

Sun Exposure and Protection Index (SEPI)

– Teil I –

1. Wie oft sonnenbaden Sie mit der Absicht braun zu werden? 0 Nie
1 Selten
2 Manchmal
3 Oft
4 Immer
2. Wie oft haben Sie in den letzten 12 Monaten Sonnenbrand gehabt
(Rötung und Schmerzen)? 0 Nie
1 1-2 Mal
2 3-5 Mal
3 6-10 Mal
4 Mehr als 10 Mal
3. Wie lange bleiben Sie normalerweise in der Sonne (im Durchschnitt),
zwischen 11 und 15 Uhr, an einem typischen freien Tag? 0 < 30 Minuten
1 30 Minuten – 1 Stunde
2 1-2 Stunden
3 2-3 Stunden
4 > 3 Stunden
4. Wie oft machen Sie Ferien mit der Absicht mehr Zeit in der Sonne
zu verbringen?? 0 Nie
1 Selten
2 1-2 Wochen pro Jahr
3 3-5 Wochen pro Jahr
4 > 5 Wochen pro Jahr
5. Wenn Sie in der Sonne sind, wie oft benutzen Sie Sonnencreme? 0 Immer
1 Oft
2 Manchmal
3 Selten
4 Nie
6. Wenn Sie in der Sonne sind, wie oft benutzen Sie bedeckende
Kleidung als Sonnenschutz? 0 Immer
1 Oft
2 Manchmal
3 Selten
4 Nie
7. Wenn Sie in der Sonne sind, wie oft benutzen Sie einen Sonnenhut
oder eine Kappe als Sonnenschutz? 0 Immer
1 Oft
2 Manchmal
3 Selten
4 Nie
8. Wie oft bleiben Sie drinnen oder im Schatten, um sich vor der Sonne
zu schützen? 0 Immer
1 Oft
2 Manchmal
3 Selten
4 Nie

– Teil II –

Wählen Sie bei jedem Punkt, welche Aussage am Besten auf Ihre eigene Lage zutrifft:

1. Sonnenbaden:

- 4 Ich habe nie daran gedacht das Sonnenbaden aufzugeben.
- 3 Ich könnte mir vorstellen das Sonnenbaden aufzugeben.
- 2 Ich habe die Absicht das Sonnenbaden aufzugeben.
- 1 Ich habe vor Kurzem das Sonnenbaden aufgegeben.
- 0 Ich meide das Sonnenbaden seit Langem.

2. Sonnencreme:

- 4 Ich habe nie daran gedacht Sonnencreme zu benutzen.
- 3 Ich könnte mir vorstellen Sonnencreme zu benutzen.
- 2 Ich habe die Absicht Sonnencreme zu benutzen.
- 1 Ich habe angefangen Sonnencreme zu benutzen.
- 0 Ich benutze Sonnencreme seit Langem.

3. Bedeckende Kleidung:

- 4 Ich habe nie daran gedacht bedeckende Kleidung als Sonnenschutz zu benutzen.
- 3 Ich könnte mir vorstellen bedeckende Kleidung als Sonnenschutz zu benutzen.
- 2 Ich habe die Absicht bedeckende Kleidung als Sonnenschutz zu benutzen.
- 1 Ich habe angefangen bedeckende Kleidung als Sonnenschutz zu benutzen.
- 0 Ich benutze bedeckende Kleidung als Sonnenschutz seit Langem.

4. Sonnenhut oder kappe:

- 4 Ich habe nie daran gedacht einen Sonnenhut oder eine Kappe als Sonnenschutz zu benutzen.
- 3 Ich könnte mir vorstellen einen Sonnenhut oder eine Kappe als Sonnenschutz zu benutzen.
- 2 Ich habe die Absicht einen Sonnenhut oder eine Kappe als Sonnenschutz zu benutzen.
- 1 Ich habe angefangen einen Sonnenhut oder eine Kappe als Sonnenschutz zu benutzen.
- 0 Ich benutze einen Sonnenhut oder eine Kappe als Sonnenschutz seit Langem.

5. Schatten:

- 4 Ich habe nie daran gedacht zu versuchen im Schatten zu bleiben während der Stunden mit dem stärksten Sonnenlicht.
- 3 Ich könnte mir vorstellen zu versuchen im Schatten zu bleiben während der Stunden mit dem stärksten Sonnenlicht.
- 2 Ich habe die Absicht zu versuchen im Schatten zu bleiben während der Stunden mit dem stärksten Sonnenlicht.
- 1 Ich habe angefangen zu versuchen im Schatten zu bleiben während der Stunden mit dem stärksten Sonnenlicht.
- 0 Ich versuche seit Langem im Schatten zu bleiben während der Stunden mit dem stärksten Sonnenlicht.

– Anweisungen zur Auswertung –

SEPI Teil I: Die Punktzahlen für jede Antwort (0-4 Punkte) zu einer totalen Punktzahl zusammen zählen (0-32 Punkte).
Diese spiegelt die *steigende UV Risiko Exposition* wider.

SEPI Teil II: Die Punktzahlen für jede Antwort (0-4 Punkte) zu einer totalen Punktzahl zusammen zählen (0-20 Punkte).
Diese spiegelt die *abnehmende Neigung den Sonnenschutz zu erhöhen* wider.

SEPI - Teil I

Punktzahl:

SEPI – Teil II

Punktzahl: