



Strål
säkerhets
myndigheten

Swedish Radiation Safety Authority

Författare:

Hans Brunnberg,
Ylva Rodvall

2009:20

Föräldrars syn på solskydd

Titel: Föräldrars syn på solskydd

Rapportnummer: 2009:20

Författare: Hans Brunnberg¹⁾ och Ylva Rodvall²⁾

¹⁾Stockholms läns landsting, ²⁾Karolinska Institutet.

Datum: Juni 2009

Denna rapport har tagits fram på uppdrag av Strålsäkerhetsmyndigheten, SSM. De slutsatser och synpunkter som presenteras i rapporten är författarens/författarnas och överensstämmer inte nödvändigtvis med SSM:s.

SSM perspektiv

Statens strålskyddsinstitut (SSI) har gett i uppdrag att undersöka hur föräldrar tänker och agerar när det gäller solskydd för sina barn*. Uppdraget har getts till Ylva Rodvall, Arbets- och miljömedicin, Stockholms läns landsting (SLL) och Karolinska Institutet samt Hans Brunnberg, Arbete och kompetens.

- * Strålsäkerhetsmyndigheten (SSM) tog över ansvar och uppgifter från Statens strålskyddsinstitut och Statens kärnkraftinspektion då dessa upphörde den 30 juni 2008. Denna rapport slutfördes 2009 efter att Strålsäkerhetsmyndigheten bildats.

Bakgrund

Insjuknandet i hudcancer ökar i Sverige. Att bränna sig i barndomen anses vara en betydande riskfaktor. Genom kartläggningar vet vi att små barn bränner sig i allt för stor utsträckning trots att medvetenheten om riskerna är relativt hög i befolkningen.

Syfte

Syftet var att undersöka föräldrars syn på vistelse i solen där kunskap, attityder och beteenden studerades. Därefter ges rekommendationer till Strålsäkerhetsmyndigheten om hur ett informationsmaterial eller annat stöd skulle kunna utformas.

Strålsäkerhetsmyndigheten har därför för avsikt att ge stöd till föräldrar med förskolebarn för att deras vistelse i solen ska vara så säker som möjligt och förhoppningsvis grundlägga hälsosamma vanor för framtiden.

Innehåll

1. Förord	3
2. Bakgrund	4
3. Syfte och frågeställningar	5
4. Genomförande	6
5. Resultat	7
Vad anser man om vistelse i solen och solande	7
Vad är bra med att vistas i solen	7
Vad är dåligt med att vistas i solen	7
Inställning till att vara brun som vuxen	7
Hur vistas man i solen i olika situationer	8
På badstranden i Sverige och utomlands.....	8
Andra platser utomlands.....	9
Lekplatser och trädgården	9
Hur vistas barnet i solen i förhållande till sin ålder	9
Sätt att skydda sig.....	9
Solskyddskräm.....	10
Kläder	11
Skugga	12
Tid	12
Målgrupper	12
Förskolan och dagbarnvårdare.....	12
Skolan och fritidshemmet	13
BVC	13
Kommunerna	13
Klädesaffärer.....	13
Stöd och information	13
Information för barnen.....	13
Fakta om vilka solskyddskrämer som ska användas	14
Informationskällor.....	15
Information	15
Medvetenhet året runt.....	16
Om solskyddande kläder	16
6. Sammanfattande Diskussion	17
Om urvalet	17
Inställningen till att vistas i solen	17
Reflektion	17
Hur gör man för att skydda sina barn	17
Reflektion	18
Vad vill man veta.....	18
Reflektion	18
Vilket stöd vill man ha	18
Institutioner.....	18
Reflektion	19
Information och informationskällor.....	19
Reflektion	19
Övrigt stöd.....	19
Reflektion	19
7. Slutsatser och förslag	20

8. Bilaga	21
Intervjuguide för fokusgrupper om solande	21
Vad anser man om solande respektive att vara i solen	21
Hur vistas man i solen i olika situationer	21
Hur vistas barnet i solen i förhållande till dess ålder	21
Vilket eventuellt stöd/information behöver man för att bibehålla eller förändra sina solvanor	21

1. Förord

Statens strålskyddsinstitut (SSI) har gett i uppdrag att undersöka hur föräldrar tänker och agerar när det gäller solskydd för sina barn¹. Uppdraget har getts till Ylva Rodvall, Arbets- och miljömedicin, Stockholms läns landsting (SLL) och Karolinska Institutet samt Hans Brunnberg, Arbete och kompetens.

En referensgrupp bestod av Héléne Asp (SSI), Margareta Blennow och Ann-charlotte Lindfors (Barnhälsovården, SLL) och Cecilia Boldemann (Centrum för folkhälsa, SLL) har gett synpunkter på upplägget av rapporten.

Kontaktperson för SSI har varit Héléne Asp.

Vi vill tacka personal på fyra barnvårdscentraler (BVC) som har lagt ned mycket arbete på att kontakta föräldrar för intervjuer. Ett stort tack även till föräldrarna som har ställt upp och på ett engagerat sätt svarat på våra intervjufrågor.

Hans Brunnberg

Ylva Rodvall

¹ Strålsäkerhetsmyndigheten (SSM) tog över ansvar och uppgifter från Statens strålskyddsinstitut och Statens kärnkraftinspektion då dessa upphörde den 30 juni 2008. Denna rapport slutfördes 2009 efter att Strålsäkerhetsmyndigheten bildats.

2. Bakgrund

Insjuknandet i hudcancer ökar i Sverige. Att bränna sig i barndomen anses vara en betydande riskfaktor. Genom kartläggningar vet vi att små barn bränner sig i allt för stor utsträckning trots att medvetenheten om riskerna är relativt hög i befolkningen.

Strålsäkerhetsmyndigheten har därför för avsikt att ge stöd till föräldrar med förskolebarn för att deras vistelse i solen ska vara så säker som möjligt och förhoppningsvis grundlägga hälsosamma vanor för framtiden. För att stödet ska vara användbart har föräldrar tillfrågats om vad de anser om vistelse i solen samt vad de gör för att skydda sina barn från allt för mycket exponering för solen. Därför har fokusgruppsintervjuer genomförts som resulterat i föreliggande rapport. Den ska ge underlag och rekommendationer till Strålsäkerhetsmyndigheten om hur stöd i form av t ex informationsmaterial skulle kunna utformas. Genomförandet har skett under tiden februari till juni 2008.

3. Syfte och frågeställningar

Syftet var att undersöka föräldrars syn på vistelse i solen där kunskap, attityder och beteenden studerades. Därefter ges rekommendationer till Statens strålskyddsinstitut (SSI) om hur ett informationsmaterial eller annat stöd skulle kunna utformas.

Frågeställningarna var:

- Vad anser man om vistelse i solen och solande
- Hur vistas man i solen i olika situationer
- Hur vistas barnet i solen i förhållande till sin ålder
- Vilket eventuellt stöd/information behöver man för att bibehålla eller förändra sina solvanor

Se också bilagan med intervjuguiden, där frågeställningarna finns och även *exempel* på frågor. Dessa frågor har varit en utgångspunkt för intervjun. Nya frågor har tillkommit som följd av en pilotstudie med småbarnsföräldrar samt även genom föräldrarnas svar i BVC:s intervjugrupper.

4. Genomförande

Metoden är en kvalitativ undersökningsmetodik som syftar till en personlig kontakt och dialog. Register och enkätdata är viktiga hjälpmedel för att få kunskap om befolkningen, men för att förstå hur vi som människor tänker och agerar när det gäller vår hälsa behövs också information genom kvalitativa metoder. Genom att fråga och lyssna på deltagarna i fokusgruppsintervjun kan undersökaren få en insikt i olika attityder och beteenden.

Anncharlotte Lindfors, Barnhälsovården kontaktade sjuksköterskor på fyra olika BVC. Dessa har i sin tur kontaktat föräldrar med minst ett fyraårigt barn som tillhör respektive BVC. För att få största möjliga variation i urvalet har en grupp valts från innerstaden, en från norrförort, en från söderförort och en från närförort. Sammanlagt har 17 föräldrar (16 kvinnor och 1 man) deltagit i intervjun, som varat i ungefär en timme. Intervjuare har varit Hans Brunnberg och bisittare Ylva Rodvall². Stina Gustavsson, Arbets- och miljömedicin, har biträtt med nödvändiga, praktiska insatser.

Intervjuerna har skrivits ut ordagrant och sedan bearbetats och analyserats. Bearbetning har skett genom att utskriften lästs igenom och rubriker har satts på varje avsnitt som behandlat ett visst tema oberoende av frågeställningarna. Rubrikerna har sedan sammanförts till större områden utgående från frågeställningarna. Vissa rubriker har dock bildat nya områden som kompletterat frågeställningarna. Utsagorna från intervjupersonerna har i viss mån gjorts mer läsbara genom att avbrutna meningar, oklara syftningar och dylikt bearbetats. I största möjliga utsträckning har dock intervjupersonernas egna formuleringar bibehållits.

² Uppgiften som bisittare har varit att notera intryck från intervjuerna, komma med frågor som inte tidigare tagits upp och avrunda intervjun.

5. Resultat

Vad anser man om vistelse i solen och solande

Vad är bra med att vistas i solen

Svaren handlade om D-vitamin och livskraft:

– Barn blir ju piggare om dom får vara ute i ljuset och det är väl D-vitamin man får genom solen också, så man ska inte vara överdrivet försiktig tycker inte jag, utan man ska kunna vistas ute. Men det är väl ljuset framför allt och frisk luft.

Att bli brun nämndes också:

– Sen blir man ju snyggare, det är faktiskt ett plus.

Vad är dåligt med att vistas i solen

Risken för hudcancer var det mest negativa med att vistas i solen. Dessutom att man kan bränna sig, risken för solsting och att man kan få klåda och sveda i ögonen.

Inställning till att vara brun som vuxen

Flera intervjupersoner framhöll att inställningen till att vistas i solen hade ändrats:

– Det känns om att solen blivit farligare, det bränner mer. Innan man fick barn så låg man ju och grillade liksom, det var liksom olja så här.
– Men då var det ju inte farligt, förr i tiden var det inte farligt, men det är väldigt mycket som är farligt idag. Men det är ju sant, solen är ju farlig men man är mera medveten om allting.

Denna ändrade inställning berodde mycket på att man ville skydda sina barn. Från ungdomen kunde uppfattningen om att det är viktigt att vara brun dröja sig kvar. Det fanns också intervjupersoner som inte tyckte om att sola utan letade upp skuggan

I en grupp betonades att det är viktigt att bli brun som vuxen:

– Det är jätteviktigt.
– Absolut.
– När man ska börja vara på stranden, antingen ”Brun utan sol” eller så solar man solarie. Jag vet att det är jättefarligt och jag vet man får rynkor av det.
– Jag ligger på baksidan när ingen ser mig.

Några intervjupersoner resonerade om hur man ska bli brun:

– Det är jättekul om man är brun men jag tycker det är tråkigt att ligga still.
– Rör man på sig blir man jämnt brun. Då blir man finare brun.

– Fast man kan smörja sig lite i alla fall. Man kan ha typ 5, då blir man ju brun utomlands.

I en annan grupp resonerade man så här om brunhet:

- Man känner ju sig piggare om man tittar på sig själv i spegeln.
- Men oftast är det väl så också att *omgivningen* uppfattar en som piggare och fräschare. Jag kan ju bara tala för mig själv, men jag skulle inte ställa mig framför spegeln och tänka ”oj va brun och pigg du är” men man får ju höra det ofta från omgivningen ”oj va fräsch och pigg du ser ut och brunbränd”.
- Dom förväntar sig när man kommer hem, vi var borta nu i februari och jag tar det ganska lugnt som sagt med solen i alla fall och så veta när jag kommer hem ”är du brun” – nej, jag har faktiskt tagit det jättelugnt, men det är en fråga som många ställer.

Dessa intervjupersoner tog upp frågan om att stå emot omgivningens förväntningar på att man ska vara brun när man har varit på semester och speciellt då semester utomlands.

Intervjupersonerna förmedlade att det är viktigt att vara brun, men det verkar inte vara ett självklart beteende att sola sig.

- Men jag tror att allt ska vara med måtta. Jag vistas ju i solen men jag smörjer ju in mig och jag är försiktigare än vad jag var förr, och jag tror inte att det är farligt om man kanske skulle få lite grand, att man ser lite pigg och fräsch ut men jag ligger inte och pressar som jag gjorde tidigare.
- Det ser väl trevligt ut men inte som det var för tio år sedan. Så viktigt är det inte längre. Det är viktigare att se frisk ut tycker jag, och då behöver man inte vara jättebrun utan det räcker, då kan man nästan bara ha varit ute utan att det har varit sol ens, man får en friskare färg då.

Resten av intervjuerna handlade sedan om hur man som förälder kan skydda sina barn från solens skadliga inverkan samt om det stöd som kan behövas i olika former.

Hur vistas man i solen i olika situationer

På badstranden i Sverige och utomlands

Badstranden är en plats där man skyddade sig antingen det gäller Sverige eller utomlands, även om flera intervjupersoner var mer noggranna utomlands. Skydd som vanligen användes var t-tröja, keps, solskyddsmedel och parasoll. Fanns det skugga så utnyttjade man den t.ex. när man skulle äta något. Man tänkte inte medvetet på att undvika att vara i solen mellan kl 11 och 15 men i och med att de yngsta barnen skulle sova middag och att man skulle äta lunch på hotellet så undvek man ändå att vara utomhus under denna tid. Några personer framhöll att man inte vill undvika solen när man är utomlands eftersom hela resans syfte är att få mer sol än hemma.

Andra platser utomlands

På andra platser utomlands så skiljde sig beteendet vid vistelse i solen:

– Om man åker iväg på en utflykt är det ofta så att då har dom ju kläder på sig hela tiden, så det kan vara att man smörjer näsan och öronen. Sen har dom ju sina kläder på sig hela tiden. Medan på badstranden åker ju dom där kläderna av, och då är det mer att man smörjer hela kroppen.

Lekplatser och trädgården

När man vistades på lekplats och i trädgård var man inte lika uppmärksam på att skydda sig jämfört med hur man agerade på stranden.. Svaren varierade från att man *borde* vara lika försiktig där till att man har samma regler som på badstranden. Några intervjupersoner påpekade att lekplatser ofta inte är planerade för att ge skugga:

– Det är ganska många lekplatser som är otroligt oskyddade. Ofta är dom ganska öppna, alldeles för lite med träd och så där naturligt skydd som är lite synd att man borde tänka till egentligen, när man anlägger lekplatser att det skulle finnas mer naturlig skugga runt omkring.

Hur vistas barnet i solen i förhållande till sin ålder

Det var ingen skillnad för barnens vistelse i solen från åldern 2 år och upp till 4-5 år.

Det var ingen skillnad mellan det aktuella tidsläget angående de barn som var fyra till fem år mot när de var i tvåårsåldern.

Sätt att skydda sig

Hur skyddade intervjupersonerna sina barn, när de skulle vistas i solen? Till en början verkade det vara en kvinnofråga. Flera intervjupersoner påpekade att männen inte brydde sig, medan andra intervjupersoner framhöll att det fanns ett delat ansvar för att skydda barnen i solen.

I stort sett fanns det tre sätt att skydda barnen: solskyddskräm, kläder och skugga i nämnd ordning. Tiden som ett skydd genom undvikande av solen mellan 11 och 15 var inget realistiskt alternativ, även om det redovisas nedan som ett fjärde sätt.

- Solskyddskräm: Används mycket. Flera problem fanns dock: vilken faktor ska man ha: 15 eller 25? Vad betyder hudtypen för valet av solskydds-kräm? De vita, kladdiga skyddar bättre, ansåg man, men de är svåra att stryka på. Sprayerna är lättare att använda för att de är smidiga att applicera, men frågan är om de skyddar lika bra. Man är osäker om hur ofta man ska smörja – efter badet, efter lek i sanden etc.? Vissa krämer ger allergier enligt tidningarnas test. Man litar på Apotekets krämer.
- Kläder: Främst keps och t-tröja. Man saknade vita t-tröjor till de yngre pojkarna i och med att modefärgen för tillfället var mörkgrön. Mössor med band fanns inte och detta saknade man speciellt på sjön. Badkläder à la Australien fanns inte i snygga färger och ansågs vara dyra, men vissa tyck-

te att det ändå var bra att de finns. Dock fanns det en del som inte förstod poängen med dem i jämförelse med en vanlig t-tröja.

- Skugga: Man var positiv till skugga, och parasoll användes på badstranden där man dock skulle vilja att det fanns träd. Det faktum att barnen rör på sig mer när de blir äldre gör att de inte stannar i skuggan lika länge. En förälder hade ett vind- och solskydd i form av tältduk att spänna upp på stranden.
- Tid: Undvika solen 11 – 15. Man ville inte stänga in sig på hotellrum under den tiden. Men tiden sammanfaller dock ofta med lunch- eller sovtid för de yngsta och därmed undvek man solen ändå under denna tid.

Solskyddskräm

Vad ska man välja för solskyddskräm?

– Då är det ju ofta solskyddsfaktor 20 har man väl som något slags riktmärke att det bör vara för barnen och sen oparfymerat.

Andra intervjupersoner använde solskyddsfaktor 30, beroende på barnets hud:

– Jag har olika på barnen, för A:s hud är mer som min, lite röd så han får mer faktor än F. Han blir aldrig röd, han blir bara brun så honom sätter jag inte så mycket på.

En viktig faktor vid val av solskyddskräm var hur lätt det var att applicera den. De mer kletiga solskyddskrämerna ansågs svåra att applicera men samtidigt fanns uppfattningen att de skyddade bättre.

– Det skall liksom vara helt vitt för att då skyddar det bäst, jag måste veta att det går in. Jag är sån att jag smörjer in så att jag ser att det går in. Vår äldste, kräm existerar inte i hans värld, för det är det värsta som finns, men den här spraygrejen har funkat på honom.

Man upplevde det besvärligt att smörja noggrant med de smetiga krämerna, och det var svårt att veta hur ofta man skulle smörja.

– Men man smörjer ju inte enligt konstens alla regler. När man har sett någon gång på tv eller så där så, ska det ju smörjas så att det verkligen är vitt och smetigt, så är det ju inte. Jag tror man smörjer för lite generellt och sen så ska man väl upprepa det där ganska mycket. Smörjer man dom två gånger på en dag så är man väl ganska nöjd över att man har gjort det ganska ordentligt i alla fall, men kanske skulle det smörjas ändå mer om man är ute hela dan.

Flera intervjupersoner framhöll att solskyddskräm i form av spray är lättare att applicera och använde därför helst den:

– Det finns i alla fall nån (kräm) som är på spray och jag tror att apotekets som är för barn är mer fysikaliskt, alltså såna som blir vita (dvs. skyddar bra) även om det är spray.

- Jag tycker sprayen är bäst för den är inte så där trögflytande, man behöver inte kämpa så mycket.
- Och speciellt inte när barnen inte sitter stilla, dom väntar ju inte på att man är klar, utan man måste ju springa efter, och då är det bra med spray, nånting träffar ju.

Vissa kände oro för allergiframkallande ämnen:

- En annan sak som jag tycker det står i Råd och Rön också, vad solkrämerna innehåller att det inte alltid är så nyttigt, titanoxid och det här, zink och grejer och att det är allergiframkallande. Kanske om man inte tål parfym utan det är inte alls så nyttigt att få i sig dom där ämnena.
- Man ska läsa på dom där, innehåll, det är väldigt mycket, hur många olika sorter finns det då i Sverige?

Det fanns ytterligare frågor som rörde hur länge solskyddet varar under dagen och om solskyddsmedel måste användas lika mycket i slutet av sommaren, när huden är lite brunare.

Kläder

T-tröja och mössa – oftast keps – användes mycket

- Jag har *aldrig* bränt mig genom en t-shirt, om jag har haft en t-shirt hela dan och knallröd härifrån ner. Det finns ju inte en prick någonstans på en axel som det skulle kommit igenom någonting, så jag vet inte.
- Jag kör stenhårt med hög faktor och sen efter halva dan är det t-shirt på, och sen du sa är det mössa som gäller. Det är ju lite besvärligt när det skall badas för då vill man inte blöta ner mössan, men då är det bra om man har med sig fler mössor så kan man blöta ner ett par stycken.

Övriga kläder som användes:

- Baddräkt med långa ärmar
- Typ surfkläder nästan
- Sånt har ju vi kört när vi är ute men det är ju badkläder som dom har när dom badar. Sen blir dom blöta och hängs upp. Jag tycker fortfarande att behovet är mer det här funktionskläder att ha för att skydda kroppen när man *inte* badar men är i solen, det är ett större behov av.
- Innan jag fick barn själv tyckte jag att det såg enormt pråkligt ut, men vissa har faktiskt sett lite pråkliga ut också, dom skulle kunna vara lite tuffare, man kan göra dom lite coolare och lite tuffare.

Flera intervjupersoner återkom dock till att t-tröja är det som gäller.

Mössor för de lite äldre barnen efterlyses:

- Det finns ju bra sådana där mössor som går ner, det har jag letat efter många gånger och inte hittat, eller så har man bara hittat nåt som är så där superbarnsligt, och det vill man ju inte ha på en åttaåring. Det är verkligen någonting för butikerna att ta fram lite roligare solskyddskläder.

Skugga

Att vara i skuggan var det tredje sättet att skydda sig på men det var inte så vanligt att man planerade vistelsen efter möjligheten till skugga. När man var utomlands använde man dock parasoll både för solens och för värmens skull. Följande citat från en intervjuperson visar vad skuggan betyder som solskydd:

– Ofta söker vi i alla fall upp någon skuggig plats. Det är ju där man lägger filten, men sen är det inte där man vistas hela tiden, utan det är ju nere vid vattnet och så. Man tycker att man gör något bra genom att sätta sig i skuggan men det hjälper kanske inte så mycket egentligen.

Tid

Användning av tiden som solskydd genom att inte vara i solen mellan klockan 11 och 15 var oftast inte medvetet. Man planerade inte att undvika solen under denna tid men i och med att man inte ville äta lunch i solen så sökte man platser som var i skugga eller inomhus.

Målgrupper

Förutom att berätta om sin egen inställning och sitt eget agerande kom intervjupersonerna att beskriva kontakten med olika grupper/institutioner, som barnen kom i beröring med.

Förskolan och dagbarnvårdare

Det fanns en stor variation kring solskyddsfrågan i förskolan och bland dagbarnvårdare. Allt från att man har regler kring solskyddande kläder och solskyddskrämer till att man inte har tagit upp frågan överhuvudtaget. Följande dialog från en grupp belyser den (upplevda) variationen:

– På vårt dagis så påminner dom. Det är föräldrabrev varje månad. Då skriver dom ”kom ihåg solskyddsfaktor, nu börjar solen titta fram”, just att smörja barnen på morgonen hemma.

– Och är det så att dom badar och sånt så smörjer ju personalen på sen, plus att personalen är noga med att dom har mössorna på hela dan, så nu vill dom ha solmössa. Jag var där i somras och då kom en unge ut med toppluva och jag bara ”varför har du toppluva?” ”Fröken sa att man måste ha mössa”.

– Ta med hudkräm. Och långa ärmar på kläderna när det är varmt ute så att dom inte ska bränna sig och gärna lite längre shorts och mössor som täcker här bak ner i nacken och skärmar.

– Ja det där med mössor det har dom inte sagt till oss, utan det är bara solskyddsfaktor dom har sagt till oss, så det är nog olika från dagis till dagis.

– Eller från avdelning till avdelning med, tror jag.

– Det är ju från person till person även på förskolorna och säkert dagmamorna också.

Önskemålet från intervjupersonerna var att alla förskolor och dagbarnvårdare ska vara observanta på att barnen ska skyddas från för mycket sol. Man anser att det borde finnas tydliga regler om kläder och smörjning.

Skolan och fritidshemmet

I skolan och på fritidshemmet tas inte frågan upp. Ett citat belyser väl intervjupersonernas beskrivningar:

– Jag kan inte påminna mig att jag har fått någon information eller påtryckning från skolan eller fritids om att det skall vara solskyddsfaktorer eller långärmat eller så. Sen om det är att dom tror att man har det med sig från förskolan eller att man bör kunna det när dom är sex år och hamnar i deras verksamhet, det vet jag inte.

Man ansåg att fritidshemmet och även skolan bör ha samma regler som vissa förskolor och dagbarnvårdare redan har. Detta på grund av att barnen fortfarande är unga och spenderar mycket tid utomhus under den tid de är där.

BVC

Här får man information när barnen är små. Men då barnen blir äldre så gå man bara dit en gång om året och därför upplevs inte detta som en viktig informationskälla.

Kommunerna

Mer skuggiga ytor på förskolor, fritidshem och lekplatser efterlystes.

Klädesaffärer

Klädesaffärerna är betydelsefulla eftersom kläder är ett vanligt sätt att skydda barnen från för mycket sol. Solskyddande kläder med ursprung från Australien såg lite tråkiga ut ansåg en del intervjupersoner. Det bör finnas ett större urval av solskyddskläder som ser snyggare ut och som inte är så dyra:

– Nä, men vi hittade något som var supertuff, det finns ju vissa som ser ut som en overall.

– Ja det finns ju två-delat också, men framför allt om man åker utomlands, om man badar och så ligger i vattnet och uppe och springer. Det fick jag utan problem nu på mina, och det var jättebra, då behövde man inte oro sig.

– Dom är rätt dyra och svåra att få tag på.

I övrigt efterlyste man att affärerna ska sälja kläder som är uttänkta för att skydda mot solen:

– Jag tycker fortfarande att behovet är mer det här funktionskläder att ha för att skydda kroppen när man *inte* badar men är i solen, det är ett större behov av.

Stöd och information

Information för barnen

Några intervjupersoner tyckte att även barnen bör informeras:

– Men även faktiskt på barnprogram att dom tar upp sånt. Bollibompa då är det nån faktadag eller nåt, och då pratar dom just om kanske solen då eller nånting annat, fakta för barnen. Evas sommar...

– Evas sommarplåster hette det som handlade om solen.

– Och det handlar väl generellt om information riktad till barnen. Sen måste det ju inte vara tv, det kan ju vara information till förskolorna men som är gjord för att dom skall kunna använda till barnen. Att det inte bara är information om skillnader på solskyddsfaktorer och sånt utan att det är gjort för att vara tillvänt till barn, för det har ju också väldigt stor betydelse. Vad lekisfröken säger det är ju liksom sant, till skillnad mot vad vi andra säger, så är det ju för våran sexåring.

Fakta om vilka solskyddskrämer som ska användas.

Eftersom solskyddskrämer var det viktigaste sättet att skydda barnen mot solen, var också behovet av fakta störst här:

Om solskyddsfaktor i början och slutet av sommaren:

– Det här med dom här olika faktorerna på alltså faktor 30, 25, 15, ska man köra det hela sommaren och varför, eller ska man trappa ner.

Om olika hudtyper:

- "Ljus hud, använd det här" och sån information går ju att få, men menar dom då att det du är född med, då löser du det, då ska du ha det hela sommaren, eller menar dom att nu har jag liksom trillat ner på halvmörk hud här, för nu har jag blivit brun. Är det OK för mig att ta dom här produkterna då, eller ska jag som har någon slags basljus hud fortfarande alltid vara här uppe? Det kan man vilja veta.

Om eventuell ärftlighet:

– Sen skulle jag vilja veta om det är ärftligt. Om man vet att en i släkten har det, är det med automatik att jag måste vara extra försiktig då, alltså myom.

Standardisering av solskyddsfaktorn länderna emellan:

– Den här graderingen då, den här faktorn tycker jag kan vara missvisande, för utomlands kan man ju hitta solskyddsfaktor 50-60 som man inte hittar här. Då är frågan, är 30 det samma som om man köper något som är 60 utomlands. Har dom olika runt om i världen eller är det samma gradering?

Strålskyddsinstitutets uppgift:

– Jag skulle vilja ha Strålskyddsinstitutet som har tagit fram det här (solskyddsmedlet). Och då skulle man få priser vad den kostar, och då är det ju den man skulle köpa och sen kan det finnas i 10 och 20 och 30, sprayflaskor.

Om subventioner

– Jag tycker att dagis faktiskt borde få. Sen även om dom säger att föräldrarna ska ta med, det är alltid föräldrar som glömmar, och nån som kanske inte har råd, det finns ju såna familjer som kanske inte kan. Det tycker jag det skulle kommunen, eller vem det nu är, kunna betala.

Informationskällor

Apoteket ansågs pålitligt:

– Ja det är väl där man kan känna att man får mest information från apoteket kan jag känna. ”Ja nu är solen på ingång, nu är det dags att köpa solskyddsfaktor.”

Information

Broschyrer vänder sig de flesta intervjupersonerna emot. Det ska vara råd i kortfattad form att sätta upp på anslagstavlan på förskolan eller hemma på kylskåpet.

På förskolan:

– Men nånstans, eftersom det verkar vara så olika och godtyckligt på dagis så, det är en stor del av barnens tid. Ändå så vore ju det en jättebra kanal, dels att nå fram till föräldrar men också att påminna även fröknar och så, så någonting som man kunde sätta upp på dagis, som inte lägger någonting i knät på någon annan, något som man bara kan smacka upp på anslagstavlan.

Hemma:

– Som man sätter upp på kylen, lite samma idé nån liten rolig grej, eller nån liten spegel med nån liten lapp.
– Nyckelband eller nåt.
– Och kanske tio punkter ”tänk på det här”.

Men det behövs också klara fakta, om vad som ska göras:

– Jag skulle gärna vilja ha lite mer fakta, hur man bör göra kanske från nån som vet. Det är bara hörsägen allting tycker jag, den info som jag har, och man läser olika, och det står olika, och dom säger olika.

Inte minst gäller det olika hudtyper:

– Hudtyper, är det lika farligt för alla, vi var ju lite inne på det, men man pratar om det här med..
- ...rödhåriga och fräkniga och där säger ju egentligen inte solskyddsfaktor 20 mig särskilt mycket, nånstans det här att få en skala.

Sprid informationen på olika platser:

– Det finns ju massor av provförpackningar på smörjor och allt möjligt. Varför inte göra lite större sån och skriva nåt typ inte tio budorden, men några punkter på en sån och dela ut den på sandstranden.
– Och så dom här tillfällena som dyker upp när man inte hade planerat. Badstranden har man ju väldigt ofta med sig men, ja Gröna Lund helt plötsligt var man där en hel dag, och så har man glömt ta med sig. Gå och dela ut eller att det fanns att köpa mindre förpackningar på andra ställen, nästintill Pressbyrån.
– Scandinavia Open golftävlingen som var nu senast ute i Arlanda, och då var det en väldigt solig dag och där var det faktiskt några som delade ut från den här budfirman, dom delade ut små solkrämer, det tyckte jag var *väldigt* bra.

Medvetenhet året runt

Det gäller att skapa en medvetenhet som finns året runt:

- Det tror jag att det blir när du har lite mer det här året runt. Det blir så fokuserat på vinter och sommar hos oss. Det är precis som att två gånger om året så måste vi lära oss, istället för att ha det i ständigt medvetande. Och det är därför jag tror att vi behöver få den här ”kom ihåg-grejen”. Det kanske är mer det här att få det lättillgängligt, produkten skall vara mer lättillgänglig och påminnelsen att smörja. Kanske mer det än den här informationen om hur farligt det är.
- Just det du säger, när det är sol då använder man den. Men det tar ju rätt mycket när det inte är soligt ute också, om det är mitt i sommaren. Där kan jag tänka mig att det är ganska många som ”det är inte soligt, då är det ingen fara”.
- På med sommardäcken och börja smörja!

Om solskyddande kläder

- Men en sån grej som är så viktig för hela folkhälsan, om man nu ska göra det till något jättestort perspektiv, så är väl *det* ändå en grej som man kanske kunde ha någon form av subvention på eller nånting, liksom försöka pressa priserna.
- Apoteket kunde väl ha dom där basplaggen kanske eller luftiga långärmade t-shirtar och en solhatt som funkar, för det är ju dit man går för att köpa solskyddsfaktor.

6. Sammanfattande Diskussion

Om urvalet

Resultaten baseras på intervjuer med fyra grupper av föräldrar. Dessa grupper har valts på ett sådant sätt att man har erhållit en stor variation mellan personerna i grupperna. Denna variation var önskvärd eftersom man hoppades att man skulle kunna få fram så många uppfattningar och åsikter som möjligt. Oavsett om det har varit enstaka eller många personer som har haft en åsikt så har denna presenterats här.

Alla medverkande föräldrar har uttryckt att de är noga med att skydda sina barn för alltför mycket sol. De har därmed god erfarenhet av tankar kring solskydd, hur de gör själva, vad de tycker har funkat bra och vad de upplever som problem. Nedan sammanfattas föräldrarnas information under ett antal rubriker. Under rubriken *Reflektion* diskuterar författarna hur framkomligt olika sorters stöd kan vara i förhållande till vad föräldrarna uppgett.

Inställningen till att vistas i solen

Den vanligaste inställningen för egen del bland intervjupersonerna var att man upplevde det som fint att vara lagom brun. Det fanns förväntningar från omgivningen att man borde vara brun efter semestern och då speciellt om man har varit utomlands. Det finns tydligen fortfarande en norm om att man det är fint att vara brun, åtminstone på sommaren. Fördelarna med att vistas i solen var att barnen blir piggare då och att kroppen producerar D-vitamin. Risken för hudcancer var den främsta anledningen till att man vill skydda barnen så mycket som möjligt. Om barnen hade en mörkare hudtyp var man dock inte fullt så restriktiv.

Reflektion

Det är viktigt att hitta den rätta avvägningen mellan de positiva och negativa faktorerna med att vistas i solen. Man bör inte överbetona de negativa delarna.

Hur gör man för att skydda sina barn

De vanligaste skydden man använde sig av var solskyddskräm, skyddande kläder, skugga och att tänka på vilken tid man var utomhus. Solskyddskräm och skyddande kläder användes mycket ofta, skugga användes ibland och tiden man var ute tänkte man inte medvetet på. På grund av att man använde kläder och kräm ofta så gav dessa skydd upphov till flest frågor. Man undrade över hur ofta man ska applicera krämerna, vilken faktor som är bäst, vad hudtypen innebär, allergirisk och om spray är lika effektivt som kräm. Åsikterna kring kläder som solskydd handlade om tillgänglighet och priser. För att åstadkomma skugga så använde man parasoll på badstranden och i ett fall

ett sol- och vindskydd av tältväv, vilket väckte ett intresse hos de andra föräldrarna i gruppen. Man efterlyste mer träd på lekplatserna.

Reflektion

De mest väsentliga frågorna som gäller information och stöd är:

- Vilket skydd är mest effektivt, vad skyddar bäst?
- Vilket skydd ska man rekommendera som också kommer att användas av föräldrarna?

Till exempel är att undvika solen mellan klockan 11 och 15 ett effektivt sätt att skydda sig, men föräldrarna ser det inte som ett alternativ som man kommer att använda sig av. Däremot använde man sig ofta av solskyddsmedel och kläder. Vilka skydd är både effektiva och skydd som föräldrar faktiskt kommer att använda.

Vad vill man veta

Man vill ha tydligare och mer komplett information om solskyddskrämer. Det man visste om solskydd hade man snappat upp av vänner, i dagstidningsartiklar, på apoteket och genom att läsa texten på flaskorna. Helst ska det finnas kortfattad text med råd, som kan sättas upp på kylskåpet eller på anslagstavlan på förskolan. Man önskade bättre information om vilket solskydd kläder ger som t.ex. vilken faktor en vanlig t-tröja motsvarar. Att kläder var ett bra solskydd insåg man eftersom man inte kände till brännskador efter användning av kläder. En undersökning av kvalitén på solskyddande kläder och information om resultatet från detta efterfrågades.

Reflektion

Det finns många frågor kring användningen av solskyddskrämer. När man ska besvara dessa frågor kommer man att vara tvungen att presentera informationen på ett kort och lättfattligt sätt. Går det att ge enkla råd om solskyddskräm utan att användarna missar väsentligheter? När det gäller kläder önskar man i princip samma slags information som för solskyddskrämer. Går det att bedöma solskyddskrämer och solskyddande kläder på samma sätt?

Vilket stöd vill man ha

Institutioner

Det skiljde sig mycket, både i förskolan och hos dagbarnvårdare, om förhållningssättet till solskydd. Vissa förskolor hade tydliga riktlinjer där man ville att barnen skulle ha långärmat och mössa samt att föräldrarna ska smörja barnen på morgonen. Andra förskolor hade inget förhållningssätt alls. I och med ovanstående skillnader så efterlyste man gemensamma riktlinjer för alla förskolor och dagbarnvårdare.

De enstaka intervjupersoner som hade barn i skolan och på fritidshem berättade att frågan inte var aktuell överhuvudtaget. Därför bör det finnas riktlinjer även där, i synnerhet som barnen vistas ute en stor del av dagen.

Reflektion

Genom att visa på goda exempel från förskolor där man har bra riktlinjer i solskyddsfrågor skulle man kunna påverka de skolor som har dåliga eller obefintliga riktlinjer. Går det att tillsammans med denna målgrupp arbeta fram rekommendationer?

I fritidshemmen och skolorna var riktlinjer obefintliga och därmed behövs kanske en annan ansats för arbetet. Man måste i sådana fall uppmärksamma att man behöver skydda barnen ifrån för mycket sol.

Kommunerna har ett centralt ansvar som huvudmän för dessa institutioner, och de har även en viktig roll om man vill arrangera informationsinsatser i bred bemärkelse.

Information och informationskällor

Man vill att informationen om solråd ska vara lättillgänglig. Broschyrer anses inte effektiva eftersom de lätt slarvas bort eller slängs. Kortfattade råd att sätta på kylskåpet eller på anslagstavlan på förskolan eller hos dagbarnvårdaren är mest önskvärt.

Apoteket betraktades som en tillförlitlig informationskälla. Därför bör det finnas bra information om solskyddsmedel på apoteken och även om lämpliga kläder.

Ett förslag var att uppmärksamma att solskydd är viktigt genom att man skulle dela ut solskyddskräm med tillhörande information på badstränder, nöjesfält och andra utomhusplatser där småbarnsföräldrar finns.

Reflektion

Som tidigare nämnts är det önskvärt att ta fram enkla, tydliga och effektiva råd till föräldrar. En fråga som väcks är huruvida det är möjligt med ett samarbete med Apoteket för att kunna sprida information. Är det möjligt att samarbeta med solskyddsfabrikanter så att tydligare texter på produkterna kan införas?

Övrigt stöd

Kommunerna behöver ha en mer genomtänkt planering vid anläggande av lekplatser och andra utomhusplatser med tanke på att det måste finnas skugga även där. Detta nås t.ex. genom träd. Affärernas försäljning av solskyddande kläder måste fungera bättre genom ett större urval och mer genomtänkta produkter.

Reflektion

Man bör ta reda på hur stor medvetenhet det finns hos kommunerna om skuggans betydelse vid anläggning av lekplatser och liknande utomhusområden. Finns det goda exempel som man kan lära av?

I hur stor utsträckning är kommunerna idag medvetna om skuggans betydelse när man anlägger lekplatser och andra liknande uteområden? Finns det goda exempel att sprida?

Skyddande badkläder säljs av vissa affärer. Går det att öka medvetenheten hos klädesaffärerna om att det bör finnas vita t-tröjor för både pojkar och flickor och för fler åldrar? Vet affärerna om att kepsar och andra huvudplagg används som solskydd? Är dessa plagg ändamålsenligt utformade? Kan man göra bedömningar av hur mycket kläderna skyddar beroende på tätheten i väven t ex?

7. Slutsatser och förslag

- Stöd föräldrarnas användning av solskyddande kläder genom tydlig information om vad som fungerar.
- Informera om hur solskyddskräm ska användas.
- Försök påverka föräldrar med mindre barn att undvika soliga platser mellan klockan 11 och 15 är svårt men önskvärt.
- Satsa på kortfattade råd som passar för massspridning.
- Undersök möjligheten att samarbeta med Apoteket när det gäller att informera på ett djupare plan.
- Information till BVC för vidare spridning till föräldrarna är effektivt under barnens första år. När barnen blir äldre gäller andra vägar eftersom BVC-kontaktorna inte är lika många längre.
- Stöd och informera förskolor, dagbarnvårdare, fritidshem och skolor om solskydd för barn, så att dessa tar fram rekommendationer/riktlinjer för hur man ska skydda barnen för allt för mycket sol.
- Sprid information till föräldrar med mindre barn om behovet av solskydd inte bara genom kampanjer på badstränder utan även på nöjesfält och andra uteområden, där målgruppen lätt kan nås.
- Verka för att kommunerna planerar för skugga på lekplatser, förskolornas utemiljöer och andra uteplatser.
- Uppmärksamma konfektionstillverkare och affärskedjor på behovet av genomtänkta kläder som skyddar mot solen.
- Sök samarbete med solskyddsfabrikanter om att införa tydligare texter på sina produkter.
- Försök hitta sätt att skydda sig mot solen som är både effektiva och realistiska.

8. Bilaga

Intervjuguide för fokusgrupper om solande

Intervjuguiden utgår från de fyra frågeställningarna. Under varje frågeställning anges *exempel* på frågor att ställa till fokusgrupperna.

Det måste dock finnas öppenhet att komma in på andra frågor beroende på vad deltagarna svarar på de första frågorna.

Frågorna förutsätter förstås också fortsättningsfrågor som till exempel förklara närmare, berätta mer, kan du ge exempel och dylikt.

Vad anser man om solande respektive att vara i solen

1. Vad är bra och dåligt med solande respektive att vara ute i solen?
2. Har du ändrat din inställning till solandet genom åren? I så fall hur och av vilket skäl?

Hur vistas man i solen i olika situationer

1. Hur vistas ditt barn i solen när ni är
 - på badstranden i Sverige?
 - i trädgården, på lekplatsen och dylikt?
 - på förskolan?
 - utomlands på badstranden?
 - utomlands på andra platser
2. Finns det problem att skydda barnet mot för mycket sol/solande?
3. Behövs det förändringar i solvanorna?
4. Vad är det som styr när föräldrarna köper solskyddskrämer
5. Har det hänt någon gång att ditt barn bränt sig? Vad tror du det berodde på?

Hur vistas barnet i solen i förhållande till dess ålder

- Är det någon skillnad idag på hur ditt barn vistas i solen jämfört med när ditt barn var yngre?
- Vad beror i så fall skillnaden på?

Vilket eventuellt stöd/information behöver man för att bibehålla eller förändra sina solvanor

- Behöver du ändra dina egna solvanor? Vad skulle i så fall få dig att ändra dina egna solvanor
- Är ditt barn för mycket i solen? Vad skulle i så fall få dig att ändra på detta?
- Vad ger dig motivation att skydda ditt barn?
- Vad hindrar dig från att skydda ditt barn?
- Har du fått bra information om hur du kan förhindra att ditt barn får för mycket sol? Minns du var har du fått den?
- Vilket stöd tycker du skulle behövas för att se till att ditt barn inte får för mycket sol?



Strålsäkerhetsmyndigheten
Swedish Radiation Safety Authority

SE-17116 Stockholm
Solna strandväg 96

Tel: +46 8 799 40 00
Fax: +46 8 799 40 10

E-post: registrator@ssm.se
Webb: stralsakerhetsmyndigheten.se