

# Konsekvenser för psykisk och fysisk hälsa för personer 70 år och äldre av smittskyddsåtgärder mot covid-19

Sara Fritzell

Sara Fritzell, med dr. utredare, Folkhälsomyndigheten, Stockholm.

E-post: sara.fritzell@folkhalsomyndigheten.se

Risken för allvarlig sjukdom och död i covid-19 ökar med åldern. Därför infördes i mars 2020 ett allmänt råd om att personer som är 70 år och äldre bör begränsa sina sociala kontakter och undvika platser där många personer samlas. Artikeln beskriver konsekvenser av covid-19-pandemin och de relaterade smittskyddsåtgärderna för personer 70 år och äldre under våren och sommaren 2020. Samtidigt som rekommendationen bedöms ha räddat liv och var nödvändig i den rådande situationen, visar resultaten att rekommendationen har lett till sämre psykisk hälsa för vissa grupper och riskerar att påverka den fysiska hälsan. Detta framgår av internationell forskning, svenska undersökningar, möten med pensionärsorganisationer, intervjuer med organisationer som företräder utrikesfödda och data från 1177 Vårdguiden. Det förebyggande arbetet behöver nu intensifieras, och i artikeln presenteras förslag på förebyggande insatser.

The risk of covid-19 causing serious illness or death increases with age. Therefore, a general recommendation was introduced in March 2020 that people of 70 years of age and older should limit their physical contacts and avoid places where people gather.

Analyses indicate that this recommendation has reduced the number of cases of serious illness and death due to covid-19 among this age group. However, results also show that the recommendations have resulted in a decline in mental health among certain groups and may have an adverse effect on physical health. Analyses were based on international research, Swedish surveys, meetings with pensioners' organisations and organisations representing the interests of foreign-born citizens, as well as data from 1177 Vårdguiden. Suggestions on preventive efforts, which now need to be intensified, are given.

## Faktaruta

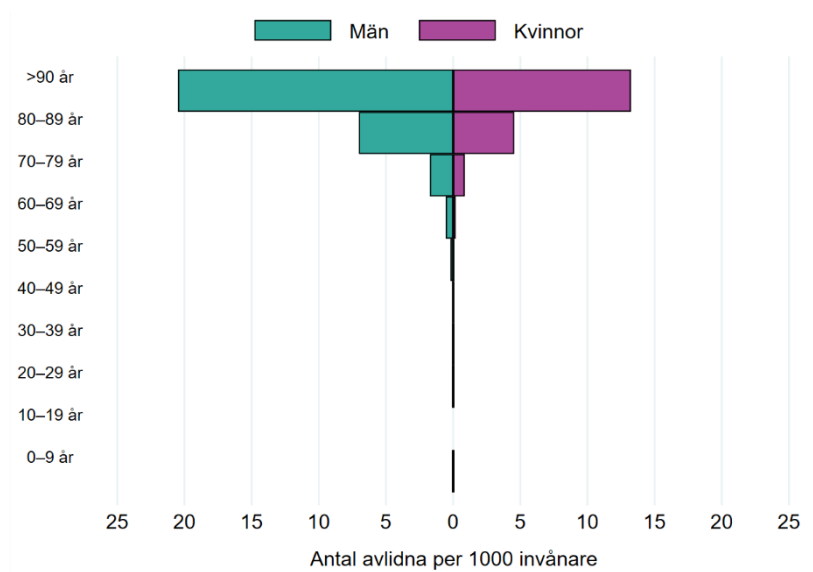
Folkhälsomyndighetens mål är att ha väl avvägda, vetenskapligt grundade rekommendationer som skyddar liv och hälsa och att begränsa de negativa konsekvenserna. Analyser visar att rekommendationen i de allmänna råden för personer 70 år och äldre minskade antalet sjukdomsfall och död i covid-19 i ett läge då smittspridningen var hög, men medförde också negativa effekter på gruppens hälsa. Beslutet att ta bort rekommendationen riktad till personer 70 år och äldre samt riskgrupper i oktober 2020 togs utifrån en sammanvägning av de effekter myndigheten såg på fysisk och psykisk hälsa och det då rådande smittläget.

## Inledning

Sedan mars år 2020 pågår en pandemi i vårt samhälle. Covid-19 har förändrat vardagen för många och de äldre har drabbats särskilt hårt. Det har visat sig att hög ålder är en riskfaktor för allvarlig sjukdom och död, även om man är frisk och inte har andra sjukdomar (Folkhälsomyndigheten 2020a). Ju äldre man är, desto större är risken för allvarlig sjukdom och död, och den risken ökar ytterligare om man dessutom har vissa andra sjukdomar. Studier lyfter också betydelsen av hälsotillstånd (Romero Starke et al. 2020, Hägg et al. 2020). Män har högre risk än kvinnor att bli allvarligt sjuka och behöva intensivvård. De har dessutom högre risk än kvinnor att dö, se figur 1.

Den 16 mars 2020 införde Folkhälsomyndigheten en rekommendation om att personer 70 år och äldre borde begränsa sina sociala kontakter och undvika platser där många personer samlas. Rekommendationen har varit en av grundpelarna i den svenska strategin som har som mål att minimera dödlighet och sjuklighet i befolkningen samt minimera övriga negativa konsekvenser för individen och samhället, bland annat för att sjukvårdens resurser ska räcka till (Folkhälsomyndigheten 2020b). Rekommendationen införlivades den 1 april i de allmänna råd (Folkhälsomyndigheten 2020c) som anger att alla ska hålla avstånd till andra, undvika större sociala sammanhang, stanna hemma vid symtom och tvätta händerna regelbundet och noggrant. Råden innehåller även särskilda rekommendationer till verksamhetsutövare. Rekommendationen infördes för att skydda äldre personer mot smitta, men den riskerade att bidra till ökad fysisk och psykisk ohälsa, på både kort och lång sikt.

Figur 1. Antal avlidna per 1000 invånare med bekräftad covid-19-infektion uppdelat på kön och ålder, baserat på data till och med 12 oktober 2020, Sverige. Källa: SmiNet



## Syfte

Syftet med den här artikeln är att beskriva de fysiska och psykiska konsekvenserna av de covid-19 relaterade smittskyddsåtgärderna för personer som är 70 år eller äldre med fokus på perioden våren och sommaren 2020, samt beskriva och föreslå åtgärder för att mildra negativa konsekvenser<sup>1</sup>.

## Frågeställningar

- Vilka är de psykiska och fysiska konsekvenserna av rekommendationerna för gruppen 70 år och äldre?
- Vad kan göras för att mildra de negativa psykiska och fysiska konsekvenserna?

Den här artikeln baseras på en rapport (Folkhälsomyndigheten 2020d) som släpptes samtidigt som de specifika rekommendationerna för äldre togs bort i oktober 2020, och som beskriver konsekvenserna för både den psykiska och den fysiska hälsan, samt vad som kan göras för att förbättra situationen för äldre personer.

1. I huvudrapporten rapporteras även antalet sjukdomsfall och dödsfall med covid-19 (avlidna diagnostiserade med covid-19 de senaste 30 dagarna innan dödsfallet) som smittskyddsåtgärden kan ha bidragit till att minska under vår och sommar 2020. Resultaten av dessa analyser tyder på att rekommendationen har varit betydelsefull genom att minska antalet fall av allvarlig sjukdom och död i covid-19 bland personer 70 år och äldre, men dessa data presenteras inte här.

## Metod

Flera källor har använts för att analysera frågeställningarna om psykiska och fysiska konsekvenser av rekommendationen samt belysa åtgärder för att minska de negativa konsekvenserna. För fördjupad information se huvudrapportens (Folkhälsomyndigheten 2020d) bilagor 2a och 2b.

Forskningslitteraturen om äldre personers fysiska och psykiska hälsa och levnadsvanor under pandemin har granskats och en litteratursammanställning har genomförts.

Enkätdata från Novus beteendeundersökningar analyserades för att ge svar på hur stor andel i den svenska befolkningen som känner oro för smittan, och i vilken utsträckning man följer rekommendationerna, sett över tid. Dessutom analyserades data från Folkhälsomyndighetens enkät Hälsorapport som i maj 2020 till stor del handlade om psykisk hälsa och levnadsvanor under coronapandemin.

Data från Hälsoläge (statistik från samtal till 1177 Vårdguiden) har också analyserats.

För att få information om grupper som vanligtvis inte fångas upp i enkätundersökningar genomfördes dialoger och intervjuer med företrädare för pensionärsorganisationer och ledande personer i organisationer som bistår eller företräder utrikesfödda i grupper som anses svårare att nå, samt med företrädare för föreningen för den största invandrargruppen. Dessutom genomfördes intervjuer med två äldre personer med somaliskt ursprung. Vidare kontaktades organisationen MIND som driver Äldrelinjen, samt Norra Stockholms psykiatri, Mottagningen för äldrepsykiatri, för att få deras bild av hur deras patienter mått under rådande restriktioner och under pandemin.

## Resultat

### *Vetenskaplig litteratur om psykiska och fysiska konsekvenser av coronapandemin*

Studier pekar på att en längre tids isolering ökar risken för flera psykiatriska tillstånd (t.ex. depression, ångest och sömnbesvär), missbruk och suicid (för fullständig referenslista se bilaga 2b i huvudrapporten, (Folkhälsomyndigheten 2020d)). Även den fysiska hälsan riskerar att bli sämre pga. minskad fysisk aktivitet och mer stillasittande när många tillbringar mer tid inomhus. Självisolering i flera veckor eller månader kan alltså medföra betydande hälsorisker för äldre, framför allt för de mest sköra.

I en svensk studie från den tidiga delen av pandemin har forskare studerat hur rekommendationerna har följts och dess konsekvenser för personer 70 år och äldre, genom en webbenkätundersökning som besvarades av 1 854 deltagare (Gustavsson och Beckman 2020). Hälften av deltagarna angav att de stannat hemma under hela den tid som pandemin då hade pågått. Nästan hälften angav psykisk ohälsa,

såsom att känna sig deprimerad, ha sömnsvårigheter och må psykiskt dåligt.

Fysisk aktivitet och god näringsstatus beskrivs i flera studier som avgörande för att motverka negativa effekter av smittskyddsåtgärderna, såsom minskad muskelmassa och ökad risk för icke-smittsamma sjukdomar bland äldre (Moro och Paoli 2020, Palmer et al. 2020). Smittskyddsrestriktionerna har lett till minskad fysisk aktivitet och mer stillasittande, vilket är förenat med flera negativa hälsoeffekter, inte minst bland äldre (Narici et al. 2020). Bland annat minskar muskelmassan snabbt, vilket ökar risken för skörhet, benfrakturer och funktionsnedsättning.

Majoriteten av forskningsstudierna är genomförda i länder som under den studerade perioden haft åtgärder som i större utsträckning lett till att samhället stängts ner.

### *Enkätundersökningar om hälsa och följsambet till restriktioner*

Enkätundersökningar av befolkningens hälsa i Sverige under pandemin kan hjälpa oss förstå hur människor ser på rekommendationen och hur hälsan har påverkats i olika grupper. Den svenska strategin för att minska smittspridning bygger i stor utsträckning på frivillighet och de vidtagna åtgärderna har inte lett till en nedstängning av samhället, vilket skiljer sig från flera andra länder.

I Novus beteendeundersökningar uppger en majoritet av de 70 år och äldre, att de har följt rekommendationerna, men andelen minskade över tid bland män. Oro för att bli allvarligt sjuk i covid-19 är vanligare bland de som är 70 år och äldre än bland de som är yngre, visar Novus beteendeundersökningar samt resultaten från Folkhälsomyndighetens egen enkätundersökning (<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2020/juli/ny-undersokning-visar-att-manga-oroas-for-konsekvenserna-av-covid-19/>).

Analyserna av Hälsorapport visar att många är fortsatt fysiskt aktiva och vistas utomhus, men också att de saknar sociala sammanhang. Så här svarar en kvinna på frågan om ensamhet:

*”Få fysiska kontakter. Saknar barn och barnbarn, att få vara nära dem, kramas, prata och skratta.”* Kvinna, 82 år

Fritextsvaren visar att många har copingstrategier som hjälper dem att må bra, och de som nämns är samma strategier som enligt litteraturen är hälsofrämjande. Exempelvis handlar det om att hålla kontakt med nära och kära via telefon och digital teknik och att röra sig ute i naturen. Hur situationen upplevs och vilka konsekvenser den får kan bero på personliga egenskaper, hälsa samt sociala och materiella resurser (Folkhälsomyndigheten 2020e). Det finns också generella skillnader mellan kvinnor och män, såsom att kvinnor känner sig mer ensamma och har mer besvär med stress och sömnsvårigheter samt är mindre

fysiskt aktiva än män. Det finns även skillnader mellan ensamboende och sammanboende, såsom att de som bor ensamma har mindre möjligheter att få hjälp och vistas mindre utomhus än de som är sammanboende.

Analys av data från 1177 Vårdguiden visar att det i början av pandemin var svårt att komma fram på grund av den höga belastningen. Detta ledde till att fler samtal blev obesvarade jämfört med samma period 2019, vilket kan ha bidragit till en ökad oro. Analyserna visar även att äldre personer ombetts avvakta att söka vård och färre har hört av sig för exempelvis hjärtbesvär jämfört med samma period 2019. Det kan således finnas ett uppdämt vårdbehov. Detta bekräftas av självrapporterade uppgifter i Hälsorapport, där det framkom att var tredje person i åldern 70–84 år inte sökte eller avbokade redan bokad vård i maj 2020 (Folkhälsomyndigheten 2020f). Ett år senare hade oron för att inte få vård vid behov under pandemin minskat och färre äldre undvek att söka vård. Bland personer 70–84 år hade andelen som svarade att de undvikit att söka vård under pandemin minskat från 32 procent i maj 2020 till 18 procent i maj 2021.

### *Dialoger med pensionärsorganisationer*

Företrädare för pensionärsorganisationerna PRO, SPF Seniorerna och SKPF bekräftar litteratursammanställningens resultat om att den fysiska isoleringen har fått negativa konsekvenser. Deras medlemmar framhåller vikten av att få komma ut och träffas. Att vara aktiv upplevs som nödvändigt för att inte den psykiska ohälsan ska öka. En representant sa så här om restriktionerna för personer som är 70 år och äldre:

*”Man är på ett sätt anpassningsbar, på grund av att man har levt länge och upplevt många olika saker. Men man blir också mer rutinbunden och föreningarna blir extra viktiga.”*

Under våren 2020 ställde pensionärsorganisationerna in många aktiviteter. En svensk studie av hur folkhälsoarbetet har påverkats under covid-19-pandemin visar dock att stora ansträngningar gjordes av många olika aktörer för att ställa om sina verksamheter (Folkhälsomyndigheten 2020g). Vissa aktiviteter genomfördes digitalt eller per telefon och andra flyttade utomhus.

Många äldre uppger att de känner sig frustrerade, särbehandlade och stigmatiserade. Att gruppen 70 år och äldre pekas ut som sköra tas dock emot på lite olika sätt. En del upplever att man ses som en skyddsvärd grupp och ser det som något positivt, medan andra tolkar det som att äldre inte klarar sig själva och är mer drabbade och isolerade jämfört med andra åldersgrupper.

Pensionärsorganisationerna beskriver svårigheter med digitala hjälpmedel. Enligt PRO är det exempelvis bara drygt 50 procent av deras medlemmar som använder internet några gånger i veckan.

### *Dialoger med organisationer för utrikesfödda*

I många delar av världen är det ovanligt med äldreboenden och man förlitar sig i stället på släkten. Enligt de intervjuade blir de som bor med släktingar mindre isolerade, men många är också rädda för att bli smittade av barn och barnbarn som de delar boende med.

Brist på digitala kunskaper är något som flera respondenter uppger som en försvårande faktor. Dels för att de inte kan ha digital kontakt med familj och vänner och dels för att det försvårar vissa viktiga aktiviteter. Flera saknar exempelvis digitalt Bank-id. Den hjälp som tidigare erbjöds från medborgarkontor erhålls inte längre på grund av restriktionerna.

En företrädare för Syriska riksförbundet säger:

*”Man undrar om man vågar gå till vårdcentralen. De flesta klarar inte videosamtal. Tolk på telefon fungerar inte heller.”*

Företrädare för Svenskfinnska pensionärer menar att det svåraste är bristen på sociala kontakter. Ensamboende känner nedstämdhet, håglöshet och hopplöshet, och särskilt svårt uppges det vara för personer över 80 år

### *Situationen för äldre med psykisk ohälsa*

Personer med psykiatrisk vårdkontakt är generellt en grupp som lyfts som mycket utsatt under pandemin, men de fångas troligtvis inte av enkätundersökningar och deltar mindre aktivt i föreningar. För att undersöka hur smittskyddsåtgärderna har påverkat äldre med psykiatrisk vårdkontakt kontaktades Norra Stockholms psykiatri i Region Stockholm, mottagningen för äldrepsykiatri, som tar emot patienter över 65 år.

Även denna verksamhet ställdes om, under pandemin har många vårdkontakter skötts per telefon eller digitalt. Det fungerade relativt bra under våren 2020, men under sommaren 2020 ökade behoven av fysiska besök. Företrädare rapporterar att fler har drabbats av ångest och oro, och fler patienter än vanligt har ringt mottagningen, kontaktat det mobila teamet, sökt psykiatrisk akutvård och även behövt läggas in för vård. Anhöriga har i många fall fått ta ett stort ansvar, och behövt stöd och hjälp i detta. Det handlar till exempel om när äldre varit oroliga för smittspridning från hemtjänst, hemsjukvård och boendestöd. Hårdast drabbade tycks patientgrupperna med kroniska ångestbesvär och kognitiv svikt samt ensamboende med psykiatriska tillstånd.

Från organisationen Mind lyfts frågan om ökad utsatthet och ensamhet. De berättar att deras stödlinje Äldrelinjen får fler samtal från personer som tycker att de inte har något att leva för längre.

*Åtgärder för att minska psykiska och fysiska konsekvenser av pandemin*

God och tillförlitlig information skyddar mot oro (Folkhälsomyndigheten 2020e). Det är därför viktigt att alla kan ta del av den information som finns, oavsett bakgrund och språkkunskaper. Företrädare för verksamheter och organisationer för utrikesfödda efterfrågar också information och rådgivning direkt till närstående kring hur man kan underlätta välmående för äldre anhöriga.

I litteraturen finns rekommendationer om hur äldre kan bibehålla den psykiska hälsan i social isolering under pandemin. Litteraturen ger också rekommendationer till myndigheter (tabell 2).

Tabell 1. Rekommendationer på aktiviteter i hemmet för att bibehålla den fysiska och psykiska hälsan i karantän under pandemin (Sepulveda-Loyola et al. 2020, Callow et al. 2020)

Syfte	Rekommendation
Förebygga ensamhet	Upprätthålla kontakter med släktingar, stärka sociala kontakter. Öka användningen av digitala hjälpmedel, webbverktyg och sociala medier.
Förebygga sömnsvårigheter	Ha en regelbunden sömncykel, vara fysiskt aktiv och äta hälsosamt
Upprätthålla kognitiv stimulans	Använda elektroniska verktyg, appar och andra teknologiska resurser. Delta i dagliga, skräddarsydda aktiviteter.
Förebygga kognitiv nedsättning och förbättra självkänslan	Erbjuda ett träningsprogram 5–7 dagar i veckan som innehåller konditionsträning och träning med medelmotstånd.
Förebygga fysisk och psykisk ohälsa	Ge äldre stöd i att vara fysiskt aktiva, t.ex. genom promenader och rörelseövningar stående, sittande eller liggande.
Förebygga benskörhet	Träna styrka med både låg och hög belastning.

Tabell 2. Rekommendation till hälsovårdsmyndigheter för att minska negativa fysiska och psykiska konsekvenser under pandemin (Sepulveda-Loyola et al. 2020)

Syfte	Rekommendation
Minska stress relaterad till isoleringen	Begränsa tiden för karantän till kortast möjliga, ge tillräckligt med information av god kvalitet och använd informationkanaler som äldre är vana att använda.
Öka resiliens (motståndskraft) och öka följsamheten till rekommendationer under pandemin	Använda ett inkluderande språk när man pratar om äldre, värdera de äldres bidrag och undvika negativ betoning på risk, använd icke-nedlåtande berättelser om äldre människors styrkor.



Det behövs också åtgärder på andra nivåer i samhället, goda exempel finns i flera kommuner. I Borås skapades en stömlinje för äldre och riskgrupper, med både praktisk hjälp och samtalsstöd för de som är oroliga och vill ha någon att prata med (Borås stad 2020). Norrtälje kommun har haft en satsning på att ringa alla som är 80 år och äldre, något de menar uppskattats av invånarna (Norrtälje kommun 2020).

## Diskussion

Sedan denna undersökning gjordes så har vaccin som skyddar effektivt mot allvarlig sjukdom och död i covid-19 tagits fram. Personerna 70 år och äldre prioriterades initialt i Sverige och en stor andel i gruppen är nu fullvaccinerade men det finns skillnader i vaccinationstäckningsgrad mellan sociala grupper. Pandemin påverkar fortfarande liv och hälsa i befolkningen med avseende på smittspridning, sjuklighet samt konsekvenser av vidtagna smittskyddsåtgärder. Resultaten i undersökningen har relevans för att belysa betydelsen av det förebyggande arbetet.

Personer 70 år och äldre är en heterogen grupp med olika förutsättningar och resurser. Detta återspeglas i analyser av enkätdata och i den återkoppling vi fått från intresseorganisationer. De som redan är socialt, ekonomiskt och hälsomässigt utsatta tycks ha en större risk för negativa konsekvenser (både psykiskt och fysiskt), vilket i sig kan leda till ökad ojämlikhet, samtidigt som de är svårare att nå med förebyggande arbete. Organisationerna pekar också på att det digitala utanförskapet har blivit tydligare och slagit hårdare mot gruppen eftersom man inte kan träffas fysiskt. Detta gäller inte minst utrikesfödda.

De samlade kunskaperna visar att smittskyddsåtgärden har inverkat negativt på äldres hälsa, och att konsekvenserna riskerar att förvärras ju längre den pågår.

### *Negativa konsekvenser*

De huvudsakliga resultaten visade:

- De som redan var socialt, ekonomiskt och hälsomässigt utsatta mår sämre, och det digitala utanförskapet har blivit tydligare när man inte kan träffas fysiskt.
- Många personer i gruppen 70 år och äldre känner sig frustrerade och upplever att de särbehandlas på ett stigmatiserande sätt.
- Saknaden efter sociala sammanhang är stor och stömlinjer får fler samtal från personer som tycker att de inte har något att leva för längre.
- Oro och ångest har ökat inte minst bland dem som har en psykiatrisk diagnos.

tema

- Det finns indikationer på ett uppdämt vårdbehov, både avseende psykisk och fysisk hälsa.

### *Motverka de negativa konsekvenserna*

Det finns nu ett stort behov av att förebygga psykisk och fysisk ohälsa bland personer 70 år och äldre, och det ökar ju längre pandemin pågår. Artikeln visar på en rad olika områden där insatser behövs för att motverka negativa konsekvenser av fysisk isolering, övergripande handlar det om insatser för att äldre personer att bibehålla psykisk och fysisk hälsa.

### *Underlätta för äldre personer att bibehålla psykisk och fysisk hälsa.*

Insatserna handlar bland annat om sätt att förebygga ensamhet och sömnsvårigheter, upprätthålla kognitiv stimulans och förebygga kognitiv nedsättning. Att öka användningen av digitala hjälpmedel, webbverktyg och sociala medier kan förebygga ensamhet och upprätthålla kognitiv stimulans. Hälsofrämjande levnadsvanor minskar risken för sömnsvårigheter, och att på olika sätt upprätthålla kontakter med släkt och vänner är viktigt för den psykiska hälsan. Den fysiska hälsan kan bibehållas genom att erbjuda träningsprogram så att äldre får stöd i att vara fysiskt aktiva. Fysisk aktivitet kan också förebygga kognitiv nedsättning och lindra de psykiska besvär som äldre upplever under pandemin.

- Uppsökande verksamhet och praktisk hjälp till äldre ger stöd och minskar oro.

I litteraturen finns goda exempel på att kommuner och organisationer har olika former av uppsökande verksamhet och erbjuder praktisk hjälp till äldre. Sådana insatser kan till viss del motverka de negativa konsekvenserna av smittskyddsåtgärden och av pandemin i sig, och dessa typer av erfarenheter kan vara ett bra underlag när hälsofrämjande och förebyggande insatser ska utformas. Inom äldreomsorgen kan det förebyggande arbetet handla om att möjliggöra fysisk aktivitet, erbjuda näringsrik mat, utbilda äldre i digital teknik och aktivt arbeta för att minska ensamhet. Personer som är 70 år och äldre är dock en heterogen grupp med varierande behov, vilket man också behöver ta hänsyn till.

- Tydlig information och stöd är viktigt för att förhindra oro och hjälpa personer som är 70 år och äldre och anhöriga att göra medvetna och väl informerade val.

Tillräcklig och tillförlitlig information i sig är en källa till att minska oro. För att

bli så relevant som möjligt är det viktigt att information tas fram i dialog med de grupper som berörs. Att sprida information i informationskanaler som äldre är vana att använda (exempelvis tv, radio, brev), och att använda ett inkluderande språk är framgångsfaktorer. Företrädare för verksamheter och organisationer för utrikesfödda efterfrågar också information och rådgivning direkt till närstående kring hur man kan underlätta välmående för äldre anhöriga.

- Öka den digitala kompetensen och tillgängligheten till digital teknik för personer 70 år och äldre.

Pandemin har påskyndat den digitala utvecklingen. Många äldre saknar dock digital vana och har inte kunnat ta del av de insatser som införts för deras skull. I synnerhet gäller detta utrikesfödda äldre. Samtidigt har vissa ökat sin digitala kompetens. Det behövs fler insatser för och mer kunskap om hur äldre bättre kan tillägna sig digital teknik.

Vissa av ovanstående insatser kan äldre själva och deras anhöriga genomföra i större utsträckning, men det krävs framförallt ett ökat fokus och satsningar, gärna i samverkan, av olika organisationer och myndigheter. Hur detta kan göras beskrivs i en broschyr om förekomst av psykisk ohälsa bland äldre samt hur det kan förebyggas (Folkhälsomyndigheten 2021). Personal som dagligen möter äldre med behov av vård och omsorg, såsom primärvården och äldreomsorgen är viktiga i det förebyggande arbetet. Primärvården kan exempelvis samverka med psykiatri och utbilda personalen, och på sätt främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa och suicid bland äldre.

## Referenser

- Borås stad. (2020) *Effekter av coronaviruset - fokus på åldersgruppen 70 år och äldre*. 2020-06-30.
- Callow, D. D., Arnold-Nedimala, N. A., Jordan, L. S., Pena, G. S., Won, J., Woodard, J. L., & Smith, J. C. (2020). The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic. *The American journal of geriatric psychiatry : official journal of the American Association for Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1046–1057. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.024>
- Folkhälsomyndigheten. (2020a). *Utvärdering av åldersgräns för särskilda råd till personer 70 år eller äldre*. 2020-05-27. Available from: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/u/utvardering-av-aldersgrans-for-sarskilda-rad-till-personer-70-ar-eller-aldre/>
- Folkhälsomyndigheten. (2020b) *Folkhälsomyndighetens arbete med covid-19* [updated 2020-06-18; cited 2020-09-25]. Available from: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/folkhalsomyndighetens-arbete-med-covid-19/>.
- Folkhälsomyndigheten. (2020c) *Föreskrifter och allmänna råd – covid-19* [updated 2020-09-30; cited 2020-10-01]. Available from: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/foreskrifter-och-allmanna-rad/>.
- Folkhälsomyndigheten. (2020d) *Konsekvenser för personer 70 år och äldre av smittskyddsåtgärder mot covid-19*.

2020. [cited 2021-08-11]. Available from: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/k/konsekvenser-for-personer-70-ar-och-aldre-av-smittskyddsatgarder-mot-co-vid-19/>
- Folkhalsomyndigheten. (2020e) *Påverkar covid-19-pandemin befolkningens psykiska hälsa?* [updated 2020-08-20; cited 2021-08-11] Available from: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/p/paverkar-covid-19-pandemin-befolkningens-psykiska-halsa/>
- Folkhalsomyndigheten. (2020f) *Oro för att inte få vård under covid-19-pandemin – särskilt bland äldre* [updated 2021-04-01; cited 2021-08-11]. Available from: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/o/oro-for-att-inte-fa-var-d-under-covid-19-pandemin--sarskilt-bland-aldre/>
- Folkhalsomyndigheten. (2020g) *Konsekvenser av covid-19-pandemin på lokalt och regionalt folkhälsoarbete* [updated 2021-04-15; cited 2021-08-11]. Available from: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/k/konsekvenser-av-covid-19-pandemin-pa-lokalt-och-regionalt-folkhalsoarbete/>
- Folkhälsomyndigheten (2021). *Psykisk ohälsa vanligt bland personer 65 år eller äldre – men det går att förebygga* [<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/d/det-ar-viktigt-att-forebygga-psykisk-ohalsa-bland-aldre/>]
- Gustavsson, J., & Beckman, L. (2020). Compliance to Recommendations and Mental Health Consequences among Elderly in Sweden during the Initial Phase of the COVID-19 Pandemic-A Cross Sectional Online Survey. *International journal of environmental research and public health*, 17(15), 5380. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155380>
- Hägg, S., Jylhävä, J., Wang, Y., Xu, H., Metzner, C., Annetorp, M., Garcia-Ptacek, S., Khedri, M., Boström, A. M., Kadir, A., Johansson, A., Kivipelto, M., Eriksson, M., Cederholm, T., & Religa, D. (2020). Age, Frailty, and Comorbidity as Prognostic Factors for Short-Term Outcomes in Patients With Coronavirus Disease 2019 in Geriatric Care. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21(11), 1555–1559.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2020.08.014>
- Moro, T., & Paoli, A. (2020). When COVID-19 affects muscle: effects of quarantine in older adults. *European journal of translational myology*, 30(2), 9069. <https://doi.org/10.4081/ejtm.2019.9069>
- Narici, M., Vito, G., Franchi, M., Paoli, A., Moro, T., Marcolin, G., Grassi, B., Baldassarre, G., Zuccarelli, L., Biolo, G., di Girolamo, F. G., Fiotti, N., Dela, F., Greenhaff, P., & Maganaris, C. (2021). Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures. *European journal of sport science*, 21(4), 614–635. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1761076>
- Norrträlje kommun. (2020) Sammanfattning Ringhjälpn – ett samverkansprojekt.
- Palmer, K., Monaco, A., Kivipelto, M., Onder, G., Maggi, S., Michel, J. P., Prieto, R., Sykara, G., & Donde, S. (2020). The potential long-term impact of the COVID-19 outbreak on patients with non-communicable diseases in Europe: consequences for healthy ageing. *Aging clinical and experimental research*, 32(7), 1189–1194. <https://doi.org/10.1007/s40520-020-01601-4>
- Romero Starke, K., Peterleit-Haack, G., Schubert, M., Kämpf, D., Schliebner, A., Hegewald, J., & Seidler, A. (2020). The Age-Related Risk of Severe Outcomes Due to COVID-19 Infection: A Rapid Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression. *International journal of environmental research and public health*, 17(16), 5974. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165974>
- Sepúlveda-Loyola, W., Rodríguez-Sánchez, I., Pérez-Rodríguez, P., Ganz, F., Torralba, R., Oliveira, D. V., & Rodríguez-Mañas, L. (2020). Impact of Social Isolation Due to COVID-19 on Health in Older People: Mental and Physical Effects and Recommendations. *The journal of nutrition, health & aging*, 24(9), 938–947. <https://doi.org/10.1007/s12603-020-1469-2>