

2021

## Region Sjælland Sundhedsprofil på én side

	Nationalt Pct. 2021	Region Sjælland Pct. 2021		Personer 2021	Pct. 2017	Pct. 2013	Pct. 2010	2021 i forhold til 2017
Tilfreds med livet	-	76,1	-	530.000	79,5	83,0	-	Fald
Dårligt selv vurderet helbred	16,7	18,8	■	131.200	18,8	16,3	16,7	Uændret
Lav score på mental helbedsskala, SF-12 (ringere mentalt helbred)	17,4	16,8	■	117.300	13,6	11,1	10,3	Stigning
Lav score på fysisk helbedsskala, SF12 (ringere fysisk helbred)	11,0	13,2	■	92.300	13,5	11,7	11,6	Uændret
Høj score på stresskala, PSS (højere grad af oplevet stress)	29,1	28,7	■	200.300	26,6	23,1	23,2	Stigning
Langvarig sygdom	36,2	39,5	■	274.900	37,5	34,9	35,6	Stigning
Multisygdom (mindst to af 13 udvalgte sygdomme)	-	33,7	-	234.800	29,8	26,9	-	Stigning
Tegn på social isolation	6,9	8,0	■	55.500	-	-	-	-
Ensomhed (T-ILS)	12,4	12,7	■	88.300	8,6	-	-	Stigning
Ofte uønsket alene	9,1	9,2	■	64.400	6,7	6,0	5,9	Stigning
Begrænset social støtte	-	5,8	-	40.700	5,4	5,8	4,6	Uændret
Usundt kostmønster	17,7	18,9	■	132.000	16,6	13,9	13,9	Stigning
Svær overvægt (BMI på mindst 30)	18,5	22,0	■	153.600	20,6	16,7	15,7	Stigning
Daglig rygning	13,9	16,1	■	112.500	18,6	18,5	22,9	Fald
Passiv rygning blandt ikke-rygere	4,4	4,2	-	23.400	7,6	9,9	13,4	Fald
Daglig brug af snus, nikotinposer og lign.	-	1,6	-	11.200	-	-	-	-
Alkoholforbrug over tidl. højrisikogrænse (>14/21)	-	6,3	-	43.700	7,0	8,6	10,4	Uændret
Alkoholforbrug over 10 genstande pr. uge	15,7	15,6	■	108.700	17,8	19,9	24,1	Fald
Tegn på problematisk alkoholforbrug (CAGE-C)	-	13,4	-	93.200	13,3	14,0	15,2	Uændret
Rusdrikker ugentligt* (Mindst 5 genstande ved samme lejlighed)	-	9,3	-	64.900	9,5	10,9	-	Uændret
Lever ikke op til WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet	58,1	59,3	■	413.400	-	-	-	-
Fysisk inaktiv i fritiden	19,0	20,9	■	145.300	22,7	15,6	16,0	Fald
Stillesiddende mere end 8 timer dagligt	-	49,9	-	347.500	53,1	-	-	Fald
Skærmtid i fritiden mindst 4 timer dagligt	-	34,4	-	239.600	32,0	-	-	Stigning
Sover mindre end 6 timer dagligt	-	11,1	-	77.100	10,4	-	-	Uændret
Meget generet af søvnproblemer	15,0	16,3	■	113.200	15,6	12,0	10,7	Uændret
Utilstrækkelig sundhedskompetence: Viden til at håndtere eget helbred	-	20,0	-	139.400	19,1	-	-	Uændret
Utilstrækkelig digital sundhedskompetence: Brug af teknologi til at håndtere info. om eget helbred	-	31,3	-	218.400	-	-	-	-

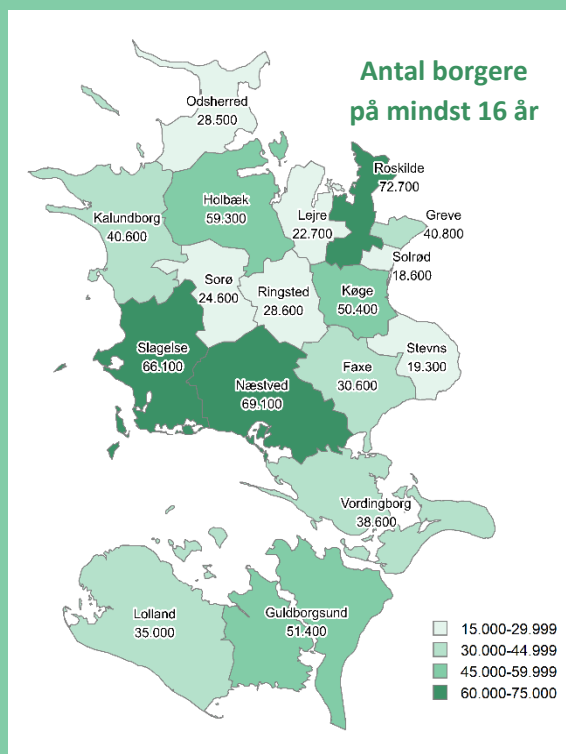
■ Signifikant lavere end national forekomst □ Ikke signifikant forskellig fra national forekomst ■ Signifikant højere end national forekomst

\*Borgere som rusdrikker ugentligt er i Region Sjælland opgjort blandt borgere, som har drukket alkohol indenfor de seneste 12 måneder

Note: I tabellen markerer en streg, at data ikke findes, eller at sammenligning med tidligere år eller nationale tal ikke er mulig

# 2021

## Region Sjælland Sundhedsprofil på én side



### Læsevejledning

Undersøgelsen blev gennemført fra februar til maj 2021, hvor **COVID-19-pandemien** havde været et år, og borgerne stadig var ramt af restriktioner. Resultaterne fra 2021 bør ses i dette lys.

- Sundhedsprofilen omfatter **borgere på 16 år og derover**.
- **Sammenligninger af Region Sjællands resultater fra de fire år 2010, 2013, 2017 og 2021.** Resultaterne i tabellen fra de fire år er opgjort på samme måde og kan dermed sammenlignes. Der bør derimod udvises forsigtighed ved sammenligninger med resultaterne i de tidligere sundhedsprofilrapporter, fordi opgørelsesmetoden kan være ændret lidt over tid.
- **Udviklingen fra 2017 til 2021** er angivet i tabellens højre kolonne. Udviklingen er angivet som enten stigning eller fald, når forskellen på de to års resultater er signifikant (når 95 pct.-konfidensintervallerne for resultaterne fra de to år ikke overlapper). Ikke signifikante forskelle er angivet som "Uændret".

Du kan finde flere resultater på Sundhedsprofilens hjemmeside [www.regionsjaelland.dk/sund](http://www.regionsjaelland.dk/sund) i rapporten: "Sundhedsprofil 2021 for Region Sjælland og kommuner – Hvordan har du det?"

Resultaterne fra Den Nationale Sundhedsprofil findes her: [www.danskernessundhed.dk](http://www.danskernessundhed.dk).