

# Betydningen af Covid-19 krisen for mental sundhed, helbred og arbejdsmiljø

Sanne Pagh Møller  
Ola Ekholm  
Lau Caspar Thygesen

## **Betydningen af Covid-19 krisen for mental sundhed, helbred og arbejdsmiljø**

Sanne Pagh Møller  
Ola Ekholm  
Lau Caspar Thygesen

Copyright © 2021  
Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Uddrag, herunder figurer og tabeller, er tilladt mod tydelig kildegengivelse.

Elektronisk udgave: ISBN 978-87-7899-534-6

Version 2: Tabel 11 i den tidligere version er udgået, da disse resultater ses i tabel 6.

Statens Institut for Folkesundhed  
Studivstræde 6  
1455 København K  
[www.sdu.dk/sif](http://www.sdu.dk/sif)

Notatet kan downloades fra [www.sdu/sif](http://www.sdu/sif)

# Forord

Notatet *Betydningen af Covid-19 krisen for mental sundhed, helbred og arbejdsmiljø* har til formål at belyse blandt andet ændringer i mental sundhed, trivsel, helbred og arbejdsmiljø fra før og under Covid-19 pandemien. Dermed opnår vi som samfund viden om de mulige konsekvenser af pandemien og de deraf følgende nedlukninger. Dette kan bidrage til bedre muligheder for forebyggelse og håndtering af konsekvenserne ved nuværende og fremtidige kriser.

I notatet præsenteres overordnede sammenligninger af besvarelser fra deltagere i spørgeskemaundersøgelser gennemført i henholdsvis september-december 2019 (den danske del af "European Health Interview Survey" (EHIS)) og september-november 2020. De inviterede i de to undersøgelser er de samme, og det er derfor muligt at belyse egentlige ændringer i de undersøgte mål.

Denne unikke datakilde rummer mulighed for at undersøge en lang række af konsekvenser af Covid-19 krisen. Således er det projektgruppens ønske at undersøge disse konsekvenser yderligere og at indgå i samarbejde med for eksempel andre forskere med henblik på at belyse flere facetter af krisens betydning. Dette notat indeholder kun et uddrag af emnerne, som det er muligt at belyse ved hjælp af datamaterialet.

Undersøgelsen er finansieret af Velliv Foreningen og udarbejdet af en projektgruppe fra Statens Institut for Folkesundhed, SDU, bestående af videnskabelig assistent Sanne Pagh Møller, seniorrådgiver Ola Ekholm og professor Lau Caspar Thygesen.

Februar 2021.

Morten Grønbæk  
Direktør  
Statens Institut for Folkesundhed, SDU

# Indhold

<b>Sammenfatning</b> .....	<b>5</b>
<b>Metode</b> .....	<b>6</b>
Deltagere i undersøgelserne .....	6
<b>Bekymring for Covid-19</b> .....	<b>8</b>
<b>Arbejdssituation og arbejdsmiljø</b> .....	<b>9</b>
Arbejdssituation .....	9
Arbejdssituation under nedlukningen fra midten af marts 2020 til midten af juni 2020 ...	10
Bekymringer og sygefravær .....	11
Arbejdsmiljø .....	11
<b>Mental sundhed og sociale relationer</b> .....	<b>15</b>
Mental sundhed .....	15
Sociale relationer .....	16
Ensomhed .....	17
<b>Helbred og brug af sundhedsydelser</b> .....	<b>18</b>
Selvvurderet helbred .....	18
Brug af sundhedsydelser .....	18
<b>Sundhedsadfærd</b> .....	<b>19</b>
Rygning .....	19
Alkohol .....	19
Fysisk inaktivitet .....	21
BMI .....	22

# Sammenfatning

I dette notat anvendes sammenligninger af besvarelser fra deltagere i spørgeskemaundersøgelser gennemført i henholdsvis september-december 2019 og september-november 2020 til at præsentere blandt andet ændringer i mental sundhed, trivsel, helbred og arbejdsmiljø fra før og under Covid-19 pandemien.

Resultaterne viser blandt andet, at:

- 54 % er bekymrede for, at nogen, de kender, bliver syge, og 52 % er bekymrede for at smitte andre, mens 36 % er bekymrede for selv at blive syge.
- Blandt erhvervsaktive personer under 65 år har 20 % haft perioder med hjemsendelse, 58 % har haft perioder med fysisk fremmøde, mens 43 % har haft perioder, hvor de har arbejdet hjemmefra.
- Blandt erhvervsaktive personer under 65 år oplever 46 %, at det altid eller ofte er nødvendigt at arbejde meget hurtigt (68 % oplevede dette i en arbejdsmiljøundersøgelse gennemført af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø i 2016 (AH2016)).
- 11 % af deltagerne i 2020 har depressive symptomer, mens det samme gjorde sig gældende for 9 % af deltagerne i 2019.
- Den gennemsnitlige score på Short Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale, der måler mentalt velbefindende, er i 2020 på 24,1, mens den var på 24,8 i 2019.
- 10 % af deltagerne i 2020 oplever ensomhed.
- 10 % af deltagerne har haft brug for læge men undladt at bruge denne på grund af den særlige situation under nedlukningen af Danmark, og det samme gør sig gældende for 11 %, der har haft brug for tandlæge men undladt at bruge denne.
- Der ses mindre ændringer i sundhedsadfærd som rygning og alkoholindtag fra 2019 til 2020.

# Metode

Resultaterne er baseret på information fra to spørgeskemaundersøgelser gennemført i henholdsvis september-december 2019 og september-november 2020. Den første spørgeskemaundersøgelse var den danske del af det europæiske projekt "European Health Interview Survey" (EHIS), der har til formål at undersøge sundhed, sundhedsadfærd, brug af sundhedsydelser samt sociodemografiske karakteristika i alle EU-medlemslandene. Den anden spørgeskemaundersøgelse blev kun gennemført i Danmark og havde til formål at undersøge konsekvenserne af Covid-19 pandemien på arbejdsmarkedstilknytning og arbejdsliv, fysisk og mental sundhed samt sundhedsadfærd.

I den første undersøgelse blev der ved hjælp af CPR-registeret identificeret 14.000 personer på 15 år eller derover, der blev inviteret til at deltage i undersøgelsen. Invitationerne blev udsendt til e-Boks, og for personer, der var fremeldt e-Boks, blev der udsendt invitation og spørgeskema med almindelig post. Der udsendtes to rykkere til personer, der ikke havde besvaret spørgeskemaet. I alt deltog 6.629 (47,4 %) personer i denne undersøgelse.

I den anden undersøgelse blev inviterede personer fra den første undersøgelse i 2019, der stadig var i live, bosiddende i Danmark og ikke aktivt havde frabedt sig deltagelse i 2019, inviteret til at deltage i den nye undersøgelse (n=13.474). Disse blev i september 2020 inviteret via e-Boks eller almindeligt brev, hvis de ikke havde en e-Boks. Denne gang udsendtes der tre rykkere til personer, der ikke havde besvaret spørgeskemaet blandt borgere, der blev inviteret via e-Boks. I alt deltog 6.687 (49,6 %) personer i denne undersøgelse. Der er 5.000 personer, der har besvaret spørgeskemaet i både 2019 og 2020.

Besvarelser fra deltagere i 2020 udgør det primære datagrundlag i dette notat. Hvor det har været muligt, sammenlignes disse med besvarelser på et identisk spørgsmål fra undersøgelsen i 2019. Opgørelser af livsstilsfaktorer opdeles desuden i tre aldersgrupper (<30-årige; 30-64-årige; 65+-årige). Enkelte opgørelser af spørgsmål til arbejdsmiljø sammenlignes desuden med en arbejdsmiljøundersøgelse gennemført af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø i 2016 (AH2016). Der er ikke foretaget statistiske tests af forskelle mellem fordelinger i 2019 og 2020. Alle resultater er vægtet for skævheder i bortfald med hensyn til køn og alder.

## Deltagere i undersøgelserne

Af tabel 1 ses den demografiske fordeling blandt inviterede i 2019 samt deltagere i henholdsvis 2019 og 2020. Det ses, at fordelingen på alder, køn, civilstatus og oprindelsesland er forskellige mellem inviterede og deltagere. Således er yngre personer, mænd, ugifte og personer med anden oprindelse end dansk underrepræsenterede blandt deltagerne. Af tabellen ses det imidlertid også, at fordelingerne på både alder, køn, civilstand og oprindelsesland er sammenlignelige mellem 2019 og 2020.

**Table 1: Sociodemographic characteristics of invited in 2019 and participants in 2019 and 2020.**

	Inviterede i 2019		Deltagere i 2019	Deltagere i 2020
	n=14.000		n=6.629	n=6.687
<b>Alder</b>				
15-24 år	15 %		10 %	9 %
25-34 år	15 %		10 %	10 %
35-44 år	14 %		12 %	12 %
45-54 år	17 %		17 %	18 %
55-64 år	15 %		19 %	20 %
65-79 år	18 %		26 %	26 %
80+ år	6 %		7 %	6 %
<b>Køn</b>				
Mænd	49 %		43 %	43 %
Kvinder	51 %		57 %	57 %
<b>Civilstand</b>				
Gift	45 %		55 %	56 %
Skilt	11 %		12 %	12 %
Enke/enkemand	6 %		6 %	6 %
Ugift	38 %		27 %	26 %
<b>Oprindelse</b>				
Dansk	87 %		92 %	92 %
Anden vestlig	6 %		4 %	4 %
Ikke-vestlig	7 %		4 %	4 %

# Bekymring for Covid-19

I 2020 er deltagerne blevet spurgt til deres bekymring for smitte og sygdom med Covid-19.

Af tabel 2 ses det, at 54 % i meget høj grad eller i høj grad er bekymrede for, at nogen, de kender, bliver syge, mens 36 % i meget høj grad eller høj grad er bekymrede for selv at blive syge. I alt er 52 % i meget høj grad eller høj grad bekymrede for at smitte andre.

**Tabel 2: Grad af bekymring for smitte og sygdom med Covid-19 blandt deltagere i 2020.**

	Bekymret for at nogen, man kender, bliver syg n=6.109	Bekymret for selv at blive syg n=6.110	Bekymret for at smitte andre n=6.005
I meget høj grad	22 %	16 %	23 %
I høj grad	32 %	20 %	29 %
Delvist	27 %	27 %	23 %
I lav grad	12 %	23 %	14 %
I meget lav grad	7 %	14 %	11 %



# Arbejdssituation og arbejdsmiljø

Følgende afsnit viser opgørelser af arbejdssituation og arbejdsmiljø blandt deltagere i undersøgelsen fra 2020. Hvor det er muligt, sammenlignes disse opgørelser med opgørelser blandt deltagere i undersøgelsen fra 2019.

## Arbejdssituation

Deltagerne i 2020 har angivet deres hovedbeskæftigelse på tidspunktet for besvarelsen.

Af tabel 3 ses det, at den største gruppe er lønmodtagere (40 %) efterfulgt af personer på efterløn eller pension (26 %).

**Tabel 3: Beskæftigelsesstatus blandt deltagere i 2020.**

	2020
	n=6.599
<b>Almindelig lønmodtager</b>	40 %
<b>Lønmodtager med personaleansvar</b>	6 %
<b>Selvstændig</b>	5 %
<b>Medarbejdende ægtefælle</b>	0 %
<b>Elev/lærling</b>	1 %
<b>I aktivering</b>	0 %
<b>Skånejob, flexjob</b>	2 %
<b>Værnepligtig</b>	0 %
<b>Under uddannelse og i arbejde med mindst 8 timer/uge</b>	3 %
<b>Under uddannelse (uden fritidsjob eller med fritidsjob under 8 timer pr. uge)</b>	8 %
<b>Arbejdsløs på dagpenge</b>	2 %
<b>Arbejdsløs på kontanthjælp</b>	1 %
<b>Fritstillet</b>	0 %
<b>Langtidssyg eller under revalidering</b>	1 %
<b>Hjemmegående</b>	1 %
<b>På efterløn, førtidspension eller alderspension</b>	26 %
<b>Har orlov</b>	1 %
<b>Andet, der ikke er arbejde</b>	1 %

Deltagerne er blevet spurgt til deres gennemsnitlige arbejdstid og til deres gennemsnitlige antal hjemmearbejdstimer på tidspunktet for besvarelsen.

Besvarelsene blandt erhvervsaktive personer under 65 år viser, at 62 % arbejder hjemmefra i løbet af en arbejdsuge. Blandt dem, der har angivet, at de har hjemmearbejde, udgør hjemmearbejdet gennemsnitligt 34 % af deres arbejdstid.

## Arbejdssituation under nedlukningen fra midten af marts 2020 til midten af juni 2020

Deltagerne er blevet spurgt til arbejdssituation og eventuelle jobskifte under nedlukningen af Danmark fra midten af marts 2020 til midten af juni 2020.

For personer under 65 år ses det af tabel 4, at 76 % ikke har forladt deres arbejde under nedlukningen, mens 5 % har forladt deres arbejde frivilligt eller på grund af afskedigelse.

**Tabel 4: Fordeling af arbejdssituation under nedlukningen fra midten af marts 2020 til midten af juni 2020 blandt deltagere under 65 år i 2020.**

2020	
n=4.187	
Har ikke haft noget arbejde	18 %
Er blevet afskediget	2 %
Har valgt at forlade sit arbejde	3 %
Har samme arbejde som før	76 %

Deltagere, der har været i arbejde under nedlukningen, er blevet spurgt til, hvordan de har arbejdet i tiden fra midten af marts 2020 til midten af juni 2020. Det har været muligt at angive flere arbejdsformer, da dette har kunnet skifte i løbet af perioden.

Af tabel 5 ses det, at blandt personer under 65 år, der har været i arbejde under nedlukningen, har i alt 20 % haft perioder med hjemsendelse. De hjemsendte med lønkompensation har gennemsnitligt været i denne situation i 6 uger, mens de hjemsendte uden lønkompensation gennemsnitligt har været i denne situation i 7 uger. Blandt deltagerne har 58 % haft perioder med fysisk fremmøde med en gennemsnitlig varighed af 10 uger, mens 43 % har haft perioder, hvor de har arbejdet hjemmefra. Varigheden af dette har gennemsnitligt været på 8 uger.

**Tabel 5: Arbejdsformer under nedlukningen fra midten af marts 2020 til midten af juni 2020 blandt erhvervsaktive deltagere under 65 år i 2020.**

2020	
n=3.248	
Periode uden arbejde	5 %
Periode med hjemsendelse med lønkompensation	15 %
Periode med hjemsendelse uden lønkompensation	5 %
Periode med fysisk fremmøde på arbejdsplads	58 %
Periode med arbejde hjemmefra	43 %

Summerer ikke til 100 %, da deltagere har kunnet angive flere arbejdsformer.

## Bekymringer og sygefravær

Deltagerne er blevet spurgt til graden af bekymringer for deres arbejdsituation på tidspunktet for besvarelsen.

For erhvervsaktive personer under 65 år ses det af tabel 6, at hovedparten af deltagerne i lav grad eller meget lav grad er bekymrede for at blive arbejdsløs, at blive forflyttet mod deres vilje, at arbejdsopgaver ændres, eller at andre afskediges.

**Tabel 6: Grad af bekymring for arbejdsituation blandt erhvervsaktive deltagere under 65 år i 2020.**

	Bekymret for at blive arbejdsløs n=3.281	Bekymret for at blive forflyttet mod sin vilje n=3.255	Bekymret for at arbejdsopgaver ændres n=3.258	Bekymret for at andre afskediges n=3.259
I meget høj grad	4 %	2 %	2 %	3 %
I høj grad	7 %	4 %	5 %	9 %
Delvist	18 %	11 %	20 %	22 %
I lav grad	33 %	27 %	37 %	31 %
I meget lav grad	39 %	55 %	36 %	34 %

Deltagerne i både 2019 og 2020 er blevet spurgt til, om de har haft sygefravær inden for de seneste 12 måneder. Sygefravær på grund af børns sygdom er ikke medregnet.

Blandt erhvervsaktive deltagere under 65 år har 53 % haft sygefravær blandt deltagere i 2019, mens det gør sig gældende for 50 % blandt deltagere i 2020.

## Arbejds miljø

Deltagerne er i 2020 blevet spurgt til krav i arbejdet på tidspunktet for besvarelsen.

For erhvervsaktive personer under 65 år ses det af tabel 7, at 46 % oplever, at det altid eller ofte er nødvendigt at arbejde meget hurtigt. I en arbejdsmiljøundersøgelse gennemført af Det Nationale Forskningscenter for Arbejds miljø i 2016 (AH2016) oplevede 68 % det samme. Det ses også, at 21 % oplever, at de altid eller ofte har tidsfrister, der er svære at overholde. I AH2016 oplevede 36 % det samme. Forskellene mellem de to undersøgelser kan skyldes væsentlige ændringer i arbejdsopgaver og arbejdsforhold som en konsekvens af nedlukningen i 2020.

**Tabel 7: Oplevede krav i arbejdet blandt erhvervsaktive deltagere under 65 år i 2020.**

	Altid/ ofte	Somme- tider	Aldrig/ næsten aldrig/ sjældent
<b>Er det nødvendigt at arbejde meget hurtigt?</b> n=3.456	46 %	43 %	12 %
<b>Hvor ofte sker det, at du ikke når alle dine arbejdsopgaver?</b> n=3.438	22 %	32 %	46 %
<b>Hvor ofte får du uventede arbejdsopgaver, der sætter dig under tidspres?</b> n=3.448	36 %	38 %	26 %
<b>Hvor ofte har du tidsfrister, der er svære at overholde?</b> n=3.444	21 %	34 %	45 %
<b>Hvor ofte står du til rådighed for dit arbejde uden for din normale arbejdstid?</b> n=3.446	36 %	24 %	40 %
<b>Hvor ofte arbejder du hjemme uden for normal arbejdstid, fx om aftenen, i weekender eller ferier?</b> n=3.447	20 %	20 %	61 %
<b>Hvor ofte arbejder du på dage, hvor du egentlig har fri, fx i weekender, fridage eller ferier?</b> n=3.443	17 %	23 %	60 %
<b>Hvor ofte er det nødvendigt at arbejde over, dvs. ud over din aftalte eller forventede arbejdstid?</b> n=3.449	22 %	33 %	45 %

Deltagerne i arbejde er i 2020 blevet spurgt til arbejdets indhold og organisering på tidspunktet for besvarelsen.

For erhvervsaktive personer under 65 år ses det af tabel 8, at 32 % oplever, at de i meget lav grad eller i lav grad har gode muligheder for efter- og videreuddannelse. Indflydelse på egne arbejdstider opleves i meget lav grad eller lav grad af 31 %.

**Tabel 8: Oplevelse af arbejdets indhold og organisering blandt erhvervsaktive deltagere under 65 år i 2020.**

	I meget høj grad/ i høj grad	Delvist	I meget lav grad/ i lav grad
<b>Har du meget varierede arbejdsopgaver?</b> n=3.406	55 %	36 %	9 %
<b>Har du mulighed for at lære noget nyt gennem dit arbejde?</b> n=3.394	58 %	31 %	11 %
<b>Har du gode muligheder for efter- og videreuddannelse?</b> n=3.388	32 %	36 %	32 %
<b>Har du indflydelse på, hvordan du løser dine arbejdsopgaver?</b> n=3.398	72 %	22 %	7 %
<b>Har du indflydelse på dine arbejdstider, fx hvornår du møder eller går hjem fra arbejde?</b> n=3.392	44 %	25 %	31 %
<b>Får du på din arbejdsplads informationer om fx vigtige beslutninger, ændringer og fremtidsplaner i god tid?</b> n=3.394	39 %	40 %	21 %

Deltagerne er i 2020 blevet spurgt til forudsigelighed i arbejdet på tidspunktet for besvarelsen.

For erhvervsaktive personer under 65 år ses det af tabel 9, at 23 % oplever, at de aldrig/næsten aldrig eller sjældent bliver informeret i god tid, hvis der sker ændringer i, hvem de skal samarbejde med.

**Tabel 9: Oplevelse af forudsigelighed i arbejdet blandt erhvervsaktive deltagere under 65 år i 2020.**

	Altid/ ofte	Somme- tider	Aldrig/ næsten aldrig/ sjældent
<b>Bliver du informeret i god tid, hvis der sker ændringer i dine arbejdsopgaver?</b> n=3.358	46 %	37 %	17 %
<b>Bliver du informeret i god tid, hvis der sker ændringer i, hvem du skal samarbejde med?</b> n=3.340	47 %	30 %	23 %
<b>Bliver du informeret i god tid, hvis der sker ændringer i dine arbejdstider?</b> n=3.335	60 %	24 %	17 %

Deltagerne i arbejde er i 2020 blevet spurgt til relationer i arbejdet på tidspunktet for besvarelsen.

For erhvervsaktive personer under 65 år ses det af tabel 10, at 78 % i meget høj grad eller i høj grad oplever, at de kan få råd eller vejledning af deres kolleger, hvis de får brug for det.

**Tabel 10: Oplevelse af relationer i arbejdet blandt erhvervsaktive deltagere under 65 år i 2020.**

	I meget høj grad/ i høj grad	Delvist	I meget lav grad/ i lav grad
<b>Bliver du behandlet retfærdigt af ledelsen på dit arbejde?</b> n=3.286	73 %	21 %	6 %
<b>Bliver din indsats anerkendt og påskønnet på din arbejdsplads?</b> n=3.278	63 %	27 %	10 %
<b>Kan du få praktisk hjælp til arbejdet af dine kolleger, hvis du får brug for det?</b> n=3.282	70 %	22 %	7 %
<b>Kan du få råd og vejledning af dine kolleger, hvis du får brug for det?</b> n=3.286	78 %	17 %	5 %
<b>Kan du tale med dine kolleger om det, hvis du oplever problemer i arbejdet?</b> n=3.281	74 %	19 %	7 %
<b>Er du og dine kolleger opmærksomme på hinandens trivsel?</b> n=3.284	64 %	28 %	8 %

# Mental sundhed og sociale relationer

Følgende afsnit viser opgørelser af den mentale sundhed blandt deltagere i undersøgelsen fra 2020. Hvor det er muligt, sammenlignes disse opgørelser med opgørelser blandt deltagere i undersøgelsen fra 2019.

## Mental sundhed

Deltagerne har i både 2019 og 2020 besvaret spørgsmål fra det såkaldte "Patient Health Questionnaire-8" (PHQ-8), der belyser tilstedeværelsen af depressive symptomer inden for de seneste to uger. De har således angivet, hvor enige de er med otte udsagn, og disse angivelser summeres herefter til en totalscore fra 0-24, der kan bruges til at beskrive graden af depressive symptomer. Tilstedeværelsen af moderate/svære depressive symptomer defineres som en score på 10 eller derover på denne skala.

I 2019 havde 9 % af deltagerne moderate/svære depressive symptomer ifølge PHQ-8. Det samme gjorde sig gældende for 11 % af deltagerne i 2020.

I tabel 11 er besvarelser fra 2019 og 2020 krydset med hinanden således, at man kan se, hvor stor en andel af deltagerne, der har henholdsvis moderate/svære depressive symptomer begge år (5 %), ingen/milde depressive symptomer begge år (87 %), havde moderate/svære depressive symptomer i 2019 men har ingen/milde depressive symptomer i 2020 (3 %) eller havde ingen/milde depressive symptomer i 2019 men har moderate/svære depressive symptomer i 2020 (5 %).

**Tabel 11: Andel med ændring i depressive symptomer ifølge Patient Health Questionnaire-8 mellem 2019 og 2020.**

n=4.350	2020	2020
	Har ingen/milde depressive symptomer	Har moderate/svære depressive symptomer
<b>2019</b> Har ingen/milde depressive symptomer	87 %	5 %
<b>2019</b> Har moderate/svære depressive symptomer	3 %	5 %

Deltagerne har også besvaret spørgsmål fra det såkaldte Short Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (SWEMWBS). Skalaen er et mål for mentalt velbefindende, der udelukkende fokuserer på de positive aspekter af mental sundhed. Spørgeskemabatteriet består af syv spørgsmål. Hvert delspørgsmål scores fra 1-5, som efterfølgende summeres til en samlet score fra 7-35. Højere score udtrykker højere grad af mental sundhed. I denne opgørelse præsenteres værdier på den såkaldte "metric score".

I 2019 var den gennemsnitlige score på 24,8, mens den i 2020 er på 24,1.

I tabel 12 er deltageres score på SWEMWBS opdelt i lav, mellem og høj score, og besvarelser fra 2019 og 2020 er krydset med hinanden. Værdierne for lav, mellem og høj score er baseret på den 15. og den 85. percentil i 2019. Af tabellen ses det, hvor stor en andel af deltagerne, der havde samme score-kategori i 2019 og 2020 (gul), der havde højere score-kategori i 2020 end i 2019 (grøn), eller havde lavere score-kategori i 2020 end i 2019 (rød). For eksempel er det 10 % af deltagerne, der havde en høj score i 2019 men en mellem score i 2020, mens det er 6 % af deltagerne, der havde en lav score i 2019 men en mellem score i 2020. Det ses også, at i alt 16 % havde en lav score i 2019, mens i alt 20 % havde en lav score i 2020.

**Tabel 12: Andel med ændring i score-kategori på Short Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale mellem 2019 og 2020.**

n=4.222	2020 Lav	2020 Mellem	2020 Høj
2019 Lav	9 %	6 %	1 %
2019 Mellem	10 %	53 %	4 %
2019 Høj	1 %	10 %	7 %

Lav score: 7-19,98; mellem score: 20,73-30,7; høj score: 32,55-35

## Sociale relationer

Deltagerne har i både 2019 og 2020 angivet, hvor mange personer, der er så tæt på dem, at de kan regne med dem, hvis de har alvorlige personlige problemer.

Af tabel 13 ses det, at fordelingerne i 2019 og 2020 er meget sammenlignelige. I begge undersøgelser har 2 % angivet, at de ikke har nogen personer så tæt på, at de kan regne med dem, hvis de har alvorlige personlige problemer.

**Tabel 13: Fordeling af deltageres vurdering af antallet af personer så tæt på, at man kan regne med dem, hvis man har alvorlige personlige problemer, blandt deltagere i 2019 og 2020.**

	2019 n=6.276	2020 n=6.029
Ingen	2 %	2 %
1-2 personer	23 %	24 %
3-5 personer	40 %	40 %
6 personer eller flere	34 %	34 %

Deltagerne har i både 2019 og 2020 angivet, i hvor høj grad andre er engagerede og interesserede i, hvad de laver.

Af tabel 14 ses det, at 26 % af deltagerne i 2019 angiver, at andre er meget engagerede og interesserede. Blandt deltagerne i 2020 angiver 22 %, at andre er meget engagerede og interesserede.



**Tabel 14: Fordeling af deltageres vurdering af, i hvor høj grad andre er engagerede og interesserede i, hvad de laver, blandt deltagere i 2019 og 2020.**

	2019	2020
	n=6.254	n=6.002
<b>Meget engagerede og interesserede</b>	26 %	22 %
<b>Engagerede og interesserede</b>	49 %	48 %
<b>Uvist</b>	15 %	18 %
<b>Lidt engagerede og interesserede</b>	9 %	11 %
<b>Slet ikke engagerede og interesserede</b>	1 %	1 %

Deltagerne har i både 2019 og 2020 angivet, hvor nemt det ville være for dem at få praktisk hjælp af deres naboer, hvis de havde brug for det.

Af tabel 15 ses det, at 20 % af deltagerne i 2019 angiver, at det ville være meget nemt at få praktisk hjælp. Blandt deltagerne i 2020 angiver 18 %, at det ville være meget nemt at få praktisk hjælp.

**Tabel 15: Fordeling af deltageres vurdering af, hvor nemt det ville være at få praktisk hjælp af naboer, hvis de har brug for det, blandt deltagere i 2019 og 2020.**

	2019	2020
	n=6.262	n=5.994
<b>Meget nemt</b>	20 %	18 %
<b>Nemt</b>	24 %	25 %
<b>Muligt</b>	35 %	36 %
<b>Svært</b>	12 %	12 %
<b>Meget svært</b>	8 %	9 %

Deltagerne har i både 2019 og 2020 angivet, om de hjælper, støtter eller tager sig af andre personer, som har aldersrelaterede problemer, kroniske helbredsproblemer eller er svagelige, mindst én gang om ugen.

Andelen af deltagere, der hjælper andre, er sammenlignelige i 2019 (29 %) og i 2020 (30 %).

## Ensomhed

Opgørelsen af andelen af ensomme er baseret på følgende tre spørgsmål, der kunne besvares med "Sjældent", "En gang imellem" eller "Ofte":

- Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?
- Hvor ofte føler du dig udenfor?
- Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?

Disse spørgsmål er baseret på den såkaldte "Three-items loneliness scale", hvor hvert svar scores med værdierne 1-3, og der derefter udregnes en samlet score fra 3-9. Ensomhed defineres på denne skala som en score på 7 eller derover. Blandt deltagere i 2020 ses det, at 10 % af dem oplever ensomhed. Disse spørgsmål blev ikke stillet i 2019.

# Helbred og brug af sundhedsydelse

Følgende afsnit viser opgørelser af den helbred og brug af sundhedsydelse blandt deltagere i undersøgelsen fra 2020. Hvor det er muligt, sammenlignes disse opgørelser med opgørelser blandt deltagere i undersøgelsen fra 2019.

## Selvurderet helbred

Deltagerne i både 2019 og 2020 har angivet, hvordan de synes, deres helbred er i almindelighed.

Af tabel 16 ses det, at fordelingerne af selvurderet helbred generelt er sammenlignelige i 2019 og 2020. I 2019 angav 72 % at have et godt eller virkelig godt helbred, mens 73 % angiver det samme i 2020.

**Tabel 16: Selvurderet helbred blandt deltagere i 2019 og 2020.**

	2019	2020
	n=6.598	n=6.327
<b>Virkelig godt</b>	18 %	20 %
<b>Godt</b>	54 %	53 %
<b>Nogenlunde</b>	23 %	22 %
<b>Dårligt</b>	4 %	5 %
<b>Meget dårligt</b>	1 %	1 %

## Brug af sundhedsydelse

Deltagerne har i 2020 angivet, om de under nedlukningen af Danmark fra midten af marts 2020 til midten af juni 2020 har haft brug for sundhedsydelse, men ikke har benyttet dem på grund af den særlige situation.

Af tabel 17 ses det, at 10 % af deltagerne har haft brug for læge men undladt bruge denne. For brug af tandlæge gælder det for 11 % af deltagerne.

**Tabel 17: Andel, der har haft brug for sundhedsydelse, men ikke har benyttet dem på grund af den særlige situation under nedlukningen fra midten af marts 2020 til midten af juni 2020.**

	2020
	n=6.220
Læge	10 %
Tandlæge	11 %
Receptmedicin	2 %
Psykolog/psykiater/psykoterapeut	3 %
Fysioterapeut/kiropraktør/osteopat	7 %
Fodterapeut	4 %

# Sundhedsadfærd

Følgende afsnit viser opgørelser af sundhedsadfærd blandt deltagere i undersøgelsen fra 2020. Hvor det er muligt, sammenlignes disse opgørelser med opgørelser blandt deltagere i undersøgelsen fra 2019.

## Rygning

Deltagerne i både 2019 og 2020 har angivet, om de ryger nogen former for tobak (ekskl. e-cigaretter).

Af tabel 18 ses det, at fordelingerne af rygeadfærd generelt er sammenlignelige i 2019 og 2020.

**Tabel 18: Fordeling af rygeadfærd blandt deltagere i 2019 og 2020.**

	2019	2020
	n=6.291	n=6.066
<b>Ryger dagligt</b>	13 %	12 %
<b>Ryger af og til</b>	7 %	6 %
<b>Ryger slet ikke</b>	80 %	82 %

Når rygning opdeles på alder (tabel 19), ses det, at der hos de <30-årige er sket en udvikling, således at andelen af rygere er mindre i 2020 end i 2019.

**Tabel 19: Fordeling af rygeadfærd blandt deltagere i 2019 og 2020. Opdelt på alder.**

	<30 år		30-64 år		65+ år	
	2019	2020	2019	2020	2019	2020
	n=891	n=801	n=3.356	n=3.252	n=2.044	n=2.013
<b>Ryger dagligt</b>	12 %	9 %	14 %	14 %	11 %	9 %
<b>Ryger af og til</b>	14 %	11 %	6 %	6 %	2 %	2 %
<b>Ryger slet ikke</b>	74 %	80 %	79 %	80 %	87 %	88 %

## Alkohol

Deltagerne i både 2019 og 2020 har angivet, hvor ofte inden for de seneste 12 måneder de har drukket alkohol.

Af tabel 20 ses det, at fordelingerne af hyppighed af alkoholindtag generelt er sammenlignelige i 2019 og 2020.

**Tabel 20: Hyppighed af alkoholindtag de seneste 12 måneder blandt deltagere i 2019 og 2020.**

	2019	2020
	n=6.284	n=6.064
<b>5-7 dage om ugen</b>	14 %	14 %
<b>1-4 dage om ugen</b>	36 %	36 %
<b>2-3 dage om måneden</b>	19 %	18 %
<b>En gang om måneden</b>	10 %	9 %
<b>Mindre end en gang om måneden</b>	13 %	13 %
<b>Aldrig</b>	9 %	10 %

Når hyppighed af alkoholindtag opdeles på alder (tabel 21), ses det, at fordelingerne fortsat generelt er sammenlignelige mellem 2019 og 2020.

**Tabel 21: Hyppighed af alkoholindtag de seneste 12 måneder blandt deltagere i 2019 og 2020. Opdelt på alder**

	<30 år		30-64 år		65+ år	
	2019	2020	2019	2020	2019	2020
	n=892	n=802	n=3.355	n=3.248	n=2.037	n=2.014
<b>5-7 dage om ugen</b>	2 %	4 %	11 %	10 %	31 %	30 %
<b>1-4 dage om ugen</b>	29 %	31 %	38 %	38 %	36 %	35 %
<b>2-3 dage om måneden</b>	26 %	24 %	19 %	17 %	12 %	12 %
<b>En gang om måneden</b>	15 %	12 %	9 %	9 %	6 %	6 %
<b>Mindre end en gang om måneden</b>	17 %	17 %	14 %	14 %	7 %	8 %
<b>Aldrig</b>	11 %	12 %	9 %	10 %	9 %	8 %

Deltagerne i både 2019 og 2020, der har angivet, at de typisk har drukket i weekenden, har også angivet, hvor mange genstande de gennemsnitligt har drukket pr. dag, når de har drukket.

Af tabel 22 ses det, at fordelingerne af gennemsnitligt dagligt antal genstande drukket i weekenden generelt er sammenlignelige i 2019 og 2020.

**Tabel 22: Gennemsnitligt dagligt antal genstande drukket i weekenden blandt deltagere, der drikker i weekenden, i 2019 og 2020.**

	2019	2020
	n=3.250	n=3.138
<b>10+ genstande om dagen</b>	6 %	4 %
<b>4-9 genstande om dagen</b>	25 %	24 %
<b>2-3 genstande om dagen</b>	49 %	50 %
<b>0-1 genstande om dagen</b>	20 %	21 %

Når gennemsnitligt antal genstande drukket i weekenden opdeles på alder (tabel 23), ses det, at der hos de <30-årige er sket en udvikling, således at andelen, der har drukket 10+ genstande om dagen, er markant mindre i 2020 end i 2019.

**Tabel 23: Gennemsnitligt dagligt antal genstande drukket i weekenden blandt deltagere, der drikker i weekenden, i 2019 og 2020. Opdelt på alder.**

	<30 år		30-64 år		65+ år	
	2019	2020	2019	2020	2019	2020
	n=262	n=284	n=1.671	n=1.578	n=1.317	n=1.276
<b>10+ genstande om dagen</b>	29 %	15 %	3 %	3 %	1 %	1 %
<b>4-9 genstande om dagen</b>	42 %	46 %	27 %	25 %	15 %	15 %
<b>2-3 genstande om dagen</b>	20 %	27 %	53 %	55 %	54 %	54 %
<b>0-1 genstande om dagen</b>	9 %	12 %	17 %	18 %	31 %	31 %

## Fysisk inaktivitet

Deltagerne i både 2019 og 2020 har angivet, hvor lang tid på en typisk dag de bruger på at sidde eller ligge ned (ekskl. søvn).

Af tabel 24 ses det, at fordelingerne af antal timer brugt på at sidde eller ligge ned generelt er sammenlignelige i 2019 og 2020.

**Tabel 24: Antal timer brugt på at sidde eller ligge ned på en typisk dag blandt deltagere i 2019 og 2020.**

	2019	2020
	n=6.274	n=5.995
<b>Mindre end 4 timer om dagen</b>	33 %	32 %
<b>4-6 timer om dagen</b>	28 %	28 %
<b>6-8 timer om dagen</b>	18 %	19 %
<b>8-10 timer om dagen</b>	12 %	12 %
<b>10-12 timer om dagen</b>	6 %	6 %
<b>12 timer eller mere om dagen</b>	3 %	3 %

Når antallet af timer brugt på at sidde eller ligge ned opdeles på alder (tabel 25), ses det, at der hos de <30-årige er en større andel, der er fysisk inaktive (siddet eller ligger ned min. 8 timer om dagen), i 2020 end i 2019.

**Tabel 25: Antal timer brugt på at sidde eller ligge ned på en typisk dag blandt deltagere i 2019 og 2020. Opdelt på alder.**

	<30 år		30-64 år		65+ år	
	2019	2020	2019	2020	2019	2020
	n=895	n=788	n=3.354	n=3.225	n=2.025	n=1.982
<b>Mindre end 4 timer om dagen</b>	21 %	19 %	35 %	34 %	40 %	38 %
<b>4-6 timer om dagen</b>	26 %	24 %	26 %	25 %	35 %	37 %
<b>6-8 timer om dagen</b>	25 %	24 %	18 %	19 %	14 %	14 %
<b>8-10 timer om dagen</b>	16 %	19 %	13 %	13 %	6 %	5 %
<b>10-12 timer om dagen</b>	9 %	8 %	6 %	6 %	3 %	4 %
<b>12 timer eller mere om dagen</b>	4 %	5 %	3 %	3 %	3 %	2 %

## BMI

Deltagerne i både 2019 og 2020 har angivet deres vægt og højde, og baseret på disse oplysninger er det muligt at udregne Body Mass Index (BMI) for deltagerne. I tabel 26 ses fordelingerne af BMI blandt deltagere på 18 år eller derover.

Det ses, at fordelingerne af BMI generelt er sammenlignelige i 2019 og 2020.

**Tabel 26: Fordeling af BMI blandt deltagere i 2019 og 2020.**

	2019	2020
	n=6.040	n=5.665
<b>Undervægt (BMI&lt;18,5)</b>	2 %	2 %
<b>Normalvægt (18,5≤BMI&lt;25)</b>	48 %	46 %
<b>Overvægt (25≤BMI&lt;30)</b>	34 %	35 %
<b>Svær overvægt (BMI≥30)</b>	16 %	17 %

Når BMI opdeles på alder (tabel 27), ses det, at der hos de 30-64-årige og 65+-årige er en lidt større andel, der er svært overvægtige i 2020 end i 2019.

**Tabel 27: Fordeling af BMI blandt deltagere i 2019 og 2020. Opdelt på alder.**

	<30 år		30-64 år		65+ år	
	2019	2020	2019	2020	2019	2020
	n=692	n=561	n=3.333	n=3.173	n=2.015	n=1.931
<b>Undervægt (BMI&lt;18,5)</b>	3 %	4 %	1 %	1 %	2 %	2 %
<b>Normalvægt (18,5≤BMI&lt;25)</b>	65 %	64 %	44 %	42 %	44 %	43 %
<b>Overvægt (25≤BMI&lt;30)</b>	21 %	22 %	36 %	37 %	38 %	37 %
<b>Svær overvægt (BMI≥30)</b>	10 %	9 %	18 %	20 %	16 %	18 %