

Hvordan har du det?



Mini-sundhedsprofil
for Stevns Kommune



stevns kommune

REGION
SJÆLLAND



-vi er til for dig

Indhold

Hvordan har du det?	3
Lidt om Stevns Kommune	4
Fakta om undersøgelsen	5
Livskvalitet og helbred	6
Sundhedsadfærd	9
Kroniske sygdomme	15
Sammenfatning	18
Yderligere oplysninger	19

Titel »Hvordan har du det – mini-sundhedsprofil for Stevns Kommune«

Forfatter Britta Ortiz

Udgiver Region Sjælland

Kvalitet og Udvikling

Regionshuset

Alleen 15

4180 Sorø

www.regionsjaelland.dk

kvalitetudvikling@regionsjaelland.dk

Udgivet 2011

Tryk Glumsø Bogtrykkeri A/S

Oplag 500

Hvordan har du det?

For første gang har kommunerne og Region Sjælland udarbejdet en sundhedsprofil sammen.

Spørgeskemaundersøgelsen blev gennemført i 2010, og i Stevns Kommune har 57,9 procent af stevnsborgerne besvaret skemaet – den anden højeste svarprocent i Region Sjælland.

Vi har opnået en rigtig flot svarprocent, og det vil give os et godt billede af, hvordan det står til med sundheden i Stevns Kommune.

Vi kan sammenligne os med vores nabokommuner og se forskelle og ligheder i borgernes sundhed og livsstil. Og selvom vi sikkert ligner hinanden rigtig meget, vil der givet vis også være områder, hvor vi er forskellige.

Den nye viden, vi får med minirapporten, vil vi bruge til at skærpe vores opmærksomhed på de udfordringer, vi har i Stevns Kommune. Rapporten vil danne grundlag for det videre arbejde med sundhedsfremme og forebyggelse og give os mulighed for at målrette indsatser på udvalgte områder.

Stevns Kommune har en vision om »at gøre det sunde valg til det naturlige valg«. Visionen danner rammen for arbejdet med sundhedsfremme og forebyggelse.

Det er vigtigt, at alle borgere i Stevns Kommune har mulighed for god livskvalitet og velvære. Sundhed er både et personligt og samfundsmæssigt anliggende, og derfor arbejder vi i Stevns Kommune for at skabe rammer og muligheder, der skal gøre det sunde valg til det nemme valg.

Tak til alle der har medvirket aktivt i undersøgelsen – det har skabt et godt grundlag for det videre fælles sundhedsarbejde.

Poul A. Nielsen
Borgmester



Lidt om Stevns Kommune

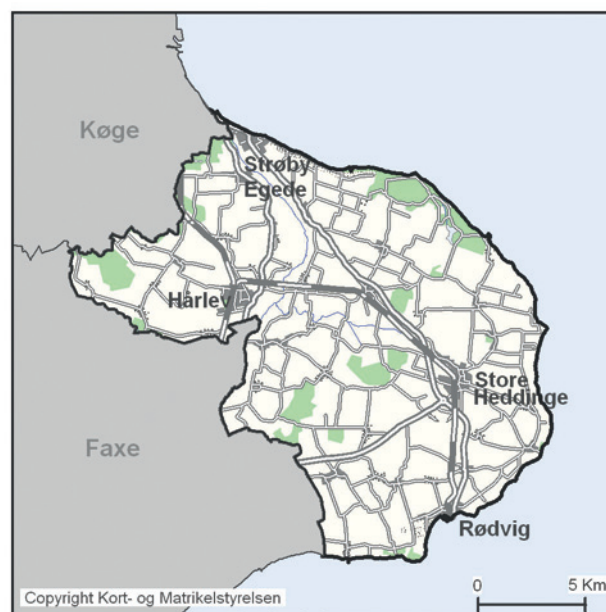
Stevns Kommune er 24.723 hektar stor og ligger som en halvø i det østlige Sjælland. De tre bølger i kommunevåbenet symboliserer, at Stevns Kommune omkranses af vand på de tre sider, nemlig af Køge Bugt, Øresund og Faxe Bugt.

Stevns Kommune er en kommune med små byer, mange landsbyer og landdistrikter med mulighed for adgang til natur, skov og strand. Der bor ca. 22.000 borgere i Stevns Kommune, heraf lidt mere end en fjerdedel i byerne Store Heddinge og Hårlev.

Prognoser viser, at befolkningstallet forventes at stige frem til år 2020. Der forventes et fald for de 0-6-årige og i antallet af erhvervsaktive, men en stigning i antallet af de 67+årige.

Stevns Kommunes vision er: »Vi vil være kendt som et stærkt lokalsamfund i Øresundsregionen – i storslået natur, en alsidig kultur og med god plads til både at bo og leve i«.

I Stevns Kommune har vi et godt og bredt erfaringsgrundlag for arbejdet med sundhedsfremme og forebyggelse. De fremtidige aktiviteter vil bygge på den inspiration, vi får som medlem af Sund By Netværket, fra vores erfaringer fra sundheds- og forebyggelsesprojekter og en udvikling af indsatserne i forhold til de resultater som sundhedsprofilen vil vise.



Fakta om undersøgelsen

34.000 borgere i Region Sjælland, som var 16 år og derover, fik i foråret 2010 tilsendt et spørgeskema. Der blev udsendt 2.000 skemaer til et repræsentativt udsnit af borgerne i hver kommune i regionen. I Stevns Kommune valgte 57,9 procent at deltage i undersøgelsen, svarende til 1.157 borgere. Andelen ligger lidt over regionsgennemsnittet på 55,0 procent. Borgerne har kunnet vælge mellem at returnere spørgeskemaet i udfyldt stand eller besvare spørgsmålene elektronisk over internettet.

Sundhedsprofilen i Region Sjælland og dermed også i Stevns Kommune er en del af en landsdækkende undersøgelse. Der er nationalt nedsat et koordinerende udvalg med repræsentanter fra alle regioner, Danske Regioner, KL, Indenrigs- og Sundhedsministeriet, Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed. Det koordinerende udvalg har udarbejdet 52 spørgsmål, der går igen over hele landet. Herudover har hver region og Statens Institut for Folkesundhed kunnet tilføje supplerende spørgsmål inden for områder, som den enkelte organisation har ønsket at belyse.

I sundhedsprofilen oplyser borgerne om deres sundhedsadfærd i forhold til rygning, fysisk aktivitet, madvaner og alkoholforbrug, deres ønske om at ændre vaner, selv vurderet helbred, trivsel og kroniske sygdomme.

Region Sjælland har lavet sundhedsprofilen i samarbejde med Region Hovedstadens Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhedsfremme.

Der tages forbehold for de kommunale resultater på grund af spinkelt data-materiale. For resultater på uddannelsesniveau gælder det især for lang videregående uddannelse.

Livskvalitet og helbred

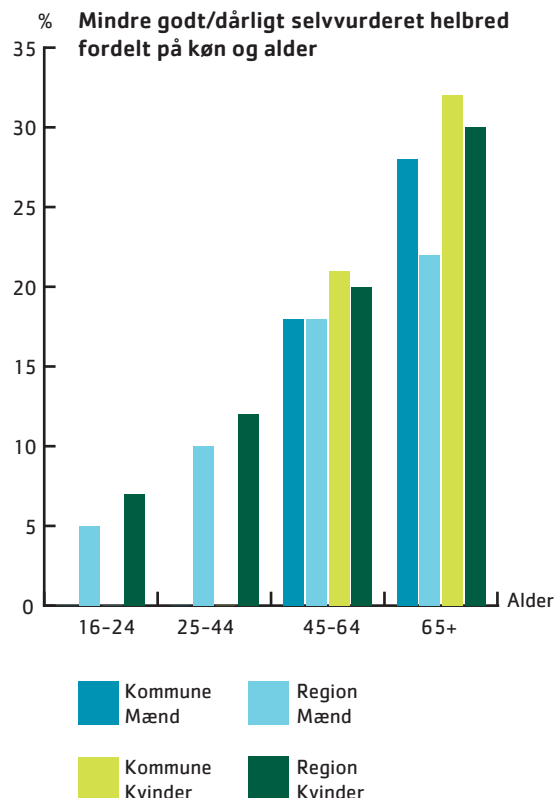
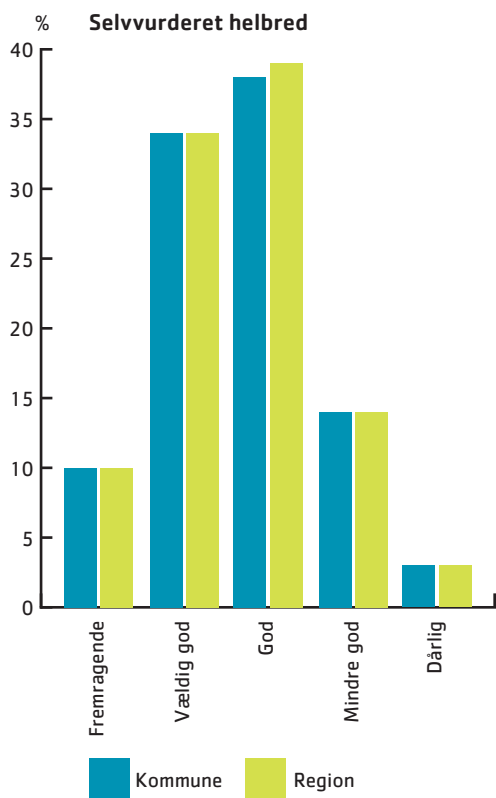
Selvurderet helbred

Borgernes vurdering af deres eget helbred, selvvurderet helbred, har vist sig at være et godt mål for risikoen for både sygelighed og dødelighed – uafhængigt af andre faktorer.

Langt den overvejende del af borgerne bedømmer deres helbred til at være godt. Andelen der bedømmer deres helbred som mindre godt eller dårligt ligger i Stevns Kommune på 17 procent på niveau med regionsgennemsnittet.

I resultatet i forhold til borgere med et mindre godt eller dårligt selvvurderet helbred ligger andelen i Stevns Kommune en del over regionsgennemsnittet for de 65+ årige mænd, mens andelen for de 45+ årige kvinder ligger lidt over regionsgennemsnittet¹.

¹ 16-24 årige mænd og kvinder samt de 25-44 årige mænd og kvinder: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.



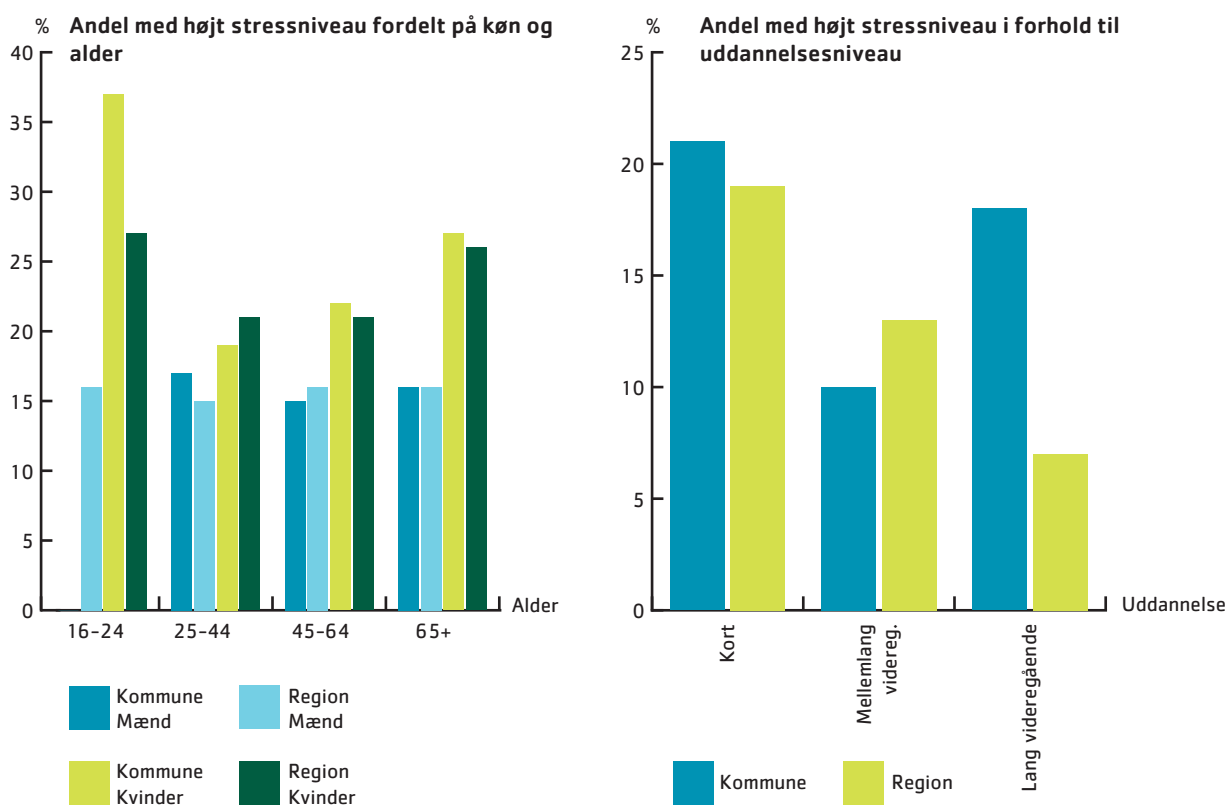
Stress

Der er fokus på stress i medierne. Ordet stress er blevet en del af vores hverdagsprog, og i daglig tale forveksles stress ofte med det at have travlt. Akut stress kan være positivt, da det øger folks præstationsevne, mens langvarig stress kan medføre en øget risiko for en række sygdomme som f.eks. hjertekarsygdomme og depression. Stress kan også medføre en forværring af eksisterende sygdomme.

Blandt de ca. 20 procent af borgerne, der har det højeste stressniveau, er forekomsten højest i Stevns Kommune blandt de 16-24 og de 65+ årige kvinder. I aldersgruppen 16-24 årige kvinder ligger andelen noget højere i Stevns Kommune end i regionen som helhed. I alle aldersgrupper, hvor der findes data for både mænd og kvinder, er andelen blandt kvinder højere end andelen blandt mænd¹.

I Stevns Kommune er andelen med højt stressniveau næsten lige så højt blandt borgere med lang videregående uddannelse som blandt borgere med kort uddannelse, mens borgere med en mellemlang videregående uddannelse har den laveste andel med højt stressniveau. Kommunen adskiller sig her fra regionen som helhed, da andelen af borgere med højt stressniveau her falder jo længere uddannelse borgerne har.

¹ 16-24 og mænd: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.

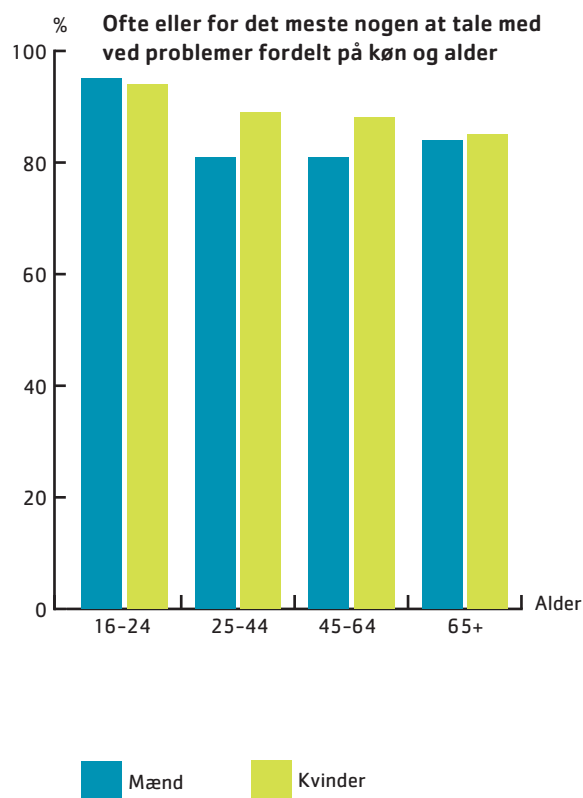


Socialt netværk

Det er vigtigt for ens trivsel at have et socialt netværk. Oplevelse af, om man har et socialt netværk, kan måles på, om man føler, at man har nogen at tale med, hvis man har problemer. Det sociale netværk har ofte også betydning for ens sundhedsvaner og overskud til at ændre vaner.

86 procent af borgerne i Stevns Kommune oplyser, at de ofte eller for det meste har nogen at tale med, hvis de har problemer, hvilket ligger tæt på regionsgennemsnittet på 85 procent.

Andelen der ofte eller for det meste har nogen at tale med ved problemer varierer hos mændene fra 81 procent blandt de 25-64 årige til 95 procent blandt de 16-24 årige. Andelen blandt kvinderne varierer fra 85 procent blandt de 65+ årige til 94 procent blandt de 16-24 årige.



Sundhedsadfærd

Rygning

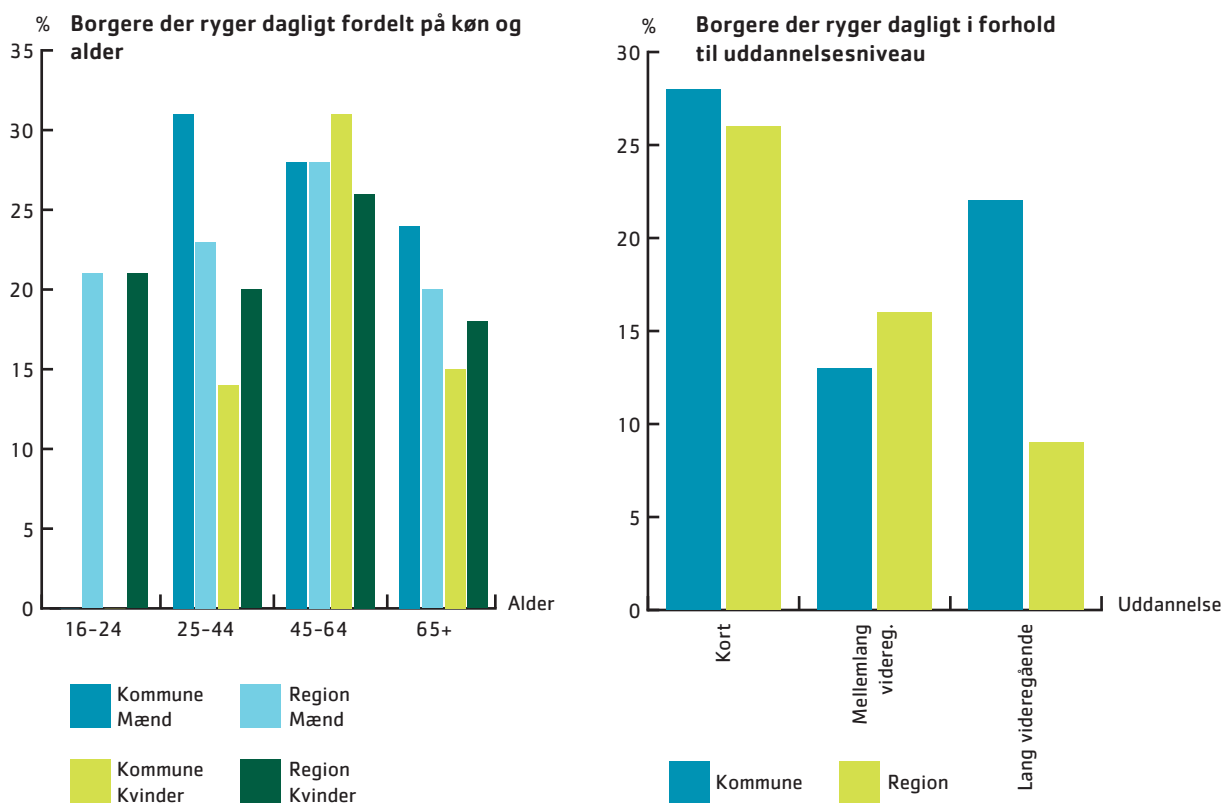
Rygning er den forebyggelige risikofaktor, der giver anledning til flest kroniske sygdomme i Danmark. Hvert år dør 14.000 danskere på grund af rygning, svarende til 26 procent af alle dødsfald.

I Stevns Kommune ryger 24 procent dagligt. Denne andel ligger lidt over regionsgennemsnittet på 23 procent.

Tallene for Stevns Kommune adskiller sig især fra regionsgennemsnittet ved, at andelen for de 25-44 årige og 65+ årige mænd samt de 45-64 årige kvinder ligger en del over regionsgennemsnittet, mens andelen for de 25-44 årige og 65+ årige kvinder ligger en del under regionsgennemsnittet.

På regionsplan falder andelen af rygere med uddannelsesniveaut. Der ses således et fald fra 26 procent blandt borgere med kort uddannelse til 9 procent blandt borger med en lang videregående uddannelse. I Stevns Kommune forekommer den laveste andel af dagligrygere blandt borgere med en mellemlang videregående uddannelse, mens andelen af dagligrygere blandt borgere med en lang videregående uddannelse ligger langt over regionsgennemsnittet.

Andelen af »ikke-rygere«, der dagligt udsættes for passiv rygning ligger i Stevns Kommune markant højere end i regionen som helhed, 19 procent mod 13 procent i Region.

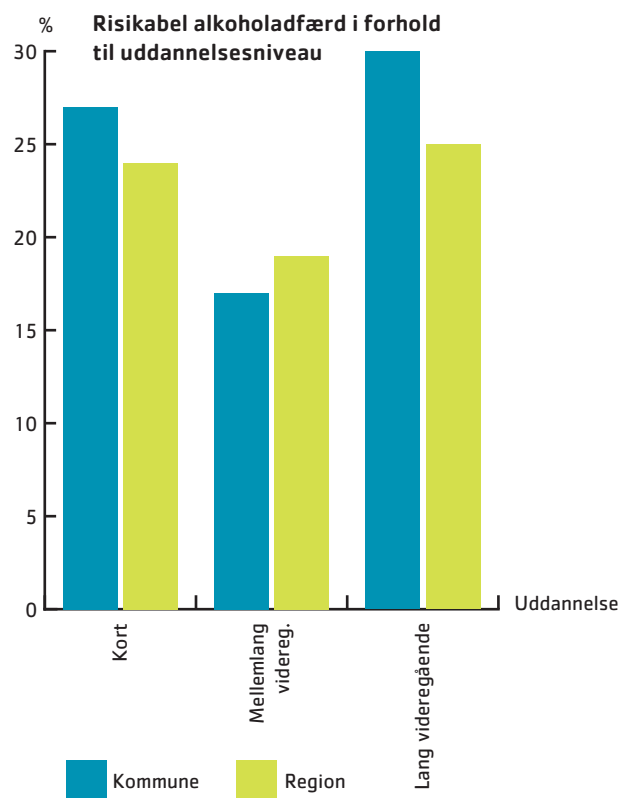
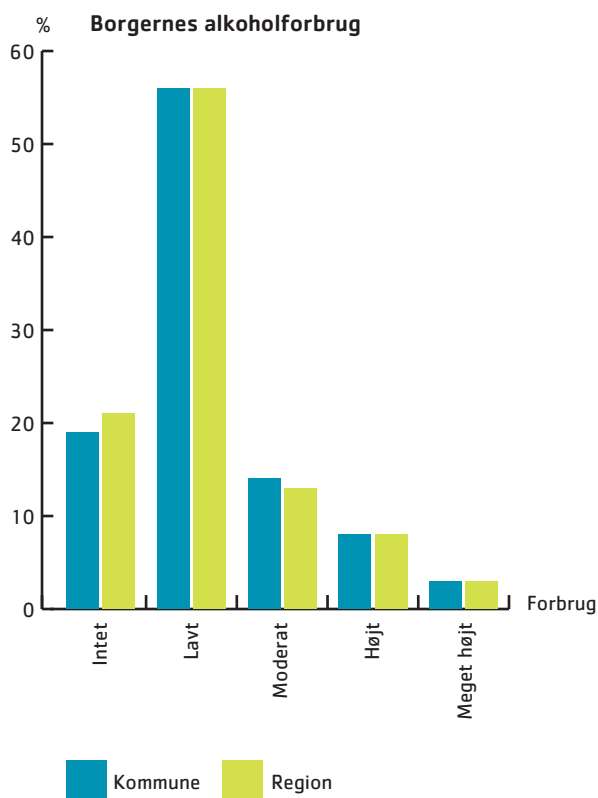


Alkohol

Et højt forbrug af alkohol øger risikoen for at udvikle visse kræftsygdomme, mave- tarmsygdomme, hjerte-karsygdomme, leversygdomme, forhøjet blodtryk og spiller ofte en rolle i forhold til ulykker, selvmord og selvmordsforsøg samt forgiftninger.

Et lavt forbrug er 7/14 genstande for henholdsvis kvinder og mænd per uge, mens et moderat forbrug er på max. 14/21 genstande for henholdsvis kvinder og mænd. Et højt forbrug udgør 15-34 genstande for kvinder og 22-34 genstande for mænd, mens et meget højt forbrug er over 35 genstande per uge for både mænd og kvinder.

Udover genstandsgrænserne indgår også elementerne rusdrikkeri og alkoholafhængighed, når man taler om risikabel alkoholadfærd. 24 procent af borgerne i Stevns Kommune har en risikabel alkoholadfærd. Regionsgennemsnittet er 22 procent. Som det fremgår af figuren, er andelen med en risikabel alkoholadfærd højere blandt borgere med en kort uddannelse og især blandt borgere med lang videregående uddannelse i Stevns Kommune i forhold til regionsgennemsnittet. Andelen blandt borgere med mellemlang videregående uddannelse i Stevns Kommune ligger lidt under regionsgennemsnittet.



Fysisk aktivitet

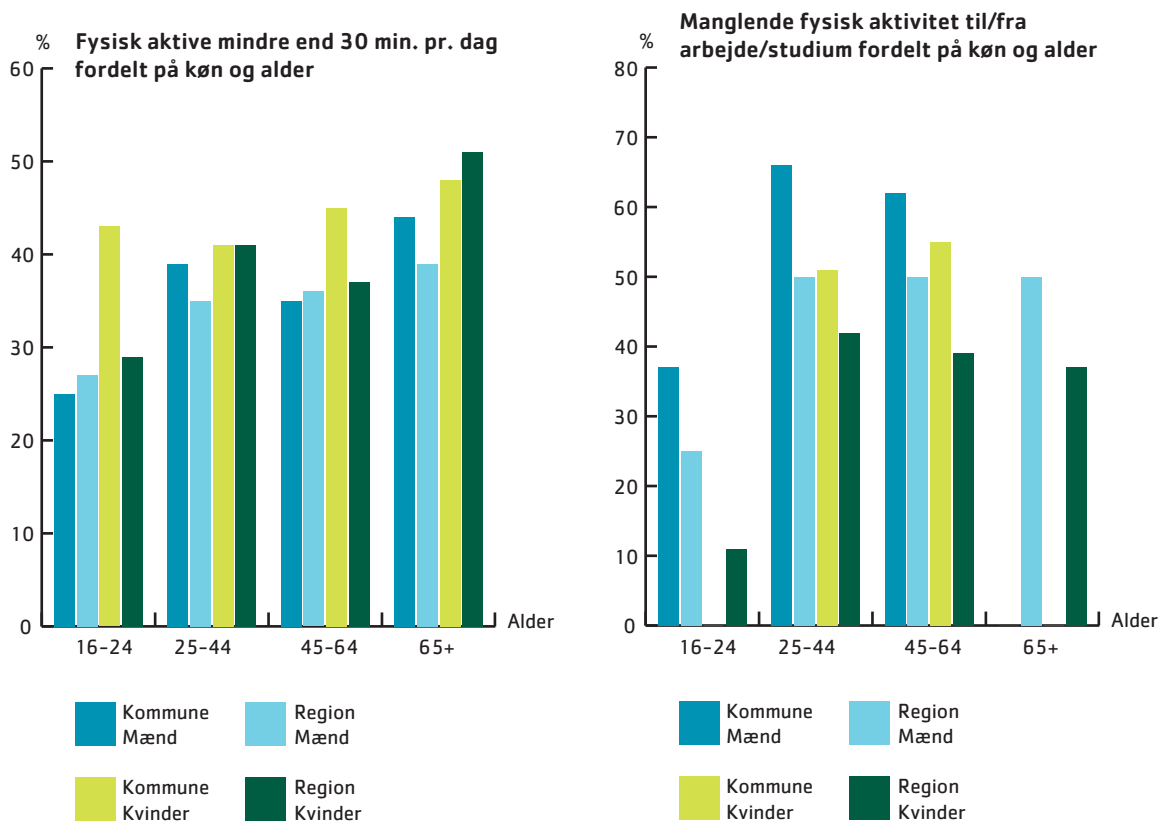
Fysisk inaktivitet øger risikoen for kroniske sygdomme som f.eks. hjerte-kar-sygdomme, sukkersyge, tyktarmskræft, brystkræft, knogleskørhed, visse psykiske lidelser samt faldulykker. Hvert år er 4.500 dødsfald i Danmark relateret til fysisk inaktivitet. Den fysisk inaktive person kan forvente 8-10 færre leveår uden langvarig belastende sygdom end den fysisk aktive. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne er fysisk aktive af moderat intensitet mindst 30 min. om dagen.

I Stevns Kommune er kvinder i alderen 16-24 år og 45-64 år mindre fysisk aktive end regionsgennemsnittet. Det samme billede ses hos de 25-44 årige og de 65+ årige mænd. I de øvrige kategorier ligger Stevns Kommune på niveau med regionsgennemsnittet eller lidt under.

Andelen, der er fysisk inaktive i forbindelse med transport til og fra arbejde/studium er højere for mænd end kvinder. I alle kategorier findes andelen af fysisk inaktive i forbindelse med transport til/fra arbejde/studium højere i Stevns Kommune end i regionen som helhed¹.

Manglende fysisk aktivitet hænger sammen med uddannelsesniveau i Stevns Kommune, da andelen af fysisk inaktive er lavere blandt borgere med lang videregående uddannelse i forhold til borgere med en kort uddannelse, da andelen stiger fra 37 til 41 procent (figur ikke vist).

¹ 16-24 årige kvinder og 65+ årige mænd og kvinder: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.



Madvaner

De 8 kostråd fremsat af Ernæringsrådet lyder:

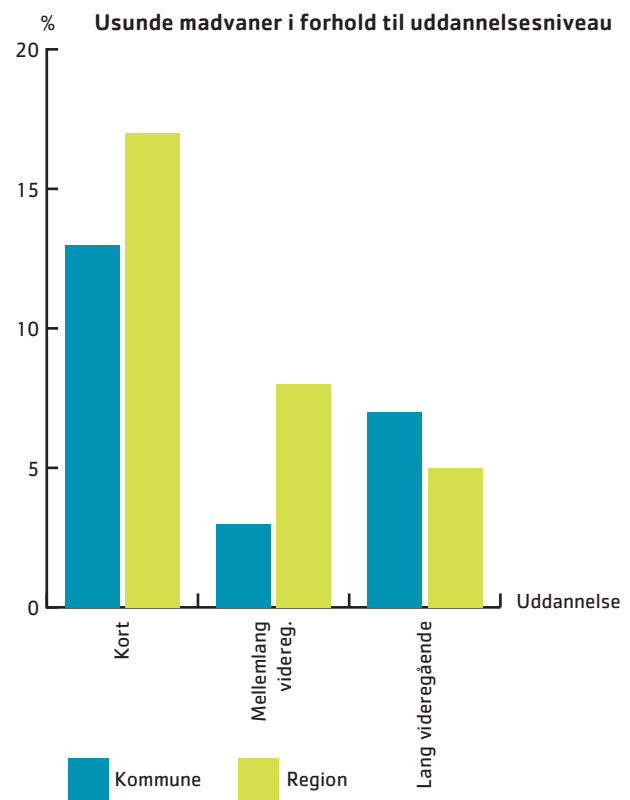
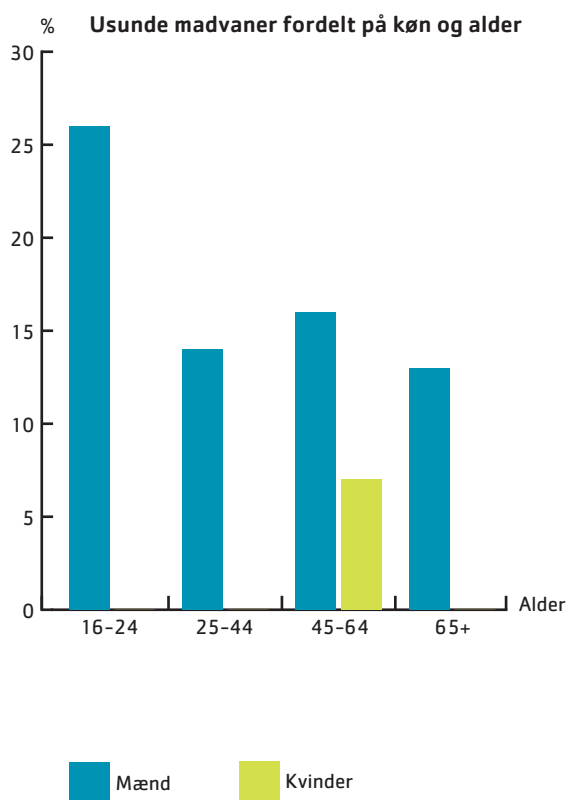
- Spis frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spis mindre fedt – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen.

Ved en usund kost forstås i denne rapport en kost, der har et meget lavt indhold af frugt, grønt og fisk og et højt indhold af mættet fedt. Usund kost øger risikoen for hjerte-karsygdomme, overvægt og fedme, type 2 sukkersyge, knogleskørhed og visse former for kræft.

11 procent af borgerne i Stevns Kommune har usunde madvaner, hvilket er markant under regionsgennemsnittet på 14 procent. Som det fremgår af figuren, ligger andelen blandt de 16-44 årige mænd højest, og i aldersgruppen 45-64 årige ses flere mænd end kvinder med usunde madvaner¹.

Andelen, der spiser usundt, er afhængigt af uddannelsesniveau, da andelen i Stevns Kommune er 13 procent blandt borgere med en kort uddannelse og 7 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse. Tallene for regionen som helhed er 17 og 5 procent.

¹ 16-24 årige , 25-44 årige og 65+ årige kvinder: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.



Vægt

Danskernes gennemsnitlige vægt er stigende. Body Mass Index (BMI = vægten i kilo divideret med (højden i meter gange med højde i meter)) er et groft mål til at vurdere, om en person er undervægtig, normalvægtig eller overvægtig. Normalområdet ligger på mellem 18,5-24,9. Hvis BMI er under 18,5 er personen undervægtig, mens en person er moderat overvægtig, hvis BMI ligger mellem 25,0 og 29,9, mens en person er svært overvægtig, hvis BMI er 30,0 eller derover. Overvægt og især svær overvægt øger risikoen for en lang række kroniske sygdomme som f.eks. hjerte-karsygdomme, type 2 sukkersyge, slidgigt og visse former for kræft. Hvert år dør 1.300-1.400 danskere på grund af overvægt.

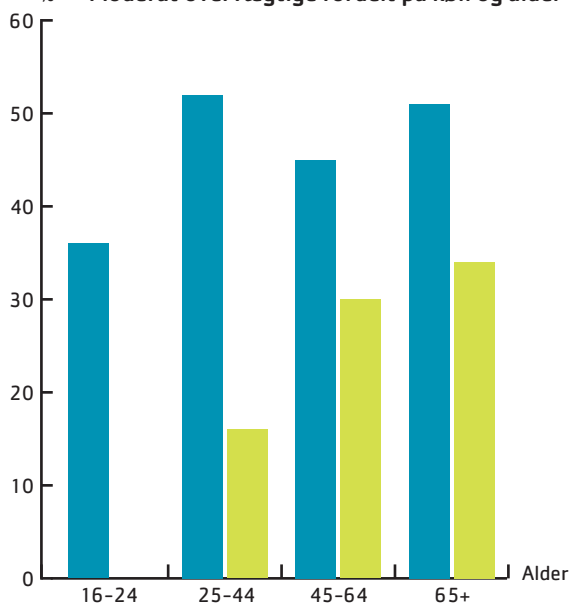
Andelen af moderat overvægtige i Stevns Kommune er 37 procent mod 35 procent i Region Sjælland. Andelen af moderat overvægtige er i alle de viste aldersgrupper højere hos mænd end hos kvinder. Andelen er højst hos de 25-44 og 65+ årige mænd. Andelen hos kvinderne er stigende med alderen¹.

I Stevns Kommune er 17 procent af borgerne svært overvægtige, hvilket ligger lidt over regionsgennemsnittet på 16 procent. Andelen af svært overvægtige kvinder ligger i aldersgruppen 25-44 år en del over andelen blandt mændene i samme aldersgruppe, mens det omvendte gør sig gældende for de 45+ årige².

¹ 16-24 kvinder: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.

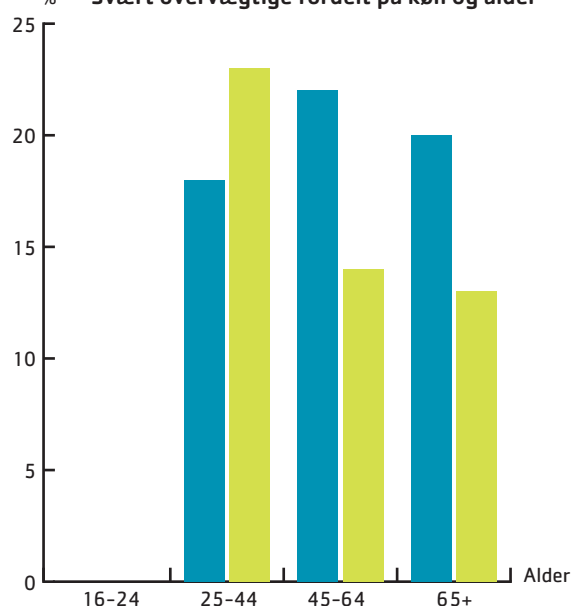
² 16-24 mænd og kvinder: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.

% Moderat overvægtige fordelt på køn og alder



Mænd Kvinder

% Svært overvægtige fordelt på køn og alder

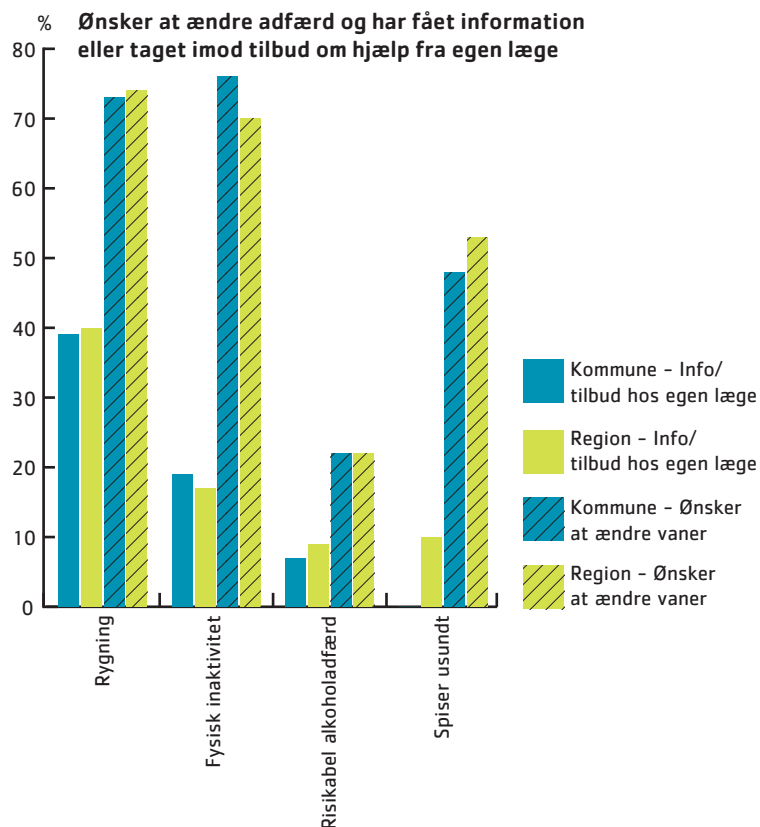


Mænd Kvinder

Motivation for at ændre vaner samt information og/eller tilbud fra egen læge

13 procent af borgerne i Stevns Kommune opfylder de officielle anbefalinger i forhold til rygning, alkohol, sund kost og fysisk aktivitet, hvilket svarer til regionsgennemsnittet. Selv om under en syvendedel af borgerne opfylder alle anbefalingerne for sunde vaner, betyder det ikke, at borgerne ikke ønsker at ændre vaner i en sundere retning. Der eksisterer således inden for de fleste områder et udbredt ønske om dette. Dette gælder dog ikke i forhold til ændring af alkoholvanerne blandt de borgere, der har en risikabel alkoholadfærd.

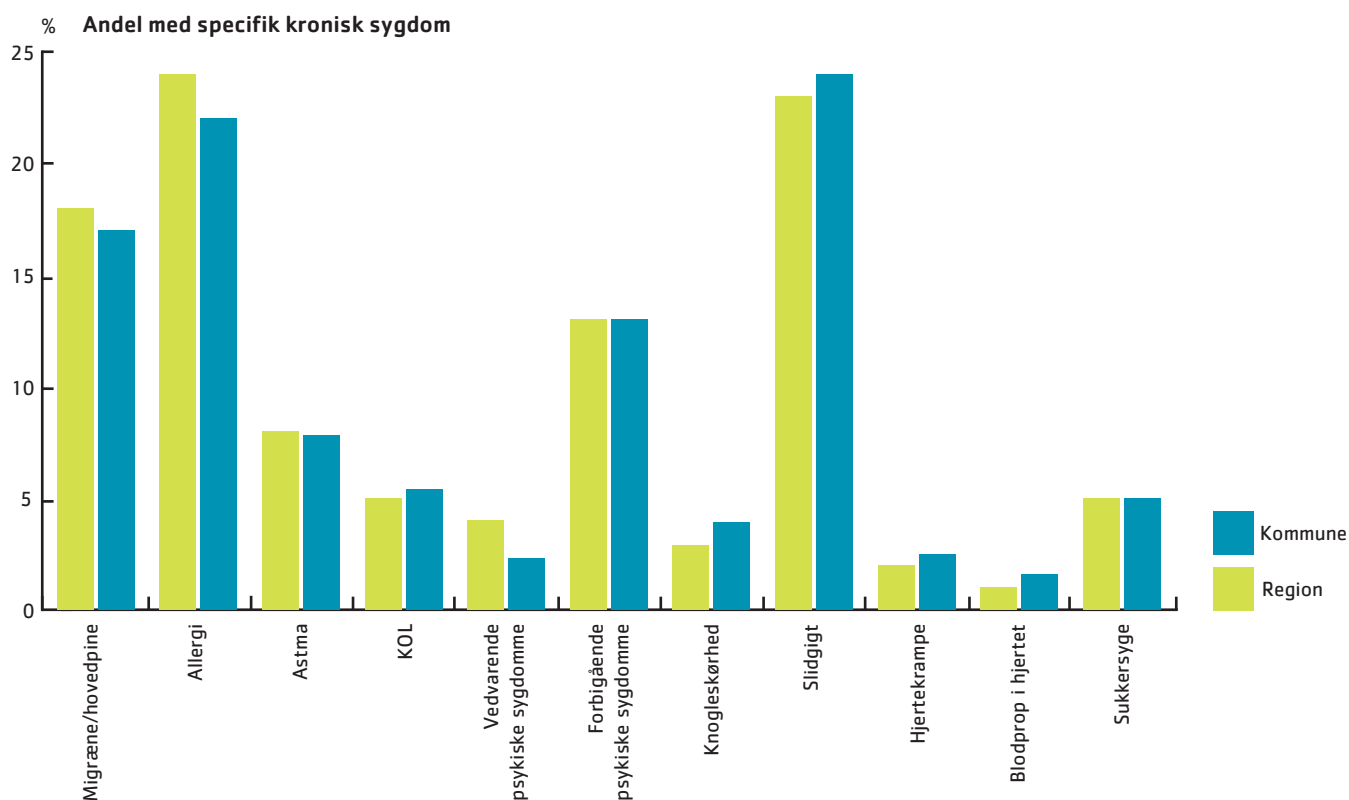
På de fleste områder ligger resultaterne for Stevns Kommune tæt på regionsgennemsnittet. Den største forskel findes i forhold til motivationen til at spise sundere blandt borgere med usunde madvaner, hvor andelen i Stevns Kommune er lavere end regionsgennemsnittet og i forhold til ønsket om at være mere fysisk aktiv, hvor andelen er højere end regionsgennemsnittet.



Kroniske sygdomme

Forekomst af kroniske sygdomme findes i alle aldersgrupper. Forekomsten stiger dog med alderen for de fleste kroniske sygdomme. Dette gælder især for sygdomme som slidgigt, KOL og hjertekrampe og blodprop i hjertet, men ikke for sygdomme som migræne/hovedpine og allergi.

Hyppigheden af de forskellige kroniske sygdomme ligger i Stevns Kommune tæt på regionsgennemsnittet. Den største afvigelse findes i forhold til knogleskørhed, hvor andelen i Stevns Kommune ligger markant over regionsgennemsnittet. Allergi og vedvarende psykiske sygdomme forekommer mindre hyppigt i Stevns Kommune end i regionen som helhed.

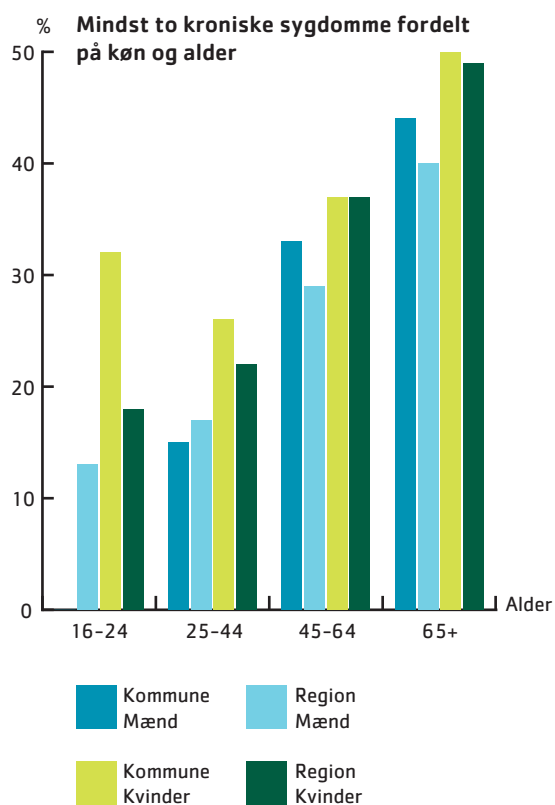
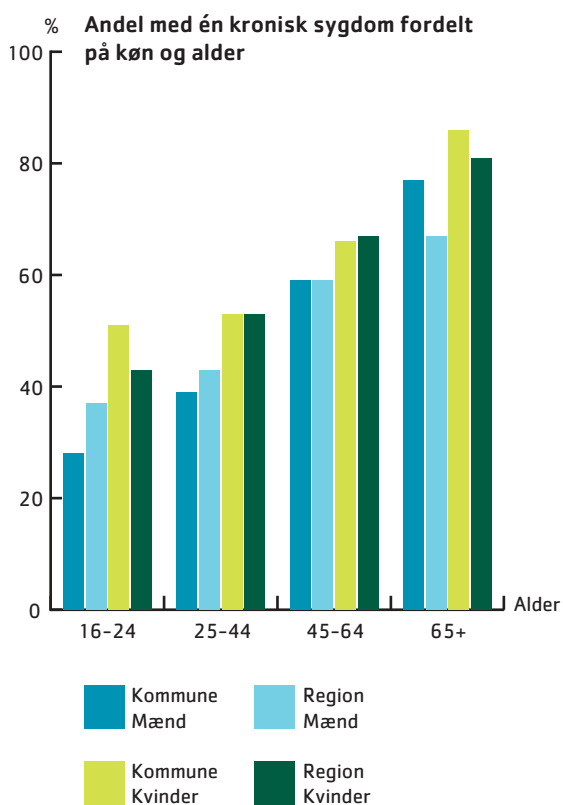


60 procent af borgerne i Stevns Kommune har mindst én kronisk sygdom, mens 32 procent har mindst to kroniske sygdomme, hvilket ligger lidt over regionstallene, som er på henholdsvis 58 og 29 procent (tabel ikke vist).

Som det fremgår af figuren, stiger hyppigheden af én kronisk sygdom med alderen for begge køn. Andelen i Stevns Kommune ligger i de fleste aldersgrupper for begge køn tæt på regionsgennemsnittet. Dette gælder dog ikke for de 16-24 årige kvinder og de 65+ årige mænd, hvor andelen ligger over regionsgennemsnittet.

Når man ser på andelen af borgere med mindst to kroniske sygdomme, er der også her en tendens til, at andelen stiger med alderen. I Stevns Kommune ligger især andelen blandt de 16-44 årige kvinder og de 45+ årige mænd over regionsgennemsnittet¹.

¹ 16-24 årige mænd: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.



Behov for hjælp

Kronisk sygdom griber ind i den enkeltes liv og medfører hos nogle, at de bliver afhængige af hjælp fra andre. Dette gælder især, hvis man har mindst tre kroniske sygdomme. Stevns Kommune adskiller sig fra regionen som helhed ved, at der er færre, der har besvær med at klare daglig husholdning og udadvendte aktiviteter¹.

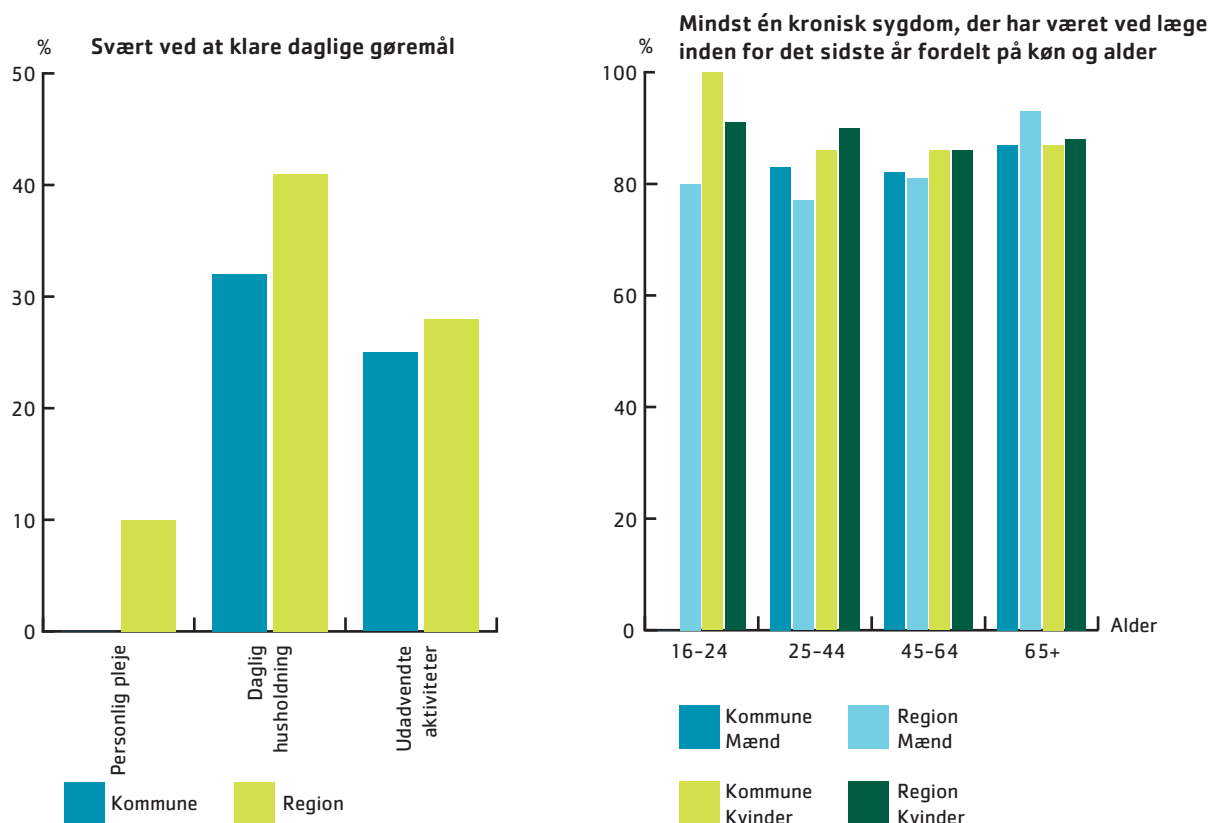
Besøg hos egen læge

Mellem 82 og 100 procent af borgerne i Stevns Kommune med mindst en kronisk sygdom har været hos egen læge inden for det sidste år. I regionen som helhed udgør andelen mellem 77 og 93 procent. Stevns Kommune adskiller sig især fra regionsgennemsnittet ved, at andelen blandt de 16-24 årige kvinder ligger en del over regionsgennemsnittet².

Den høje andel i alle aldersgrupper betyder, at den enkelte borgers praktiserende læge har rig mulighed for at motivere borgeren til at ændre livsstil i en retning for at mindske generne fra borgers kroniske sygdom. Dette skal sammenholdes med, at en stor andel af de borgere, der har en kronisk sygdom og samtidig har usunde vaner, ønsker at ændre vaner i en sundere retning, hvilket tallene for den regionale sundhedsprofil viser. Andelen ligger her på højde med andelen blandt borgere uden kronisk sygdom.

¹ Personlig pleje: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.

² 16-24 årige mænd: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.



Sammenfatning

De allerfleste borgere i Stevns Kommune vurderer deres helbred til at være godt, og det er få, der vurderer deres helbred til at være mindre godt eller dårligt.

Højt stressniveau findes især blandt kvinder på 16-24 år og blandt borgere med en kort uddannelse eller en lang videregående uddannelse, mens andelen med højt stressniveau er lavt blandt borgere med en mellemlang videregående uddannelse.

Andelen af dagligrygere er også lavest blandt borgere med en mellemlang videregående uddannelse. Andelen af dagligrygere er lidt højere i Stevns Kommune end i regionen som helhed. Den højere andel findes især blandt de 25-44 årige mænd og de 45-64 årige kvinder.

Borgere med en risikabel alkoholadfærd findes især blandt borgere med en lang videregående uddannelse samt blandt borgere med en kort uddannelse.

Fysisk inaktive findes især blandt mænd i alderen 25-44 år og 65+ år. Andelen der spiser usundt i Stevns Kommune er markant lavere end i regionen som helhed. Derimod er andelen af moderat og svært overvægtige borgere højere i Stevns Kommune end regionsgennemsnittet.

I forhold til at ændre vaner ligger Stevns Kommune på niveau med regionsgennemsnittet, når det gælder om at ændre ryge- og alkoholvaner. Borgerne i Stevns Kommune er lidt mere motiveret end regionsgennemsnittet til at ændre motionsvaner, mens de er mindre motiveret end regionen som helhed, når det gælder om at ændre madvaner.

Hyppigheden af de forskellige kroniske sygdomme ligger i Stevns Kommune tæt på regionsgennemsnittet, med undtagelse af knogleskørhed, hvor andelen ligger markant over i forhold til regionen som helhed. Andelen af borgere i Stevns Kommune, der har mindst en eller mindst to kroniske sygdomme er lidt højere end i regionen som helhed. Til gengæld er det ikke nær så hyppigt, at borgere i Stevns Kommune med mindst tre kroniske sygdomme har svært ved at klare daglig husholdning eller udadvendte aktiviteter.

Andelen af borgere med mindst én kronisk sygdom, der har været til læge inden for det sidste år, udgør mellem 82 og 100 procent i de forskellige aldersgrupper.

Yderligere oplysninger

Nogle af oplysningerne i denne rapport kan du finde i den samlede sundhedsprofil på www.regionsjælland.dk/sundhedsprofil ligesom du vil kunne finde mange andre resultater her. Oplysninger i forhold til data fordelt på køn og alder finder du imidlertid kun her i denne rapport.

