

## Nyhet

2020-07-06

# Var fjärde svensk slarvar med solskyddet på stranden

*Många är medvetna om att det är viktigt att smörja in sig, speciellt i situationer där man exponeras mycket för solen. Apotek Hjärtat har i en ny Sifo-undersökning tagit tempen på svenskarna och deras solskyddsvanor. Undersökningen visar att drygt var fjärde svensk slarvar med solskydd när man befinner sig på stranden, och att tre av fem sparar sina solskyddsprodukter för länge.*

Det är lätt att tro att vi är mer noggranna med att smörja oss i situationer som är starkt förknippade med att bränna sig. Men en ny Sifo-undersökning, gjord på uppdrag av Apotek Hjärtat, visar att stranden är en av de platser där vi slarvar med solskydd. Var fjärde svensk svarar nämligen att de sällan eller aldrig använder solskydd när de är på stranden.

– Självklart ska vi ta tillvara på den sommarsol vi får här i Sverige, men det är viktigt att ha respekt för solen och att skydda sig ordentligt. Att smörja in sig ger ett bra grundskydd, men när solen är som starkast mellan klockan 11 och 15, bör man spendera tid i skuggan, säger Annika Svedberg, chefsapotekare på Apotek Hjärtat.

### Äldre solskyddsprodukter tappar effekt

Undersökningen visar också att tre av fem svenskar sparar sina solskyddsprodukter längre än rekommenderat. Solkräm är en färskvara och en öppnad förpackning bör konsumeras inom cirka 12 månader, om inte annat anges. Solskydd som sparas för länge tappar effekt och kan skära sig utan att det märks, vilket ger ett ojämnt solskydd.

– Utöver att vara noga med att använda solskydd bör man också tänka på hur man hanterar och förvarar produkterna. De flesta solskydd är märkta med ett års hållbarhet, längre än så bör de inte användas. Ska man spara öppnade förpackningar bör de förvaras mörkt och torrt, och inte i kylskåp som många tror, säger Annika Svedberg, chefsapotekare på Apotek Hjärtat.

### Apotek Hjärtats tips för säkra soldagar

- **Applicera solskyddet innan du går ut.** Genom att börja dagen med att smörja in kroppen hinner huden suga åt sig av krämen och ge dig ett bra skydd innan du exponeras för solen. Vänta inte tills huden redan blivit irriterad, då är skadan redan skedd.
- **Använd rikligt med skydd.** Full effekt av ett solskydd uppnår man enbart om man använder tillräckligt mycket av krämen. Det är vanligt att vi använder för lite och då får vi inte heller ett optimalt skydd. Glöm inte att fylla på ungefär var tredje timme och alltid efter ett svalkande dopp.

- **Hur starkt solskydd ska man ha?** Det beror helt på genetiska förutsättningar och hur stark UV-strålningen är. Rådgör med en farmaceut på ditt apotek för att hitta rätt produkter för dig. En bra regel är att ha en solskyddsprodukt för ansiktet, en för kroppen och en after sun som återfuktar.
- **Tänk på hur du förvarar solkrämen.** Titta på utgångsdatum för både öppnad och öppnad förpackning. Hur länge produkterna håller beror också på om de utsatts för höga temperaturer och direkt solljus. Öppnade förpackningar bör förvaras mörkt och torrt, och inte i kylskåp.

#### **Undersökningens resultat i korthet:**

- Var fjärde svensk slarvar med solskydd när man befinner sig på stranden. 18 procent svarar att de inte särskilt ofta använder solskydd på stranden i Sverige på sommaren. 8 procent svarar att de aldrig gör det. Endast 40 procent använder alltid solskydd.
- Tre av fem svenskar sparar sina solskyddsprodukter längre än rekommenderat. 28 procent sparar solskyddsprodukter 12-18 månader, 33 procent sparar produkter längre än 18 månader.
- 26 procent använder makeup/hudvård som innehåller solskydd, 18 procent av dessa kompletterar inte med extra solskydd.

#### **Om undersökningen:**

Undersökningen har genomförts av Sifo på uppdrag av Apotek Hjärtat. Den bygger på 2 301 intervjuer bland svenska allmänheten och är riksrepresentativ. Datainsamlingen gjordes mellan 18-25 februari 2020.

#### **För mer information**

ICA Gruppens presstjänst, telefon: +46 (0)10 422 52 52,  
apotekhartat.se, icagruppen.se