



Sjekkliste – Solsmarte kommuner

Slik kan kommunen bidra til forebygging og tidlig oppdagelse av hudkreft. Listen gir forslag til hvordan ulike aktører kan bidra i arbeidet med Solsmarte kommuner. Spørsmål? Send oss en e-post på

sol@kreftforeningen.no

1. Politisk/planmessig/informasjon	Lenker og tilbud
☐ Løft hudkreftforebygging og tidlig oppdagelse på den politiske agendaen. ☐ Sjekk lokal status av hudkreftforekomst. ☐ Innarbeid bestemmelser for sol- og skyggeområder i planer og reguleringer. ☐ Utpek en person som holder en samlet oversikt over kommunens hudkreftinnsats. ☐ Del solråd og UV-varsel på nettsider, infoskjermer og i lokalmedia. ☐ Oppfordre innbyggere til å beskytte seg ved UV-indeks 3 eller høyere.	• Kreftregisteret • Folkehelsestatistikk • Nasjonal UV- og hudkreftstrategi • Forebyggbar kreft i Norge • UV-varsel (yr.no) velg «sted» og fanen andre varsler, eller sjekk andre værapper.
2. Kommunen som arbeidsplass	
☐ Gjør solbeskyttelse til del av HMS-arbeidet for ansatte med utendørs arbeid. ☐ Tilby/legg til rette for: skygge, tilpassede pauser, beskyttende bekledning og solkrem.	• Tiltak for å redusere UV-stråling ved utendørs arbeid (Arbeidstillsynet)
3. Barnehager og skoler	
☐ Bidra til at barnehage- og skolebarn lærer om trygg adferd i sola. ☐ Bidra til at ungdomsskoleelever lærer trygg solatferd og risiko ved solariebruk ☐ Gjør solbeskyttelse til en del av HMS for barn og ansatte: følg UV-indeks, planlegg utetid/aktivitet i skygge, gode rutiner for klær og påkledning og ha tilgjengelig solkrem.	• Solsmarte barnehager • Råd om solbeskyttelse - DSA • Digitale undervisningsopplegg
4. Helsestasjoner/skolehelsetjeneste	
☐ Gi råd til foreldre og barn om trygg adferd i sola og helserisiko ved solariebruk. ☐ Heng opp plakater eller del informasjon i relevante sammenhenger.	• Gratis informasjonsmateriell
5. Uteområder	
☐ Etabler skygetilbud i parker, strender og skole/barnehage. ☐ Still krav om godt tilbud for både skygge på uteområder, og sjekk dette ved tilsyn. ☐ Tenk solbeskyttelse ved kommunale arrangementer og uteaktiviteter: skygge/pauser, info om solkrem og beskyttende klær.	• Solbeskyttelse i skoler og bhg • Forskrift og veileder (bhg/skoler) • Veileder til forskriften
6. Solarier	
☐ Informer om helserisiko ved solariebruk. ☐ Før tilsyn i tråd med strålevernlovgivningen (se lenke fra DSA). ☐ Fjern solarier fra offentlige bygg (fjern eksisterende og stopp nye/avtaleforlengelser).	• Om solarium og helserisiko • Info til kommunal tilsynsmyndighet (DSA)
7. Legekontor/helse- og omsorgstjenester	
☐ Del solråd og faresignaler for hudkreft i relevante kanaler (venterom, nettsider). ☐ Bidra til kompetanseheving om forebygging og tidlig oppdagelse i helsetjenesten.	• Gratis materiell • Film om hudforandringer • Digital føflekktest • Fastlegens rolle ved melanom