

Direktoratet for strålevern og atomsikkerhet

MINDSHARE



Undersøkelse holdninger knyttet til soling og hudkreft

27/01/2025



Gjennomføring og metode



OPPDRAAGSGIVER

Direktoratet for strålevern og atomsikkerhet (DSA) ved Lill Tove Nilsen



METODE

Kvantitativ metode, webundersøkelse via Norstats webpanel



FORMÅL

Få innsikt i solvaner og drivere og barrierer for å beskytte seg mot solen, samt drivere og barrierer for få undersøkt eventuelle hudforandringer



MÅLGRUPPE

Kvinner og menn 50 år +
Landsrepresentativt utvalg



GJENNOMFØRING

Feltarbeidet ble gjennomført i uke 48-50 2024



UTVALG

Bruttoutvalg: 2010
Datasettet er vektet på kjønn, alder og geografi.

UNDERSØKELSENS INNHold

01

Demografi

02

Generelle solvaner

03

Solvaner i solrike land

04

Kjennskap til hudkreft

05

Hudforandringer

MINDSHARE

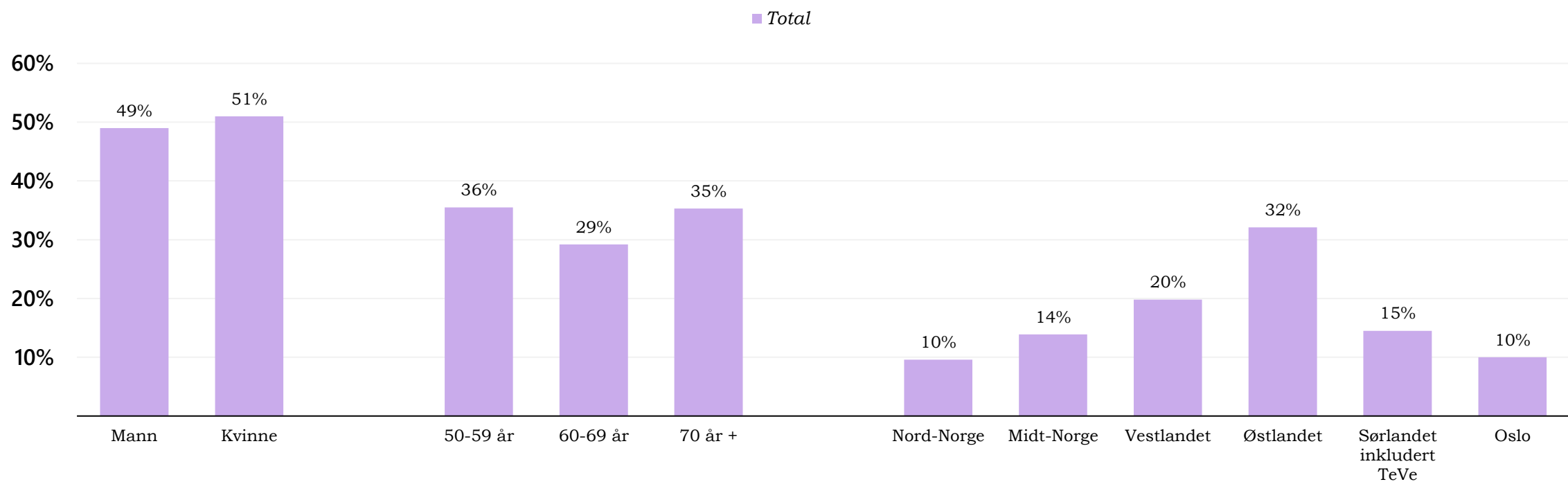


1

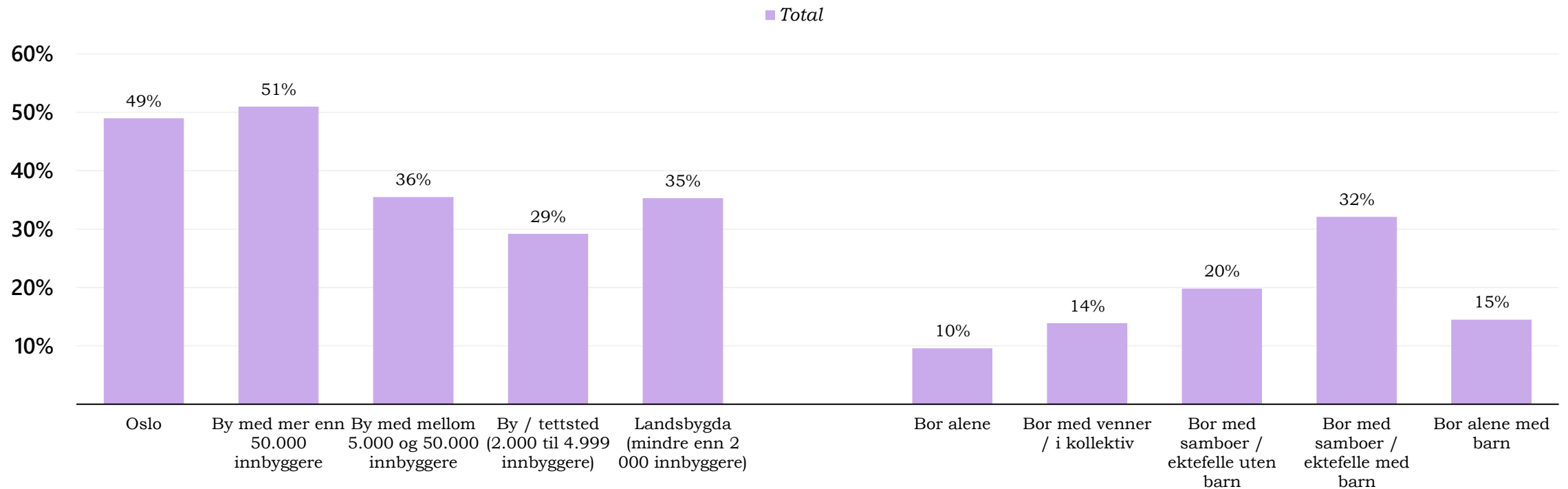
DEMOGRAFI



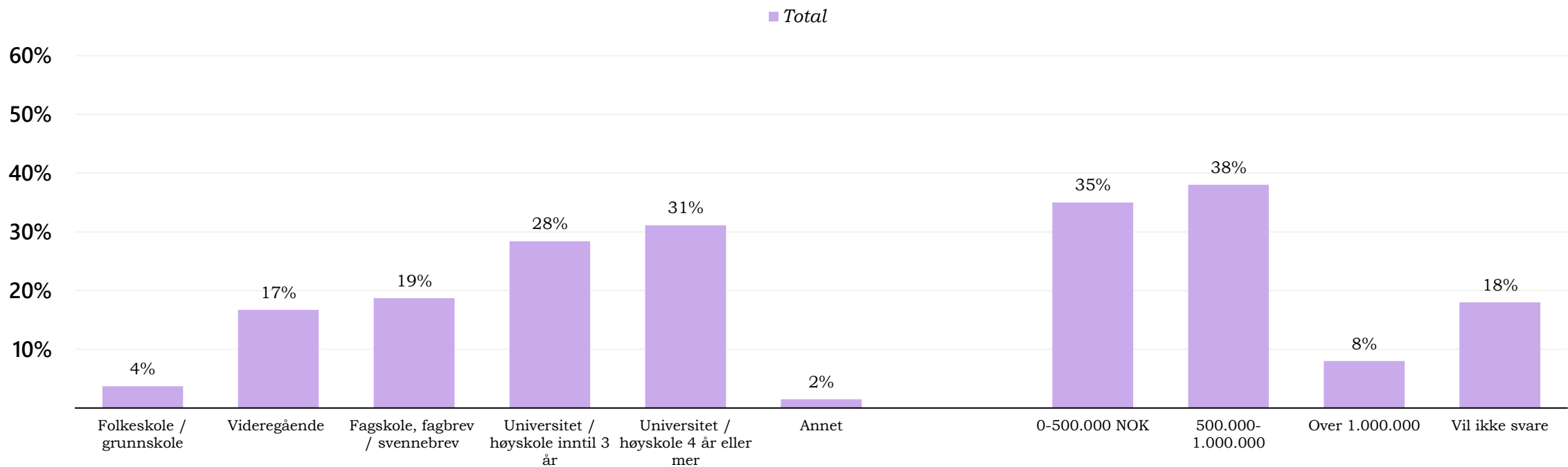
DEMOGRAFI OG GEOGRAFI



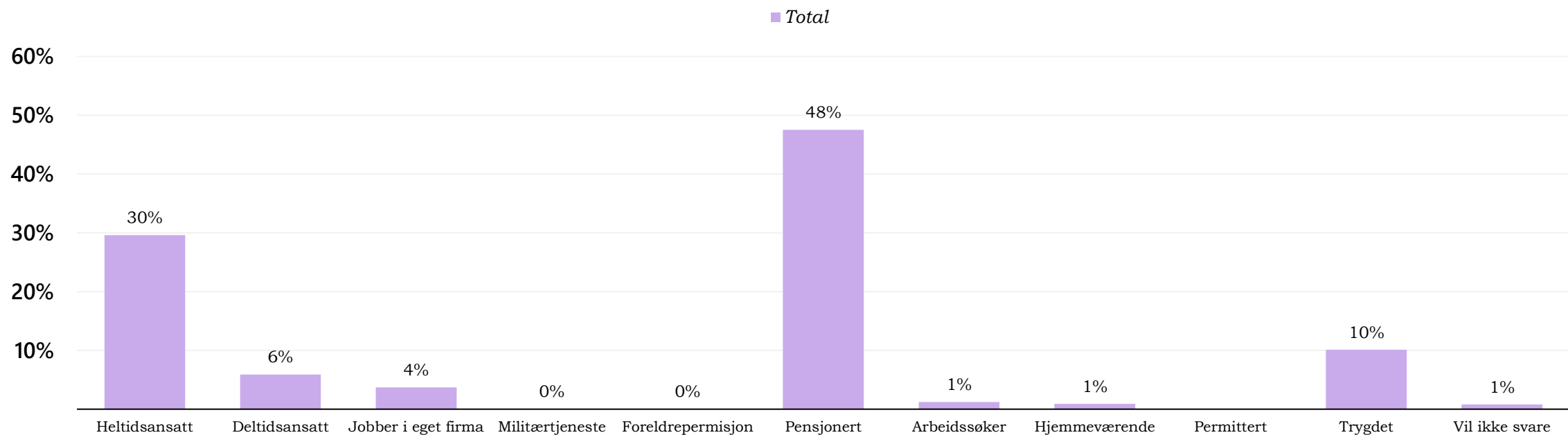
BY/BYGD OG BOSITUASJON



UTDANNING OG PERSONLIG INNTEKT



HOVEDBESKJEFTIGELSE



VIKTIGE FUNN

- 30% er usikre på om man er mer **utsatt for hudkreft** dersom man har hatt det tidligere.
- Den største driveren for å oppholde seg ute i solen er at det er **behagelig**.
- 63% har **tatt solarium** en eller flere ganger, og 28% har gjort det mange ganger.
- Den største årsaken til at man ikke bruker solkrem er at man **glemmer det**.
- 89% oppgir at de synes det er **svært alvorlig** eller ganske alvorlig dersom de skulle få hudkreft.
- 22% sjekker kun huden sin etter å ha sett mistenkelige **hudforandringer**.
- Hovedårsaken til at man ikke sjekker hudforandringer er at man **glemmer det**.
- 48% har **fjernet en føflekk** eller en hudforandring.

2

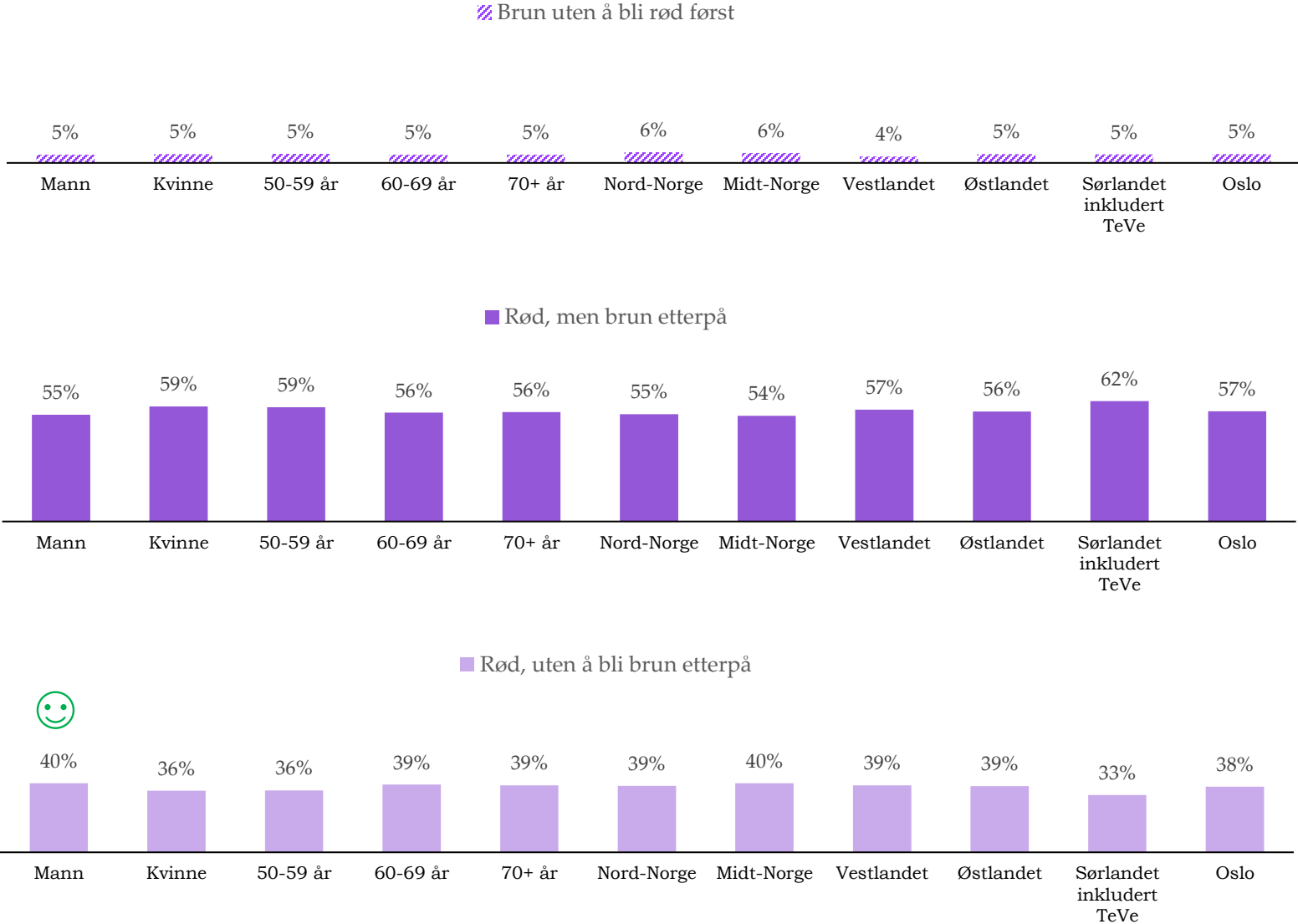
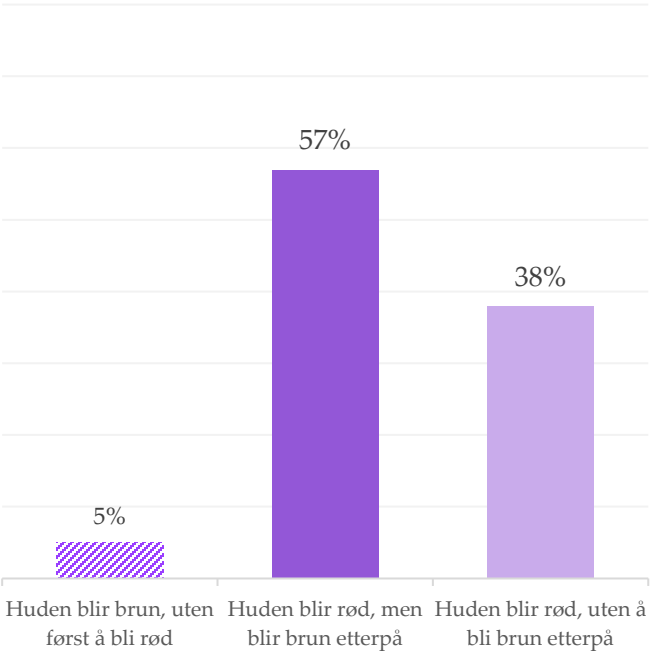
GENERELLE SOLVANER



MINDSHARE

Flest oppgir å bli røde først, men brune etterpå.
Signifikant flere menn enn kvinner opplever å først bli røde uten å bli brune etterpå.

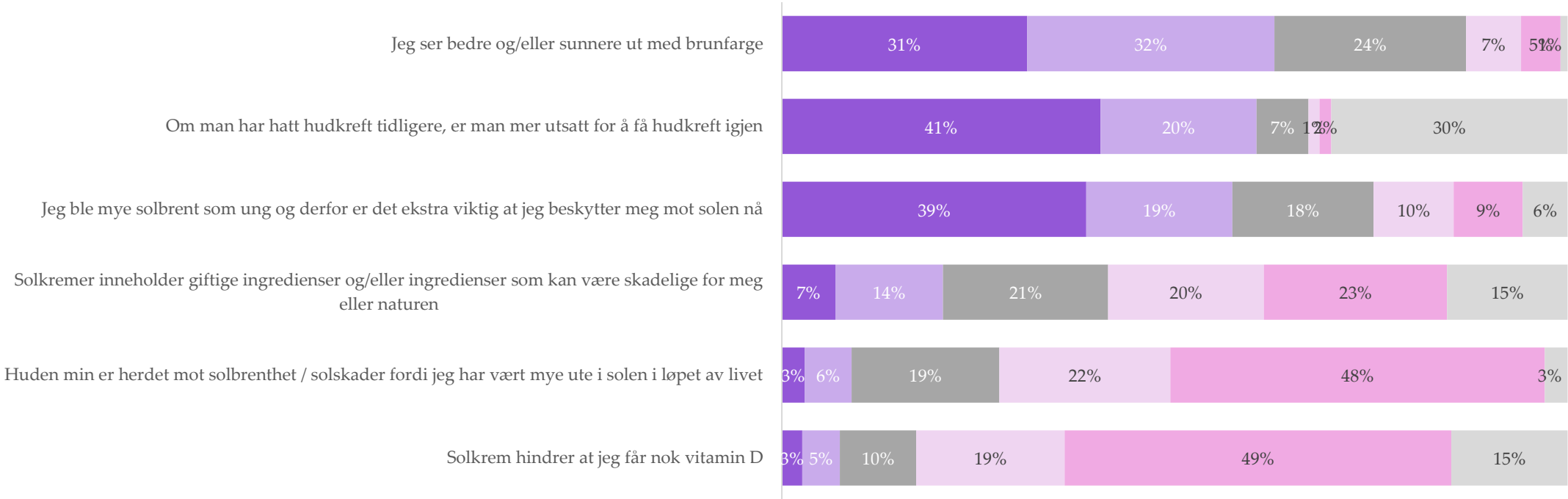
Dersom du i begynnelsen av sommeren er ute når solen er sterk, og du ikke beskytter deg, hvordan tror du huden din reagerer da?



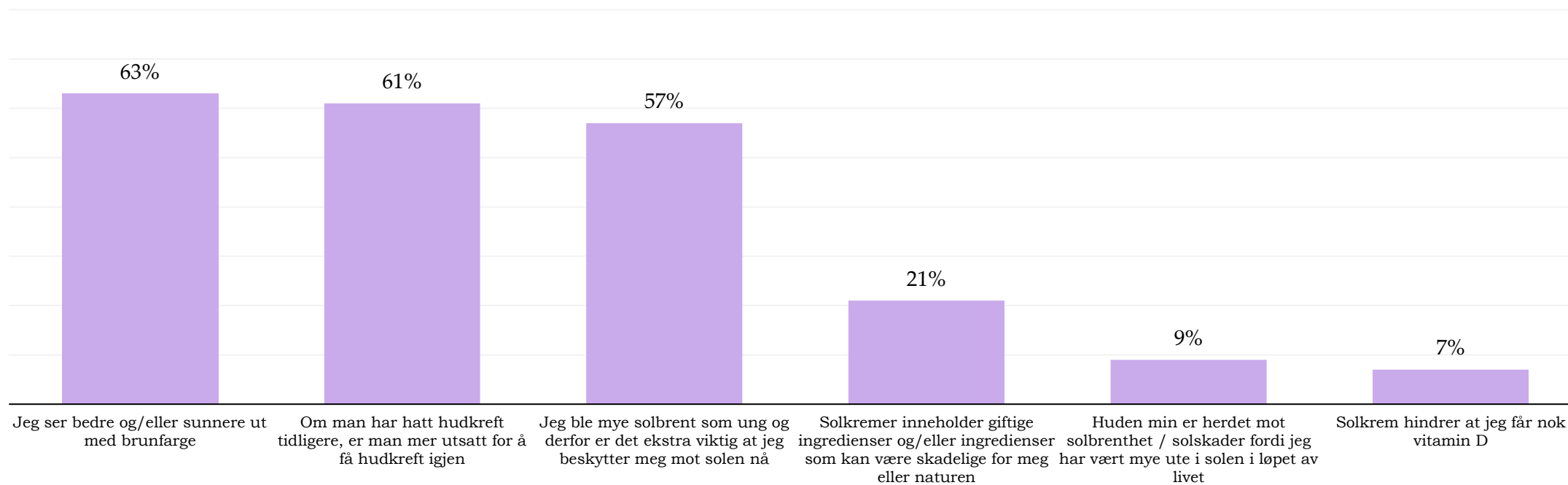
30% er usikre på om man er mer utsatt for hudkreft dersom man har hatt det tidligere.
63% mener at de ser bedre eller sunnere ut med brunfarge.

Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn?

Helt enig Ganske enig Verken eller Ganske uenig Helt uenig Vet ikke



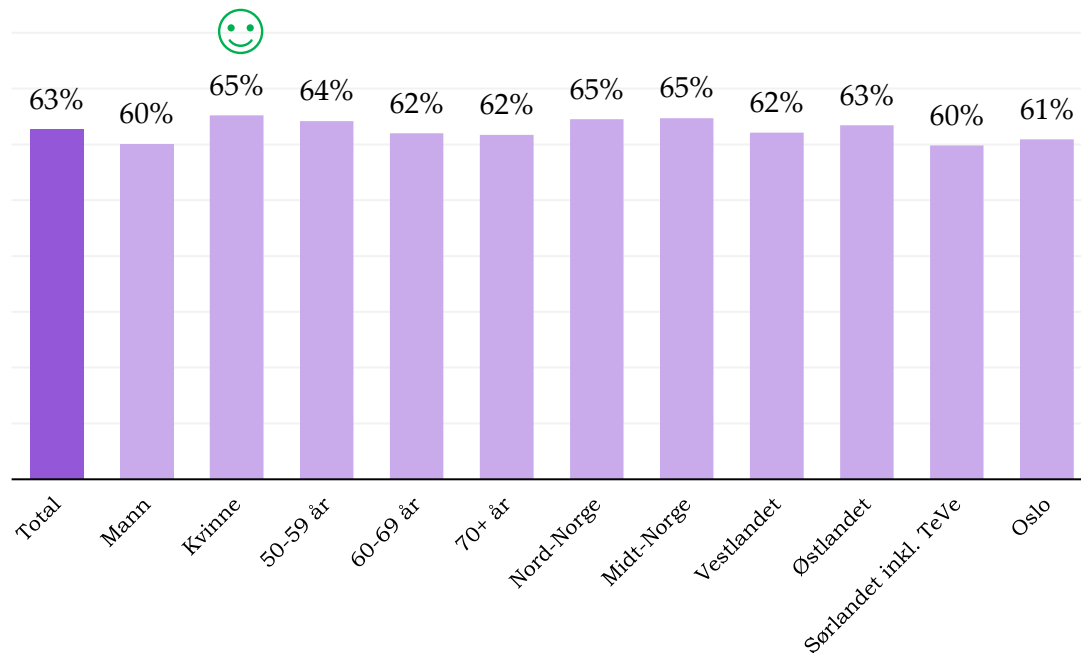
Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Andel svart 4+5



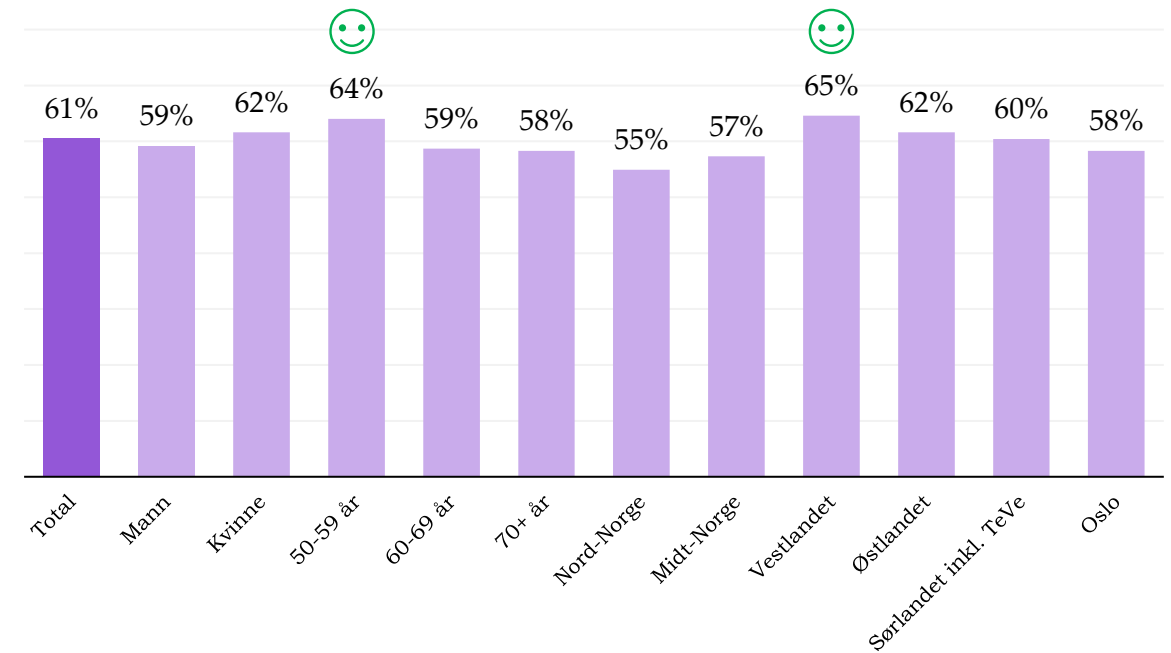
Signifikant flere kvinner enn menn mener de ser bedre ut når de er brune.

Signifikant flere i den yngste aldersgruppen oppgir at man er mer utsatt for å få hudkreft dersom man har hatt det før, sammenlignet med den eldste aldersgruppen. Vestlandet har signifikant høyere andel enn Nord-Norge.

Jeg ser bedre og/eller sunnere ut med brunfarge

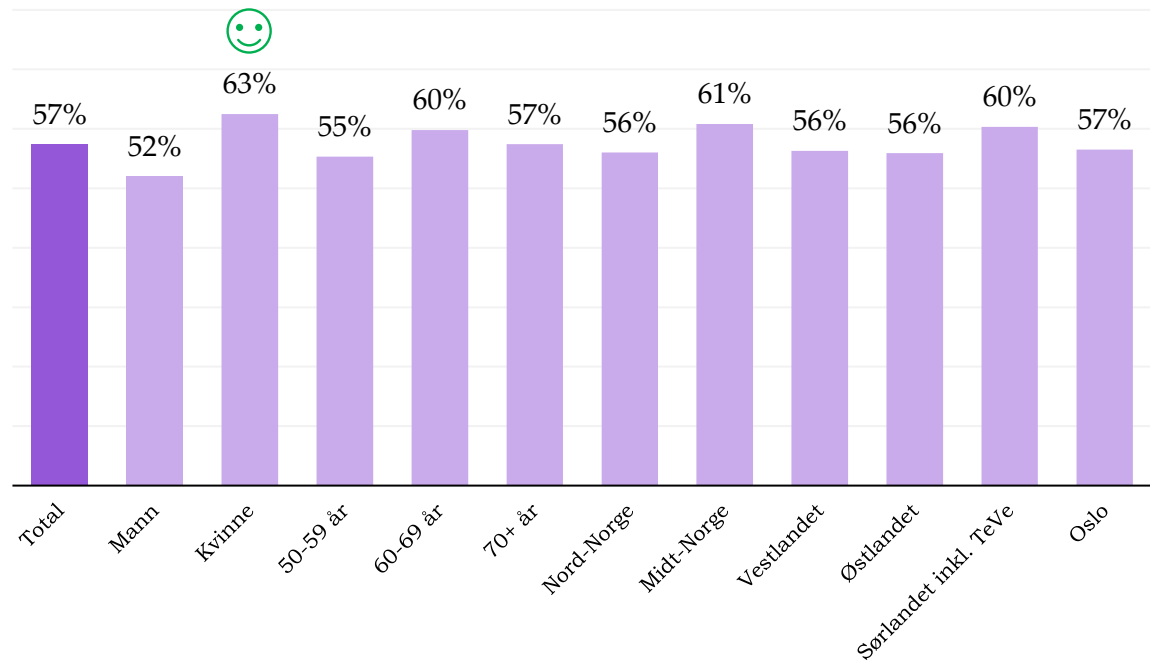


Om man har hatt hudkreft tidligere, er man mer utsatt for å få hudkreft igjen

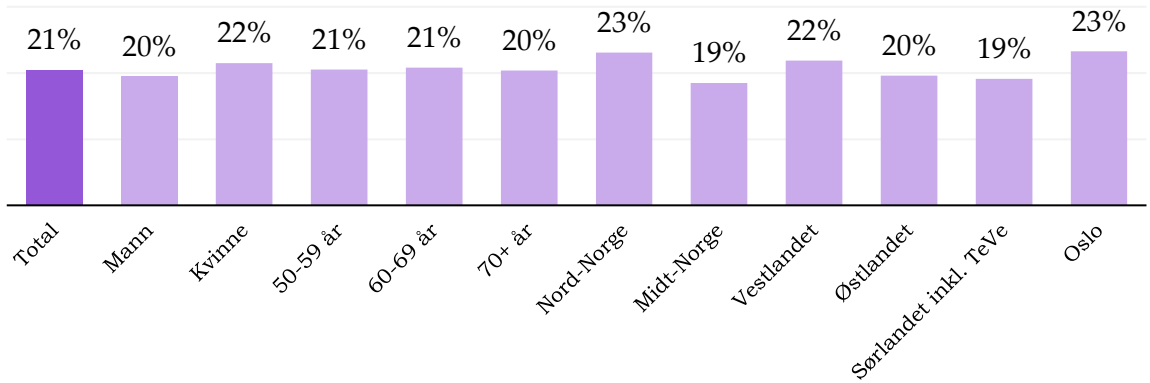


Signifikant flere kvinner enn menn ble mye solbrent som ung.

Jeg ble mye solbrent som ung og derfor er det ekstra viktig at jeg beskytter meg mot solen nå

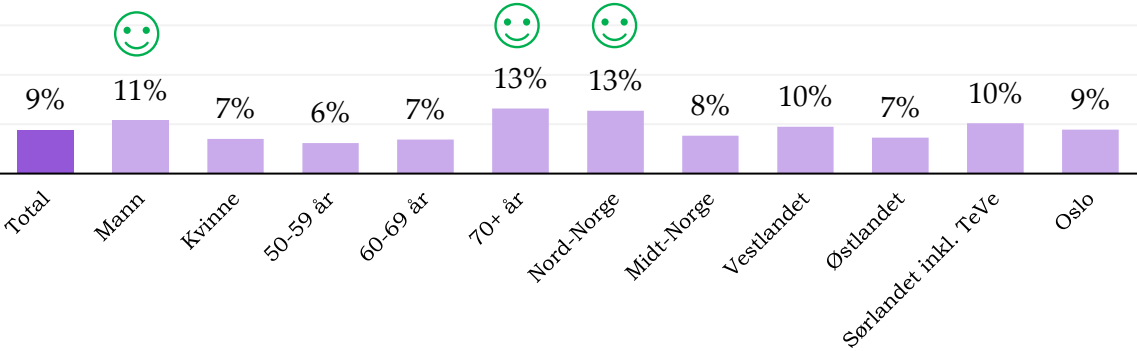


Solkremer inneholder giftige ingredienser og/eller ingredienser som kan være skadelige for meg eller naturen

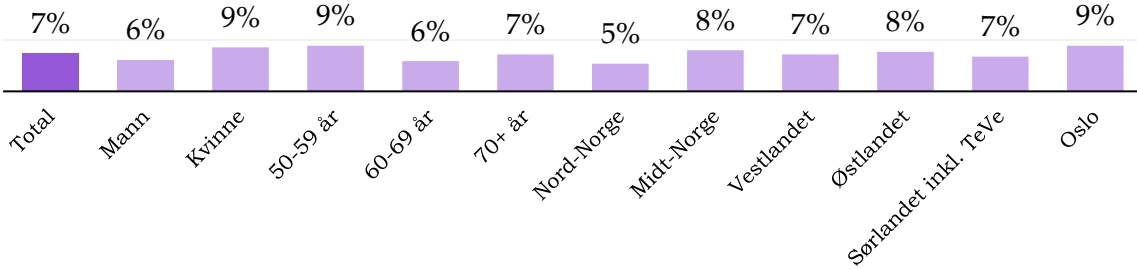


Signifikant flere menn, personer over 70 år og folk fra Nord-Norge oppgir at deres hud er herdet etter å ha vært mye ute i solen.

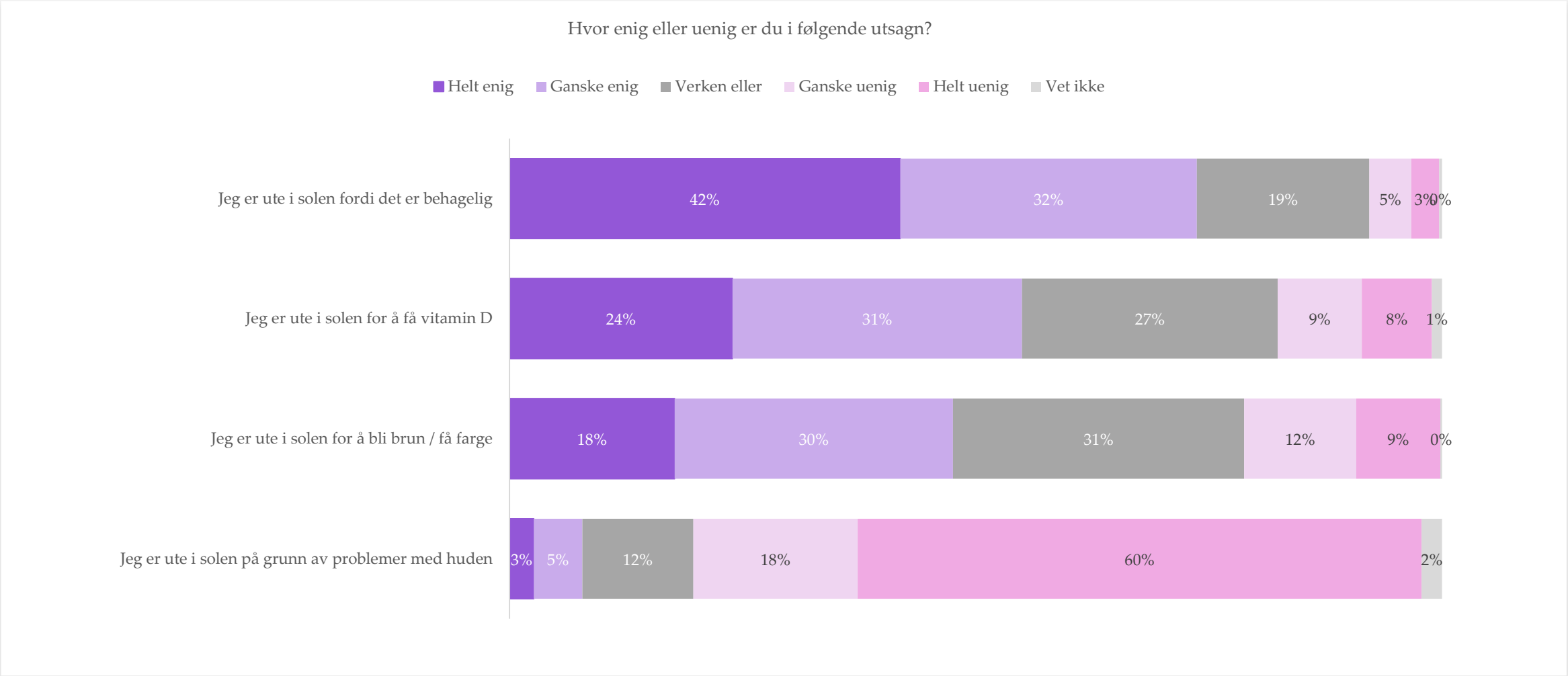
Huden min er herdet mot solbrenthet / solskader fordi jeg har vært mye ute i solen i løpet av livet



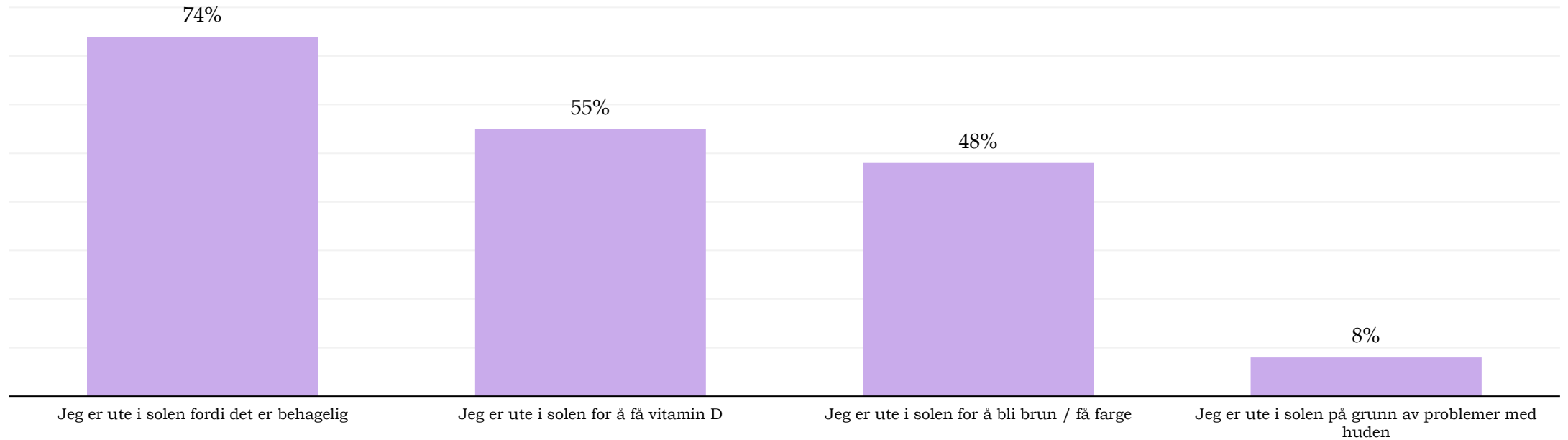
Solkrem hindrer at jeg får nok vitamin D



Flest er ute i solen fordi det er behagelig, 74%. Omtrent halvparten oppgir at de er ute i solen for å bli brun, mens kun 8% oppgir at de er i solen på grunn av problemer med huden.

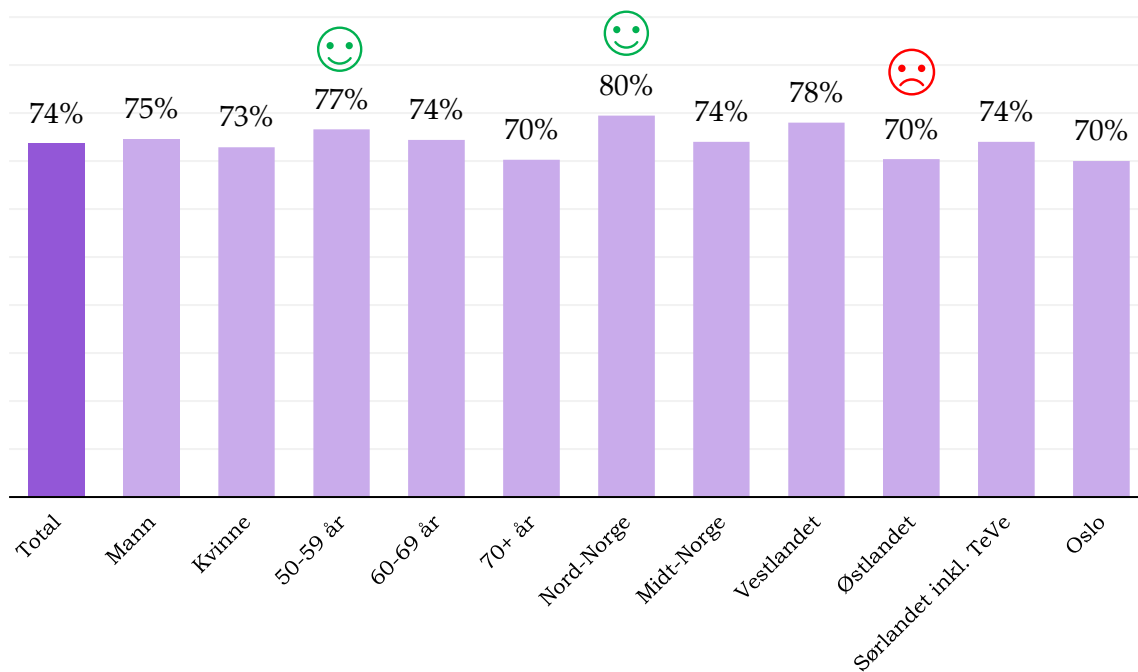


Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn? Andel svart 4+5

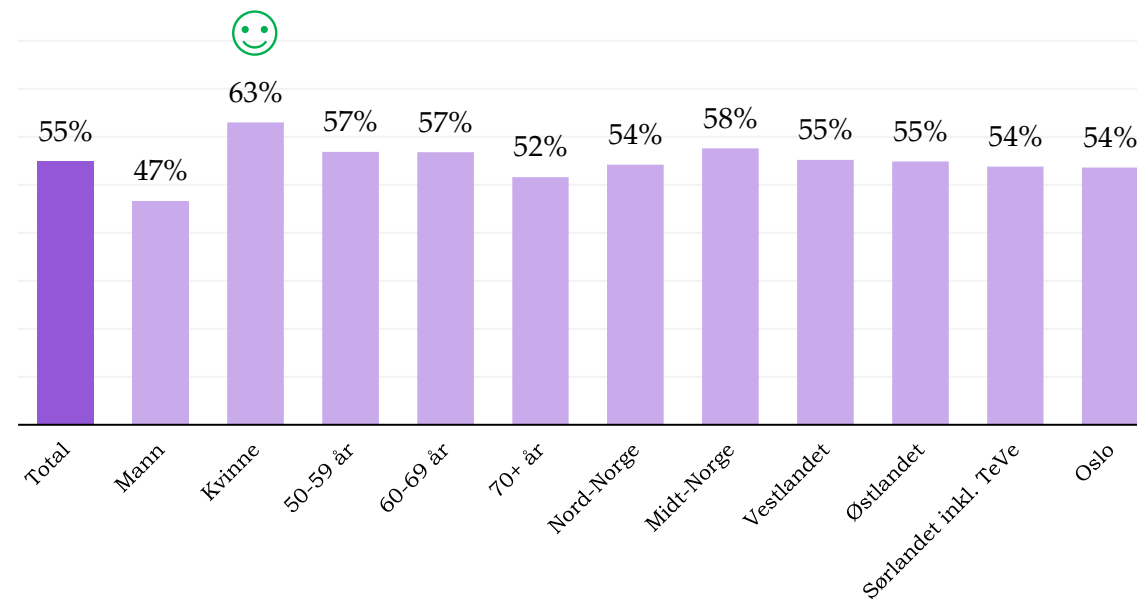


Signifikant flere blant de yngste er ute i solen fordi det er behagelig, sammenlignet med de eldste, mens signifikant flere kvinner er i solen for å få D vitamin, sammenlignet med menn.

Jeg er ute i solen fordi det er behagelig

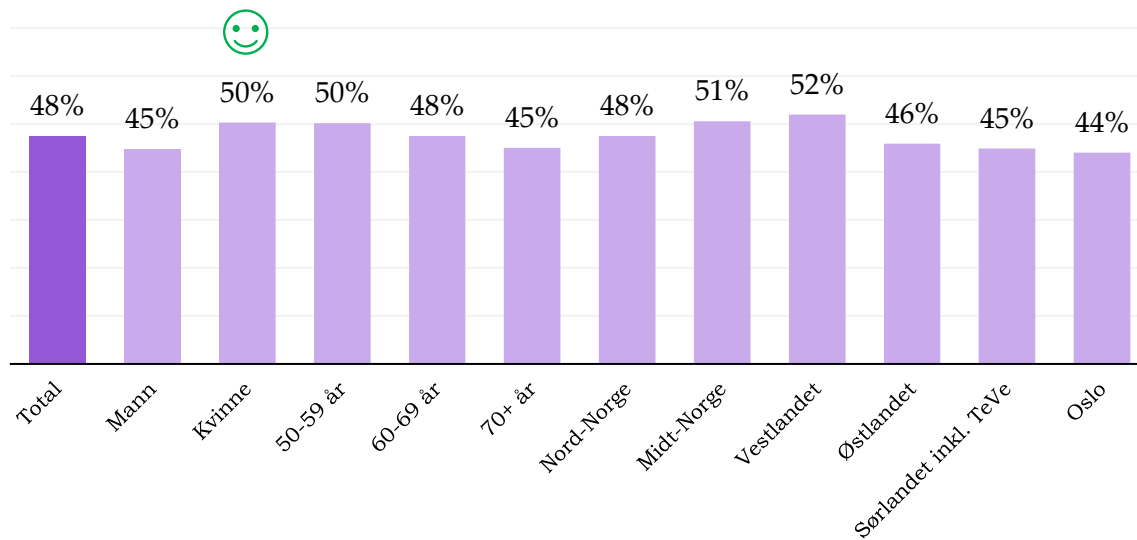


Jeg er ute i solen for å få vitamin D

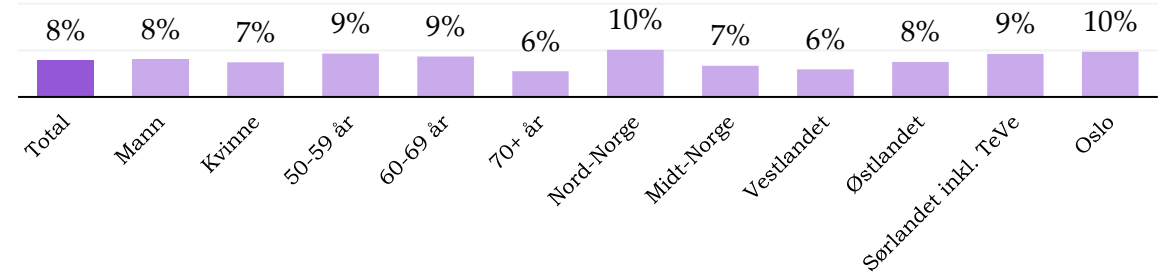


Signifikant flere kvinner enn menn er ute i solen for å bli brune.

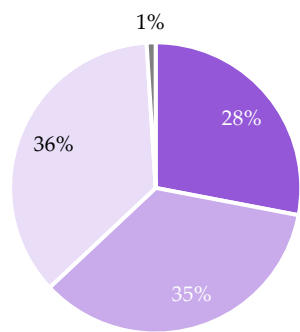
Jeg er ute i solen for å bli brun / få farge



Jeg er ute i solen på grunn av problemer med huden

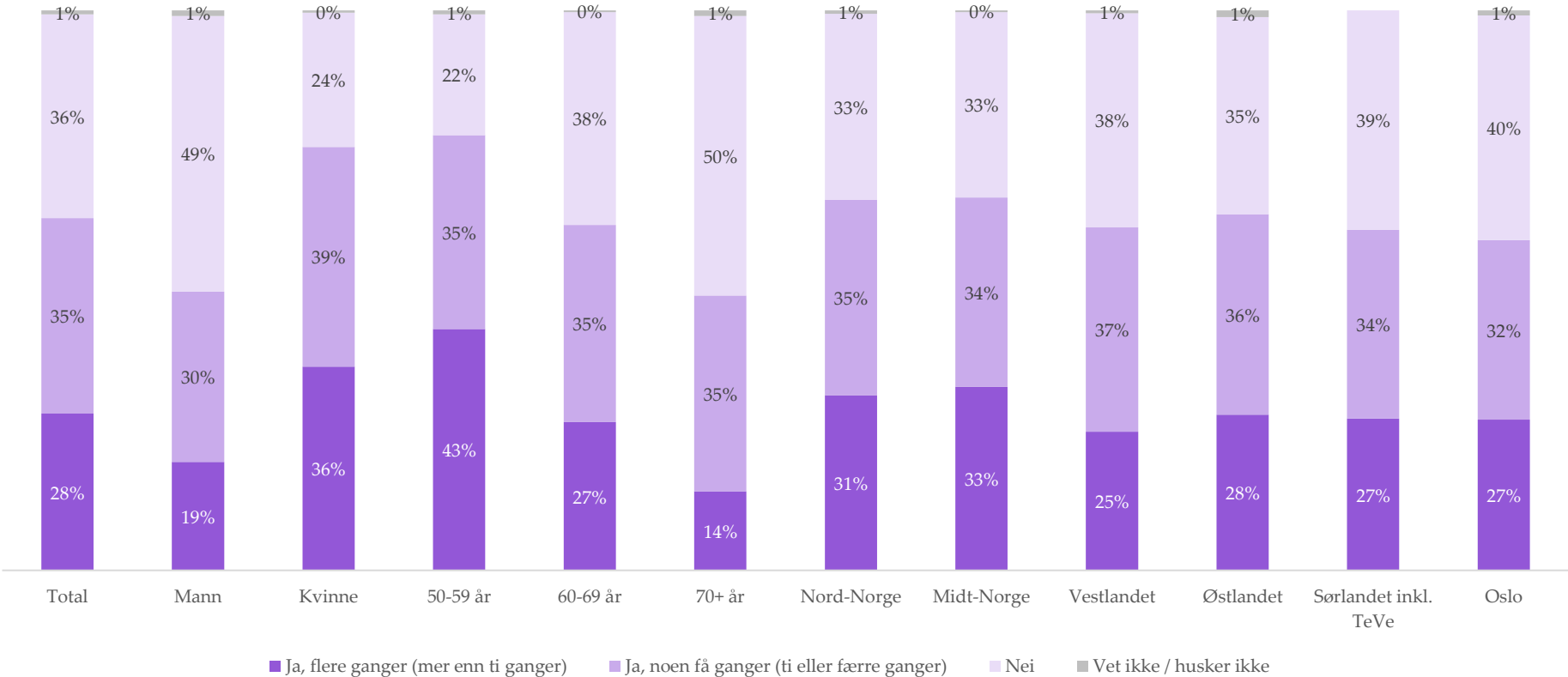


28% har tatt solarium flere enn ti ganger, og halvparten av de over 70 år har aldri tatt solarium.



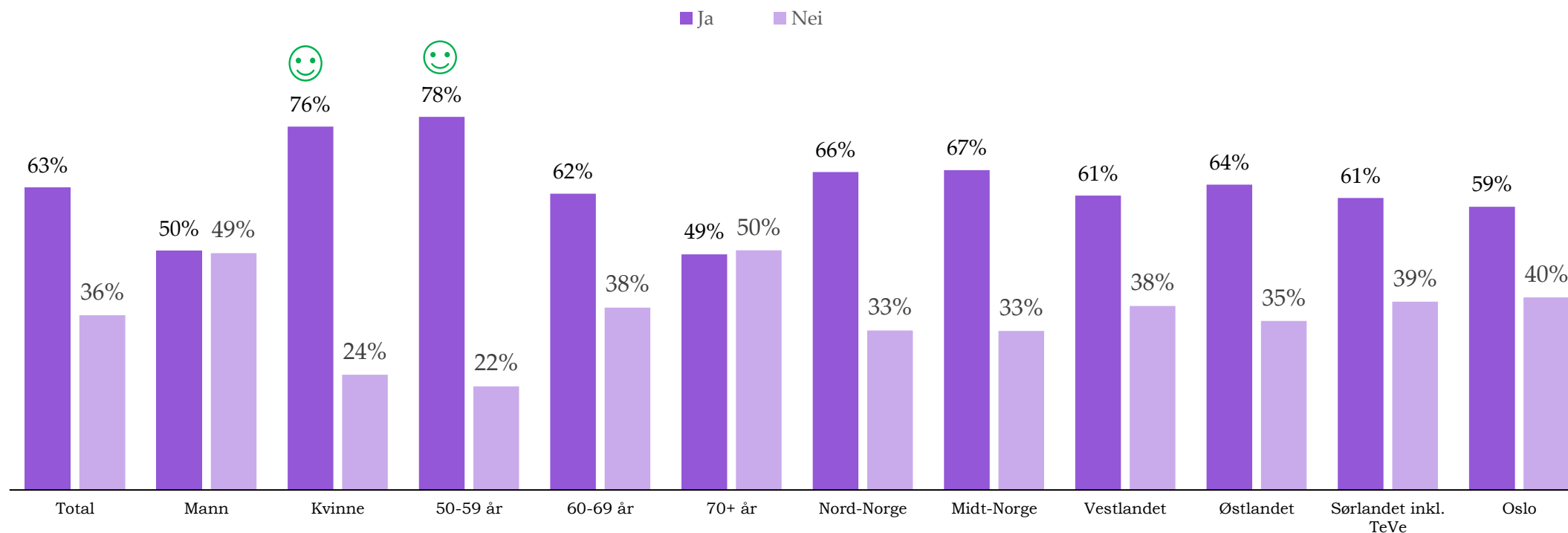
- Ja, flere ganger
- Ja, noen få ganger
- Nei
- Vet ikke/Husker ikke

Har du benyttet deg av solarium i løpet av livet?



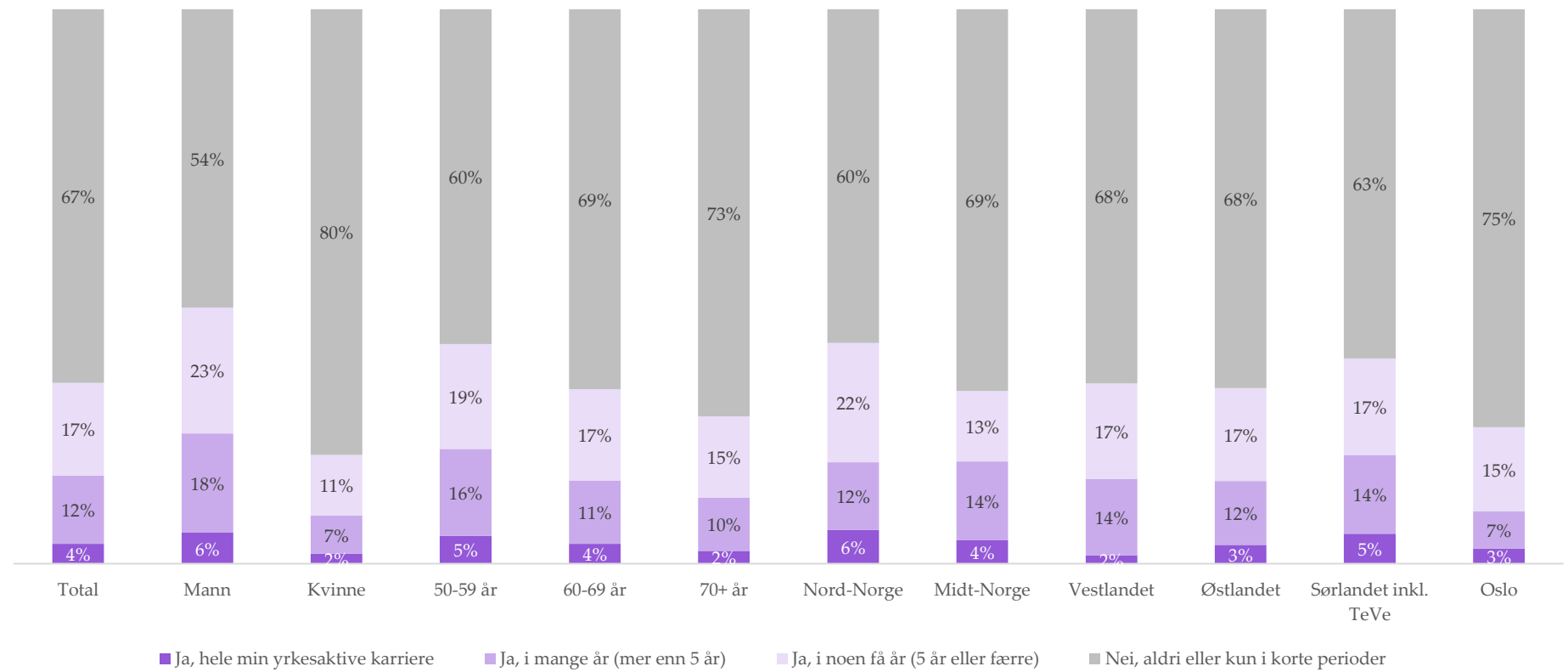
63% har tatt solarium en eller flere ganger i løpet av livet, signifikant flere kvinner enn menn og signifikant flere blant de yngste.

Har du benyttet deg av solarium i løpet av livet?



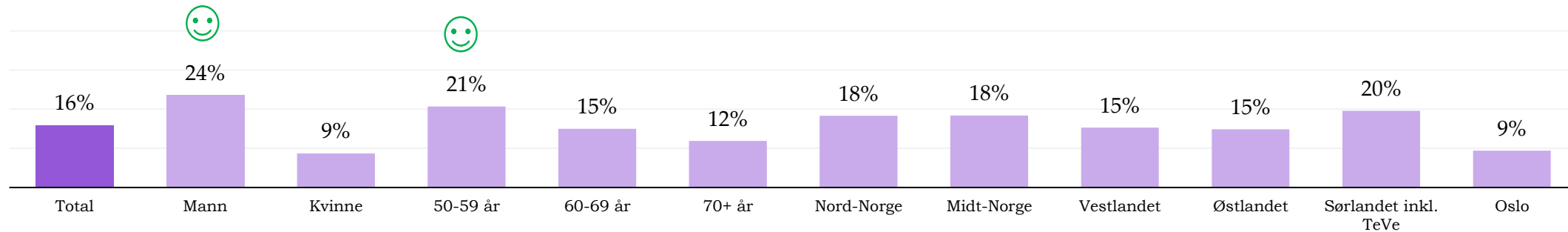
33% har en eller annet gang hatt arbeid som har vært utført utendørs på dagtid.

Har du noen gang i din yrkeskarriere hatt arbeid som utføres utendørs på dagtid og som betyr at du har vært mye i solen?



Signifikant flere menn enn kvinner har jobbet utendørs på dagtid. Vi ser også at det er flere blant de yngste som oppgir dette. Færre fra oslo oppgir å ha hatt arbeid som er utført utendørs.

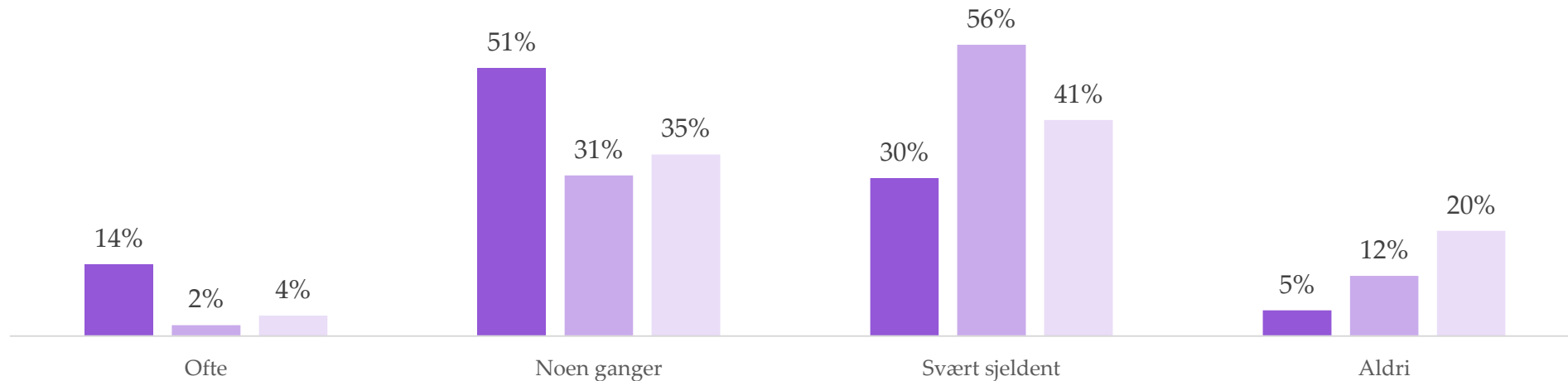
Har du noen gang i din yrkeskarriere hatt arbeid som utføres utendørs på dagtid og som betyr at du har vært mye i solen?



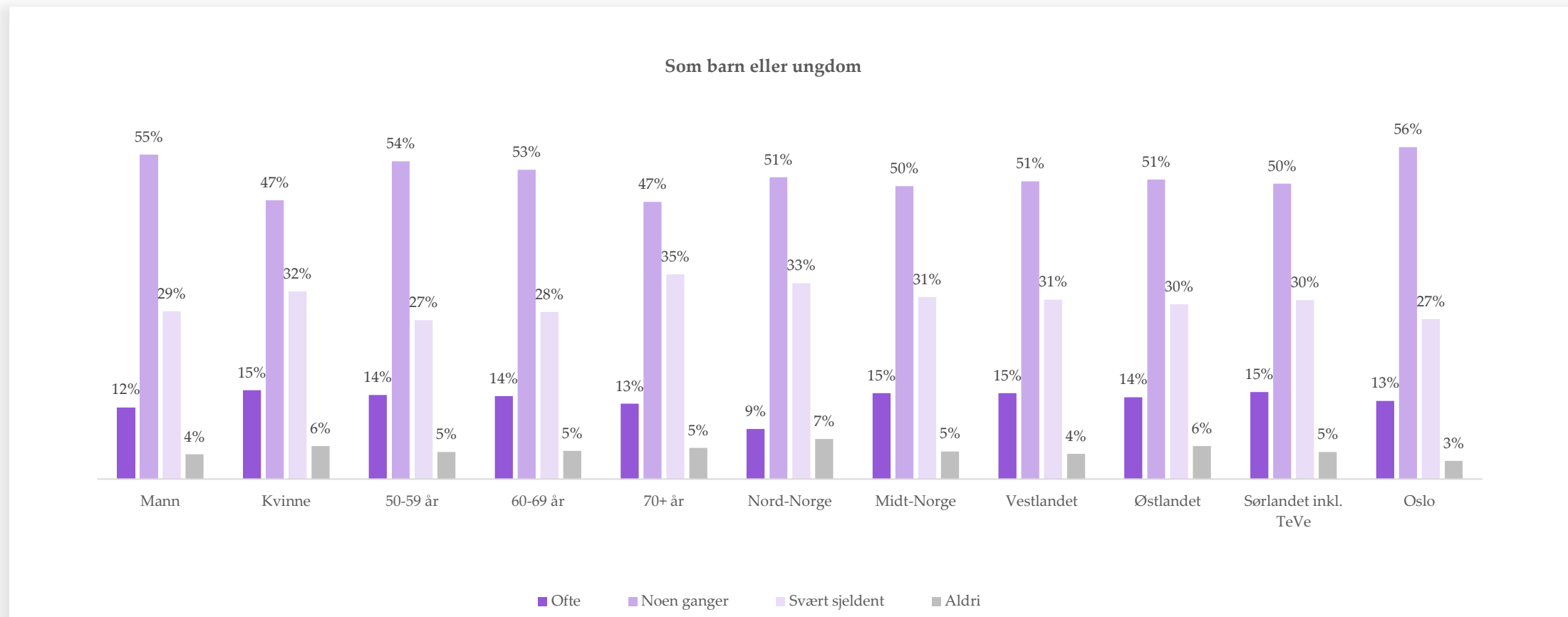
Svært få oppgir at de ofte har blitt solbrente som voksen, men vi ser at 31% har noen ganger blitt solbrente som voksne. Over halvparten har noen ganger blitt solbrente som barn, mens 35% av de som har hatt utendørs arbeid oppgir 35% at de av og til har blitt solbrente. Over halvparten sier at de svært sjeldent blir solbrente som voksne.

I løpet av livet, har du blitt ofte solbrent (rødhet eller smertefull forbrenning som varte i en dag eller mer)?

■ Som barn eller ungdom ■ Som voksen ■ I forbindelse med utendørs arbeid

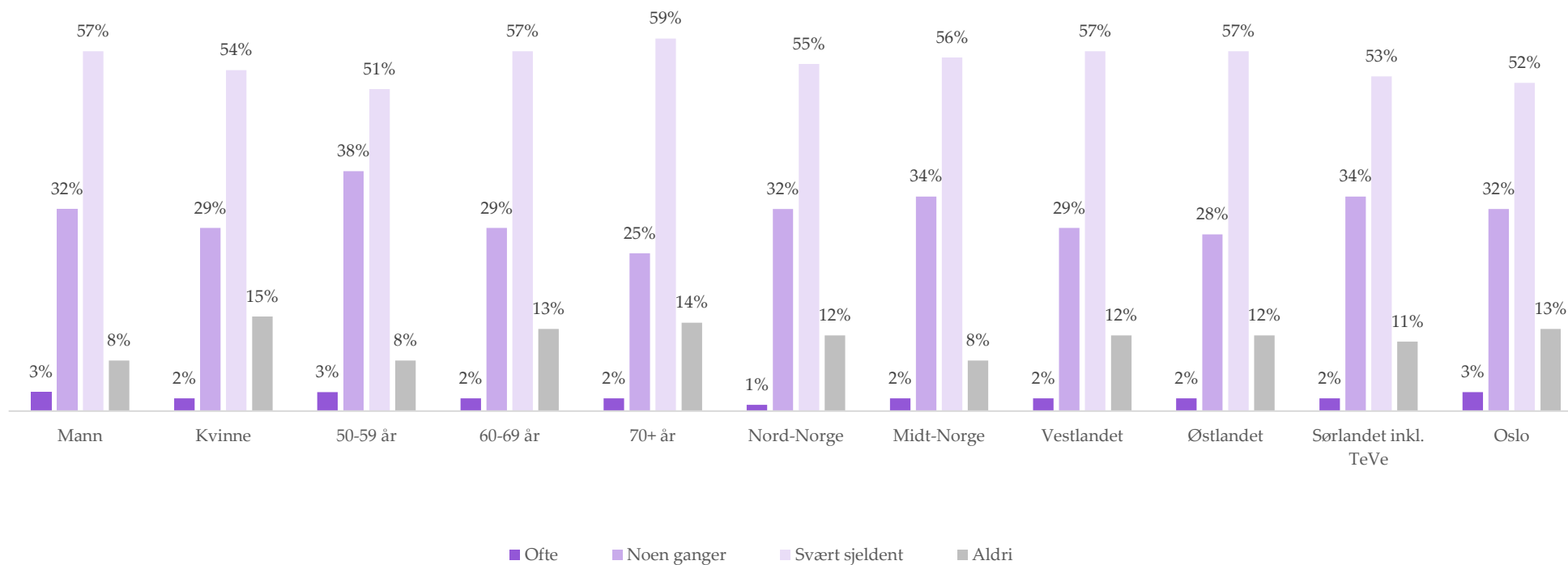


Noen færre menn enn kvinner oppgir at de ofte har blitt solbrente som barn, og vi ser også at det er noen færre fra Nord-Norge som oppgir dette. Samtidig ser vi at flere menn enn kvinner oppgir at de noen ganger har blitt solbrente som barn.



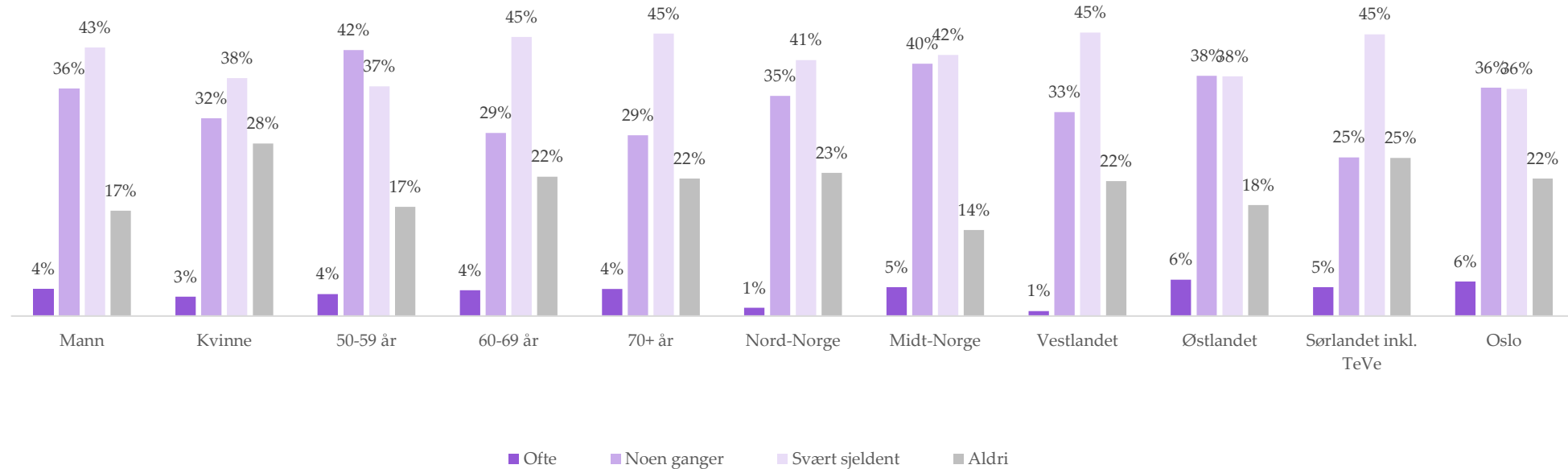
Flere blant de yngre oppgir at de noen ganger blir solbrente som voksne. Det er også flere kvinner enn menn som oppgir at de aldri blir solbrente som voksne.

Som voksen

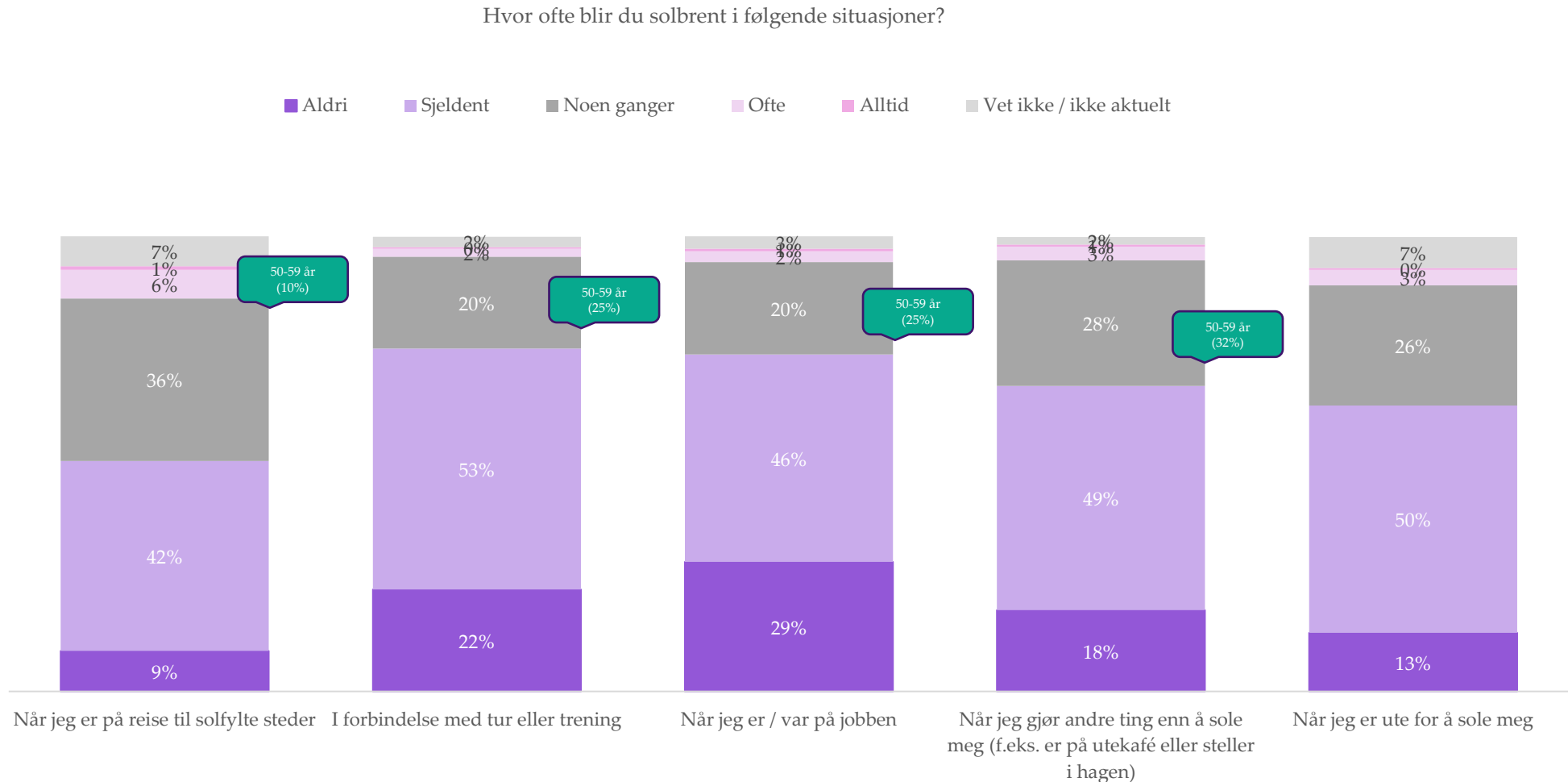


Flere kvinner enn menn sier de aldri blir solbrent når de arbeider utendørs, og flere blant de yngste oppgir at de noen ganger blir solbrente sammenlignet med de to yngste aldersgruppene.

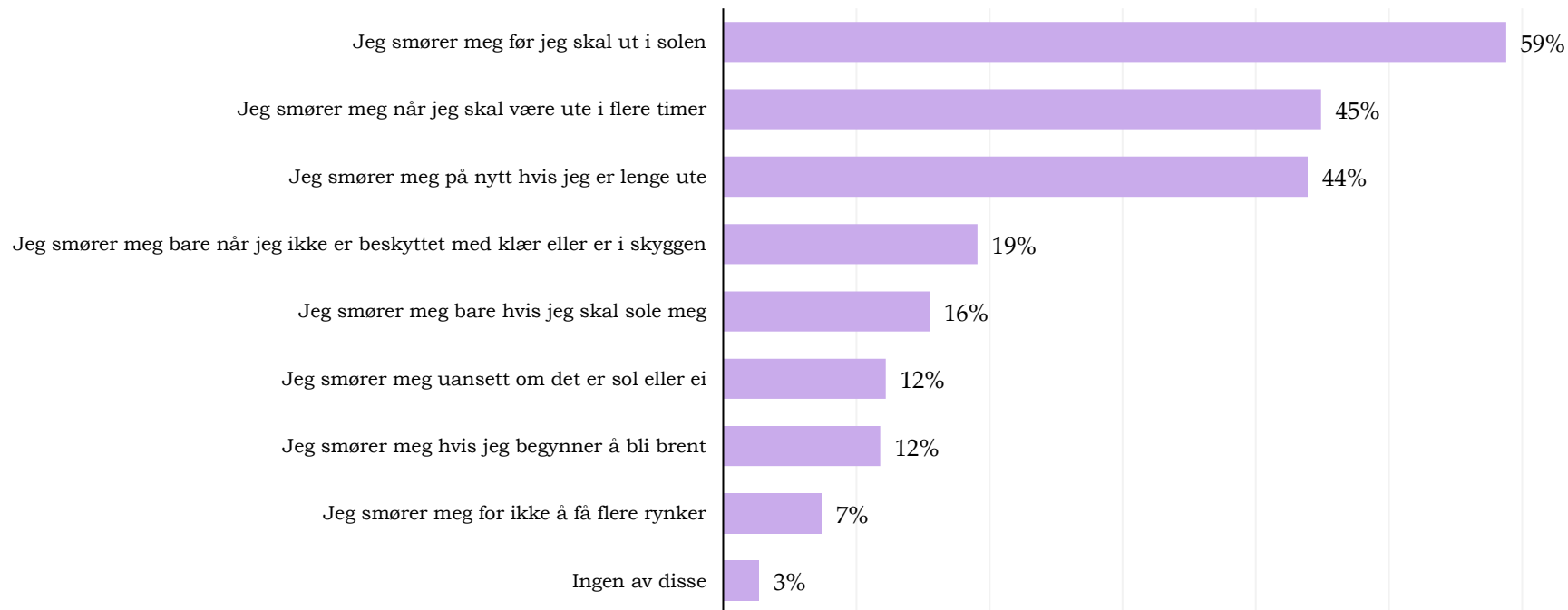
I forbindelse med utendørs arbeid



Svært få oppgir å ofte eller alltid bli solbrent i situasjonene som beskrives under. Flere oppgir at de noen ganger kan bli solbrente når de reiser sydover, sammenlignet med andre situasjoner. 50-59 åringene skiller seg noe ut ved at de noen ganger i signifikant større grad blir solbrente i alle situasjoner.



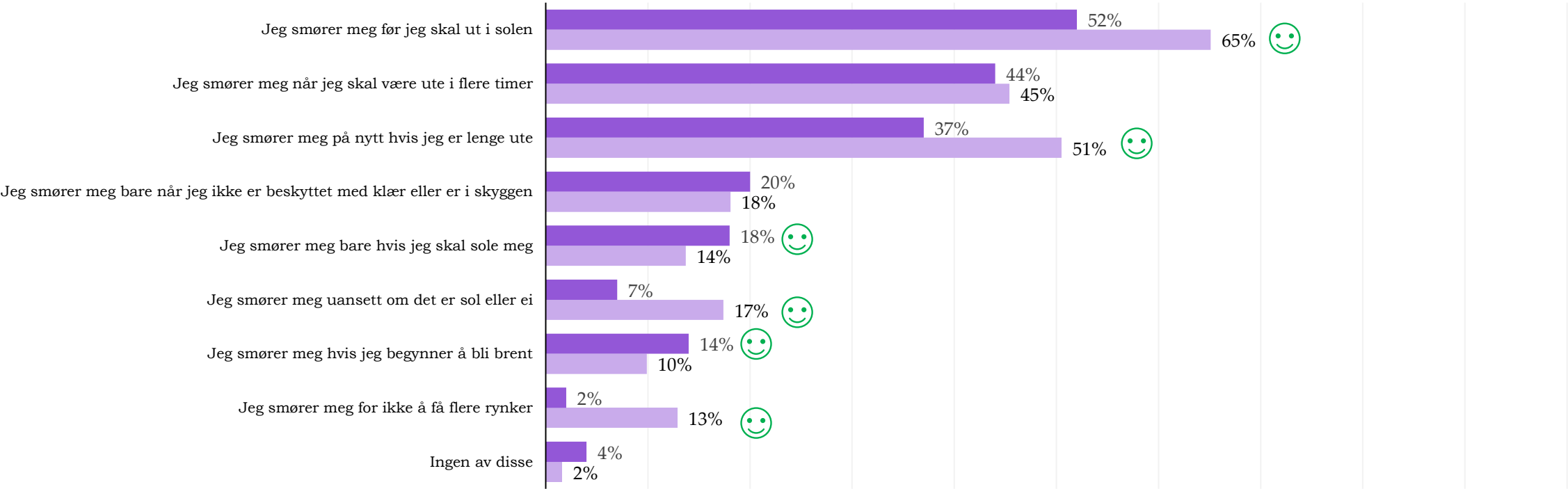
Hvilke utsagn passer best for deg når det gjelder bruk av solkrem?



Vi ser noen tydelige forskjeller på kvinner og menn, hvor signifikant flere kvinner oppgir at de smører seg før de skal ut i solen, at de smører seg oftere og at de også smører seg selv om det ikke er sol. Mens signifikant flere menn oppgir at de kun smører seg dersom de skal sole seg og dersom de begynner å bli brent.

Hvilke utsagn passer best for deg når det gjelder bruk av solkrem?

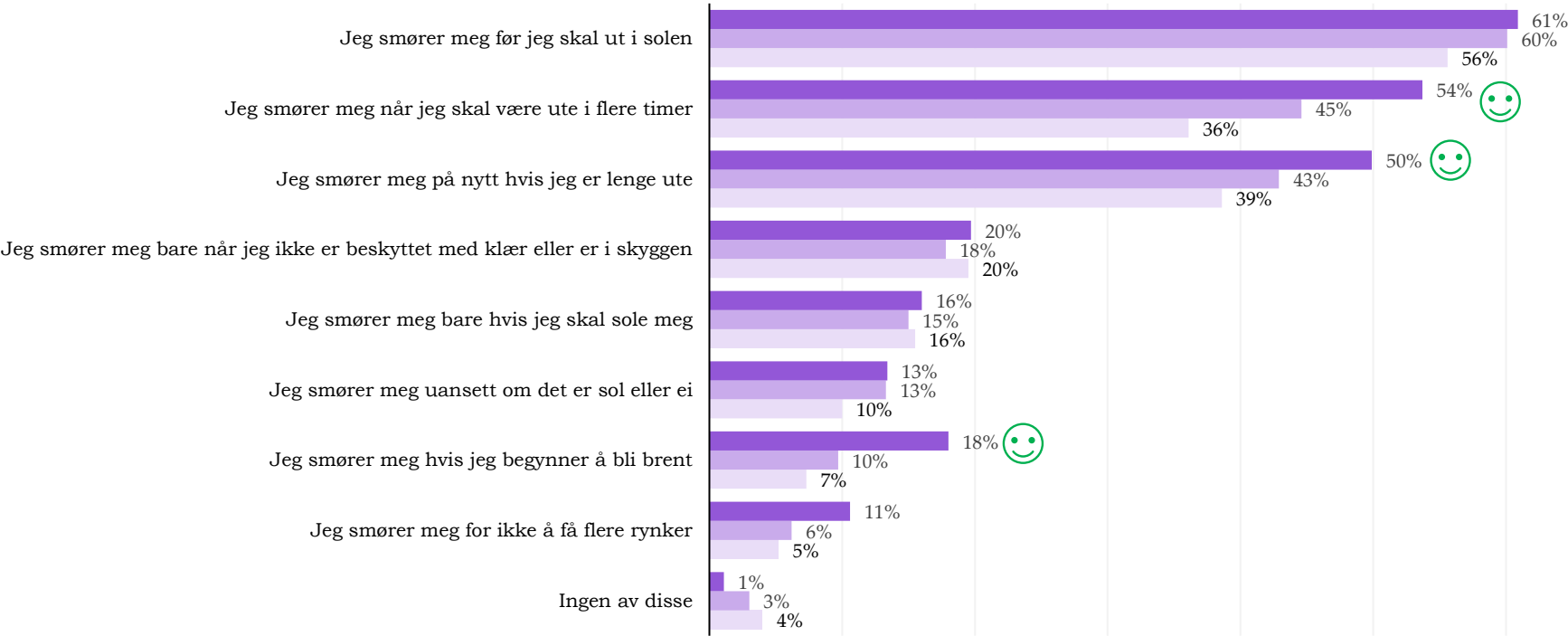
Mann Kvinne



Signifikant flere blant 50 åringene oppgir at de smører seg når de skal være lenge ute, og smører seg på nytt, samt hvis de begynner å bli brent.

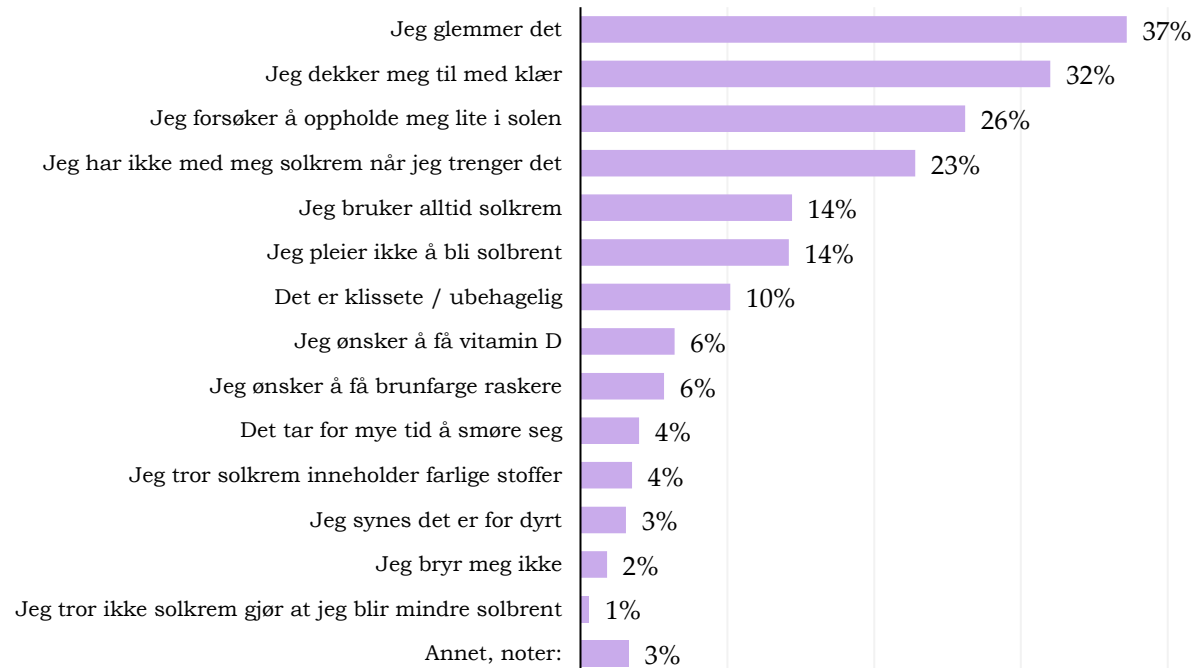
Hvilke utsagn passer best for deg når det gjelder bruk av solkrem?

50-59 60-69 70 +



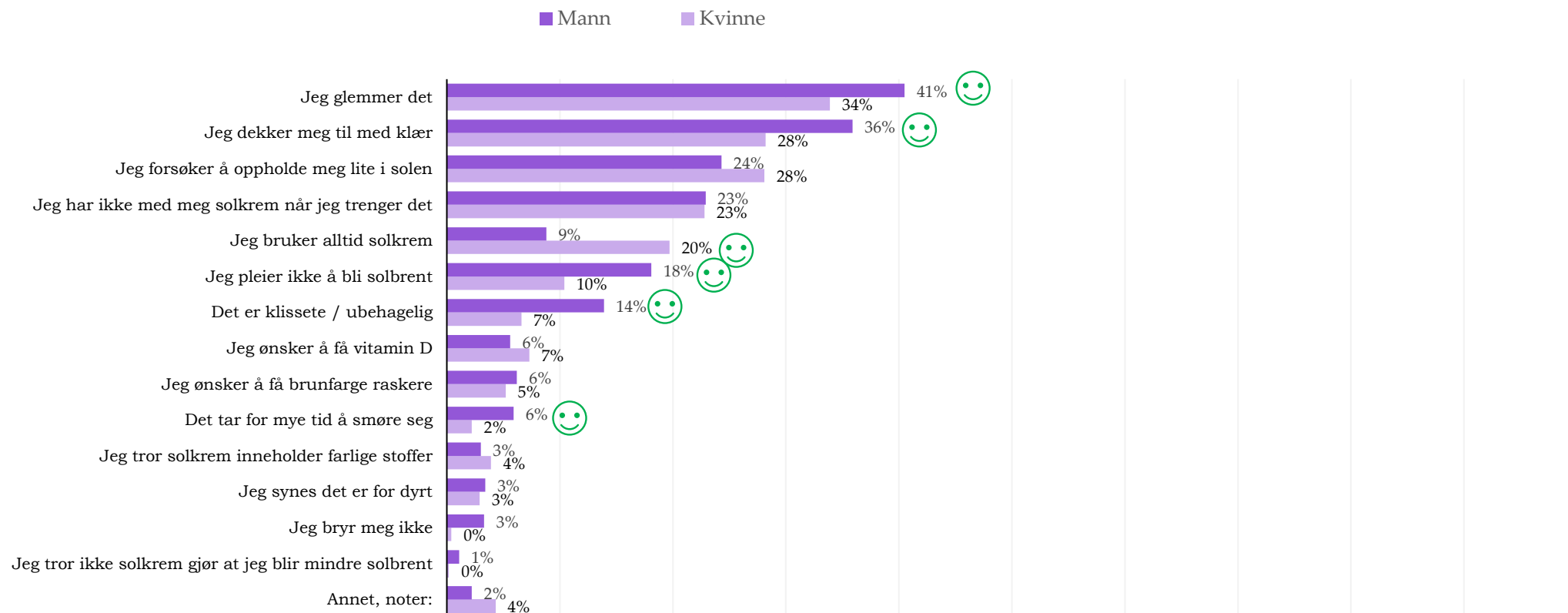
Glemsel er den største barrieren for å bruke solkrem. 32% oppgir at de i stedet for å bruke solkrem, dekker seg til med klær. Av de som har oppgitt «Annen årsak» er det noen som skriver at de aldri er i solen, at de har svært herdet hud, at de er usikker på innholdet i solkrem og allergiske reaksjoner.

I tilfeller hvor du ikke bruker solkrem, hva er de viktigste grunnene til at du ikke gjør det?



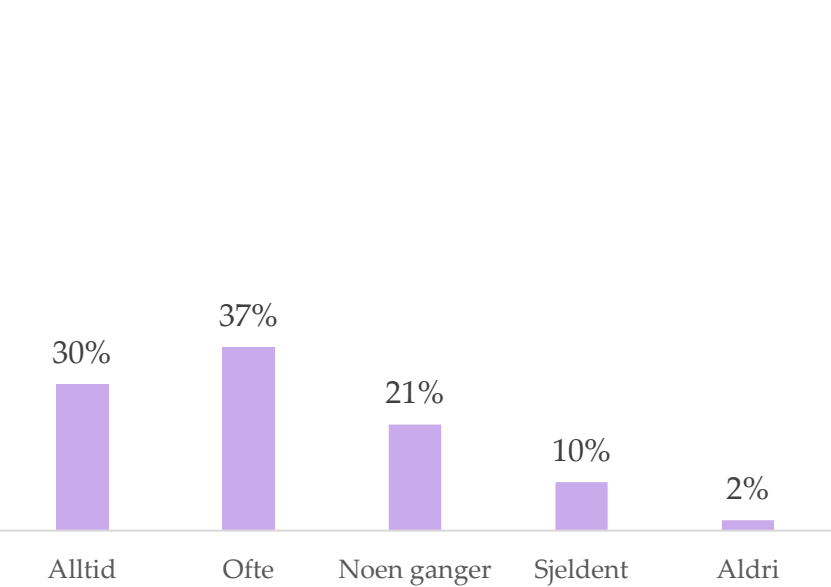
Vi ser her også tydelige forskjeller på kjønn. Signifikant flere menn oppgir at de glemmer det og at de heller dekker seg til med klær. Menn oppgir også at de i større grad at de synes solkrem er klissete, det tar for mye tid og at de ikke pleier å bli solbrente.

Hvilke utsagn passer best for deg når det gjelder bruk av solkrem?

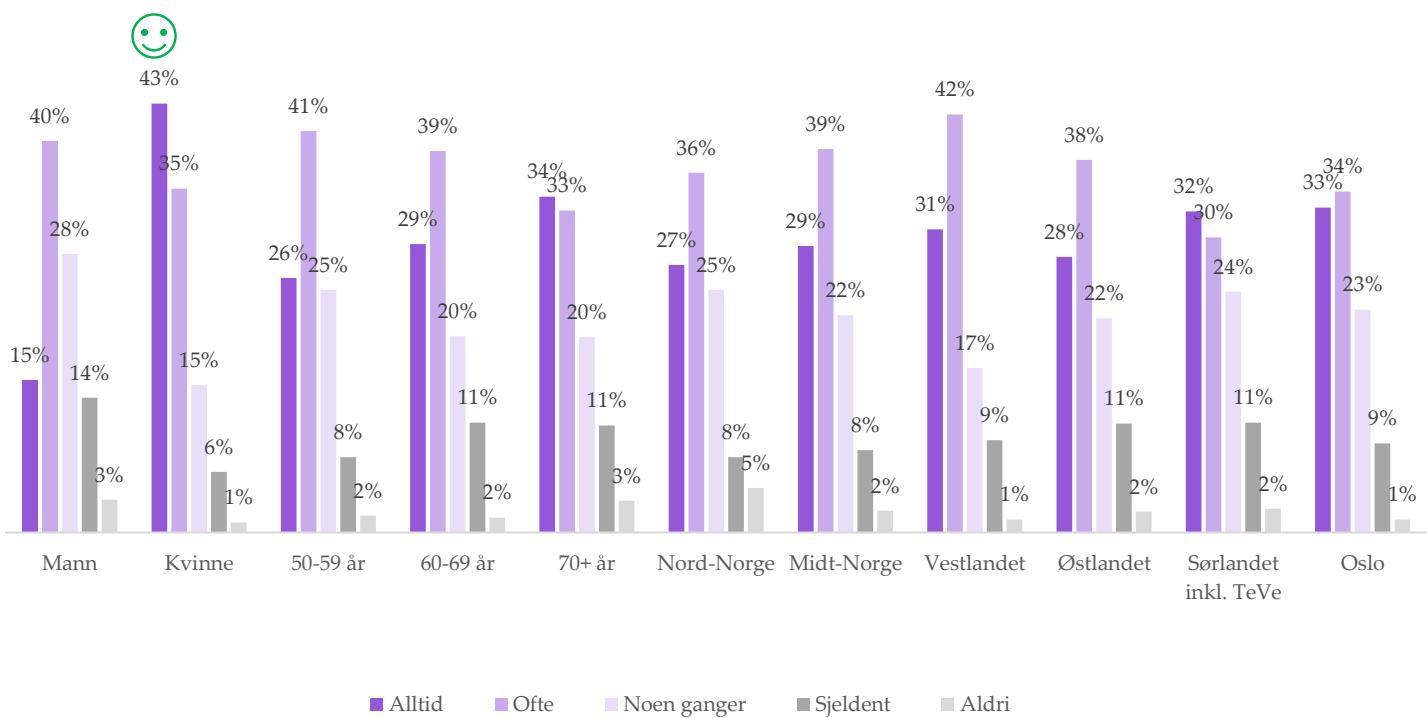


30% sier at de alltid bruker solkrem utendørs i solen om sommeren. Signifikant flere kvinner enn menn bruker alltid solkrem, og signifikant flere blant de eldste sammenlignet med de yngste. 14% av menn oppgir at de sjeldent bruker solkrem ute om sommeren.

Når du er utendørs i solen om sommeren, hvor ofte bruker du solkrem?

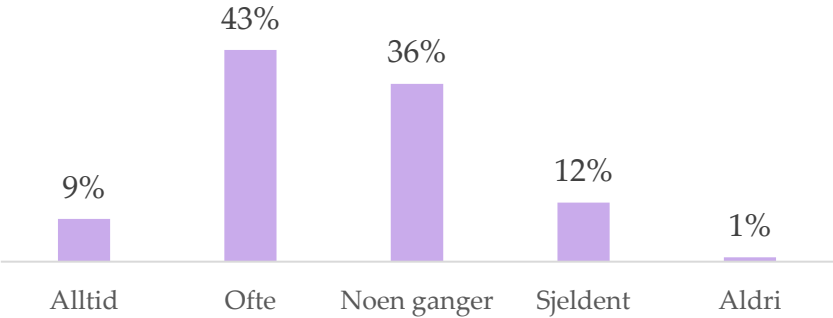


Når du er utendørs i solen om sommeren, hvor ofte bruker du solkrem?

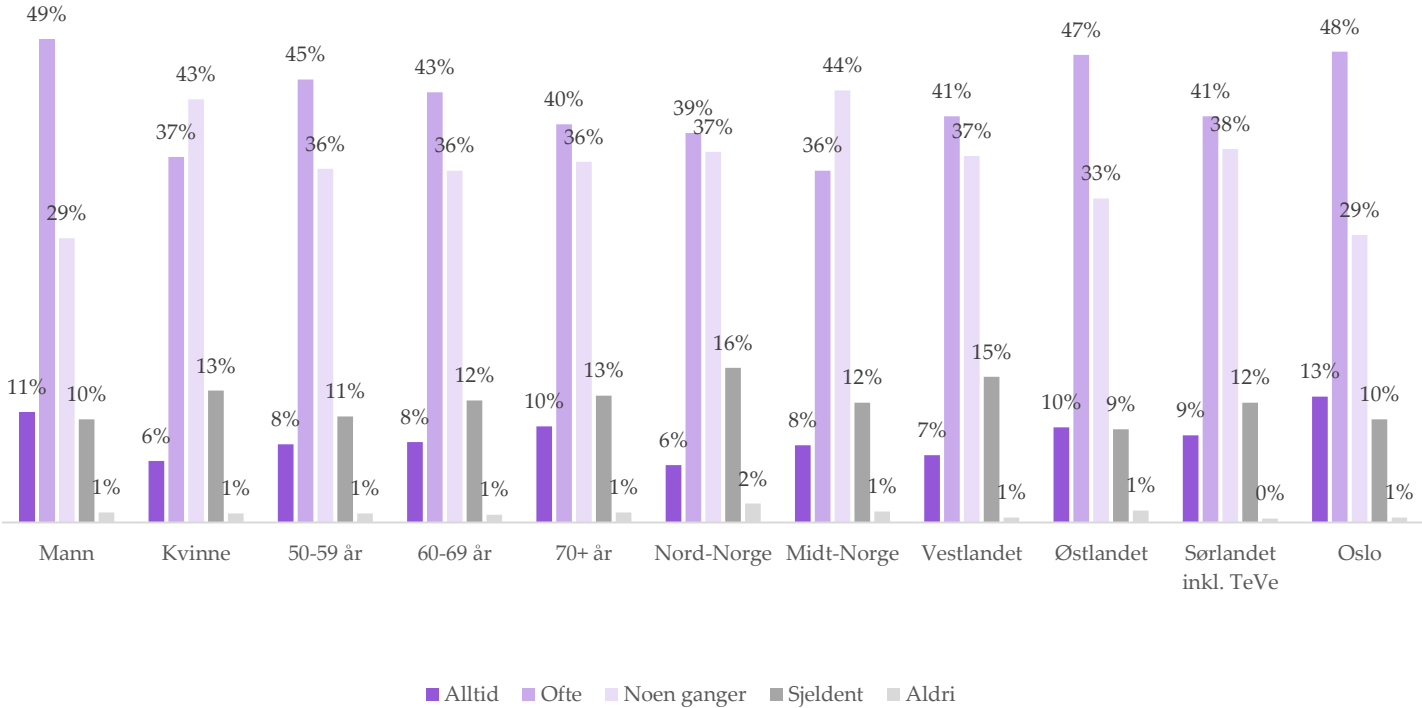


52% dekker til skuldrene alltid eller ofte. Signifikant flere menn dekker ofte til skuldrene når de er ute om sommeren.

Når du er utendørs i solen om sommeren, hvor ofte bruker klær som dekker skuldrene?

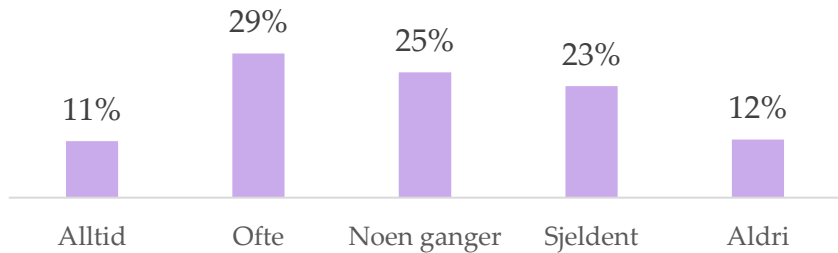


Når du er utendørs i solen om sommeren, hvor ofte bruker klær som dekker skuldrene?

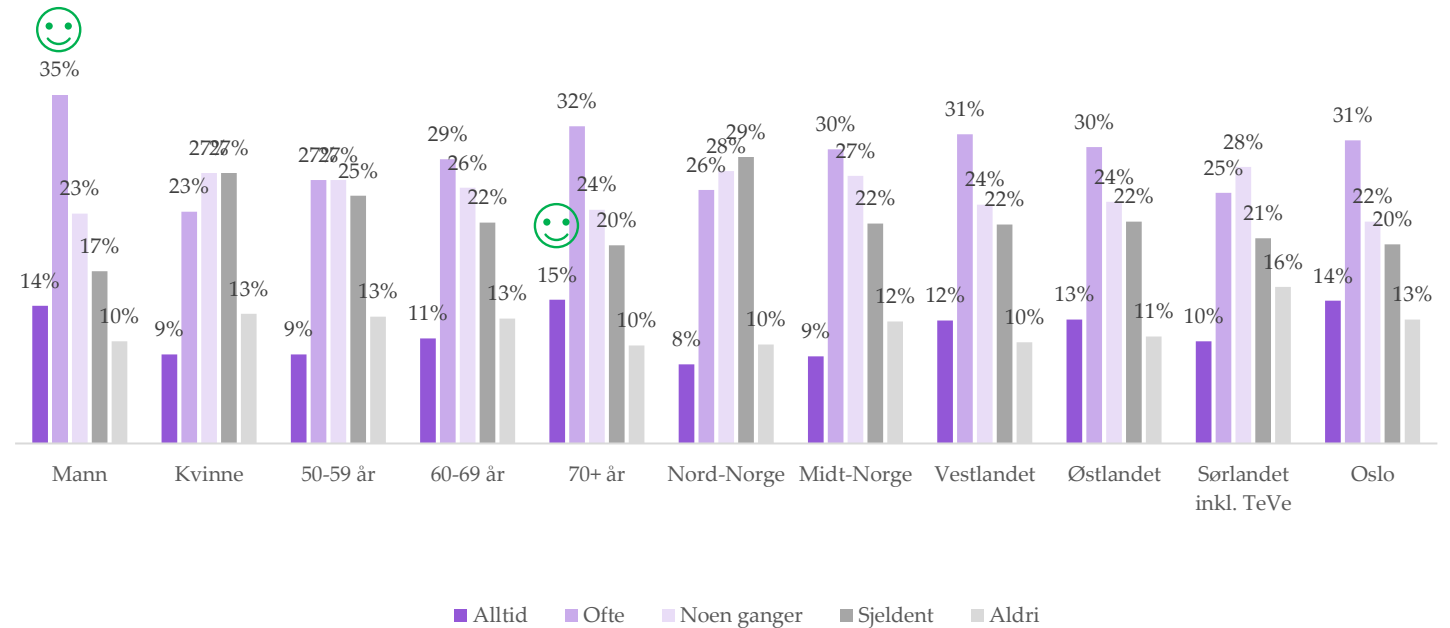


40% bruker alltid eller ofte hodeplagg for å beskytte seg mot solen. Signifikant flere menn enn kvinner bruker caps eller solhatt ofte eller alltid om sommeren. Signifikant flere blant de eldste bruker alltid hodeplagg.

Når du er utendørs i solen om sommeren, hvor ofte bruker du caps / solhatt eller annet hodeplagg?

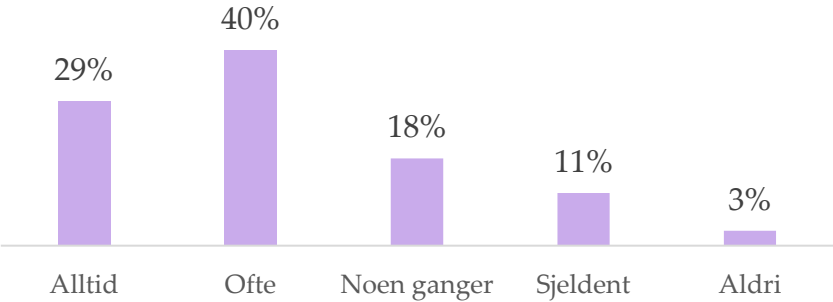


Når du er utendørs i solen om sommeren, hvor ofte bruker du caps / solhatt eller annet hodeplagg?

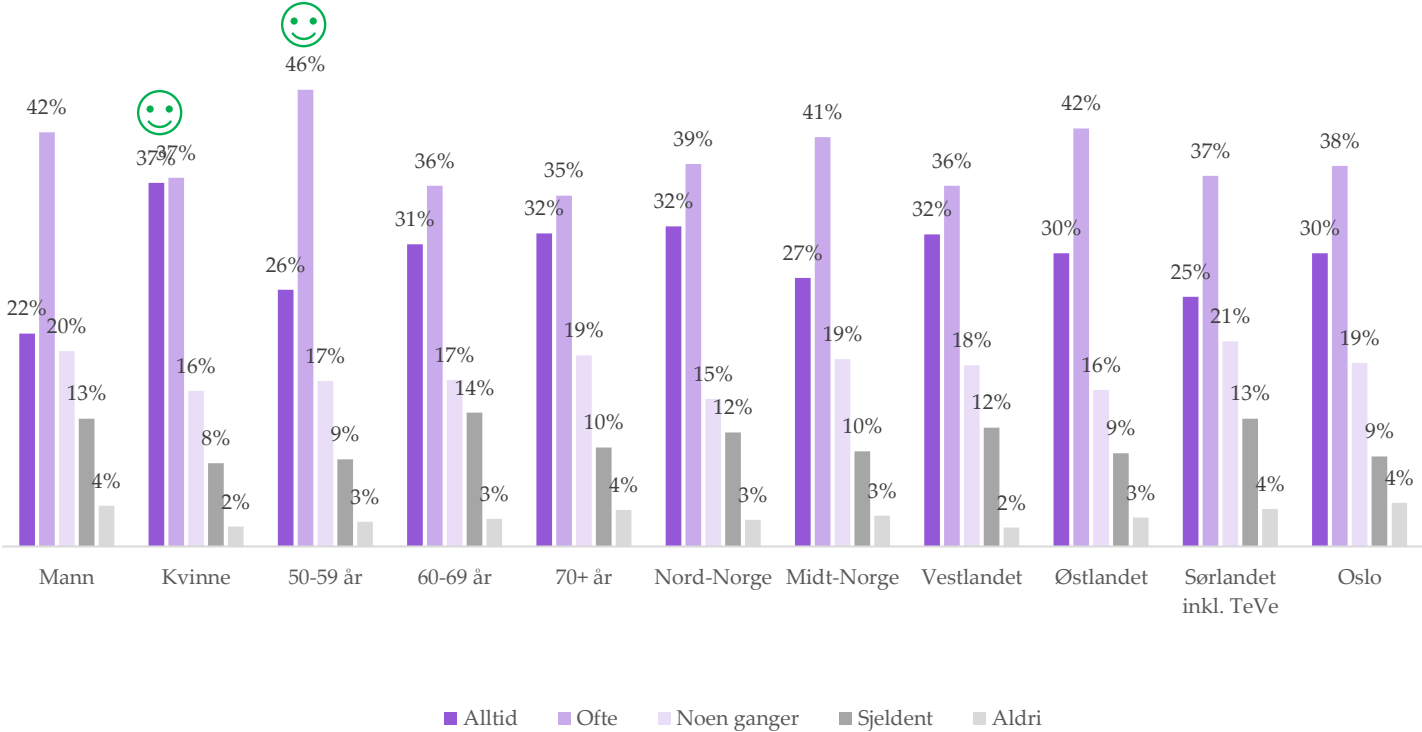


70% bruker solbriller ofte eller alltid. Signifikant flere kvinner enn menn bruker alltid solbriller utendørs i solen om sommeren, og signifikant flere blant de yngste bruker solbriller ofte.

Når du er utendørs i solen om sommeren, hvor ofte bruker du solbriller?

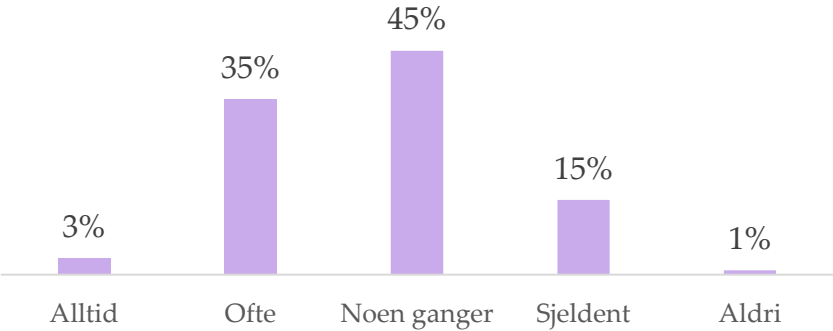


Når du er utendørs i solen om sommeren, hvor ofte bruker du solbriller?

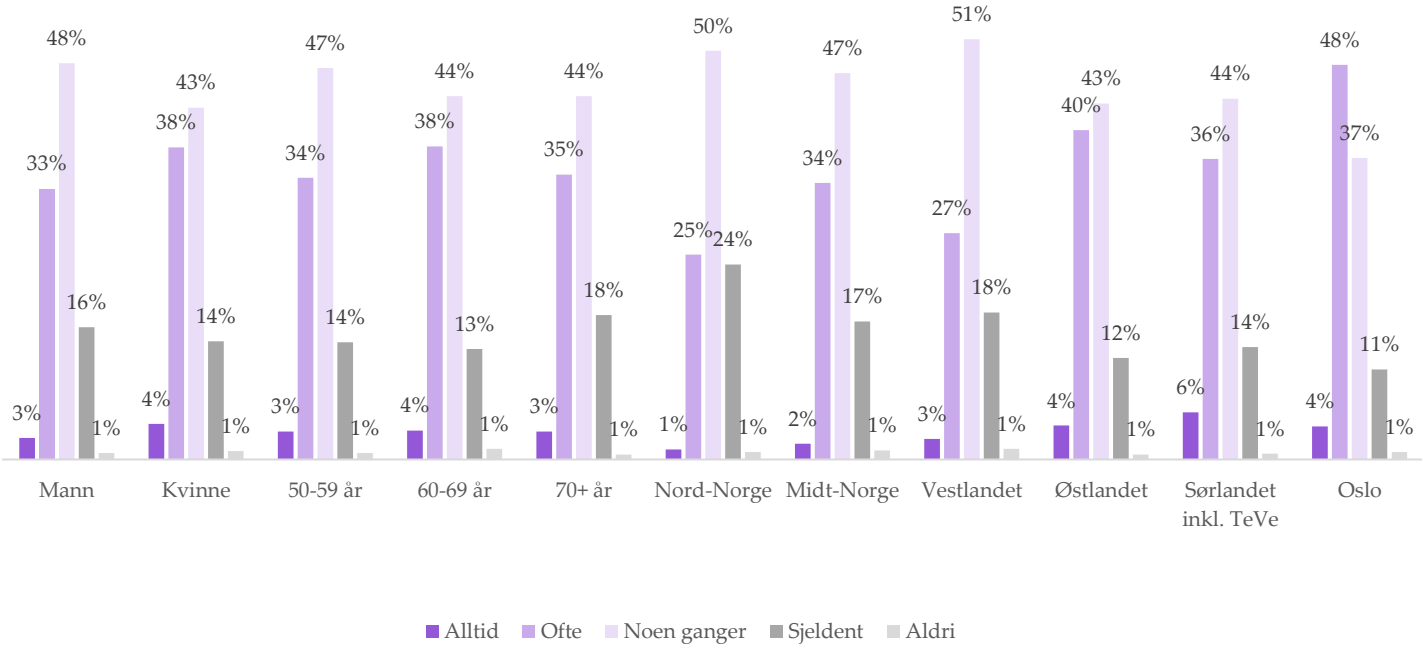


38% holder seg ofte eller alltid i skyggen om sommeren, og flere fra Oslo sammenlignet med resten av landet.

Når du er utendørs i solen om sommeren, hvor ofte holder du deg i skyggen?

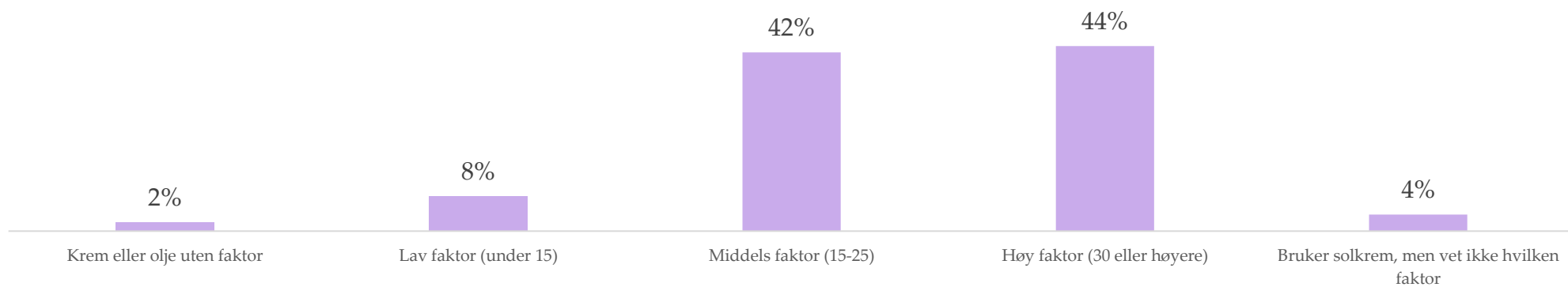


Når du er utendørs i solen om sommeren, hvor ofte holder du deg i skyggen?



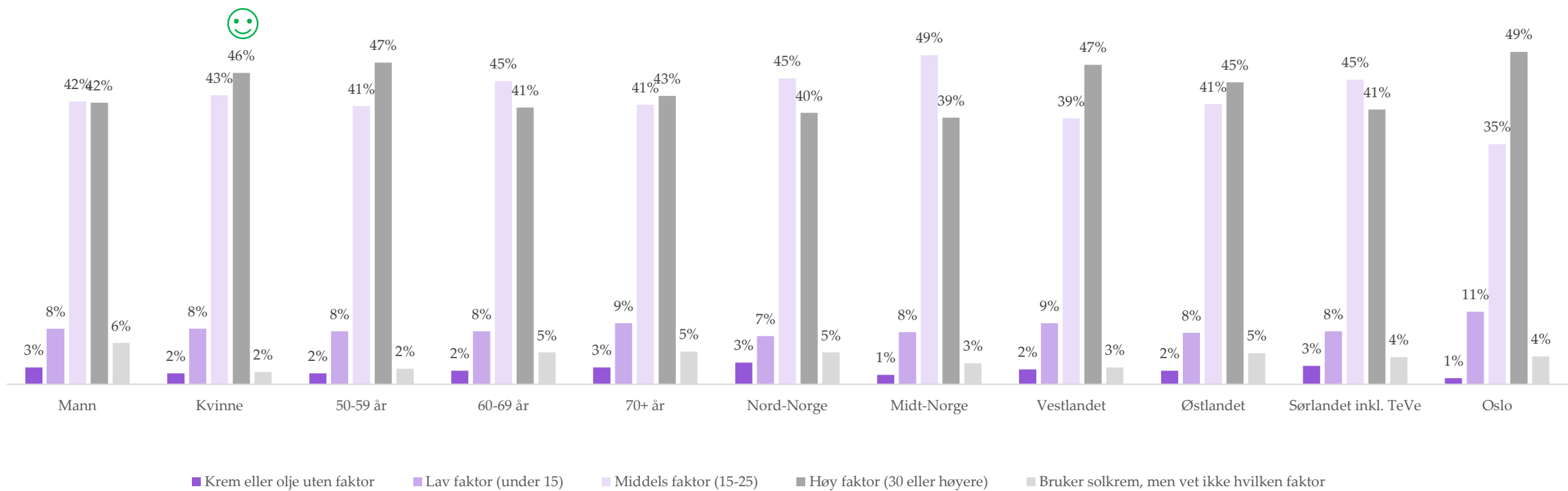
Av de som bruker solkrem, er det 86% som bruker solfaktor 15 eller høyere.

Hvilken solfaktor bruker du oftest når du oppholder deg i Norge om sommeren?



Signifikant flere kvinner bruker høy faktor (30 eller høyere), sammenlignet med menn.

Hvilken solfaktor bruker du oftest når du oppholder deg i Norge om sommeren?



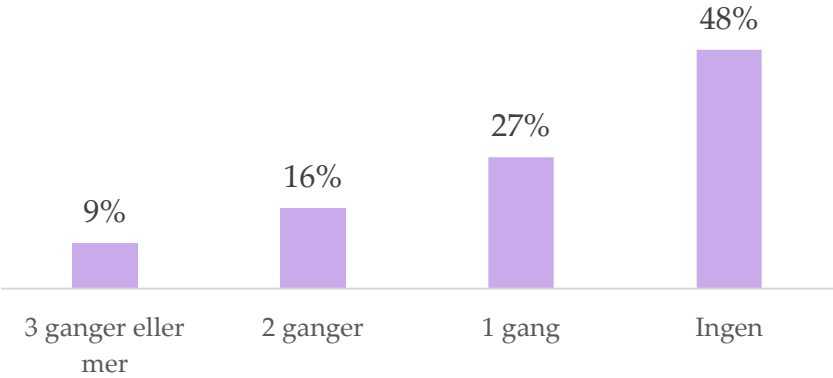
3

SOLVANER I SOLRIKE LAND

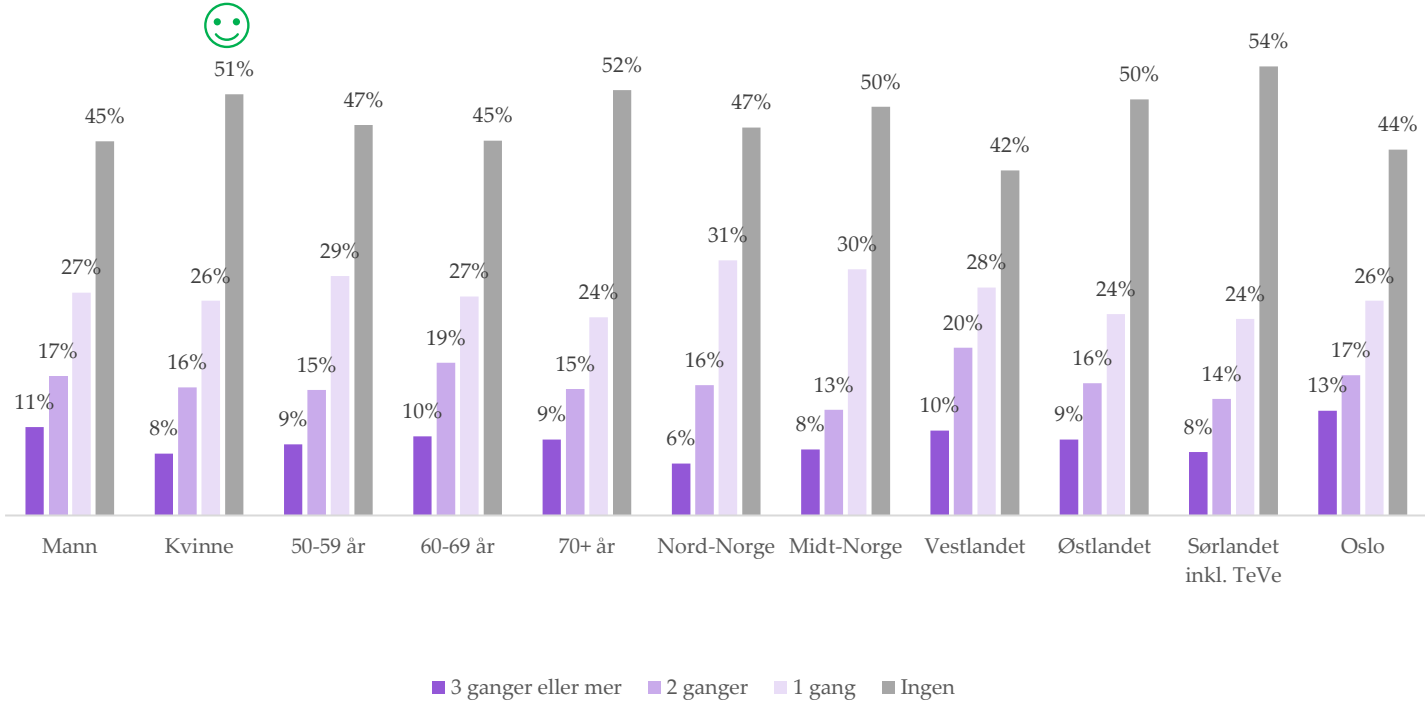


52% har reist til et solrikt land en eller flere ganger det siste året. Signifikant flere kvinner enn menn har ikke reist til solrike land det siste året.

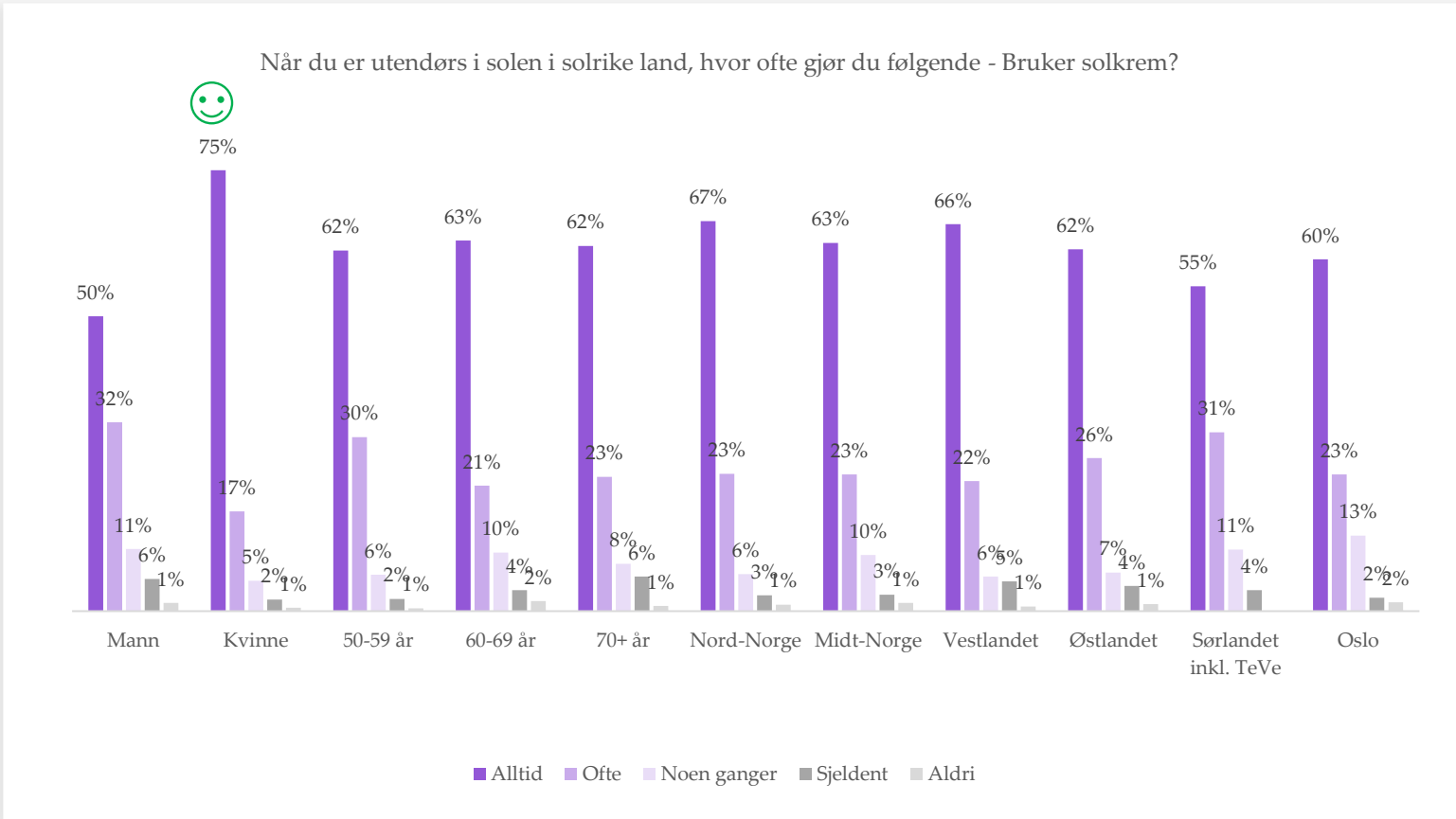
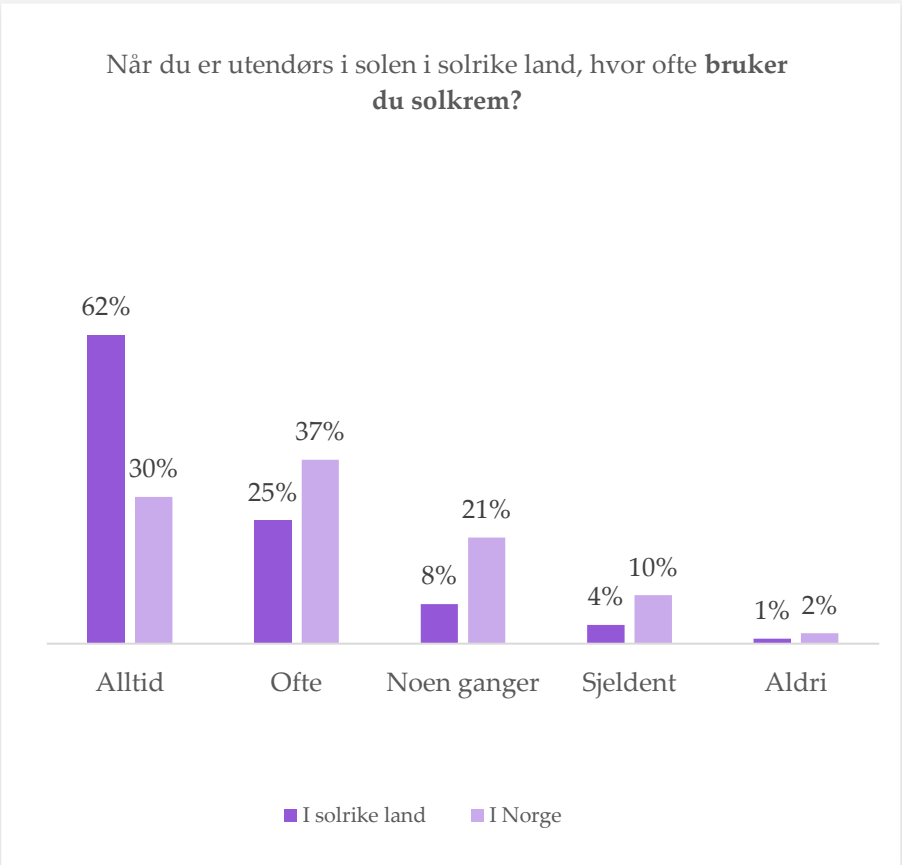
Hvor mange ganger har du vært på reise til et solrikt land de siste 12 måneder?



Hvor mange ganger har du vært på reise til et solrikt land de siste 12 måneder?

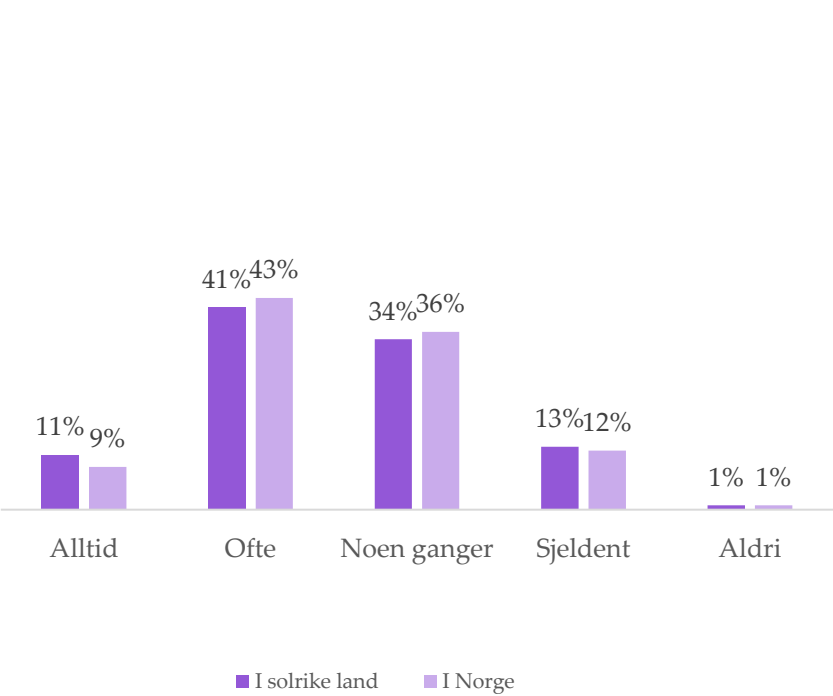


62% oppgir å alltid bruke solkrem i solrike land. Signifikant flere kvinner enn menn sier at de alltid bruker solkrem i solen i solrike land. 7% av menn bruker solkrem aldri eller sjeldent i solrike land. Stor forskjell på andel som alltid bruker solkrem i solrike land og i Norge.

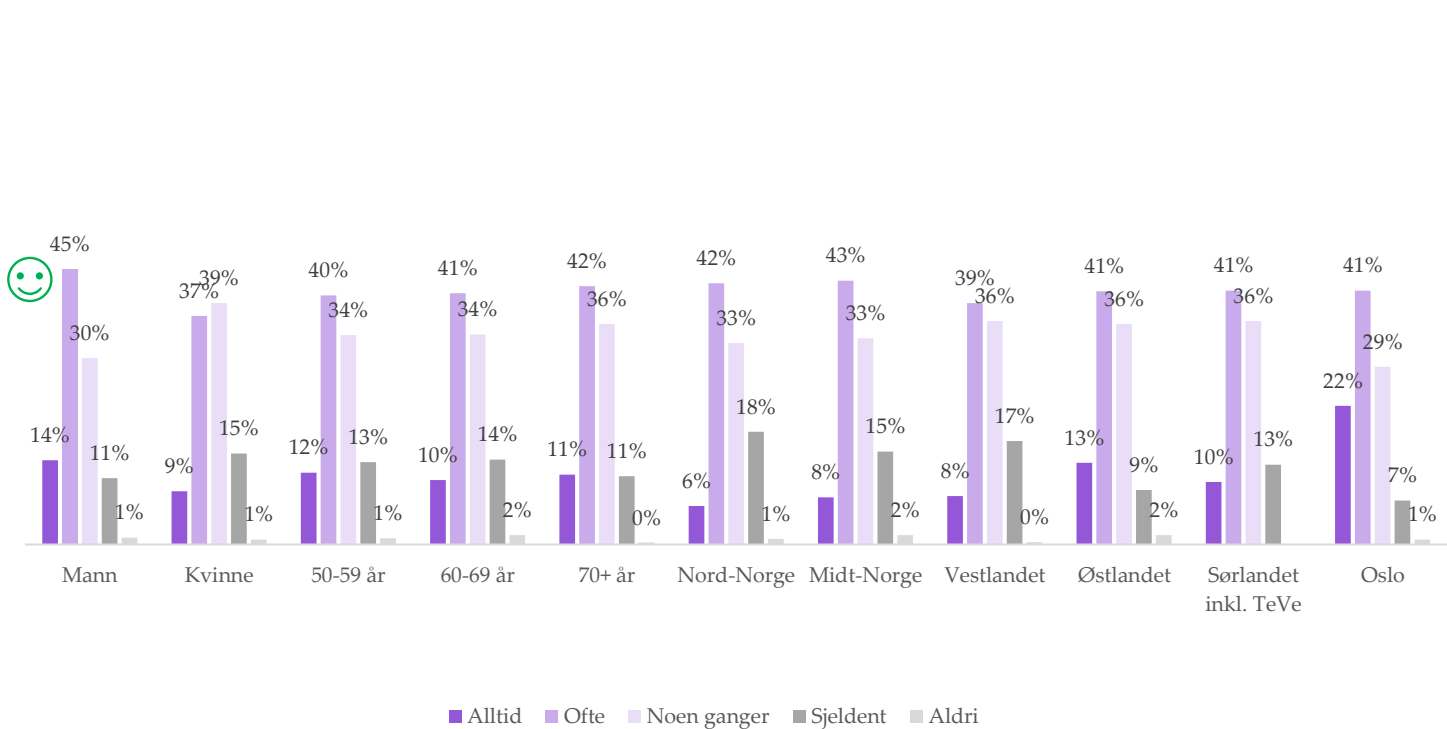


Signifikant flere menn bruker klær som dekker skuldrene alltid eller ofte, sammenlignet med kvinner. Vi ser ingen store forskjeller på solrike land versus Norge.

Når du er utendørs i solen i solrike land, hvor ofte bruker du klær som dekker skuldrene?

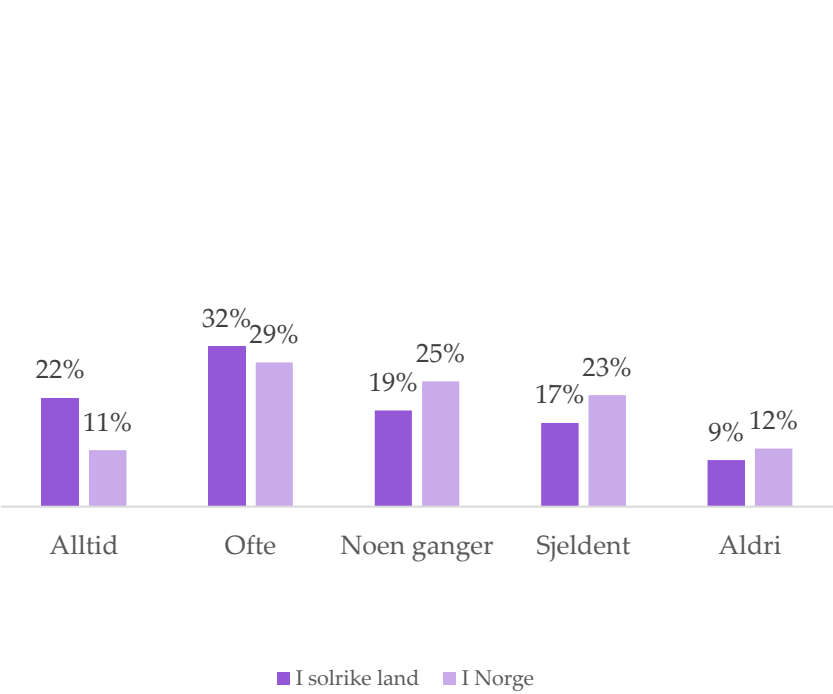


Når du er utendørs i solen i solrike land, hvor ofte gjør du følgende - Bruker klær som dekker skuldrene?

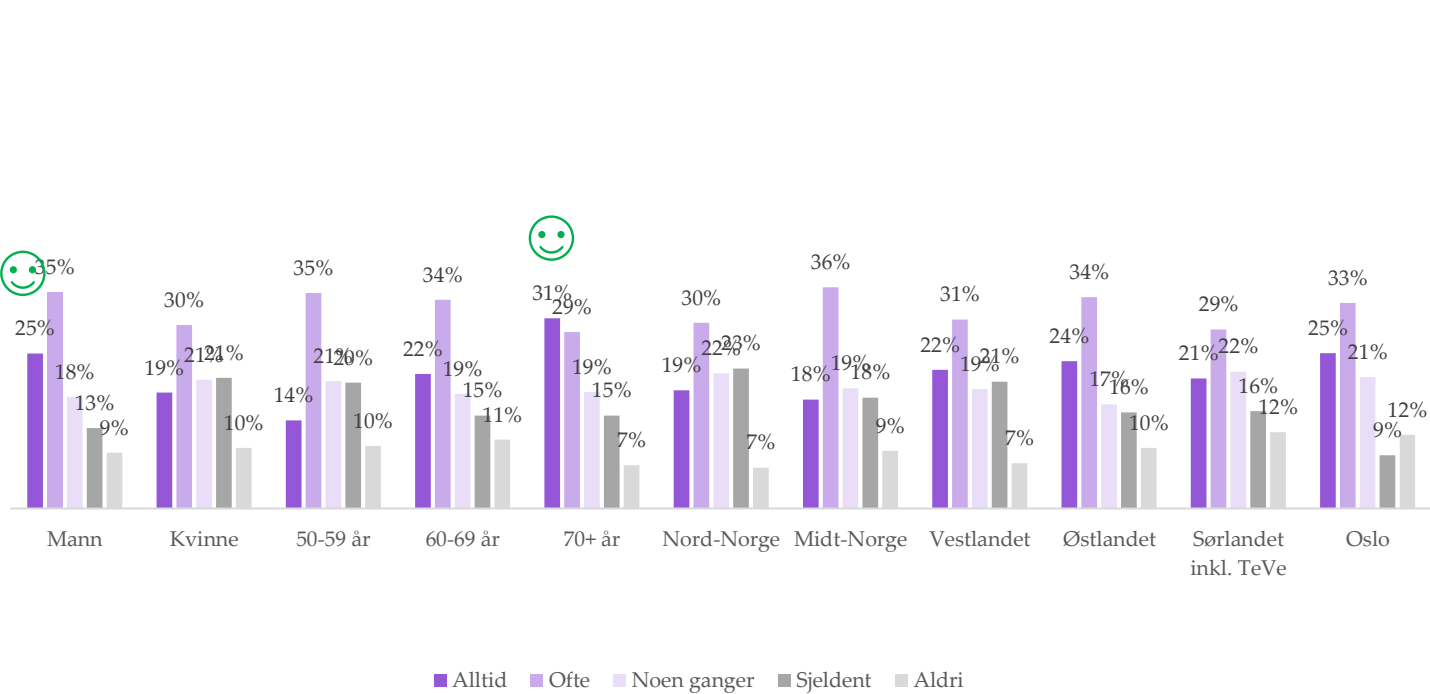


22% bruker alltid hodeplagg når de er i solrike land, det er flere enn i Norge. Signifikant flere menn enn kvinner bruker alltid hodeplagg, og signifikant flere blant de eldste.

Når du er utendørs i solen i solrike land, hvor ofte bruker caps / solhatt eller annet hodeplagg?

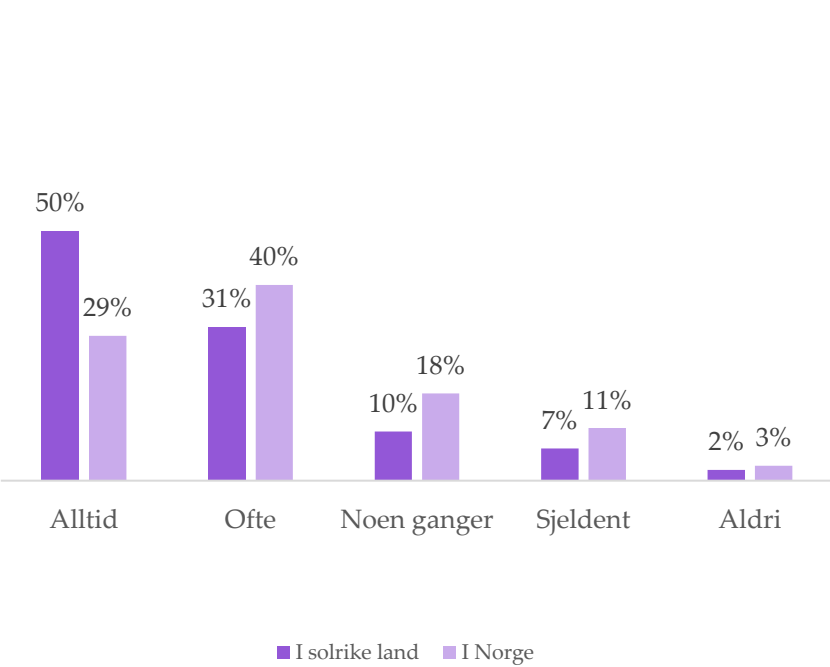


Når du er utendørs i solen i solrike land, hvor ofte gjør du følgende - Bruker caps / solhatt eller annet hodeplagg?

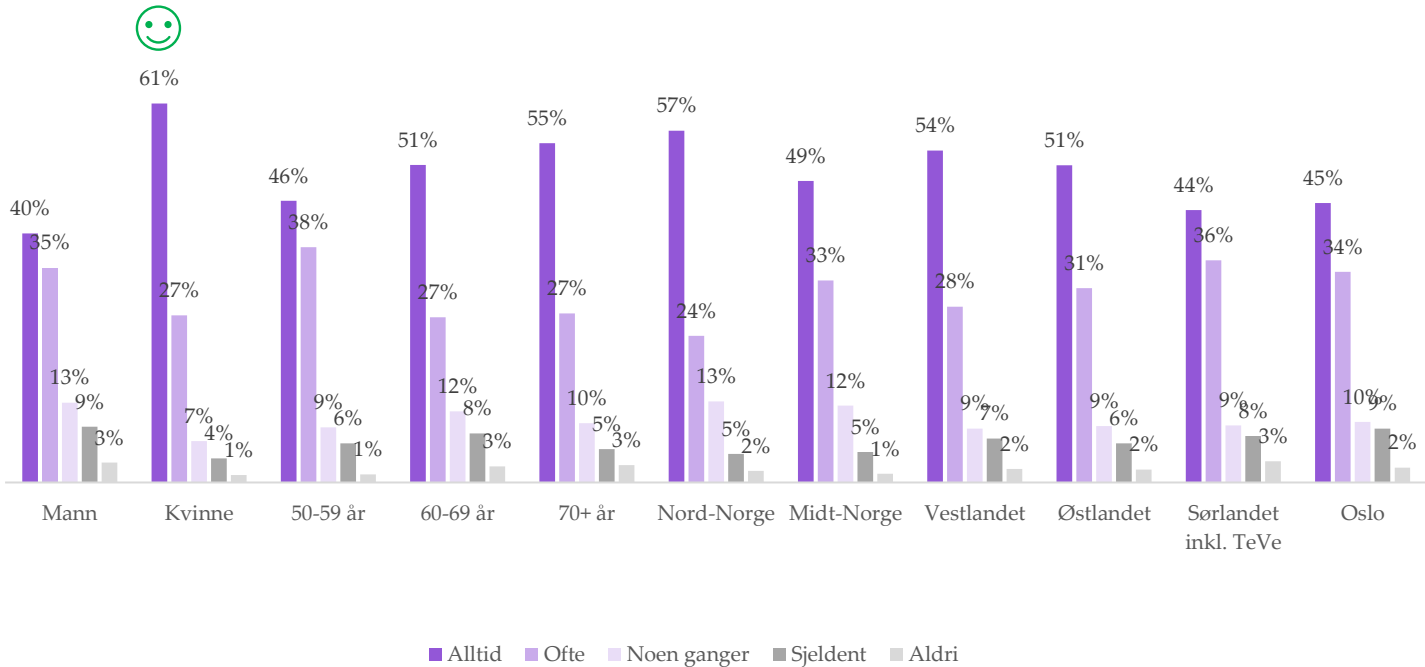


Flere bruker alltid solbriller når de er i solrike land, 50%. Signifikant flere kvinner bruker alltid solbriller, sammenlignet med menn.

Når du er utendørs i solen i solrike land, hvor ofte **bruker** du solbriller?

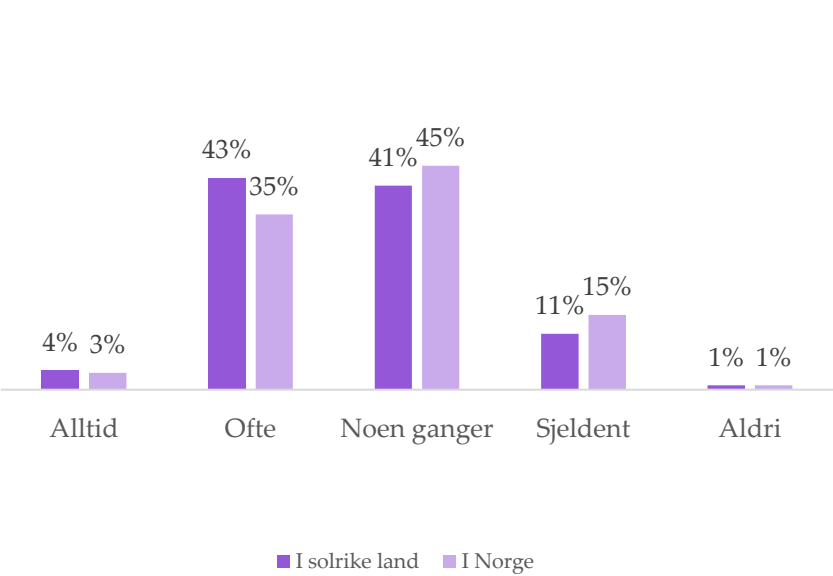


Når du er utendørs i solen i solrike land, hvor ofte gjør du følgende - Bruker solbriller?

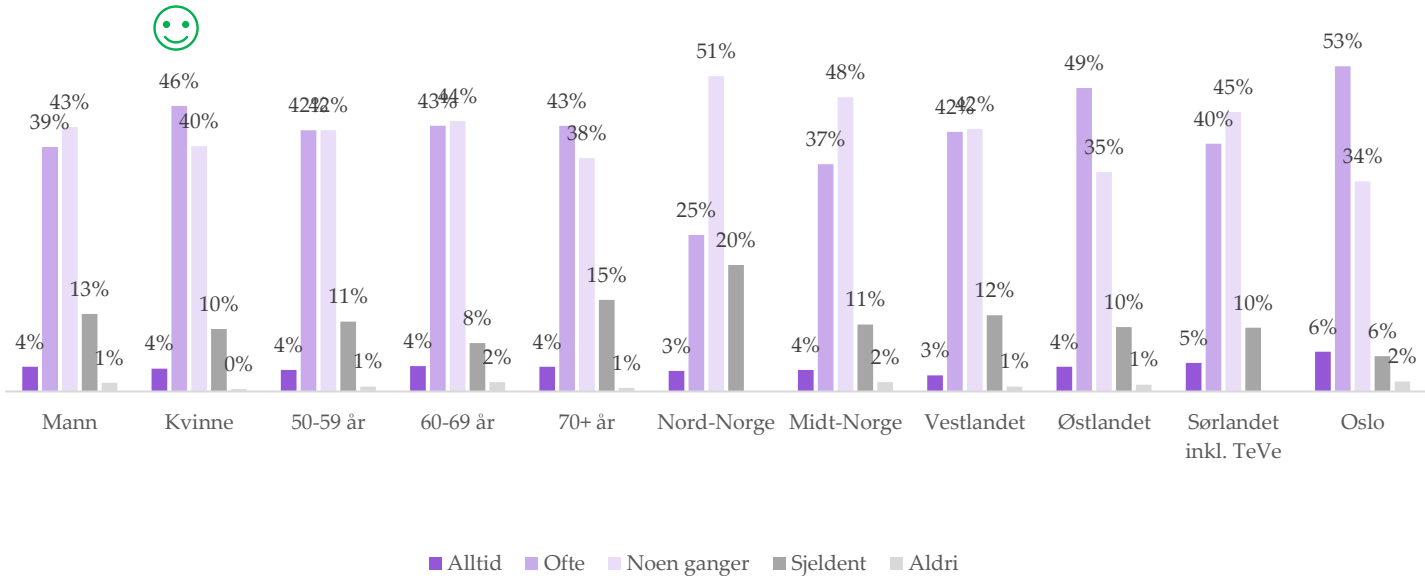


47% holder seg alltid eller ofte i skyggen i solrike land. Signifikant flere kvinner enn menn oppgir at de ofte holder seg i skyggen.

Når du er utendørs i solen i solrike land, hvor ofte holder du deg i skyggen?

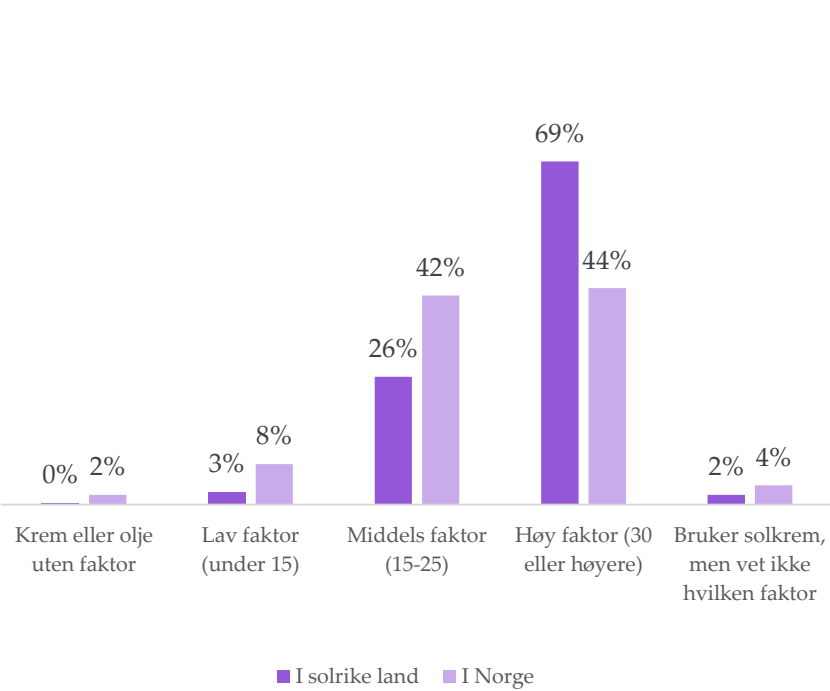


Når du er utendørs i solen i solrike land, hvor ofte gjør du følgende – Holder deg i skyggen?

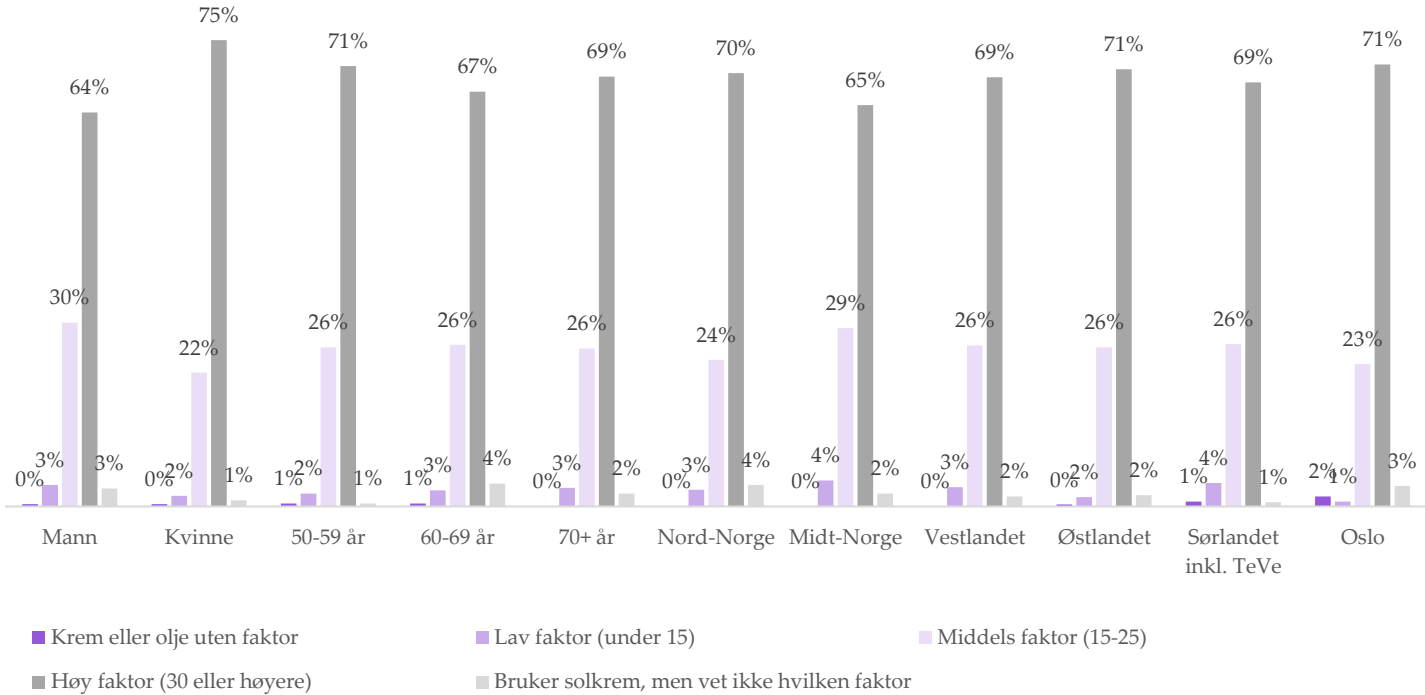


Flertallet bruker faktor 30 eller høyere når de er i solrike land, og det er tydelig at man bruker høyere faktor når man er i solrike land sammenlignet med i Norge. Signifikant flere kvinner enn menn bruker høy faktor, mens signifikant flere menn bruker middels faktor i solrike land.

Hvilken solfaktor bruker du oftest når du oppholder deg i solrike land?



Hvilken solfaktor bruker du oftest når du oppholder deg i solrike land?

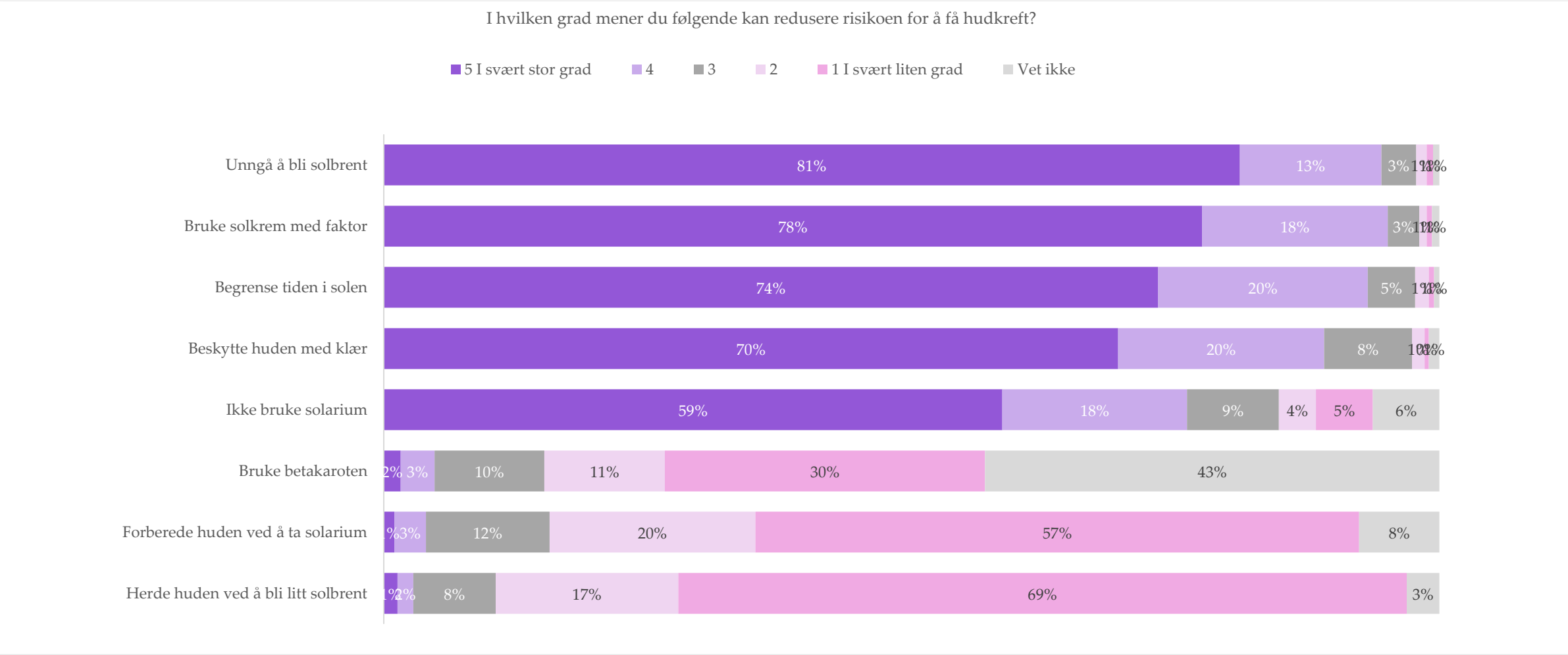


4

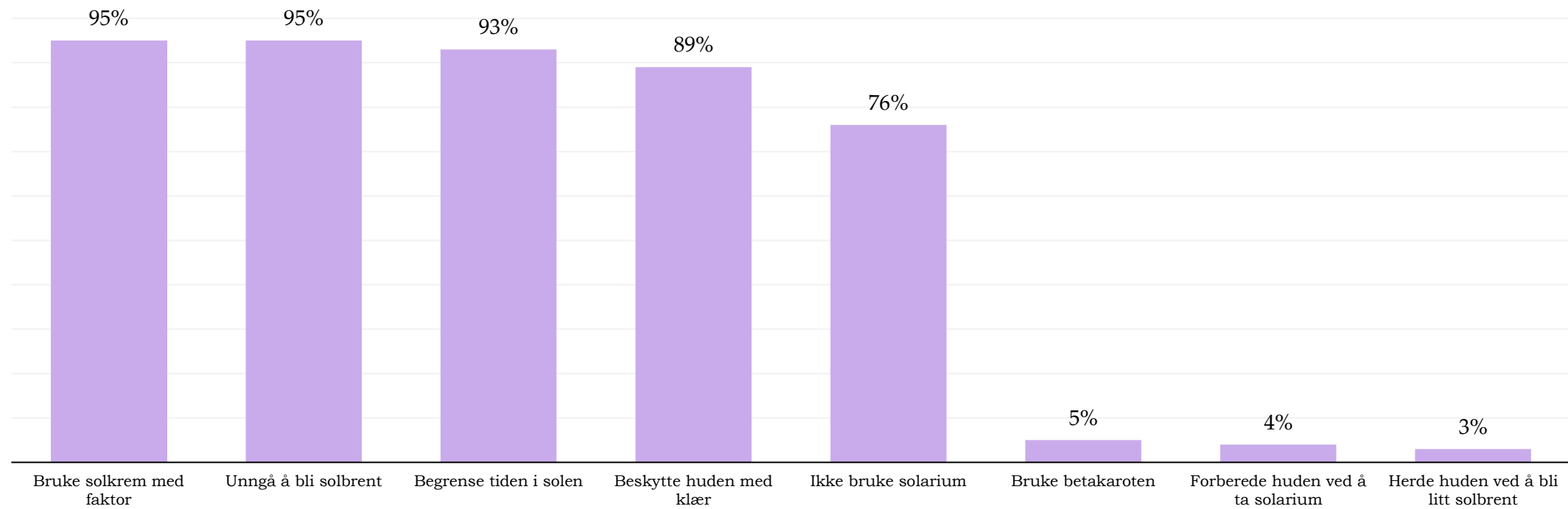
KJENNSKAP TIL HUDKREFT



Flest oppgir å unngå å bli solbrent som viktigst for å unngå å få hudkreft. Nesten halvparten er usikker på om betakaroten kan redusere risikoen for kreft.

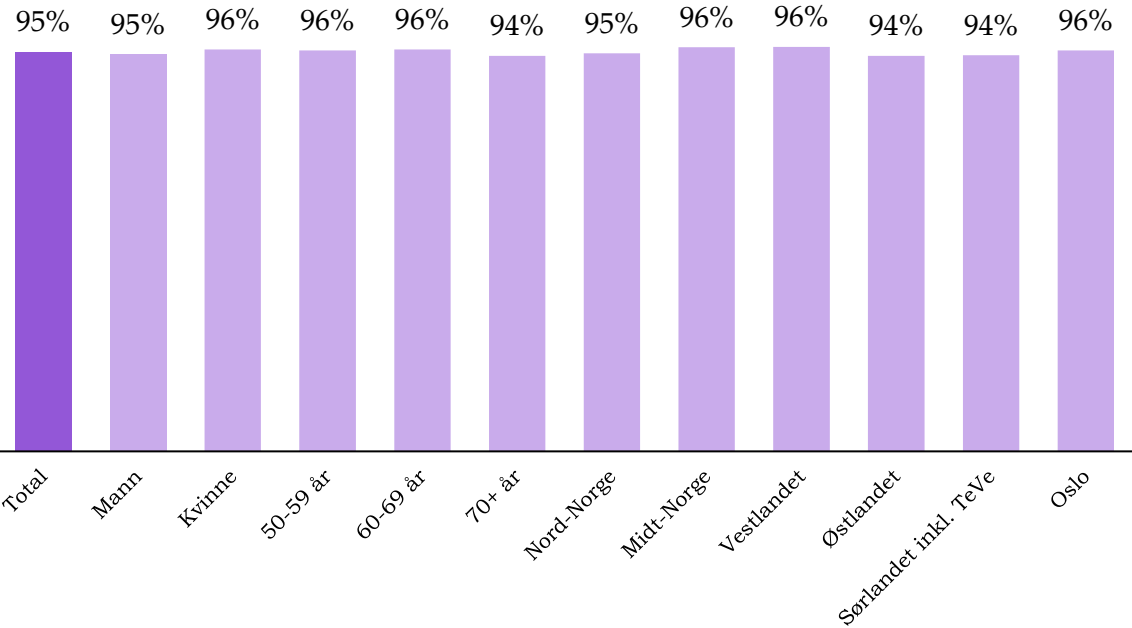


I hvilken grad mener du følgende kan redusere risikoen for å få hudkreft?
Andel svart 4+5

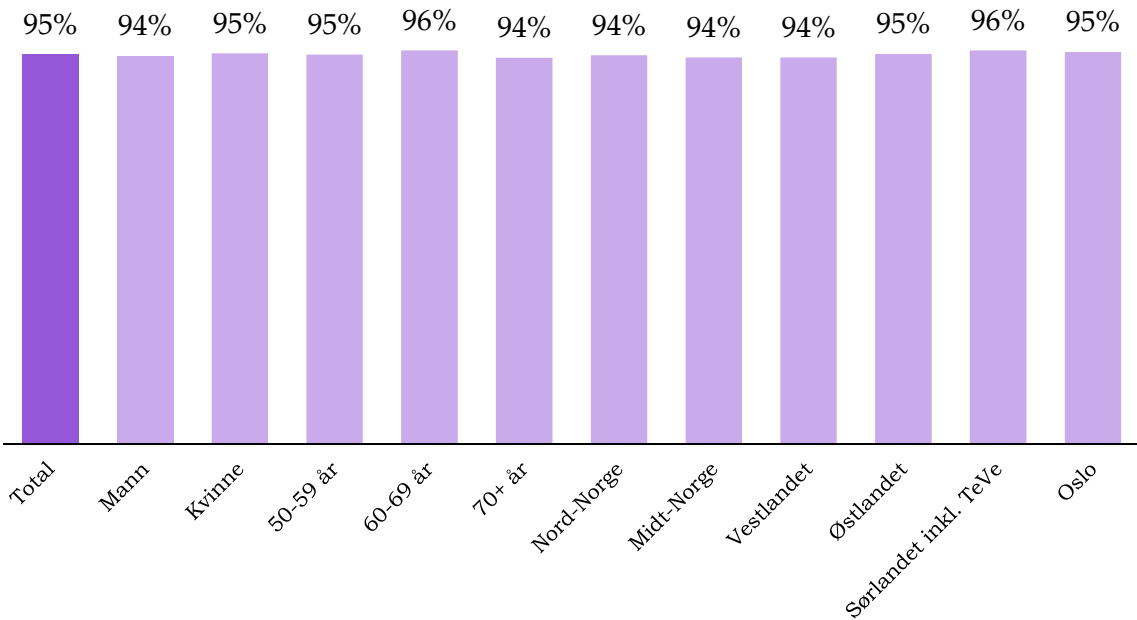


Svært høye og jevne andeler både når det gjelder bruk av solkrem og unngå å bli solbrent som tiltak man kan gjøre for å redusere risiko for hudkreft.

I hvilken grad mener du å **bruke solkrem med faktor** kan redusere risikoen for å få hudkreft?

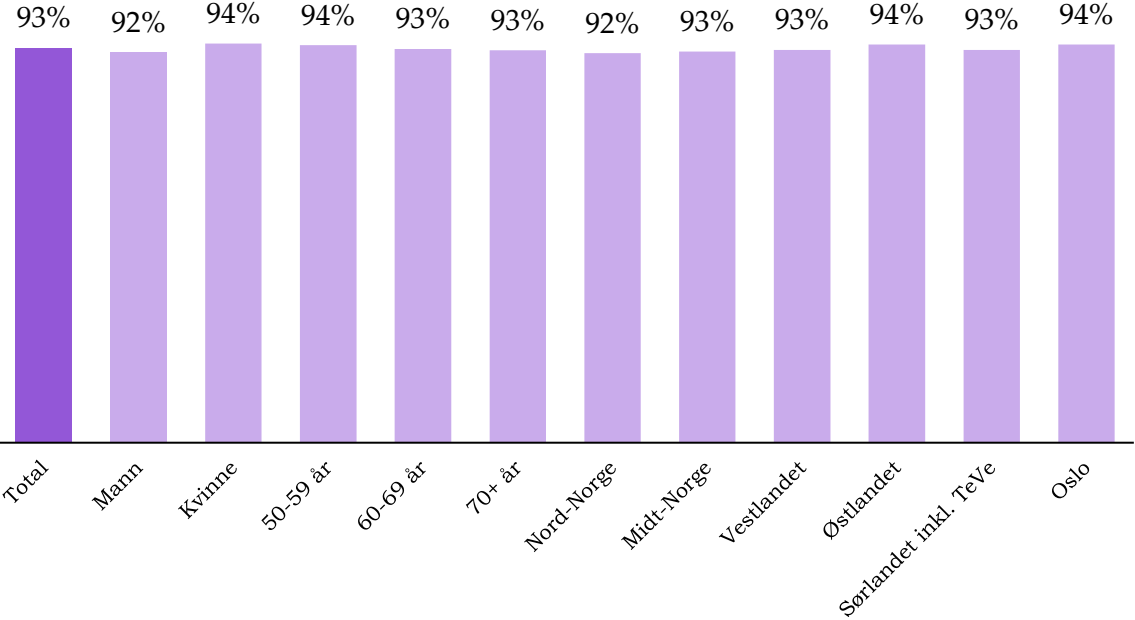


I hvilken grad mener du å **unngå å bli solbrent** kan redusere risikoen for å få hudkreft?

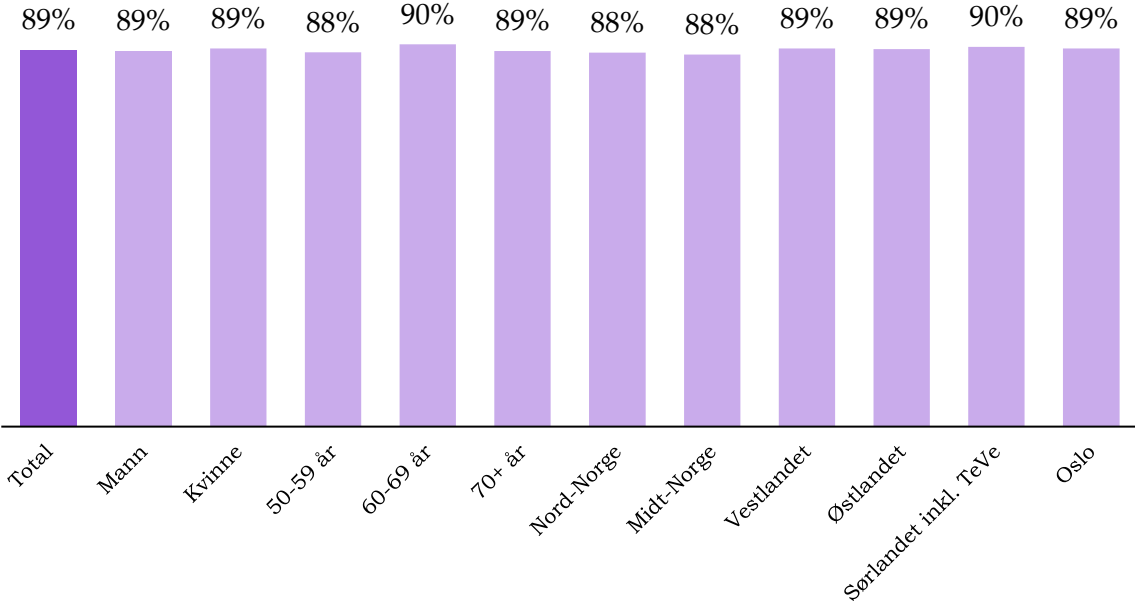


Svært høye og jevne andeler både når det gjelder å begrense tiden i solen og å beskytte huden med klær som tiltak man kan gjøre for å redusere risiko for hudkreft.

I hvilken grad mener du **begrense tiden i solen** kan redusere risikoen for å få hudkreft?

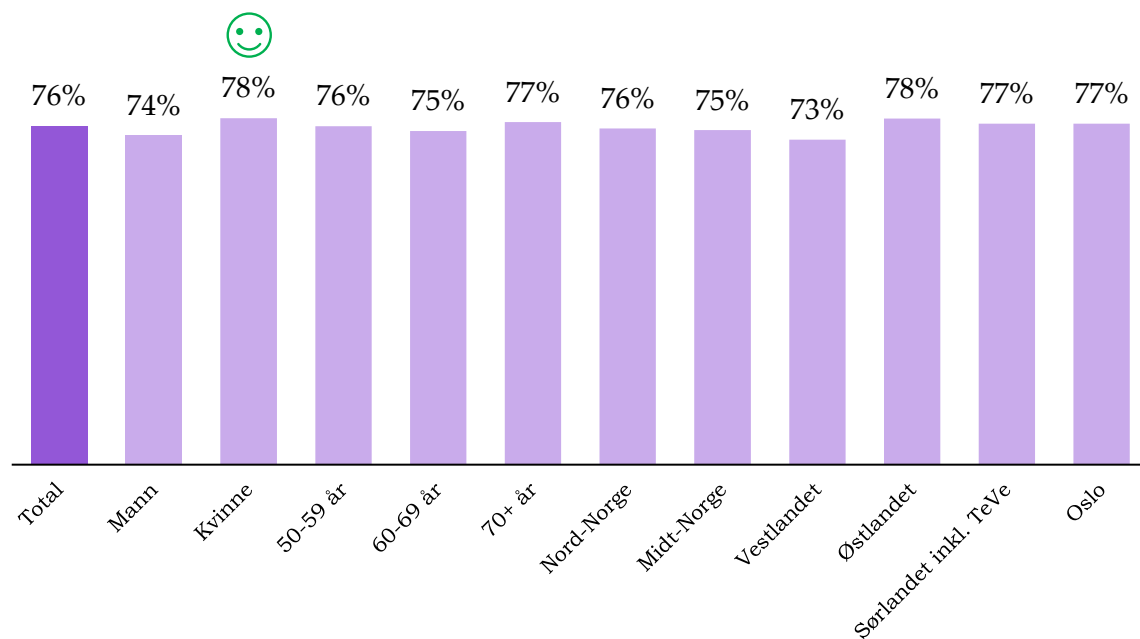


I hvilken grad mener du at å **beskytte huden med klær** kan redusere risikoen for å få hudkreft?

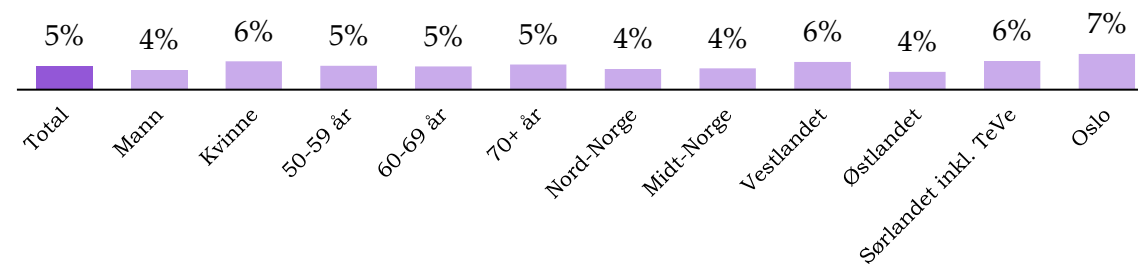


Signifikant flere kvinner enn menn oppgir at å la være å bruke solarium kan redusere risiko for hudkreft.

I hvilken grad mener du å **ikke bruke solarium** kan redusere risikoen for å få hudkreft?

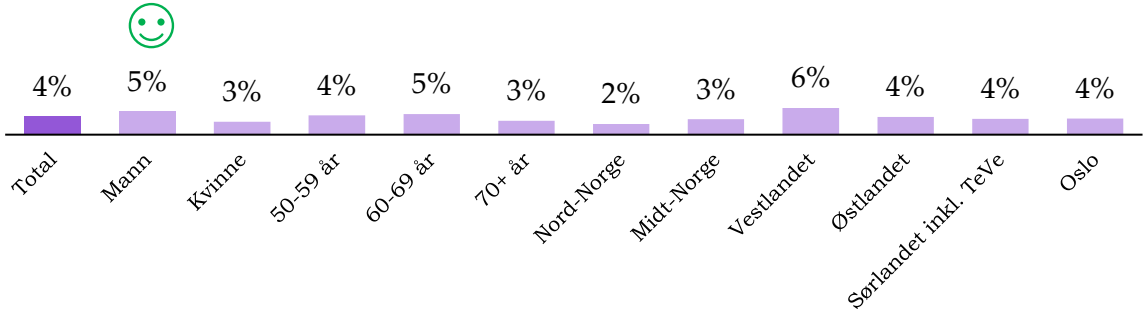


I hvilken grad mener du å **bruke betakaroten** kan redusere risikoen for å få hudkreft?

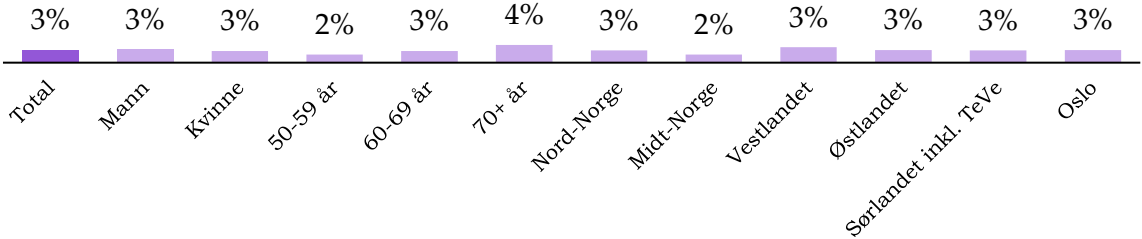


Vi ser svært lave andeler for begge påstandene. Signifikant flere menn mener at å forberede huden ved å ta solarium kan redusere risiko for hudkreft.

I hvilken grad mener du å **forberede huden ved å ta solarium** kan redusere risikoen for å få hudkreft?

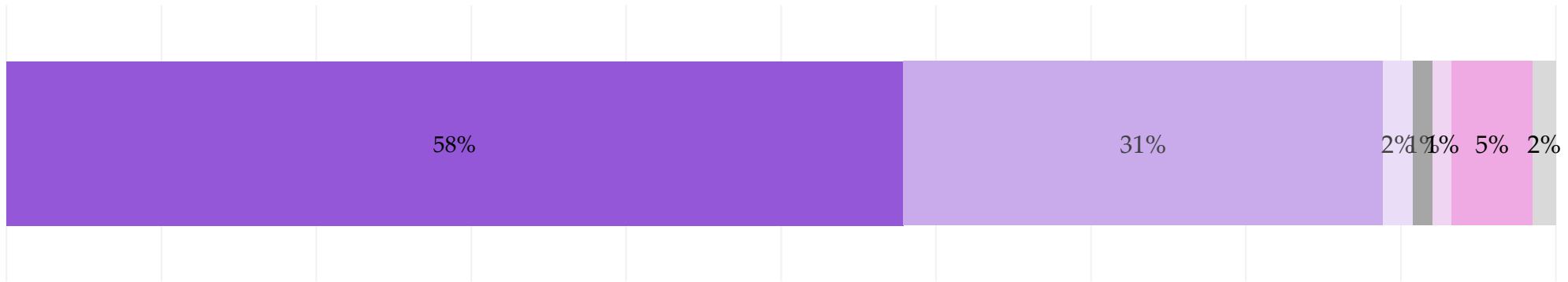


I hvilken grad mener du å **herde huden ved å bli litt solbrent** kan redusere risikoen for å få hudkreft?



Hvor alvorlig synes du det det ville vært dersom du fikk påvist hudkreft?

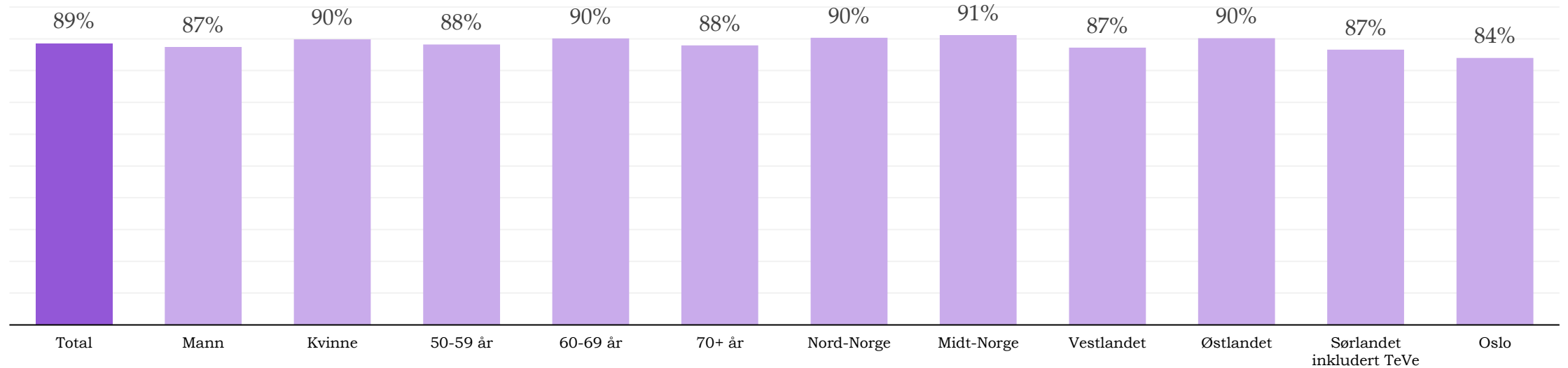
Svært alvorlig Ganske alvorlig Verken eller Mindre alvorlig Svært lite alvorlig Det kommer an på hvilken type hudkreft det var Vet ikke



Signifikant flere kvinner enn menn synes det er alvorlig dersom de fikk hudkreft



Signifikant flere fra Midt-Norge synes det er alvorlig dersom de fikk hudkreft



06

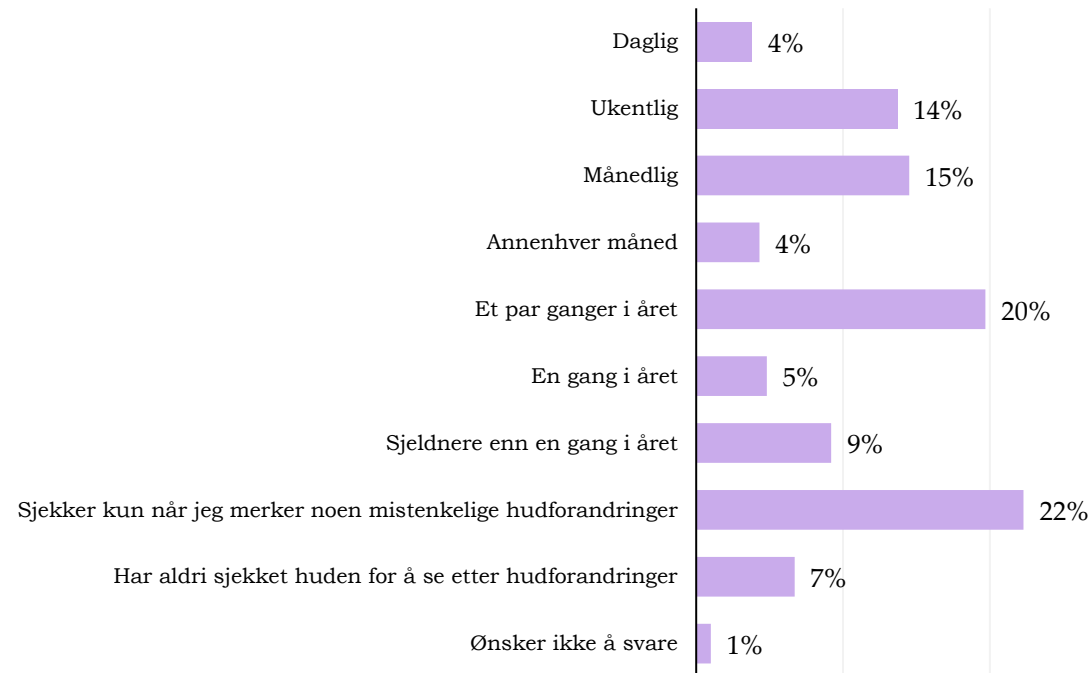
HUDFORANDRINGER



MINDSHARE

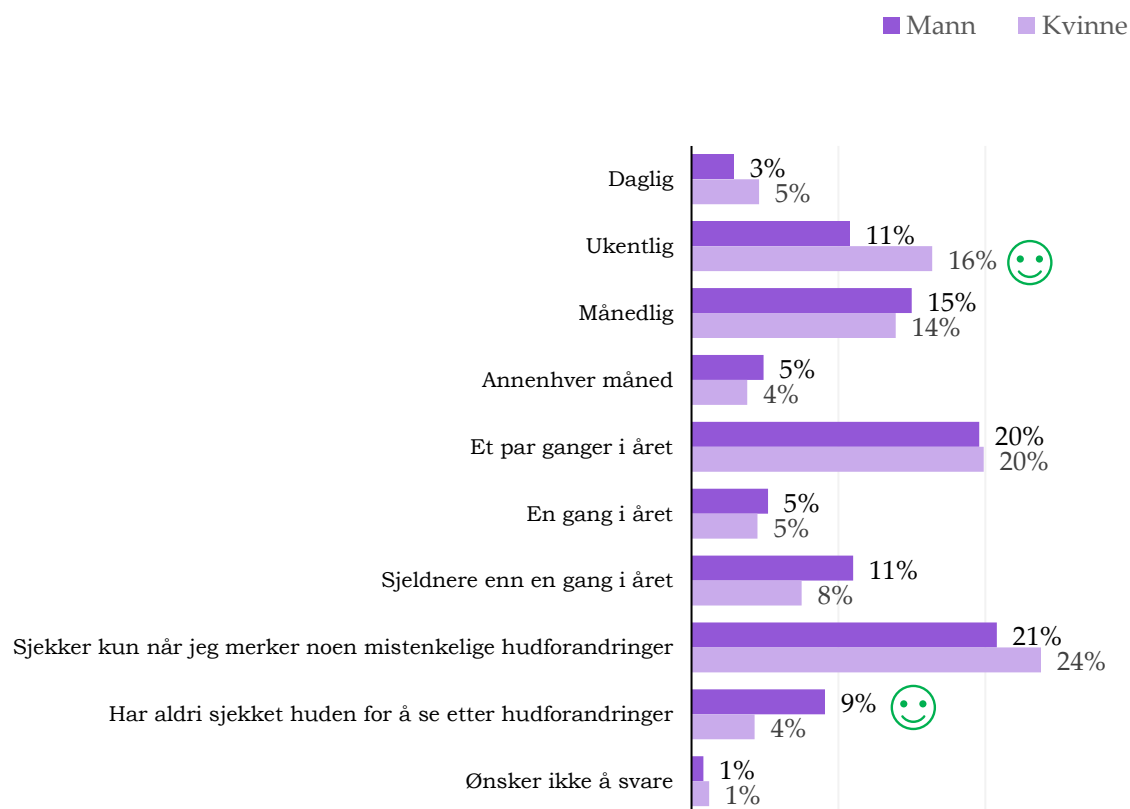
33% sjekker etter hudforandringer månedlig eller oftere, og 22% sjekker kun etter at man har merket forandringer.

Hvor ofte sjekker du huden din for å se etter mistenkelige hudforandringer, som forandringer i en føflekk?



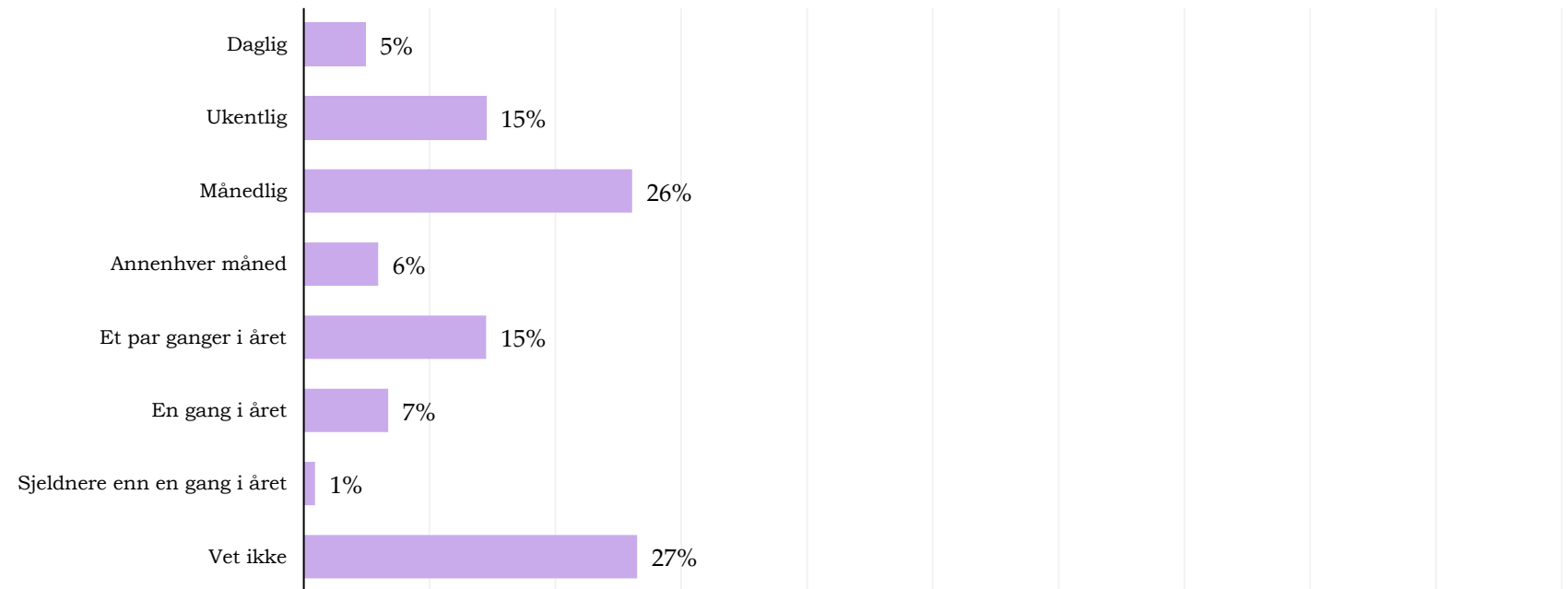
Kvinner sjekker etter hudforandringer oftere enn menn, signifikant flere kvinner sjekker ukentlig. Signifikant flere menn enn kvinner har aldri sjekket huden for hudforandringer.

Hvor ofte sjekker du huden din for å se etter mistenkelige hudforandringer, som forandringer i en føflekk?



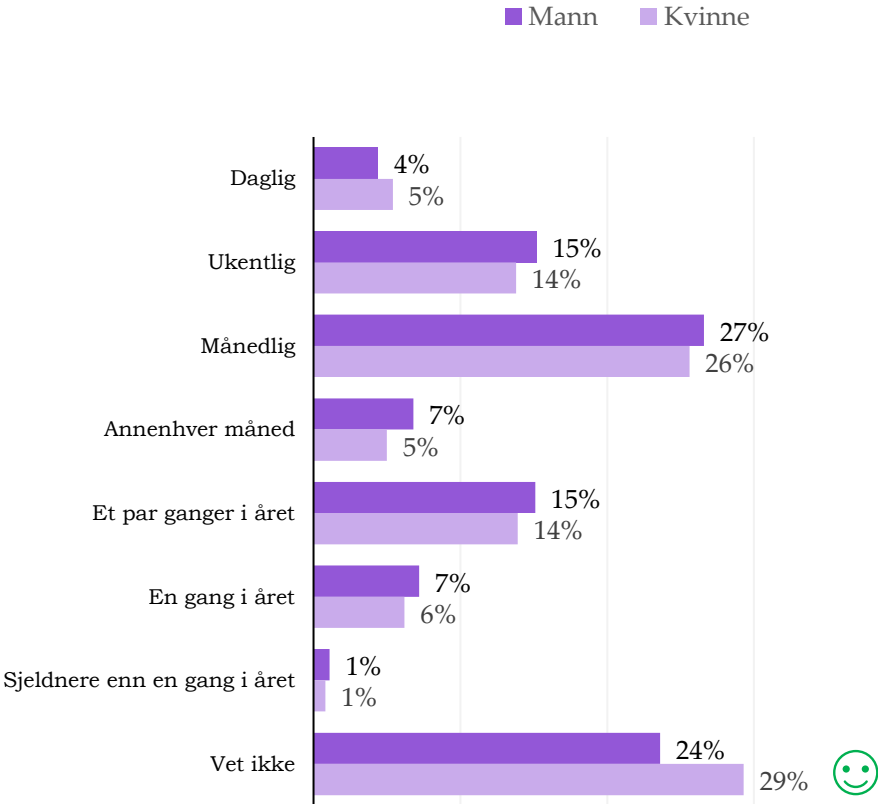
27% vet ikke hvor ofte det er anbefalt å sjekke etter hudforandringer, og 1 av 4 mener det bør sjekkes månedlig.

Hvor ofte tror du det er anbefalt at man sjekker huden for å se etter mistenkelige hudforandringer, som forandringer i en føflekk?



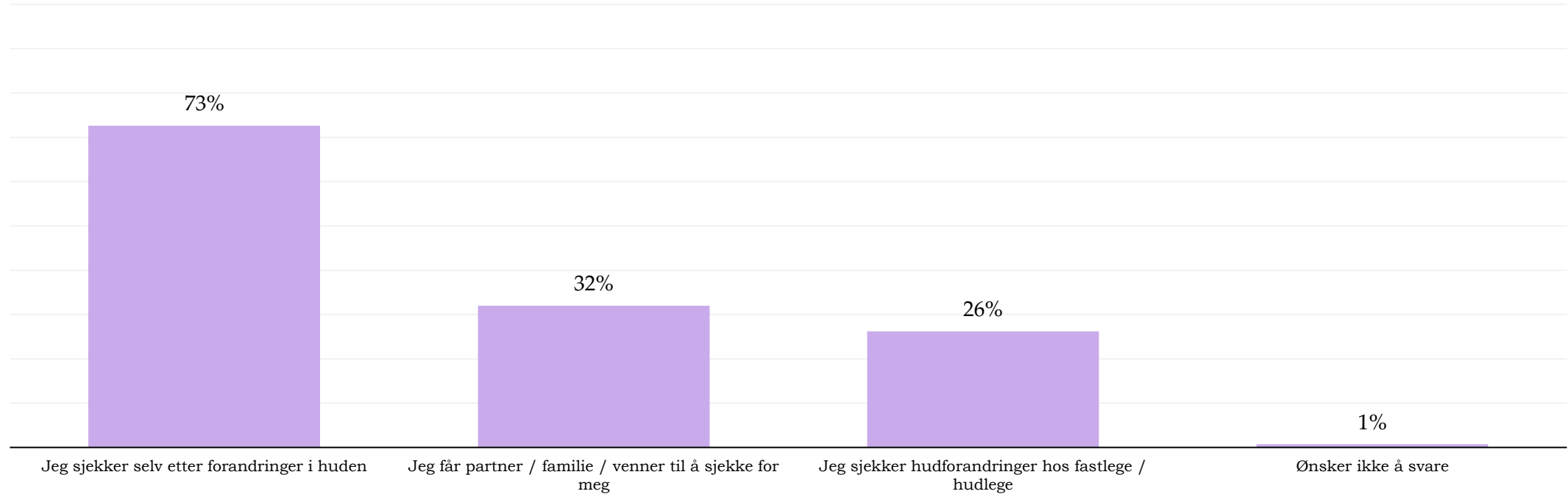
Signifikant flere kvinner enn menn vet ikke hvor ofte det er anbefalt at man sjekker hudforandringer. Ellers ingen signifikante forskjeller mellom kjønn.

Hvor ofte tror du det er anbefalt at man sjekker huden for å se etter mistenkelige hudforandringer, som forandringer i en føflekk?

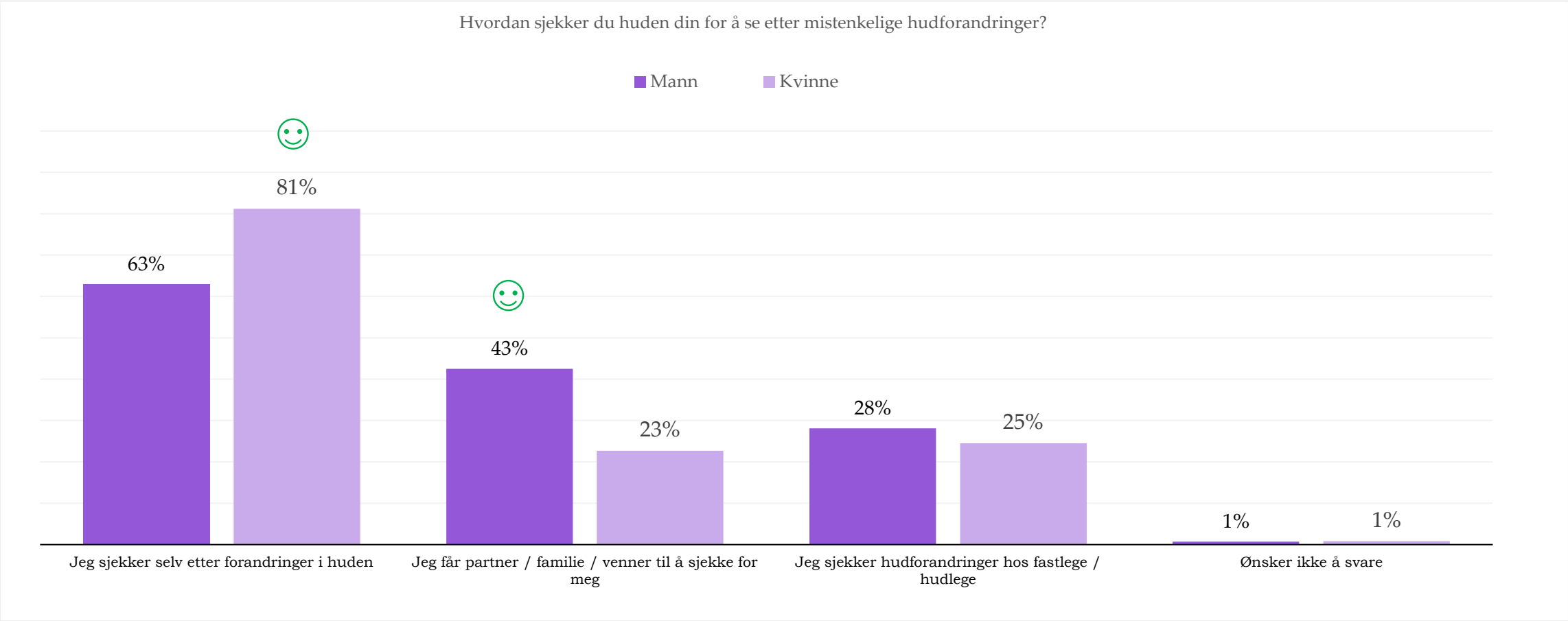


Majoriteten sjekker selv etter hudforandringer, mens 1 av 4 sjekker hos fastlege/hudlege.

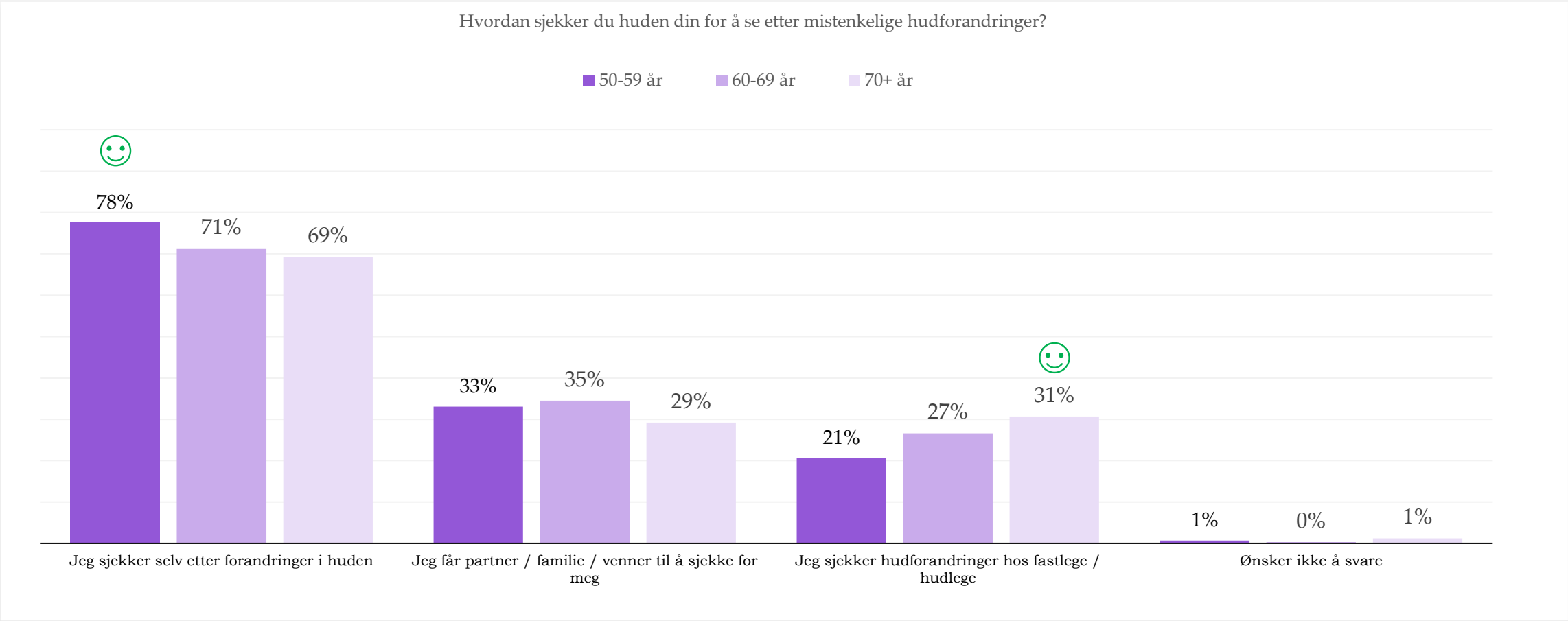
Hvordan sjekker du huden din for å se etter mistenkelige hudforandringer?



Signifikant flere kvinner sjekker hudforandringer selv, mens signifikant flere menn får andre til å sjekke for seg.

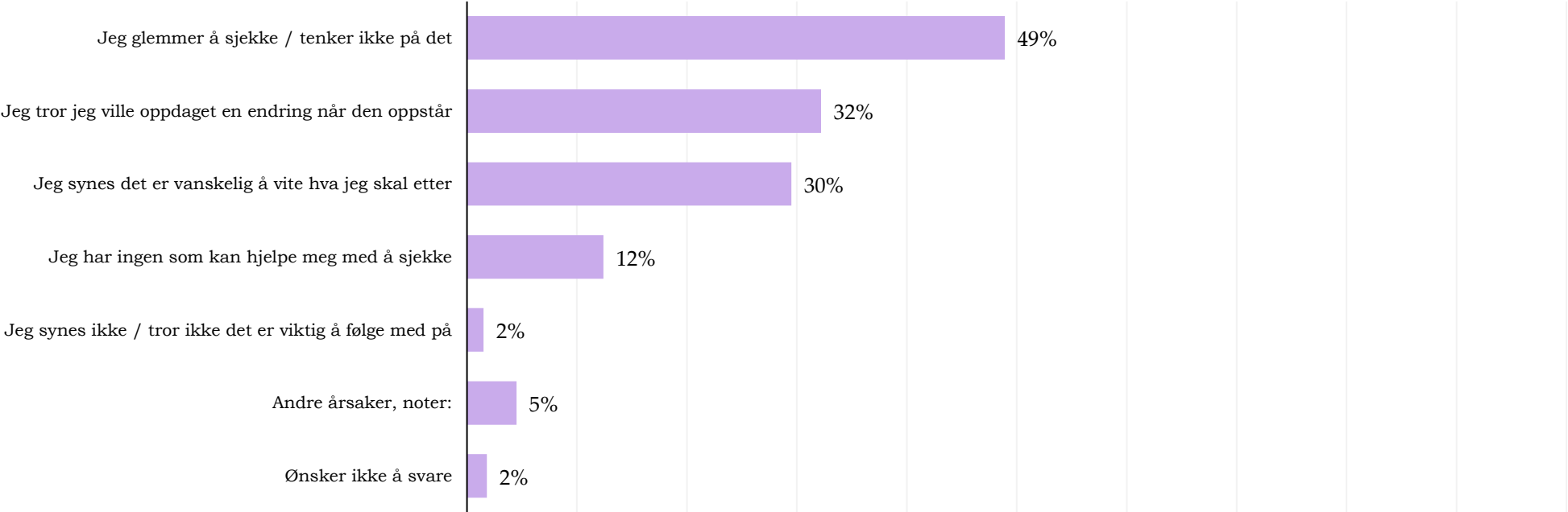


Signifikant flere blant de yngste sjekker selv, mens signifikant flere blant de eldste sjekker forandringer hos lege.



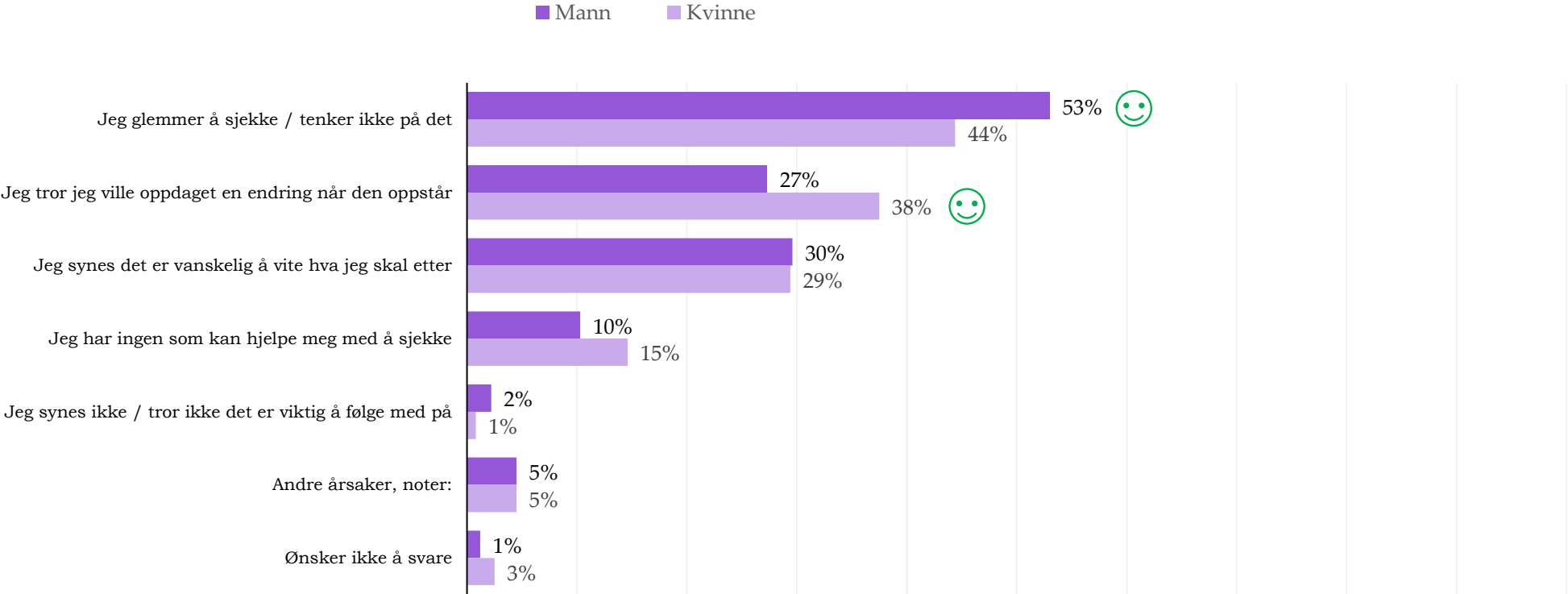
Halvparten av de som oppgir at de ikke sjekker etter hudforandringer sier det er fordi de glemmer det. 1 av 3 mener de ville oppdaget det når det oppstår, mens 30% sier at de synes det er vanskelig å vite hva de skal lete etter. Noen av de som har notert inn «Andre årsaker» har skrevet at de ikke er så mye i solen og at de ikke har noen føflekker.

Hvorfor sjekker du ikke huden din for å se etter mistenkelige hudforandringer, som forandringer i en føflekk?

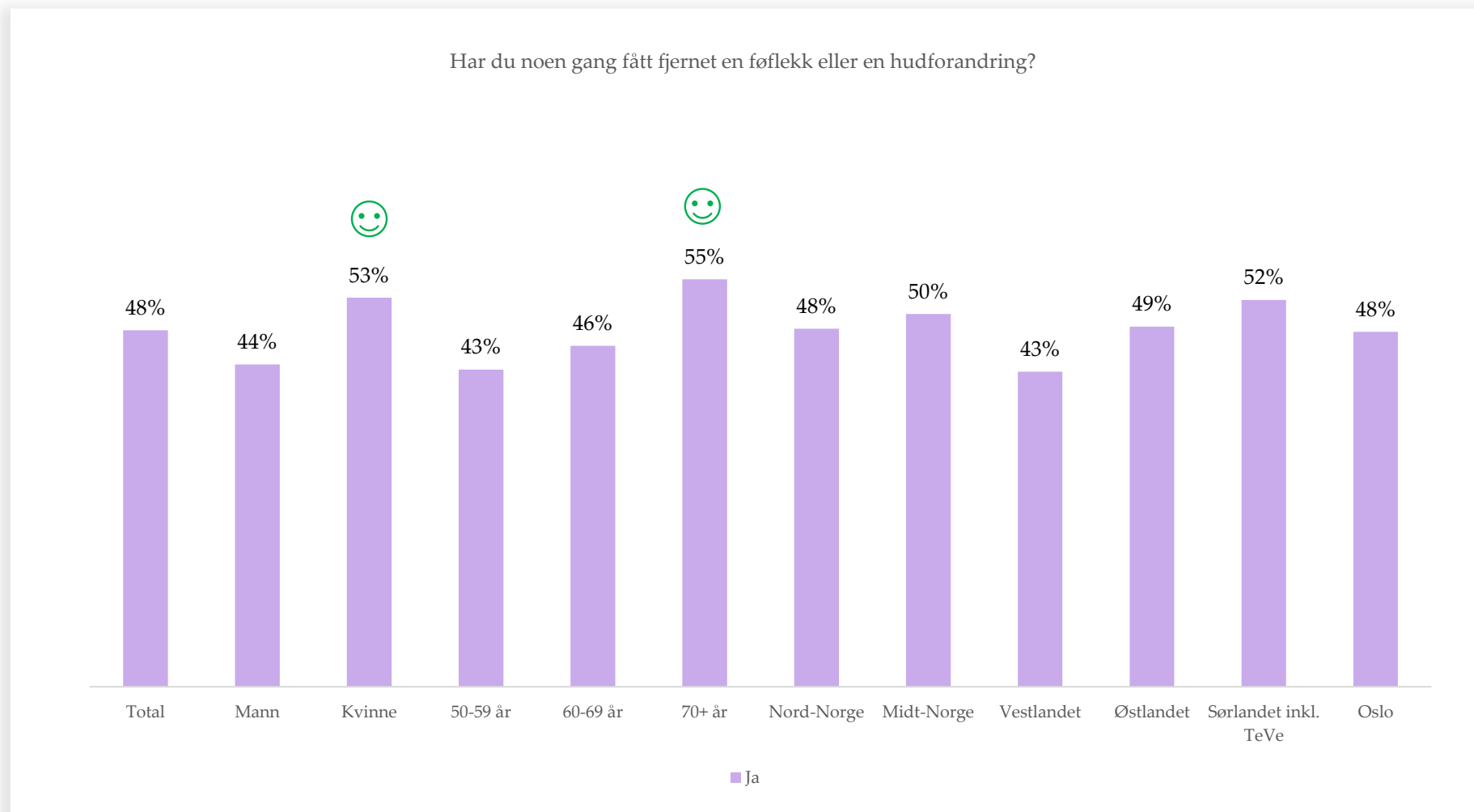
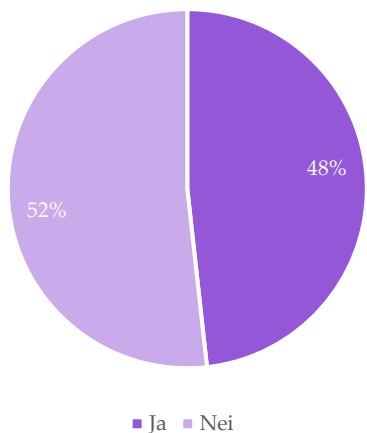


Signifikant flere menn glemmer å sjekke, og signifikant flere kvinner mener de ville oppdaget en endring når den oppstår. Signifikant flere i den yngste aldersgruppen oppgir at de glemmer å sjekke, og signifikant flere over 60 år mener de ville oppdaget det hvis det oppsto.

Hvorfor sjekker du ikke huden din for å se etter mistenkelige hudforandringer, som forandringer i en føflekk?

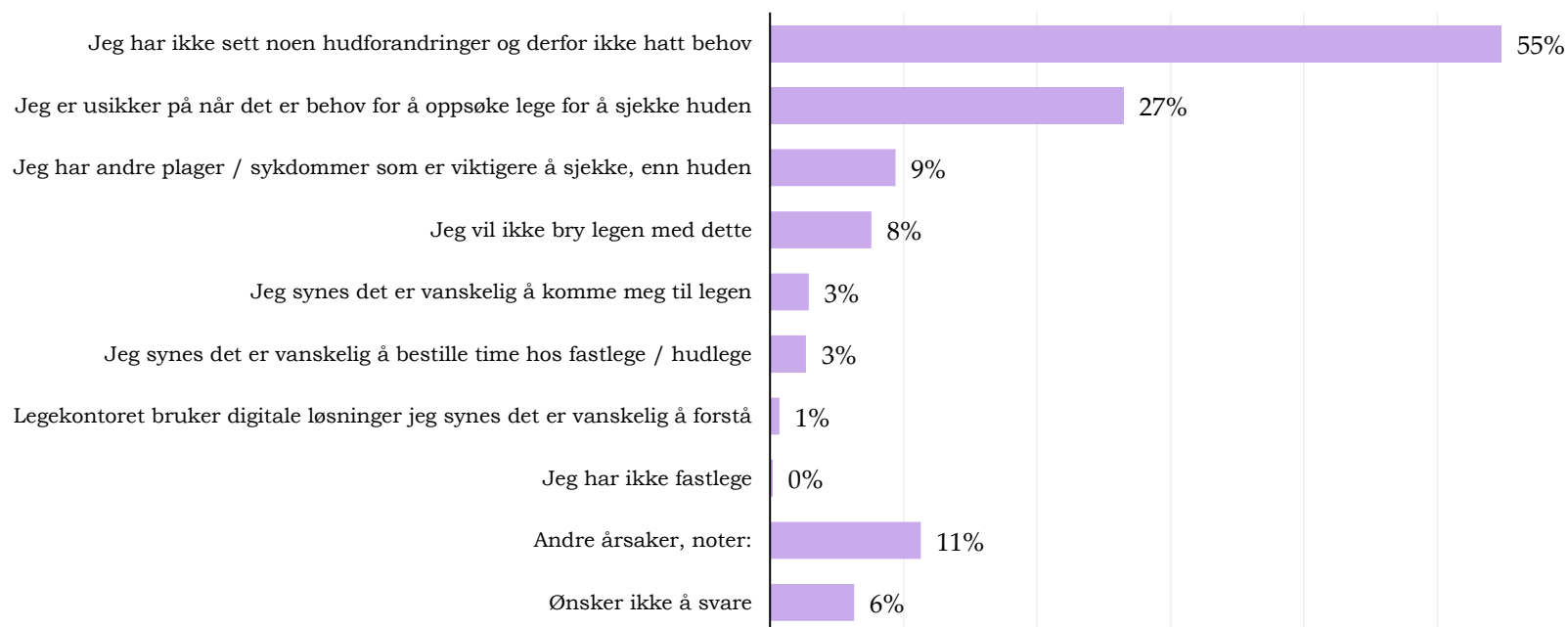


48% har fjernet en føflekk eller en hudforandring, og vi ser at det er signifikant flere kvinner enn menn og signifikant flere over 70 år. Vi ser også noen geografiske forskjeller, med høyest andel på Sørlandet inkl. TeVe og lavest andel på Vestlandet.



Flest oppgir at de ikke har sett noen hudforandringer som årsak til at de ikke har sjekket hudforandringer hos lege, men vi ser også at det er mange som er usikre på når det er behov for å oppsøke lege. Her ser vi kunnskapshull både når det gjelder hva man skal se etter og når man bør oppsøke lege. Ingen store utslag på kjønn eller alder, men signifikant flere menn oppgir at de ikke vil bry fastlegen med dette, 11%.

Hva er årsaken(e) til at du ikke har sjekket hudforandringer hos fastlege / hudlege?



TAKK FOR
OPPMERKSOMHETEN



MINDSHARE