

# Sun Exposure and Protection Index (SEPI)

## – Del I –

1. Vid soligt sommarväder, hur ofta brukar du sola med avsikt att bli brun?      0  Aldrig  
1  Sällan  
2  Ibland  
3  Ofta  
4  Nästan dagligen
2. Hur många gånger uppskattar du att du blivit solbränd i form av  
solsveda och rödbrändhet under det senaste året?      0  Ingen gång  
1  1-2 gånger  
2  3-5 gånger  
3  6-10 gånger  
4  Fler än 10 gånger
3. Hur lång tid uppskattar Du att Du brukar vistas i solen (i genomsnitt),  
mellan kl. 11 -15, en vanlig, ledig dag under sommaren.      0  < 30 minuter  
1  30 minuter – 1 timme  
2  1-2 timmar  
3  2-3 timmar  
4  > 3 timmar
4. Hur ofta brukar Du resa utomlands till länder med stark sol (till exempel  
med charterresor)?      0  Aldrig  
1  Sällan  
2  1-2 veckor per år  
3  3-5 veckor per år  
4  > 5 veckor per år
5. När du vistas i stark sol, hur ofta använder du solskyddsmedel?      0  Alltid  
1  Ofta  
2  Ibland  
3  Sällan  
4  Aldrig
6. När du vistas i stark sol, hur ofta använder du dig av täckande kläder  
i avsikt att skydda dig mot solen?      0  Alltid  
1  ofta  
2  Ibland  
3  Sällan  
4  Aldrig
7. När du vistas i stark sol, hur ofta använder du någon huvudbonad  
(hatt, keps el. dyl.) för att skydda dig mot solen?      0  Alltid  
1  Ofta  
2  Ibland  
3  Sällan  
4  Aldrig
8. Vid soligt sommarväder, hur ofta försöker du skydda dig mot solen  
genom att hålla dig inomhus eller i skuggan?      0  Alltid  
1  Ofta  
2  Ibland  
3  Sällan  
4  Aldrig

## – Del II –

Ange för varje rubrik vilket av följande påståenden som stämmer bäst överens på Dig:

1. Solning:                    4  Jag har aldrig funderat på att avstå från att sola.  
3  Jag kan tänka mig att avstå från att sola.  
2  Jag har för avsikt att börja avstå från att sola.  
1  Jag har börjat avstå från att sola.  
0  Jag har sedan länge undvikit att sola.
2. Solskyddsmedel:        4  Jag har aldrig funderat på att använda solskyddsmedel.  
3  Jag kan tänka mig att använda solskyddsmedel.  
2  Jag har för avsikt att börja använda solskyddsmedel.  
1  Jag har börjat använda solskyddsmedel.  
0  Jag har sedan länge använt solskyddsmedel.
3. Täckande kläder:        4  Jag har aldrig funderat på att använda täckande kläder för att skydda mig mot solen.  
3  Jag kan tänka mig att använda täckande kläder för att skydda mig mot solen.  
2  Jag har för avsikt att börja använda täckande kläder för att skydda mig mot solen.  
1  Jag har börjat använda täckande kläder för att skydda mig mot solen.  
0  Jag har sedan länge använt täckande kläder för att skydda mig mot solen.
4. Huvudbonad:            4  Jag har aldrig funderat på att använda solhatt / keps eller dylikt för att skydda mig mot solen.  
3  Jag kan tänka mig att använda solhatt / keps eller dylikt för att skydda mig mot solen.  
2  Jag har för avsikt att börja använda solhatt / keps eller dylikt för att skydda mig mot solen.  
1  Jag har börjat använda solhatt / keps eller dylikt för att skydda mig mot solen.  
0  Jag har sedan länge använt solhatt / keps eller dylikt för att skydda mig mot solen.
5. Skuggan:                    4  Jag har aldrig funderat på att försöka hålla mig i skuggan under de starkaste soltimmarna.  
3  Jag kan tänka mig att försöka hålla mig i skuggan under de starkaste soltimmarna.  
2  Jag har för avsikt att börja försöka hålla mig i skuggan under de starkaste soltimmarna.  
1  Jag har börjat försöka hålla mig i skuggan under de starkaste soltimmarna.  
0  Jag försöker sedan länge hålla mig i skuggan under de starkaste soltimmarna.

### – Instruktioner för poängberäkning –

**SEPI del I:** Den angivna poängen för varje fråga (0-4 p) läggs ihop till en totalpoäng (0-32 p), återspeglade *ett ökande riskbeteende i solen*.

**SEPI del II:** Den angivna poängen för varje fråga (0-4 p) läggs ihop till en totalpoäng (0-20 p), återspeglade *en minskande benägenhet att öka sitt solskydds-beteende* (max 20 p).

**SEPI - del I**

poäng:

**SEPI - del II**

poäng: