

Nyhet

2023-02-21

Raggarduschens comeback? Så påverkas svenskars hygien av lågkonjunkturen

Priset på el, vatten och livsmedel fortsätter att öka drastiskt, vilket innebär att många svenskar har fått en minskad hushållsbudget. Men hur har egentligen de ekonomiskt oroliga tiderna påverkat våra hygienvanor? Duschar man mer sällan? Minskar man på antal produkter i badrumsskåpet? Och vad tummar man inte på? Apotek Hjärtat har kartlagt svenskars hygienvanor i ekonomiskt oroliga tider, samt tipsar kring hur du kan tänka ekonomiskt – och klimatsmart – i tider av lågkonjunktur.

– Enligt en ny Sifo-undersökning uppger var femte svensk (17 procent) att de duschar mer sällan idag än tidigare på grund av ökad inflation och stigande priser. Siffran ökar betydligt bland kvinnor i åldern 65-79 år där fler än en av fyra (26 procent) uppger detta. Vi kan även se att var tionde svensk i åldern 30-49 år (11 procent) duschar på annan plats än hemma till följd av inflationen, säger Anna Georgiadi, apotekare och farmacispecialist.

Enligt undersökningen uppger även nästan var tionde kvinna (8 procent) att de har köpt hygienartiklar i mindre utsträckning. En av sju svenskar (14 procent) har även bytt ut premiumprodukter mot budgetprodukter bland hygienartiklarna.

– Såklart vill vi inte uppmana någon att nedprioritera sina hygienrutiner. Att hålla god hygien är viktigt för att exempelvis förhindra spridning av bakterier och virus. Samtidigt befinner sig många i ett läge idag som kräver att vi ser över våra rutiner för att göra smartare val, för både plånbok och klimat. Vad gäller exempelvis hygienartiklar behöver det inte bli allt för kostsamt att välja produkter med noggrant utvalda ingredienser som är skonsamma mot både dig och miljön, fortsätter Anna Georgiadi.

Nordisk, ekologisk, vegansk, rättvisemärkt, miljöförpackad, extra mild formula och miljömärkt är några bra riktmärken att leta efter när du vill göra medvetna val vid köp av hygienartiklar.

Även om många sparar in på antalet hygienartiklar och antal långa varmduschar blir färre, visar undersökningen att svenskar inte undviker att hämta ut läkemedel till följd av inflationen. Endast två procent uppger att de har undvikit detta.

– Undersökningen visar på ett positivt beteende där få svenskar undviker att hämta ut ordinerade läkemedel till följd av inflationen. Det är såklart viktigt att man tar ordinerade läkemedelsbehandlingar på allvar. Om du känner dig tveksam till att hämta ut ett recept kan du alltid fråga oss på apoteken eller rådgöra med vården, avslutar Anna Georgiadi.

Tips: Så tänker du ekonomiskt – och klimatsmart – i tider av lågkonjunktur

- **Raggarduschens comeback?** Om du inte har varit fysisk aktiv, svettats eller blivit smutsig kan det vara en god idé att hoppa över helkroppsduchen och bara fräscha upp utvalda delar av kroppen. Vissa dagar kanske det räcker med att tvätta ansiktet och armhålorna. Du sparar både vatten, tvål och stora handdukar – och därmed även på miljön. Genom att skippa många och långa duschar minskar du även risken för att huden ska bli uttorkad.
- **Uppfräschning – utan vatten.** Hoppa över duschen och punktmarkera armhålor och ansikte. Den som vill spara på varmvatten piggar upp ansiktet med micellärt vatten och drar rent under armarna med en våtservett.
- **Våga testa en kalldusch!** Vinterbadtrenden har nog knappast undgått någon, och faktum är att även kalla duschar kan ha flera positiva hälsoeffekter – bland annat ökad blodcirkulation. Men att sänka temperaturen på vattnet bidrar även till lägre energiförbrukning. Vill du duscha varmt? Gör det sent på kvällen så vattnet värms upp när tillgången på el ofta är som störst.
- **Duscha kortare!** Om kallvatten inte lockar kan du se över hur lång tid du duschar. Långa duschar torkar inte bara ut huden, utan kan även slösa tusentals liter vatten varje år. Och se till att bojkotta badkaret!
- **Gör ditt eget torrschampo.** Torrschampo kan vara en bra lösning för att spara på både miljön och plånboken. Varför inte testa göra ditt eget? På internet finns flera bra recept på billiga, hälsosamma torrschampon som håller ditt hår fräscht.
- **Maximera livslängden på dina hygienartiklar –** Prioritera pumpflaskor och tuber som håller längre än burkar, använd en spatel i burken i stället för fingrarna, förvara hudvårdsprodukter torrt och svalt, samt undvik att exponera produkter för ljus, värme eller fukt.
- **... och när du tror att deras tid verkligen är förbi, maximera livslängden ytterligare.** Klipp upp förpackningen för att få ut den sista krämen, dela på bomullsrandeller eller gör din egen facemist i en tom sprayflaska. [Här](#) hittar ni fler tips.
- **Satsa på prisvärda, hållbara produkter.** På Apotek Hjärtat finns ett brett utbud av prisvärda, hållbara produkter med noga utvalda ingredienser. Till exempel kan du plocka ihop ditt egna hygienkit för under 200-lappen, bestående av [duschgel](#), [schampo](#), [kroppslotion](#), [ansiktskräm](#) och [deodorant](#).

Undersökningens resultat i korthet:

- Nära en av fem (17 procent) uppger att de duschar mer sällan på grund av ökad inflation och stigande priser.

- Bland kvinnor i åldern 65-79 år ökar siffran, då fler än en av fyra (26 procent) uppger detta.
- Bland svenskar i åldern 30-49 år uppger även en av tio (11 procent) att de väljer att duscha på annan plats än hemma.
- Nära en av tio kvinnor (8 procent) har även köpt hygienartiklar i mindre utsträckning.
- En av sju (14 procent) svarar att de bytt ut premiumprodukter mot budgetprodukter när det gäller hygienartiklar. Det är fler kvinnor (18 procent) som uppger detta, jämfört med männen (10 procent).

Om undersökningen

Undersökningen har genomförts av Kantar Public på uppdrag av Apotek Hjärtat. Den bygger på 4 200 intervjuer med allmänheten 18-79 år i Sverige. Datainsamlingen genomfördes i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen mellan 5 och 20 januari 2023.

För mer information

ICA Gruppens presstjänst, telefon: +46 (0)10 422 52 52, e-post: press@ica.se
apotekhjartat.se, icagruppen.se

Med omkring 390 apotek runt om i landet, en stadigt växande e-handel och en omsättning på cirka 17 miljarder kronor är Apotek Hjärtat Sveriges största apoteksaktör. Apotek Hjärtat vill ge varje kund bättre hälsa och större välbefinnande genom ett personligt bemötande, ett brett sortiment och relevanta hälsotjänster. Apotek Hjärtat är en del av ICA Gruppen. För mer information, se icagruppen.se och apotekhjartat.se.