



Pandemija covid-19 in življenje prebivalcev Slovenije

Pandemija, sindemija in infodemija

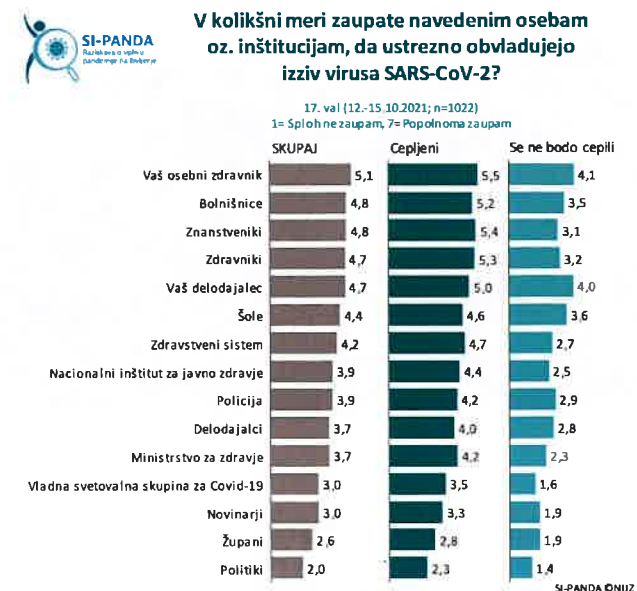
Pandemija covid-19 je v naša življenja prinesla veliko sprememb in izzivov. Poleg posledic same nalezljive bolezni pandemija zaradi sprejetih ukrepov vpliva tudi na zdravstvene storitve in na zdravljenje drugih bolnikov, npr. tistih z rakom in drugimi nenalezljivimi boleznimi, zato govorimo o sindemiji. To pomeni, da dve ali več bolezni medsebojno vplivata na način, ki povzroči večjo škodo kot zgolj vsota obeh bolezni. Najbolj prizadete so socialno-ekonomsko najšibkejše skupine prebivalcev. Zaradi hitrega širjenja informacij, dezinformacij in zavajajočih podatkov prek različnih komunikacijskih kanalov pa se soočamo tudi z infodemijo. Tako v Sloveniji kot na svetovni ravni je osupljiv porast dezinformacij in različnih teorij zarot vplival tudi na zmanjšanje zaupanja v državne institucije in odločevalce ter celo v strokovnjake in s tem na slabše upoštevanje priporočenih ukrepov. Zaradi naštetih dejstev je pomembno okrepiti stopnjo zdravstvene pismenosti slovenskih prebivalcev, kar vključuje posameznikovo znanje, motivacijo in sposobnost za dostopanje do zdravstvenih informacij, njihovo razumevanje, ocenjevanje in presojanje ter uporabo in sprejemanje odločitev v zvezi z zdravstvenimi informacijami, predvsem v povezavi s promocijo zdravja ter ohranjanjem ali izboljšanjem zdravja v vseh življenjskih obdobjih.

Z namenom razumevanja vedenja ljudi v povezavi s pandemijo covid-19 smo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje izvedli raziskavo o vplivu pandemije na življenje ljudi, ki smo jo poimenovali **SI-PANDA 2020/2021**. Potekala je od 4. decembra 2020 do 10. decembra 2021 v obliki spletne raziskave z devetnajstimi ponovitvami. V vsakem valu raziskave je sodelovalo približno 1000 odraslih oseb, starih od 18 do vključno 74 let. V nadaljevanju predstavljamo nekaj ključnih ugotovitev.

Za uspešnost obvladovanja pandemije je pomembno zaupanje prebivalcev v različne institucije oziroma njihove predstavnike, zato smo anketirance spraševali, ali zaupajo določenim osebam oziroma institucijam, da ustrezno obvladujejo pandemijo. Rezultati¹ so pokazali, da cepljene osebe v večji meri zaupajo posameznim institucijam oz. njihovim predstavnikom kot osebe, ki se ne nameravajo cepiti (Slika 3).

Odločevalci na lokalni ravni so bili verjetno premalo vključeni v obvladovanje pandemije covid-19, kar je najverjetnejši razlog za relativno nizko zaupanje ljudi v župane. Ker so bližje ljudem in bolje razumejo okoliščine, v katerih ljudje živijo, bi bili s podajanjem kon-

stentnih, na dokazih temelječih informacij in s tem, da bi prisluhnili stiskam ljudi, deležni večjega zaupanja in bi lahko pomembneje vplivali tudi na vedenje ljudi ter njihovo sledenje priporočilom.



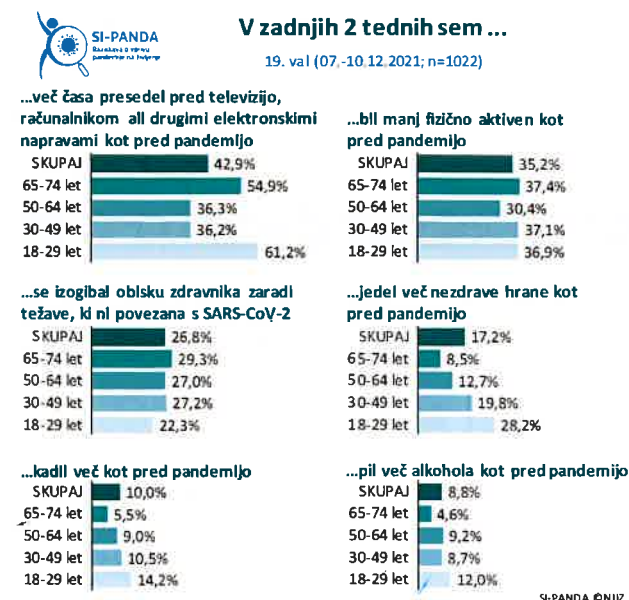
Slika 3: Zaupanje v osebe in institucije, da ustrezno obvladujejo pandemijo, skupaj in glede na precepljenost; 17. val raziskave SI-PANDA

Poslabšanje življenjskega sloga in zmanjšanje stikov z zdravstvenim sistemom

Raziskava kaže, da je v času pandemije covid-19 prišlo do poslabšanja življenjskega sloga prebivalcev Slovenije. Do največjega poslabšanja je prišlo pri najmlajši starostni skupini anketiranih oseb. Anketiranci stari od 18 do 29 let so v primerjavi z drugimi starostnimi skupinami v največji meri poročali, da so bili manj fizično aktivni, uživali so več nezdrave hrane, več so kadili in pili več alkohola kot pred pandemijo (Slika 4).

Vse starostne skupine anketirancev so poročale tudi o povečanju časa preživetega pred različnimi zasloni, v primerjavi s časom pred pandemijo. Tudi tukaj so izstopali najmlajši, pri katerih se je delež tistih, ki so v dveh tednih pred anketiranjem preživeli več časa pred zasloni kot pred pandemijo, gibal od 45 do kar 61 odstotkov.

V času pandemije covid-19 je četrtnina anketiranih oseb poročala o povišanju telesne mase. Povečanje telesne mase je bilo bolj pogosto v starostnih skupinah od 30 do 49 let (28,2 %) in od 18 do 29 let (27,8 %). Kot razloge za povišanje telesne mase so anketiranci navedli: prenizko stopnjo telesne dejavnosti oziroma sedeč življenjski slog (77,2 %), stres (57,3 %) in nezdravo prehrano (42,9 %).



Slika 4: Vpliv pandemije na življenjski slog v 2 tednih pred anketiranjem, skupaj in po starostnih skupinah; 19. val raziskave SI-PANDA

Pandemija je imela vpliv tudi na pogostost stikov z zdravstvenim sistemom. Delež oseb, ki so poročale, da so se v dveh tednih pred anketiranjem izogibale zdravniku zaradi težave, ki ni bila povezana z virusom SARS-CoV-2, se je tekom raziskave gibal med 22 in 35 odstotki. Zaradi zamikov v zdravstvenih obravnavah ob hkratnem poslabšanju življenjskega sloga lahko pričakujemo poslabšanje epidemije kroničnih nalezljivih bolezni, slabše duševno zdravje prebivalcev in povečano obremenitev zdravstvenega sistema po koncu pandemije covid-19.

Pandemija je vplivala tudi na duševno zdravje

Med 20 in 25 odstotkov oseb je tekom vseh valov raziskave poročalo, da so stres doživljali vsakodnevno ali pogosto, najpogosteje osebe v starostni skupini od 18 do 29 let. Pogostost doživljanja stresa se je z višanjem starosti sicer zmanjševala in je bila najnižja v najstarejši starostni skupini (od 65 do 74 let). Stres so pogosteje doživljale ženske v primerjavi z moškimi.

Kot najpogostejši razlog za stres so anketiranci navajali obremenitve na delovnem mestu, zaskrbljenost zaradi neresničnih informacij glede virusa SARS-CoV-2 in zaskrbljenost zaradi negotove finančne prihodnosti. Tu se torej ponovno kažejo posledice infodemije, ki ne le ovira ustrezno obvladovanje epidemije, temveč tudi spravlja ljudi v tisko in stres.

Podobno kot pri stresu je bilo tudi tveganje za anksiozno motnjo oz. tesnobo najvišje pri mladih odraslih, kar je skladno z ugotovitvami iz tujine. V starostni skupini od 18 do 29 let je to navajala petina oseb (21,1 %), nato pa je delež upadal do starostne skupine od 65 do 74 let, kjer je 7,4 % oseb poročalo, da se soočajo s simptomi tesnobe. Delež oseb, ki so se soočali s simptomi depresije, je znašal 15 %.

Socialna opora med pandemijo covid-19

Socialna opora ima pomembno vlogo pri soočanju in premagovanju kriznih situacij, kakršna je pandemija.

Deluje lahko kot zaščitni dejavnik pri pojavu različnih težav, še posebno težav v duševnem zdravju. Da bi ugotovili, kakšno vlogo ima socialna opora v Sloveniji, smo v raziskavo vključili tudi vprašalnik za samooceno socialne opore.

Rezultati so pokazali, da je povprečna samoocena socialne opore na 5-stopenjski lestvici, kjer 1 pomeni 'nikoli', 5 pa 'vedno', znašala 4,16, kar pomeni, da so v povprečju osebe odgovorile, da pogosto prejmejo socialno oporo. Glede starostne strukture se je izkazalo, da imajo najvišjo samoocenjeno socialno oporo osebe v starostni skupini od 50 do 64 let (4,20), najnižjo pa najmlajši udeleženci raziskave (4,08). Razlike v socialni opori so se pokazale tudi glede na bivalno okolje anketiranih oseb: o najvišji socialni opori so poročali tisti, ki živijo v primestnem okolju (4,24), o najnižji pa presenetljivo tisti, ki živijo v podeželskem okolju (4,09). O najslabši socialni opori so poročali še: nezaposleni, osebe s kroničnim obolenjem, osebe s težavami v duševnem zdravju (še posebej tisti z depresivno motnjo), osebe iz nižjega družbenega sloja, osebe, ki živijo same ter tisti, ki se jim je poslabšalo finančno stanje v zadnjih treh mesecih pred anketiranjem. Pri skupinah prebivalcev v Sloveniji, ki imajo slabšo socialno oporo, lahko pride tudi do slabših zdravstvenih izidov. Zato bi morale odgovorne institucije in organizacije predvsem na lokalnem nivoju usmeriti več naporov, da bi tem ljudem poskušali izboljšati njihovo socialno oporo tudi v času pandemije covid-19 in po njej.

Spremenjene okoliščine potrebujejo spremenjen odziv

Raziskava SI-PANDA je pokazala, da se tudi v Sloveniji srečujemo z znaki pandemske izčrpanosti. Pandemija covid-19 je poslabšala življenjski slog prebivalcev, vplivala na manj pogoste stike z osebnim zdravnikom in poslabšala duševno zdravje prebivalcev. Negativen vpliv pandemije je glede na rezultate opazen predvsem pri mlajših prebivalcih, kar kaže na to, da je virus SARS-CoV-2 zaradi težjega poteka bolezni in umrljivosti bolj prizadel starejše, posledice ukrepov za obvladovanje pandemije pa so prizadele predvsem mlajše skupine prebivalstva.

Zaradi vsega navedenega se bomo v Sloveniji soočali z različnimi posledicami pandemije. Ključnega pomena so pravočasni ukrepi odločevalcev tako na področju zdravstva in socialne zaščite, kot tudi na drugih področjih, da preprečimo povečevanje neenakosti v zdravju bodočih generacij. Še bolj kot pred pandemijo covid-19 je pomembno delovanje na lokalnem nivoju, kjer je potrebno krepiti promocijo zdravega življenjskega sloga in ustvarjati okolja, ki spodbujajo telesno dejavnost in rekreacijo. Krepi je potrebno socialno oporo in sosedsko povezanost ter takojšnjo pomoč v primeru duševnih stisk. Covid-19 je za vedno spremenil našo skupnost, a če bomo spremembe razumeli in pravilno ukrepali, bo ta sprememba lahko tudi na bolje.

Vsebine so pripravile sodelavke Centra za proučevanje in razvoj zdravja in Zdravstveno podatkovnega centra.

¹ Izsledki panelne spletne raziskave SI-PANDA: <https://www.nijz.si/sl/izsledki-panelne-spletne-raziskave-si-panda>.