



# FOLKHÄLSONYTT - september 2020

## Krönika

### Pandemi, stadsepidemiolog och social distansering

Sedan början av året har vi lärt oss flera nya ord. Pandemi, hur många personer visste i början av året vad det ordet faktiskt betydde? Eller hur många visste vad en stadsepidemiolog faktiskt gör? Och hur många hade läst en artikel där social distansering var ett frekvent använt ord? Dessa ord, och många fler, tillhör idag vardagen och är något som det ständigt rapporteras om i nyheterna. Från att nyhetsmorgon slås på vid klockan 07.00 till den sista nyhets-sändningen vid klockan 22.00.

I slutet av januari rapporterades det första fallet av Covid-19 i Sverige, och efter det tog spridningen i samhället fart. Även om de flesta av oss inte har drabbats av sjukdom har alla påverkats genom att veta någon som varit sjuk, eller drabbade av isolering, arbetslöshet, permittering eller andra negativa konsekvenser.

En grupp som har drabbats särskilt är de äldre, då Covid-19 kan vara extra allvarligt för just den målgruppen. Det fastställdes snabbt att de äldre utgör den allra största riskgruppen. Restriktionerna är extra hårda för de äldre och det handlar bland annat om att inte ha fysisk kontakt, prioritera att träffas ute, och att hålla avstånd med fler. Det är självklart inte bara de äldre som är i riskgrupp, och som drabbas, utan även personer i andra riskgrupper. Men pandemin har inneburit förändringar för alla. Idag jobbar en stor del hemifrån, stannar hemma vid minsta symptom och undviker nya sociala kontakter. Alltså en ny vardag för oss alla!

Men att de äldre drabbas hårdast av detta virus stod snabbt klart. Folkhälsomyndigheten har bland annat tagit fram och rapporterat om olika tänkbbara konsekvenser som kan drabba de äldre, utöver just sjukdom. Risk för ökad fysisk och psykisk ohälsa, ensamhet samt vardagsmotion och måltider. *Ökad fysisk och psykisk ohälsa* vilket kan ha en påverkan på både kort och lång sikt. Både genom mer stillasittande samt genom ensamhet. *Ensamheten* som kan uppstå vid isolering kan påverka både den psykiska och fysiska hälsan. Det kan bland annat handla om att de inte vågar ta emot besök eller liknande. En lösning kan dock vara digitala lösningar, att mötas digitalt. Mer information angående detta hittar du [här](#). Ett steg i forskningsväg som också FHM har tagit är att de ska börja studera och analysera konsekvenser av fysisk distansering. Om vi ser fram emot dessa resultat?

Att de äldre är en grupp som drabbats hårt visas också i det dagliga arbetet i Sydärkes kommuner. Tänka aktiviteter och arrangemang har fått ställas in. Seniorfestivalen, vilken vanligtvis äger rum under vecka 40 är en aktivitet för de äldre som blivit inställd. För att ändå uppmärksamma den äldre befolkningen väljer kommunerna istället att sprida kampanjveckan, "balansera-mera" digitalt. Läs mer om kampanjen [här](#).

Nu kan vi dock, förhoppningsvis, se ett ljus i tunneln. Från och med den 1 oktober har Sverige valt att öppna upp för besökare på äldreboenden. Fortfarande självklart med restriktioner att inga besök sker med symptom. Detta likt de fortsatta restriktionerna som finns i övriga samhället; stanna hemma om du känner dig sjuk samt håll avstånd. Något som ständigt rapporteras i nyhetssändningarna är också när vaccinet kommer komma? Kommer vaccinet fungera för alla? Är viruset något vi nu måste lära oss att leva med? Allt detta får vi invänta svar på. Något som vi dock vet är att ord som pandemi, stadsepidemiolog och social distansering kommer att vara vardagsord framöver.

Hanna Holmgren

Folkhälsoutvecklare, Sydärkes folkhälsoteam

## Nyheter

### Covid-19-pandemins tänkbbara konsekvenser på folkhälsan

En viktig rapport att lyfta i detta sammanhang är Folkhälsomyndighetens rapport; *Covid-19-pandemins tänkbbara konsekvenser på folkhälsan*.

Den lyfter tänkbbara konsekvenser som pandemin kan få på folkhälsan, det utifrån de åtta folkhälso-politiska målen. I denna lyfts hur olika grupper drabbats, konsekvenser med mer. En viktig sak att ta med sig utifrån upplevelsen av pandemin är; "Äldre personer oroar sig mest för sin egen hälsa, medan yngre oftare uppger oro för andras hälsa".

Läs rapporten i sin helhet [här!](#)

Källa: Folkhälsomyndigheten, 2020  
Publicerad: 24 juni 2020



### Påverkar covid-19-pandemin befolkningens psykiska hälsa?

Under pandemins första månader har det publicerats en del studier som besvarar frågan. Samtliga är genomförda i länder med hårdare restriktioner än Sverige, och 12 av 14 studier har låg kvalitet. Några definitiva slutsatser kan därför inte dras. Studierna tyder på att:

- Det psykiska välbefinnandet i befolkningen verkar ha minskat under pandemin
- Psykiska besvär tycks ha ökat
- Tillförlitlig och tillräcklig information om covid-19 verkar skydda mot symptom på ångest, depression och posttraumatisk stress
- Informationsöverflöd och brist på tillförlitlig information kan bidra till stress och symptom på ångest och depression
- Copingstrategier, såsom distraktion och emotionellt stöd verkar minska covid-19-relaterad stress

Detta framkom i en snabb systematisk litteraturoversikt ("rapid review") som beskriver hur covid-19-pandemin har påverkat befolkningens hälsa.

Översikten vänder sig till dig som är aktör med uppdrag inom folkhälsa och folkhälsoarbete på lokal, regional och nationell nivå.

Läs rapporten i sin helhet [här!](#)

Källa: Folkhälsomyndigheten, 2020  
Publicerad: 20 augusti 2020