

Coronas afledte konsekvenser for folkesundhed og trivsel

– Ekspertpanelets observationer og forslag til handling

Nedlukningen af samfundet og prioriteringen i sundhedsvæsenet under corona har påvirket både aktiviteten i sundhedsvæsenet, civilsamfundet og hverdagslivet for den enkelte. Danske Regioner har nedsat et ekspertpanel af forskere, faglige selskaber, patientorganisationer og myndigheder, som skal afdække de afledte negative og positive konsekvenser af tiden med corona for danskernes sundhed og trivsel og pege på mulige løsninger nationalt og lokalt. I forbindelse med arbejdet afholdes fem workshops, hvor ekspertpanelet og særligt inviterede gæster stiller skarpt på henholdsvis kronisk sygdom og multisygdom, kræft, psykisk sygdom og mental sundhed, hjerte-kar-sygdom samt folkesundhed og trivsel. Ulighed i sundhed er valgt som gennemgående tema på alle workshops.

Workshop om folkesundhed og trivsel blev afholdt den 1. juni 2021. Med afsæt i data, viden og observationer fremlagt på workshoppen offentliggøres her de vigtigste observationer og forslag til handlinger fra ekspertpanelet.

Corona har påvirket mange forhold med betydning for folkesundheden

I arbejdet med forebyggelse og sundhedsfremme er det velkendt, at mange faktorer spiller ind på den enkeltes sundhed. Det drejer sig om individuelle livsstilsfaktorer som kost, rygning, alkohol, fysisk aktivitet og aktiviteter for at fremme mental sundhed. Men også sociale relationer og fællesskaber har betydning for vores sundhed, ligesom også tilknytning til arbejdsmarkedet, uddannelsesmiljøer, arbejdsmiljøer mv. spiller ind. Under corona har nærmest alle forhold med betydning for folkesundheden været påvirket. Vi har begrænset vores deltagelse i sociale fællesskaber, en stor del af de medarbejdere, som ikke varetager samfundskritiske funktioner har været hjemsendt eller arbejdet hjemmefra, og der har været perioder, hvor uddannelse for alle aldersgrupper har været omlagt til digital undervisning. Foreningsliv, kulturliv, frivillige aktiviteter, spisesteder og byliv, som er med til at fremme vores fællesskaber, har desuden været lukket ned. Hertil kommer, at vi har skulle passe på vores ældre og sårbare familiemedlemmer og venner ved at holde fysisk afstand.

På workshop om folkesundhed og trivsel satte ekspertpanelet fokus på, hvilken betydning disse påvirkninger af vores hverdag har haft for vores fysiske og mentale sundhed. Fokus var på, om der er grupper, som vi skal have særlig opmærksomhed på i forbindelse med genåbning af samfundet, samt om der er læring fra corona ift. folkesundheden, som vi skal holde fast i efter genåbningen.

Sundhedsadfærd

Statens Institut for Folkesundhed har indsamlet data om mental sundhed, helbred og arbejdsmiljø før corona i 2019 og igen i efteråret 2020 under corona¹. Der ses kun mindre ændringer i sundhedsadfærd

¹ Betydning af Covid-19 krisen for mental sundhed, helbred og arbejdsmiljø, Statens Institut for Folkesundhed 2021

under corona. Det skal understreges, at data er aggregeret og derfor ikke viser, om der er nogle grupper af mennesker, der har levet mere usundt og andre, der har levet mere sundt.

Der ses et mindre fald i hvor mange under 30 år, som ryger. Det kan ikke på baggrund af data konstateres, om der er sammenhæng til corona-situationen, eller om dette fald var set alligevel, da der er stort fokus på at nedbringe antallet af børn og unge, der ryger. Hvis man ser på alkoholforbruget, så er det igen i den unge gruppe, at der ses en ændring. Her er sket et fald på 14 procentpoint i andelen af de adspurgte under 30 år, som drikker mere end 10 genstande om dagen i weekenden. Statens Institut for Folkesundhed har i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse undersøgt, hvordan unge har tacklet corona-krisen². Dette studie viser ligeledes, at de unges alkoholforbrug er faldet. Der er gennemført interviews med de unge, som peger på, at alkoholforbruget er faldet, da der skal være en social gevinst af alkoholforbruget.

I forhold til de øvrige aldersgrupper i samfundet ses i undersøgelsen ingen nævneværdige ændringer i sundhedsadfærden. Det skal understreges, at ovenstående er et øjebliksbillede. Undersøgelsen vil blive gentaget i 2021. Desuden vil de regionale sundhedsprofiler, som offentliggøres i 2022, bidrage med viden om eventuelle socioøkonomiske forskelle i sundhedsadfærd under corona som grundlag for mere målrettede indsatser.

Ekspertpanelet konstaterer, at der er en gruppe borgere med fysiske og psykiske handicap, som har fået mindre træning under corona-nedlukningen, og hvor der opfordres til en øget opmærksom - særligt i kommunerne - på at få genoprettet borgernes funktionsniveau. Der er desuden en bekymring i ekspertpanelet ift. det fysiske aktivitetsniveau generelt i befolkningen, hvor det antages, at uligheden er øget. De regionale sundhedsprofiler, som offentliggøres i 2022, vil som nævnt kunne indikere, om corona har påvirket sundhedsadfærden i forskellige socialgrupper forskelligt, og dermed om bekymringen er berettiget.

Mental sundhed og trivsel

Ekspertpanelet konstaterer, at den mentale sundhed generelt er påvirket af corona-situationen, men at et midlertidigt fald i den mentale sundhed er en naturlig reaktion på en krise, og at det er for tidligt at vurdere omfanget af længerevarende konsekvenser. Generelt set har der været en negativ udvikling i mental sundhed på befolkningsniveau henover de seneste 20 år. Særligt bekymrende er udviklingen blandt børn og unge. Man er imidlertid nødt til at skelne mellem, hvad der primært er relateret til corona, og hvad der skyldes øvrige faktorer. Ekspertpanelet foreslår, at der selvfølgelig tages hånd om de mennesker, hvis fysiske og mentale sundhed har et efterslæb efter corona, som kræver en særlig indsats, men at der i forhold til den generelle befolkning ikke tales en corona-relateret problematik op, som ikke kan genfindes i undersøgelser på området. Som ekspertpanelet også har konstateret på de tidligere workshops, så er der en bekymring for, at corona har øget den sociale ulighed i sundhed. Denne bekymring gør sig også gældende i forhold til den mentale sundhed, hvilket de regionale sundhedsprofiler forventes at kunne be- eller afkræfte.

Småbørnsfamilier

Det har været fremme, at corona-nedlukningen kan have bidraget til færre for tidlige fødsler. Til workshoppen var det ikke muligt at be- eller afkræfte denne antagelse, da der er tale om få tilfælde. Der pågår et arbejde i Dansk Kvalitetsdatabase for Nyfødte om at tilvejebringe yderligere data.

I medierne har nedlukningen under corona desuden været omtalt som havende positive effekter for den tidlige familiedannelse, hvor færre besøg hos de nybagte forældre på hospitalet og i hjemmet samt færre aktiviteter under barslen har givet ro til familiedannelsen og amningen. Ekspertpanelet påpeger, at billedet kan have ændret sig her et år senere. Bl.a. oplever sundhedsplejerskerne en øget efterspørgsel på

² Sammen hver for sig - hvordan tackler unge Corona krisen? Statens Institut for Folkesundhed 2020

efterfødselsgruppeforløb blandt spædbørnsfamilier, hvilket kan være tegn på, at flere familier har brug for støtte. Det skal tages med i betragtningen, at aktiviteter i mødregrupper og legestuer, hvor familierne under normale omstændigheder kan hente støtte, har været pauseret eller med mindre aktivitet. Hertil kommer, at fødselsforberedelsesaktiviteter og besøg ved sundhedsplejerske har været udbudt på nye måder, f.eks. digitalt, telefon, korte besøg. Kommende familier har desuden været bekymret for, om coronasmitte påvirker barnet, og om hospitalernes restriktioner tillod faren at være med til fødslen. Det er ikke muligt på nuværende tidspunkt at konkludere, om disse ændrede vilkår for fødselsforberedelse, efterfødselsforløb og barslesperiode får betydning for forældrenes mentale sundhed. Sundhedsplejerskerne konstaterer desuden, at nedlukningen af institutioner har påvirket de motoriske og sproglige færdigheder hos nogle særlige udsatte børn. Omvendt har børn med nogle diagnoser - som f.eks. ADHD - haft godt af den mere rolige hverdag i de familier, som har formået at skabe struktur.

VIVE har gennemført en undersøgelse blandt småbørnsfamilier under den første nedlukning i foråret 2020. Undersøgelsen viser, at hverdagen med hjemsendte børn og hjemmearbejde øgede børnenes skærmtid. Undersøgelsen viser desuden, at mens fædre og børn ingen ændringer oplevede i trivslen under nedlukningen, så oplevede mødrene en forbedring i trivslen, bl.a. højere tilfredshed i parforhold og lavere risiko for stress og depression³.

Det er ikke entydigt, hvordan corona har påvirket den mentale sundhed i både familier med spædbørn og mindre børn. Ekspertpanelet konstaterer, at der for nogle børnefamilier har været positive effekter af tiden med corona, men at der også er familier, som har haft det svært, og hvor de problemer, som fandtes i familien før corona, er eskaleret.

Unge trivsel under corona

I forhold til de unge konstaterer ekspertpanelet, at der i medierne har været stort fokus på coronas negative konsekvenser for deres mentale sundhed og læring. Statens Institut for Folkesundhed har gennemført undersøgelsen "Sammen hver for sig". Undersøgelsen viser, at der er større tegn på mistrivsel hos piger end hos drenge samt større tegn på mistrivsel, hvis der er økonomiske problemer i familien⁴. Sådan var billedet også før coronanedlukningen.

Ekspertpanelet konstaterer, at størstedelen af de unge har klaret corona-krisen godt, hvad angår den mentale sundhed, men at nogle af de unge, som havde det svært inden corona, kan have brug for ekstra støtte ifm. genåbningen af samfundet. Ekspertpanelet konstaterer desuden, at der har været en tendens til at italesætte de unge som en gruppe, der ikke har det godt. Ekspertpanelet er bekymret for, at det kan virke selvforstærkende og håber, at medierne fremadrettet også vil fokusere på de gode historier i deres fremstilling af de unges trivsel og håndtering af corona-situationen.

Ældre og øget ensomhed

Corona har medført et stort fokus på ensomhed, isolation og mental sundhed hos ældre. Ældres mentale sundhed er et område, som ikke før corona havde så meget opmærksomhed i samfundet. Der er i ekspertpanelet en bekymring for, at der er en gruppe ældre, som er blevet mere ensomme under corona, men som bor i egen bolig uden støtte, og som derfor ikke opfanges.

Corona har haft særlige konsekvenser for landets plejehjemsbeboere, som har været underlagt besøgsrestriktioner til trods for, at de bor i egen bolig. Samtidig er der set en høj dødelighed blandt de plejehjemsbeboere, som blev syge med corona. På plejehjemmene er der positive erfaringer med større kontinuitet i personalet, hvilket har været nødvendigt for at forebygge smitte. Der har også været større fokus på sociale relationer fra personalets side i de perioder, hvor pårørende ikke kunne komme på besøg.

³ Trivsel og hverdagsliv i danske småbørnsfamilier under covid-19-nedlukningen foråret 2020, VIVE 12. marts 2021

⁴ Sammen hver for sig - hvordan tackler unge Corona krisen? Statens Institut for Folkesundhed 2020

Der er ældre på plejehjem, som har oplevet dårligere trivsel, og hvor også de pårørendes mentale sundhed har været påvirket af besøgsrestriktionerne. Nogle af dem, som er tungt ramt af f.eks. demens, har haft godt af mere ro og et mere fast forhold til medarbejderne, hvilket ekspertpanelet opfordrer kommunerne til at arbejde videre med læringen fra.

Corona har øget brugen af digitalisering til at fastholde sociale fællesskaber

Vi har let adgang til tablets, computere og telefoner, hvilket har gjort det muligt at fastholde sociale relationer og fællesskaber digitalt under corona. I alle aldersgrupper er sket en øget anerkendelse og erfaring med at fastholde social kontakt og fællesskaber digitalt. Det er helt fra små skolebørn, der har legeaftaler over nettet, til borgere på plejehjem, som har videobesøg af deres pårørende. Sundhedsstyrelsen har med midler fra Satspuljen oprettet et Center for sundhed og digitale medier, som i perioden 2019-2022 vil undersøge bl.a. betydningen af digitale medier for børn og unges sociale relationer og fællesskaber, men også for deres oplevelse af stress, fysiske aktivitetsniveau og søvn. Det kræver nærmere undersøgelser af en sådan sammenhæng at kunne udarbejde forslag til handlinger ift. anvendelse af digitale medier til social kontakt og fællesskaber fremadrettet⁵.

Der er desuden borgerrettet forebyggelses- og sundhedsfremmetilbud, som kommunerne har erfaring med at omlægge til digitale tilbud, og der er borgere, som er glade for denne mulighed. Også i forhold til offentlige services er der brug for nærmere undersøgelser af hvem, der profiterer af de digitale tilbud, og hvem som har brug for den fysiske kontakt.

Flere har søgt ud i naturen

Ophold i naturen menes at mindske risikoen for både mentale og fysiske sygdomme. Naturen har hele tiden åbent og nedlukning af kulturliv, byliv, foreningsliv mv. har fået flere borgere til at søge ud i naturen, men der er forskel på, hvor let adgang vi har til naturen. Der skal fokus på, hvordan naturen gøres mere tilgængelig for alle. Naturens sundhedsfremmende effekter skal tænkes med i byplanlægningen, herunder skiltning og let adgang til grønne områder. Der skal desuden arbejdes videre med de gode erfaringer med at bruge naturen mere aktivt i borgerrettede forebyggelses- og sundhedsfremmetilbud. Endelig skal den organiserede aktivitet i naturen arbejde med, hvordan interessen for deltagelse i naturaktiviteter kan fastholdes. Ekspertpanelet konstaterer desuden, at udeskoler og brug af udearealer i undervisningen har fået et løft under corona.

Hygiejnefokus mindsker også forekomst af anden sygdom

Corona har vist, at fokus på hygiejne mindsker forekomsten af ikke kun corona, men også andre infektionssygdomme. Ekspertpanelet foreslår, at der ses med alvorlighed på forebyggelse af de infektionssygdomme, som vi som samfund normalt accepterer, og som god hygiejne kan forebygge. Det kan f.eks. være urinsvejsinfektion, mave-tarm-infektion, influenza og mellemørebetændelse. Der kan f.eks. opsættes mål for niveauet af infektionssygdomme i samfundet med henblik på en mere målrettet forebyggelsesindsats fremadrettet.

Restriktionerne har været meget skrappe under corona, og der vil af sociale årsager være behov for lempelse, hvilket også skal afspejle sig i et måltal. Det er ekspertpanelets vurdering at viden om grundig håndvask, let tilgængeligt håndsprit og øget opmærksomhed på ikke at møde fysisk ind på arbejde, i daginstitution, skole mv. ved sygdom kan være de tiltag, som skal fastholdes på hygiejneområdet efter corona i den brede befolkning, og med mere målrettede indsatser for at forebygge infektioner hos borgere på plejehjem og i hjemmeplejen.

⁵ Sundhedsstyrelsens hjemmeside: <https://www.sst.dk/da/opgaver/forebyggelse/indsatser/fokusomraader/sundhed-og-digitale-medier>

Tilrettelæggelse af brede vaccinationsindsatser

Ifølge Statens Serum Instituts opgørelse døde 790 mennesker af influenzarelateret sygdom i influenzasæsonen 2019/2020. I samme influenzasæson registrerede Statens Serum Institut en vaccinationsdækning på 52 pct. for borgere over 65 år. Ekspertpanelet foreslår, at der skeles til erfaringerne fra tilrettelæggelsen af corona-vaccinationsprogrammet med henblik på at opnå en højere vaccinationsdækning på andre områder.

Konsekvenserne af Corona for folkesundhed og trivsel skal følges

Statens Institut for Folkesundhed gentager undersøgelsen om betydningen af corona-krisen for mental sundhed, helbred og arbejdsmiljø i efteråret 2021. I 2022 offentliggøres desuden de regionale sundhedsprofiler, som indeholder data om borgernes fysiske og mentale sundhed koblet til data om sociale forhold. Der er indsamlet data til de regionale sundhedsprofiler i perioden 5. februar til 12. maj 2021, dvs. under coronanedlukningen, hvorfor det forventes, at profilerne kan bidrage med mere detaljerede oplysninger om, hvordan corona-situationen har påvirket borgernes sundhed.

Det er vigtigt at påpege, at ekspertpanelet vurderer, at sundhedsadfærden har været påvirket forskelligt i de forskellige faser af corona-pandemien, og at data derfor skal ses som et øjebliksbillede ift. dataindsamlingsstidspunktet.

Der er mange undersøgelser i gang om coronas betydning for folkesundheden og trivsel, og der er brug for en opfølgning på workshoppen, hvor nye data og viden gennemgås med henblik på en vurdering af behov for yderligere tiltag eventuelt i forhold til specifikke målgrupper.

Inspiration til forebyggelsesarbejdet

Corona har vist, at når alle samarbejder om at prioritere forebyggelse af sygdom, så kan sundhedsvæsenet omstille sig hurtigt og tilpasse driften til nye anbefalinger. Det skal i den forbindelse nævnes, at det har været med til at lette samarbejdet, at forhold omkring økonomi i første omgang ikke har skulle medtænkes i opgaveløsningen.

Ekspertpanelet bemærker desuden, at særligt kommunerne har haft en stor kreativitet i forhold til at levere forebyggelse til borgerne på nye måder. Også Region Sjælland har været nytænkende i forhold til forebyggelsesområdet ved at anvende testcentre til opsporing af borgere til rygestoptilbud.

Corona har vist, at når der anlægges en massestrategi for den almene befolkning suppleret med en mere håndholdt strategi for særlige målgrupper, så gør det en forskel for folkesundheden. Under corona har man fra centralt hold gennemført store strukturelle tiltag for at mindske forekomst og dødelighed af corona. Rygning, alkohol mv. er ligeledes skyld i, at mange mennesker hvert år rammes af kroniske sygdomme med forringet mental og fysisk sundhed til følge samt færre leveår. Dertil kommer, at der er en social ulighed i hvem, der rammes af kronisk sygdom. Det vil kunne løfte folkesundheden i Danmark, hvis man fra centralt hold også prioriterede forebyggelsen af tidlig død grundet kronisk sygdom og multisygdom med virksomme tiltag indenfor strukturel forebyggelse.

Eksperpanelets forslag til handlinger

- **Rebording indsats ift. grupper med særlige behov:** Der skal særligt fokus på de grupper, som har brug for hjælp til at genoptage sociale relationer og fællesskaber, når samfundet genåbner. Regioner, kommuner, foreningsliv og civilsamfund opfordres til at række ud til de mennesker med størst behov i forbindelse med genåbningen af samfundet, fremfor dem der er lettest at få fat i. Det samlede sundhedsvæsen opfordres til at hjælpe til denne brobygning.
- **Genstarte de unges sociale liv med mindre alkohol:** De unge har nedsat deres alkoholforbrug markant. Forældre, uddannelsesinstitutioner mv. skal med inddragelse af de unge etablere en festkultur, hvor alkohol ikke er omdrejningspunktet, men hvor gevinsterne ved sociale fællesskaber er i fokus. Det kan også være anledning til centrale indgreb på området, som vil understøtte en ny festkultur blandt unge. F.eks. at hæve aldersgrænsen for køb af alkohol.
- **Genoprette fysisk funktionsniveau for borgere med handicap:** Kommunerne opfordres til fokus på træning af borgere med fysiske og psykiske handicap, som har et efterslæb efter coronanedlukningerne, hvor borgerne ikke har deltaget i/fået tilbudt træning i samme omfang som før corona.
- **Anlæg et bredt sundhedsbegreb og inddrag sociale forhold i beredskabsplaner:** Ved udarbejdelse af fremtidige beredskabsplaner på sundhedsområdet opfordres der til også at medtænke sociale forhold, så der tages bedre hånd om mennesker med særlige behov. Det skal desuden være en del af beredskabsplanerne, hvordan man kommunikerer til grupper med særlige behov.
- **Tættere samarbejde med civilsamfundet:** Civilsamfundet kan blive en større medspiller i et tættere samarbejde med det offentlige om at løfte folkesundheden. Alle politiske niveauer opfordres til at medtænke civilsamfundet som en vigtig og integreret aktør på folkesundhedsområdet. Erfaringerne fra situationen med corona, hvor civilsamfundet har spillet en aktiv rolle for folkesundheden, kan bruges til at bevæge sig fra det projektorienterede til en større grad af integration i kommunale, regionale og nationale strategier på folkesundhedsområdet.
- **Fastholde og udbrede brugen af naturen:** Kommunerne opfordres til at fastholde naturen som arena for forebyggelses- og sundhedsfremmetilbud. I byplanlægningen skal adgangen til naturen fx tænkes systematisk ind. Der skal desuden arbejdes videre med hvordan, at man fastholder deltagelsen på organiseret aktiviteter i naturen efter genåbningen.
- **Et blik på hvordan digitale løsninger kan fremme sociale fællesskaber:** Der skal øget viden om, hvordan digitale løsninger kan fremme sociale fællesskaber og positive og negative konsekvenser for sundhed for alle aldersgrupper.
- **Mål for forekomst af infektionssygdomme:** Der opfordres til at fastsætte mål for forekomst af infektionssygdom i samfundet efter corona med henblik på en mere målrettet forebyggelsesindsats fremadrettet.
- **Bedre vaccinationsdækning til offentlige vaccinationsprogrammer:** Der skal ses på, om der med inspiration fra corona-vaccinationsprogrammet kan drages læring ift. bedre vaccinationsdækning for andre vacciner.
- **Politikere på alle niveauer drager læring fra corona, ift. hvordan folkesundheden kan løftes:** Politikere på alle niveauer opfordres til at drage læring fra corona-situationen ift. løft af folkesundheden på andre områder. Tiden med corona har vist, at strukturelle forebyggelsestiltag og god hygiejne er med til at forebygge, at sygdom udvikler og spreder sig. Erfaringerne fra den massive indsats med fokus på de strukturelle forebyggelsestiltag kan overføres til øget brug af strukturelle forebyggelsestiltag, når det gælder forebyggelse af kronisk sygdom og multisygdom og samtidig skabe mere social lighed i sundhed.

Læs mere om arbejdet med at afdække Coronas afledte konsekvenser for sundhed og trivsel [her](#)