

# Nyhetsbrev April-Juni 2022

Bästa Omtanke2020-deltagare,

Välkommen till det sjätte nyhetsbrevet och den andra kvartalsupplagan! I detta nyhetsbrev delar vi de första resultaten av två nya projekt och berättar mer om den årliga uppföljningen. Vi hoppas att du gillar det!

## Första årliga undersökningen avslutad

Den första årliga undersökningen öppnade i början av december 2021 och avslutades i mitten av februari 2022. Vi hade en hög svarsfrekvens med över 18 000 svar! Vi planerar att utföra nästa undersökning i december 2022-januari 2023 om inte pandemisituationen förändras dramatiskt.

## Uppdaterad mailadress

Vi håller kontakt med våra deltagare via vår hemsida och via mejl. På hemsidan kan du hitta massor av information om detta forskningsprojekt: nyhetsbrev, vanliga frågor, sammanfattningar av publikationer med mera. Inbjudningarna till nya undersökningar skickas dock alltid via e-post, så se till att din e-postadress i vårt system är uppdaterad och leder till en digital brevlåda som du använder regelbundet.

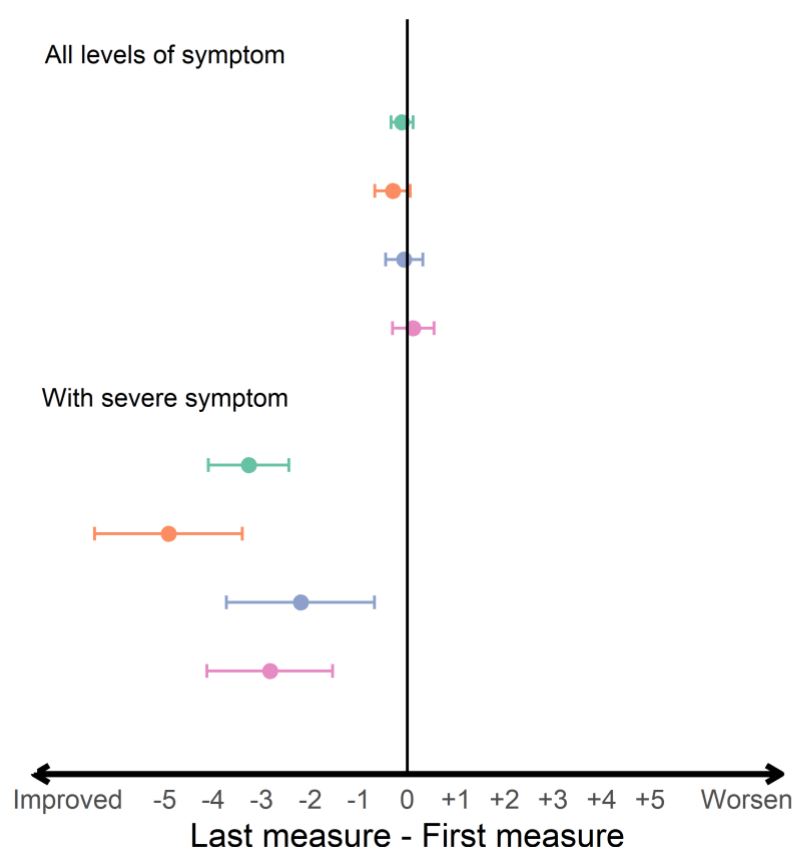
## Pågående forskningsprojekt: hur använder vi din data? - del 3

Vi kommer att dela ny information om två pågående projekt med dig i denna utgåva av nyhetsbrevet: några svenska resultat från ett internationellt samarbete som studerar de fysiska symtomen efter covid-19-infektion och en mindre studie med fokus på de äldre deltagarna och hur mängden fysisk och virtuell kontakt påverkade deras mentala hälsa.

### Fysiska symptom hos covid-19-patienter

Detta projekt är en del av ett internationellt samarbete (COVIDMENT). Här presenterar vi några av de svenska resultaten.

Under mars och april genomförde vi en studie om fysiska symptom efter covid-19-infektion. Studien genomfördes inom Omtanke2020-kohorten och deltagare som svarade på frågor om sina fysiska symptom mellan juli 2021 och februari 2022 inkluderades. Vi undersökte deltagarnas självrapporterade fysiska symptom över tid med hjälp av en analysmetod som summerar förekomsten av fysiska symptom vid två olika tidpunkter.



Bildtext:

Allt typer av symptom

Allvarliga symptom

Alla med covid-19-infektion

Ej sängliggande

Sängliggande 1-6 dagar

Sängliggande 7+ dagar

## Omtanke2020:

Studie om psykisk hälsa under covid-19 pandemin



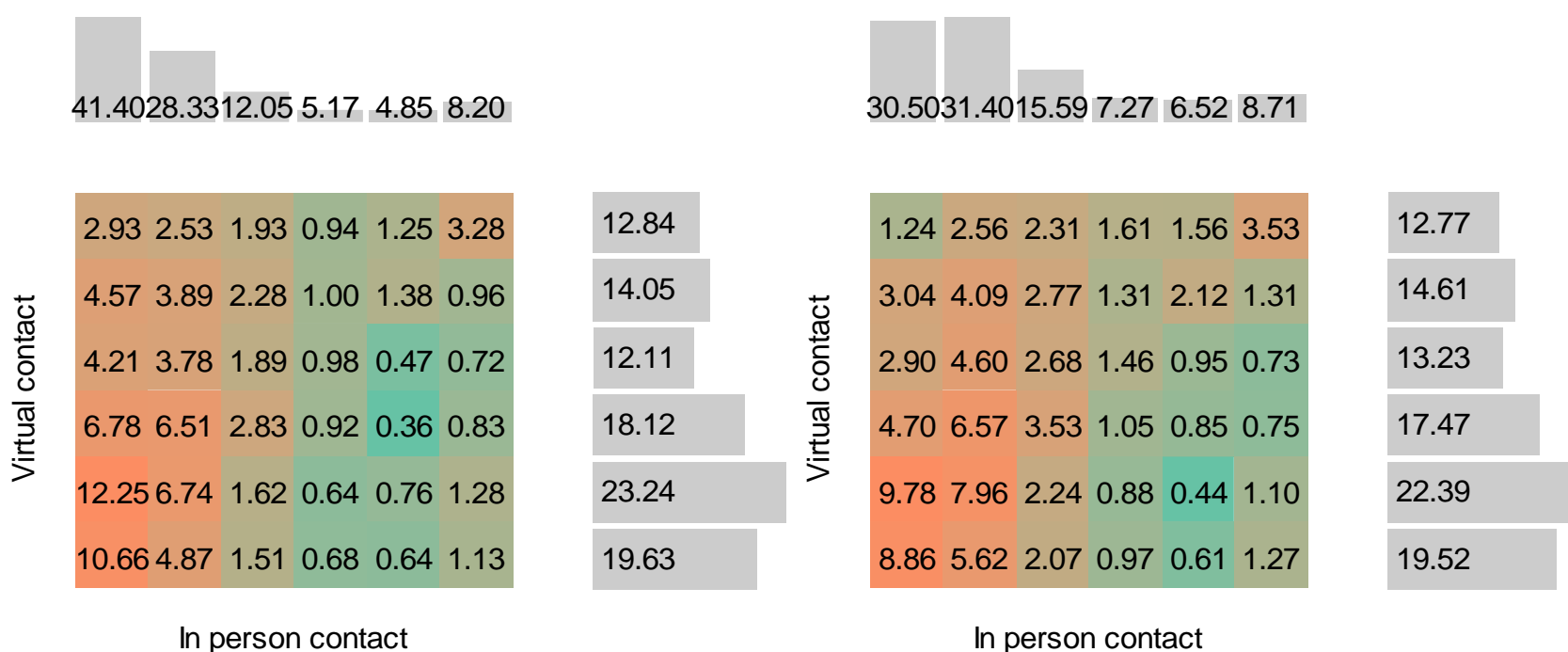
Karolinska  
Institutet

Resultaten visade att det inte fanns någon skillnad i förändringen av fysiska symtom mellan dem som hade haft covid-19 jämfört och personer som inte varit sjuka. När vi gjorde separata analyser på individer som svarat att de varit sängliggande under infektion eller inte, drogs samma slutsats. Dessa fynd beskrivs i den övre halvan av figuren. När vi identifierade deltagare som rapporterat allvarliga nivåer av fysiska symtom i sitt första enkätsvar (nedre halvan av figuren) såg vi däremot att dessa personer i genomsnitt förbättrades över tid (grön stapel). Vi gjorde också separata analyser på dem som rapporterade att de var sängliggande i 1-6 dagar, sängliggande i 7 eller fler dagar samt de som inte alls var sängliggande. Personer som inte varit sängliggande hade en större förbättring av sina fysiska symtom över tid jämfört med de som var sängliggande. Den här studien är viktig för att utvärdera den långsiktiga bördan av fysiska symtom som kan följa en covid-19-infektion, och för att se om sambandet är starkare bland dem med en allvarligare infektion, uppskattad i tid som sängliggande.

### Virtuell och fysisk kontakt samt psykisk hälsa bland äldre svenskar

Det här projektet undersöker sambandet mellan social isolering och psykisk hälsa bland drygt 5 000 Omtanke2020-deltagare i åldern 65 år eller äldre (våra äldsta deltagare var 94 år när de gick med i studien). Eftersom ålder är en riskfaktor för allvarlig covid-19-infektion, blev de äldre åldersgrupperna uppmanade att vara mer försiktiga under pandemin. Äldre svenskar rekommenderades att isolera sig och minimera fysisk kontakt. Detta projekt studerar hur olika nivåer av fysisk och virtuell kontakt (telefon och sociala medier) är kopplade till psykisk hälsa i de äldre åldersgrupperna. För att förstå detta studerade vi frekvensen av fysisk och virtuell kontakt, som presenteras i det här nyhetsbrevet.

Initialt hade många av deltagarna en begränsad mängd fysiska sociala interaktioner. Andelen som rapporterade att de träffade någon utanför hushållet mer sällan än en gång i veckan var drygt 41 %, medan drygt 13 % gjorde det minst en gång om dagen. Vid den årliga uppföljningen hade frekvensen av fysisk kontakt ökat, och andelen som träffade någon utanför hushållet mer sällan än en gång per vecka hade minskat till nästan 30 %. Nivåerna av virtuell kontakt förblev dock stabila på alla olika nivåer och endast en försumbar förändring kunde urskiljas.



Diagrammen visar procentandelen virtuell (y-axel) och fysisk kontakt (x-axel) initialt (vänster) och vid den första årliga uppföljningen (höger).

Resultaten visade ett samband mellan psykisk hälsa och frekvensen av fysisk och virtuell kontakt: andelen äldre individer med depressiva och ångestsymtom var dubbelt så hög bland dem som hade någon typ av kontakt 1-2 gånger per vecka eller mindre jämfört med individer med mer social kontakt. Andelen personer med depressiva symtom var 25,4 % och andelen personer med ångestsymtom var 12,1 % bland dem som hade lägsta nivåerna av social kontakt. Detta tyder på att äldre svenskar som följt rekommendationerna kan ha haft en högre psykisk hälsobörda jämfört med dem som inte gjorde det, vilket bör beaktas i framtiden av beslutsfattare.

# Omtanke2020:

## Studie om psykisk hälsa under covid-19 pandemin



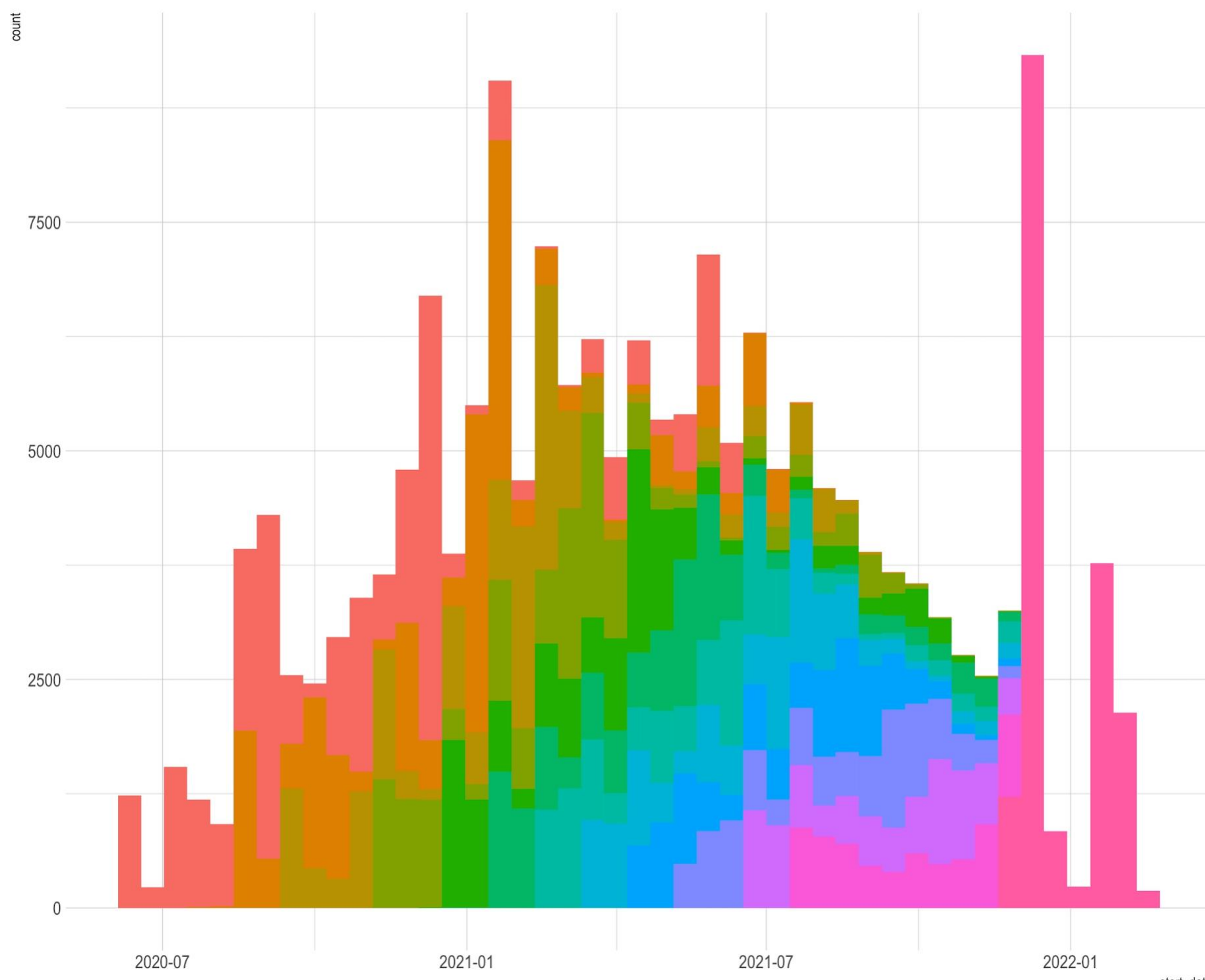
**Karolinska  
Institutet**

## All insamlad data fram till februari 2022

I grafen på nästa sida presenterar vi antalet genomförda enkäter från starten av Omtanke2020 till februari 2022. Varje stapel representerar en tvåveckorsperiod. I början av studien var det perioder med så få som 100-200 svar under en tvåveckorsperiod, medan det mellan december 2020 och augusti 2021 inte var ovanligt att få fler än 5000 svar.

Färgerna illustrerar vilken enkät deltagarna svarade på: till vänster ser du de röda staplarna som representerar de första respondenterna i den första enkäten, medan du till höger ser den första årliga uppföljningsenkäten i ljus rosa. Man kan också se att de månatliga enkäterna överlappade varandra i tid, medan den årliga enkäten inte överlappar de månatliga enkäterna.

Antalet deltagare minskade för varje månadsvisa enkät eftersom några deltagare började senare, men också för att vissa deltagare avslutade sitt deltagande i studien. Men vi var glada att se att många deltagare som inte fyllt i någon enkät på länge kom tillbaka för den första årliga enkäten!



## Nästa nyhetsbrev

I nästa nyhetsbrev kommer vi att fortsätta att dela information och resultat från våra pågående projekt. Vi kommer även att berätta mer om nästa årliga uppföljningsenkät.

# Omtanke2020:

## Studie om psykisk hälsa under covid-19 pandemin



**Karolinska  
Institutet**