

Norsk Covidforening
kontakt@covidforeningen.no
www.covidforeningen.no

RAPPORT AV MEDLEMSUNDERSØKELSEN NORSK COVIDFORENING 2024

Forord

Vi i Norsk Covidforening presenterer her resultatene fra vår medlemsundersøkelse 2024. Denne undersøkelsen har som mål å kartlegge erfaringer og symptomer knyttet til senfølger etter covid-19 infeksjon, også kalt long covid, blant våre medlemmer.

Undersøkelsen har avdekket flere viktige temaer. Rapporten gir verdifull innsikt i hvilke utfordringer som knytter seg til senfølger etter covid-19. Flere har også delt utfordringer knyttet til manglende forståelse og anerkjennelse fra helsevesenet. Tilbakemeldingene er avgjørende for vårt videre arbeid med å påvirke helsepolitikken og forbedre støtten til de som er rammet av senfølger etter covid-19.

Vi ønsker å takke alle som har deltatt og som har delt sine opplevelser med oss. Deres innsikt er uvurderlig for vårt videre arbeid med å forbedre forståelsen og behandlingen av senfølger etter covid-19. Mange av dere har også uttrykt takknemlighet for arbeidet vi gjør, og vi setter stor pris på deres støtte.

Vi håper at denne rapporten vil bidra til økt bevissthet og forståelse for de utfordringene våre medlemmer står overfor, og at den vil være et nyttig verktøy i vårt arbeid for å sikre bedre støtte og behandling.

Rapporten viser utvalgte grafer og tabeller for å underbygge tallgrunnlagene. Fullstendig tallgrunnlag finnes i appendix som tabeller. Rapport og appendix finner du på vår nettside:

<https://covidforeningen.no/rapport2024.pdf>

<https://covidforeningen.no/appendix2024.pdf>

Med vennlig hilsen,
Norsk Covidforening

Om Norsk Covidforening

Norsk Covidforening er en uavhengig landsdekkende pasientforening for alle som er rammet av senfølger etter covid-19 (også kalt long covid), pårørende og andre engasjerte. Vi jobber for å bedre situasjonen til alle som blir rammet av senfølger etter covid-19. Foreningen er en demokratisk organisasjon som drives av frivillige.

Norsk Covidforening har som mål å:

- øke kunnskapen om og forståelsen av covid-19 og langvarige komplikasjoner av sykdommen
- støtte pasienter og pårørende og gi informasjon om rettigheter, behandling og rehabilitering
- formidle pasientenes erfaringer og interesser
- fremme et trygt sosialt sikkerhetsnett for de som rammes av senfølger etter covid-19
- arbeide for økt medisinsk og klinisk forskning på senfølger etter covid-19

Vi ønsker en effektiv og evidensbasert faglig oppdatering i helsevesenet om covid-19 og postinfeksiøs sykdom generelt, og at long covid-pasienter skal tas på alvor av norske helsemyndigheter og i møte med norsk helsevesen, uavhengig av geografisk tilhørighet.

Om undersøkelsen

Norsk Covidforening gjennomførte primo 2024 en medlemsundersøkelse for å kartlegge senfølger etter Covid-19, også kalt long covid, blant sine medlemmer. Formålet med undersøkelsen var å identifisere de utfordringene som personer med senfølger etter covid-19 opplever i hverdagen.

677 medlemmer har svart på undersøkelsen som rettet seg mot både de som selv er rammet av senfølger etter covid-19 og de som svarer på vegne av andre som pårørende for barn, voksne, eller eldre.

Undersøkelsen tok ca. 15 minutter å gjennomføre med totalt 84 spørsmål.

Undersøkelsen ble gjennomført etter gjeldende regelverk for GDPR.

Resultatene fra denne undersøkelsen vil være avgjørende for å bestemme hvilke saker Foreningen skal fokusere på fremover, både som brukerrepresentanter og som pasientorganisasjon.

Vi takker alle som tok seg tid til å delta i undersøkelsen og bidra til vårt viktige arbeid.

Sammendrag

Norsk Covidforening har primo 2024 gjennomført en medlemsundersøkelse med mål om å kartlegge erfaringer og symptomer knyttet til senfølger av covid-19 blant våre medlemmer, også kalt long covid. Undersøkelsen har avdekket flere viktige temaer, og rapporten gir verdifull innsikt i erfaringene og utfordringene som våre medlemmer står overfor i kjølvannet av covid-19-pandemien. Undersøkelsen rettet seg mot både de som selv er rammet av senfølger og de som svarer på vegne av andre som pårørende for barn, voksne, eller eldre. 677 medlemmer har svart på undersøkelsen.

Våre medlemmer er representert i alle fylker, men de fleste bor i urbane områder, og Oslo har den største andelen respondenter. Majoriteten av respondentene har høyere utdanning, med en betydelig andel som har fullført 4 år eller mer på universitet eller høyskole (41.7%). Flertallet av respondentene tilhører aldersgruppene 30-70 år, hvorav 80.1% kvinner og 19.6% menn.

Vaksinasjonsstatus viser at mange var vaksinert da de ble syke, men også at 1 av 4 var uvaksinerte.

Symptomene rapportert av respondentene inkluderer blant annet utmattelse, kognitive problemer, hodepine, pustevansker, svimmelhet og rask puls. Mange opplever svingende helse, med både forbedringer og forverringer, samt varierende grad av symptomer. Over halvparten av respondentene opplever forverring av symptomene 24-72 timer etter fysisk eller mental aktivitet. Svært mange har betydelig lavere funksjonsevne enn før de ble syke, og 81.9% rapporterer at sykdommen har påvirket det sosiale livet i stor eller svært stor grad. Respondentene rapporterer også om en betydelig påvirkning i livskvalitet, arbeidsevne og dagligliv (84%).

Hele 86.5% av respondentene svarer at de kjenner på utfordringer knyttet til bekymringer om fremtiden. Mange opplever også ensomhet (62%) og skam over å være syk (66.8%).

To perioder skiller seg klart ut når det gjelder tidspunkt for smitte: mars 2020 (7.8%), samt januar til mars 2022 (32.9%). Svarene om tidspunkt for smitte viser en tydelig korrelasjon mellom smittevernstiltak og smitte som førte til senfølger. Det økte antallet smittede i starten av 2022 og det vedvarende antallet som fikk senvirkninger etter smitte fra april 2022 og utover, indikerer at selv om Omikron-varianten blir regnet for å være mindre aggressiv enn tidligere Sars-CoV-2 varianter, fører færre smittevernstiltak og dermed økt smitte i samfunnet til at mange fremdeles får senvirkninger etter covid-19.

Majoriteten av respondentene, 638 av 677, rapporterte at de ikke ble innlagt på sykehus under akuttfasen av Covid-19. Dette indikerer at de fleste som har fått senvirkninger etter Covid-19, hadde mildere symptomer.

De fleste respondentene, 549 av 677 (81.1%), var fullt yrkesaktive/heltidsstudenter da de ble syke. Dette indikerer at sykdommen har påvirket arbeidsevnen til de som er syke, og dermed en betydelig del av arbeidsstyrken. Etter å ha blitt syk med senfølger etter covid-19 svarer kun 12.9% at de er fullt yrkesaktive, mens 48.68% er helt utenfor arbeidslivet. Det er høy representasjon av respondenter fra yrker innen helse- og omsorgssektoren.

Flertallet har vært i kontakt med fastlege og spesialisthelsetjenesten. Tilfredsheten med helsevesenet varierer, og mange uttrykker misnøye med kompetansen om senfølger. Undersøkelsen indikerer også et behov for bedre opplæring av helsepersonell om senfølger etter covid-19.

Rehabilitering og kommunale tilbud har vært benyttet, med varierende grad av tilfredshet. Egenfinansiert helsehjelp er også vanlig. Undersøkelsen viser at for de aller fleste så hadde rehabilitering (døgn/dagopphold), kommunale tilbud, og mestringkurs, ingen effekt for deres evne til å komme tilbake til jobb eller utdanning.

Avslutningsvis uttrykker deltagerne takknemlighet for støtten fra Norsk Covidforening, noe som gir Foreningen motivasjon til å fortsatt arbeide med å øke kunnskap og kompetanse for bedre forståelse av senfølger, samt påvirke helsepolitikken for bedre støtte for de som er rammet av senfølger etter covid-19. Det er et klart behov for mer forskning og bedre forståelse og behandling av senfølger etter Covid-19.

Innhold

Forord.....	1
Om Norsk Covidforening	2
Om undersøkelsen	2
Sammendrag	3
Innhold	4
Kapittel 1 Deltager-karakteristika	9
Spørsmål 1: Hva er din alder nå?	9
Spørsmål 2: Hvilket fylke er du bosatt i?	10
Spørsmål 3: Er du bosatt i:	11
Spørsmål 4: Hva er ditt juridiske kjønn?	12
Spørsmål 5: Hva var din vaksinasjonsstatus da du ble syk?	13
Spørsmål 6: Når ble du smittet av Covid-19 som utløste dine senfølger?	14
Spørsmål 7: Hva var din alder da du ble syk?	15
Spørsmål 8: Ble du innlagt på sykehus da du var smittet med Covid-19 (akuttfasen)?	16
Aldersfordeling sett opp imot innleggelse i akuttfasen	17
Innleggelse sett opp imot yrkessektor	17
Spørsmål 9: Hva var din situasjon da du ble syk?	18
Spørsmål 10: Hva er din situasjon nå?	19
Spørsmål 11: Kryss av om du jobber/jobbet innen disse områdene da du først ble syk	20
Spørsmål 12: Hva er ditt høyeste fullførte utdanningsnivå?	21
Kapittel 2 Symptomer	22
Spørsmål 13: Hvilke av følgende symptomer har du opplevd i tilknytning til dine senfølger	22
Symptomfordeling blant kvinner og menn	24
Spørsmål 14: Hvilke er dine 3 mest hemmende symptomer?	25
Mest hemmende symptomer fordelt på kjønn	25
Spørsmål 15: Kryss av for hvert av symptomene du har hatt i løpet av de siste 3 ukene	26
Spørsmål 16: Kryss av for hvert av symptomene du har hatt i løpet av de siste 3 ukene - fordelt på kjønn	27
Kapittel 3 Symptomer – omfang	28
Spørsmål 17: Hvordan vil du si at formen din har utviklet seg fra du ble syk og frem til i dag?	28
Spørsmål 18: Hvordan fungerer hukommelsen og tankeevnen i dagliglivet?	29
Spørsmål 19: Hvordan fungerer hukommelsen og tankeevnen i dagliglivet? - fordelt på kjønn	30
Spørsmål 20: Får du rask puls, svimmelhet, uvelhet i løpet av de første minuttene i oppreist stilling etter at du har reist deg fra sittende eller liggende stilling?	31
Spørsmål 21.1: Hvor ofte har du, i forbindelse med dine senfølger, kjent på følgende nyoppståtte utfordringer: Angst/Uro?	32
Spørsmål 21.2: Hvor ofte har du, i forbindelse med dine senfølger, kjent på følgende nyoppståtte utfordringer: Depresjon/Nedstemthet?	33
Spørsmål 21.3: Hvor ofte har du, i forbindelse med dine senfølger, kjent på følgende nyoppståtte utfordringer: Ensomhet?	34
Spørsmål 21.4: Hvor ofte har du, i forbindelse med dine senfølger, kjent på følgende nyoppståtte utfordringer: Bekymring for fremtiden?	35

Spørsmål 21.5: Hvor ofte har du, i forbindelse med dine senfølger, kjent på følgende nyoppståtte utfordringer: Selvmordstanker?	36
Spørsmål 21.6: Hvor ofte har du, i forbindelse med dine senfølger, kjent på følgende nyoppståtte utfordringer: Skam over å være syk?	37
Spørsmål 22: Hvor ofte har du hatt følgende symptomer: Uvanlig tung følelse etter å ha startet trening eller tung fysisk aktivitet?.....	38
Spørsmål 23: Hvor ofte har du hatt følgende symptomer: Forverring/tilbakefall av symptomer 24 - 72 timer etter fysisk eller mental aktivitet?	39
Spørsmål 24: Hvor ofte har du hatt følgende symptomer: Mentalt sliten/sliten i hodet etter den minste anstrengelse?.....	40
Spørsmål 25: Hvor ofte har du hatt følgende symptomer: Fysisk sliten etter minimal/lett trening?	41
Spørsmål 26: Hvor ofte har du hatt følgende symptomer: "Tom for batteri" og/eller syk etter lett aktivitet?	42
Kapittel 4 Gjennomgått/utløsende Covid-19 infeksjon	43
Spørsmål 27: Har du hatt mer enn én infeksjon med Covid-19?	43
Spørsmål 28: Hvor mange Covid-19 infeksjoner har du hatt?	44
Spørsmål 29: På hvilken infeksjon oppsto dine senfølger?	45
Spørsmål 30: Hvordan har reinfeksjon påvirket symptomene dine?	46
Kapittel 5 Livskvalitet og funksjonsnivå.....	47
Spørsmål 31.1: I hvor stor grad har sykdommen påvirket ditt fysiske aktivitetsnivå?	47
Spørsmål 31.2: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din evne til å ivareta personlig stell og hygiene?	48
Spørsmål 31.3: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din bevegelsesevne?.....	49
Spørsmål 31.4: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din arbeidsevne?	50
Spørsmål 31.5: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din hverdag hjemme?.....	51
Spørsmål 31.6: I hvor stor grad har sykdommen påvirket ditt sosiale liv?	52
Spørsmål 31.7: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din evne til å ivareta hobbyer og interesser?	53
Spørsmål 31.8: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din økonomiske situasjon?	54
Spørsmål 31.9: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din evne til å ta deg av barn?	55
Spørsmål 31.10: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din livskvalitet totalt sett?	56
Spørsmål 32: Hvor er du idag på en skala fra 1 til 10 der 10 representerer funksjonsevnen du hadde før du ble syk og 1 representerer dårligste funksjonsevne?	57
Kapittel 6 Fastlegen	58
Spørsmål 33: Har du i forbindelse med dine senfølger vært i kontakt med din fastlege?	58
Spørsmål 34.1: Hvor fornøyd er du med din fastlege når det gjelder hans eller hennes: Evne til å vise forståelse og empati for din situasjon?	59
Spørsmål 34.2: Hvor fornøyd er du med din fastlege når det gjelder hans eller hennes: Kompetanse om senfølger etter Covid-19?	60
Spørsmål 34.3: Hvor fornøyd er du med din fastlege når det gjelder hans eller hennes: Interesse for og vilje til å sette seg inn i relevant forskning?	61
Spørsmål 34.4: Hvor fornøyd er du med din fastlege når det gjelder hans eller hennes: Faglige råd og vurderinger?	62
Spørsmål 34.5: Hvor fornøyd er du med din fastlege når det gjelder hans eller hennes: Henvisninger til videre utredning eller behandling?.....	63
Spørsmål 34.6: Hvor fornøyd er du med din fastlege når det gjelder hans eller hennes: Vilje til å skrive ut relevante medisiner?	64

Kapittel 7 Spesialisthelsetjenesten.....	65
Spørsmål 35: Har du i forbindelse med dine senfølger vært i kontakt med spesialisthelsetjenesten?.....	65
Spørsmål 36.1: Hvor fornøyd er du samlet sett med spesialisthelsetjenesten når det gjelder: Evne til å vise forståelse og empati for din situasjon?	66
Spørsmål 36.2: Hvor fornøyd er du samlet sett med spesialisthelsetjenesten når det gjelder: Kompetanse om senfølger etter Covid-19?.....	67
Spørsmål 36.3: Hvor fornøyd er du samlet sett med spesialisthelsetjenesten når det gjelder: Interesse for og vilje til å sette seg inn i relevant forskning?	68
Spørsmål 36.4: Hvor fornøyd er du samlet sett med spesialisthelsetjenesten når det gjelder: Faglige råd og vurderinger?.....	69
Spørsmål 36.5: Hvor fornøyd er du samlet sett med spesialisthelsetjenesten når det gjelder: Henvisninger til videre utredning eller behandling?.....	70
Spørsmål 36.6: Hvor fornøyd er du samlet sett med spesialisthelsetjenesten når det gjelder: Vilje til å skrive ut relevante medisiner?	71
Kapittel 8 Rehabilitering dagopphold.....	72
Spørsmål 37: Har du vært på rehabilitering for dine senfølger? (Her kan du velge flere alternativer av de som er relevante for deg).....	72
Spørsmål 38: Når var du på dagopphold?	73
Spørsmål 39: Hvor var du på dagopphold?	73
Spørsmål 40.1: Hvor fornøyd er du med dagoppholdet når det gjelder følgende: De ansattes kompetanse om senfølger etter Covid-19?.....	74
Spørsmål 40.2: Hvor fornøyd er du med dagoppholdet når det gjelder følgende: De ansattes forståelse og empati for din situasjon	75
Spørsmål 40.3: Hvor fornøyd er du med dagoppholdet når det gjelder følgende: Nivået av trening og fysisk aktivitet	76
Spørsmål 40.4: Hvor fornøyd er du med dagoppholdet når det gjelder følgende: Individuell tilpasning av opplegget	77
Spørsmål 40.5: Hvor fornøyd er du med dagoppholdet når det gjelder følgende: De ansattes faglige råd og vurderinger	78
Spørsmål 40.6: Hvor fornøyd er du med dagoppholdet når det gjelder følgende: Oppholdet totalt sett?	79
Spørsmål 41: I hvilken grad påvirket dagoppholdet dine fysiske symptomer?	80
Spørsmål 42: I hvilken grad påvirket dagoppholdet dine kognitive symptomer (altså symptomer som "hjernetake", hukommelsesproblemer, konsentrasjonsproblemer og så videre)?	81
Spørsmål 43: I hvilken grad påvirket dagoppholdet din evne til å fungere i hverdagen?.....	82
Spørsmål 44: I hvilken grad påvirket dagoppholdet din evne til å komme tilbake i jobb/utdanning?	83
Kapittel 9 Rehabilitering døgnopphold	84
Spørsmål 45: Når var du på døgnopphold?.....	84
Spørsmål 46: Hvor var du på døgnopphold?.....	85
Spørsmål 47.1: Hvor fornøyd er du med døgnoppholdet når det gjelder følgende: De ansattes kompetanse om senfølger etter Covid-19?.....	85
Spørsmål 47.2: Hvor fornøyd er du med døgnoppholdet når det gjelder følgende: De ansattes forståelse og empati for din situasjon?.....	86
Spørsmål 47.3: Hvor fornøyd er du med døgnoppholdet når det gjelder følgende: Nivået av trening og fysisk aktivitet?	87
Spørsmål 47.4: Hvor fornøyd er du med døgnoppholdet når det gjelder følgende: Individuell tilpasning av opplegget?	88
Spørsmål 47.5: Hvor fornøyd er du med døgnoppholdet når det gjelder følgende: De ansattes faglige råd og vurderinger?.....	89
Spørsmål 47.6: Hvor fornøyd er du med døgnoppholdet når det gjelder følgende: Oppholdet totalt sett?	90

Spørsmål 48: I hvilken grad påvirket døgnoppholdet dine fysiske symptomer?	91
Spørsmål 49: I hvilken grad påvirket døgnoppholdet dine kognitive symptomer (altså symptomer som "hjernetåke", hukommelsesproblemer, konsentrasjonsproblemer og så videre)?	92
Spørsmål 50: I hvilken grad påvirket døgnoppholdet din evne til å fungere i hverdagen?	93
Spørsmål 51: I hvilken grad påvirket døgnoppholdet din evne til å komme tilbake i jobb/utdanning?	94
Kapittel 10 Kommunalt tilbud	95
Spørsmål 52: Når var du på kommunalt tilbud?	95
Spørsmål 53: Hvor var du på kommunalt tilbud?.....	96
Spørsmål 54.1: Hvor fornøyd er du med det kommunale tilbudet når det gjelder følgende: De ansattes kompetanse om senfølger etter Covid-19?	96
Spørsmål 54.2: Hvor fornøyd er du med det kommunale tilbudet når det gjelder følgende: De ansattes forståelse og empati for din situasjon?	97
Spørsmål 54.3: Hvor fornøyd er du med det kommunale tilbudet når det gjelder følgende: Nivået av trening og fysisk aktivitet?	98
Spørsmål 54.4: Hvor fornøyd er du med det kommunale tilbudet når det gjelder følgende: Individuell tilpasning av opplegget?	99
Spørsmål 54.5: Hvor fornøyd er du med det kommunale tilbudet når det gjelder følgende: De ansattes faglige råd og vurderinger?.....	100
Spørsmål 54.6: Hvor fornøyd er du med det kommunale tilbudet når det gjelder følgende: Oppholdet totalt sett?.....	101
Spørsmål 55: I hvilken grad påvirket det kommunale tilbudet dine fysiske symptomer?	102
Spørsmål 56: I hvilken grad påvirket det kommunale tilbudet dine kognitive symptomer (altså symptomer som "hjernetåke", hukommelsesproblemer, konsentrasjonsproblemer og så videre)?	103
Spørsmål 57: I hvilken grad påvirket det kommunale tilbudet din evne til å fungere i hverdagen?	104
Spørsmål 58: I hvilken grad påvirket det kommunale tilbudet din evne til å komme tilbake i jobb/utdanning?.....	105
Kapittel 11 Mestringskurs	106
Spørsmål 59: Når var du på Mestringskurs?	106
Spørsmål 60: Hvor var du på Mestringskurs?.....	106
Spørsmål 61.1: Hvor fornøyd er du med Mestringskurset når det gjelder følgende: De ansattes kompetanse om senfølger etter Covid-19?.....	107
Spørsmål 61.2: Hvor fornøyd er du med Mestringskurset når det gjelder følgende: De ansattes forståelse og empati for din situasjon?.....	108
Spørsmål 61.3: Hvor fornøyd er du med Mestringskurset når det gjelder følgende: Nivået av trening og fysisk aktivitet?	109
Spørsmål 61.4: Hvor fornøyd er du med Mestringskurset når det gjelder følgende: Individuell tilpasning av opplegget?	110
Spørsmål 61.5: Hvor fornøyd er du med Mestringskurset når det gjelder følgende: De ansattes faglige råd og vurderinger?.....	111
Spørsmål 61.6: Hvor fornøyd er du med Mestringskurset når det gjelder følgende: Oppholdet totalt sett?.....	112
Spørsmål 62: I hvilken grad påvirket Mestringskurset dine fysiske symptomer?	113
Spørsmål 63: I hvilken grad påvirket Mestringskurset dine kognitive symptomer (altså symptomer som "hjernetåke", hukommelsesproblemer, konsentrasjonsproblemer og så videre)?	114
Spørsmål 64: I hvilken grad påvirket Mestringskurset din evne til å fungere i hverdagen?	115
Spørsmål 65: I hvilken grad påvirket Mestringskurset din evne til å komme tilbake i jobb/utdanning?.....	116

Kapittel 12 Individuell oppfølging av fysioterapeut	117
Spørsmål 66: Når hadde du individuell oppfølging av fysioterapeut over tid?	117
Spørsmål 67: Hvor hadde du individuell oppfølging av fysioterapeut over tid?	118
Spørsmål 68.1: Hvor fornøyd er du med Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder følgende: De ansattes kompetanse om senfølger etter Covid-19	118
Spørsmål 68.2: Hvor fornøyd er du med Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder følgende: De ansattes forståelse og empati for din situasjon	119
Spørsmål 68.3: Hvor fornøyd er du med Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder følgende: Nivået av trening og fysisk aktivitet	120
Spørsmål 68.4: Hvor fornøyd er du med Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder følgende: Individuell tilpasning av opplegget	121
Spørsmål 68.5: Hvor fornøyd er du med Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder følgende: De ansattes faglige råd og vurderinger	122
Spørsmål 68.6: Hvor fornøyd er du med Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder følgende: Oppholdet totalt sett	123
Spørsmål 69: I hvilken grad påvirket Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid dine fysiske symptomer?	124
Spørsmål 70: I hvilken grad påvirket Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid dine kognitive symptomer (altså symptomer som "hjernetåke", hukommelsesproblemer, konsentrasjonsproblemer og så videre)?	125
Spørsmål 71: I hvilken grad påvirket Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid din evne til å fungere i hverdagen?	126
Spørsmål 72: I hvilken grad påvirket Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid din evne til å komme tilbake i jobb/utdanning?	127
Kapittel 13 Annen helsehjelp	128
Spørsmål 73: Har du benyttet deg av følgende tjenester?	128
Spørsmål 74: Har du benyttet deg av egenfinansiert helsehjelp?	129
Spørsmål 75: Hva slags egenfinansiert helsehjelp har du benyttet?	130
Spørsmål 76: I hvilken grad påvirket egenfinansiert helsehjelp dine fysiske symptomer?	130
Spørsmål 77: I hvilken grad påvirket egenfinansiert helsehjelp dine kognitive symptomer (altså symptomer som "hjernetåke", hukommelsesproblemer, konsentrasjonsproblemer og så videre)?	131
Spørsmål 78: I hvilken grad påvirket egenfinansiert helsehjelp din evne til å fungere i hverdagen?	132
Spørsmål 79: I hvilken grad påvirket egenfinansiert helsehjelp din evne til å komme tilbake i jobb/utdanning?	133
Kapittel 14 Arbeid og studier	134
Spørsmål 80.1: Hvor fornøyd er du med din arbeidsgiver når det gjelder følgende: Generell forståelse og empati for din situasjon	134
Spørsmål 80.2: Hvor fornøyd er du med din arbeidsgiver når det gjelder følgende: Tilrettelegging av din arbeidssituasjon	135
Spørsmål 80.3: Hvor fornøyd er du med din arbeidsgiver når det gjelder følgende: Oppfølging gjennom sykmeldingsperiode	136
Spørsmål 81: Har du opplevd å miste jobben på grunn av dine senfølger?	137
Spørsmål 82: Ser du for deg at du vil kunne ha behov for omskolering på grunn av dine senfølger?	138
Spørsmål 83.1: Hvor fornøyd er du med studiestedet når det gjelder følgende: Generell forståelse og empati for din situasjon	139
Spørsmål 83.2: Hvor fornøyd er du med studiestedet når det gjelder følgende: Tilrettelegging av din situasjon	140
Spørsmål 84: Har du måttet oppgi studiet/ta permisjon/senke progresjon på grunn av dine senfølger?	141
Sluttord	142

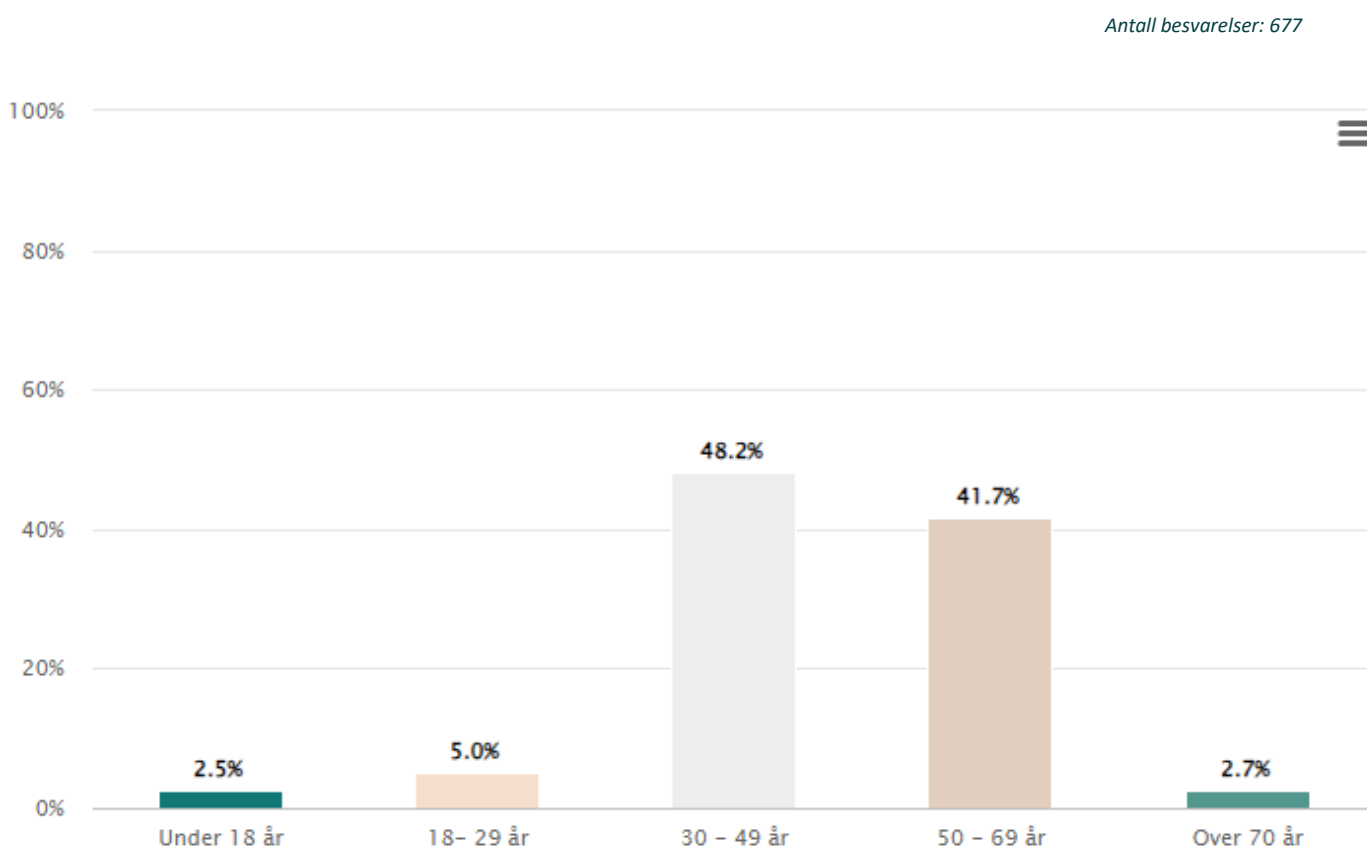
Kapittel 1 Deltager-karakteristika

Spørsmål 1: Hva er din alder nå?

Fra dataene kan vi se at flertallet av respondentene faller inn i aldersgruppen 30-49 år, med 326 respondenter, som utgjør 48.2% av det totale antallet. Den neste største gruppen er aldersgruppen 50-69 år, med 282 respondenter, som representerer 41.7% av respondentene.

De yngre aldersgruppene, 18-29 og Over 70 år, har betydelig færre respondenter, med henholdsvis 34 og 18, som utgjør 5.0% og 2.7% av det totale antallet.

Gruppen "under 18" har færrest respondenter, med kun 17 personer, som representerer 2.5% av det totale antallet.

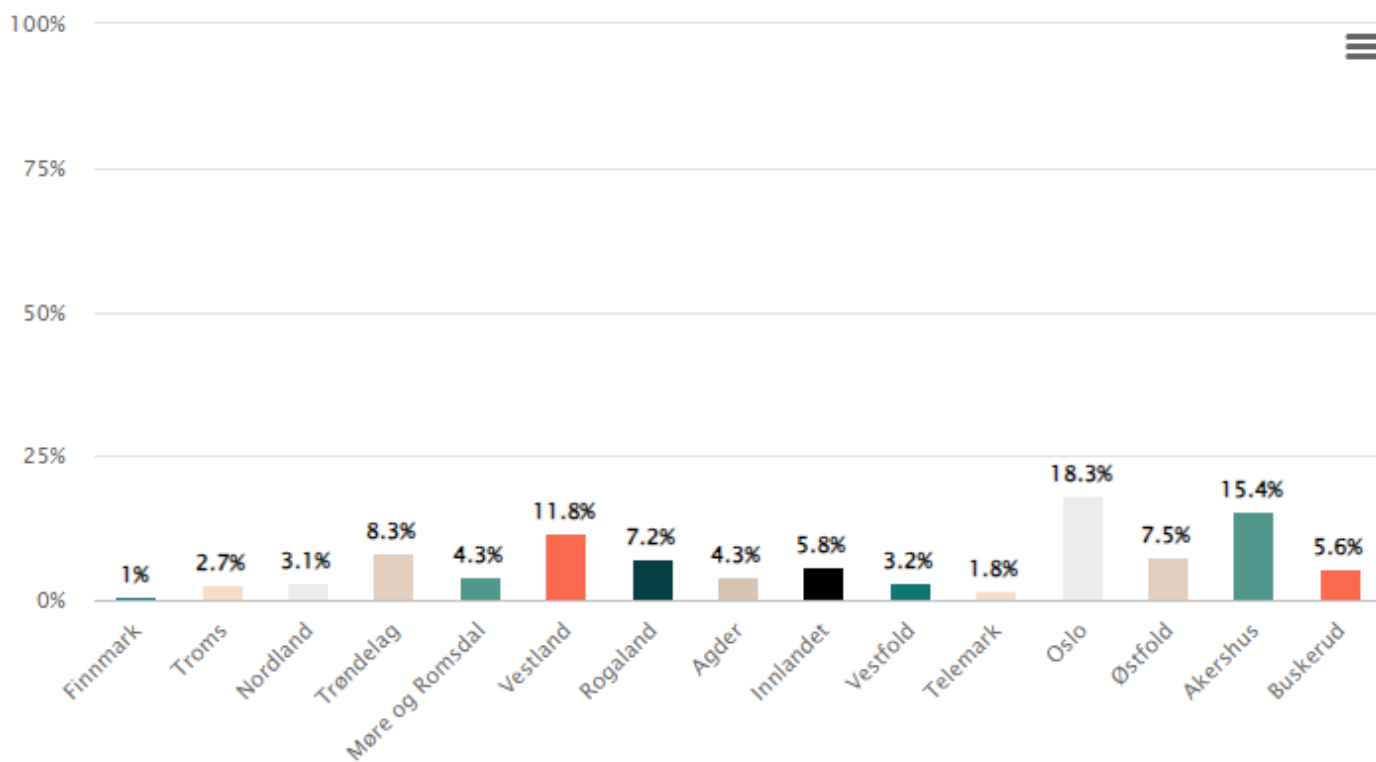


Graf 1: Hva er din alder nå?

Spørsmål 2: Hvilket fylke er du bosatt i?

Våre medlemmer er representert i alle fylker i landet. Oslo har den høyeste representasjonen blant respondentene med 124 personer (18.3%). Akershus og Vestland følger etter med henholdsvis 104 (15.4%) og 80 (11.8%) respondenter. De minst representerte fylkene er Telemark med 12 (1.8%) og Finnmark med 5 respondenter (1.0%).

Antall besvarelser: 677

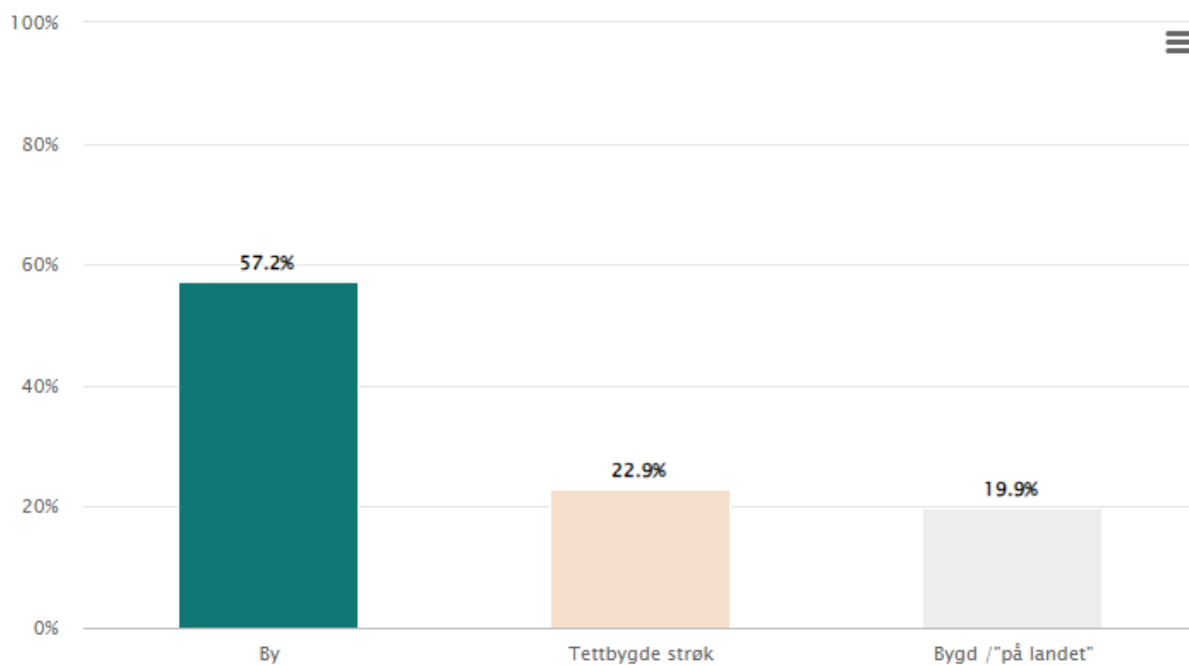


Graf 2: Hvilket fylke er du bosatt i?

Spørsmål 3: Er du bosatt i:

Dataene viser at flertallet av respondentene, 387 personer (57.2%), bor i by eller urbane områder. Dette etterfølges av 155 respondenter (22.9%) som bor i tettbygde strøk, og 135 respondenter (19.9%) som bor i bygd eller "på landet".

Antall besvarelser: 677

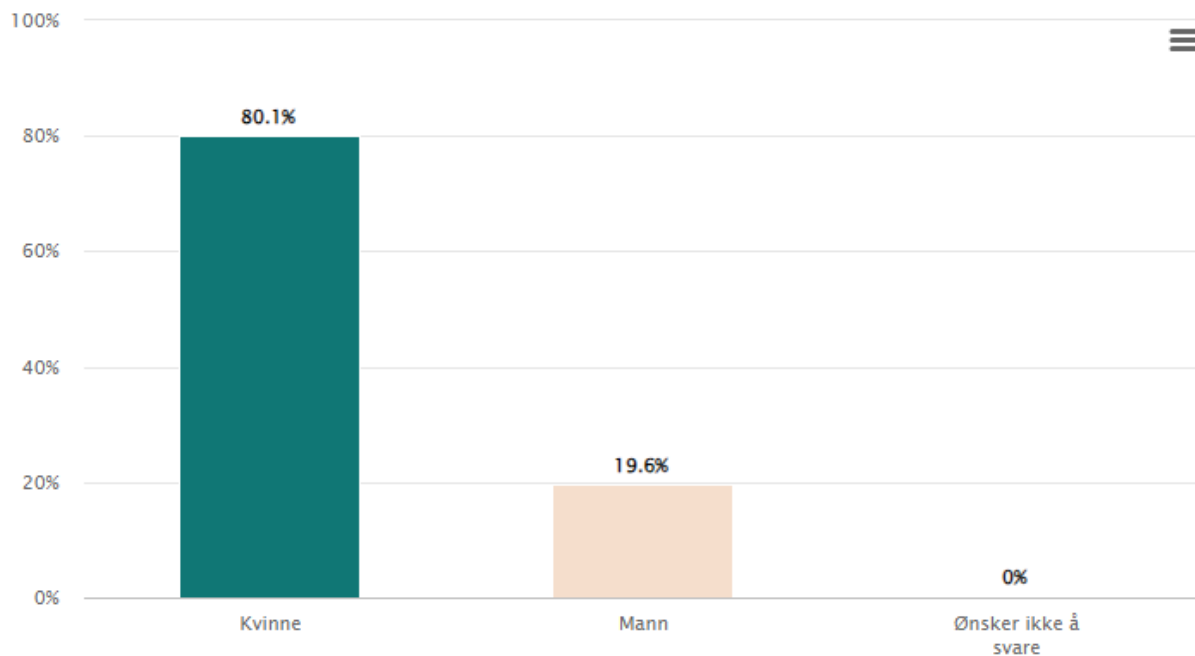


Graf 3: Er du bosatt i

Spørsmål 4: Hva er ditt juridiske kjønn?

Majoriteten av respondentene, 542 personer (80.1%), er kvinner. Menn utgjør 133 respondenter (19.6%). 2 respondenter ønsket ikke å svare.

Antall besvarelser: 677

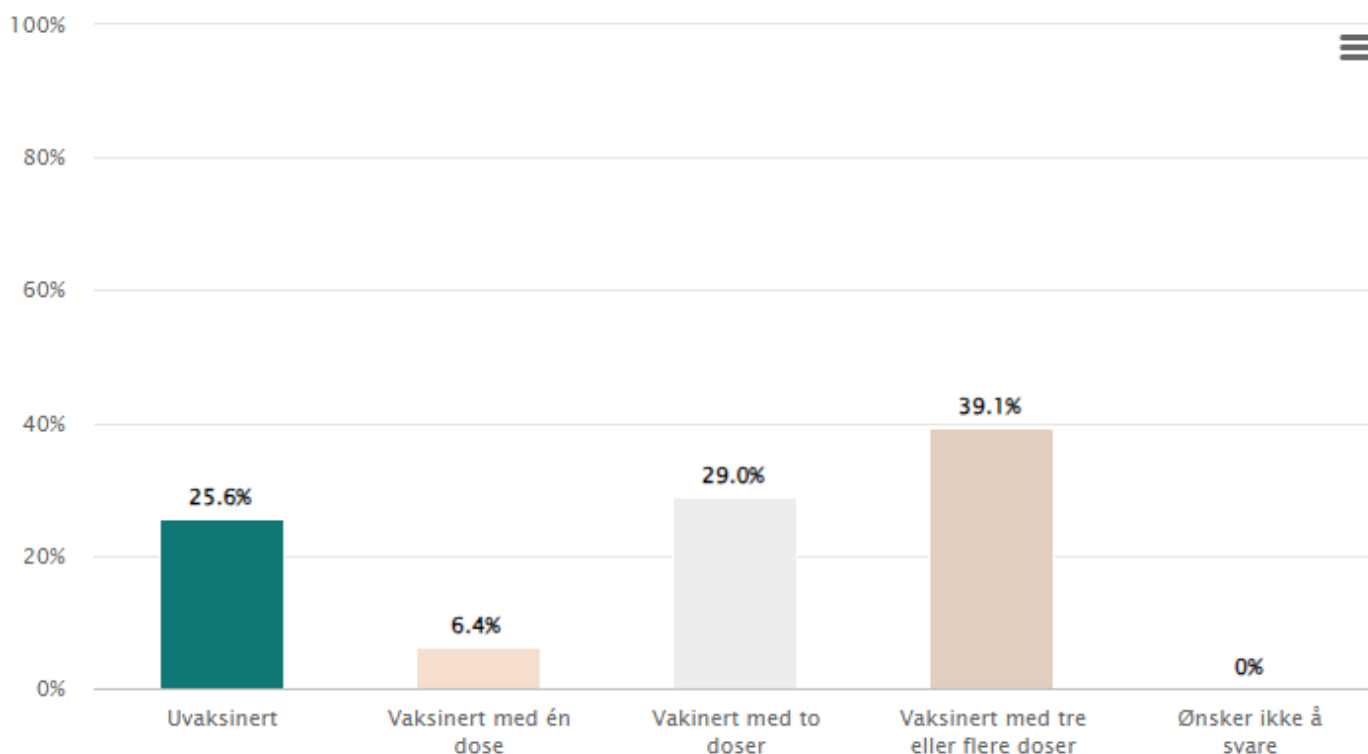


Graf 4: Hva er ditt juridiske kjønn?

Spørsmål 5: Hva var din vaksinasjonsstatus da du ble syk?

Dataene viser at 173 respondenter (25.6%), var uvaksinerte da de ble syke. Men et flertall av respondentene som ble syke var, vaksinert, med 265 personer (39.1%) som hadde mottatt tre eller flere doser, og 196 personer (29.0%) som hadde mottatt to doser. En mindre gruppe på 43 respondenter (6.4%) hadde mottatt kun én dose av vaksinen da de ble syke.

Antall besvarelser: 677



Graf 5: Hva var din vaksinasjonsstatus da du ble syk?

Spørsmål 6: Når ble du smittet av Covid-19 som utløste dine senfølger?

De første tilfellene med smitte som ledet til senfølger skjedde i desember 2019, med 3 tilfeller (0.4%). To perioder skiller seg klart ut når det gjelder tidspunkt for smitte: mars 2020 (7.8%), samt perioden januar til mars 2022 (32.9%). Svarene om tidspunkt for smitte viser en tydelig korrelasjon mellom smitteverntiltak og smitte som førte til senfølger. Det økte antallet smittede i starten av 2022 og det vedvarende antallet som fikk senvirkninger etter smitte fra april 2022 og utover, indikerer at selv om Omikron-varianten blir regnet for å være mindre aggressiv enn tidligere Sars-CoV-2 varianter, fører færre smitteverntiltak og dermed økt smitte i samfunnet til at mange fremdeles får senvirkninger etter covid-19.

Antall besvarelser: 677

Tidspunkt for smitte	Antall	Prosent
desember 2019	3	0.4%
februar 2020	10	1.5%
mars 2020	53	7.8%
april 2020	2	0.3%
mai 2020	2	0.3%
juni 2020	2	0.3%
september 2020	1	0.1%
oktober 2020	9	1.3%
november 2020	16	2.4%
desember 2020	15	2.2%
januar 2021	23	3.4%
februar 2021	15	2.2%
mars 2021	26	3.8%
april 2021	14	2.1%
mai 2021	11	1.6%
juni 2021	7	1.0%
juli 2021	4	0.6%
august 2021	8	1.2%
september 2021	11	1.6%
oktober 2021	11	1.6%
november 2021	16	2.4%
desember 2021	29	4.3%
januar 2022	55	8.1%
februar 2022	114	16.8%
mars 2022	54	8.0%
april 2022	10	1.5%
mai 2022	7	1.0%
juni 2022	16	2.4%
juli 2022	17	2.5%
august 2022	15	2.2%
september 2022	8	1.2%
oktober 2022	8	1.2%
november 2022	18	2.7%
desember 2022	19	2.8%
januar 2023	6	0.9%
februar 2023	3	0.4%
april 2023	3	0.4%
mai 2023	3	0.4%
juni 2023	2	0.3%

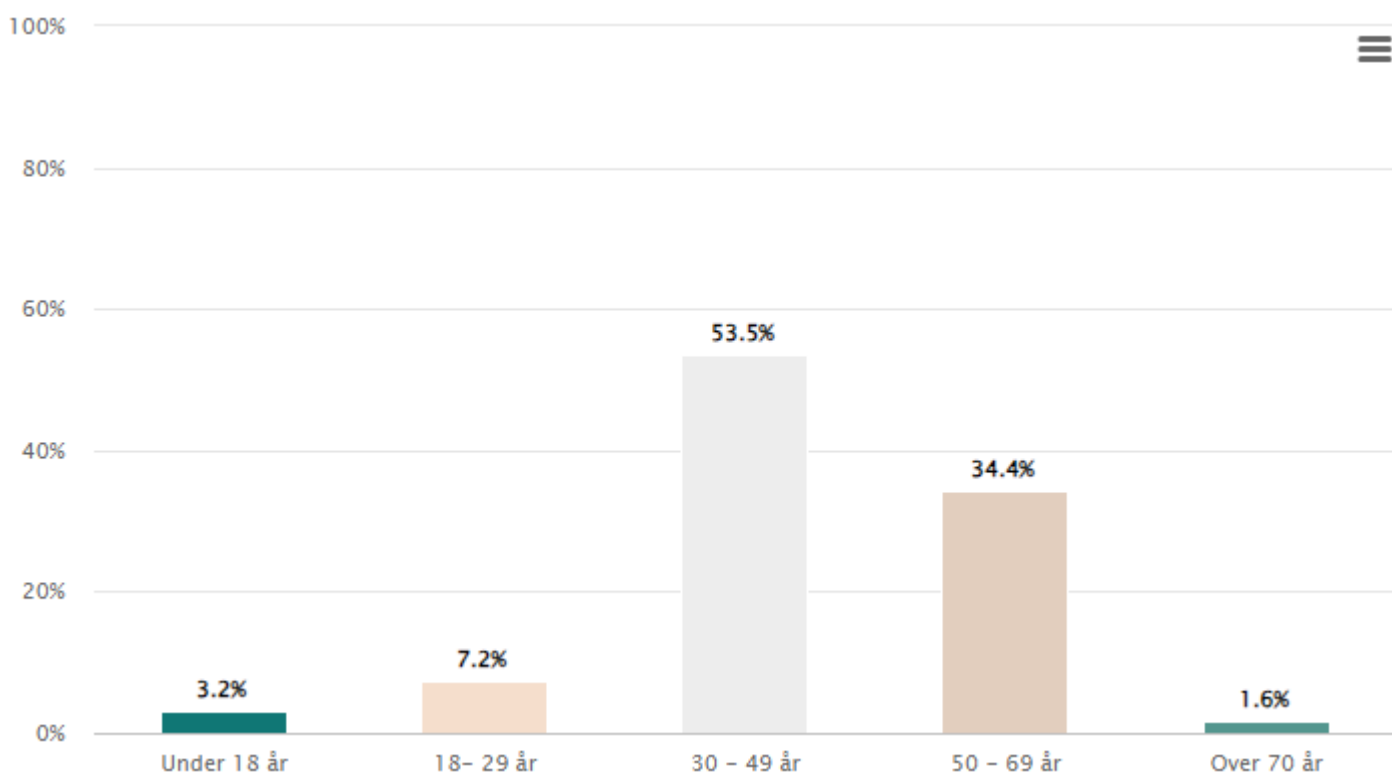
Tidspunkt for smitte	Antall	Prosent
juli 2023	2	0.3%
august 2023	8	1.2%
september 2023	3	0.4%
oktober 2023	9	1.3%
november 2023	6	0.9%
desember 2023	3	0.4%

Tabell 6: Når ble du smittet av Covid-19 som utløste dine senfølger?

Spørsmål 7: Hva var din alder da du ble syk?

Majoriteten av respondentene som rapporterte om når de ble syke med Covid-19, var i aldersgruppen 30-49 år, og utgjør over halvparten av tilfellene (53.5%). Den nest største gruppen er de mellom 50-69 år (34.4%).

Antall besvarelser: 677

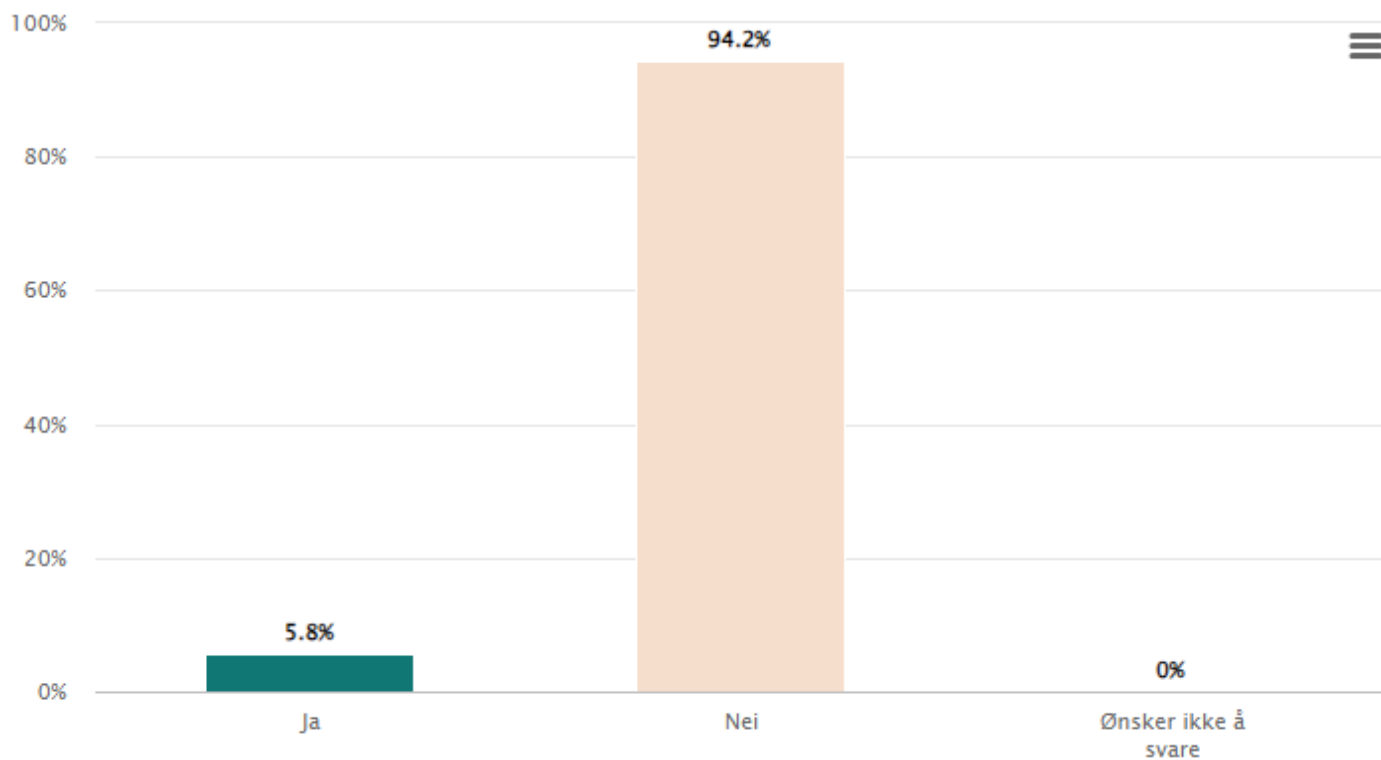


Graf 7: Hva var din alder da du ble syk?

Spørsmål 8: Ble du innlagt på sykehus da du var smittet med Covid-19 (akuttfasen)?

Majoriteten av respondentene, 638 av 677, rapporterte at de ikke ble innlagt på sykehus under akuttfasen av Covid-19. Dette indikerer at de fleste hadde mildere symptomer som kunne håndteres hjemme. Kun en mindre andel, 39 respondenter, var innlagt på sykehus under akuttfasen.

Antall besvarelser: 677



Graf 8: Ble du innlagt på sykehus da du var smittet med Covid-19 (akuttfasen)?

Aldersfordeling sett opp imot innleggelse i akuttfasen

Antall besvarelser: 677

Aldersgruppe	innlagt	Ikke innlagt
18- 29 år	4.08%	95.92%
30 - 49 år	3.31%	96.69%
50 - 69 år	9.01%	90.99%
Over 70 år	27.27%	72.73%
Under 18 år	4.55%	95.45%

Tabell 8.1: Aldersfordeling sett opp mot innleggelse i akuttfasen

Innleggelse sett opp imot yrkessektor

Antall besvarelser: 677

Yrkessektor	Innlagt	Ikke innlagt
Helse, sosial, pleie og omsorg	7 (5.04%)	132 (94.96%)
Barneskole	6 (15.0%)	34 (85.0%)
Annen/ingen yrkesbakgrunn	5 (9.09%)	50 (90.91%)
Salg og servicerelaterte yrker	4 (12.9%)	27 (87.1%)
Butikk og varehandel	3 (16.67%)	15 (83.33%)
Barnehage	2 (3.92%)	49 (96.08%)
Administrasjon/økonomi og regnskap	2 (2.9%)	67 (97.1%)
Bygg og anlegg	2 (11.76%)	15 (88.24%)
Kultur og kreative yrker	2 (10.0%)	18 (90.0%)
Privat tjenesteyting	1 (4.76%)	20 (95.24%)
Høgskole/Universitet	1 (4.17%)	23 (95.83%)
Jeg er/var skoleelev	1 (3.45%)	28 (96.55%)
Sikkerhet og beredskap (inkludert brann/redning/politi/Forsvaret)	1 (11.11%)	8 (88.89%)
Reiseliv og mat (inkludert restaurant og servering)	1 (10.0%)	9 (90.0%)
Offentlig forvaltning	1 (1.72%)	57 (98.28%)
Transport, lager og logistikk	0 (0.0%)	8 (100.0%)
Industri og produksjon	0 (0.0%)	12 (100.0%)
Jordbruk, skogbruk og fiske	0 (0.0%)	5 (100.0%)
IT	0 (0.0%)	32 (100.0%)
Energi, olje og gass	0 (0.0%)	8 (100.0%)
Ungdomsskole	0 (0.0%)	21 (100.0%)

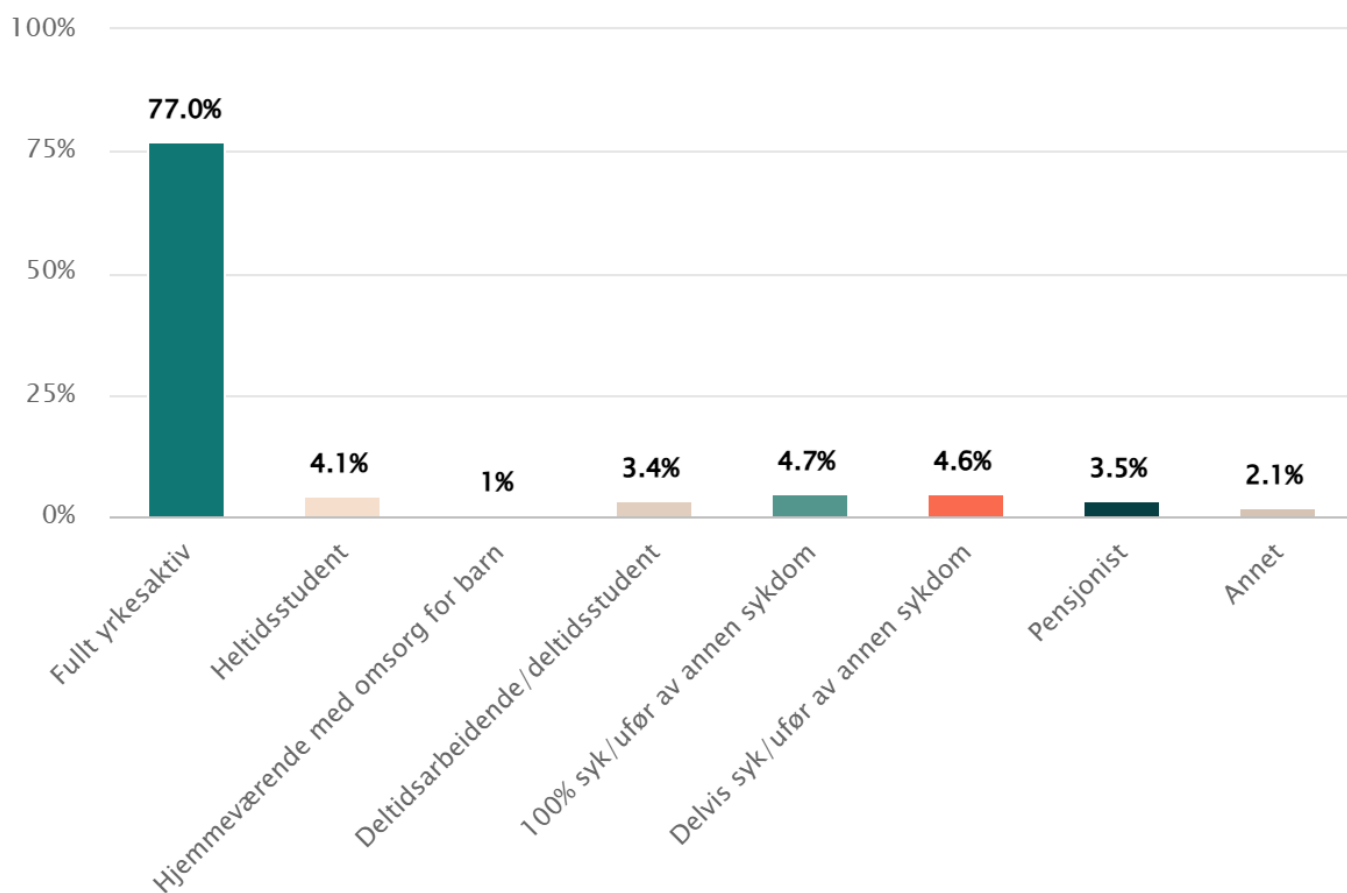
Tabell 8.2: Innleggelse sett opp imot yrkessektor

Spørsmål 9: Hva var din situasjon da du ble syk?

De fleste respondentene, 549 av 677 (81.1%), var fullt yrkesaktive/heltidsstudenter da de ble syke. Dette indikerer at sykdommen påvirket en betydelig del av arbeidsstyrken.

En mindre andel av respondentene var enten helt eller delvis syk/ufør av andre årsaker før de ble syke med Covid-19, noe som kan ha påvirket den generelle helsesituasjonen ytterligere.

Antall besvarelser: 677

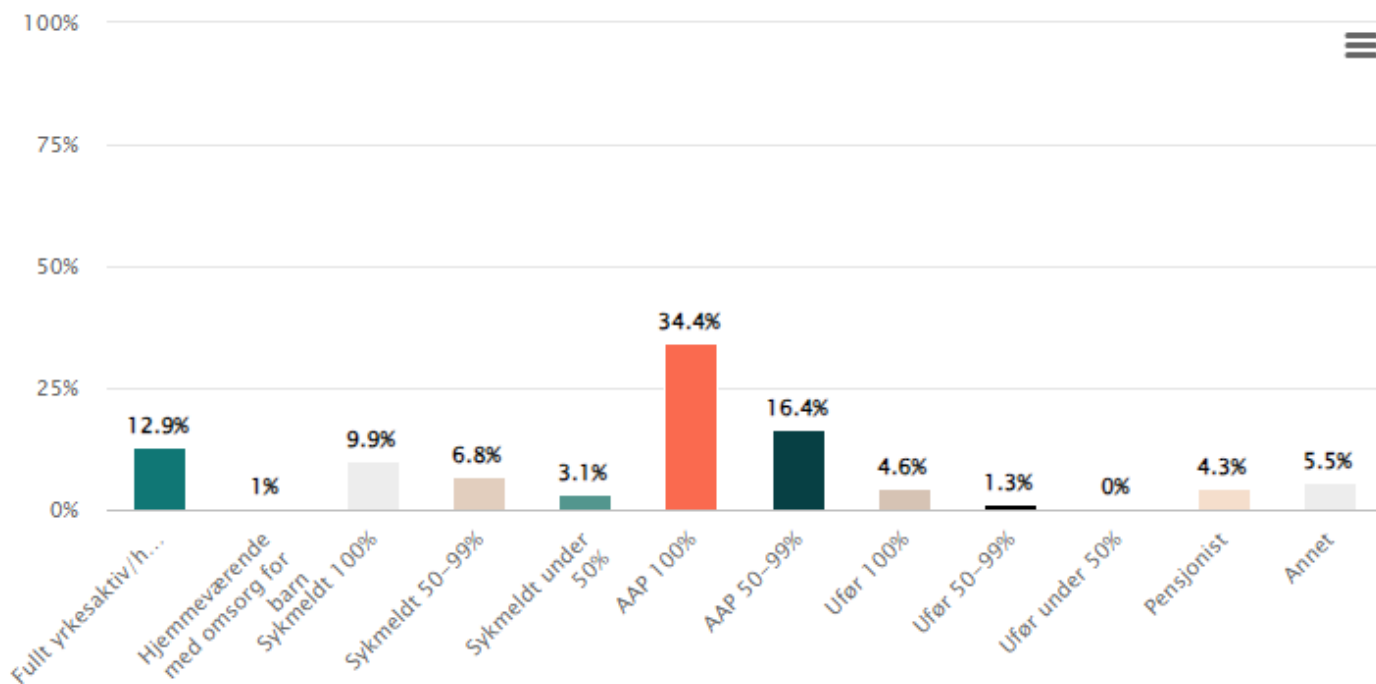


Graf 9: Hva var din situasjon da du ble syk?

Spørsmål 10: Hva er din situasjon nå?

Spørreundersøkelsen indikerer en svært høy grad av arbeidsuførhet blant respondentene. Totalt er 331 personer (48.68%) helt utenfor arbeidslivet. En betydelig andel av respondentene (34.42%) er på AAP 100%, og 180 personer (26.47%) er delvis utenfor arbeidslivet. 87 personer er fullt yrkesaktive eller heltidsstudenter (12.85%).

Antall besvarelser: 677



Graf 10 Hva er din situasjon nå?

Spørsmål 11: Kryss av om du jobber/jobbet innen disse områdene da du først ble syk

Det er en høy representasjon fra sektoren "Helse, sosial, pleie og omsorg" med 20.5% av respondentene, noe som kan indikere en høyere risiko for eksponering i disse yrkene.

Andre betydelige sektorer inkluderer "Administrasjon/økonomi og regnskap" og "Offentlig forvaltning" med til sammen 127 personer (18.8%). 165 personer jobbet innen barnehage/barne-ungdomsskole/høyskole/universitet, noe som utgjør 24.4%.

Antall besvarelser: 677

Yrkesområde	Antall	Prosent
Helse, sosial, pleie og omsorg	139	20.53%
Administrasjon/økonomi og regnskap	69	10.19%
Offentlig forvaltning	58	8.57%
Annen/ingen yrkesbakgrunn	55	8.12%
Barnehage	51	7.53%
Barneskole	40	5.91%
IT	32	4.73%
Salg og servicerelaterte yrker	31	4.58%
Jeg er/var skoleelev	29	4.28%
Høyskole/Universitet	24	3.55%
Privat tjenesteyting	21	3.10%
Ungdomsskole	21	3.10%
Kultur og kreative yrker	20	2.95%
Butikk og varehandel	18	2.66%
Bygg og anlegg	17	2.51%
Industri og produksjon	12	1.77%
Reiseliv og mat (inkludert restaurant og servering)	10	1.48%
Sikkerhet og beredskap (inkludert brann/redning/politi/Forsvaret)	9	1.33%
Transport, lager og logistikk	8	1.18%
Energi, olje og gass	8	1.18%
Jordbruk, skogbruk og fiske	5	0.74%

Tabell 11: Kryss av om du jobber/jobbet innen disse områdene da du først ble syk

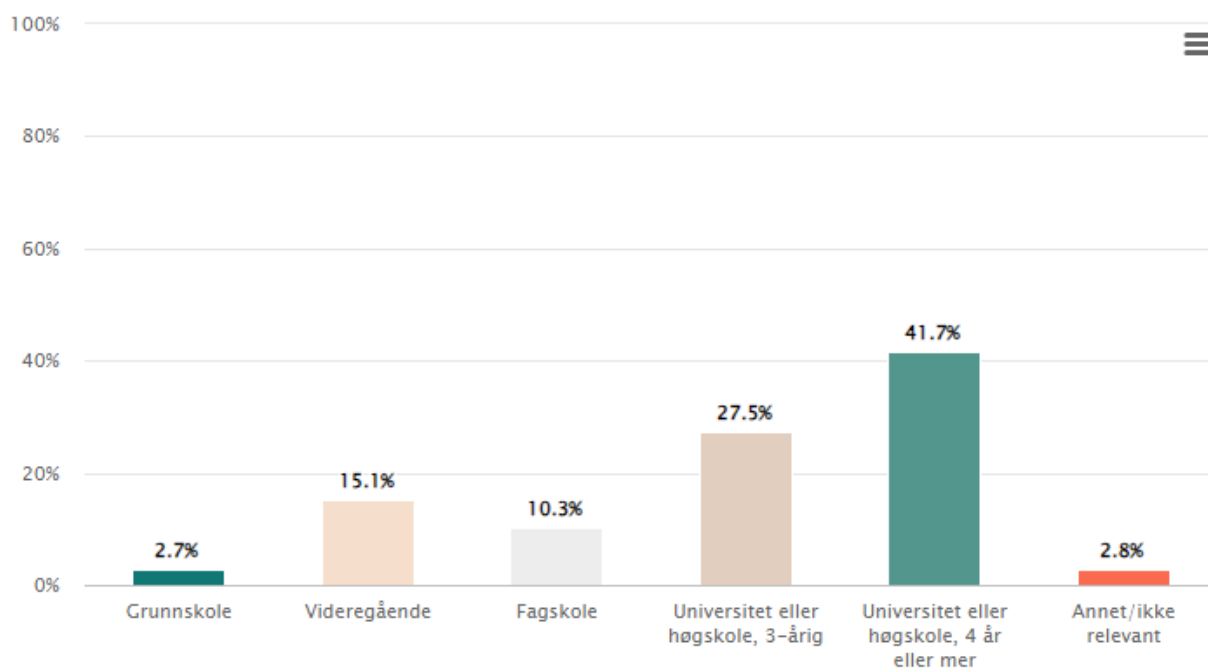
Spørsmål 12: Hva er ditt høyeste fullførte utdanningsnivå?

Majoriteten av respondentene har høyere utdanning, med en betydelig andel som har fullført 4 år eller mer på universitet eller høyskole (41.7%).

En annen stor gruppe har fullført en 3-årig universitets- eller høyskoleutdanning (27.5%).

Videregående utdanning er også godt representert med 15.1%.

Antall besvarelser: 677



Graf 12: Hva er ditt høyeste fullførte utdanningsnivå?

Kapittel 2 Symptomer

Spørsmål 13: Hvilke av følgende symptomer har du opplevd i tilknytning til dine senfølger

Utmattelse (fatigue) er det mest rapporterte symptomet, med 641 respondenter (94.7%).

Problemer med tenkning og konsentrasjon (hjernefåke) er også svært utbredt, rapportert av 585 respondenter (86.4%).

Dårligere hukommelse og ordletingsproblemer er også vanlige, med henholdsvis 547 (80.8%) og 447 (66%) respondenter.

Svimmelhet, rask puls/hjertebank, lys- og lyd-sensitivitet er rapportert av over 65% av respondentene.

Hodepine og tung/kortpustethet er også vanlige symptomer, rapportert av henholdsvis 434 (64.1%) og 401 (59.2%) respondenter.

Søvnproblemer er rapportert av over 50% av respondentene.

Andre vanlige symptomer inkluderer influensafølelse/sykdomsfølelse, muskelsvakhet/kraftløshet, muskelsmerter, og problemer med temperaturregulering.

(Se tabell neste side)

Symptom	Antall	Prosent
Utmattelse ("fatigue")	641	94.68%
Problemer med tenkning og konsentrasjon ("hjernetåke")	585	86.40%
Dårligere hukommelse	547	80.44%
Ordletingsproblemer	447	65.74%
Lys-og lyd-sensitivitet	444	65.29%
Svimmelhet	443	65.15%
Hodepine	434	63.82%
Tung/kortpustethet	401	58.97%
Søvnproblemer	397	58.38%
Rask puls/hjertebank	386	56.76%
Influensafølelse/sykdomsfølelse	382	56.18%
Muskelsvakhet/kraftløshet	351	51.62%
Muskelsmerter	350	51.47%
"Trykk" i hodet	342	50.29%
Problemer med temperaturregulering	322	47.35%
Leddsmarter	316	46.47%
Lesevansker	277	40.74%
Tinnitus/øresus	269	39.56%
Synsforstyrrelser	242	35.59%
Problemer med tale og kommunikasjon	229	33.68%
Tap/endret lukt- og/eller smakssans	214	31.47%
Nevropatiske smerter (prikkende/stikkende smerter/brennende)	206	30.29%
Humørendringer	202	29.71%
Depresjon	194	28.53%
Brystsmerter	193	28.38%
Kvalme	191	28.09%
Sår hals	177	26.03%
Magesmerter	174	25.59%
Tett i nese og/eller bihuler (øvre luftveisplager)	172	25.29%
Hoste	171	25.15%
Generelle smerter	171	25.15%
Uregelmessig hjerterytm	164	24.12%
Hårtap	161	23.68%
Feber	156	22.94%
Muskelrykninger	151	22.21%
Angst	145	21.32%
Nedsatt appetitt	127	18.68%
Menstruasjonsforstyrrelser	121	17.79%
Hudutslett	107	15.74%
Diaré	104	15.29%
Høyt blodtrykk	97	14.26%
Kløe	97	14.26%
Nedsatt lungefunksjon	80	11.76%
Hovne lymfekjertler	76	11.18%
Nyoppstått allergi	67	9.85%
Urinveisplager	58	8.53%
Øreverk	53	7.79%
Lavt blodtrykk	31	4.56%

Tabell 13: Hvilke av følgende symptomer har du opplevd i tilknytning til dine senfølger?

Symptomfordeling blant kvinner og menn

Generelt sett ser vi at mange av de vanligste symptomene forekommer hyppig både blant kvinner og menn, men med noen kjønnsforskjeller. Kvinner ser ut til å oppleve flere symptomer relatert til kognitive funksjoner, sensoriske forstyrrelser og hormonelle endringer, mens menn opplever flere symptomer relatert til respiratoriske plager og søvnproblemer.

1. Symptomer med høyest forekomst blant kvinner:
 - Utmattelse ("fatigue") - 94.5% av kvinner
 - Lys- og lyd-sensitivitet - 68.3% av kvinner
 - Problemer med tenkning og konsentrasjon ("hjernetåke") - 87.5% av kvinner
 - Dårligere hukommelse - 80.8% av kvinner
 - Ordletingsproblemer - 69.2% av kvinner

2. Symptomer med høyest forekomst blant menn:
 - Utmattelse ("fatigue") - 95.5% av menn
 - Tung/kortpustethet - 60.9% av menn
 - Problemer med tenkning og konsentrasjon ("hjernetåke") - 82.7% av menn
 - Dårligere hukommelse - 80.5% av menn
 - Søvnproblemer - 63.9% av menn

3. Symptomer med større kjønnsforskjell:
 - Hårtap - 28.2% av kvinner, 5.3% av menn
 - Kløe - 14.8% av kvinner, 12% av menn
 - Angst - 19% av kvinner, 31.6% av menn

4. Symptomer med mindre kjønnsforskjell:
 - Utmattelse ("fatigue") - 94.5% av kvinner, 95.5% av menn
 - Problemer med tenkning og konsentrasjon ("hjernetåke") - 87.5% av kvinner, 82.7% av menn
 - Dårligere hukommelse - 80.8% av kvinner, 80.5% av menn
 - Muskelsmerter - 53.5% av kvinner, 43.6% av menn
 - Leddsmerter - 48.7% av kvinner, 38.4% av menn

(Se tabell i appendix)

Spørsmål 14: Hvilke er dine 3 mest hemmende symptomer?

Utmattelse er det mest hemmende symptomet, rapportert av hele 85% av respondentene. Mange, 48.8%, har også rapportert kognitive utfordringer som problemer med tenkning og konsentrasjon, også kjent som "hjernetåke," som et av de mest hemmende symptomer. Dette indikerer at kognitive problemer er en betydelig utfordring for mange. Derrest er hodepine blant de mest hemmende symptomene, rapportert av 17.8%.

(Se tabell i appendix)

Mest hemmende symptomer fordelt på kjønn

En analyse viser at det mest hemmende symptomet for begge kjønn er utmattelse, kvinner 86.5%, og menn 80.5%. Halvparten av kvinnene (50%) opplevde problemer med tenkning og konsentrasjon, mens 45.9% av mennene rapporterte de samme utfordringene. Når det gjelder hukommelse, var det 11.6% av kvinnene som rapporterte dette, mot 21.8% av mennene. Videre viste det seg at 17.3% av mennene opplevde tung eller kortpustethet, mens dette var tilfelle for 11.8% av kvinnene.

Generelt ser vi at kvinner rapporterer flere symptomer, særlig når det gjelder utmattelse, kognitive problemer og nevrologiske symptomer. Menn ser derimot ut til å oppleve flere respiratoriske symptomer og søvnproblemer.

(Se tabell i appendix)

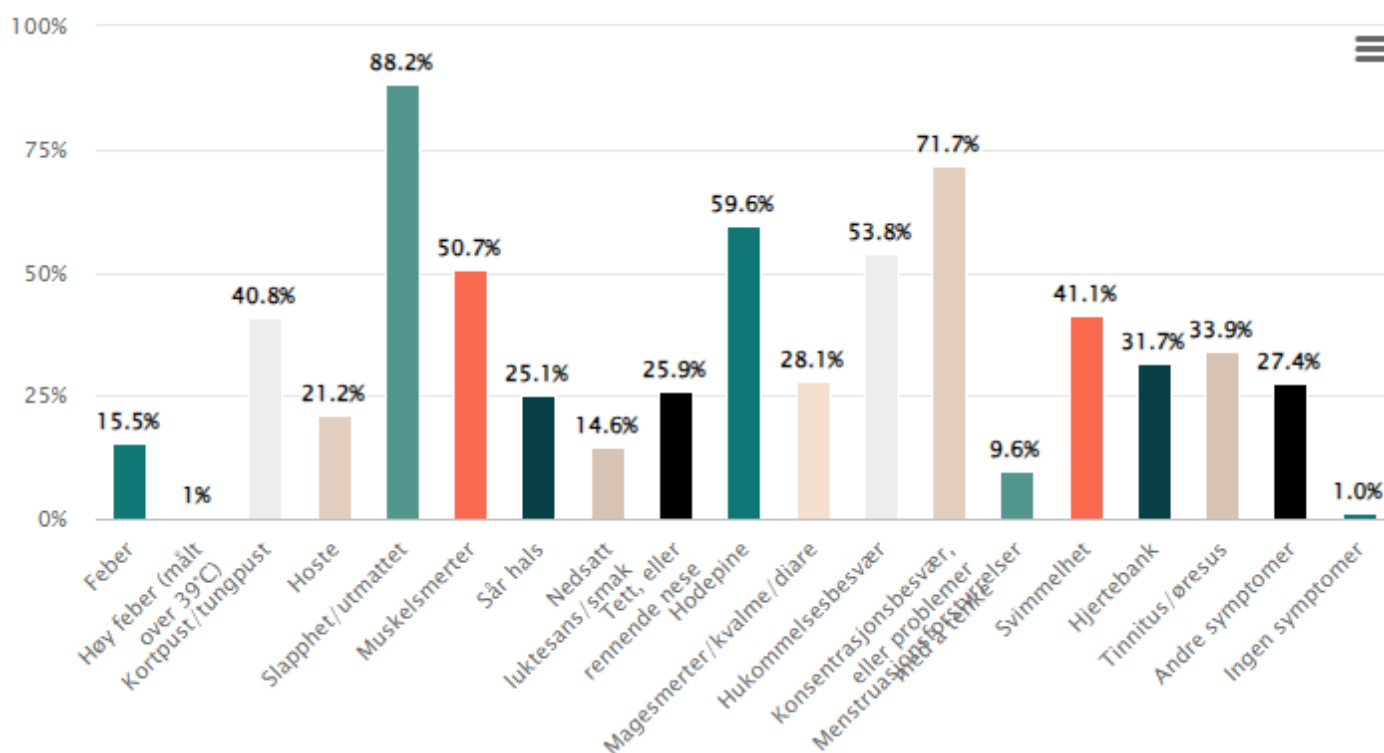
Spørsmål 15: Kryss av for hvert av symptomene du har hatt i løpet av de siste 3 ukene

Svarene på spørsmål 15 viser at de mest rapporterte symptomene er slapphet/utmattet, kognitive problemer, hodepine, hukommelsesbesvær og muskelsmerter. Dette indikerer at mange opplever betydelige fysiske og kognitive utfordringer i løpet av de siste 3 ukene.

87.6% av respondentene oppgir å ha opplevd slapphet/utmattet i løpet av de siste 3 ukene. Over 70% av respondentene har hatt konsentrasjonsbesvær, eller problemer med å tenke i samme periode. Nesten 60% har opplevd hodepine de siste 3 ukene. Over halvparten av respondentene har hatt hukommelsesbesvær (53.5%) og muskelsmerter (50.4%). Rundt 40% har opplevd svimmelhet (40.9%) og kortpust/tungpust (40.6%) i løpet av de siste 3 ukene. Kun 1% av respondentene oppgir at de ikke har hatt noen symptomer i denne perioden.

Selv om feber og luftveissymptomer også forekommer, ser det ut som at de neurologiske og generelle symptomene er mer fremtredende.

Antall besvarelser: 676



Graf 15: Kryss av for hvert av symptomene du har hatt i løpet av de siste 3 ukene

Spørsmål 16: Kryss av for hvert av symptomene du har hatt i løpet av de siste 3 ukene - fordelt på kjønn

Svarene viser at det er kjønnsforskjeller i rapporteringen av langvarige symptomer etter COVID-19. Kvinner rapporterer generelt en høyere forekomst av symptomer som feber, slapphet/utmattethet, hodepine og konsentrasjonsbesvær sammenlignet med menn.

En større andel kvinner (16.8%) rapporterte feber sammenlignet med menn (9%).

Slapphet/utmattethet: Dette symptomet ble rapportert av en høyere andel kvinner (88.8%) enn menn (85%).

Andelen kvinner og menn som rapporterte kortpust/tungpust var lik med 40.6%.

En større andel kvinner (61.4%) rapporterte hodepine sammenlignet med menn (51.1%).

En høyere andel kvinner (73.6%) enn menn (63.9%) opplevde problemer med konsentrasjon eller tenkning.

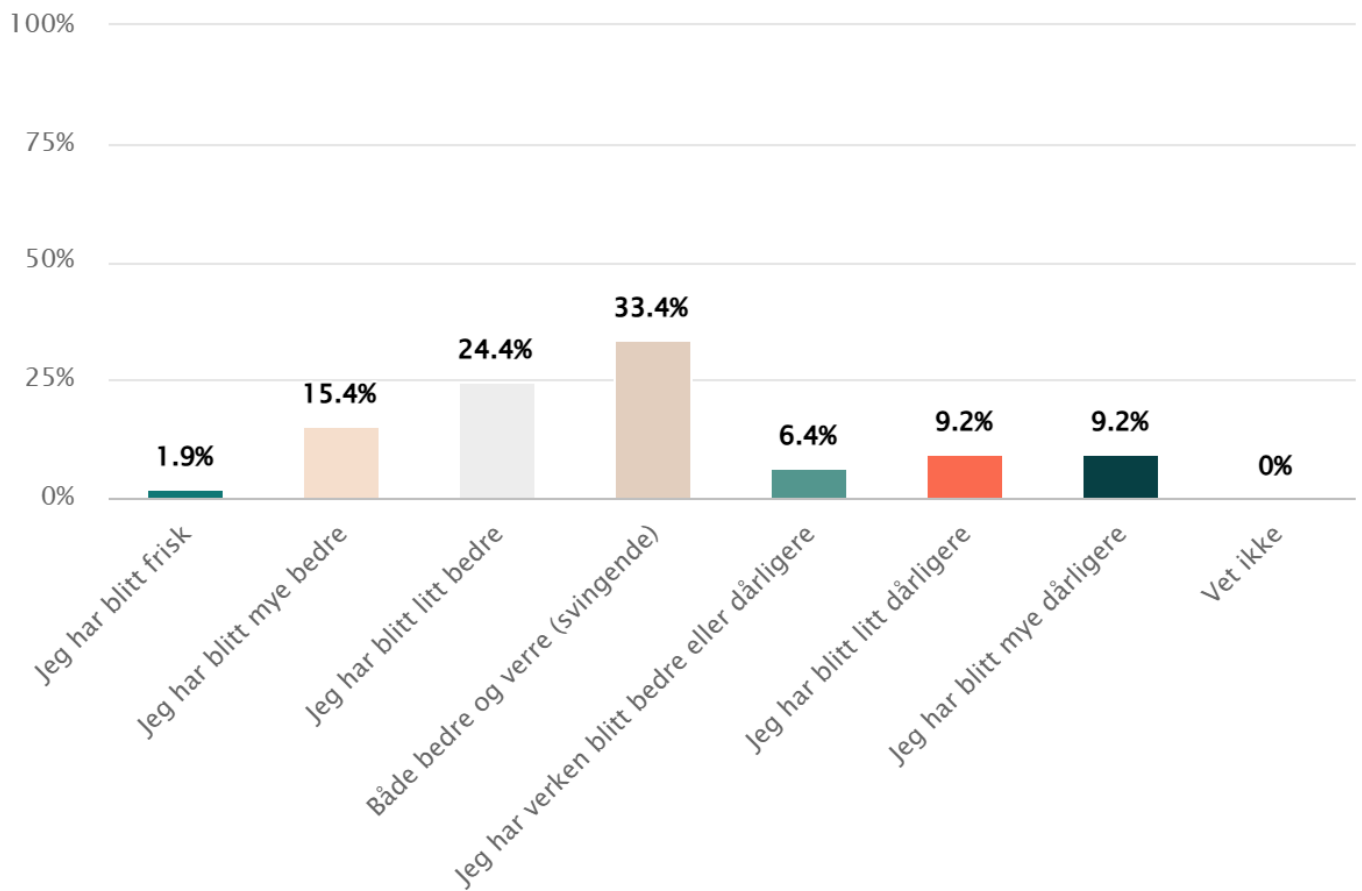
(Se tabell i appendix)

Kapittel 3 Symptomer – omfang

Spørsmål 17: Hvordan vil du si at formen din har utviklet seg fra du ble syk og frem til i dag?

Svarene på spørsmål 17 viser at mange opplever svingende form etter å ha blitt syk, med både bedre og verre perioder. En betydelig andel rapporterer forbedring, mens en mindre, men fortsatt betydelig andel rapporterer forverring. En liten andel opplever stabil form uten forbedring eller forverring, og en svært liten andel rapporterer full bedring.

Antall besvarelser: 676



Graf 17: Hvordan vil du si at formen din har utviklet seg fra du ble syk og frem til i dag?

Spørsmål 18: Hvordan fungerer hukommelsen og tankeevnen i dagliglivet?

Svarene på spørsmål 18 viser at både kvinner og menn opplever problemer med hukommelse og tankeevne i dagliglivet, men det er noen forskjeller i hvordan disse problemene fordeler seg mellom kjønnene.

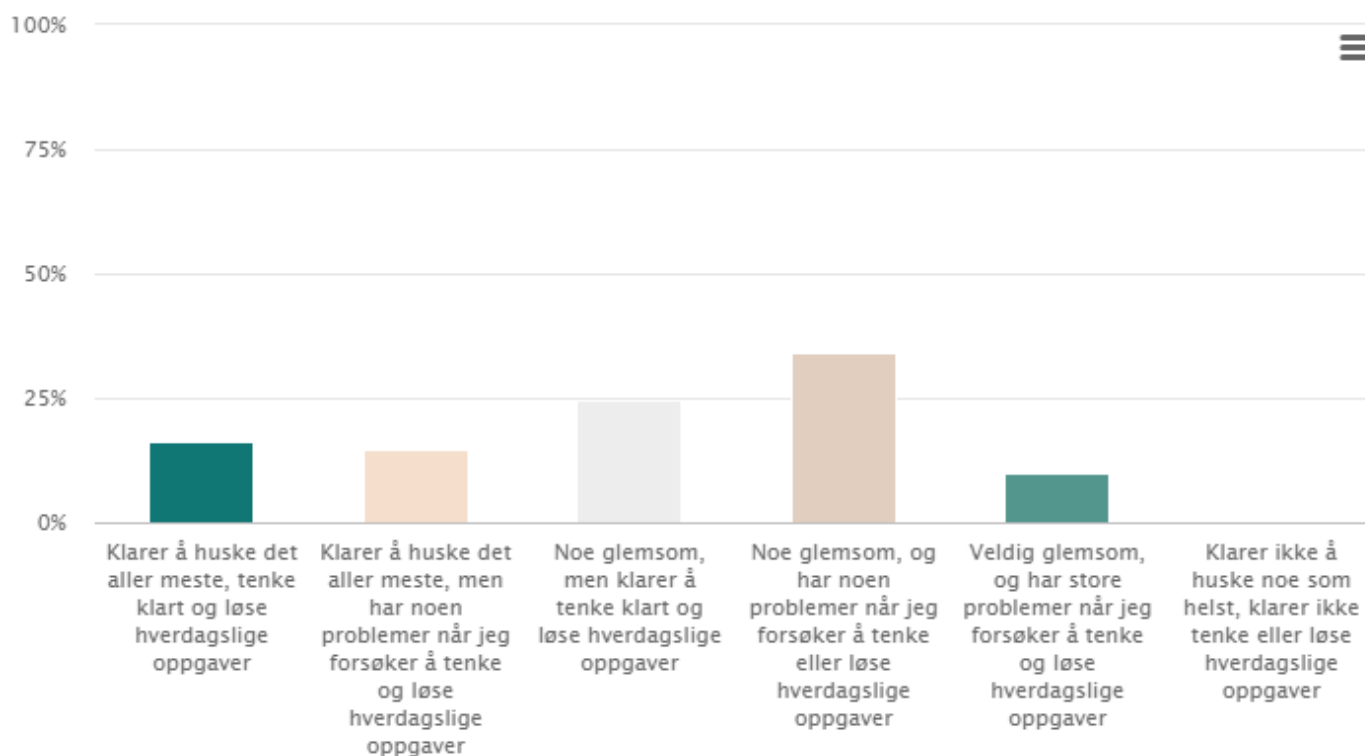
23.5% av mennene og 36.5% av kvinnene rapporterte at de er noe glemsomme og har noen problemer med å tenke eller løse hverdagslige oppgaver. Når det gjelder å huske det aller meste, men fortsatt ha noen problemer med tanke og løseevne, rapporterte 23.5% av mennene og 12.6% av kvinnene dette.

22.7% av mennene og 14.9% av kvinnene sa at de klarer å huske det aller meste, tenke klart og løse hverdagslige oppgaver uten problemer. Videre oppga 20.5% av mennene og 25.8% av kvinnene at de er noe glemsomme, men likevel klarer å tenke klart og løse hverdagslige oppgaver.

Når det gjelder de som er veldig glemsomme og har store problemer med tanke- og løseevne, var dette tilfelle for 9.1% av mennene og 10% av kvinnene. Kun 0.8% av mennene og 0.2% av kvinnene rapporterte at de ikke klarer å huske noe som helst eller å tenke og løse hverdagslige oppgaver.

Dette viser at kvinner rapporterer høyere grad av glemsomhet og problemer med tanke- og løseevne i hverdagen sammenlignet med menn.

Antall besvarelser: 676



Graf 18: Hvordan fungerer hukommelsen og tankeevnen i dagliglivet?

Spørsmål 19: Hvordan fungerer hukommelsen og tankeevnen i dagliglivet?- fordelt på kjønn

Svarene på spørsmål 19 viser at både kvinner og menn opplever problemer med hukommelse og tankeevne i dagliglivet, men det er noen forskjeller i hvordan disse problemene fordeler seg mellom kjønnene.

23.5% av mennene og 36.5% av kvinnene rapporterte at de er noe glemsomme og har noen problemer med å tenke eller løse hverdagslige oppgaver. Når det gjelder å huske det aller meste, men fortsatt ha noen problemer med tanke og løseevne, rapporterte 23.5% av mennene og 12.6% av kvinnene dette.

22.7% av mennene og 15% av kvinnene sa at de klarer å huske det aller meste, tenke klart og løse hverdagslige oppgaver uten problemer. Videre oppga 20.5% av mennene og 25.8% av kvinnene at de er noe glemsomme, men likevel klarer å tenke klart og løse hverdagslige oppgaver.

Når det gjelder de som er veldig glemsomme og har store problemer med tanke- og løseevne, var dette tilfelle for 9.1% av mennene og 10% av kvinnene. Kun 0.8% av mennene og 0.2% av kvinnene rapporterte at de ikke klarer å huske noe som helst eller å tenke og løse hverdagslige oppgaver.

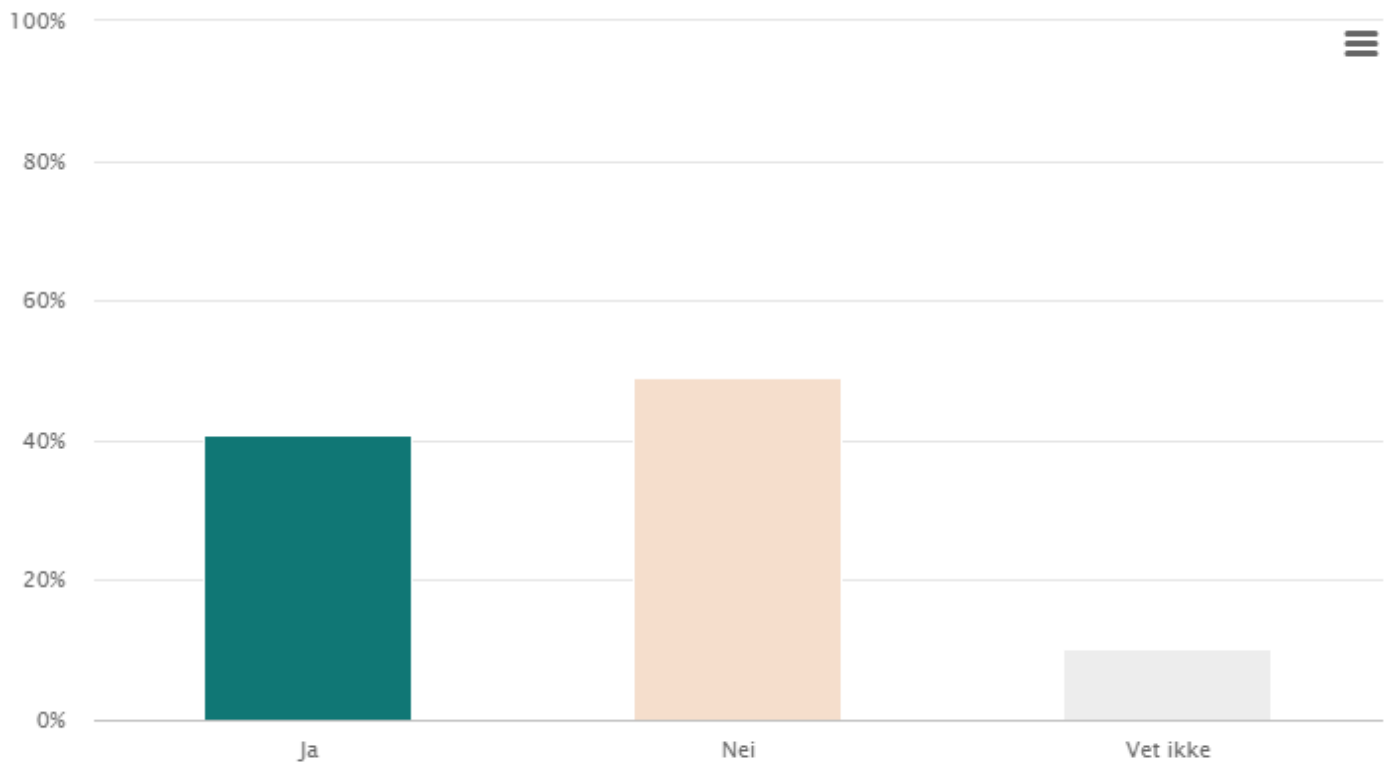
Dette viser at kvinner rapporterer høyere grad av glemsomhet og problemer med tanke- og løseevne i hverdagen sammenlignet med menn.

(Se tabell i appendix)

Spørsmål 20: Får du rask puls, svimmelhet, uvelhet i løpet av de første minuttene i oppreist stilling etter at du har reist deg fra sittende eller liggende stilling?

Svarene på spørsmål 20 viser at en betydelig andel av respondentene opplever rask puls, svimmelhet eller uvelhet i løpet av de første minuttene i oppreist stilling etter å ha reist seg fra sittende eller liggende stilling. 40.8% av respondentene opplever symptomer som kan tyde på tilstedeværelsen av ortostatisk intoleranse eller lignende tilstander blant medlemmene.

Antall besvarelser: 676



Graf 20: Får du rask puls, svimmelhet, uvelhet i løpet av de første minuttene i oppreist stilling etter at du har reist deg fra sittende eller liggende stilling?

Spørsmål 21: For spørsmålene 21.1 til 21.6 stilte vi spørsmål til hvor ofte du har, i forbindelse med dine senfølger, kjent på følgende nyoppståtte utfordringer:

21.1: Angst /uro

21.2: Depresjon / nedstemthet

21.3: Ensomhet

21.4: Bekymring for fremtiden

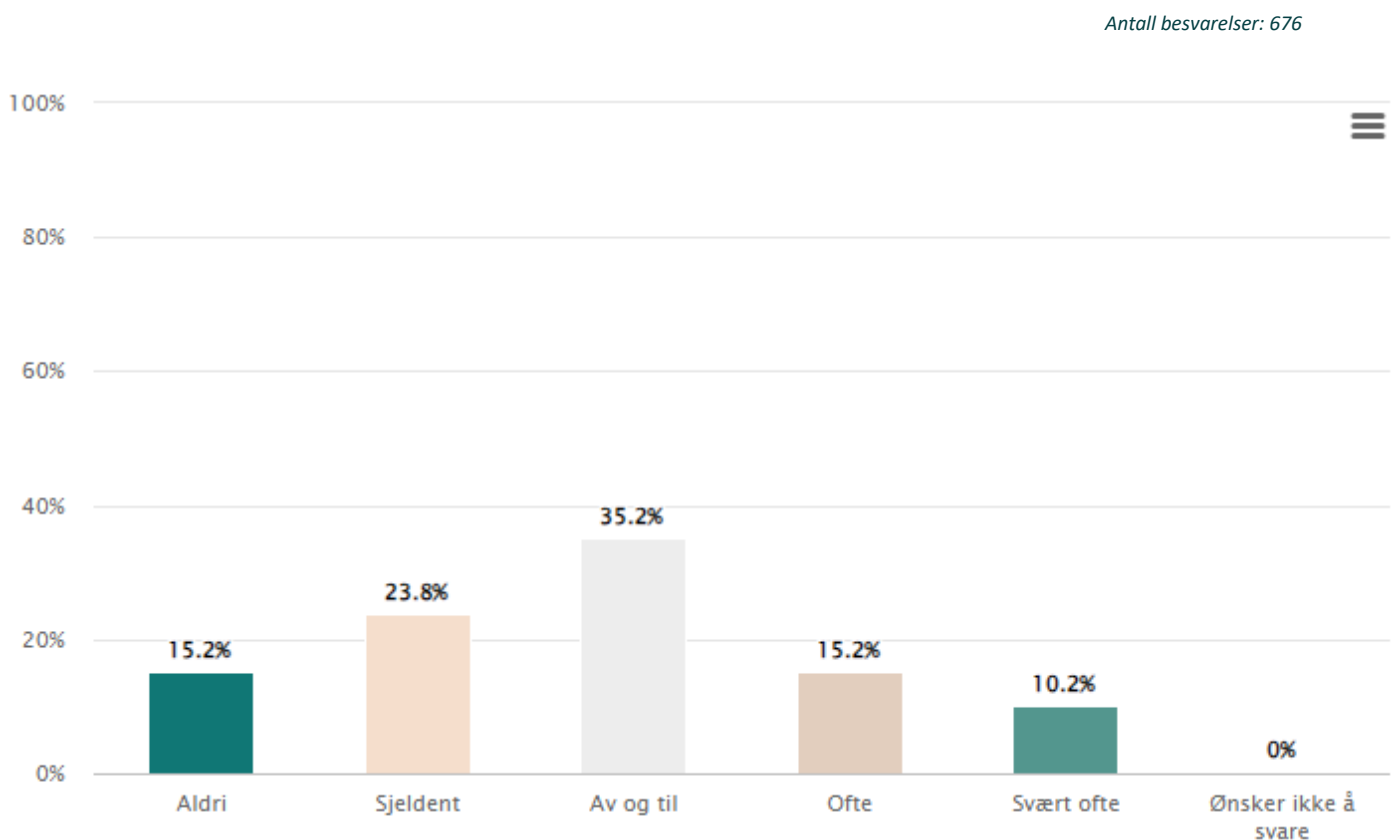
21.5: Selvmordstanker

21.6: Skam over å være syk

En stor andel av respondentene svarer at de av og til, ofte eller svært ofte kjenner på utfordringer knyttet til bekymringer om fremtiden. Mange opplever også angst/uro, depresjon/nedstemthet, ensomhet, og skam over å være syk. Nesten 200 personer har kjent på utfordringer knyttet til selvmordstanker.

Nedenfor presenteres resultatene i diagram med % av 676 respondenter for hvert spørsmål:

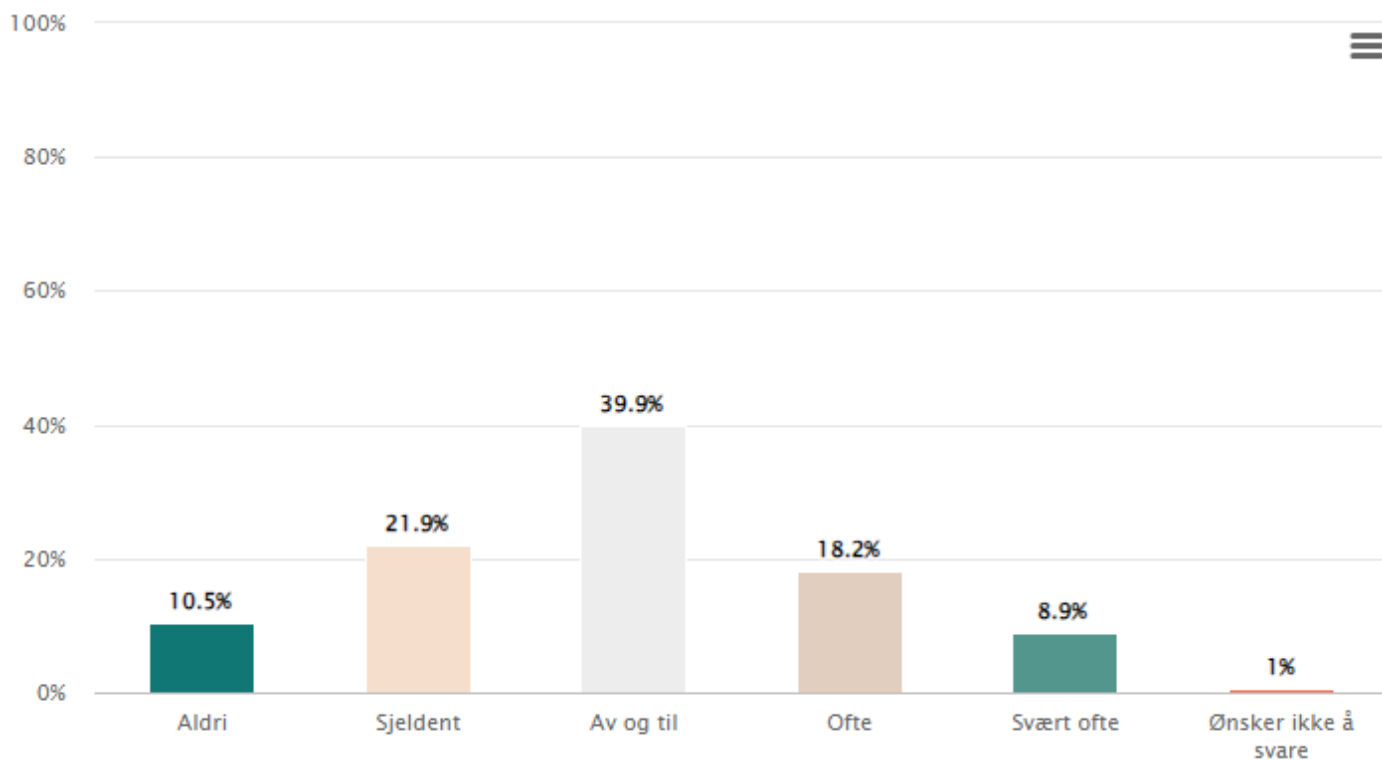
Spørsmål 21.1: Hvor ofte har du, i forbindelse med dine senfølger, kjent på følgende nyoppståtte utfordringer: Angst/Uro?



Graf 21.1: Hvor ofte har du, i forbindelse med dine senfølger, kjent på følgende nyoppståtte utfordringer: Angst/Uro?

Spørsmål 21.2: Hvor ofte har du, i forbindelse med dine senfølger, kjent på følgende nyoppståtte utfordringer: Depresjon/Nedstemthet?

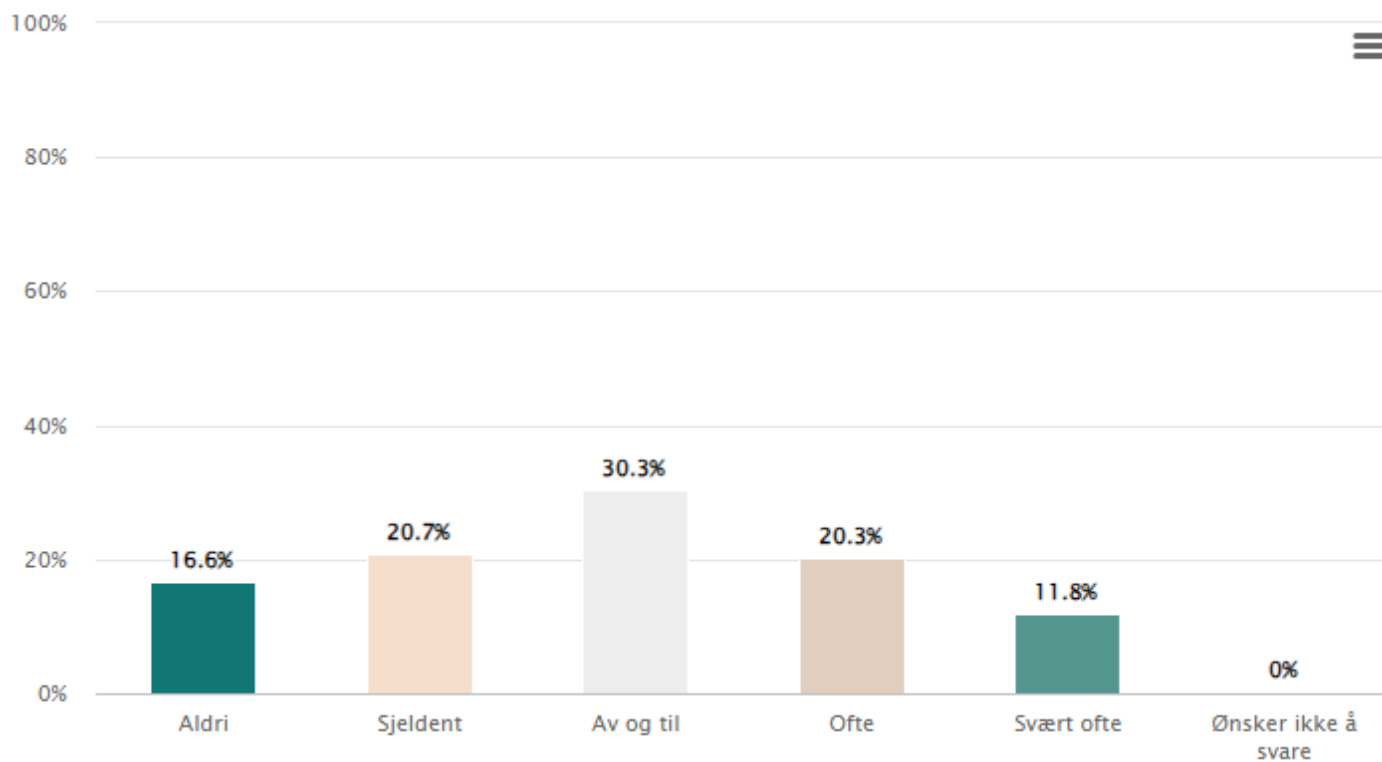
Antall besvarelser: 676



Graf 21.2: Hvor ofte har du, i forbindelse med dine senfølger, kjent på følgende nyoppståtte utfordringer: Depresjon/Nedstemthet?

Spørsmål 21.3: Hvor ofte har du, i forbindelse med dine senfølger, kjent på følgende nyoppståtte utfordringer: Ensomhet?

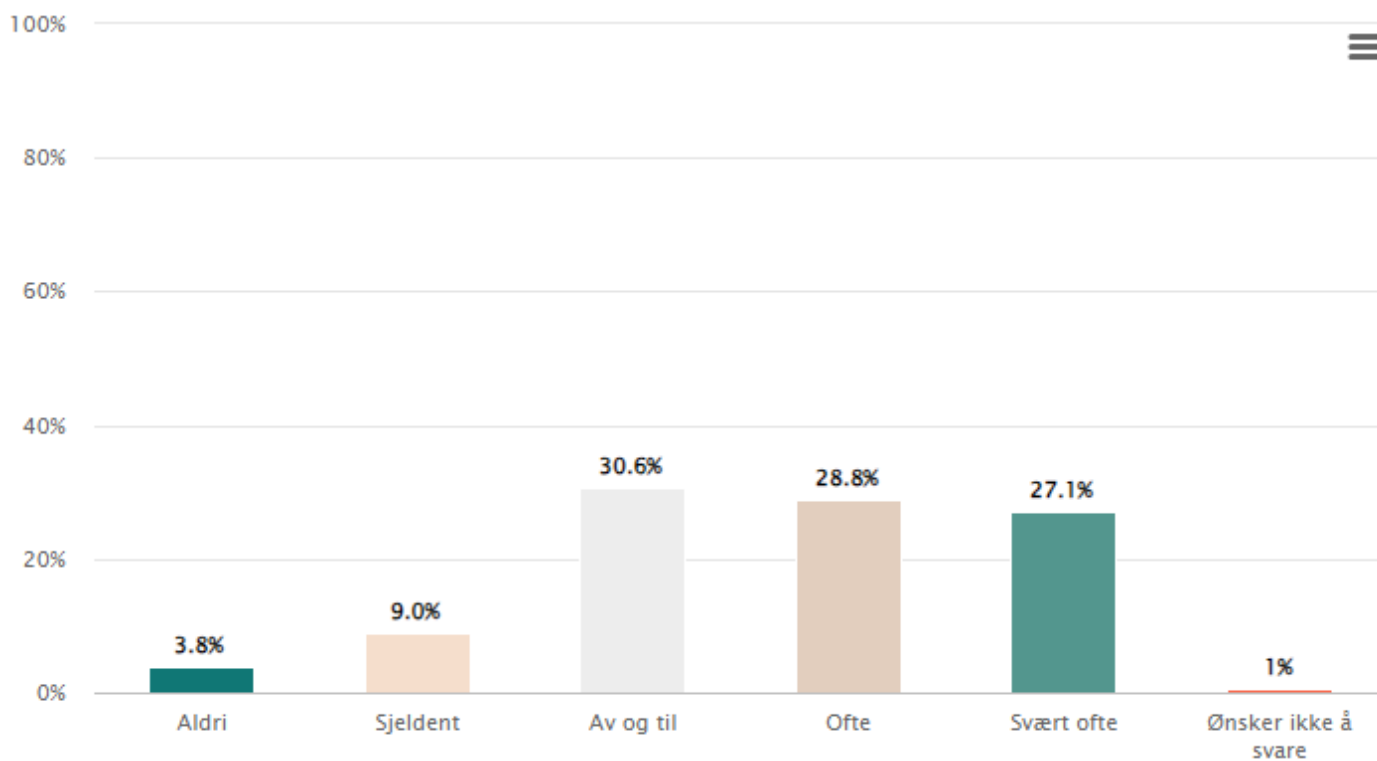
Antall besvarelser: 676



Graf 21.3: Hvor ofte har du, i forbindelse med dine senfølger, kjent på følgende nyoppståtte utfordringer: Ensomhet?

Spørsmål 21.4: Hvor ofte har du, i forbindelse med dine senfølger, kjent på følgende nyoppståtte utfordringer: Bekymring for fremtiden?

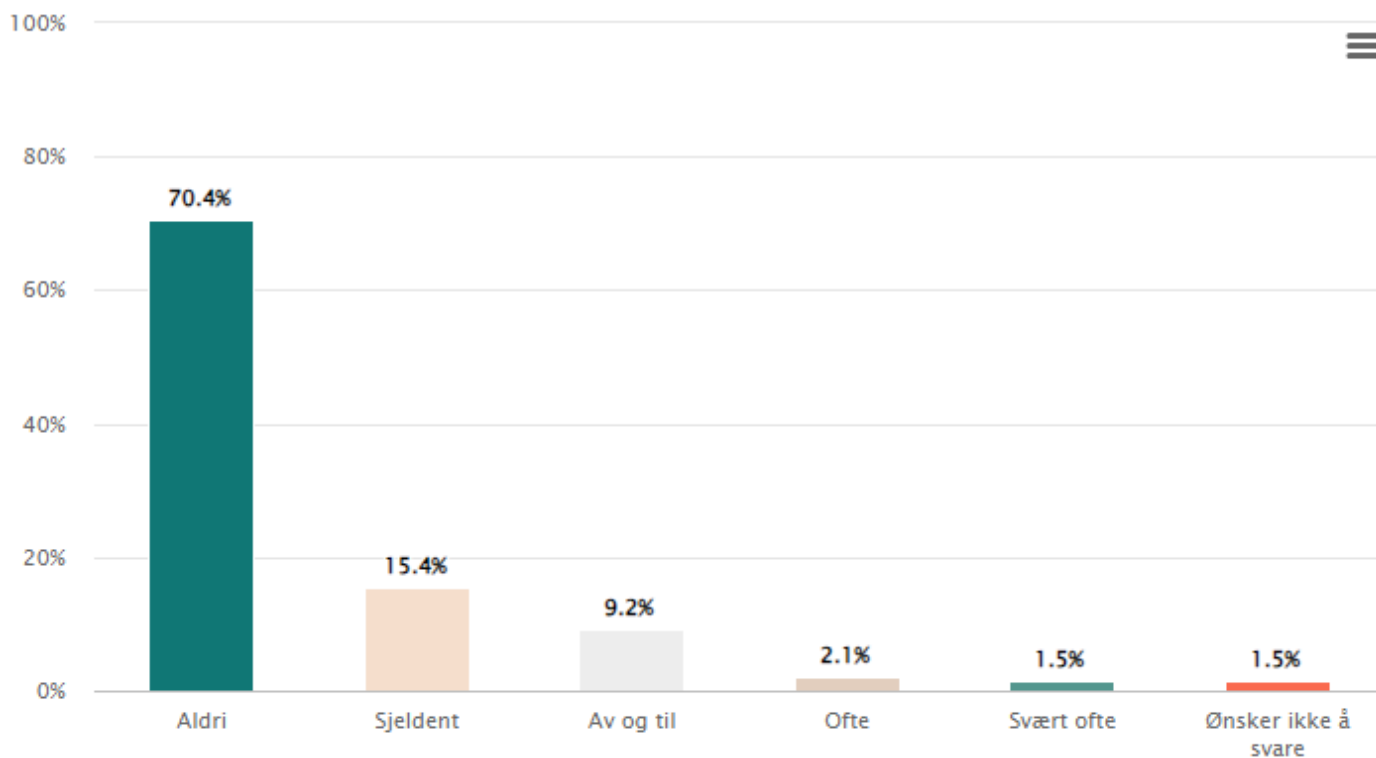
Antall besvarelser: 676



Graf 21.4: Hvor ofte har du, i forbindelse med dine senfølger, kjent på følgende nyoppståtte utfordringer: Bekymring for fremtiden?

Spørsmål 21.5: Hvor ofte har du, i forbindelse med dine senfølger, kjent på følgende nyoppståtte utfordringer: Selvmordstanker?

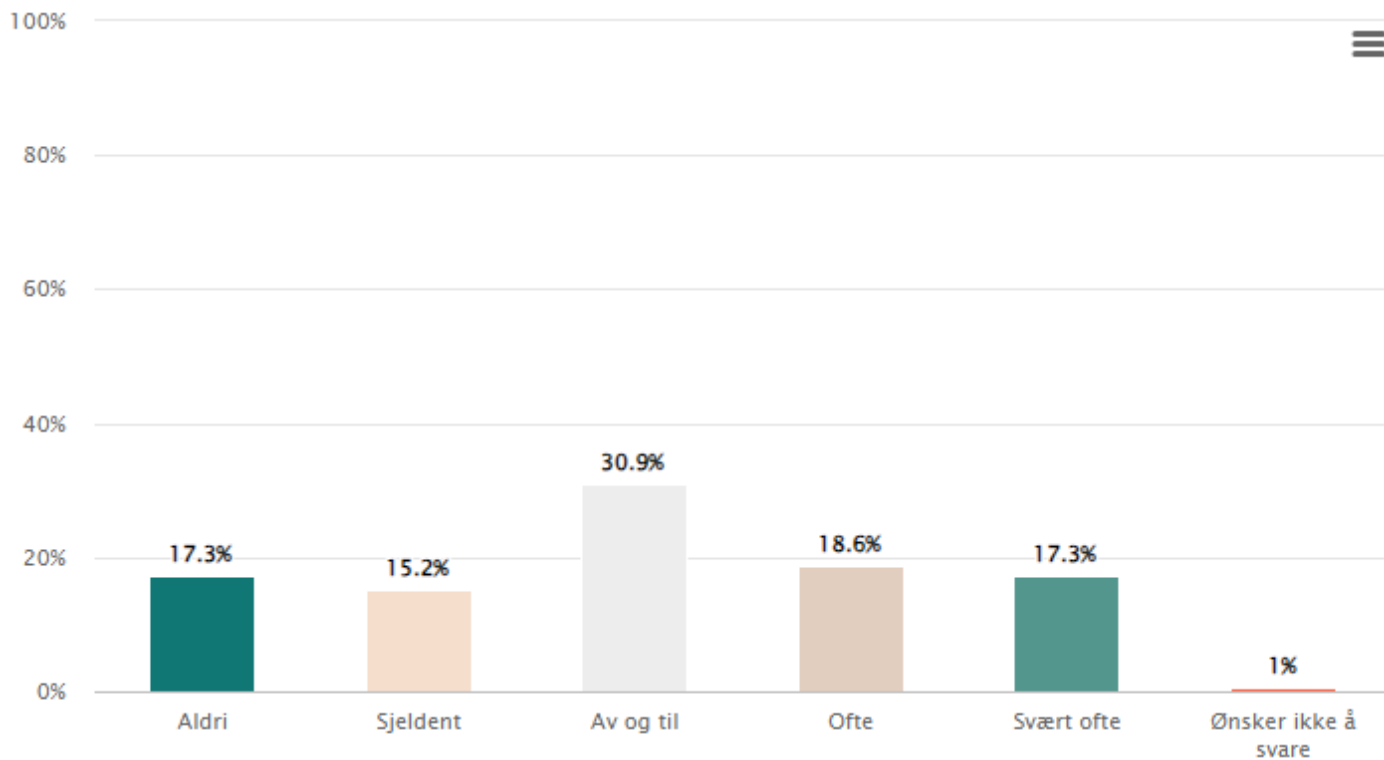
Antall besvarelser: 676



Graf 21.5: Hvor ofte har du, i forbindelse med dine senfølger, kjent på følgende nyoppståtte utfordringer: Selvmordstanker?

Spørsmål 21.6: Hvor ofte har du, i forbindelse med dine senfølger, kjent på følgende nyoppståtte utfordringer: Skam over å være syk?

Antall besvarelser: 676

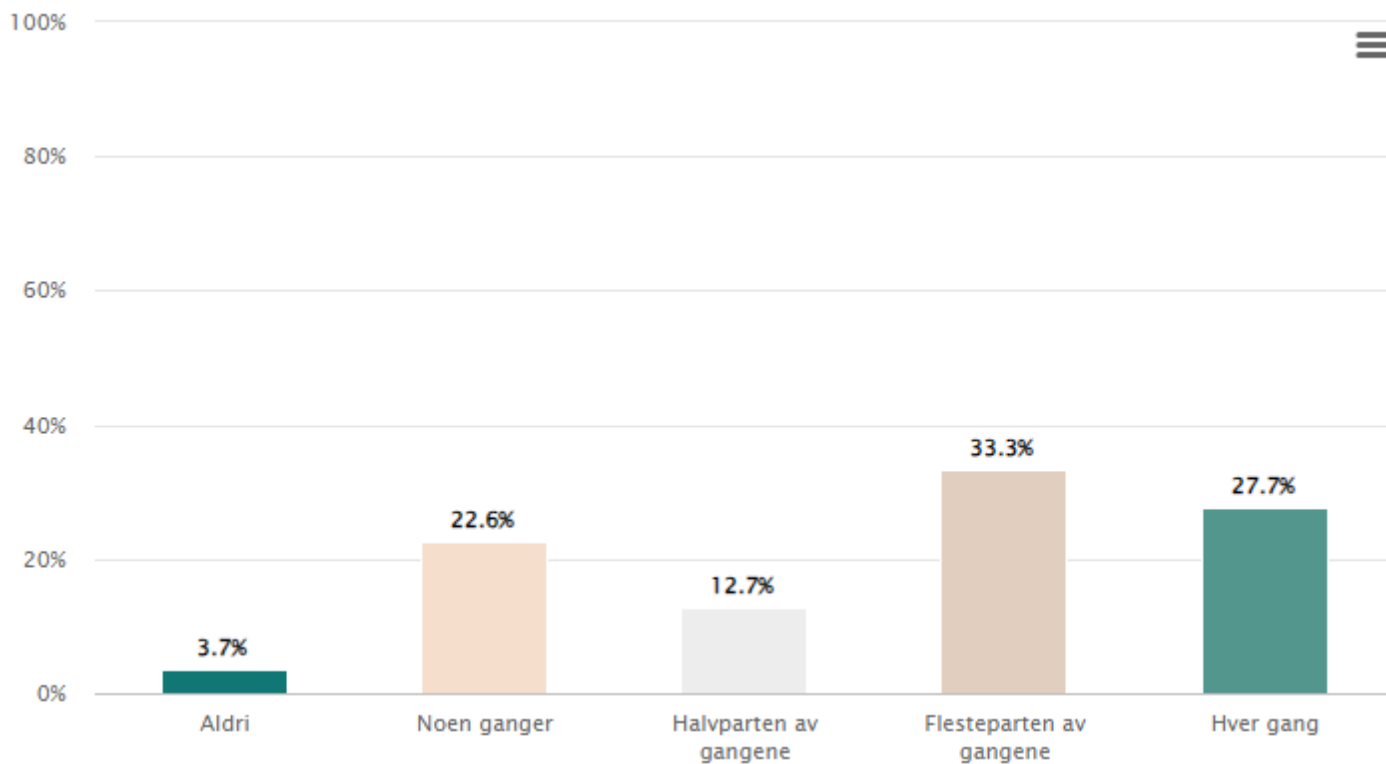


Graf 21.6: Hvor ofte har du, i forbindelse med dine senfølger, kjent på følgende nyoppståtte utfordringer: Skam over å være syk?

Spørsmål 22: Hvor ofte har du hatt følgende symptomer:
Uvanlig tung følelse etter å ha startet trening eller tung fysisk aktivitet?

Svarene på spørsmål 22 viser at en betydelig andel av respondentene har opplevd uvanlig tung følelse etter å ha startet trening eller tung fysisk aktivitet.

Antall besvarelser: 676

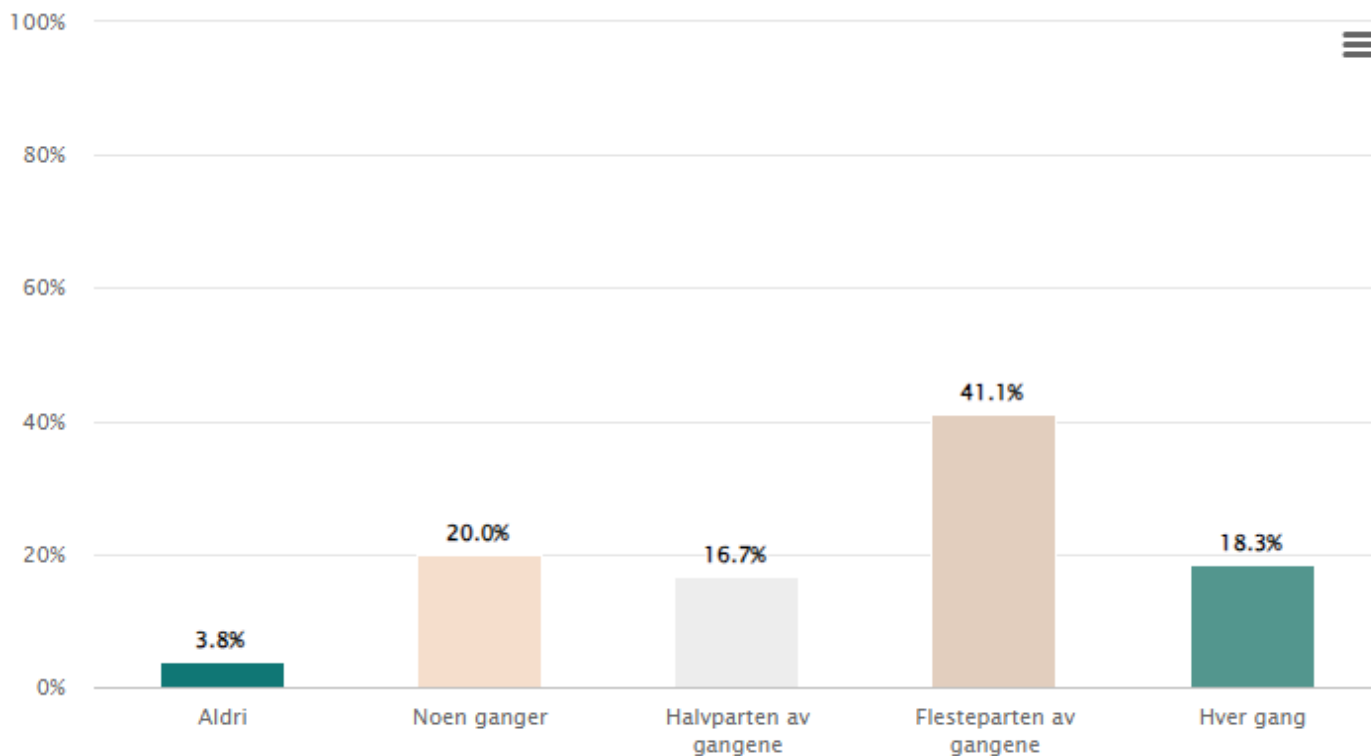


Graf 22: Hvor ofte har du hatt følgende symptomer: Uvanlig tung følelse etter å ha startet trening eller tung fysisk aktivitet?

Spørsmål 23: Hvor ofte har du hatt følgende symptomer:
Forverring/tilbakefall av symptomer 24-72 timer etter fysisk eller mental aktivitet?

Svarene på spørsmål 23 viser at en betydelig andel av respondentene har opplevd forverring/tilbakefall av symptomer 24-72 timer etter fysisk eller mental aktivitet.

Antall besvarelser: 676

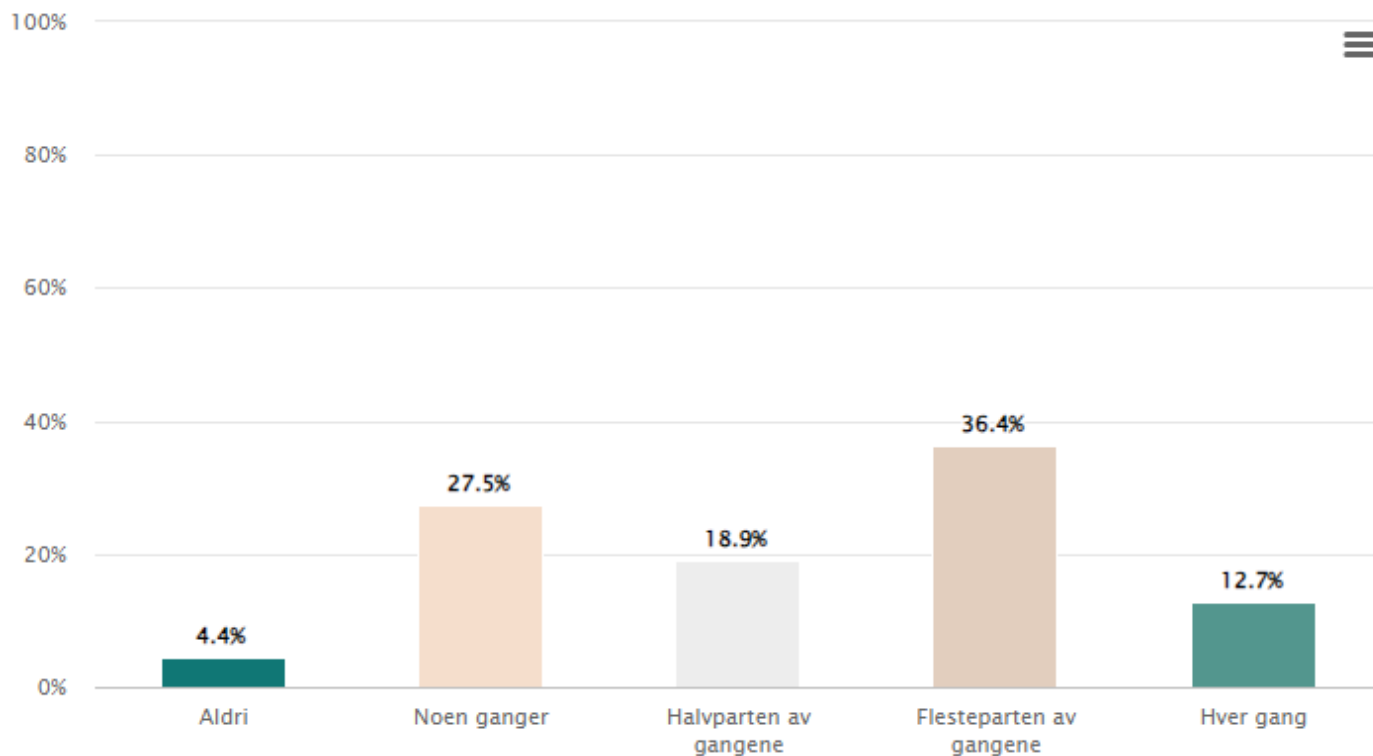


Graf 23: Hvor ofte har du hatt følgende symptomer: Forverring/tilbakefall av symptomer 24-72 timer etter fysisk eller mental aktivitet?

Spørsmål 24: Hvor ofte har du hatt følgende symptomer:
Mentalt sliten/sliten i hodet etter den minste anstrengelse?

Svarene på spørsmål 24 viser at en betydelig andel av respondentene har følt seg mentalt slitne/slitne i hodet etter den minste anstrengelse.

Antall besvarelser: 676

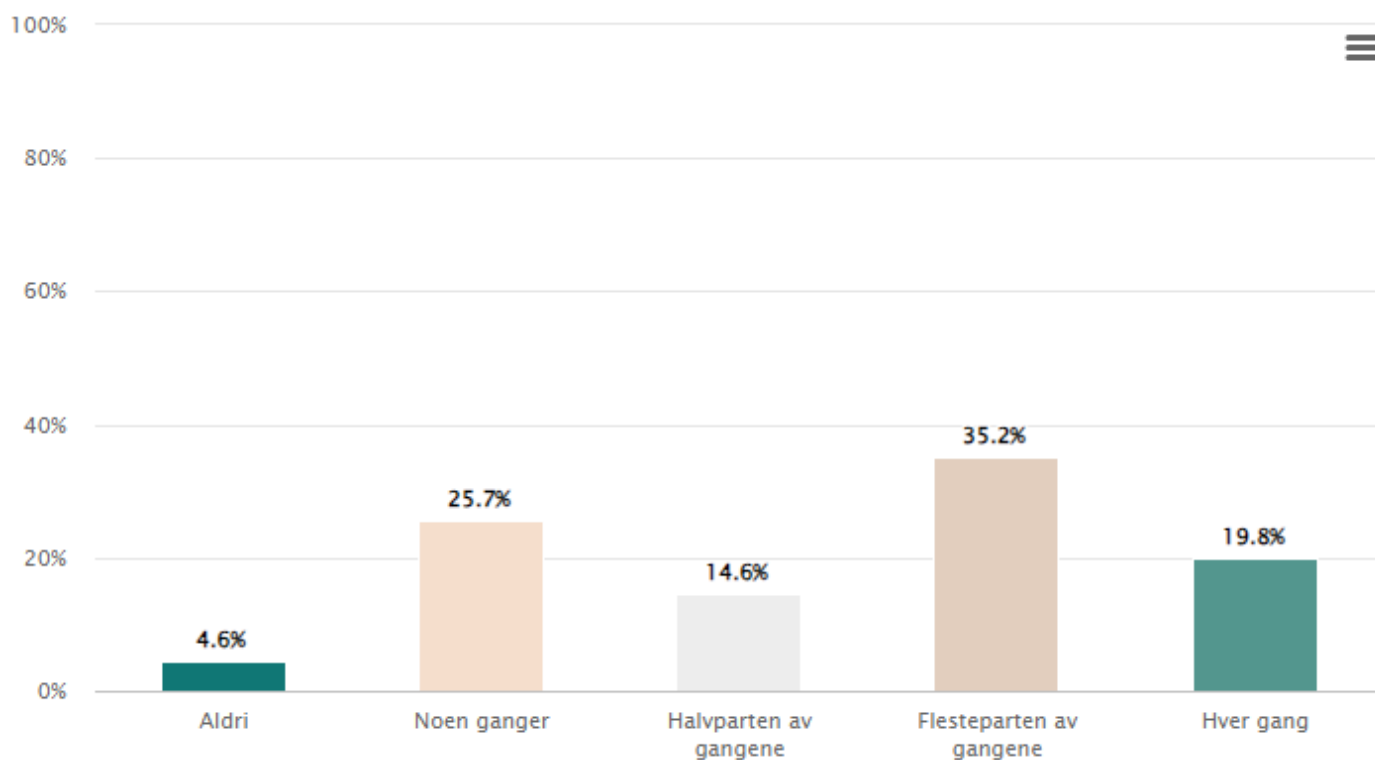


Graf 24: Hvor ofte har du hatt følgende symptomer: Mentalt sliten/sliten i hodet etter den minste anstrengelse?

Spørsmål 25: Hvor ofte har du hatt følgende symptomer: Fysisk sliten etter minimal/lett trening?

Svarene på spørsmål 25 viser at en betydelig andel av respondentene har følt seg fysisk slitne etter minimal/lett trening.

Antall besvarelser: 676

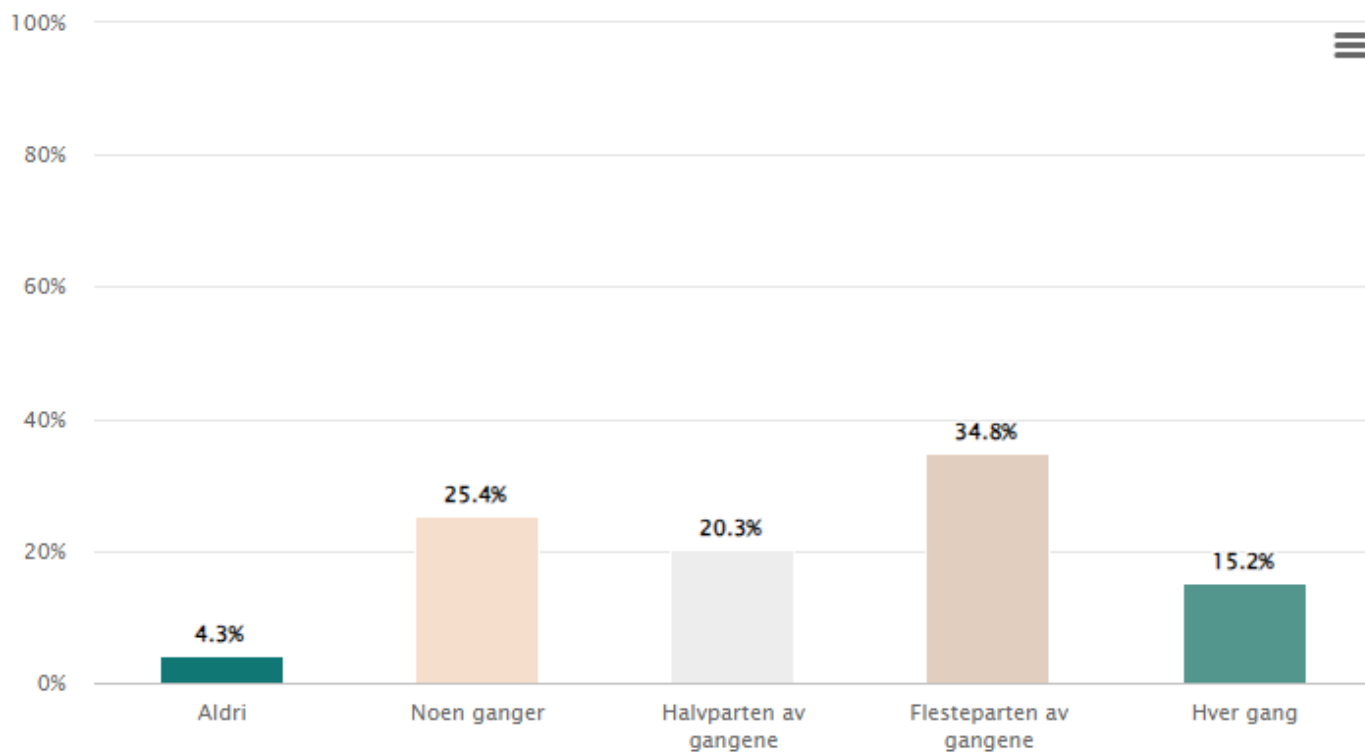


Graf 25: Hvor ofte har du hatt følgende symptomer: Fysisk sliten etter minimal/lett trening?

Spørsmål 26: Hvor ofte har du hatt følgende symptomer:
"Tom for batteri" og/eller syk etter lett aktivitet?

Svarene på spørsmål 26 viser at en betydelig andel av respondentene ofte opplever å være "Tom for batteri" og/eller syk etter lett aktivitet.

Antall besvarelser: 676



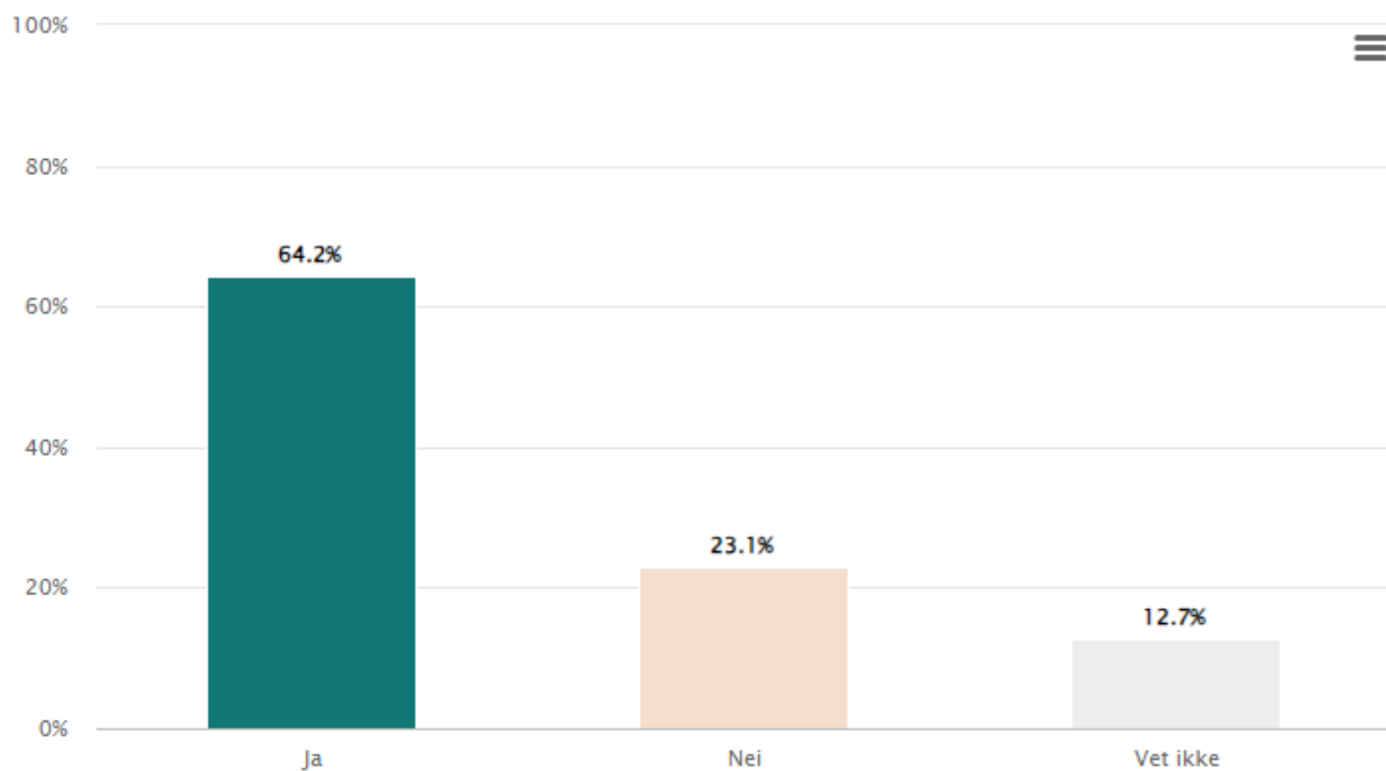
Graf 26: Hvor ofte har du hatt følgende symptomer: "Tom for batteri" og/eller syk etter lett aktivitet?

Kapittel 4 Gjennomgått/utløsende Covid-19 infeksjon

Spørsmål 27: Har du hatt mer enn én infeksjon med Covid-19?

Svarene på spørsmål 27 viser at en betydelig andel av respondentene (64.2%) har hatt mer enn én infeksjon med Covid-19.

Antall besvarelser: 676

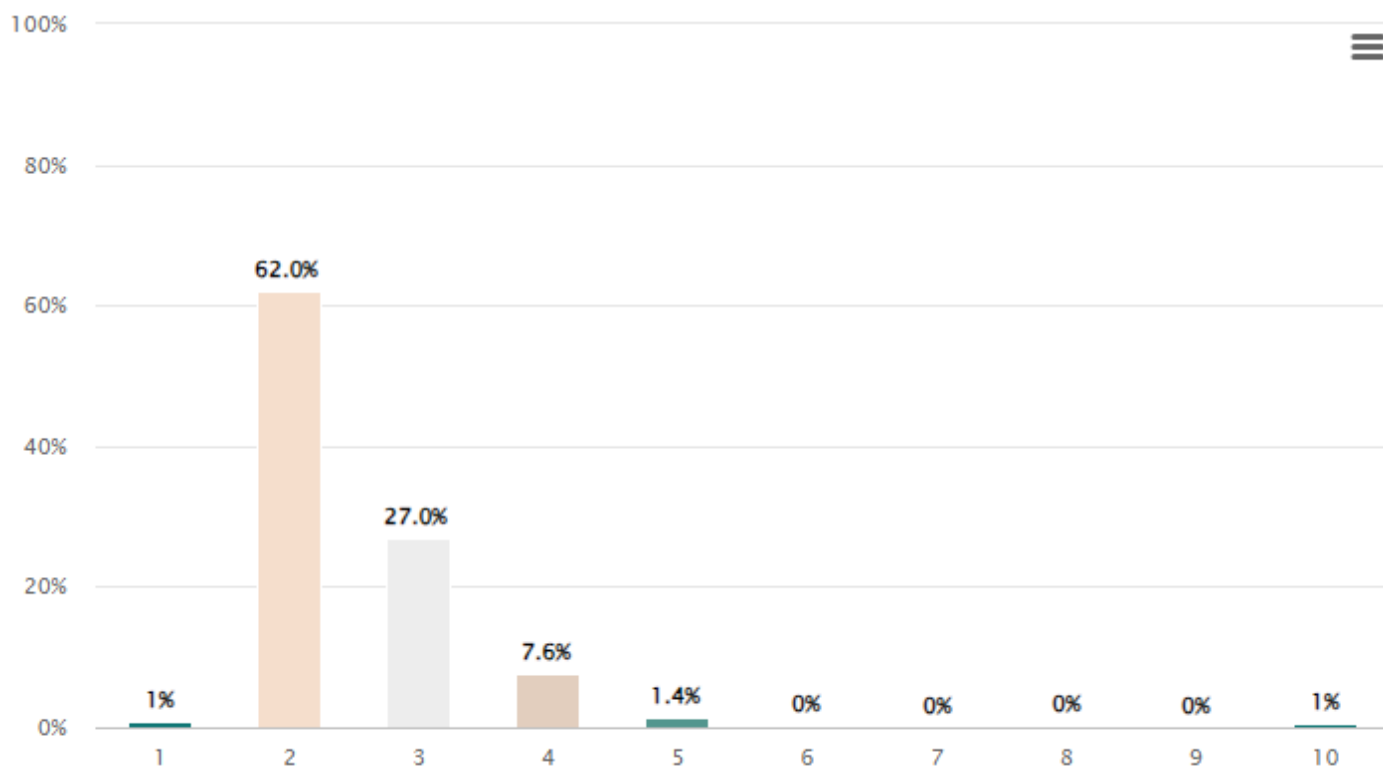


Graf 27: Har du hatt mer enn én infeksjon med Covid-19?

Spørsmål 28: Hvor mange Covid-19 infeksjoner har du hatt?

Svarene på spørsmål 28 viser at de fleste respondentene har hatt mellom 1 og 3 Covid-19 infeksjoner, med et gjennomsnitt på litt over 2 infeksjoner.

Antall besvarelser: 434

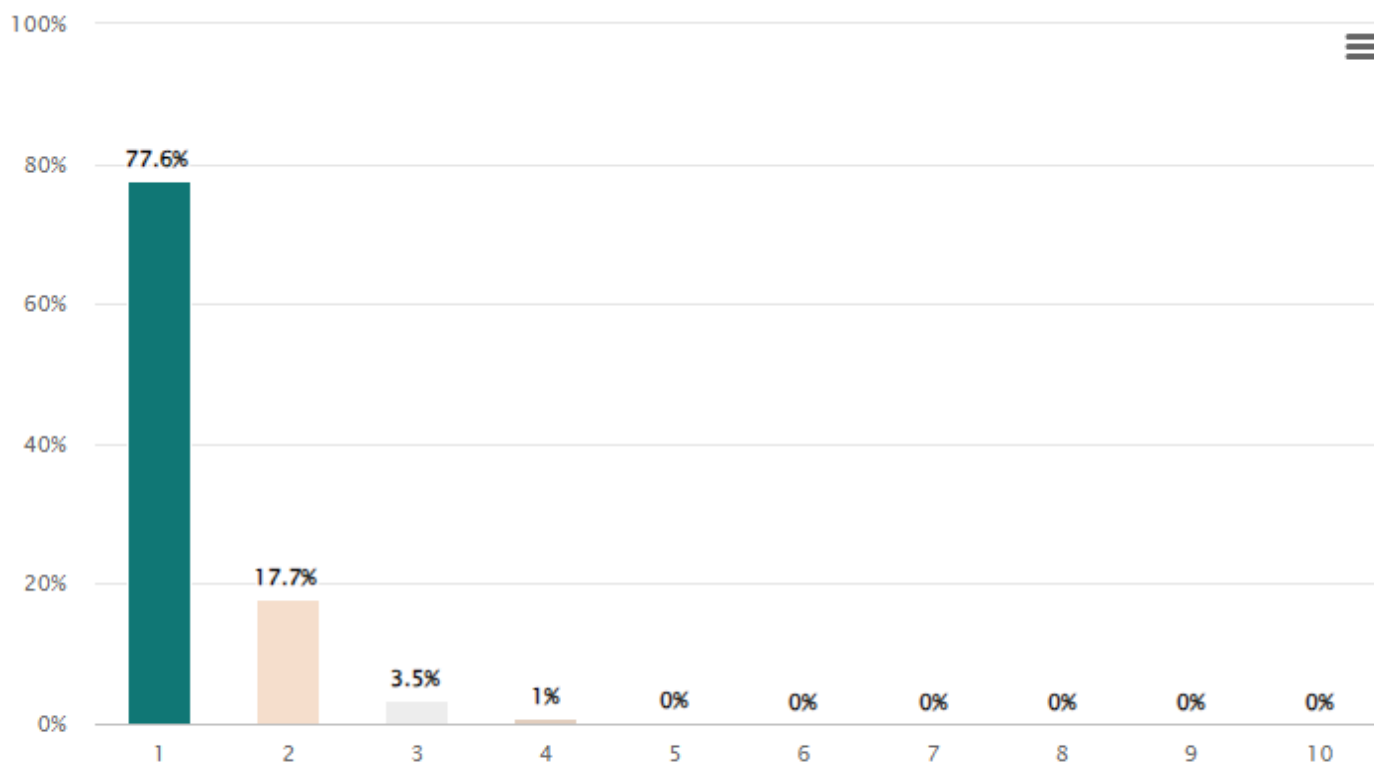


Graf 28: Hvor mange Covid-19 infeksjoner har du hatt?

Spørsmål 29: På hvilken infeksjon oppsto dine senfølger?

Svarene på spørsmål 29 viser at en overveldende majoritet av respondentene opplevde at senfølgene oppsto på den første infeksjonen. Dette kan tyde på at den første infeksjonen har størst påvirkning på utviklingen av senfølger. En mindre andel opplevde senfølger ved påfølgende infeksjoner, men dette er betydelig lavere sammenlignet med den første infeksjonen.

Antall besvarelser: 676

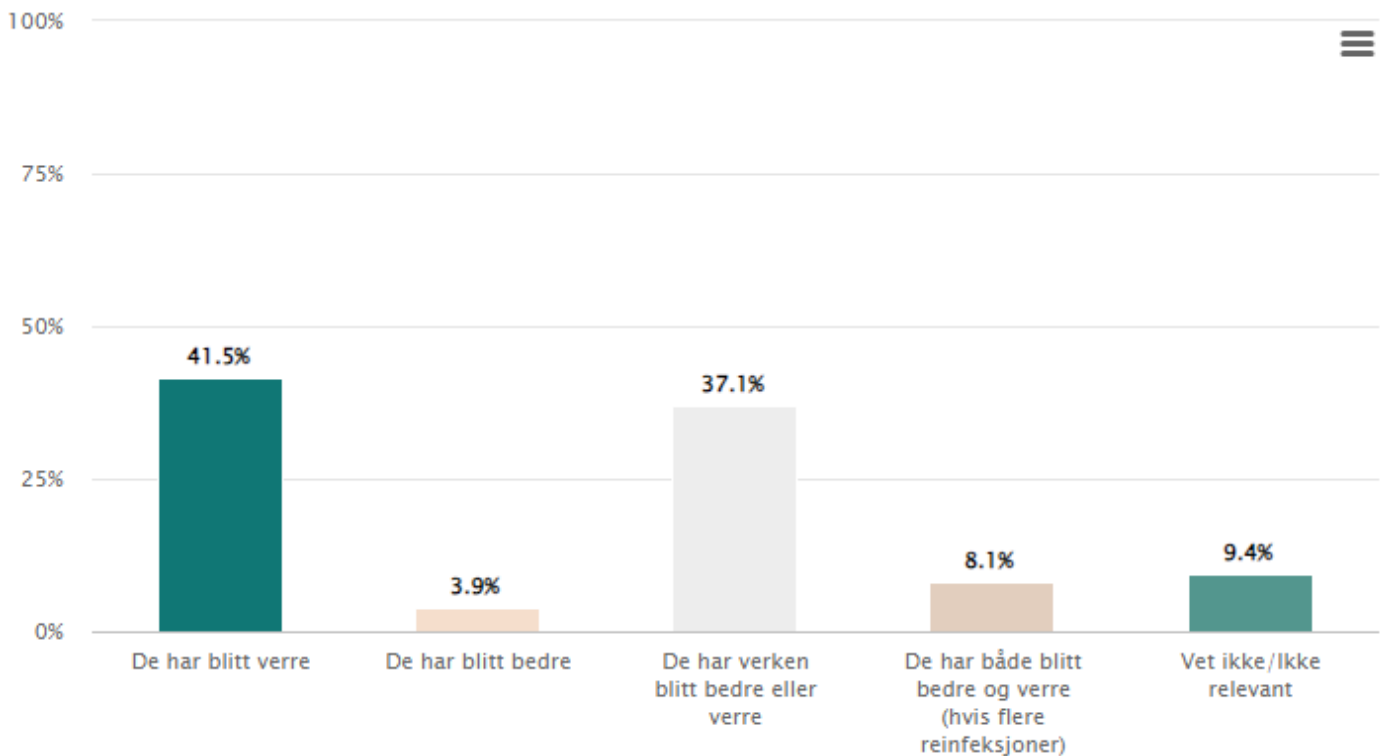


Graf 29: På hvilken infeksjon oppsto dine senfølger

Spørsmål 30: Hvordan har reinfeksjon påvirket symptomene dine?

Svarene på spørsmål 30 viser at en betydelig andel av respondentene føler at symptomene har blitt verre etter reinfeksjon. En stor del opplever også at symptomene verken har blitt bedre eller verre, noe som kan indikere at reinfeksjon ikke nødvendigvis forverrer tilstanden for alle. Det er også en liten andel som opplever forbedring eller en blanding av forbedring og forverring ved flere reinfeksjoner.

Antall besvarelser: 434



Graf 30: Hvordan har reinfeksjon påvirket symptomene dine?

Kapittel 5 Livskvalitet og funksjonsnivå

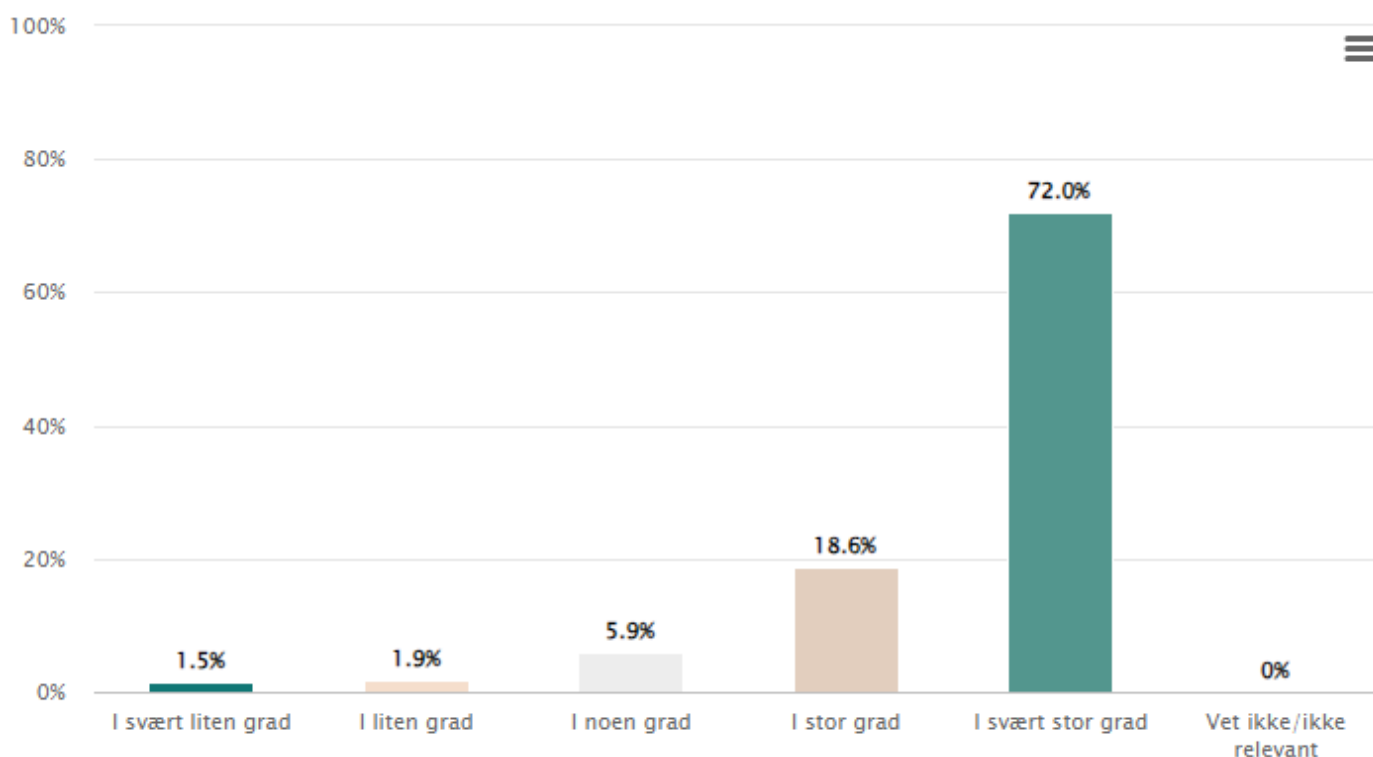
For spørsmålene 31.1 – 31.10 har vi stilt spørsmål om i hvor stor grad sykdommen har påvirket livskvaliteten på følgende punkter:

- ditt fysiske aktivitetsnivå
- din evne til å ivareta personlig stell og hygiene
- din bevegelsesevne
- din arbeidsevne
- din hverdag hjemme
- ditt sosiale liv
- din evne til å ivareta hobbyer og interesser
- din økonomiske situasjon
- din evne til å ta deg av barn
- Din livskvalitet totalt sett

Spørsmål 31.1: I hvor stor grad har sykdommen påvirket ditt fysiske aktivitetsnivå?

Svarene på spørsmål 31.1 viser at en betydelig andel av respondentene føler at sykdommen har påvirket deres fysiske aktivitetsnivå i svært stor grad.

Antall besvarelser: 676

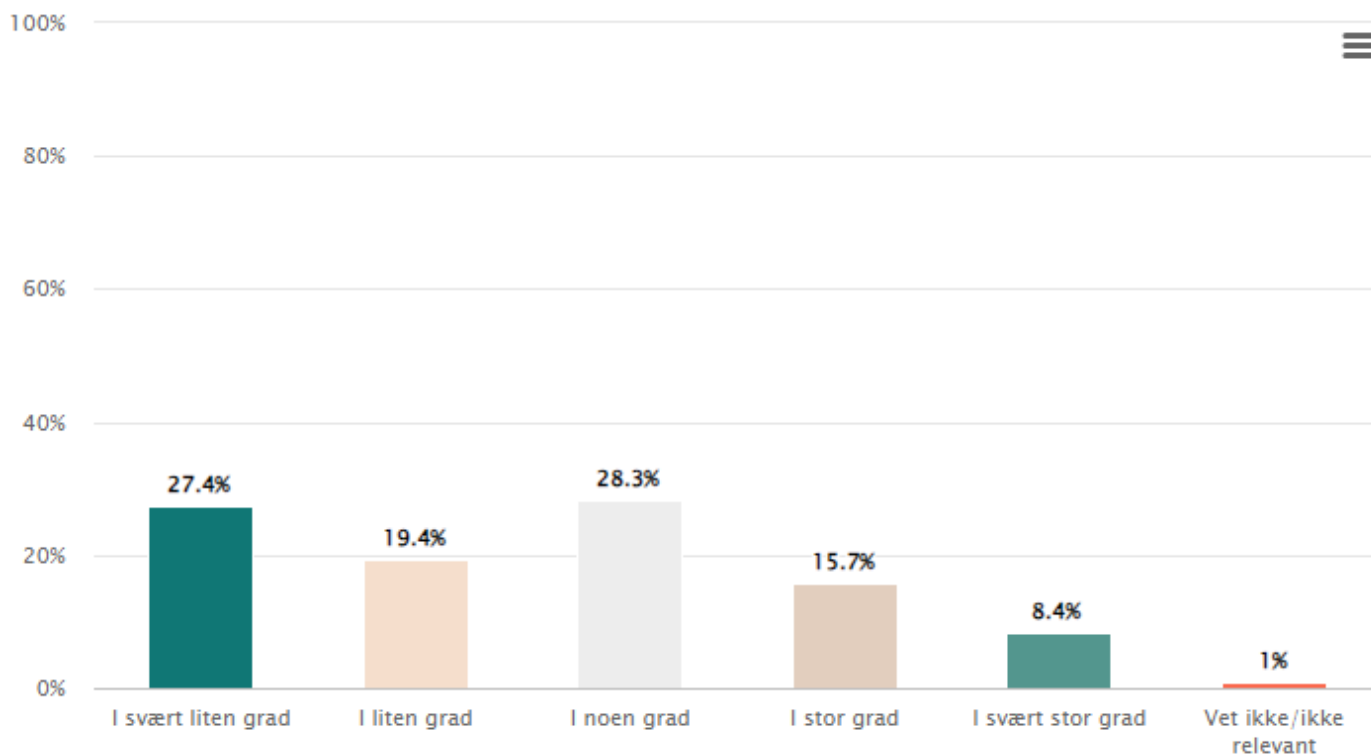


Graf 31.1: I hvor stor grad har sykdommen påvirket ditt fysiske aktivitetsnivå?

Spørsmål 31.2: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din evne til å ivareta personlig stell og hygiene?

Svarene på spørsmål 31.2 viser at over halvparten (52.4%) av respondentene opplever at sykdommen har påvirket deres evne til å ivareta personlig stell og hygiene i noen, stor eller svært stor grad.

Antall besvarelser: 676

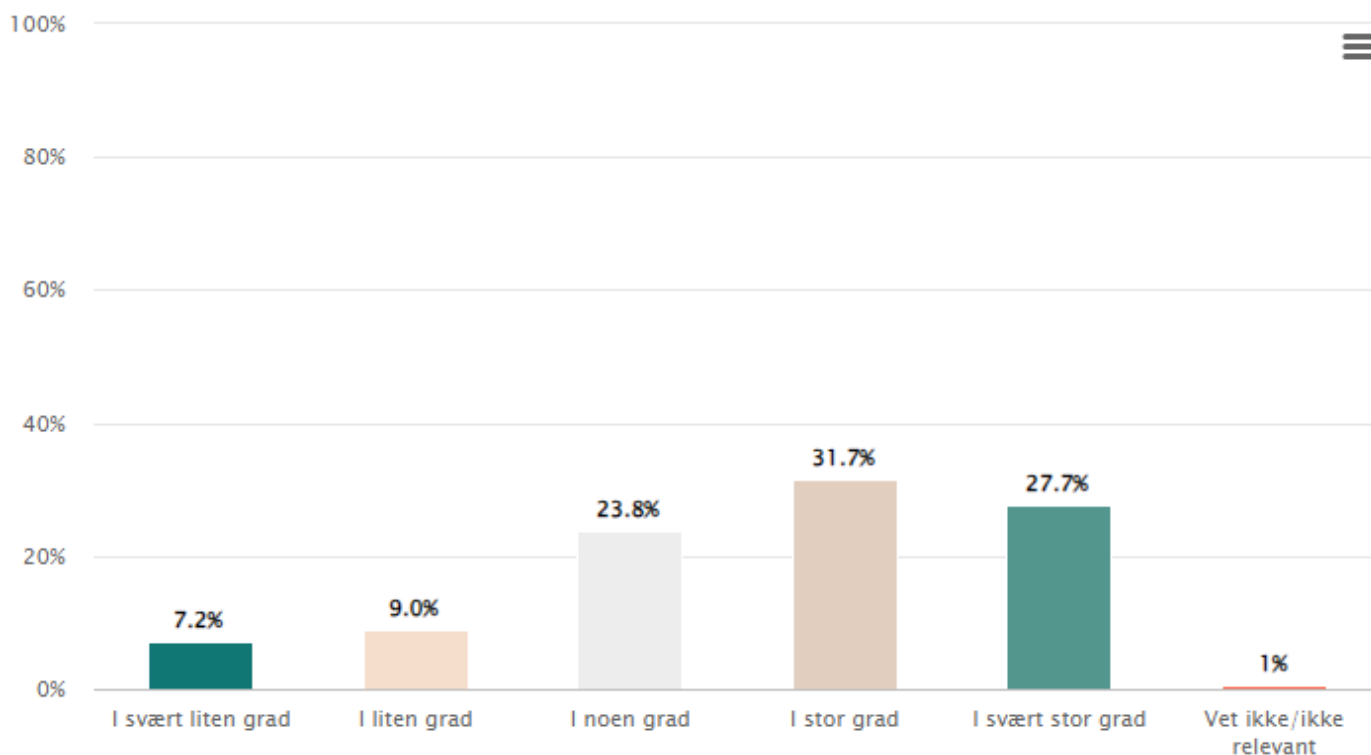


Graf 31.2: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din evne til å ivareta personlig stell og hygiene?

Spørsmål 31.3: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din bevegelsesevne?

Svarene på spørsmål 31.3 viser at en betydelig andel av respondentene føler at sykdommen har påvirket deres bevegelsesevne i stor eller svært stor grad.

Antall besvarelser: 676

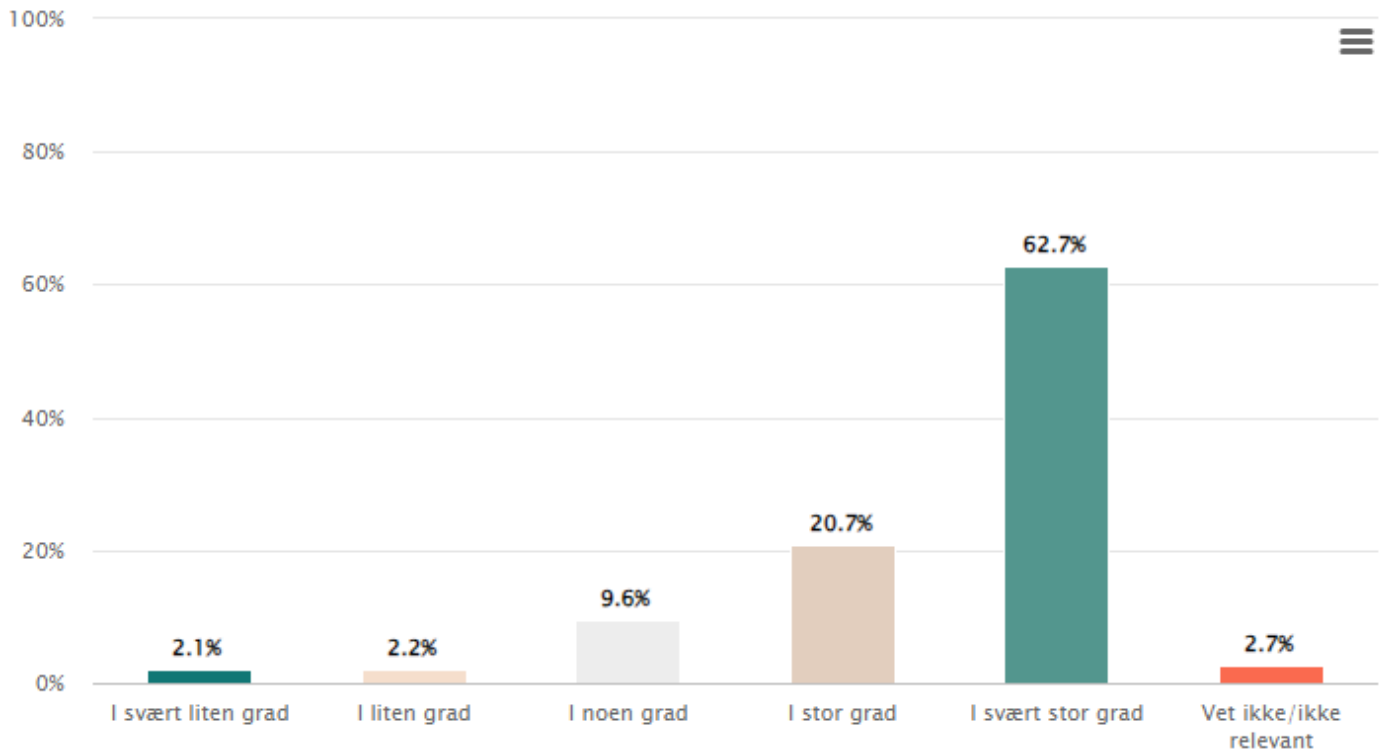


Graf 31.3: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din bevegelsesevne?

Spørsmål 31.4: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din arbeidsevne?

Svarene på spørsmål 31.4 viser at en betydelig andel av respondentene føler at sykdommen har påvirket deres arbeidsevne i svært stor grad.

Antall besvarelser: 676

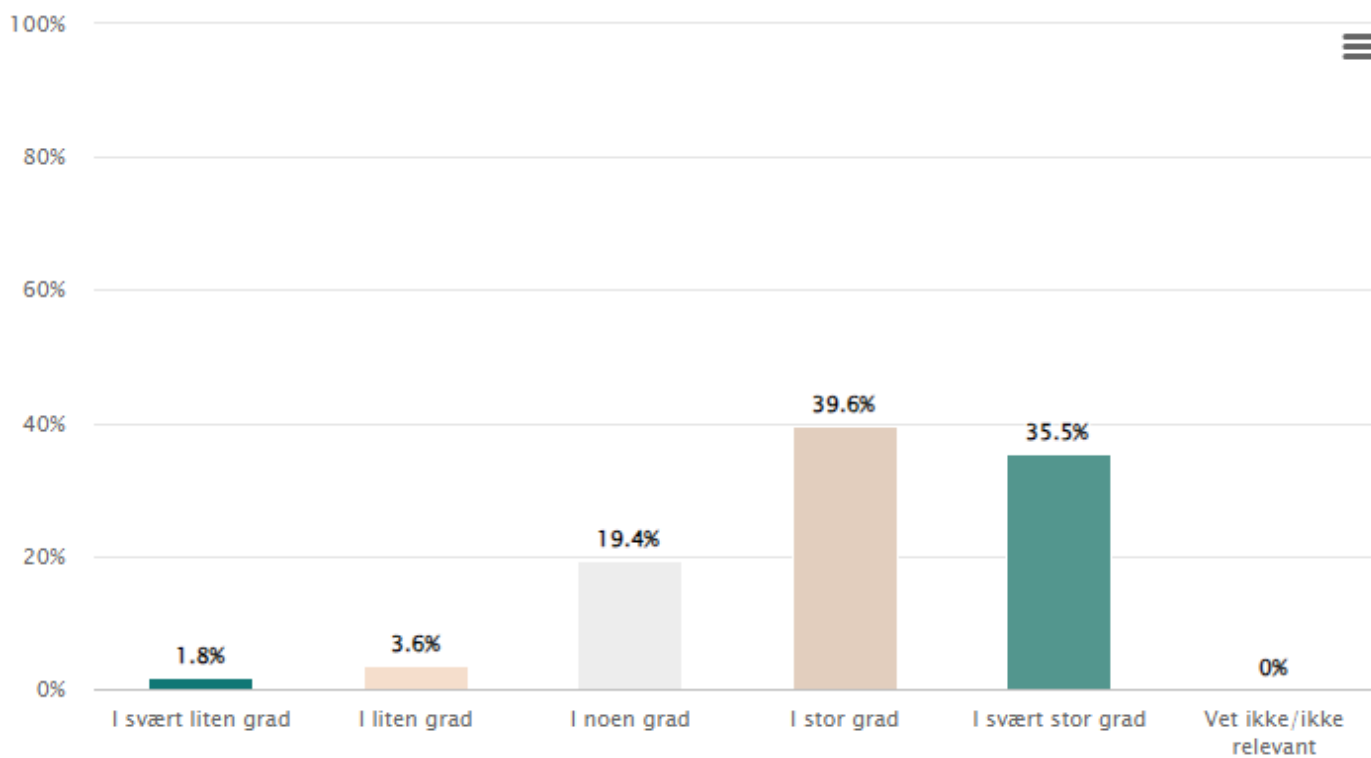


Graf 31.4: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din arbeidsevne?

Spørsmål 31.5: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din hverdag hjemme?

Svarene på spørsmål 31.5 viser at en betydelig andel av respondentene føler at sykdommen har påvirket deres hverdag hjemme i stor eller svært stor grad.

Antall besvarelser: 676

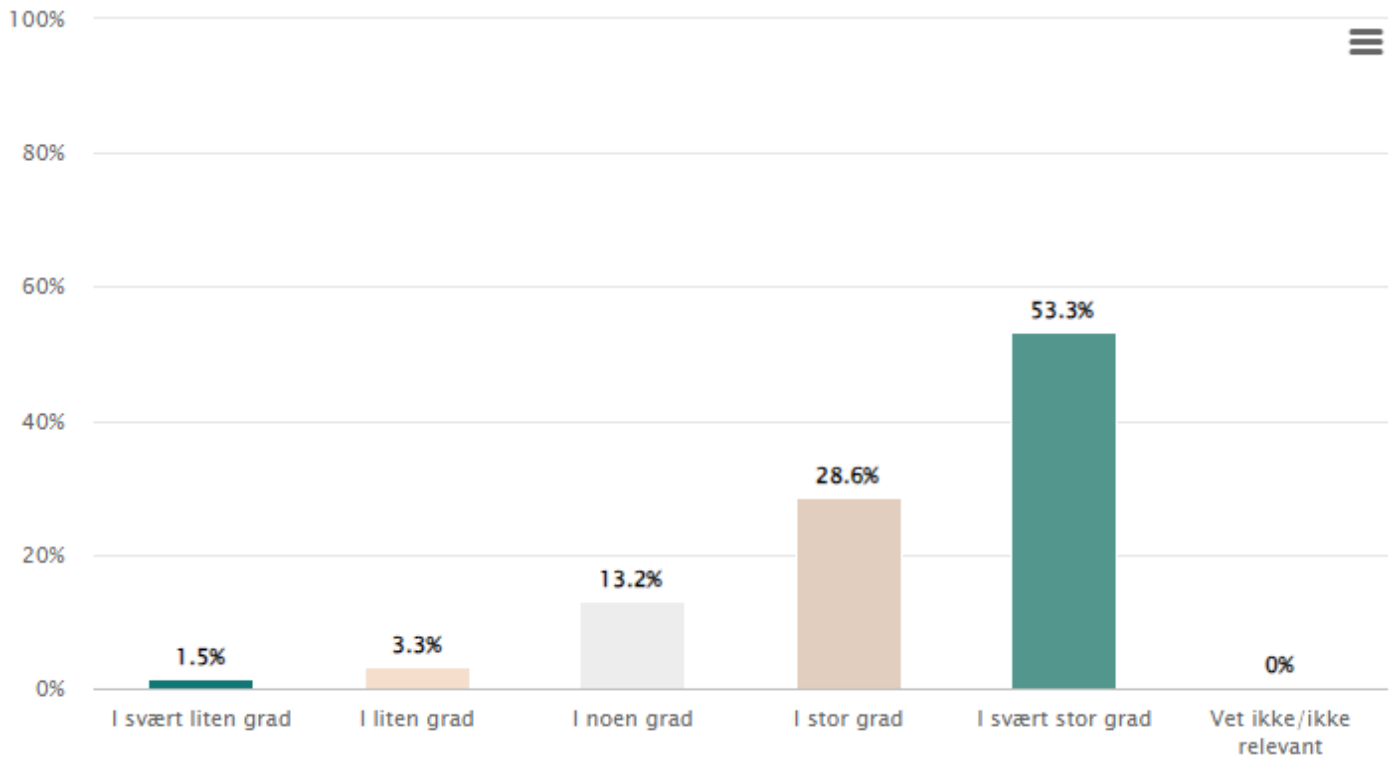


Graf 31.5: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din hverdag hjemme?

Spørsmål 31.6: I hvor stor grad har sykdommen påvirket ditt sosiale liv?

Svarene på spørsmål 31.6 viser at en betydelig andel av respondentene føler at sykdommen har påvirket deres sosiale liv i stor eller svært stor grad.

Antall besvarelser: 676

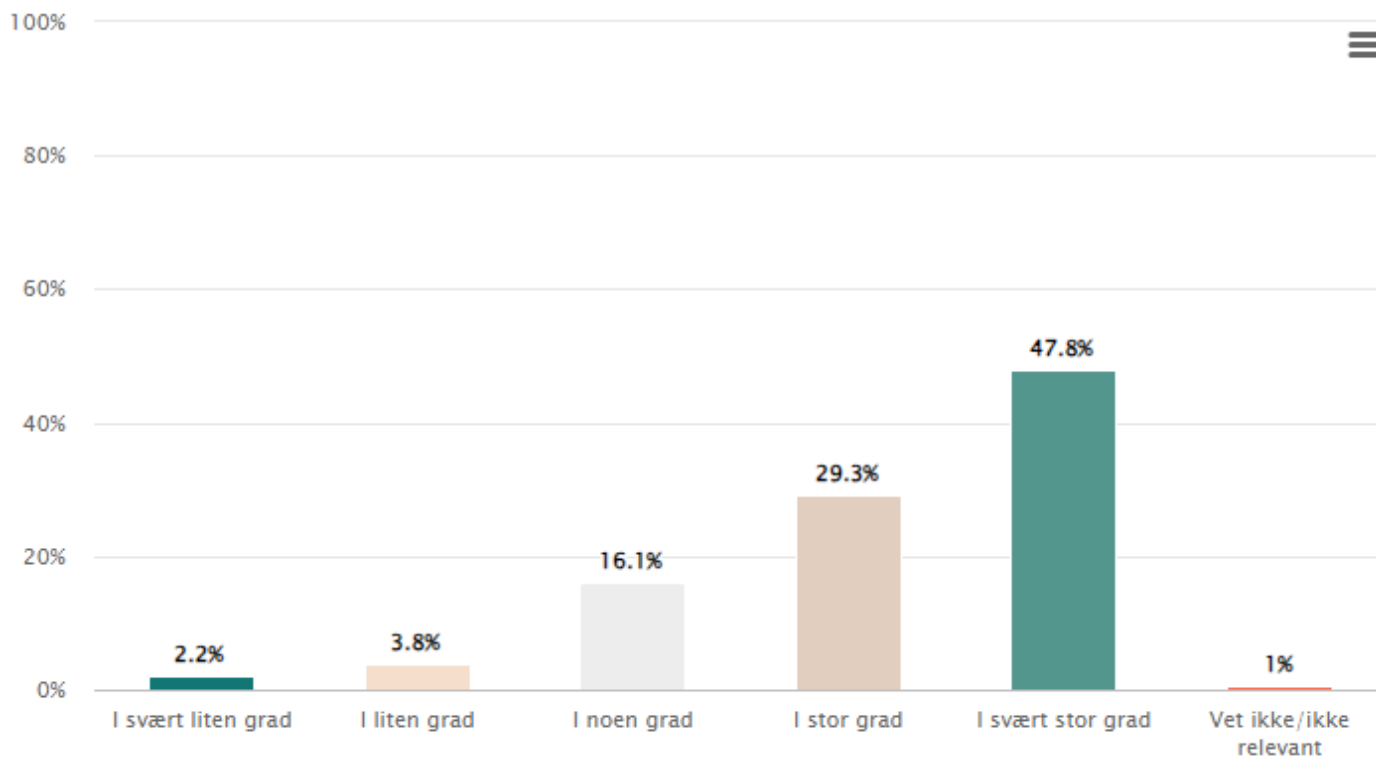


Graf 31.6: I hvor stor grad har sykdommen påvirket ditt sosiale liv?

Spørsmål 31.7: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din evne til å ivareta hobbyer og interesser?

Svarene på spørsmål 31.7 viser at en betydelig andel av respondentene føler at sykdommen har påvirket deres evne til å ivareta hobbyer og interesser i stor eller svært stor grad.

Antall besvarelser: 676

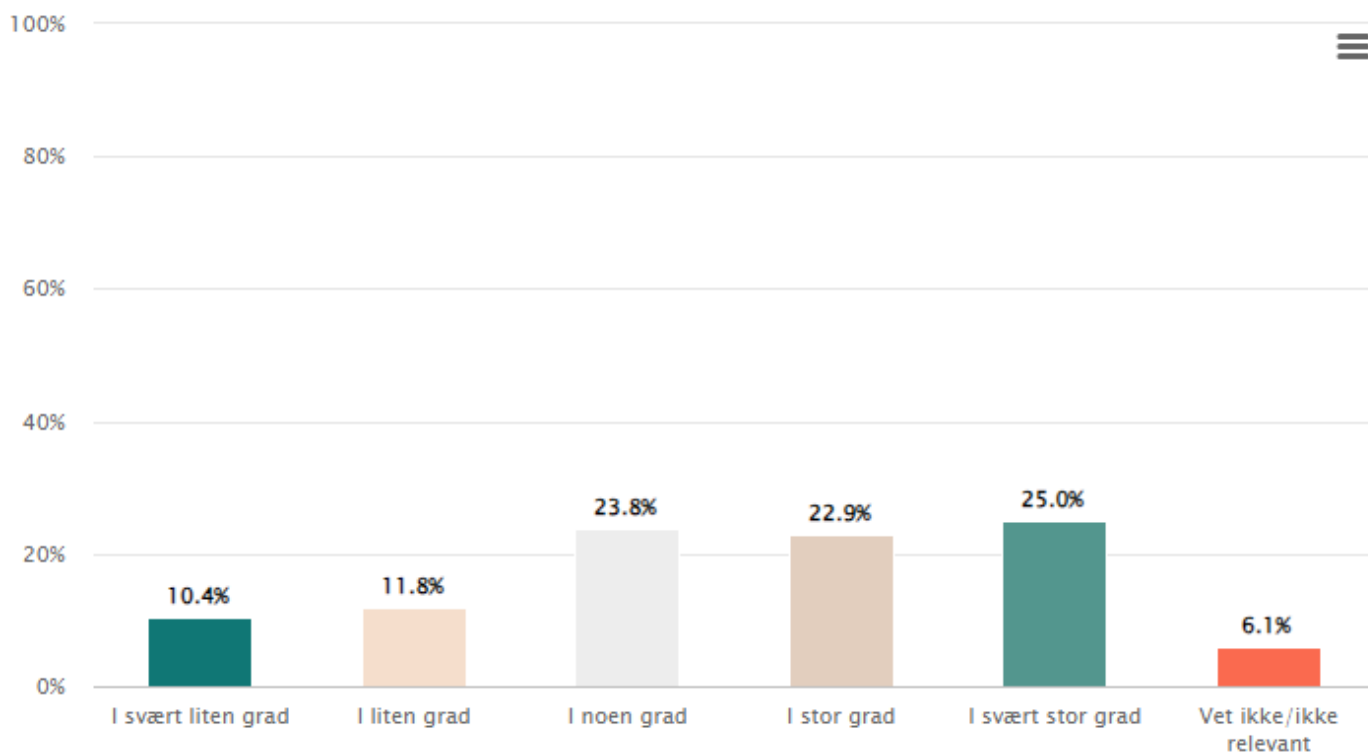


Graf 31.7: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din evne til å ivareta hobbyer og interesser?

Spørsmål 31.8: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din økonomiske situasjon?

Svarene på spørsmål 31.8 viser at en betydelig andel av respondentene føler at sykdommen har påvirket deres økonomiske situasjon i stor eller svært stor grad.

Antall besvarelser: 676

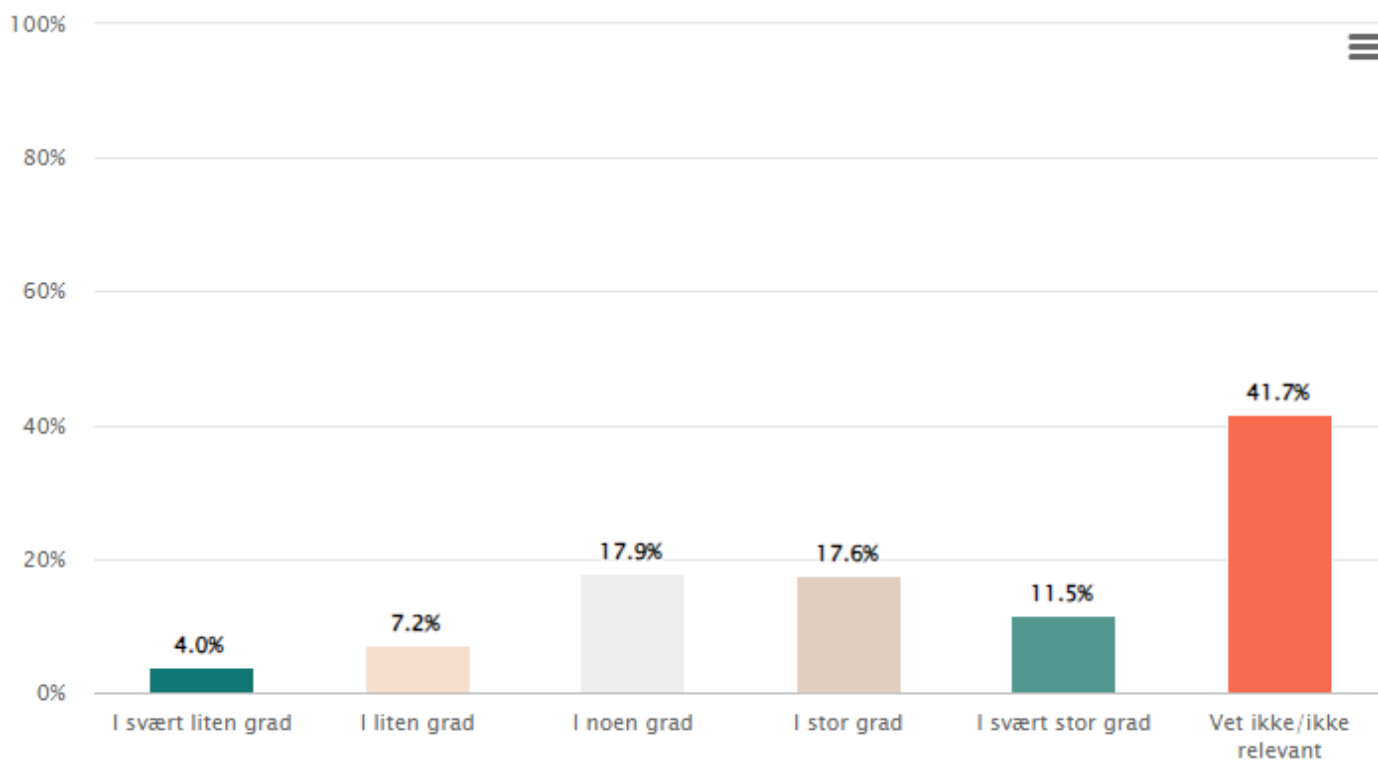


Graf 31.8: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din økonomiske situasjon?

Spørsmål 31.9: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din evne til å ta deg av barn?

Svarene på spørsmål 31.9 viser at en betydelig andel av respondentene føler at sykdommen har påvirket deres evne til å ta seg av barn i noen eller stor grad.

Antall besvarelser: 676

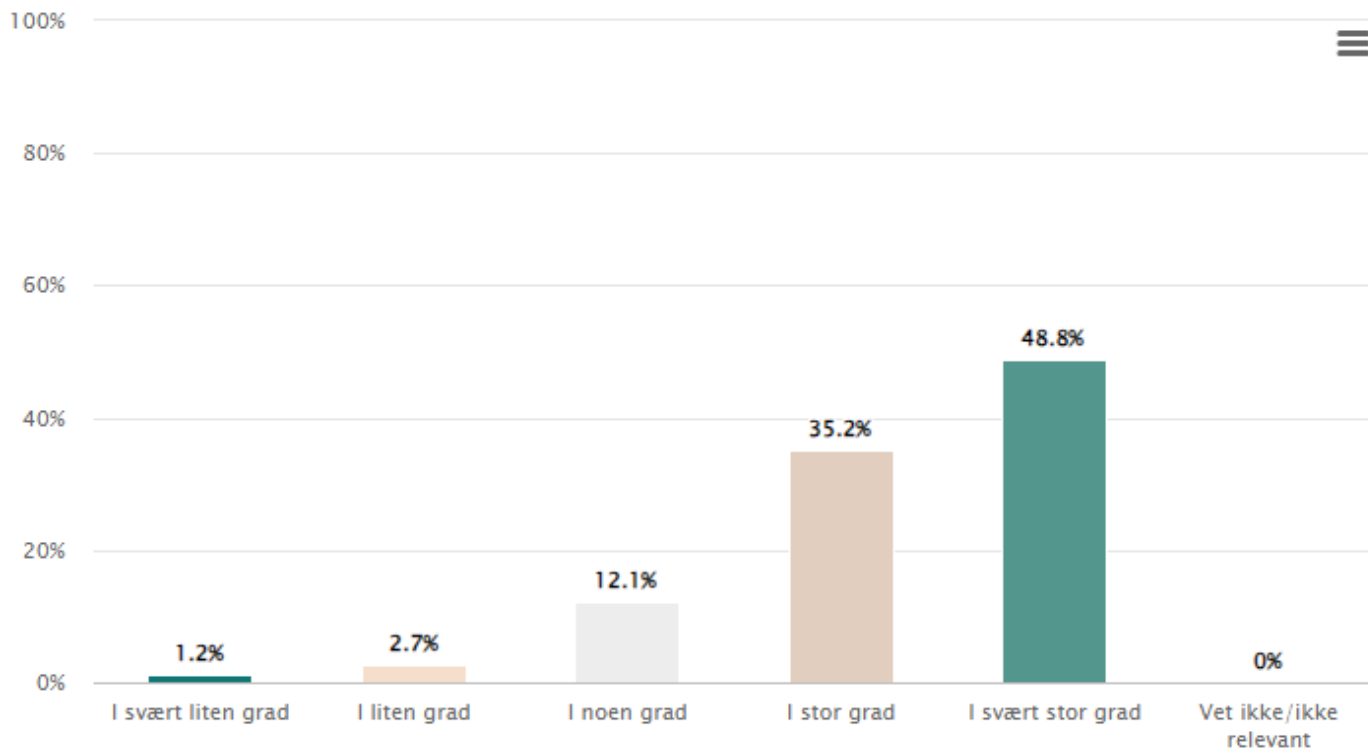


Graf 31.9: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din evne til å ta deg av barn?

Spørsmål 31.10: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din livskvalitet totalt sett?

Svarene på spørsmål 31.10 viser at en betydelig andel av respondentene føler at sykdommen har påvirket deres livskvalitet i stor eller svært stor grad.

Antall besvarelser: 676



Graf 31.10: I hvor stor grad har sykdommen påvirket din livskvalitet totalt sett?

Spørsmål 32: Hvor er du idag på en skala fra 1 til 10 der 10 representerer funksjonsevnen du hadde før du ble syk og 1 representerer dårligste funksjonsevne?

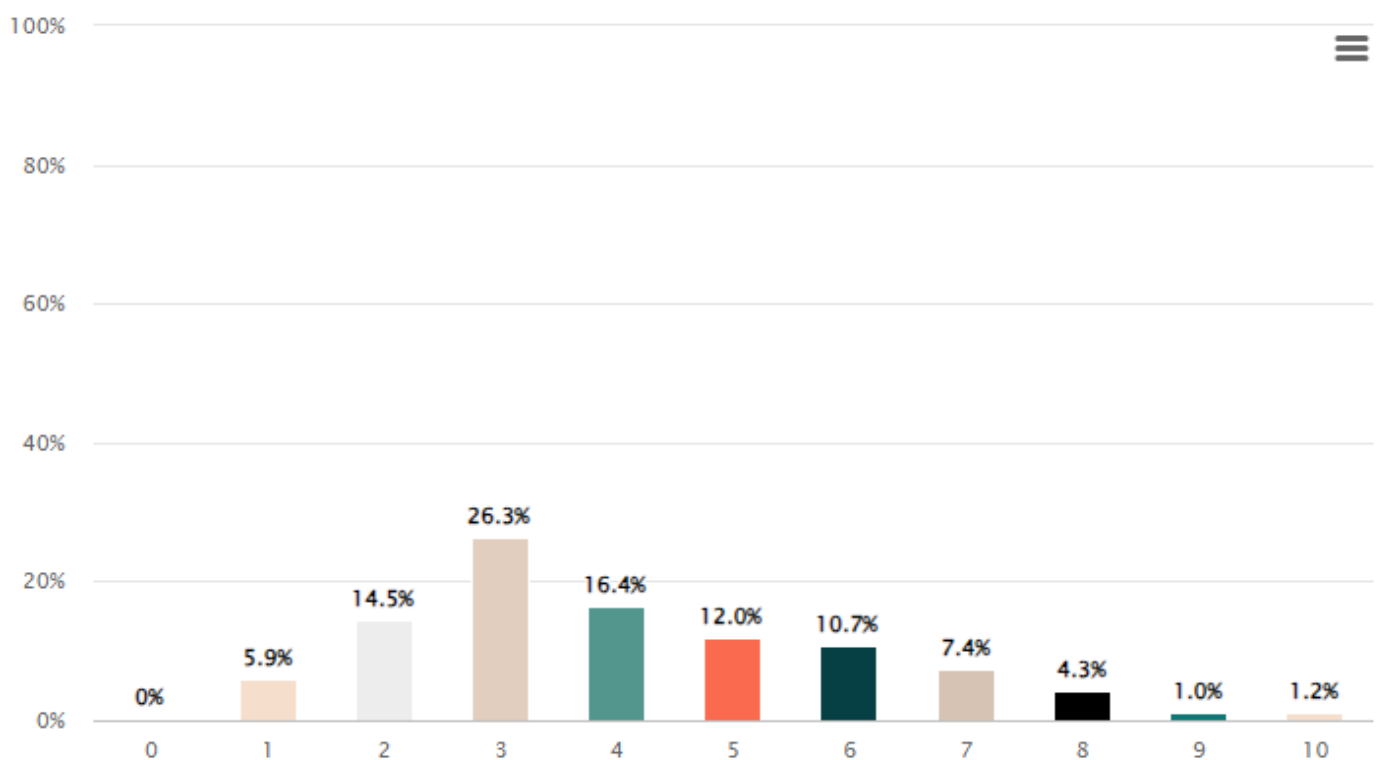
Svarene på spørsmål 32 viser at den gjennomsnittlige livskvaliteten blant respondentene er omtrent 4.11, mens medianen er 4. Dette indikerer at mange respondenter vurderer sin nåværende funksjonsevne til å være betydelig lavere enn før de ble syke.

Mange respondenter opplever en betydelig reduksjon i funksjonsevne.

Den største gruppen respondenter (178 personer) vurderer sin funksjonsevne til å være 3, etterfulgt av 111 personer som vurderer den til å være 4.

Det er relativt få respondenter som vurderer sin funksjonsevne til å være 9 eller 10, noe som indikerer at svært få har gjenvunnet sin opprinnelige funksjonsevne.

Antall besvarelser: 676



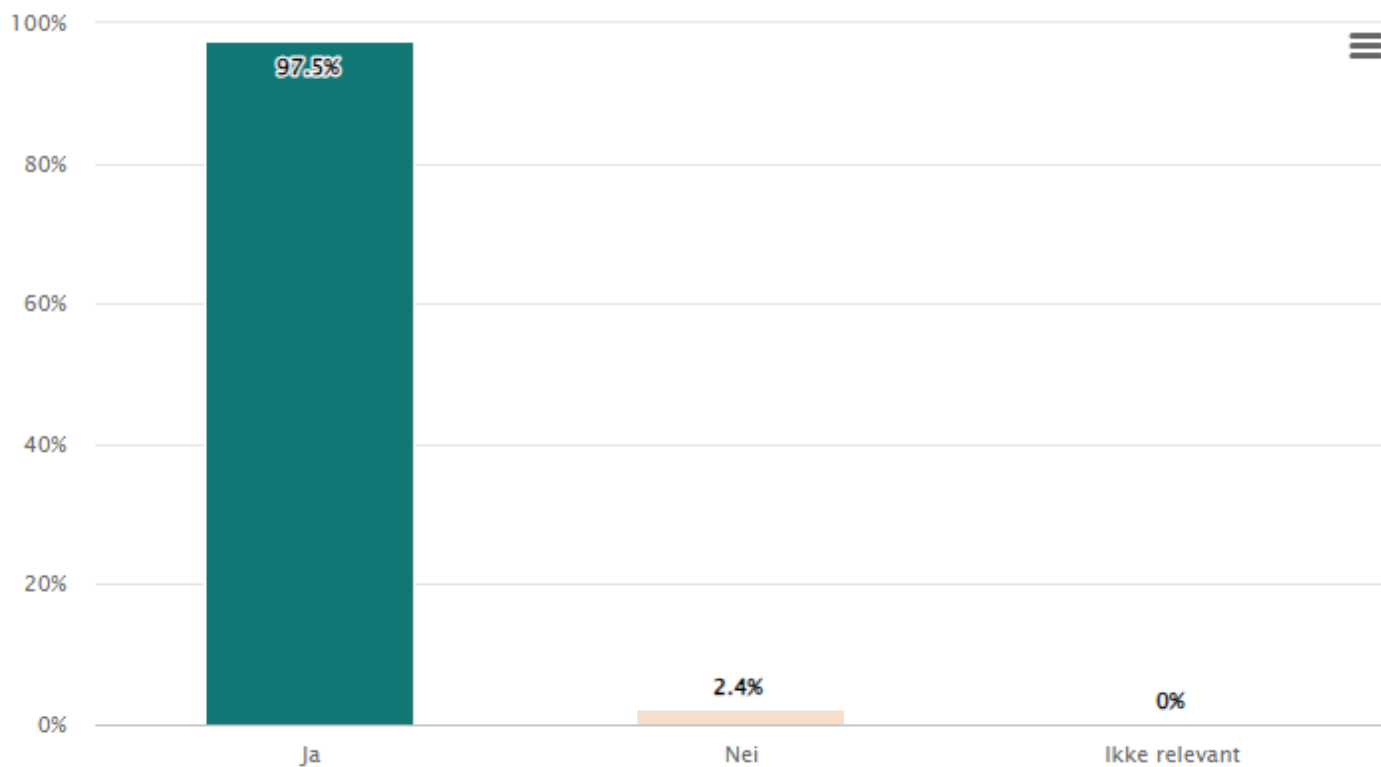
Graf 32: Hvor er du idag på en skala fra 1 til 10 der 10 representerer funksjonsevnen du hadde før du ble syk og 1 representerer dårligste funksjonsevne?

Kapittel 6 Fastlegen

Spørsmål 33: Har du i forbindelse med dine senfølger vært i kontakt med din fastlege?

Svarene på spørsmål 33 viser at de fleste av respondentene har vært i kontakt med sin fastlege i forbindelse med senfølger etter Covid-19.

Antall besvarelser: 676

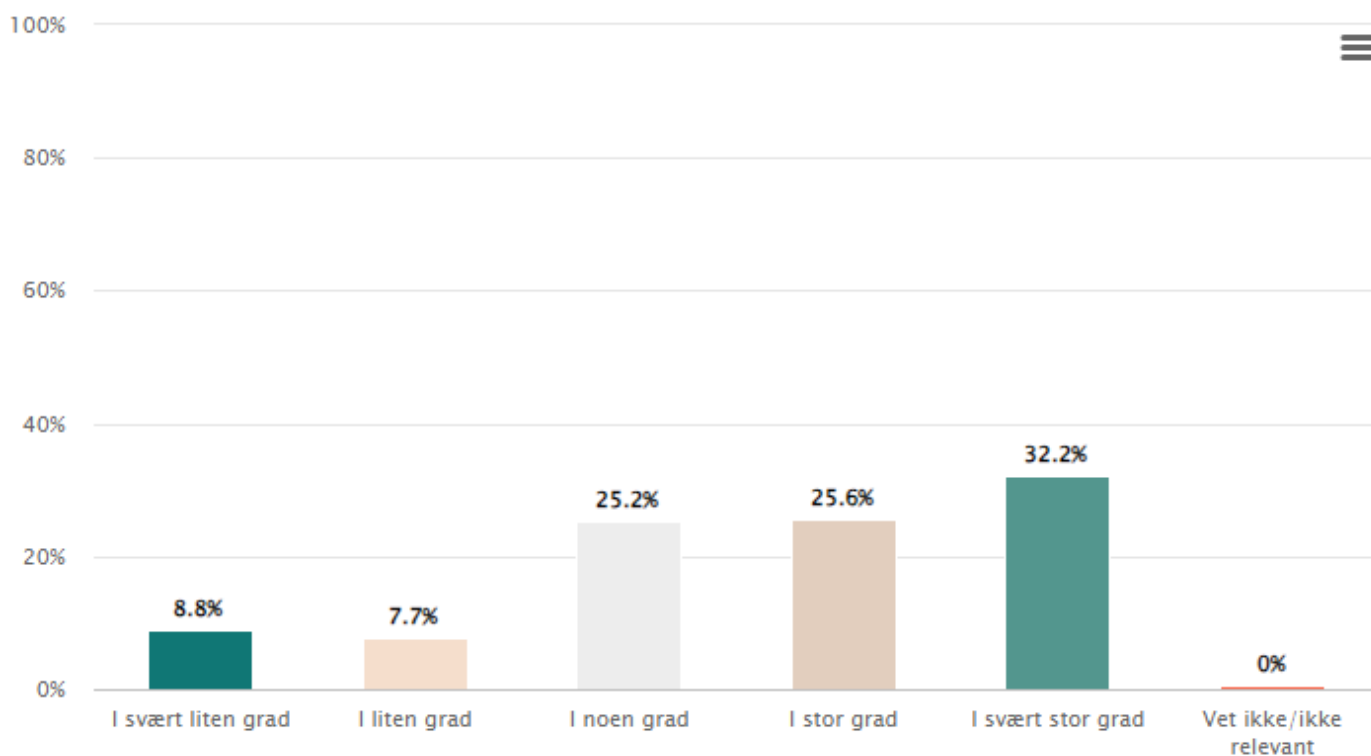


Graf 33: Har du i forbindelse med dine senfølger vært i kontakt med din fastlege?

Spørsmål 34.1: Hvor fornøyd er du med din fastlege når det gjelder hans eller hennes: Evne til å vise forståelse og empati for din situasjon?

Svarene på spørsmål 34.1 viser at en stor andel av respondentene er fornøyd med fastlegens evne til å vise forståelse og empati for deres situasjon.

Antall besvarelser: 659

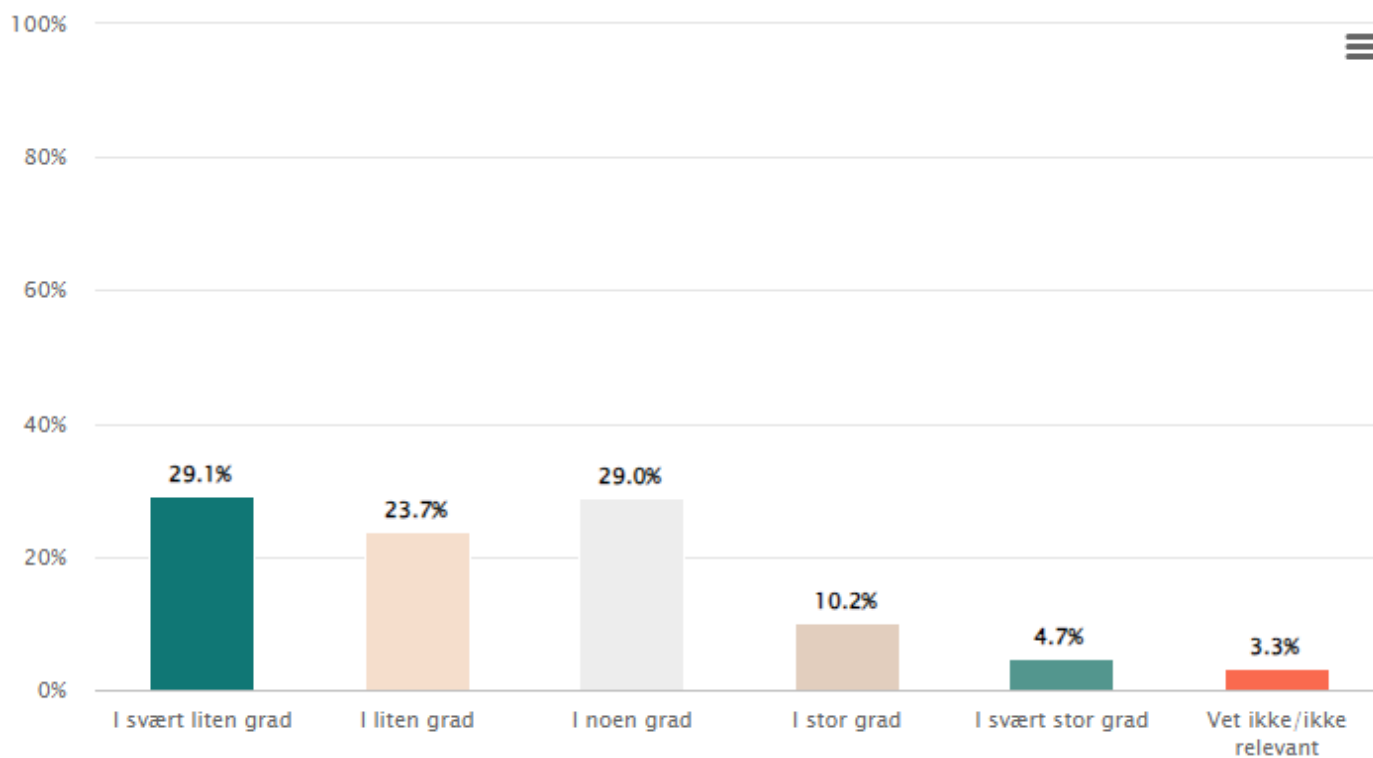


Graf 34.1: Hvor fornøyd er du med din fastlege når det gjelder hans eller hennes: Evne til å vise forståelse og empati for din situasjon?

Spørsmål 34.2: Hvor fornøyd er du med din fastlege når det gjelder hans eller hennes: Kompetanse om senfølger etter Covid-19?

Svarene på spørsmål 34.2 viser at en stor andel av respondentene ikke er fornøyd med fastlegens kompetanse om senfølger etter Covid-19.

Antall besvarelser: 659

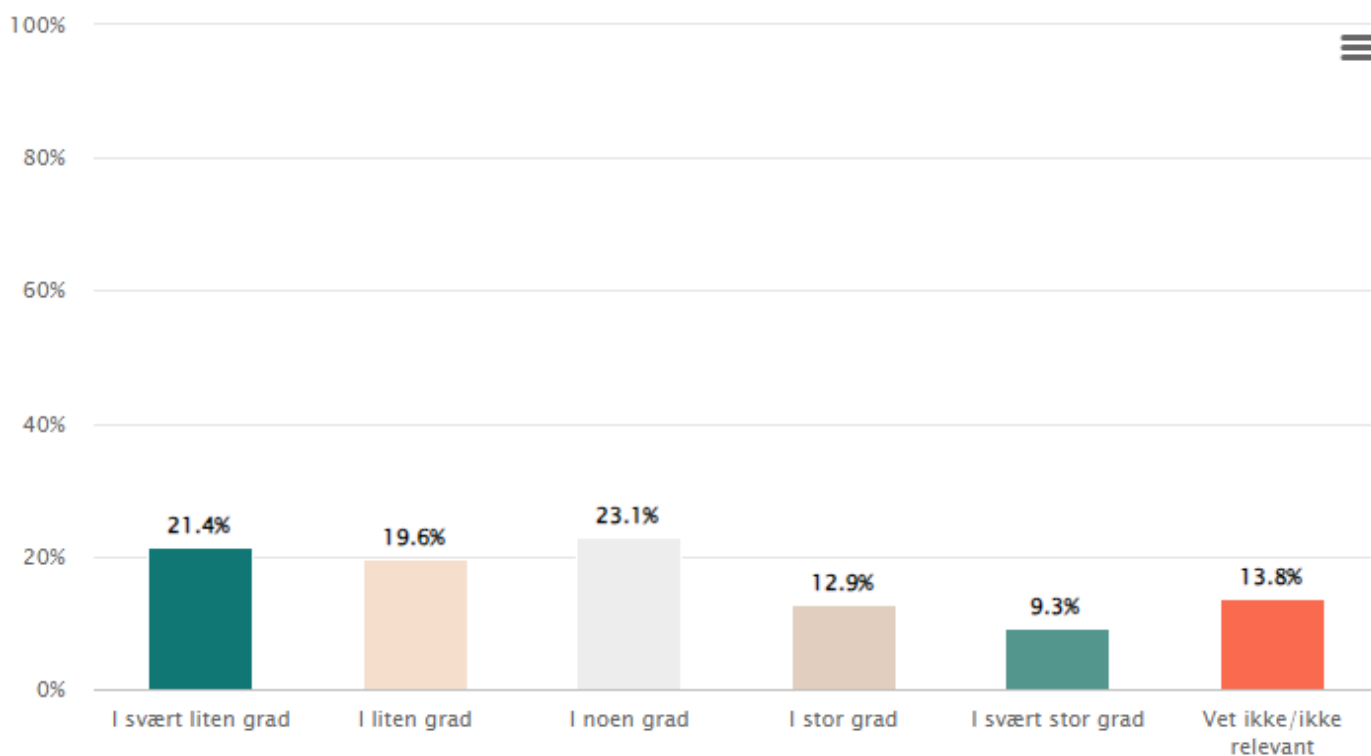


Graf 34.2: Hvor fornøyd er du med din fastlege når det gjelder hans eller hennes: Kompetanse om senfølger etter Covid-19?

Spørsmål 34.3: Hvor fornøyd er du med din fastlege når det gjelder hans eller hennes: Interesse for og vilje til å sette seg inn i relevant forskning?

Svarene på spørsmål 34.3 viser at en stor andel av respondentene er i mindre grad fornøyd med fastlegens interesse for og vilje til å sette seg inn i relevant forskning.

Antall besvarelser: 659

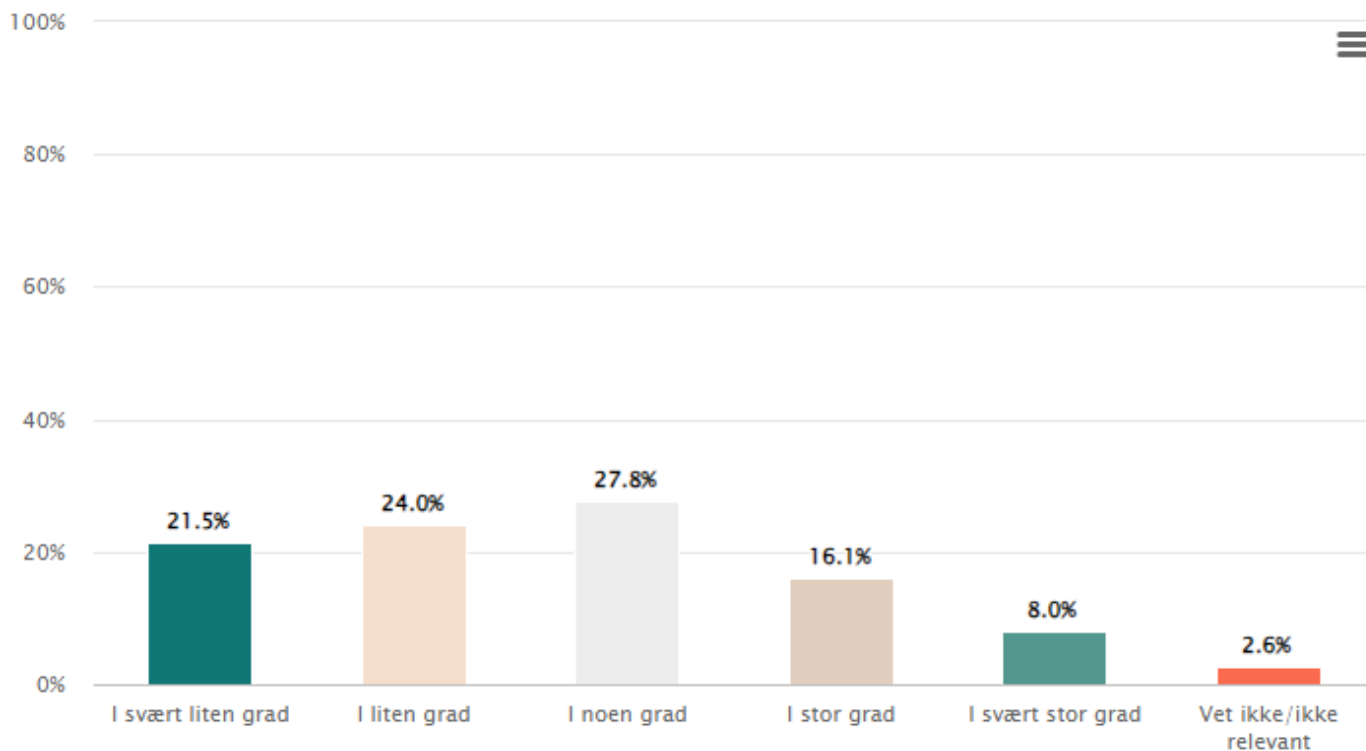


Graf 34.3: Hvor fornøyd er du med din fastlege når det gjelder hans eller hennes: Interesse for og vilje til å sette seg inn i relevant forskning?

Spørsmål 34.4: Hvor fornøyd er du med din fastlege når det gjelder hans eller hennes: Faglige råd og vurderinger?

Svarene på spørsmål 34.4 viser at en stor andel av respondentene er i mindre grad fornøyd med fastlegens faglige råd og vurderinger.

Antall besvarelser: 659

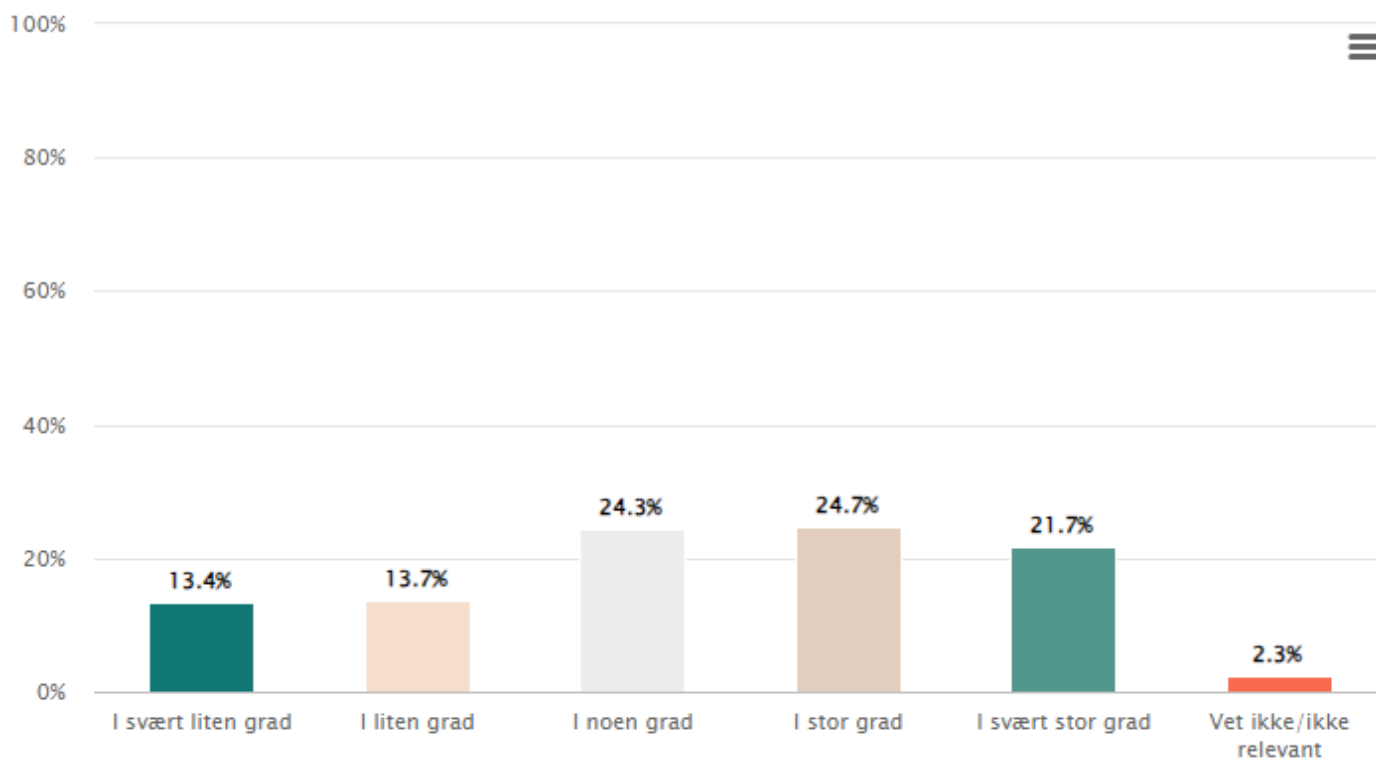


Graf 34.4: Hvor fornøyd er du med din fastlege når det gjelder hans eller hennes: Faglige råd og vurderinger?

Spørsmål 34.5: Hvor fornøyd er du med din fastlege når det gjelder hans eller hennes: Henvisninger til videre utredning eller behandling?

Svarene på spørsmål 34.5 viser at en stor andel av respondentene er fornøyd med fastlegens henvisninger til videre utredning eller behandling.

Antall besvarelser: 659

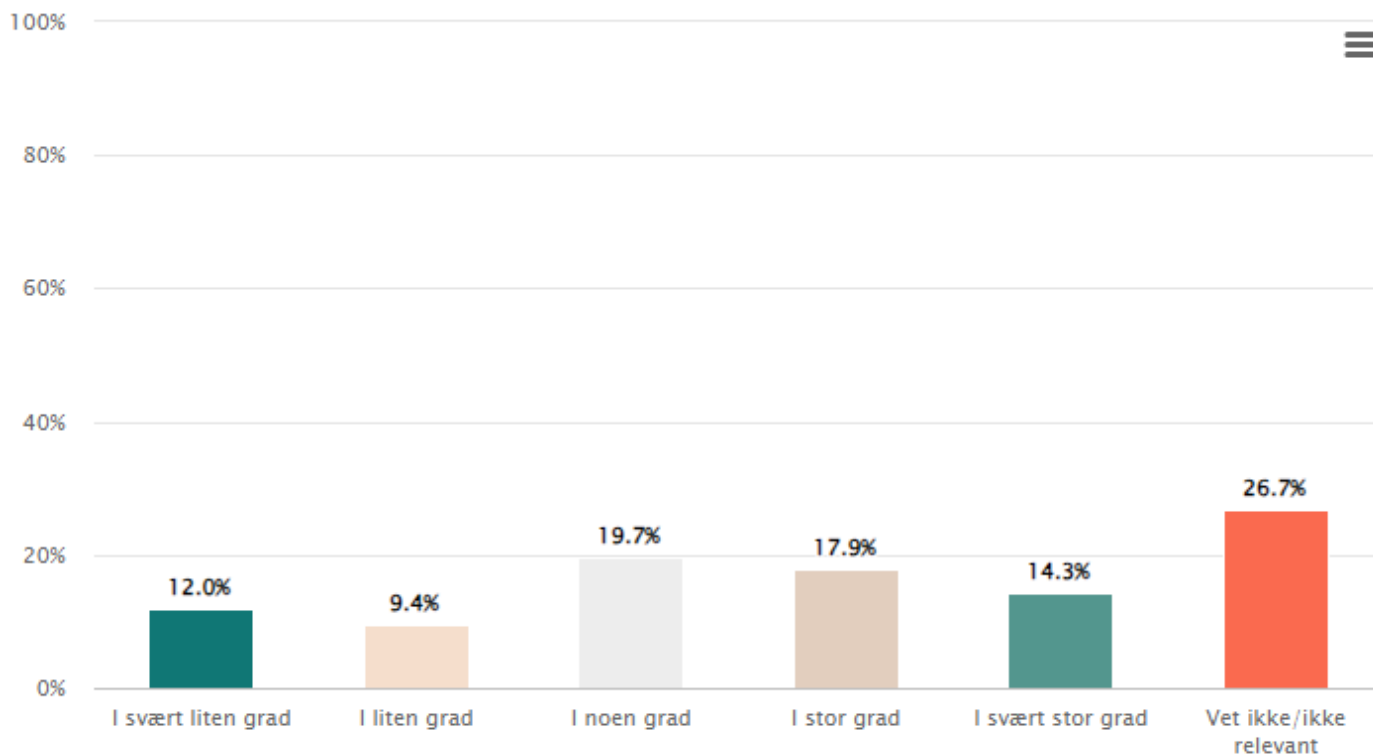


Graf 34.5: Hvor fornøyd er du med din fastlege når det gjelder hans eller hennes: Henvisninger til videre utredning eller behandling?

Spørsmål 34.6: Hvor fornøyd er du med din fastlege når det gjelder hans eller hennes: Vilje til å skrive ut relevante medisiner?

Svarene på spørsmål 34.6 viser at en stor andel av respondentene er fornøyd med fastlegens vilje til å skrive ut relevante medisiner.

Antall besvarelser: 659



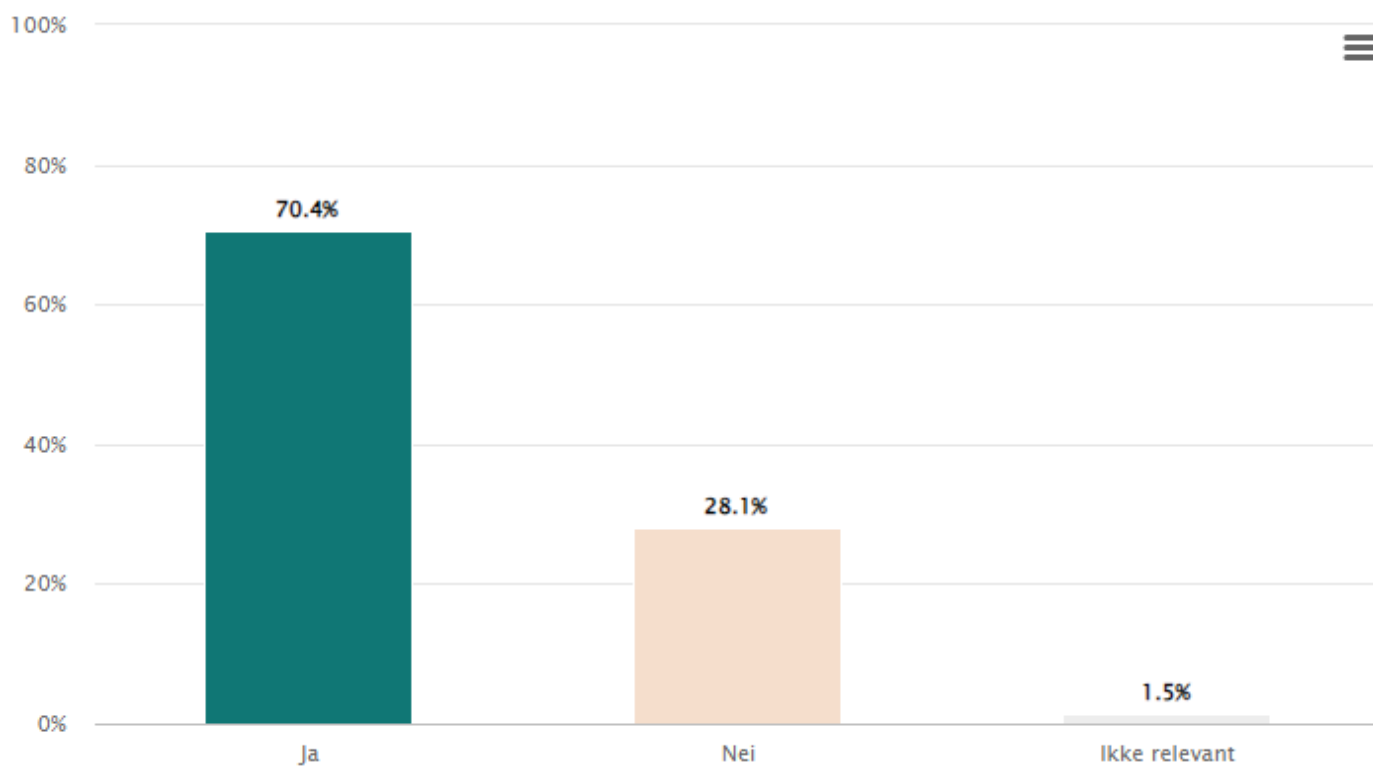
Graf 34.6: Hvor fornøyd er du med din fastlege når det gjelder hans eller hennes: Vilje til å skrive ut relevante medisiner?

Kapittel 7 Spesialisthelsetjenesten

Spørsmål 35: Har du i forbindelse med dine senfølger vært i kontakt med spesialisthelsetjenesten?

Svarene på spørsmål 35 viser at en stor andel av respondentene har vært i kontakt med spesialisthelsetjenesten i forbindelse med deres senfølger.

Antall besvarelser: 476

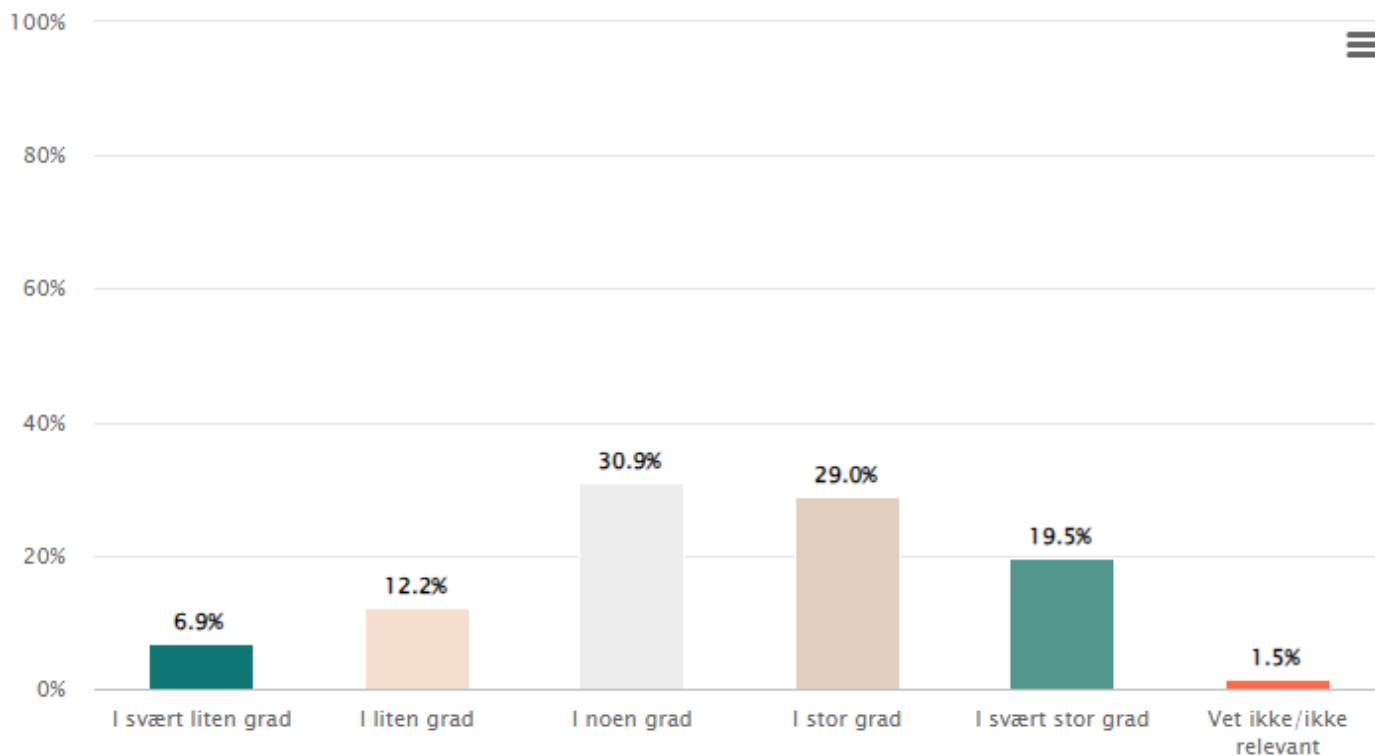


Graf 35: Har du i forbindelse med dine senfølger vært i kontakt med spesialisthelsetjenesten?

Spørsmål 36.1: Hvor fornøyd er du samlet sett med spesialisthelsetjenesten når det gjelder: Evne til å vise forståelse og empati for din situasjon?

Svarene på spørsmål 36.1 viser at en stor andel av respondentene er fornøyd med spesialisthelsetjenestens evne til å vise forståelse og empati for deres situasjon.

Antall besvarelser: 476

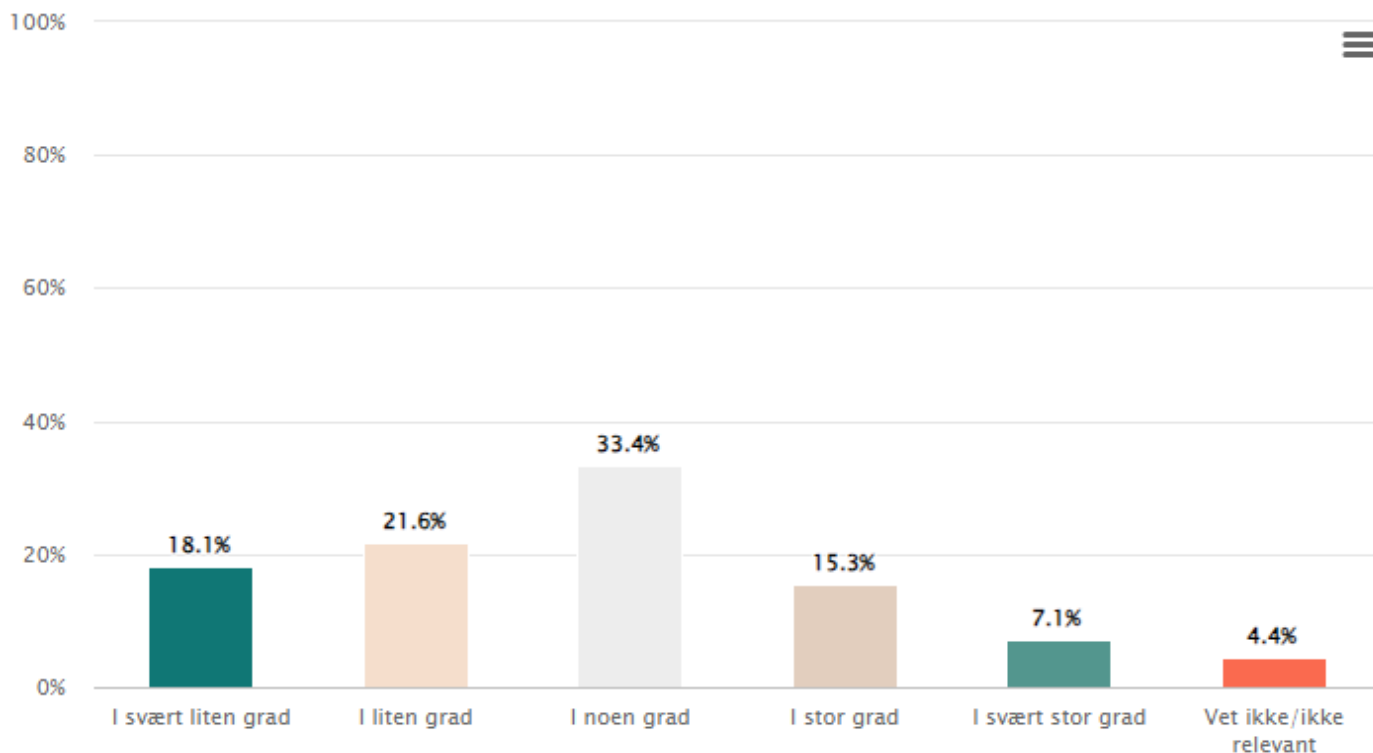


Graf 36.1: Hvor fornøyd er du samlet sett med spesialisthelsetjenesten når det gjelder: Evne til å vise forståelse og empati for din situasjon?

Spørsmål 36.2: Hvor fornøyd er du samlet sett med spesialisthelsetjenesten når det gjelder: Kompetanse om senfølger etter Covid-19?

Svarene på spørsmål 36.2 viser at en stor andel av respondentene er i mindre grad fornøyd med spesialisthelsetjenestens kompetanse om senfølger etter Covid-19.

Antall besvarelser: 476

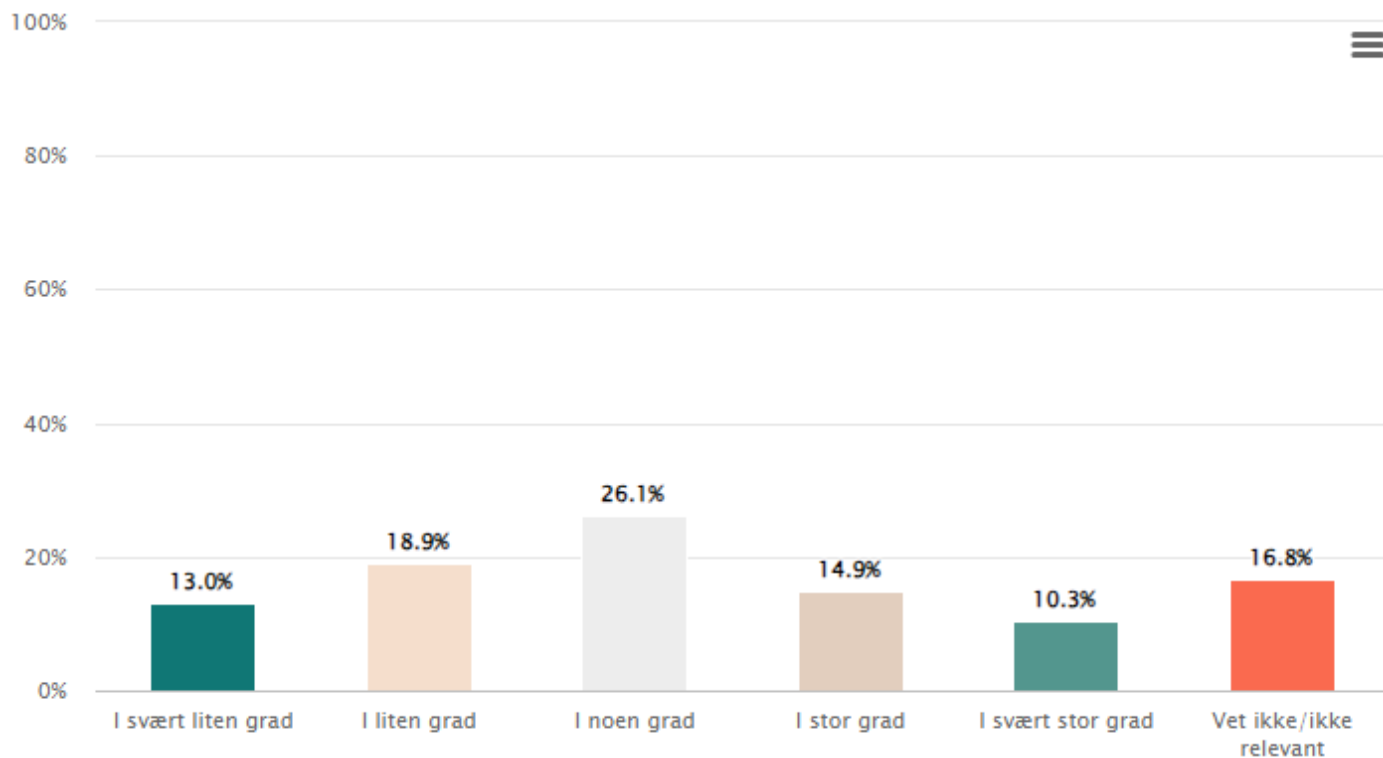


Graf 36.2: Hvor fornøyd er du samlet sett med spesialisthelsetjenesten når det gjelder: Kompetanse om senfølger etter Covid-19?

Spørsmål 36.3: Hvor fornøyd er du samlet sett med spesialisthelsetjenesten når det gjelder: Interesse for og vilje til å sette seg inn i relevant forskning?

Svarene på spørsmål 36.3 viser at mange av respondentene er i mindre grad fornøyd med spesialisthelsetjenestens interesse for og vilje til å sette seg inn i relevant forskning.

Antall besvarelser: 476

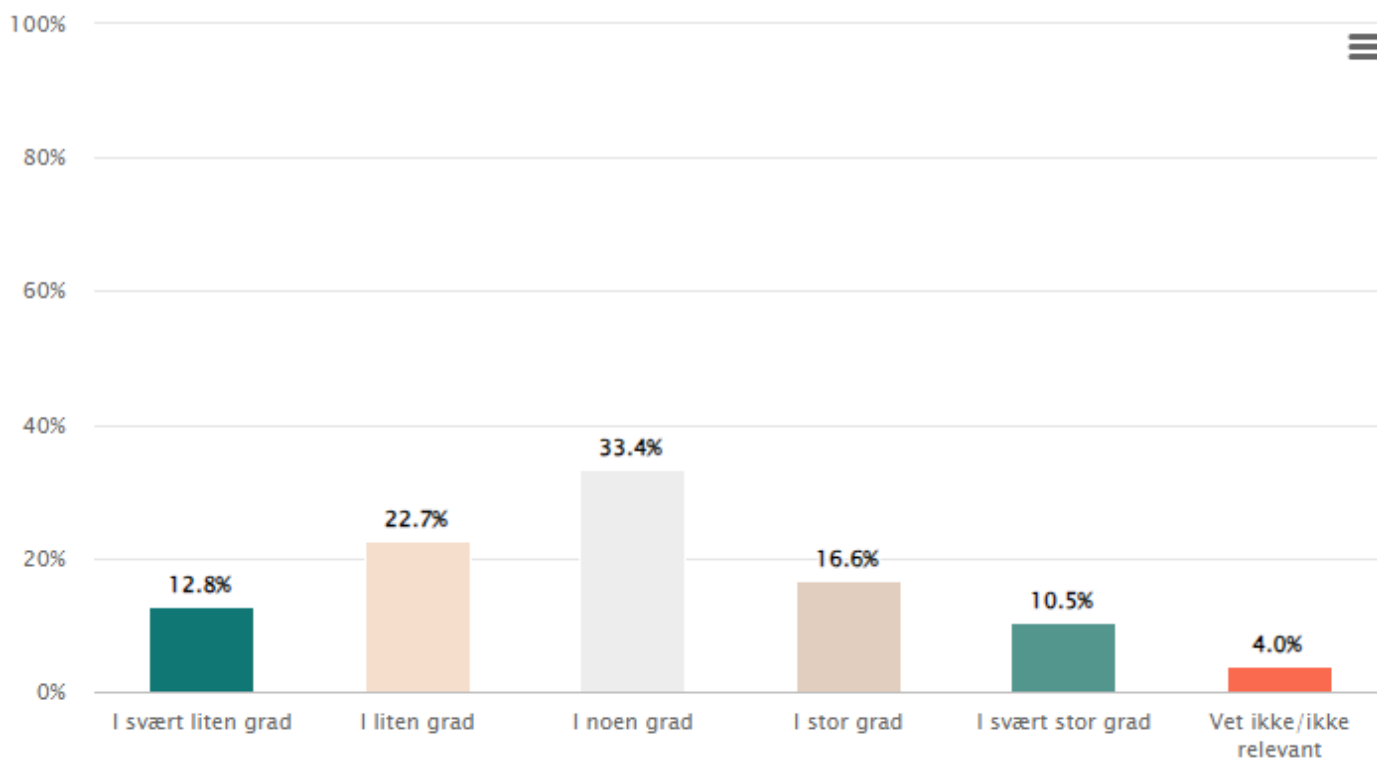


Graf 36.3: Hvor fornøyd er du samlet sett med spesialisthelsetjenesten når det gjelder: Interesse for og vilje til å sette seg inn i relevant forskning?

Spørsmål 36.4: Hvor fornøyd er du samlet sett med spesialisthelsetjenesten når det gjelder: Faglige råd og vurderinger?

Svarene på spørsmål 36.4 viser at mange av respondentene er i mindre grad fornøyd med spesialisthelsetjenestens faglige råd og vurderinger.

Antall besvarelser: 476

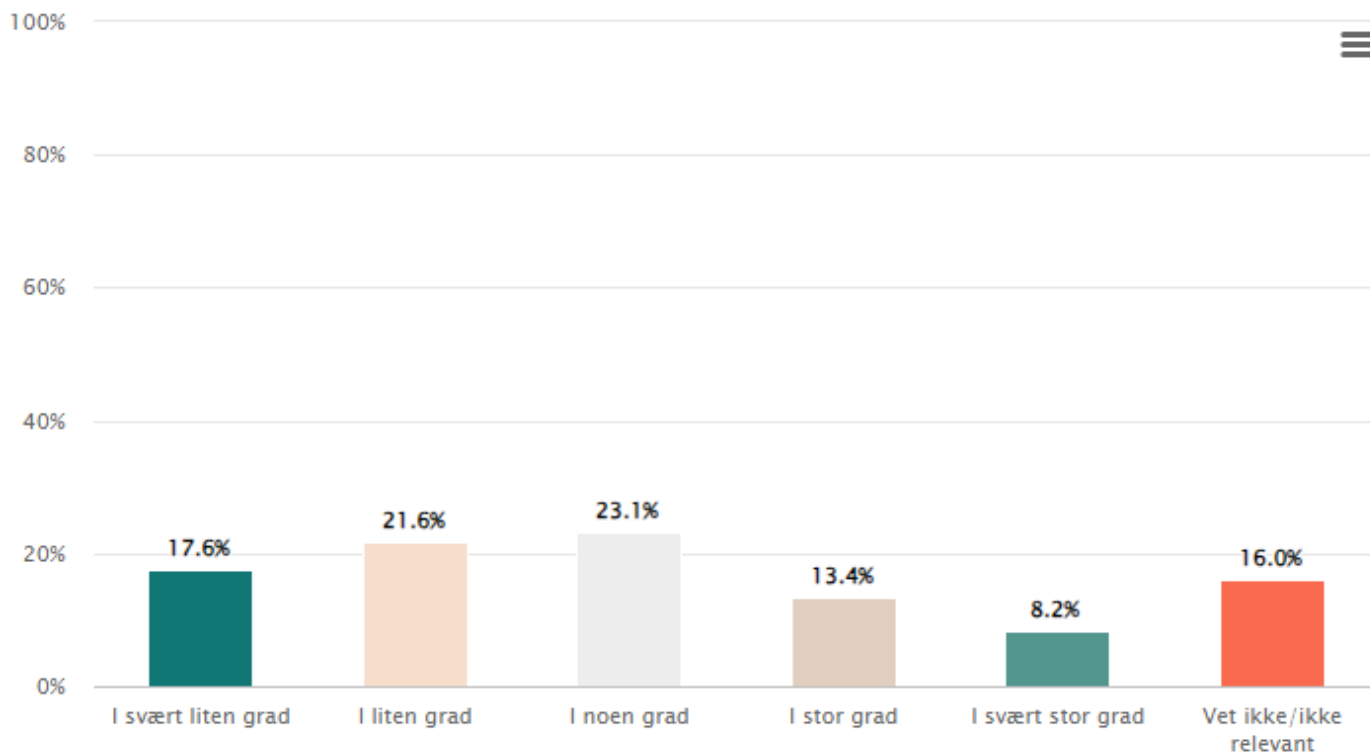


Graf 36.4: Hvor fornøyd er du samlet sett med spesialisthelsetjenesten når det gjelder: Faglige råd og vurderinger?

Spørsmål 36.5: Hvor fornøyd er du samlet sett med spesialisthelsetjenesten når det gjelder: Henvisninger til videre utredning eller behandling?

Svarene på spørsmål 36.5 viser at mange av respondentene i mindre grad fornøyd med spesialisthelsetjenestens henvisninger til videre utredning eller behandling.

Antall besvarelser: 476

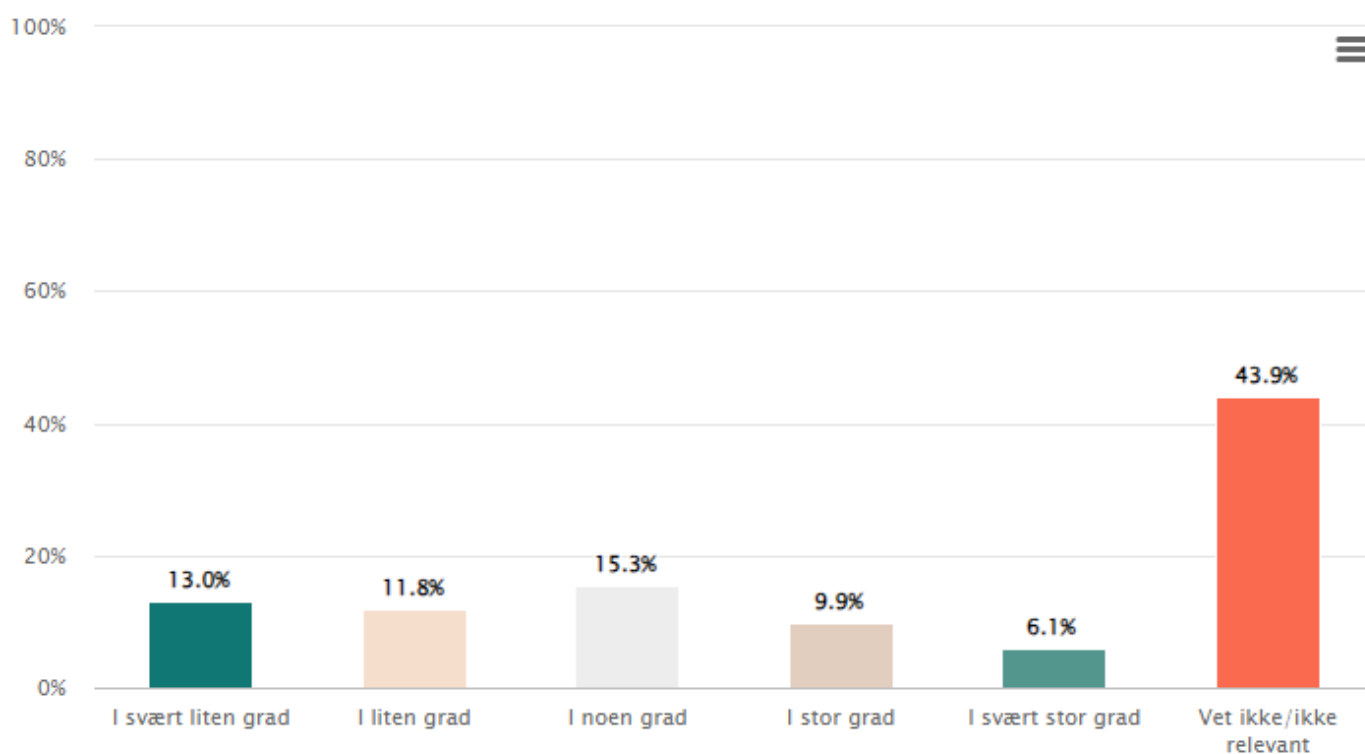


Graf 36.5: Hvor fornøyd er du samlet sett med spesialisthelsetjenesten når det gjelder: Henvisninger til videre utredning eller behandling?

Spørsmål 36.6: Hvor fornøyd er du samlet sett med spesialisthelsetjenesten når det gjelder: Vilje til å skrive ut relevante medisiner?

Svarene på spørsmål 36.6 viser at en stor andel av respondentene ikke vet eller synes det ikke er relevant å vurdere spesialisthelsetjenestens vilje til å skrive ut relevante medisiner. Blant de som har en mening, er det en jevn fordeling mellom de som er fornøyd i noen grad, liten grad, og svært liten grad. En mindre andel er fornøyd i stor grad og svært stor grad.

Antall besvarelser: 476



Graf 36.6: Hvor fornøyd er du samlet sett med spesialisthelsetjenesten når det gjelder: Vilje til å skrive ut relevante medisiner?

Kapittel 8 Rehabilitering dagopphold

Spørsmål 37: Har du vært på rehabilitering for dine senfølger?

Svarene på spørsmål 37 viser at en stor andel av respondentene har vært på døgnopphold og fått individuell oppfølging av fysioterapeut over tid. En mindre andel har benyttet seg av dagopphold, kommunale tilbud, og mestringskurs.

Ja - dagopphold: 78 respondenter (11.5%) har vært på dagopphold.

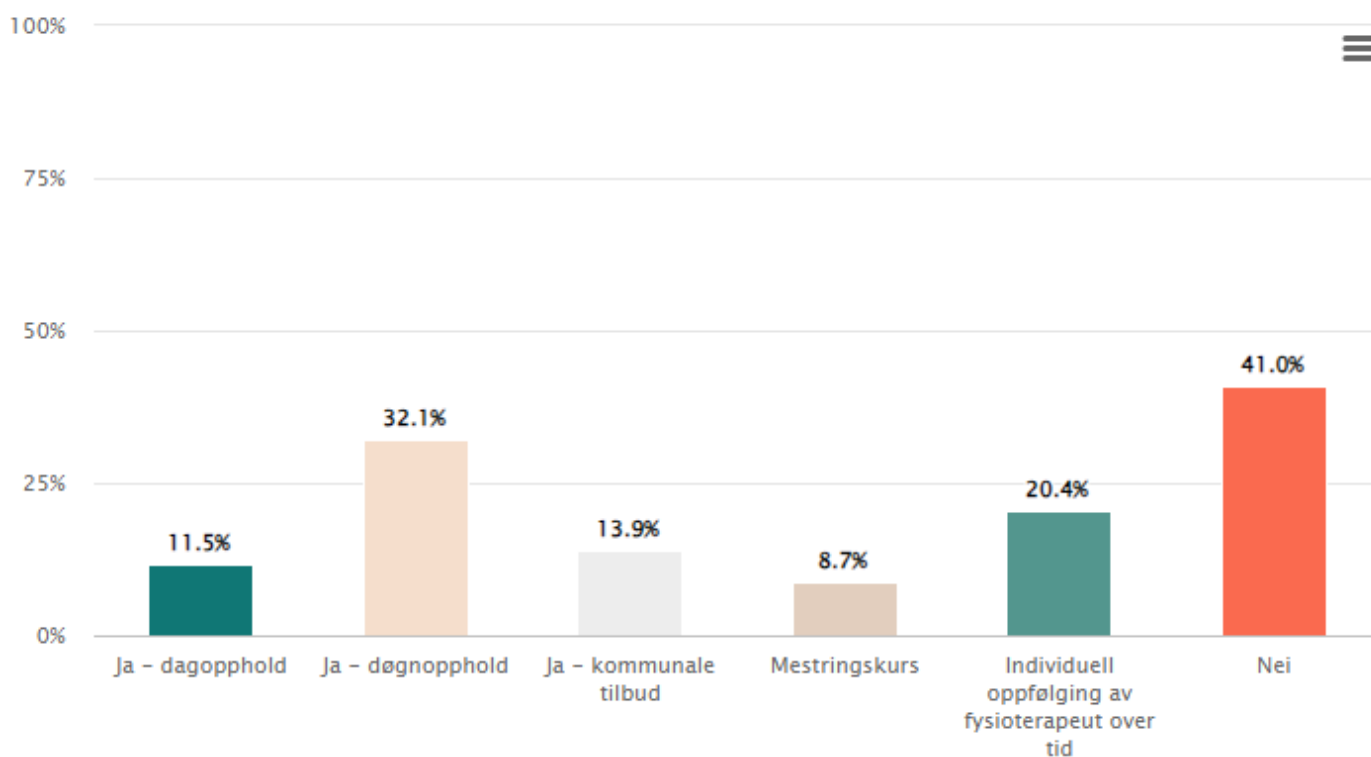
Ja - døgnopphold: 217 respondenter (32.1%) har vært på døgnopphold.

Ja - kommunale tilbud: 94 respondenter (13.9%) har benyttet seg av kommunale tilbud.

Mestringskurs: 59 respondenter (8.7%) har deltatt på mestringskurs.

Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid: 138 respondenter (20.4%) har fått individuell oppfølging av fysioterapeut over tid.

Antall besvarelser: 78



Graf 37: Har du vært på rehabilitering for dine senfølger?

Spørsmål 38: Når var du på dagopphold?

Antall besvarelser: 78

Måned og år	Antall	Prosent
April 2021	2	2.56%
Mai 2021	1	1.28%
September 2021	1	1.28%
Oktober 2021	1	1.28%
November 2021	2	2.56%
Januar 2022	2	2.56%
Februar 2022	1	1.28%
Mars 2022	1	1.28%
April 2022	3	3.85%
Mai 2022	3	3.85%
Juni 2022	7	8.97%
Juli 2022	1	1.28%
August 2022	5	6.41%
September 2022	8	10.26%
Oktober 2022	4	5.13%
November 2022	6	7.69%
Desember 2022	3	3.85%
Januar 2023	2	2.56%
Mars 2023	3	3.85%
Mai 2023	2	2.56%
Juni 2023	2	2.56%
August 2023	1	1.28%
September 2023	1	1.28%
Oktober 2023	5	6.41%
November 2023	11	14.10%

Tabell 38: Når var du på dagopphold?

Spørsmål 39: Hvor var du på dagopphold?

For å anonymisere svarene fra respondentene har vi gruppert svarene.

Antall besvarelser: 78

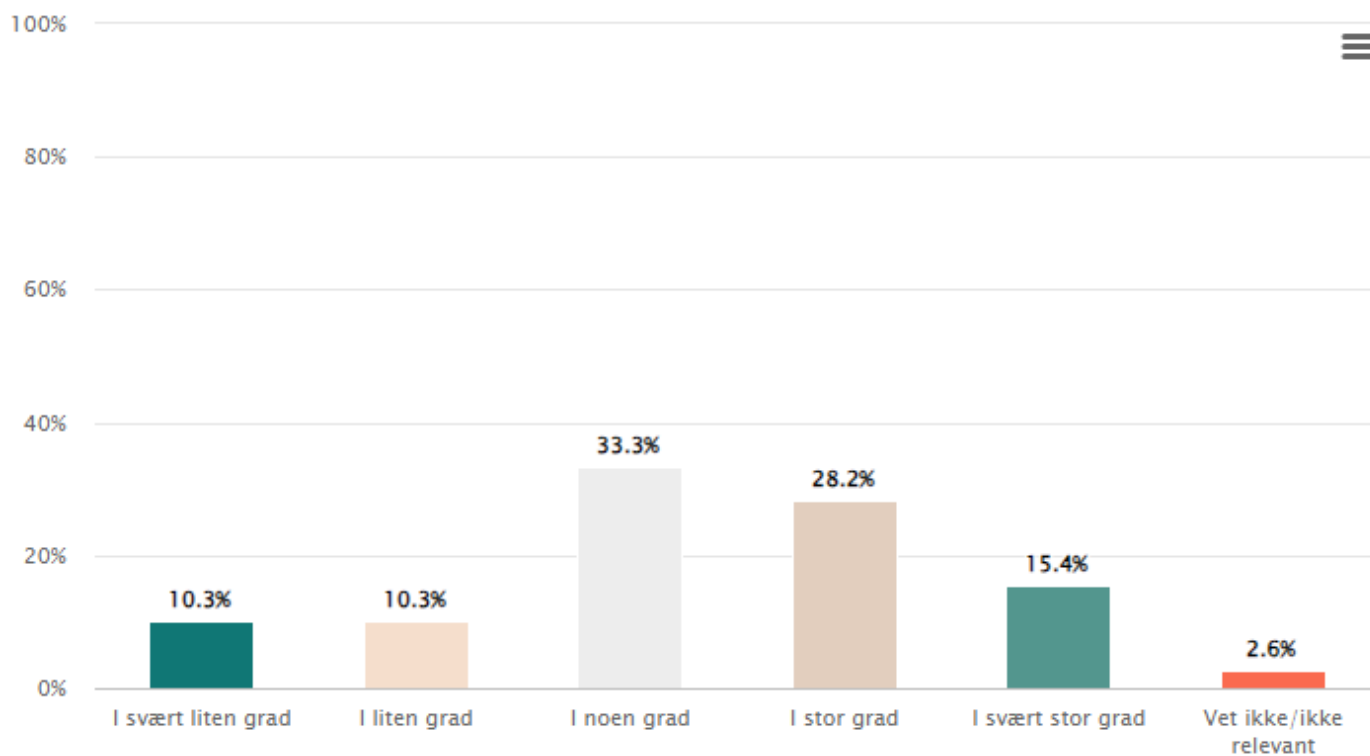
Dagopphold	Antall	Prosent
Regionale helseforetak	51	65.38%
Private klinikker	18	23.08%
Privat rehabiliteringssenter	6	7.69%
Frisklivssentralen / kommunalt tilbud	2	2.56%
Annet	1	1.28%

Tabell 39: Hvor var du på dagopphold?

Spørsmål 40.1: Hvor fornøyd er du med dagoppholdet når det gjelder følgende:
De ansattes kompetanse om senfølger etter Covid-19?

Svarene på spørsmål 40.1 viser at flertallet av respondentene er fornøyd med de ansattes kompetanse om senfølger etter Covid-19, enten i noen grad eller i stor grad. En betydelig andel oppgir at de er fornøyd i svært stor grad, mens færre respondenter oppgir at de er fornøyd i liten grad eller svært liten grad.

Antall besvarelser: 78

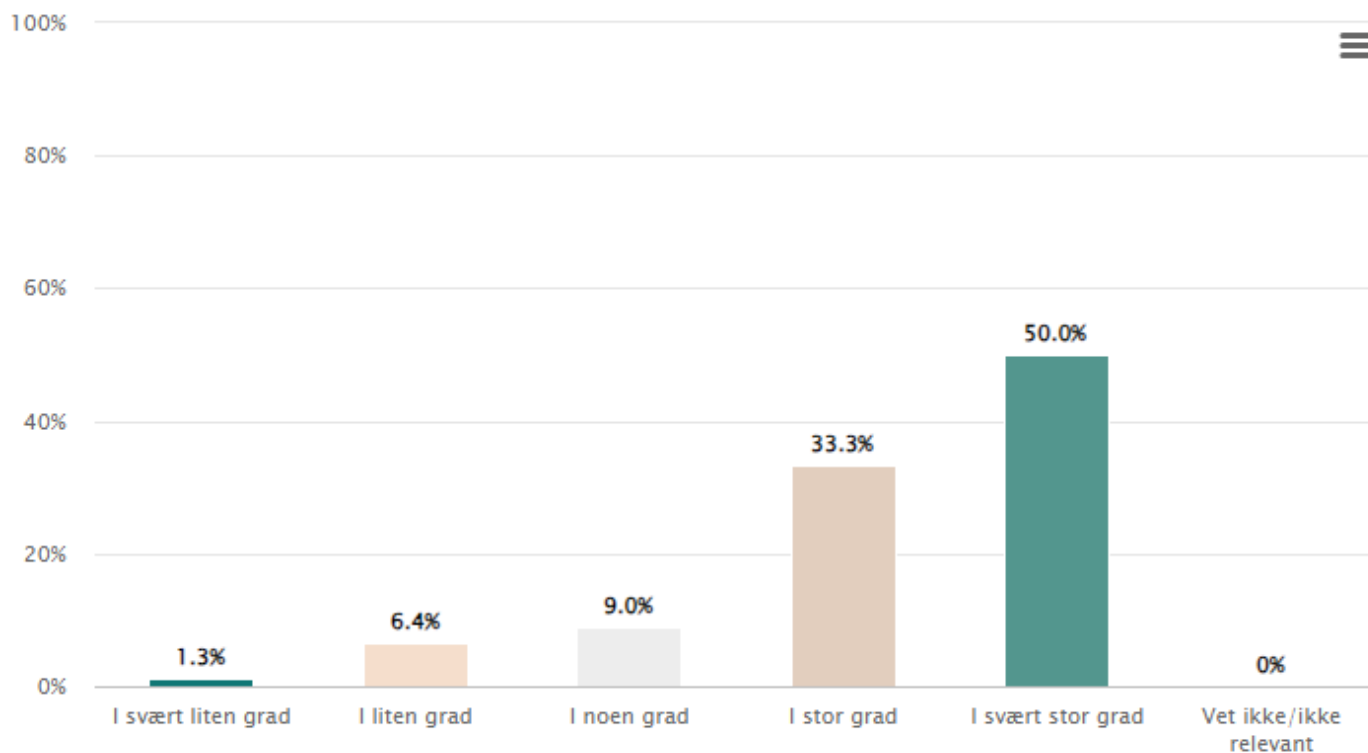


Graf 40.1: Hvor fornøyd er du med dagoppholdet når det gjelder følgende: De ansattes kompetanse om senfølger etter Covid-19?

Spørsmål 40.2: Hvor fornøyd er du med dagoppholdet når det gjelder følgende: De ansattes forståelse og empati for din situasjon

Svarene på spørsmål 40.2 viser at flertallet av respondentene er svært fornøyd med de ansattes forståelse og empati for deres situasjon. En betydelig andel oppgir at de er fornøyde i stor og svært stor grad, mens færre respondenter oppgir at de er fornøyd i noen grad, liten grad eller svært liten grad.

Antall besvarelser: 78

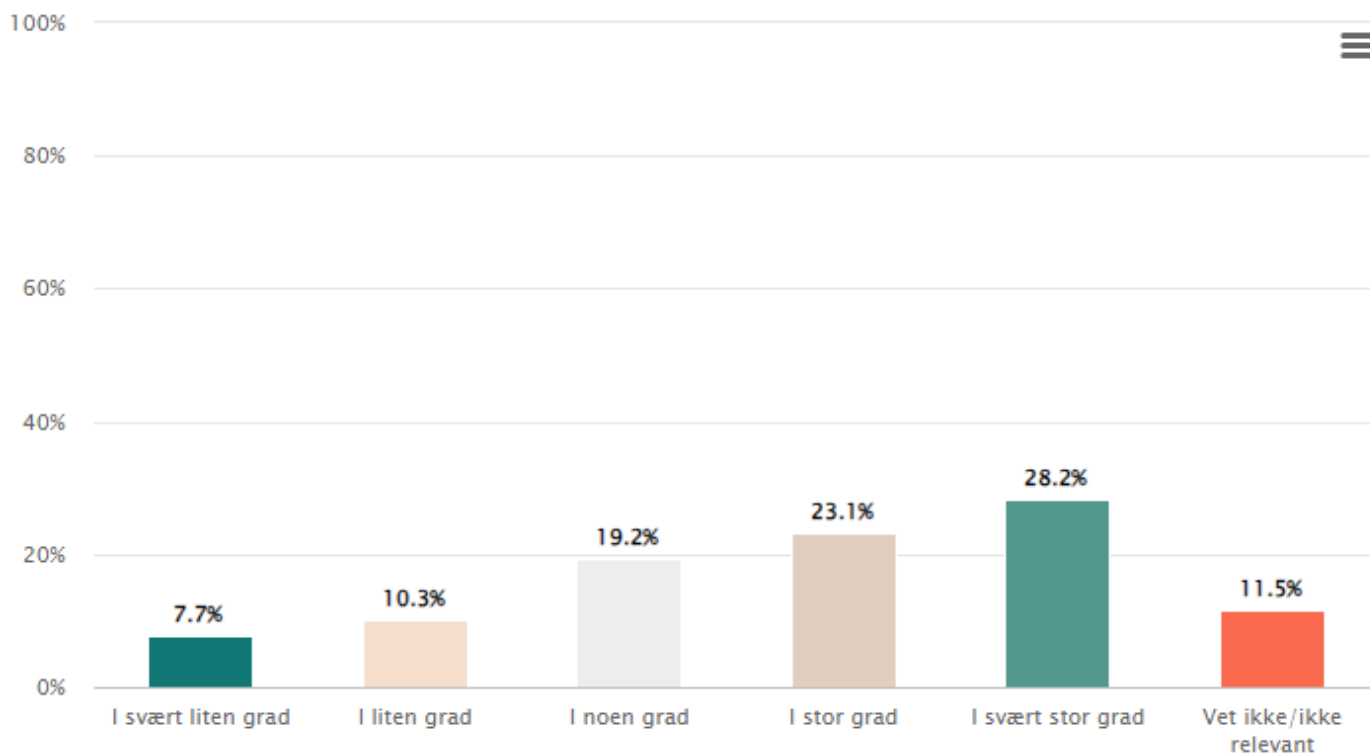


Graf 40.2: Hvor fornøyd er du med dagoppholdet når det gjelder følgende: De ansattes forståelse og empati for din situasjon

Spørsmål 40.3: Hvor fornøyd er du med dagoppholdet når det gjelder følgende: Nivået av trening og fysisk aktivitet

Svarene på spørsmål 40.3 viser at flertallet av respondentene er fornøyd med nivået av trening og fysisk aktivitet, enten i svært stor grad eller i stor grad. En betydelig andel oppgir at de er fornøyde i noen grad, mens færre respondenter oppgir at de er lite fornøyd.

Antall besvarelser: 78

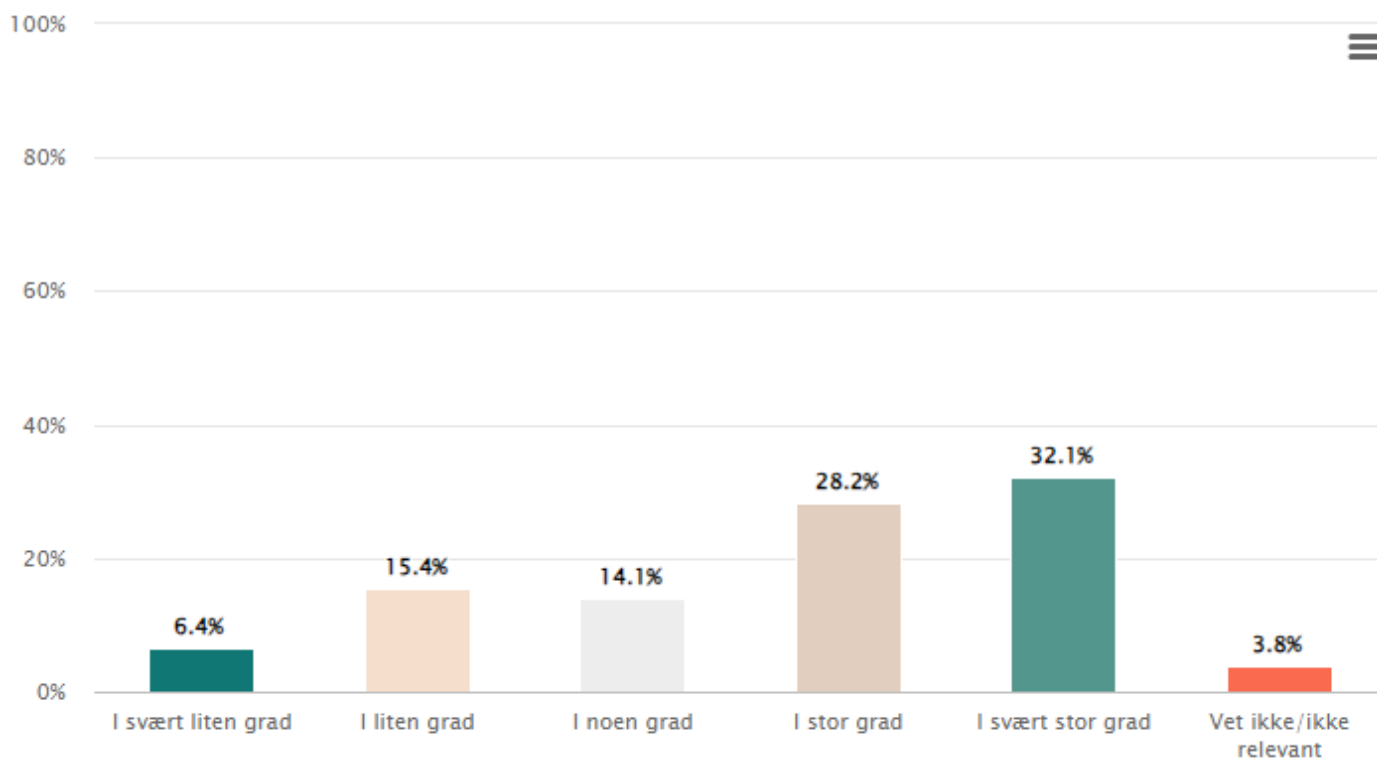


Graf 40.3: Hvor fornøyd er du med dagoppholdet når det gjelder følgende: Nivået av trening og fysisk aktivitet

Spørsmål 40.4: Hvor fornøyd er du med dagoppholdet når det gjelder følgende: Individuell tilpasning av opplegget

Svarene på spørsmål 40.4 viser at flertallet av respondentene er fornøyd med individuell tilpasning av opplegget, enten i svært stor eller i stor grad.

Antall besvarelser: 78

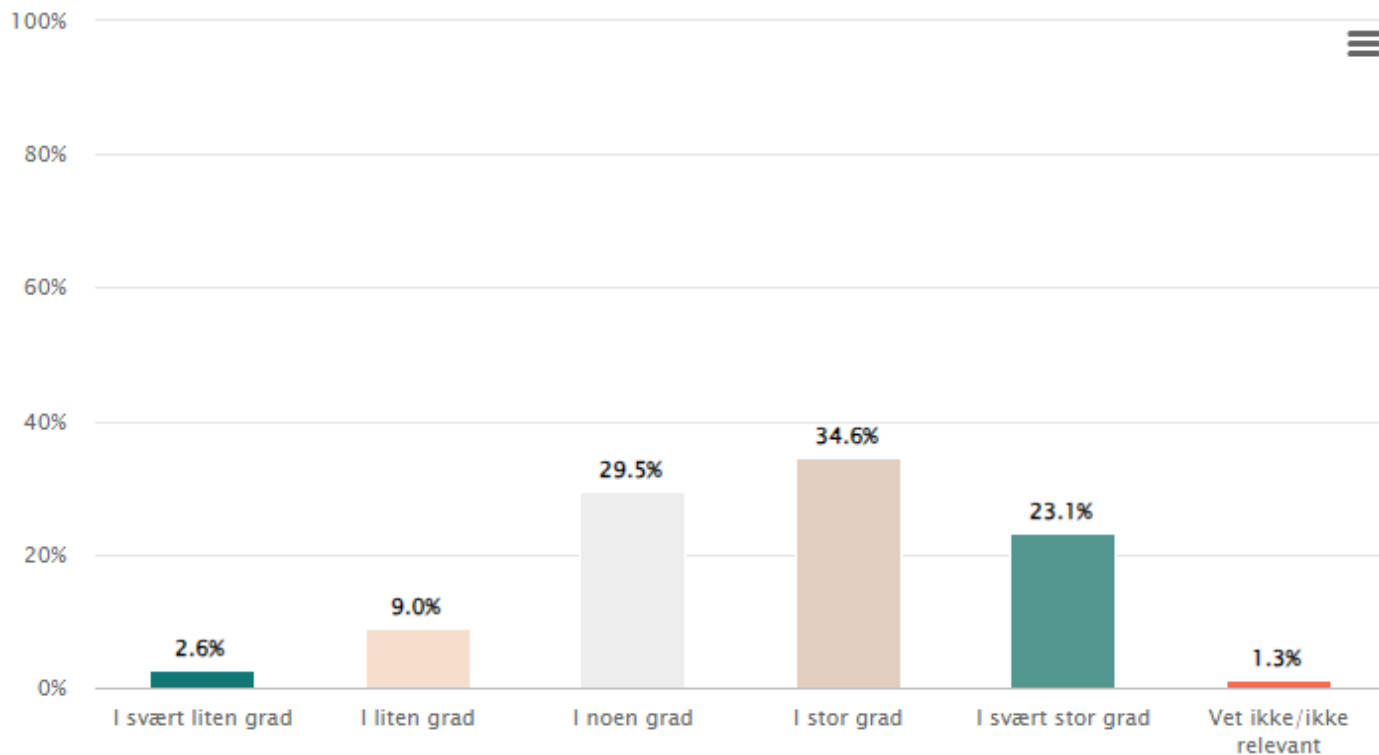


Graf 40.4: Hvor fornøyd er du med dagoppholdet når det gjelder følgende: Individuell tilpasning av opplegget

Spørsmål 40.5: Hvor fornøyd er du med dagoppholdet når det gjelder følgende:
De ansattes faglige råd og vurderinger

Svarene på spørsmål 40.5 viser at flertallet av respondentene er fornøyd med de ansattes faglige råd og vurderinger.

Antall besvarelser: 78

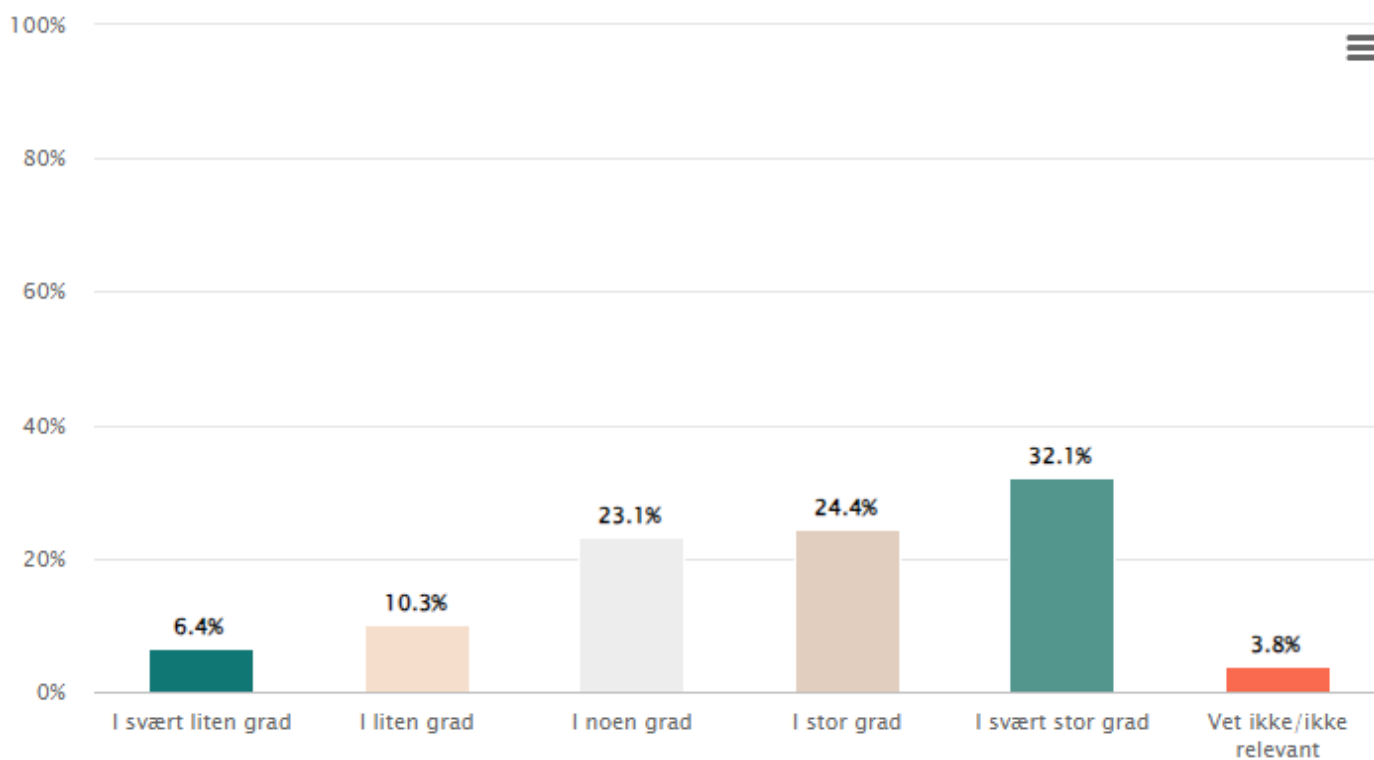


Graf 40.5: Hvor fornøyd er du med dagoppholdet når det gjelder følgende: De ansattes faglige råd og vurderinger

Spørsmål 40.6: Hvor fornøyd er du med dagoppholdet når det gjelder følgende: Oppholdet totalt sett?

Svarene på spørsmål 40.6 viser at flertallet av respondentene er fornøyd med dagoppholdet totalt sett.

Antall besvarelser: 78

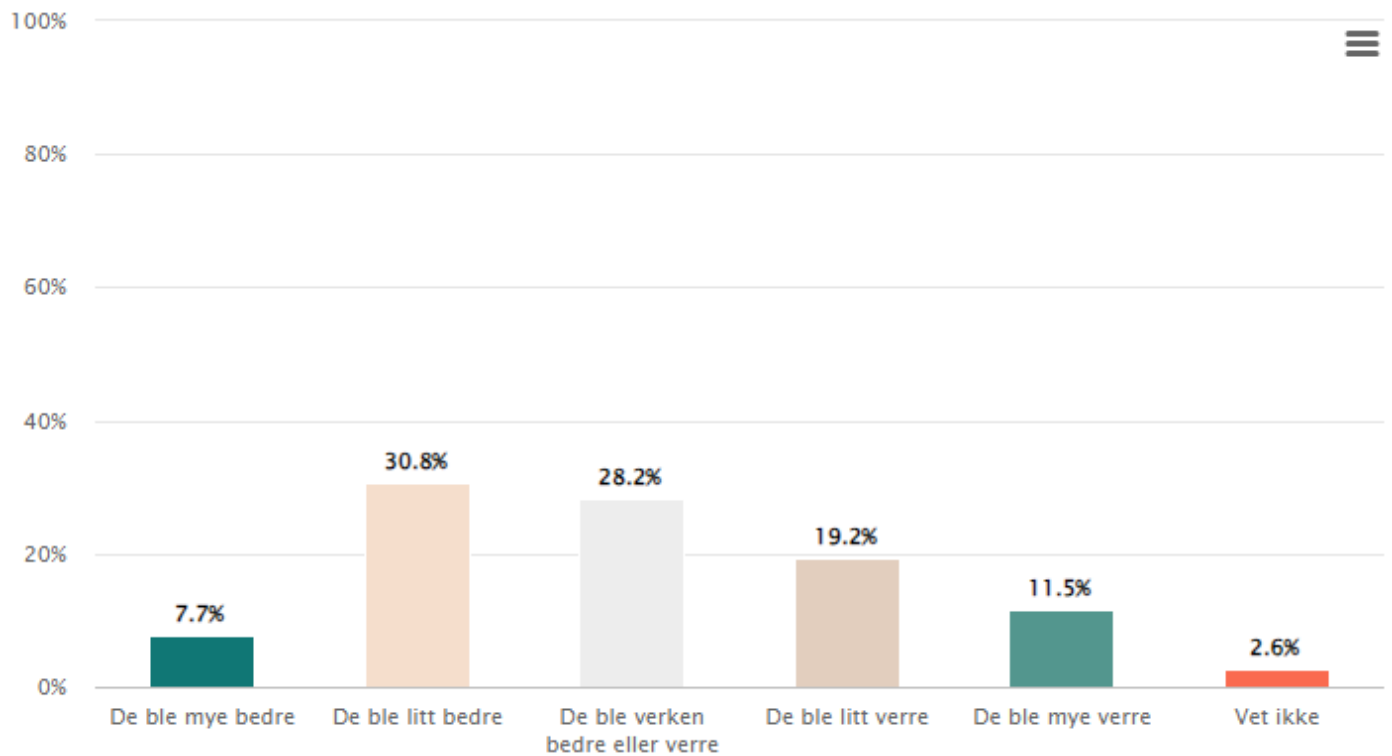


Graf 40.6: Hvor fornøyd er du med dagoppholdet når det gjelder følgende: Oppholdet totalt sett?

Spørsmål 41: I hvilken grad påvirket dagoppholdet dine fysiske symptomer?

Svarene på spørsmål 41 viser at en betydelig andel oppgir at dagoppholdet verken gjorde deres fysiske symptomer bedre eller verre, eller gjorde deres fysiske symptomer litt verre eller mye verre. Få respondenter oppgir at dagoppholdet gjorde deres fysiske symptomer mye bedre.

Antall besvarelser: 78

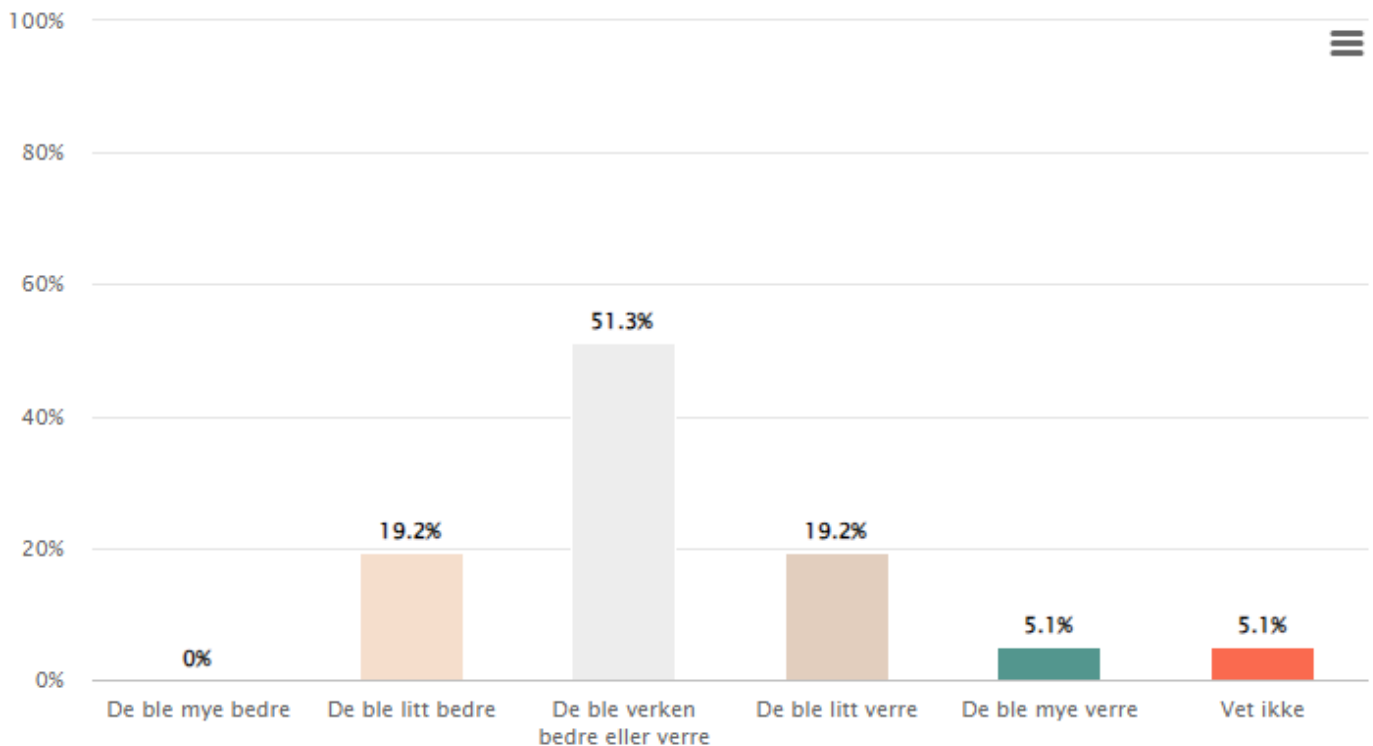


Graf 41: I hvilken grad påvirket dagoppholdet dine fysiske symptomer?

Spørsmål 42: I hvilken grad påvirket dagoppholdet dine kognitive symptomer (altså symptomer som "hjernetåke", hukommelsesproblemer, konsentrasjonsproblemer og så videre)?

Svarene på spørsmål 42 viser at flertallet av respondentene oppgir at dagoppholdet verken gjorde deres kognitive symptomer bedre eller verre. En betydelig andel oppgir at dagoppholdet gjorde deres kognitive symptomer verre. Ingen respondenter oppgir at dagoppholdet gjorde deres kognitive symptomer mye bedre.

Antall besvarelser: 78

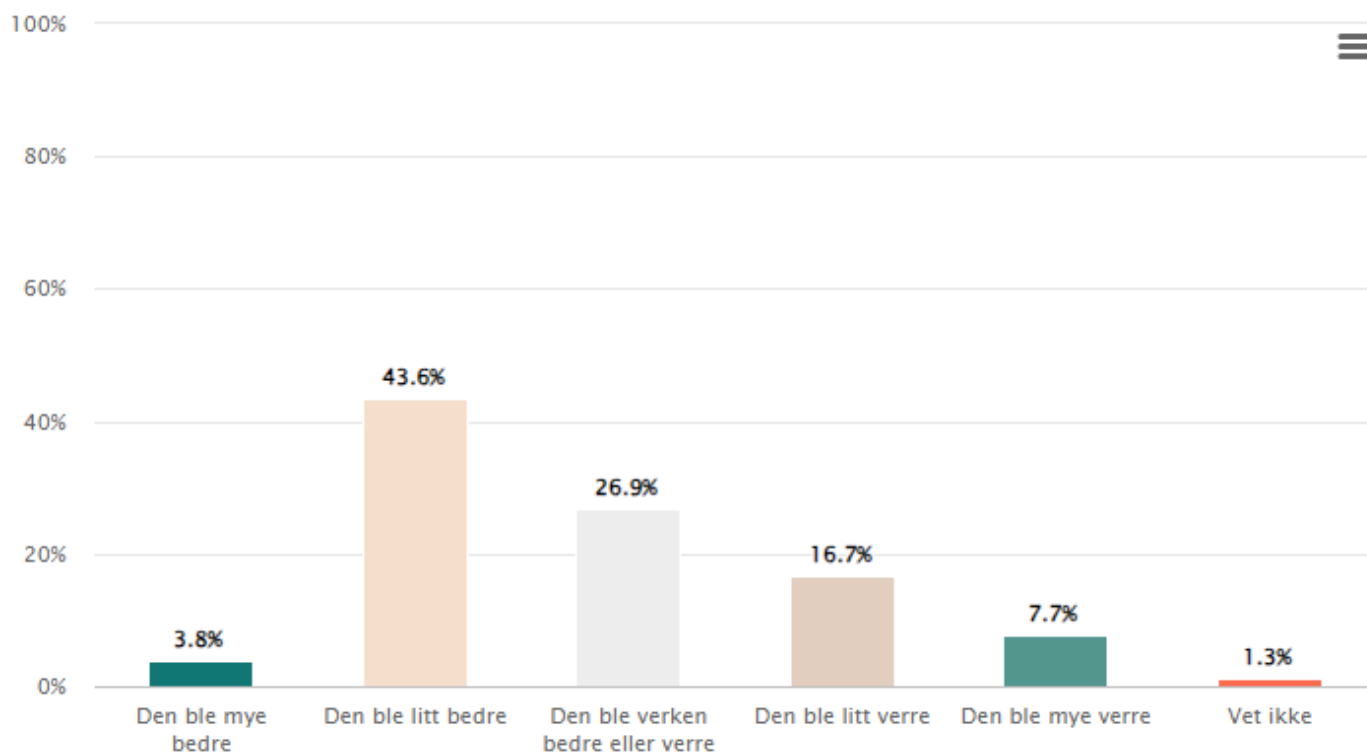


Graf 42: I hvilken grad påvirket dagoppholdet dine kognitive symptomer (altså symptomer som "hjernetåke", hukommelsesproblemer, konsentrasjonsproblemer og så videre)?

Spørsmål 43: I hvilken grad påvirket dagoppholdet din evne til å fungere i hverdagen?

Svarene på spørsmål 43 viser at en betydelig andel av respondentene oppgir at dagoppholdet gjorde deres evne til å fungere i hverdagen bedre. Mange oppgir at dagoppholdet verken gjorde deres evne til å fungere i hverdagen bedre eller verre, mens mange oppgir at det gjorde deres evne til å fungere i hverdagen. Få respondenter oppgir at dagoppholdet gjorde deres evne til å fungere i hverdagen mye bedre.

Antall besvarelser: 78

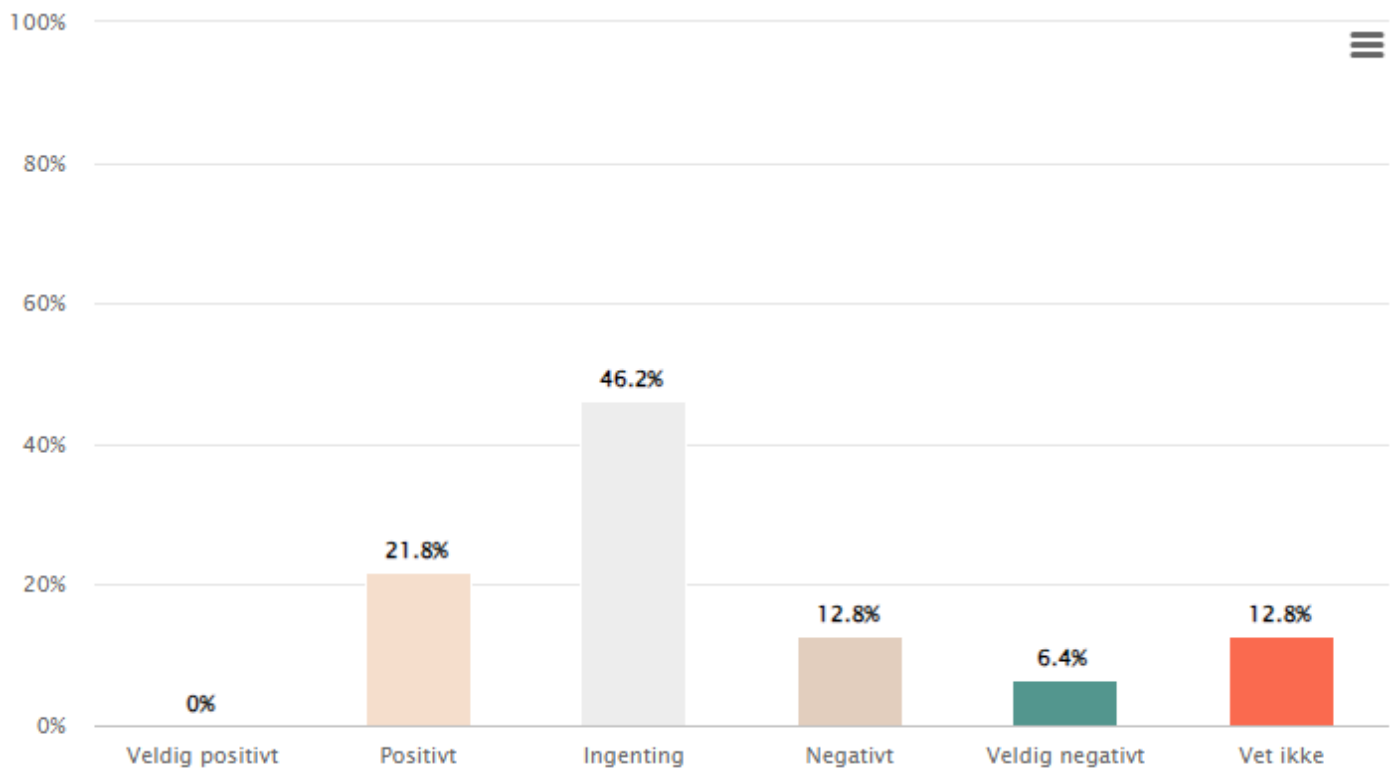


Graf 43: I hvilken grad påvirket dagoppholdet din evne til å fungere i hverdagen?

Spørsmål 44: I hvilken grad påvirket dagoppholdet din evne til å komme tilbake i jobb/utdanning?

Svarene på spørsmål 44 viser at flertallet av respondentene oppgir at dagoppholdet ikke påvirket deres evne til å komme tilbake i jobb/utdanning eller oppgir en negativ påvirkning. 21.8% oppgir at dagoppholdet hadde en positiv påvirkning.

Antall besvarelser: 78



Graf 44: I hvilken grad påvirket dagoppholdet din evne til å komme tilbake i jobb/utdanning?

Kapittel 9 Rehabilitering døgnoophold

Spørsmål 45: Når var du på døgnoophold?

Antall besvarelser: 217

Måned og år	Antall	Prosent
Mai 2020	1	0.46%
Juni 2020	2	0.92%
September 2020	1	0.46%
Desember 2020	1	0.46%
Januar 2021	2	0.92%
Februar 2021	5	2.30%
Mars 2021	4	1.84%
April 2021	4	1.84%
Mai 2021	4	1.84%
Juni 2021	4	1.84%
Juli 2021	3	1.38%
August 2021	2	0.92%
September 2021	4	1.84%
Oktober 2021	4	1.84%
November 2021	7	3.23%
Desember 2021	3	1.38%
Januar 2022	6	2.76%
Februar 2022	7	3.23%
Mars 2022	9	4.15%
April 2022	1	0.46%
Mai 2022	5	2.30%
Juni 2022	5	2.30%
Juli 2022	3	1.38%
August 2022	7	3.23%
September 2022	12	5.53%
Oktober 2022	6	2.76%
November 2022	8	3.69%
Desember 2022	7	3.23%
Januar 2023	11	5.07%
Februar 2023	6	2.76%
Mars 2023	7	3.23%
April 2023	8	3.69%
Mai 2023	4	1.84%
Juni 2023	17	7.83%
Juli 2023	4	1.84%
August 2023	5	2.30%
September 2023	7	3.23%
Oktober 2023	6	2.76%
November 2023	15	6.91%

Tabell 45: Når var du på døgnoophold?

Spørsmål 46: Hvor var du på døgnopphold?

For å anonymisere svarene fra respondentene har vi på spørsmål 46 gruppert svarene.

Antall besvarelser: 217

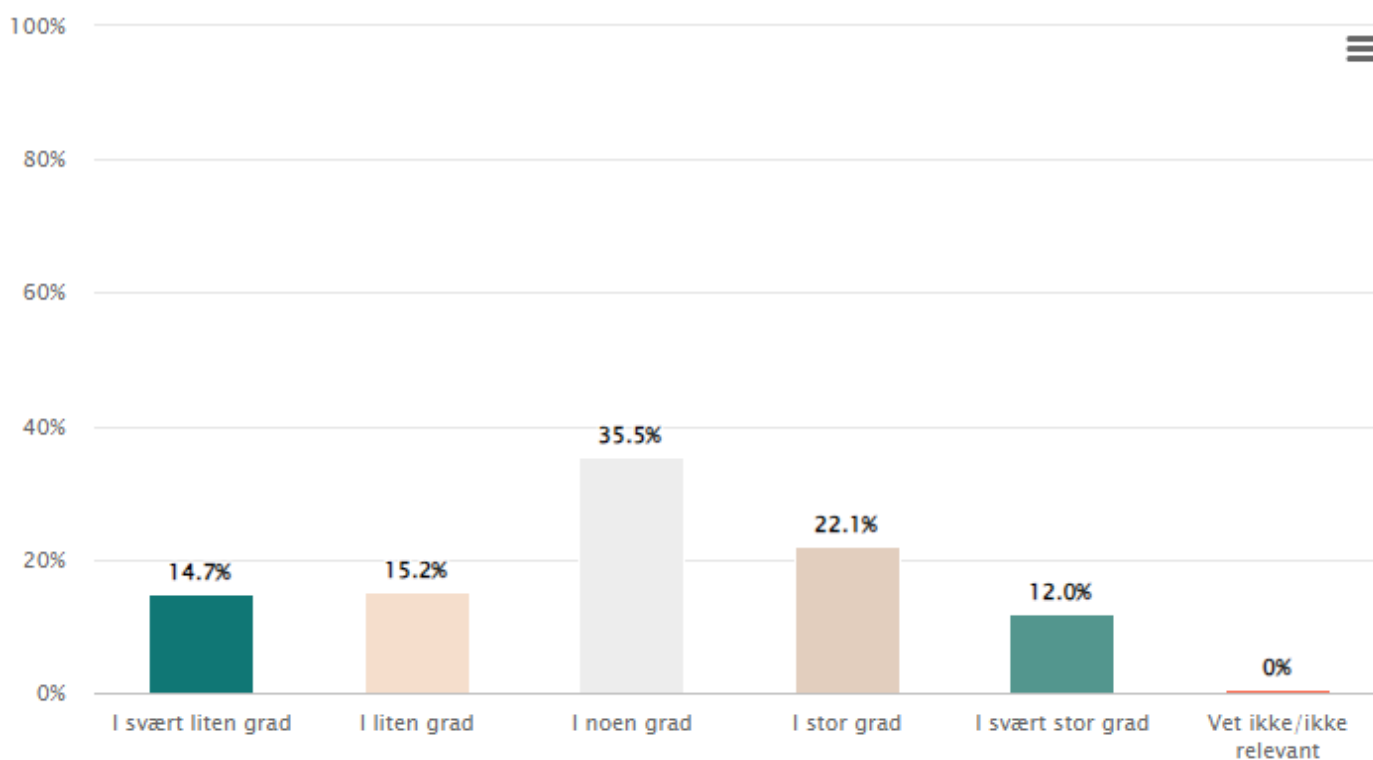
Sted	Antall	Prosent
Private klinikker	1	0.46%
Regionale helseforetak	186	85.72%
Privat rehabiliteringssenter	29	13.36%
Annet	1	0.46%

Tabell 46: Hvor var du på døgnopphold?

Spørsmål 47.1: Hvor fornøyd er du med døgnoppholdet når det gjelder følgende:
De ansattes kompetanse om senfølger etter Covid-19?

Svarene på spørsmål 47.1 viser at flertallet av respondentene er fornøyd med de ansattes kompetanse om senfølger etter Covid-19 under døgnoppholdet.

Antall besvarelser: 217

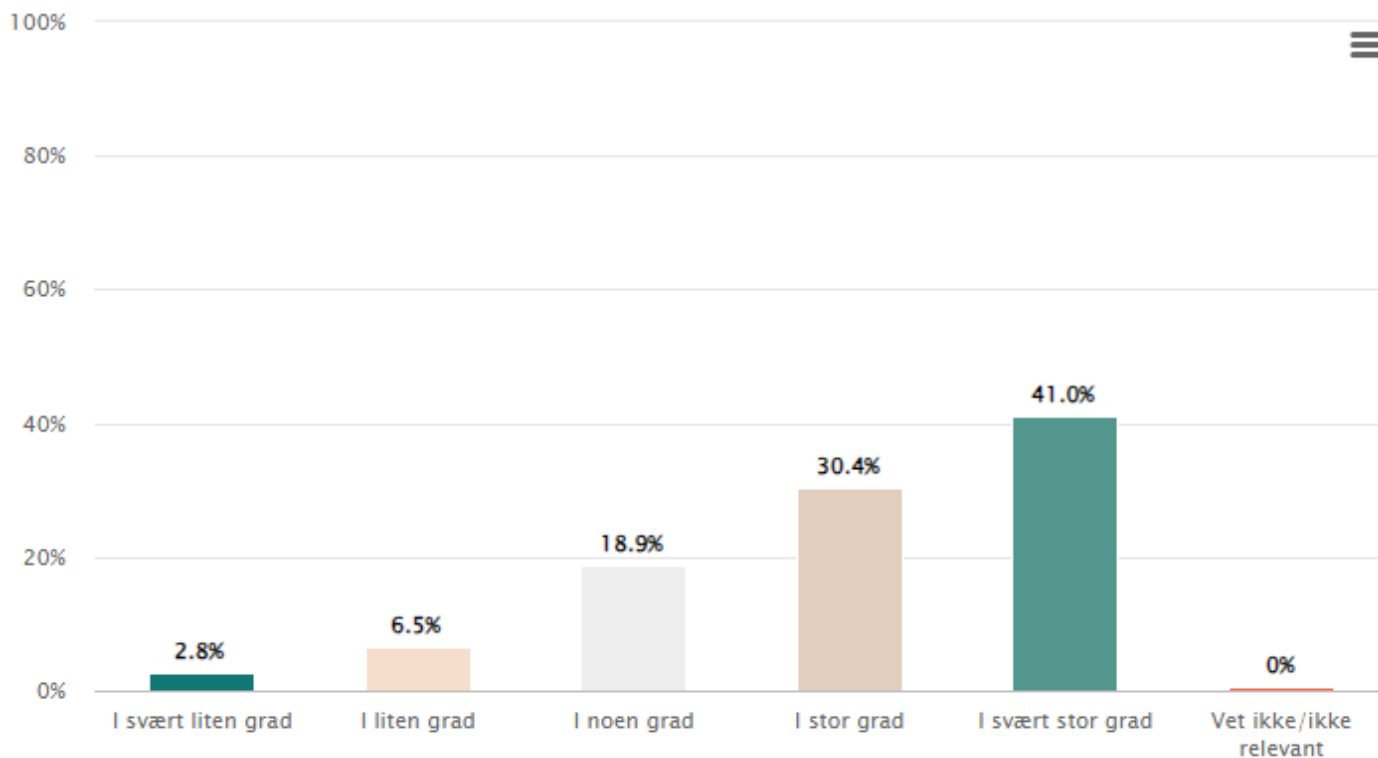


Graf 47.1: Hvor fornøyd er du med døgnoppholdet når det gjelder følgende: De ansattes kompetanse om senfølger etter Covid-19?

Spørsmål 47.2: Hvor fornøyd er du med døgnoppholdet når det gjelder følgende:
De ansattes forståelse og empati for din situasjon?

Svarene på spørsmål 47.2 viser at flertallet av respondentene er fornøyd med de ansattes forståelse og empati for deres situasjon under døgnoppholdet.

Antall besvarelser: 217

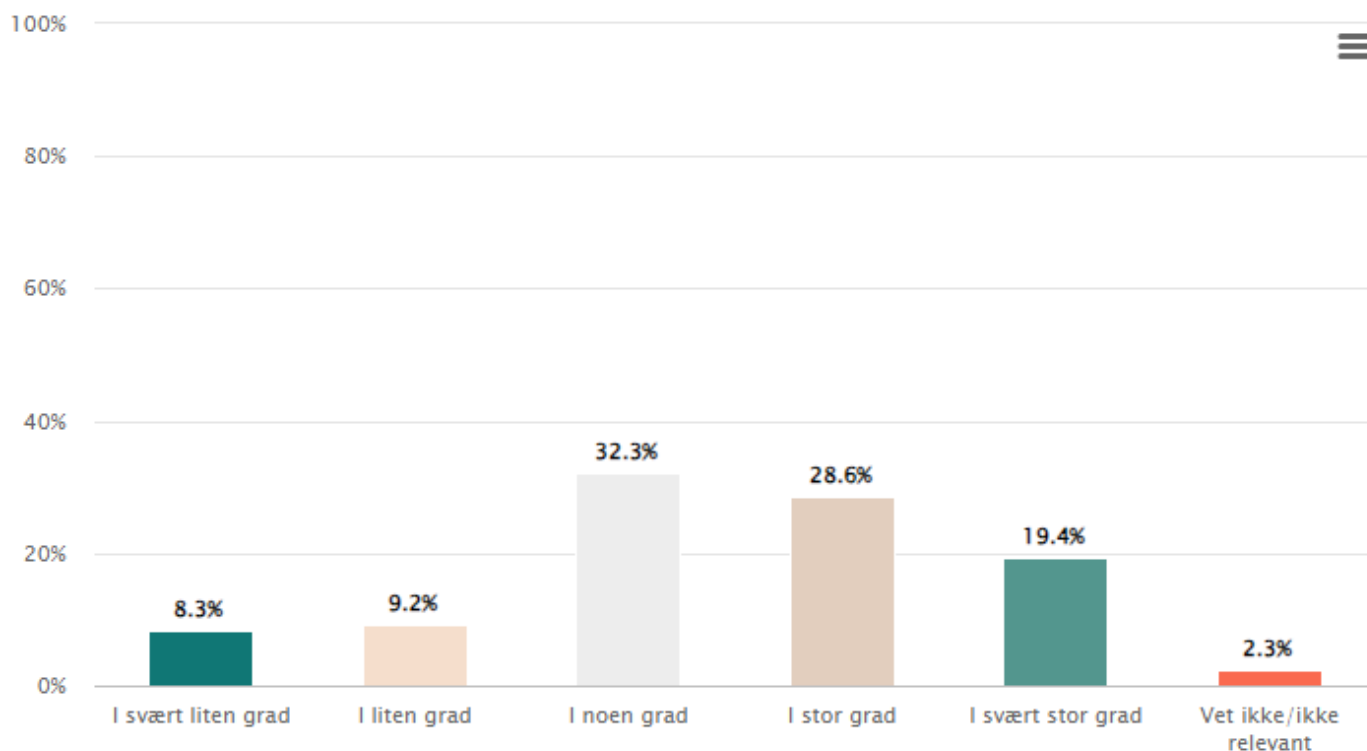


Graf 47.2: Hvor fornøyd er du med døgnoppholdet når det gjelder følgende: De ansattes forståelse og empati for din situasjon?

Spørsmål 47.3: Hvor fornøyd er du med døgnoppholdet når det gjelder følgende:
Nivået av trening og fysisk aktivitet?

Svarene på spørsmål 47.3 viser at flertallet av respondentene er fornøyd med nivået av trening og fysisk aktivitet under døgnoppholdet.

Antall besvarelser: 217

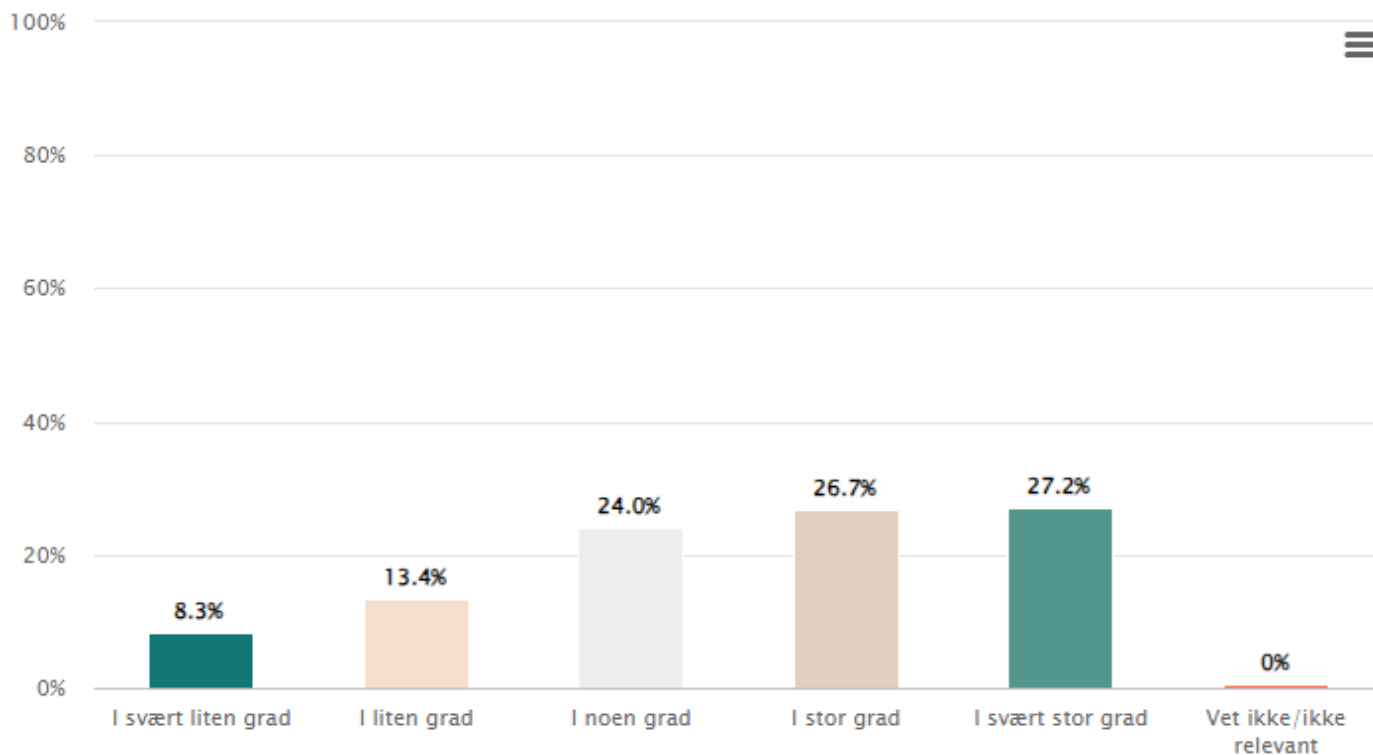


Graf 47.3: Hvor fornøyd er du med døgnoppholdet når det gjelder følgende: Nivået av trening og fysisk aktivitet?

Spørsmål 47.4: Hvor fornøyd er du med døgnoopholdet når det gjelder følgende:
Individuell tilpasning av opplegget?

Svarene på spørsmål 47.4 viser at flertallet av respondentene er fornøyd med individuell tilpasning av opplegget under døgnoopholdet.

Antall besvarelser: 217

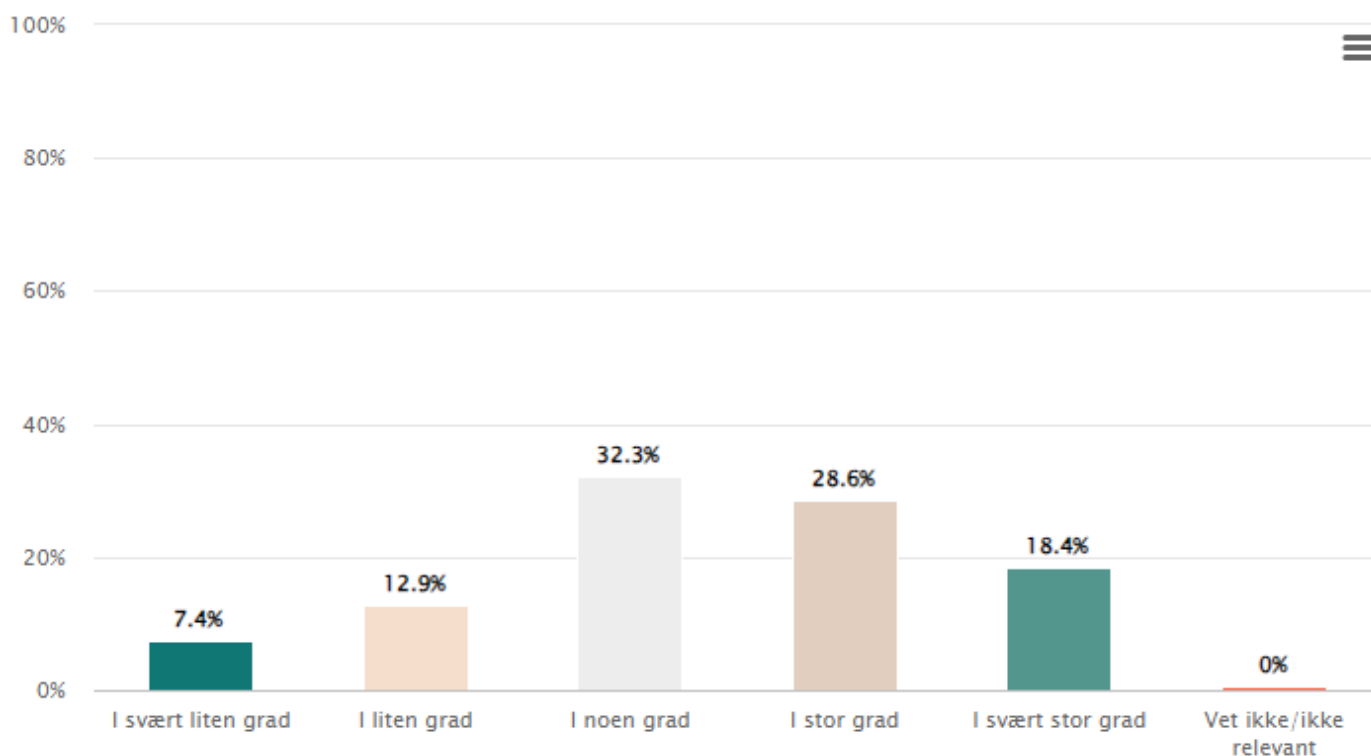


Graf 47.4: Hvor fornøyd er du med døgnoopholdet når det gjelder følgende: Individuell tilpasning av opplegget?

Spørsmål 47.5: Hvor fornøyd er du med døgnoopholdet når det gjelder følgende:
De ansattes faglige råd og vurderinger?

Svarene på spørsmål 47.5 viser at flertallet av respondentene er fornøyd med de ansattes faglige råd og vurderinger under døgnoopholdet.

Antall besvarelser: 217

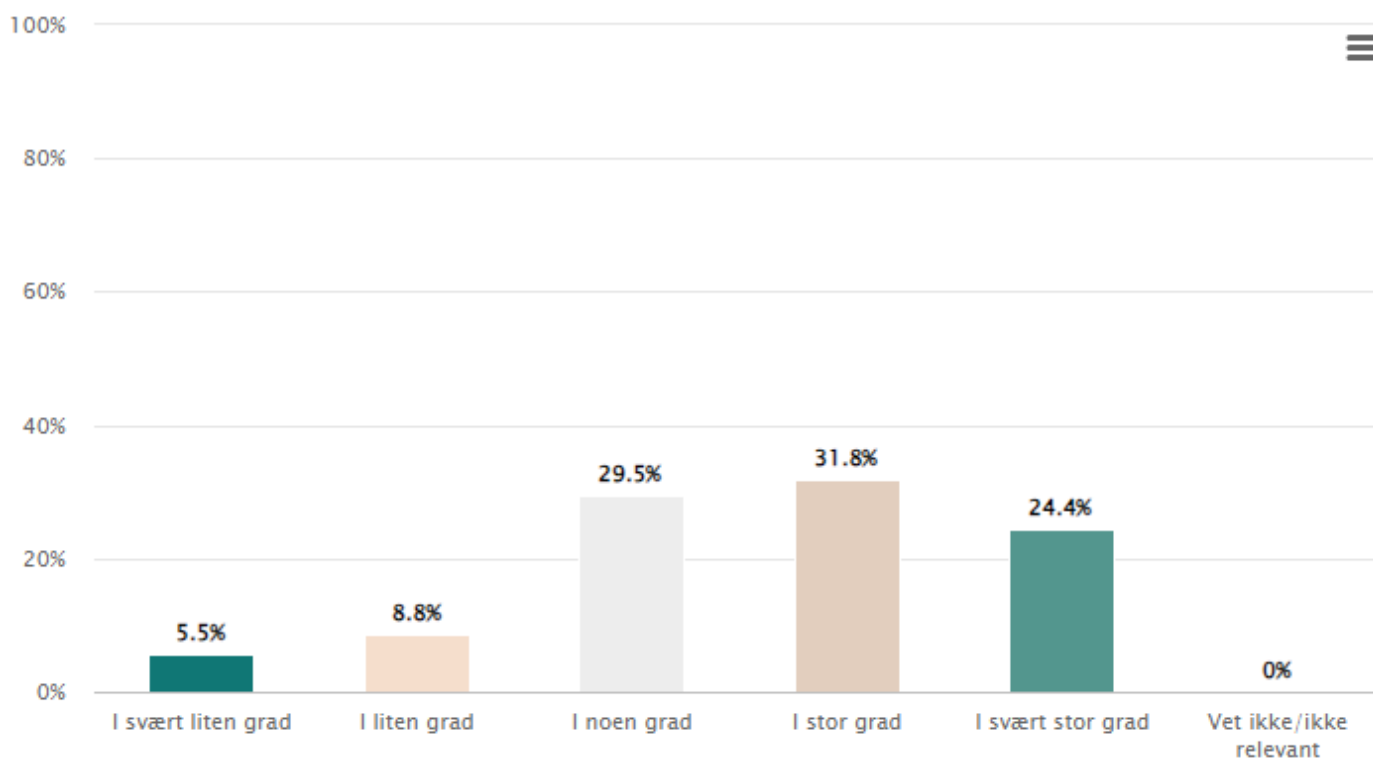


Graf 47.5: Hvor fornøyd er du med døgnoopholdet når det gjelder følgende: De ansattes faglige råd og vurderinger?

Spørsmål 47.6: Hvor fornøyd er du med døgnoppholdet når det gjelder følgende:
Oppholdet totalt sett?

Svarene på spørsmål 47.6 viser at flertallet av respondentene er fornøyd med døgnoppholdet totalt sett.

Antall besvarelser: 217

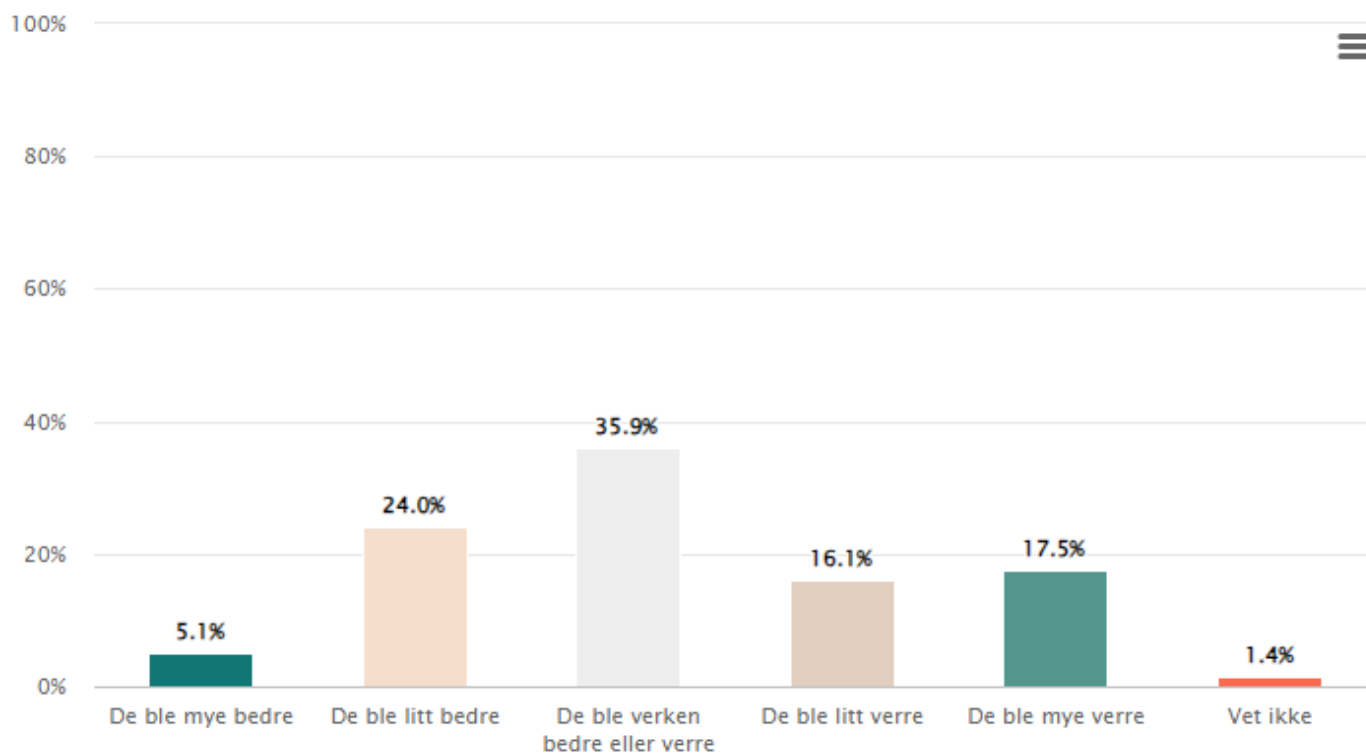


Graf 47.6: Hvor fornøyd er du med døgnoppholdet når det gjelder følgende: Oppholdet totalt sett?

Spørsmål 48: I hvilken grad påvirket døgnoopholdet dine fysiske symptomer?

Svarene på spørsmål 48 viser at noen oppgir en forbedring, mens en betydelig andel (69.5%) oppgir ingen endring eller en forverring.

Antall besvarelser: 217

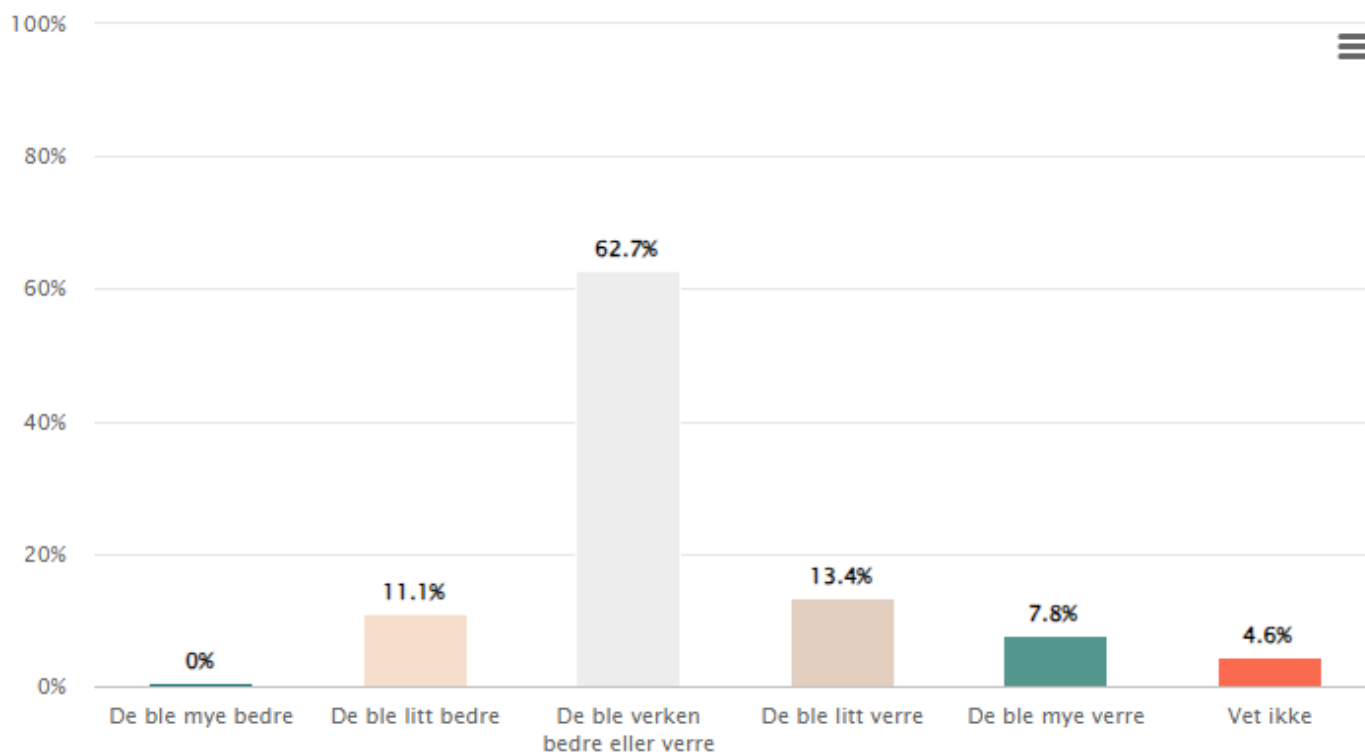


Graf 48: I hvilken grad påvirket døgnoopholdet dine fysiske symptomer?

Spørsmål 49: I hvilken grad påvirket døgnoopholdet dine kognitive symptomer (altså symptomer som "hjernetåke", hukommelsesproblemer, konsentrasjonsproblemer og så videre)?

Svarene på spørsmål 49 viser at flertallet av respondentene oppgir at deres kognitive symptomer verken ble bedre eller verre etter døgnoopholdet.

Antall besvarelser: 217

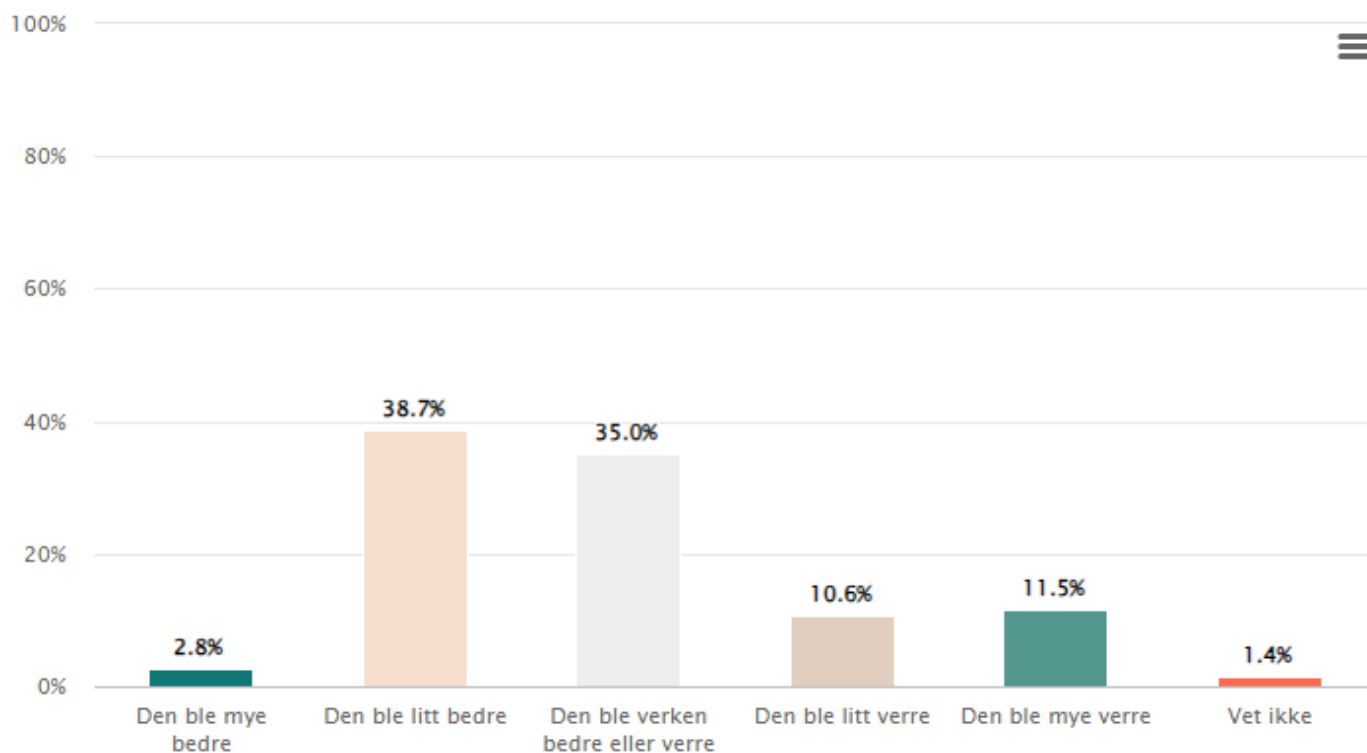


Graf 49: I hvilken grad påvirket døgnoopholdet dine kognitive symptomer (altså symptomer som "hjernetåke", hukommelsesproblemer, konsentrasjonsproblemer og så videre)?

Spørsmål 50: I hvilken grad påvirket døgnoopholdet din evne til å fungere i hverdagen?

Svarene på spørsmål 50 viser at 38.7% av respondentene oppgir at deres evne til å fungere i hverdagen ble litt bedre etter døgnoopholdet. 56.2% oppgir ingen eller negativ påvirkning.

Antall besvarelser: 217

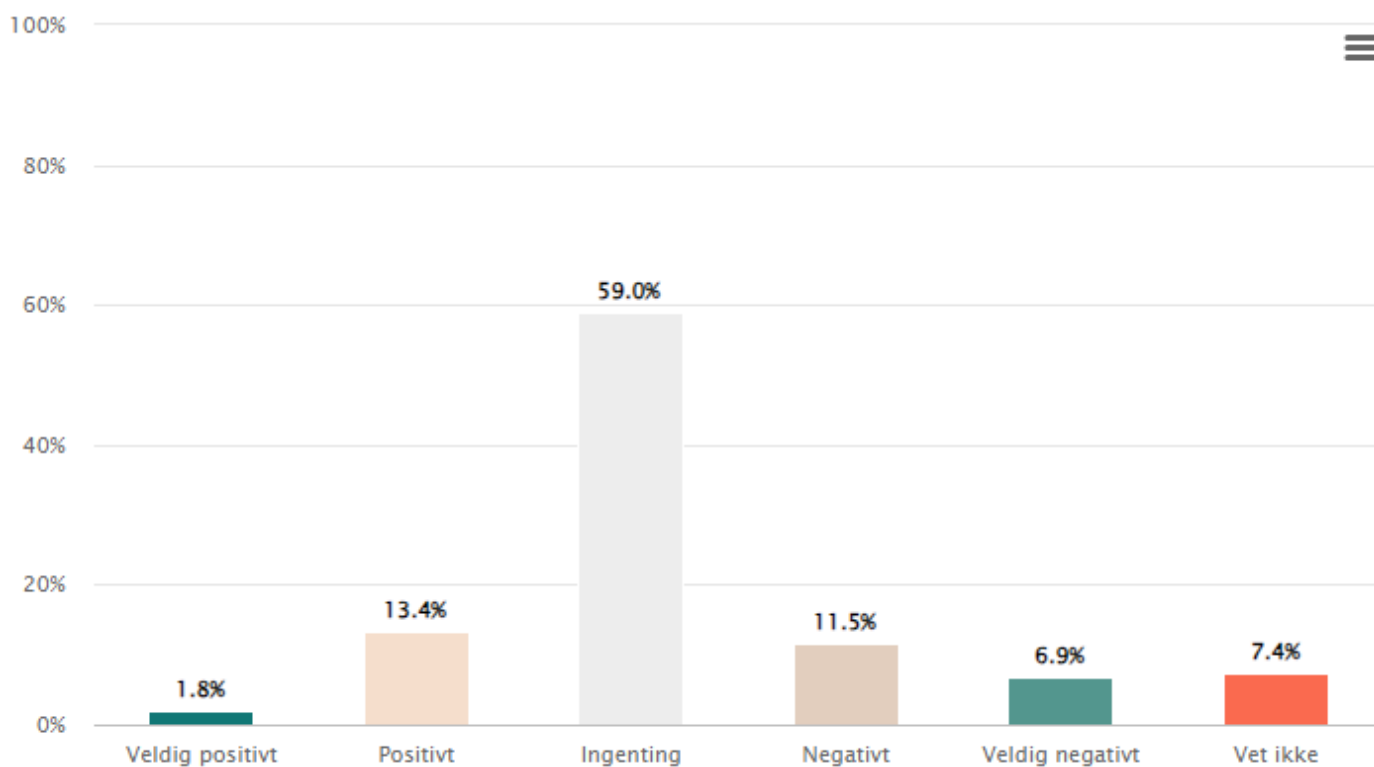


Graf 50: I hvilken grad påvirket døgnoopholdet din evne til å fungere i hverdagen?

Spørsmål 51: I hvilken grad påvirket døgnoopholdet din evne til å komme tilbake i jobb/utdanning?

Svarene på spørsmål 51 viser at en betydelig andel av respondentene oppgir at døgnoopholdet ikke påvirket deres evne til å komme tilbake i jobb/utdanning.

Antall besvarelser: 217



Graf 51: I hvilken grad påvirket døgnoopholdet din evne til å komme tilbake i jobb/utdanning?

Kapittel 10 Kommunalt tilbud

Spørsmål 52: Når var du på kommunalt tilbud?

Antall besvarelser: 94

Svaralternativ	Antall	Prosent
august 2020	1	1.06%
desember 2020	1	1.06%
januar 2021	2	2.13%
april 2021	1	1.06%
mai 2021	1	1.06%
oktober 2021	2	2.13%
november 2021	2	2.13%
desember 2021	1	1.06%
januar 2022	1	1.06%
februar 2022	4	4.26%
mars 2022	3	3.19%
april 2022	2	2.13%
august 2022	1	1.06%
september 2022	6	6.38%
oktober 2022	4	4.26%
november 2022	4	4.26%
januar 2023	7	7.45%
februar 2023	9	9.57%
mars 2023	11	11.7%
april 2023	7	7.45%
mai 2023	1	1.06%
juni 2023	1	1.06%
august 2023	4	4.26%
september 2023	4	4.26%
oktober 2023	6	6.38%
november 2023	8	8.51%

Tabell 52: Når var du på kommunalt tilbud

Spørsmål 53: Hvor var du på kommunalt tilbud?

For å anonymisere svarene fra respondentene har vi på spørsmål 53 gruppert svarene.

Antall besvarelser: 94

Kommunalt Tilbud	Antall	Prosent
Frisklivssentralen / annet kommunalt tilbud	87	92.55%
Regionale helseforetak	7	7.45%

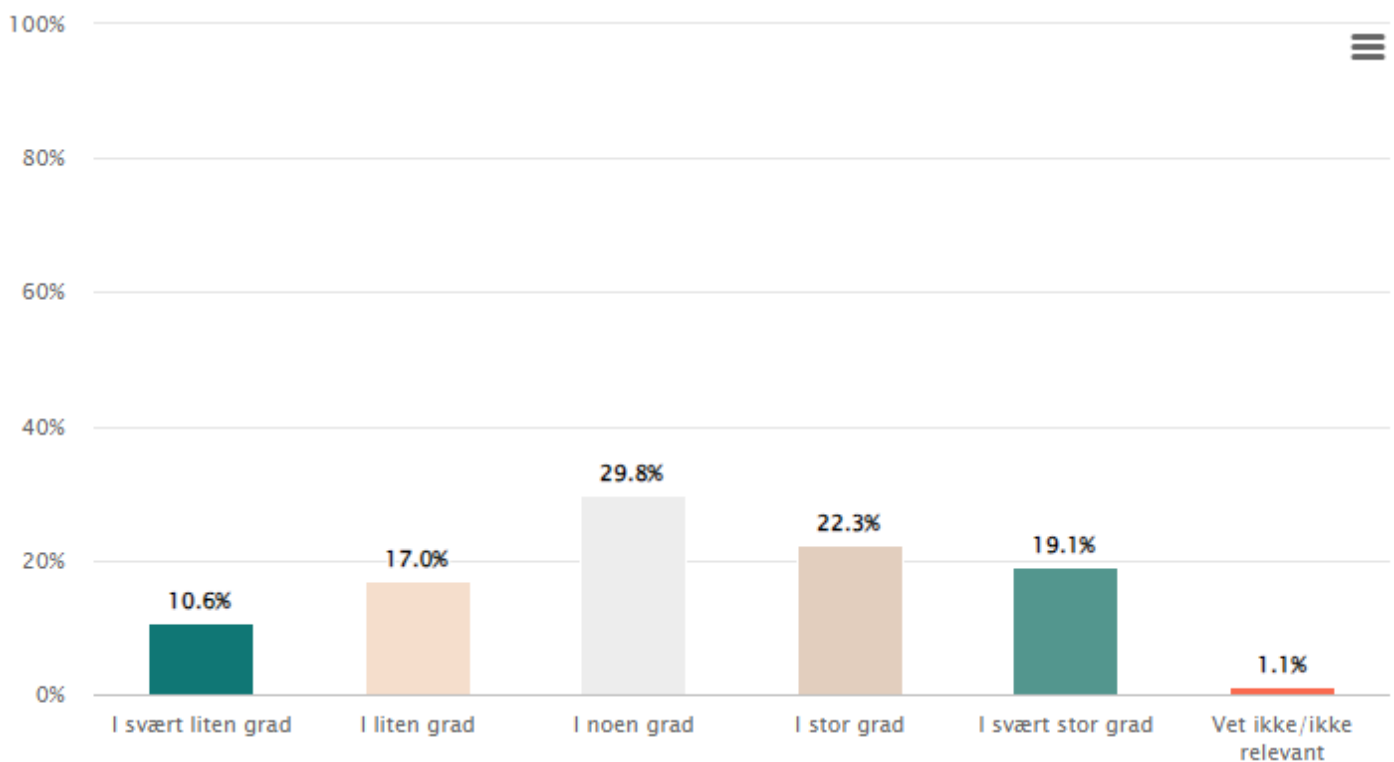
Tabell 53: Hvor var du på kommunalt tilbud?

Spørsmål 54.1: Hvor fornøyd er du med det kommunale tilbudet når det gjelder følgende:

De ansattes kompetanse om senfølger etter Covid-19?

Svarene på spørsmål 54.1 viser at flertallet av respondentene er fornøyd med de ansattes kompetanse om senfølger etter Covid-19.

Antall besvarelser: 94



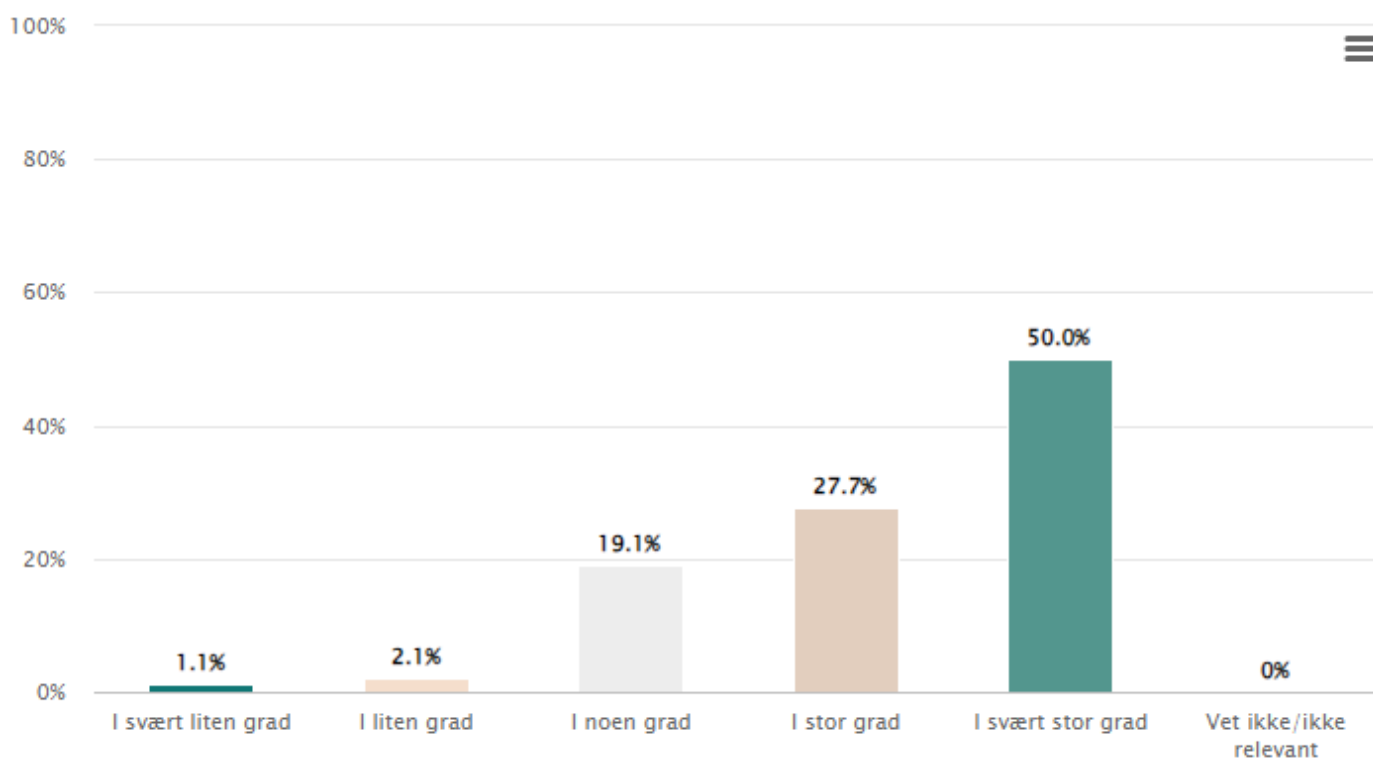
Graf 54.1: Hvor fornøyd er du med det kommunale tilbudet når det gjelder følgende: De ansattes kompetanse om senfølger etter Covid-19?

Spørsmål 54.2: Hvor fornøyd er du med det kommunale tilbudet når det gjelder følgende:

De ansattes forståelse og empati for din situasjon?

Svarene på spørsmål 54.2 viser at en betydelig andel av respondentene er svært fornøyd med de ansattes forståelse og empati for deres situasjon.

Antall besvarelser: 94

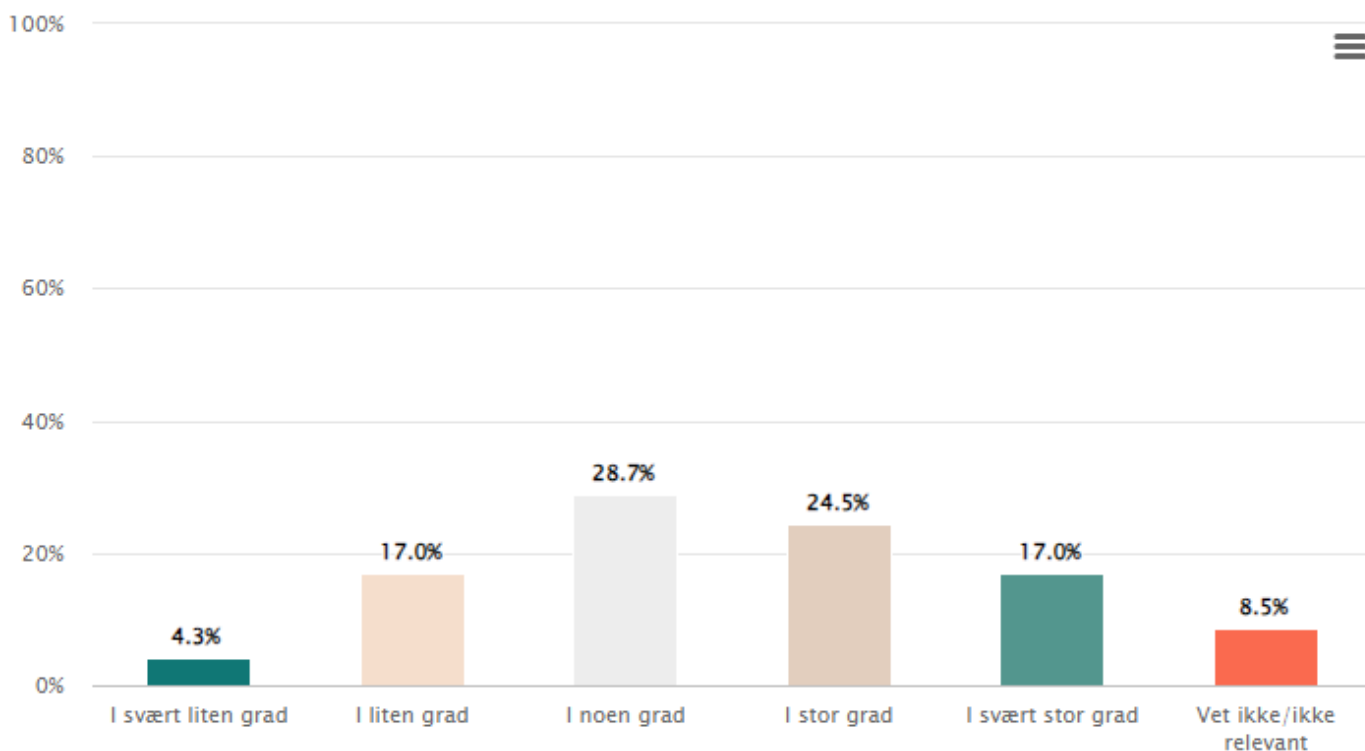


Graf 54.2: Hvor fornøyd er du med det kommunale tilbudet når det gjelder følgende: De ansattes forståelse og empati for din situasjon?

Spørsmål 54.3: Hvor fornøyd er du med det kommunale tilbudet når det gjelder følgende:
Nivået av trening og fysisk aktivitet?

Svarene på spørsmål 54.3 viser at flertallet av respondentene er fornøyd med nivået av trening og fysisk aktivitet.

Antall besvarelser: 94

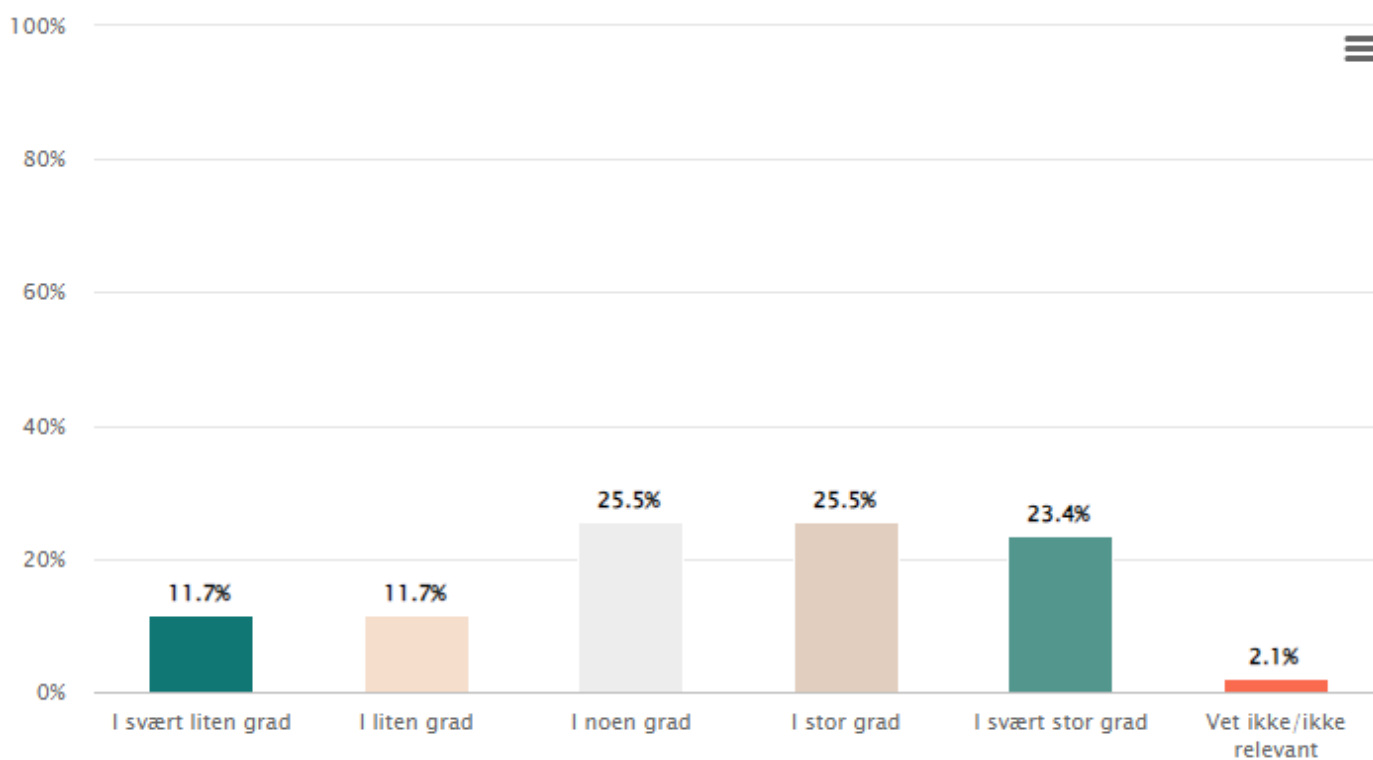


Graf 54.3: Hvor fornøyd er du med det kommunale tilbudet når det gjelder følgende: Nivået av trening og fysisk aktivitet?

Spørsmål 54.4: Hvor fornøyd er du med det kommunale tilbudet når det gjelder følgende:
Individuell tilpasning av opplegget?

Svarene på spørsmål 54.4 viser at flertallet av respondentene er fornøyd med individuell tilpasning av opplegget.

Antall besvarelser: 94



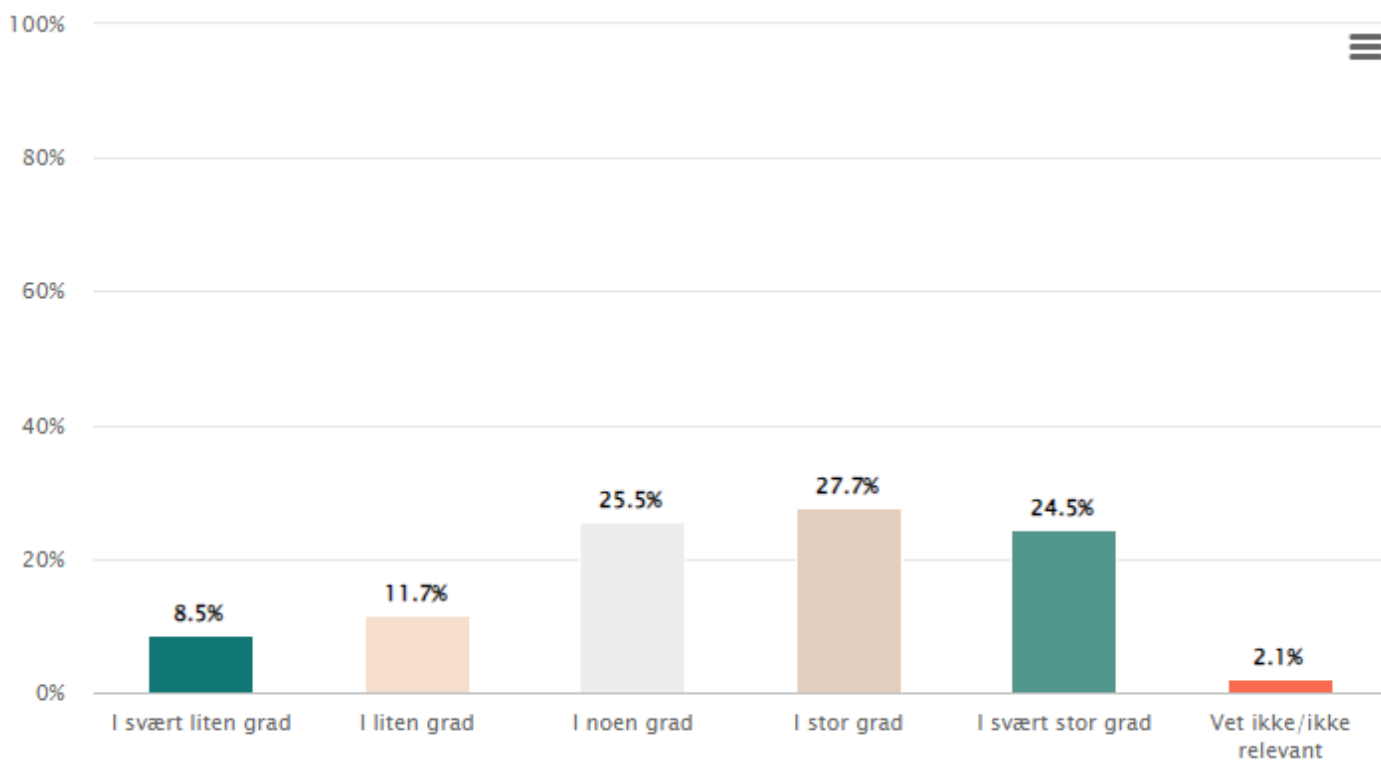
Graf 54.4: Hvor fornøyd er du med det kommunale tilbudet når det gjelder følgende: Individuell tilpasning av opplegget?

Spørsmål 54.5: Hvor fornøyd er du med det kommunale tilbudet når det gjelder følgende:

De ansattes faglige råd og vurderinger?

Svarene på spørsmål 54.5 viser at flertallet av respondentene er fornøyde med de ansattes faglige råd og vurderinger.

Antall besvarelser: 94

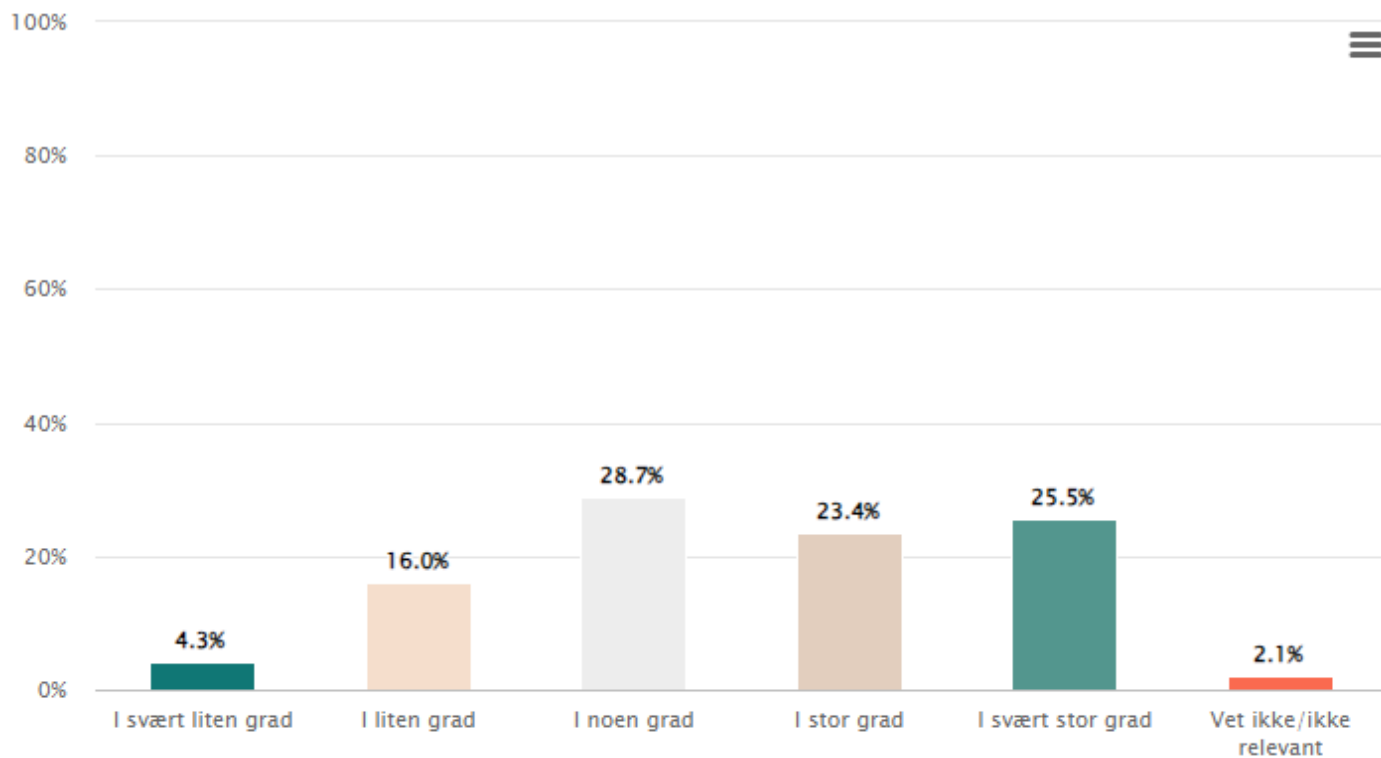


Graf 54.5: Hvor fornøyd er du med det kommunale tilbudet når det gjelder følgende: De ansattes faglige råd og vurderinger?

Spørsmål 54.6: Hvor fornøyd er du med det kommunale tilbudet når det gjelder følgende: Oppholdet totalt sett?

Svarene på spørsmål 54.6 viser at en betydelig andel av respondentene er fornøyd med det kommunale tilbudet når det gjelder oppholdet totalt sett.

Antall besvarelser: 94

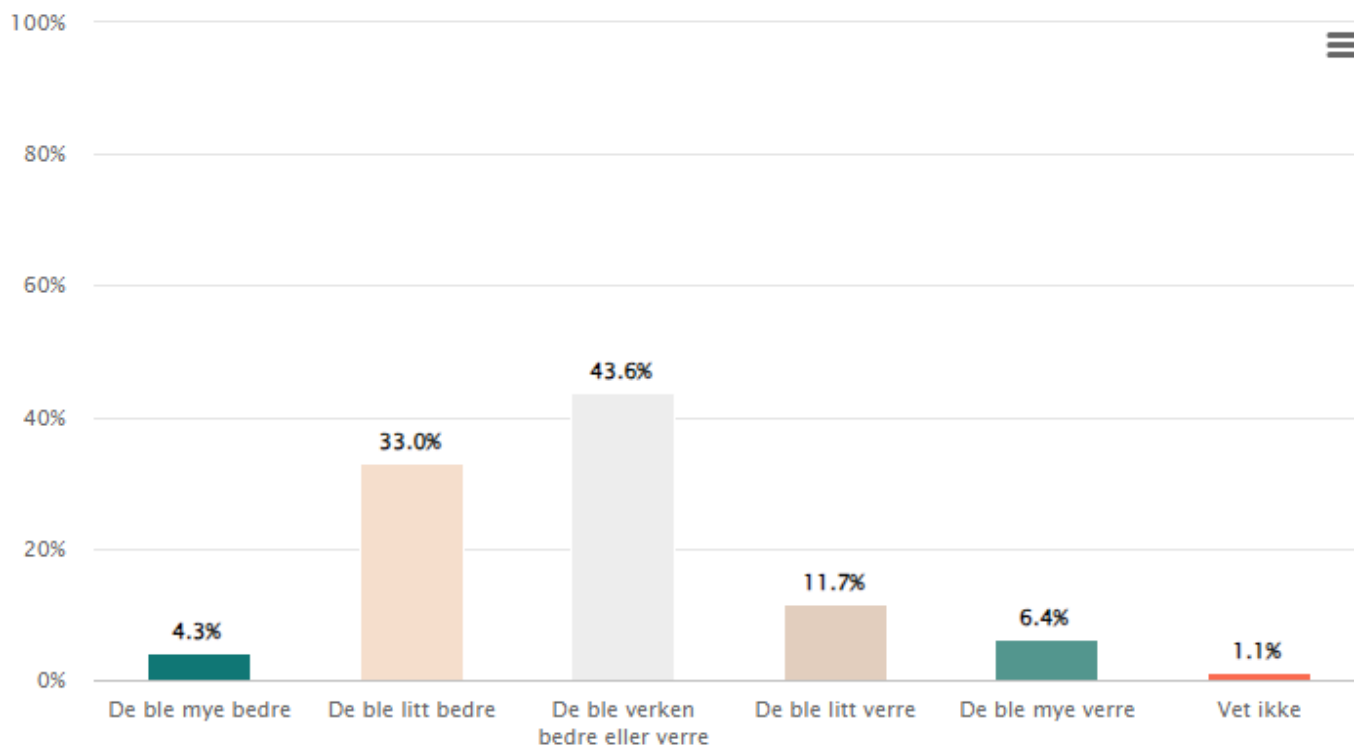


Graf 54.6: Hvor fornøyd er du med det kommunale tilbudet når det gjelder følgende: Oppholdet totalt sett?

Spørsmål 55: I hvilken grad påvirket det kommunale tilbudet dine fysiske symptomer?

Svarene på spørsmål 55 viser at flertallet 61.7% av respondentene oppgir at det kommunale tilbudet hadde ingen eller negativ påvirkning på deres fysiske symptomer.

Antall besvarelser: 94

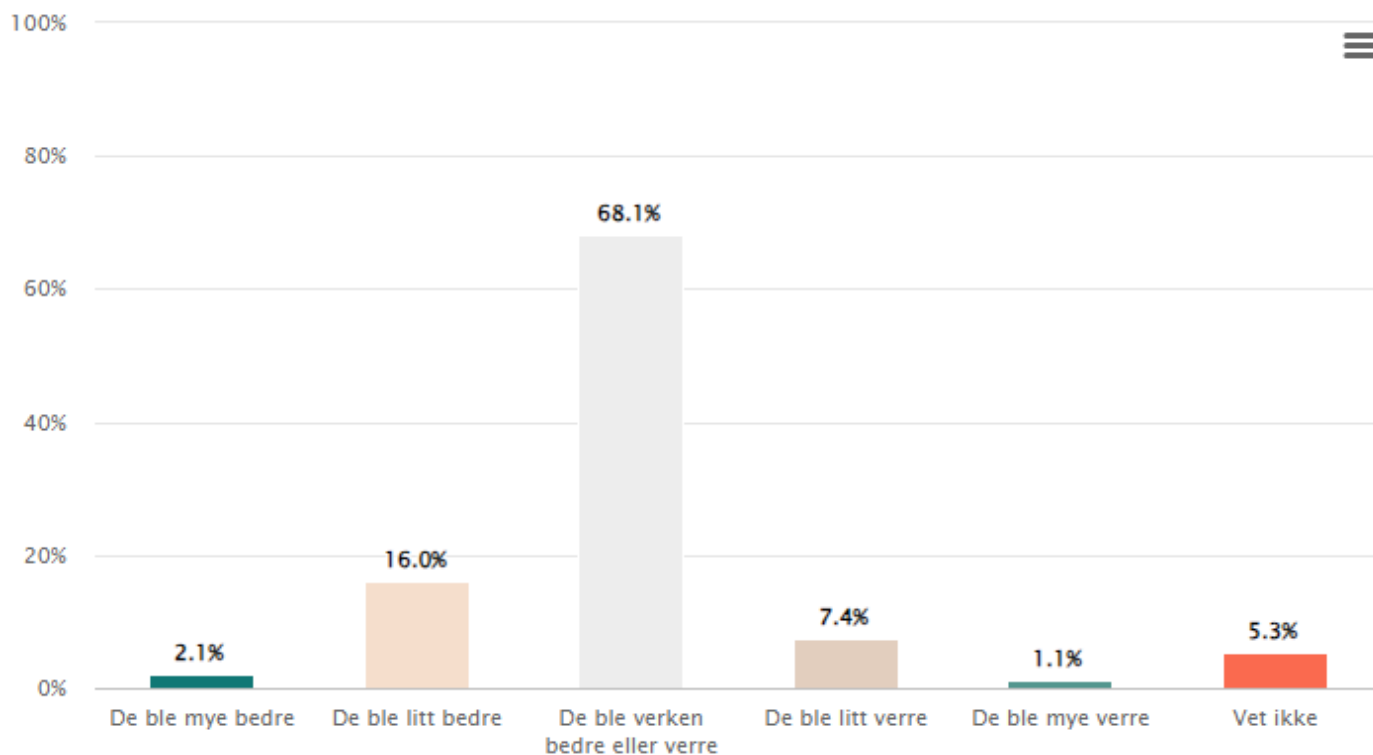


Graf 55: I hvilken grad påvirket det kommunale tilbudet dine fysiske symptomer?

Spørsmål 56: I hvilken grad påvirket det kommunale tilbudet dine kognitive symptomer (altså symptomer som "hjernetåke", hukommelsesproblemer, konsentrasjonsproblemer og så videre)?

Svarene på spørsmål 56 viser at en betydelig andel av respondentene oppgir at deres kognitive symptomer verken ble bedre eller verre som følge av det kommunale tilbudet.

Antall besvarelser: 94

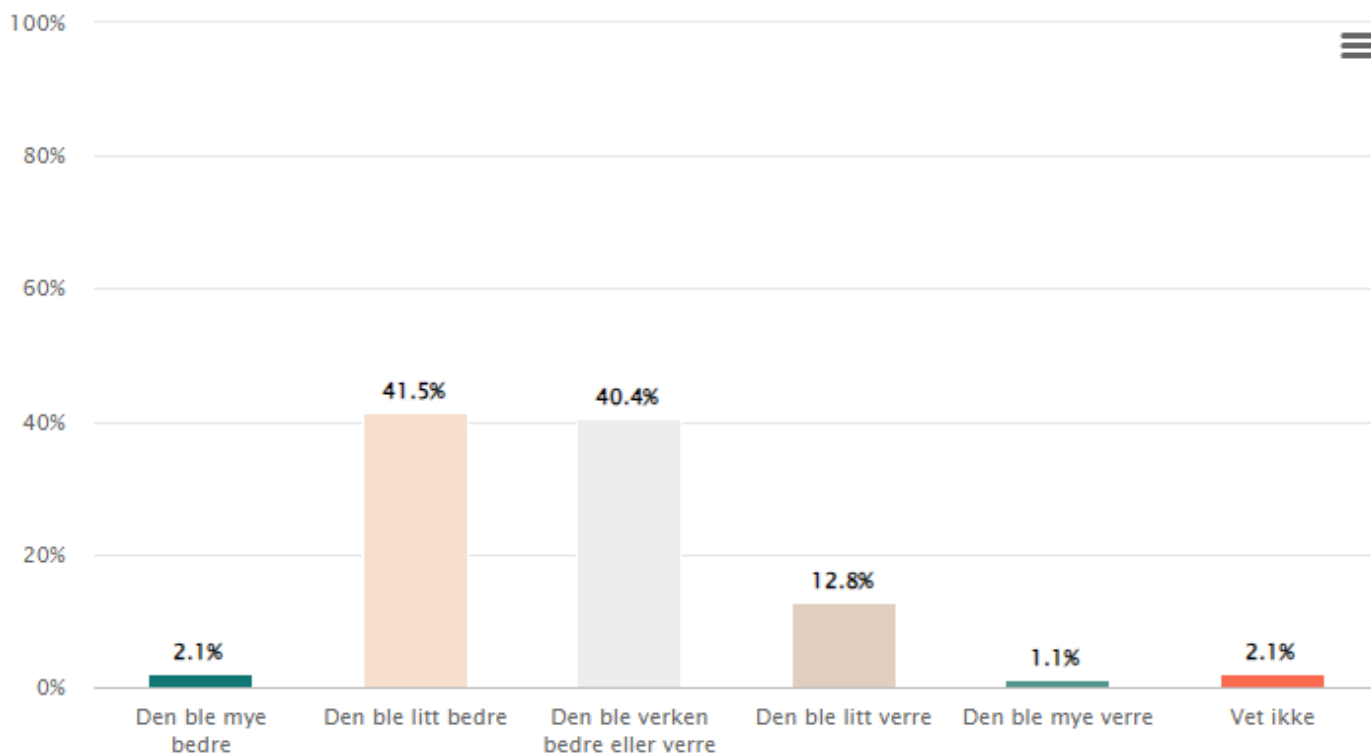


Graf 56: I hvilken grad påvirket det kommunale tilbudet dine kognitive symptomer (altså symptomer som "hjernetåke", hukommelsesproblemer, konsentrasjonsproblemer og så videre)?

Spørsmål 57: I hvilken grad påvirket det kommunale tilbudet din evne til å fungere i hverdagen?

Svarene på spørsmål 57 viser at 43.6% av respondentene oppgir at deres evne til å fungere i hverdagen ble bedre som følge av det kommunale tilbudet. Mens 54.3% oppgir ingen eller negativ påvirkning.

Antall besvarelser: 94

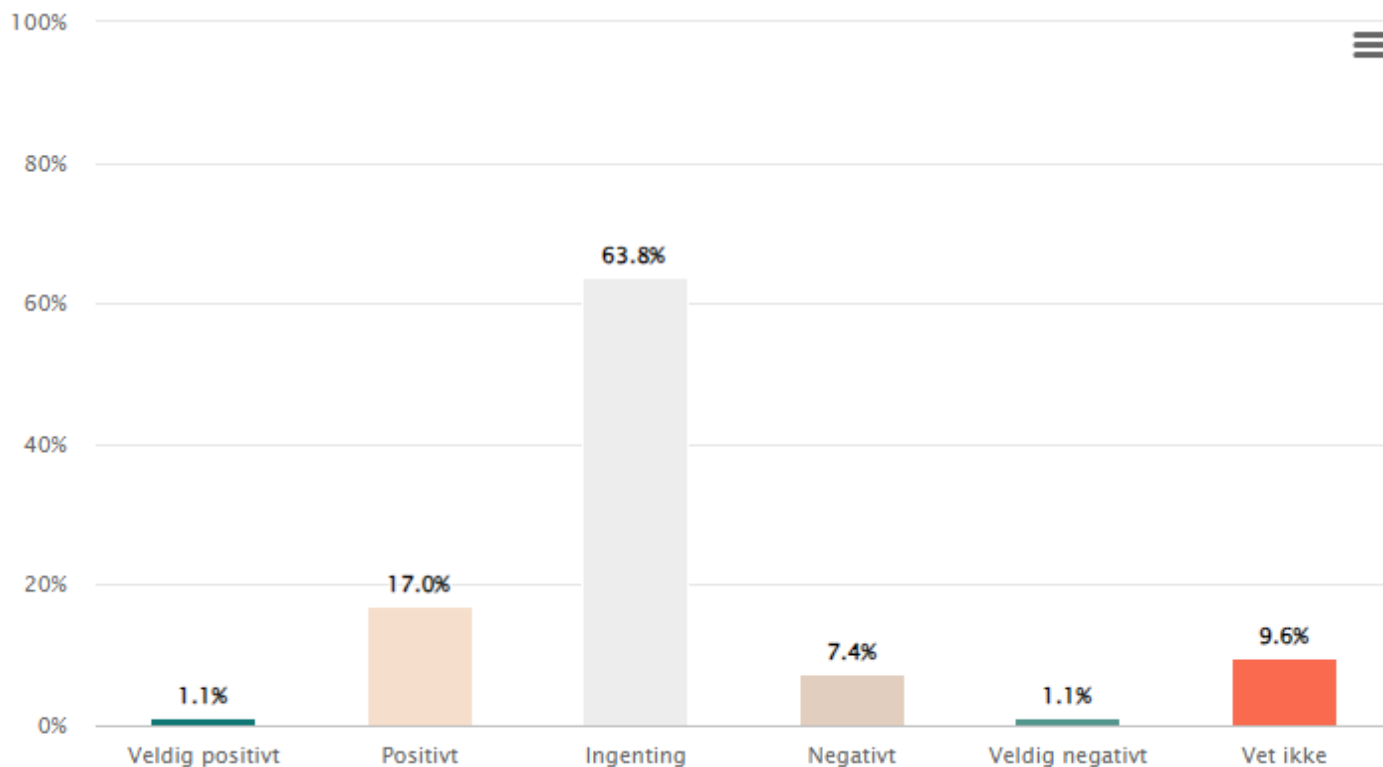


Graf 57: I hvilken grad påvirket det kommunale tilbudet din evne til å fungere i hverdagen?

Spørsmål 58: I hvilken grad påvirket det kommunale tilbudet din evne til å komme tilbake i jobb/utdanning?

Svarene på spørsmål 58 viser at en betydelig andel av respondentene oppgir at det kommunale tilbudet ikke påvirket deres evne til å komme tilbake i jobb eller utdanning.

Antall besvarelser: 94



Graf 58: I hvilken grad påvirket det kommunale tilbudet din evne til å komme tilbake i jobb/utdanning?

Kapittel 11 Mestringskurs

Spørsmål 59: Når var du på Mestringskurs?

Antall besvarelser: 60

Måned og år	Antall	Prosent
februar 2022	2	3.33%
mars 2022	2	3.33%
mai 2022	2	3.33%
august 2022	2	3.33%
september 2022	3	5.0%
oktober 2022	1	1.67%
november 2022	1	1.67%
desember 2022	2	3.33%
januar 2023	4	6.67%
februar 2023	2	3.33%
mars 2023	5	8.33%
april 2023	3	5.0%
mai 2023	2	3.33%
juni 2023	3	5.0%
juli 2023	1	1.67%
august 2023	1	1.67%
september 2023	6	10.0%
oktober 2023	8	13.33%
november 2023	9	15.0%
desember 2023	1	1.67%

Tabell 59: Når var du på Mestringskurs?

Spørsmål 60: Hvor var du på Mestringskurs?

For å anonymisere svarene fra respondentene har vi på spørsmål 60 gruppert svarene.

Antall besvarelser: 56

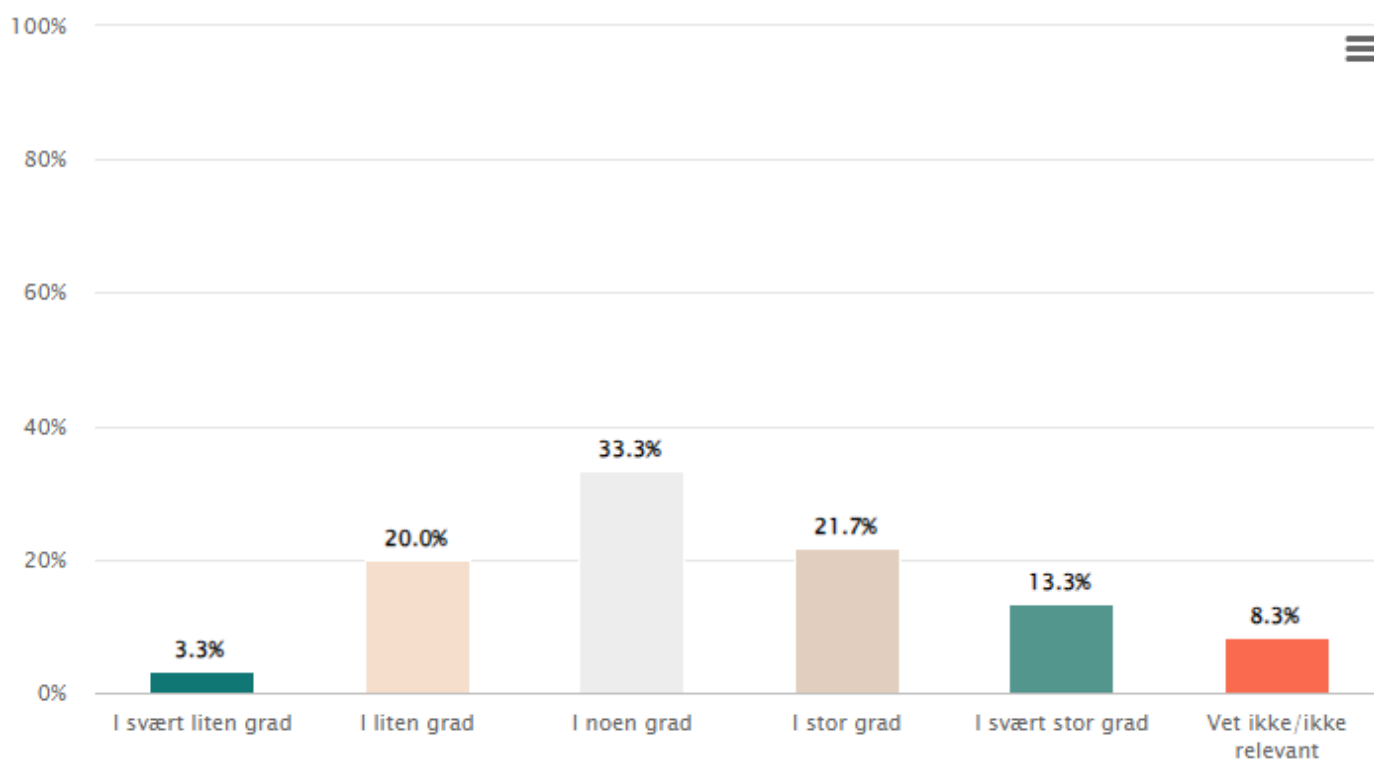
Sted	Antall	Prosent
Frisklivssentralen / kommunale tilbud	33	58.93%
Private klinikker	1	1.79%
Regionale helseforetak	16	28.57%
Privat rehabiliteringssenter	4	7.14%
Annet	2	3.57%

Tabell 60: Hvor var du på Mestringskurs?

Spørsmål 61.1: Hvor fornøyd er du med Mestringskurset når det gjelder følgende:
De ansattes kompetanse om senfølger etter Covid-19?

Svarene på spørsmål 61.1 viser at flertallet av respondentene er fornøyd med de ansattes kompetanse om senfølger etter Covid-19.

Antall besvarelser: 60

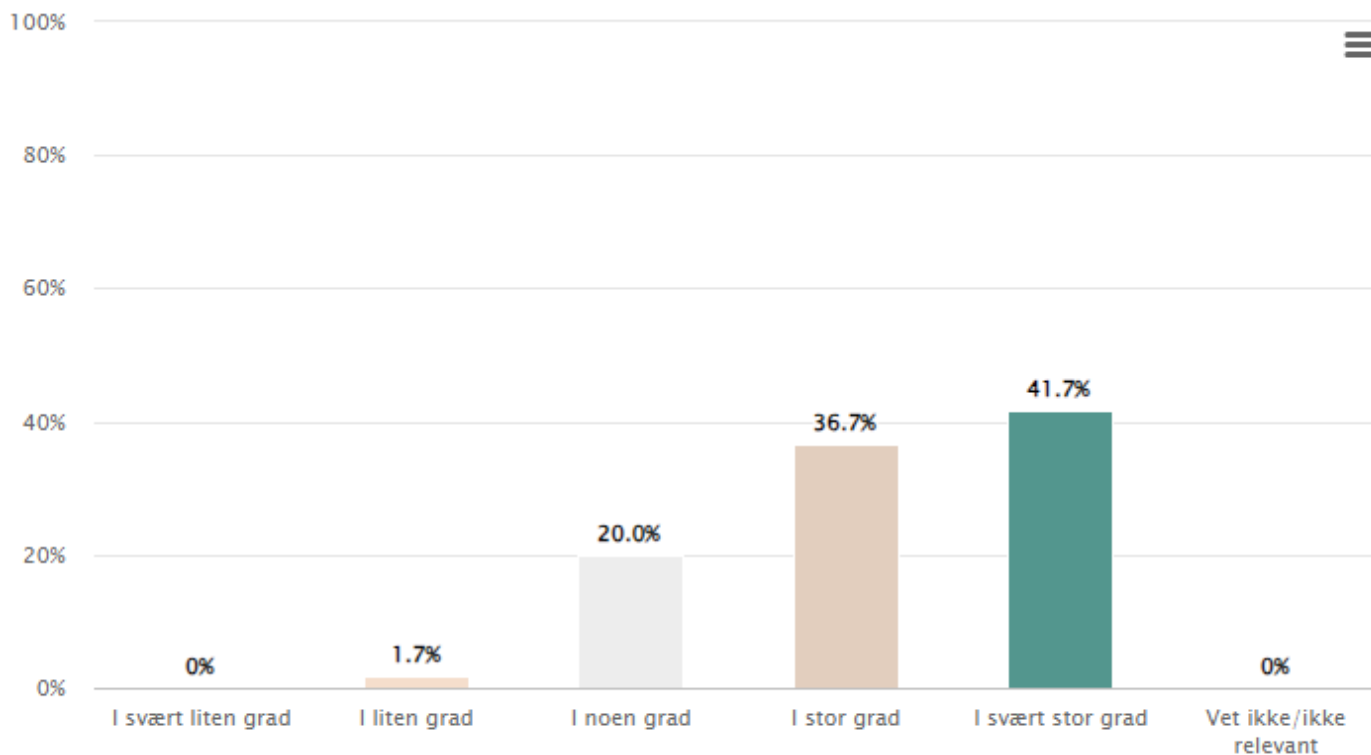


Graf 61.1: Hvor fornøyd er du med Mestringskurset når det gjelder følgende: De ansattes kompetanse om senfølger etter Covid-19?

Spørsmål 61.2: Hvor fornøyd er du med Mestringskurset når det gjelder følgende:
De ansattes forståelse og empati for din situasjon?

Svarene på spørsmål 61.2 viser at en betydelig andel av respondentene er svært fornøyd med de ansattes forståelse og empati for deres situasjon.

Antall besvarelser: 60

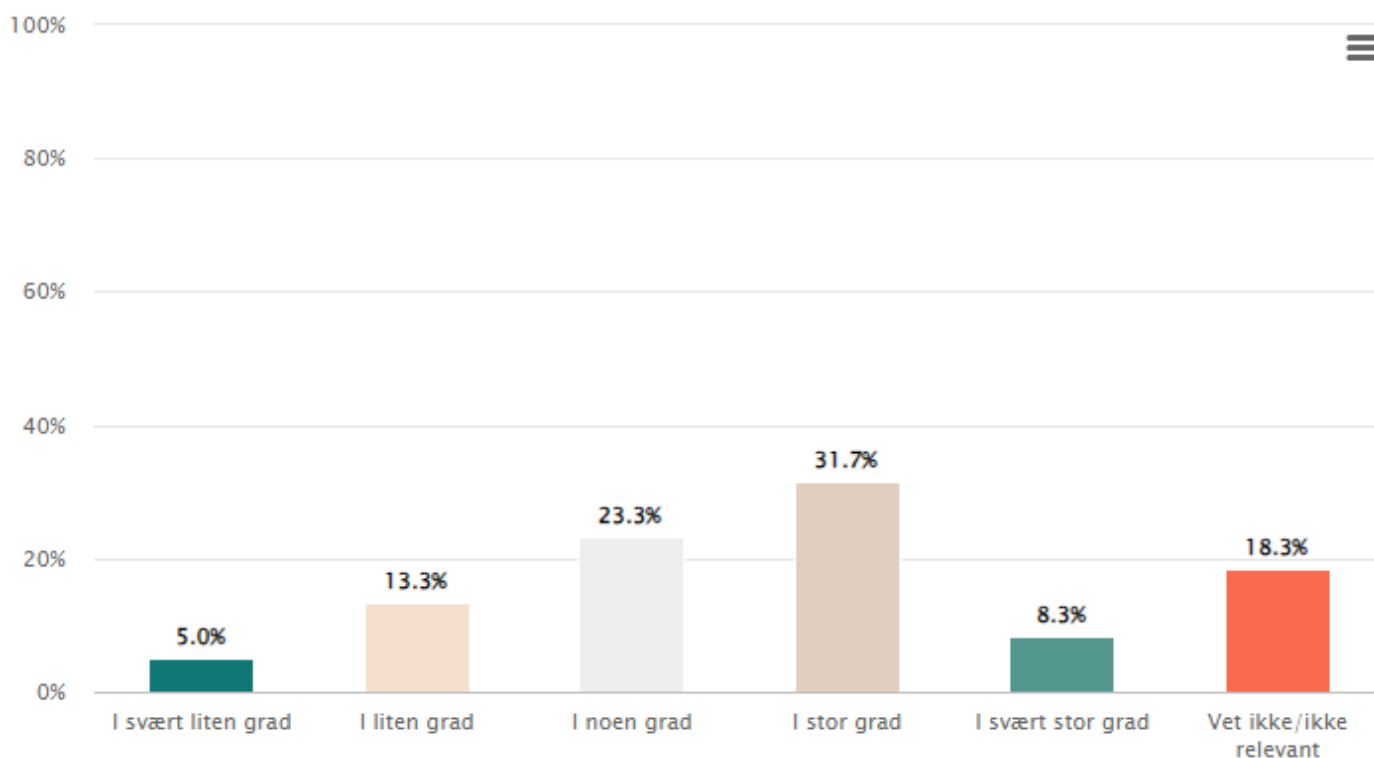


Graf 61.2: Hvor fornøyd er du med Mestringskurset når det gjelder følgende: De ansattes forståelse og empati for din situasjon?

Spørsmål 61.3: Hvor fornøyd er du med Mestringskurset når det gjelder følgende:
Nivået av trening og fysisk aktivitet?

Svarene på spørsmål 61.3 viser at flertallet av respondentene er fornøyd med nivået av trening og fysisk aktivitet.

Antall besvarelser: 60

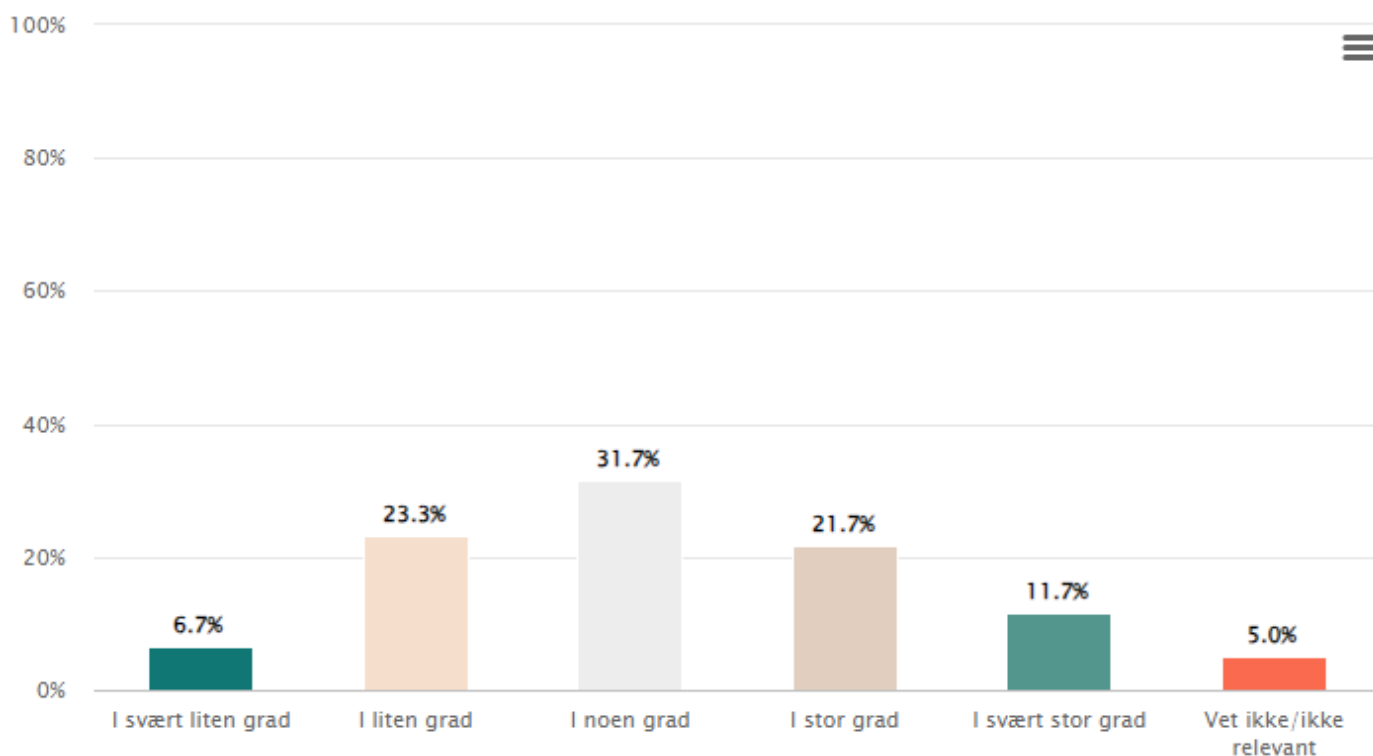


Graf 61.3: Hvor fornøyd er du med Mestringskurset når det gjelder følgende: Nivået av trening og fysisk aktivitet?

Spørsmål 61.4: Hvor fornøyd er du med Mestringskurset når det gjelder følgende: Individuell tilpasning av opplegget?

Svarene på spørsmål 61.4 viser at flertallet av respondentene er fornøyd med de ansattes evne til å gi god informasjon og veiledning.

Antall besvarelser: 60

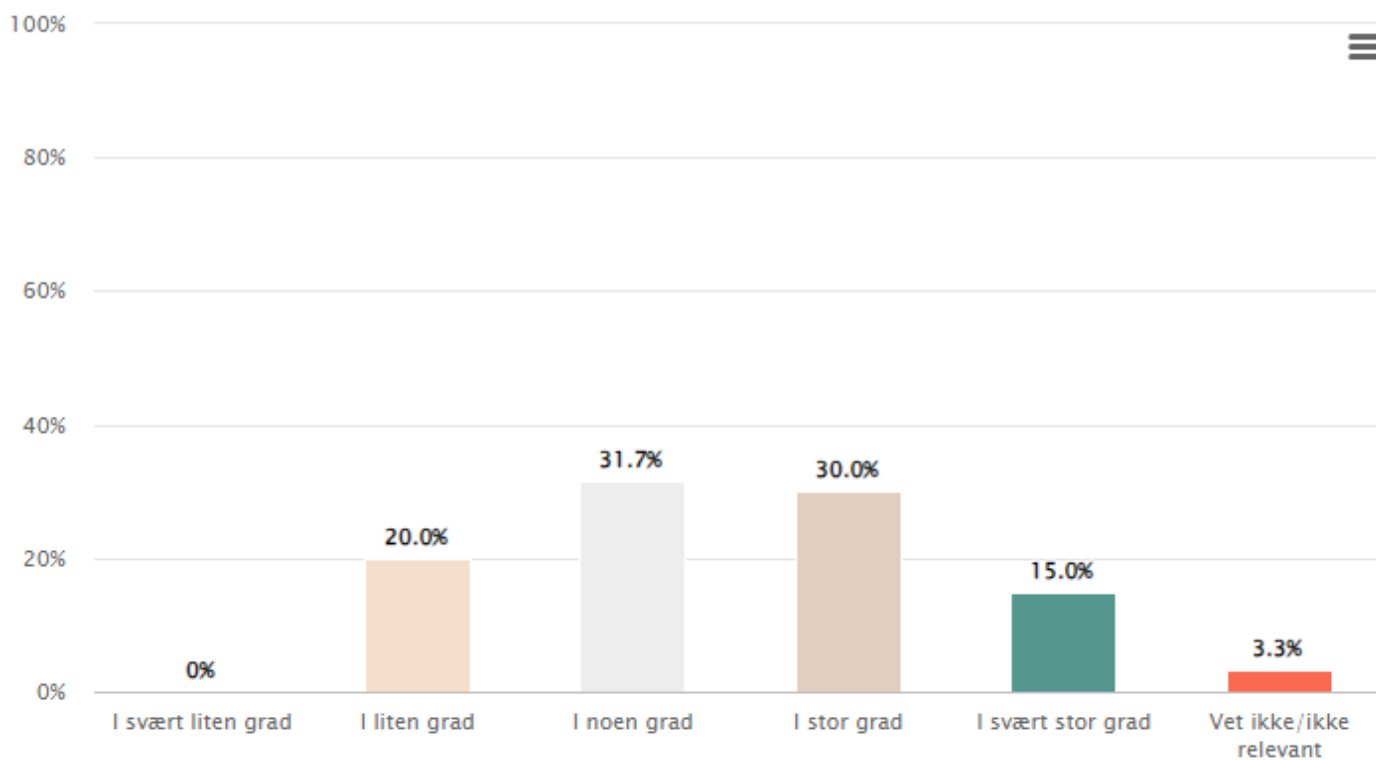


Graf 61.4: Hvor fornøyd er du med Mestringskurset når det gjelder følgende: Individuell tilpasning av opplegget?

Spørsmål 61.5: Hvor fornøyd er du med Mestringskurset når det gjelder følgende:
De ansattes faglige råd og vurderinger?

Svarene på spørsmål 61.5 viser at en betydelig andel av respondentene er fornøyde med de ansattes faglige råd og vurderinger.

Antall besvarelser: 60

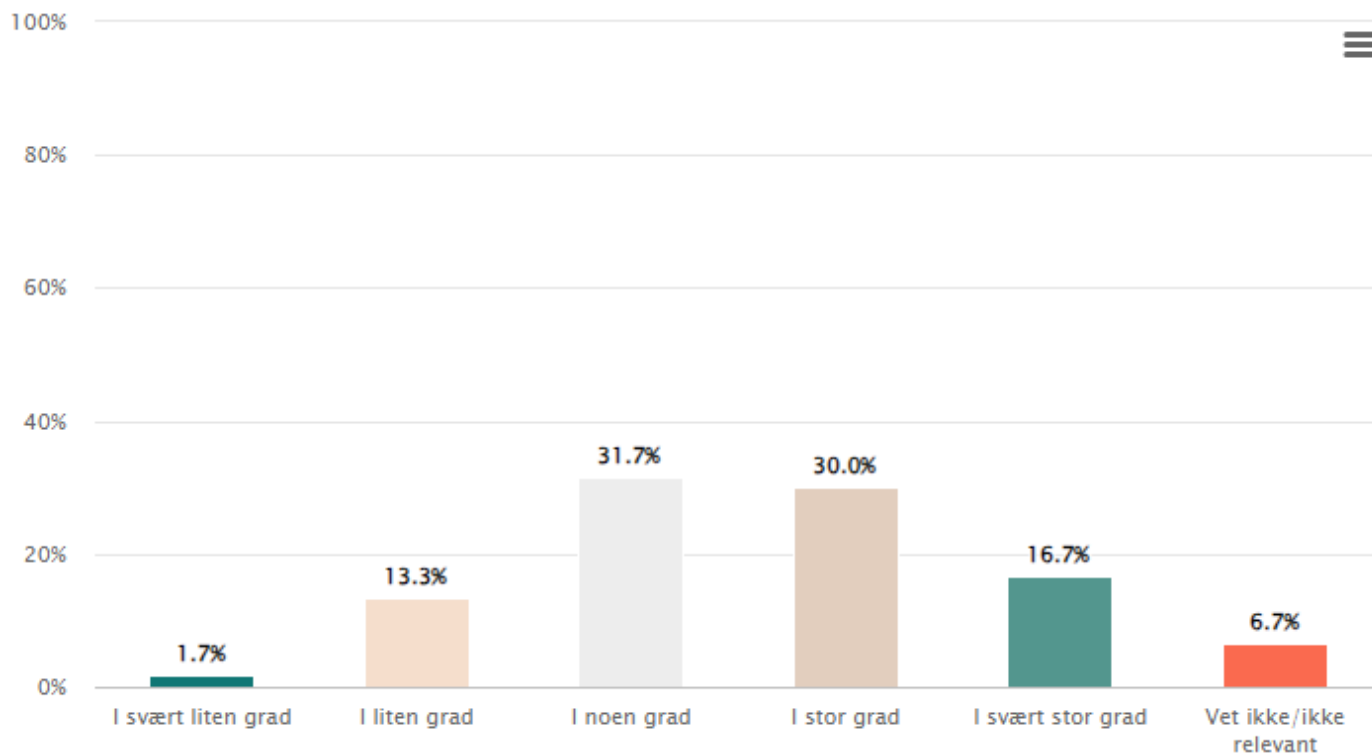


Graf 61.5: Hvor fornøyd er du med Mestringskurset når det gjelder følgende: De ansattes faglige råd og vurderinger?

Spørsmål 61.6: Hvor fornøyd er du med Mestringskurset når det gjelder følgende: Oppholdet totalt sett?

Svarene på spørsmål 61.6 viser at flertallet av respondentene er fornøyd med mestringskurset når det gjelder oppholdet totalt sett.

Antall besvarelser: 60

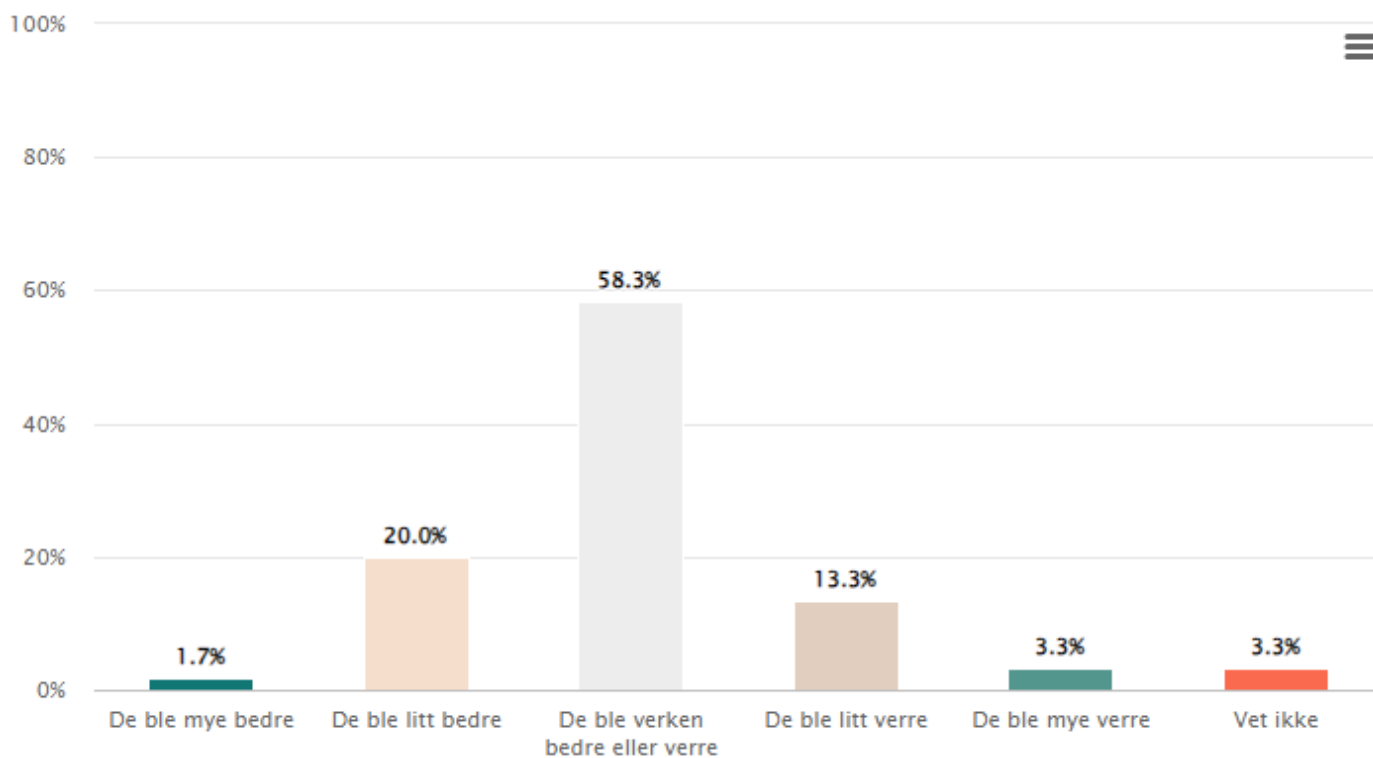


Graf 61.6: Hvor fornøyd er du med Mestringskurset når det gjelder følgende: Oppholdet totalt sett?

Spørsmål 62: I hvilken grad påvirket Mestringskurset dine fysiske symptomer?

Svarene på spørsmål 62 viser at mestringskurset generelt ikke hadde en betydelig påvirkning på respondentens fysiske symptomer for flertallet av respondentene.

Antall besvarelser: 60

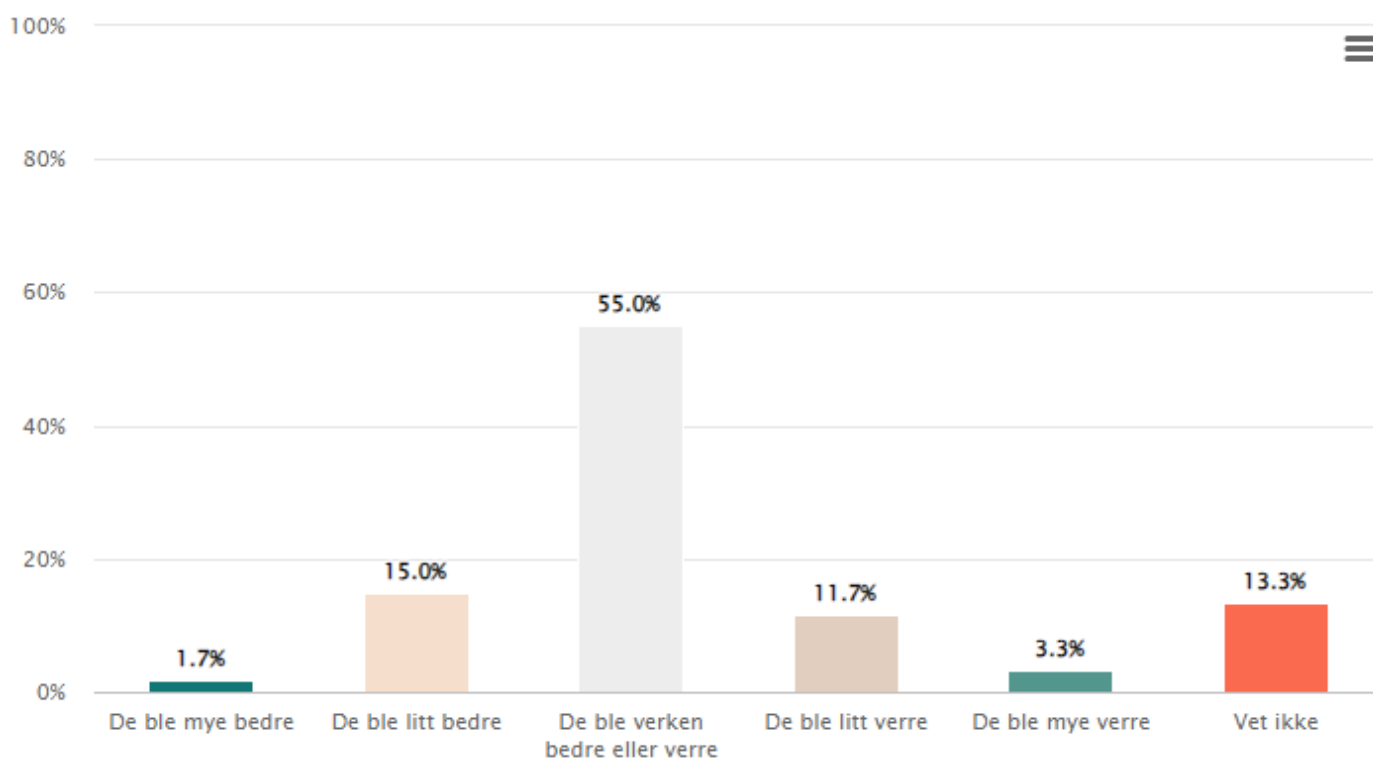


Graf 62: I hvilken grad påvirket Mestringskurset dine fysiske symptomer?

Spørsmål 63: I hvilken grad påvirket Mestringskurset dine kognitive symptomer (altså symptomer som "hjernetåke", hukommelsesproblemer, konsentrasjonsproblemer og så videre)?

Svarene på spørsmål 63 viser at mestringskurset generelt ikke hadde en betydelig påvirkning på respondentens kognitive symptomer for flertallet av respondentene.

Antall besvarelser: 60

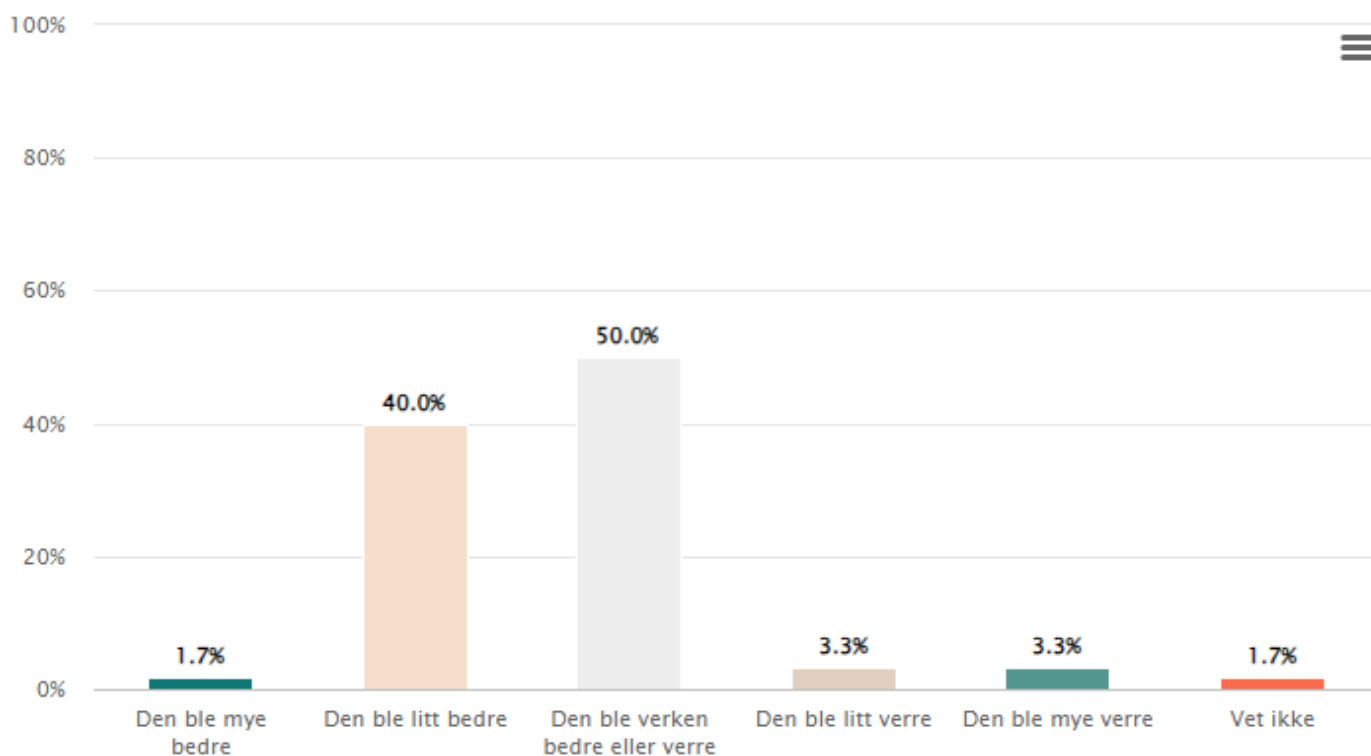


Graf 63: I hvilken grad påvirket Mestringskurset dine kognitive symptomer (altså symptomer som "hjernetåke", hukommelsesproblemer, konsentrasjonsproblemer og så videre)?

Spørsmål 64: I hvilken grad påvirket Mestringskurset din evne til å fungere i hverdagen?

Svarene på spørsmål 64 viser at mestringskurset generelt ikke hadde påvirkning på respondentens evne til å fungere i hverdagen for flertallet av respondentene. 41.7% opplevde imidlertid bedring.

Antall besvarelser: 60

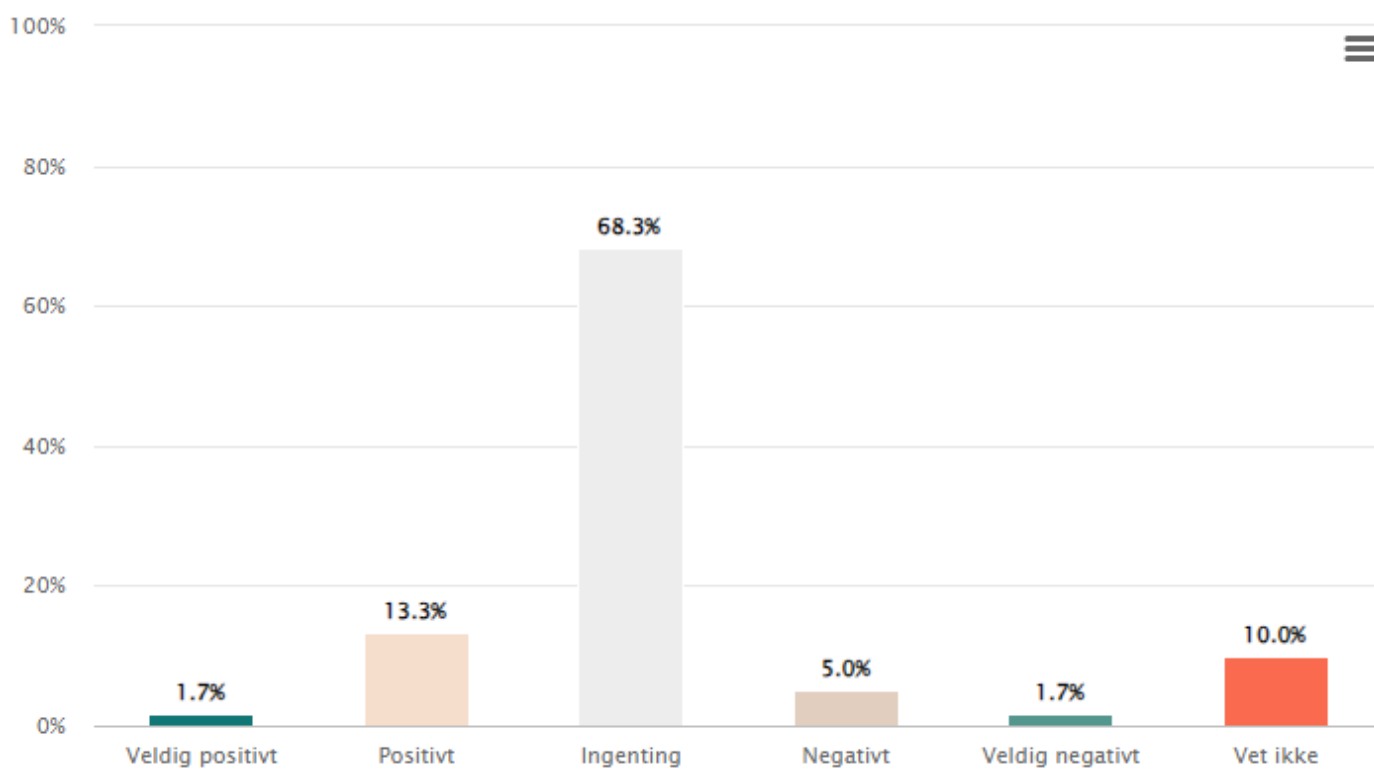


Graf 64: I hvilken grad påvirket Mestringskurset din evne til å fungere i hverdagen?

Spørsmål 65: I hvilken grad påvirket Mestringskurset din evne til å komme tilbake i jobb/utdanning?

Svarene på spørsmål 65 viser at en betydelig andel av respondentene ikke opplevde at mestringskurset hadde påvirkning på evnen til å komme tilbake i jobb/utdanning.

Antall besvarelser: 60



Graf 65: I hvilken grad påvirket Mestringskurset din evne til å komme tilbake i jobb/utdanning?

Kapittel 12 Individuell oppfølging av fysioterapeut

Spørsmål 66: Når hadde du individuell oppfølging av fysioterapeut over tid?

Antall besvarelser: 138

	Antall	Prosent
mars 2020	1	0.72%
mai 2020	1	0.72%
august 2020	1	0.72%
desember 2020	2	1.45%
januar 2021	1	0.72%
mars 2021	4	2.90%
april 2021	5	3.62%
juni 2021	1	0.72%
august 2021	5	3.62%
oktober 2021	2	1.45%
november 2021	3	2.17%
desember 2021	2	1.45%
januar 2022	3	2.17%
februar 2022	2	1.45%
mars 2022	2	1.45%
april 2022	3	2.17%
mai 2022	1	0.72%
juni 2022	3	2.17%
august 2022	2	1.45%
september 2022	4	2.90%
oktober 2022	8	5.80%
november 2022	7	5.07%
desember 2022	4	2.90%
januar 2023	10	7.25%
februar 2023	2	1.45%
mars 2023	7	5.07%
april 2023	4	2.90%
mai 2023	5	3.62%
juni 2023	7	5.07%
juli 2023	5	3.62%
august 2023	10	7.25%
september 2023	7	5.07%
oktober 2023	5	3.62%
november 2023	9	6.52%

Tabell 66: Når hadde du individuell oppfølging av fysioterapeut over tid?

Spørsmål 67: Hvor hadde du individuell oppfølging av fysioterapeut over tid?

For å anonymisere svarene fra respondentene har vi på spørsmål 67 gruppert svarene.

Antall besvarelser: 138

	Antall	Prosent
Frisklivsentralen / kommunale tilbud	77	55.80%
Private klinikker	30	21.74%
Hjemmetilbud	7	5.07%
Regionale helseforetak	14	10.14%
Privat rehabiliteringssenter	0	0%
Annet	10	7.25%

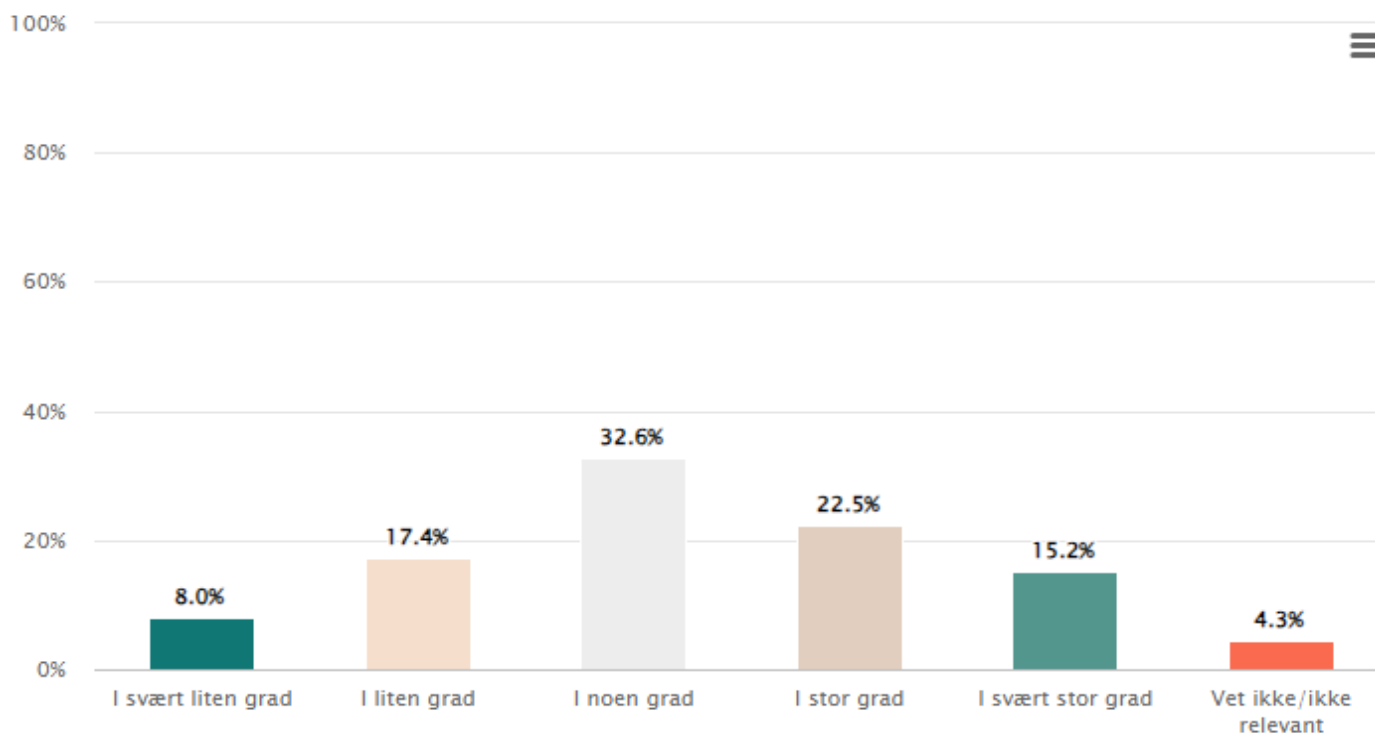
Tabell 67: Hvor hadde du individuell oppfølging av fysioterapeut over tid?

Spørsmål 68.1: Hvor fornøyd er du med Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder følgende:

De ansattes kompetanse om senfølger etter Covid-19

Svarene på spørsmål 68.1 viser at flertallet av respondentene er fornøyd med individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder de ansattes kompetanse om senfølger etter Covid-19.

Antall besvarelser: 138



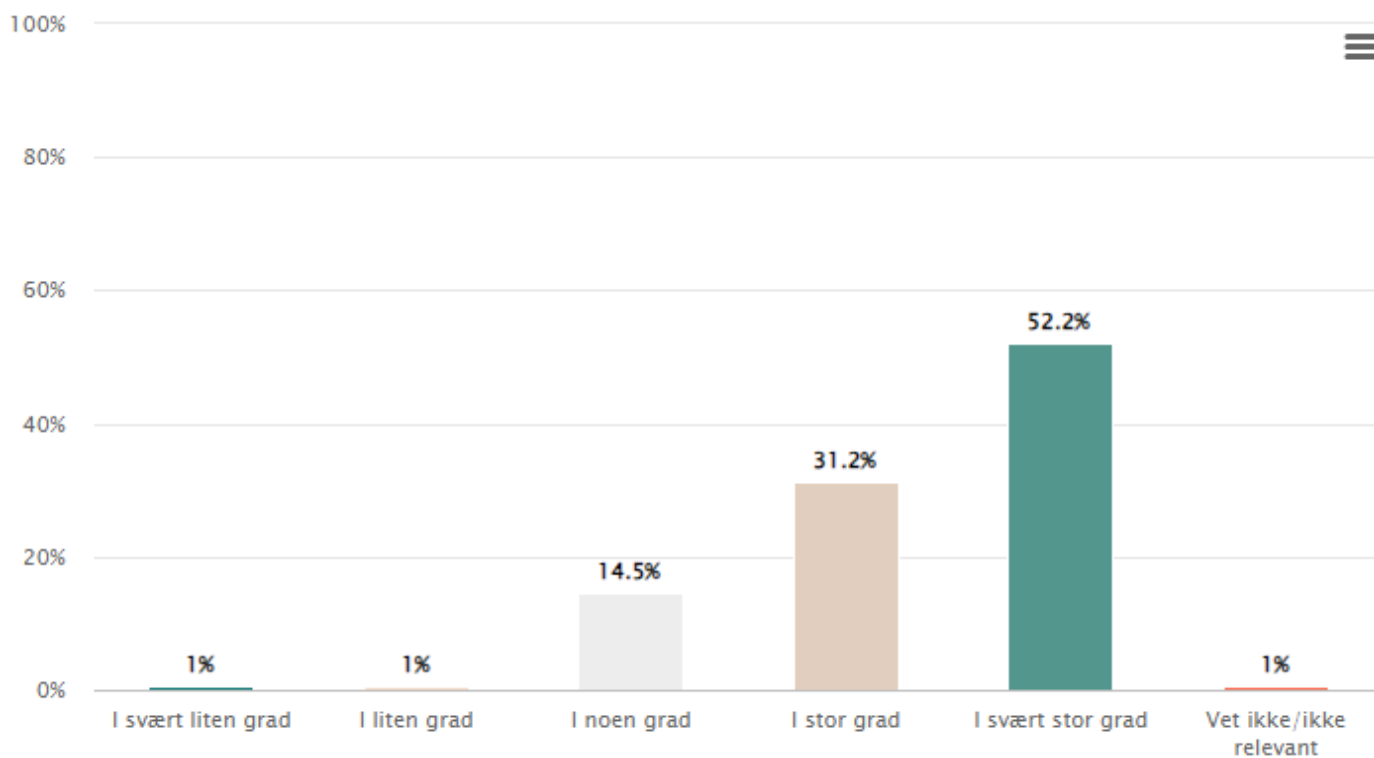
Graf 68.1: Hvor fornøyd er du med Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder følgende: De ansattes kompetanse om senfølger etter Covid-19

Spørsmål 68.2: Hvor fornøyd er du med Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder følgende:

De ansattes forståelse og empati for din situasjon

Svarene på spørsmål 68.2 viser at en betydelig andel av respondentene er fornøyd med individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder de ansattes forståelse og empati for sin situasjon.

Antall besvarelser: 138

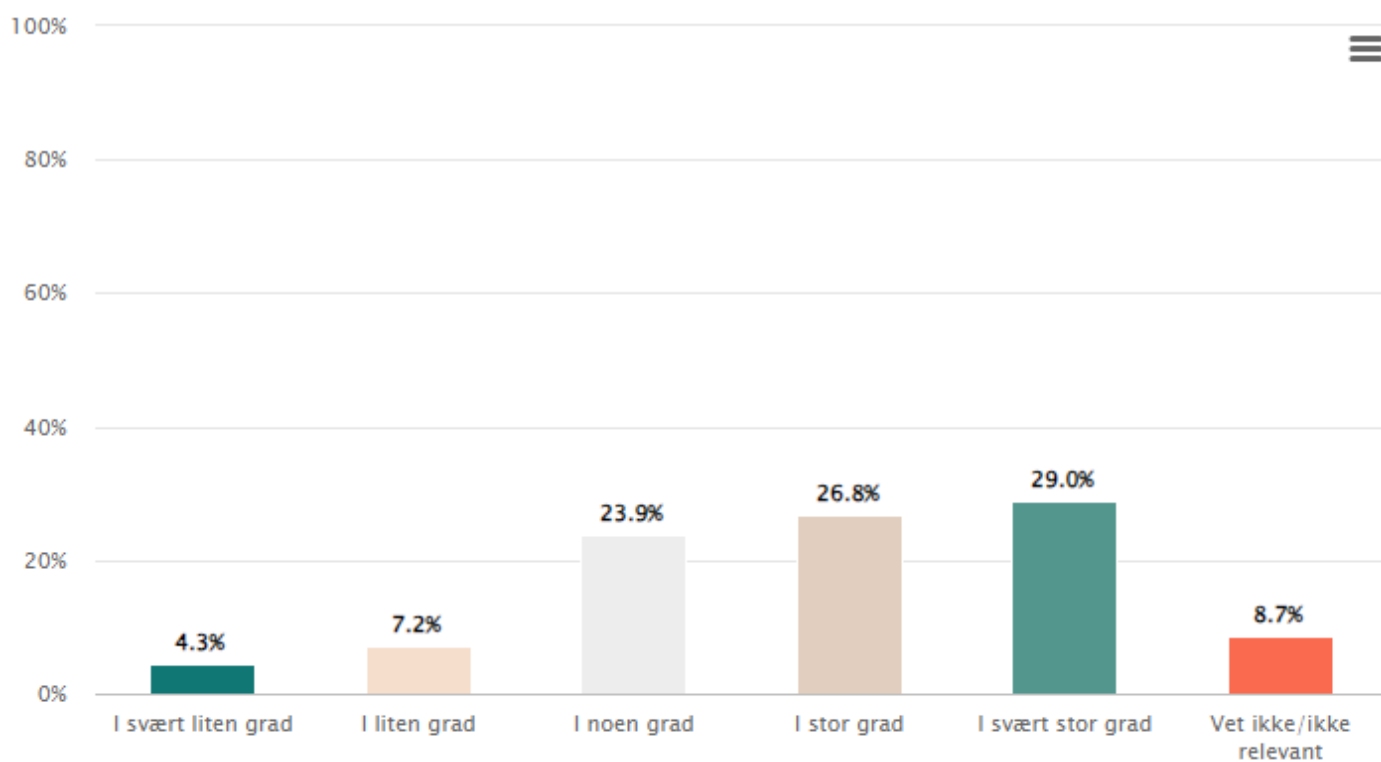


Graf 68.2: Hvor fornøyd er du med Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder følgende: De ansattes forståelse og empati for din situasjon

Spørsmål 68.3: Hvor fornøyd er du med Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder følgende:
Nivået av trening og fysisk aktivitet

Svarene på spørsmål 68.3 viser at en betydelig andel av respondentene er fornøyd med individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder nivået av trening og fysisk aktivitet.

Antall besvarelser: 138

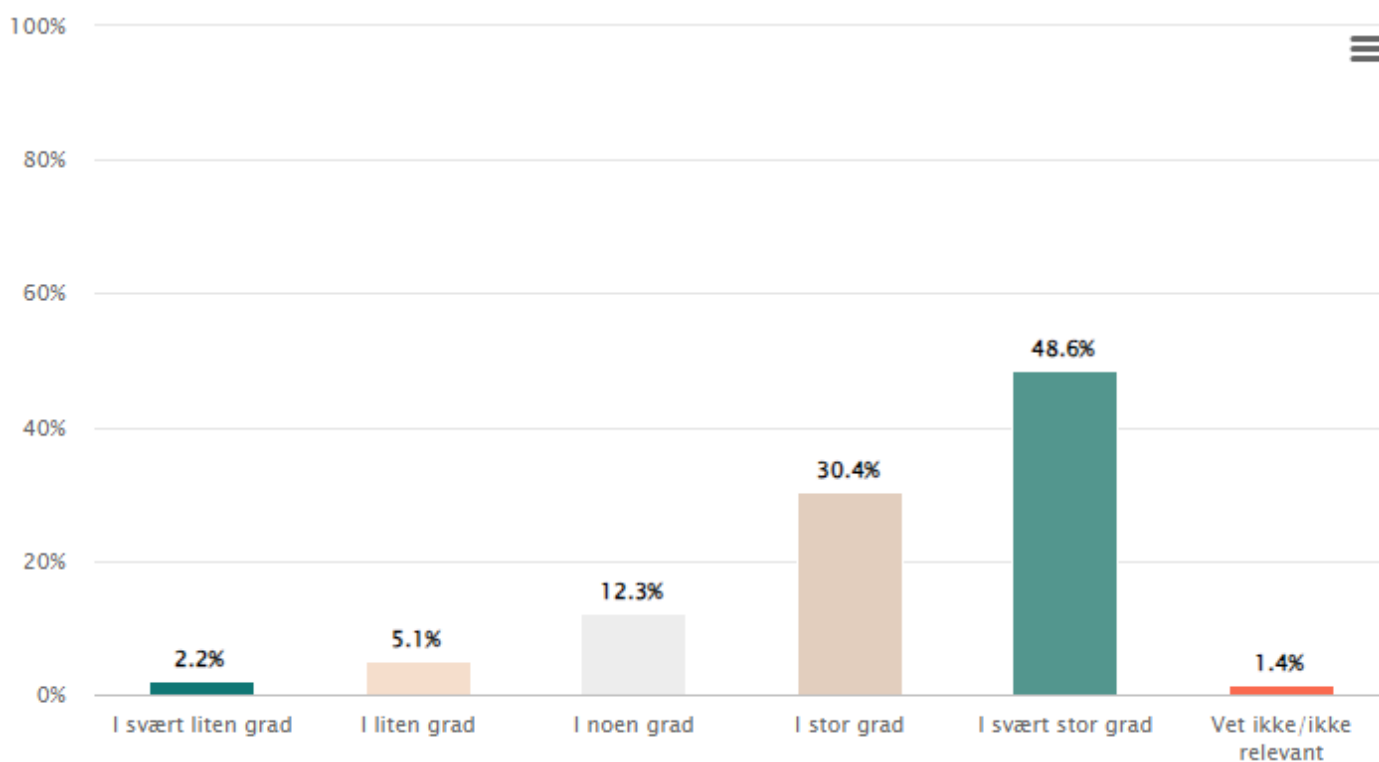


Graf 68.3: Hvor fornøyd er du med Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder følgende: Nivået av trening og fysisk aktivitet

Spørsmål 68.4: Hvor fornøyd er du med Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder følgende:
Individuell tilpasning av opplegget

Svarene på spørsmål 68.4 viser at en betydelig andel av respondentene er fornøyd med individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder individuell tilpasning av opplegget.

Antall besvarelser: 138



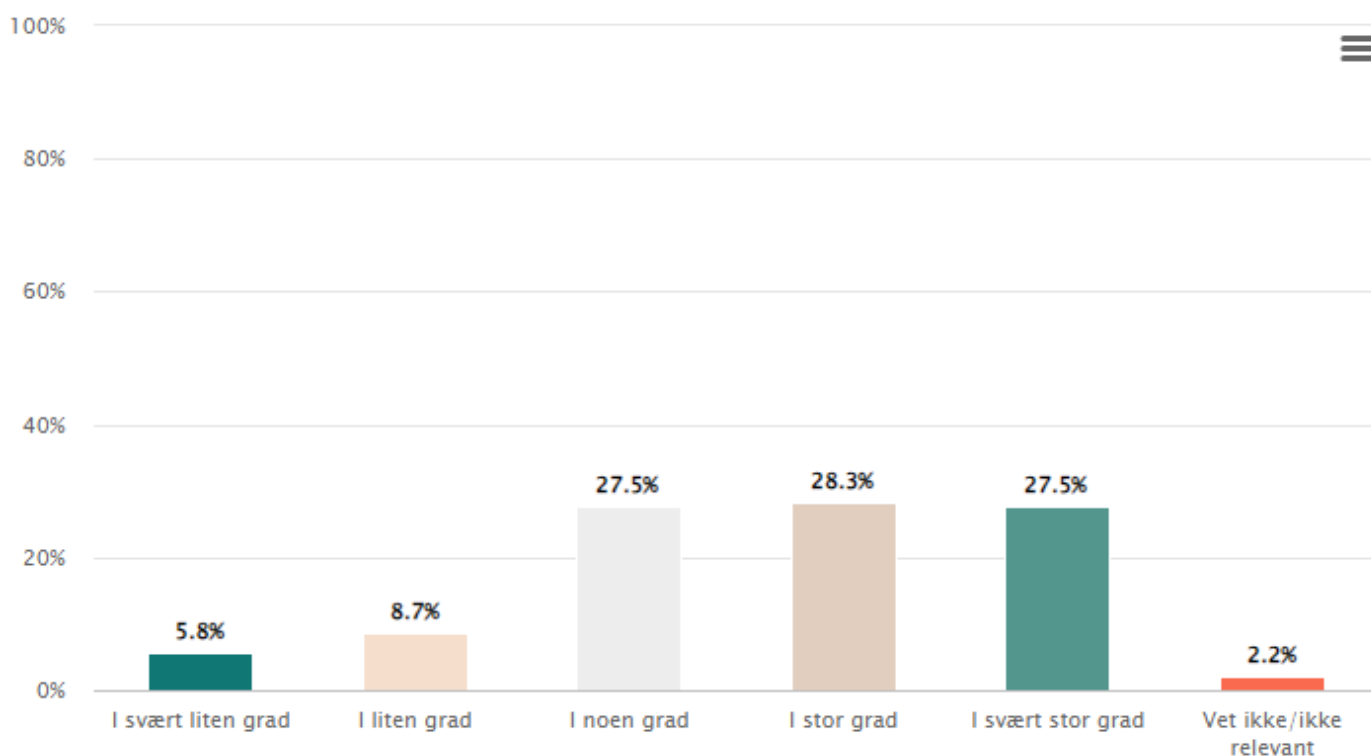
Graf 68.4: Hvor fornøyd er du med Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder følgende: Individuell tilpasning av opplegget

Spørsmål 68.5: Hvor fornøyd er du med Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder følgende:

De ansattes faglige råd og vurderinger

Svarene på spørsmål 68.5 viser at en betydelig andel av respondentene er fornøyde med individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder de ansattes faglige råd og vurderinger.

Antall besvarelser: 138

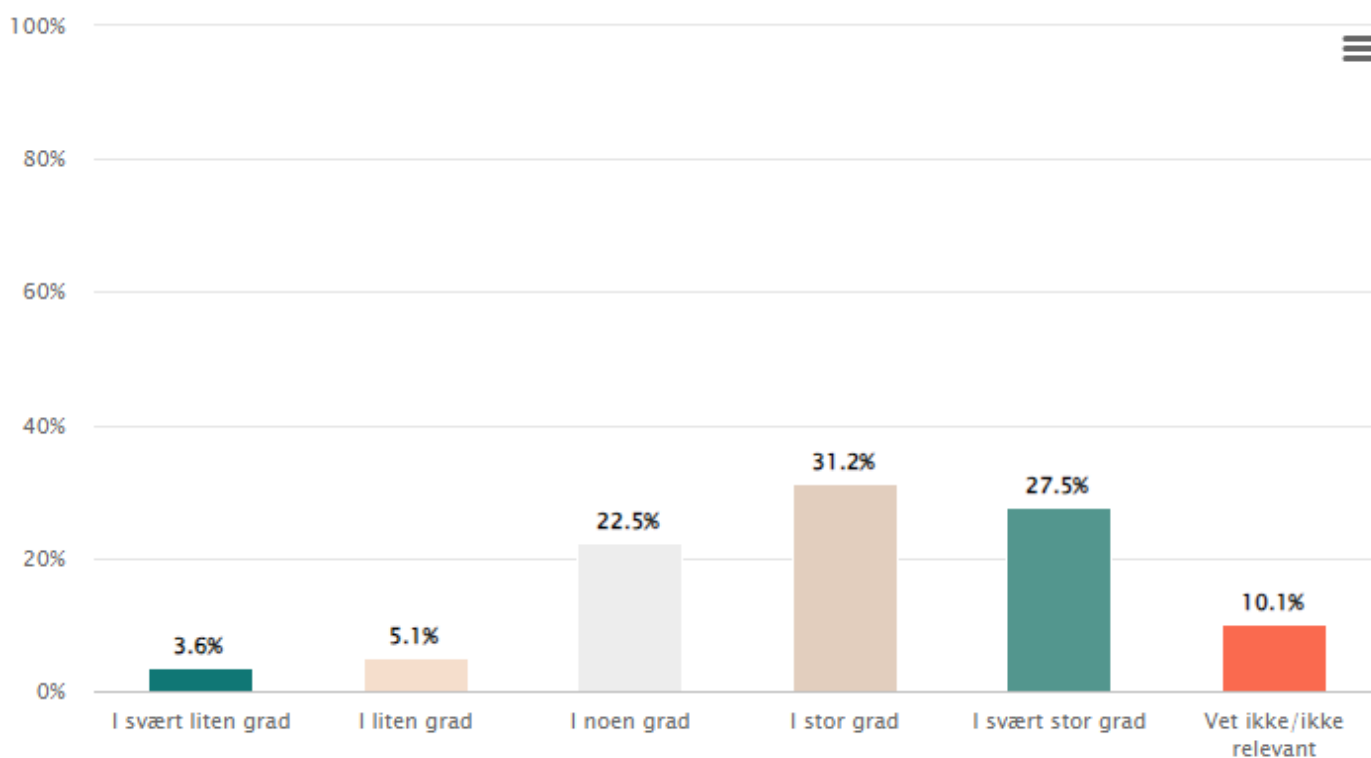


Graf 68.5: Hvor fornøyd er du med Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder følgende: De ansattes faglige råd og vurderinger

Spørsmål 68.6: Hvor fornøyd er du med Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder følgende:
Oppholdet totalt sett

Svarene på spørsmål 68.6 viser at en betydelig andel av respondentene er fornøyd med individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder oppholdet totalt sett.

Antall besvarelser: 138

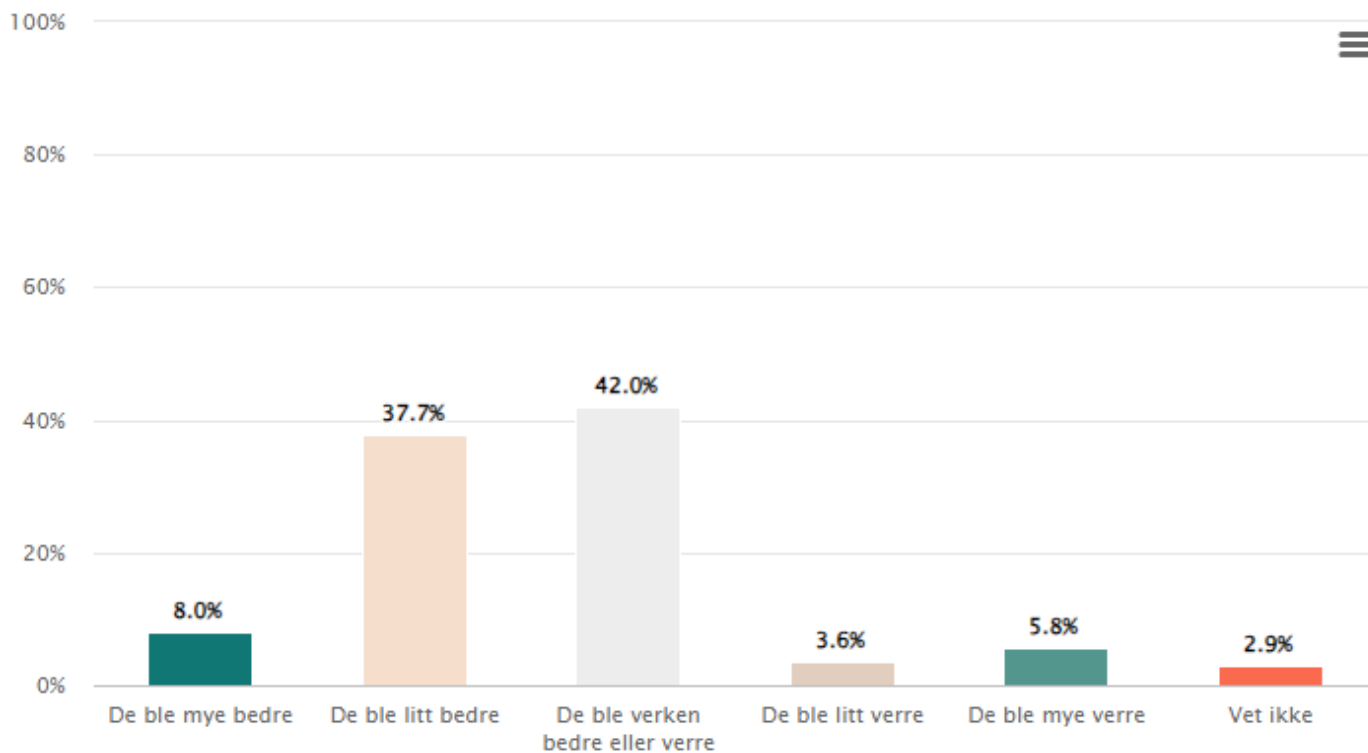


Graf 68.6: Hvor fornøyd er du med Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid når det gjelder følgende: Oppholdet totalt sett

Spørsmål 69: I hvilken grad påvirket Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid dine fysiske symptomer?

Svarene på spørsmål 69 viser at en 45.7% av respondentene opplevde bedring i fysiske symptomer med individuell oppfølging av fysioterapeut over tid. 42% sier de verken ble bedre eller verre.

Antall besvarelser: 138

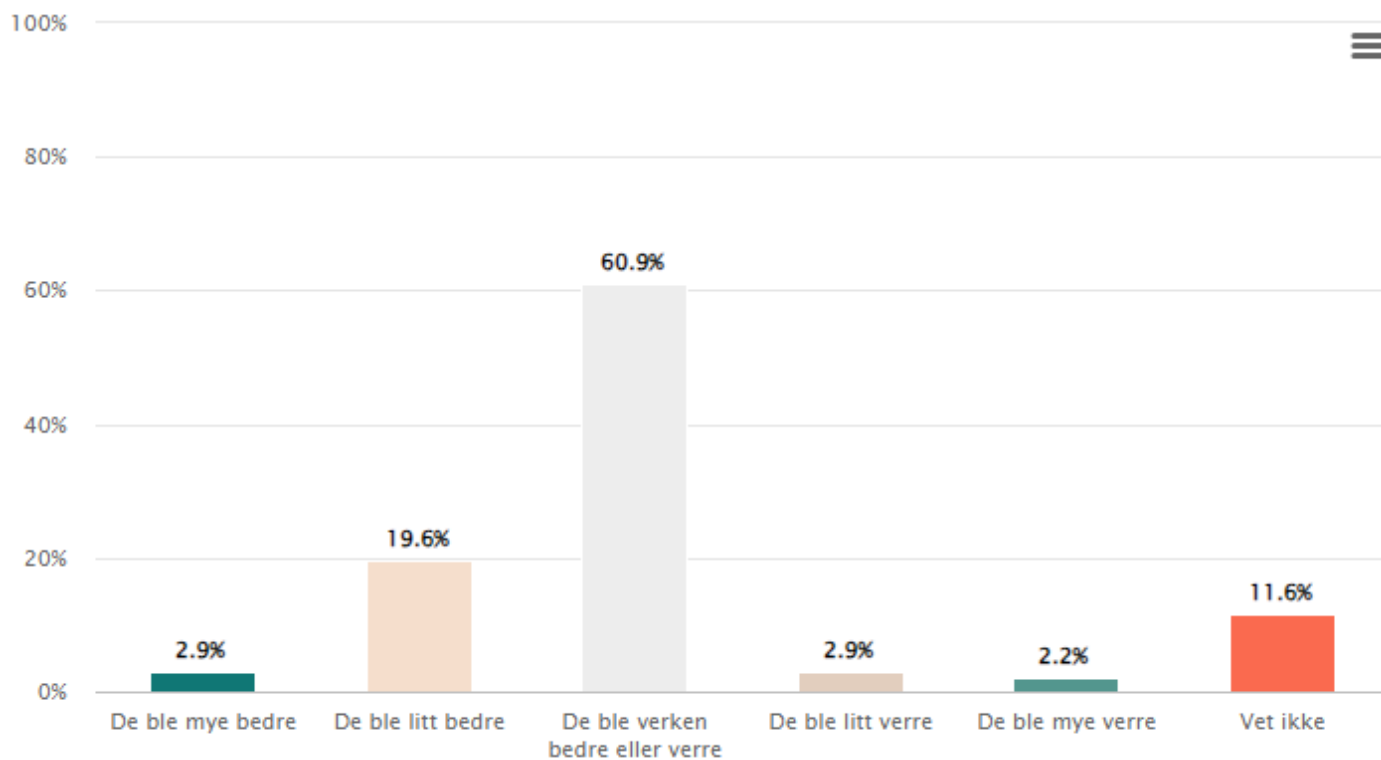


Graf 69: I hvilken grad påvirket Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid dine fysiske symptomer?

Spørsmål 70: I hvilken grad påvirket Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid dine kognitive symptomer (altså symptomer som "hjernetåke", hukommelsesproblemer, konsentrasjonsproblemer og så videre)?

Svarene på spørsmål 70 viser at en 60.9% sier de verken ble bedre eller verre. Litt over 20% opplevde bedring.

Antall besvarelser: 138

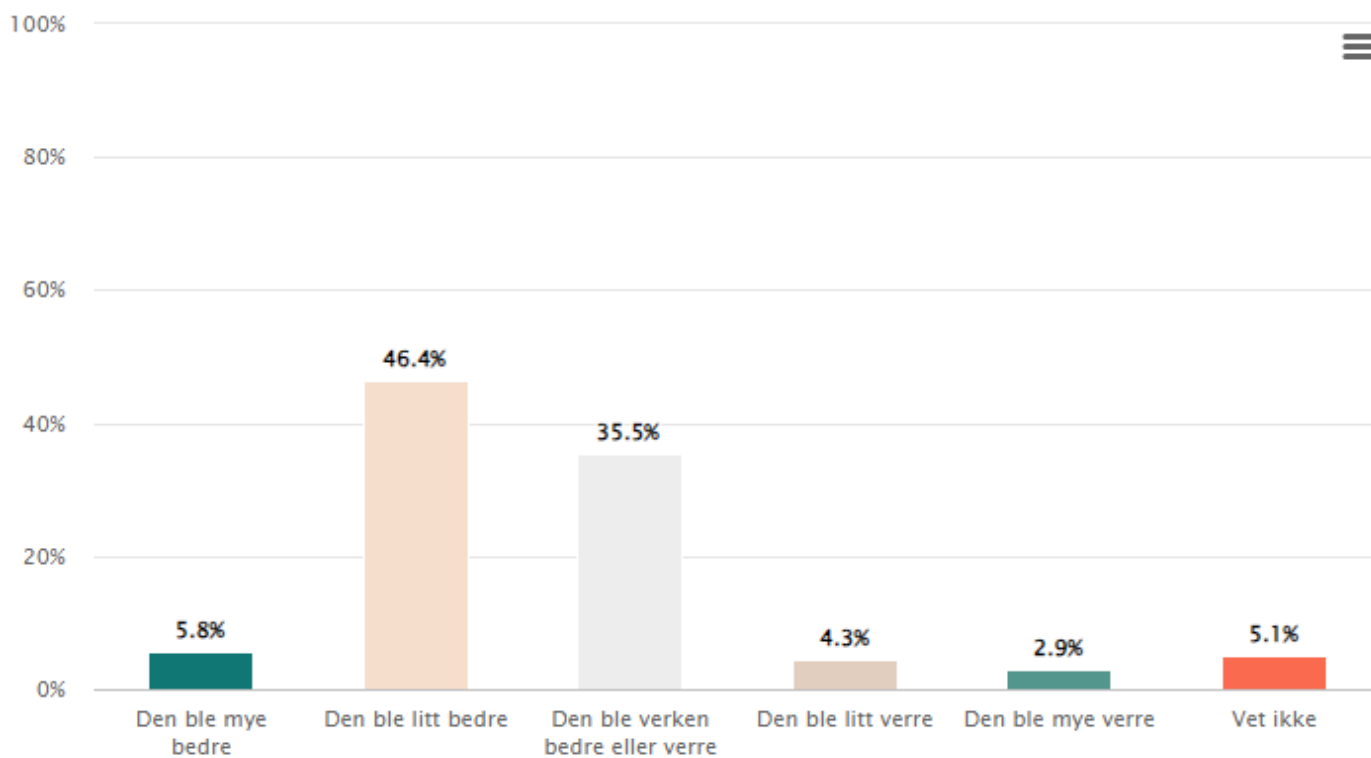


Graf 70: I hvilken grad påvirket Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid dine kognitive symptomer (altså symptomer som "hjernetåke", hukommelsesproblemer, konsentrasjonsproblemer og så videre)?

Spørsmål 71: I hvilken grad påvirket Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid din evne til å fungere i hverdagen?

Svarene på spørsmål 71 viser at en 52.2% av respondentene opplevde bedring i evnen til å fungere i hverdagen med individuell oppfølging av fysioterapeut over tid. 35.5% sier de verken ble bedre eller verre.

Antall besvarelser: 138

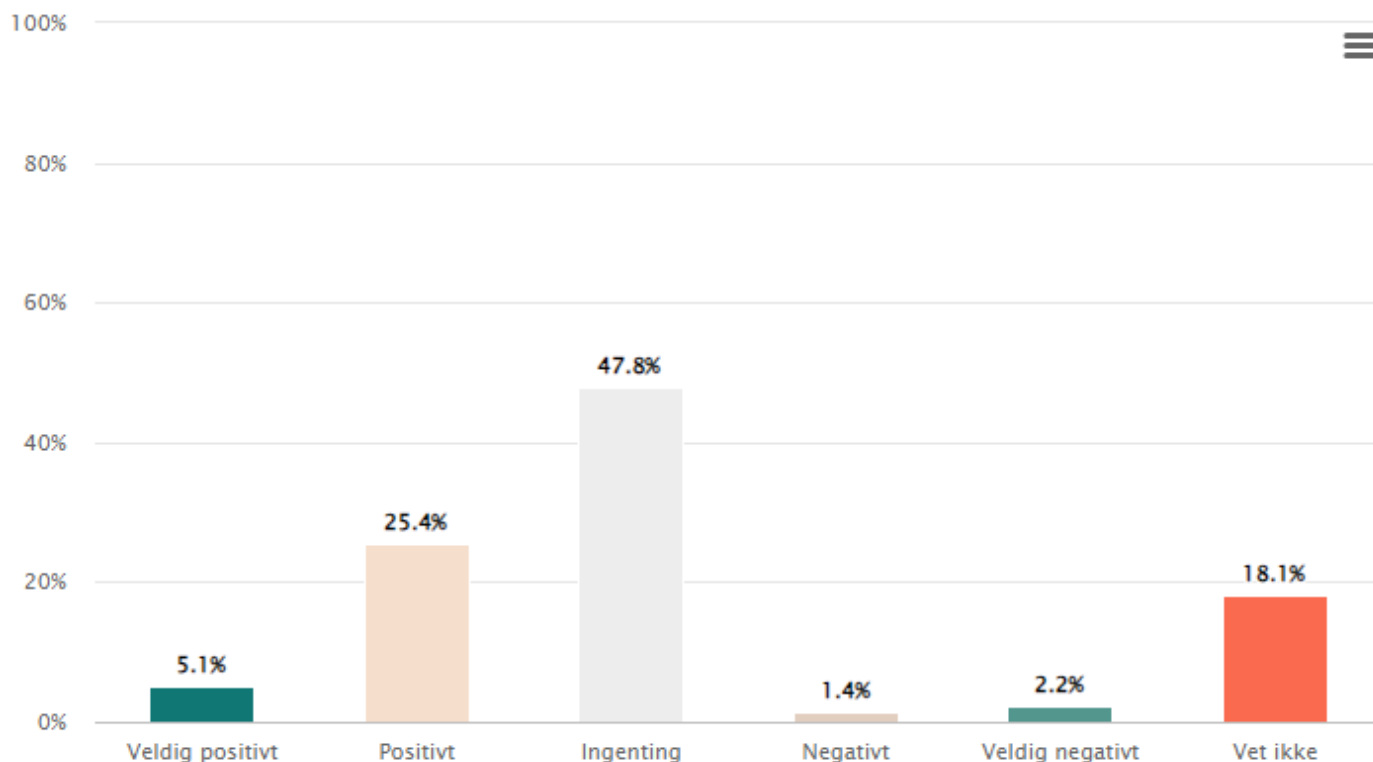


Graf 71: I hvilken grad påvirket Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid din evne til å fungere i hverdagen?

Spørsmål 72: I hvilken grad påvirket Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid din evne til å komme tilbake i jobb/utdanning?

Svarene på spørsmål 72 viser at 30.5% av respondentene opplevde bedring for deres evne til å komme tilbake i jobb/utdanning med individuell oppfølging av fysioterapeut over tid. 47.8% opplevde ingen påvirkning.

Antall besvarelser: 138



Graf 72: I hvilken grad påvirket Individuell oppfølging av fysioterapeut over tid din evne til å komme tilbake i jobb/utdanning?

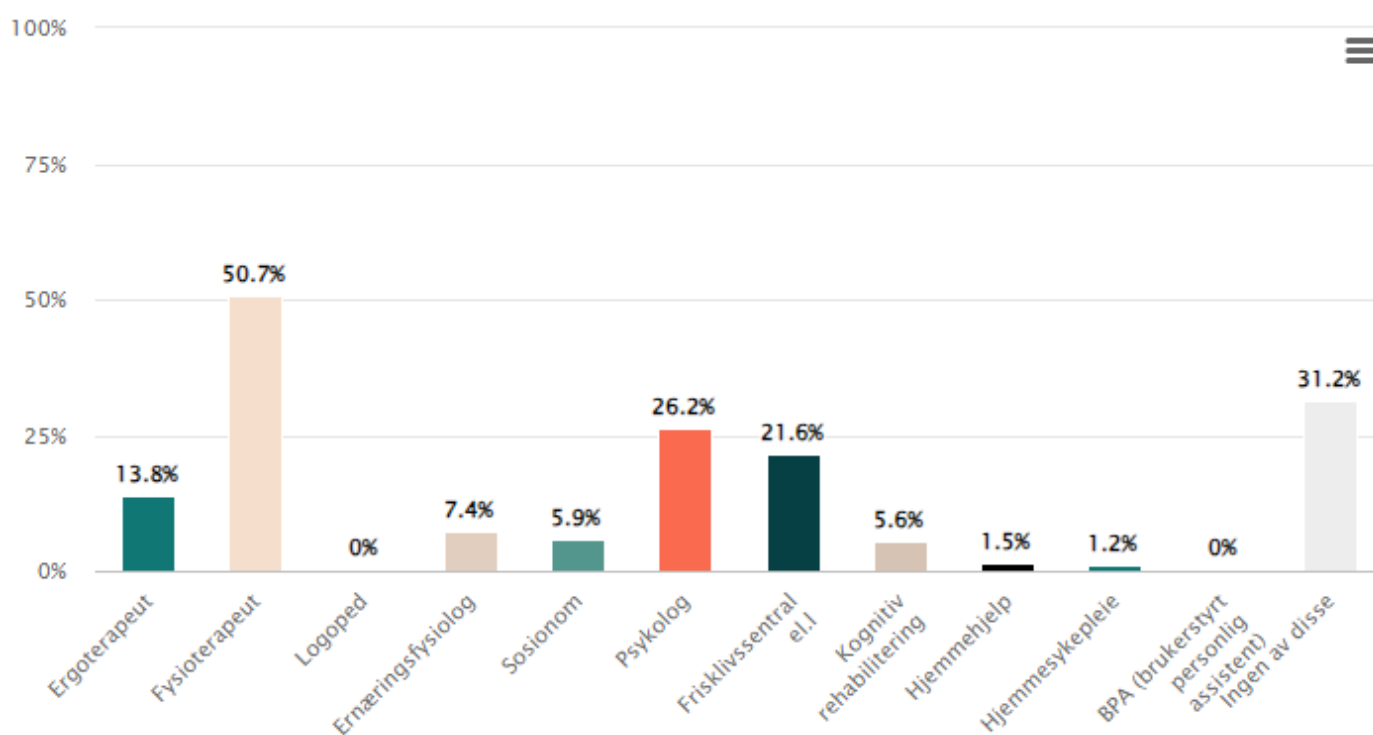
Kapittel 13 Annen helsehjelp

Spørsmål 73: Har du benyttet deg av følgende tjenester?

Svarene på spørsmål 73 viser at fysioterapeut er den mest mottatte tjenesten, med over halvparten av respondentene som har benyttet seg av denne. Tjenester fra psykolog, frisklivssentral, ergoterapeut og ernæringsfysiolog er også relativt vanlige. Dette indikerer et stort behov for ulike helsetjenester blant de som har opplevd senfølger av Covid-19.

31.2% av respondentene har ikke benyttet seg av noen av de nevnte tjenestene.

Antall besvarelser: 676

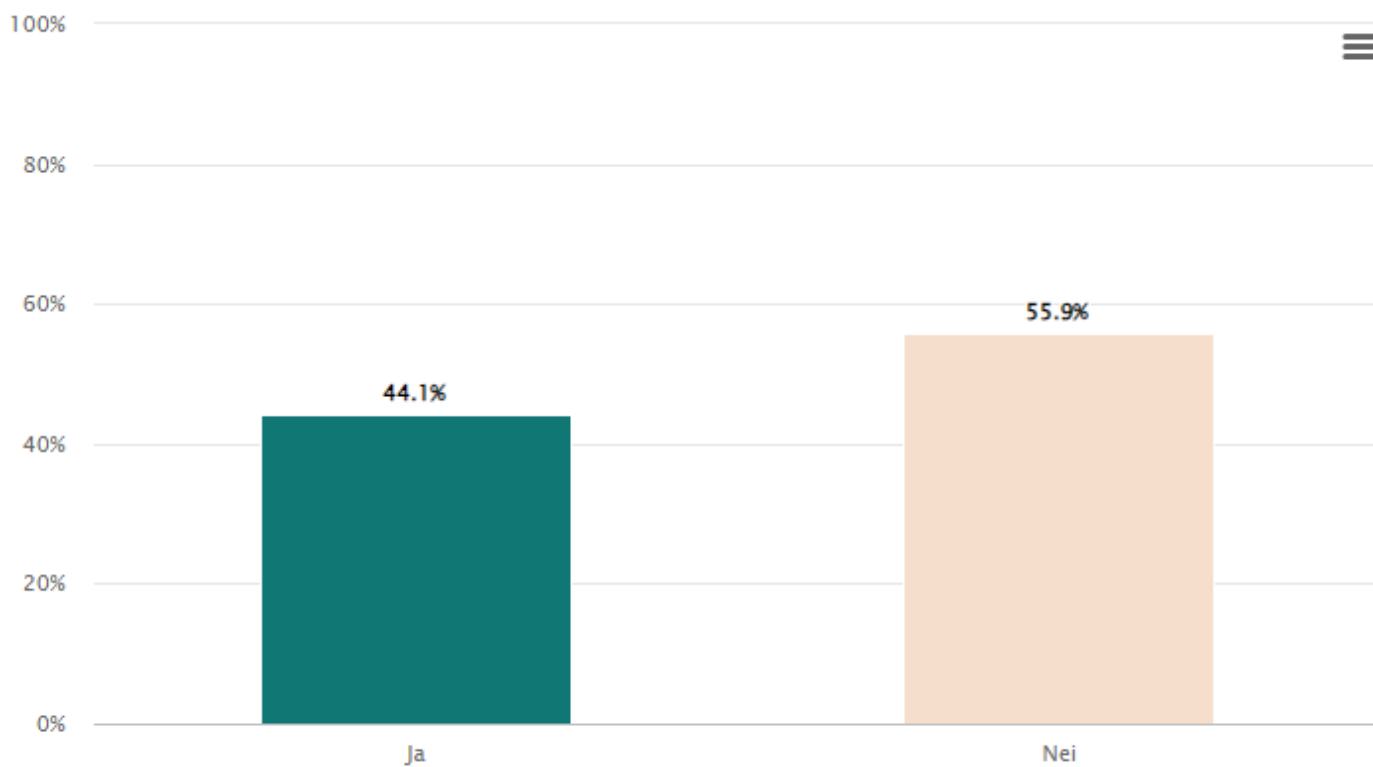


Graf 73: Har du benyttet deg av følgende tjenester?

Spørsmål 74: Har du benyttet deg av egenfinansiert helsehjelp?

Svarene på spørsmål 74 viser at en betydelig andel av respondentene (44.1%) har benyttet seg av egenfinansiert helsehjelp. Dette indikerer at mange opplever behov for helsehjelp som ikke dekkes av offentlige tjenester, og at de er villige til å betale for denne hjelpen selv.

Antall besvarelser: 676



Graf 74: Har du benyttet deg av egenfinansiert helsehjelp?

Spørsmål 75: Hva slags egenfinansiert helsehjelp har du benyttet?

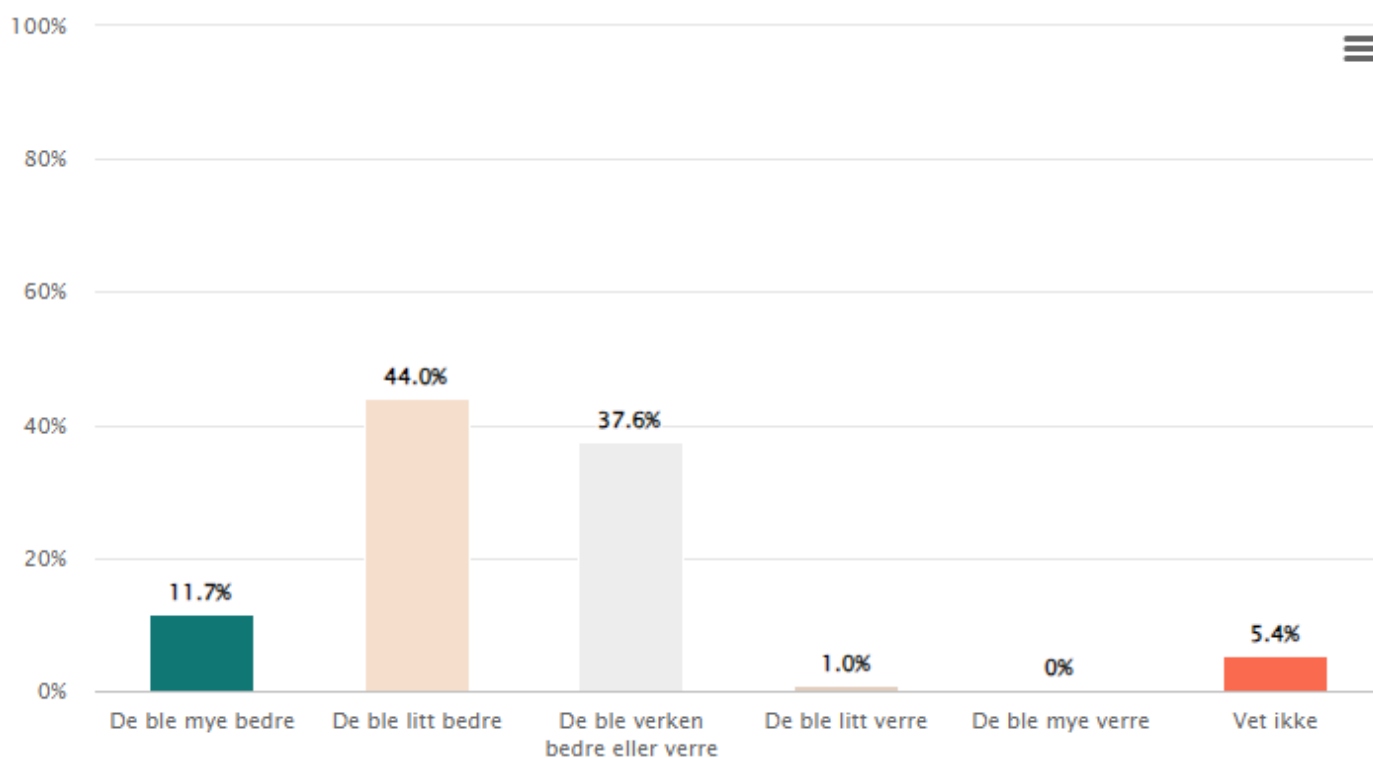
Svarene på spørsmål 75 viser at respondentene har benyttet et bredt spekter av egenfinansiert helsehjelp. Dette indikerer at det ikke er en dominerende type helsehjelp som respondentene foretrekker, men heller en variert tilnærming til egenfinansiert helsehjelp. De mest vanlige behandlingene, som akupunktur, privat allmennlege, fysioterapeut, psykolog og kiropraktor, kan betraktes som støttende behandlinger. Manglende behandlingstilbud fra det offentlige helsevesenet kan være en viktig årsak til denne variasjonen, da respondentene prøver alle mulige former for behandling som kan hjelpe dem.

(Se tabell i appendix)

Spørsmål 76: I hvilken grad påvirket egenfinansiert helsehjelp dine fysiske symptomer?

Svarene på spørsmål 76 viser at flertallet av respondentene opplevde at egenfinansiert helsehjelp forbedret deres fysiske symptomer, enten litt eller mye. En stor andel opplevde ingen endring, mens få opplevde en forverring.

Antall besvarelser: 298

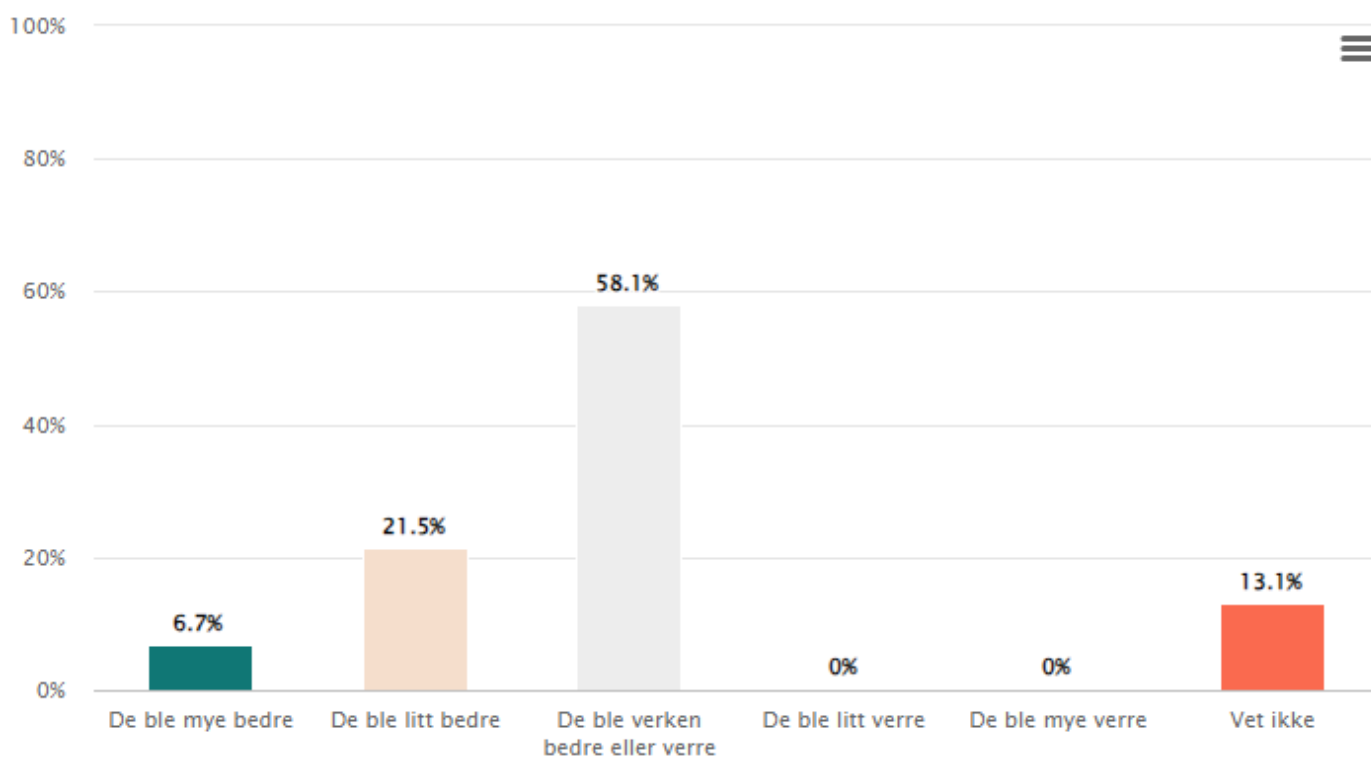


Graf 66: I hvilken grad påvirket egenfinansiert helsehjelp dine fysiske symptomer?

Spørsmål 77: I hvilken grad påvirket egenfinansiert helsehjelp dine kognitive symptomer (altså symptomer som "hjernetåke", hukommelsesproblemer, konsentrasjonsproblemer og så videre)?

Svarene på spørsmål 77 viser at en betydelig andel av respondentene ikke opplevde noen endring i sine kognitive symptomer som følge av egenfinansiert helsehjelp.

Antall besvarelser: 298

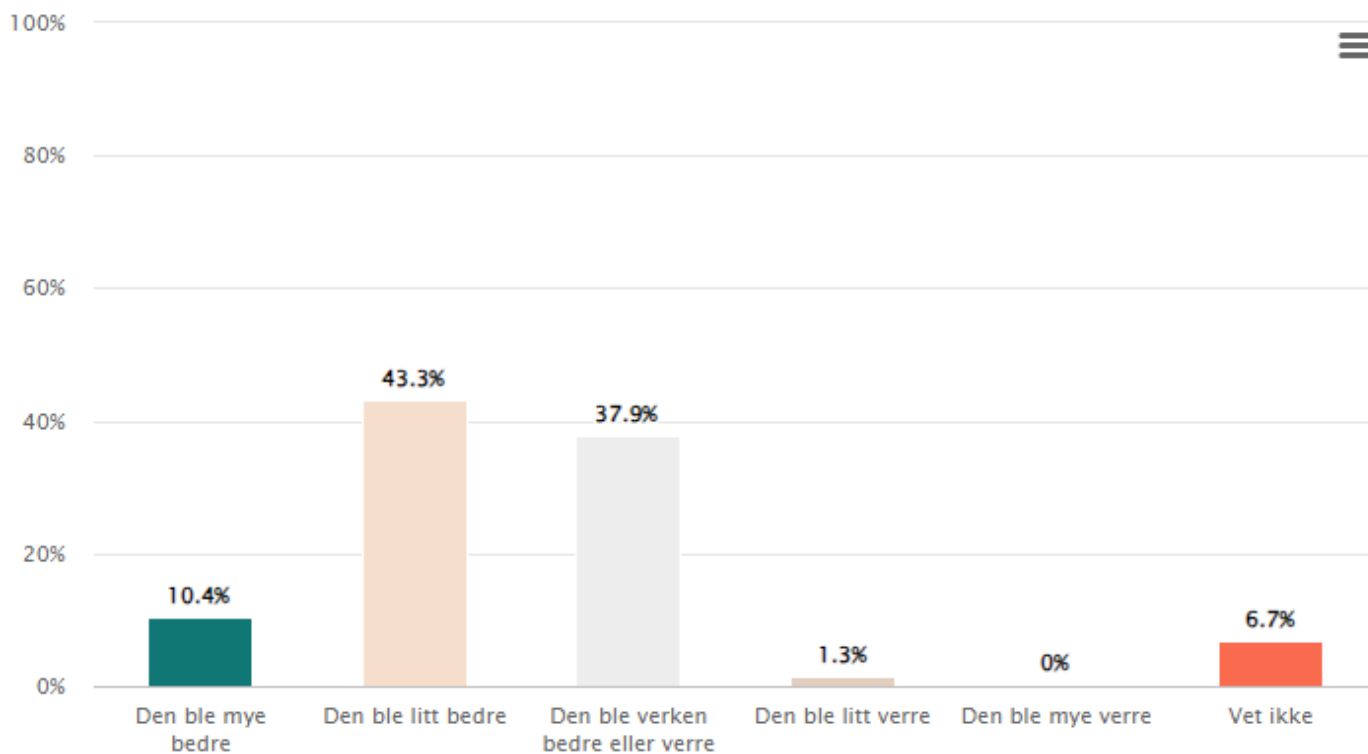


Graf 77: I hvilken grad påvirket egenfinansiert helsehjelp dine kognitive symptomer (altså symptomer som "hjernetåke", hukommelsesproblemer, konsentrasjonsproblemer og så videre)?

Spørsmål 78: I hvilken grad påvirket egenfinansiert helsehjelp din evne til å fungere i hverdagen?

Svarene på spørsmål 78 viser at en betydelig andel av respondentene opplevde at egenfinansiert helsehjelp forbedret deres evne til å fungere i hverdagen, enten litt eller mye. En stor andel opplevde imidlertid ingen endring.

Antall besvarelser: 298

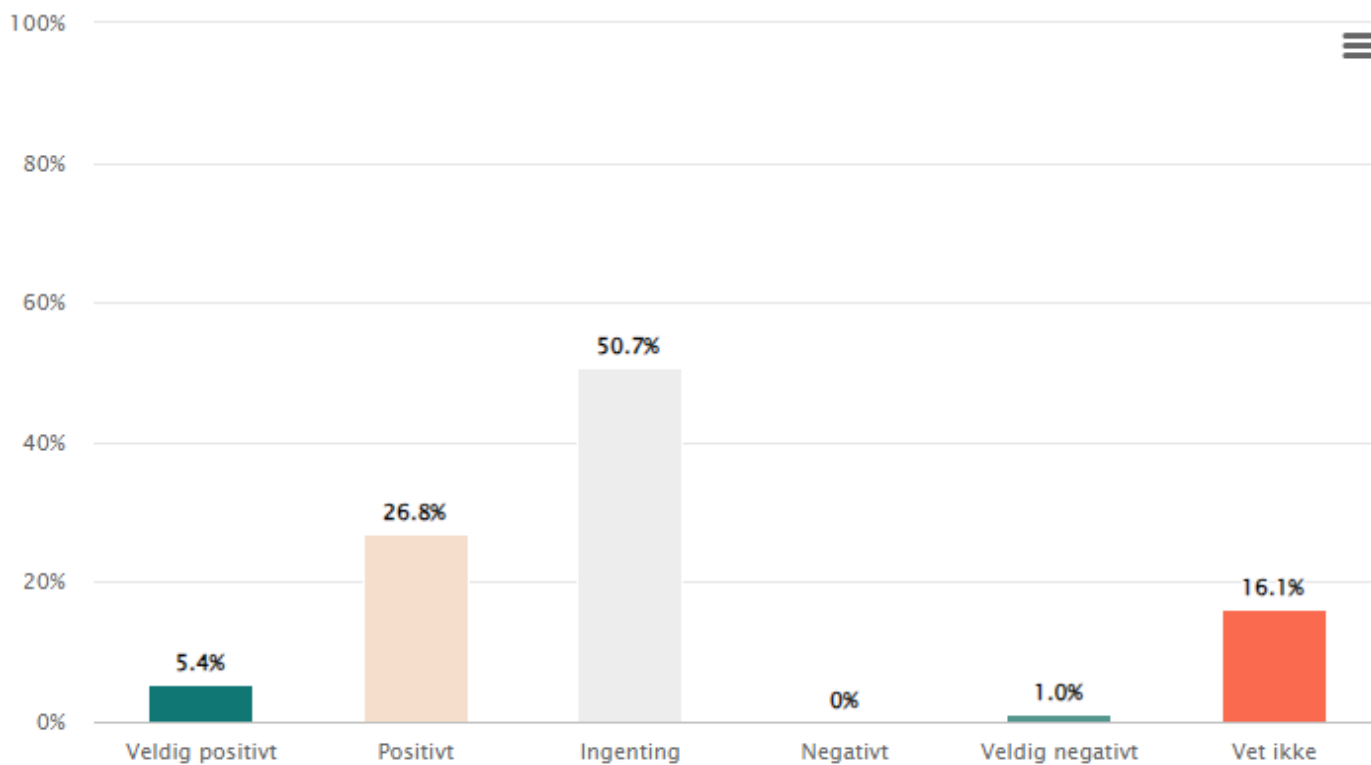


Graf 78: I hvilken grad påvirket egenfinansiert helsehjelp din evne til å fungere i hverdagen?

Spørsmål 79: I hvilken grad påvirket egenfinansiert helsehjelp din evne til å komme tilbake i jobb/utdanning?

Svarene på spørsmål 79 viser at flertallet av respondentene ikke opplevde at egenfinansiert helsehjelp påvirket deres evne til å komme tilbake i jobb eller utdanning. Imidlertid er det flere som opplevde positiv påvirkning.

Antall besvarelser: 298



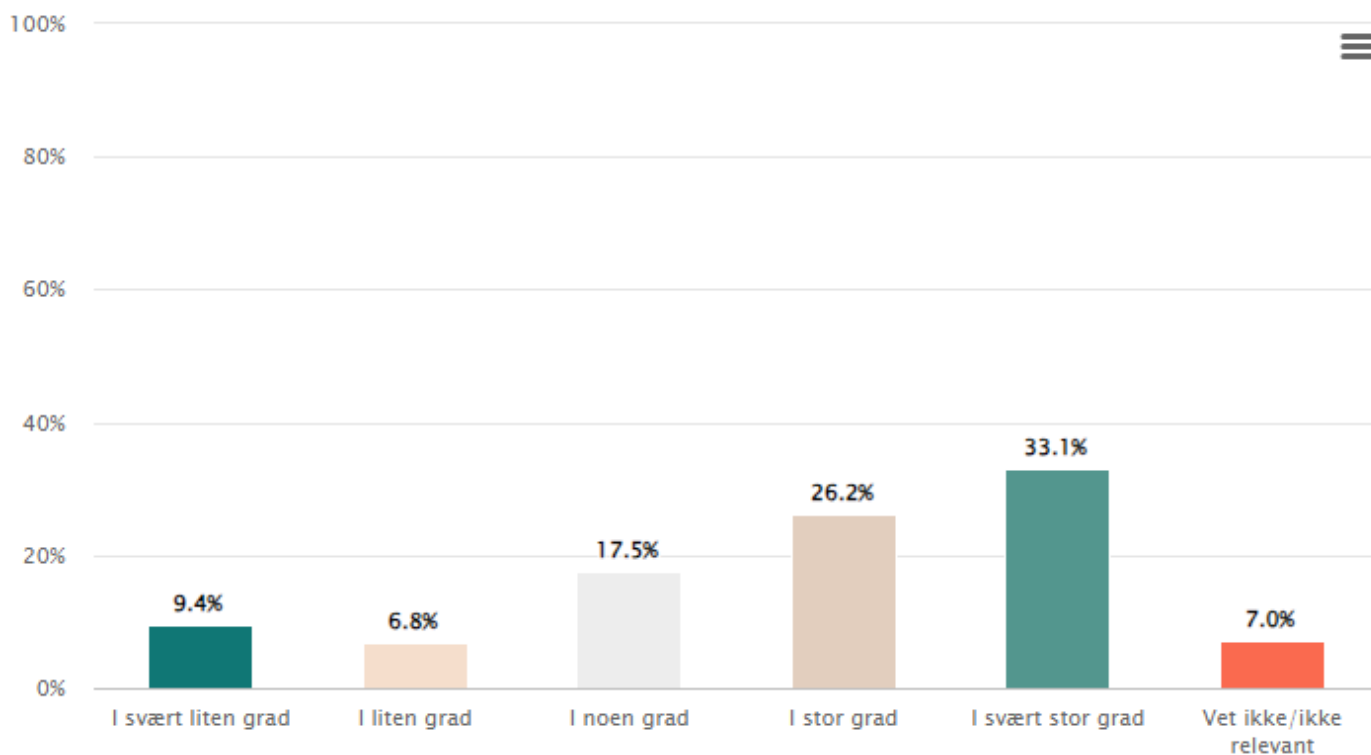
Graf 79: I hvilken grad påvirket egenfinansiert helsehjelp din evne til å komme tilbake i jobb/utdanning?

Kapittel 14 Arbeid og studier

Spørsmål 80.1: Hvor fornøyd er du med din arbeidsgiver når det gjelder følgende:
Generell forståelse og empati for din situasjon

Svarene på spørsmål 80.1 viser at flertallet av respondentene er fornøyd med arbeidsgiverens generelle forståelse og empati for deres situasjon.

Antall besvarelser: 543

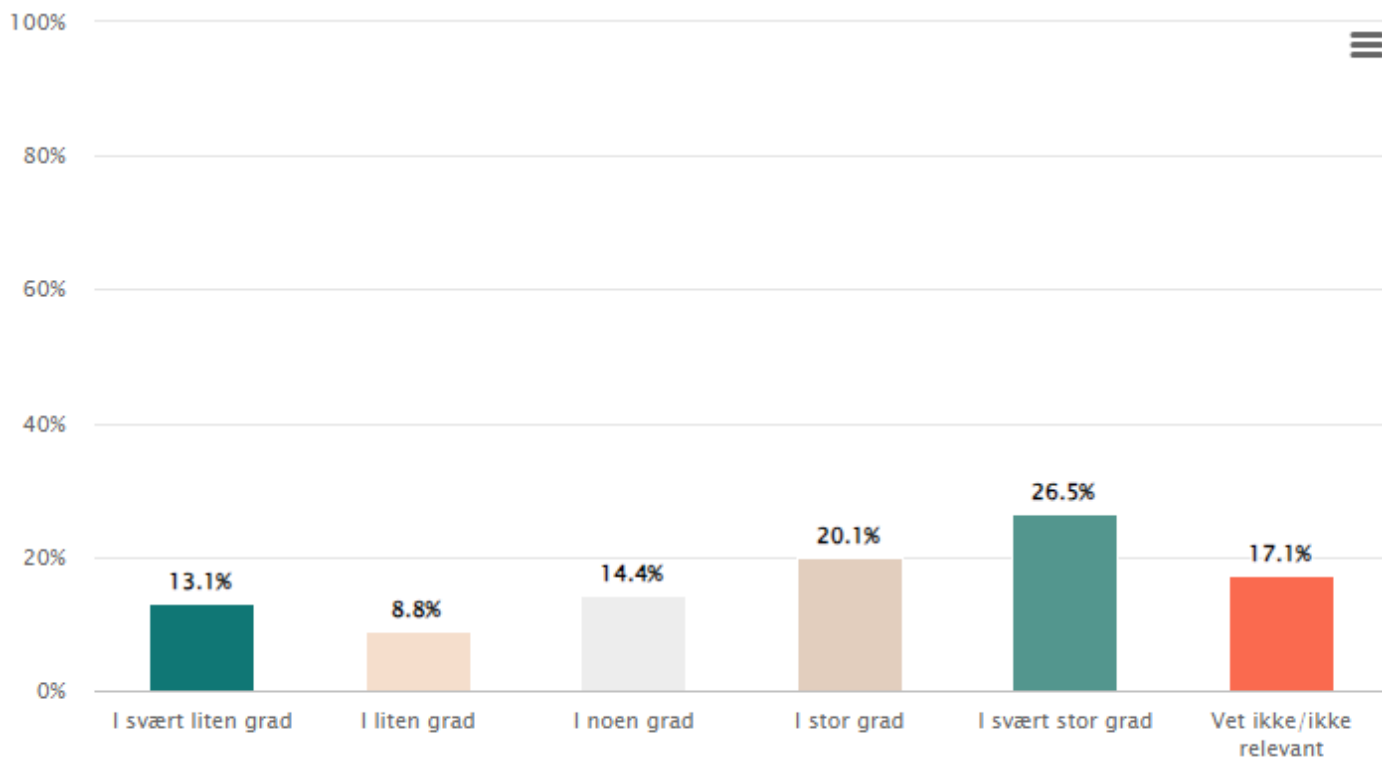


Graf 80.1: Hvor fornøyd er du med din arbeidsgiver når det gjelder følgende: Generell forståelse og empati for din situasjon

Spørsmål 80.2: Hvor fornøyd er du med din arbeidsgiver når det gjelder følgende: Tilrettelegging av din arbeidssituasjon

Svarene på spørsmål 80.2 viser at flertallet er fornøyd med arbeidsgiverens tilrettelegging av arbeidssituasjonen.

Antall besvarelser: 543

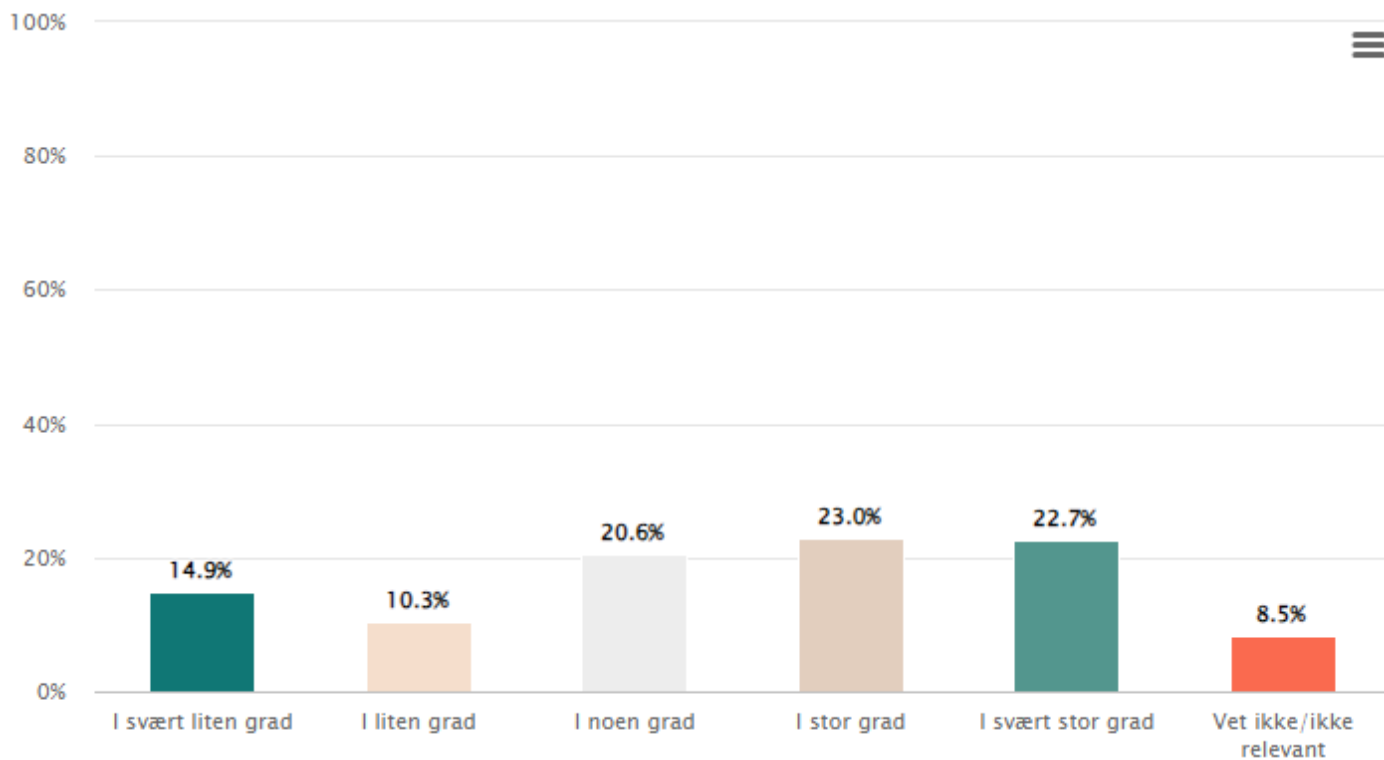


Graf 80.2: Hvor fornøyd er du med din arbeidsgiver når det gjelder følgende: Tilrettelegging av din arbeidssituasjon

Spørsmål 80.3: Hvor fornøyd er du med din arbeidsgiver når det gjelder følgende: Oppfølging gjennom sykmeldingsperiode

Svarene på spørsmål 80.3 viser at flertallet er fornøyd med arbeidsgiverens oppfølging gjennom sykmeldingsperiode.

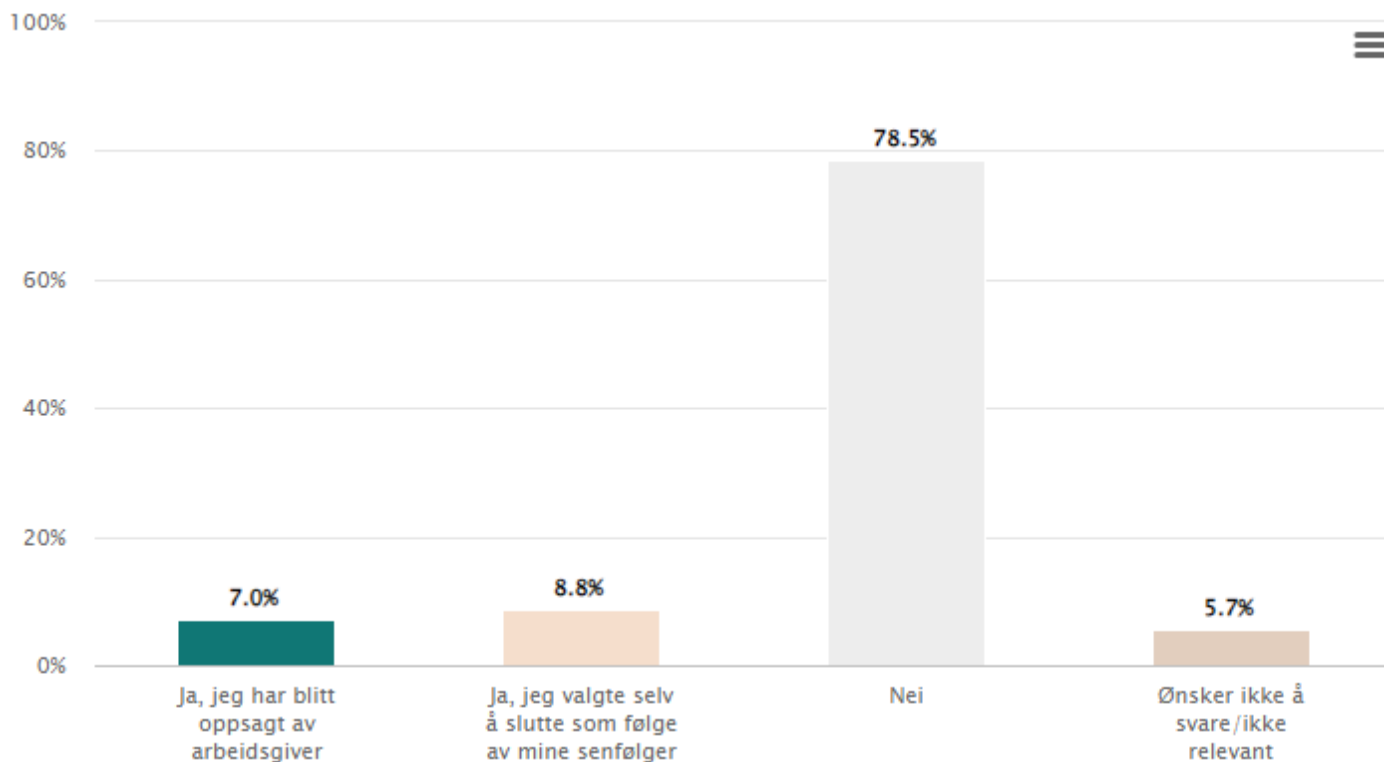
Antall besvarelser: 543



Graf 80.3: Hvor fornøyd er du med din arbeidsgiver når det gjelder følgende: Oppfølging gjennom sykmeldingsperiode

Spørsmål 81: Har du opplevd å miste jobben på grunn av dine senfølger?

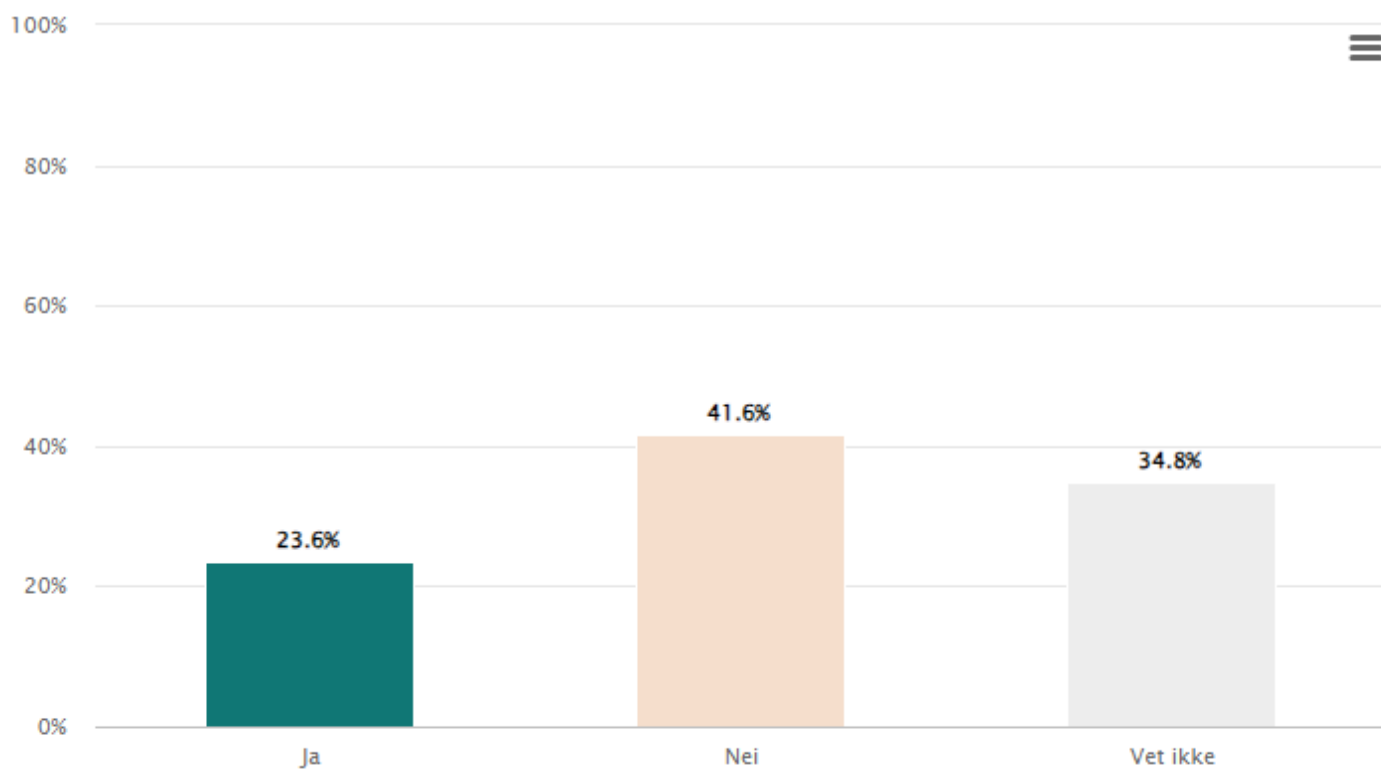
Antall besvarelser: 543



Graf 81: Har du opplevd å miste jobben på grunn av dine senfølger?

Spørsmål 82: Ser du for deg at du vil kunne ha behov for omskolering på grunn av dine senfølger?

Antall besvarelser: 543

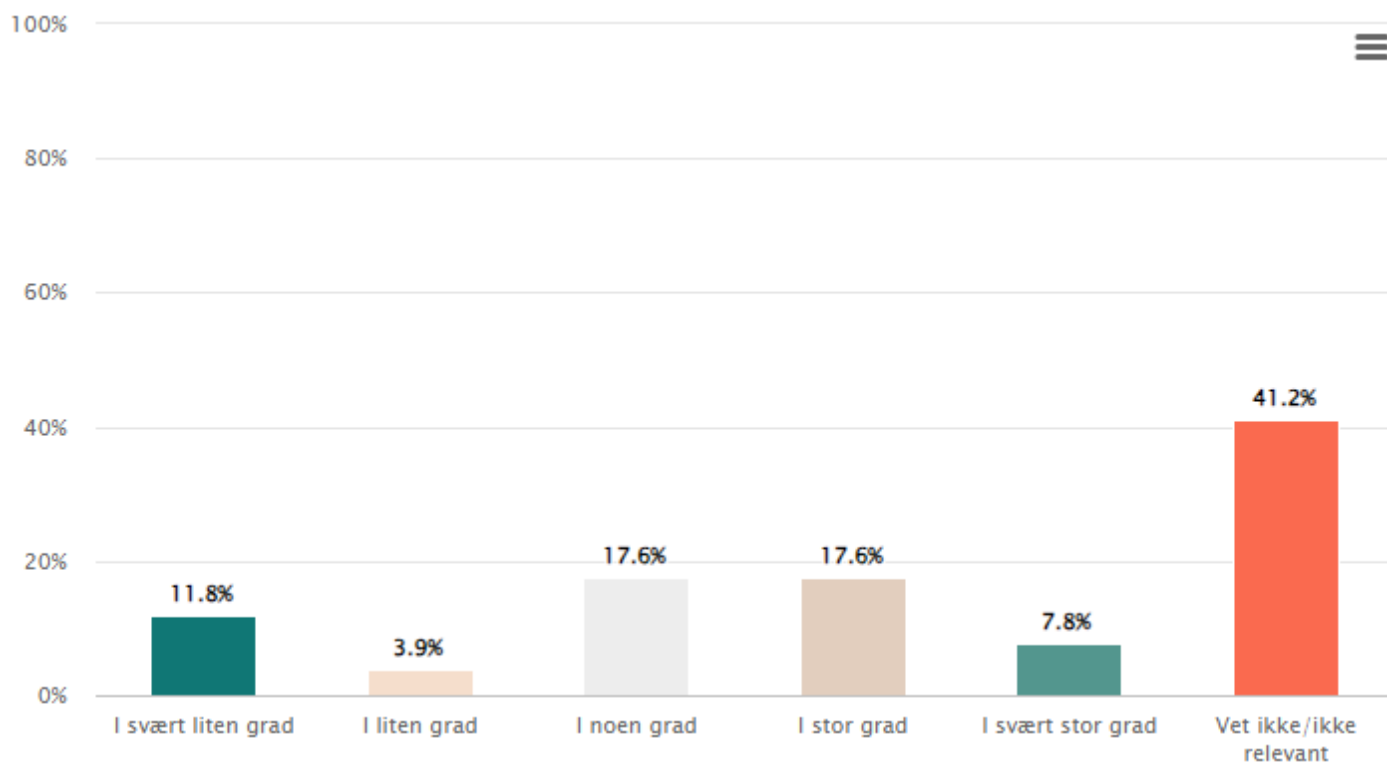


Graf 82: Ser du for deg at du vil kunne ha behov for omskolering på grunn av dine senfølger?

Spørsmål 83.1: Hvor fornøyd er du med studiestedet når det gjelder følgende: Generell forståelse og empati for din situasjon

Svarene på spørsmål 83.1 viser en blandet tilfredshet med studiestedets forståelse og empati for respondentens situasjon.

Antall besvarelser: 51

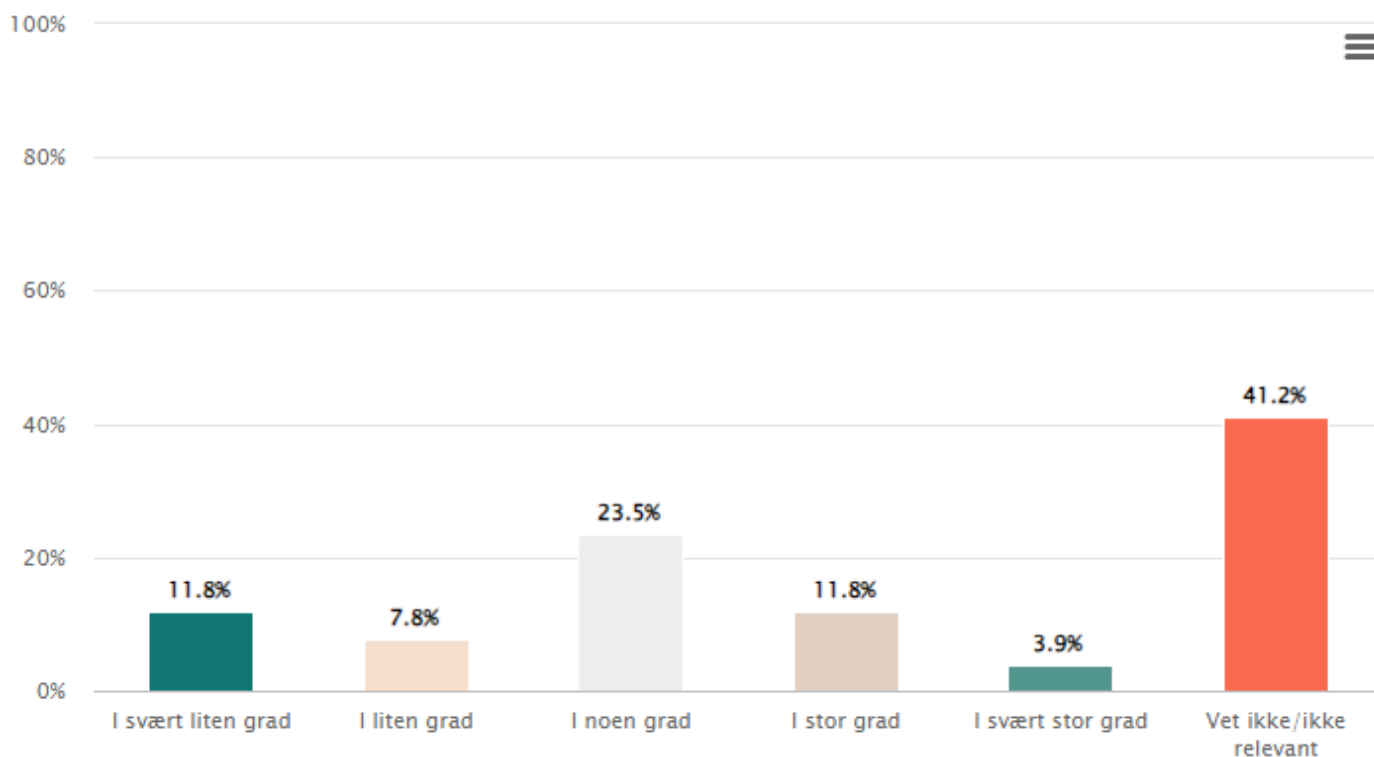


Graf 83.1: Hvor fornøyd er du med studiestedet når det gjelder følgende: Generell forståelse og empati for din situasjon

Spørsmål 83.2: Hvor fornøyd er du med studiestedet når det gjelder følgende:
Tilrettelegging av din situasjon

Svarene på spørsmål 83.2 viser en blandet tilfredshet med studiestedets tilrettelegging av respondentens situasjon.

Antall besvarelser: 51

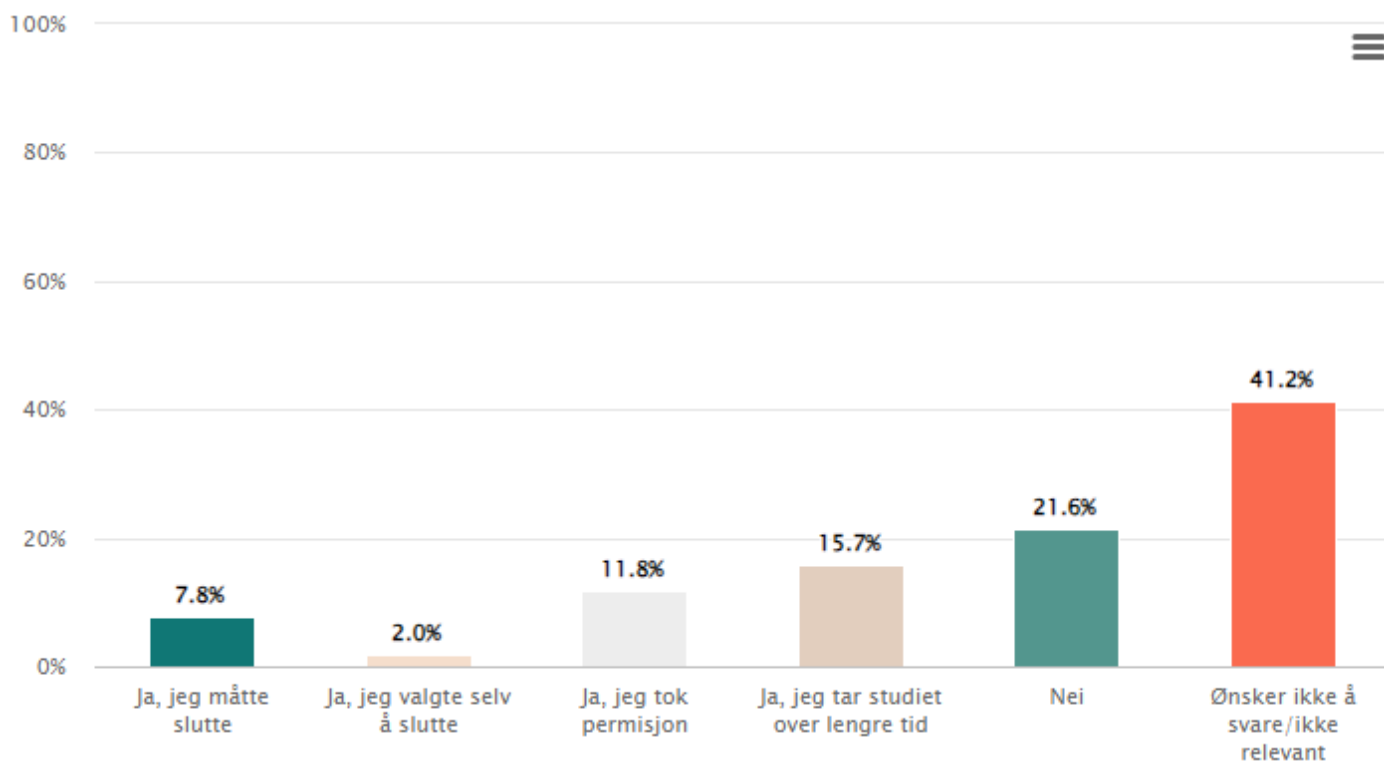


Graf 83.2: Hvor fornøyd er du med studiestedet når det gjelder følgende: Tilrettelegging av din situasjon

Spørsmål 84: Har du måttet oppgi studiet/ta permisjon/senke progresjon på grunn av dine senfølger?

Svarene på spørsmål 84 viser at en betydelig andel (37.3%) har måttet tilpasse studiet på grunn av sine senfølger.

Antall besvarelser: 51



Graf 84: Har du måttet oppgi studiet/ta permisjon/senke progresjon på grunn av dine senfølger?

Sluttord

Denne medlemsundersøkelsen har gitt oss verdifull innsikt i erfaringene og utfordringene som våre medlemmer står overfor i kjølvannet av covid-19-pandemien. Gjennom deres tilbakemeldinger har vi fått en dypere forståelse av de ulike aspektene ved senfølger etter covid-19 og hvordan det er å leve med senfølger.

Mange medlemmer uttrykte stor takknemlighet for arbeidet som Norsk Covidforening gjør. Dette viser at vårt arbeid blir verdsatt og at vi spiller en viktig rolle i å støtte de som er rammet av senfølger etter covid-19.

Flere respondenter rapporterte om utfordringer knyttet til manglende forståelse og anerkjennelse fra fastleger og helsevesenet generelt. Dette inkluderer opplevelser av å ikke bli tatt på alvor, mistro, feil henvisninger, og avvisning på rehabilitering. Disse funnene understreker behovet for bedre opplæring og forståelse blant helsepersonell.

Flere respondenter deler negative erfaringer med rehabiliteringsopphold, der de opplevde manglende forståelse for symptomer som post-exertional malaise (PEM) og POTS.

Mange savner et bedre og mer tilpasset rehabiliteringstilbud for long covid-pasienter.

Mange medlemmer har delt sine erfaringer med manglende støtte og behandlingstilbud. Dette indikerer et behov for å forbedre helsevesenets kunnskap og kompetanse på senfølger etter covid-19 og sikre at de som er rammet får den hjelpen de trenger.

Basert på funnene fra denne undersøkelsen, vil Norsk Covidforening fortsette å arbeide for å øke bevisstheten om senfølger etter covid-19 og påvirke helsepolitikken for å sikre bedre støtte og behandling. Det er behov for mer forskning på senfølger etter covid-19, særlig når det gjelder årsaksforhold, behandling og rehabilitering.

Vi takker alle som har deltatt i undersøkelsen for deres verdifulle bidrag.

Med vennlig hilsen,
Norsk Covidforening