

Nyhet

2020-10-15

Så har pandemin påverkat svenskarnas hälsa – unga mår sämre än övriga åldersgrupper

Coronapandemin kommer med stor sannolikhet att påverka folkhälsan, både på kort och lång sikt. För att få en indikation på hur svenskarna mår till följd av pandemin har Sifo, på uppdrag av Apotek Hjärtat, låtit göra en riksrepresentativ undersökning. Resultatet visar att unga mår sämre än övriga åldersgrupper, både psykiskt och fysiskt.

Olika insatser har gjorts i samhället för att förhindra coronavirusets framfart. Vår rörlighet begränsas och våra rutiner och sociala vanor förändras – men hur har egentligen den nya vardagen påverkat vårt mående?

En ny Sifo-undersökning visar att en av fyra svenskar (26 procent) upplever att de mår sämre psykiskt till följd av pandemin. Även den fysiska hälsan har påverkats, där en av fem (20 procent) svarar att deras fysiska hälsa har påverkats negativt. Unga personer, mellan 16 och 29 år sticker ut som den åldersgrupp som påverkats mest negativt, såväl psykiskt som fysiskt, enligt undersökningen.

Närmare hälften (44 procent) av svenskarna svarar även att de upplevt en ökad oro för sitt hälsotillstånd under coronapandemin.

– Det kommer inte som en överraskning att en stor del av befolkningen mår sämre och känner oro under en pandemi. Anledningarna till varför är många, och det känns extra viktigt att poängtera att även under pågående pandemi finns det hjälp att få för den som mår dåligt, säger Annika Svedberg, chefsapotekare på Apotek Hjärtat.

En tredjedel av svenskarna har minskat sin fysiska aktivitet

En tredjedel av svenskarna (33 procent) svarar att de har minskat sin fysiska aktivitet under pandemin, medan mindre än en fjärdedel (23 procent) har ökat sin fysiska aktivitet.

– Motion har en betydande roll för hälsan och det finns ett starkt samband mellan fysisk aktivitet och psykiskt mående. Det är lätt att rutiner ruckas på när inget längre är som det brukar, men det är viktigt att försöka få in nya vanor – även om det bara handlar om att komma ut på en daglig promenad, säger Annika Svedberg.

Tips på var man kan vända sig för vård:

1177 Vårdguiden - Vårdguidens e-tjänster har öppet dygnet runt. Det gör att du när som helst kan kontakta sjukvården och boka läkartid. Du kan också ringa 1177 om du behöver rådgöra med en sjuksköterska eller om du vill få hjälp med att hitta rätt i vården.

Min Doktor - Om du oroar dig för att besöka en fysisk mottagning är Min Doktor ett bra alternativ. Där kan du få hjälp av läkare och psykologer direkt i appen, med allt från urinvägsinfektion, allergi och halsont till psykiska besvär.

Apotek - På ditt apotek kan du få hjälp av våra farmaceuter med egenvårdsrådgivning eller om du har frågor om dina mediciner, eventuella biverkningar och vilka läkemedel du kan ta ihop.

Undersökningens resultat i korthet:

- En av fyra svenskar (26 procent) upplever att de mår sämre psykiskt till följd av pandemin, flest är unga kvinnor i åldern 16-29 år (42 procent). 3 procent anser att deras psykiska hälsa påverkats till det bättre.
- En av fem (20 procent) upplever att deras fysiska hälsa har påverkats negativt under coronapandemin, där unga mellan 16 och 29 år upplever detta som mest (26 procent). Nära var tionde svensk (9 procent) menar att den fysiska hälsan har påverkats positivt.
- En tredjedel av svenskarna (33 procent) har minskat sin fysiska aktivitet under coronapandemin. Mindre än en fjärdedel (23 procent) har ökat sin fysiska aktivitet.
- Närmare hälften (44 procent) av svenskarna svarar att de upplevt en ökad oro för sitt hälsotillstånd under coronapandemin. Flest är svarande i åldersgruppen 65-79 år (52 procent). Kvinnor har oroat sig i större utsträckning (50 procent). Bland män är det något lägre där två av fem (40 procent) oroat sig mer.

Om undersökningen:

Undersökningen har genomförts av Sifo på uppdrag av Apotek Hjärtat. Den bygger på 2 503 intervjuer bland svenska allmänheten och är riksrepresentativ. Datainsamlingen gjordes mellan 8-15 september 2020.

För mer information

ICA Gruppens presstjänst, telefon: +46 (0)10 422 52 52,
apotekhartat.se, icagruppen.se