

# Solvaner i den norske befolkningen

Utført på oppdrag fra



**KREFTFORENINGEN**

Mai 2018

**KANTAR TNS**

# Innhold

Innledning.....	3
Materiale og metode.....	3
Hovedfunn .....	4
Solvaner i Norge .....	7
Solvaner på ferie i solrike land .....	15
Bruk av solarium.....	24
Tiltak for å hindre hudkreft .....	35
Føflekker .....	37
UV- indeks .....	39

# Innledning

På oppdrag fra Kreftforeningen, og med delstøtte fra Statens strålevern, har Kantar TNS gjennomført denne undersøkelsen for å avdekke befolkningens solvaner – både egne og på vegne av barn. Vi kartlegger solvaner innenlands og utenlands samt i solarium. Tilsvarende undersøkelse er gjennomført i 1999, 2004, 2012, 2014 og 2016, og dette er fjerde gjennomføring gjort av Kantar TNS. Der det er mulig er resultater sammenlignet med det som er avdekket i de tidligere målingene. Relevante nedbrytninger er kommentert fortløpende i rapporten.

Kontaktperson hos Kreftforeningen har vært Frank Hermann Hernes og Mona Stensrud. Ansvarlig for gjennomføring, analyse og rapportering i Kantar TNS har vært Morten Løbak Hestmann.

## Materiale og metode

Datainnsamlingen er gjennomført ved bruk av webintervjuer gjennomført på Kantar TNSs webpanel. Respondentene har fått tilsendt en email med link til undersøkelsen. Årets undersøkelse ble gjennomført 20. april til 1. mai 2018.

Målgruppen for undersøkelsen er befolkningen 18 år og eldre. Utvalget er landsrepresentativt. Det er tatt 1073 intervju.

Data er vektet på kjønn, alder og geografi, slik at sammensetningen av utvalget med hensyn til disse faktorene er korrekt i henhold til offisiell statistikk. Dette gjør vi for å redusere virkningene av de utvalgsskjevheter som normalt oppstår ved gjennomføring av denne type undersøkelser.

Respondentenes vurdering av undersøkelsen:

Enkel å svare på	85%	(norm=76%)
Interessant	69%	(norm=56%)
Relevant	73%	(norm=61%)

# Hovedfunn

## Solvaner i Norge

9 av 10 svarer at de soler seg ute. Kvinner soler seg i større grad enn menn. Den viktigste grunnen til at folk soler seg ute er fordi det er behagelig og for å bli brun og få farge.

Utendørsaktiviteter som ikke er knyttet til soling er den vanligste situasjonen man blir solbrent. Færre enn tidligere blir solbrent når de har planlagt å sole seg.

Den vanligste måten å beskytte seg i solen hjemme i Norge er fortsatt å bruke solkrem med faktor, noe 3 av 4 gjør. Stadig færre beskytter seg ikke i det hele tatt, og andelen er nede i 8%.

Folk har fått et mer bevisst forhold til bruk av solfaktor. De aller fleste bruker middels faktor, men stadig flere bruker høy faktor. Kvinner er flinkere til å bruke høy faktor. De under 45 år er flinkere til å bruke høy faktor enn de over.

Etter en positiv trend de siste årene med stadig færre som blir solbrent, har antall som oppgir å bli solbrent nå økt noe siden forrige undersøkelse. Antallet er nå omtrent som i 2014. Menn blir oftere solbrent enn kvinner og andelen synker med alderen.

Over halvparten opplevde at de ble solbrent når de ikke hadde brukt solkrem, mens 1 av 3 opplevde å bli solbrent til tross for at de hadde brukt solkrem. Skuldre og ansikt er de mest utsatte stedene for å bli solbrent – etterfulgt av bryst og nakke.

Alle – med noen svært få unntak – ser til at barna beskyttes mot solen og oppgir at de smører barna med solkrem når barna er ute i solen hjemme i Norge.

## Solvaner på reise til solrike land

Den vanligste måten å beskytte seg i solen på sydenferie er å bruke solkrem med faktor, mens bare 1% ikke beskytter seg i det hele tatt.

Andelen som beskytter seg mot sola på ferie i solrike land er betydelig høyere enn det som er tilfelle hjemme i Norge. Selv om man tar litt lettere på dette når man er hjemme, blir man altså mer bevisst når man drar til land der man gjerne er betydelig mer eksponert mot solen enn her hjemme.

Bruk av solfaktor med høy faktor er doblet siden 2012. Bruk av solkrem med solfaktor er veldig ulik på sydenferie enn hjemme i Norge. Mens 51% bruker høy faktor i syden gjør bare 23% det hjemme i Norge.

Den desidert viktigste grunnen til at man bruker solkrem er naturlig nok at man ønsker å beskytte seg mot solbrenthet, men også mot hudkreft.

1 av 3 har opplevd å bli solbrent på sydenferie. Dette er noe færre enn andelen som blir solbrent hjemme. Dette kan skyldes både at man naturlig nok oppholder seg sjeldnere i Syden enn hjemme, og at man er flinkere til å beskytte seg mot solen når man er på sydenferie.

1 av 3 av de som blir solbrente blir så solbrente at de får blemmer eller flasser av og andelen er lavere enn for fire år siden.

Nesten alle ser til at barna beskyttes mot solen på sydenferie. Det er også slik at foreldre beskytter sine barn mot solen på flere måter når de er på sydenferie. Omtrent alle oppgir at de smører barna med solkrem med faktor når barna er ute i solen i Syden.

Foreldre beskytter barna sine på flere måter på ferie til solrike land enn hjemme i Norge. Dette gjelder særlig pauser midt på dagen, men også bruk av klær, solhatt og solbriller som beskyttelse. Bruken av solkrem er relativt lik, selv om bruken av faktor er ulik. Andelen som beskytter barna sine hjemme og på solferie er imidlertid lik, da tilnærmet alle gjør dette.

Nesten 6 av 10 oppgir at de er mer opptatt av å beskytte barna mot solen når de er på solferie enn når de er hjemme. Dette er så vidt lavere enn for to år siden, og signifikant lavere enn for fire år siden. Det kan nok knyttes til bedre vaner generelt – uavhengig av hvor man befinner seg – altså at man mener man er like flink hjemme som på ferie.

## **Bruk av solarium**

Bruk av solarium synker merkbart. Bruk av solarium hjemme er nesten ikke-eksisterende, og bruken skjer helst i ubetjente solstudio.

Den viktigste grunnen til at folk tar solarium er for å bli brun og få farge, da 9 av 10 er enige i dette utsagnet. 3 av 4 oppgir at de tar solarium for å forberede huden før sydenferie og for ikke å være vinterblek.

De aller fleste tar solarium i 11-20 minutter.

9 av 10 har fått informasjon på solstudioet. 8 av 10 har fått informasjon om 18-årsgrenen. 6 av 10 har fått med seg informasjon om at det øker risikoen for hudkreft. Over halvparten har sett Strålevernets infobrosjyre.

Halvparten av de som tar solarium bruker aldri beskyttelsesbriller. 1 av 4 gjør det alltid.

17% har opplevd å bli solbrent i solarium. Solbrenthet skjer sjeldnere i solarium enn ute i solen. Det er en økning siden 2016, mens det har sunket kraftig siden 2004, da 1 av 3 den gangen ble solbrent i solarium.

2 av 3 av de som tar solarium mener skriftlig informasjon i solstudio er tilstrekkelig, mens 13% mener det bør være tilgjengelig betjening dersom man lurer på noe.

8 av 10 mener markedsføring av solarium bør inneholde kreftadvarsel. Halvparten er uenige i at markedsføring av solarium ikke bør være lovlig. 1 av 3 mener solarium bør forbys på grunn av kreftrisikoen.

### **Tiltak for å hindre hudkreft**

Folk tror solkrem med faktor er det som i størst grad minsker risikoen for å få hudkreft – mer enn 9 av 10 er enige om det. Videre mener 90% at det å beskytte huden med klær og å unngå å bli solbrent vil minske risikoen. 8 av 10 mener det å ta pauser fra sola midt på dagen vil være et godt tiltak. 2 av 3 mener det å unngå solarium vil minske risikoen for hudkreft.

Folks vurdering av tiltak som kan redusere risikoen for å få hudkreft er relativt stabil, men det er signifikant mindre tro på pauser fra sola og ikke minst det å forberede huden i solarium før ferie til solrike land.

### **Føflekker**

Bare 17% føler de er i stand til å vurdere hvorvidt en føflekk kan være farlig, mens over halvparten sier at de ikke er det.

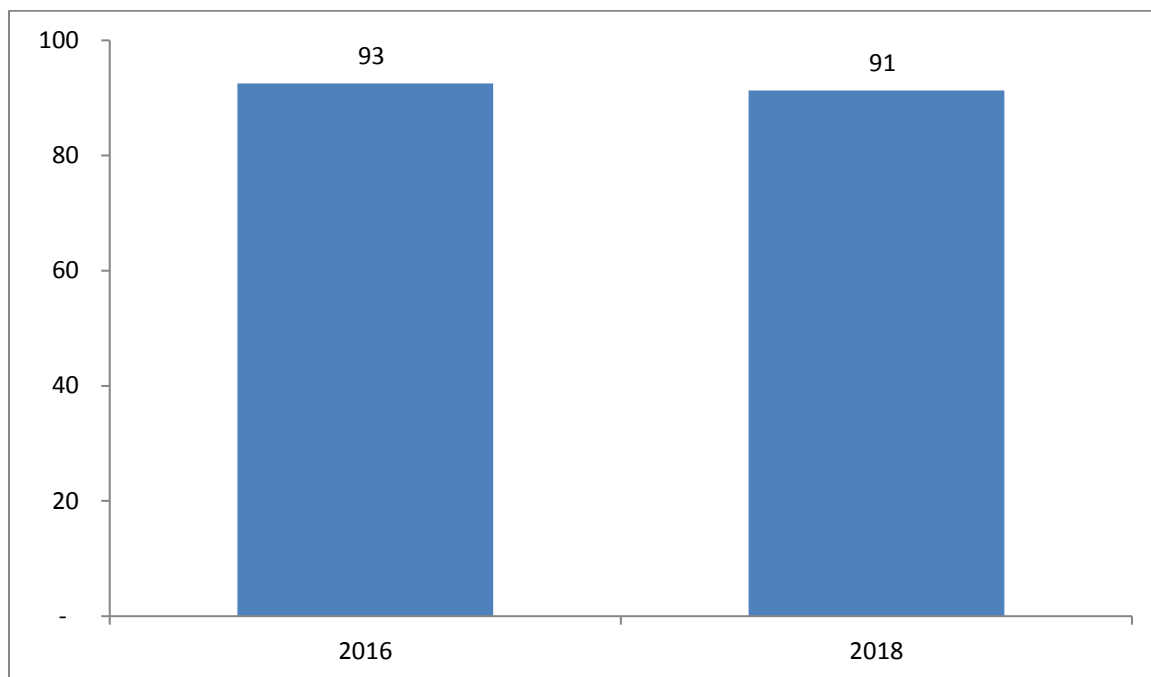
1 av 3 har registrert at de har føflekker som har vokst eller endret farge, noe som er en dobling siden forrige måling.

3 av 4 tok kontakt med lege, 1 av 4 fulgte nøye med på det, mens 6% ikke har gjort noe. Andelen som tok kontakt med lege har økt betydelig.

### **UV- indeks**

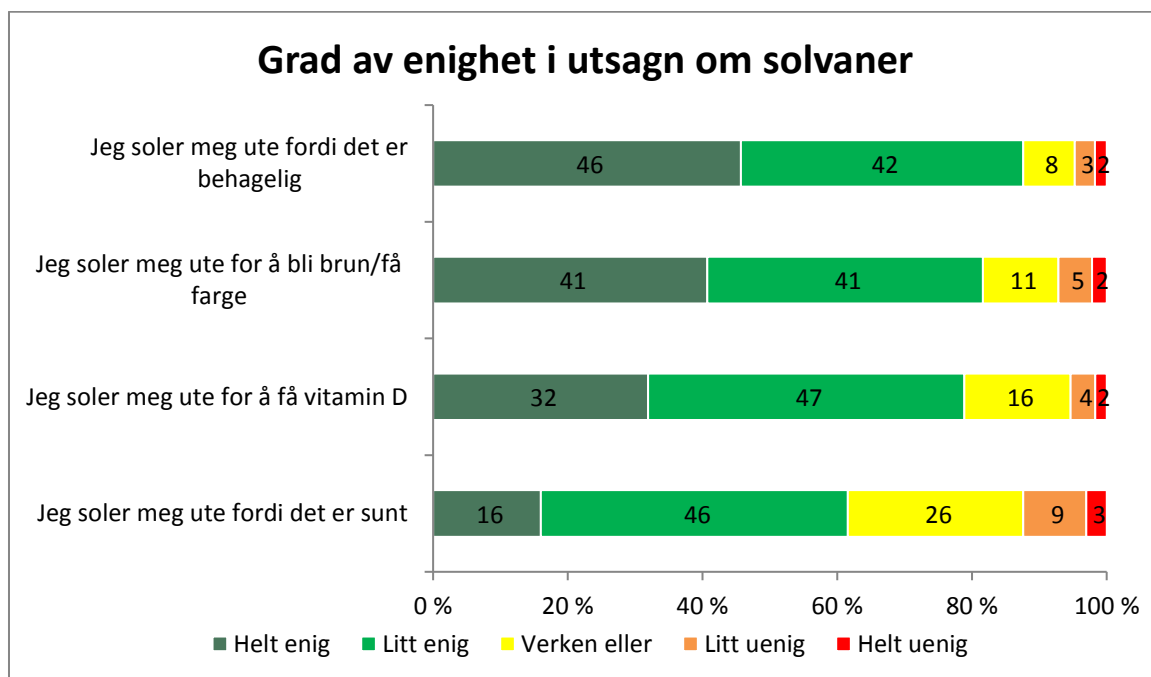
74% har hørt om UV- indeks, men bare 14% har noen gang sjekket den. Andelen som har sjekket UV- indeksen har økt signifikant de to siste år.

# Solvaner i Norge



Hender det at du soler deg ute? N=1073

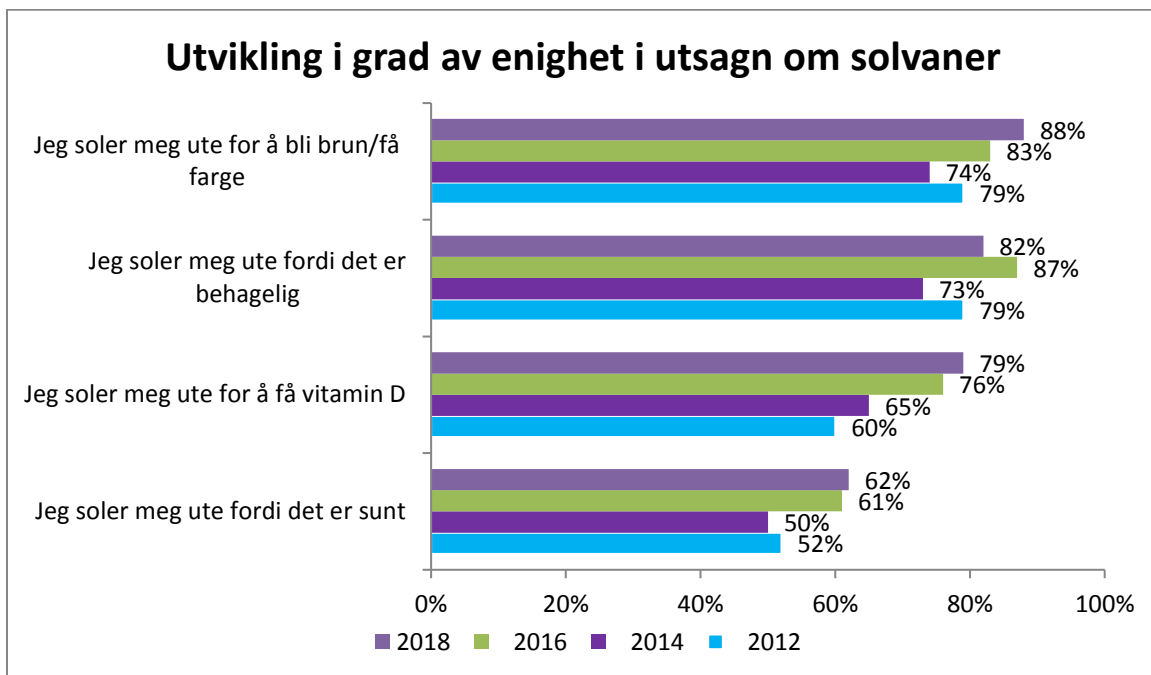
9 av 10 svarer at de soler seg ute. Kvinner (96%) soler seg i signifikant større grad enn menn (87%), og de i alderen 30-44 år soler seg signifikant mindre enn andre.



Hvor enig eller uenig er du i de følgende utsagnene om når du soler deg ute? N=969

Den viktigste grunnen til at folk soler seg ute er fordi det er behagelig og for å bli brun og få farge. Nesten alle gjør dette. Videre oppgir 8 av 10 at de soler seg for å få vitamin D, mens 6 av 10 soler seg ute fordi de mener det er sunt.

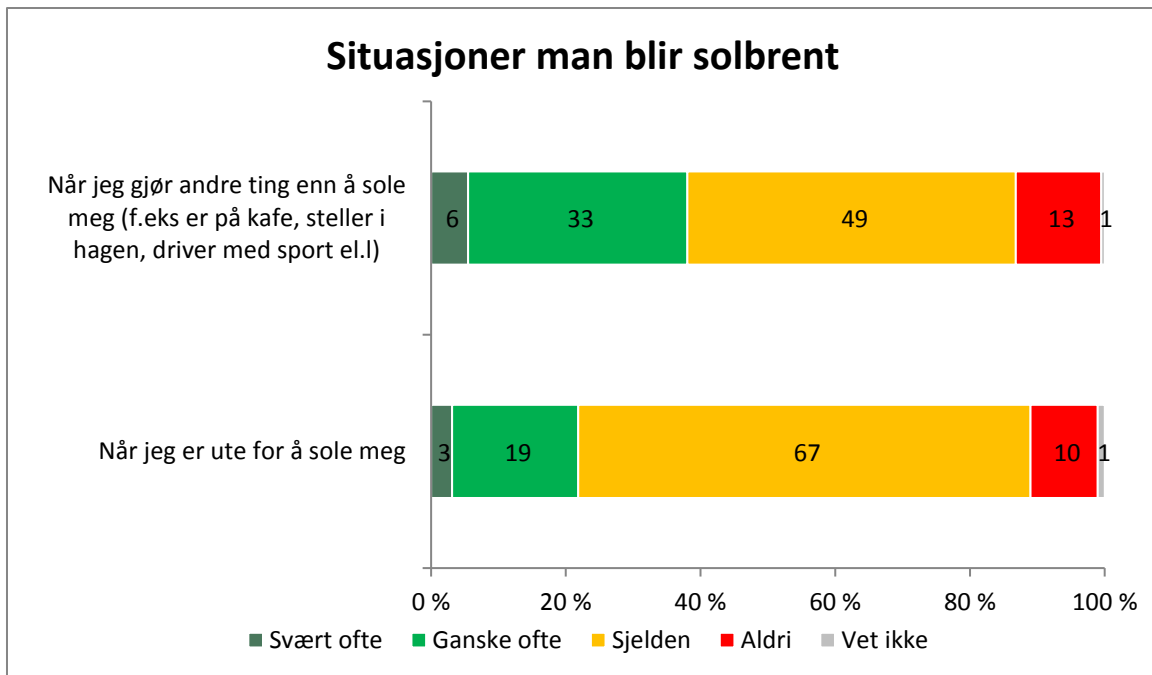
De yngste er signifikant mer opptatt av å få farge enn eldre, og kvinner er mer opptatt av dette enn menn. De eldste vektlegger i signifikant høyere grad at det er sunt. De med høyere utdanning vektlegger i tillegg behovet for vitamin D i større grad enn andre.



*Hvor enig eller uenig er du i de følgende utsagnene om når du soler deg ute? N=969*

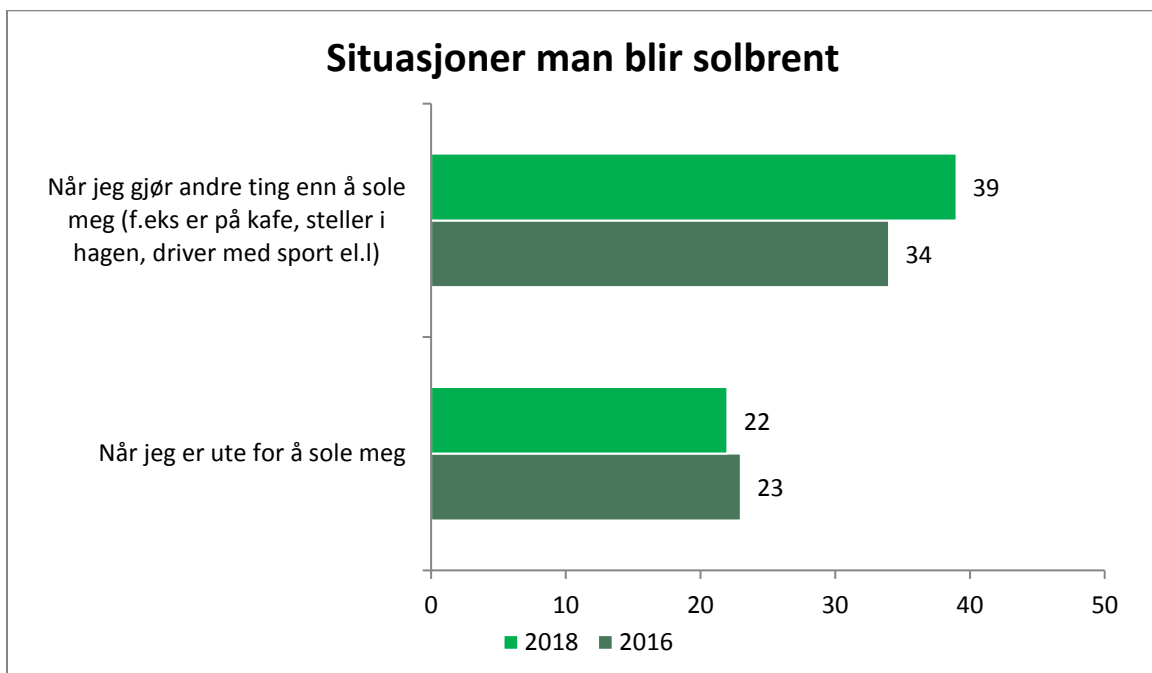
Flere enn før soler seg for å få farge og for å få vitamin D, mens færre oppgir at de soler seg for at det er behagelig.





I hvilke situasjoner blir du ofte solbrent? N=1065

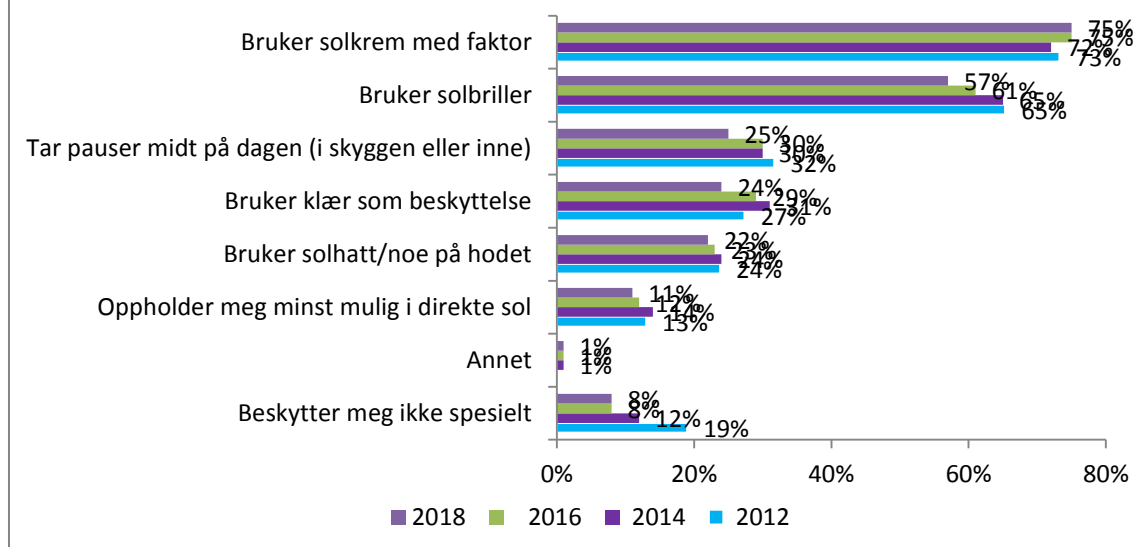
Utendørsaktiviteter som ikke er knyttet til soling er den vanligste situasjonen man blir solbrent. 4 av 10 oppgir at de blir solbrent i slike situasjoner. Videre oppgir 1 av 4 at de blir solbrent når de er ute for å sole seg. De yngste blir oftere solbrent enn andre.



I hvilke situasjoner blir du ofte solbrent? N=1065

Færre enn tidligere blir solbrent når de er ute for å sole seg, men ellers er det på nivå med det vi så i 2014.

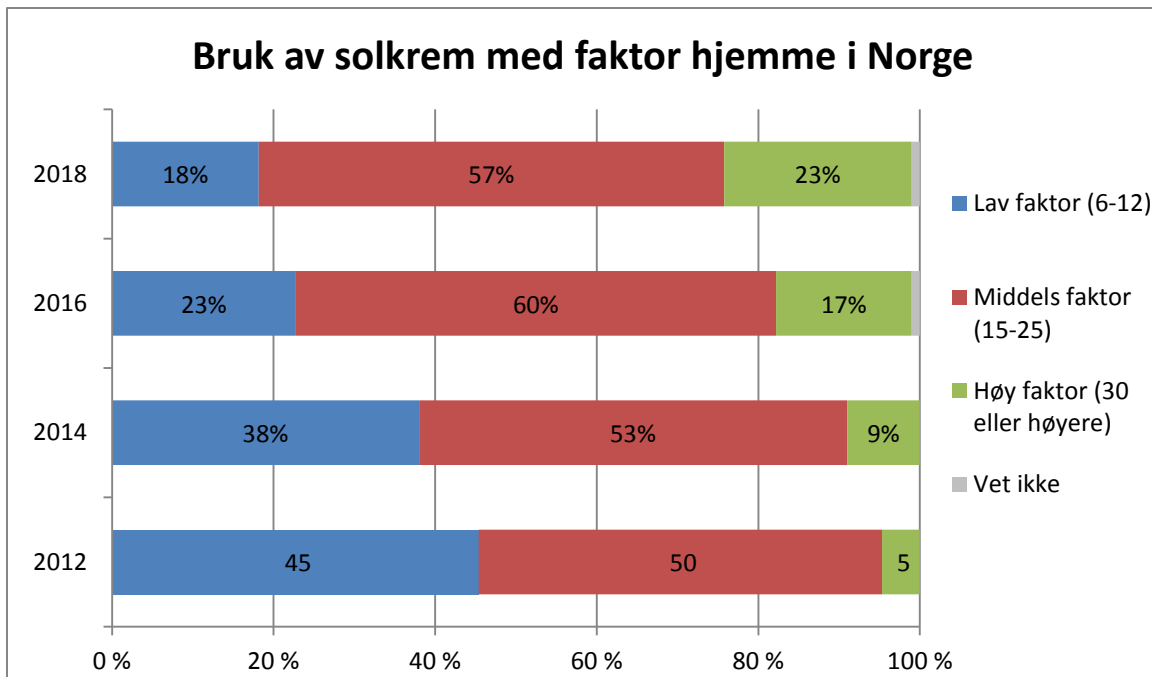
## Måter å beskytte seg mot solen hjemme i Norge



Du vil nå få noen spørsmål om dine solvaner når du er hjemme i Norge. På hvilken måte beskytter du deg i solen hjemme i Norge? N=1147

Den vanligste måten å beskytte seg i solen hjemme i Norge er fortsatt å bruke solkrem med faktor, noe 3 av 4 gjør. Videre bruker 2 av 3 solbriller, men det er færre enn tidligere. 1 av 3 tar pauser midt på dagen – enten i skyggen eller inne og bruker klær som beskyttelse. 1 av 4 bruker solhatt. Stadig færre beskytter seg ikke i det hele tatt, og andelen er nede i 8%.

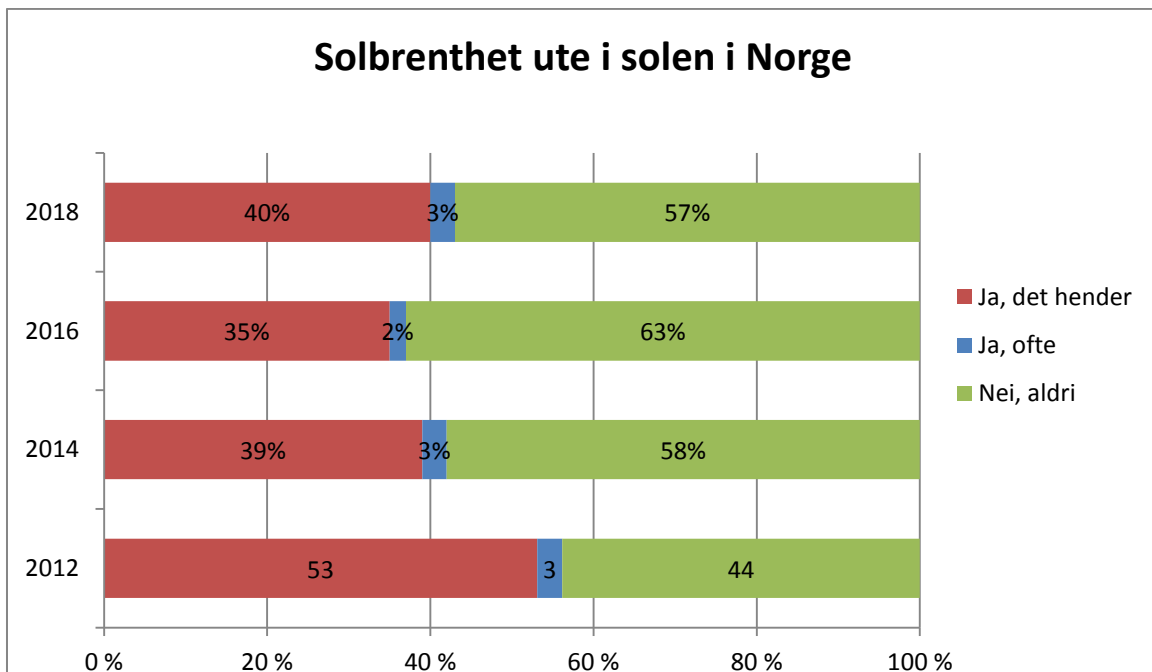
Menn oppgir i større grad enn kvinner at de ikke beskytter seg spesielt, mens kvinner oppgir i signifikant større grad at de bruker solkrem, bruker solbriller og tar pauser fra sola. Det samme mønsteret ser vi også på utdanning. De med høyere utdanning er flinkere til å beskytte seg mot sola enn de med lavere utdanning.



Hvilken faktor bruker du vanligvis hjemme i Norge?

Base: hvis bruker solkrem med faktor N=802

Folk har fått et mer bevisst forhold til bruk av solfaktor. De aller fleste bruker middels faktor, men stadig flere bruker høy faktor. Kvinner er flinkere til å bruke høy faktor. De under 45 år er flinkere til å bruke høy faktor enn de over.

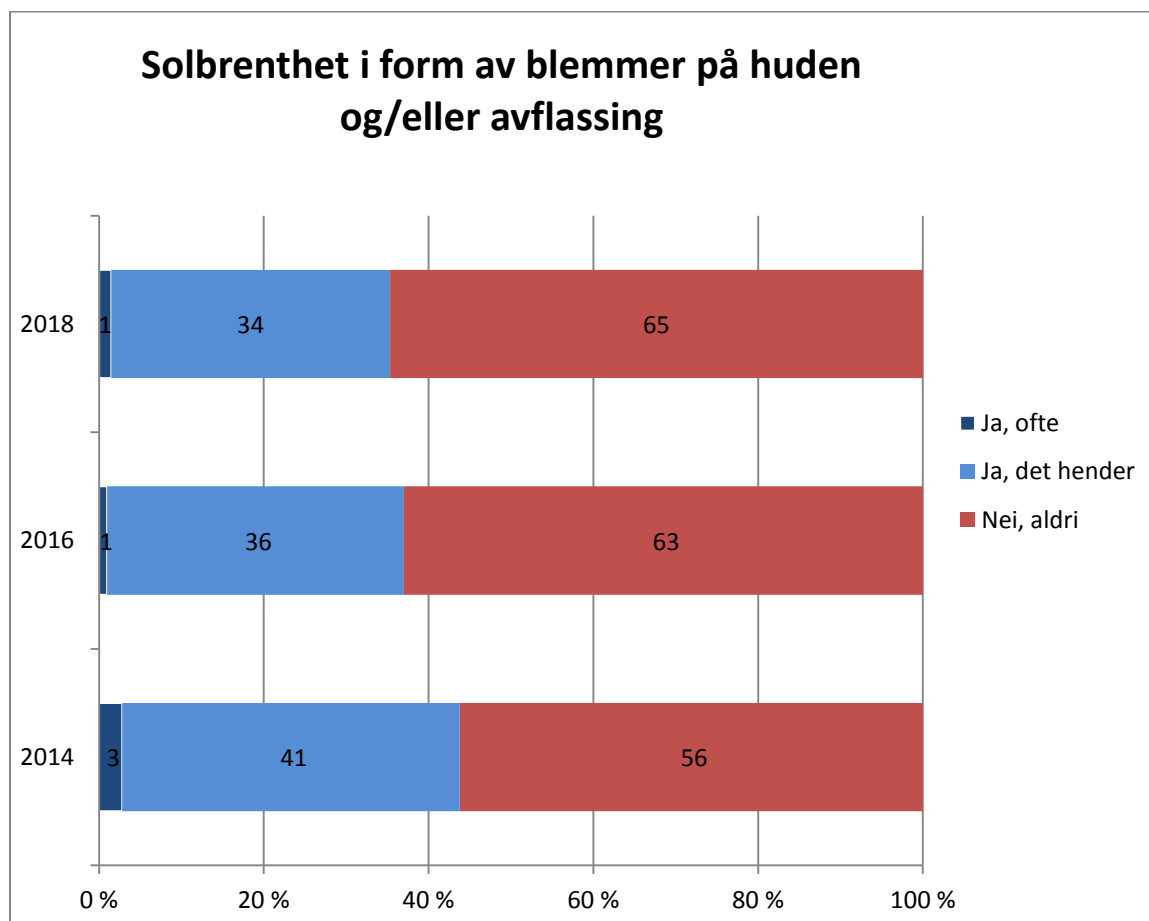


Har du opplevd å bli solbrent (ubehagelig rødhet, kløe i huden) når du har vært ute i solen hjemme i Norge de siste 12 månedene? N=1069

\*) tekst i parentes er lagt til i målingen i 2014 og lå ikke inne i 2012

Folks solvaner er på retur, da flere oppgir å bli solbrent. Etter en positiv trend de siste årene med stadig færre som blir solbrent øker det altså nå. Menn blir oftere solbrent enn kvinner og andelen synker med alderen.

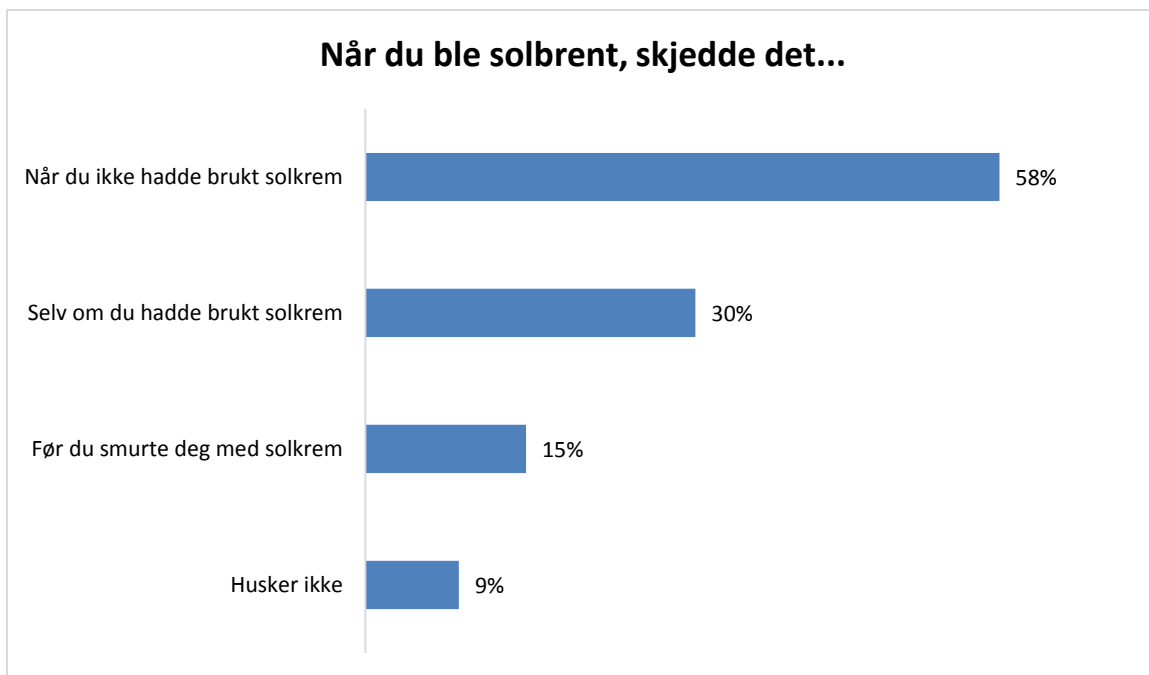
De som bruker høy solfaktor på solkremen blir oftere solbrent enn de som ikke beskytter seg eller bruker lav faktor. Dette har nok sammenheng med at de som vet de lett blir solbrent faktisk også beskytter seg mer mot solen (selv om det ikke alltid er tilstrekkelig). De som ikke beskytter seg har nok også dels helt andre solvaner.



Ble du så solbrent at du fikk blemmer på huden og /eller flasket av?

Base: Hvis har opplevd å bli solbrent ute i solen hjemme i Norge siste 12 måneder N=455

35% av de som blir solbrente blir så solbrente at de får blemmer eller flasket av. Andelen er lavere enn tidligere. De fleste opplever dette i blant, mens et fåtall opplever dette ofte. Menn er oftere plaget med dette enn kvinner. De som ikke beskytter seg mot solen og ikke bruker solkrem er mer utsatt enn de som beskytter seg. De som beskytter seg blir altså oftere mildere solbrent, men sjeldnere alvorlig brent.



Når du ble solbrent, skjedde det...

Base: de som er blitt solbrent N=458

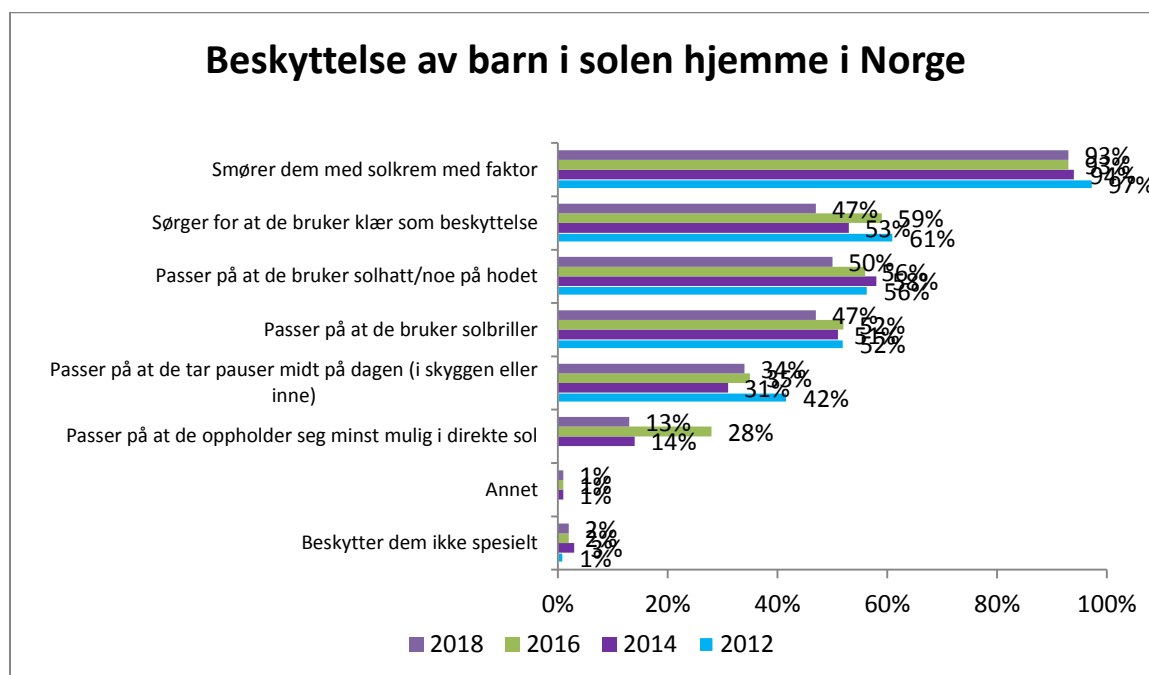
Over halvparten opplevde at de ble solbrent når de ikke hadde brukt solkrem, mens 1 av 3 opplevde å bli solbrent til tross for at de hadde brukt solkrem. Menn oppgir i større grad enn kvinner at de ble brennt fordi de ikke hadde brukt solkrem, mens kvinner i større grad er blitt brennt til tross for at de brukte solkrem.



Hvor blir du oftest solbrent?

Base: de som er blitt solbrent N=455

Skuldre og ansikt er de mest utsatte stedene for å bli solbrent – etterfulgt av bryst og nakke. Menn blir oftest brent i ansikt, nakke og skuldre, mens kvinner oftest blir brent på skuldre, bryst og i ansiktet.



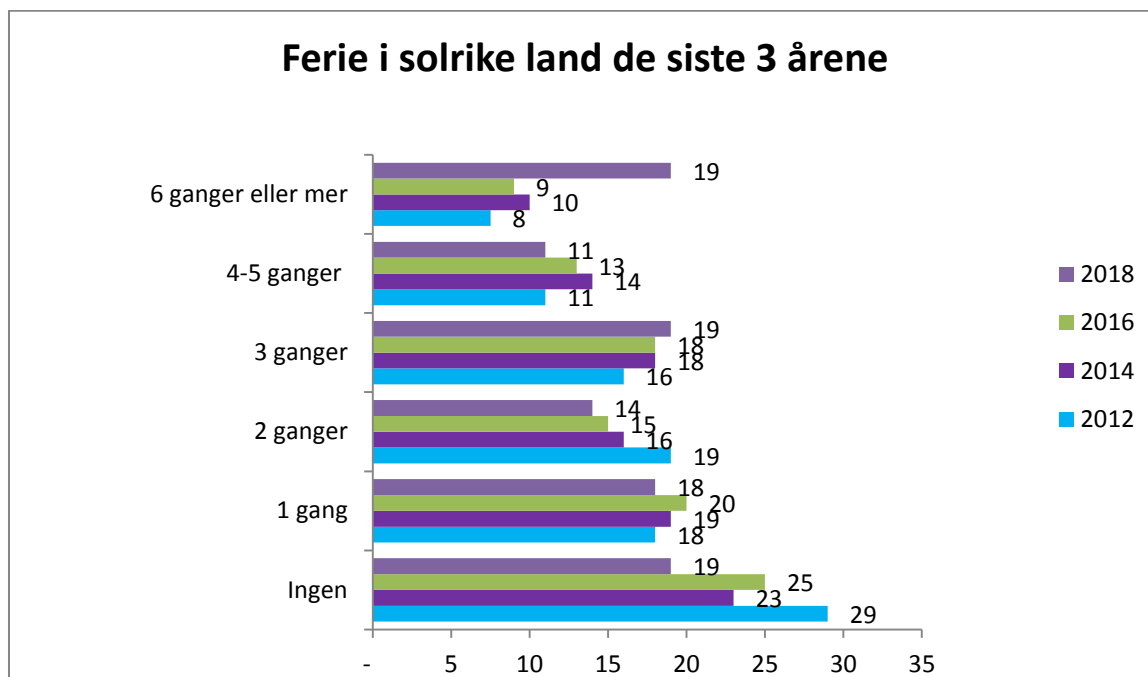
På hvilken måte beskytter du barna i solen når de er ute i solen hjemme i Norge?

Base: de som har barn som er 12 år eller yngre N=207

Alle – med noen svært få unntak – ser til at barna beskyttes mot solen og oppgir at de smører barna med solkrem når barna er ute i solen hjemme i Norge. Over halvparten sørger for at de bruker solhatt eller klær som beskyttelse. Videre passer 1 av 3 på at barna tar pauser fra solen midt på dagen. Færre enn i forrige måling påser at barna oppholder seg minst mulig i direkte sol.

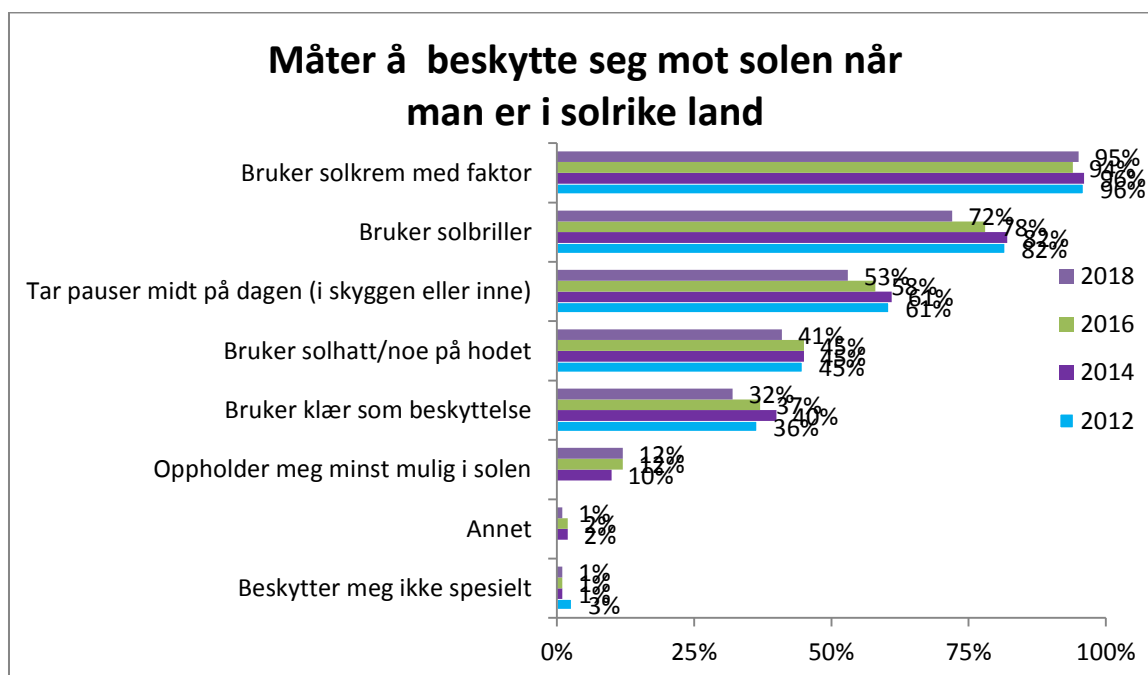
Selv om både mødre og ferdre beskytter barna mot sola, er mødre flinkere til å gjøre flere tiltak enn det fedre er, som først og fremst smører barna inn med solkrem. Foreldre med høyere utdanning gjør også flere tiltak enn foreldre med lavere utdanning.

# Solvaner på reise til solrike land



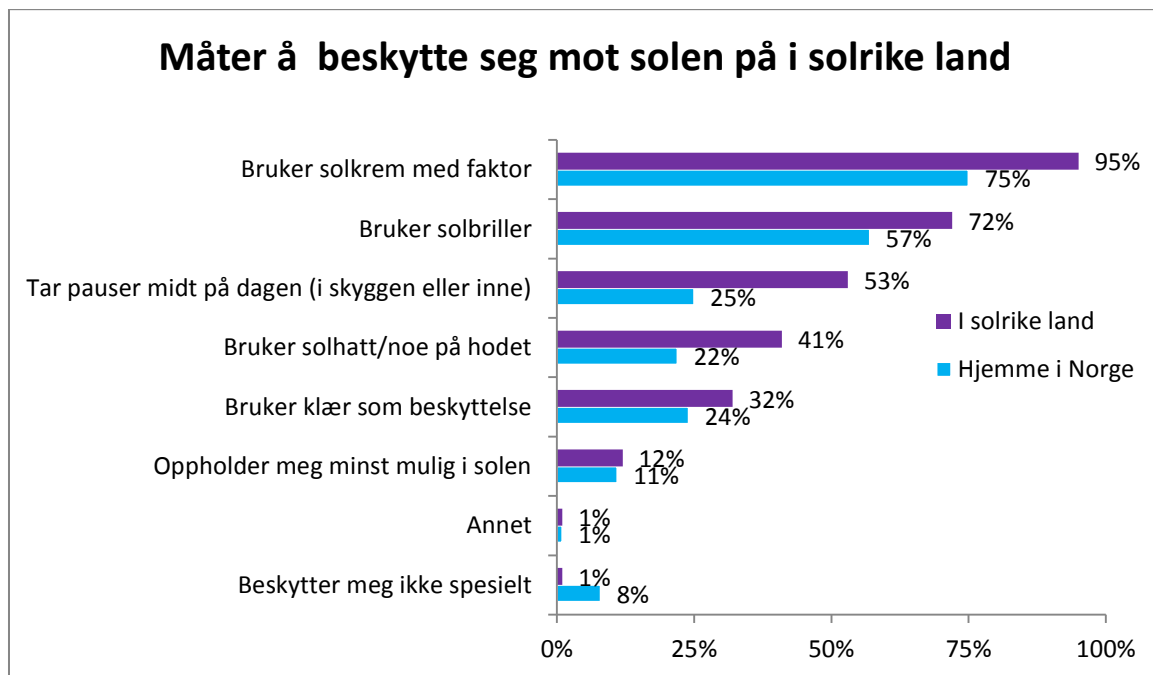
Du vil nå få noen spørsmål om dine solvaner når du er på reise til solrike land, der du er mye i solen. Hvor mange ganger har du vært på en slik reise de siste 3 årene?? N=997

4 av 5 har vært på solferie de siste tre årene, og det kan se ut til at hyppigheten på antall turer har økt.



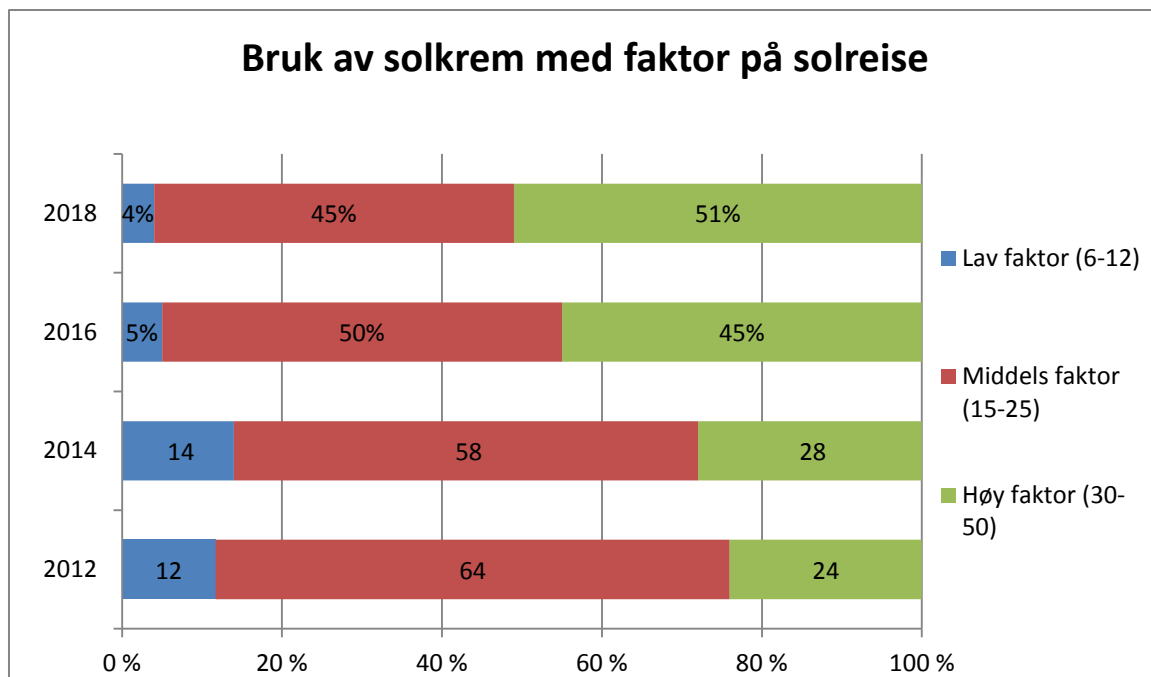
På hvilken måte beskytter du deg i solen når du er på reise til solrike land, der du er mye i solen?  
Base: hvis har vært på sydenferie siste 3 år N=790

Den vanligste måten å beskytte seg i solen på sydenferie er å bruke solkrem med faktor, noe alle gjør. 3 av 4 bruker solbriller. Videre tar halvparten pauser midt på dagen – enten i skyggen eller inne, mens omtrent 4 av 10 bruker solhatt eller klær som beskyttelse. Bare 1% beskytter seg ikke i det hele tatt.



Andelen som beskytter seg mot sola på ferie i solrike land er betydelig høyere enn det som er tilfelle hjemme i Norge. Dette er særlig tilfelle for bruk av solhatt, solkrem og pauser midt på dagen. I tillegg beskytter man seg på flere måter når man er på sydenferie. Selv om man tar litt lettere på dette når man er hjemme, blir man altså mer bevisst når man drar til land der man gjerne er betydelig mer eksponert mot solen enn her hjemme.



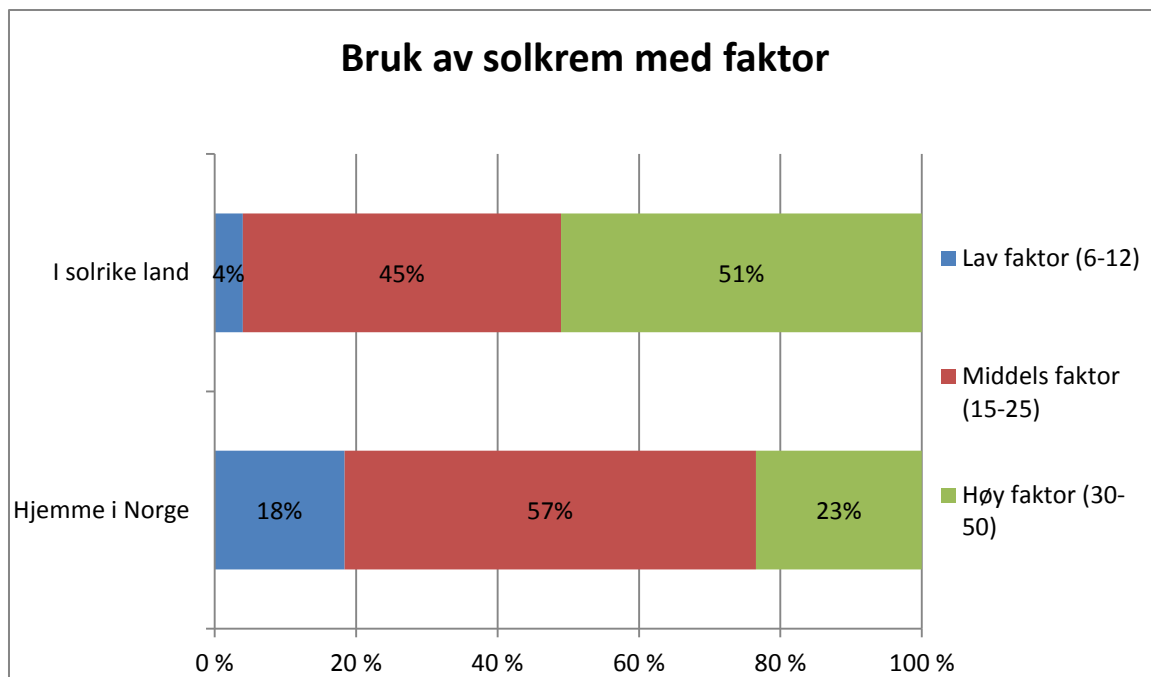


*Hvilken faktor bruker du vanligvis når du er på ferie i solrike land?*

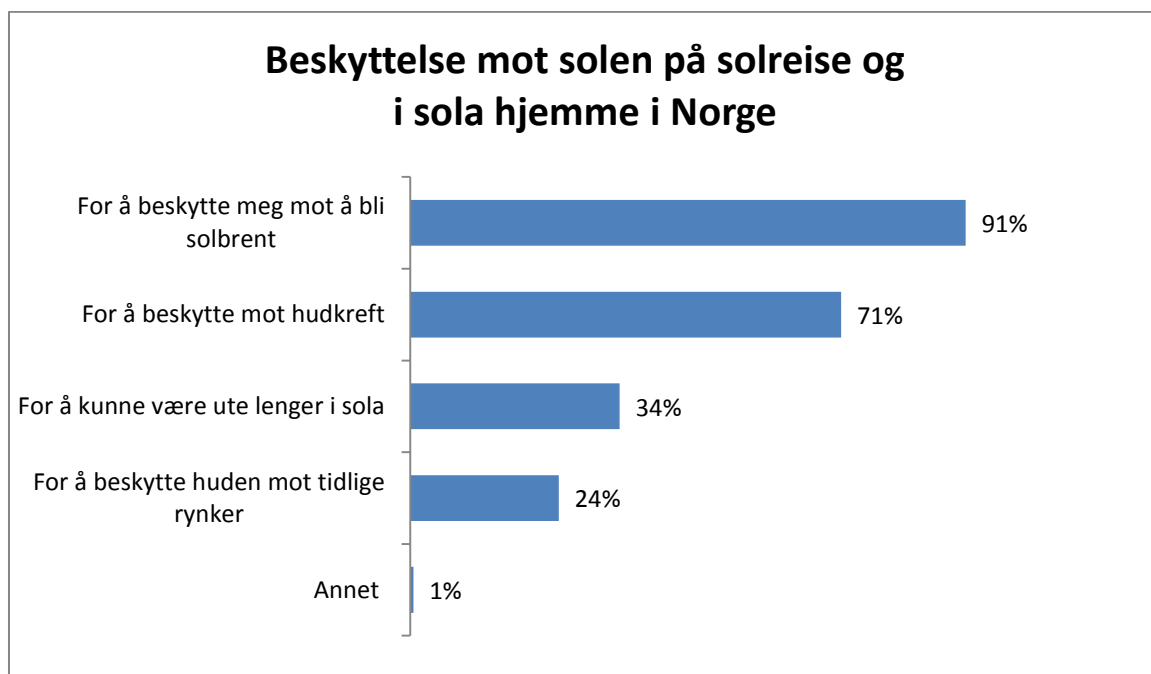
*Base: hvis bruker solkrem med faktor N=751*

Bruk av solfaktor med høy faktor har økt betydelig på bekostning av både lav og middels faktor. Andelen er doblet siden 2012.

Ikke bare er folk flinkere til å bruke solkrem med faktor på sydenferie enn de er hjemme, men de bruker altså betydelig høyere faktor enn hjemme også. De som bruker lav faktor hjemme bruker gjerne solkrem med middels faktor når de er på sydenferie. De som bruker middels faktor hjemme er delte på om de bruker middels eller høy faktor i syden. De som benytter solkrem med høy faktor i Norge benytter også dette i utlandet.



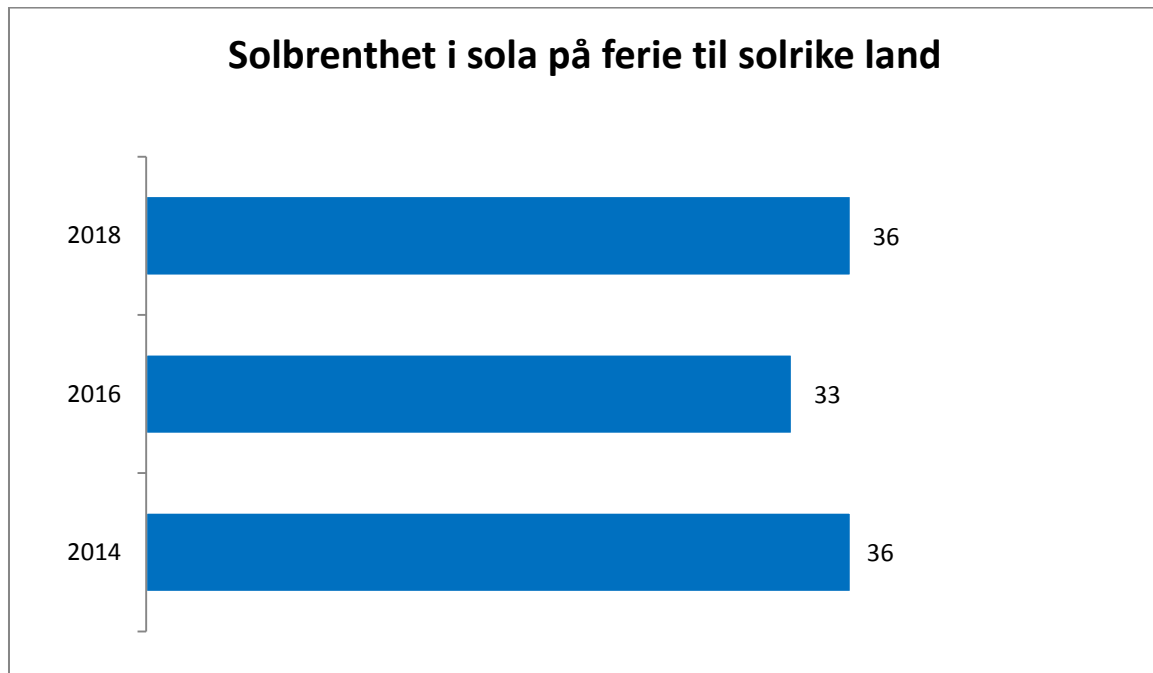
Bruk av solkrem med solfaktor er veldig ulik på sydenferie enn hjemme i Norge. Mens 51% bruker høy faktor i Syden gjør bare 23% det hjemme i Norge. Som nevnt er andelen som bruker høyere faktor økt de to siste år.



*Hva er grunner til at du bruker solkrem?*

*Base: hvis bruker solkrem N=754*

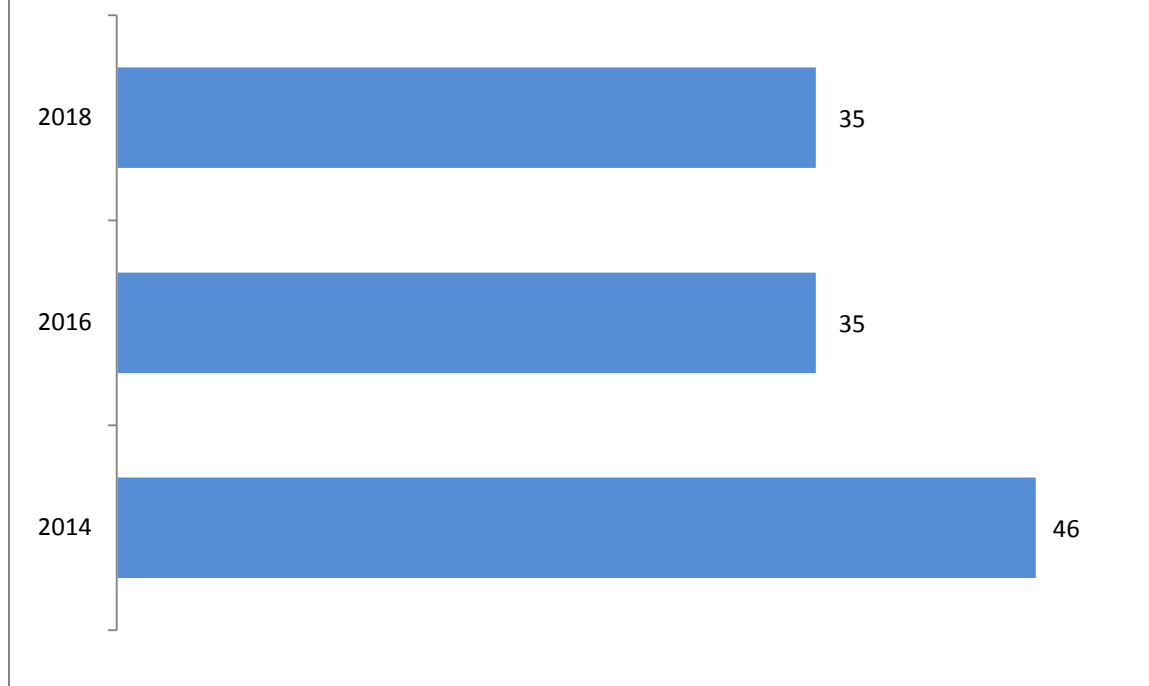
Den desidert viktigste grunnen til at man bruker solkrem er naturlig nok at man ønsker å beskytte seg mot solbrenthet, men også mot hudkreft. 1 av 3 bruker solkrem for å kunne være lenger ute i sola, mens 1 av 4 gjør det for å hindre at de får tidlige rynker. Kvinner er betydelig mer opptatt av å beskytte seg mot solen for å unngå tidlige rynker og for å beskytte seg mot hudkreft enn det menn er. Det samme ser vi på de med høy utdanning versus de med lavere utdanning.



*Har du opplevd å bli solbrent (ubehagelig rødhet, kløe i huden) når du har vært ute i solen på ferie i solrike land de siste 12 månedene? Base: hvis har vært på slik ferie siste 3 år N=786*

1 av 3 har opplevd å bli solbrent på sydenferie. Dette er noe færre enn andelen som blir solbrent hjemme. Dette kan skyldes både at man naturlig nok oppholder seg sjeldnere i syden enn hjemme (!) og at man er flinkere til å beskytte seg mot solen når man er på sydenferie. Faren for solbrenthet synker med økt alder.

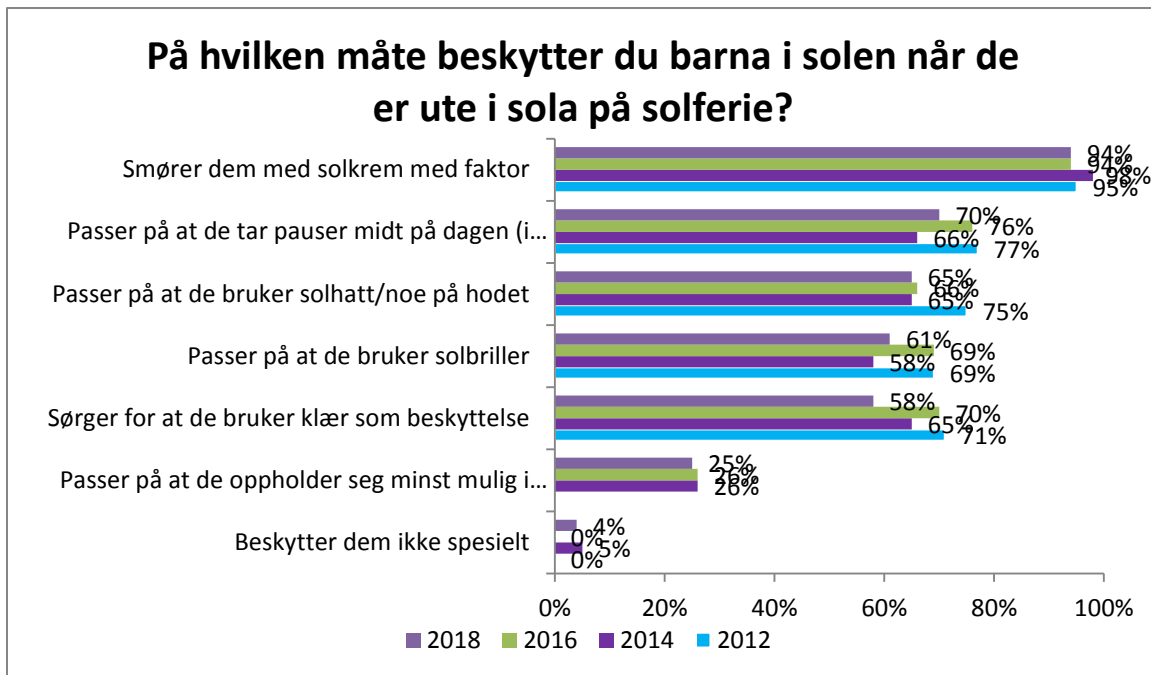
## Solbrenthet i form av blemmer på huden og/eller avflassing på solreise



*Ble du så solbrent at du fikk blemmer på huden og/eller flasset av?*

*Base: Hvis har opplevd å bli solbrent ute i solen på ferie i solrike land siste 12 måneder N=282*

1 av 3 av de som blir solbrente blir så solbrente at de får blemmer eller flasser av og andelen er lavere enn for fire år siden. Andelen som opplever dette på ferie i solrike land er relativt lik det som skjer hjemme i Norge. Menn, de yngste og de som ikke beskytter seg særlig mot sola er mest utsatt.



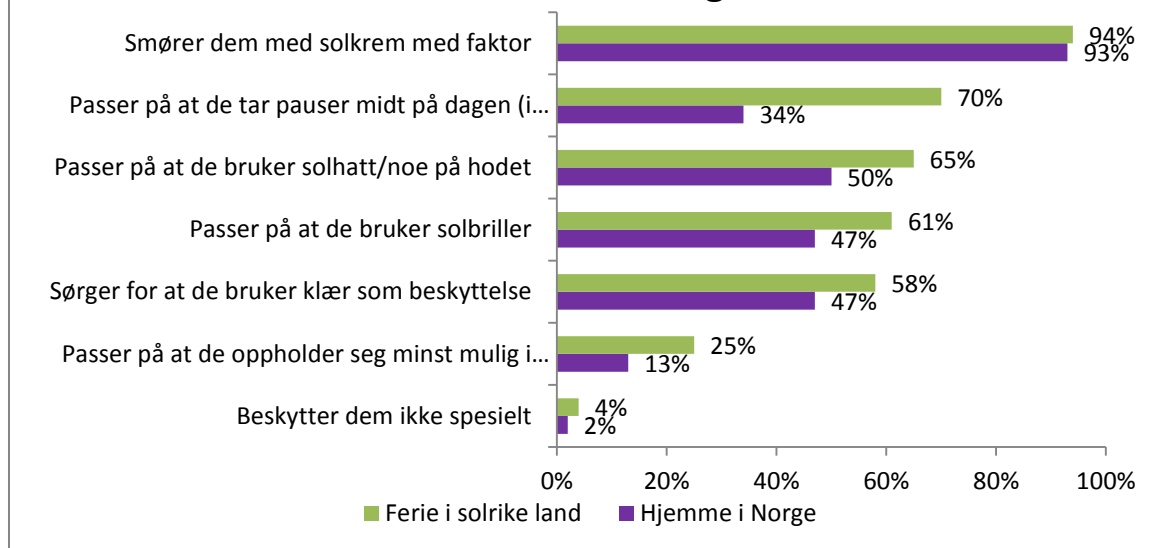
På hvilken måte beskytter du barna i solen når de er ute i solen på ferie i solrike land?

*Base: de som har vært på slik ferie siste 3 år og som har barn som er 12 år eller yngre N=207*

Nesten alle ser til at barna beskyttes mot solen på sydenferie. Det er også slik at foreldre beskytter sine barn mot solen på flere måter når de er på sydenferie. Omtrent alle oppgir at de smører barna med solkrem med faktor når barna er ute i solen i syden. 7 av 10 passer på at de tar pauser midt på dagen og at barna bruker klær eller solhatt. Videre sørger 6 av 10 for at barna bruker solbriller. 4% beskytter ikke barna, i motsetning til i 2016 da alle beskyttet barna mot solen.

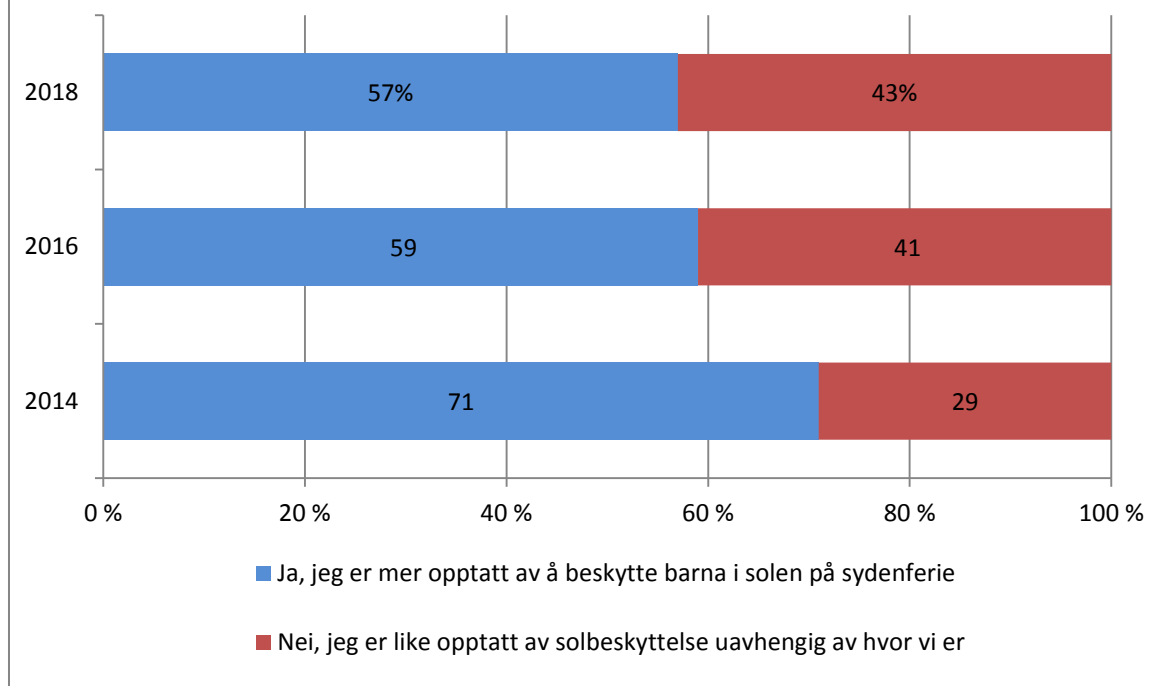
Også på utenlandsferie er mødre flinkere enn fedre til å ta i bruk flere tiltak for å beskytte barna. Det gjelder også de med høyere utdanning versus de med lavere utdanning.

## På hvilken måte beskytter du barna i solen når de er ute i sola i Norge?



Foreldre beskytter barna sine på flere måter på ferie til solrike land enn hjemme i Norge. Dette gjelder særlig pauser midt på dagen, men også bruk av klær, solhatt og solbriller som beskyttelse. Bruken av solkrem er relativt lik, selv om bruken av faktor er ulik. Andelen som beskytter barna sine hjemme og på solferie er imidlertid lik, da tilnærmet alle gjør dette.

## Beskyttelse av barna i sola på solferie og hjemme i Norge

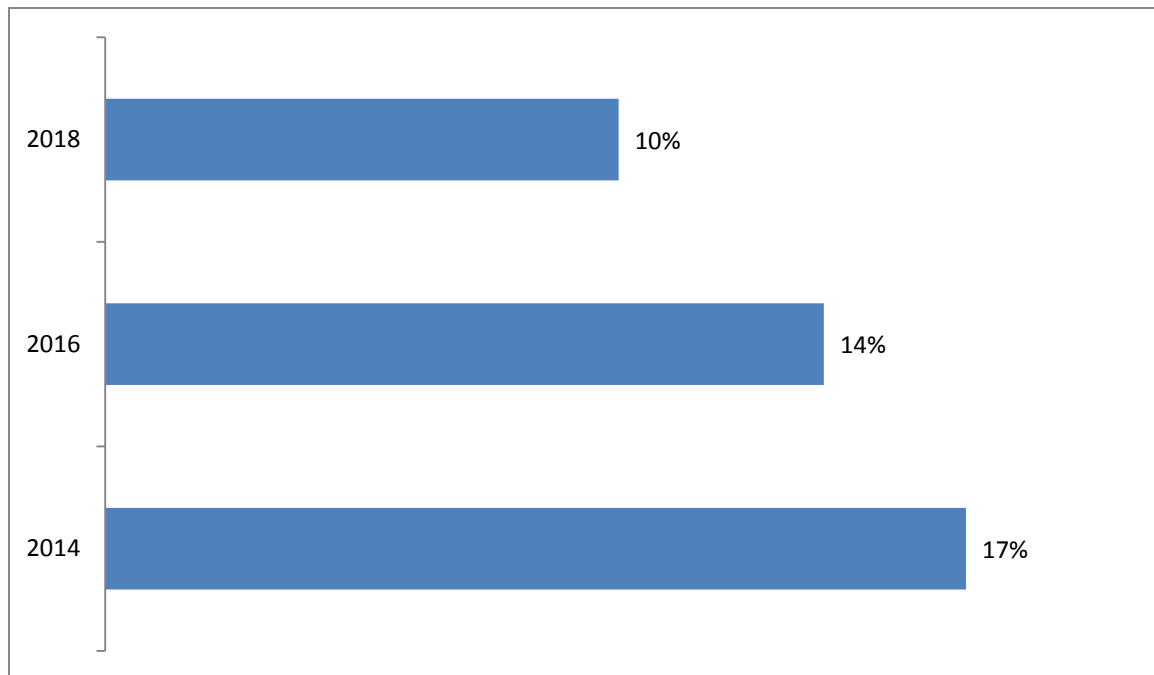


*Er du mer opptatt av å beskytte barna mot solen når du og familien er på ferie i solrike land enn når barna er ute i solen hjemme i Norge?*

*Base: Hvis har vært på slik ferie siste 3 år N=206*

Nesten 6 av 10 oppgir at de er mer opptatt av å beskytte barna mot solen når de er på solferie enn når de er hjemme. Dette er så vidt lavere enn for to år siden, og signifikant lavere enn for fire år siden. Det kan nok knyttes til bedre vaner generelt – uavhengig av hvor man befinner seg – altså at man mener man er like flink hjemme som på ferie. Dette bekreftes av andelen som beskytter barna sine mot solen, men vi ser at man gjør mer på ferie enn hjemme.

# Bruk av solarium



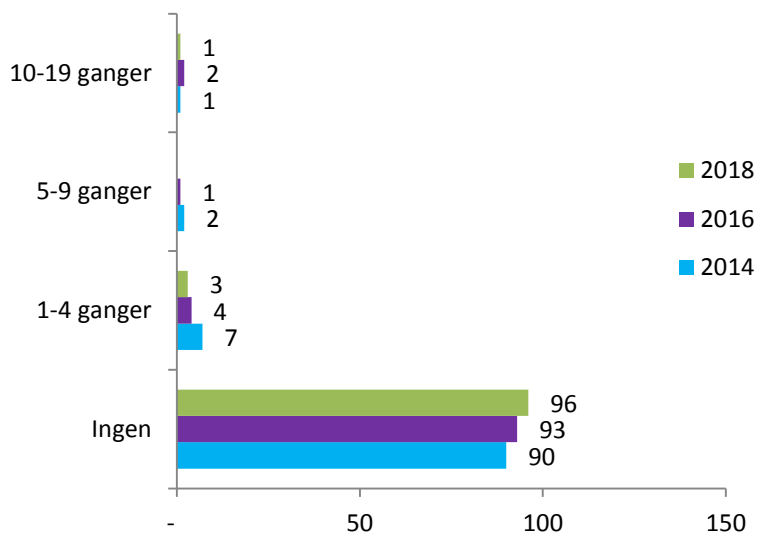
*Har du tatt solarium i løpet av de 12 siste månedene? N=1073*

Tidligere har vi spurt alle om hyppighet, uavhengig av om de gjør det eller ikke. Siden 2016 har vi først spurt om de har tatt solarium og deretter har vi spurt de som gjør det om hvor ofte de tar solarium ulike steder. Resultater fra 2014 er justert for dette. 10% har brukt solarium siste 12 måneder mot 14% i 2016 og 17% i 2014. Bruk av solarium synker altså merkbart.

Kvinner tar solarium i signifikant større grad enn menn, de med lavere utdanning tar solarium i større grad enn de med høyere utdanning og andelen som tar solarium synker med økt alder. De som beskytter seg mot sola tar i mindre grad solarium enn de som ikke gjør det.



## Solarium hjemme/privat de siste 12 månedene

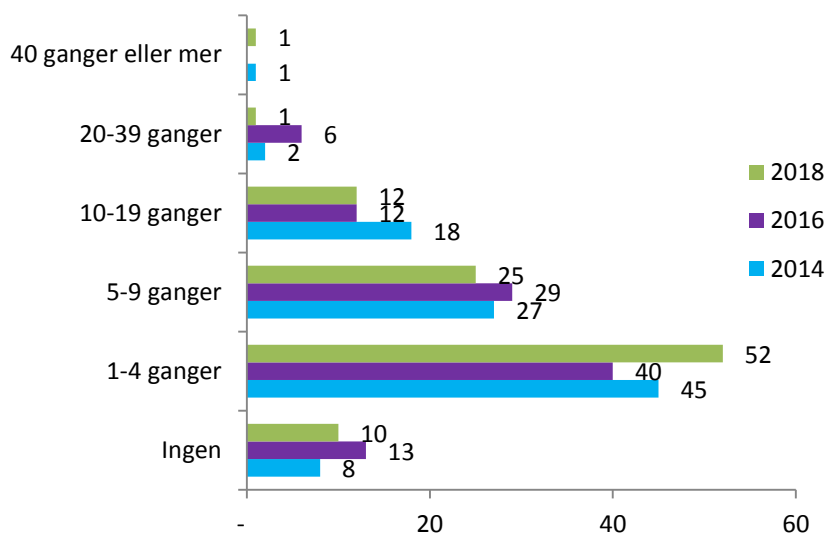


*Hvis har tatt solarium*

*Hvor mange ganger har du tatt solarium hjemme/privat de siste 12 månedene? N=106*

Bruk av solarium hjemme er nesten ikke-eksisterende.

## Solarium i ubetjent solstudio de siste 12 månedene

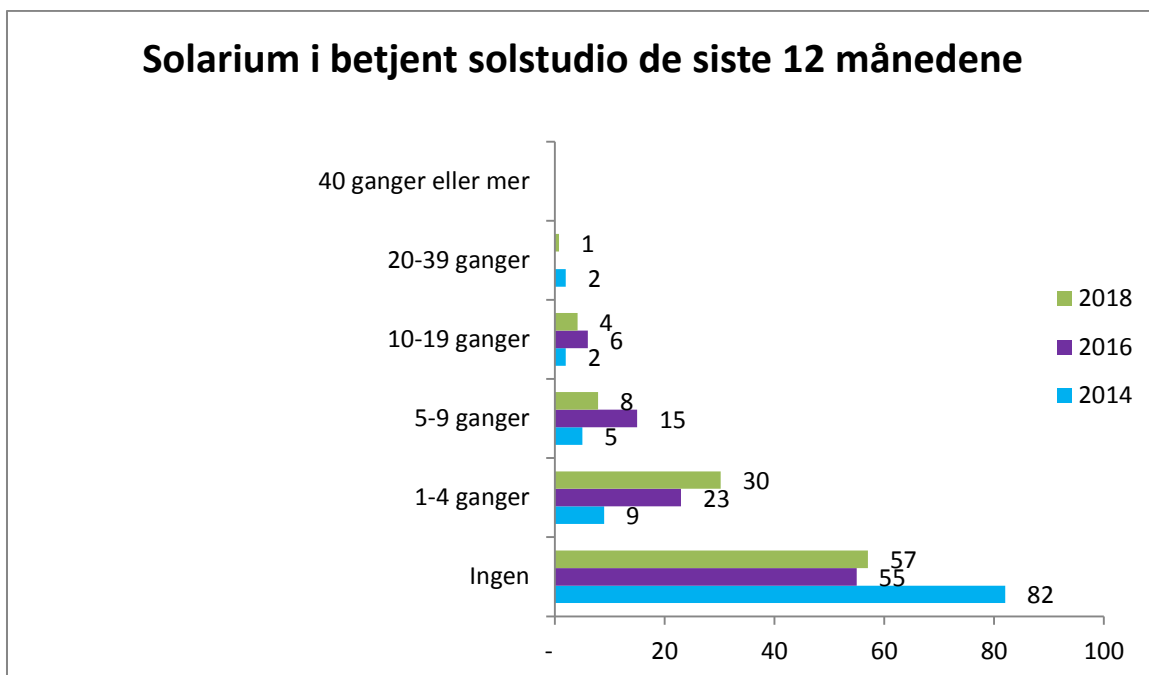


*Hvis har tatt solarium*

*Hvor mange ganger har du tatt solarium i ubetjent solstudio de siste 12 månedene? N=106*

Bruken av ubetjent solstudio er noe lavere enn tidligere, selv om andelen storbrukere er høyere enn før.

## Solarium i betjent solstudio de siste 12 månedene

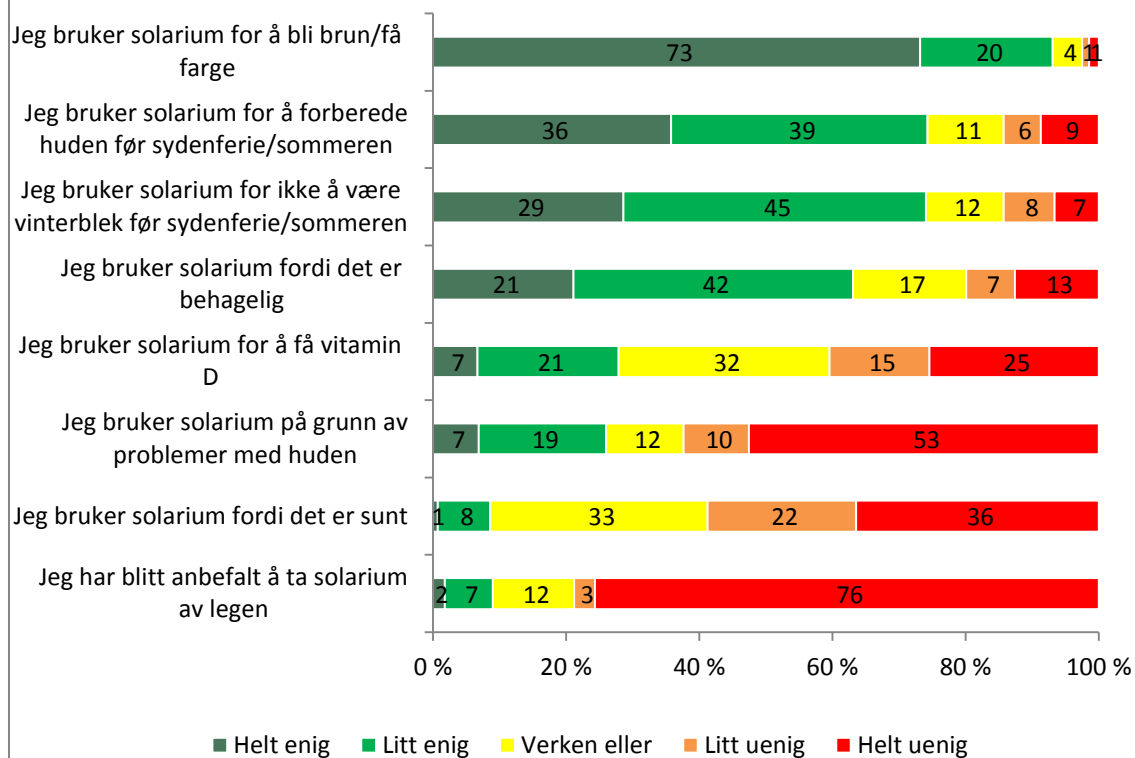


*Hvis har tatt solarium*

*Hvor mange ganger har du tatt solarium i betjent solstudio de siste 12 månedene? N=106*

De fleste som tar solarium gjør dette i ubetjent solstudio, men andelen som bruker betjent solstudio har økt.

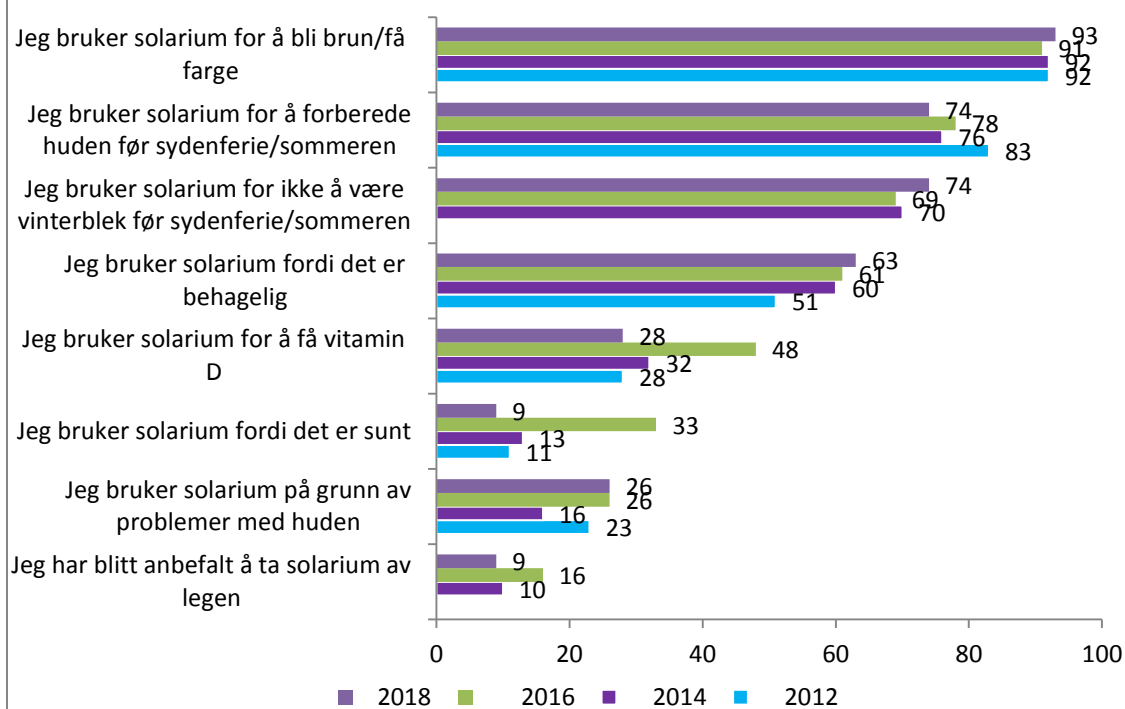
## Grad av enighet i utsagn om solarium



*Hvor enig eller uenig er du i de følgende utsagnene om når du soler deg i solarium?  
Base: hvis bruker solarium N=106*

Den viktigste grunnen til at folk tar solarium er for å bli brun og få farge, da 9 av 10 er enige i dette utsagnet. 3 av 4 oppgir at de tar solarium for å forberede huden før sydenferie og for ikke å være vinterblek. 2 av 3 tar solarium fordi det er behagelig. Videre oppgir 1 av 4 at de tar solarium for å få vitamin D.

## Utvikling i grad av enighet i utsagn om solarium

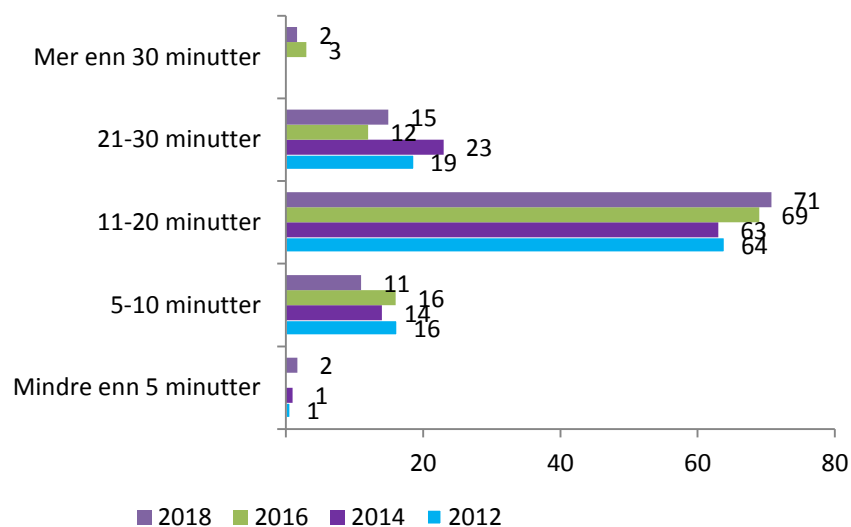


Hvor enig eller uenig er du i de følgende utsagnene om når du soler deg i solarium?

Base: hvis bruker solarium N=106

Andelen som tar solarium for å få vitamin D og fordi det er sunt synker kraftig, ned til nivåene fra 2014. De fleste tar solarium for å få farge, men 2 av 3 tar solarium fordi det er behagelig. NB - lav base gjør at større endringer kan forekomme over tid.

## Varighet ved bruk av solarium

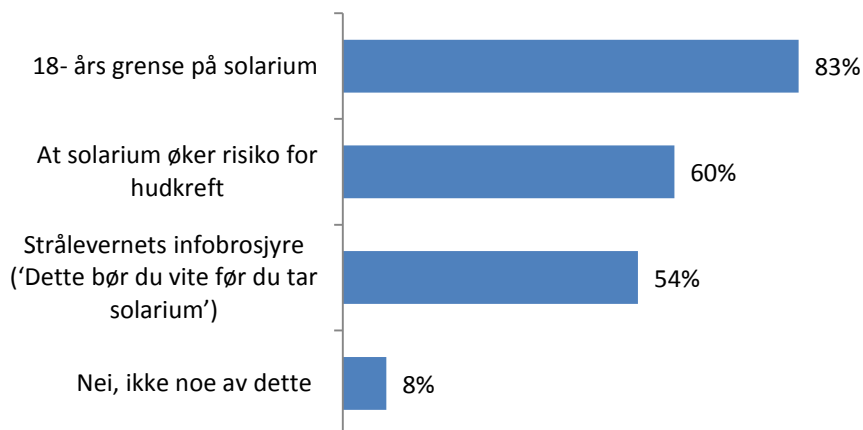


Omtrent hvor lenge tar du vanligvis solarium?

Base: hvis bruker solarium N=107

De aller fleste tar solarium i 11-20 minutter.

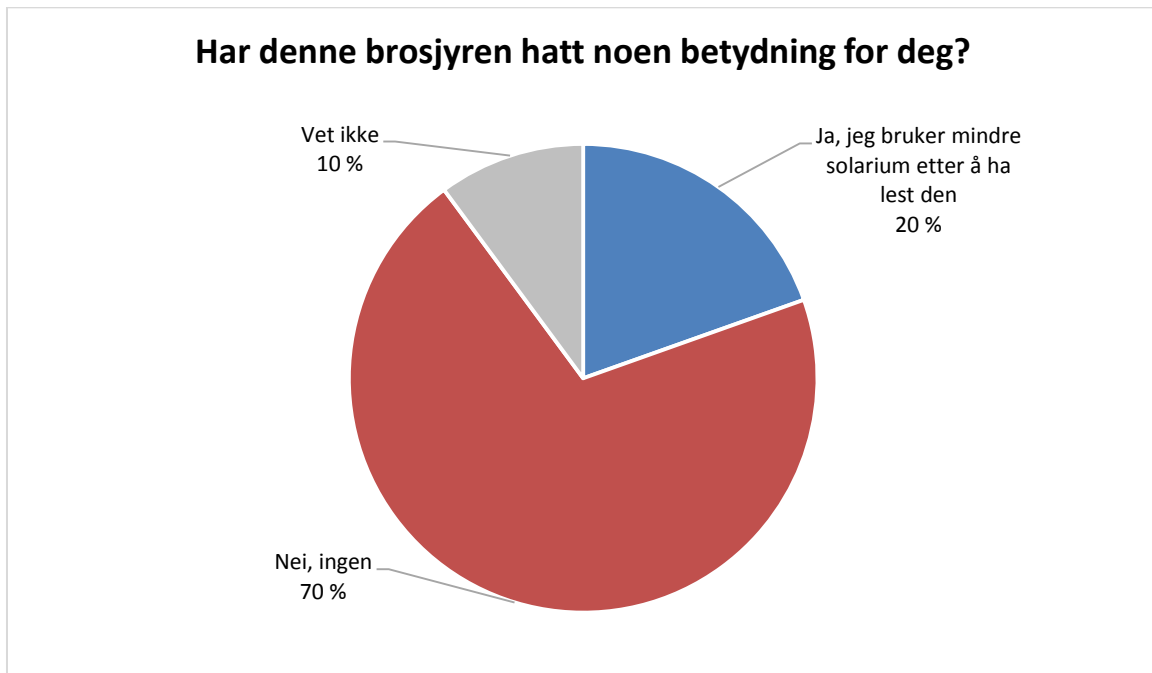
## Informasjon i solstudioet



Har du sett eller fått informasjon i solstudioet om noe av følgende?

Base: hvis bruker solarium N=107

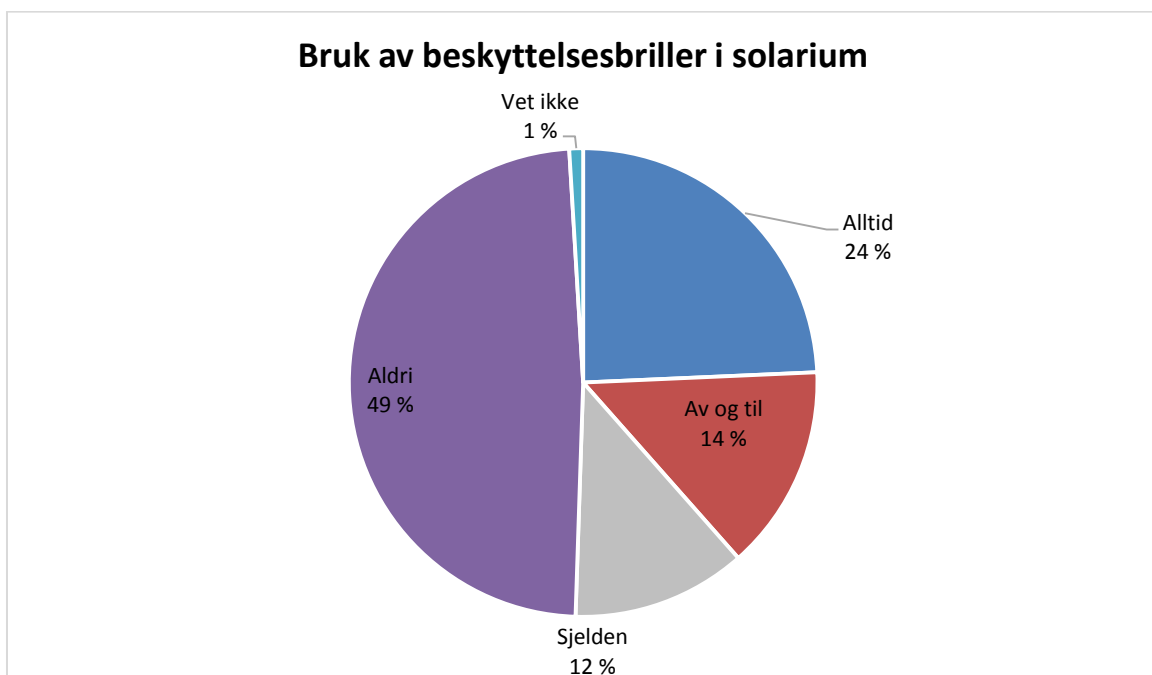
9 av 10 har fått informasjon på solstudioet. 8 av 10 har fått informasjon om 18-årgrene. 6 av 10 har fått med seg informasjon om at det øker risikoen for hudkreft. Over halvparten har sett Strålevernets informasjonsbrosjyre.



Har denne brosjyren hatt noen betydning for deg? N=58

Base: Hvis sett Strålevernets infobrosjyre

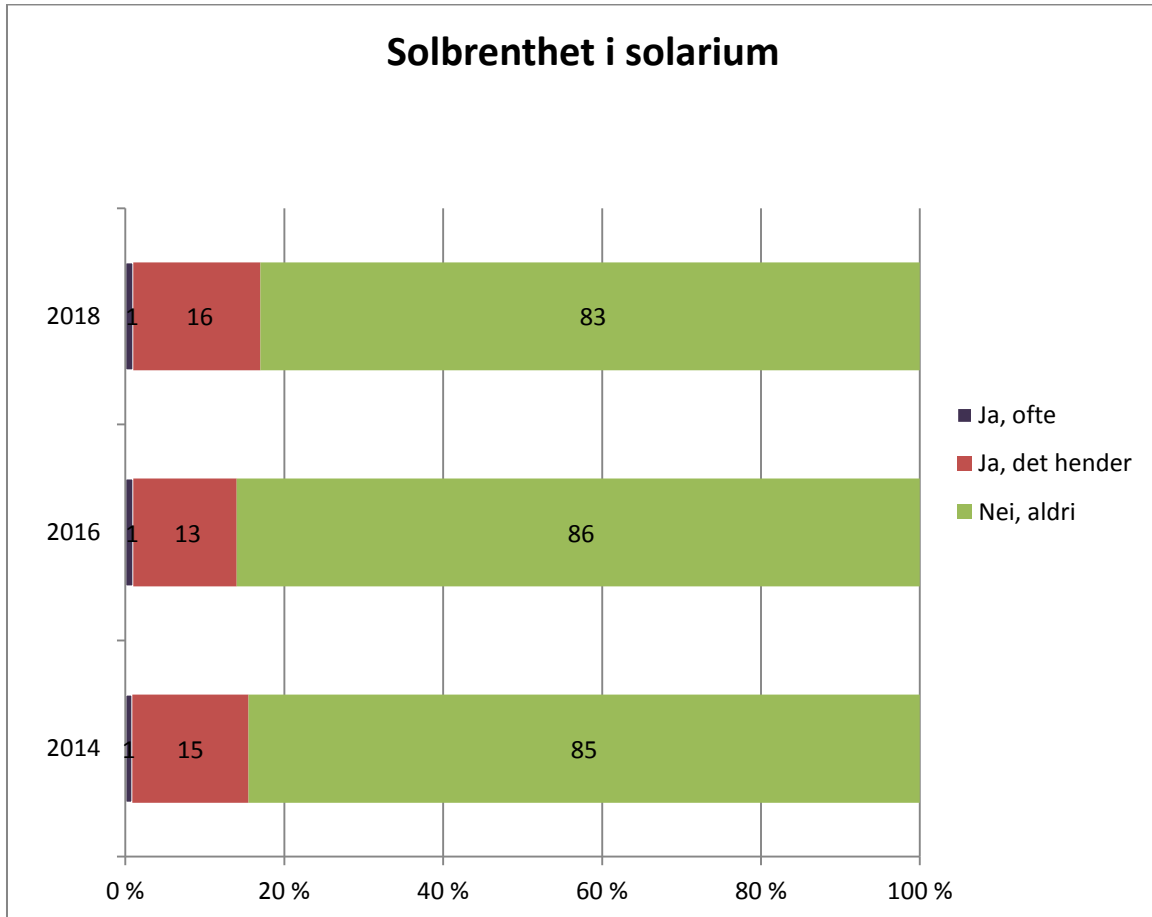
20% av de som har sett Strålevernets infobrosjyre sier de bruker mindre solarium etter å ha lest den.



Bruker du beskyttelsesbriller i solarium? N=106

Base: Hvis bruker solarium

Halvparten av de som tar solarium bruker aldri beskyttelsesbriller. 1 av 4 gjør det alltid.

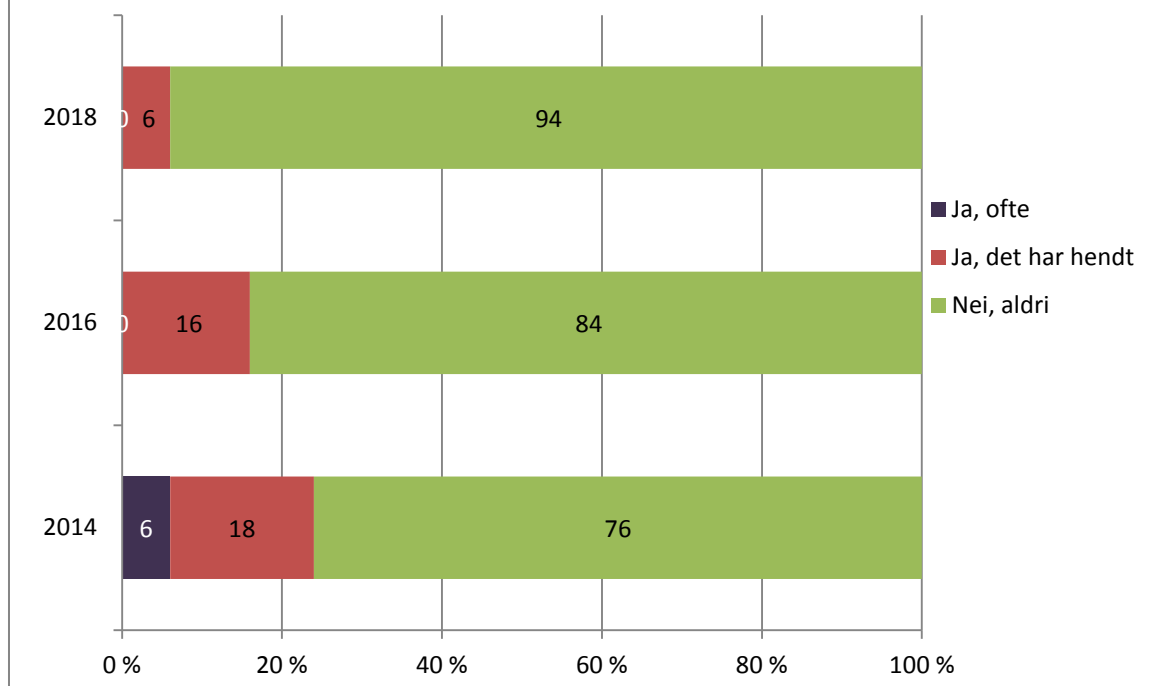


Har du opplevd å bli solbrent når du har tatt solarium de siste 12 månedene?

Base: hvis bruker solarium N=106

17% har opplevd å bli solbrent i solarium. De oppgir da at det har hendt, men ikke ofte. Solbrenthet skjer sjeldnere i solarium enn ute i solen. Det er en økning siden 2016, mens det har sunket kraftig siden 2004, da 1 av 3 den gangen ble solbrent i solarium.

## Solbrent i form av blemmer/avflassing i solarium



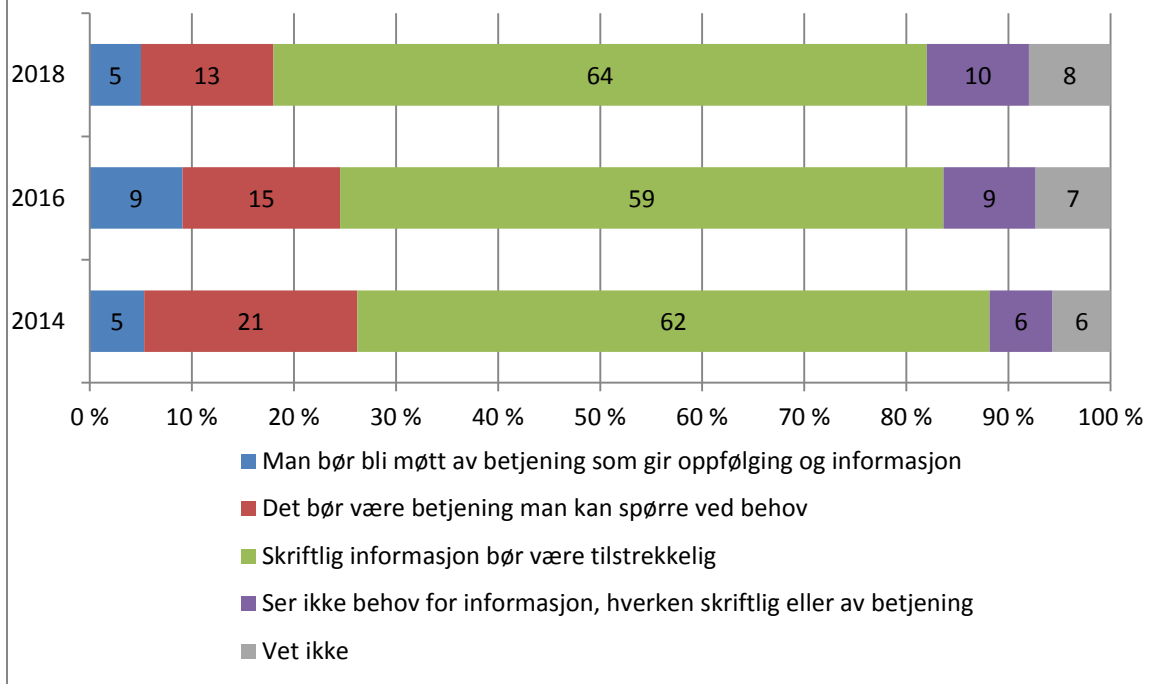
Har du i løpet av de siste 12 månedene opplevd å bli solbrent (all form for ubehagelig rødhet), eller så solbrent at du fikk blemmer på huden og/eller flasser når du har tatt solarium?

Base: Hvis har opplevd å bli solbrent når du har tatt solarium siste 12 måneder N=18

6% som er blitt solbrent i solstudio har fått blemmer og eller har flasset av. Merk at basen er svært lav.



## Forventet oppfølging og informasjon i solarium

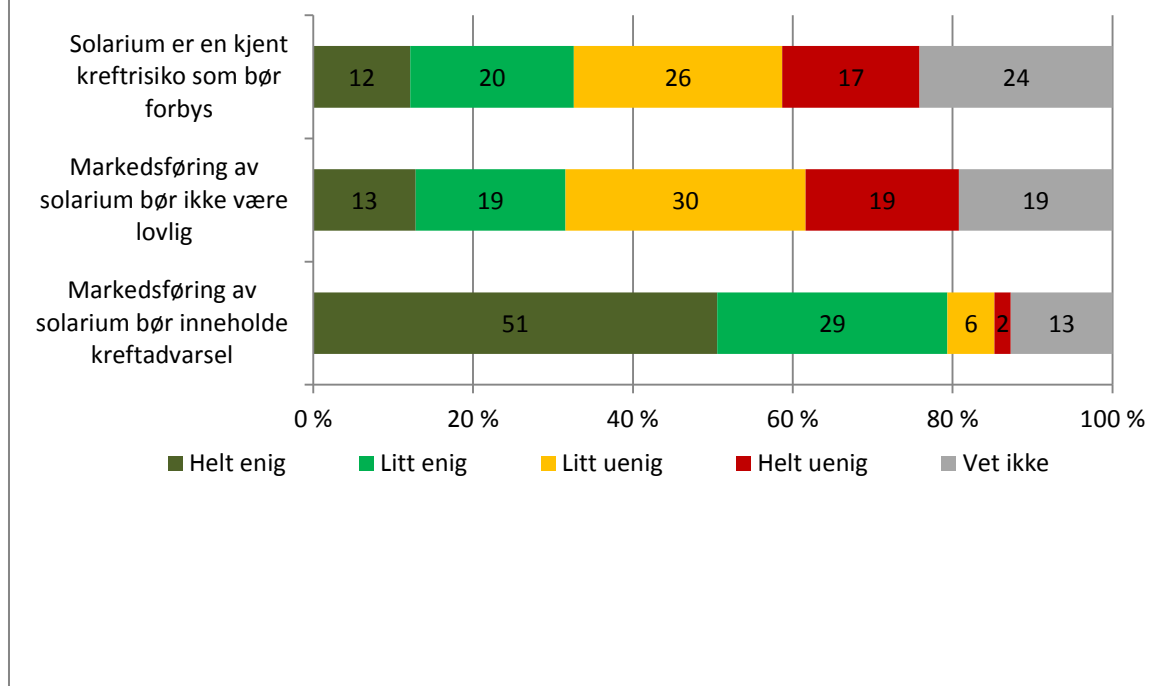


*Hva slags oppfølging og informasjon mener du man bør få når man skal ta solarium?*

*Base: Hvis har tatt solarium siste 12 måneder N=107*

2 av 3 av de som tar solarium mener skriftlig informasjon i solstudio er tilstrekkelig, mens 13% mener det bør være tilgjengelig betjening dersom man lurer på noe.

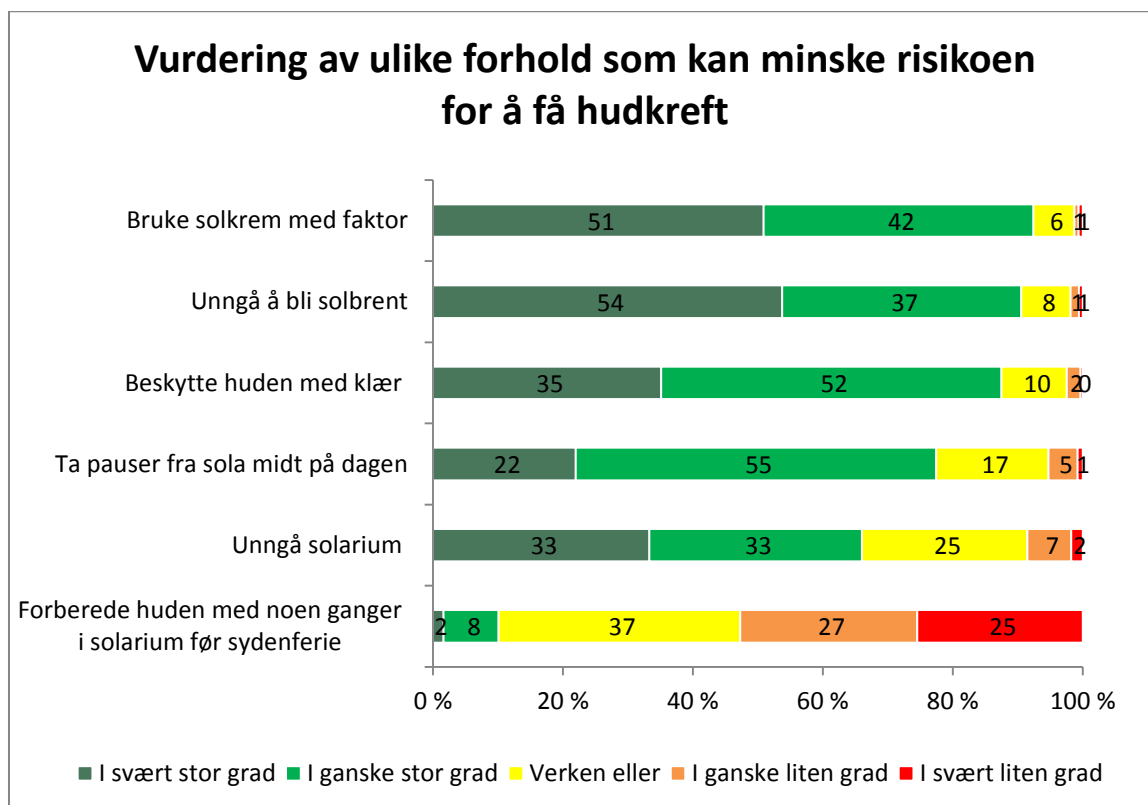
## Holdninger til solarium



Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? N=1054

8 av 10 mener markedsføring av solarium bør inneholde kreftadvarsel. Halvparten er uenige i at markedsføring av solarium ikke bør være lovlig. 1 av 3 mener solarium bør forbys på grunn av kreftrisikoen.

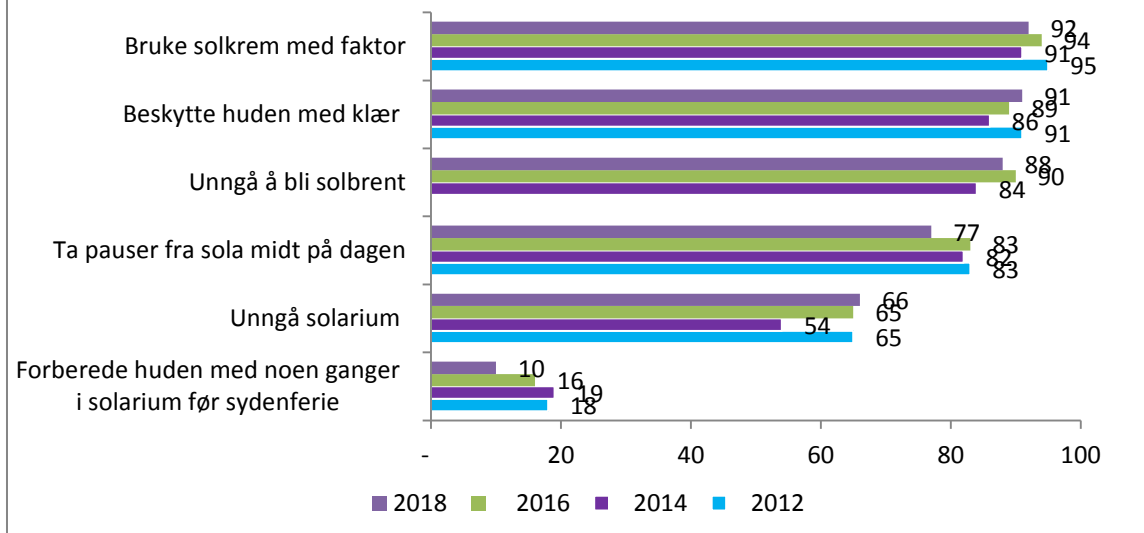
# Tiltak for å hindre hudkreft



*I hvilken grad mener du følgende forhold kan minske risikoen for å få hudkreft? N=1073*

Folk tror solkrem med faktor er det som i størst grad minsker risikoen for å få hudkreft – mer enn 9 av 10 er enige om det. Videre mener 90% at det å beskytte huden med klær og å unngå å bli solbrent vil minske risikoen. 8 av 10 mener det å ta pauser fra sola midt på dagen vil være et godt tiltak. 2 av 3 mener det å unngå solarium vil minske risikoen for hudkreft.

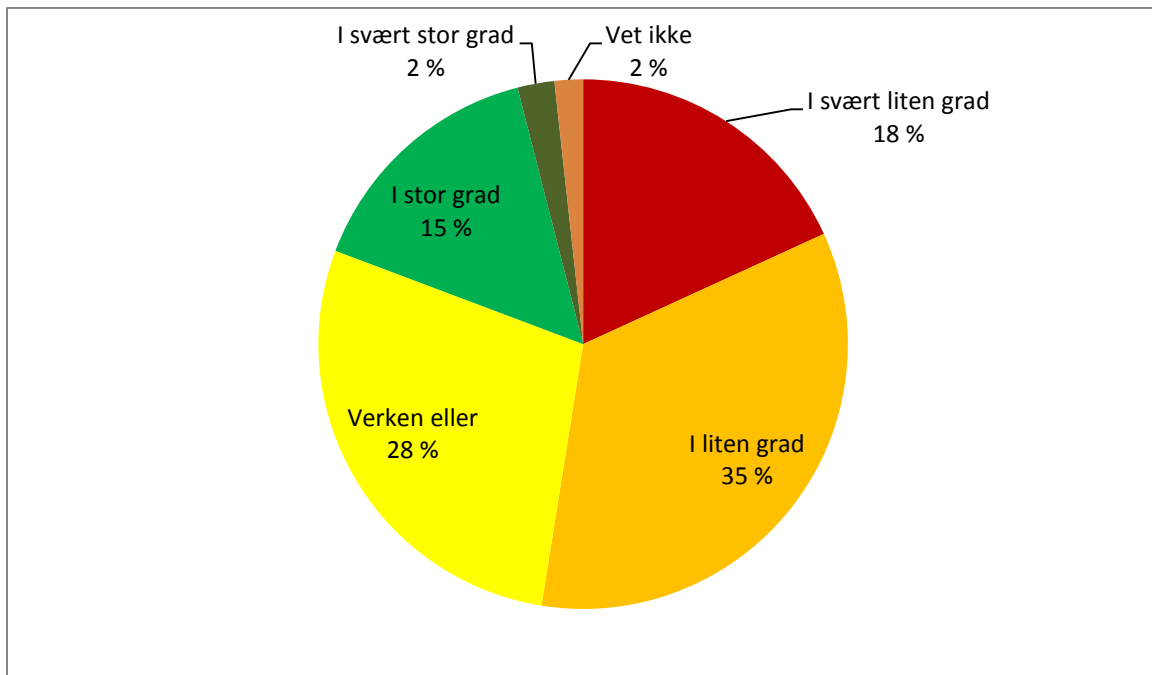
## Utvikling i vurdering av ulike forhold som kan minske risikoen for å få hudkreft



*Du skal nå besvare noen spørsmål om andre tema. I hvilken grad mener du følgende forhold kan minske risikoen for å få hudkreft? N=1147*

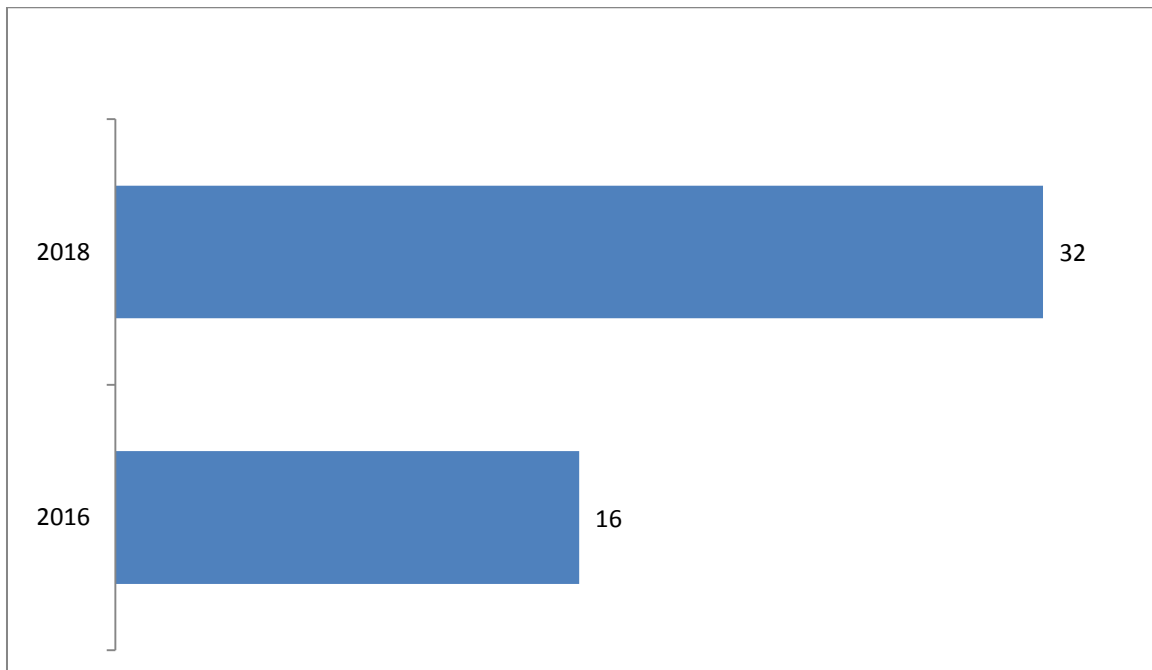
Folks vurdering av tiltak som kan redusere risikoen for å få hudkreft er relativt stabil, men det er signifikant mindre tro på pauser fra sola og ikke minst det å forberede huden i solarium før ferie til solrike land.

# Føflekker



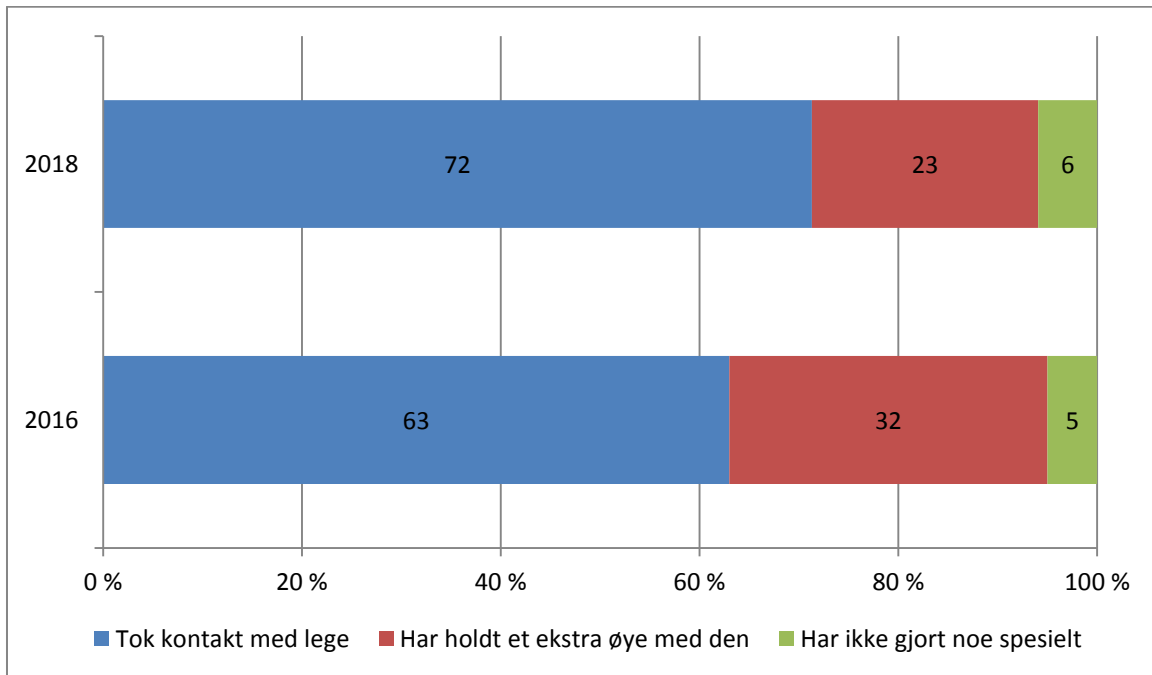
*I hvilken grad opplever du at du er i stand til å vurdere om en føflekk er farlig? N=1073*

Bare 17% føler de er i stand til å vurdere hvorvidt en føflekk kan være farlig, mens over halvparten sier at de ikke er det. Kvinner er i signifikant større grad enn menn i stand til dette. Kompetansen på dette øker også med alder.



Har du tidligere lagt merke til om en av føflekkene dine har forandret seg (for eksempel vokst eller endret farge)? N=1073

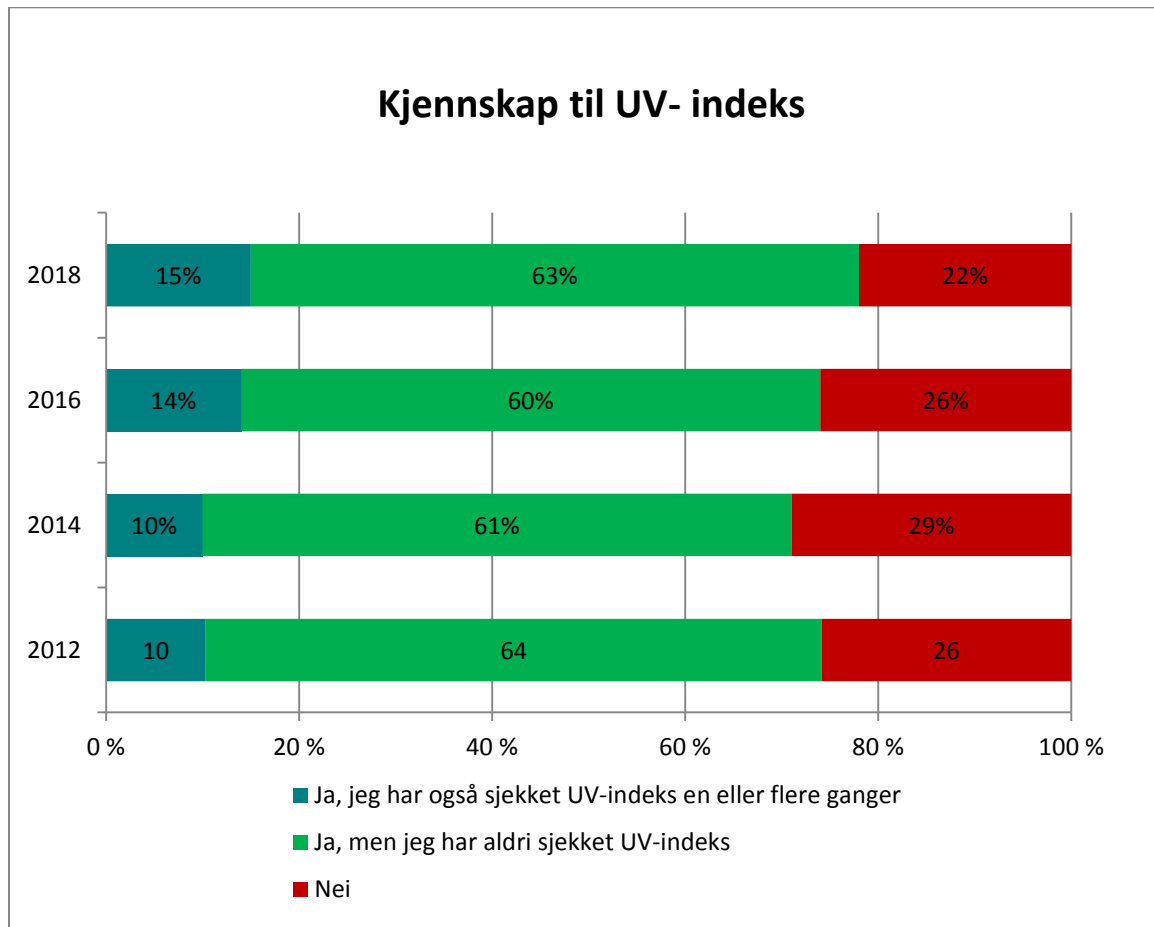
1 av 3 har registrert at de har føflekker som har vokst eller endret farge, noe som er en dobling siden forrige måling. Den store endringen kan skyldes økt fokus på dette, men det kan også skyldes at konteksten er endret med et spørsmål foran som berører samme problematikk. Kvinner er signifikant mer bevisst på dette enn menn.



Hva gjorde du da du oppdaget det? N=339

3 av 4 tok kontakt med lege, 1 av 4 fulgte nøye med på det, mens 6% ikke har gjort noe. Andelen som tok kontakt med lege har økt betydelig. Kvinner er flinkere til å følge med eller kontakte lege enn menn.

# UV- indeks



*UV-indeks er et mål på hvor intense solstrålene er. Hvis tallet er over 3 kan det være nødvendig å beskytte seg mot solen. Har du hørt om UV-indeks? N=1065*

74% har hørt om UV- indeks, men bare 14% har noen gang sjekket den. Andelen som har sjekket UV- indeksen har økt signifikant de to siste år.

Kontaktperson i Kreftforeningen: [mona.stensrud@kreftforeningen.no](mailto:mona.stensrud@kreftforeningen.no)