

Sun Exposure and Protection Index (SEPI)

– Deel I –

1. Hoe vaak gaat u zonnebaden met de bedoeling om bruin te worden?
- 0 Nooit
1 Zelden
2 Af en toe
3 Vaak
4 Altijd
2. Hoe vaak bent u in de afgelopen 12 maanden verbrand door de zon (roodheid en pijn)?
- 0 Nooit
1 1-2 keer
2 3-5 keer
3 6-10 keer
4 Meer dan 10 keer
3. Hoe lang blijft u normaal gesproken (gemiddeld) in de zon tussen 11 uur 's ochtends en 3 uur 's middags, op een normale vrije dag?
- 0 Korter dan 30 minuten
1 30 minuten – 1 uur
2 1-2 uur
3 2-3 uur
4 Langer dan 3 uur
4. Hoe vaak gaat u op vakantie met de bedoeling om meer tijd in de zon door te brengen?
- 0 Nooit
1 Zelden
2 1-2 weken per jaar
3 3-5 weken per jaar
4 Langer dan 5 weken per jaar
5. Wanneer u in de zon komt, hoe vaak gebruikt u dan zonnebrandcrème?
- 0 Altijd
1 Vaak
2 Af en toe
3 Zelden
4 Nooit
6. Wanneer u in de zon komt, hoe vaak gebruikt u dan bedekkende kleding als bescherming tegen de zon?
- 0 Altijd
1 Vaak
2 Af en toe
3 Zelden
4 Nooit
7. Wanneer u in de zon komt, hoe vaak gebruikt u dan een hoofddekseel (zoals hoed of pet) ter bescherming tegen de zon?
- 0 Altijd
1 Vaak
2 Af en toe
3 Zelden
4 Nooit
8. Hoe vaak blijft u binnen of in de schaduw om uzelf te beschermen tegen de zon?
- 0 Altijd
1 Vaak
2 Af en toe
3 Zelden
4 Nooit

– Deel II –

Kies voor elk item welke uitspraak het beste past bij uw eigen situatie:

1. Zonnebaden:

- 4 Ik heb er nooit aan gedacht om te stoppen met zonnebaden.
- 3 Ik zou me kunnen voorstellen dat ik zou stoppen met zonnebaden.
- 2 Ik ben van plan om te stoppen met zonnebaden.
- 1 Ik ben onlangs gestopt met zonnebaden.
- 0 Ik vermijd het zonnebaden al lange tijd.

2. Zonnebrandcrème:

- 4 Ik heb er nooit aan gedacht om zonnebrandcrème te gebruiken.
- 3 Ik zou me kunnen voorstellen dat ik zonnebrandcrème zou gebruiken.
- 2 Ik ben van plan om zonnebrandcrème te gaan gebruiken.
- 1 Ik ben begonnen met het gebruik van zonnebrandcrème.
- 0 Ik gebruik al lange tijd zonnebrandcrème.

3. Bedekkende kleding:

- 4 Ik heb er nooit aan gedacht om bedekkende kleding te gebruiken ter bescherming tegen de zon.
- 3 Ik zou me kunnen voorstellen dat ik bedekkende kleding zou gebruiken ter bescherming tegen de zon.
- 2 Ik ben van plan om bedekkende kleding te gaan gebruiken ter bescherming tegen de zon.
- 1 Ik ben begonnen met het gebruik van bedekkende kleding ter bescherming tegen de zon.
- 0 Ik gebruik al lange tijd bedekkende kleding ter bescherming tegen de zon.

4. Hoofddeksel (zoals hoed of pet):

- 4 Ik heb er nooit aan gedacht om een hoofddeksel te gebruiken ter bescherming tegen de zon.
- 3 Ik zou me kunnen voorstellen dat ik een hoofddeksel zou gebruiken ter bescherming tegen de zon.
- 2 Ik ben van plan om een hoofddeksel te gaan gebruiken ter bescherming tegen de zon.
- 1 Ik ben begonnen met het gebruik van een hoofddeksel ter bescherming tegen de zon.
- 0 Ik gebruik al lange tijd een hoofddeksel ter bescherming tegen de zon.

5. De schaduw:

- 4 Ik heb er nooit aan gedacht om te proberen in de schaduw te blijven tijdens de krachtigste zonuren.
- 3 Ik zou me kunnen voorstellen dat ik probeer in de schaduw te blijven tijdens de krachtigste zonuren.
- 2 Ik ben van plan om te proberen in de schaduw te blijven tijdens de krachtigste zonuren.
- 1 Ik ben begonnen te proberen in de schaduw te blijven tijdens de krachtigste zonuren.
- 0 Ik probeer al lange tijd in de schaduw te blijven tijdens de krachtigste zonuren.

– Scoringsinstructies –

SEPI deel I: Tel voor elke vraag de gegeven score (0-4 p) op tot één totaalscore (0-32 p). Deze score geeft een indicatie van het *verhoogd risico op UV blootstelling*.

SEPI deel II: Tel voor elke vraag de gegeven score (0-4 p) op tot één totaalscore (0-20 p). Deze score geeft een indicatie van de mate van *neiging tot het verhogen van de zonbescherming*.

SEPI - deel I

score:

SEPI – deel II

score: