

Hvordan har du det?



Mini-sundhedsprofil
for Kalundborg Kommune



REGION
SJÆLLAND 
-vi er til for dig

Indhold

Et tjek på Kalundborgs sundhedstilstand	3
Beskrivelse af Kalundborg 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 Kalundborg Kommune«

Forfatter Anne Bach Iversen

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 250

Et tjek på Kalundborgs sundhedstilstand

Kalundborg Kommune har med vedtagelsen af kommunens Sundhedspolitik i 2009 sat fokus på sundhed. Ældre- og Sundhedsudvalget godkender hvert år nye mål som forfølges inden for Sundhedspolitikens beskrevne indsatsområder.

Sundhedsprofilerne skal bidrage til arbejdet med at prioritere de udfordringer, der skal løses på sundhedsområdet i fremtiden. Resultaterne fra sundhedsprofilerne inddrages således i arbejdet med nye sundhedspolitiske mål.

Udfordringen de kommende år bliver at tænke sundhed bredt i forhold til kommunen og borgerne. Sundhed går på tværs i organisationen og involverer mange af kommunens forvaltninger. Sundhed er ikke bare et spørgsmål om at være syg eller rask. Det er et spørgsmål om at få det bedste ud af sit liv – fysisk, psykisk og socialt. Kommunen tager ansvar for at støtte borgerne i at forbedre livskvalitet og sundhed.

I Kalundborg Kommune er borgernes sundhed den enkeltes ansvar, men også en fælles opgave. Kommunens sundhedsindsats skal bidrage til at mindske den sociale ulighed i sundhed.



Beskrivelse af Kalundborg Kommune

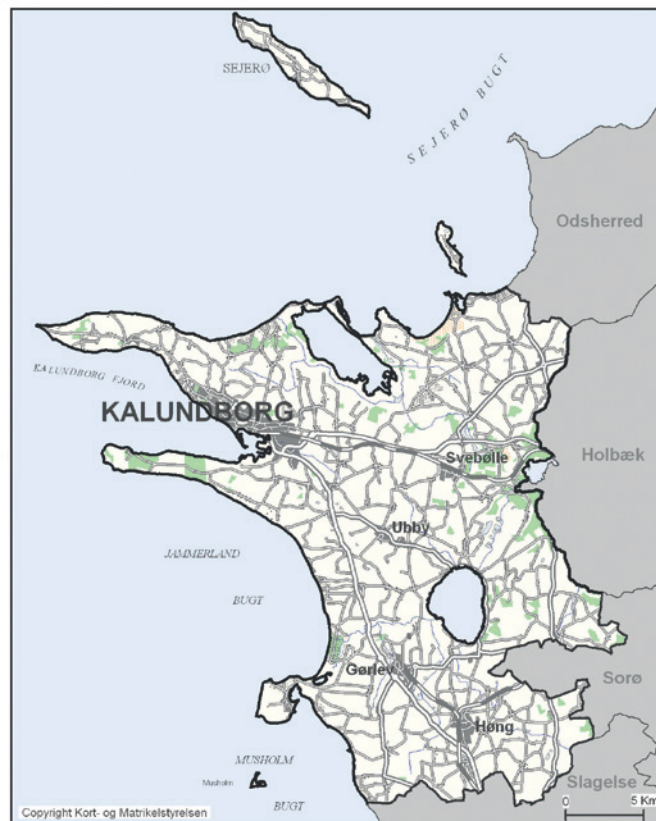
Kalundborg Kommune har godt 49.000 borgere og ligger geografisk unikt placeret i den vestsjællandske natur - *ud til vandet, midt i landet*. Kommunens smukke natur gør, sammen med den travle industrihavn og et blomstrende erhvervsliv, egnen til et attraktivt sted at bo, leve og arbejde.

Befolkningsprognoser viser, at Kalundborg Kommune frem til 2014 kan forvente et fald i befolkningstallet. Samlet set forventes der færre yngre borgere, mens der til gengæld forventes en betydelig stigning i antallet af ældre borgere over 65 år.

Kalundborg kommune skal være et godt sted at bo og leve – gennem hele livet. Vi vil have en kommune, der udnytter egnens mangfoldighed, hvor man kan leve godt og på forskellige måder – i byerne, i lokalsamfundene og på øerne.

En kommune med vægt på sunde grønne boligområder. Der skal være nem adgang til vores unikke natur og til de brede kultur- og fritidstilbud, som giver borgerne mulighed for at vælge det sunde liv. At kommunens servicetilbud udvikles, så de forener kravene til kvalitet, valgmuligheder og effektivitet. Vi vil have fremtidssikre og ambitiøse tilbud til børn, unge, familier, ældre og borgere med særlige behov.

Kalundborg Kommunens fysiske kvaliteter, bymiljøer, kulturlandskaber og natur er værdier, der forvaltes, så borgerne får glæde af dem, uden at forringe deres kvaliteter. Herved fastholdes muligheden for også at tilbyde kommende generationer i Kalundborg Kommune et attraktivt sted at bo og leve.



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 Kalundborg Kommune valgte 53,9 procent at deltage i undersøgelsen, svarende til 1.078 borgere. Andelen ligger tæt på regionsgennemsnittet på 55 procent. Borgerne har kunnet vælge mellem at returnere spørgeskemaet i udfyldt stand eller besvare spørgsmålene elektronisk over internettet.

Sundhedsprofilen i Region Sjælland 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 kronisk sygdom.

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

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

Livskvalitet og helbred

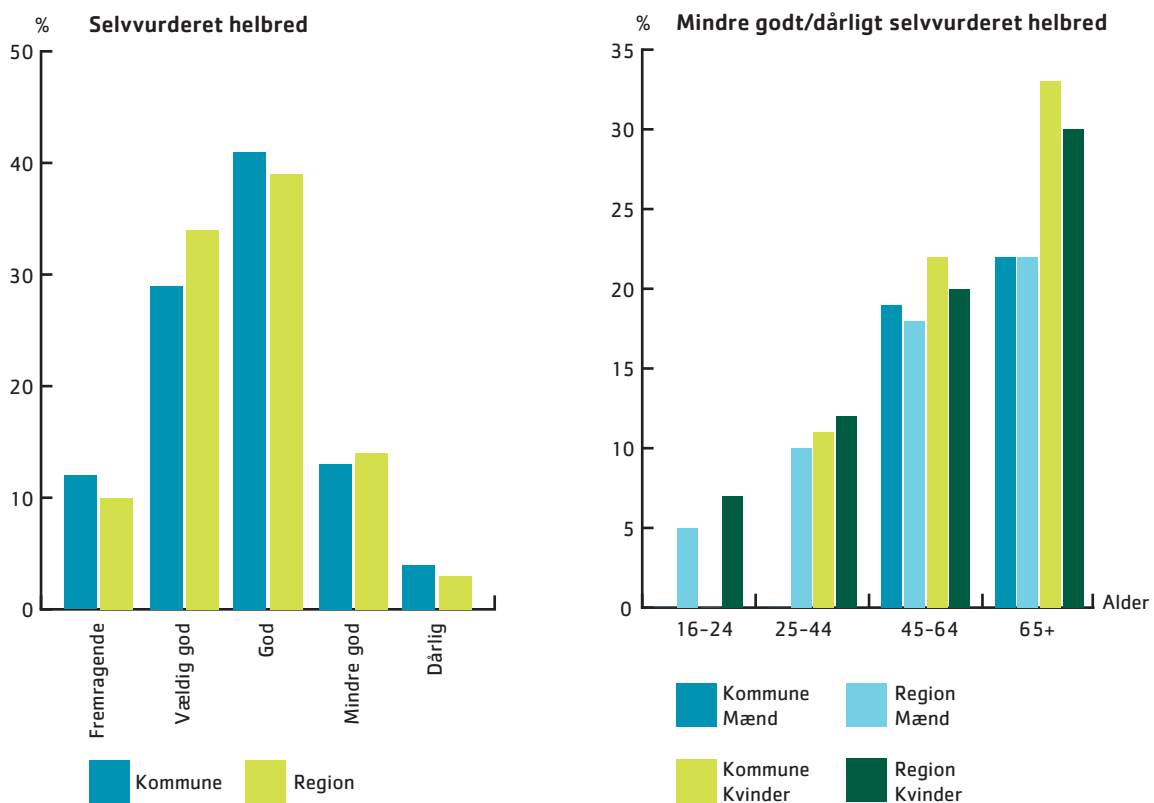
Selvvrurderet helbred

Borgernes egen vurdering af deres helbred, har vist sig at være et pålideligt mål for risikoen for både sygelighed og dødelighed i fremtiden – uafhængigt af andre faktorer.

I Kalundborg Kommune bedømmer langt den overvejende del af borgerne deres helbred til at være godt. Andelen, der bedømmer deres helbred som mindre godt eller dårligt, er det samme i Kalundborg Kommune som i regionen som helhed. Andelen udgør for begge vedkommende 17 procent.

Som det fremgår af figuren stiger andelen af borgere med mindre godt eller dårligt selvvrurderet helbred med alderen. I aldersgruppen 65+ år er der betydeligt flere kvinder end mænd, der har et mindre godt eller dårligt selvvrurderet helbred i Kalundborg Kommune¹.

¹ I aldersgruppen 16-24 år for både mænd og kvinder samt i aldersgruppen 25-44 år for mænd er der for få besvarelser til at give et resultat.



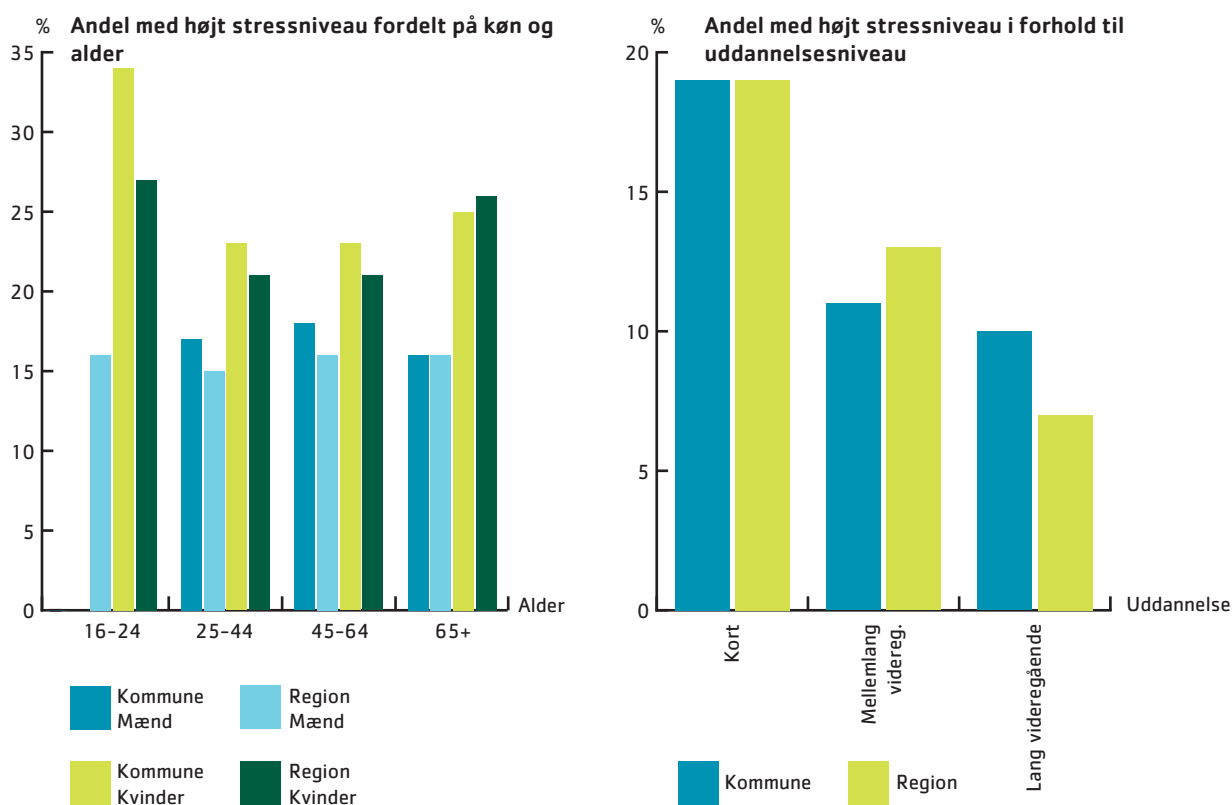
Stress

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 såsom hjerte-kar-sygdomme og depression. Stress kan også medføre en forværring af eksisterende sygdomme.

Blandt de 20 procent af borgere, der har det højeste stressniveau, er andelen højere hos kvinderne i alle aldersgrupper end hos mændene¹. Sammenlignes der med regionen ses det, at især andelen af kvinder i aldersgruppen 16-24 år har et højere stressniveau, end i regionen som helhed.

Både i Kalundborg Kommune og i regionen som helhed stiger andelen med et højt stressniveau jo kortere uddannelse borgerne har. I Kalundborg Kommune falder andelen således fra 19 procent blandt borgere med en kort uddannelse til 10 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse. I regionen sker der et fald fra 19 procent til 7 procent.

¹ I aldersgruppen 16-24 år for både mænd og kvinder er for få besvarelser til at give et resultat.

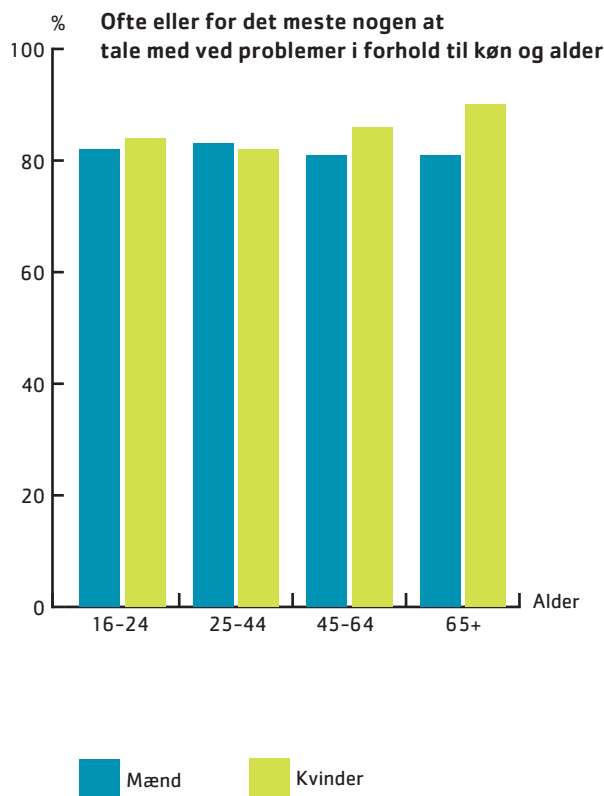


Socialt netværk

Det er vigtigt for trivselen at have et socialt netværk. Vurderingen 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 betydning for sundhedsvaner, overskud til at ændre vaner samt mulighed for hjælp i tilfælde af sygdom.

84 procent af borgerne i Kalundborg Kommune og 85 procent af borgerne i Region Sjælland oplyser, at de ofte eller for det meste har nogen at tale med, hvis de har problemer.

I Kalundborg Kommune er det især de ældre kvinder, der ofte eller for det meste har nogle at tale med ved problemer. Andelen af kvinder der ofte eller for det meste har nogle at tale med ved problemer stiger med alderen, mens mændenes andel er nogenlunde stabil set hen over alle aldersgrupper.



Sundhedsadfærd

Rygning

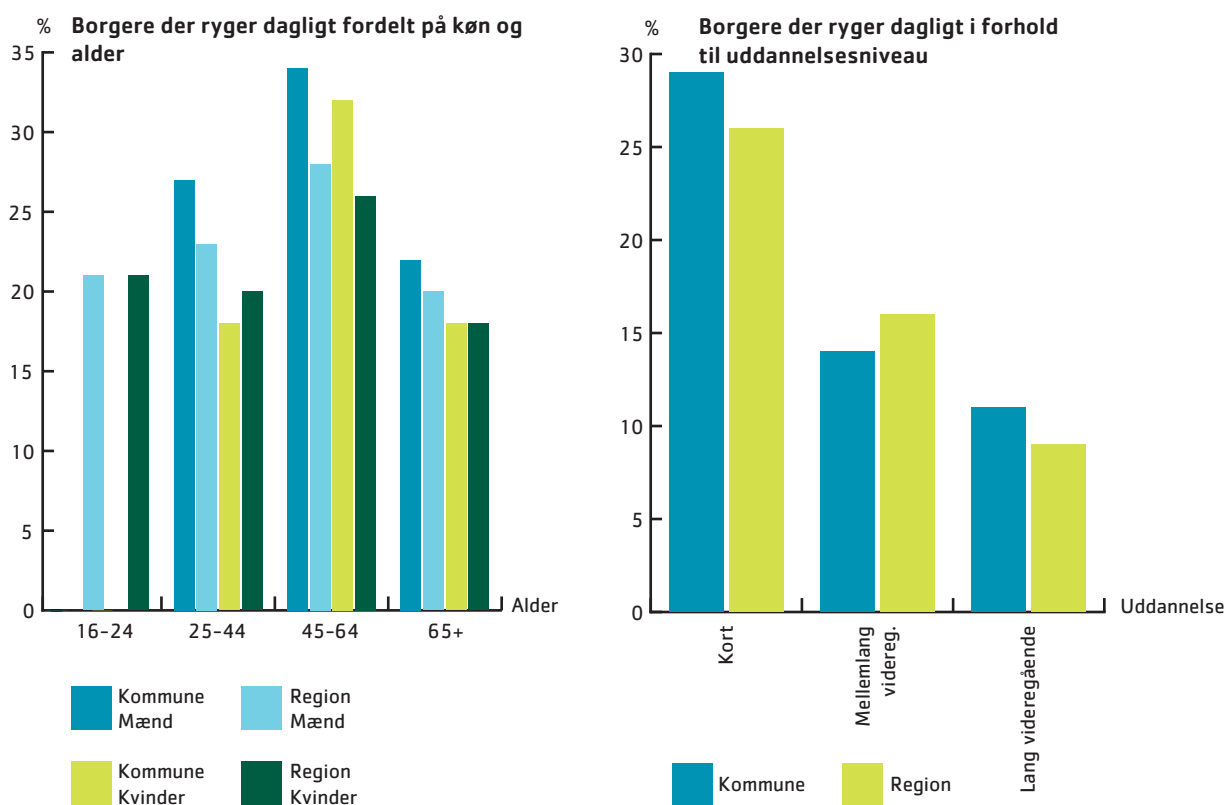
Rygning er den forebyggelige risikofaktor, der giver anledning til flest kroniske sygdomme i Danmark. Hvert år dør 14.000 danskere på grund af rygning, svarende til 26 procent af alle dødsfald. I Kalundborg Kommune ryger 26 procent dagligt mod 23 procent i regionen som helhed.

For alle aldersgrupper ses det, at der er flest mænd frem for kvinder der ryger i Kalundborg Kommune, hvilket også er tilfældet set på regionen som helhed. Sammenlignet med regionens niveau, adskiller mændene sig i Kalundborg Kommune, da de indenfor alle aldersgrupper har en højere andel der ryger dagligt end regionen har som helhed¹.

Andelen af daglige rygere falder i takt med borgernes uddannelseslængde. I Kalundborg Kommune falder andelen således fra 29 procent blandt borgere med en kort uddannelse til 11 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse. På regionsplan sker der et fald fra 26 til 9 procent. For borgere med en kort videregående uddannelse og en lang videregående uddannelse er andelen, der dagligt ryger, større i Kalundborg Kommune end i regionen.

Andelen af eks-rygere udgør 28 procent i Kalundborg Kommune, hvilket er lidt lavere end regionen som helhed, hvor der er 29 procent eks-rygere (figur ikke vist).

¹ I aldersgruppen 16-24 år for både mænd og kvinder er for få besvarelser til at give et resultat.



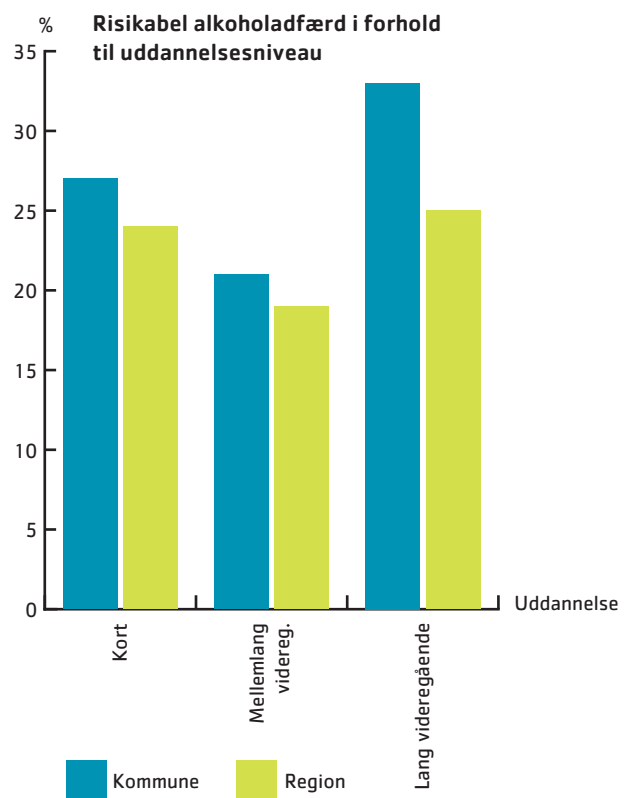
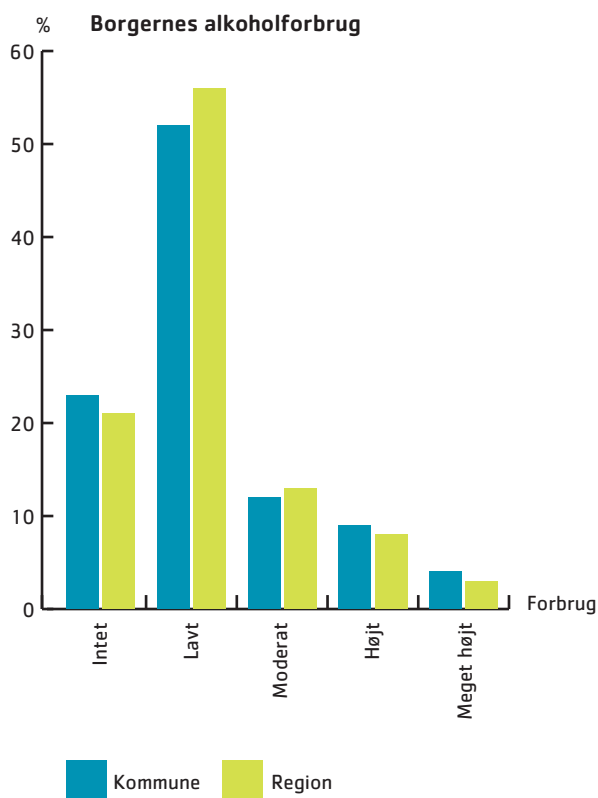
Alkohol

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.

I Kalundborg Kommune har 52 procent et lavt forbrug, hvilket er lavere end de 56 procent regionen har set som helhed. Andelen af borgere, som derimod har et højt eller meget højt forbrug af alkohol, er 13 procent, hvilket er højere end regionens 11 procent.

Udover genstandsgrænserne indgår også elementerne rusdrikkeri og alkoholafhængighed, når man taler om risikabel alkoholadfærd. Som det fremgår af figuren, er andelen med en risikabel alkoholadfærd højere i Kalundborg Kommune inden for alle uddannelses kategorierne.



Fysisk aktivitet

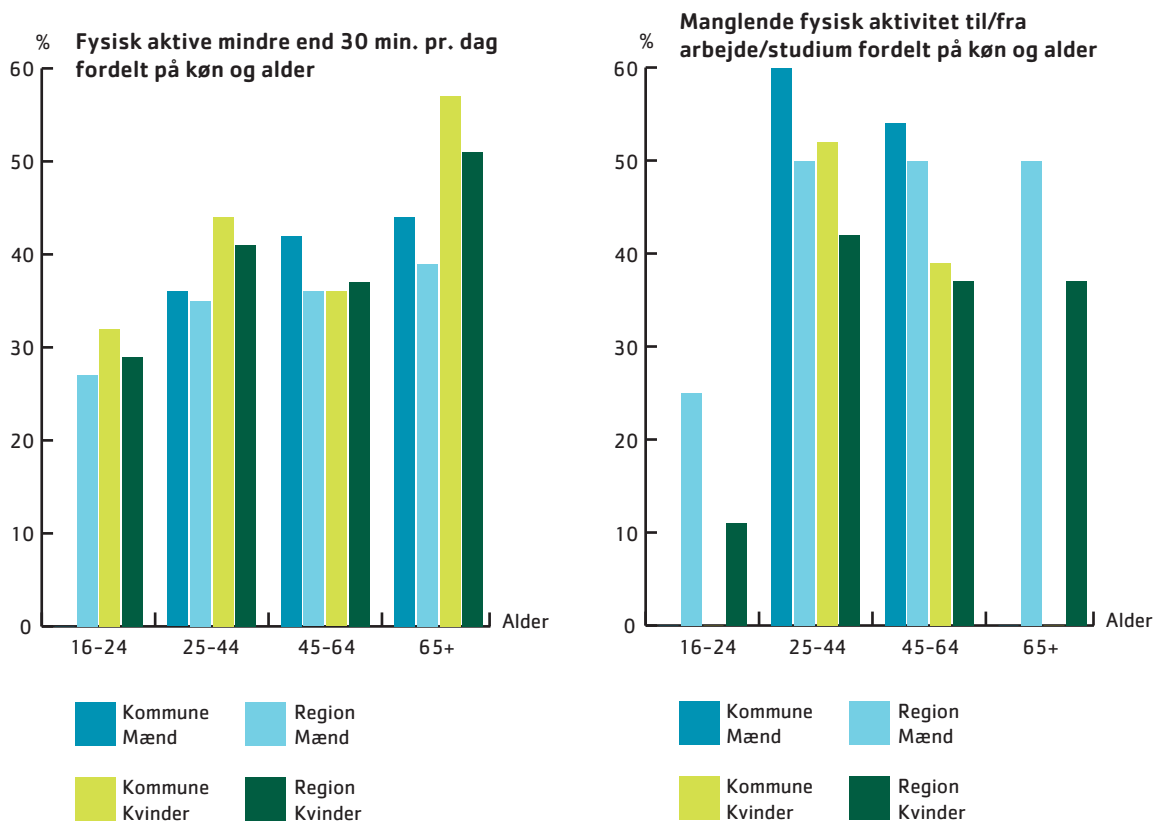
Fysisk inaktivitet øger risikoen for kroniske sygdomme som f.eks. hjerte-kar-sygdomme, sukkersyge, tyktarmskræft, brystkræft, knogleskørhed, visse psykiske lidelser samt faldulykker. Hvert år er 4.500 dødsfald i Danmark relateret til fysisk inaktivitet. Den fysisk inaktive person kan forvente 8-10 færre 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 Kalundborg Kommune er gennemsnitlig 41 procent af borgerne fysisk aktive i mindre end 30 min. per dag (inklusive transport til og fra arbejde eller studium) mod 38 procent i regionen generelt. Ses der på køn og alder er det fra alderen 25+ år, at både mænd og kvinder er mindre fysisk aktive sammenlignet med resten af regionen, bortset fra de 45-64 årige kvinder.

For de 25-64-årige ses det, at der er færre mænd end kvinder, der går eller cykler til arbejde eller studium. Det gælder både for Kalundborg Kommune og for regionen som helhed¹.

Fysisk inaktivitet forekommer hos 38 procent blandt borgere med kort uddannelse, mens andelen er 20 procent hos borgere med lang videregående uddannelse. Faldet for regionen som helhed er fra 38 procent til 32 procent (figur ikke vist).

¹ I aldersgruppen 16-24 år og 65+ år er der for få besvarelser til at give resultat.



Madvaner

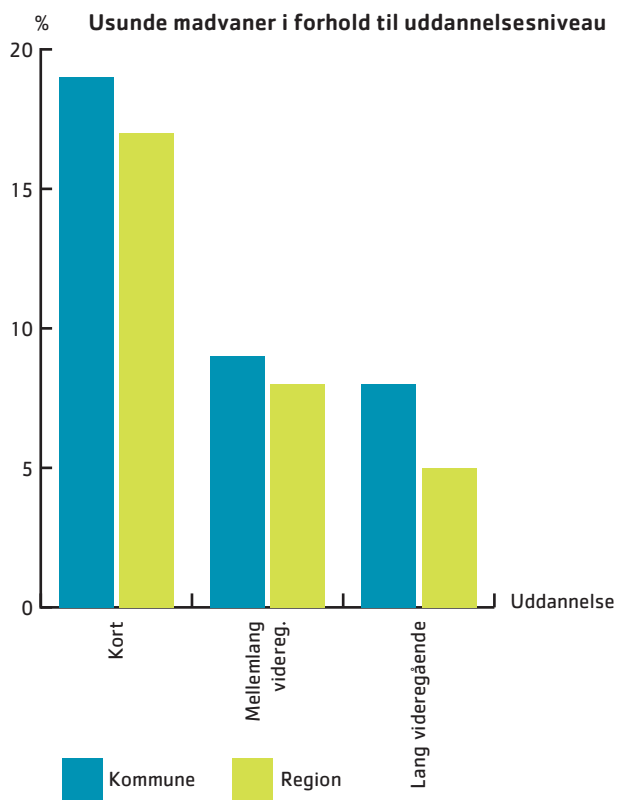
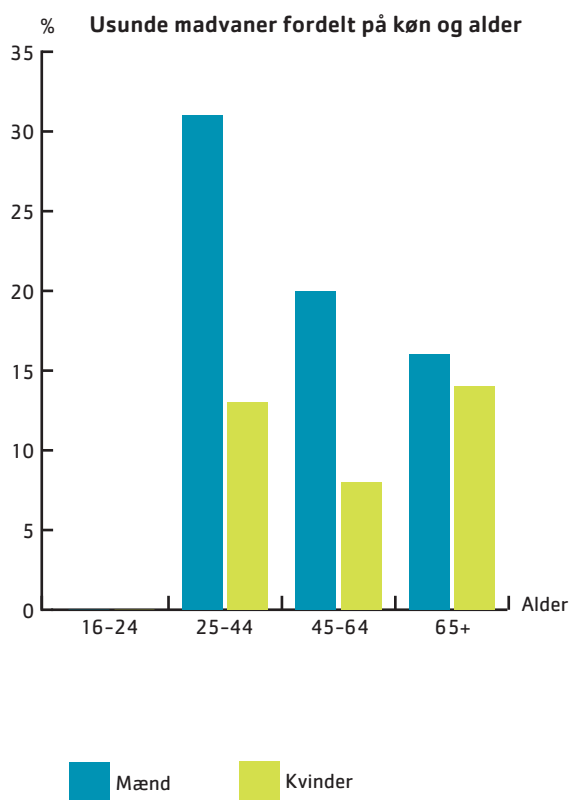
De 8 kostråd fremsat af Ernæringsrådet lyder:

- 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.

17 procent af borgerne i Kalundborg Kommune har generelt usunde madvaner mod 14 procent i regionen som helhed. Som det fremgår af figuren, spiser mændene i Kalundborg Kommune generelt usundere end kvinderne i alle aldersgrupper. Yderligere fremgår det af figuren, at de usunde madvaner falder i takt med alderen¹. I Kalundborg Kommune forekommer usunde madvaner hos 19 procent blandt borgere med en kort uddannelse, mens andelen er 8 procent hos borgere med en lang videregående uddannelse. Der ses dermed en social ulige fordeling af forekomsten af usunde madvaner.

¹ I aldersgruppen 16-24 år er der for få besvarelser til at give resultat.

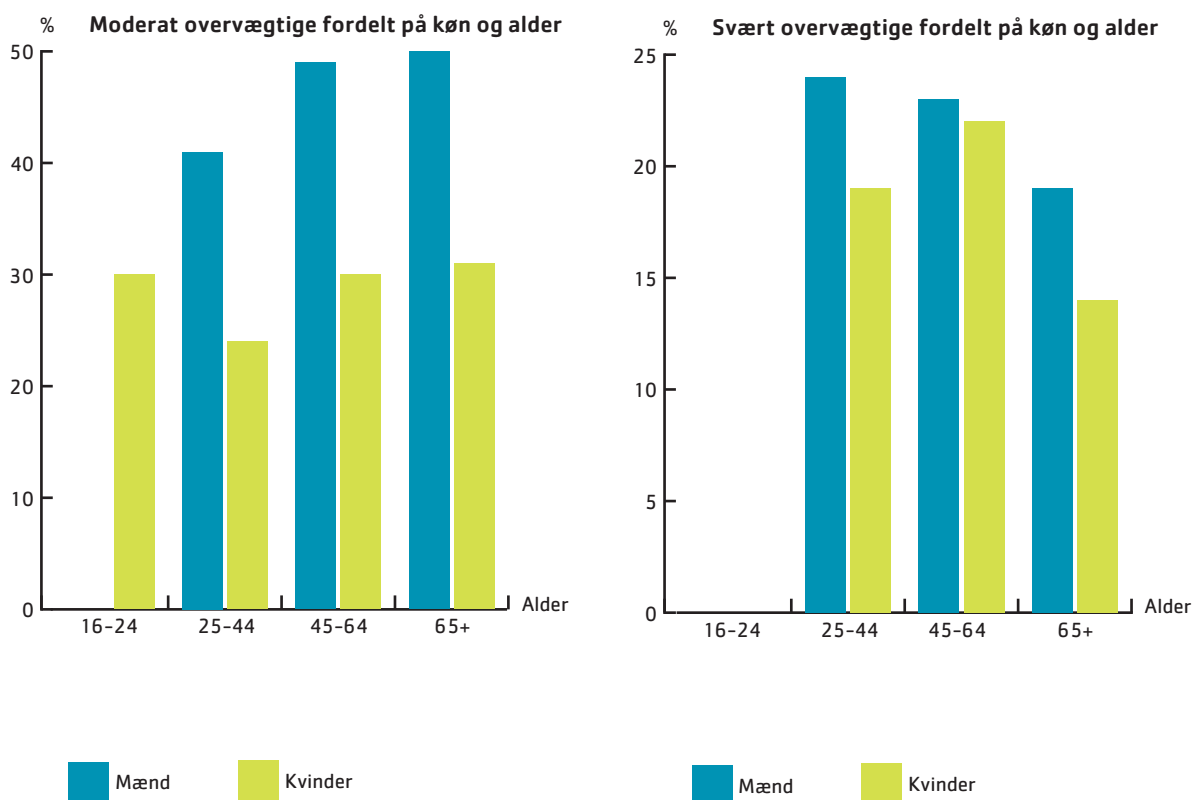


Vægt

Danskernes gennemsnitlige vægt har været stigende de senere år. 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, og 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.

37 procent af borgerne er moderat overvægtige i Kalundborg Kommune mod 35 procent i regionen som helhed. 19 procent i Kalundborg Kommune er svært overvægtige, hvilket er markant højere end regionsgennemsnittet på 16 procent (figur ikke vist).

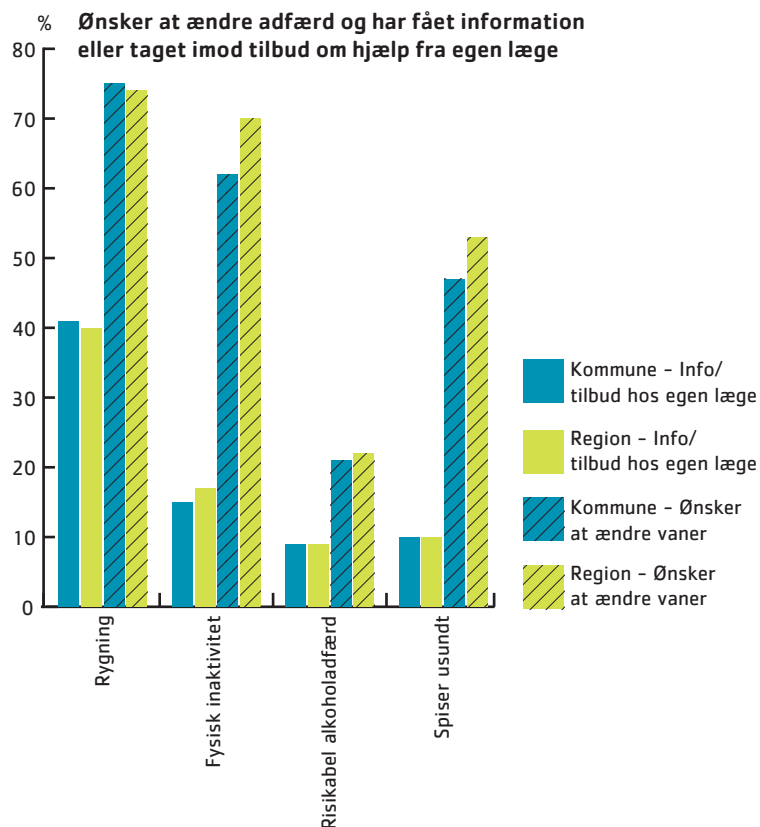
Som det ses af figureerne, er andelen af moderat og svært overvægtige større hos mændene end hos kvinderne i alle aldersgrupper i Kalundborg Kommune. Det er især i forhold til andelen af personer, der er moderat overvægtige, at forskellen mellem mændene og kvinderne ses.



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

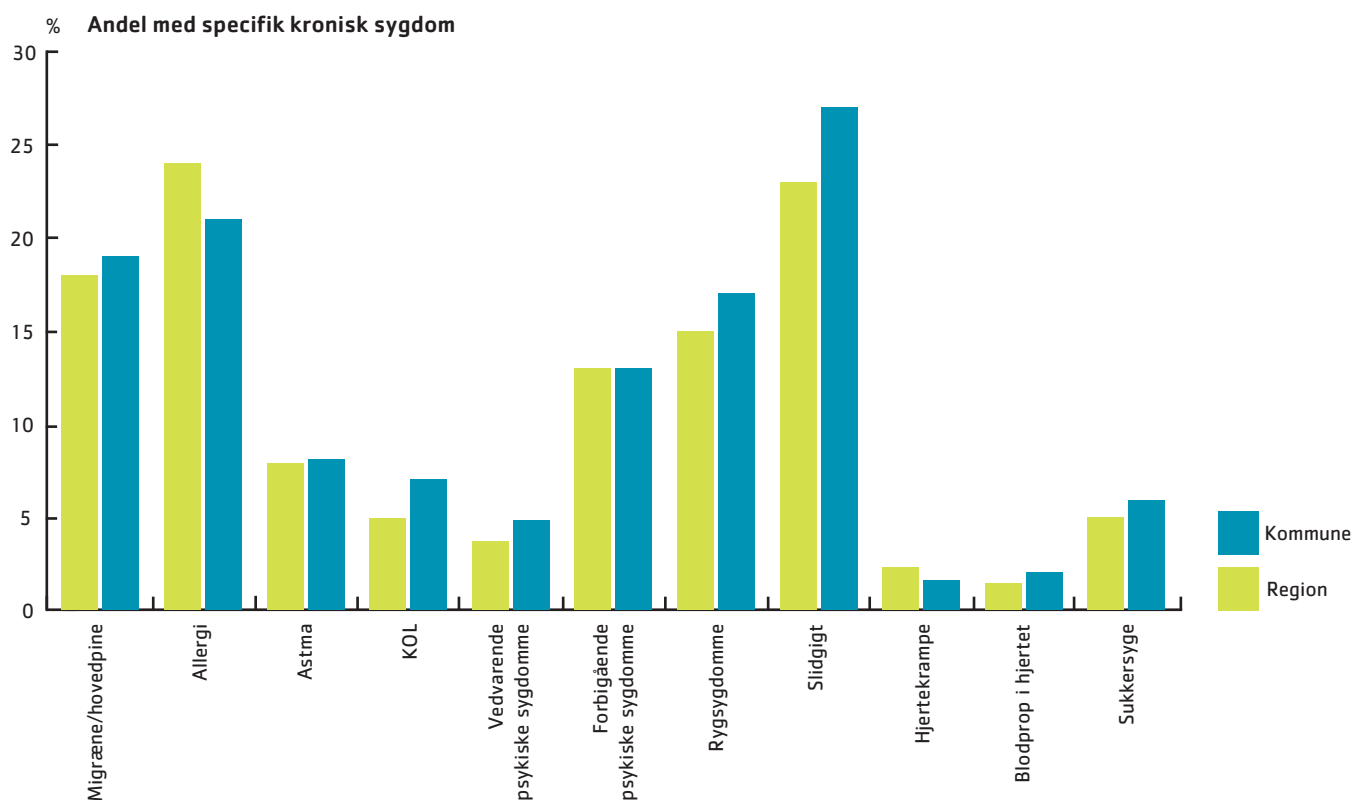
Der er 12 procent af borgerne i Kalundborg Kommune, der opfylder de officielle anbefalinger i forhold til rygning, alkohol, sund kost og fysisk aktivitet, hvilket er en lidt lavere andel end regionsgennemsnittet på 13 procent. Der er dog en stor gruppe borgere, der gerne vil ændre vaner i en sundere retning, selvom andelen generelt er lavere end i regionen.

Inden for de fire områder har borgere hyppigst modtaget information eller taget imod tilbud fra egen læge i forhold til rygning, nemlig hos 41 procent i Kalundborg Kommune mod et regionsgennemsnit på 40 procent. Det gælder derimod kun for henholdsvis for 15, 9 og 10 procent af tilfældene blandt personer, der er fysisk inaktive, har en risikabel alkoholadfærd eller hos personer, der spiser usundt.



Kroniske sygdomme

Forekomst af kroniske sygdomme findes i alle aldersgrupper. Forekomsten stiger med alderen for de fleste kroniske sygdomme. Dette gælder især for sygdomme som slidgigt, KOL, hjertekrampe og blodprop i hjertet, men ikke for sygdomme som migræne/hovedpine og allergi. I Kalundborg Kommune er andelen med slidgigt og KOL markant højere, mens andelen med allergi er lavere i forhold til regionen som helhed. I forhold til alle de andre sygdomme er andelen på højde med eller lidt højere end regionsgennemsnittet.



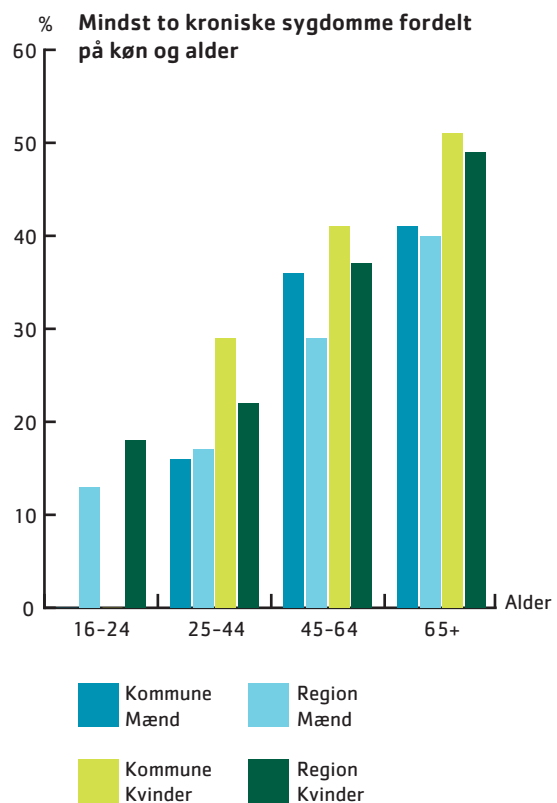
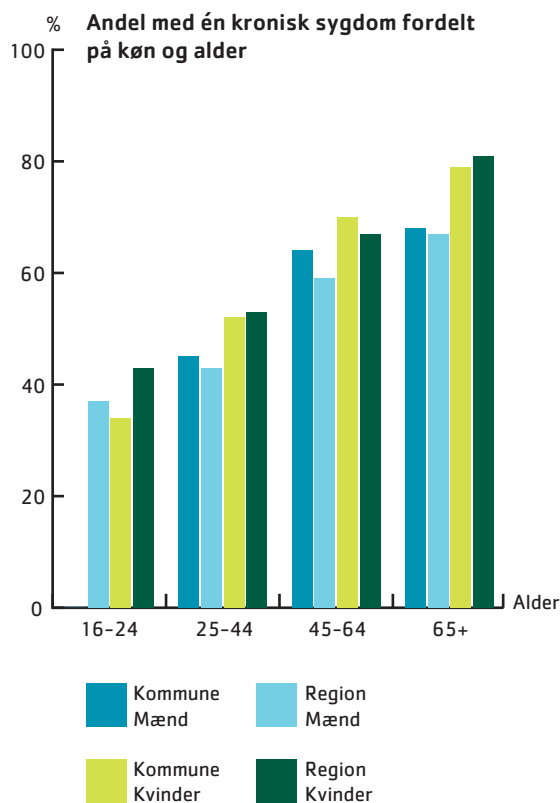
58 procent af borgerne i Kalundborg Kommune har mindst én kronisk sygdom og 32 procent har mindst to kroniske sygdomme. Regionsgennemsnittet er henholdsvis 58 procent og 29 procent. Som det fremgår af figuren, stiger hyppigheden af én kronisk sygdom med alderen for begge køn. Figuren viser desuden, at kronisk sygdom er hyppigere hos kvinder end hos mænd i alle aldersgrupper. Dette gælder både for Kalundborg Kommune og regionen som helhed¹.

Det samme billede gør sig gældende, når man ser på personer, der har mindst to kroniske sygdomme, bortset fra, at andelen er noget lavere i alle aldersgrupper end ved mindst én kronisk sygdom. Andelen hos mænd stiger fra 16 procent i aldersgruppen 25-44 år til 41 procent hos de 65+ årige. Stigningen blandt kvinder er fra 29 procent til 51 procent².

Kalundborg Kommune skiller sig ud fra regionsgennemsnittet ved, at andelen med mindst to kroniske sygdomme ligger noget højere fra alderen 25 år og frem hos kvinderne og fra alderen 45 år og frem hos mændene.

¹ I aldersgruppen 16-24 år for mænd er der for få besvarelser til at give et resultat.

² I aldersgruppen 16-24 år for mænd og kvinder er der for få besvarelser til at give et resultat.



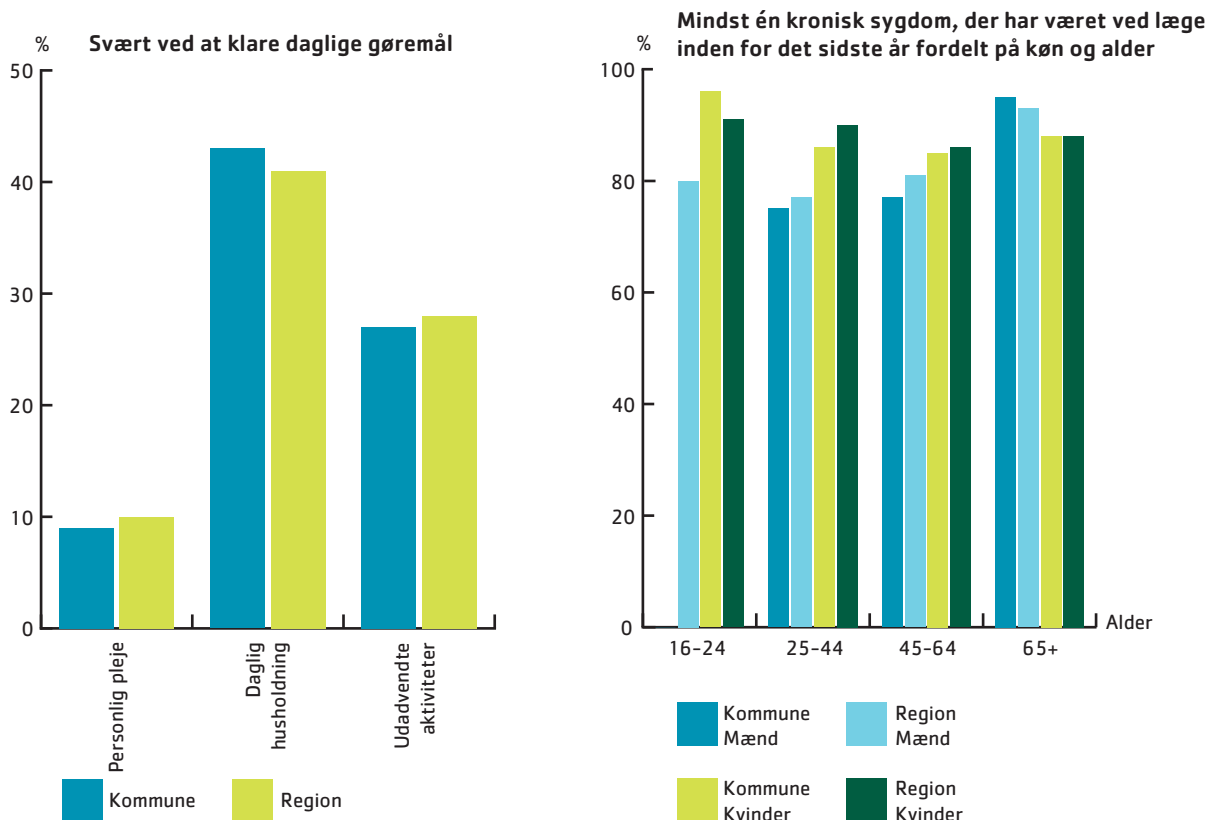
Behov for hjælp

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 og især i forhold til den daglige husholdning og mulighed for udadvendte aktiviteter. Kalundborg Kommune adskiller sig ikke væsentligt fra regionen som helhed i forhold til borgere, der har svært ved at klare daglige gøremål.

Besøg hos egen læge

Mellem 75 og 96 procent af borgerne i Kalundborg Kommune med mindst én kronisk sygdom har været hos egen læge inden for det sidste år. I regionen som helhed udgør andelen mellem 77 og 93 procent.

Den høje andel i alle aldersgrupper betyder, at borgerens praktiserende læge har rig mulighed for at motivere borgere til at ændre livsstil i en retning, som vil være hensigtsmæssig i forhold til at mindske generne i forhold til 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.



Sammenfatning

Kalundborg Kommune adskiller sig på de fleste områder negativt i forhold til regionen som helhed. Der er således flere, der ryger dagligt, har risikabel alkoholadfærd, er fysisk inaktive, samt har usunde madvaner sammenlignet med regionen som helhed.

Ses der på borgernes BMI, er det særligt mændene – ligesom det er tilfældet i regionen – der er moderat eller svært overvægtige.

Mange borgere i Kalundborg Kommune er motiveret til at ændre vaner i en sundere retning. Andel motiverede inden for både fysisk inaktivitet, risikabel alkoholadfærd og usunde kostvaner ligger dog under regionsgennemsnittet, mens der i Kalundborg Kommune er flere, der ønsker at ændre vaner i forhold til rygning sammenlignet med regionsgennemsnittet. Blandt fysisk inaktive, borgere med risikabel alkoholadfærd samt dem, der spiser usundt, er der således henholdsvis 62, 21 samt 47 procent, der ønsker at ændre vaner. Der er 75 procent blandt de daglige rygere, der ligeledes ønsker at ændre vaner.

I forhold til socialt netværk er det især kvinderne i de ældre aldersgrupper der føler, at de ofte eller for det meste har nogle at tale med i tilfælde af problemer, hos mændene er andelen nogenlunde på samme stabile niveau aldersgrupperne imellem, dog gennemsnitligt lavere end kvinderne. Blandt alle borgerne i Kalundborg Kommune er der 84 % der føler, at de ofte eller for det meste har nogle at tale med i tilfælde af problemer, mod 85 procent i regionen som helhed.

Inden for de kroniske sygdomme er andelen med slidgigt og KOL i Kalundborg Kommune markant højere end regionsgennemsnittet. Med undtagelse af en sygdom som allergi, hvor andelen er lavere i Kalundborg Kommune end i regionen som helhed, er andelen af alle de andre sygdomme lidt højere eller på højde med regionsgennemsnittet.

Når man ser på, hvordan de kroniske sygdomme fordeler sig på alder og køn, er det kun hos mænd og kvinder i aldersgruppen 16-24 år med én kronisk sygdom, hvor andelen er større end i regionen som helhed.

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.

