

# Nyhetsbrev november 2025 – april 2026

Kära Omtanke2020-deltagare,

Vi hoppas att du njuter av det fina vårvädret och har haft en bra start på det nya året. I detta nyhetsbrev vill vi ge dig en inblick i vad vi har arbetat med på sistone. Låt oss börja!

## Vårdsökande beteende, kön och psykisk ohälsa



Dina svar har drivit vår forskning framåt! Vi är glada att kunna meddela att vår senaste studie, *"Gender, care-seeking behavior, and adverse mental health during the first year of the COVID-19 pandemic in Sweden"*, nu har publicerats. Med hjälp av information i Omtanke2020-studien undersökte projektet hur kön och mönster för vårdsökande hängde samman med psykiska hälsoutfall under pandemins första år.

Sammantaget fann vi att de flesta deltagare sökte vård när de behövde det. Däremot var fördröjd eller undvikande att söka vård kopplat till sämre psykisk hälsa. Kvinnor rapporterade högre nivåer av ångest, depression och covid-19-relaterad stress efter fördröjd vård och de rapporterade även i högre utsträckning om förändringar i sitt vårdsökande beteende. Dessa resultat visar att även om majoriteten behöll kontakten med vården, behövs särskild uppmärksamhet ges till personer som skjuter upp eller undviker vård, eftersom detta kan öka risken för negativa psykiska hälsoeffekter.

## Frågor om långtids-covid

Vi har också fortsatt vår forskning om långtids-covid (även kallat post-covid-19-tillstånd, eller PCC). I den senaste enkäten inkluderade vi frågor för att identifiera vilka som upplever symtom på långtids-covid. För att göra detta efterfrågade vi vilka som haft en covid-19-/influensa-/influenzaliknande episod som lett till nya eller förvärrade symtom som varade i minst tre månader efter infektionen. Av de 15 239 deltagare som besvarade den senaste enkäten identifierades möjliga symtom på långtids-covid hos cirka 6%. Av dessa hade 2% haft symtom tidigare men hade nu återhämtat sig. Personer med identifierad långtids-covid upplevde symtom oftare och med större svårighetsgrad än de som aldrig haft det (även om de också haft covid-19 tidigare).

Vi kommer att fortsätta vår forskning om hur långtids-covid påverkar människors liv i Sverige och andra nordiska länder.

**Omtanke2020:**  
Studie om psykisk hälsa under  
covid-19 pandemin



**Karolinska  
Institutet**

## Nordisk konferens om långtids-covid

Vi har också diskuterat nya idéer för hur vi ska fortsätta vår forskning om långtids-covid vid Nordic Post COVID Conference i Göteborg den 4–5 november 2025.

Forskare i Omtanke2020-teamet deltog i konferensen, där forskare från hela Norden samlades för att dela de senaste resultaten om långtids-covid. Mötet inkluderade ett brett spektrum av ämnen, inklusive definitioner av långtids-covid, effekter av vaccination, påverkan på hälso- och sjukvårdssystem samt metodologiska angreppssätt inom detta snabbt växande forskningsområde.



Under konferensen presenterade Mary Barker, postdoktoral forskare inom Omtanke2020, vår forskning om långtids-covid och information från vår senaste enkät. Vi stärkte också samarbetet mellan de nordiska studier som arbetar med att förbättra vår förståelse och hantering av långsiktiga konsekvenser efter pandemin.

## Sammanfattning av Omtanke-enkäten

Under de sex år som studien har pågått har mycket förändrats, inklusive vilka som har kunnat fortsätta att delta. 28 175 av er besvarade den första enkäten och 15 237 besvarade den senaste.

Vid studiens start var 81% av deltagarna kvinnor, med en genomsnittlig ålder på 49 år. De som besvarade den senaste enkäten var fortfarande till största delen kvinnor (83 %), men något äldre, med en genomsnittlig ålder på 53 år när de påbörjade sitt deltagande i studien.

När det gäller hälsa såg vi vissa mindre förändringar under studiens gång. Fler deltagare rapporterade stabil ganska god fysisk hälsa, medan färre rapporterade mycket god fysisk hälsa. Detta skulle kunna återspegla naturliga förändringar som följer med stigande ålder. Svaren om psykisk hälsa var däremot i stort sett stabila under hela studien.

Vi kommer att fortsätta analysera hur era liv har förändrats och hur covid-19 har påverkat er under tiden som Omtanke2020-studien har pågått.

## Nästa nyhetsbrev

I vårt nästa nyhetsbrev hoppas vi kunna dela ännu mer om hur vår kunskap om covid-19 ökar tack vare er. Under tiden är du välkommen att besöka vår webbplats ([ki.se/omtanke2020](https://ki.se/omtanke2020)) och Twitter/X (@omtanke2020). På återseende!

**Omtanke2020:**  
Studie om psykisk hälsa under  
covid-19 pandemin



**Karolinska  
Institutet**