



Ifs Hälsobarometer 2023

Om människors hälsa, arbetsliv och ekonomiska trygghet



Innehållsförteckning

Bakgrund – En osäker omvärld ökar behovet av trygghet	4
<u>Kapitel 1: Förutsättningarna för upplevd trygghet ruskas om</u>	6
Ökad privatekonomisk oro bland befolkningen	6
I kärva tider får vardagskonsumtionen stryka på foten	6
Faktaruta: Kraftigt ökad pessimism på bara ett år	7
Missmod och oro över tillståndet i världen	7
<u>Kapitel 2: Sjukskrivningarna fortsätter att öka</u>	8
Faktaruta: En miljard kronor varje vardag	8
Högre stressnivå i dag än för ett år sedan	8
Faktaruta: Femfaldig ökning av stressrelaterade sjukskrivningar	9
Vardagsstressen kan lindras	9
Faktaruta: Mer än dubblerad oro för sjukdom och sjukskrivning	10
Markant ökad oro för sjukdom	10
Arbetsförmåga och mentalt välmående	11
Familjen den man främst går till vid mental ohälsa	12
Mental hälsa och skärmanvändandets olika sidor	13
<u>Kapitel 3: Sjukvårdssystemet under stor press – väntetider i vården visar negativ trend</u>	14
Varierande kunskap om vårdens funktionssätt	14
Många tvivlar på snabb hjälp i den offentliga vården	15
Pessimistisk syn på framtidens offentliga sjukvård	15
Faktaruta: Större tilltro till tillgängligheten under pandemin	15
Privata försäkringar allt viktigare i framtiden	16
Faktaruta: Både privatpersoner och företagare positiva till privata sjukvårdsförsäkringar	17
Delad bild av vårdens digitalisering	18
Faktaruta: Viljan att betala för förebyggande hälsotjänster	18
Faktaruta: Svenskarna och internet	19
<u>Kapitel 4: Arbetsmiljön en allt större utmaning för arbetsgivare – risk för sjuknärvarobubbla?</u>	20
Nästan hälften arbetar hemifrån	20
Hybridarbete påverkar hälsan positivt	20
Tydliga förväntningar vid hybridarbete viktigt	21
<u>Kapitel 5: Förebyggande hälsa – tidiga och effektiva lösningar kan lösa knutar i vården</u>	22
Flexibilitet, lön och försäkringar är viktigt för många	22
Slutord	23

Förord

Ifs Hälsobarometer 2023 är den andra i en serie årliga rapporter, i vilken vi samlar kunskap om människors hälsa, arbetsliv och ekonomiska trygghet. Det handlar om insikter från vår egen data, offentlig statistik och undersökningar som vi låtit göra bland allmänheten och Sveriges småföretagare.

Vi vill bidra till ett höja kunskapsnivån om svensk hälso- och sjukvård och försäkringsbolagens roll i såväl dagens som morgondagens samhälle. Bara genom ökad förståelse kan vi fatta informerade beslut. I rapporten tar vi tempen på den svenska hälsan. För oss är det viktigt att följa utvecklingen och förstå människors behov, det vägleder oss hur vi bäst kan vara vid våra kunders sida.

De viktigaste resultaten i vår undersökning:

- Två av tre är mer oroliga för sin privatekonomi idag än för ett år sedan och en av tre är mer stressade
- Nästan hälften känner oro för att bli sjuka och tvingas sjukskriva sig en längre tid
- För en av tre är familjen den man vänder sig först till vid mental ohälsa, en av fem söker inte hjälp alls
- Fyra av tio känner inte tillit till att få snabb hjälp i offentligvården vid behov
- Sex av tio tror att privata försäkringar kommer att bli viktigare i framtiden

Det kommer att krävas både omedelbara och långsiktiga åtgärder i hälso- och sjukvårdssystemet för att bättre ta hand om folkhälsan. En övergripande slutsats är att hälsa och arbetsförmåga skulle gynnas av mer preventiva och tidiga insatser. Där kan det offentliga systemet lära, och kompletteras, av försäkringsbolag. Inom sjukvården dyker patienten ofta inte upp på radarn förrän sjukdomen eller skadan redan inträffat. Försäkringslogiken har gjort oss duktiga på att hjälpa våra kunder att undvika eller minska sina risker – och tryggar våra kunder i livets olika faser.

Önskar er god läsning!

Kristina Ström Olsson
Nordisk hälsostrateg på If



En osäker omvärld ökar behovet av trygghet



Svenskarna är alltmer oroad. De senaste åren har präglats av osäkerhet: hög inflation med ökade kostnader för hushållen men också klimatförändringar som oroar. Vi lever med krig i vår närhet och ett försämrat säkerhetsläge i Sverige. Energiförbrukningen 2022 slog hårt mot många företag och privatpersoner. I andra delar av världen pratar man om "Cost of living crises" - det har blivit svårare för många att få hushållskassan att gå ihop och det ökar stressnivån.

En illavarslande stor andel av svenskarna är oroliga för sin egen hälsa, vår undersökning visar att dubbelt fler än för ett år sedan är oroad över att bli sjuka och tvingas sjukskriva sig, och stressrelaterade sjukskrivningar har aldrig varit så höga. Kvinnorna sticker ut i undersökningen då de känner en större oro kring alla dessa faktorer.

Samtidigt har vi en situation där väntetiderna till offentligvården är långa och ofta oförutsägbara.



Nästan hälften av alla svenskar som väntar på operation eller behandling i specialistvården har väntat längre än den lagstadgade garantitiden. Ganska många tycker det är snårigt att ta sig fram i vården. 44 procent litar inte på att få snabb hjälp vid behov av planerad vård och nästan lika många, 43 procent, tror att tillgången till offentligvården kommer att vara sämre om 5 år än i dag. Detta är sannolikt förklaringar till att en stor del av svenskarna menar att privata försäkringar kommer att bli allt viktigare.

Det nya hybridarbetslivet har förändrat arbetslivet för arbetsgivare och anställda. Många upplever att det har påverkat deras hälsa positivt då det skapat en större flexibilitet i vardagen. Vår undersökning visar också att många ser möjligheten till flexibelt arbetssätt hos en arbetsgivare som viktigt. Samtidigt ökar hybridarbetslivet kraven på arbetsgivare. Det innebär en extra utmaning att leda, kontrollera och följa upp arbetet när många jobbar alltmer hemifrån. De höga sjuktalen på grund av stress, och risken för dold sjuknärvaro vid hybridarbete, visar tydligt på vikten av att jobba förebyggande. Arbetsgivare har ett långtgående ansvar för att minimera risken för ohälsa och olycksfall på arbetsplatsen även vid hybridarbete.

”Jag vill lyfta arbetsgivarens roll i det förebyggande arbetet för ökad folkhälsa. Det finns en tydlig förväntan i den offentliga diskussionen på oss som individer att motionera, äta rätt och lyckas med återhämtning, men arbetsgivare behöver ta en större roll för att på olika sätt främja ett hälsosamt arbetsliv. Det finns alarmerande signaler om att stress och oro börjar bli ett samhällsproblem”, säger Kristina Ström Olsson, nordisk hälsostrateg på If.”

Mot denna bakgrund har If låtit undersökningsföretaget Syno International ställa frågor till allmänheten med särskilt fokus på upplevd hälsa, hybridarbete, ekonomisk trygghet och attityden till dagens och morgondagens hälso- och sjukvård.

Undersökningen genomfördes den 3–9 oktober 2023 bland 1 000 personer i Sverige i åldrarna 20–65 år. I denna rapport sammanfattas och analyseras undersökningsresultaten.

Kapitel 1:

Förutsättningarna för upplevd trygghet ruskas om



Säkerhetspolitiskt och geopolitiskt är världen mer komplicerad och oförutsägbar än på många decennier. Delvis till följd av detta befinner sig betydande delar av världsekonomin i en brytningstid. Konflikter och krig ökar spänningarna. Dynamiken mellan olika maktcentra förändras. Allt från flyktingströmmar till råvaror används som brickor i det storpolitiska spelet.

I Sverige har de senaste 18 månaderna präglats av ekonomisk avmattning, rusande inflation och rekordsnabba räntehöjningar¹. Ett decennium av högkonjunktur och såväl nollinflation som nollrörelser har på kort tid förbytts i motsatsen. Arbetslösheten hos de som står längst från arbetsmarknaden biter sig fast². Och antalet sjukskrivningar på grund av stress har aldrig varit så höga.

Hur dessa och andra faktorer – inhemska såväl som utifrån kommande – utvecklar sig på sikt är det ingen som vet.

Denna genomgripande osäkerhet avspeglar sig tydligt hos befolkningen.

Ökad privatekonomisk oro bland befolkningen

65 procent av de tillfrågade är ibland eller mycket mer oroliga för sin privatekonomi än för ett år sedan.³ Bland de som är mycket mer oroliga är kvinnorna (29 procent) överrepresenterade jämfört med männen (20 procent).

Hushåll med högre inkomster (500 000 kronor eller mer i årsinkomst före skatt) är däremot un-

derrepresenterade. Bland de som ibland är oroliga för sin privatekonomi finns, kanske något oväntat, även många med höga inkomster; hela fyra av tio som tjänar mer än 700 000 kronor känner ibland en sådan oro.

Det finns också en markant skillnad beroende på hushållets ålderssammansättning. Nästan hälften av alla hushåll med minderåriga barn är ibland oroliga, att jämföra med 35 procent bland övriga hushåll.

Figur 1. Är du mer orolig för din privatekonomi idag än för ett år sedan?	Procent (%)
Ja, mycket	24,2
Ja, ibland	40,4
Nej	34,4
Vill inte svara	1,0

Källa: Syno International 3-9/10 2023, 1000 personer 20-65 år

I kärva tider får vardagskonsumtionen stryka på foten

I ekonomiskt kärva tider är det naturligt att se över sina hushållsutgifter. Frågan är vad vi sparar in på först? Vår undersökning visar att något fler än fyra av tio i första hand minskar på sin vardagskonsumtion, medan tre av tio främst minskar på sina semesterutgifter.

Som väntat är skillnaderna på gruppnivå betydande. Exempelvis är höginkomsttagarhushållen påfallande mer benägna att dra ned på vardagskonsumtionen jämfört med hushållen med lägst inkomster där det i första hand är semesterkassan som det sparas in på.

Figur 2. Vad är det första du drar ned på om du måste minska dina utgifter?	Procent (%)
Vardagskonsumtion	40,9
Semester	30,0
Fritidsaktiviteter	12,6
Mat	5,4
Bil	5,5
Boende	1,2
Försäkring	1,7
Annat	2,1

Källa: Syno International 3-9/10 2023, 1000 personer 20-65 år

¹ Källa: SCB och Riksbanken

² Källa: SCB (AKU)

³ I årets undersökning fanns två "Ja"-alternativ ("Ja, mycket" respektive "Ja, ibland"). Dessa har här summerats (65 procent). I 2022 års undersökning fanns endast ett "Ja"-alternativ (51 procent).

Kraftigt ökad pessimism på bara ett år

I oktober 2022⁴ ställde vi motsvarande fråga till allmänheten i hela Norden. Det var då ungefär hälften av svenskarna (51 procent) som uppgav att de var mer oroliga för sin privatekonomi än för ett år sedan. Sex av tio kvinnor (58 procent) men bara fyra av tio män (43 procent) var oroliga.

På endast ett år har alltså andelen oroliga ökat avsevärt, från 51 till 65 procent. Bland kvinnorna känner 68 procent en ökad oro och bland männen 61 procent. Den alltmer osäkra konjunkturutvecklingen i Sverige och globalt, men också det oroliga omvärldsläget i stort, är av allt att döma två viktiga delförklaringar.

Det finns självklart flera tänkbara orsaker till det, men en sannolik förklaring är att nivån på denna typ av konsumtion hos höginkomsttagarna är högre i utgångsläget, vilket betyder att det finns mer att ”ta av” när utgifterna ses över. Hos de med lägst inkomster kan däremot den icke-nödvändiga vardagskonsumtionen redan antas vara på en relativt sett blygsam nivå.

På bara ett halvår har attityderna till vad människor spar in på för hushållsekonomi ändrats på vissa punkter och, med tanke på den korta tidsrymden, förhållandevis mycket. I april 2023⁵ var det 36 procent som sade sig beredda att primärt dra ned på vardagskonsumtionen, men ett halvår senare har den andelen alltså ökat till drygt 40 procent.

I april var det 0,6 procent som skulle dra ned på sina försäkringsutgifter. I oktober hade den siffran ökat till 1,7 procent. Det är visserligen en ökning, men från en låg nivå. Det är positivt att det fortfarande är färre än två procent som skulle minska på sitt försäkringskydd. Det är klokt, men i grunden inte förvånande, eftersom tryggheten som en försäkring innebär är särskilt betydelsefull i osäkra tider.

Missmod och oro över tillståndet i världen

Den nya osäkra världen avspeglas tydligt hos befolkningen. Sex av tio är oroliga för säkerhetsläget utanför landets gränser och närmare hälften oroar sig över terrorhotnivån i Sverige. I båda fallen är kvinnorna påtagligt mer oroliga än männen.

Att detta ska spilla över på barnen oroar naturligtvis också. Fyra av tio uppger att de är oroliga för att barnen ska må dåligt över alltifrån säkerhetsläge till gängkriminalitet. De i vår undersökning som kan förväntas ha yngst barn, 20-39-åringarna, är inte lika oroliga över detta som åldersgrupperna 40-49 och 50-59.

Kvinnor är genomgående mer oroliga än män, även om skillnaderna är förhållandevis måttliga. Mer anmärkningsvärt är däremot att äldre är betydligt mer oroliga över säkerhetsläget i omvärlden än yngre. Det är mer än dubbelt så många 60-65-åringar (74 procent) som är oroliga för det jämfört med bland 20-29-åringarna (37 procent).

Det har på sistone talats en del om den utbredda ensamheten i vårt samhälle och betydelsen av ett socialt sammanhang för hälsa och ett hälsosamt åldrande. Att känna tillhörighet är en viktig faktor också till att människor i de så kallade blå zoner i världen i så hög utsträckning når en ålder av 100 år eller mer. Undersökningen visar att mer än 17 procent känner oro över att känna ensamhet. Andelen är högre bland kvinnor (21 procent) än bland män (14 procent).

Det är ingen större skillnad mellan storstadsbor och de som bor i mindre städer eller på landsbygd, inte heller mellan olika utbildningsnivåer. Hushåll med barn känner oro för ensamhet i lägre utsträckning (11 procent) än hushåll utan barn (22 procent). Uppdelat på inkomstgrupper ser vi att oron för ensamhet är störst i gruppen med en årsinkomst mellan 100 000-299 999 kronor (28 procent).

Figur 3. Är du orolig för något av följande? Flera svar möjliga	Procent (%)
Säkerhetsläget med krig i Europa	58,2
Att mina bostadskostnader ökar på grund av inflationen så att jag tvingas flytta	29,1
Att jag ska bli uppsagd	19,0
Att extrema väderhändelser pga klimatförändringarna ska drabba mig/mitt boende	24,3
Att jag ska få hälsoproblem på grund av klimat- och miljöförändringar	12,5
Terrornivån i Sverige	46,1
Att mina barn ska må dåligt över de utmaningar Sverige har (säkerhetsläget, inflationen, lågkonjunktur, klimatförändringar, gängkriminalitet)	40,1
Ensamhet /Att känna mig ensam	17,3
Nej jag är inte orolig	8,4

⁴ Kantar Sifo, 13-24 oktober 2022 (If Nordic Health Report 2023)

⁵ Syno International, 6-12 april 2023.

Kapitel 2:

Sjukskrivningarna fortsätter att öka

Ohälsa av alla slag orsakar lidande, oro och kostnader såväl för den enskilde som för samhället i stort.

De stressrelaterade sjukskrivningarna är nu de högsta någonsin enligt Försäkringskassans statistik. Könsfördelningen är här ännu skevare – 79 procent av de sjukskrivna på grund av stress är kvinnor.

Sjukskrivningar är alltid bekymrande, men fysiska åkommor som orsakar sjukskrivning kan vi inte alltid förebygga. Sjukskrivningar relaterade till stress finns det bättre och bättre verktyg för att förebygga, men det förutsätter medvetna arbetsgivare och anställda som tidigt kan identifiera och åtgärda sådant som driver långvarig stress. Som det ser ut nu går utvecklingen åt fel håll.

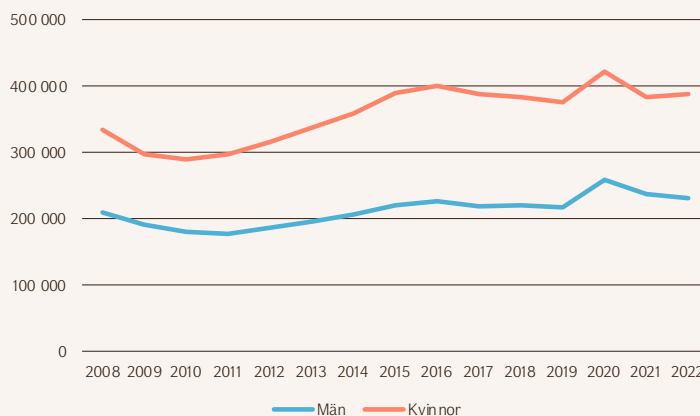
Högre stressnivå i dag än för ett år sedan

Jämfört med för ett år sedan upplever ungefär var femte tillfrågad att stressnivån ökat på grund av den egna ekonomiska situationen. 14 procent upplever däremot ökad stress på grund av annat än den egna ekonomin. Sammantaget är det med

Figur 4. Hur upplever du din stressnivå jämfört med för ett år sedan?	Procent (%)
Bättre, jag känner mer sällan negativ stress än för ett år sedan	28,2
Sämre, jag är mer stressad och det beror främst på min ekonomiska situation	22,0
Sämre, jag är mer stressad och det beror främst på annat än min ekonomiska situation	13,9
Ingen skillnad	35,0
Vill inte svara	0,9

En miljard kronor varje vardag

2022 uppgick de utgifter i socialförsäkringen som Försäkringskassan administrerar till 246 miljarder kronor, motsvarande 4,1 procent av BNP. Det innebär grovt räknat att Försäkringskassan i genomsnitt betalar ut en miljard kronor varje vardag, året runt. Under året fick ungefär 618 000 personer någon gång sjukpenning, varav nästan två av tre var kvinnor.⁶ Antalet män som någon gång under året tog emot sjukpenning var 2022 på nästan samma nivå som 2008. För kvinnorna har antalet däremot ökat med cirka 50 000 under samma period.

Antal mottagare av sjukpenning

Källa: Socialförsäkringen i siffror 2023 (Försäkringskassan).

⁶ Försäkringskassan; Socialförsäkringen i siffror 2023

Femfaldig ökning av stressrelaterade sjukskrivningar

I mars 2023 presenterade If en analys av de stressrelaterade sjukskrivningarna i Sverige.⁷ Under de senaste tolv åren har sjukskrivningarna relaterade till stress ökat femfaldigt. Pandemiåren innebar färre sjukskrivningar av det här slaget, men redan ett år efter pandemins slut ökade antalet kraftigt igen. I mars 2023 var de 22 procent högre än före pandemins utbrott.

Siffrorna rymmer stora könsskillnader. Åtta av tio sjukskrivna för stress är kvinnor. En delförklaring kan vara att en större andel kvinnor jobbar i kontaktnära yrken som sjukvård och omsorg, där stressrelaterade sjukskrivningar är mer utbredda. En annan att kvinnor utöver yrkeslivet tar stort ansvar för hemsysslor och omsorg om sina barn och äldre anhöriga.

Geografiskt är skillnaderna också mycket påtagliga, från högst andel i Jämtlands och Värmlands län, till lägst i Norrbottens och Östergötlands län.

Något entydigt mönster utifrån en storstadsdimension är däremot inte lika uppenbart. Länen som rymmer landets två största städer – Stockholms och Västra Götalands län – tillhör visserligen de med störst andel sjukskrivna på grund av stress. Men Skåne, med landets tredje största stad, finns i motsatt ände av listan.

Källa: If pressmeddelande "stressrelaterade sjukskrivningar ökar kraftigt i hela landet", 2023-03-20 och Försäkringskassan.

⁷"Stressrelaterade sjukskrivningar ökar kraftigt i hela landet" (If, 20 mars 2023).

andra ord mer än var tredje tillfrågad, 36 procent, som av olika skäl är mer stressad nu än för ett år sedan.

Bland de som främst upplever stress över den egna ekonomin finns en tydlig koppling till ålder. Ju äldre, desto mindre stress av privatekonomiska skäl. Bland 60–65-åringar är andelen bara 13 procent – bland 20–29-åringar mer än dubbelt så många, 28 procent.

Stress på grund av den egna ekonomin är också väsentligt mer utbredd bland hushåll med minderåriga barn än hos övriga hushåll. Ett eller flera barn att försörja innebär i regel högre kostnader för bland annat bostad, mat och fritidsaktiviteter. Inflations- och högräntetider märks särskilt tydligt för denna grupp.

Med det nya hybridarbetslivet är det inte otänkbart att stressen kan komma att öka ytterligare. Dels därför att det kan upplevas otidligt vad som förväntas av en vid hybridarbete, dels därför att arbete från hemmet riskerar suddas ut gränsdragningen mellan betalt arbete och hemarbete.

För att mota ännu högre sjukskrivningstal är det helt centralt att anställda och arbetsgivare gemensamt identifierar och förebygger sådant som kan driva fram ytterligare ökad stress.

Vardagsstressen kan lindras

På frågan om vilken åtgärd som man tror mest skulle minska vardagsstressen, är det jämnt mellan svarsalternativen "bättre arbetsplanering" (drygt 32 procent) respektive "högre lön" (knapp 32 procent).

Figur 5. Vad tror du skulle hjälpa dig mest med att minska vardagsstressen?	Procent (%)
Bättre arbetsplanering	32,3
Högre lön	31,8
Tillåtelse att jobba hemifrån mer än idag	14,4
Tillåtelse att jobba hemifrån	13,2
Effektivare resväg till jobbet	4,5
Påbud om att jobba fler dagar på kontoret	3,8

Källa: Syno International 3-9/10 2023, 1000 personer 20-65 år

Mer än dubblerad oro för sjukdom och sjukskrivning

I Kantar Sifos undersökning som If lät utföra i oktober 2022 bland allmänheten i åldrarna 18 år och uppåt i de nordiska länderna var det "bara" 20 procent av svenskarna som kände oro för sjukdom och en längre tids sjukskrivning.⁸

Mest bekymrade var de mellan 30 och 59 år, det vill säga grupperna som utgör majoriteten av landets samlade arbetskraft. I den gruppen var knappt en av fyra oroade. Märkbart minst oro fanns hos de över 60 år, vilket antagligen kan förklaras av att en del av dem var på väg eller redan hade gått i pension.

Könsfördelningen var då, precis som nu, tydligt

skev till kvinnornas nackdel. Var femte kvinna men bara var sjunde man uttryckte oro för sjukdom och lång sjukskrivning.

I oktober 2023, bara ett år senare, är det alltså hela 45 procent – mer än dubbelt så många – som ofta eller ibland känner oro av det här slaget. Det är illavarslande och behöver tas på allvar.

Det ska i sammanhanget påpekas att åldersintervallen i undersökningen genomförd i oktober 2022 skiljer sig från åldersintervallen i årets undersökning. Men även justerat för detta är ökningen stor.

Nedbrutet på olika grupper framgår att bättre arbetsplanering är i viss mån generationsskiljande. Medan det efterfrågas av endast 27 procent av de yngsta (20–29 år), är det hela 41 procent av de äldsta (60–65 år) som skulle uppskatta det för att minska stressen. Även om vi inte vet närmare vad olika grupper lägger i begreppet arbetsplanering, är en tänkbar förklaring att den allmänna omställningen av arbetslivet, exempelvis till mer hybridarbete, ställer de äldre inför delvis nya utmaningar som de inte mött tidigare i arbetslivet. Möjligen kan det få denna grupp att efterfråga bättre planering i arbetet.

Någon nämnvärd könsskillnad finns inte bland de tillfrågade. Däremot en viss utbildningsrelaterad; ju högre utbildningsnivå, desto färre anser att en högre lön skulle minska vardagsstressen. Fyra av tio bland de med lägst utbildning, mot tre av tio bland de högst utbildade, tror att en högre lön skulle bidra till minskad vardagsstress.

Att få arbeta från hemmet mer än i dag kommer på tredje plats bland önskade åtgärder för minskad vardagsstress. Hos hela skaran respondenter anser 14 procent det, men uppfattningen bärs av betydligt fler som har minderåriga barn (18 procent) än av övriga (12 procent). Resultatet får anses väntat. För exempelvis den med lång resväg

till och från arbetet underlättas livspusslet av kortare restid vissa arbetsdagar.

Markant ökad oro för sjukdom

Att många upplever en högre stressnivå nu än för ett år sedan är oroväckande. Minst lika bekymrande är att nästan hälften av de tillfrågade, 45 procent, ofta eller ibland känner oro för att bli sjuka och tvingas sjukskriva sig för en längre tid. Könsfördelningen är ojämn, bara 8 procent av männen men 13 procent av kvinnorna känner ofta denna oro. Knappt 31 procent av männen men mer än 37 procent av kvinnorna känner ibland den oron.

Det finns i årets undersökning tydliga skillnader mellan både olika ålders- och inkomstgrupper. Ju högre ålder och ju högre inkomst, desto mindre oro.

Figur 6. Känner du oro för att bli sjuk och tvingas sjukskriva dig en längre tid?	Procent (%)
Ja, ofta	10,6
Ja, ibland	33,9
Nej	53,2
Jag vet inte	2,3

Källa: Syno International 3-9/10 2023, 1000 personer 20-65 år

⁸ Kantar Sifo, 13-24 oktober 2022 (If Nordic Health Report 2023). Observera: I årets undersökning fanns två "Ja"-alternativ ("Ja, ofta" respektive "Ja, ibland"), vilka i detta referat har summerats (45 procent). I 2022 års undersökning fanns endast ett "Ja"-alternativ (20 procent).



Exempelvis är det bland hushållen med de högsta årsinkomsterna (minst 700 000 kronor) inte ens tre procent som ofta oroar sig över detta, vilket kan jämföras med nästan 20 procent hos hushållen med lägre inkomster (100 000–299 999 kronor). De som oroar sig ofta eller ibland visar entydigt sjunkande andel med stigande ålder. Av 20–29-åringarna oroar sig sex av tio medan bland 60-65 åringarna knappt fyra av tio över att bli sjuka och behöva sjukskriva sig en längre tid.

Båda resultaten är tämligen intuitiva, åtminstone om frågan betraktas strikt privatekonomiskt. En längre tids sjukdom innebär normalt sett en försämrad ekonomisk standard. För den som i utgångsläget hade en hög lön och/eller har många år i arbetslivet kan det i allmänhet antas finnas bättre förutsättningar att klara en krympt hushållsbudget under sjukskrivningen. Inte minst tack vare en uppbyggd ekonomisk buffert och lägre hushållskostnader, exempelvis till följd av nedamorterade bostadslån och minskade löpande kostnader på grund av barn som flyttat hemifrån.

Arbetsförmåga och mentalt välmående

Få ifrågasätter att den mentala hälsan påverkar oss på många sätt.

Av de tillfrågade är det nästan två av tre som inte anser att deras arbetsförmåga har påverkats av problem med det mentala välmåendet. Förhoppningsvis beror det på att de inte har problem alls av det slaget, eller åtminstone att problemen inte är så stora så att förmågan att utföra arbetet har påverkats.

Ändå är det många, alltför många (24 procent) som anser att deras arbetsförmåga har påverkats av problem med det mentala välmåendet.

Figur 7. Har din arbetsförmåga blivit påverkad av problem med ditt mentala välmående?	Procent (%)
Ja	24,2
Nej	64,6
Vet inte	10,3
Vill inte svara	0,9

Källa: Syno International 3-9/10 2023, 1000 personer 20-65 år



Glädjande nog är det betydligt färre än när samma fråga ställdes till allmänheten i oktober 2022 inom ramen för Ifs nordiska hälsorapport⁹, då siffran var hela 38 procent.

Bland de 24 procent i årets undersökning som uppger att arbetsförmågan påverkats av problem med det mentala välmåendet går den tydligaste skiljelinjen mellan olika inkomstgrupper: ju lägre inkomst desto större andel som anser sig påverkade. Av de med en årsinkomst under 100 000 kronor uppger drygt 36 procent det medan det hos de med 700 000 kronor som årsinkomst är nästan 18 procent som uppger att arbetsförmågan påverkats av problem med den mentala hälsan.

Det skiljer sig också mellan olika åldrar. Nästan dubbelt så många 20–29-åringar som 60–65-åringar tycker att arbetsförmågan påverkats till följd av problem av det här slaget, 33 jämfört med 18 procent. Om denna stora skillnad beror på olika generationers benägenhet att fokusera på sin mentala hälsa ger inte undersökningen svar på.

⁹ If Nordic Health Report 2023.

Familjen den man främst går till vid mental ohälsa

För den som lider av problem med det mentala välmåendet är det naturligtvis viktigt att få hjälp. Flest – var tredje tillfrågad – uppger att de främst vänder sig till familjen, medan en av fem vänder sig till läkare, psykolog eller annan sjukvårdspersonal.

Figur 8. Om du upplever problem med din mentala hälsa, vem främst vänder du dig till för att få hjälp?	Procent (%)
Min chef/ledare	10,9
HR-avdelningen	1,9
Familjen	32,8
En vän	11,1
Andra kollegor	3,3
Läkare, psykolog eller annan sjukvårdspersonal	18,1
Annan	1,4
Jag söker inte hjälp	17,3
Vill inte svara	2,7

Källa: Syno International 3-9/10 2023, 1000 personer 20-65 år

” Endast vetskapen om att man inte är ensam om att må dåligt – kan lindra

Mindre positivt är att en av fem inte alls söker hjälp och att bara en av tio vänder sig till sin chef. Troligtvis skulle informationsinsatser från arbetsgivaren kunna bidra till en ökad benägenhet att söka stöd, om de visar att de välkomnar det och att man kan få stöd tidigt. Vetskapen om att man inte är ensam om att må dåligt – att många upplever mental ohälsa under livet – kan lindra.

Skillnaden i attityd mellan olika åldersgrupper är betydande. Bland de yngsta (20–29 år) är det färre än fem procent som vänder sig till någon inom vårdprofessionen, att jämföra med 25 procent bland 60–65 åringarna. De yngsta anförtror sig i högre grad än andra åldersgrupper i stället till en vän, vilket de äldsta gör i mycket lägre utsträckning. Bland 60–65 åringarna är det så många som 26 procent som inte pratar med någon om sin mentala ohälsa och mindre än 7 procent pratar med chef eller HR.

Mental hälsa och skärmanvändandets olika sidor

Barns och ungdomars skärmtid, och konsekvenserna av det, är en ständigt aktuell diskussion i vår tid och huruvida skärmanvändandet är av ondo eller godo.

Figur 9. Upplever du att ditt skärmanvändande som inte är jobbrelaterat påverkar din hälsa?	Procent (%)
Ja, negativt tror jag	13,0
Ja, definitivt negativt, det är tidsödande och en stressfaktor	16,4
Har inte tänkt på det men jag kan komma på mig själv att sitta med det länge när jag egentligen behövt göra viktigare saker	35,7
Ja, jag får positiv energi av min skärmtid	13,7
Nej, jag använder sällan mobil, dator, platta när jag inte jobbar	9,9
Vet inte	11,3

Källa: Syno International 3-9/10 2023, 1000 personer 20-65 år

Vuxnas skärmanvändande är det inte fullt lika många som resonerar om offentligt – men de flesta av oss funderar antagligen på det, då och då.

Bortåt 30 procent i denna undersökning tror eller är säkra på att den icke-jobbrelaterade skärmanvändningen påverkar deras hälsa negativt. Av dessa är det 16 procent – betydligt fler yngre än äldre – som explicit anser att det är tidsödande och en stressfaktor. Bland hushåll med minderåriga barn är den åsikten dessutom betydligt mer vanligt förekommande än bland övriga.

Ytterligare 36 procent uppger att de inte funderat på sitt skärmanvändande, men att de kan komma på sig själva med att tillbringa tid framför en skärm trots att de egentligen behövt göra viktigare saker.

”Tre av tio anser att egen icke jobbrelaterad skärmtid påverkar hälsan negativt och ytterligare fyra av tio känner att skärmen tar tid från andra viktigare saker.”

I denna grupp kan en tydlig könsskillnad noteras. Känslan av felprioritering är avsevärt vanligare hos kvinnor än hos män. Det skulle förstås vara möjligt att problematisera detta ytterligare eftersom det handlar om en självskattning och om subjektiva uppfattningar om vad som är viktigt och mindre viktigt.

Knappt 14 procent av de tillfrågade anser tvärtom att de får positiv energi av sin skärmtid. Störst skillnader i denna grupp finns mellan olika utbildningsnivåer. Det är dubbelt så många högutbildade som lågutbildade som tycker sig få positiv energi av tiden vid skärmen.

Kapitel 3:

Sjukvårdssystemet under stor press –
väntetider i vården visar negativ trend

I Sverige finns en lagstadgad rätt att få vård inom en viss tid. Denna så kallade vårdgaranti ger rätt till medicinsk bedömning inom **3 dagar**, ett första besök hos specialistvården inom **90 dagar** och därefter åtgärd/operation inom ytterligare **90 dagar**.

Tyvärre gäller denna rätt bara i teorin. I september 2023 var det¹⁰:

- **87 procent** som fick medicinsk bedömning inom 3 dagar
- **63 procent** som fick ett första besök till specialist inom 90 dagar
- **53 procent** som fick åtgärd/operation inom 90 dagar

Om vårdgarantin hade varit en garanti på riktigt, som levde upp till lagstiftarens intention, skulle siffrorna genomgående varit 100 procent.

Dessutom är skillnaderna mellan olika regioner mycket stora, men ingen region är i närheten av att leva upp till vårdgarantin. De stora regionala skillnaderna strider mot principen om att vårdens tillgänglighet och kvalitet inte ska vara avhängig av var i landet man bor.

Kort sagt är det svenska sjukvårdssystemet under

stor press – och det sedan decennier tillbaka.

Det präglar i hög grad de undersökningsresultat som skildras i detta kapitel.

Varierande kunskap om vårdens funktionssätt

Den svenska hälso- och sjukvården brukar beskrivas som mycket högkvalitativ, men tidvis också svårtillgänglig – framför allt med avseende på väntetiderna till specialistvården.

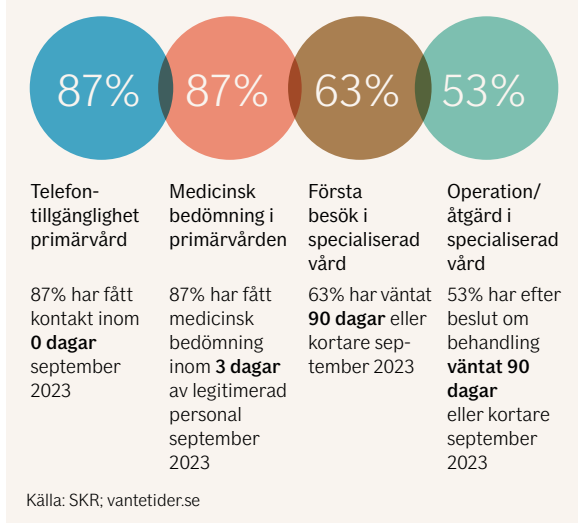
I den här undersökningen framkommer därtill att en stor minoritet även tycker att det är svårt att navigera i sjukvårdssystemet. Närmare var tredje tillfrågad svarar att de inte känner att de vet hur vården fungerar och vart de ska vända sig om de behöver uppsöka en specialist.

I denna grupp är 60–65 åringarna kraftigt överrepresenterade, liksom personer med lägre inkomst (100 000–299 999 kronor); fler än fyra av tio i dessa grupper upplever en okunskap om hur vården fungerar och hur det går till att uppsöka specialistvård.

Samtidigt anser 56 procent av de tillfrågade att det är enkelt att komma fram och få rätt hjälp. Här finns en viss korrelation med utbildningsnivå, där högre utbildningsnivå innebär en något större tilltro till möjligheten att nå fram och nå rätt – men det handlar om ganska marginella avvikelser från genomsnittet.

Sammantaget finns det med andra ord en kunskapsklyfta, där äldre och låginkomsttagare har en generellt sämre tilltro till sina möjligheter att söka och få rätt vård. Mot bakgrund av hälso- och

Figur 10. Vårdgarantiläget i Sverige, september 2023



Figur 11. Känner du att du vet hur vården fungerar och vart du ska vända dig om du behöver uppsöka en specialist?	Procent (%)
Nej det är svårt att veta hur jag ska få bra hjälp	30,5
Ja, oftast är det enkelt att komma fram och få rätt hjälp	56,2
Vet inte	12,9

Källa: Syno International 3-9/10 2023, 1000 personer 20-65 år

¹⁰ SKR; Väntetider i vården (www.vantetider.se).

sjukvårdens övergripande principer om allas rätt till jämlik vård är det alarmerande.

Många tvivlar på snabb hjälp i den offentliga vården

I föregående fråga var det glädjande nog betydligt fler som trodde sig kunna nå fram och nå rätt inom sjukvården, än de som hade en mer pessimistisk syn på sina förutsättningar.

Figur 12. Litar du på att få snabb hjälp i den offentliga sjukvården om du skulle bli sjuk eller råka ut för en icke akut skada?	Procent (%)
Ja	43,2
Nej	43,9
Vet ej	12,9

Källa: Syno International 3-9/10 2023, 1000 personer 20-65 år

Svaren är desto mer nedslående på frågan om man litar på att få snabb hjälp i den offentliga sjukvården i händelse av sjukdom eller vid icke-akut skada. De som besvarar den frågan jakande är i princip lika många som de som svarar nekande – nästan 44 procent.

Nedbrutet på olika grupper kan en viss könsskillnad noteras. Män är något mer optimistiskt inställda än kvinnor till att få snabb hjälp.

Sett till olika åldersgrupper är skillnaderna däremot mer dramatiska. Mer än varannan 20–29-åring tror att det finns snabb hjälp att få, vilket är en uppfattning som inte ens delas av fyra av tio 60–65-åringar. Ett antagande skulle här kunna vara att den äldre åldersgruppen i högre utsträckning har personliga erfarenheter av en bristande tillgänglighet.

Pessimistisk syn på framtidens offentliga sjukvård

Hur ska morgondagens sjukvårdssystem te sig och fungera? Frågan diskuteras mer eller mindre ständigt – inom professionen, men också bland politiker, experter och andra centrala välfärdsaktörer. Regeringen har tillsatt en utredning som fram till

Figur 13. Hur tror du att tillgången till offentliga sjukvårdstjänster kommer att vara om fem år, jämfört med idag?	Procent (%)
Tillgången kommer att vara bättre	13,5
Tillgången kommer att vara oförändrad	32,6
Tillgången kommer att vara sämre	43,0
Vet ej	10,9

Källa: Syno International 3-9/10 2023, 1000 personer 20-65 år

Större tilltro till tillgängligheten under pandemin

Än mer nedslående är svaren på denna fråga när de ställs mot resultaten av motsvarande frågeställning i Novus-undersökningar genomförda på Ifs uppdrag under pandemin (december 2020¹¹ respektive september 2021¹²).

Då var det mellan 57 och 63 procent som trodde sig snabbt kunna få hjälp vid sjukdom eller icke akut skada. Trots att sjukvården

under dessa år var hårt belastad av pandemin, präglades en majoritet av befolkningen av en hoppfull inställning.

Att det bara är 44 procent av befolkningen som har denna tilltro till sjukvården i dag, när pandemin är passerad, är därför särskilt otillfredsställande.

¹¹ Novus, 10-15 december 2020.

¹² Novus, 10-14 september 2021.



2025 ska utreda förutsättningarna för ett helt eller delvis förstatligande av hälso- och sjukvården på lång sikt.

När allmänheten får ge sin syn på hur de tror att tillgången till den offentliga sjukvården kommer att se ut om fem år är det ingen upplyftande läsning. Bara var sjunde, knappt 14 procent, tror att tillgången kommer att vara bättre än i dag. Var tredje tror på oförändrad tillgång – och hela 43 procent tror på sämre tillgång än i dag till den offentliga sjukvården.

Jämfört med den Novus-mätning som If lät genomföra för tre år sedan¹³ vittnar dessa siffror om en ökande pessimism. Då var det 16 procent som trodde på bättre tillgång, 31 procent på oförändrad och 39 procent på sämre vårdtillgång om fem år.

”Väntetiderna i den offentliga vården är för långa och vår undersökning visar att två av fem inte litar på att snabbt få vård vid behov.”

Märkbart mest negativ syn i årets undersökning har 60–65 åringarna, där nästan sex av tio tror på sämre tillgång jämfört med i dag. Bara fem procent i denna grupp tror på bättre tillgång. Attityden hos de yngsta (20–29 år) är den omvända – fler

tror på bättre (28 procent) än sämre (22 procent) tillgång till sjukvård om fem år.

Det finns överhuvudtaget en påtaglig samvariation mellan ålder och syn på framtidens vårdtillgång; med ökad ålder ökar också pessimismen i det här avseendet.

Kanske beror det på en förväntan om att personligen behöva mer och mer vård i en nära framtid. Mot bakgrund av den alarmerande statistiken om bristande tillgänglighet kan det framkalla en känsla av misströstan.

Privata försäkringar allt viktigare i framtiden

”Samhällskontraktet” är en något ålderstigen term som används ibland, i de mest skilda sammanhang. Förenklat kan uttrycket sägas beskriva det ömsesidiga förhållandet mellan medborgare och offentlig sektor, där de förstnämnda betalar skatt, och den sistnämnda i gengäld levererar tjänster och andra nyttigheter som medborgarna efterfrågar.

Som framgår av andra frågor i Syno-undersökningen vi låtit utföra, finns det en utbredd och ökande pessimism bland allmänheten när det gäller den offentliga sjukvårdens förmåga att leverera.

Attityden till privata vårdförsäkringar kan förmodligen ses i ljuset av detta. Om inte det offentliga anses leverera tillräckligt väl, är det rimligt att

¹³ Novus, 10-15 december 2020.

Både privatpersoner och företagare positiva till privata sjukvårdsförsäkringar

I en undersökning bland allmänheten i september 2021¹⁵ uppgav två av tre att privata försäkringar, däribland sjukvårdsförsäkringar, kommer att vara viktigare i framtiden.

Både i årets och i 2021 års undersökning var det mycket få personer – färre än fyra procent – som trodde att sådana försäkringar kommer att bli mindre viktiga.

När If i november 2022 genomförde en undersökning bland svenska småföretag (0-50 anställda) visade sig 37 procent ha en privat sjukvårdsförsäkring för sina anställda¹⁶. Det är mer än dubbelt så många som hos

befolkningen som helhet, där cirka 15 procent av de sysselsatta har en sådan försäkring.¹⁷

Småföretag är beroende av att de anställda är på plats. Så många som sju av tio småföretagare i undersökningen 2022 ansåg att en anställd som blir långtidssjukskriven skulle ha stor inverkan på företagets verksamhet.

Allra vanligast är det med privata sjukvårdsförsäkringar i företag med 1-4 anställda.¹⁸ Att en persons långtidsfrånvaro innebär ett stort avbräck för verksamheten är därför inte förvånande.

medborgarna börjar söka kompletterande eller alternativa leverantörer. I synnerhet om det gäller en så betydelsefull tjänst som hälso- och sjukvård.

I denna undersökning är det sex av tio som tror att privata försäkringar, som exempelvis vård- eller olycksfallsförsäkringar, kommer att bli viktigare i framtiden.

Bland 50–65 åringarna tror cirka tre av tio, det vill säga en dubbelt så stor andel än 20–29 åringarna att privata försäkringar till och med kommer att vara betydligt viktigare i framtiden. Bland 30–49 åringar tror cirka fyra av tio att privata försäkringar kommer att bli allt viktigare.

Å ena sidan kan detta framstå som paradoxalt att fler äldre tror att försäkringar blir viktigare – åtminstone när det gäller vårdförsäkringar –

eftersom de äldre åtminstone delvis växte upp i en tid då den offentliga vården hade ett tydligare vårdmonopol än i dag och privata försäkringsalternativ för gemene man knappt existerade. Å andra sidan kan tilltron till privata försäkringars ökande betydelse i framtiden möjligen bero på att samma grupp nått den ålder då vikten av tillgänglig och adekvat vård upplevs som allt viktigare och att de haft kontakt med den offentliga sjukvården. De kanske också har erfarenhet och kunskap om vad privat försäkring tillför.

Mer än hälften av trettioåringarna tror att privata försäkringar kommer att bli viktigare i framtiden. Bland sextio-åringarna är motsvarande siffra sju av tio.

Figur 14. Tror du att privata försäkringar (som t.ex. vård- och olycksfallsförsäkringar) kommer att bli mer eller mindre viktiga i framtiden?	Procent (%)
Betydligt viktigare	23,7
Något viktigare	35,3
Samma som idag	27,2
Något mindre viktiga	2,0
Betydligt mindre viktiga	1,6
Vet ej	10,2

Källa: Syno International 3-9/10 2023, 1000 personer 20-65 år

I motsats till den bild av denna försäkring som ibland utmålas i debatten, är den genomsnittlige försäkrade i högsta grad en vanlig anställd. Sjukvårdsförsäkringar är enligt senaste tillgängliga data vanligast bland låg- och medelinkomsttagare och mer än hälften av de försäkrade tjänar under gränsen för statlig inkomstskatt.¹⁴

¹⁴ Källa: Palme, M. (2017). Vem har privat sjukvårdsförsäkring i Sverige – En deskriptiv analys

¹⁵ Novus, 10–14 september 2021.

¹⁶ "Sjukvårdsförsäkring allt vanligare bland småföretagare" (If, 13 april 2023).

¹⁷ Svensk Försäkring, 31 maj 2023.

¹⁸ "Fakta om sjukvårdsförsäkringar" (<https://www.if.se/om-if/if-i-samhallet/halsa-och-arbetsliv/fakta-sjukvardsforsakringar>).

Delad bild av världens digitalisering

Svenskarna är en internet- och digitaliseringsstillskänd befolkning. Digitala tjänster och lösningar är i dag vardag för de allra flesta.

Figur 15. Hur ser du på digitalisering inom vården i framtiden?	Procent (%)
Jag tror det kommer att öka och är positiv till det	41,5
Jag tror det kommer att öka och jag är orolig för det	40,9
Jag tror det kommer att minska	3,4
Vet inte	14,2

Källa: Syno International 3-9/10 2023, 1000 personer 20-65 år

I vår undersökning är det därför inte förvånande att 82 procent tror att digitaliseringen inom vården kommer att öka i framtiden. Det är en liten ökning från förra året, då siffran var 80 procent.²⁰

Mer än åtta av tio i årets undersökning tror på ökad digitalisering men av dessa är det bara hälften (42 procent) som ser på den utvecklingen med tillförsikt. Den andra hälften (41 procent) ser med oro på den ökade digitaliseringen inom vården. Förra året var det däremot betydligt fler som var positiva (49 procent) än oroliga (31 procent). Oron har med andra ord även på detta område ökat det senaste året.

Nedbrutet på olika grupper finns ett klart samband mellan inkomst och attityd till digitalisering i vården. Ju högre inkomst, desto fler som är positiva och färre som är oroliga. Det är också dubbelt så många högutbildade (46 procent) som lågutbildade (23 procent) som ser positivt på saken.

Det är inte oskäligt att anta att denna klyfta i hög utsträckning beror på varierande vana av att använda digitala hjälpmedel, kanaler och kommunikationsverktyg. På gruppnivå kan högutbildade förmodas vara mer digitala till följd av yrken eller arbetsuppgifter som förutsätter digital förmåga, medan motsatsen kan antas gälla för de med lägre utbildning.

Med det sagt, finns det dock av allt att döma en generationsdimension att beakta i ett sådant resonemang. För de yngre som vuxit upp i en alltmer digitaliserad värld spelar utbildningsnivå mycket mindre roll med avseende på digital vana och förmåga. En 25-åring med gymnasieutbildning och en annan 25-åring som även har universitetsexamen är antagligen relativt jämställda när det gäller digital vana och förmåga.

Ökad digitalisering av vården är ofrånkomlig och kommer sannolikt också att öka tillgängligheten inom vården. Därför är det mer oväntat att det är väsentligt fler landsbygdsbor som ser med oro (49 procent) på digitaliseringen i vården än som ser det som något positivt (32 procent).

Viljan att betala för förebyggande hälsotjänster

I Ifs nordiska hälsorapport¹⁹ ställdes frågan Skulle du kunna tänka dig att betala för hälsotjänster som kan förebygga sjukdom? Bland de svenska respondenterna fördelades svaren ganska jämnt: 37 procent svarade ja, 33 procent nej och 30 procent "vet ej".

Det var något färre män (36 procent) än kvinnor (37 procent) som svarade ja. I gruppen med lägst inkomst var det 30 procent som svarade ja och bland egenföretagare 45 procent.

Tydliga skillnader fanns också mellan olika åldersgrupper. Bland personerna över 60 år var det 43 procent som kunde överväga att betala för förebyggande hälsotjänster 32 procent svarade nej. Bland de under 30 år var det 36 procent. 37 procent svarade nej. Denna åldersdimension av frågan är mer förväntad. Med stigande ålder ökar ofta insikten om vikten av förebyggande hälsoinsatser.

¹⁹ If Nordic Health Report 2023.

²⁰ Syno International, 11-15 februari 2022.

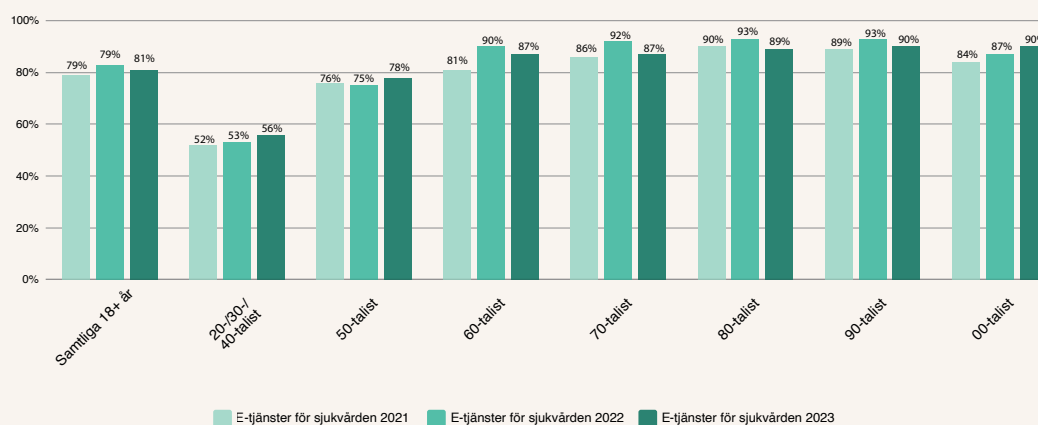
Svenskarna och internet²¹

96 procent av svenskarna som är 16 år eller äldre använder internet. Nästan lika många, 93 procent, använder e-legitimation för olika tjänster.

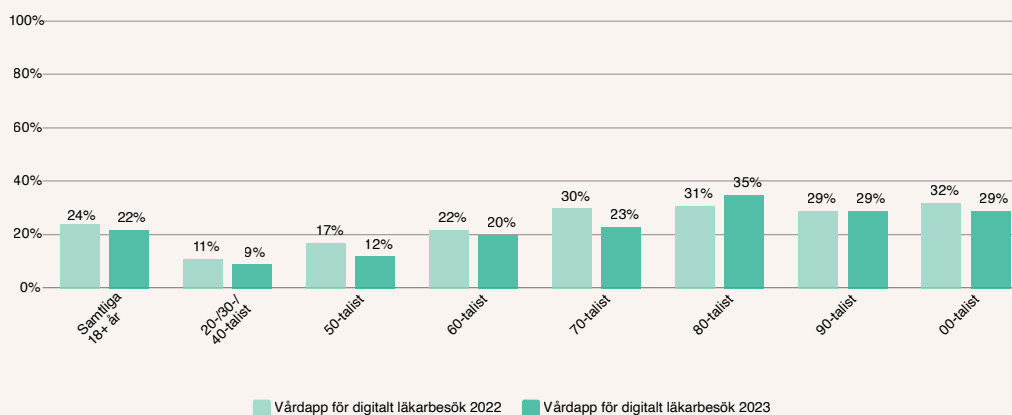
8 av 10 använder e-tjänster för sjukvården. Som framgår av figuren nedan kan en generationsskillnad skönjas.

2 av 10 har använt en vårdapp för läkarbesök. Det finns även i det avseendet en samvariation med ålder, även om användningen av vårdappar toppas av 80-talisterna. Bland 90- och 00-talisterna har användandet ännu inte nått en så hög nivå.

Figur 16. Har du under de senaste 12 månaderna använt e-vårdtjänster/e-tjänster för sjukvården (logga in på 1177.se, digitala vårdbesök, söka info vid sjukdom online etc.)?



Figur 17. Har du under de senaste 12 månaderna använt en vårdapp för att besöka en läkare digitalt via videosamtal?



²¹ Svenskarna och internet 2023 (Internetstiftelsen).

Kapitel 4:

Arbetsmiljön en allt större utmaning för arbetsgivare
– risk för sjuknärvarobubbla?

Pandemins utbrott innebar en i princip omedelbar övergång till distansarbete. För att minska smittspridningen uppmanades så många som möjligt att arbeta hemifrån. För många yrken var det inte praktiskt möjligt, men under 2020 och 2021 var det som mest mellan 40 och 50 procent av arbetskraften som helt eller delvis arbetade hemifrån.²²

Flera undersökningar under och strax efter pandemins slut visade att många ville fortsätta ha möjlighet att permanent arbeta delvis från hemmet (eller annan plats som inte är arbetsplatsen).

Denna typ av hybridarbete förekom även tidigare, men eskalerade av naturliga skäl mycket snabbt under pandemin och är i dag för många en naturlig del av arbetslivet.

Det väcker frågor om hur denna mix av arbete från arbetsplatsen och arbete från hemmet ter sig för den enskilde och för arbetsgivaren. Även med de bästa tekniska förutsättningar finns det aspekter av arbetslivet som förändras, försvåras eller rentav går förlorade vid delvis arbete hemifrån jämfört med att befinna sig på arbetsplatsen varje dag i veckan.

Detta kapitel redogör för några perspektiv på det nya hybridarbetslivet.

Nästan hälften arbetar hemifrån

Under pandemin arbetade många hemifrån i syfte att minska smittspridningen. När pandemin var över, fortsatte många arbetsgivare att erbjuda möjligheten till helt eller delvis arbete hemifrån eller från annan plats utanför den ordinarie arbetsplatsen.

Av de tillfrågade i undersökningen är det 44 procent som helt eller delvis arbetar hemifrån, så kallat hybridarbete. Fler män (48 procent) än kvinnor (39 procent) ägnar sig åt hybridarbete minst en dag per vecka.

Att arbeta från annan plats än arbetsplatsen är uppenbart ett urbant fenomen. Ju större bostadsort, desto större benägenhet att i någon utsträckning hybridarbete. Av de tillfrågade som bor i de största städerna (mer än 150 000 invånare) hybridarbetar över hälften, 54 procent, i någon omfattning, bland de boende på landsbygden är det en av tre som gör det. En delförklaring kan vara att arbetsmarknad och yrkesstruktur skiljer sig åt, med en större andel jobb i storstäderna som kan utföras utanför arbetsplatsen.

Hybridarbetet är också starkt korrelerat med inkomst. Mer än dubbelt så många med de högsta inkomsterna (mer än 700 000 kronor) hybridarbetar 1–2 dagar i veckan jämfört med hushållen med lägre inkomster (100 000–299 999 kronor).

Även detta resultat är ganska väntat. Det är inte alla arbetsuppgifter som är praktiskt möjliga att utföra på annan plats än arbetsplatsen. Skola, vård- och omsorgsyrken, liksom många serviceyrken, är några uppenbara exempel där fysisk närvaro i de allra flesta fall är en förutsättning. Dessa yrken är sällan de mest höglönlade.

Hybridarbete påverkar hälsan positivt

Av de som arbetar helt eller delvis hemifrån är det sju av tio som anser att det hybrida arbetslivet absolut eller i någon utsträckning påverkar hälsan

Figur 18. Hur upplever du att din hälsa påverkats av det hybrida arbetslivet med delvis arbete hemifrån jämfört med innan pandemin när jobbet var till större del förlagt till kontoret/din fasta arbetsplats?	Procent (%)
Absolut bättre nu	35,7
Något bättre	33,4
Ingen skillnad	22,2
Sämre	2,7
Mycket sämre	0,5
Det är ingen skillnad hur mycket jag jobbar hemifrån innan och efter pandemin	5,5

Källa: Syno International 3-9/10 2023, 1000 personer 20-65 år

till det bättre. Åtta av tio kvinnor, men bara sex av tio män, är av den uppfattningen.

Det går även att se en tydlig generationsskillnad. I gruppen 60–65 åringar är det nästan dubbelt så många som uppger att hälsan absolut påverkats till det bättre av hybridarbetslivet, jämfört med de yngre 20–29 åringarna. Resultatet är kanske inte så förvånande. Dessa är relativt nya på arbetsmarknaden. Flera av dem kan till och med ha fått sitt första arbete under pandemiåren. Fysisk kontakt med arbetsplatsen, kollegor och chef kan främja kreativitet och bidra positivt till upplevd hälsa i arbetslivet. Struktur och rutiner i vardagen, social samvaro och gemensam lunch ska inte underskattas.

Tydliga förväntningar vid hybridarbete viktigt

För en del har hybridarbetslivet en baksida.

En av fem upplever en otydlig förväntan från arbetsgivaren vid hybridarbete. En sådan situation riskerar i längden att bidra till stress eller annan ohälsa. Det är därför viktigt att som arbetsgivare säkerställa att förväntan och förutsättningar är tydliga och transparenta för den som hybridarbetar. Medarbetare har å sin sida ett ansvar att ta ett självledarskap, stämma av och återkoppla arbetet. Det är allas ansvar att främja hälsa på arbetsplatsen oavsett var det utförs.

Figur 19. Tycker du att din arbetsgivare är tydlig med vad som förväntas vid hybridarbete?	Procent (%)
Jag tycker att min arbetsgivare är tillräckligt tydlig	79,1
Nej, ibland blir det oklart för att jag ska förstå hur jag ska prioritera	16,6
Nej det är otydligt och fungerar inte alls bra	1,8
Vill inte svara	2,5

Källa: Syno International 3-9/10 2023, 1000 personer 20-65 år

Som vi såg i föregående fråga, om hybridarbetets påverkan på hälsan, fanns det en betydande generationsskillnad.

Huruvida arbetsgivarens förväntan vid hybridarbete är tydlig eller inte avslöjar en snarlik generationsskillnad. Hela nio av tio 60–65-åringar har arbetsgivarens förväntansbild klar för sig, men bara sex av tio bland 20–29-åringarna. Troligtvis är de bakomliggande förklaringarna snarlika – framför allt att personer med flera decennier i arbetslivet bakom sig har lättare att utifrån sin långa erfarenhet tolka arbetsgivarens förväntan.

”Arbetsgivare behöver få ökad kunskap att känna igen signaler på ohälsa hos de anställda. Förebyggande insatser är nyckeln. Med rätt verktyg och arbetssätt blir den hjälpen ganska okomplicerad.”

Om svaren skärs utifrån utbildningsnivå framkommer en nästan lika iögonfallande skillnad. Betydligt färre lågutbildade (67 procent) än högutbildade (81 procent) anser att arbetsgivarens förväntan vid hybridarbete är tydlig.

Orsakerna till detta kan säkert vara flera. Att högutbildade på gruppnivå oftare har yrken där hybridarbete förekommit även tidigare och således har större vana av det, kan vara en förklaring.

Kapitel 5:

Förebyggande hälsa – tidiga och effektiva lösningar kan lösa knutar i vården

Sverige är i en situation där väntetiderna i vården är långa, en illavarslande stor andel av svenskarna är oroliga för sin hälsa, och särskilt de stressrelaterade sjukskrivningarna ökar.

Ifs sjukvårdsförsäkring är utformad för att effektivisera vårdkedjan med rätt vård i rätt tid av hög kvalitet och inslag av förebyggande, främjande och rehabiliterande hälsoinsatser. På så sätt har försäkringen ett delvis annat angreppssätt än den offentliga vården. Och om garantitiden i försäkringen - mot förmodan - inte hålls, utgår ekonomisk ersättning till den som väntar på vård.

Med Ifs nya hälsoförsäkring hjälper vi arbetsgivare att ta sitt arbetsmiljöansvar för de anställdas hälsa och välmående på arbetsplatsen. I hälsoförsäkringen ingår bland annat:

- **Hälsokollen** som ger arbetsgivaren koll på den organisatoriska och sociala arbetsmiljön. Verksamheten kartläggs och rådgivning ges som kan bidra till att företaget får verktyg för att systematiskt förbättra arbetsmiljön.
- Ett oberoende expertstöd med syfte att **främja hälsan** riktat till chefer för rådgivning gällande signaler på ohälsa eller arbetsmiljöproblem.
- **Proaktivt arbete** vid tecken på ohälsa och hjälp av en rehabiliteringssamordnare med att ta det lagstadgade ansvaret för arbetsplatsinriktad rehabilitering för medarbetare som riskerar långvarig sjukskrivning.

Flexibilitet, lön och försäkringar är viktigt för många

En arbetsgivares egenskaper bedöms olika viktiga för olika individer. Hög lönenivå är ett exempel på en egenskap som nästan alla grupper prioriterar högt – med ett tydligt undantag. Bland de yngsta (20–29 år) är hög lönenivå inte lika betydelsefull. Hos allmänheten i stort är det 60 procent som tycker det är viktigt, men hos de yngsta bara 48 procent.

Vi ser även en intressant skillnad när det gäller karriärmöjligheter där 47 procent av 40–59 åring-

Fig 20 Vad tror du är viktigt för att uppfattas som en attraktiv arbetsgivare? (avser löneförmåner) Fler svar möjliga	Procent (%)
Flexibelt arbetssätt och möjlighet att i betydande grad jobba hemifrån	56,9
Ett modernt, tillåtande förhållningssätt till föräldraledighet, hämtning på förskola etc	34,6
Friskvårdsbidrag	58,3
Bra personförsäkringar för de anställda	38,0
Att erbjuda privat sjukvårdsförsäkring för att få snabb tillgång till vård	25,0
Tjänstebil	12,8
Möjligheter till tjänsteresor	10,1
Hög lönenivå	60,1
Möjlighet till karriärutveckling	42,1
Annat	2,1
Vet inte	3,4

Källa: Syno International 3-9/10 2023, 1000 personer 20-65 år

arna anser att möjligheten till karriärutveckling är viktig medan bara 33 procent av 20–29 åringarna och 38 procent av 30–39 åringarna (samma nivå för 60–65 åringarna) anser att det är viktigt.

Det som 20–29 åringarna anser är viktigast är möjligheten till ett flexibelt arbetssätt, hög lönenivå, modernt och tillåtande förhållningssätt till föräldraledighet och dylikt samt bra personförsäkringar för de anställda. För 30–39 åringarna seglar ett flexibelt arbetssätt upp som solklar etta, följt av friskvårdsbidrag och hög lönenivå.

För 40–49 åringarna är det lönen som är viktigast (drygt sex av tio anser det), följt av friskvårdsbidraget. För 50–59 åringarna glider friskvårdsbidraget om lönen. Därefter kommer flexibelt arbetssätt för båda åldersgrupperna. 60–65 åringarna anser liksom 40-plussarna att lönen är viktigast och sedan friskvårdsbidraget. På tredje plats hos 60-plussarna kommer bra personförsäkringar till de anställda. Det tycker 50 procent kännetecknar en attraktiv arbetsgivare.

Att arbetsgivaren har ett modernt och tillåtande förhållningssätt till föräldraledighet, hämtning på

Arbetsgivaransvaret

Arbetsgivaren har ett stort ansvar för den anställdes fysiska, organisatoriska och sociala arbetsmiljö och för att skapa goda arbetsförhållanden och stödja den anställda vid ohälsa. Arbetsgivaren ska vidta alla åtgärder som behövs för att förebygga olycksfall eller ohälsa.

Det löpande systematiska arbetsmiljöarbetet

Det lagstadgade ansvaret (enligt bland annat Arbetsmiljölagen, AML) går bland annat ut på att ledare ska ha kunskapen att planera, leda och kontrollera verksamheten för att skapa en god arbetsmiljö och för att minimera riskerna för all personal. Det bör hanteras genom ett systematiskt arbetsmiljöarbete för att löpande ha kontroll på och kunna minska och åtgärda eventuella risker. Genom att sätta en gemensam plan, fördela arbetet, ha tydliga rutiner och uppföljning så underlättas också delaktighet från medarbetarna i arbetsmiljöarbetet.

Arbetsmiljöverket tar fram olika föreskrifter, till exempel AFS 2015:4, som påvisar vad en arbetsgivare bör tänka på och som kan ge vägledning i arbetet för en fysiskt, organisatoriskt och socialt hälsosam arbetsplats. Här ges råd om det systematiska arbetsmiljöarbetet.

Om en medarbetare blir sjukskriven

Om din medarbetare blir sjukskriven har du enligt lag ett rehabiliteringsansvar. Det innebär att du ska göra arbetsanpassningar som underlättar för medarbetaren att komma tillbaka till jobbet. Det kan vara ändrade arbetsuppgifter, arbetstider eller en anpassning i den fysiska arbetsmiljön.

Om en medicinsk bedömning görs, som säger att medarbetaren riskerar sjukskrivning 60 dagar eller längre, är du som arbetsgivare ålagd att ta fram en arbetsanpassnings- och rehabiliteringsplan inom 30 dagar.

förskola och liknande är däremot mycket viktigare för den yngsta gruppen. Närmare hälften av dessa, 47 procent, värdesätter en sådan arbetsgivare, att jämföra med bara drygt var tredje, 35 procent, hos allmänheten i stort.

Det är inte överraskande att generationen född i mitten av 1990-talet och senare, som kanske nyligen skaffat barn eller planerar för det i närtid, värdesätter arbetsgivare med det här synsättet. Det är tydligt att detta blir mindre och mindre viktigt med stigande ålder. Redan bland 30–39-åringarna har andelen sjunkit till 40 procent, och hos

60–65-åringarna bottnar andelen på endast 20 procent.

Bland samtliga tillfrågade är det nästan 40 procent som gärna ser att arbetsgivaren har bra personförsäkringar för sina anställda, och var fjärde ser att det erbjuds privat sjukvårdsförsäkring som en viktig del i att vara en attraktiv arbetsgivare.

Vid en jämförelse mellan olika grupper syns inga dramatiska skillnader i attityd. Samvariationen med ålder är tydlig; med stigande ålder hamnar tillgången till person- och sjukvårdsförsäkring högre.

Slutord

I osäkra tider är det extra viktigt att se över sitt försäkringsskydd om något oförutsett skulle inträffa som påverkar ens arbetsförmåga och/eller försörjningsmöjligheter.

Som försäkringsbolag är vi vid våra kunder sida när något händer men inte bara då. Vi ger råd om vilket skydd som passar bäst utifrån livssituation och behov i övrigt. Vi hjälper också till att förebygga och minska risker – med fokus på en hållbar utveckling för allas bästa.



Ifs Hälsobarometer
2023