

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 jeden 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: