

Nyhet

2026-09-30

Fler undersöker kroppen – men kunskapsluckor består

Andelen svenskar som regelbundet undersöker kroppen efter knölar och andra förändringar har ökat jämfört med förra året. Samtidigt uppger många att de inte vet vad de ska leta efter när de gör en självundersökning. Det visar en ny undersökning från Verian, genomförd på uppdrag av Apotek Hjärtat.

Att regelbundet undersöka kroppen kan bidra till att upptäcka förändringar som i vissa fall kan vara tecken på cancer eller annan sjukdom. Under oktober pågår Cancerfondens årliga Rosa Bandet-kampanj, där Apotek Hjärtat är en av huvudsponsorerna. I samband med kampanjen har Apotek Hjärtat undersökt svenskarnas vanor kring självundersökning.

Hälften av svenskarna (50 procent) uppger att de regelbundet undersöker kroppen efter knölar och andra förändringar, jämfört med 43 procent 2025. Samtidigt uppger 45 procent att de inte gör det. Män är betydligt mindre benägna att undersöka kroppen än kvinnor. Nästan sex av tio män (58 procent) uppger att de inte gör det regelbundet, jämfört med drygt tre av tio kvinnor (32 procent).

– Det är positivt att fler har fått in vanan att undersöka kroppen, men 45 procent utgör fortfarande en stor andel. Vi kan också se att många kvinnor glömmer bort att undersöka armhålor och att män glömmer bort ljumskarna, säger Annika Svedberg, chefsapotekare på Apotek Hjärtat.

Fyra av tio vet inte vad de ska leta efter

Bland dem som inte undersöker kroppen regelbundet uppger 42 procent att anledningen är att de inte riktigt vet vad de ska leta efter. Nästan lika många (41 procent) uppger att de glömmer bort, medan drygt var tredje (34 procent) litar på att de skulle märka om något var fel.

Män sticker ut genom att i högre utsträckning lita på att de skulle märka om något var fel. Kvinnor uppger oftare att de glömmer bort att undersöka sig, medan unga vuxna i högre utsträckning inte vet vad de ska leta efter.

– Du behöver inte veta exakt vad du letar efter. Det viktiga är att regelbundet känna och titta på kroppen så att du lär dig vad som är normalt för just dig. Och upptäcker du en ny knöl, svullnad eller annan förändring som inte försvinner eller börjar växa behöver du kontakta vården. För den som lätt glömmer kan det

hjälpa att koppla självundersökningen till en vana, till exempel duschen, säger Helena Torsler Andersson, sakkunnig onkologi, Cancerfonden.

Undersökningens resultat i korthet:

- 50 procent av svenskarna undersöker regelbundet kroppen efter knölar och/eller förändringar för att upptäcka eventuella sjukdomar.
- ... 45 procent uppger att de inte gör det. Siffran ökar markant hos män (58 procent), jämfört med kvinnor (32 procent).
- 60 procent av kvinnorna undersöker bröstet regelbundet. Det är färre kvinnor som undersöker armhålor (28 procent) och huden (28 procent).
- 23 procent av männen undersöker pungen respektive huden regelbundet. Det är färre män som undersöker ljumskar (12 procent).
- Anledningen bakom att vissa inte alls/oftare undersöker kroppen efter förändringar är framför allt att det glöms bort (41 procent), att man inte riktigt vet vad man ska leta efter (42 procent) eller att man litar på att man skulle märka om något var fel (34 procent).

Om undersökningen:

Undersökningen har genomförts av Verian på uppdrag av Apotek Hjärtat. Den bygger på 4 213 intervjuer bland den svenska allmänheten 18–84 år. Datainsamlingen genomfördes i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen under perioden 30 juni–19 juli 2026. Föregående års undersökning genomfördes mellan 1 juli och 17 juli 2025 och omfattade 4 285 intervjuer.

För mer information

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

Med över 400 apotek runt om i landet, en stadigt växande e-handel och en omsättning på cirka 22 miljarder kronor är Apotek Hjärtat Sveriges ledande apotekskedja. 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 apotekhartat.se.