

Zürich, 26.11.2020

Erste Resultate der Umfrage «ZLS-Lifespan: Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Gesundheit und das Wohlbefinden»

Liebe Studienteilnehmende

Im letzten Frühjahr, mitten im Corona-Lockdown, haben Sie sich bereit erklärt, an einer Umfrage des Kinderspitals Zürich teilzunehmen. Dafür bedanken wir uns ganz herzlich! Das **Ziel der Umfrage** war es zu untersuchen, welche Auswirkungen die Corona-Krise auf die **Gesundheit und das Wohlbefinden** hat.

Ausgangslage

Für die Corona-Umfrage haben wir alle 142 Personen angefragt, die zwischen April 2019 und Mitte März 2020 an der Studie *ZLS-Lifespan* (Zürcher Longitudinalstudien – Gesundheit und Entwicklung über die Lebensspanne) teilgenommen hatten. Im Rahmen von *ZLS-Lifespan* haben wir von diesen Personen umfangreiche Informationen zu Gesundheit und zum Wohlbefinden erfasst. Da dies *vor Ausbruch* der Corona-Pandemie war, konnten wir nun untersuchen, wie sich die Gesundheit und das Wohlbefinden während der Pandemie veränderte. Alle Teilnehmenden füllten den Fragebogen zwischen dem 17. April und dem 10. Mai 2020 aus, d.h. während in der Schweiz verschiedene Massnahmen zur Eindämmung der Pandemie in Kraft waren (z.B. Schulen und Geschäfte geschlossen, reduzierter Betrieb der öffentlichen Verkehrsmittel).

Mehr als 100 Personen haben an der Corona-Umfrage im Frühjahr 2020 mitgemacht

Insgesamt haben 108 Personen an der Umfrage teilgenommen: 83 Teilnehmende der 1. Zürcher Longitudinalstudie (1. ZLS; geboren zwischen 1954 und 1961) sowie 25 Teilnehmende der 2. ZLS (geboren zwischen 1974 und 1978). Gut 60% aller Teilnehmenden (alle aus der 1. ZLS) gaben an, dass sie ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf im Fall einer Corona-Infektion haben (im Folgenden als Risikogruppe bezeichnet). Als Hauptgrund dafür nannten sie ihr Alter (>65 Jahre), eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder eine andere chronische Erkrankung.

Was haben wir untersucht?

Wir wollten wissen, wie sich verschiedene **Bereiche des Lebens** durch die Corona-Krise **verändert** haben und mit welchen **Sorgen** Menschen während der Pandemie konfrontiert sind. Dazu haben Sie verschiedene Fragen und Aussagen beantwortet, z.B. «Hat sich Ihre körperliche Aktivität aufgrund von Corona verändert (z.B. Häufigkeit, Dauer, Art)?», «Ich bin besorgt, dass ich an Corona erkranken könnte.» oder «Gelingt es Ihnen sich an die vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) kommunizierten Empfehlungen zur Eindämmung der Corona-Ausbreitung zu halten (Abstand halten, zuhause bleiben, Hände waschen,...)?».

Uns interessierte zudem das körperliche und psychische Wohlbefinden. Dazu beantworteten Sie unter anderem den ‚Short-Form-12‘-Fragebogen. Dieser untersucht verschiedene **Aspekte der Lebensqualität**. Z.B. wurden Sie gefragt «Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben?», «Hatten Sie in den vergangenen 4 Wochen aufgrund Ihrer körperlichen Gesundheit irgendwelche Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen Tätigkeiten im Beruf bzw. zu Hause?» oder «Wie oft waren Sie in den vergangenen 4 Wochen voller Energie?». Die verschiedenen Fragen werden dann zu einem Wert für die *körperliche Lebensqualität* sowie zu einem Wert für die *psychische Lebensqualität* verrechnet. Der ‚Brief-Symptoms-Index (BSI)‘ erfasst **körperliche und psychische Symptome** wie Schwindelgefühle, Schwermut oder Ruhelosigkeit.

Was haben wir gefunden?

Personen der Risikogruppe machen sich Sorgen um ihre Gesundheit

Unsere Analysen zeigen, dass sich **Personen, die zur Risikogruppe gehören**, während der Corona-Pandemie **mehr Sorgen um ihre Gesundheit machen** als Personen, die nicht zur Risikogruppe gehören: Sie haben mehr Angst davor, sich mit dem Corona-Virus anzustecken und bewerten Corona insgesamt als eine ernstere Sache. Personen der Risikogruppe sind aber nicht generell ängstlicher als Personen ohne Risiko. Die Sorgen beziehen sich spezifisch auf das Corona-Virus.

Die Besorgnis über mögliche gesundheitliche Folgen einer Corona-Infektion zeigte sich auch darin, dass Personen der Risikogruppe in einem höheren Masse versuchten, eine Ansteckung zu vermeiden: Von den Personen, die sich zur Risikogruppe zählen, wurden 38% bei **Erledigungen ausserhalb des Hauses unterstützt** (vor allem beim Einkaufen). Bei den Personen ohne Risiko war dies nur bei 5% der Personen der Fall. Zudem zeigte sich eine Tendenz, dass sich Personen der Risikogruppe **strenger** an die vom Bund **empfohlenen Massnahmen** zur Eindämmung der Pandemie halten und diese als wirksamer einschätzen (d.h. Hände waschen, Abstand halten, zuhause bleiben). Jede dritte Person – unabhängig vom eigenen Ri-

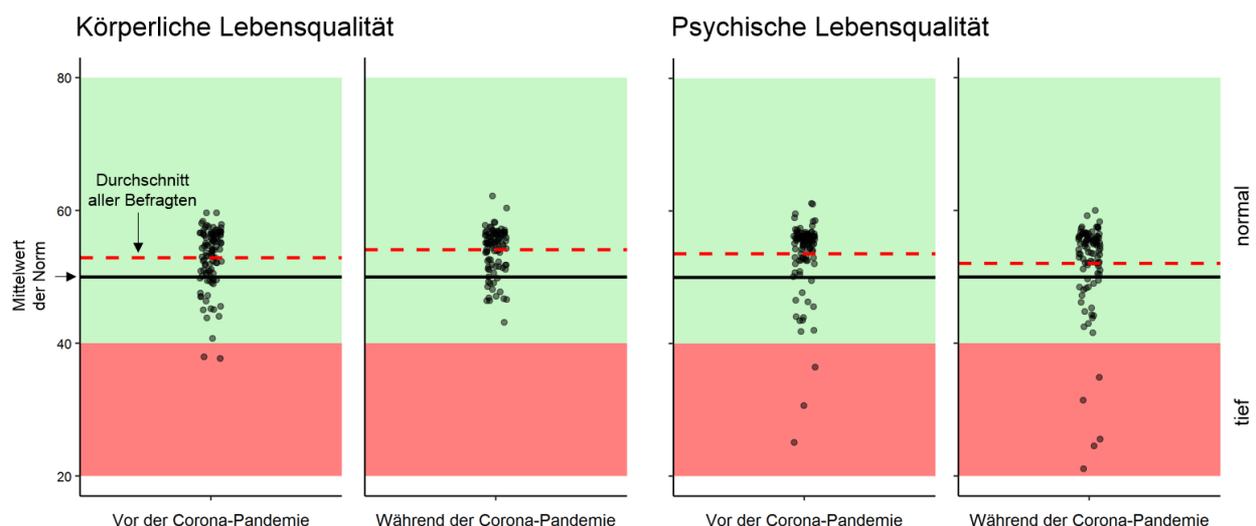
siko – gab an, andere Personen in ihrem Umfeld zu unterstützen: Geholfen wurde beim Einkaufen, Einrichteten der IT-Infrastruktur fürs Homeoffice, beim Kochen für Kinder und Nachbar*innen oder beim Fremdsprachenunterricht.

Das Wohlbefinden ist während der Corona-Pandemie insgesamt gut

Wir verglichen das Wohlbefinden während dem Corona-Lockdown im Frühjahr 2020 mit dem Wohlbefinden vor dem Ausbruch der Pandemie. **Im Durchschnitt** waren sowohl das körperliche wie auch das psychische **Wohlbefinden zu beiden Zeitpunkten gut** im Vergleich zu den Normwerten (siehe Abbildung). Personen der Risikogruppe berichteten zu beiden Zeitpunkten ein etwas tieferes körperliches Wohlbefinden als Personen ohne Risiko. Sie unterschieden sich aber weder vor noch während der Pandemie in ihrem psychischen Wohlbefinden.

Körperliches Wohlbefinden besser – psychisches Wohlbefinden schlechter

Detailliertere Analysen zeigten eine Veränderung über die Zeit: Insgesamt gaben die Befragten an, dass ihr **körperliches Wohlbefinden** während der Pandemie **besser** war als davor. Die körperliche Lebensqualität verbesserte sich im Durchschnitt jedoch nur ungefähr um einen Skalenpunkt, was einem sehr kleinen Effekt entspricht. **Körperliche Symptome** wie Schwächegefühle oder Herz- und Brustschmerzen **verbesserten** sich jedoch bei 11% der Befragten um 10 oder mehr Skalenpunkte. Nur 3% der Befragten berichteten von einer Verschlechterung von körperlichen Symptomen im gleichen Ausmass.



Bemerkungen zur Abbildung: Schwarze Punkte zeigen einzelne Personen. Der grüne Bereich zeigt eine normale, der rote Bereich eine tiefe Lebensqualität an (>1 Standardabweichung unterhalb der Norm). Die Daten stammen aus dem ‚SF-12‘-Fragebogen.

Um mögliche Gründe für diese positive Entwicklung zu finden, haben wir analysiert wie sich das **Gesundheitsverhalten** während der Pandemie verändert hat: Je ein Drittel aller Befragten gaben an, dass sie sich aufgrund von Corona mehr (31%), weniger (31%) oder gleichviel (38%) bewegen wie vor der Pandemie. Die meisten Befragten (mehr als 75%) berichteten, dass sich weder ihre Ernährung noch ihr Alkoholkonsum oder ihr Schlafverhalten wesentlich verändert haben. Somit scheinen **Veränderungen im Gesundheitsverhalten** das gute körperliche Wohlbefinden während der Pandemie **nicht** abschliessend **erklären** zu können.

Im Gegensatz zum körperlichen Wohlbefinden war das **psychische Wohlbefinden** während der Pandemie insgesamt etwas **schlechter** als davor. Die psychische Lebensqualität verschlechterte sich im Durchschnitt um knapp 2 Skalenpunkte. Bei 13% der Befragten verstärkten sich Symptome wie Schwermut oder Einsamkeit jedoch um 10 oder mehr Skalenpunkte, während nur 3% eine ähnlich grosse Verringerung dieser Symptome berichteten.

Um besser zu verstehen, welche Faktoren bei der Verschlechterung des psychischen Wohlbefindens eine Rolle gespielt haben könnten, analysierten wir die **Corona-bedingten** Veränderungen in verschiedenen Lebensbereichen genauer. Nicht überraschend berichteten die Befragten die mit Abstand **stärksten Veränderungen** bei der Art und Häufigkeit ihrer **Sozialkontakte**: Zwei Drittel der Befragten (66%) gaben an, dass sich ihre Sozialkontakte stark oder sehr stark verändert haben aufgrund von Corona. Im Gegensatz dazu berichteten nur ein Viertel der Befragten von starken oder sehr starken Veränderungen des Tagesablaufs (27%) oder beim Zusammenleben im Haushalt (24%), und nur 6% berichtete von starken oder sehr starken Veränderungen ihrer finanziellen Situation. Obwohl die **Veränderungen** in der verschiedenen Lebensbereichen oft **als belastend beschrieben** wurden, erwähnten viele Studienteilnehmende auch **positive Auswirkungen** der Corona-Krise: Besonders eine Entschleunigung des Alltags und die vermehrte Zeit für sich selbst und mit der Familie wurden als positiv erlebt. Auch wurde eine mögliche Erholung der Umwelt aufgrund reduzierter Reisetätigkeit vielfach als möglicher positiver Effekt der Corona-Pandemie genannt.

Wie weiter?

Weitere Analysen sollen nun helfen, mögliche Faktoren zu finden, welche ein gutes körperliches Wohlbefinden während der Pandemie unterstützt bzw. eine Verschlechterung des mentalen Wohlbefindens begünstigt haben könnten. Zudem soll die **zweite Umfrage**, die Sie vor ein paar Wochen beantwortet haben, Auskunft geben über **mögliche längerfristige Auswirkungen** der Corona-Pandemie auf die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Parallel zur Befragung der *ZLS-Lifespan*-Teilnehmenden, haben wir auch 150 junge Erwachsene mit oder ohne einen angeborenen Herzfehler sowie Eltern von 200 Kindern mit und ohne Risiko für Entwicklungsprobleme zum Einfluss der Corona-Pandemie auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden befragt. Die Ergebnisse dieser beiden Studien sind sehr ähnlich wie diejenigen, die wir Ihnen hier aus der *ZLS-Lifespan*-Studie berichtet haben (falls Sie an den Ergebnissen der anderen beiden Befragungen interessiert sind, dann wenden Sie sich gerne ans Studienteam). In einem nächsten Schritt möchten wir nun die Daten aller drei Studien gemeinsam analysieren. Dies kann uns ein genaueres Bild darüber geben wie sich die Corona-Pandemie auf Personen in unterschiedlichen Lebenssituationen auswirkt.

Wir möchten uns nochmals **herzlich dafür bedanken**, dass Sie unsere Forschung **unterstützen**! Gerne informieren wir Sie über die Resultate der zweiten Umfrage, sobald diese bereit sind. Falls Sie zwischenzeitlich Fragen haben, dann zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren (zls-lifespan@kispi.uzh.ch oder 044 266 38 48).

Freundliche Grüsse



Prof. Dr. med. Oskar Jenni
Leiter Abteilung Entwicklungspädiatrie

Das *ZLS-Lifespan*-Studienteam

Dr. phil. Flavia Wehrle, Postdoktorandin

MSc Dominique Eichelberger, Doktorandin

MSc Giulia Haller, wissenschaftliche Mitarbeiterin

Dr. med. Jon Cafilisch, wissenschaftlicher Mitarbeiter

Prof. Dr. rer. nat. Tanja Kakebeeke, wissenschaftliche Mitarbeiterin

Elisabeth Kälin, ehemalige Studienkoordinatorin ZLS und Unterstützung *ZLS-Lifespan*