



Supplementary Materials: Validation of SEPI in German—A German Translation of the Sun Exposure and Protection Index

SEPI in English and in German

Sun Exposure and Protection Index (SEPI) — Part I —

1. How often do you sunbathe with the intention to get tanned?	<input type="checkbox"/> 0 Never <input type="checkbox"/> 1 Seldom <input type="checkbox"/> 2 Occasionally <input type="checkbox"/> 3 Often <input type="checkbox"/> 4 Always
2. How many times have you been sunburnt (redness and smarting pain) during the last 12 months?	<input type="checkbox"/> 0 None <input type="checkbox"/> 1 1-2 times <input type="checkbox"/> 2 3-5 times <input type="checkbox"/> 3 6-10 times <input type="checkbox"/> 4 More than 10 times
3. How long do you usually stay in the sun (on average), between 11 am and 3 pm, on a typical day-off?	<input type="checkbox"/> 0 < 30 min <input type="checkbox"/> 1 30 min – 1 hour <input type="checkbox"/> 2 1-2 hours <input type="checkbox"/> 3 2-3 hours <input type="checkbox"/> 4 > 3 hours
4. How often do you take a holiday with the intention of spending more time in the sun?	<input type="checkbox"/> 0 Never <input type="checkbox"/> 1 Seldom <input type="checkbox"/> 2 1-2 weeks a year <input type="checkbox"/> 3 3-5 weeks a year <input type="checkbox"/> 4 > 5 weeks a year
5. When in the sun, how often do you use sunscreens?	<input type="checkbox"/> 0 Always <input type="checkbox"/> 1 Often <input type="checkbox"/> 2 Occasionally <input type="checkbox"/> 3 Seldom <input type="checkbox"/> 4 Never
6. When in the sun, how often do you use covering clothes for sun protection?	<input type="checkbox"/> 0 Always <input type="checkbox"/> 1 Often <input type="checkbox"/> 2 Occasionally <input type="checkbox"/> 3 Seldom <input type="checkbox"/> 4 Never
7. When in the sun, how often do you use a sun hat or cap for sun protection?	<input type="checkbox"/> 0 Always <input type="checkbox"/> 1 Often <input type="checkbox"/> 2 Occasionally <input type="checkbox"/> 3 Seldom <input type="checkbox"/> 4 Never
8. How often do you stay indoors or in the shade in order to protect yourself from the sun?	<input type="checkbox"/> 0 Always <input type="checkbox"/> 1 Often <input type="checkbox"/> 2 Occasionally <input type="checkbox"/> 3 Seldom <input type="checkbox"/> 4 Never

– Part II –

Choose for each item which statement is most consistent with your own state:

1. Sunbathing:
 - 4 ☐ I have never thought of giving up sunbathing.
 - 3 ☐ I could think of giving up sunbathing.
 - 2 ☐ I intend to give up sunbathing.
 - 1 ☐ I have recently given up sunbathing .
 - 0 ☐ I have for a long time avoided sunbathing
2. Sunscreens:
 - 4 ☐ I have never thought of using sunscreens.
 - 3 ☐ I could think of using sunscreens.
 - 2 ☐ I intend to start using sunscreens.
 - 1 ☐ I have started to use sunscreens.
 - 0 ☐ I have for a long time used sunscreens.
3. Covering clothes:
 - 4 ☐ I have never thought of using covering clothes for sun protection.
 - 3 ☐ I could think of using covering clothes for sun protection.
 - 2 ☐ I intend to start using covering clothes for sun protection.
 - 1 ☐ I have started to use covering clothes for sun protection.
 - 0 ☐ I have for a long time used covering clothes for sun protection.
4. Sun hat or cap:
 - 4 ☐ I have never thought of using a sun hat or cap for sun protection.
 - 3 ☐ I could think of using a sun hat or cap for sun protection.
 - 2 ☐ I intend to start using a sun hat or cap for sun protection.
 - 1 ☐ I have started to use a sun hat or cap for sun protection.
 - 0 ☐ I have for a long time used a sun hat or cap for sun protection.
5. The shade:
 - 4 ☐ I have never thought of trying to stay in the shade during the hours of strongest sun light.
 - 3 ☐ I could think of trying to stay in the shade during the hours of strongest sun light.
 - 2 ☐ I intend to start trying to stay in the shade during the hours of strongest sun light.
 - 1 ☐ I have started trying to stay in the shade during the hours of strongest sun light.
 - 0 ☐ I have for a long time tried to stay in the shade during the hours of strongest sun light.

– Scoring instructions –

SEPI part I: For each question, the given response score (0-4 p), should be added together in a total score (0-32 p), reflecting *increasing UV risk exposure*.

SEPI part II: For each question, the given response score (0-4 p), should be added together in a total score (0-20 p), reflecting *decreasing propensity to increase sun protection*.

SEPI - part I
score:

SEPI - part
score:

Sun Exposure and Protection Index (SEPI) – Teil I –

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