till det faktum att yngre föräldrar i större utsträckning har yngre barn.



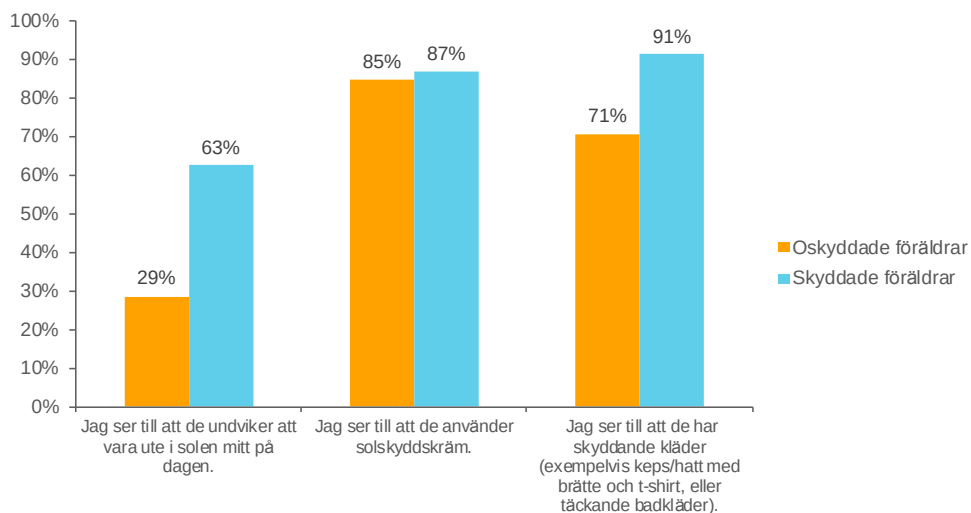
Figur 11. Andel föräldrar som ofta eller alltid ser till att deras barn använder olika typer av solskydd brutet på föräldrarnas ålder.

Detta kan indikera att yngre föräldrar är mer ordentliga eller försiktiga än äldre föräldrar, vilket skulle stämma väl med slutsatserna om Generation Ordning födda runt millenieskiftet som Kairos Future rapporterat i tidigare undersökningar⁵.

FÖRÄLDRARS BENÄGENHET ATT SKYDDA SIG SJÄLVA HAR EN STOR EFFEKT PÅ DERAS BENÄGENHET ATT SKYDDA SINA BARN

Slutligen har vi i denna undersökning även tittat på hur föräldrarnas benägenhet att skydda sig själva mot solens strålar påverkar deras benägenhet att skydda sina barn mot solen. Resultaten är slående. Bland de personer som ofta eller alltid använder någon av Strålsäkerhetsmyndighetens rekommenderade metoder för att skydda sig mot solen så ser närmare 93% ofta eller alltid till att deras barn använder någon av dessa metoder. Detta kan jämföras med 72% bland de föräldrar inte kan anses som adekvat skyddade. Ser vi till de enskilda olika metoderna så ser vi att föräldrar som inte skyddar sig mot solens strålar är ungefär lika benägna att se till att deras barn använder solskyddskräm som de som skyddar sig själva, men att föräldrar som skyddar sig är mer än dubbelt så benägna att se till att deras barn undviker att vara utomhus mitt på dagen.

⁵ Kairos Future (2016). När Generation Ordning tar över och ny-gamla värderingar gör come-back



Figur 12. Andel föräldrar som ofta eller alltid ser till att deras barn använder olika typer av solskydd brutet på huruvida föräldrarna skyddar sig själva.

SAMMANFATTNING AV SOLSKYDD HOS BARN

Sammanfattningsvis har vi sett att:

- En hög andel av föräldrar ser till att deras barn ofta eller alltid använder adekvat solskydd.
- Det finns enbart små skillnader mellan mammor och pappor gällande hur de ser till att skydda sina barn.
- Yngre föräldrar och föräldrar till yngre barn ser i större utsträckning till att deras barn undviker solen mitt på dagen.
- Föräldrar som själva använder adekvat solskydd är mycket mer benägna att se till att deras barn använder adekvat solskydd.

SVENSKARS ATTITYDER TILL SOLANDE

Ytterligare en aspekt av svenskars solvanor speglas i de attityder som finns kring solande och kring solens uppfattade hälsoeffekter och de skador som kan uppkomma i samband med solande. Dessa attityder har analyserats i den etno- och netnografisk studien som Kairos Future genomförde på uppdrag av Strålsäkerhetsmyndigheten år 2015.⁶ För att kunna generalisera vilka attityder som finns om solande bland svenskar har även respondenterna i denna kvantitativa undersökning fått ta ställning till ett antal påståenden/attityder om solande. Dessa påståenden återfinns i Figur 13 nedan.

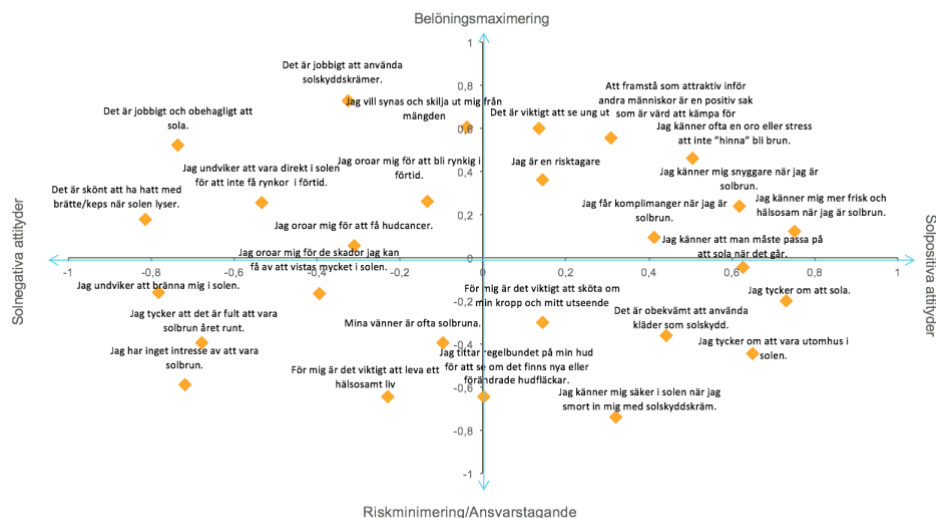
- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Jag tycker om att vara utomhus i solen.▪ Jag tycker om att sola.▪ Jag oroar mig för de skador jag kan få av att vistas mycket i solen.▪ Jag undviker att bränna mig i solen.▪ Det är jobbigt att använda solskyddskrämer.▪ Jag oroar mig för att bli rynkig i förtid.▪ Det är skönt att ha hatt med brätte/keps när solen lyser.▪ Det är obekvämt att använda kläder som solskydd.▪ Det är jobbigt och obehagligt att sola.▪ Jag oroar mig för att få hudcancer.▪ Jag känner mig säker i solen när jag smort in mig med solskyddskräm.▪ Jag känner mig mer frisk och hälsosam när jag är solbrun.▪ Jag tycker att det är fult att vara solbrun året runt.▪ Jag får komplimanger när jag är solbrun.▪ Jag känner mig snyggare när jag är solbrun. | <ul style="list-style-type: none">▪ Jag har inget intresse av att vara solbrun▪ Mina vänner är ofta solbruna.▪ Jag tittar regelbundet på min hud för att se om det finns nya eller förändrade hudfläckar.▪ Att framstå som attraktiv inför andra människor är en positiv sak som är värd att kämpa för▪ Det är viktigt att se ung ut▪ Jag vill synas och skilja ut mig från mängden▪ Jag är en risktagare▪ För mig är det viktigt att leva ett hälsosamt liv▪ För mig är det viktigt att sköta om min kropp och mitt utseende▪ Jag känner att man måste passa på att sola när det går.▪ Jag känner ofta en oro eller stress att inte "hinna" bli brun.▪ Jag undviker att vara direkt i solen för att inte få rynkor i förtid |
|--|---|

Figur 13. Attitydpåståenden om solande i enkäten.

För att lättare kunna få en överblick över hur dessa attityder hänger samman har vi tagit fram en Multidimensionell Skalning (MDS) av dessa attitydpåståenden, baserad på hur respondenterna svarat. En MDS bygger på en matematisk modell som gör det möjligt att visualisera hur nära olika variabler (påståenden) är varandra i ett tvådimensionellt plan. I en MDS hamnar påståenden där respondenterna svarat liknande nära varandra, och påståenden där respondenterna svarat olika långt ifrån varandra. Figur 14 nedan visar en MDS för attitydpåståendena ovan⁷.

⁶ "Solstress, En rapport om svenskars solande" Kairos Future, 2015

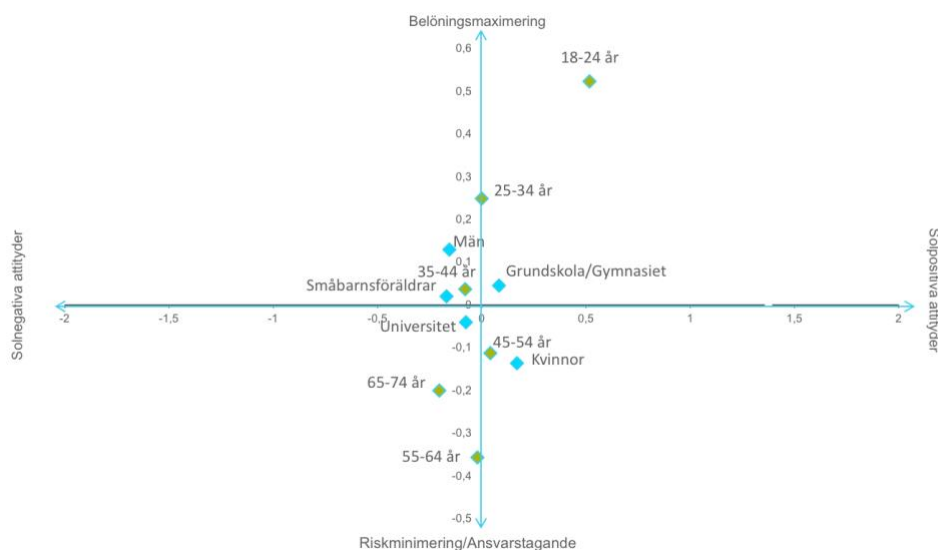
⁷ Denna MDS är baserad på svaren från undersökningen 2016 för att jämförelser skall kunna göras mellan åren.



Figur 14. Multidimensionell Skalering (MDS) av solattitydpåståenden.

I denna MDS kan två dimensioner tydligt urskiljas. Den horisontella dimensionen motsvarar en solpositiv (höger) och solnegativ (vänster) dimension, med påståenden som "Jag tycker om att sola" och "Jag känner att man måste passa på att sola när det går" på den högra extreman, och påståenden som "Jag tycker det är fult att vara solbrun året runt" och "Jag undviker att bränna mig i solen" på den vänstra extreman. Den vertikala dimensionen är något mer svårtolkad, men kan ses som en belöningsmaximerings- kontra riskminimeringsdimension, med påståenden som "Det är viktigt att se ung ut" högt upp i bilden, och påståenden som "För mig är det viktigt att leva ett hälsosamt liv" långt ned.

Fördelen med att illustrera attityderna i en MDS är att det går att pricka in var olika grupper befinner sig i förhållande till de två axlarna genom att ta medelvärdena för olika grupper och sätta in i figuren. Se Figur 15 nedan som tydligt visar att det finns en stark åldersfaktor när det gäller solattityder. Unga i åldern 18-24 år har i mycket högre grad belöningsmaximerande attityder än andra grupper. Dessa unga är dessutom mer solpositiva än övriga ålderskategorier. Det är också tydligt att kvinnor har mer riskminimerande attityder men också mer solpositiva attityder än män. Utbildningsnivå verkar ha en liten påverkan när det gäller dessa attityder.



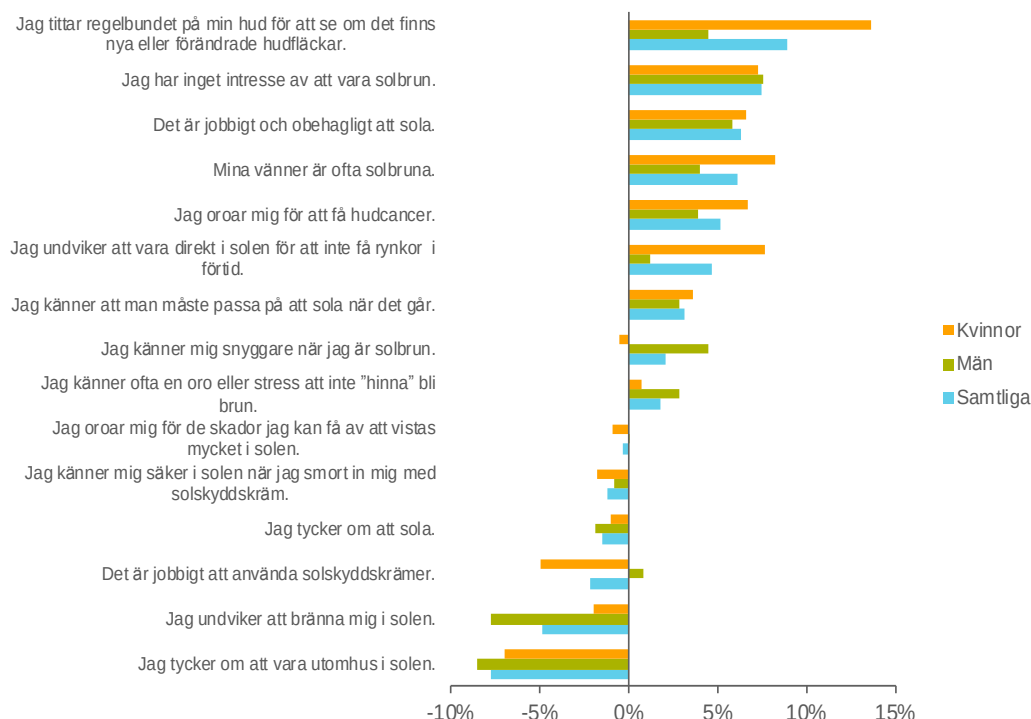
Figur 15. Olika grupper i attityd-MDS:en.

MINSKAT VÄLBEHAG I SOLEN OCH ÖKAD ORO FÖR HUDCANDER

Attityderna till solande har under perioden sedan enkätförändringen 2016 varit relativt konstanta med förändringar som i de flesta fall ligger inom den statistiska felmarginalen. Årets enkät visar dock på ett par intressanta förändringar jämfört med år 2017 års siffror, särskilt när det gäller det välbefinnande som respondenterna upplever från solen. Andelen som uppger att de tycker om att vara utomhus i solen⁸ har minskat med åtta procentenheter från 83% till 75%, en minskning som är statistiskt signifikant. Samtidigt så har andelen som uppger att de *inte* har något intresse av att vara solbruna ökat med sju procentenheter från 34% till 41%, en ökning som även den är statistiskt signifikant. Båda dessa förändringar är även signifikant skilda från resultatet 2016. En ökad andel uppger även att de tycker det är jobbigt eller obehagligt att sola, denna ökning är statistiskt signifikant jämfört med 2017, men inte jämfört med 2016.

Figur 16. Urval av förändringar i solattityder 2018 jämfört med 2017. nedan visar ett urval av de attitydförändringar som skett sedan förra årets undersökning.

⁸ Andelen som ansvigivt att påståendet "Jag tycker om att vara utomhus i solen" stämmer bra eller mycket bra.



Figur 16. Urval av förändringar i solattityder 2018 jämfört med 2017.

Figuren ovan visar på ett antal intressanta resultat. Andelen som oroar sig för hudcancer och som regelbundet tittar på sin hud för att upptäcka hudförändringar har ökat markant, särskilt bland kvinnor. Andelen som uppger att de oroar sig för de skador som kan uppkomma på grund av solen är dock konstant, vilket kan tolkas som att trots en ökad oro för cancer så kopplas detta inte nödvändigtvis direkt till solskador. En annan tolkning är att gruppen som oroar sig för solskador i högre grad fokuserar på cancer specifikt.

Ett intressant resultat med avseende på att sommaren 2018 varit ovanligt varm och solig är att andelen som uppger att de känner solstress, d.v.s. de som är oroliga för att inte hinna bli bruna, verkar vara konstant trots ökade möjligheter att sola under sommaren. Vi ser dock en tydlig ökning av andelen som uppger att deras vänner är solbruna, och en minskning bland kvinnor som uppger att de tycker att det är jobbigt att använda solskyddskrämer.

SAMMANFATTNING SOLATTITYDER

Sammanfattningsvis har vi sett att:

- Små förändringar i svenskars solattityder över tid.
- Färre svenskar uppger att de tycker om att vara utomhus i solen, detta skulle dock delvis kunna vara en effekt av den ovanligt varma sommaren.
- Fler svenskar uppger att de inte har något intresse av att vara solbruna. Detta är en uppåtgående trend sedan undersökningens start år 2016.
- Främst kvinnor uppger att de oroar sig mer för hudcancer.

SOLGRUPPER OCH BETEENDE

Från den etno- och netnografiska studien vet vi att sociodemografiska faktorer inte är de enda viktiga faktorerna när det gäller solattityder och solningsbeteenden. För en djupare förståelse togs en typologi med åtta grupper fram vid 2016-års enkät, där varje enskild grupp har egna karaktäristiska solningsbeteenden⁹. De åtta grupperna är:

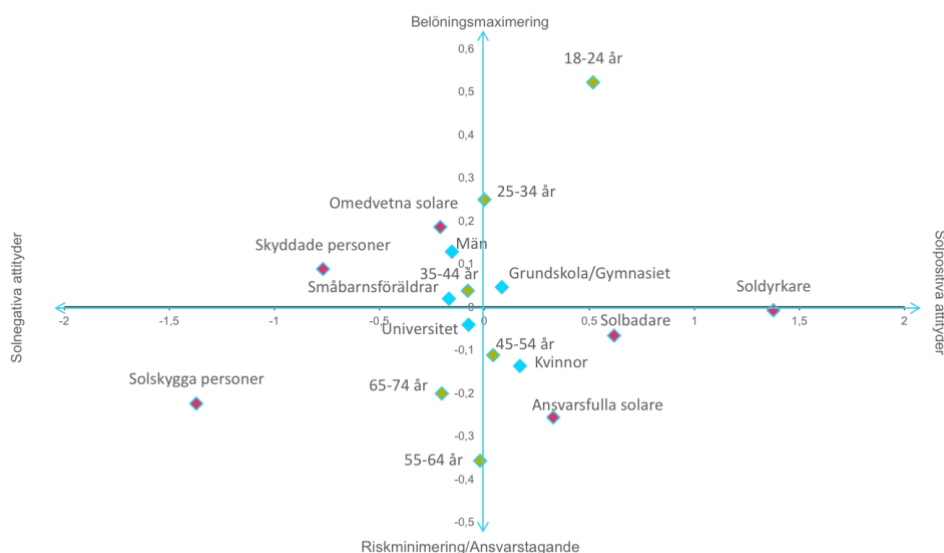
- Ansvarsfulla solare: Dessa respondenter tycker om att sola (svarat ”stämmer mycket bra” eller ”stämmer ganska bra” på påståendet ”Jag tycker om att sola”) men använder ofta eller alltid en av de rekommenderade solskyddsmetoderna, som att använda kläder och keps/solhatt, att undvika solen kl 10-15, eller att vara i skuggan.
- Soldyrkare: Tycker mycket om att sola (svarat ”stämmer mycket bra” på påståendet ”Jag tycker om att sola”), känner att de måste passa på att sola när det går, och tycker antingen att de är snyggare eller hälsosammare när de är solbruna (svarat ”Instämmer helt” eller ”Instämmer delvis” på minst ett av dessa två påståenden), och spenderar ca 4 timmar eller mer utomhus på en ledig dag i Sverige eller utomlands. Skyddar sig inte med någon av de rekommenderade solskyddsmetoderna (ibland, sällan, aldrig).
- Solbadare: Tycker om att sola och åker på sol- eller badsemester varje år. Skyddar sig inte med någon av de rekommenderade solskyddsmetoderna (ibland, sällan, aldrig). Utgör en mindre extrem version av soldyrkarna.
- Solskygga personer: Tycker inte om att sola (svarat ”stämmer mycket dåligt” eller ”stämmer ganska dåligt” på påståendet ”Jag tycker om att sola”), har inget intresse av att vara solbruna (svarat ”stämmer mycket dåligt” eller ”stämmer ganska dåligt” på påståendet ”Jag har inget intresse av att vara solbrun”) och spenderar inte mer än ca 2 timmar utomhus på en ledig dag i Sverige eller utomlands. Skyddar sig ofta eller alltid med minst en av de rekommenderade solskyddsmetoderna.
- Skyddade personer: Tycker inte om att sola men spenderar ca tre timmar eller mer utomhus på en ledig dag i Sverige eller utomlands. Använder ofta eller alltid en av de rekommenderade solskyddsmetoderna.
- Omedvetna solare: Tycker inte om att sola men spenderar vanligtvis ca 4 timmar eller mer utomhus på en ledig dag i Sverige eller utomlands. Skyddar sig inte med någon av de rekommenderade solskyddsmetoderna (ibland, sällan, aldrig).

⁹ Indelningen av dessa grupper är grovt baserade på de solningsgrupper som finns i den rapport som Statens Strålskyddsinstitut (SSI) tog fram i samband med en analys av svaren från SSM/SSI:s tidigare enkät om svenskars solvanor 2007.

- Tvångsexponerade: Spenderar vanligtvis ca två timmar eller mer utomhus under en arbetsdag, men tillhör ingen av de andra grupperna.
- Övriga: Passar inte i någon av de övriga kategorierna

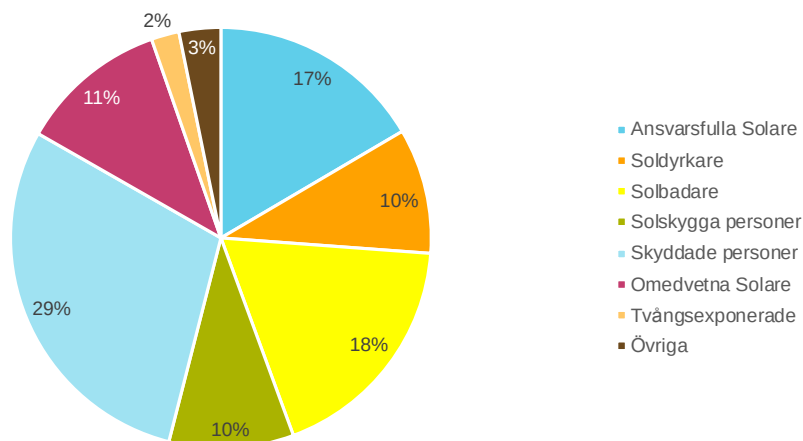
Den tvångsexponerade gruppen och gruppen ”Övriga” är för små för att göra en statistisk analys av, men ser vi till de återstående sex solgrupperna kan vi se dem i termer av två olika dimensioner, solpositiva mot solnegativa grupper, och skyddade mot oskyddade grupper. De solpositiva grupperna är grupper som på ett eller annat sätt njuter av att vara i solen och försöker inte aktivt undvika solen. Dessa grupper är de ansvarsfulla solarna, soldyrkarna, och solbadarna. Detta kan jämföras med de solnegativa grupperna, omedvetna solare, solskygga personer, och skyddade personer som kan exponera sig för solen men som inte ser solande som något de vill göra. Den andra dimensionen, skyddade mot oskyddade grupper, handlar om vilka solskydd grupperna använder. De skyddade grupperna, ansvarsfulla solare, solskygga personer, och skyddade personer, använder sig ofta eller alltid av någon av SSM:s rekommenderade solskyddsmetoder, medan de oskyddade grupperna, soldyrkare, solbadare, och omedvetna solare, inte använder dessa metoder.

Ser vi detta i termer av den MDS som beskrevs ovan så är det tydligt att de tre solnegativa grupperna hamnar långt till vänster i diagrammet, medan de solpositiva grupperna hamnar till höger. Ser vi till dimensionen riskminimering/belöningsmaximering så är resultaten dock inte riktigt lika intuitiva då gruppen ”skyddade personer” hamnar högre än både solbadare och soldyrkare på denna dimension. Detta är dock inte helt förvånande då denna dimension inte direkt motsvarar benägenhet att skydda sig mot solen. Gruppernas position i MDS:en kan ses i Figur 17 nedan.



Figur 17. MDS över solattityder med solgrupperna.

Fördelningen av solgrupper i befolkningen är fortsatt lik sig från tidigare år. Värt att notera är dock att som konstaterats i kapitlet om solskyddsvanor så har andelen i de ”skyddade” grupperna totalt ökat signifikant. Fördelningen av grupperna i befolkningen kan ses i Figur 18 nedan.



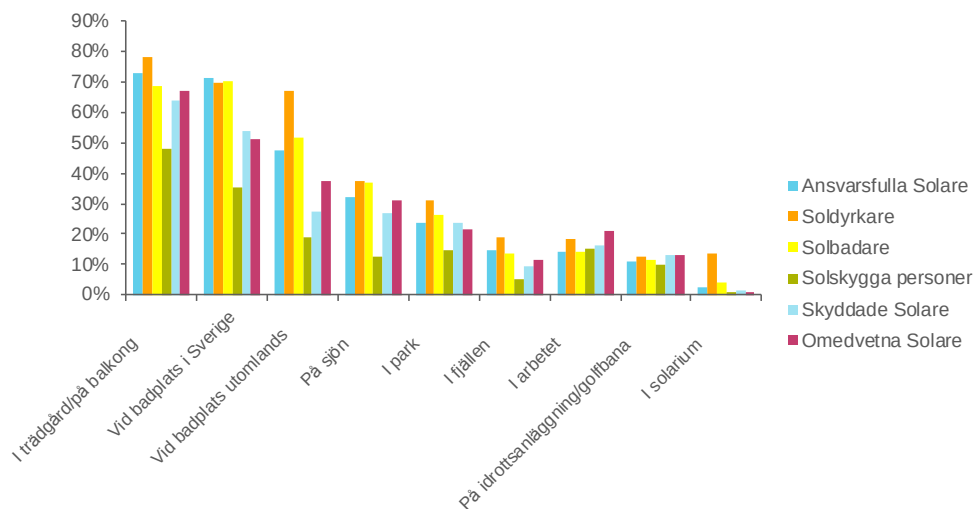
Figur 18. De olika solgruppernas fördelning i befolkningen

DE SOLPOSITIVA GRUPPERNA ÄR MER BENÄGNA ATT EXPONERA SIG FÖR SOLEN PÅ DE FLESTA PLATSERNA

Från tidigare års undersökningar vet vi att det finns ett starkt samband mellan benägenheten att bränna sig under året och vilken solgrupp man tillhör. Ser vi istället till vilka platser de olika solgrupperna exponerar sig för solens strålar på så ser vi tydligt att de solpositiva grupperna i större utsträckning exponerar sig för solen på samtliga platser vi frågat om, utom på arbetet och på idrottsanläggningar där de omedvetna solarna sticker ut (se Figur 19. Andelen respondenter i de olika solgrupperna som exponerat sig för solen på olika platser. nedan).

Värt att notera är att de solpositiva grupperna även med stor marginal exponerat sig mer än de solnegativa grupperna på platser som på sjön eller i fjällen där man skulle kunna tänka sig att andra grupper i större utsträckning kan ha exponerat sig.

Det är även värt att notera att hela 14% av soldyrkarna under året exponerat sig för solens strålar i solarium. De är även mycket mer benägna att exponera sig för solens strålar vid badplatser utomlands.



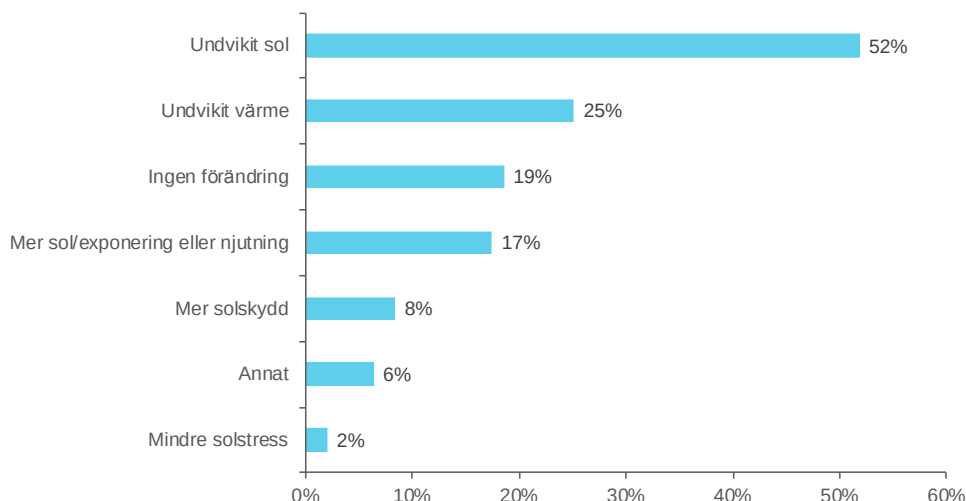
Figur 19. Andelen respondenter i de olika solgrupperna som exponerat sig för solen på olika platser.

SAMMANFATTNING AV SOLGRUPPER

Sammanfattningsvis har vi sett att:

- En ökande andel av befolkningen tillhör solgrupper som följer Strålsäkerhetsmyndighetens råd gällande solskydd.
- De solpositiva grupperna exponerar sig i större utsträckning för solens strålar på de flesta platserna
- Soldyrkarna är den grupp som i överlägset störst utsträckning använder solarier.

badplatser eller sjön. Omkring 19% uppger även att de inte förändrat sitt beteende överhuvudtaget. En mindre andel, omkring 8%, uppger att de tänkt mer på solskydd¹¹ än vanliga somrar, och några få procent uppger att de upplevt en mindre stress att bli bruna än andra somrar. Dessa resultat återfinns i Figur 21 nedan.

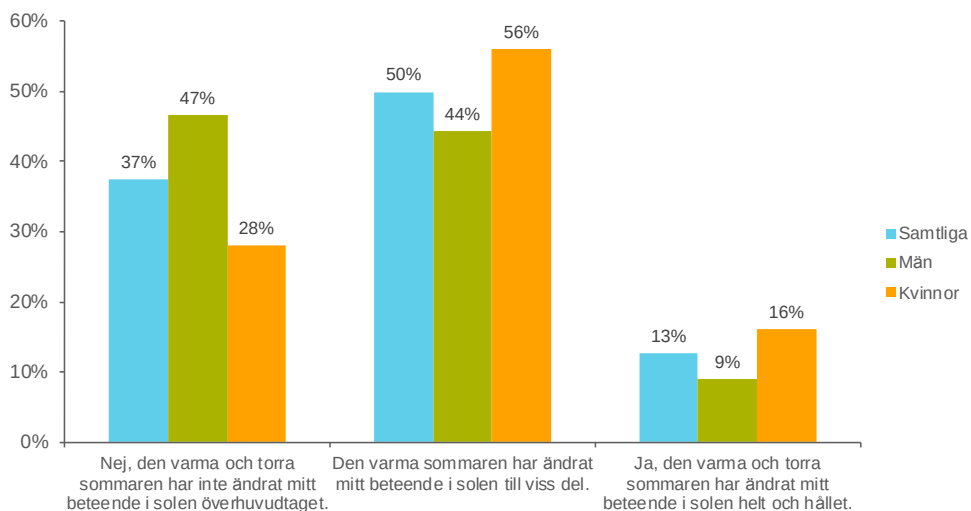


Figur 21. Andelen öppna svar som kan kategoriseras till olika förändrade beteenden. Notera att enskilda svar kan tillhöra flera kategorier, varför resultatet inte summeras till 100%

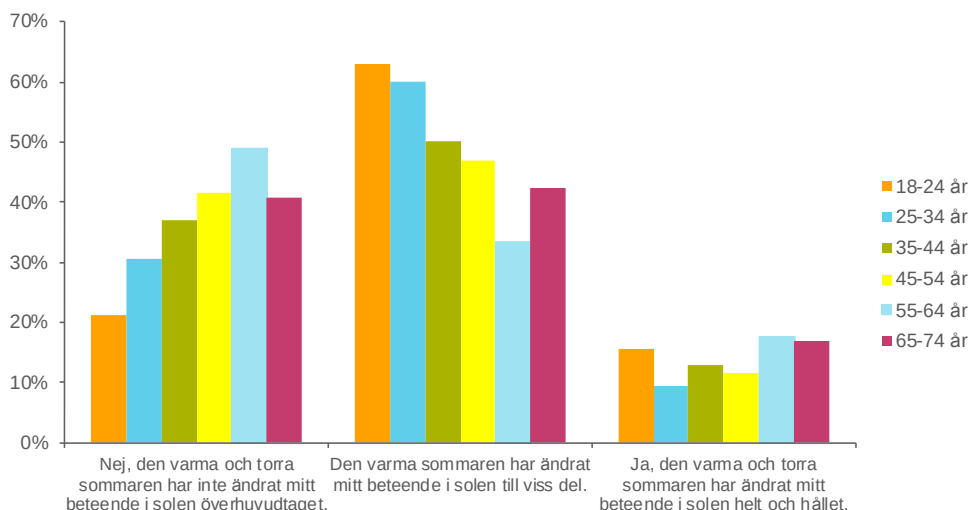
KVINNOR OCH YNGRE UPPGER I ATT DE I STÖRRE UTSTRÄCKNING FÖRÄNDRAT SINA BETEENDEN PÅ GRUND AV DEN EXTREMA SOMMAREN

Respondenterna fick även svara på frågan om de upplevde att den varma och torra sommaren förändrat deras beteende i solen jämfört med en ”vanlig” sommar. Resultatet från denna fråga visar tydligt att såväl kvinnor som yngre respondenter i större utsträckning uppger att deras beteende förändrats jämfört med en vanlig sommar. Dessa resultat återfinns i Figur 22-23 nedan.

¹¹ Andra solskydd än att undvika solen



Figur 22. Andel respondenter som uppger att de ändrat sitt beteende på grund av den ovanligt varma och torra sommaren per kön.

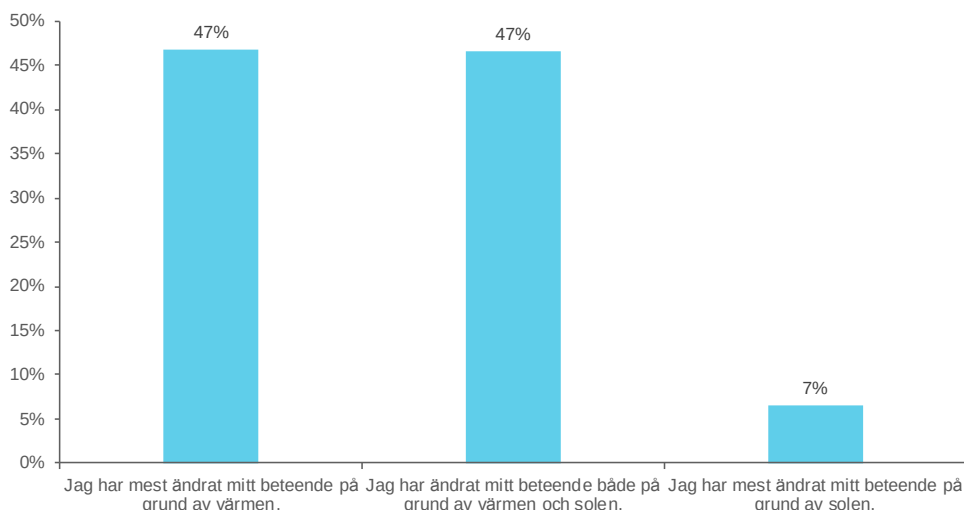


Figur 23 Andel respondenter som uppger att de ändrat sitt beteende på grund av den ovanligt varma och torra sommaren per ålder.

Värt att notera är den mycket tydliga ålderstrenden som finns angående att förändra sitt beteende på grund av den varma sommaren, där yngre i mycket större utsträckning uppger att det åtminstone till viss del förändrat sitt beteende på grund av den extrema sommaren. Det kan finnas flera tänkbara anledningar till detta. En av dessa är att det är möjligt att de yngre har färre referenser till extremare väder och därmed en större benägenhet att reagera kraftigt på förändringar. En annan anledning kan vara att yngre har ett aktivare utomhusliv och därför i större utsträckning påverkas av vädret. En tredje att ju äldre man blir, desto mindre benägen är man att ändra sitt beteende i allmänhet oavsett hur omvärlden ändras.

VÄRMEN HAR FÅTT FLER ATT ÄNDRA SITT BETEENDE ÄN SOLEN

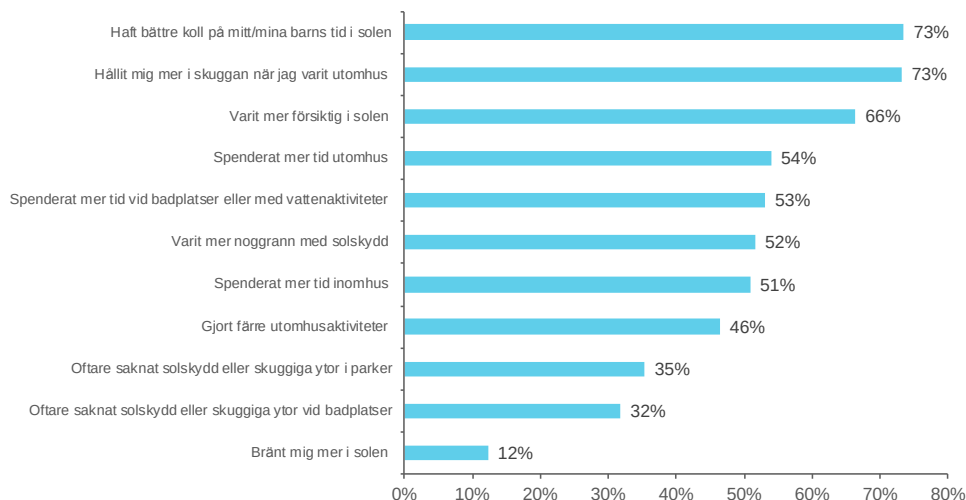
Till de respondenter som svarat att den varma och torra sommaren åtminstone till viss del ändrat sitt beteende i solen ställdes följdfrågan om huruvida det främst var värmen eller solen som fick respondenterna att ändra sitt beteende. Resultatet visar tydligt att värmen var den starkast drivande kraften bakom förändringen av beteendena, med knappt hälften av respondenterna som angav att det enbart var värmen som förändrade beteendet, och knappt hälften uppgav att både värmen och solen förändrat deras beteende. Enbart omkring 7% uppgav att de ändrat beteendet primärt på grund av solen. Värt att notera är att enbart mycket små skillnader kunde upptäckas mellan olika grupper i denna fråga, bortsett från att yngre i något större utsträckning verkar ha ändrat sitt beteende på grund av värmen, och att solskygga personer i något mindre utsträckning ändrat beteendet på grund av just värmen.



Figur 24. Andel respondenter som uppger att de ändrat sitt beteende på grund av värmen respektive solen, eller en kombination av dessa.

MÅNGA ANGER ATT DE SPENDERAT MINDRE TID I SOLEN JÄMFÖRT MED EN VANLIG SOMMAR

Slutligen lät vi respondenterna ta ställning till ett antal påståenden om deras beteende denna sommar jämfört med en ”vanlig” sommar. Dessa inkluderade vilken typ av aktiviteter respondenterna gjort, hur de skyddat sig mot solen, och andra liknande påståenden. Resultaten för denna fråga återfinns i Figur 25 nedan.



Figur 25. Andel respondenter som uppger att följande påståenden stämmer bra eller mycket bra. Fråga: "Hur väl stämmer följande påståenden in på dig för årets sommar jämfört med en "vanlig" sommar? Jämfört med en "vanlig" sommar har jag..."

Tydligt i denna figur är att trots att enbart 63% av respondenterna i frågan innan uppgivit att de förändrat sitt beteende jämfört med en "vanlig" sommar, så håller 73% med om påståendet att de hållit sig mer i skuggan när de varit utomhus denna sommar jämfört med en vanlig sommar. Två tredjedelar uppger även att de varit mer försiktiga i solen när de varit utomhus, och omkring hälften uppger att de spenderat mer tid inomhus än vanligt.

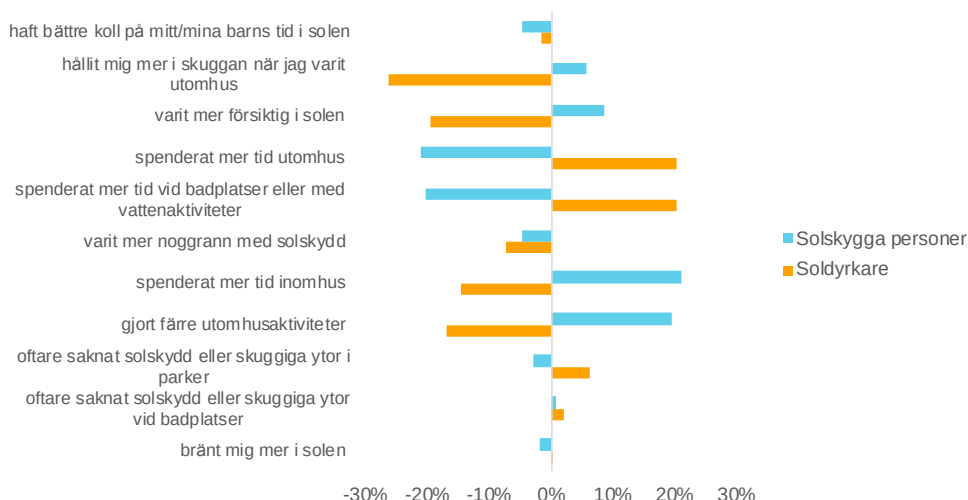
Noterbart bland dessa siffror är att enbart omkring 12% uppger att de bränt sig mer i solen än en vanlig sommar. Detta stämmer dock relativt väl överens med de siffror som presenterades tidigare om andelen svenskar som bränt sig i solen under året. Omkring en tredjedel av respondenter uppger även att de i större utsträckning än vanligt saknat solskydd eller skuggiga ytor i utemiljöer såsom badplatser och parker.

Ytterligare en intressant observation är att kvinnor i allmänhet håller med om samtliga påståenden i större utsträckning än män, bortsett från påståendet att de bränt sig mer i solen. Denna skillnad skulle delvis kunna förklaras av olika svarsmönster hos män och kvinnor, men skulle även kunna stödja tesen att kvinnor är mer benägna att ändra sina beteenden än män. De största skillnaderna mellan män och kvinnor gäller användandet av solskydd och försiktighet i solen där skillnaderna är hela 19% respektive 16%.

SOLDYRKARE OCH SOLSKYGGA PERSONER MEST BENÄGNA ATT ÄNDRA SITT BETEENDE I FÖRHÅLLANDE TILL EN VANLIG SOMMAR

Ser vi till solgrupperna så är resultaten föga förvånande, där de solpositiva grupperna i större utsträckning uppger att de spenderat mer tid i solen och de solnegativa grupperna har spenderat mindre tid i solen. De två grupper som sticker

ut mest i analysen är, som väntat, soldyrkarna och de solskygga personerna. Om vi jämför dessa gruppers svar med genomsnittsvaren framträder en intressant bild av två grupper som upplevt denna torra och varma sommar mycket olika.



Figur 26. Avvikelse i andel respondenter som uppger att följande påståenden stämmer bra eller mycket bra för grupperna solskygga personer och soldyrkare. Fråga: "Hur väl stämmer följande påståenden in på dig för årets sommar jämfört med en "vanlig" sommar? Jämfört med en "vanlig" sommar har jag..."

Figur 26 visar tydligt att de solskygga personerna under denna sommar maximerat sitt solskygga beteende genom att öka tiden inomhus och minska tiden utomhus. Soldyrkare har däremot passat på att hålla sig så mycket som möjligt i solen, och spenderat så mycket tid som möjligt utomhus.

SAMMANFATTNING AV DEN VARMA OCH TORRA SOMMAREN

Sammanfattningsvis kan vi se följande

- Omkring hälften av respondenterna uppger i öppna svar att de på ett eller annat sätt försökt undvika solen under sommaren, jämfört med enbart 17% som uppger att de solat mer, och 19% som uppger ingen förändring.
- Över 60% av svenskarna uppger att de förändrat sitt beteende i solen på grund av den varma och torra sommaren, primärt på grund av värmen.
- Nästan tre fjärdedelar uppger att de spenderat mer tid i skuggan än vanligt, och två tredjedelar uppger att de varit mer försiktiga i solen än vanligt.
- Den varma och torra sommaren verkar ha förstärkt solgruppsbeteenden som tidigare identifierats, främst i de mer extrema solgrupperna.

APPENDIX – SOLENKÄTEN 2018

Hej och välkommen!

Det här är en undersökning om dina solvanor och hur du ser på solande. Tryck på "nästa" för att påbörja enkäten.

Tack för din medverkan!

1. Vilket år är du född?

- ☐ 2003 eller senare
- ☐ 2002
- ☐ 2001
- ☐ 2000
- ☐ 1999
- ☐ 1998
- ☐ 1997
- ☐ 1996
- ☐ 1995
- ☐ 1994
- ☐ 1993
- ☐ 1992
- ☐ 1991
- ☐ 1990
- ☐ 1989
- ☐ 1988
- ☐ 1987
- ☐ 1986
- ☐ 1985
- ☐ 1984
- ☐ 1983



- ☐ 1982
- ☐ 1981
- ☐ 1980
- ☐ 1979
- ☐ 1978
- ☐ 1977
- ☐ 1976
- ☐ 1975
- ☐ 1974
- ☐ 1973
- ☐ 1972
- ☐ 1971
- ☐ 1970
- ☐ 1969
- ☐ 1968
- ☐ 1967
- ☐ 1966
- ☐ 1965
- ☐ 1964
- ☐ 1963
- ☐ 1962
- ☐ 1961
- ☐ 1960
- ☐ 1959
- ☐ 1958
- ☐ 1957
- ☐ 1956
- ☐ 1955
- ☐ 1954
- ☐ 1953
- ☐ 1952



- ☐ 1951
- ☐ 1950
- ☐ 1949
- ☐ 1948
- ☐ 1947
- ☐ 1946
- ☐ 1945
- ☐ 1944
- ☐ 1943
- ☐ 1942
- ☐ 1941
- ☐ 1940
- ☐ 1939
- ☐ 1938
- ☐ 1937
- ☐ 1936
- ☐ 1935
- ☐ 1934 eller tidigare

2. Jag är...

- ☐ Man
- ☐ Kvinna
- ☐ Vill ej uppge

3. Var är du själv och dina föräldrar födda?

	Sver ige	Övriga Norden	Övriga Europa	Utanför Europa	Vet ej/Vill ej uppge
Jag själv	☐	☐	☐	☐	☐

Min far	☐	☐	☐	☐	☐
Min mor	☐	☐	☐	☐	☐

4. Jag är...

- ☐ Heltidsarbetande
- ☐ Deltidsarbetande
- ☐ Egen företagare
- ☐ Studerande
- ☐ Föräldraledig
- ☐ Annan sysselsättning
- ☐ vill ej uppge

5. Vilken utbildning har du hittills genomgått (avslutat)?

- ☐ Grundskola
- ☐ 2-årigt gymnasium
- ☐ 3-årigt gymnasium
- ☐ Högskola, universitet (el. motsvarande) upp till 2 år
- ☐ Högskola, universitet längre än 2 år

6. Hur många personer inklusive dig själv, bor i ditt hushåll?

- ☐ 1 person
- ☐ 2 personer
- ☐ 3 personer
- ☐ 4 personer
- ☐ 5 eller fler personer

7. Jag är...

- ☐ Ensamstående/singel utan hemmavarande barn
- ☐ Ensamstående/singel med hemmavarande barn
- ☐ Gift/sambo/partner med hemmavarande barn
- ☐ Gift/sambo/partner utan hemmavarande barn
- ☐ Bor tillsammans med förälder/föräldrar

8. I vilken ålder är barnen?

- ☐ 0-5 år
- ☐ 6-12 år
- ☐ 13-17 år
- ☐ 18 år eller äldre

9. Hushållsinkomst i månaden:

- ☐ Har ingen inkomst
- ☐ Mindre än 8.000 kr
- ☐ 8.000-9.999 kr
- ☐ 10.000-11.999 kr
- ☐ 12.000-13.999 kr
- ☐ 14.000-16.499 kr
- ☐ 16.500-18.999 kr
- ☐ 19.000-21.999 kr
- ☐ 22.000-24.999 kr
- ☐ 25.000-29.499 kr
- ☐ 29.500-34.999 kr
- ☐ 35.000-41.999 kr
- ☐ 42.000-49.999 kr
- ☐ 50.000-64.999 kr



- ☐ 65.000-83.999 kr
- ☐ 84.000 kr eller mer
- ☐ Vill ej uppge
- ☐ Vet ej

10. Inom vilken sektor arbetar du:

- ☐ Statlig
- ☐ Kommunal
- ☐ Landsting
- ☐ Privat
- ☐ Privat bolag i offentligfinansierad verksamhet
- ☐ Övrigt (t.ex. organisation)

11. Vilken eller vilka befattningar/ansvarsområden stämmer in på din arbetssituation?

- ☐ Chefsbefattning
- ☐ Personalansvar
- ☐ Resultatansvar
- ☐ Ingår i ledningsgrupp
- ☐ Ingår i styrelse
- ☐ Fackligt förtroendevald
- ☐ Inget av ovanstående

12. Innefattar ditt arbete arbetsuppgifter utomhus under följande perioder

	Nej	Ja, till en viss del	Ja, till en stor del
Vinter	☐	☐	☐
Vår	☐	☐	☐



Sommar	☐	☐	☐
Höst	☐	☐	☐

13. Vilken typ av bostad bor du i?

- ☐ Hyresrätt
- ☐ Bostadsrätt
- ☐ Egen villa eller radhus
- ☐ Annat boende

14. Bor du i

- ☐ Stor-Stockholm
- ☐ Stor-Göteborg
- ☐ Stor-Malmö
- ☐ Annan stor kommun med fler än 90.000 invånare
- ☐ Kommun med 50.000 till 90.000 invånare
- ☐ Kommun med 25.000-50.000 invånare
- ☐ Kommun med mindre än 25.000 invånare

15. Vilket län bor du i?

- ☐ Blekinge
- ☐ Dalarna
- ☐ Gotland
- ☐ Gävleborg
- ☐ Halland
- ☐ Jämtland
- ☐ Jönköping
- ☐ Kalmar
- ☐ Kronoberg



- ☐ Norrbotten
- ☐ Skåne
- ☐ Stockholm
- ☐ Södermanland
- ☐ Uppsala
- ☐ Värmland
- ☐ Västerbotten
- ☐ Västernorrland
- ☐ Västmanland
- ☐ Västra Götaland
- ☐ Örebro
- ☐ Östergötland

Vi har några frågor som handlar om solande.

16. Hur skulle du beskriva din egen kunskap kring solande och solens strålars effekt på dig och din hud? Tycker du att du har:

- ☐ Mycket stor kunskap
- ☐ Ganska stor kunskap
- ☐ Varken stor eller liten kunskap
- ☐ Ganska liten kunskap
- ☐ Mycket liten kunskap

17. När det är vackert sommarväder (soligt och klart eller med en del moln), ungefär hur många timmar är då du vanligtvis utomhus mellan kl 10 och 15 vid följande situationer? Markera ett svar på varje rad.

Mindre än 1 timme	Ca 1	Ca 2	Ca 3	Ca 4	Ca 5
-------------------	------	------	------	------	------

		tim me	tim mar	tim mar	tim mar	tim mar
En ledig dag (helg, semester, m.m.) i Sverige mellan maj och augusti.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
En dag på semester utomlands	☐	☐	☐	☐	☐	☐
En arbetsdag (eller vardag om du inte arbetar) i Sverige	☐	☐	☐	☐	☐	☐

18. Ungefär hur många veckor under ett år är du på semester på en plats där det är vackert sommarväder större delen av tiden?

	1 vec ka	2 vec kor	3-4 veck or	5 veckor eller mer	0 veckor/inte aktuellt
Sol- och badsemester i Sverige	☐	☐	☐	☐	☐
Annan semester i Sverige	☐	☐	☐	☐	☐
Sol- och badsemester utomlands	☐	☐	☐	☐	☐
Storstadssemester utomlands	☐	☐	☐	☐	☐
Annan semester utomlands	☐	☐	☐	☐	☐

19. Hur brukar du göra när du är ute i vackert sommarväder (soligt och klart, eller med en del moln)?

	Aldr ig	Säll an	Ibla nd	Oft a	Allti d
Jag undviker att vara ute i solen mitt på dagen (kl 10-15).	☐	☐	☐	☐	☐



Jag använder solhatt med brätte eller keps.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag använder solglasögon.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag använder produkter som ökar solbrännan.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag använder solskyddskräm med hög solskyddsfaktor (20 eller mer).	☐	☐	☐	☐	☐
Jag använder solskyddskräm med lägre solskyddsfaktor (lägre än 20).	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har shorts och t-shirt eller andra kläder på mig.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tar på mig en t-shirt eller liknande när jag känner att jag fått tillräckligt med sol.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är i skuggan.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är i skuggan när jag känner att jag fått tillräckligt med sol.	☐	☐	☐	☐	☐

19B. Hur brukar du se till att dina barn skyddar sig när de är ute i vackert sommarväder (soligt och klart, eller med en del moln)?

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
Jag ser till att de undviker att vara ute i solen mitt på dagen.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag ser till att de använder solskyddskräm.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag ser till att de har skyddande kläder (exempelvis keps/hatt med brätte och t-shirt, eller täckande badkläder).	☐	☐	☐	☐	☐

20. Hur ofta under det senaste året har du bränt dig så att huden både blir röd och svedd?

☐ Har inte bränt mig

- ☐ 1 gång
- ☐ 2 gånger
- ☐ 3-5 gånger
- ☐ 6 gånger eller fler

21. På vilka av dessa platser har du under det senaste året solat eller utsatt dig för solens strålar?

- ☐ I solarium
- ☐ På sjön
- ☐ I fjällen
- ☐ På idrottsanläggning/golfbana
- ☐ I trädgård/på balkong
- ☐ I park
- ☐ I arbetet
- ☐ Vid badplats i Sverige (t.ex. hav, sjö, pool)
- ☐ Vid badplats utomlands (t.ex. hav, sjö, pool)
- ☐ Annan plats, nämligen _____
- ☐ Ingen av dessa platser

22. På vilka av dessa platser har du bränt dig så att huden både blir röd och sved under det senaste året?

- ☐ I solarium
- ☐ På sjön
- ☐ I fjällen
- ☐ På idrottsanläggning/golfbana
- ☐ I trädgård/på balkong
- ☐ I park



- ☐ I arbetet
- ☐ Vid badplats i Sverige (t.ex. hav, sjö, pool)
- ☐ Vid badplats utomlands (t.ex. hav, sjö, pool)
- ☐ Annan plats, nämligen _____
- ☐ Ingen av dessa platser

23. Man kan tycka lite olika om solande. Hur väl stämmer följande påståenden in på dig?

	Stäm mer myck et bra	Stäm mer gans ka bra	Stäm mer gansk a dåligt	Stäm mer mycke t dåligt	Vet inte
Jag tycker om att vara utomhus i solen.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tycker om att sola.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag oroar mig för de skador jag kan få av att vistas mycket i solen.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag undviker att bränna mig i solen.	☐	☐	☐	☐	☐
Det är jobbigt att använda solskyddskrämer.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag oroar mig för att bli rynkig i förtid.	☐	☐	☐	☐	☐
Det är skönt att ha hatt med brätte/keps när solen lyser.	☐	☐	☐	☐	☐
Det är obekvämt att använda kläder som solskydd.	☐	☐	☐	☐	☐
Det är jobbigt och obehagligt att sola.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag oroar mig för att få hudcancer.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig säker i solen när jag smort in mig med solskyddskräm.	☐	☐	☐	☐	☐

Jag känner mig mer frisk och hälsosam när jag är solbrun.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tycker att det är fult att vara solbrun året runt.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag får komplimanger när jag är solbrun.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig snyggare när jag är solbrun.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har inget intresse av att vara solbrun.	☐	☐	☐	☐	☐
Mina vänner är ofta solbruna.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tittar regelbundet på min hud för att se om det finns nya eller förändrade hudfläckar.	☐	☐	☐	☐	☐
Att framstå som attraktiv inför andra människor är en positiv sak som är värd att kämpa för.	☐	☐	☐	☐	☐
Det är viktigt att se ung ut.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag vill synas och skilja ut mig från mängden.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är en risktagare.	☐	☐	☐	☐	☐
För mig är det viktigt att leva ett hälsosamt liv.	☐	☐	☐	☐	☐
För mig är det viktigt att sköta om min kropp och mitt utseende.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner att man måste passa på att sola när det går.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner ofta en oro eller stress att inte "hinna" bli brun.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag undviker att vara direkt i solen för att inte få rynkor i förtid.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag solar för att få ett tillskott av D-vitamin	☐	☐	☐	☐	☐

24. Hur väl tycker du generellt att du skyddar dig mot solens strålar?



- ☐ 1 Jag skyddar mig inte alls mot solens strålar
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4 Jag skyddar mig någorlunda väl mot solens strålar
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7 Jag skyddar mig helt mot solens strålar

25. Har du någon gång under det senaste året använt dig av begreppet UV-index för att anpassa din tid i solen?

- ☐ Ja, flera gånger
- ☐ Ja, en gång/någon enstaka gång
- ☐ Nej, men jag känner till begreppet UV-index
- ☐ Nej

26. Tänk nu tillbaka till den senaste gången du brände dig i solen så att huden både blev röd och sved (oavsett om det var det senaste året eller tidigare).

Beskriv med några ord eller meningar hur det kom sig att du brände dig den gången.

27. Hur effektivt tror du att följande åtgärder skulle vara för att få dig och andra att skydda sig bättre mot solens strålar?

	Mycket ineffektivt			Mycket effektivt	
	1	2	3	4	5
En badvakt/livräddare som på stranden/vid poolen informerar och påminner om solskydd.	☐	☐	☐	☐	☐
En app som skickar påminnelser/notiser om att inte glömma solskydd.	☐	☐	☐	☐	☐
Informationskampanjer/reklam via post om solskydd och solens strålars effekter.	☐	☐	☐	☐	☐
Informationskampanjer/reklam online om solskydd och solens strålars effekter.	☐	☐	☐	☐	☐
Informationskampanjer/reklam via radio eller TV om solskydd och solens strålars effekter.	☐	☐	☐	☐	☐
Informationskampanjer om solskydd och solens strålars effekter vid vårdcentral eller apotek.	☐	☐	☐	☐	☐
Att inflytelserika personer på sociala medier tar upp frågor om solskydd och solens strålars effekter i sina kanaler.	☐	☐	☐	☐	☐
Att meteorologer på TV påminner om solskydd och risken att bränna sig under väderprognoserna.	☐	☐	☐	☐	☐
Armband eller klädesplagg som larmar när du varit för länge i solen.	☐	☐	☐	☐	☐

28. Årets sommar har varit ovanligt varm och torr.

Beskriv med några ord eller meningar hur det varma och torra vädret påverkat ditt beteende i solen.



29. Upplever du att den varma och torra sommaren förändrat ditt beteende i solen jämfört med en "vanlig" sommar?

- ☐ Nej, den varma och torra sommaren har inte ändrat mitt beteende i solen överhuvudtaget
- ☐ Den varma sommaren har ändrat mitt beteende i solen till viss del.
- ☐ Ja, den varma och torra sommaren har ändrat mitt beteende i solen helt och hållet

29B. Var det mest värmen eller mest solen som påverkade ditt beteende?

- ☐ Jag har mest ändrat mitt beteende på grund av värmen.
- ☐ Jag har ändrat mitt beteende både på grund av värmen och solen.
- ☐ Jag har mest ändrat mitt beteende på grund av solen.

30. Hur väl stämmer följande påståenden in på dig för årets sommar jämfört med en "vanlig" sommar? Jämfört med en "vanlig" sommar har jag...

	Stä mm er myc ket bra	Stä mm er gan ska bra	Stä mm er gan ska dåli gt	Stä mm er myc ket dåli gt
...spenderat mer tid utomhus	☐	☐	☐	☐
...spenderat mer tid inomhus	☐	☐	☐	☐

...varit mer noggrann med solskydd	☐	☐	☐	☐
...bränt mig mer i solen	☐	☐	☐	☐
...hållit mig mer i skuggan när jag varit utomhus	☐	☐	☐	☐
...spenderat mer tid vid badplatser eller med ...vattenaktiviteter	☐	☐	☐	☐
...varit mer försiktig i solen	☐	☐	☐	☐
...haft bättre koll på mina barns tid i solen (till de som har barn)	☐	☐	☐	☐
...gjort färre utomhusaktiviteter	☐	☐	☐	☐
...oftare saknat solskydd eller skuggiga ytor vid badplatser	☐	☐	☐	☐
...oftare saknat solskydd eller skuggiga ytor i parker	☐	☐	☐	☐

31. Strålsäkerhetsmyndigheten arbetar bland annat med att förebygga hudcancer. Hur stort förtroende har du för denna myndighet när det gäller att förebygga hudcancer?

- ☐ Mycket stort förtroende
- ☐ Ganska stort förtroende
- ☐ Varken stort eller litet förtroende
- ☐ Ganska litet förtroende
- ☐ Mycket litet förtroende
- ☐ Vet ej/har ingen uppfattning

32. Vilken färg har din hud när den inte varit utsatt för sol eller solarium (titta på insidan av din överarm om du är osäker)?

- ☐ Ljus eller vit
- ☐ Ljust brun

- ☐ Brun
- ☐ Mörkbrun
- ☐ Svart

Hej och välkommen!

Det här är en undersökning om dina solvanor och hur du ser på solande. Tryck på "nästa" för att påbörja enkäten.

Tack för din medverkan!

1. Vilket år är du född?

- ☐ 2003 eller senare
- ☐ 2002
-
- ☐ 1936
- ☐ 1935
- ☐ 1934 eller tidigare

2. Jag är...

- ☐ Man
- ☐ Kvinna
- ☐ Vill ej uppge

3. Var är du själv och dina föräldrar födda?

	Sverige	Övriga Norden	Övriga Europa	Utanför Europa	Vet ej/Vill ej uppge
Jag själv	☐	☐	☐	☐	☐
Min far	☐	☐	☐	☐	☐
Min mor	☐	☐	☐	☐	☐

4. Jag är...

- ☐ Heltidsarbetande
- ☐ Deltidsarbetande
- ☐ Egen företagare
- ☐ Studerande
- ☐ Föräldraledig
- ☐ Annan sysselsättning
- ☐ vill ej uppge

5. Vilken utbildning har du hittills genomgått (avslutat)?

- ☐ Grundskola
- ☐ 2-årigt gymnasium
- ☐ 3-årigt gymnasium
- ☐ Högskola, universitet (el. motsvarande) upp till 2 år
- ☐ Högskola, universitet längre än 2 år

6. Hur många personer inklusive dig själv, bor i ditt hushåll?

- ☐ 1 person
- ☐ 2 personer

- ☐ 3 personer
- ☐ 4 personer
- ☐ 5 eller fler personer

7. Jag är...

- ☐ Ensamstående/singel utan hemmavarande barn
- ☐ Ensamstående/singel med hemmavarande barn
- ☐ Gift/sambo/partner med hemmavarande barn
- ☐ Gift/sambo/partner utan hemmavarande barn
- ☐ Bor tillsammans med förälder/föräldrar

8. I vilken ålder är barnen?

- ☐ 0-5 år
- ☐ 6-12 år
- ☐ 13-17 år
- ☐ 18 år eller äldre

9. Hushållsinkomst i månaden:

- ☐ Har ingen inkomst
- ☐ Mindre än 8.000 kr
- ☐ 8.000-9.999 kr
- ☐ 10.000-11.999 kr
- ☐ 12.000-13.999 kr
- ☐ 14.000-16.499 kr
- ☐ 16.500-18.999 kr
- ☐ 19.000-21.999 kr
- ☐ 22.000-24.999 kr
- ☐ 25.000-29.499 kr



- ☐ 29.500-34.999 kr
- ☐ 35.000-41.999 kr
- ☐ 42.000-49.999 kr
- ☐ 50.000-64.999 kr
- ☐ 65.000-83.999 kr
- ☐ 84.000 kr eller mer
- ☐ Vill ej uppge
- ☐ Vet ej

10. Inom vilken sektor arbetar du:

- ☐ Statlig
- ☐ Kommunal
- ☐ Landsting
- ☐ Privat
- ☐ Privat bolag i offentligfinansierad verksamhet
- ☐ Övrigt (t.ex. organisation)

11. Vilken eller vilka befattningar/ansvarsområden stämmer in på din arbetssituation?

- ☐ Chefsbefattning
- ☐ Personalansvar
- ☐ Resultatansvar
- ☐ Ingår i ledningsgrupp
- ☐ Ingår i styrelse
- ☐ Fackligt förtroendevald
- ☐ Inget av ovanstående

12. Innefattar ditt arbete arbetsuppgifter utomhus under följande perioder



	Nej	Ja, till en viss del	Ja, till en stor del
Vinter	☐	☐	☐
Vår	☐	☐	☐
Sommar	☐	☐	☐
Höst	☐	☐	☐

13. Vilken typ av bostad bor du i?

- ☐ Hyresrätt
- ☐ Bostadsrätt
- ☐ Egen villa eller radhus
- ☐ Annat boende

14. Bor du i

- ☐ Stor-Stockholm
- ☐ Stor-Göteborg
- ☐ Stor-Malmö
- ☐ Annan stor kommun med fler än 90.000 invånare
- ☐ Kommun med 50.000 till 90.000 invånare
- ☐ Kommun med 25.000-50.000 invånare
- ☐ Kommun med mindre än 25.000 invånare

15. Vilket län bor du i?

- ☐ Blekinge
- ☐ Dalarna
- ☐ Gotland
- ☐ Gävleborg
- ☐ Halland

- ☐ Jämtland
- ☐ Jönköping
- ☐ Kalmar
- ☐ Kronoberg
- ☐ Norrbotten
- ☐ Skåne
- ☐ Stockholm
- ☐ Södermanland
- ☐ Uppsala
- ☐ Värmland
- ☐ Västerbotten
- ☐ Västernorrland
- ☐ Västmanland
- ☐ Västra Götaland
- ☐ Örebro
- ☐ Östergötland

Vi har några frågor som handlar om solande.

16. Hur skulle du beskriva din egen kunskap kring solande och solens strålars effekt på dig och din hud? Tycker du att du har:

- ☐ Mycket stor kunskap
- ☐ Ganska stor kunskap
- ☐ Varken stor eller liten kunskap
- ☐ Ganska liten kunskap
- ☐ Mycket liten kunskap

17. När det är vackert sommarväder (soligt och klart eller med en del moln), ungefär hur många timmar är då du vanligtvis utomhus mellan

kl 10 och 15 vid följande situationer? Markera ett svar på varje rad.

	Mindre än 1 timme	Ca 1 tim me	Ca 2 tim mar	Ca 3 tim mar	Ca 4 tim mar	Ca 5 tim mar
En ledig dag (helg, semester, m.m.) i Sverige mellan maj och augusti.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
En dag på semester utomlands	☐	☐	☐	☐	☐	☐
En arbetsdag (eller vardag om du inte arbetar) i Sverige	☐	☐	☐	☐	☐	☐

18. Ungefär hur många veckor under ett år är du på semester på en plats där det är vackert sommarväder större delen av tiden?

	1 vec ka	2 vec kor	3-4 veck or	5 veckor eller mer	0 veckor/inte aktuellt
Sol- och badsemester i Sverige	☐	☐	☐	☐	☐
Annan semester i Sverige	☐	☐	☐	☐	☐
Sol- och badsemester utomlands	☐	☐	☐	☐	☐
Storstadssemester utomlands	☐	☐	☐	☐	☐
Annan semester utomlands	☐	☐	☐	☐	☐

19. Hur brukar du göra när du är ute i vackert sommarväder (soligt och klart, eller med en del moln)?

	Aldr ig	Säll an	Ibla nd	Oft a	Allti d
Jag undviker att vara ute i solen mitt på dagen (kl 10-15).	☐	☐	☐	☐	☐
Jag använder solhatt med brätte eller keps.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag använder solglasögon.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag använder produkter som ökar solbrännan.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag använder solskyddskräm med hög solskyddsfaktor (20 eller mer).	☐	☐	☐	☐	☐
Jag använder solskyddskräm med lägre solskyddsfaktor (lägre än 20).	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har shorts och t-shirt eller andra kläder på mig.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tar på mig en t-shirt eller liknande när jag känner att jag fått tillräckligt med sol.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är i skuggan.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är i skuggan när jag känner att jag fått tillräckligt med sol.	☐	☐	☐	☐	☐

19B. Hur brukar du se till att dina barn skyddar sig när de är ute i vackert sommarväder (soligt och klart, eller med en del moln)?

	Aldr ig	Säll an	Ibla nd	Ofta	Allti d
Jag ser till att de undviker att vara ute i solen mitt på dagen.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag ser till att de använder solskyddskräm.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag ser till att de har skyddande kläder (exempelvis keps/hatt med brätte och t-shirt, eller täckande badkläder).	☐	☐	☐	☐	☐

20. Hur ofta under det senaste året har du bränt dig så att huden både blir röd och svedd?

- ☐ Har inte bränt mig
- ☐ 1 gång
- ☐ 2 gånger
- ☐ 3-5 gånger
- ☐ 6 gånger eller fler

21. På vilka av dessa platser har du under det senaste året solat eller utsatt dig för solens strålar?

- ☐ I solarium
- ☐ På sjön
- ☐ I fjällen
- ☐ På idrottsanläggning/golfbana
- ☐ I trädgård/på balkong
- ☐ I park
- ☐ I arbetet
- ☐ Vid badplats i Sverige (t.ex. hav, sjö, pool)
- ☐ Vid badplats utomlands (t.ex. hav, sjö, pool)
- ☐ Annan plats, nämligen _____
- ☐ Ingen av dessa platser

22. På vilka av dessa platser har du bränt dig så att huden både blir röd och sved under det senaste året?

- ☐ I solarium
- ☐ På sjön
- ☐ I fjällen

- ☐ På idrottsanläggning/golfbana
- ☐ I trädgård/på balkong
- ☐ I park
- ☐ I arbetet
- ☐ Vid badplats i Sverige (t.ex. hav, sjö, pool)
- ☐ Vid badplats utomlands (t.ex. hav, sjö, pool)
- ☐ Annan plats, nämligen _____
- ☐ Ingen av dessa platser

23. Man kan tycka lite olika om solande. Hur väl stämmer följande påståenden in på dig?

	Stäm mer myck et bra	Stäm mer gans ka bra	Stäm mer gansk a dåligt	Stäm mer mycke t dåligt	Vet inte
Jag tycker om att vara utomhus i solen.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tycker om att sola.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag oroar mig för de skador jag kan få av att vistas mycket i solen.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag undviker att bränna mig i solen.	☐	☐	☐	☐	☐
Det är jobbigt att använda solskyddskrämer.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag oroar mig för att bli rynkig i förtid.	☐	☐	☐	☐	☐
Det är skönt att ha hatt med brätte/keps när solen lyser.	☐	☐	☐	☐	☐
Det är obekvämt att använda kläder som solskydd.	☐	☐	☐	☐	☐
Det är jobbigt och obehagligt att sola.	☐	☐	☐	☐	☐

Jag oroar mig för att få hudcancer.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig säker i solen när jag smort in mig med solskyddskräm.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig mer frisk och hälsosam när jag är solbrun.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tycker att det är fult att vara solbrun året runt.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag får komplimanger när jag är solbrun.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig snyggare när jag är solbrun.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har inget intresse av att vara solbrun.	☐	☐	☐	☐	☐
Mina vänner är ofta solbruna.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tittar regelbundet på min hud för att se om det finns nya eller förändrade hudfläckar.	☐	☐	☐	☐	☐
Att framstå som attraktiv inför andra människor är en positiv sak som är värd att kämpa för.	☐	☐	☐	☐	☐
Det är viktigt att se ung ut.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag vill synas och skilja ut mig från mängden.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är en risktagare.	☐	☐	☐	☐	☐
För mig är det viktigt att leva ett hälsosamt liv.	☐	☐	☐	☐	☐
För mig är det viktigt att sköta om min kropp och mitt utseende.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner att man måste passa på att sola när det går.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner ofta en oro eller stress att inte "hinna" bli brun.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag undviker att vara direkt i solen för att inte få rynkor i förtid.	☐	☐	☐	☐	☐



Jag solar för att få ett tillskott av D-vitamin ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

24. Hur väl tycker du generellt att du skyddar dig mot solens strålar?

- ☐ 1 Jag skyddar mig inte alls mot solens strålar
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4 Jag skyddar mig någorlunda väl mot solens strålar
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7 Jag skyddar mig helt mot solens strålar

25. Har du någon gång under det senaste året använt dig av begreppet UV-index för att anpassa din tid i solen?

- ☐ Ja, flera gånger
- ☐ Ja, en gång/någon enstaka gång
- ☐ Nej, men jag känner till begreppet UV-index
- ☐ Nej

26. Tänk nu tillbaka till den senaste gången du brände dig i solen så att huden både blev röd och sved (oavsett om det var det senaste året eller tidigare).

Beskriv med några ord eller meningar hur det kom sig att du brände dig den gången.

27. Hur effektivt tror du att följande åtgärder skulle vara för att få dig och andra att skydda sig bättre mot solens strålar?

	Mycket ineffektivt			Mycket effektivt	
	1	2	3	4	5
En badvakt/livräddare som på stranden/vid poolen informerar och påminner om solskydd.	☐	☐	☐	☐	☐
En app som skickar påminnelser/notiser om att inte glömma solskydd.	☐	☐	☐	☐	☐
Informationskampanjer/reklam via post om solskydd och solens strålars effekter.	☐	☐	☐	☐	☐
Informationskampanjer/reklam online om solskydd och solens strålars effekter.	☐	☐	☐	☐	☐
Informationskampanjer/reklam via radio eller TV om solskydd och solens strålars effekter.	☐	☐	☐	☐	☐
Informationskampanjer om solskydd och solens strålars effekter vid vårdcentral eller apotek.	☐	☐	☐	☐	☐
Att inflytelserika personer på sociala medier tar upp frågor om solskydd och solens strålars effekter i sina kanaler.	☐	☐	☐	☐	☐
Att meteorologer på TV påminner om solskydd och risken att bränna sig under väderprognoserna.	☐	☐	☐	☐	☐
Armband eller klädesplagg som larmar när du varit för länge i solen.	☐	☐	☐	☐	☐

28. Årets sommar har varit ovanligt varm och torr.

Beskriv med några ord eller meningar hur det varma och torra vädret påverkat ditt beteende i solen.



29. Upplever du att den varma och torra sommaren förändrat ditt beteende i solen jämfört med en "vanlig" sommar?

- ☐ Nej, den varma och torra sommaren har inte ändrat mitt beteende i solen överhuvudtaget
- ☐ Den varma sommaren har ändrat mitt beteende i solen till viss del.
- ☐ Ja, den varma och torra sommaren har ändrat mitt beteende i solen helt och hållet

29B. Var det mest värmen eller mest solen som påverkade ditt beteende?

- ☐ Jag har mest ändrat mitt beteende på grund av värmen.
- ☐ Jag har ändrat mitt beteende både på grund av värmen och solen.
- ☐ Jag har mest ändrat mitt beteende på grund av solen.

30. Hur väl stämmer följande påståenden in på dig för årets sommar jämfört med en "vanlig" sommar? Jämfört med en "vanlig" sommar har jag...

Stä	Stä	Stä	Stä
mm	mm	mm	mm
er	er	er	er
myc	gan	gan	myc
		ska	ket

	ket bra	ska bra	dåli gt	dåli gt
...spenderat mer tid utomhus	☐	☐	☐	☐
...spenderat mer tid inomhus	☐	☐	☐	☐
...varit mer noggrann med solskydd	☐	☐	☐	☐
...bränt mig mer i solen	☐	☐	☐	☐
...hållit mig mer i skuggan när jag varit utomhus	☐	☐	☐	☐
...spenderat mer tid vid badplatser eller med ...vattenaktiviteter	☐	☐	☐	☐
...varit mer försiktig i solen	☐	☐	☐	☐
...haft bättre koll på mina barns tid i solen (till de som har barn)	☐	☐	☐	☐
...gjort färre utomhusaktiviteter	☐	☐	☐	☐
...oftare saknat solskydd eller skuggiga ytor vid badplatser	☐	☐	☐	☐
...oftare saknat solskydd eller skuggiga ytor i parker	☐	☐	☐	☐

31. Strålsäkerhetsmyndigheten arbetar bland annat med att förebygga hudcancer. Hur stort förtroende har du för denna myndighet när det gäller att förebygga hudcancer?

- ☐ Mycket stort förtroende
- ☐ Ganska stort förtroende
- ☐ Varken stort eller litet förtroende
- ☐ Ganska litet förtroende
- ☐ Mycket litet förtroende
- ☐ Vet ej/har ingen uppfattning

32. Vilken färg har din hud när den inte varit utsatt för sol eller solarium (titta på insidan av din överarm om du är osäker)?

- ☐ Ljus eller vit
- ☐ Ljust brun
- ☐ Brun
- ☐ Mörkbrun
- ☐ Svart

OM KAIROS FUTURE

Kairos Future är ett internationellt konsult- och analysföretag som hjälper företag att förstå och forma sin framtid. Genom trend- och omvärldsanalys, innovation och strategi, ger vi våra kunder de stora sammanhangen. Kairos Future grundades 1993, vårt huvudkontor finns i Stockholm och vi har representanter samt samarbetspartners över hela världen.

För mer information, se www.kairosfuture.com eller kontakta oss:

Kairos Future

Box 804

(Besöksadress: Klarabergshuset, Västra Järnvägsgatan 3)

101 36 Stockholm

Tel. 08-545 225 00

info@kairosfuture.com

www.kairosfuture.com