



# Så påverkade covid-19-pandemin folkhälsan under 2020

Covid-19-pandemin har en direkt påverkan på människors hälsa genom sjukdom och dödlighet i covid-19, men folkhälsan kan också påverkas indirekt. Det kan exempelvis handla om förändringar i psykisk ohälsa och levnadsvanor på grund av smittskyddsåtgärder, men även om att förutsättningarna för hälsa påverkas genom förändrade livsvillkor och levnadsförhållanden. Konsekvenserna för folkhälsan och på jämlikheten i hälsa kan kvarstå i många år efter att smittspridningen har kommit under kontroll.

Folkhälsomyndigheten har följt utvecklingen och analyserat konsekvenserna av pandemin ur ett brett folkhälso-perspektiv. I det här faktabladet presenterar vi en samlad bedömning av covid-19-pandemins och smittskydds-åtgärdernas påverkan på folkhälsan under 2020.

## Vissa grupper har drabbats mer än andra

De flesta har på något sätt påverkats av covid-19-pandemin och smittskyddsåtgärderna, men vissa grupper har drabbats mer än andra. Distansundervisning har inneburit omställningar för bland annat gymnasieskolan, högskolor och universitet, vilket har upplevts som problematiskt för elever med brist på digitala redskap eller påfrestande hemförhållanden. De flesta barn i förskola och grundskola har haft sina vanliga rutiner och träffat sina kamrater, men skolorna har haft svårt att tillgodose elevers behov av särskilt stöd, åtminstone i början av pandemin.

Sysselsättningen har minskat och arbetslösheten ökat. Det har framför allt drabbat dem som redan före pandemin hade svag ställning på arbetsmarknaden, såsom unga, personer födda utomlands och anställda inom exempelvis handel, hotell och restaurang samt transport.

## Ökad ojämlikhet i pandemins spår

En stor utmaning för folkhälsan är att konsekvenserna av covid-19-pandemin och smittskyddsåtgärderna samspelar med sociala och ekonomiska förhållanden. De grupper som redan före pandemin hade förhöjd risk för ohälsa har drabbats mest. När det gäller sjukdom och dödlighet i covid-19 fanns ojämlikheter redan under 2020. Det finns även risk för kommande ökad ojämlikhet i hälsa utifrån skillnader i påverkan på livsvillkor och levnadsförhållanden och utifrån hur det inställda eller omställda folkhälsoarbetet påverkat olika arenor och målgrupper.

Folkhälsomyndighetens bedömning är att pandemins konsekvenser kan komma att förstärka de redan befintliga ojämlikheterna i hälsa i Sverige.

Grupper som redan levde under förhållanden som innebar förhöjd risk för ohälsa verkar ha fått det svårare under pandemin. Fler personer har behövt hjälp med boende och mat, och för gruppen nyanlända, asylsökande och tillståndslösa migranter har det blivit svårare att både få och behålla anställningar. Det har också blivit svårare för vissa grupper att komma i kontakt med vård och myndigheter, delvis på grund av den ökade digitaliseringen. Dessutom har isolering och nedstängda verksamheter drabbat grupper med redan bristfälliga nätverk och stort behov av stöd och trygga sammanhang.

## Levnadsvanorna har påverkats

Människors levnadsvanor i Sverige har påverkats på olika sätt och i olika utsträckning av pandemin och smittskyddsåtgärderna. Under 2020 var människor mindre fysiskt aktiva och åt mindre mängd grönsaker men mer snacks och sötsaker. Det var dock ingen ökning av andelen som rökte varje dag, som hade riskkonsumtion av alkohol eller problemspelande. Det är främst unga 16–29 år som rapporterat förändrade levnadsvanor, till exempel att de satt mer stilla och åt mer snacks och sötsaker, men

de uppgav även att de drack mindre alkohol. Internationell forskning tyder också på att den fysiska aktiviteten minskade bland barn, gymnasieungdomar och högskolestudenter under pandemins första månader.

### Många mår fortsatt bra men vissa mår sämre

De flesta i befolkningen har fortfarande ett gott allmänt hälsotillstånd, men det finns en tendens till något sämre hälsa under hösten jämfört med våren 2020. Andelen med gott allmänt hälsotillstånd har sjunkit och vissa lätta psykiska besvär har ökat. Liksom före pandemin uppger kvinnor och unga personer oftare psykiska besvär jämfört med män och äldre personer. Hos äldre var oro för covid-19 vanligare.

Det finns även signaler om att oro, ångest och nedstämdhet har ökat bland personer som redan levde under mer utsatta förhållanden, exempelvis personer med migranterfarenhet, hbtqi-personer och barn i familjer med psykisk ohälsa, beroende eller våld.

Samtal om larm om självmord till SOS Alarm har ökat under pandemin, men det är inte fler som begått självmord eller vårdats för suicidförsök.

Internationell forskning visar att vuxna skattade sitt psykiska välbefinnande som oförändrat eller något lägre i början av pandemin jämfört med före. En något större andel rapporterade psykiska besvär. Det finns liknande resultat för barn i grundskoleåldern och för högskolestudenter. Psykiska besvär verkar ha ökat något mer i grupper som redan före pandemin hade en högre risk för psykisk ohälsa.

### Folkhälsoarbetet har ställts om

Många lokala och regionala aktörer ställde in eller pausade sitt folkhälsoarbete under 2020. Eftersom många folkhälsorelevanta insatser syftar till att främja hälsa och utjämna skillnader i hälsa kan detta få stor betydelse för grupper som är socialt, ekonomiskt eller hälsomässigt utsatta. Många inställda insatser har senare ersatts med andra alternativ, till exempel digitala lösningar och utomhusaktiviteter.

### En samlad bedömning av konsekvenserna

Faktabladet baseras på rapporten *Hur har folkhälsan påverkats av covid-19-pandemin?* som i sin tur bygger på fyra delar :

- systematiska sammanställningar av internationell forskningslitteratur om pandemins påverkan på folkhälsan
- analyser av svenska data om utvecklingen av livsvillkor, levnadsförhållanden och levnadsvanor under pandemin inom folkhälsopolitikens målområden
- analyser av svenska data om pandemins konsekvenser för folkhälsoarbetet på lokal och regional nivå
- analyser av svenska data om hälsa, skador och sjukdom under pandemin jämfört med tidigare år.

Rapporten presenterar en samlad bild av covid-19-pandemins och smittskyddsåtgärdernas konsekvenser på folkhälsan under 2020. Men det behövs många års undersökningar och forskning för att förstå konsekvenserna av pandemin. Det är därför viktigt att fortsätta följa kunskapsläget och att identifiera nya frågeställningar för fördjupad analys.

### Stärk det hälsofrämjande och förebyggande arbetet

Det är för tidigt att avgöra covid-19-pandemins fulla effekt på folkhälsan. Men redan nu ser vi att det hälsofrämjande och förebyggande arbetet behöver stärkas och prioriteras för att behålla en god folkhälsa och för att minska ojämlikheterna i hälsa. Sammantaget behövs ett bredare arbete inom välfärdssamhällets olika områden för att alla ska få goda uppväxtvillkor, rimliga försörjningsmöjligheter, utbildning och trygga boendeförhållanden.