

Solkampagnen | Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden

Danskernes solvaner i sommerferien 2020



Danskernes solvaner i sommerferien 2020

Denne rapport er udarbejdet af Solkampagnens analyseenhed ved:

Maria Kristine Hagelskær Meyer

- Analysekonsulent, cand.scient.san.publ. (Folkesundhedsvidenskab)

Pernille Boukaïdi Lundgaard

- Studentermedhjælper, bach.scient.soc. (Sociologi)

Sofie Lund

- Analyse- og dokumentationskonsulent, cand.scient. (Human Ernæring)
- Ansvarlig kontaktperson for denne kortlægning – kan kontaktes på soflund@cancer.dk og tlf: 35 25 75 25

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

Meyer MKH, Lundgaard PB, Lund S

Danskernes solvaner i sommerferien 2020

Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden smba (TryghedsGruppen smba) 2021

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: 978-87-7064-441-9

Copyright©

Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden smba (TryghedsGruppen smba)

Juni 2021

Alle rettigheder forbeholdes.

Forord

Uv-stråling fra den naturlige sol og solarier øger risikoen for hud- og modermærkekræft. I Danmark konstateres der årligt ca. 19.000 nye tilfælde af kræft i huden, hvilket svarer til, at der registreres 52 nye tilfælde hver dag. Langt størstedelen af disse kræfttilfælde kan tilskrives uv-stråling og kan derved forebygges.

Denne rapport har til formål at beskrive danskernes solvaner, da de havde fri eller holdt ferie i sommeren 2020. Året 2020 bød på et anderledes år, hvor rejser til udlandet var mindre tilgængelige grundet situationen med COVID-19. Det har påvirket dataindsamlingen om danskernes solvaner i 2020, da størstedelen af danskerne blev i Danmark. Derfor har vi i denne rapport valgt kun at fokusere på danskernes solvaner på ferie i Danmark, hvor vi normalt også ser på danskernes solvaner på ferier i udlandet.

Rapporten viser blandt andet, at danskerne opholder sig meget udendørs i deres ferie – og særligt midt på dagen, når solen står højest på himlen. Det er derfor også vigtigt, at danskerne husker at bruge solrådene i deres ferie og fridage. Mange danskere kender solrådene og følger dem også til dels, men der er stadig for mange, som bliver solskoldet. Derudover er der alt for mange børn, som bliver solskoldet, hvilket er særligt alvorligt, da børn er særligt udsatte, når det kommer til uv-stråling.

Det er derfor vigtigt, at vi lærer at bruge solrådene rigtigt, så vi både kan forebygge solskoldninger, men også forebygge hud- og modermærkekræft. Husk derfor disse gode råd til sommeren:

- Solbeskyttelse er nødvendigt, når uv-indekset er 3 eller derover.
- Søg skygge når solen står højest på himlen – det er oftest mellem kl. 12 og 15 i Danmark.
- Pas på din hud ved at bære tøj.
- Husk at bruge rigelige mængder af solcreme: én krop – én håndfuld.
- Husk at solbeskytte dine børn, men også dig selv. Ved at huske at solbeskytte dig selv nedsætter du din risiko for hud- og modermærkekræft og er samtidig en god rollemodel for dine børn.

Så husk de tre solråd: skygge, solhat/tøj 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	5
Konklusioner og anbefalinger	7
Indledning	9
1. Danskernes adfærd udendørs	12
Danskernes adfærd udendørs i sommeren	12
Udvikling i danskernes udendørs adfærd.....	14
2. Danskernes solbadning	15
Danskernes dyrkelse af solbadning	15
Udvikling i danskernes solbadning.....	16
3. Danskernes solskoldninger	17
Danskernes grader af solskoldninger	17
Udvikling i danskernes solskoldninger	18
Hvad lavede danskerne, da de blev solskoldede?.....	20
4. Børns solskoldninger	21
Børns grader af solskoldninger.....	21
Udvikling i børns solskoldninger	22
5. Danskernes kendskab til solrådene	24
Danskernes uhjulpne kendskab til Solkampagnens tre solråd.....	24
Danskernes hjulpne kendskab til Solkampagnens tre solråd.....	26
Udvikling i danskernes kendskab til Solkampagnens tre solråd (hjulpet).....	28
6. Danskernes brug af solbeskyttelse	29
Danskernes brug af solbeskyttelse mellem kl. 12 og 15 i Danmark.....	29
Udvikling i danskernes brug af solrådene	35
7. Danskernes brug af solcreme	36
Tidspunkt for indsmøring af solcreme	36
Mængde solcreme ved indsmøring	37
Genindsmøring af solcreme	38
Hvilken faktor solcreme bruger danskerne?.....	39
8. Børns brug af solbeskyttelse	40
Udvikling i børns brug af solrådene	46
9. Danskernes viden om uv-indekset	47
Danskernes kendskab til uv-indekset	47
Udvikling i danskernes kendskab til, hvornår man skal solbeskytte sig	50
10. Danskernes viden om sol og kræft	51
Danskernes viden om sol og risikoen for at udvikle kræft i huden.....	51

11. Danskernes hudundersøgelser	52
Danskernes undersøgelser af deres hud	52
Metode	54
Litteraturliste	58

Sammenfatning

I denne rapport kortlægges danskernes solvaner i 2020. Rapporten er baseret på en internetbaseret undersøgelse blandt 4.932 danskere i alderen 15-70 år. De respondenter, der har hjemmeboende børn under 18 år, er også blevet spurgt til børnenes solvaner. Undersøgelsen er gennemført af analyseinstituttet Userneeds, og data er repræsentativt i forhold til køn, alder, region og uddannelse. COVID-19 medførte, at kun få danskere var på ferie i udlandet i 2020. Derfor fokuseres der kun på danskernes solvaner i Danmark i denne rapport. Vejret i Danmark i sommeren 2020 var blandet og bestod både af to varme måneder i juni og august, mens juli var en af de koldeste måneder længe, hvilket kan have haft en betydning for danskernes adfærd i solen i Danmark.

Udendørs adfærd

Danskerne tilbragte meget tid udendørs, og størstedelen har opholdt sig udenfor i tidsrummet fra kl. 7-19 i deres ferie/fridage i Danmark. Når solen stod højest på himlen mellem kl. 11 og 15, har 95 % opholdt sig udenfor. 43 % var ude i 2 eller flere timer i dette tidsrum. Der er færre, der var udenfor i 3-4 timer mellem kl. 11 og 15 i 2020 end i 2015, 2016 og 2018.

Solbadning

Lidt over halvdelen af 15-70-årige (52 %) har solbadet på deres ferie/fridage i Danmark, og 15 % har gjort det 4 gange eller mere. Flere kvinder end mænd har dyrket solbadning i løbet af deres ferie/fridage i Danmark. Der er flest unge danskere, der har solbadet, og andelen af danskere, der har solbadet, falder med stigende alder. I 2020 er der færre, der solbadede i deres ferie/fridage end i 2018, men flere end i 2016 og 2015.

Solskoldninger

Halvdelen af 15-70-årige danskere er blevet forbrændt/solskoldet på deres ferie/fridage i Danmark. Flere mænd end kvinder er blevet solskoldet (53 % mod 46 %). Der er flest unge danskere i alderen 20-29 år, der er blevet solskoldet, og færrest i alderen 50-64 år (68 % mod 35 %). Flest danskere er blevet solskoldet på ansigt, nakke, hænder eller fødder, mens færrest er blevet solskoldet på ryggen eller maven. Blandt de danskere, der er blevet solskoldet, var det for de fleste, i forbindelse med, at de var på en udflugt/ude og gå, solbadede eller lavede havearbejde. I 2020 er der færre danskere, der er blevet solskoldet i deres ferie/fridage end i 2018, men flere end i 2016 og 2015.

Børns solskoldninger

Blandt respondenter med hjemmeboende børn under 18 år angav 34 %, at deres barn var blevet solskoldet i ferien/fridagene i Danmark. Ifølge forældrene, blev deres børn oftest solskoldet på ansigt, nakke, hænder eller fødder, mens færrest blev solskoldet på ryg eller mave. Der er færre børn, som er blevet solskoldet i 2020 end i 2018, særligt er færre børn, blevet solskoldet i meget høj grad. Dog er der flere børn som er blevet solskoldet i 2020 end i 2016.

Danskernes kendskab til solrådene

48 % af 15-70-årige danskere kan uden hjælp nævne mindst ét solråd, hvoraf flest kender til solrådet om solcreme, dernæst skygge, og færrest kender til solrådet om solhat/tøj. Når respondenterne blev præsenteret for de tre solråd, kan 88 % genkende mindst ét solråd, og

halvdelen kan genkende alle tre. Der var flest, der hjulpet kan genkende solrådet skygge, herefter solcreme og til sidst solhat. Der er markant flere kvinder end mænd, der kan nævne alle tre solråd både med og uden hjælp. Der er færre danskere, som kan genkende alle tre solråd i 2020 end i 2016 (50 % i 2020 mod 54 % i 2016).

Solbeskyttelse

Det mest anvendte solråd blandt danskerne i sommeren 2020 var solcreme, dernæst skygge, mens færrest gjorde brug af solhat/tøj til at beskytte sig mod solen. Flere kvinder end mænd har opholdt sig i skyggen og har brugt solcreme, mens flere mænd anvender solhat som solbeskyttelse. Der er flere danskere, der har brugt solcreme, skygge og solhat/tøj i 2020 sammenlignet med tidligere år. Der er dog lidt færre danskere, der har opholdt sig i skyggen i 2020 end i 2018.

Solcreme

Blandt 15-70-årige, der har afholdt ferie/fridage i Danmark og brugt solcreme, har syv ud af 10 smurt creme på, inden de gik udenfor, eller mens de var i bilen. 5 % gjorde det først, da de opdagede, at deres hud var blevet rød. 56 % af danskerne har smurt et tykt eller moderat lag solcreme på, mens 44 % enten har smurt et middeltyndt eller tyndt lag på. Flere kvinder har taget solcreme på, inden de gik udenfor, og flere kvinder har smurt et moderat/tykt lag solcreme på end mænd. Næsten alle (95 %) har brugt en solcreme med faktor 15 eller derover på deres ferie/fridage i Danmark.

Børns solbeskyttelse

Det mest anvendte solråd blandt børn var ifølge deres forældre solcreme, dernæst solhat/tøj, mens færrest børn har opholdt sig i skyggen for at beskytte sig mod solen. Der er flest børn i alderen 0-5 år, som har opholdt sig i skyggen, har anvendt solhat/tøj og har brugt solcreme som solbeskyttelse.

Viden om uv-indekset

9 ud af 10 danskere mellem 15-70 år har hørt om uv-indekset. 31 % kunne korrekt angive, at man skal beskytte sig i solen, når uv-indekset er 3 eller derover, mens 4 ud af 10 angav et forkert svar. Flere kvinder end mænd har kendskab til uv-indekset og kan angive ved hvilket uv-indeks, man skal solbeskytte sig. Der er flere danskere, som ved, at man skal solbeskytte sig, når uv-indekset er 3 eller derover, i 2020 sammenlignet med tidligere år.

Viden om sol og kræft

Mange danskere ved, at forskellige soleksponeringer udgør en risiko for udvikling af kræft i huden. Næsten 8 ud af 10 danskere (79 %) har angivet, at solarium udgør en risiko for at udvikle kræft i huden. Cirka 6 ud af 10 danskere har angivet, at følgende soleksponeringer udgør en risiko: solbadning; at rejse til steder med stærkere sol end i Danmark; ophold i solen mellem 12 og 15; og solskoldninger som voksen. 49-54 % har angivet, at solskoldninger som barn og udendørs arbejde øger risikoen for at udvikle kræft i huden.

Hudundersøgelser

37 % af danskerne har fået undersøgt deres hud grundigt for hudforandringer eller tegn på kræft i huden hver tredje måned eller oftere – enten selv, med hjælp fra pårørende eller læge. Derudover stiger andelen af personer, der får undersøgt deres hud regelmæssigt, med stigende alder.

Konklusioner og anbefalinger

I dette afsnit er særligt relevante fund fremhævet, som hver især er fulgt op med anbefalinger til, hvordan forebyggelsesaktører, heriblandt Solkampagnen, kan arbejde videre med at forebygge hud- og modermærkekræft.

Konklusion: Danske mænd bliver i højere grad solskoldet og mangler kendskab til, hvordan man kan solbeskytte sig

Mere end halvdelen af danske mænd (53 %) er blevet solskoldet i deres ferie/fridage i Danmark. Derudover ses det, at danske mænd har mindre kendskab til alle tre solråd og samtidig gør mindre brug af solrådene om at opholde sig i skyggen og bruge solcreme sammenlignet med kvinder. Hertil smører danske mænd i højere grad et tyndt eller middeltyndt lag solcreme på. Dette viser, at danske mænd i højere grad end kvinder ikke er bevidste om, hvordan man bedst beskytter sig mod solen.

Anbefaling:

Det er afgørende, at danske mænd både oplyses om de skadelige konsekvenser, uv-stråling har, og om hvordan de bedst muligt beskytter sig mod solens uv-stråling. Derfor bør Solkampagnen og andre relevante aktører også målrette fremtidige kampagner og indsatser til mænd for både at oplyse om de tre solråd, samt hvordan og hvornår solrådene bør anvendes. Således kan kampagnen arbejde mod, at både mænd og kvinder bliver bedre til at beskytte sig selv og derved undgår fremtidige solskoldninger og fremtidige tilfælde af hud- og modermærkekræft.

Konklusion: Unge danskere solbader mest og bliver mest solskoldet

Der er flest unge mellem 20-29 år, som har solbadet på deres ferie/fridage i Danmark (69 %), og samtidig er der flest i samme aldersgruppe, som er blevet solskoldet (68 %). Det tyder på, at især unge danskere har nogle solvaner, som gør dem særligt udsatte i forhold til at blive solskoldet og eventuelt udvikle kræft i huden senere i livet.

Anbefaling:

Det er væsentligt at opnå indsigt i, hvordan unge danskere kan påvirkes til at solbade i mindre grad og i højere grad blive bedre til at solbeskytte sig. Det er derfor vigtigt, at der fortsat sørges for at oplyse unge danskere om de skadelige konsekvenser, som solen kan medføre, samt den forøgede risiko, som for meget uv-eksponering kan have, i forhold til at udvikle modermærkekræft.

Konklusion: Andelen af solskoldede børn er faldet, men hvert tredje barn bliver stadig solskoldet i 2020

Der er færre forældre, som angiver, at deres barn er blevet solskoldet i 2020 end fire år før dette. Dog angiver hver tredje forælder, at deres barn er blevet solskoldet i ferien/fridagene i Danmark.

Anbefaling:

Jo oftere man udsættes for store mængder af uv-stråling fra sol (og solarier) i barndommen, jo større er risikoen for at udvikle kræft i huden [1], hvor især solskoldninger er en risikofaktor. Det er derfor problematisk, at så stor en andel af børn stadig solskoldes. Derfor bør der fortsat arbejdes med at få informeret forældre om vigtigheden af at solbeskytte deres børn, og hvordan de gør dette på bedste vis. Samt at formidle vigtigheden af at optræde som gode rollemodeller ved at solbeskytte sig selv og videreføre de gode solvaner til ens børn.

Konklusion: Der er flere danskere, som kender til solrådene, men der er for få, som anvender dem

89 % danskere kender til minimum ét af solrådene om skygge, solhat og solcreme. Dog er det kun 9-31 %, som ofte eller altid følger de enkelte solråd på deres ferie/fridage i Danmark.

Anbefaling:

Det er positivt, at størstedelen af danskerne kender til de tre solråd. Der er dog stadig for få, der bruger solrådene i tilstrækkelig grad i forhold til at solbeskytte sig. Derfor kunne man med fordel forsøge nye initiativer og metoder til at få danskerne til at kende og gøre brug af solrådene, når de holder ferie og fridage i solen.

Konklusion: Størstedelen af danskerne har kendskab til uv-indekset, men ved ikke, hvornår solbeskyttelse er nødvendigt

Ni ud af 10 danskere kender uv-indekset, men kun 31 % ved, at man skal solbeskytte sig, når uv-indekset er 3 eller derover. Der er således et bredt kendskab til uv-indekset, men ikke en bevidsthed om, hvornår man bør solbeskytte sig (og sine børn).

Anbefaling:

Fokus bør fortsat være på at oplyse danskerne om, hvornår man skal solbeskytte sig, samt på at oplyse om, hvad uv-indekset beskriver. Derudover er det vigtigt, at der fortsat opfordres til, at danskerne tjekker dagens uv-indeks – eventuelt på appen UV-INDEKS, så danskerne bliver endnu mere bevidste om, hvornår det er vigtigt at solbeskytte sig.

Indledning

I denne rapport kortlægges 4.932 danskeres solvaner på deres ferie/fridage i den danske sommer 2020. 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 i Danmark i sommeren 2020. De respondenter, der har hjemmeboende børn under 18 år, er også blevet spurgt til deres børns solvaner.

Formålet med rapporten er at give offentligheden, herunder politikere og presse, en status på danskernes solvaner anno 2020. Rapportens resultater anvendes desuden af Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne til at planlægge fremtidige indsatser. Rapporten er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagnes analyseenhed.

Baggrund

Solens uv-stråling kan være 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 livstidseksposering 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. 19.000 nye tilfælde af kræft i huden, hvoraf ca. 2.500 tilfælde er modermærkekræft. Over 33.000 nulevende danskere har været i behandling for modermærkekræft. 6 % af mændene og 4 % af kvinderne, som har fået konstateret modermærkekræft, dør af sygdommen inden for de første fem år. I gennemsnit dør cirka 275 danskere af modermærkekræft om året. 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:

- Skygge: Søg skygge mellem 12 og 15
- Solhat: Brug solhat og tøj, der dækker krop, overarme og lår
- 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 2020

Den danske sommer er foranderlig, og danskernes soladfærd om sommeren påvirkes højest sandsynligt 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. Sammenhængene kan samtidig afhænge af, hvornår på året der er mest sol, om forårssolen er ekstra kraftig efter en lang og kold vinter, og om der er mange solskinstimer i weekender og ferier, hvor folk har mere tid til at være udenfor.

Solkampagnen har kortlagt danskernes solvaner siden 2007². For at illustrere forskellene i somrene fra 2007 til 2020, er der set på to parametre: Gennemsnitstemperatur og antal solskinstimer i de tre sommermåneder juni, juli og august³.

Tabel A Somrene 2007-2020.

År	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	Gennemsnit (2007-2020)	
Temp., °C	16,2	16,4	16,2	16,3	15,9	15,1	16,1	Temp., °C	16,2
Solskins- timer	579	721	700	646	573	621	720		
År	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020		
Temp., °C	16,8	15,2	16,1	15,4	17,7	16,8	16,4	Solskins- timer	664
Solskins- timer	736	662	605	567	803	676	692		

Sommeren 2020 var med en gennemsnitstemperatur på 16,4 °C en blandet sommer, hvor juni og august kom på en top 10 over varmeste sommermåneder, mens juli blev den koldeste i 22 år. I løbet af sommeren 2020 havde vi 692 solskinstimer, og vi ser dermed, at antallet af solskinstimer er over gennemsnittet, men mindre end det var i den varme sommer i 2018. Dog blev august måned den femte mest solrige måned siden 1920 (248 timer)⁴.

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 dér, 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 højst op på 7 [10], men rejser man tættere på ækvator, kan uv-indekset komme helt op på 15 [10]. Det betyder, at det er ekstra vigtigt at solbeskytte

² Denne rapport bygger på data fra 2020, men data fra 2015-2018 inddrages i forbindelse med udviklingsanalyser. Tidligere rapporter fra 2008-2018 kan ses på www.solkampagnen.dk.

³ Data, der ligger til grund for denne rapport, blev indsamlet i juni-august 2020. 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.

sig, når man er på solferie i udlandet. Grundet Covid-19 og de skærpede rejserestriktioner, som har præget sommeren 2020, har der været meget få danskere, som har tilbragt deres sommer i udlandet (147 ud af 4.932), hvorfor fokus i denne rapport udelukkende vil være på danskernes solvaner i Danmark (n=4.785).

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 (grundet COVID-19 og de dermed få udlandsrejser i sommeren 2020, er der ikke analyseret på danskernes solvaner på solferier).

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.

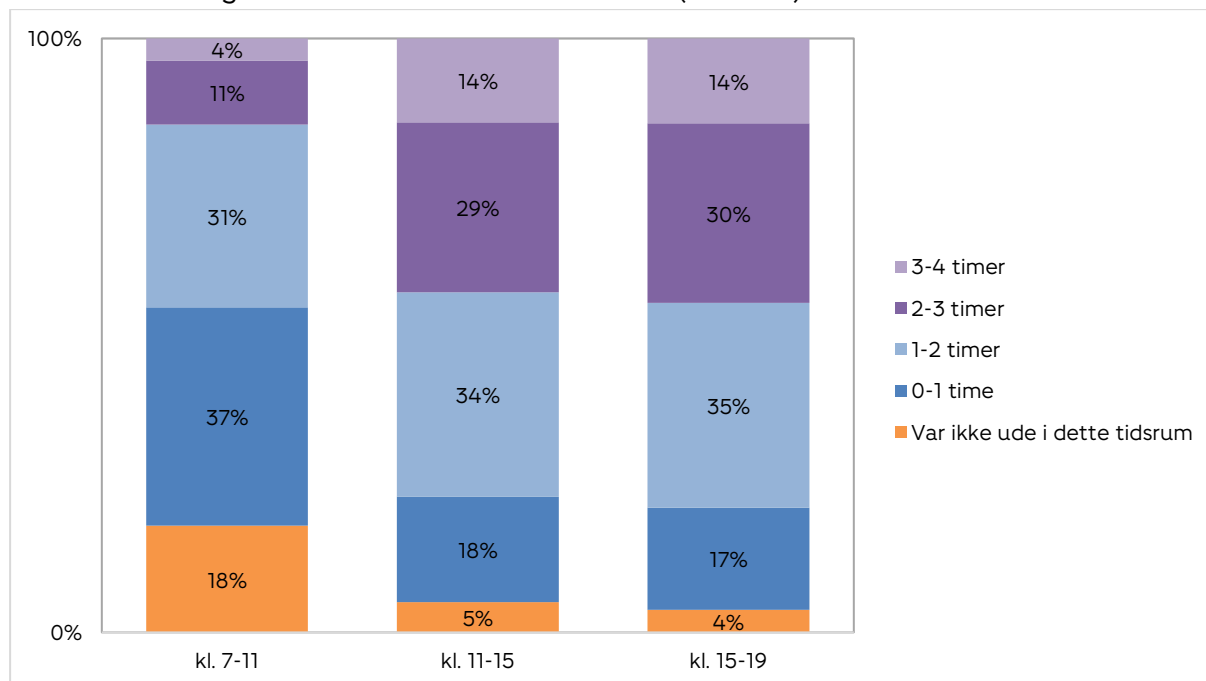
Solbadning

Solbadning defineres som, at en person *”opholdt 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.

1. Danskernes adfærd udendørs

Danskernes adfærd udendørs i sommeren

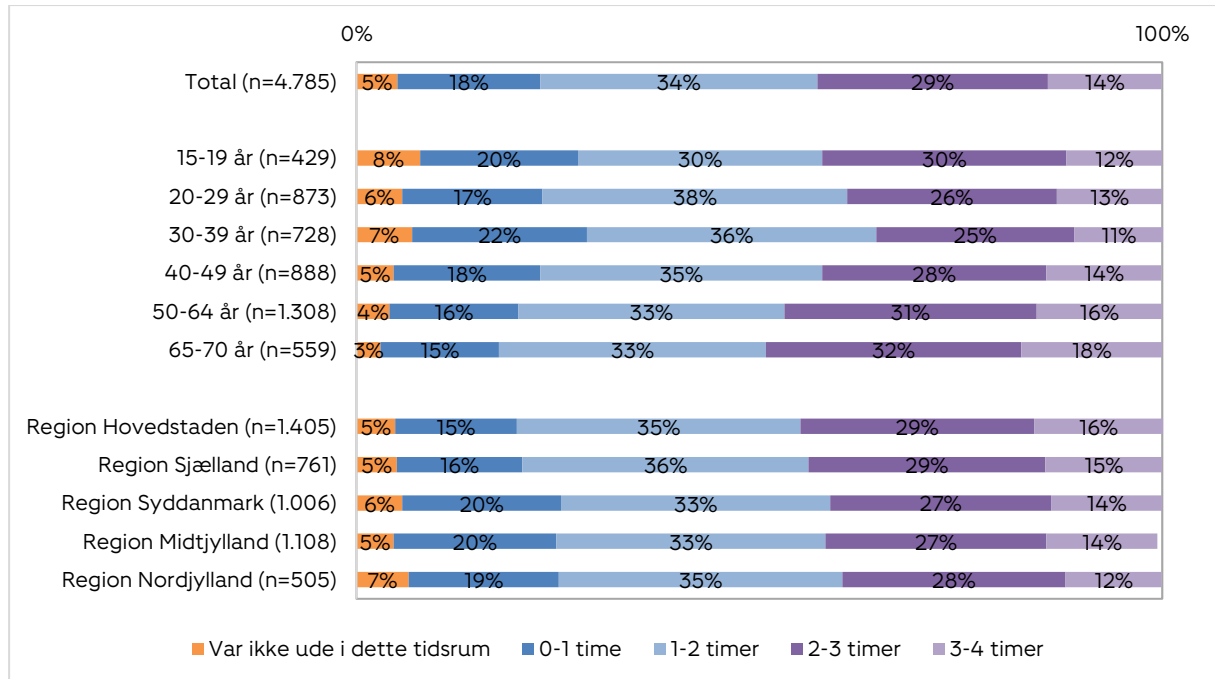
Figur 1.1. *Hvor mange timer har du været udendørs i gennemsnit pr. dag i ferien/fridagene? Blandt 15-70-årige der har afholdt ferie i Danmark (n=4.785).*



- Størstedelen af 15-70-årige danskere har opholdt sig udendørs i løbet af tidsrummene kl. 7-11 (82 %), kl. 11-15 (95 %) og kl. 15-19 (96 %) på deres ferie/fridage i Danmark.
- 46 % af 15-70-årige var ude i 1 time eller mere mellem kl. 7-11, 77 % var ude i 1 time eller mere mellem kl. 11-15, mens 79 % var ude i 1 time eller mere mellem kl. 15-19.

Figur 1.2. Antallet af timer som danskerne har været ude i tidsrummet kl. 11-15 pr. dag i ferien/fridagene.

Blandt 15-70-årige der har afholdt ferie i Danmark – fordelt på alder og region* (n=4.785).



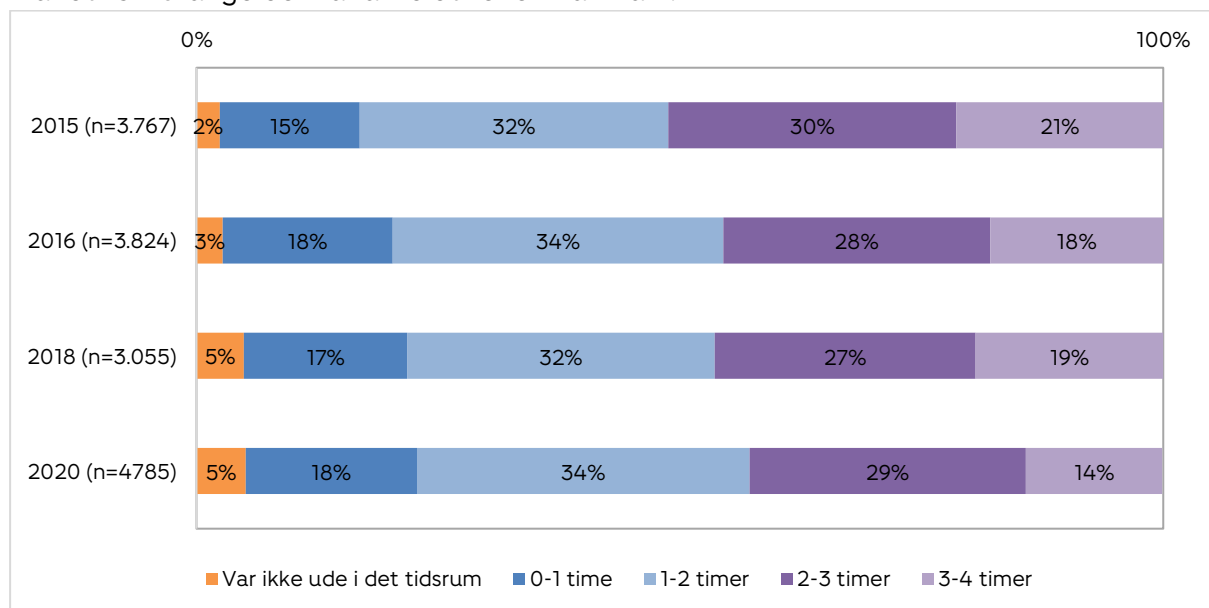
*Ingen kønsforskelle.

- 43 % af 15-70-årige har opholdt sig udendørs i tidsrummet kl. 11-15 i 2 timer eller mere på deres ferie/fridage i Danmark. 18 % angiver at have været udendørs 0-1 time, mens 34 % angiver at have været udendørs 1-2 timer. Kun 5 % har ikke været ude i tidsrummet.
- Flest i alderen 65-70-årige (49 %) har været udendørs i tidsrummet i 2 timer eller mere, mens færrest i alderen 30-39 år har været det (36 %).
- Flest fra Region Hovedstaden (45 %) har været ude i tidsrummet i 2 timer eller mere, mens der er færrest fra Region Nordjylland (40 %).

Udvikling i danskernes udendørs adfærd

Figur 1.3. Udvikling i antallet af timer, som danskerne har været ude i tidsrummet kl. 11-15 pr. dag i ferien/fridagene fra 2015-2020.

Blandt 15-70-årige der har afholdt ferie i Danmark.



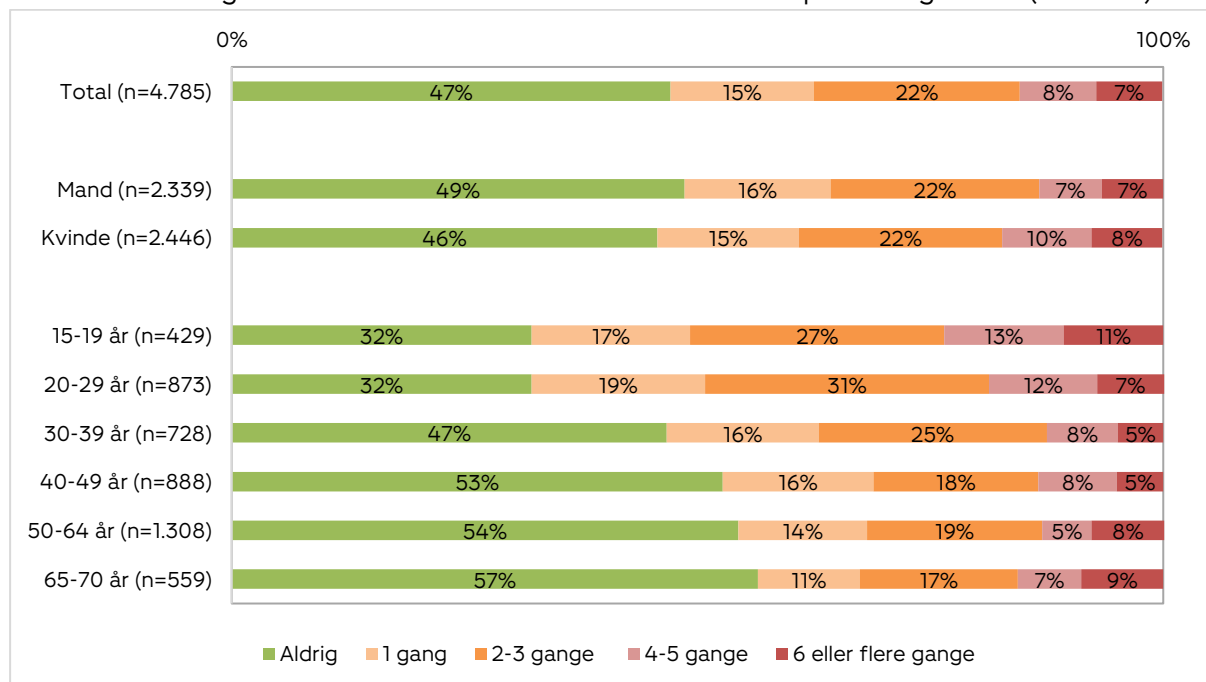
- Der er færre 15-70-årige, der var udenfor i tidsrummet kl. 11-15 i 2020 (95 %) end i 2015 (98 %) og 2016 (97 %).
- Der er færre 15-70-årige, der var ude i 3-4 timer mellem kl. 11-15 i 2020 (14 %) sammenlignet med i 2015 (21 %), 2016 (18 %) og 2018 (19 %).

2. Danskernes solbadning

Danskernes dyrkelse af solbadning

Figur 2.1. *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 der har afholdt ferie i Danmark – fordelt på køn og alder* (n=4.785).



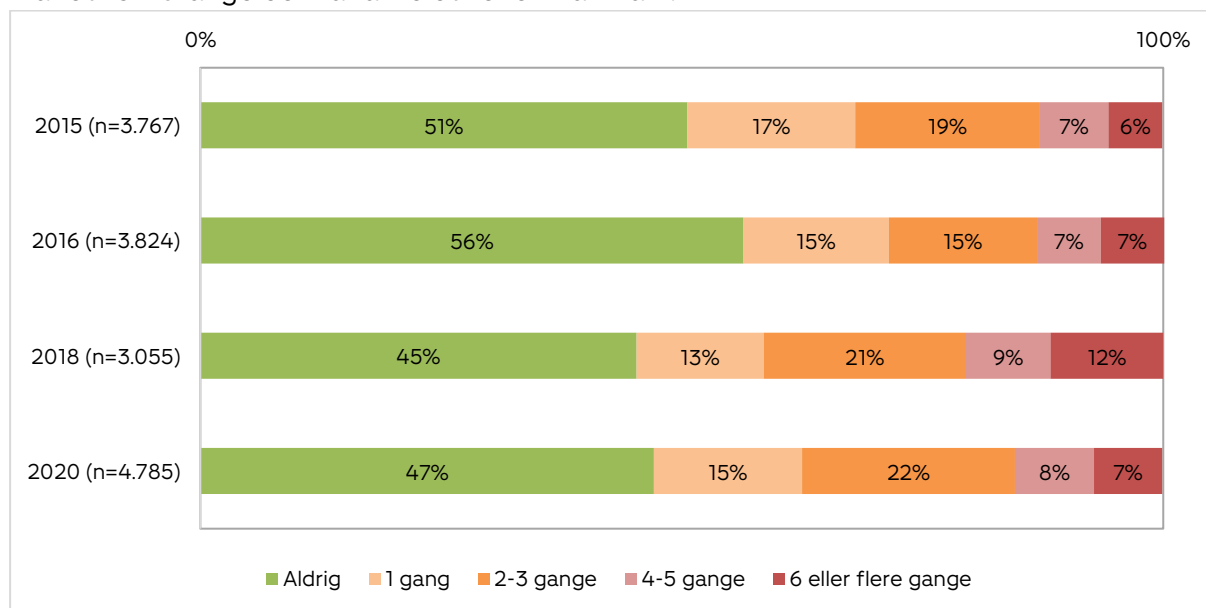
* Ingen regionsforskelle.

- Lidt over halvdelen (53 %) af 15-70-årige danskere har dyrket solbadning i løbet af deres ferie/fridage i Danmark, mens 47 % ikke har solbadet. 37 % har solbadet 1-3 gange, 8 % har solbadet 4-5 gange, mens 7 % har solbadet mindst 6 gange.
- Flere kvinder end mænd har dyrket solbadning i løbet af deres ferie/fridage i Danmark (54 % mod 51 %).
- Flest 20-29-årige har dyrket solbadning i løbet af deres ferie/fridage i Danmark, mens færrest 65-70-årige har solbadet (68 % mod 44 %). Andelen af danskere, der har solbadet på deres ferie/fridage, falder med stigende alder.

Udvikling i danskernes solbadning

Figur 2.2. Udvikling i antal gange, danskerne solbadede på deres ferie/fridage fra 2015-2020.

Blandt 15-70-årige der har afholdt ferie i Danmark.



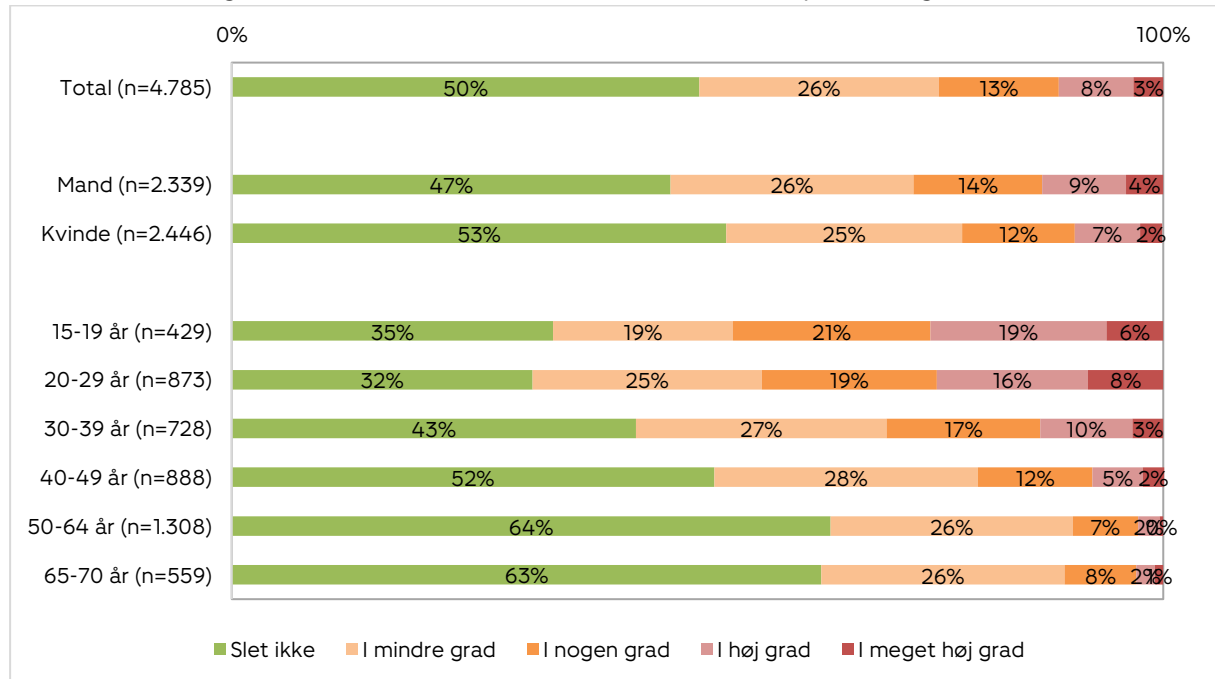
- Der er flere 15-70-årige, der har solbadet i deres ferie/fridage i 2020 (53 %) end i 2015 (49 %) og 2016 (44 %).
- Dog er der færre, der har solbadet på deres ferie/fridage i 2020 end i 2018 (55 % mod 53 %).

3. Danskernes solskoldninger

Danskernes grader af solskoldninger

Figur 3.1. I ferien/fridagene, i hvor høj grad blev du forbrændt/solskoldet? (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 15-70-årige der har afholdt ferie i Danmark – fordelt på køn og alder*⁶ (n=4.785).



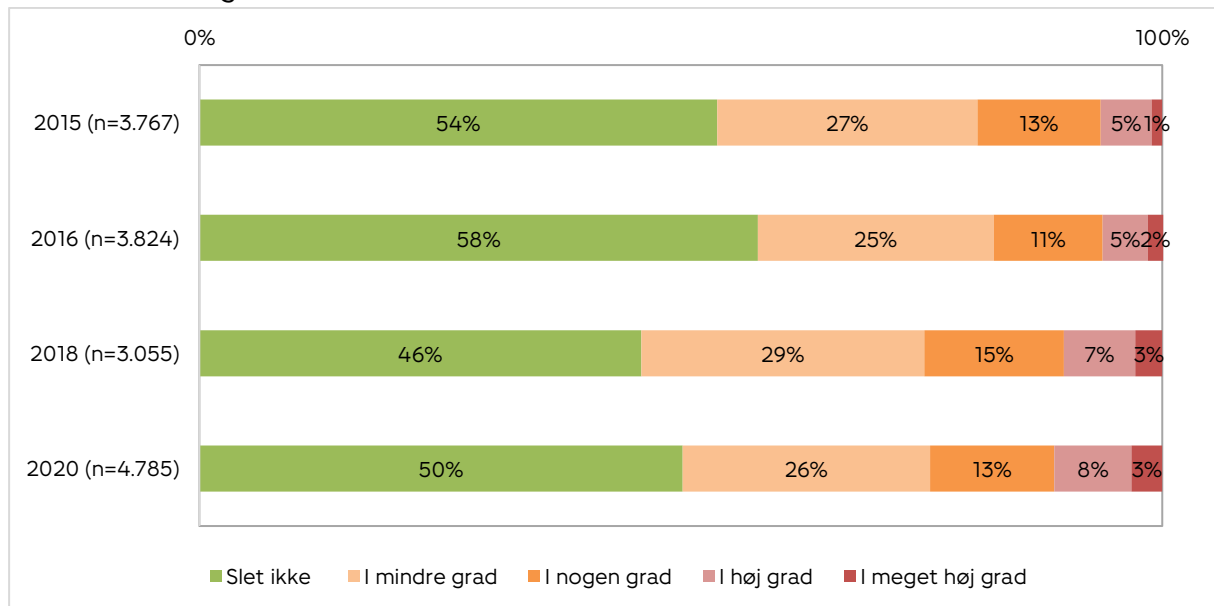
* Ingen regionsforskelle.

- Halvdelen af 15-70-årige (50 %) er blevet forbrændt/solskoldet, hvor 26 % blev i mindre grad, 13 % i nogen grad, 8 % i høj grad og 3 % i meget høj grad.
- Flere mænd end kvinder er blevet solskoldet i deres ferie/fridage (53 % mod 47 %).
- Flest 20-29-årige er blevet forbrændt/solskoldet, mens der er færrest 50-64-årige (68 % mod 36 %). Andelen af danskere, der er blevet forbrændt/solskoldet, falder med stigende alder.

⁶ Der er derudover testet for forskelle mellem solskoldning og antal ferie/fridage, hvor der ikke var forskel.

Udvikling i danskernes solskoldninger

Figur 3.2. Udvikling af danskerne solskoldninger i deres ferie/fridage - fra 2015 til 2020. Blandt 15-70-årige der har afholdt ferie i Danmark.

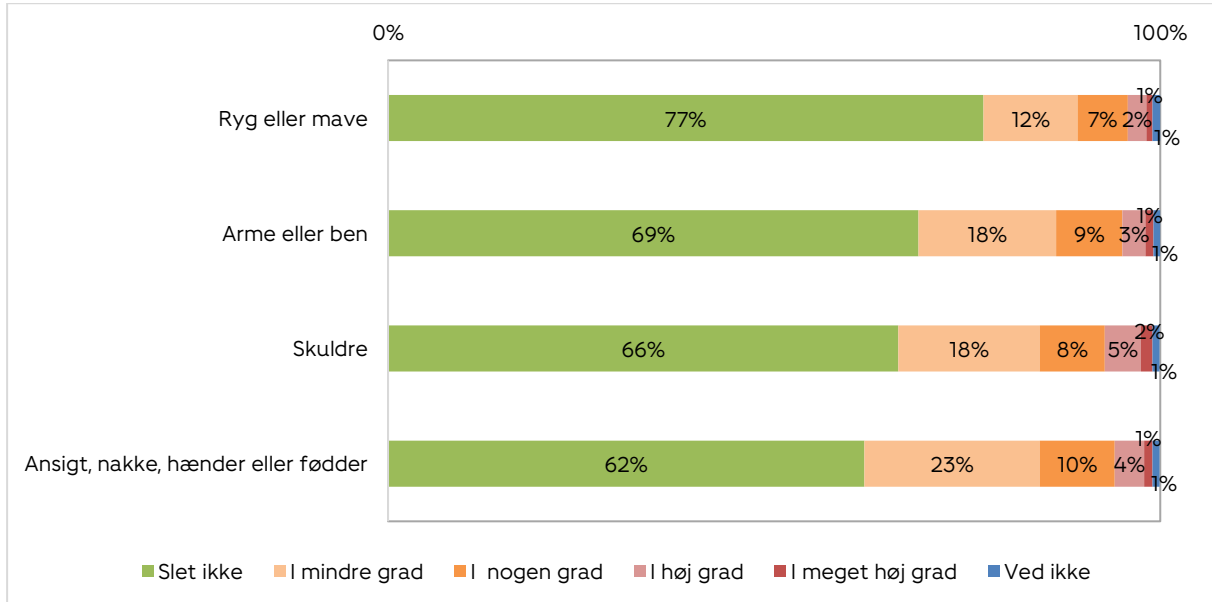


- Der er flere 15-70-årige, der er blevet solskoldet i deres ferie/fridage i Danmark i 2020 (50 %) end i 2015 (46 %) og 2016 (42 %).
- Dog er der færre af 15-70-årige, der er blevet solskoldet i 2020 end i 2018 (50 % mod 54 %).

Solskoldningernes placering på kroppen

Figur 3.3. 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 der har afholdt ferie i Danmark (n=4.785).

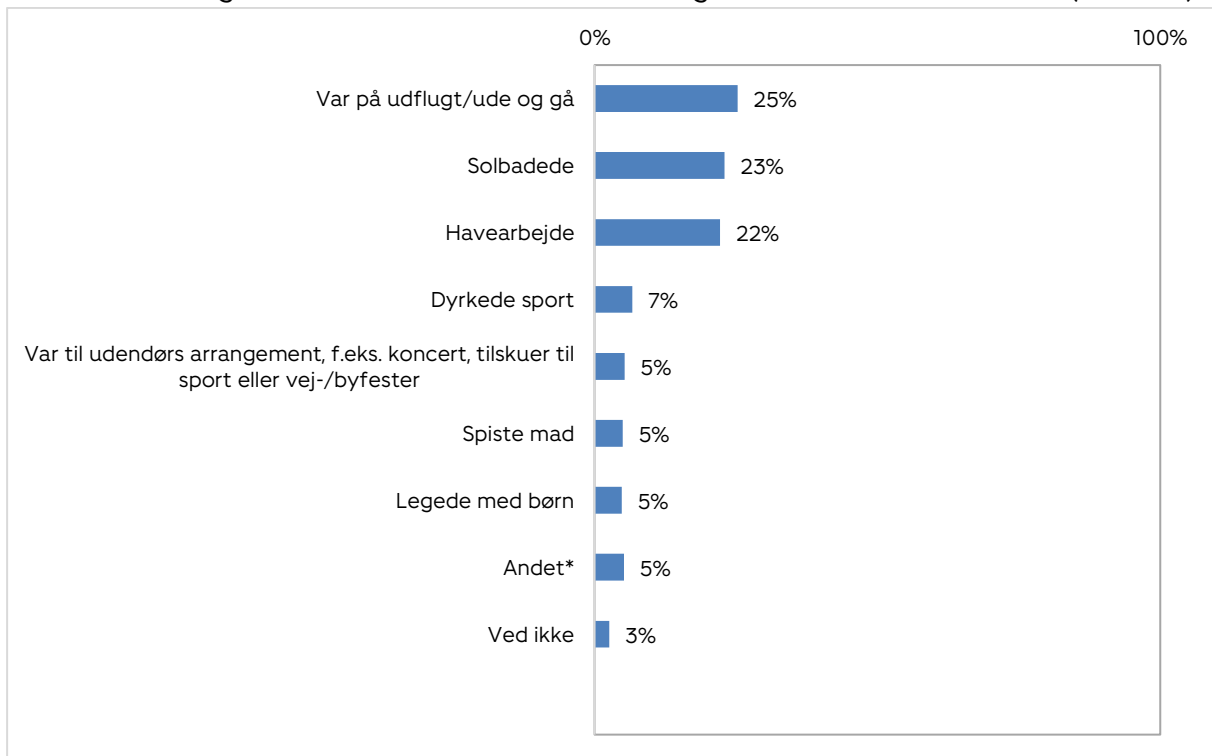


- 37 % af 15-70-årige er blevet forbrændt/solskoldet på ansigt, nakke, hænder eller fødder, 33 % er blevet forbrændt/solskoldet på skuldre, 30 % er blevet forbrændt/solskoldet på arme og ben, og 22 % er blevet forbrændt/solskoldet på ryg eller mave.
- Stort set lige mange (3-5 %) er blevet forbrændt/solskoldet i høj grad/meget høj grad på alle de adspurgte kropsdele.

Hvad lavede danskerne, da de blev solskoldede?

Figur 3.4. *Hvad lavede du, da blev solskoldet?*

Blandt 15-70-årige der har afholdt ferie i Danmark og som er blevet solskoldede (n=2.384).



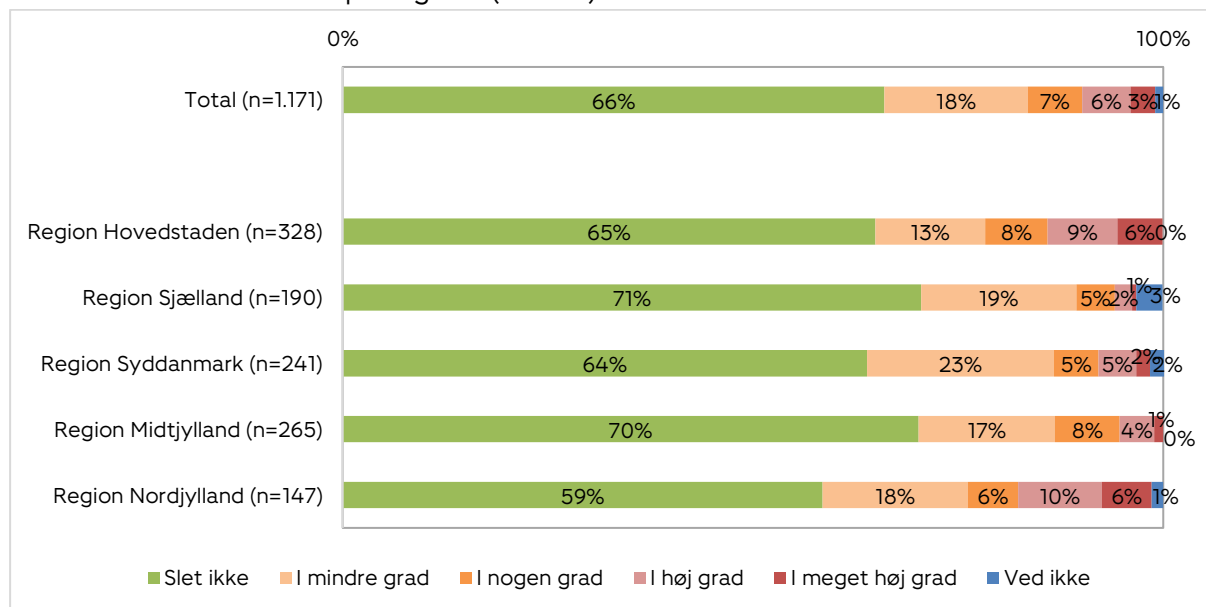
* 123 respondenter, har svaret, at de lavede noget andet såsom, at de badede i havet, var på stranden, cyklede, fiskede, læste eller sad i solen.

- En ud af fire 15-70-årige er blevet solskoldet, da vedkommende var på udflugt eller ude at gå, mens 23 % solbadede, og 22 % lavede havearbejde.
- Under 10 % blev solskoldet, da de dyrkede sport (7 %), var til et udendørs arrangement (5 %), spiste mad (5 %), legede med børn (5 %) eller noget andet (5 %).

4. Børns solskoldninger

Børns grader af solskoldninger

Figur 4.1. I ferien/fridagene, i hvor høj grad blev dit barn forbrændt/solskoldet? Blandt forældre med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år som havde sit barn med på ferie i Danmark – fordelt på region* (n=1.171).



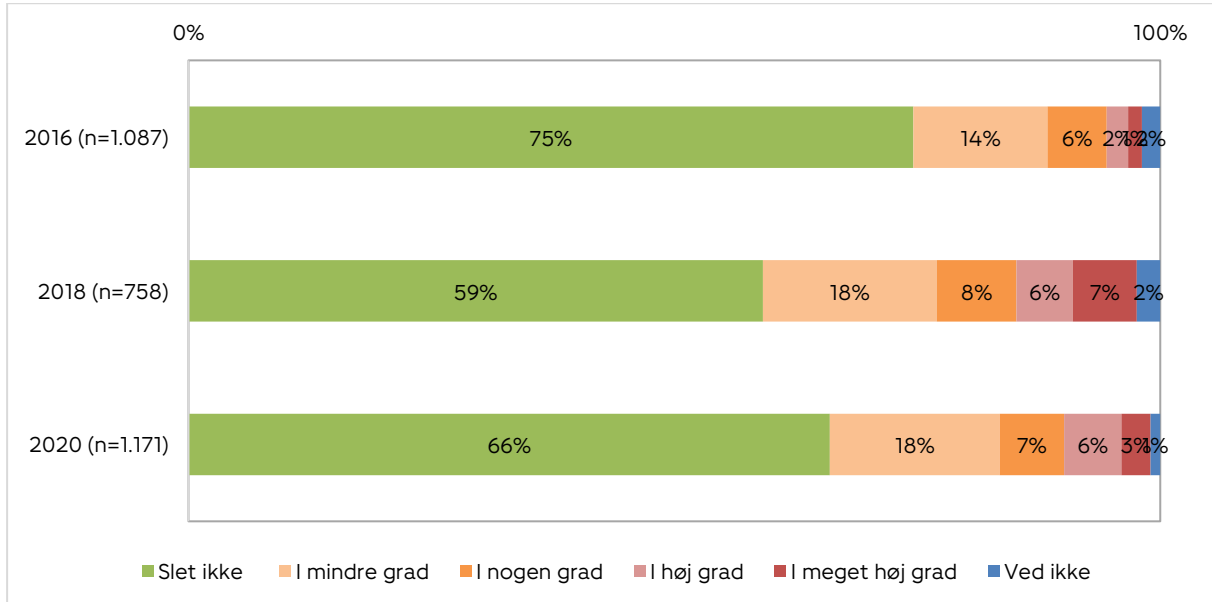
* Ingen forskel i forhold til barnets køn og alder.

- Blandt forældre med hjemmeboende børn under 18 år angiver to ud af tre, at deres barn slet ikke er blevet solskoldet. 34 % angiver, at deres barn er blevet solskoldet i en eller anden grad. 18 % er blevet solskoldet i mindre grad, 7 % i nogen grad, 6 % i høj grad og 3 % i meget høj grad.
- Flest forældre fra Region Nordjylland (40 %) angiver, at deres barn er blevet solskoldet under ferien/fridagene, mens færrest forældre fra Region Sjælland (26 %) angiver, at deres barn blev solskoldet.

Udvikling i børns solskoldninger

Figur 4.2. Udvikling i graden respondenternes børn solskoldedes i deres ferie/fridage - fra 2016 til 2020.

Blandt forældre med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år som havde sit barn med på ferie i Danmark.

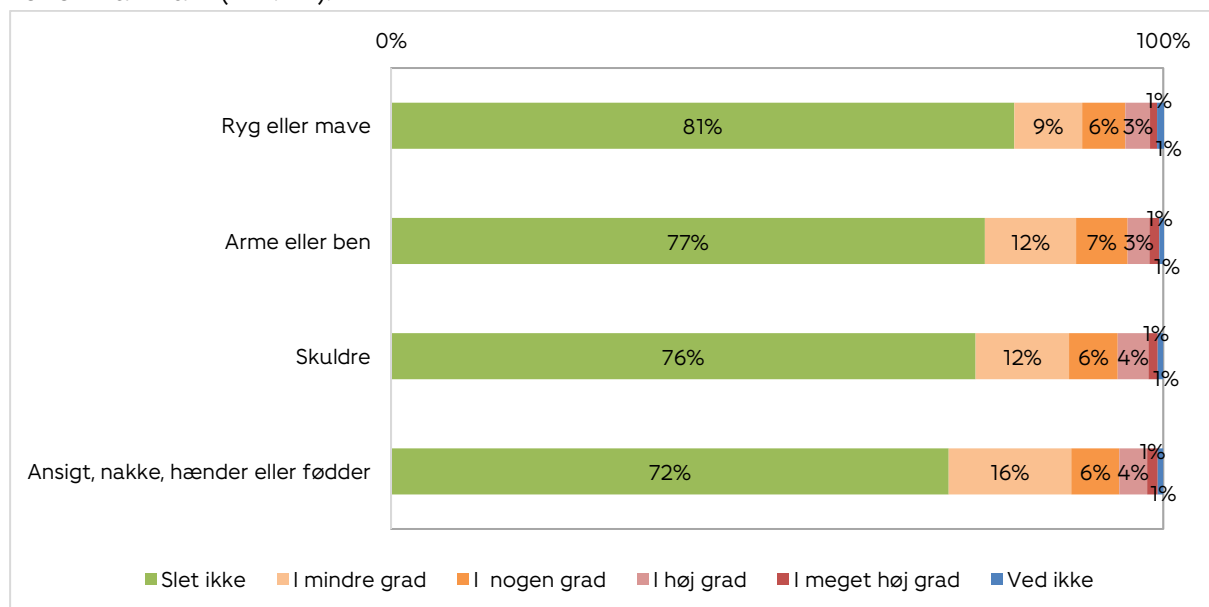


- Der er flere forældre, der angiver, at deres børn er blevet solskoldet i 2020 (33 %) end i 2016 (24 %).
- Der er dog færre forældre, som angiver, at deres børn er blevet solskoldet i 2020 end i 2018 (33 % mod 39 %). Dette fald ses især blandt børn, der er blevet solskoldet i meget høj grad (3 % i 2020 og 7 % i 2018).

Hvor på kroppen bliver børn solskoldet?

Figur 4.3. I ferien/fridagene, i hvor høj grad blev dit barn 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 forældre med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år som havde sit barn med på ferie i Danmark (n=1.171).



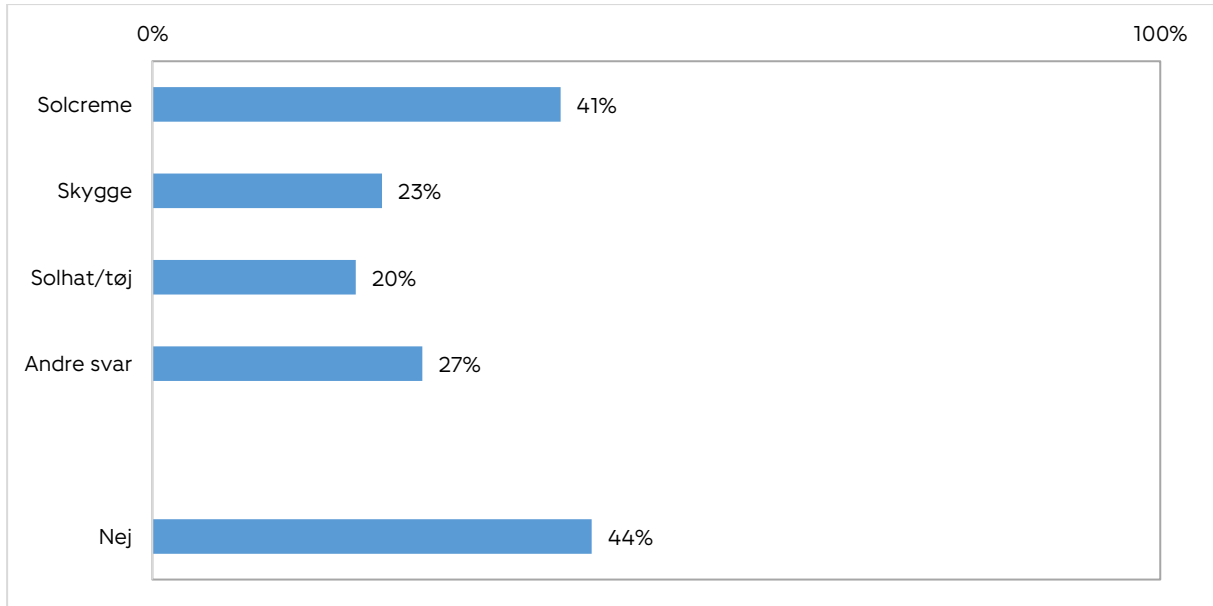
- 27 % af forældrene angiver, at deres børn er blevet forbrændt/solskoldet på ansigt, nakke, hænder eller fødder, 24 % er blevet forbrændt/solskoldet på skuldre, 23 % er blevet forbrændt/solskoldet på arme eller ben, og 19 % er blevet forbrændt/solskoldet på ryg eller mave.

5. Danskernes kendskab til solrådene

Danskernes uhjulpne⁷ kendskab til Solkampagnens tre solråd

Figur 5.1. *Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne* 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? Åben svarmulighed, der efterfølgende er blevet kodet til nedenstående kategorier.⁸

Blandt 15-70-årige (n=4.932).

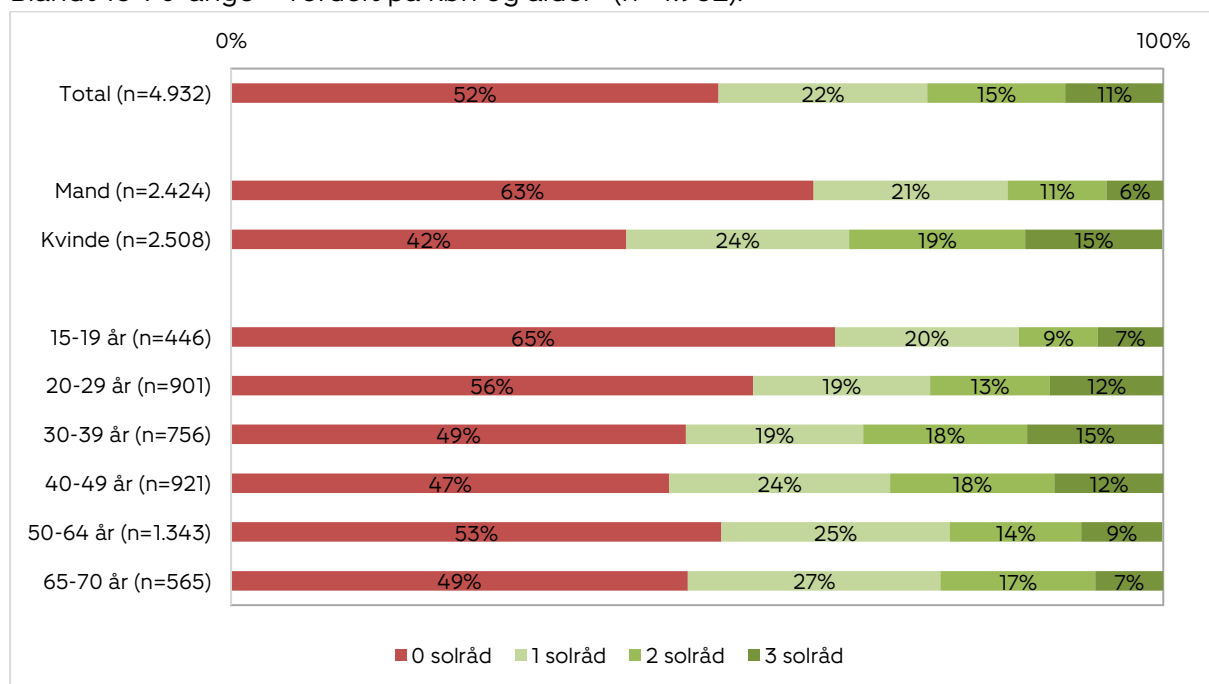


- 41 % af 15-70-årige kender uhjulpet til Solkampagnens solråd om solcreme, 23 % har nævnt skygge, og 20 % har nævnt solhat/tøj.
- 27 % har angivet andre svar som blandt andet var: solbeskyttelse; sololie; hudtype; og gå indenfor midt på dagen.
- 44 % kunne *ikke* angive nogle af solrådene uhjulpet.

⁷ Uhjulpet kendskab betyder, at respondenterne ud fra spørgsmålet i figur 5.1 selv skulle skrive, hvilke solråd de kendte.

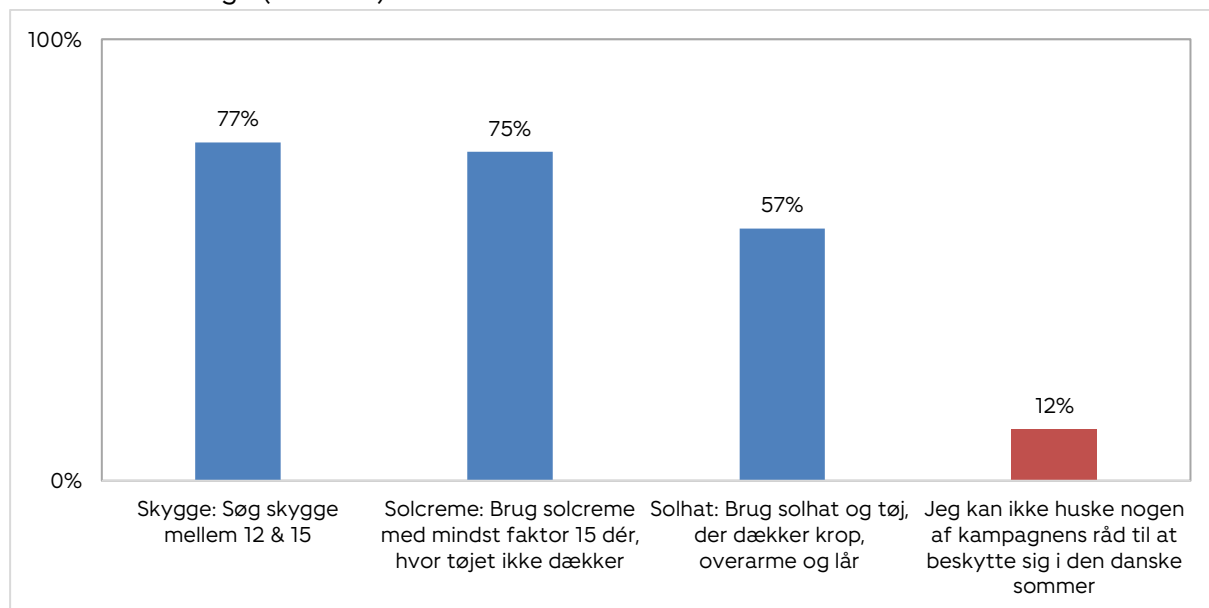
⁸ Det var muligt at angive flere svar. Derfor summerer figuren ikke til 100 %.

Figur 5.2. Antal solråd som respondenterne uhjulpet angiver.
Blandt 15-70-årige – fordelt på køn og alder* (n=4.932).



* Ingen regionsforskelle.

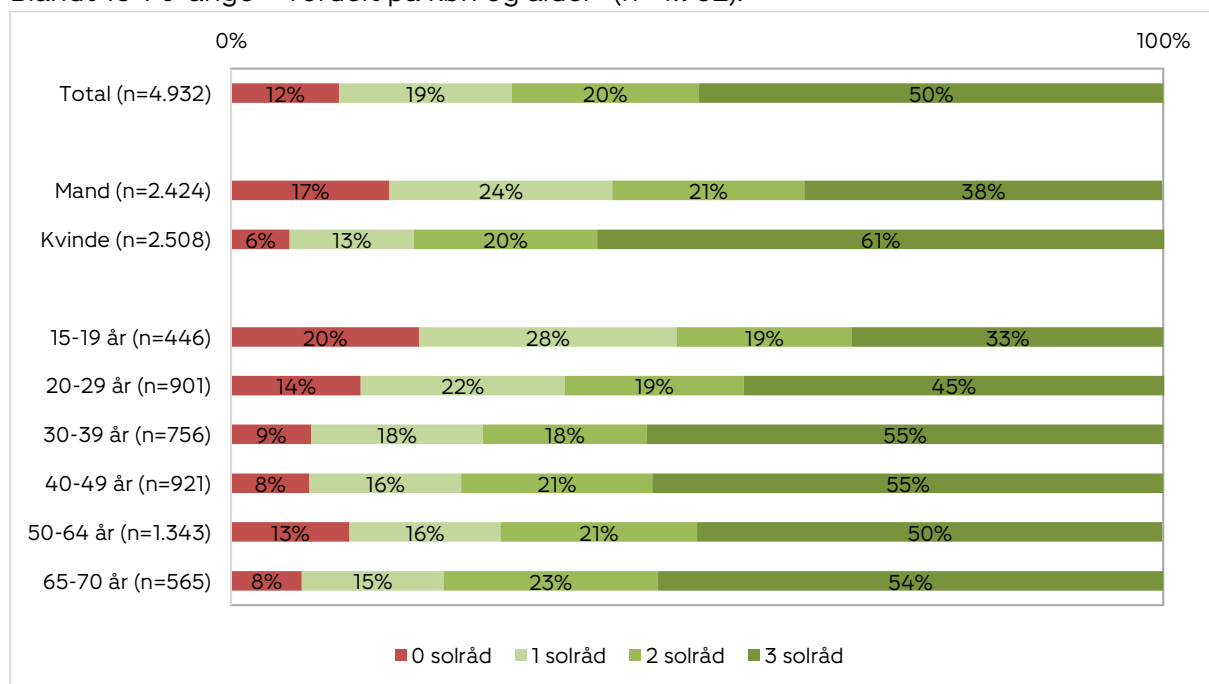
- 22 % kunne uhjulpet nævne ét af de tre solråd, mens 15 % kunne nævne to, og 11 % kunne nævne alle tre solråd. 52 % kunne ikke nævne nogle af de tre solråd uhjulpet.
- Flere kvinder end mænd kunne nævne mindst ét solråd (58 % mod 38 %). Desuden er der flere kvinder (15 %), der kunne nævne alle tre solråd uhjulpet end mænd (6 %).
- Der er flest 40-49-årige (53 %), som kunne nævne mindst ét solråd, og færrest blandt 15-19-årige (35 %). Derudover er der flest 30-39-årige, som kunne nævne alle tre solråd, mens der er færrest blandt 15-19-årige og 65-70-årige (15 % mod 7 %).

Danskernes hjulpe⁹ kendskab til Solkampagnens tre solråd**Figur 5.3.** Andelen af danskere der hjulpet kender til Solkampagnens tre solråd. Blandt 15-70-årige (n=4.932).

- 77 % af 15-70-årige kender solrådet skygge, 75 % kender solrådet solcreme, og 57 % kender solrådet solhat.
- 12 % kan ikke huske nogen af de tre solråd.

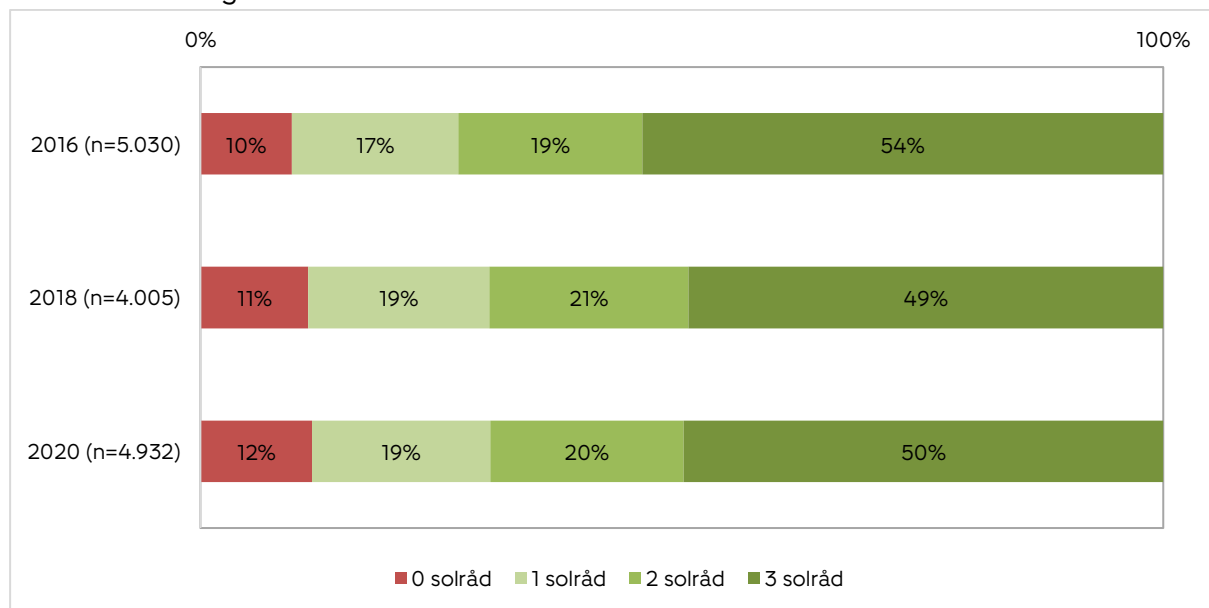
⁹ Hjulpet kendskab betyder, at respondenterne har fået vist de tre solråd, hvorefter de skulle krydse af, hvilke af disse, de kender.

Figur 5.4. Antal solråd som respondenterne hjulpet angiver.
Blandt 15-70-årige – fordelt på køn og alder* (n=4.932).



* Ingen regionsforskelle.

- 19 % af 15-70-årige kunne hjulpet angive ét råd, mens 20 % kunne angive to solråd, og 50 % kunne angive alle tre solråd. 12 % kan ikke angive nogen af de tre solråd.
- Flere kvinder end mænd kunne angive mindst ét solråd (94 % mod 83 %). Der er også flere kvinder (61 %), som kunne nævne alle tre solråd end mænd (38 %).
- Flest 40-49-årige og 65-70-årige kunne nævne mindst ét solråd, mens færrest 15-19-årige kunne nævne mindst ét solråd (92 % mod 80 %). Der er flest 30-49-årige, der kunne alle tre solråd, mens færrest 15-19-årige kunne alle tre solråd (55 % mod 33 %).
- For danskere over 30 år kunne mindst halvdelen angive alle tre solråd hjulpet.

Udvikling i danskernes kendskab til Solkampagnens tre solråd (hjulpet)**Figur 5.5.** Udviklingen i antal solråd som respondenterne *hjulpet* kan huske fra 2016-2020. Blandt 15-70-årige.

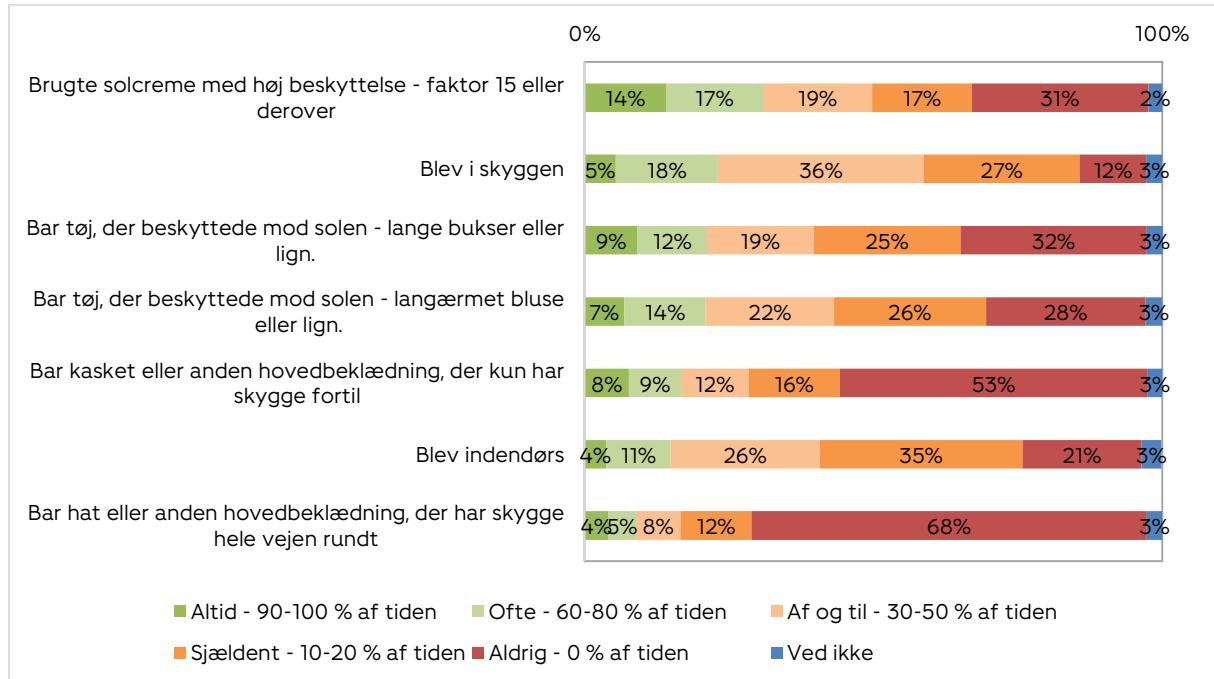
- Der er færre 15-70-årige, der kunne angive alle tre solråd hjulpet i 2020 (50 %) end i 2016 (54 %).

6. Danskernes brug af solbeskyttelse

Danskernes brug af solbeskyttelse mellem kl. 12 og 15 i Danmark

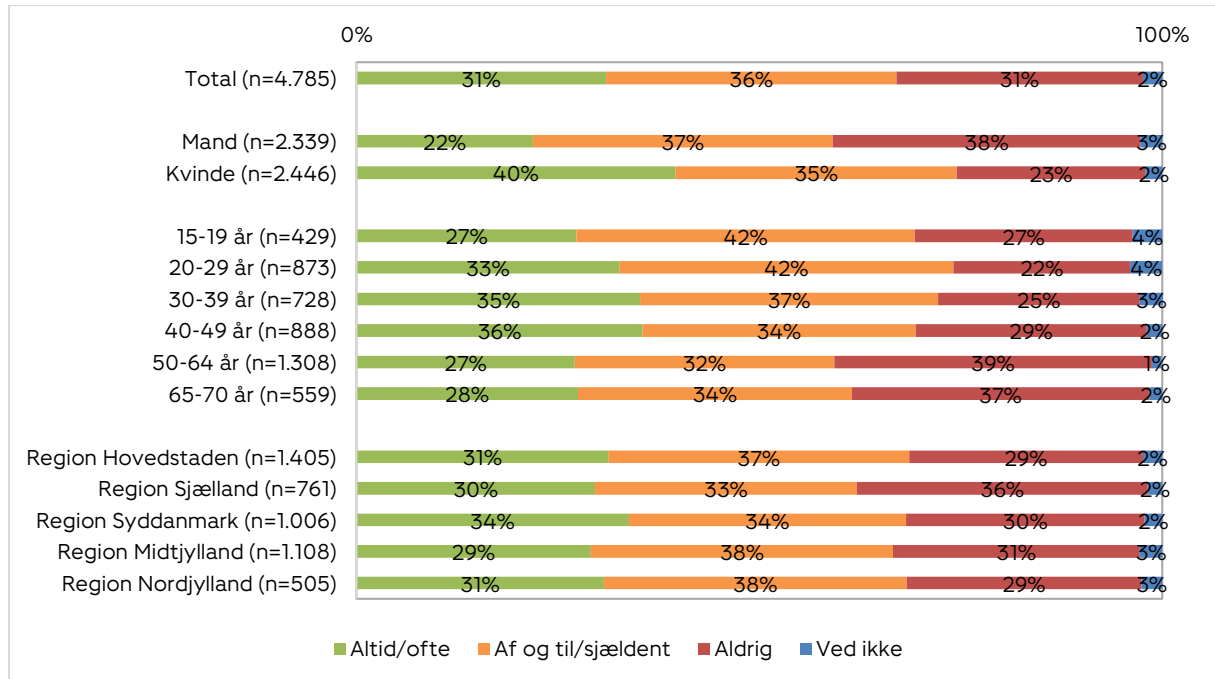
Figur 6.1. Når du var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i din ferie/fridage, hvor stor en del af tiden benyttede du da følgende måder til at beskytte dig mod solen?

Blandt 15-70-årige der har afholdt ferie i Danmark (n=4.785).



- Det mest anvendte solråd er solcreme hvoraf 31 % af danskerne *altid/ofte* har brugt solcreme på deres ferie/fridage i Danmark. 31 % har *aldrig* anvendt solcreme.
- Det næstmest anvendte solråd er skygge hvor 23 % af danskerne *altid/ofte* har opholdt sig i skyggen. 12 % har *aldrig* opholdt sig i skyggen.
- Det mindst anvendte solråd er solhat/tøj:
 - 21 % har *altid/ofte* anvendt tøj i form af lange bukser eller lignende. 32 % har *aldrig* brugt dette.
 - 21 % har *altid/ofte* anvendt tøj i form af langærmet bluse eller lignende. 28 % har *aldrig* brugt dette.
 - 17 % har *altid/ofte* anvendt kasket eller anden hovedbeklædning, der kun har skygge fortil. 53 % har *aldrig* brugt dette.
 - 9 % har *altid/ofte* anvendt hat eller anden hovedbeklædning, der har skygge hele vejen rundt. 68 % har *aldrig* brugt dette.
- 15 % har *altid/ofte* været indendørs.

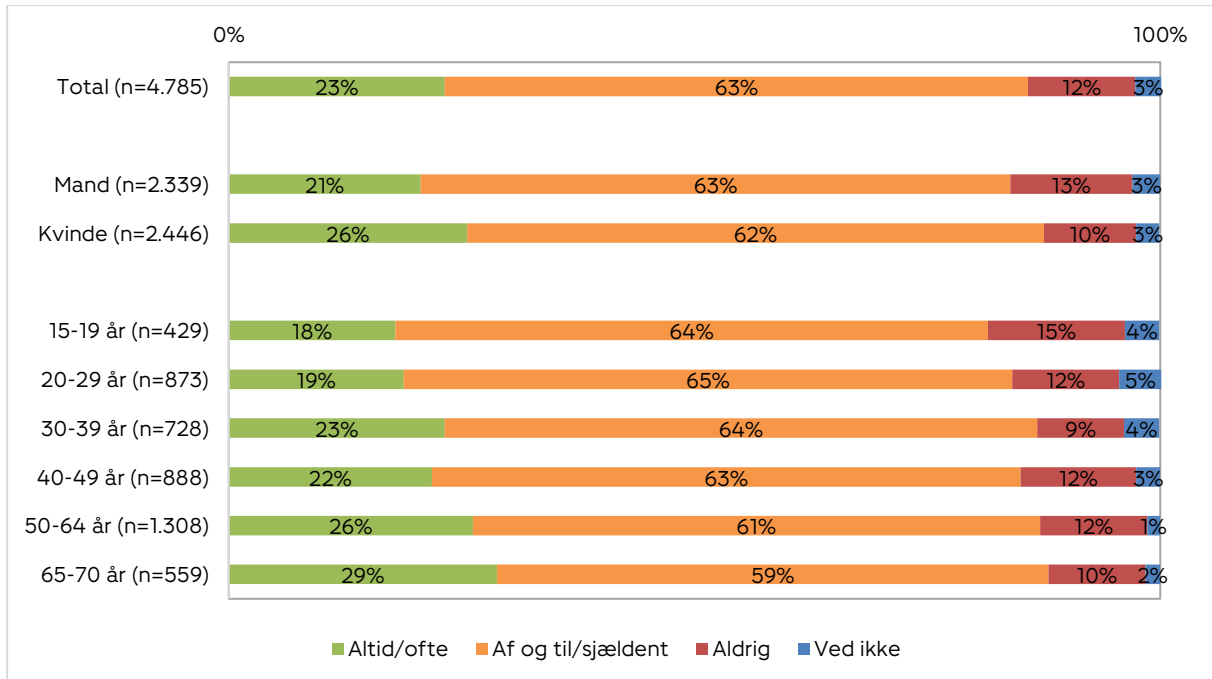
Figur 6.2. *Andelen af danskere der brugte solcreme med høj faktor (faktor 15 eller derover), når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. Blandt 15-70-årige der har afholdt ferie i Danmark – fordelt på køn, alder og region (n=4.785).*



- 31 % af 15-70-årige har *altid/ofte* brugt solcreme med høj faktor i tidsrummet kl. 12-15, mens 36 % *af og til/sjældent* har brugt solcreme, og 31 % *aldrig* har brugt solcreme.
- Flere kvinder (40 %) end mænd (22 %) har *altid/ofte* brugt solcreme.
- Flest 40-49-årige (36 %) har *altid/ofte* brugt solcreme, mens færrest 15-19-årige og 50-64-årige (27 %) har brugt det.
- Flest fra Region Syddanmark har *altid/ofte* brugt solcreme, mens færrest fra Region Midtjylland har brugt det (34 % mod 29 %).

Figur 6.3. Andelen af danskere der blev *i skyggen*, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage.

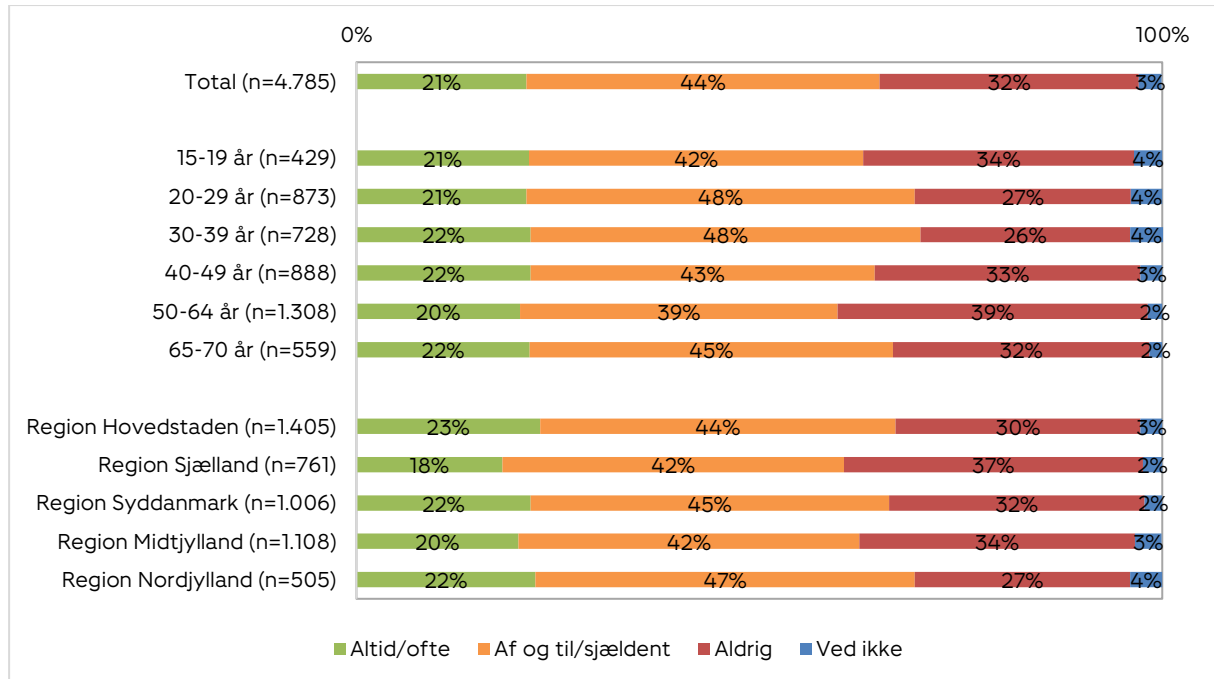
Blandt 15-70-årige der har afholdt ferie i Danmark – fordelt på køn og alder* (n=4.785).



* Ingen regionsforskelle.

- 23 % af 15-70-årige danskere har *altid/ofte* opholdt sig i skyggen, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15. 63 % har *af og til/sjældent* opholdt sig i skyggen, mens 12 % *aldrig* har opholdt sig i skyggen.
- Flere kvinder end mænd har *altid/ofte* opholdt sig i skyggen (26 % mod 21 %).
- Flest 65-70-årige har *altid/ofte* opholdt sig i skyggen, mens der er færrest blandt 15-19-årige, der *altid/ofte* har opholdt sig i skyggen (29 % mod 18 %).

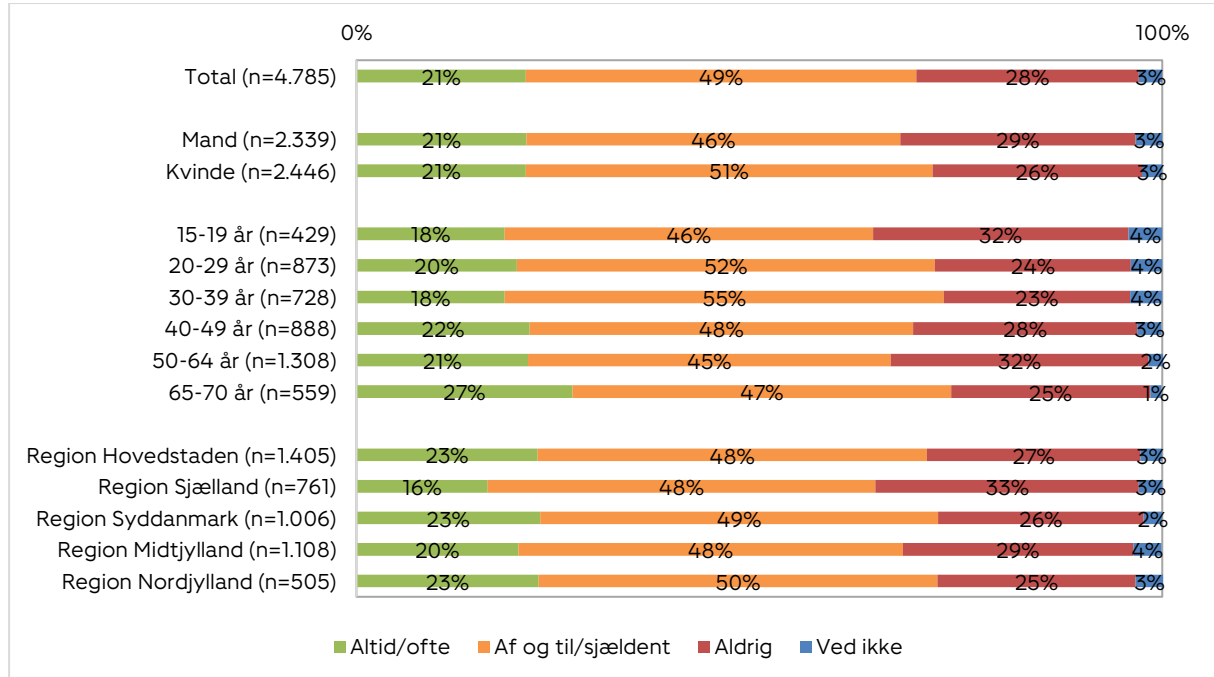
Figur 6.4. Andelen af danskere der bar tøj, der beskyttede mod solen (lange bukser eller lignende), når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15 i deres ferie/fridage. Blandt 15-70-årige der har afholdt ferie i Danmark – fordelt på alder og region* (n=4.785).



* Ingen kønsforskelle.

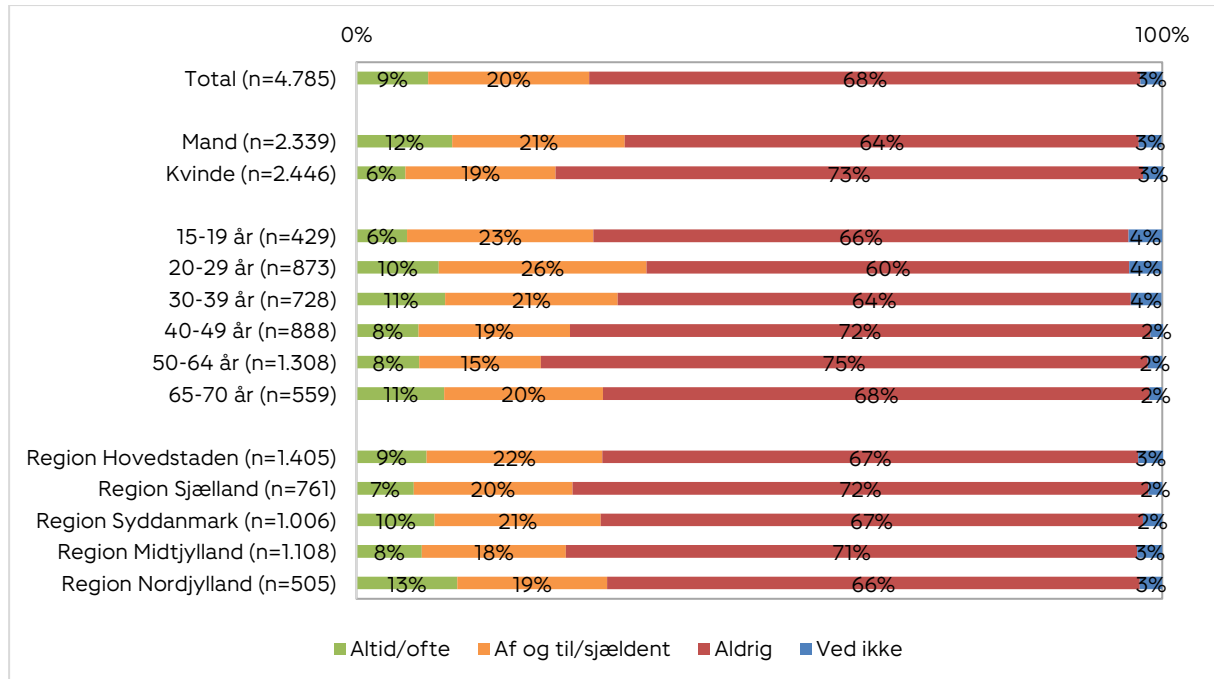
- 21 % af 15-70-årige har *altid/ofte* brugt tøj i form af lange bukser eller lignende, der beskyttede mod solen, mens 44 % har brugt det *af og til/sjældent*. 32 % har *aldrig* brugt lange bukser som solbeskyttelse mellem kl. 12 og 15.
- Der er stort set lige mange i alle aldersgrupper som *altid/ofte* har brugt lange bukser eller lignende som solbeskyttelse (20-22 %). Flest 50-64-årige (39 %) har *aldrig* brugt lange bukser eller lignende som solbeskyttelse, mens færrest 30-39-årige (26 %) *aldrig* har brugt lange bukser eller lignende som solbeskyttelse.
- Flest fra Region Hovedstaden har *altid/ofte* brugt lange bukser eller lignende som solbeskyttelse, mens færrest fra Region Sjælland har brugt det (23 % mod 18 %).

Figur 6.5. 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 der har afholdt ferie i Danmark – fordelt på køn, alder og region (n=4.785).



- 21 % har *altid/ofte* brugt langærmet bluse eller lignende som solbeskyttelse, mens 49 % *af og til/sjældent* har brugt det, og 28 % *aldrig* har brugt det.
- Lige mange mænd og kvinder har *altid/ofte* brugt langærmet bluse eller lignende. Der er dog flere mænd (29 %) end kvinder (26 %), der *aldrig* har brugt langærmet bluse eller lignende som solbeskyttelse.
- Flest 65-70-årige har *altid/ofte* brugt langærmet bluse eller lignende som solbeskyttelse, mens der er færrest 15-19-årige og 30-39-årige, der har brugt det (27 % mod 18 %).
- Flest fra Region Hovedstaden, Region Syddanmark og Region Nordjylland har *altid/ofte* brugt langærmet bluse eller lignende som solbeskyttelse (23 %), mens der er færrest fra Region Sjælland, som har brugt det (16 %).

Figur 6.6. 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 der har afholdt ferie i Danmark – fordelt på køn, alder og region (n=4.785).

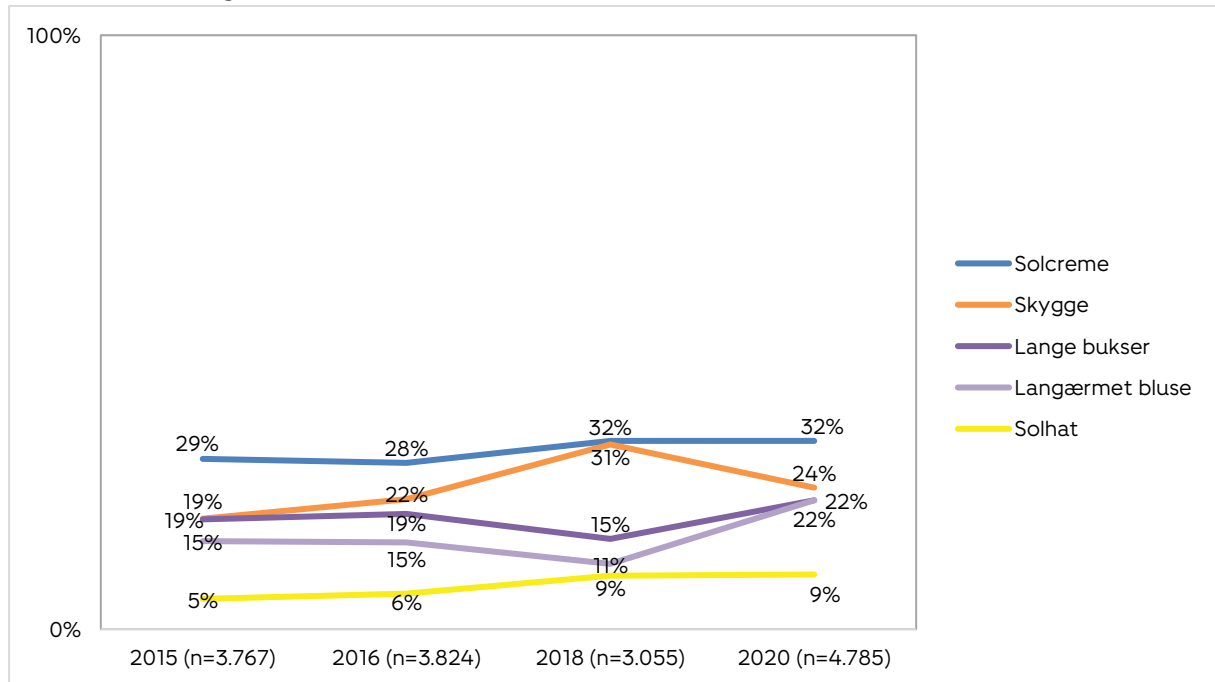


- 9 % af 15-70-årige har *altid/ofte* båret hat eller anden hovedbeklædning, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15, mens 20 % gjorde det *af og til/sjældent*. Næsten 7 ud af 10 danskere har *aldrig* båret hat i tidsrummet (68 %).
- Flere mænd (12 %) end kvinder (6 %) har *altid/ofte* båret hat.
- Flest 30-39-årige og 65-70-årige har *altid/ofte* båret hat, mens færrest 15-19-årige gjorde det (11 % mod 6 %).
- Flest fra Region Nordjylland (13 %) har *altid/ofte* båret hat, mens færrest fra Region Sjælland (7 %) gjorde det.

Udvikling i danskernes brug af solrådene

Figur 6.7. Udvikling i danskernes brug af solrådene fra 2015-2020¹⁰.

Blandt 15-70-årige der har afholdt ferie i Danmark.



- Der er flere 15-70-årige, der *altid/ofte* har brugt solcreme i 2020 (32 %) end i 2015 (29 %) og 2016 (28 %).
- Der er flere 15-70-årige, der *altid/ofte* har opholdt sig i skyggen i 2020 (24 %) end i 2015 (19 %) og 2016 (22 %). Dog er der flere, som *altid/ofte* har opholdt sig i skyggen i 2018 (31 %) end 2020 (24 %).
- Der er flere 15-70-årige, der *altid/ofte* har brugt lange bukser i 2020 (22 %) end i 2015 (19 %), 2016 (19 %) og 2018 (15 %).
- Der er flere 15-70-årige, der *altid/ofte* har brugt langærmet bluse i 2020 (22 %) end i 2015 (15 %), 2016 (15 %) og 2018 (11 %).
- Der er flere 15-70-årige, der *altid/ofte* har brugt solhat i 2020 (9 %) end i 2015 (5 %) og 2016 (6 %).

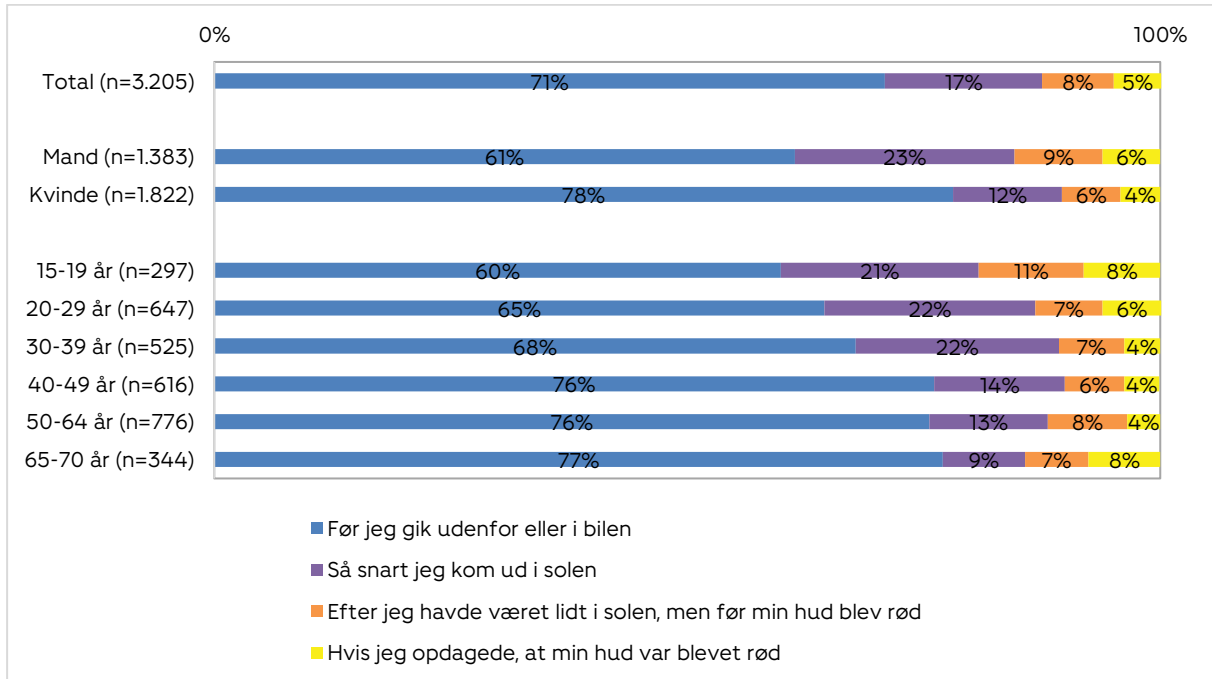
¹⁰ 'Ved ikke' er ekskluderet i denne figur, for at der kunne sammenlignes over tid. Derfor kan nogle af procenterne i denne figur være anderledes end procenterne i figur 6.1.-6.6.

7. Danskernes brug af solcreme

Tidspunkt for indsmøring af solcreme

Figur 7.1. *Hvornår smurte du typisk solcreme på?*

Blandt 15-70-årige, der har afholdt ferie i Danmark og har brugt solcreme til at beskytte sig mod solen – fordelt på køn og alder* (n=3.205).



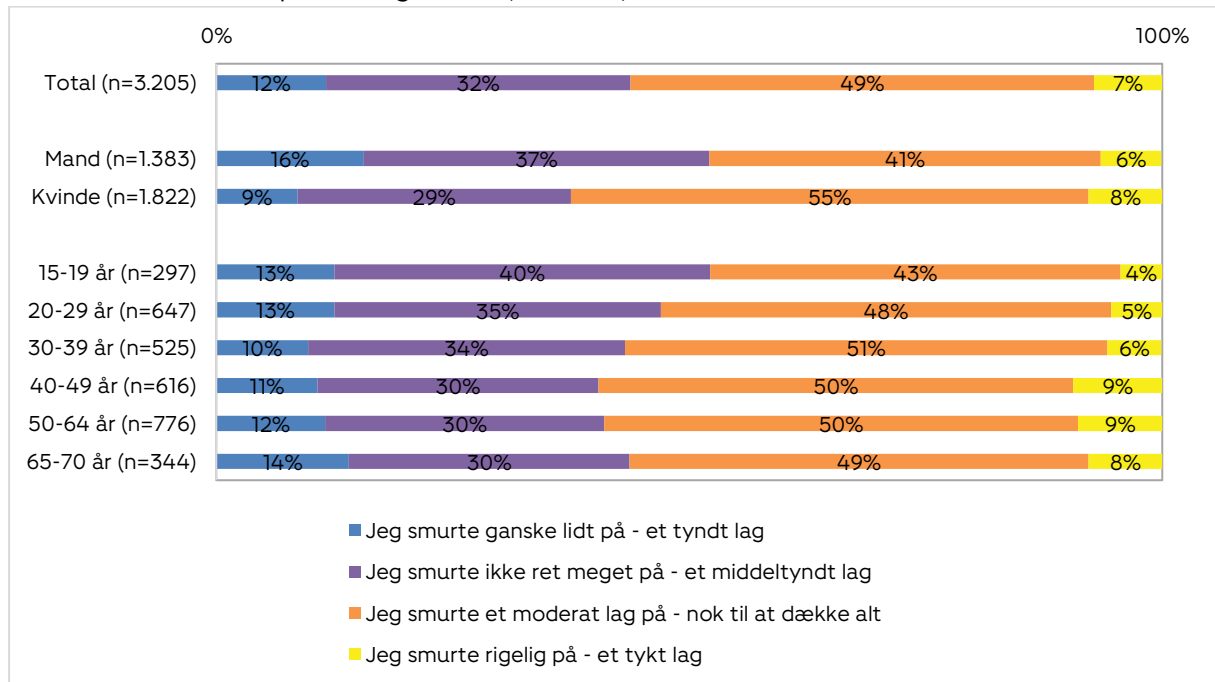
* Ingen regionsforskelle.

- Blandt 15-70-årige, der har afholdt ferie i Danmark og har brugt solcreme som solbeskyttelse, har 71 % smurt solcreme på, før de gik udenfor eller i bilen. 17 % har smurt solcreme på, så snart, de kom ud i solen, 8 % gjorde det, efter at de havde været lidt i solen, men før deres hud blev rød og 5 % gjorde det først, når de opdagede, at deres hud var blevet rød.
- Flere kvinder (78 %) end mænd (61 %) smurte solcreme på, før de gik udenfor eller i bilen.
- Flest 65-70-årige smurte solcreme på, før de gik udenfor eller i bilen, mens der er færrest blandt 15-19-årige, der gjorde det (77 % mod 60 %).

Mængde solcreme ved indsmøring

Figur 7.2. Hvor meget solcreme smurte du typisk på?

Blandt 15-70-årige, der har afholdt ferie i Danmark og har brugt solcreme til at beskytte sig mod solen – fordelt på køn og alder* (n=3.205).



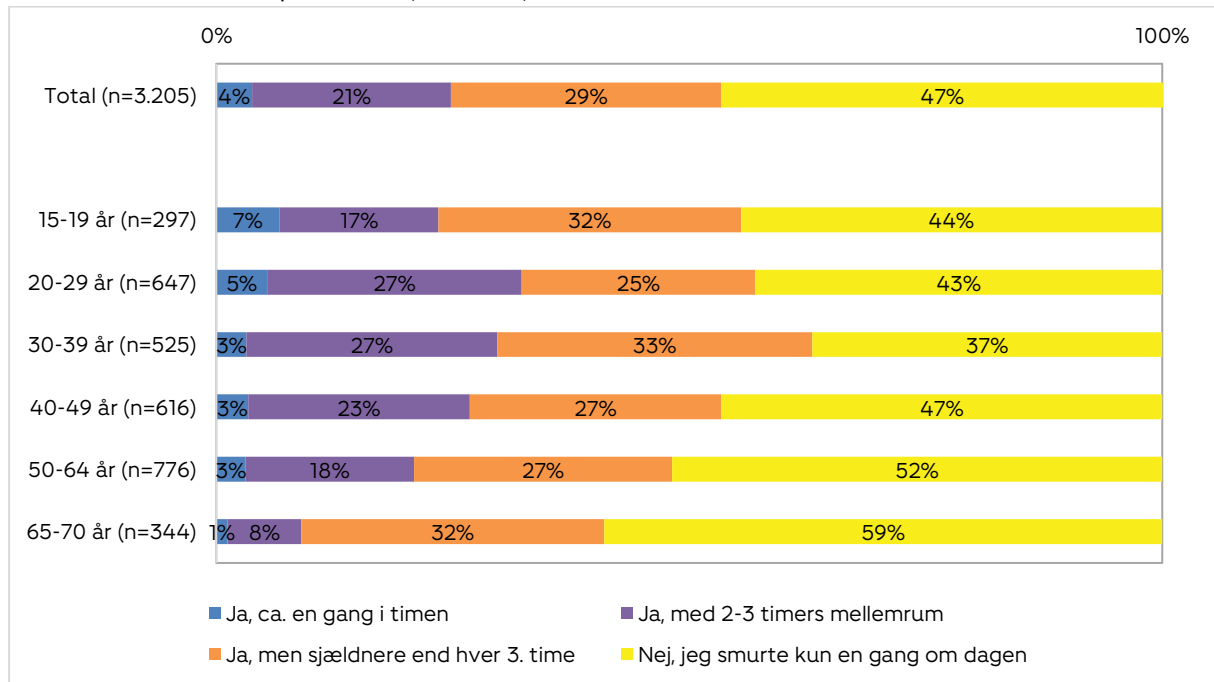
* Ingen regionsforskelle.

- Blandt 15-70-årige, der har holdt ferie i Danmark og brugt solcreme, har 7 % smurt et tykt lag på, mens 49 % har smurt et moderat lag på. 32 % har smurt et middeltyndt lag på, mens 12 % har smurt et tyndt lag på.
- Flere kvinder (63 %) end mænd (48 %) har smurt enten et moderat eller et tykt lag på.
- Flest i alderen 40-64 år (59 %) har enten smurt et moderat eller et tykt lag på, mens der er færrest i alderen 15-19 år (48 %), der har gjort det.

Genindsmøring af solcreme

Figur 7.3. Genindsmurte du dig med solcreme?

Blandt 15-70-årige der har afholdt ferie i Danmark og har brugt solcreme til at beskytte sig mod solen – fordelt på alder* (n=3.205).



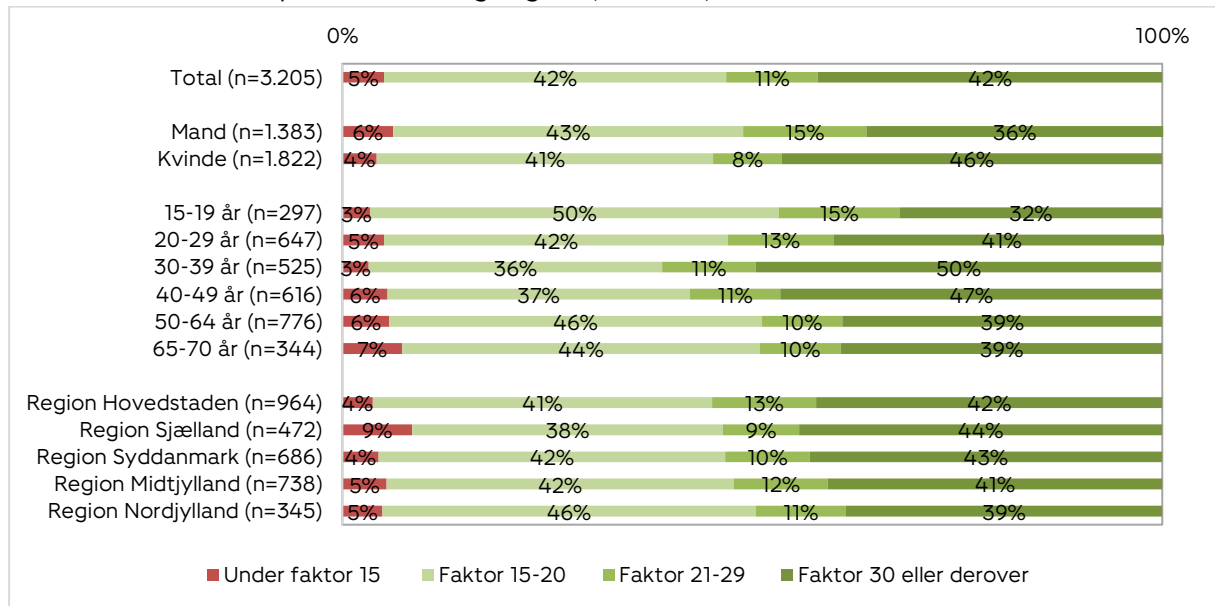
* Ingen køns- og regionsforskelle.

- 47 % af 15-70-årige der har afholdt ferie i Danmark og har brugt solcreme, har smurt sig med solcreme en gang om dagen. 29 % har genindsmurt sig med solcreme sjældnere end hver tredje time, 21 % har genindsmurt sig med 2-3 timers mellemrum og 4 % har genindsmurt sig med solcreme ca. en gang i timen.
- Flest 20-29-årige (32 %) har genindsmurt sig med solcreme med højst 3 timers mellemrum, mens der er færrest i alderen 65-70 år (9 %), der har gjort det.

Hvilken faktor solcreme bruger danskerne?

Figur 7.4. Hvilken faktor solcreme brugte du i Danmark?

Blandt 15-70-årige der har afholdt ferie i Danmark og har brugt solcreme til at beskytte sig mod solen – fordelt på køn, alder og region (n=3.205).

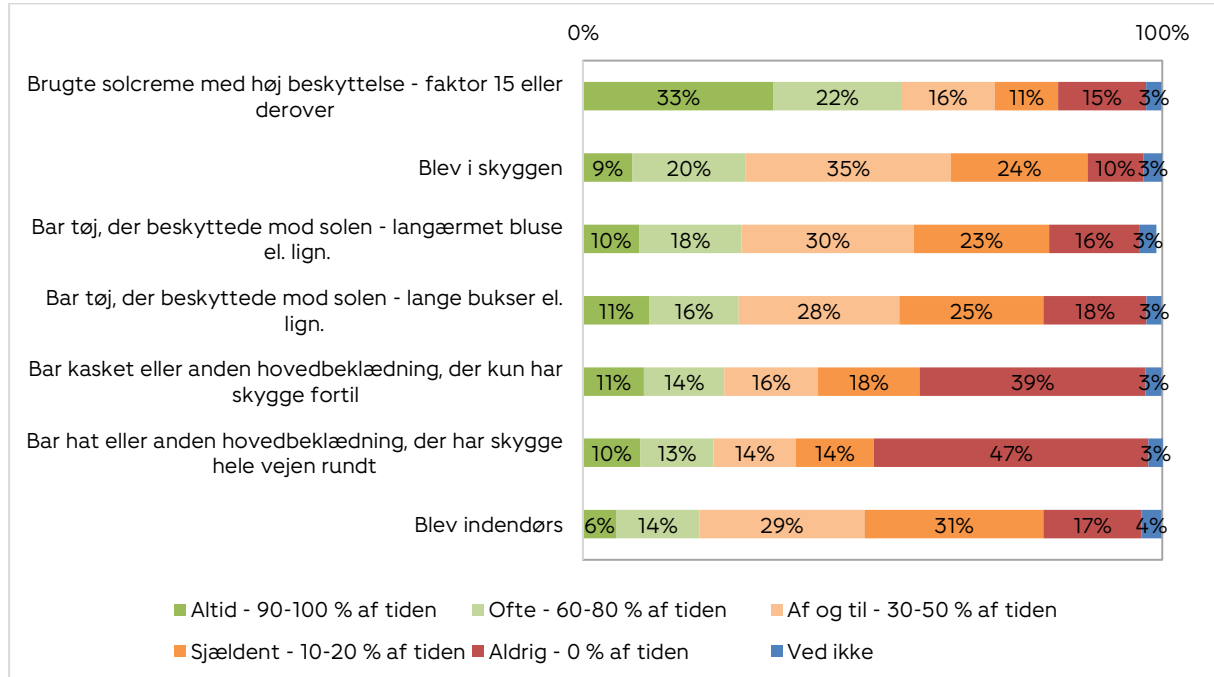


- 42 % af 15-70-årige der har afholdt ferie i Danmark og har brugt solcreme, har brugt en faktor 15-20, mens ligeså mange har brugt en faktor 30. 11 % har brugt faktor 21-29, mens 5 % har brugt under faktor 15. (Solkampagnen anbefaler, at man anvender mindst faktor 15 i Danmark).
- Flere kvinder end mænd har brugt faktor 30 eller derover (46 % mod 36 %).
- Flest 15-19-årige (97 %) har brugt en faktor 15 eller derover, mens færrest 65-70-årige (93 %) har brugt dette.
- I Region Hovedstaden, Region Syddanmark, Region Midtjylland og Region Nordjylland anvender 95-96 % en faktor 15 eller derover. I Region Sjælland er det 92 %.

8. Børns brug af solbeskyttelse

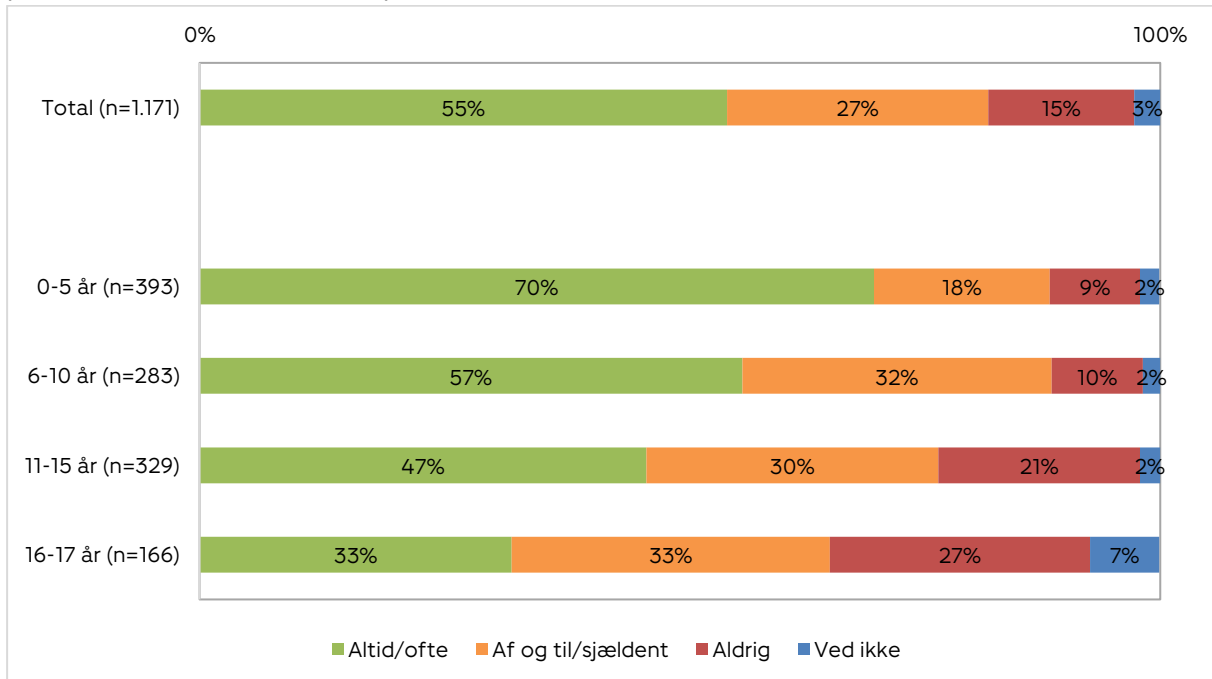
Børns brug af solbeskyttelse mellem kl. 12 og 15 i Danmark

Figur 8.1. 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 som havde sit barn med på ferie i Danmark (n=1.171).



- 55 % af forældrene angiver, at deres barn *altid/ofte* har brugt solcreme med høj beskyttelse, mens 15 % angiver, at deres barn *aldrig* har brugt solcreme.
- 28 % af forældrene angiver, at deres barn *altid/ofte* har opholdt sig i skyggen, mens 10 % angiver, at deres barn *aldrig* har gjort dette.
- 27 % af forældrene angiver, at deres barn *altid* har brugt langærmet bluse eller lignende, mens 16 % angiver, at deres barn *aldrig* har brugt dette.
- 27 % af forældrene angiver, at deres barn *altid* har brugt lange bukser eller lignende, mens 18 % angiver, at deres barn *aldrig* har brugt dette.
- 24 % af forældrene angiver, at deres barn *altid* har båret kasket, mens 39 % angiver, at deres barn *aldrig* har brugt dette.
- 23 % af forældrene angiver, at deres barn *altid* har båret hat, mens 47 % angiver, at deres barn *aldrig* har brugt dette.
- 20 % af forældrene angiver, at deres barn *altid* har opholdt sig indendørs, mens 17 % angiver, at deres barn *aldrig* har gjort dette.

Figur 8.2. 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 som havde sit barn med på ferie i Danmark – fordelt på barns alder * (n=1.171).

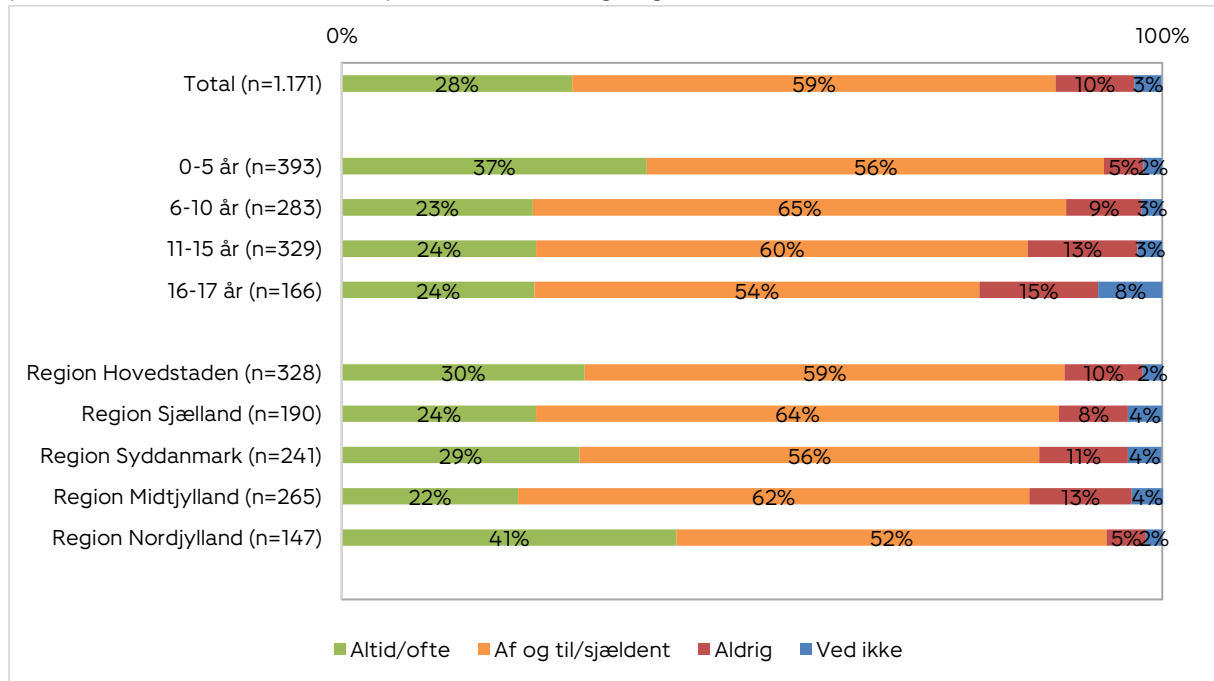


* Ingen forskelle i forhold til barns køn og region.

- Over halvdelen (55 %) af forældrene angiver, at deres børn *altid/ofte* har brugt solcreme med høj faktor, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15. 27 % af børnene har *af og til/sjældent* brugt solcreme med høj faktor, mens 15 % *aldrig* har brugt det.
- 70 % af 0-5-årige har *altid/ofte* brugt solcreme med høj faktor ifølge forældrene, mens kun 33 % af 16-17-årige *altid/ofte* har brugt det. Andelen af børn der *altid/ofte* har brugt solcreme, falder med stigende alder.

Figur 8.3. 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 som havde sit barn med på ferie i Danmark – fordelt på barns alder og region* (n=1.171).

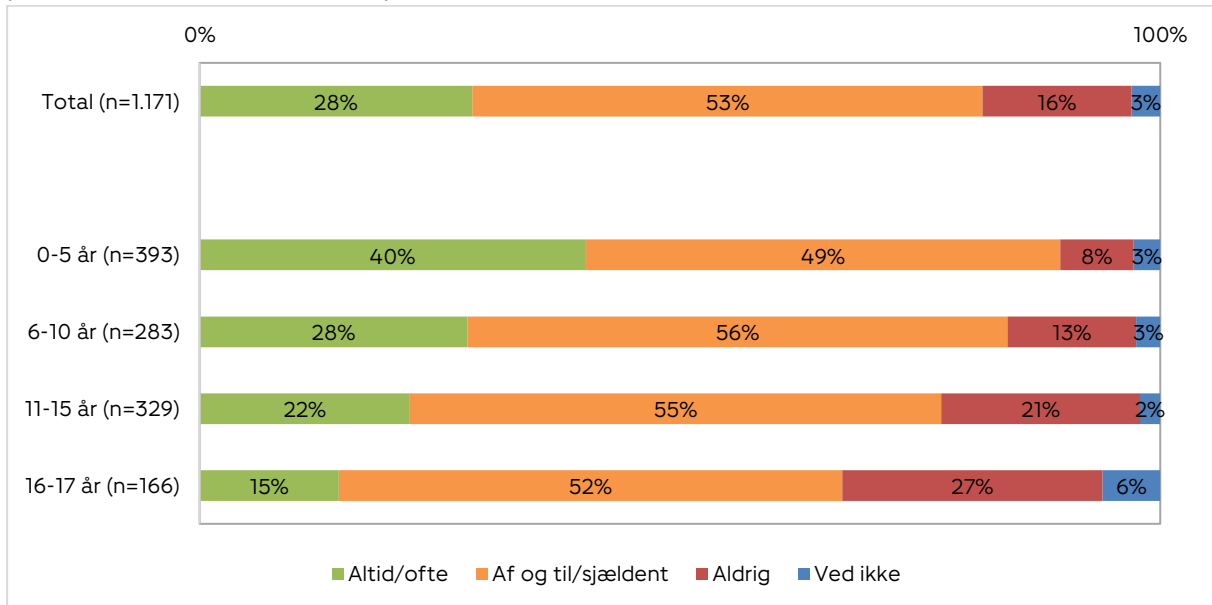


* Ingen forskelle i forhold til barns køn.

- 28 % af forældrene angiver, at deres børn *altid/ofte* har opholdt sig i skyggen mellem kl. 12 og 15. Ifølge forældrene har 59 % af børnene *af og til/sjældent* opholdt sig i skyggen, mens 10 % *aldrig* har.
- Der er 37 % af børnene i alderen 0-5 år, som *altid/ofte* har opholdt sig i skyggen ifølge forældrene, mens dette gjaldt 23-24 % af de ældre børn i alderen 6-17 år. Derudover er der flest 16-17-årige, som *aldrig* har opholdt sig i skyggen (15 %).
- Der er flest børn fra Region Nordjylland (41 %), som *altid/ofte* har opholdt sig i skyggen ifølge forældrene, mens der er færrest børn fra Region Midtjylland (22 %).

Figur 8.4. 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 som havde sit barn med på ferie i Danmark – fordelt på barns alder * (n=1.171).

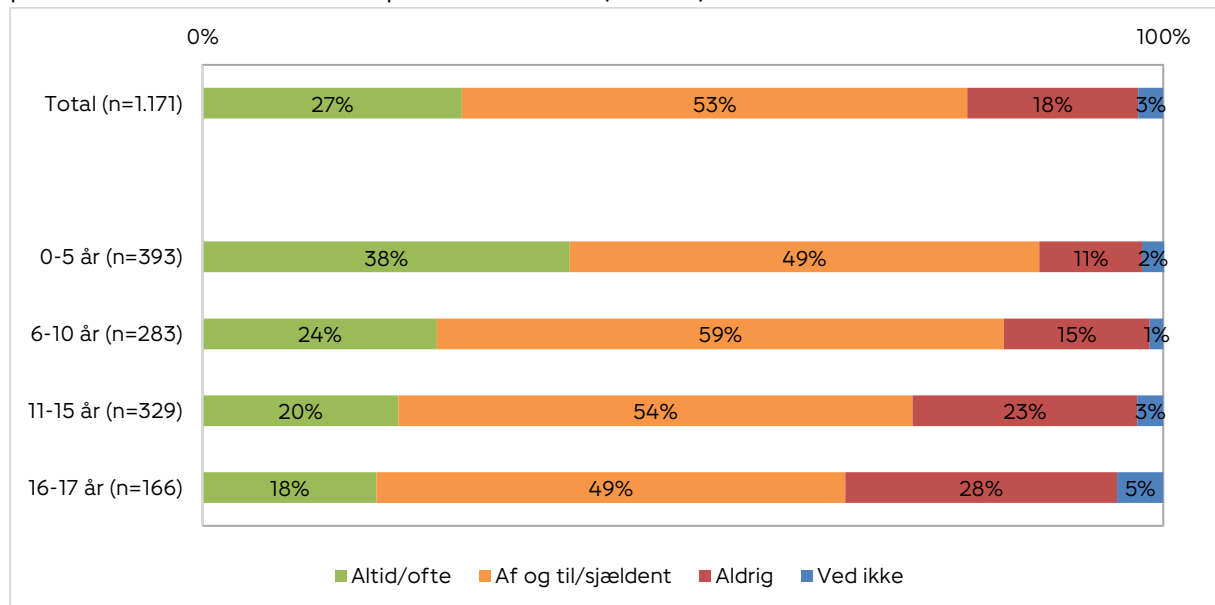


* Ingen forskelle i forhold til barns køn og region.

- 28 % af forældrene angiver, at deres barn *altid/ofte* har brugt langærmet bluse eller lignende, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15. 53 % har *af og til/sjældent* brugt langærmet bluse eller lignende, mens 16 % *aldrig* har brugt det.
- Der er flest børn i alderen 0-5 år (40 %), der *altid/ofte* har brugt langærmet bluse eller lignende ifølge forældrene, mens der er færrest børn i alderen 16-17 år (15 %).

Figur 8.5. 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 som havde sit barn med på ferie i Danmark – fordelt på barns alder * (n=1.171).

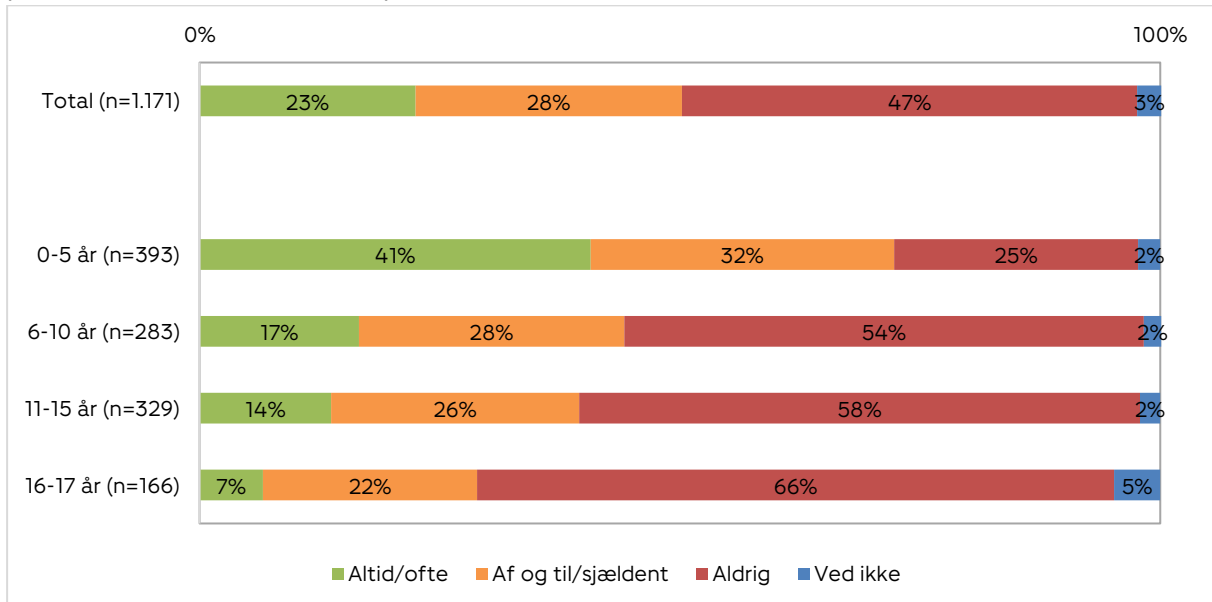


* Ingen forskelle i forhold til barns køn og region.

- 27 % af forældrene angiver, at deres børn *altid/ofte* har brugt lange bukser eller lignende, når de var udendørs i solrigt vejr mellem kl. 12 og 15. Ifølge forældrene har omkring halvdelen (53 %) af børnene *af og til/sjældent* brugt lange bukser eller lignende, mens 18 % *aldrig* har gjort det.
- Der er flest børn i alderen 0-5 år (38 %), der *altid/ofte* har brugt lange bukser eller lignende ifølge forældrene, mens der er færrest børn i alderen 16-17 år (18 %).

Figur 8.6. Andelen af børn der ifølge deres forældre bærer 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 som havde sit barn med på ferie i Danmark – fordelt på barns alder * (n=1.171).



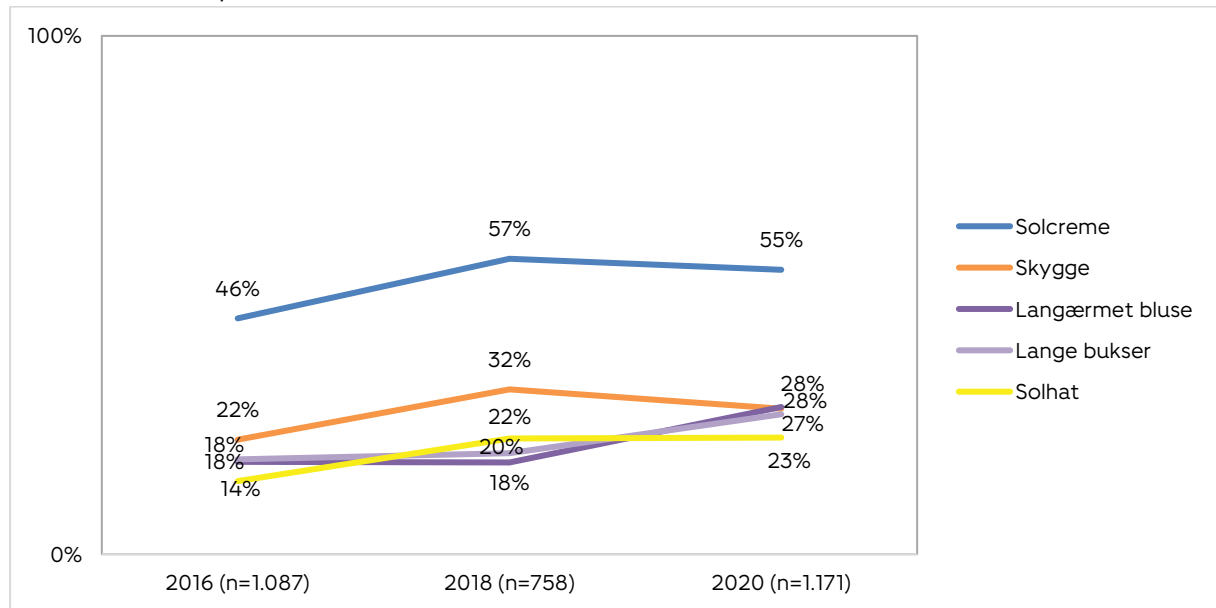
* Ingen forskelle i forhold til barns køn og region.

- 23 % af forældrene angiver, at deres børn *altid/ofte* har båret hat, når de var udendørs i tidsrummet kl. 12-15. Ifølge forældrene har 28 % af børnene *af og til/sjældent* båret hat, mens 47 % *aldrig* har båret hat.
- Der er flest børn i alderen 0-5 år (41 %), der *altid/ofte* har båret hat ifølge forældrene, mens der er færrest 16-17-årige (7%), der har båret hat.

Udvikling i børns brug af solrådene

Figur 8.7. Udvikling i børns brug af solrådene fra 2016-2020.

Blandt 15-70-årige med mindst ét hjemmeboende barn under 18 år som havde sine børn/barn med på ferie i Danmark.

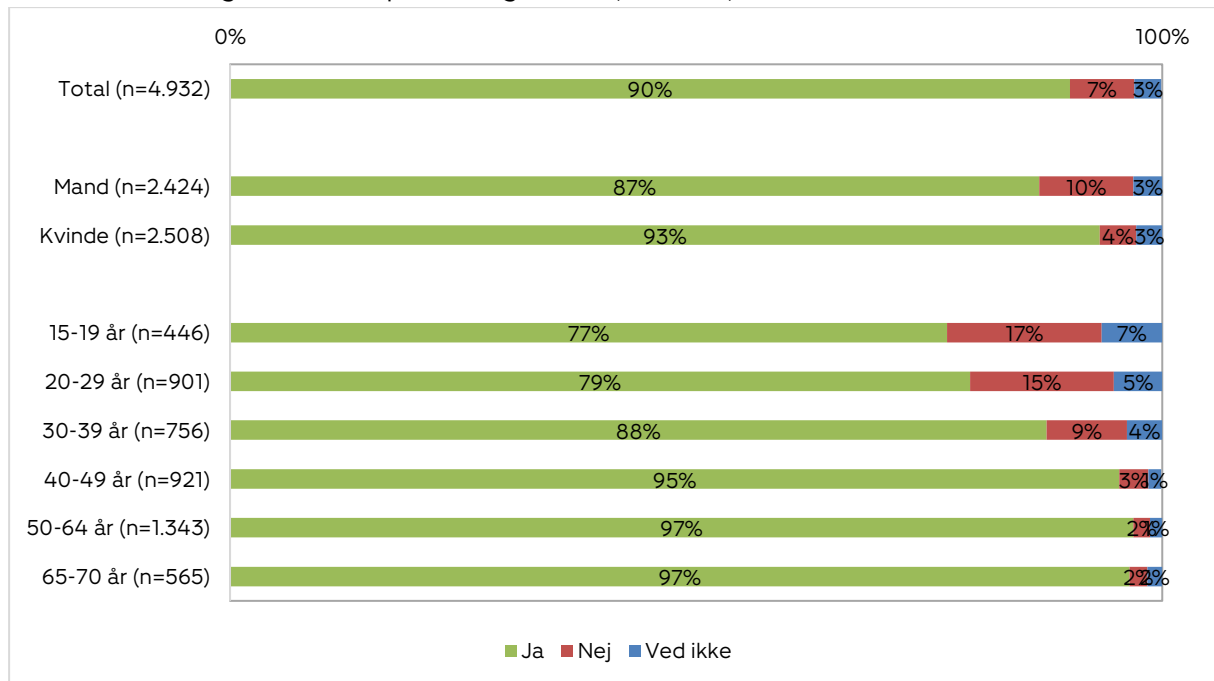


- Der er flere børn, der *altid/ofte* har brugt solcreme i 2020 (55 %) end i 2016 (46 %).
- Der er flere børn, der *altid/ofte* har opholdt sig i skyggen i 2020 (28 %) end i 2016 (22 %). Dog er der flere som *altid/ofte* har opholdt sig i skyggen i 2018 (32 %) end 2020 (28 %).
- Der er flere børn, der *altid/ofte* har brugt langærmet bluse i 2020 (28 %) end i 2016 (18 %) og 2018 (18 %).
- Der er flere børn, der *altid/ofte* har brugt lange bukser i 2020 (27 %) end i 2016 (18 %) og 2018 (20 %).
- Der er flere børn, der *altid/ofte* har båret solhat i 2020 (23 %) end i 2016 (14 %).

9. Danskernes viden om uv-indekset

Danskernes kendskab til uv-indekset

Figur 9.1. Andelen af danskere der har hørt om uv-indekset. Blandt 15-70-årige – fordelt på køn og alder* (n=4.932).¹¹



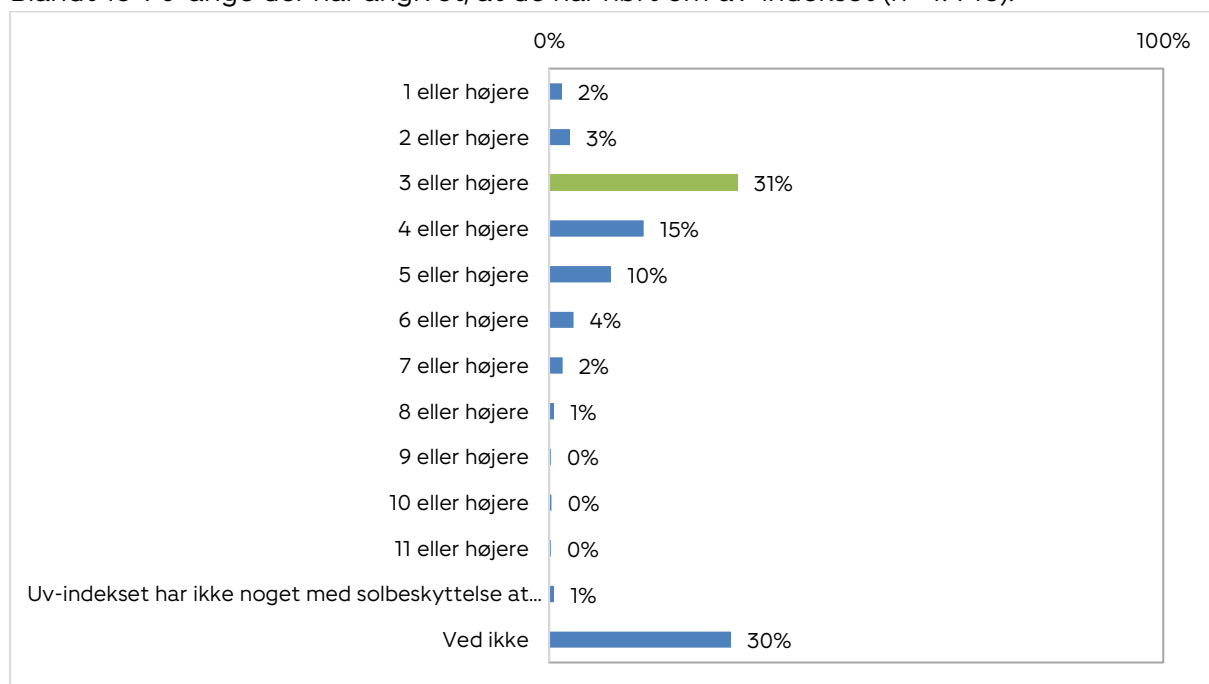
* Ingen regionsforskelle.

- Ni ud af ti 15-70-årige har hørt om uv-indekset, mens 7 % ikke har hørt om det. 3 % har svaret 'Ved ikke'.
- Flere kvinder (93 %) end mænd (87 %) har hørt om uv-indekset.
- 95-97 % af 40-70-årige har hørt om uv-indekset, mens der er 77 % af 15-19-årige, der har hørt om uv-indekset.

¹¹ Der er lavet en udviklingsanalyse for at undersøge, hvorvidt der er signifikant forskel på andelen af danskere, der har hørt om uv-indekset i 2016 og 2018 i forhold til 2020. Der er ikke sket ændringer i andelen af danskere, der har hørt om uv-indekset fra 2016-2020. Kendskabet til uv-indekset er således stabilt på omkring 90 %.

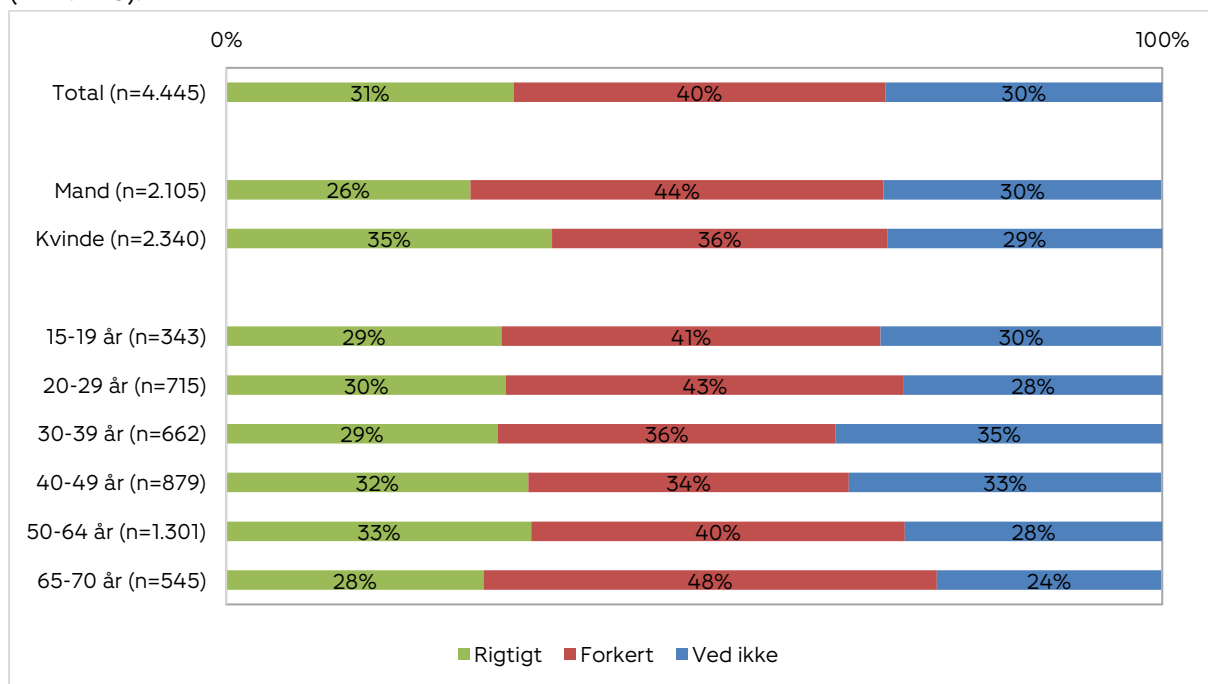
Figur 9.2. Ved hvilket uv-indeks skal man beskytte sig i solen?

Blandt 15-70-årige der har angivet, at de har hørt om uv-indekset (n=4.445).



- 31 % har svaret, at man skal solbeskytte sig, når uv-indekset er '4 eller højere'. (Anbefalingerne er, at man skal solbeskytte sig, når uv-indekset er '3 eller højere').
- 30 % har angivet, at de ikke ved, hvilket uv-indeks, man skal solbeskytte sig ved.

Figur 9.3. Det anbefales, at man beskytter sig i solen, når uv-indekset er 3 eller højere. Figuren viser andelen, der svarede rigtigt, forkert og ved ikke på spørgsmålet vist i figur 9.2. Blandt 15-70-årige der har angivet, at de har hørt om uv-indekset – fordelt på køn og alder* (n=4.445).



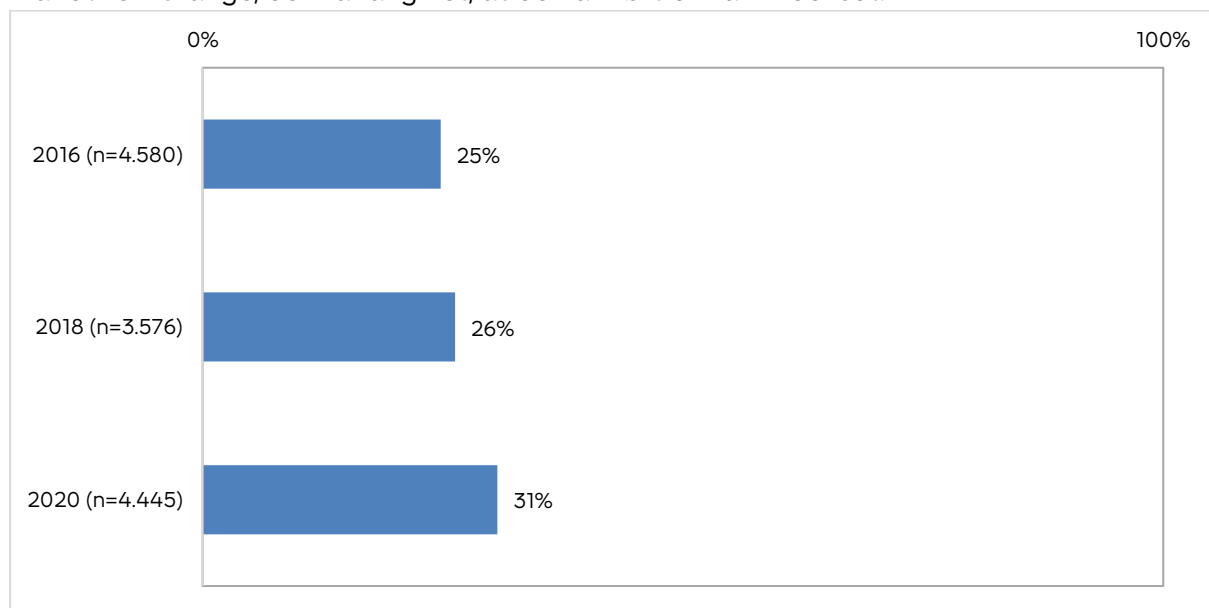
* Ingen regionsforskelle.

- 31 % har svaret rigtigt i forhold til, at man skal solbeskytte sig, når uv-indekset er '3 eller højere', mens 40 % har angivet et forkert svar. 30 % svarede 'Ved ikke'.
- Flere kvinder (35 %) end mænd (26 %) har svaret rigtigt.
- Der er stort set lige mange i alle aldersgrupper som korrekt har angivet, at man skal solbeskytte sig, når uv-indekset er '3 eller højere' (28-32 %). Der er dog flest 65-70-årige, der har svaret forkert, mens færrest 30-39-årige har svaret forkert (48 % mod 36 %).

Udvikling i danskernes kendskab til, hvornår man skal solbeskytte sig

Figur 9.4. Udviklingen i andelen, der angiver, at man skal solbeskytte sig, når uv-indekset er 3 eller højere - fra 2016-2020.

Blandt 15-70-årige, der har angivet, at de har hørt om uv-indekset.



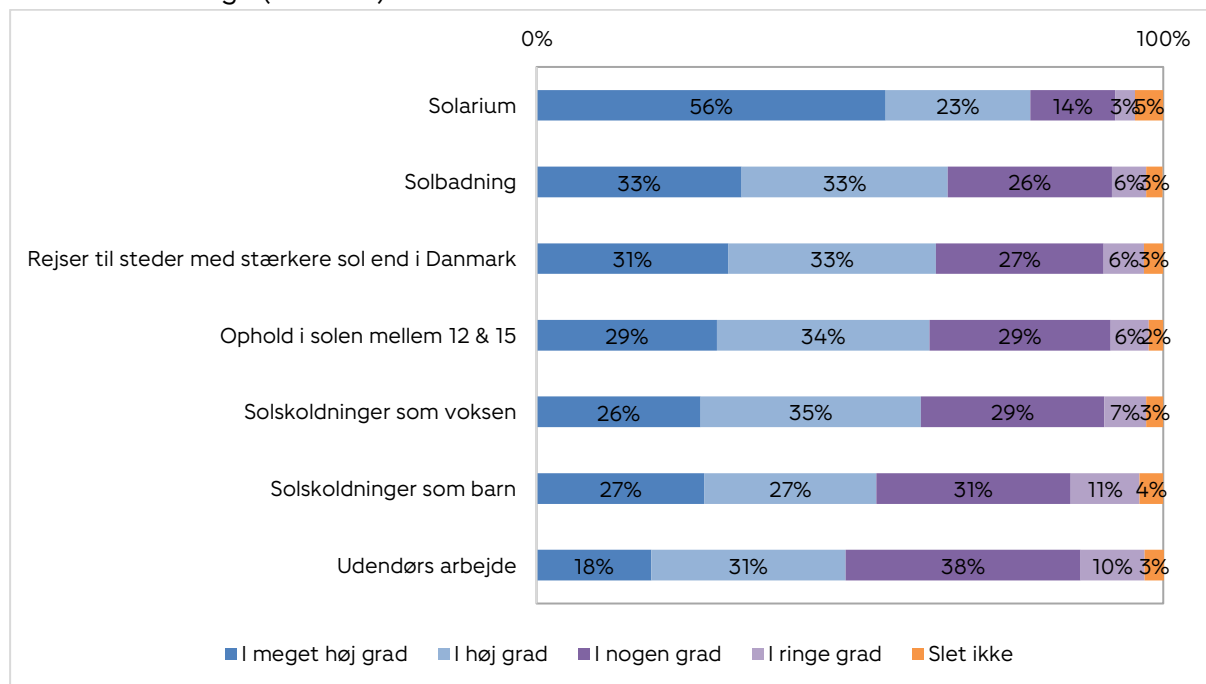
- Der er flere, der korrekt kunne angive at man skal solbeskytte sig, når uv-indekset er 3 eller højere i 2020 (31 %) end i 2016 (25 %) og 2018 (26 %).

10. Danskernes viden om sol og kræft

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

Figur 10.1. I hvor høj grad mener du, at følgende kan udgøre en risiko for at udvikle kræft i huden?

Blandt 15-70-årige (n=4.932).

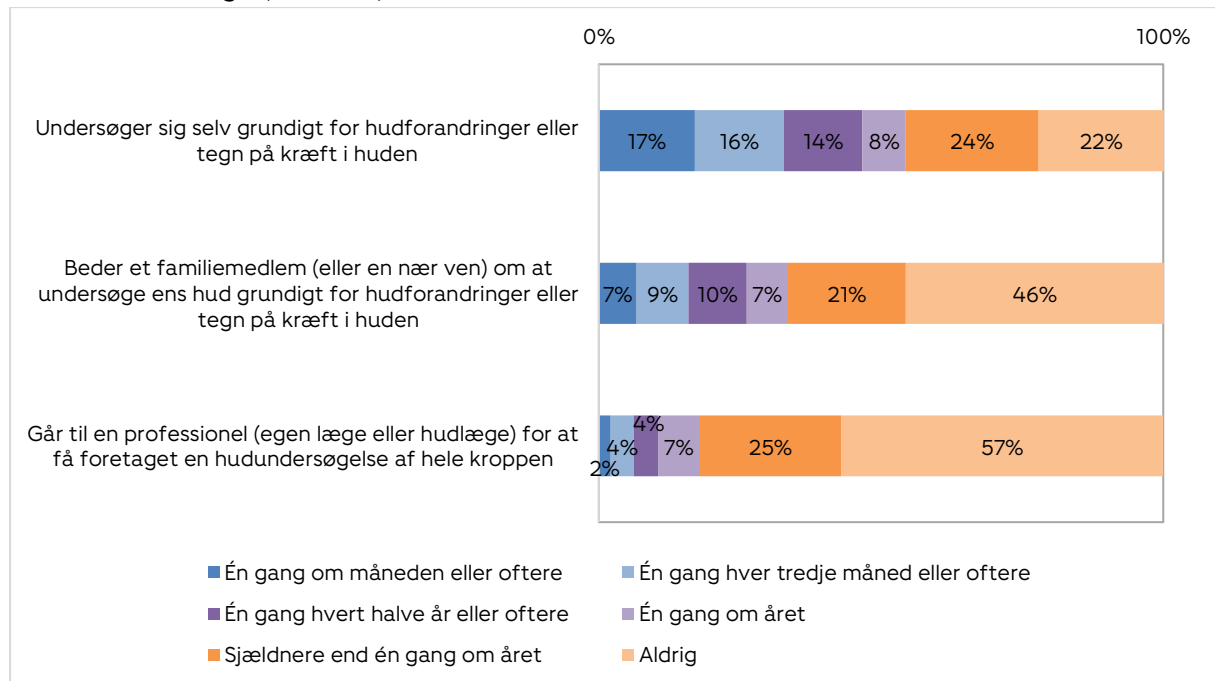


- Størstedelen (79 %) af 15-70-årige har angivet, at solarium i meget høj eller høj grad udgør en risiko for at udvikle kræft i huden.
- Desuden har mindst 6 ud af 10 15-70-årige danskere angivet, at følgende eksponeringer i meget høj eller høj grad udgør en risiko for at udvikle kræft:
 - Solbadning (66 %)
 - At rejse til steder med stærkere sol end i Danmark (64%)
 - Ophold i solen mellem 12 og 15 (63 %)
 - Solskoldninger som voksen (61 %)
- Omkring halvdelen har angivet, at eksponeringer såsom solskoldninger som barn (54 %) og udendørs arbejde (49 %) i meget høj eller høj grad øger risikoen for at udvikle kræft i huden.
- Der er flest danskere, der har angivet, at solskoldninger som barn i ringe grad eller slet ikke udgør en risiko for at udvikle kræft i huden (15 %). (Dette er ikke korrekt, da solskoldninger som barn faktisk udgør en særlig risiko for udvikling af kræft i huden senere i livet).

11. Danskernes hudundersøgelser

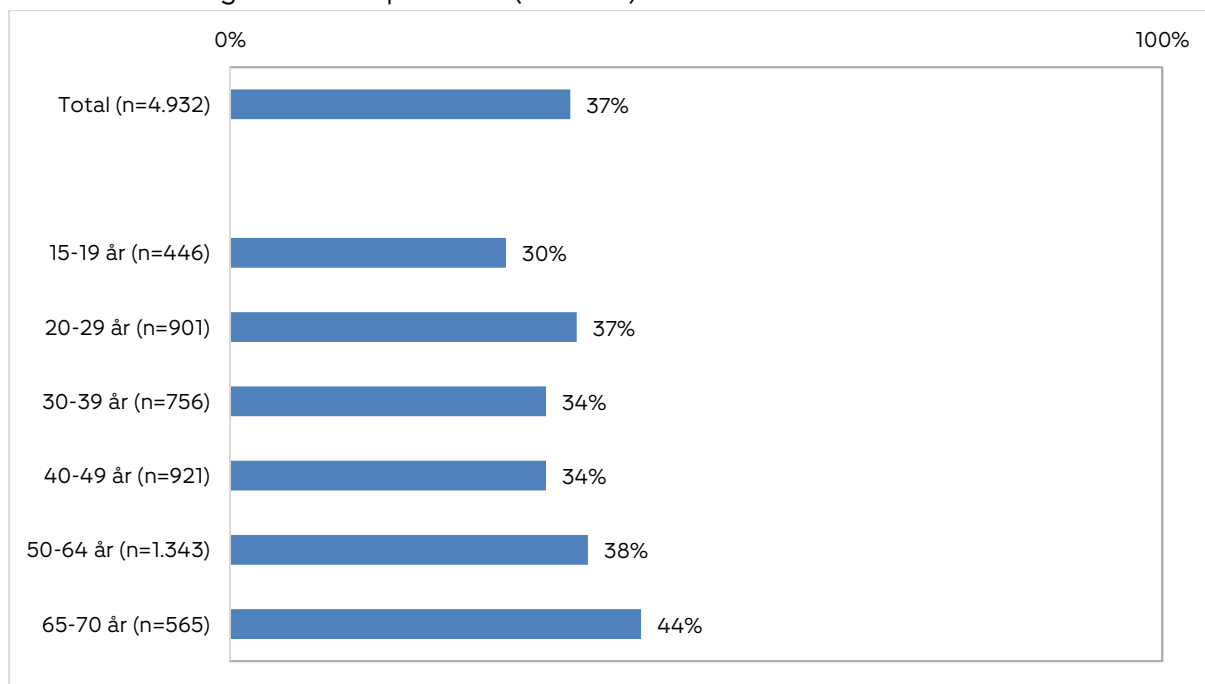
Danskernes undersøgelser af deres hud

Figur 11.1. Andelen der i forskellig grad lader sig undersøge eller selv undersøger sin hud. Blandt 15-70-årige (n=4.932).



- 17 % af 15-70-årige har undersøgt sig selv grundigt for hudforandringer eller tegn på kræft i huden *månedligt eller oftere*. 16 % har undersøgt sig selv *hver tredje måned eller oftere*, 14 % har undersøgt sig selv *halvårligt eller oftere*, 8 % har undersøgt sig selv *årligt*, 24 % har undersøgt sig *sjældnere end én gang om året*, og 22 % har *aldrig* undersøgt sig selv.
- 7 % af 15-70-årige har *månedligt eller oftere* bedt et familiemedlem (eller en nær ven) om at undersøge deres hud for hudforandringer og tegn på kræft i huden. 9 % har gjort det *hver tredje måned eller oftere*, 10 % *halvårligt eller oftere*, 7 % *årligt*, 21 % *sjældnere end én gang om året*, og 46 % har *aldrig* gjort det.
- 2 % af 15-70-årige har *månedligt eller oftere* gået til en professionel (egen læge eller hudlæge) for at få foretaget en hudundersøgelse af hele kroppen. 4 % har gjort det *hver tredje måned eller oftere*, 4 % *halvårligt eller oftere*, 7 % *årligt*, 25 % *sjældnere end én gang om året* og 57 % har *aldrig* gjort det.

Figur 11.2. Andelen der får undersøgt huden grundigt for hudforandringer hver tredje måned eller oftere - enten selv eller med hjælp fra pårørende eller læge. Blandt 15-70-årige – fordelt på alder* (n=4.932).



* Ingen køns- og regionsforskelle.

- 37 % af 15-70-årige danskere får undersøgt huden grundigt for hudforandringer regelmæssigt (hver tredje måned eller oftere) – enten selv og/eller med hjælp fra pårørende eller læge.
- Flest 65-70-årige (44 %) får undersøgt huden grundigt for hudforandringer regelmæssigt, mens færrest 15-19-årige (30 %) gør det. Andelen af danskere der får undersøgt huden regelmæssigt stiger med stigende alder (på nær aldersgruppen 20-29 år).

Metode

Denne rapport bygger på data fra en dataindsamling blandt 4.932 danskere i alderen 15-70 år. Data blev indsamlet løbende i perioden 8. juni til 16. august 2020 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 (CAWI¹²), og alle data er selvrapporterede.

Covid 19 har været begrænsende i forhold til danskernes mulighed for at tage på udlandsrejse i sommeren 2020, hvilket også ses i antallet af respondenter, der har været på en udlandsrejse (n=147) denne sommer. Dette resulterede i, at det vil være for usikkert at lave analyser for danskerne, som havde holdt ferie i udlandet, hvorfor der i denne rapport kun belyses danskernes solvaner i Danmark. For spørgsmål vedrørende kendskab til solråd, viden om uv-indeks, viden om sol og kræft samt hudundersøgelser er det svarene for alle respondenterne, som er medtaget.

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 til tider 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.

Spørgeskema

Spørgeskemaet indeholdt 43 spørgsmål, som indeholdt spørgsmål om respondenternes solvaner samt deres solarievaner inden for det seneste år (der udgives en rapport baseret på disse spørgsmål senere i 2021). Inklusionskriteriet for undersøgelsen var, om man havde haft fire eller flere sammenhængende feriedage inden for de seneste 14 dage. Dvs. at vi både har svar for respondenter, som er i gang med at holde ferie (men som har haft mere end fire dages fri), samt respondenter, som har afsluttet deres ferie. Respondenterne fik ikke alle spørgsmål, da nogle af spørgsmålene var baseret på tidligere svar. Alle spørgsmålene krævede et svar, for at respondenterne kunne gå videre. Derved har vi kun data på personer, som har svaret på hele spørgeskemaet.

Statistiske analyser

Vi har i rapporten testet, om der er statistisk signifikante forskelle i forhold til køn, alder og region. Når forældrene spørges til deres barns solvaner i ferien/fridagene, undersøges det endvidere, om der er forskelle i besvarelserne i forhold til *børnenes* køn, alder og region. For forældre som havde flere hjemmeboende børn under 18 år, blev respondenterne randomiseret, så de enten svarede på baggrund af deres yngste eller ældste barn – og tog derved kun udgangspunkt i ét af deres børn i spørgeskemaet. 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.

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 mindre end 0,05

¹² CAWI=Computer Assisted Web Interviewing.

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.

Eksterne paneler

2.567 personer i det endelige datasæt er ikke fra Userneeds' Danmarkspanel, men er indhentet fra andre paneler, som Userneeds samarbejder med (Yougov, Cint og Eovendo). 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: 925
- Cint: 1.296
- Eovendo: 346

Repræsentativitet

Data blev indsamlet via kvoter. Kvoter er en sammensætning af data – f.eks. kvinder i alderen 15-19 år fra Østdanmark – der svarer til den nationale sammensætning. Denne metode sikrer 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, 65-70 år)
- Landsdel (øst/vest for Storebælt)

Da vi gerne vil undersøge regionale forskelle, har vi undersøgt og sikret os, at den regionale fordeling af respondenterne stemmer overens med Danmarks fordeling ifølge Danmarks Statistik. Da disse forskelle ikke varierer markant er analyserne opdelt på region og ikke 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 i de forskellige kvoter. Nedenfor ses fordelingen af respondenter i de forskellige kvoter (køn, alder, landsdel) i tabel B.

Tabel B: Fordeling af respondenterne fordelt på køn, alder og landsdel.

		Øst (n=2.246)	Vest (n=2.686)
Mænd (n=2.424)	15-19 år (n=225)	102	123
	20-29 år (n=453)	208	245
	30-39 år (n=354)	171	183
	40-49 år (n=451)	198	253
	50-64 år (n=666)	303	363
	65-70 år (n=275)	119	156
Kvinder (n=2.508)	15-19 år (n=221)	97	124
	20-29 år (n=448)	219	229
	30-39 år (n=402)	196	206
	40-49 år (n=470)	208	262
	50-64 år (n=677)	296	381
	65-70 år (n=290)	129	161

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, som 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 skullet angive deres køn, alder og landsdel. På baggrund af disse tre faktorer er personerne blevet inddelt i kvoter.

I alt har 15.540 respondenter påbegyndt spørgeskemaet. Ud af disse har 5.152 personer besvaret hele spørgeskemaet. Blandt dem, som har påbegyndt undersøgelsen, er 1.624 blevet ekskluderet, fordi de har afbrudt undersøgelsen, før de var igennem alle spørgsmål, mens 8.256 er blevet ekskluderet, fordi de enten ikke har passet ind i målgruppen (herunder ikke har holdt ferie/fridage i Danmark eller sydpå) eller fordi den kvote, som de passede ind i, allerede var fyldt.

Tabel C: Oversigt over antal personer, der har påbegyndt undersøgelsen, samt frafald.

	Antal personer	Frafald
Respondenter der påbegyndte spørgeskemaet	15.540	1.624 afbrød undersøgelsen
		8.984 blev ekskluderet i undersøgelsen (passer ikke i målgruppen eller kvoten er fyldt)
Respondenter i datasæt, der er anvendt i denne rapport	4.932	

Metodeskift

Indeværende rapport, samt rapporter fra 2015, 2016 og 2018, 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 holdt minimum 4 dages sammenhængende fri inden for de seneste 14 dage. I undersøgelserne 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 det forventes, at respondenterne husker sin adfærd bedre, des kortere tid det er siden, 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, 2018 og 2020 ikke er sammenlignelige med tidligere rapporter fra Solkampagnen¹³ om danskernes adfærd i solen i Danmark eller på solferie i udlandet. Derfor er der også kun medtaget data fra 2015, 2016 og 2018 i udviklingsanalyserne i denne rapport. Øvrige ændringer er beskrevet i rapporten fra 2015 [12].

Spørgsmål til undersøgelsen, datagrundlag, metode mm. kan rettes til Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagnes analyseenhed ved Analyse- og dokumentationskonsulent Sofie Lund (soflund@cancer.dk).

¹³ Tidligere rapporter kan findes her: <https://www.cancer.dk/forebyg/skru-ned-for-solen/forskning-og-evaluering/rapporter/>

Litteraturliste

1. Balk SJ, the Council on Environmental Health and Section on Dermatology. Technical Report - Ultraviolet Radiation: A hazard to Children and Adolescents. *Pediatrics*. 2011;127(3):791-817.
2. Arnold M, de Vries E, Whiteman DC, Jemal A, Bray F, Parkin DM, et al. Global burden of cutaneous melanoma attributable to ultraviolet radiation in 2012. *International Journal of Cancer*. 2018.
3. Elwood JM, Jopson J. Melanoma and sun exposure: an overview of published studies. *IntJCancer*. 1997;73(2):198-203.
4. Diepgen TL, Mahler V. The epidemiology of skin cancer. *Br J Dermatol*. 2002;146 Suppl 61:1-6.
5. Marks R. Epidemiology of melanoma. *Clin Exp Dermatol*. 2000;25(6):459-63.
6. Ferlay J, Ervik M, Lam F, Colombet M, Mery L, Piñeros M, et al. Global Cancer Observatory: Cancer Today. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer. 2020. [Tilgået 15/03/2021]. Tilgængelig via: <https://gco.iarc.fr/today/home>.
7. Larønningen S, Ferlay J, Bray F, Engholm G, Ervik M, Gulbrandsen J, Hansen HL, Hansen HM, Johannesen TB, Kristensen S, Kristiansen MF, Lam F, Laversanne M, Miettinen J, Mørch LS, Ólafsdóttir E, Óskarsson O, Pejicic S, Petterson D, Skog A, Skovlund CW, Tian H, Toorell N, Virtanen A, Aagnes B, Storm HH (2021). NORDCAN: Cancer Incidence, Mortality, Prevalence and Survival in the Nordic Countries, Version 9.0 (01.03.2021). Association of the Nordic Cancer Registries. Cancer Registry of Norway. [Tilgået 15.03.2021]. Tilgængelig via: <https://nordcan.iarc.fr/>.
8. Bentzen J, Kjellberg J, Thorgaard C, Engholm G, Phillip A, Storm HH. Costs of illness for melanoma and nonmelanoma skin cancer in Denmark. *EurJCancer Prev*. 2013.
9. Tripp MK, Watson M, Balk SJ, Swetter SM, Gershenwald JE. State of the science on prevention and screening to reduce melanoma incidence and mortality: The time is now. *CA: a cancer journal for clinicians*. 2016.
10. Wulf HC, Eriksen P. UV-indeks og dets betydning. *Ugeskrift for læger* 2010;172/17.
11. Miljøstyrelsen, DMI, Dansk Dermatologisk Selskab, Sundhedsstyrelsen, Bekæmpelse K. Faktaark: Ultraviolet Stråling. 2018. [Tilgået 15/03/2021]. Tilgængelig via: <https://www.cancer.dk/dyn/resources/File/file/5/4315/1414142694/ultraviolet-straling.pdf>].
12. Mortensen JH, Behrens CL, Køster B. Danskernes solvaner i sommerferien 2015 – en ugebaseret dataindsamling. København: Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden smba (TryghedsGruppen smba); 2017.

I denne rapport kortlægges danskernes solvaner i deres sommerferie i Danmark i 2020. Rapporten bygger på en webbaseret spørgeskemaundersøgelse blandt 4.932 danskere i alderen 15-70 år. Undersøgelsen er nationalt repræsentativt i forhold til køn, alder, landsdel og uddannelse.

I rapporten kortlægges blandt andet 15-70 åriges:

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

Danskere med hjemmeboende børn under 18 år har angivet informationer om deres børns solskoldninger og anvendelse af solbeskyttelse.

Rapporten er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagnes analyseenhed.

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