

# Hvordan har du det?

Sundhedsprofil for Region Sjælland

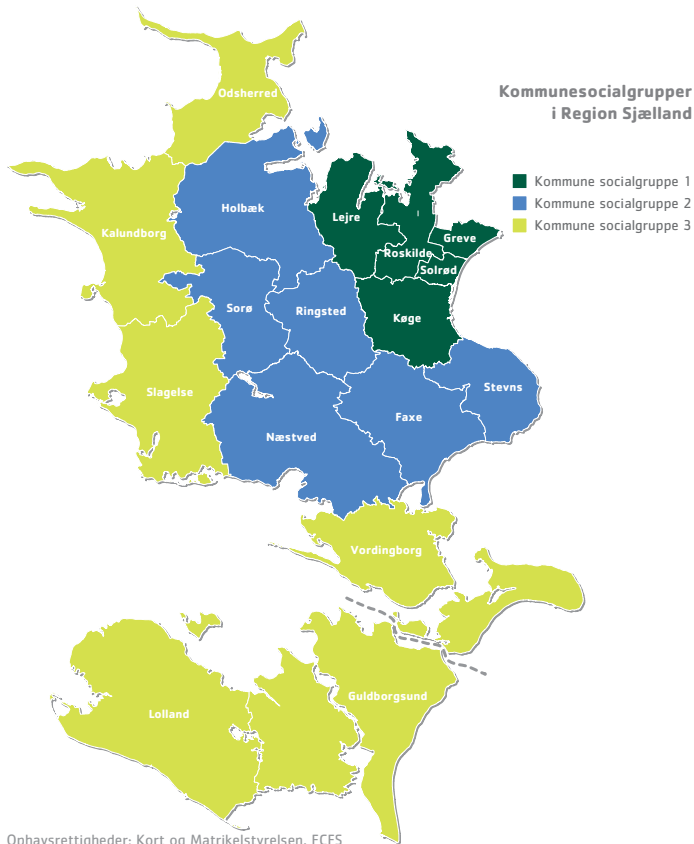


REGION  
SJÆLLAND



*- vi er til for dig*

## Kommunesocialgrupper i Region Sjælland



## Baggrund

For første gang er der nu lavet en sundhedsprofil med en nøje kortlægning af borgernes sundhed i Region Sjælland på kommuneniveau.

Et repræsentativt udsnit af borgerne fik vinter/forår 2010 tilsendt et spørgeskema om deres sundhedsvaner samt fysiske og psykiske helbred. 55 procent har svaret på spørgeskemaet.

Vilkårene for kommunerne i regionen varierer. De kommuner, der på kortet på forrige side er mørkegrønne, har den højeste andel af borgere med en høj socio-økonomisk og uddannelsesmæssig status, mens de kommuner, der er lysegrønne, har den laveste andel af borgere med en høj socio-økonomisk og uddannelsesmæssig status. De kommuner, der er markeret med blå, ligger midt mellem disse to yderpunkter.

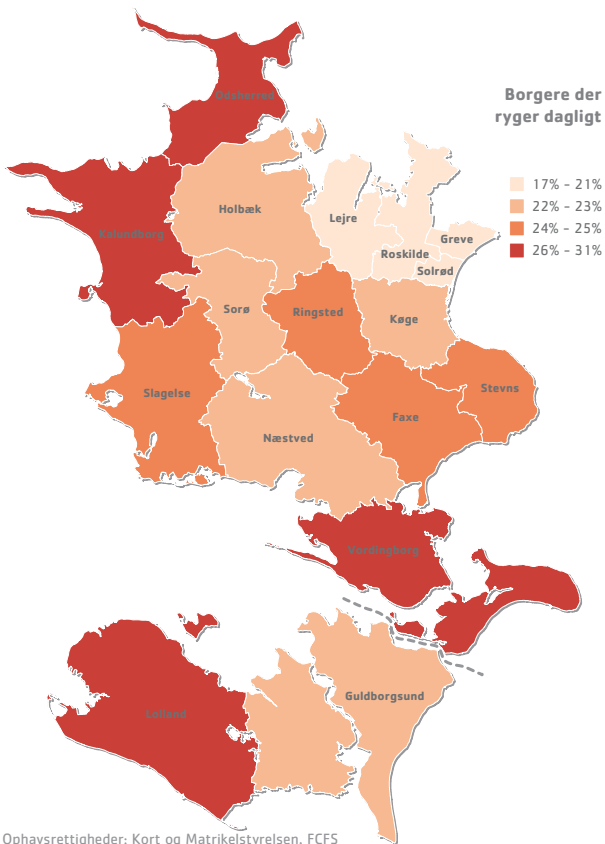
## Rygning

23 procent af borgerne i Region Sjælland, svarende til 145.200 personer, ryger hver dag. 74 procent, svarende til 106.700 af dagligrygerne, ønsker at holde op med at ryge.

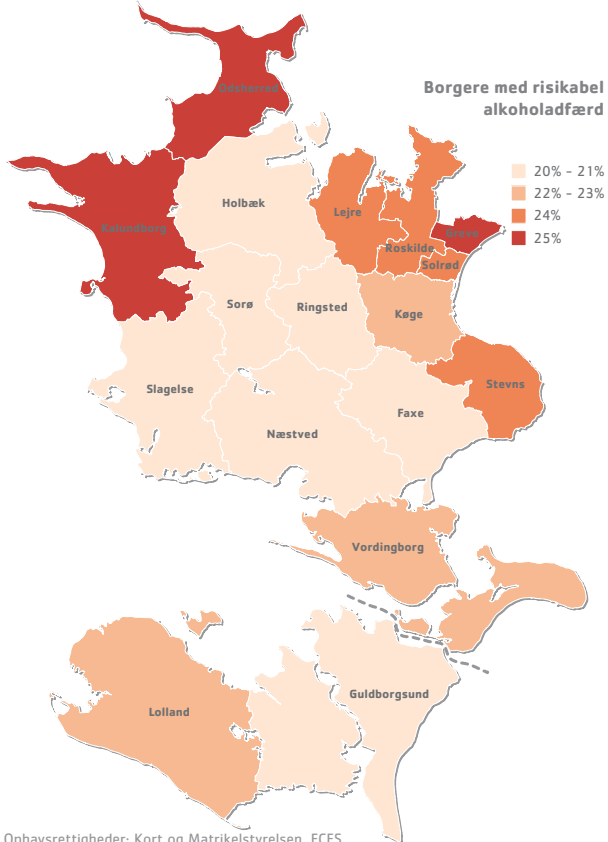
Rygning er hyppigst hos borgere med ingen eller en kort uddannelse og hos borgere, der bor alene.

2/3 af de 16-24-årige har aldrig røget.

## Borgere der ryger dagligt



## Borgere med risikabel alkoholadfærd



## **Alkohol**

10 procent, svarende til 65.000 borgere, overskrider genstandsgrænserne på 14/21 for henholdsvis kvinder og mænd ugentligt. Et forbrug svarende til dette øger risikoen for udvikling af sygdomme betydeligt.

Disse borgere samt borgere, som drikker mindst fem genstande på én gang per uge eller har tegn på alkoholafhængighed, har en risikabel alkoholadfærd.

22 procent, svarende til 138.800 borgere, har en risikabel alkoholadfærd.

Det er kun en lille gruppe af borgere med en risikabel alkoholadfærd, der vurderer, at deres alkoholvaner er ufornuftige.

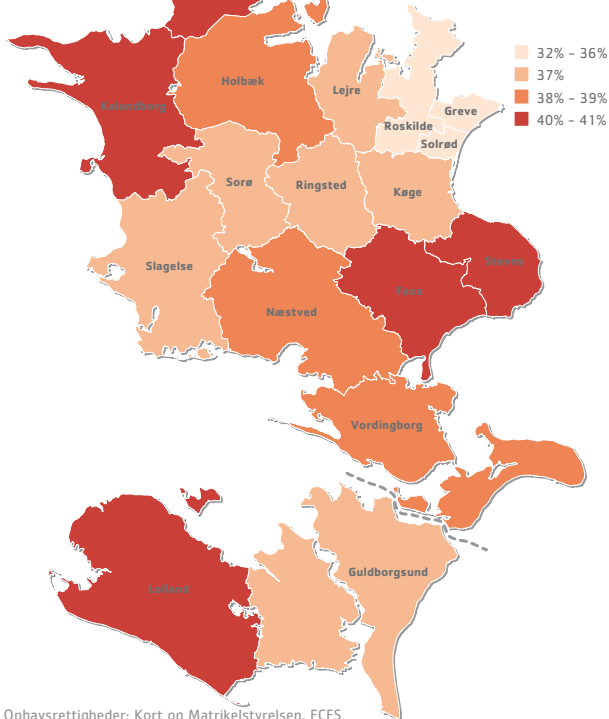
## **Fysisk aktivitet**

Fysisk aktivitet i mere end 30 minutter om dagen virker forebyggende i forhold til mange fysiske og psykiske sygdomme, inklusiv hjerte-karsygdomme, sukkersyge, visse former for kræft, depression og stress.

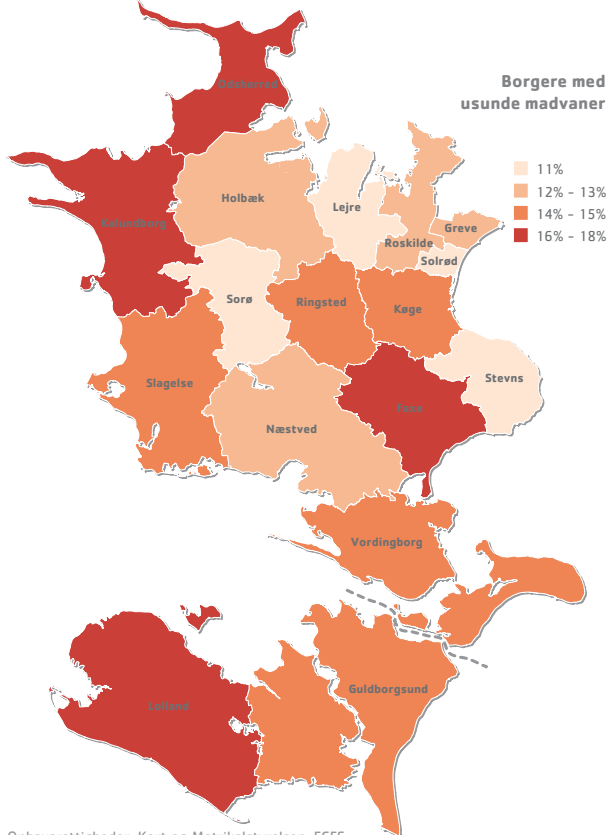
38 procent, svarende til 232.400 borgere i Region Sjælland, er moderat til hårdt fysisk aktive mindre end 30 minutter om dagen i fritiden - det gælder især kvinder, 80+årige, enlige, borgere uden uddannelse, arbejdsløse, førtidspensionister og borgere med ikke-vestlig baggrund.



**Borgere der er fysisk aktive  
i mindre end 30 minutter  
om dagen i fritiden inkl.  
transport til og fra arbejde**



## Borgere med usunde madvaner



## **Madvaner**

Usunde madvaner betyder blandt andet, at man har et lavt indtag af frugt og grønt, sjældent spiser fisk og har et højt indtag af animalsk fedtstof.

14 procent, svarende til 86.100 af borgerne, spiser usundt, mens 24 procent, svarende til 147.600, spiser sundt. Generelt er der flere kvinder end mænd, der spiser sundt.

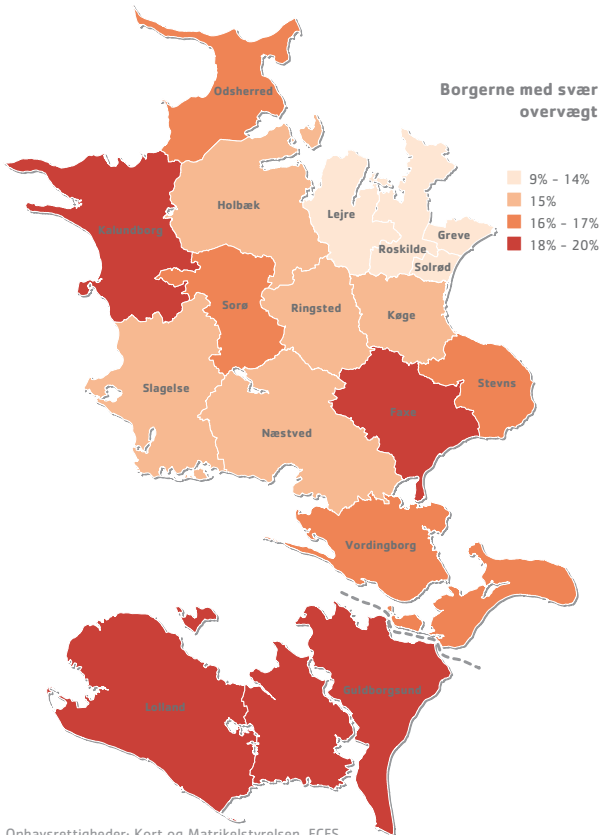
Madvanerne har sammenhæng med uddannelsesniveaue, da andelen, der spiser usundt, falder med stigende uddannelsesniveau.

Godt halvdelen af de borgere, der spiser usundt, vil gerne spise sundere.

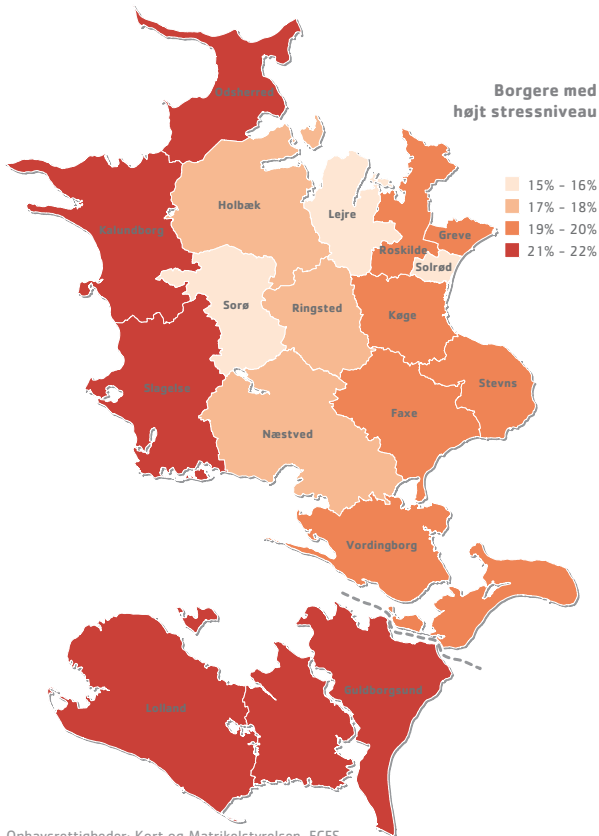
## Overvægt

Overvægt og især svær overvægt udgør en alvorlig helbredsmæssig trussel, hvis man ikke samtidig er fysisk aktiv i mere end mindst 30 minutter om dagen. 16 procent, svarende til 100.600 borgere i Region Sjælland, er svært overvægtige. Der er en tydelig sammenhæng med uddannelsesniveau og svær overvægt, da 9 procent af folk med lang videregående uddannelse er svært overvægtige, mens andelen stiger til 22 procent blandt personer uden en uddannelse.

## Borgerne med svær overvægt



## Borgere med højt stressniveau



## Højt stressniveau

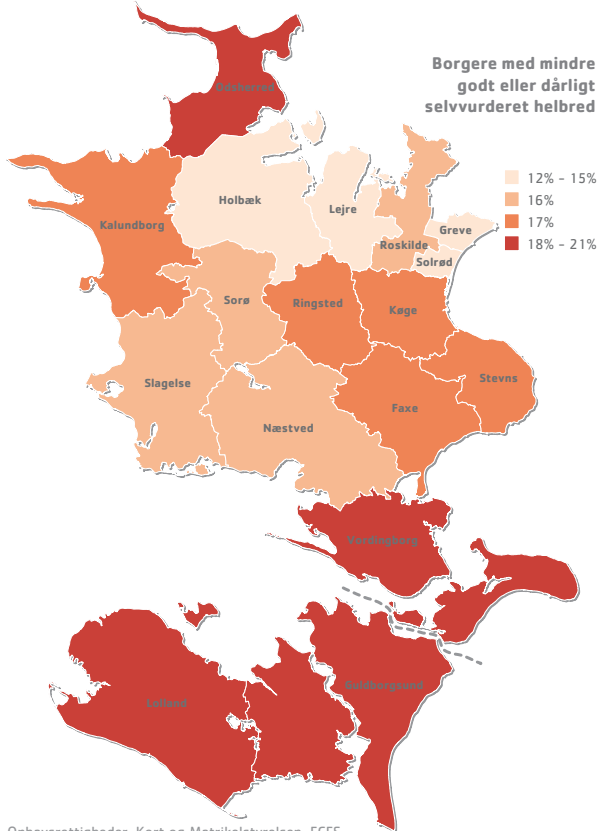
19 procent, svarende til 124.200 borgere, har et højt stressniveau. Højt stressniveau er hyppigere hos kvinder end hos mænd. Der ses desuden en markant højere hyppighed hos de 80+ årige. Udover køn og alder har erhvervstilknytning og uddannelse en betydning. Jo kortere uddannelse borgerne har des større hyppighed af stress. Der er således kun 7 procent af borgere med lang videregående uddannelse, der har et højt stressniveau mod 31 procent hos borgere uden en uddannelse.

## Selvurderet helbred

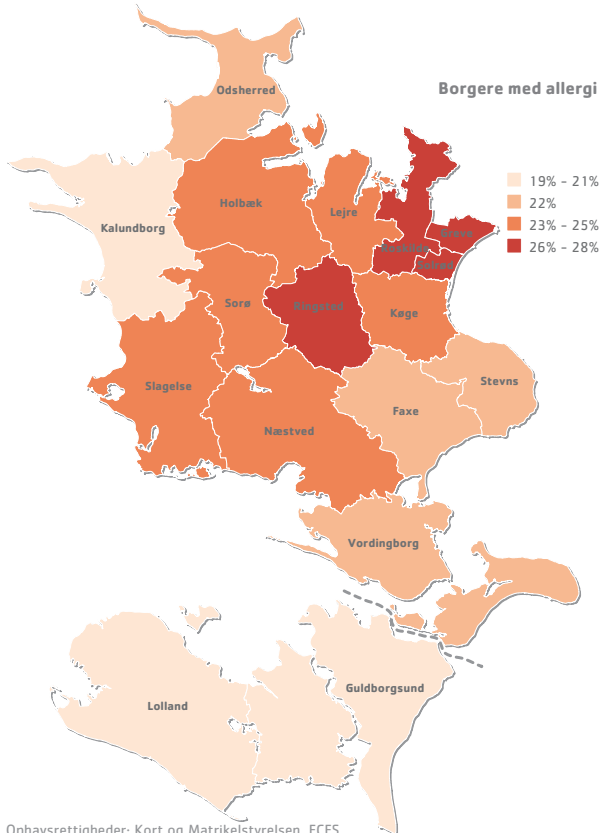
17 procent, svarende til 107.500 borgere, har et mindre godt eller dårligt selvvurderet helbred. Hyppigheden stiger med stigende alder. Desuden er der en sammenhæng med uddannelsesniveau. Hos borgere uden uddannelse angiver 31 procent, at de har et mindre godt eller dårligt selvvurderet helbred, mens andelen kun er 8 procent blandt borgere med lang videregående uddannelse.



**Borgere med mindre  
godt eller dårligt  
selvvurderet helbred**



## Borgere med allergi



## **Kronisk sygdom**

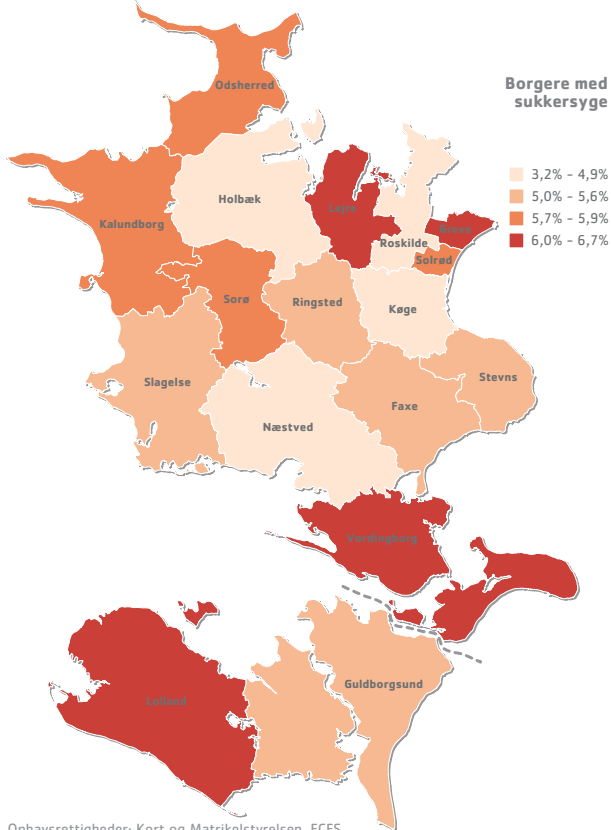
58 procent af borgerne over 16 år har mindst en kronisk sygdom. 16 procent har to kroniske sygdomme og 14 procent har mindst 3 kroniske sygdomme. Allergi er den hyppigste sygdom blandt alle borgere med en hyppighed på 24 procent. Hyppigheden af allergi er højere hos kvinder end hos mænd og hos borgere mellem 25 og 54 år.

## **Borgere med sukkersyge**

5 procent, svarende til 31.000 borgere, har sukkersyge.

Der er en sammenhæng mellem udviklingen af type 2 sukkersyge, svær overvægt og fysisk inaktivitet. Diagnosen stilles ofte først, når patienten har udviklet alvorlige følgesygdomme som for eksempel åreforkalkning eller nyresvigt. Man regner med, at diagnosen kun er stillet hos halvdelen af dem, som har sygdommen. Det kan derfor undre, at sygdommen er hyppigst i nogle af de kommuner, hvor der er færrest svært overvægtige og færrest, der er fysisk aktive i mindre end 30 minutter pr. dag.

## Borgere med sukkersyge



## **Fakta om Region Sjælland**

Region Sjælland dækker et areal på 7.273 km<sup>2</sup> . I regionen ligger 17 kommuner. Per oktober 2010 bor der ifølge Danmarks Statistik 661.499 16+ årige i regionen, fordelt på 336.772 kvinder og 324.727 mænd. Regionens samlede befolkning udgør 820.308 borgere, svarende til 14,7 procent af hele Danmarks befolkning.

Dette var et lille uddrag fra de mange resultater, som er præsenteret i den samlede sundhedsprofil for Region Sjælland. Du kan finde disse og alle de andre resultater på: [www.regionsjaelland.dk/sundhedsprofil](http://www.regionsjaelland.dk/sundhedsprofil)

Udgivet af Kvalitet og Udvikling, Region Sjælland

Ved spørgsmål kontakt:

[kvalitetudvikling@regionsjaelland.dk](mailto:kvalitetudvikling@regionsjaelland.dk)