

# Svenska folkets solvanor 2018-2022



# Att tänka på innan du läser vidare

## Välkommen till KoHF:s solvaneundersökningar

Branschföreningen Kosmetik- och hygienföretagen (KoHF) har under fem års tid bett *YouGov Sveriges Internetpanel* att ställa frågor till drygt 1000 slumpmässigt utvalda svenska medborgare per enkättilfälle om deras solvanor och om användning av solskyddsmedel. De svarande representerar bland annat olika åldrar och kön.

KoHF vill få en bild av **vilka skyddsnivåer av solskyddsmedel** svenska folket väljer för att skydda sina barn och sig själva, men även om **hur vi beter oss i solen** i relation till EU-rekommendationerna om solvanor. Vi reflekterar om eventuella **skillnader mellan kvinnor och män** i beteende i solen och synen på skydd, också i relation till **skyddet av barn**.

Från ett branshperspektiv är vi också intresserade av **vilka applikationsformer av solskyddsmedel** de svarande föredrar.

KoHF vill också återkoppla till ansvariga myndigheter med målet att gemensamt förtydliga och kanske förbättra **folkhälsorelaterad information om solande och solskydd**.

De frågor KoHF ställer kan variera något från år till år. I sammanställningen har vi i vissa fall behövt jämka för att kunna jämföra. Detta kan i viss mån påverka möjligheten till en strikt jämförelse för samtliga i presentationen angivna år.

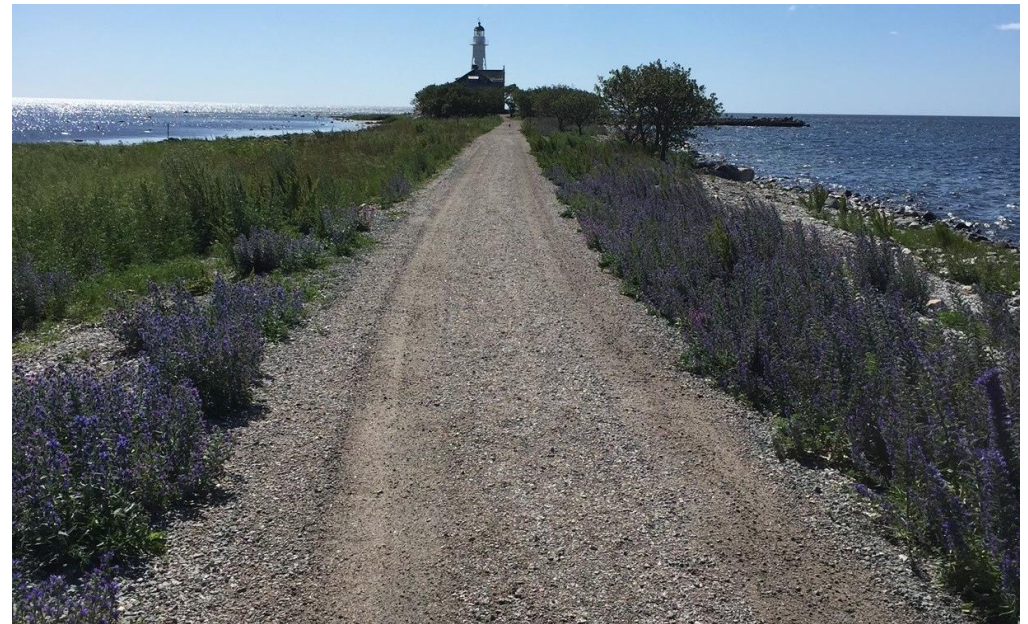
KoHF beaktar och beskriver trender i materialet, men utgår inte nödvändigtvis från statistiskt påvisbar signifikans.

Trevlig läsning!



# Innehåll

- Solvanor – vad säger våra enkätsvar?
- Solskyddsfaktor (SPF)/solskyddskategori:  
vilka väljer vi själva och vilka använder vi på  
våra barn?
- Applikationsformer av solskyddsmedel: vilka  
använder vi helst?



# Solvanor – vad säger våra enkätsvar?

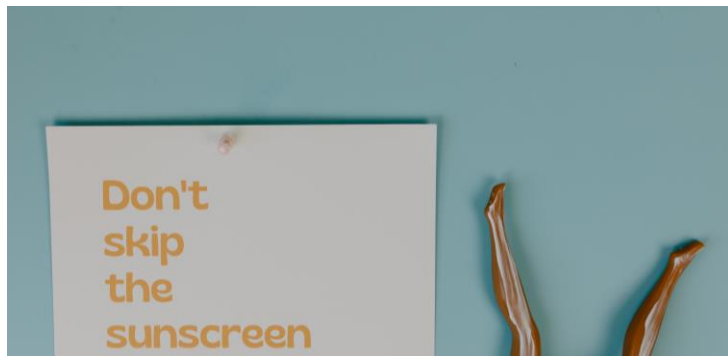
*"APPLICERA (solskydds-)medlet OFTA så att du är skyddad hela tiden, särskilt när du svettas eller när du har badat och torkat dig."  
(EU:s officiella råd)*

KoHF konstaterar att något fler än hälften endast smörjer in sig en gång om dagen – och att den siffran inte förändrats över åren



Våra enkäter visar att nästan hälften ändrar sitt beteende efter att de smörjt in sig med solskyddsmedel - de känner att de kan vara ute längre i solen

Hudens förmåga att tåla sol beror på en mängd faktorer, bl.a. på om du använder solskyddsmedel på ett korrekt sätt – solskyddsmedel är inte till för att öka tiden i solen utan istället för att komplettera skyddet när vi är i solen



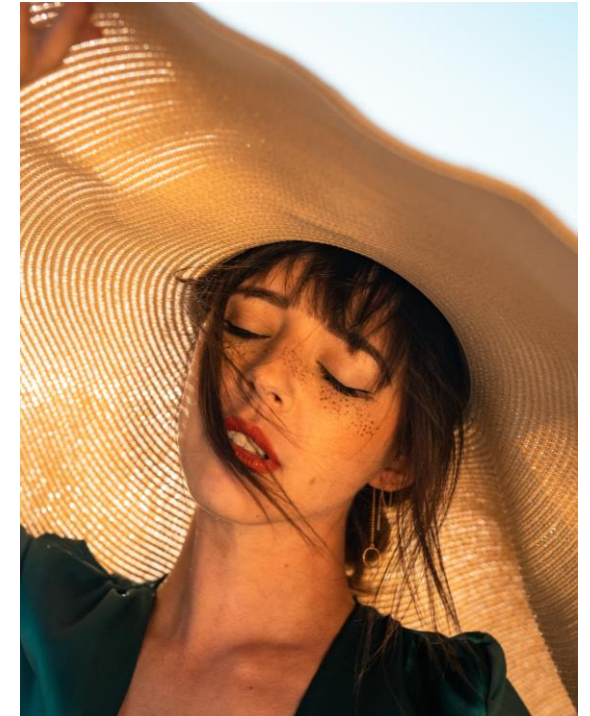
I våra enkätfrågor om solvanor skiljer sig svaren lite åt beroende om den svarande är kvinna eller man – men vi konstaterar att kvinnor i något högre utsträckning väljer barnanpassade solskyddsmedel för att skydda barnen än vad män gör



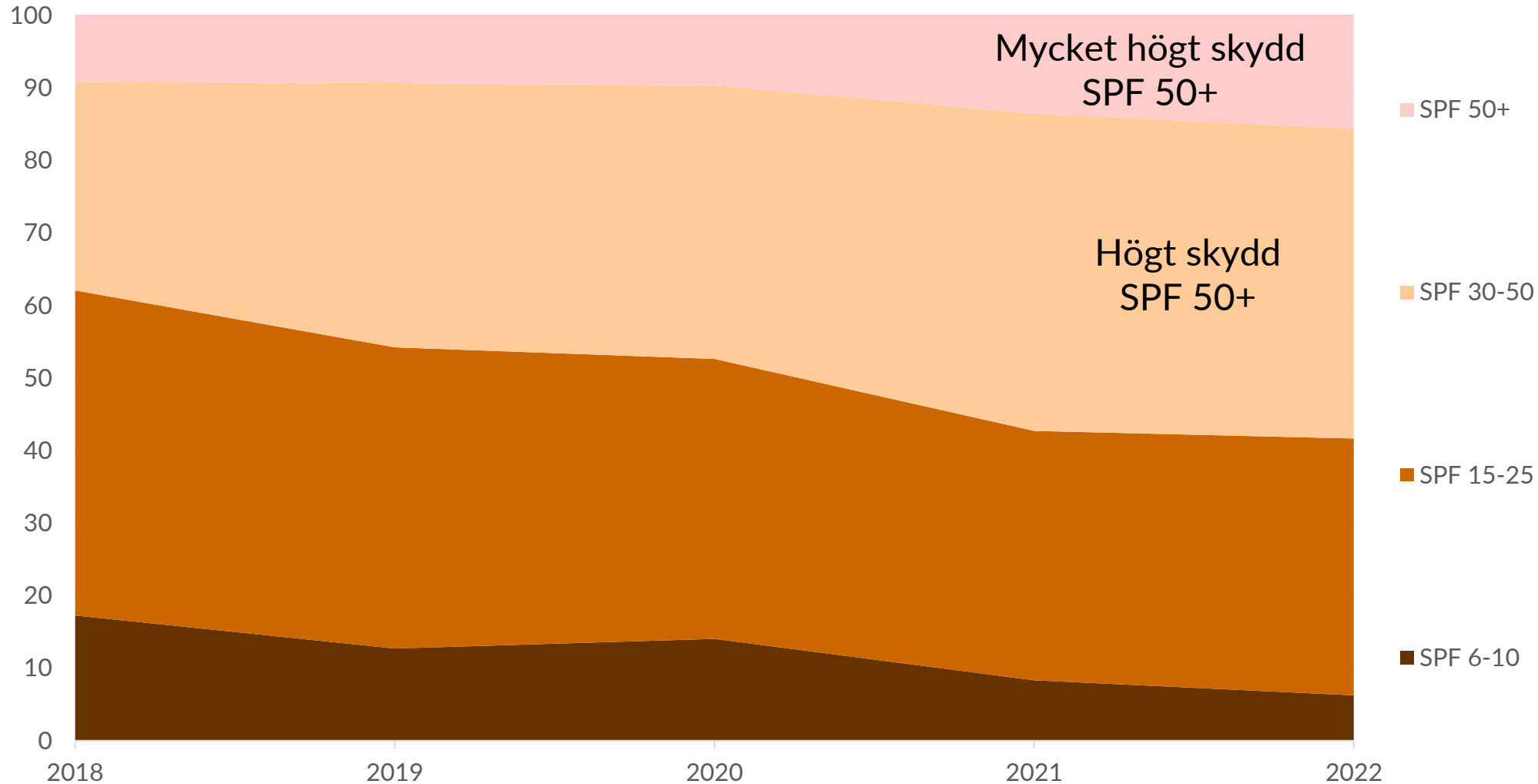
# Solvanor

## Solvanor och hudskador

- **Hudcancer** är en av våra folksjukdomar med en årlig ökning på över 4% varje år de senaste 20 åren (Socialstyrelsen) – för att kunna vända den negativa trenden bör vi anpassa tiden i solen, inte öka den. **EU:s rekommendation om solskyddsmedel säger:** *Epidemiologiska undersökningar visar att användningen av solskyddsmedel kan förebygga vissa typer av hudcancer.*
- **Solskyddsmedel är ett komplement** till kläder, solhatt, solglasögon, men kanske framförallt till ett bra *solbeteende*\* – sök skuggan eller vistas inne när solen är som starkast (ungefär kl. 11 till 15). Kom ihåg: solskyddsmedel kan aldrig ge ett fullständigt skydd ("sunblock").  
\* *Solbeteende: ta gärna hjälp av t.ex. Strålsäkerhetsmyndighetens tjänst eller appen SunSmart*
- Även om solskyddsmedel har en viss vattenfasthet så försvinner skyddet delvis vid aktiva dagar vid stranden - **Återapplicera** solskyddsmedel regelbundet och sök skugga
- Kom ihåg att **solens strålar reflekteras av vatten** i alla dess former - Även om du inte utsätts för direkt solljus kan du exponeras



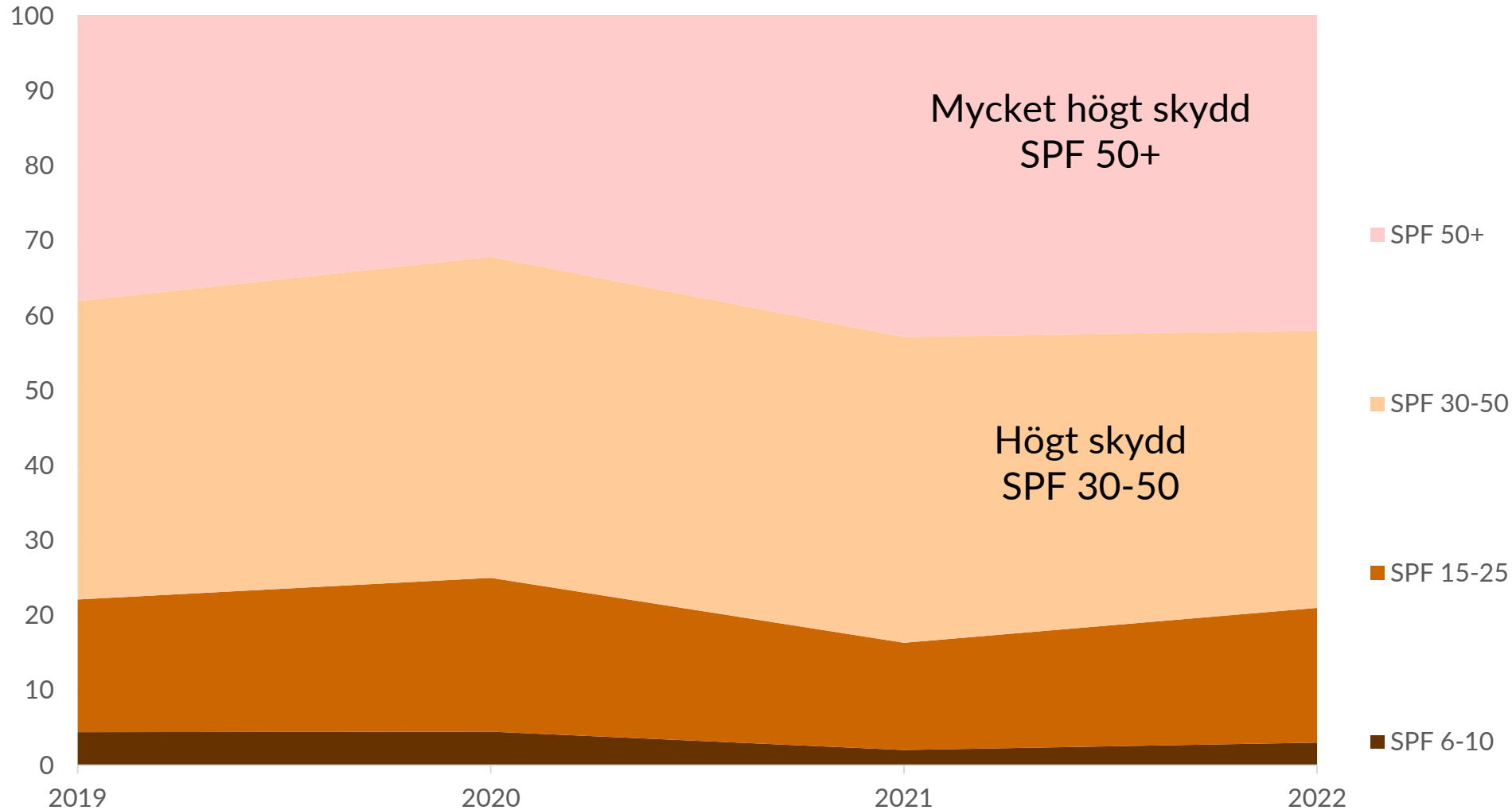
# Vilken solskydds faktor väljer vuxna?



Vi ser en tydlig trend mot högre SPF hos vuxna

Beror detta på ett minskat utbud av låga SPF – eller en ökad medvetenhet om skadlig UV-strålning?

# Vilken solskyddsfaktor väljer vi till våra barn?

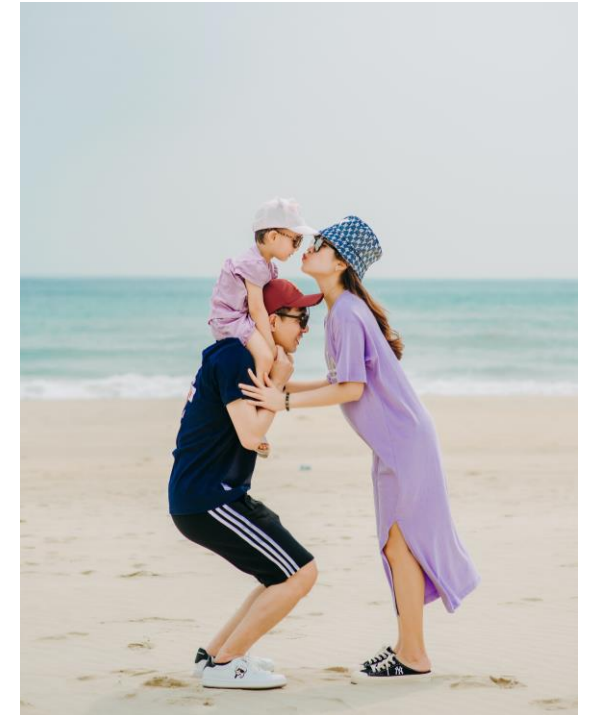


Höga SPF redan väl etablerade bland produkter till barn  
80% är SPF 30-50+



# Barn och solskyddsmedel 2018-2022

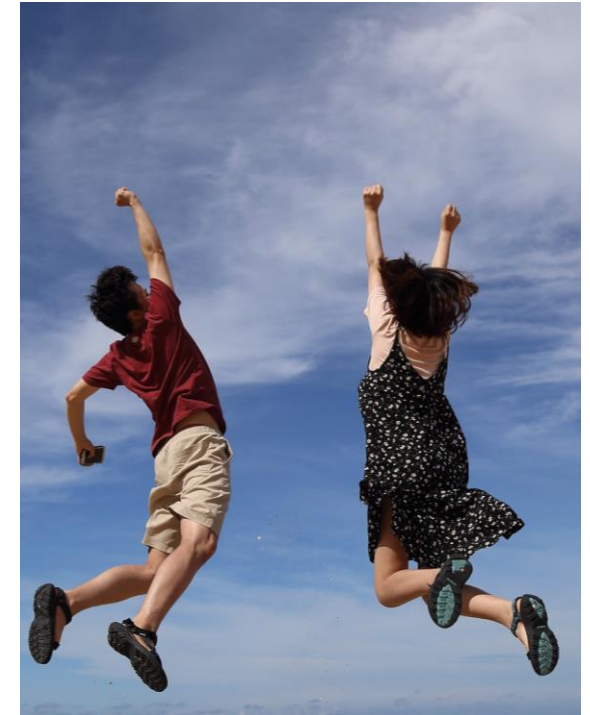
- Barnanpassade solskyddsmedel är visserligen populära, men solskyddsmedel (som inte är specifikt anpassade) med högt skydd (SPF 30, SPF 50) ökar än mer - vi tror att föräldrar i större utsträckning använder ett och samma solskyddsmedel (med högt skydd) för hela familjen
- Detta stöds också av att vuxna väljer högre SPF till sig själva, samtidigt som valet av SPF i produkter till barn genom åren är relativt konstant, och högt.
- Det framgår inte av vårt material om det som driver de resultat vi ser är att när alla ändå använder samma höga SPF kan man lika gärna använda samma produkt, eller om det är enklast att använda samma produkt och den vuxna därför går över till en högre SPF.
- Kvinnor väljer i större utsträckning än män särskilt barnanpassade produkter för att skydda barnen – vi tror att det kan bero på att kvinnor oftare väljer premiumprodukter till sig själva, som de av olika anledningar väljer att inte dela med familjen.





# Val av solskydd – beror till viss del av kön och ålder

- **Kvinnor** väljer genomgående högre SPF än män – något som framför allt drivs av val av SPF i produkter för ansiktet.
- **Män** använder betydligt oftare samma solskyddsprodukt för både kropp och ansikte, jämfört med kvinnor. Detta är i linje med skillnader mellan könen i användning av hudvårdsprodukter i stort.
- **Kvinnor** använder genomgående oftare än män solskyddsprodukter som en del av den dagliga rutinen eller i situationer där man exponeras för mycket sol.
- Vi kan också se att de yngre (<30 år) är mest benägna att vara ute längre i solen när de använder solkräm, och de använder samtidigt solskydd i stor utsträckning som en del av den dagliga rutinen.
- Kvinnor föredrar lotion framför andra applikationsformer, medan män inte är lika selektiva. Stick, mousse och pumpsprej är applikationsformer som vinner mark hos båda könen.



# Applikationsformer, vilka använder vi mest?



Lotion är den klara vinnaren följt av kräm

Mousse, stick och pumpprejer ökar i användning

Flervalsfråga

# Sammanfattning av enkäterna 2018-2022

- Många känner att de kan vara ute längre i solen om de smörjt in sig - solskyddsmedel är dock inte till för att öka tiden i solen utan för att komplettera skyddet när vi är i solen
- Många smörjer in sig bara en gång per dag då de vistas i solen
- Högt och mycket högt skydd (SPF 30, 50 och 50+) blir mer och mer populära, inte bara när vi skyddar våra barn - många väljer också ett solskyddsmedel med högt skydd för hela familjen
- Män använder solskyddsmedel i mindre utsträckning än kvinnor, och väljer i mindre utsträckning specialanpassade produkter (ansikte/kropp)
- Svenskens favorit är solskyddslotion följt av kräm. Kvinnor föredrar också lotion, medan män inte har en lika tydlig favorit. Mousse, stick och pumpsprej är på uppgång.



# Kom ihåg!

- **Solskyddsmedel är inte till för att öka tiden i solen** utan för att komplettera skyddet
- Använd skyddande **kläder, solhatt** och **solglasögon**, och komplettera med **solskyddsmedel**
- Sök **skugga** mitt på dagen – ta gärna hjälp av myndigheternas tips, t.ex. Strålsäkerhetsmyndighetens ”Beräkna min soltid” eller UV-index appar för information om när solen är som starkast och hur länge du kan vistas i solen beroende på var du befinner dig
- Solskyddsmedel nöts av efterhand - **smörj in dig ofta**, speciellt en dag på stranden med sol och bad
- Välj solskyddsmedel och skyddskategori för tillfälle och hudtyp
- Välj också applikationsformer som du trivs med - då ökar sannolikheten att du skyddar dig
- **Var uppmärksam på hudförändringar** och ta kontakt med läkare snarast om du är osäker

# Mer information

[EU-kommissionens rekommendation om solskyddsmedel](#)

[KoHF faktablad om solvård](#)

[Läkemedelsverket, solskyddsprodukter](#)

[Socialstyrelsen, statistik om cancer](#) (se även [Cancerfonden, statistik](#))

[Strålsäkerhetsmyndigheten, Beräkna min soltid](#) eller appar, t.ex. FN:s SunSmart eller andra via sökning på "UV index"

## Kontakta KoHF

<https://www.kohf.se/>

Mejl: <https://www.kohf.se/om-ktf/kontakt>

