

PETER PERNEMALM, JOHANNA DANIELSSON, KAIROS FUTURE

Sveriges solvanor 2020

NOVEMBER 2020



RAPPORTEN I ETT NÖTSKAL

- Att vara solbrun har blivit mindre eftersträvansvärt sedan 2016, den största attitydförändringen sedan 2016. Svenskar prioriterar sin hälsa väldigt starkt, den egna hälsan är mycket viktigare än att bli solbrun. Svenskar har rört sig mot mer riskminimerande attityder sedan 2016, där allt fler även anger att de tittar på sin hud för att se om det finns förändrade hudfläckar.
- Det finns inte några starka solskyddstrender i rörelse, men tendenser mot ökat användande av solglasögon och att vara i skuggan finns.
- Andelen svenskar som har bränt sig år 2020 är ungefär densamma som år 2019 med tendens till minskning. Antalet personer som bränt sig i trädgård/på balkong under 2020 har dock ökat jämfört med föregående år, medan antalet personer som bränt sig vid badplats utomhus har minskat.
- Badplatser utomlands är emellertid fortsatt den mest riskfyllda solningsplatsen där 45 % av alla som exponerar sig bränner sig.
- Få svenskar har planerat någon resa på ett knappt års sikt framåt, men en tiondel planerade ändå för en vinterresa vid tiden för undersökningen (september 2020).
- 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. Föräldrar till små barn skyddar barnen mer än föräldrar till större barn.
- Föräldrar som själva använder adekvat solskydd är mycket mer benägna att se till att deras barn använder adekvat solskydd.
- Färre har tagit del av information rörande hudcancer och risker med solande via apotek. 1177.se (Vårdguiden) är den absolut vanligaste webbplatsen att vända sig till för information om hudcancer och risker med solande.
- Folkhälsomyndigheten har fått ett starkt ökat förtroende i Coronakrisens kölvatten, medan Strålsäkerhetsmyndighetens förtroende är på samma stabila nivå som 2019.



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

RAPPORTEN I ETT NÖTSKAL	2
INLEDNING	5
BAKGRUND.....	5
METOD OCH REFLEKTIONER ÖVER JÄMFÖRBARHET	5
RAPPORTENS INNEHÅLL OCH STRUKTUR	5
SVENSKARS SOLVANOR	7
SVENSKAR ÄR MEST EXPONERADE PÅ UTLANDSSEMESTERN	7
EXPONERING VID BADPLATS UTOMLANDS HAR FALLIT KRAFTIG I BETYDELSE .	8
SMÅ FÖRÄNDRINGAR I NIVÅER AV ANDELEN SOM HAR BRÄNT SIG I SOLEN.....	8
SAMMANFATTNING OM SVENSKARS SOLVANOR.....	10
SVENSKARS SOLSKYDDSBETEENDE	11
KLÄDER FORTSATT DET VANLIGASTE SOLSKYDDET, MEN FLER HÅLLER SIG I	
SKUGGAN	11
SAMMANFATTNING SOLSKYDDSBETEENDE	12
BARNES SOLSKYDD	13
MAMMA OCH PAPPA TAR LIKA STORT ANSVAR	13
FÖRÄLDRAR TILL YNGRE BARN MER SOLSKYDDSMEDVETNA ÄN FÖRÄLDRAR	
TILL ÄLDRE BARN	14
FÖRÄLDRARS BENÄGENHET ATT SKYDDA SIG SJÄLVA HAR EN STOR EFFEKT PÅ	
DERAS BENÄGENHET ATT SKYDDA SINA BARN	14
SAMMANFATTNING AV SOLSKYDD HOS BARN	15
SVENSKARS ATTITYDER TILL SOLANDE	16
SOLANDETS LYSER FALNAR – PÅTAGLIGARE HÄLSOMEDVETENHET	18
SAMMANFATTNING SOLATTITYDER.....	19
SOLGRUPPER OCH BETEENDE	20
DE SOLPOSITIVA GRUPPERNA ÄR MER BENÄGNA ATT EXPONERA SIG FÖR	
SOLEN PÅ DE FLESTA PLATSERNA.....	22
SAMMANFATTNING AV SOLGRUPPER.....	23
INFORMATIONSKÄLLOR OCH AKTÖRER.....	24
FÄRRE HAR TAGIT DEL AV INFORMATION OM RISKER PÅ APOTEK	24
1177.SE HAR FORTSATT STARK STÄLLNING SOM DIGITAL PORTAL	24
CORONAKRISEN HAR STÄRKT FÖRTROENDET FÖR DE MEST BERÖRDA	
AKTÖRERNA/MYNDIGHETERNA	25
SAMMANFATTNING AV INFORMATIONSKÄLLOR OCH AKTÖRER	26
SEMESTERVANOR OCH SEMESTERPLANER.....	27
DE SOM HAR VARIT UTE MER ÄN VANLIGT HAR INTE BRÄNT SIG MER	27

DE SOM RESER LÅNGT BRÄNNER SIG MER – ÄVEN INOM SVERIGE.....	28
ÅTERHÅLLSAMMA SEMESTERPLANER	29
SAMMANFATTNING AV SEMESTERVANOR OCH SEMESTERPLANER	30
APPENDIX: SOLENKÄTEN 2020.....	31
OM KAIROS FUTURE.....	46

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 rör information respondenterna har tagit del av beträffande olika risker med solande, förtroendet för olika myndigheter och aktörer som har att göra med hälsa och säkerhet, bland annat arbete med att förebygga hudcancer, samt semestervanor och planerade semestrar framåt.

METOD OCH REFLEKTIONER ÖVER JÄMFÖRBARHET

Enkäten om svenskarnas solvanor har, liksom 2016, 2017, 2018 och 2019, distribuerats till en webpanel med ett nationellt urval av 1147 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).

Värt att nämna är 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.

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 solskydds beteenden. Dessa ”solningsgrupper” används i rapporten som ett analytiskt

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.



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.

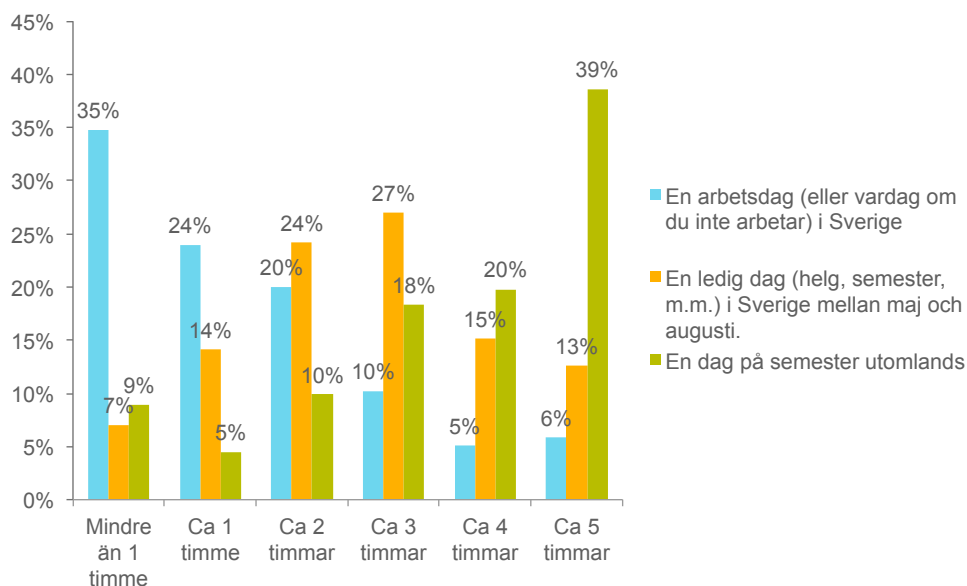
Vi varierar språket genom att ibland använda begreppet ”respondenter” och ibland ”svenskar”.

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. Vi redovisar också hur många som har bränt sig på olika platser.

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.



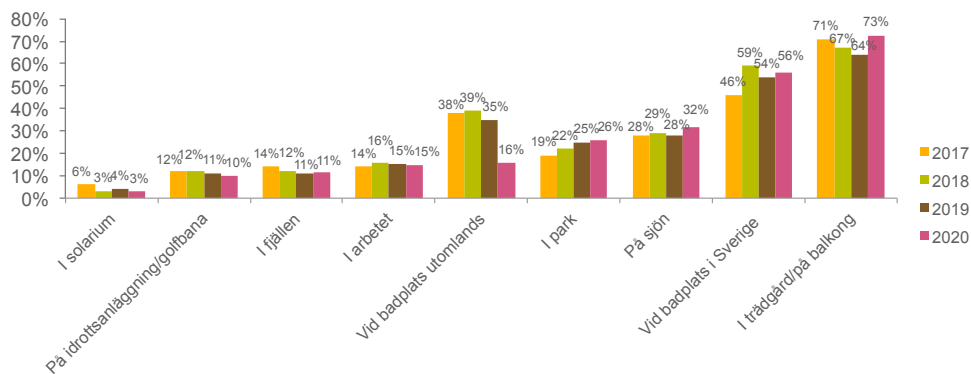
Figur 1. Svenskars exponering för solen vid olika situationer. Fråga: När det är vackert sommarväder, ungefär hur många timmar är du då vanligtvis utomhus mellan kl 10 och 15 vid följande situationer?

Resultaten i Figur 1 ovan motsvarar i stora drag de resultat som uppmättes under 2016, 2017, 2018 och 2019, med mycket små förändringar på tre års sikt. Resultatet visar 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 undersökningen Kairos Travel Trend Report år 2019³ vet vi att en tredjedel av svenskarna angav att deras viktigaste resa de senaste 12 månaderna var en sol- och badresa, men enligt 2020⁴ års siffror sjönk andelen som valde en sol- och badresa som den viktigaste resan, vilket innebar en minskad total exponering i det perspektivet.

EXPONERING VID BADPLATS UTOMLANDS HAR FALLIT KRAFTIG I BETYDELSE

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 ligger i princip konstant över tid, med undantaget att andelen som exponerat sig för solstrålning vid badplats utomlands har fallit kraftigt. Här syns effekten av Coronapandemin tydligt. I resultaten i Figur 2 nedan kan vi även se signifikanta ökningar mellan åren 2016 och 2020 beträffande andelen som exponerat sig för solens strålar i park och vid badplats i Sverige.



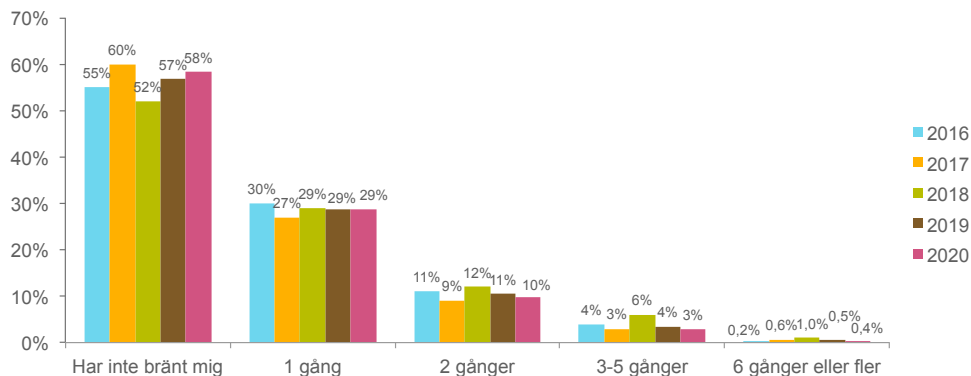
Figur 2. Andelen svenskar som exponerat sig för solen på olika platser. Fråga: På vilka av dessa platser har du under det senaste året solat eller utsatt dig för solens strålar? Jämförelse 2020, 2019, 2018 och 2017.

SMÅ FÖRÄNDRINGAR I NIVÅER AV ANDELEN SOM HAR BRÄNT SIG I SOLEN

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 kan vi se att andelen svenskar som uppger att de bränt sig under året återgått till mer ”normala” nivåer jämfört med 2018 och är i stort sett oförändrad sedan år 2019. Skillnaderna mellan 2016 och 2020 är inte signifikanta.

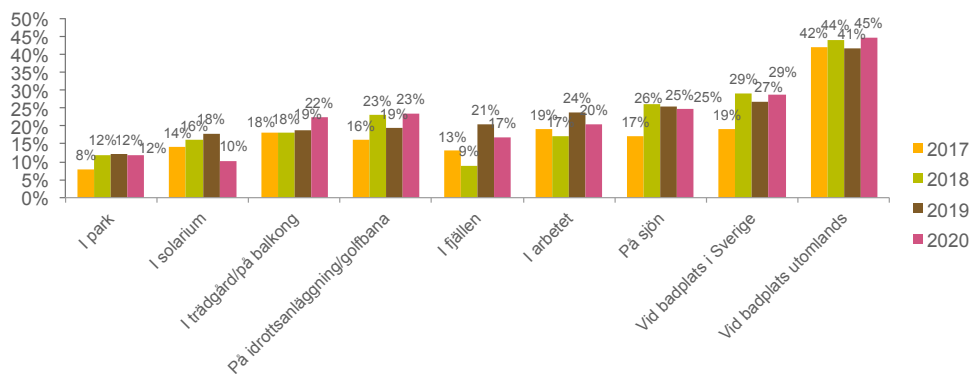
³ Enkätundersökning med n=1531 svenskar (Norstats webpanel, guldpanelen) i oktober 2019.

⁴ Enkätundersökning med n=1156 svenskar (Norstats webpanel, guldpanelen) i oktober 2020.



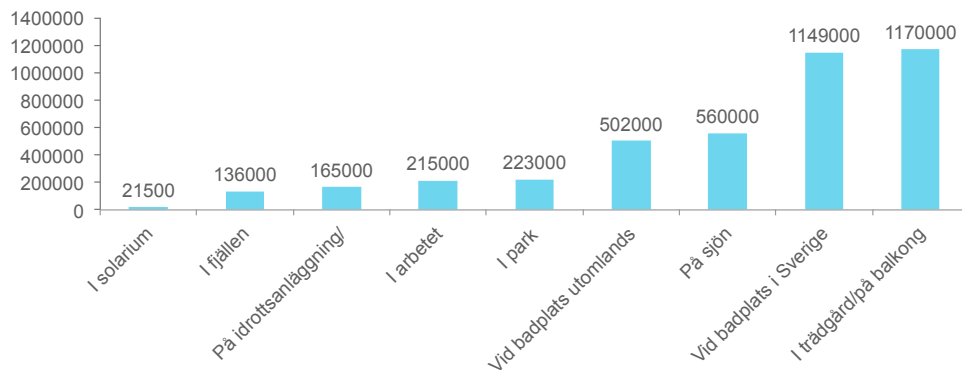
Figur 3. Andelen av respondenter som bränt sig under det senaste året olika antal gånger. Fråga: Hur ofta under det senaste året har du bränt dig så att huden blir både röd och sved?

Ser vi till de platser där respondenterna bränt sig och jämför med tidigare år kan vi notera 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, minskat signifikant för framförallt sol i *solarium*, men skillnaderna jämfört med tidigare år är i övrigt inte så stora. Badplatser utomlands är fortfarande den plats som har högst riskprofil.



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, som tidigare varit stället där flest svenskar bränns, har tappat i betydelse till förmån för sjön, badplatser i Sverige och i trädgård/på balkong. De två sistnämnda är ungefär lika utsatta, med dryga miljonen svenskar som bränner sig på var och en av dessa platser. Det är en tydlig nedgång av antalet personer som bränt sig vid badplatser utomlands, och en tydlig ökning av antalet som bränt sig i trädgård/på balkong jämfört med förra året.



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:

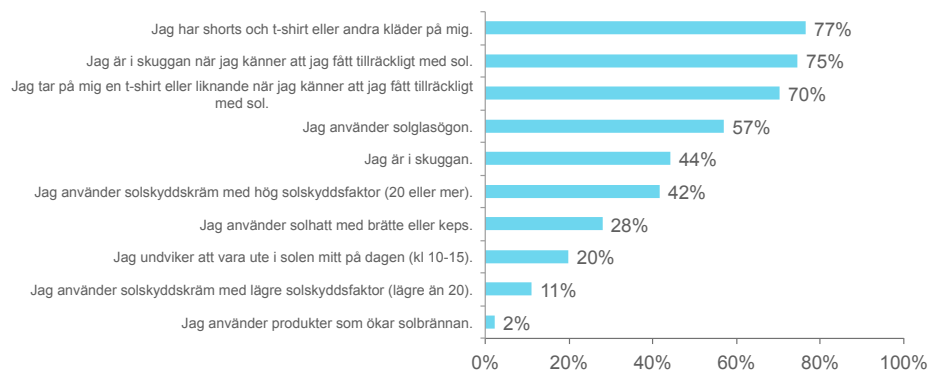
- Andelen svenskar som har bränt sig år 2020 är 42%, en procentenhet lägre än år 2019, men skillnaden är inte signifikant.
- Antalet personer som bränt sig i trädgård/på balkong under 2020 har ökat jämfört med föregående år, medan antalet personer som bränt sig vid badplats utomhus har minskat.
- Svenskar har under 2020 både utsatt sig för solen och bränt sig i en utsträckning som sammantaget är ”normal” om man ser till jämförelsen över tid. Däremot har platserna där svenskar utsätts för sol ändrats kraftigt på grund av Coronakrisen.
- Badplatser utomlands är emellertid fortsatt den mest riskfyllda solningsplatsen där 45 % av alla som exponerar sig bränner sig.

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.

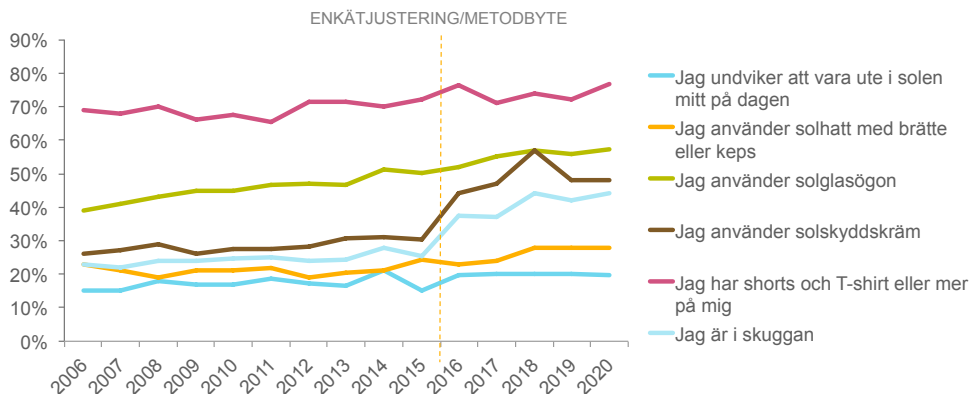
KLÄDER FORTSATT DET VANLIGASTE SOLSKYDDET, MEN FLER HÅLLER SIG I SKUGGAN

På frågan om hur man 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 små skillnader, varav inga är signifikanta.



Figur 6. Solskyddsbetenden 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".

Ser vi till solskyddstrender över tid finns inga signifikanta skillnader om vi jämför åren 2016-2020, men tendenser att fler använder solglasögon och att fler är i skuggan kan skönjas.



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



SAMMANFATTNING SOLSKYDDSBETEENDE

Sammanfattningsvis har vi sett att:

- Jämfört med 2019 finns inga signifikanta skillnader beträffande i vilken utsträckning olika solskyddsmetoder används.
- Därmed kan man också konstatera att det inte har skett någon betydande minskning av solskyddsmetoder.
- Det finns inte några starka solskyddstrender som fortfarande är i rörelse, men tendenser mot ökat användande av solglasögon och att vara i skuggan finns.

BARNES SOLSKYDD

För att få en bättre överblick av inte bara vuxnas solskydd utan även barns solskydd har vi liksom i tidigare enkäter 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.

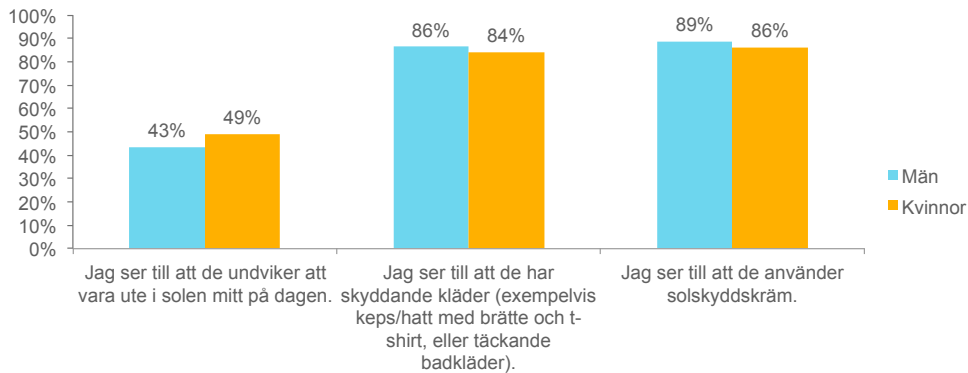


Figur 8. Andel föräldrar som ofta eller alltid ser till att deras barn använder olika typer av solskydd.

Dessa resultat visar att föräldrar verkar måna om att deras barn använder någon form av solskydd med mer än 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 87%, vilket innebär att den allra 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. Jämför man 2019 och 2020 års siffror kan man notera ökande andelar som tillämpar olika solskyddsmetoder för att skydda sina barn från sol, men skillnaderna är inte signifikanta.

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 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. Skillnaderna könen emellan är inte signifikanta.

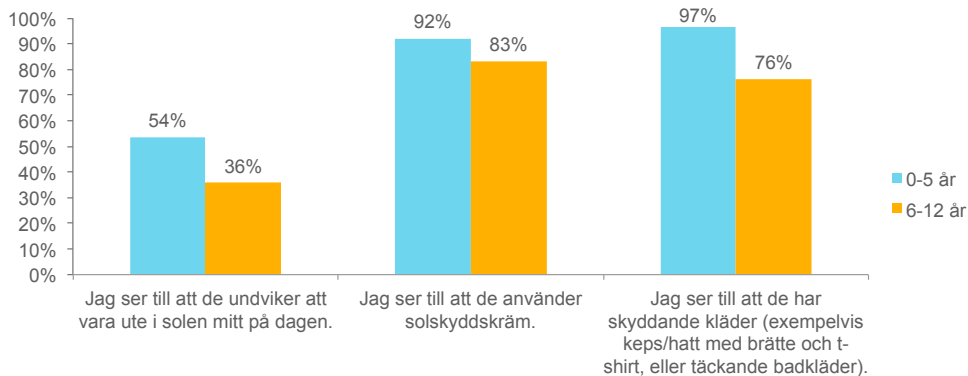


Figur 9. Andel föräldrar som ofta eller alltid ser till att deras barn använder olika typer av solskydd brutet på kön.

FÖRÄLDRAR TILL YNGRE BARN MER SOLSKYDDSMEDVETNA ÄN FÖRÄLDRAR TILL ÄLDRE BARN

Ytterligare en intressant dimension att undersöka är om solskydds beteendet i förhållande till barnen är lika eller olika för barn i olika åldrar.

Det är tydligt att föräldrar med barn i åldern 0-5 år i större utsträckning än föräldrar med barn i åldern 6-12 år 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.



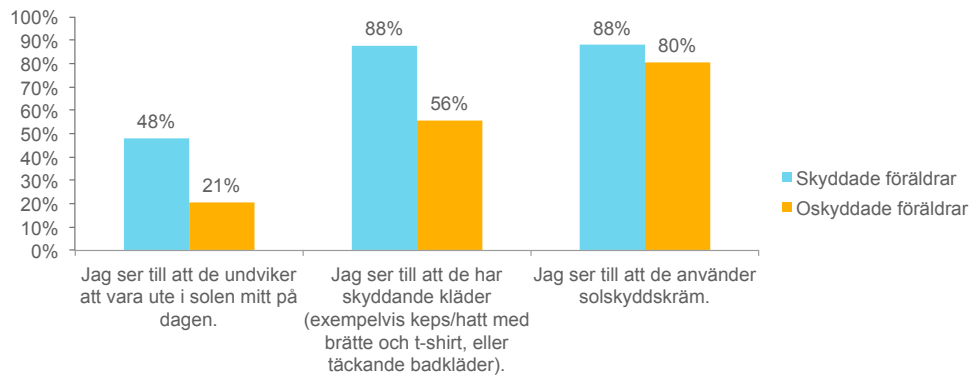
Figur 10. Andel föräldrar som ofta eller alltid ser till att deras barn använder olika typer av solskydd brutet på barnens ålder.

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. Bland de personer som varken undviker vara i solen mitt på dagen, använder keps/hatt, solglasögon eller skyddande kläder ("oskyddade föräldrar") är



andelen som skyddar sina barn betydligt lägre än bland barn till föräldrar som använder något av skydden. Särskilt påtagliga är skillnaderna beträffande att undvika att vara ute och att använda skyddande kläder.



Figur 11. 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. Föräldrar till små barn skyddar barnen mer än föräldrar till större barn.
- Föräldrar som själva använder adekvat solskydd är mycket mer benägna att se till att deras barn använder adekvat solskydd.

SVENSKARS ATTITYDER TILL SOL- LANDE

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 netnografiska studien som Kairos Future genomförde på uppdrag av Strålsäkerhetsmyndigheten år 2015.⁵ 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 12 nedan.

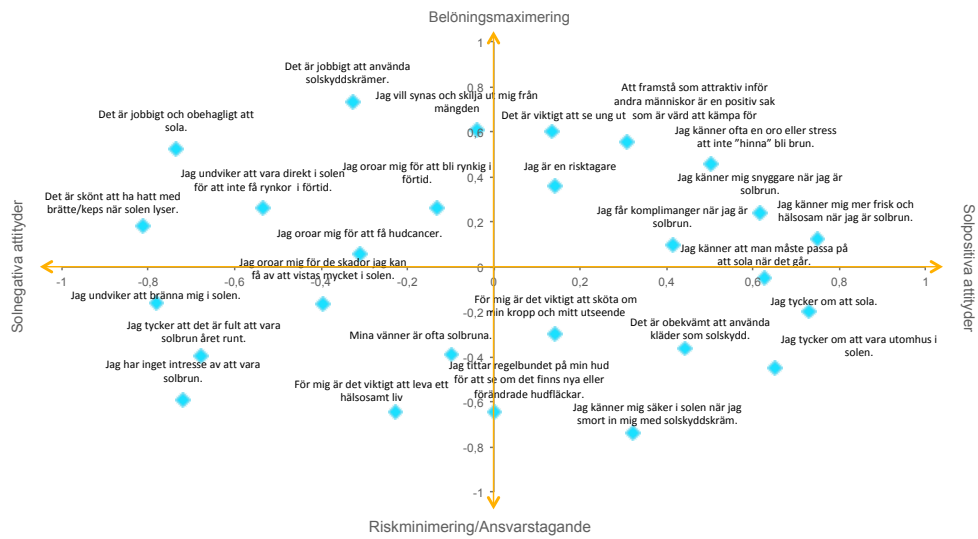
- Jag tycker om att vara utomhus i solen.
- Jag tycker om att sola.
- Jag oroar mig för de skador jag kan få av att vistas mycket i solen.
- Jag undviker att bränna mig i solen.
- Det är jobbigt att använda solskyddskrämer.
- Jag oroar mig för att bli rynkig i förtid.
- Det är skönt att ha hatt med brätte/keps 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 fullt 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

Figur 12. 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 13 nedan visar en MDS för attitydpåståendena ovan⁶.

⁵ "Solstress, En rapport om svenskars solande" Kairos Future, 2015

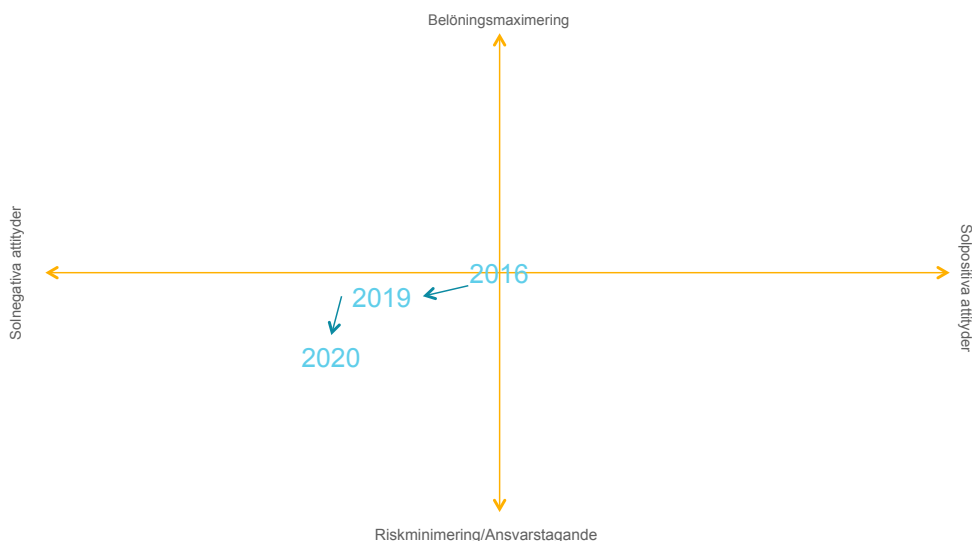
⁶ Denna MDS är baserad på svaren från undersökningen 2016 för att jämförelser skall kunna göras mellan åren.



Figur 13. 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 extremen, och påståenden som "Jag tycker det är fult att vara solbrun året runt" och "Jag undviker att bränna mig i solen" på den vänstra extremen. 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.

Vi vet sedan tidigare års undersökningar att 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. Dessa skillnader gäller även i årets undersökning. Mellan 2016 och 2019 kan vi notera en förskjutning västerut i kartan enligt figur 14 nedan, d.v.s. mot mer solnegativa eller snarare mindre solpositiva attityder. Mellan åren 2019 och 2020 kan vi se en förflyttning söderut i kartan, d.v.s. mer mot riskminimerande. Vi tittar lite närmare i avsnittet nedan på vad som orsakar förskjutningen.



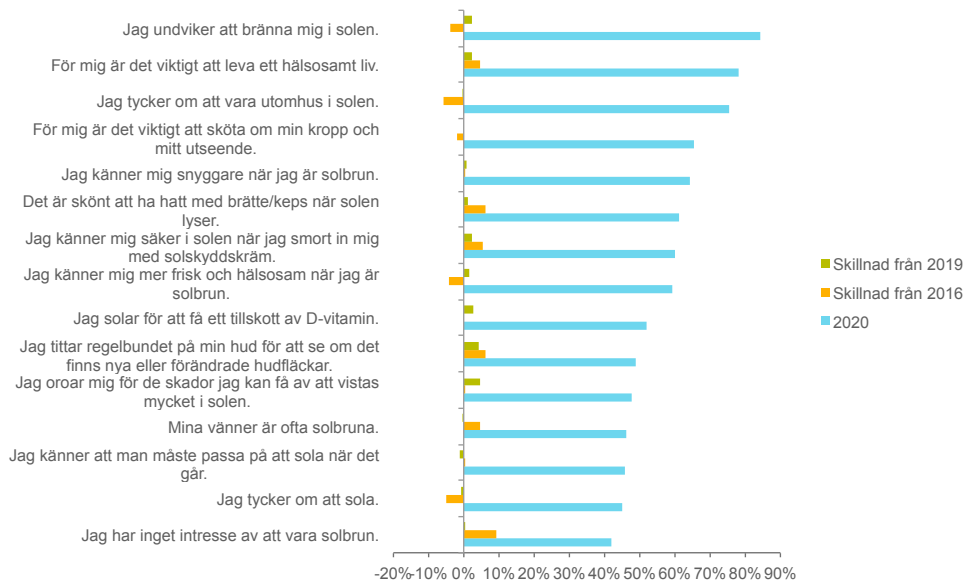
Figur 14. Svenskars förskjutning över tid i kartan över attityder kring sol och solande.

SOLANDETS LYSTER FALNAR – PÅTAGLIGARE HÅLSOMEDVETENHET

Attityderna till solande har under perioden sedan enkätförändringen 2016 varit relativt konstanta med förändringar som i de flesta fall ligger inom den statistiska felmarginalen. Det påstående flest instämmer i är ”Jag undviker att bränna mig i solen, följt av ”För mig är det viktigt att leva ett hälsosamt liv”. Helt klart prioriterar svenskarna hälsan före att vara i solen till varje pris. Endast 15% känner en oro eller stress för att inte hinna bli brun.

Den största förändringen mellan 2016 och 2020 är en (signifikant) ökning av andelen svenskar som instämmer i påståendet ”Jag har inget intresse av att vara solbrun”. Färre anser också att de känner sig mer friska och hälsosamma när de är solbruna. Det är framförallt dessa förändringar som bidrar till rörelsen västerut i figuren ovan. Sammantaget pekar det mesta på att sola och att vara solbrun har blivit mindre eftersträvsvärt bland svenskarna. Det som bidrar mest till rörelsen söderut i figuren ovan är ”Jag tittar regelbundet på min hud för att se om det finns nya eller förändrade hudfläckar”, att det har blivit mindre viktigt att se ung ut, samt mindre viktigt att använda solskyddskrämer.

I övrigt kan konstateras att dryga hälften år 2020 fortsatt instämmer i det för 2019 års undersökning nya påståendet ”Jag solar för att få ett tillskott av D-vitamin”, ytterligare ett tecken på hälsosträvan hos svenskarna. Det är emellertid säkrare att äta livsmedel som naturligt innehåller vitamin D än att försöka öka sina nivåer av vitamin D genom att sola.



Figur 15. De 15 attitydpåståendena flest svenskar instämmer i (blå stapel) och skillnad sedan 2016 års undersökning (orange stapel) och 2019 års undersökning (grön stapel).

SAMMANFATTNING SOLATTITYDER

Sammanfattningsvis har vi sett att:

- Att vara solbrun har blivit mindre eftersträvanvärt sedan 2016, den största attitydförändringen sedan 2016.
- Svenskar prioriterar sin hälsa väldigt starkt, den egna hälsan är mycket viktigare än att bli solbrun.
- Svenskar har rört sig mot mer riskminimerande attityder sedan 2016, där allt fler även anger att de tittar på sin hud för att se om det finns förändrade hudfläckar.

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 solningsbeteenden⁷. De åtta grupperna är:

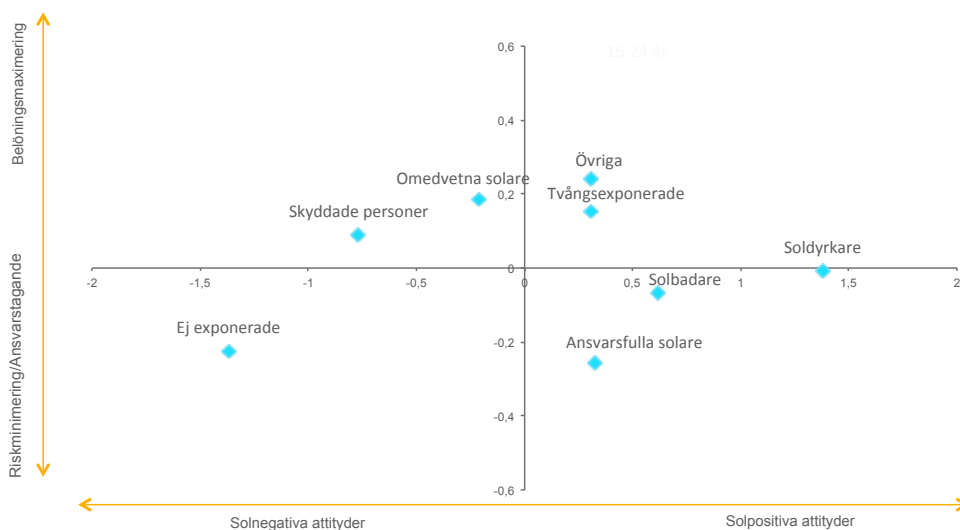
- **Ansvarsfulla solare:** Dessa respondenter tycker om att sola (svaret ”stämmer mycket bra” eller ”stämmer ganska bra” på påståendet ”Jag tycker om att sola”) men använder ofta eller alltid en av de rekommenderade solskyddsmetoderna, som att använda kläder och keps/solhatt, att undvika solen kl 10-15, eller att vara i skuggan.
- **Soldyrkare:** Tycker mycket om att sola (svaret ”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 (svaret ”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 (svaret ”stämmer mycket dåligt” eller ”stämmer ganska dåligt” på påståendet ”Jag tycker om att sola”), har inget intresse av att vara solbruna (svaret ”stämmer mycket bra” eller ”stämmer ganska bra” 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).

⁷ 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

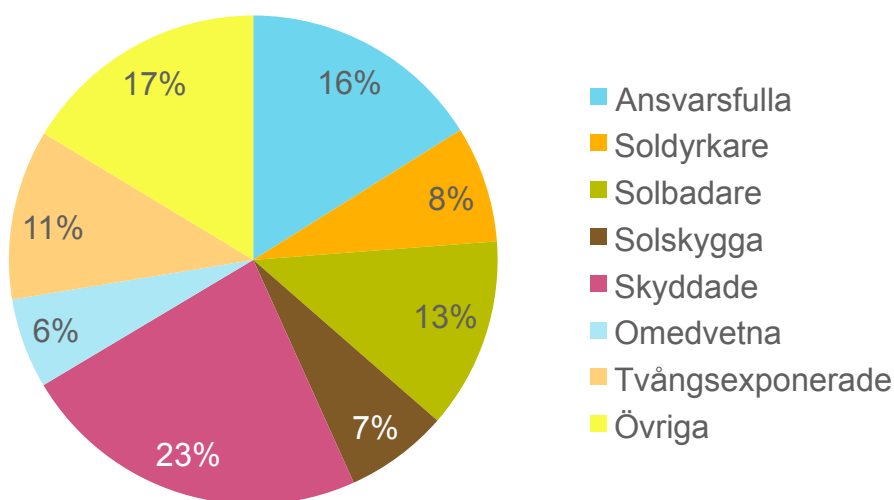
Bortser vi från de tvångsexponerade och de ”övriga” och ser till de återstående sex solgrupperna kan vi se dem i termer av två olika dimensioner, solpositiva mot solnegativa grupper, och skyddade mot oskyddade grupper. De solpositiva grupperna är grupper som på ett eller annat sätt njuter av att vara 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 solskydds-metoder, 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 16 nedan.



Figur 16. MDS över solattityder med solgrupperna.

Fördelningen av solgrupper i befolkningen är i stora drag lik sig från tidigare år, men fler tillhör kategorin ”övriga” och ”tvångsexponerade” år 2020, enligt det sätt de är beräknade. Detta beror på en minskad andel personer som tillhör de andra grupperna, totalt sett.

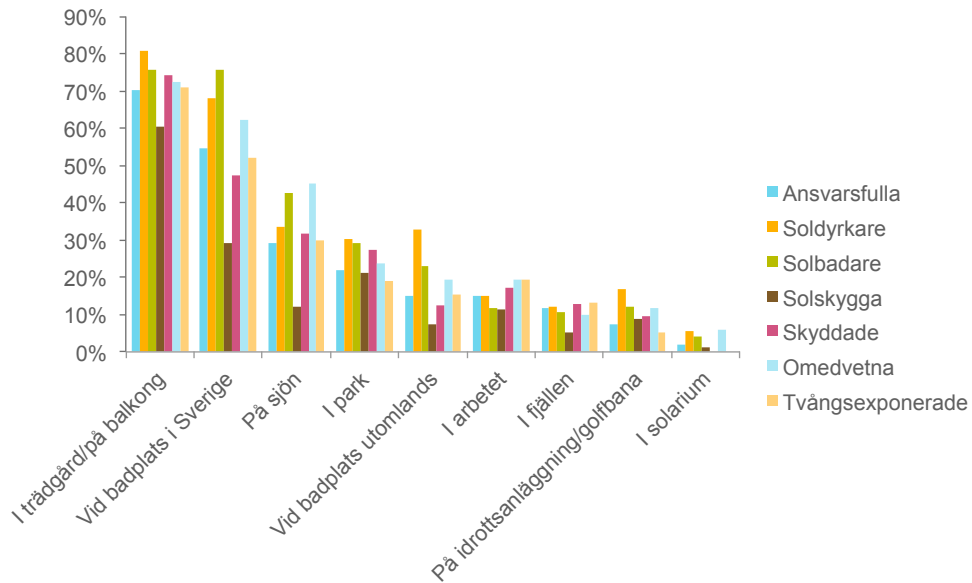


Figur 17. De olika solgruppernas fördelning i befolkningen

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. Vi ser även i år att de solpositiva grupperna i större utsträckning exponerar sig för solen på de flesta platserna vi frågat om. Noterbart är att de omedvetna och de tvångsexponerade solarna sticker ut när det gäller att exponera sig på arbetet (se Figur 18 nedan).

Det är även värt att notera att inte ens soldyrkarna under året exponerat sig i betydande utsträckning för solens strålar i solarium, även om de tillsammans med solbadarna är mycket mer benägna att exponera sig för solens strålar vid alla andra platser. Gruppen är dock så liten så att minskningen inte är signifikant.



Figur 18. Andelen respondenter i de olika solgrupperna som exponerat sig för solen på olika platser.

SAMMANFATTNING AV SOLGRUPPER

Sammanfattningsvis har vi sett att:

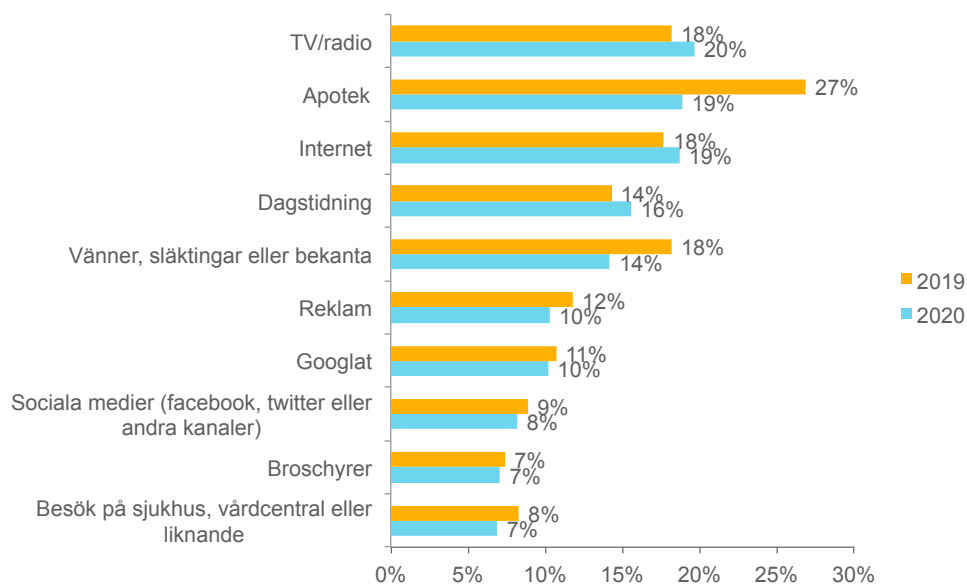
- Grupperna med olika attityder till solande är i huvudsak konstanta, men soldyrkare och solbadare blir färre.
- De solpositiva grupperna exponerar sig i större utsträckning för solens strålar på de flesta platserna
- Exponering i solarium sker inte längre i betydande utsträckning i någon grupp.

INFORMATIONSKÄLLOR OCH AKTÖRER

2016 års undersökning visade att traditionella medier fortfarande var vanliga källor för information om hudcancer, solstrålningens styrka eller risker med solande. I 2019 års undersökning har frågan ställts på nytt och vi kan observera några tydliga skillnader.

FÄRRE HAR TAGIT DEL AV INFORMATION OM RISKER PÅ APOTEK

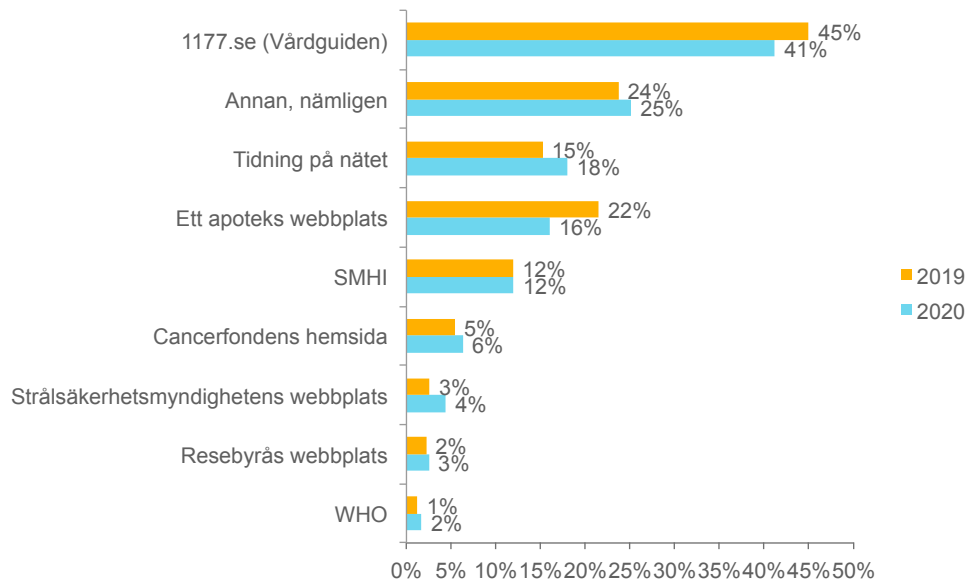
I årets undersökning kan vi se en tydlig och signifikant minskning för framförallt andelen som uppger att de har informerats via apotek, sannolikt en effekt av Coronapandemin. I figur 19 nedan visas de 10 vanligaste informationskällorna år 2020 och hur många som angav informationskällan år 2019. Förutom apoteket är det överlag små förändringar.



Figur 19. De tio vanligaste informationskanalerna för olika åldersgrupper 2020 jämfört med jämförelser från 2019. Fråga: På vilka sätt, om några, har du under det senaste året tagit del av information om hudcancer, solstrålningens styrka eller riskerna med att sola?

1177.SE HAR FORTSATT STARK STÄLLNING SOM DIGITAL PORTAL

De som har tagit del av information på internet har, liksom år 2016 och 2019, fått frågan vilka webbplatser de har besökt. Mellan åren 2016 och 2019 har 1177.se (Vårdguiden) stärkt sin ställning som digital informationskälla och naturlig portal på webben att söka sig till, men har mellan åren 2019 och 2020 inte stärkt sin ställning ytterligare. Ingen av förändringarna mellan år 2019 och 2020 är signifikanta.

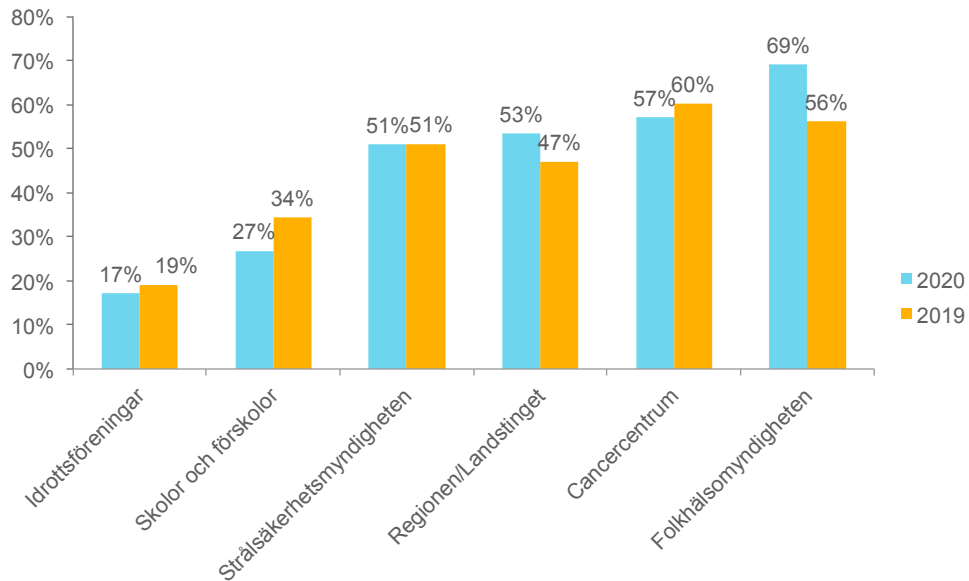


Figur 20. Om du under det senaste året har tagit del av information om hudcancer, solstrålningens styrka eller riskerna med att sola via internet, vilka webbplatser har du då besökt?

CORONAKRISEN HAR STÄRKT FÖRTROENDET FÖR DE MEST BE-RÖRDA AKTÖRERNA/MYNDIGHETERNA

Tidigare undersökningar har visat att ungefär hälften av svenskarna har förtroende för Strålsäkerhetsmyndigheten, men att en relativt stor andel inte har någon uppfattning, troligen för att myndigheten inte är så känd. Såväl 2019 som 2020 års undersökning visar liknande siffror för Strålsäkerhetsmyndigheten beträffande andelen som har mycket stort eller ganska stort förtroende för myndigheten. Andelen som inte har någon uppfattning har dock ökat signifikant.

Bland de andra aktörerna/myndigheterna kan vi konstatera en signifikant förtroendeökning för Folkhälsomyndigheten och tecken på ökat förtroende för förskolor/skolor, samt region/landsting. De aktörer/myndigheter som har berörts mest av Coronakrisen, och även syns mest, ser ut att ha fått ökat förtroende av svenskarna.



Figur 21. Förtroende för olika myndigheter och aktörer som har att göra med hälsa och säkerhet. Fråga: "Nedan ser du en lista på olika myndigheter och aktörer som har att göra med hälsa och säkerhet, bland annat arbete med att förebygga hudcancer. Hur stort förtroende har du för dessa myndigheter och aktörer vad gäller dessa frågor?" Andel som har mycket stort eller ganska stort förtroende.

SAMMANFATTNING AV INFORMATIONSKÄLLOR OCH AKTÖRER

Sammanfattningsvis kan vi se följande:

- Färre har tagit del av information rörande hudcancer och risker med solande via apotek
- 1177.se (Vårdguiden) är den absolut vanligaste webbplatsen att vända sig till för information om hudcancer och risker med solande.
- Folkhälsomyndigheten har fått ett starkt ökat förtroende i Coronakrisens kölvatten, medan Strålsäkerhetsmyndighetens förtroende är på samma nivå som 2019.

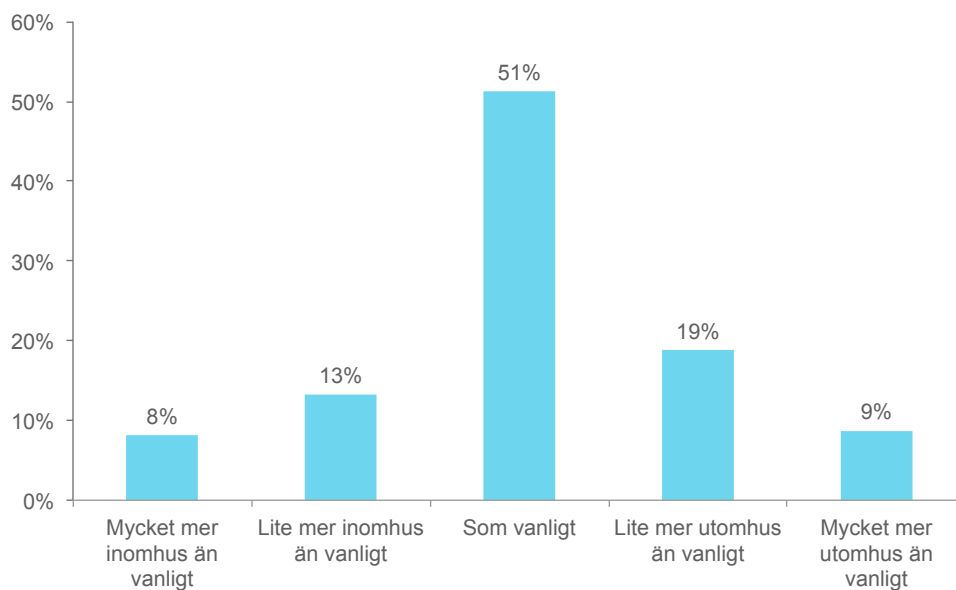


SEMESTERVANOR OCH SEMESTERPLANER

I årets undersökning fördjupar vi oss i hur fritiden har spenderats i Coronakrisens kölvatten, samt hur olika typer av semestrande och hur semestervanorna kan påverka i vilken utsträckning svenskarna bränner sig. Vi undersöker också hur svenskarnas resplaner ser ut, på ett knappt års sikt.

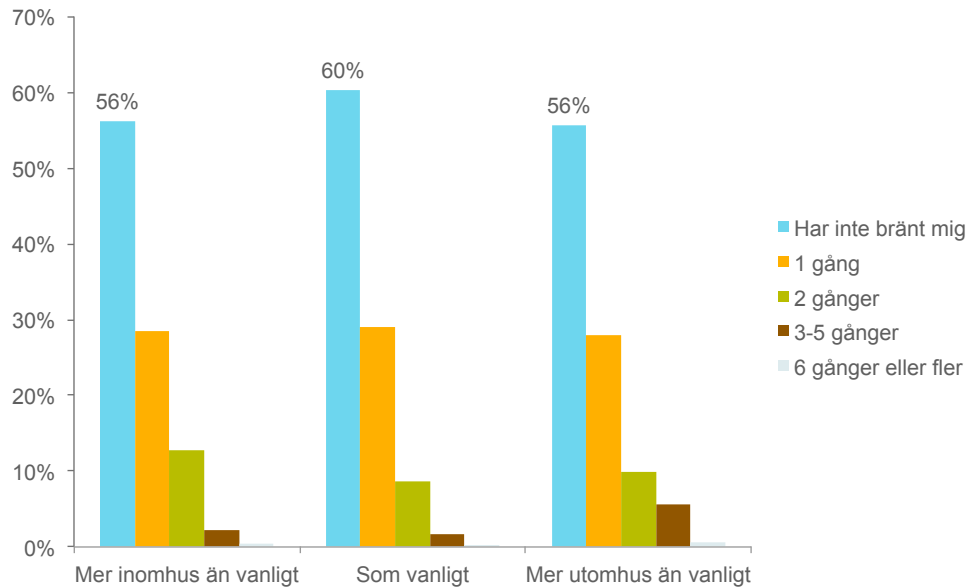
DE SOM HAR VARIT UTE MER ÄN VANLIGT HAR INTE BRÄNT SIG MER

I figuren nedan visas hur svenskarnas fritid har påverkats av pandemin i perspektivet om mer tid har spenderats inomhus eller utomhus än vanligt. Hälften har spenderat fritiden som vanligt, ca en femtedel har varit mer inomhus än vanligt och ca två femtedelar har varit mer utomhus än vanligt.



Figur 22. Hur svenskarnas fritid har spenderats under Coronapandemin. Fråga: "Hur har du spenderat din fritid under pandemin?"

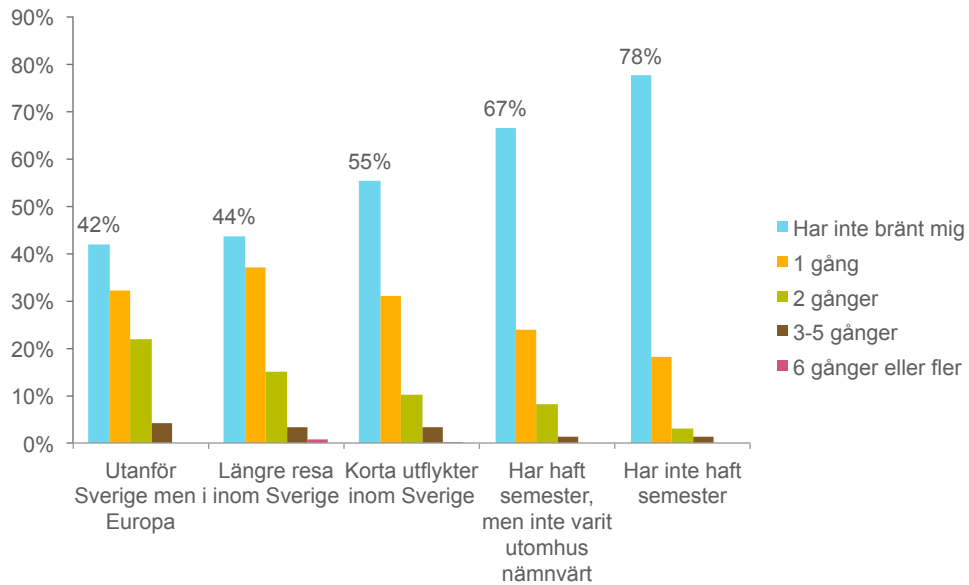
Man skulle kunna tänka sig att de som har varit mer utomhus än vanligt under Coronapandemin skulle ha bränt sig i ökad utsträckning, men så är inte alls fallet. Andelen som har bränt sig är i stort sett lika stor oavsett om fritiden har spenderats mer inne än vanligt, mer ute, eller precis som vanligt. I det perspektivet tycks pandemin inte ha haft någon större påverkan.



Figur 23. Hur många gånger svenskarna har bränt sig, uppdelat på hur svenskarnas fritid har spenderats under Coronapandemin. Fråga: "Hur har du spenderat din fritid under pandemin?" och "Hur ofta under det senaste året har du bränt dig så att huden både blir röd och svedd?"

DE SOM RESER LÅNGT BRÄNNER SIG MER – ÄVEN INOM SVERIGE

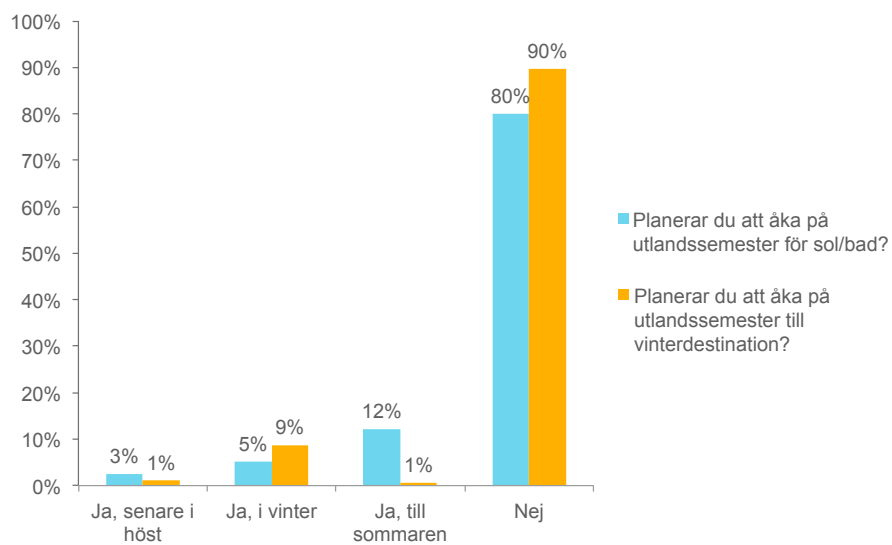
I figuren nedan visas hur många gånger svenskarna har bränt sig, uppdelat på hur de har rest sommaren 2020. Året innan kunde vi konstatera en signifikant skillnad mellan de som har rest utanför Europa och de andra, där det var betydligt vanligare att ha bränt sig om man har rest utanför Europa. År 2020 är det på grund av Coronapandemin väldigt få som har rest utanför Europa, varför den gruppen inte redovisas nedan. Men vi kan konstatera att det finns skillnader beträffande hur stor andel som har bränt sig, som hänger samman med en resas längd, även inom Sverige. Visserligen har man på en lång resa "mer tid" att bränna sig, men å andra sidan är det kanske lättare att glömma tänka på solskydd vid en kortare, mer spontan utflykt.



Figur 24. Hur många gånger svenskarna har bränt sig, uppdelat på var de har semestrat sommaren 2020. Frågor: "Hur har du semestrat i sommar" och "Hur ofta under det senaste året har du bränt dig så att huden både blir röd och svedd?" De som har rest utanför Europa är en så liten grupp 2020 att de inte kan analyseras enskilt.

ÅTERHÅLLSAMMA SEMESTERPLANER

Av svenskarnas planer för det framtida resandet kan vi utläsa att de på inget sätt tar ut några resor i förskott. Visserligen planerar en femtedel av svenskarna att åka på utlandssemester för sol och bad, men en stor majoritet av respondenterna planerar ingen resa på ett knappt års sikt. En tiondel planerar en utlandssemester till vinterdestination, vilket ändå är en betydande andel, då det är väsentligt ovanligare att åka utomlands på vinterresa än sommarresa.



Figur 25. Planerade resor vid tidpunkten för undersökningen (September 2020).



SAMMANFATTNING AV SEMESTERVANOR OCH SEMESTERPLANER

Sammanfattningsvis kan vi se följande:

- Hälften av svenskarna har antingen varit inne eller ute mer än vanligt på sin fritid, under Coronapandemin. Varken de som har varit inne eller ute mer än vanligt har bränt sig i högre utsträckning än de som har haft det som vanligt.
- Personer som har rest och i synnerhet har rest mer långväga har bränt sig mer än de som inte har rest.
- Få svenskar har planerat någon resa på ett knappt års sikt, men en tiondel planerade ändå för en vinterresa vid tiden för undersökningen (september 2020).



APPENDIX: SOLENKÄTEN 2020

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?

- 2004 eller senare
- 2003
- .
- .
- .
- 1934 eller tidigare

2. Jag är...

- Man
- Kvinna
- Vill ej uppge

3. Var är du själv och dina föräldrar födda?

	Sve- rige	Övriga Norden	Övriga Europa	Utanför Europa	Vet ej/Vill ej uppge
Jag själv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min far	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



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. Innefattar ditt arbete arbetsuppgifter utomhus under följande perioder

	Nej	Ja, till en viss del	Ja, till en stor del
Vin- ter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vår	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Som- mar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Höst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Vilken typ av bostad bor du i?

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

12. 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

13. 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.

14. 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

15. 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 timme	Ca 2 timmar	Ca 3 timmar	Ca 4 timmar	Ca 5 timmar
En ledig dag (helg, semester, m.m.) i Sverige mellan maj och augusti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En dag på semester utomlands	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En arbetsdag (eller vardag om du inte arbetar) i Sverige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Det här året har varit ett väldigt annorlunda år på grund av pandemin. Ett mer "vanligt" år, ungefär hur många veckor är du på semester på en plats där det är vackert sommarväder större delen av tiden?

	1 vecka	2 veckor	3-4 veckor	5 veckor eller mer	0 veckor/inte aktuellt
Sol- och badsemester i Sverige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annan semester i Sverige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sol- och badsemester utomlands	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Storstadsemester utomlands	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annan semester utomlands	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



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

	Ald- rig	Säl- lan	Ibla nd	Oft a	All- tid
Jag undviker att vara ute i solen mitt på dagen (kl 10-15).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag använder solhatt med brätte eller keps.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag använder solglasögon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag använder produkter som ökar solbrännan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag använder solskyddskräm med hög solskyddsfaktor (20 eller mer).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag använder solskyddskräm med lägre solskyddsfaktor (lägre än 20).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har shorts och t-shirt eller andra kläder på mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tar på mig en t-shirt eller liknande när jag känner att jag fått tillräckligt med sol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag är i skuggan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag är i skuggan när jag känner att jag fått tillräckligt med sol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. 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)?

	Ald- rig	Säl- lan	Ibla nd	Ofta	All- tid
Jag ser till att de undviker att vara ute i solen mitt på dagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag ser till att de använder solskydds-kräm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag ser till att de har skyddande kläder (exempelvis keps/hatt med brätte och t-shirt, eller täckande badkläder).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



19. 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

20

. 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

21. 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

22. 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 då- ligt	Stäm- mer mycke t dåligt	Vet inte
Jag tycker om att vara utomhus i solen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tycker om att sola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag oroar mig för de skador jag kan få av att vistas mycket i solen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag undviker att bränna mig i solen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det är jobbigt att använda solskyddskrämer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag oroar mig för att bli rynkig i förtid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det är skönt att ha hatt med brätte/keps när solen lyser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Det är obekvämt att använda kläder som solskydd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det är jobbigt och obehagligt att sola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag oroar mig för att få hudcancer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner mig säker i solen när jag smort in mig med solskyddskräm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner mig mer frisk och hälsosam när jag är solbrun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tycker att det är fult att vara solbrun året runt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag får komplimanger när jag är solbrun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner mig snyggare när jag är solbrun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har inget intresse av att vara solbrun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mina vänner är ofta solbruna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tittar regelbundet på min hud för att se om det finns nya eller förändrade hudfläckar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att framstå som attraktiv inför andra människor är en positiv sak som är värd att kämpa för.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det är viktigt att se ung ut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag vill synas och skilja ut mig från mängden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag är en risktagare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
För mig är det viktigt att leva ett hälsosamt liv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
För mig är det viktigt att sköta om min kropp och mitt utseende.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner att man måste passa på att sola när det går.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Jag känner ofta en oro eller stress att inte "hinna" bli brun. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag undviker att vara direkt i solen för att inte få rynkor i för tid. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jag solar för att få ett tillskott av D-vitamin | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

23. 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

24. 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

25. 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.

26. På vilket sätt, om några, har du under det senaste året tagit del av information om hudcancer, solstrålningens styrka eller riskerna med att sola?

- Dagstidning
- Annan tidning
- TV/radio
- Text-TV
- Reklam
- Skolan eller arbetsplatsen
- Kurs eller informationsmöte
- Broschyrer
- Besök på sjukhus, vårdcentral eller liknande
- Information vid solarium
- Internet
- Apotek
- Resebyrå
- Vänner, släktingar eller bekanta
- Sociala medier (facebook, twitter eller andra kanaler)
- Bloggare
- "Googlat"
- Annat sätt, nämligen:
- Har inte tagit del av någon information

27. Om du under det senaste året har tagit del av information om hudcancer, solstrålningens styrka eller riskerna med att sola via internet, vilka webbplatser har du då besökt?



- 1177.se (Vårdguiden)
- Ett apoteks webbplats
- Strålsäkerhetsmyndighetens webbplats
- Tidning på nätet
- Cancerfondens hemsida
- SMHI
- WHO
- Resebyrås webbplats
- Annan, nämligen:

28. Nedan ser du en lista på olika myndigheter och aktörer som har att göra med hälsa och säkerhet, bland annat arbete med att förebygga hudcancer. Hur stort förtroende har du för dessa myndigheter och aktörer vad gäller dessa frågor?

	Mycket litet förtroende	Ganska litet förtroende	Varken stort eller litet förtroende	Ganska stort förtroende	Mycket stort förtroende	Har ingen uppfattning
Strålsäkerhetsmyndigheten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Folkhälsomyndigheten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Landstinget/Regionen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cancercentrum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skolor och förskolor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idrottsföreningar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

29. Hur har du semestrat i sommar? Flera svar möjliga.

- Utanför Europa
- Utanför Sverige men i Europa
- Längre resa inom Sverige
- Korta utflykter inom Sverige
- Har haft semester, men inte varit utomhus nämnvärt
- Har inte haft semester

30. 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

31. Planerar du att åka på utlandssemester för sol/bad?

- Ja, senare i höst
- Ja, i vinter
- Ja, till sommaren
- Nej

32. Planerar du att åka på utlandssemester till vinterdestination?

- Ja, senare i höst
- Ja, i vinter
- Ja, till sommaren



- Nej

33. Hur har du tillbringat din fritid under pandemin?

- Mycket mer inomhus än vanligt
- Lite mer inomhus än vanligt
- Som vanligt
- Lite mer utomhus än vanligt
- Mycket mer utomhus än vanligt



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