

Nyhetsbrevet «Samfunnsmedisin og Folkehelse» holder deg oppdatert på hva som publiseres av viktige veiledere, rapporter, retningslinjer, brosjyrer, lover og forskrifter innen fagområdet.

Vi oppfordrer mottakerne av nyhetsbrevet om å bidra med stoff, gjerne fra eget lokalområde eller fra eget arbeid. Har du forslag til saker send oss gjerne en e-post på katrine.rutgerson@fhi.no.

>> [Påmelding nyhetsbrev](#)

RAPPORT - FOLKEHELSEINSTITUTTET

Nordmenns levevaner under pandemien

Pandemien har påvirket både hvor aktive vi er og hvor sunt vi spiser, og endringene er størst blant yngre voksne. Det viser resultater fra Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2020 i regi av Folkehelseinstituttet (FHI).



Undersøkelsen er en bred kartlegging av helse, trivsel og levevaner og inkluderte spørsmål relatert til koronapandemien. Det er foreløpig kun publisert resultater fra koronaspørsmålene.

– Funnene viser at en stor andel av befolkningen mener de er mindre fysisk aktive nå enn de var før pandemien. Pandemien ser ut til å ha hatt størst utslag på fysisk aktivitet og kosthold hos yngre voksne, sier forsker Marianne Abel ved FHI.

Rutiner i hverdagen forsvinner

Undersøkelsen viser at 44 % av de mellom 18 og 24 år rapporterer at de er mindre aktive og 23 % sier de spiser mindre sunt nå enn før.

– De unge opplever nok i større grad endringer i hverdagen som følge av pandemien. Flere av rutineene i hverdagen forsvinner, og mange treningstilbud er stengt eller begrenset. Det er også store begrensninger rundt det sosiale. Eldre voksne har nok mer innarbeidede rutiner og ser ikke ut til å bli påvirket i like stor grad. Men vi ser likevel at en ganske stor andel av hele den voksne befolkningen rapporterer å være mindre fysisk aktive under pandemien.

Økt forekomst av overvekt og fedme på sikt

Blant dem som har hatt en vektøkning de siste 12 månedene, er det en betydelig større andel som sier de spiser mindre sunt og beveger seg mindre etter at koronapandemien brøt ut sammenlignet med de som har stabil vekt.

– Mange tåler godt å gå opp litt i vekt, men det vi er bekymret for er om vi kan få en økt forekomst av overvekt og fedme på sikt. Det kan være vanskelig å gå ned igjen når man først har gått opp noen kilo. Kanskje vender man seg også til å være mindre fysisk aktiv og tar med de dårlige vanene videre.

Sammensatt bilde

Undersøkelsen viser også at mange har gått ned i vekt det siste året. Bildet er derfor sammensatt og det er langt ifra alle som har lagt på seg.

– Det er viktig å ikke ha for mye fokus på vekt, men heller oppfordre til å være fysisk aktiv og spise sunt. Ikke all vekt oppgang er uheldig og ikke all vekt nedgang er ønskelig.

Følger utviklingen over tid

«Den nasjonale folkehelseundersøkelsen» ble for første gang gjennomført i oktober 2020, hvor 22 000 personer ble inviterte til å delta. Formålet er å få bedre kunnskap om helsen til befolkningen, levevaner og andre forhold som kan påvirke helsen.

I første omgang vil Folkehelseinstituttet gjennomføre undersøkelsen som en pilotundersøkelse. Målet er at dette skal bli en fast, årlig folkehelseundersøkelse som bidrar med viktige, landsrepresentative data om helse og levevaner.

– Det er viktig å følge med på utvikling og få tall på bordet. Først da kan vi gi kunnskapsbaserte råd og iverksette gode tiltak og for å følge med på effekter av tiltak, sier Abel.

Stadige omorganiseringer gjør oss endringstrette

For mange bedrifter har omorganisering og endringer blitt den nye normalen, men er dette alltid til de ansattes beste?

Forsker Lise Fløvik ved Statens Arbeidsmiljøinstitutt, STAMI, har i en ny doktorgradsavhandling sett på hvordan både nedbemanning, sammenslåinger, omorganiseringer, outsourcing- og permitteringer påvirker helsen og arbeidsmiljøet blant de ansatte.

Se hele artikkelen «[Stadige omorganiseringer gjør oss endringstrette](#)» på [stami.no](#).

RAPPORT - HELSEDIREKTORATET

Flere barn og unge har kontakt med psykiske helsetjenester

Det var vært en økning i antall polikliniske konsultasjoner og døgnopphold innen psykisk helsevern for barn og unge i 2020 sammenlignet med året før. Dette kommer frem i en rapport utgitt av Helsedirektoratet.

Rapporten viser at det fremdeles er få barn og unge som blir innlagt, og at økningen var størst innen polikliniske tjenester.

Les hele rapporten «[Aktivitetsutvikling 2020 per desember – Foreløpige tall](#)» på [helsedirektoratet.no](#).

FORSKNINGSFUNN - FOLKEHELSEINSTITUTTET

Prøverørsbehandling påvirker barnas vekst

Barn som er født ved hjelp av assistert befruktning er mindre av vekst ved fødsel, men vokser raskere de første leveårene enn barn som er unnfanget uten medisinsk hjelp. Dette viser en ny studie fra Senter for fruktbarhet og helse.

Ved 17-årsalderen er imidlertid forskjellene jevnet ut.

Les mer om [studien «Growth in children conceived by ART»](#) på [fhi.no](#).

Andre aktuelle saker...

[Bedrer tilsynet med helse- og omsorgstjenesten](#) (regjeringen.no)

[Fra straff til hjelp](#) (regjeringen.no)

[Slik påvirker digitalisering og ny teknologi arbeidsmiljø og helse](#) (stami.no)

[Delte og åpne kontorløsninger – hva er konsekvensene?](#) (stami.no)

[Rapport om befolkningens helsekompetanse](#) (helsedirektoratet.no)

[Ny studie viser hva som kan være grunnen til at vi har bedre hørsel](#) (fhi.no)

[Lite kunnskap om behandling av digital vold](#) (fhi.no)

[Regional mobilitet og yrkesaktivitet blant helsefagarbeidere og sykepleiere](#) (ssb.no)

Redaktør: Katrine Rutgersen

E-post: katrine.rutgersen@fhi.no

Dato: 22. februar 2021

Foto: Colourbox

[Påmelding nyhetsbrev](#)