

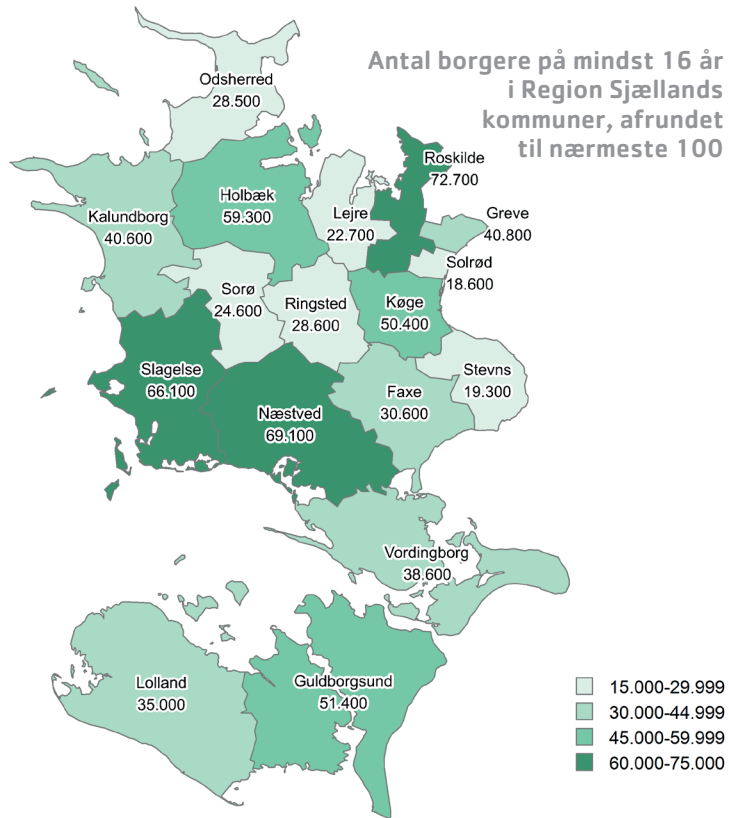
REGION
Sjælland



- vi er til for dig



Sundhedsprofil 2021



Baggrund

Sundhedsprofilen 2021 belyser trivsel, sundhed og sygdom blandt unge og voksne i Region Sjælland og regionens 17 kommuner.

I starten af 2021 blev 2.000 borgere i hver kommune (34.000 i alt) tilfældigt udtrukket og inviteret til at besvare spørgeskemaet 'Hvordan har du det?'. Et lignende spørgeskema blev desuden sendt til 3.552 borgere i regionen ifm. Den nationale Sundheds- og sygelighedsundersøgelse.

Sundhedsprofilen bygger på svar fra de i alt 20.871 borgere, som har svaret på spørgeskemaerne og fra sundhedsprofilundersøgelser i regionen i 2017, 2013 og 2010.

Sundhedsprofilen 2021 er gennemført under COVID-19-pandemien, og resultaterne bør ses i dette lys.

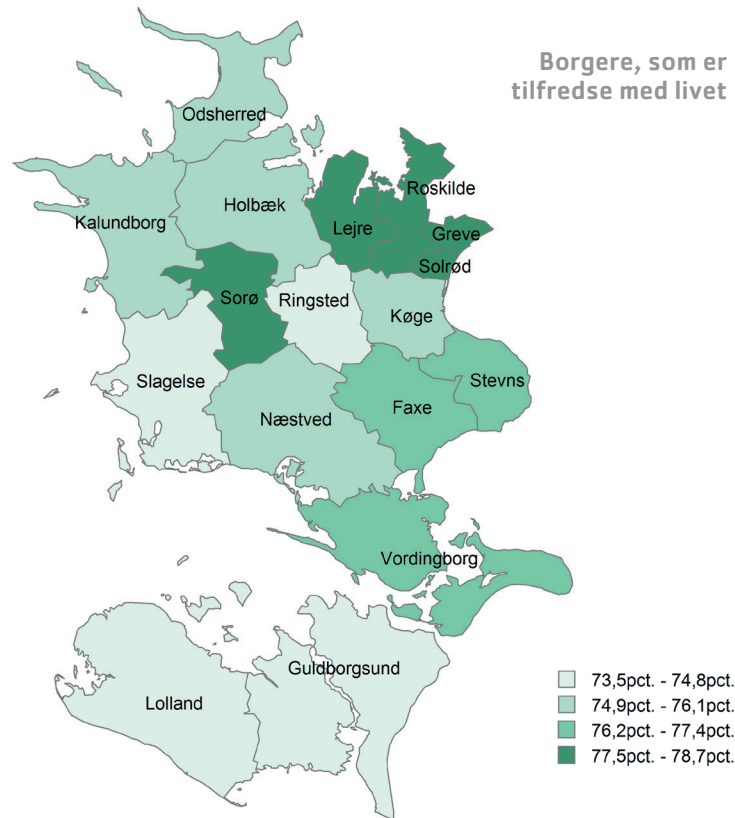
Helbred og trivsel

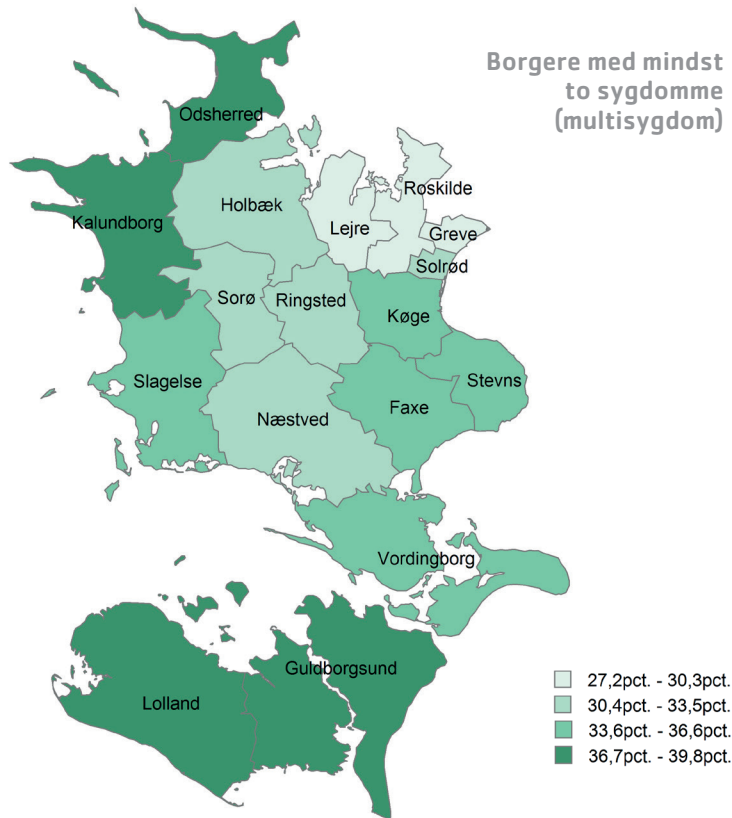
Tre ud af fire borgere er tilfredse med livet. Det er godt 3 procentpoint færre end i 2017. Ca. samme andel vurderer, at deres livskvalitet er blevet lidt eller meget dårligere som følge af COVID-19-pandemien.

Siden 2017 er andelen med en lav mental helbreds-score (dvs. et ringere mentalt helbred) (16,8 pct.) og andelen med en høj score på stressskalaen (28,7 pct.) steget.

Især kvinder og yngre borgere scorer lavt på den mentale helbredsskala og højt på stressskalaen.

Dårligt selvvurderet helbred og lav score på hhv. den mentale og den fysiske helbredsskala forekommer desuden hyppigere blandt kortuddannede og blandt borgere uden arbejde.





Langvarig sygdom

Forekomsten af langvarig sygdom, multisygdom og de fleste opgjorte enkeltsygdomme er steget siden 2017. Knap 40 pct. af borgerne lider af langvarig sygdom i 2021, og en tredjedel (33,7 pct.) har mindst to af en række udvalgte langvarige sygdomme (multisygdom).

De mest udbredte enkeltsygdomme/tilstande er slidgigt (27,3 pct.), forhøjet blodtryk (23,8 pct.) og allergi (23,2 pct.). Både angstlidelse og depression ses hos ca. hver ottende borger.

Sygdomsforekomsten stiger med alderen. Dog er psykiske lidelser, migræne/hyppig hovedpine og allergi mest udbredt blandt yngre borgere.

Jo længere uddannelse, desto lavere er forekomsten af langvarig sygdom generelt.

Sociale relationer

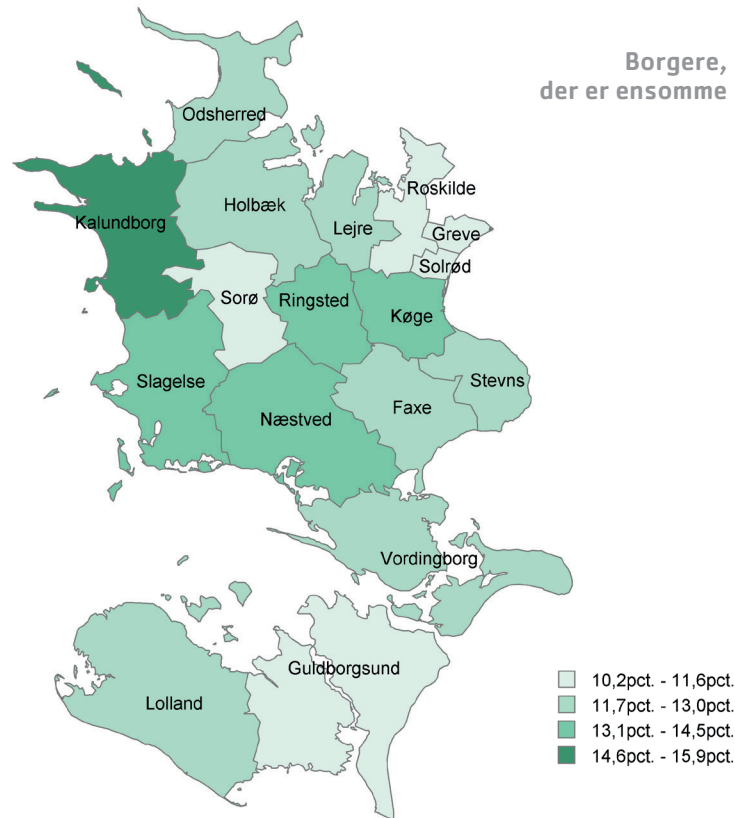
Hver ottende borger er ensom og hver tolvte viser tegn på social isolation i 2021. Andelen af ensomme er steget med næsten 50 pct. siden 2017, mens andelen med begrænset social støtte ikke er steget væsentligt.

Ensomhed er mest udbredt blandt 16-34-årige, mens tegn på social isolation er mest udbredt blandt ældre borgere.

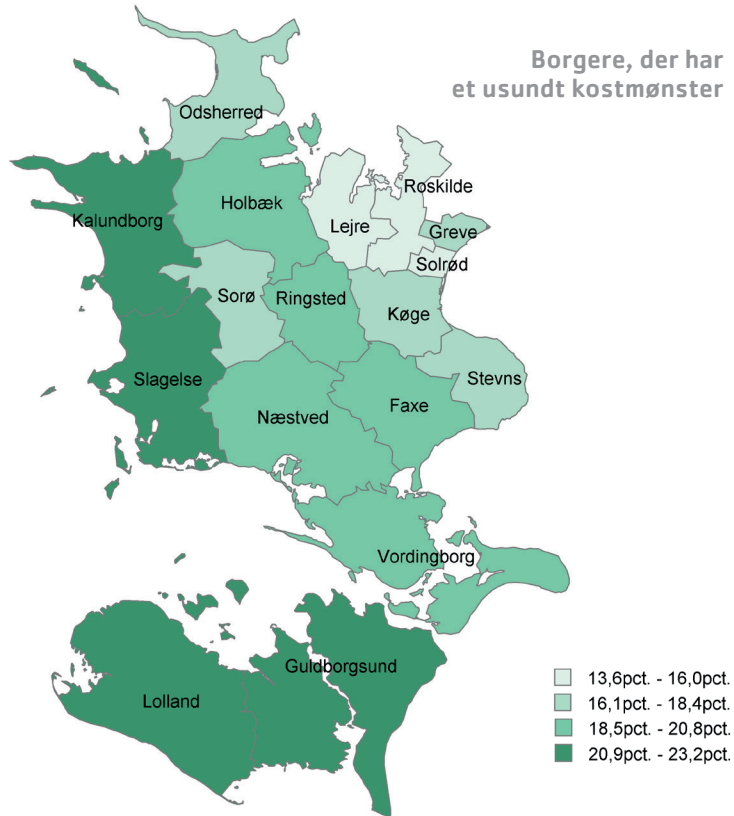
Både ensomhed og tegn på social isolation er desuden mere udbredt blandt borgere uden arbejde, samt hos borgere med det laveste uddannelsesniveau.

Godt 25 pct. deltager i frivilligt arbejde, hvilket er lidt færre end tidligere år, mens op mod hver femte borger (18,7 pct.) godt kunne tænke sig at gøre det.

Borgere,
der er ensomme



Borgere, der har et usundt kostmønster



Kostvaner

Nitten pct. af borgerne, svarende til 132.000 borgere, har et usundt kostmønster. Andelen er steget med ca. 2 procentpoint siden 2017. Yderligere spiser 91,5 pct. af borgerne mindre end de anbefalede seks portioner frugt/grønt dagligt, og 81 pct. spiser mindre fisk end anbefalet.

Et usundt kostmønster er mest udbredt blandt mænd, borgere i alderen 16-34 år, borgere udelukkende med grundskole/gymnasial uddannelse eller kort uddannelse, borgere uden arbejde og borgere, der ikke bor sammen med en partner.

Godt halvdelen af borgerne med et usundt kostmønster vil gerne spise mere sundt, og blandt disse ønsker godt hver tredje hjælp til det.

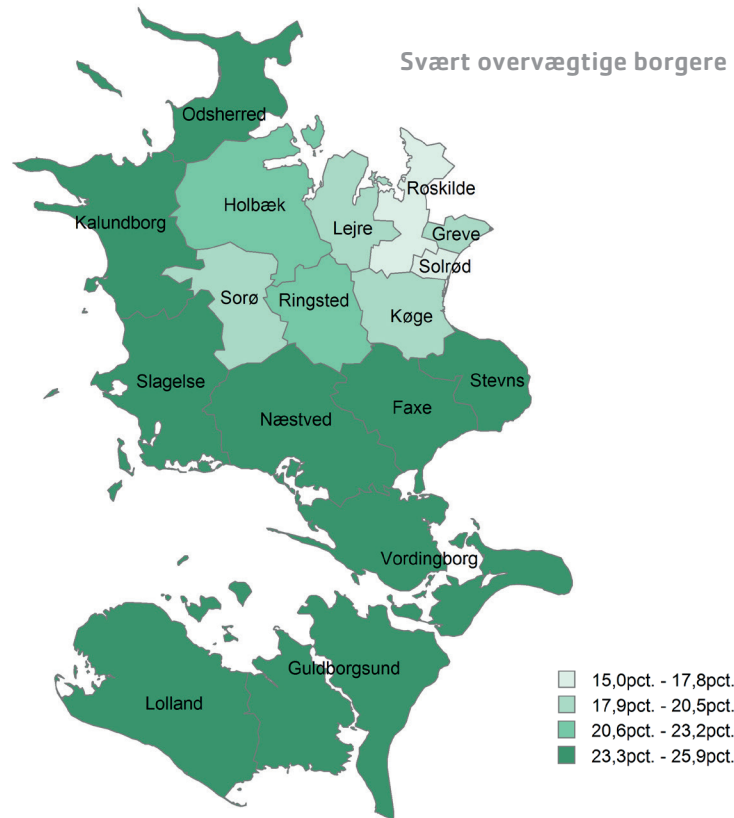
Overvægt

Omkring 58 pct. af borgerne er overvægtige, og godt hver femte (22 pct.), svarende til 153.600 borgere, er svært overvægtig. Andelen af svært overvægtige er steget med 1,4 procentpoint siden 2017, mens der siden 2010 er sket en stigning på 6,4 procentpoint.

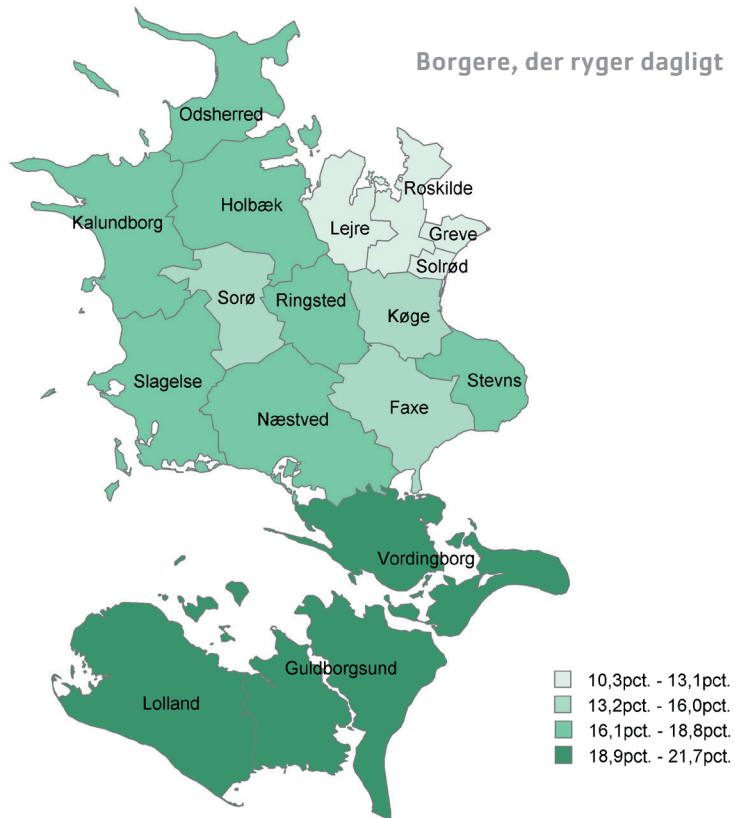
Moderat overvægt er hyppigst blandt mænd, mens svær overvægt er lige udbredt blandt mænd og kvinder.

Svær overvægt er især udbredt blandt borgere i alderen 35-64 år, borgere udelukkende med grundskole/gymnasial eller kort uddannelse og borgere uden arbejde.

Godt otte ud af ti overvægtige borgere vil gerne tabe sig. Heraf ønsker ca. 40 pct. hjælp til det.



Borgere, der ryger dagligt



Rygning

Ca. 80 pct. af borgerne er ikke-rygere, mens 16,1 pct. ryger dagligt. Andelen af dagligrygere er faldet siden 2017 og er 30 pct. lavere i 2021 end i 2010. Andelen af ikke-rygere, der er udsat for passiv rygning, er faldet fra 13,4 pct. i 2010 til 4,2 pct. i 2021.

Daglig rygning er mest udbredt blandt mænd, kortuddannede, borgere uden arbejde og borgere, som ikke bor med en partner.

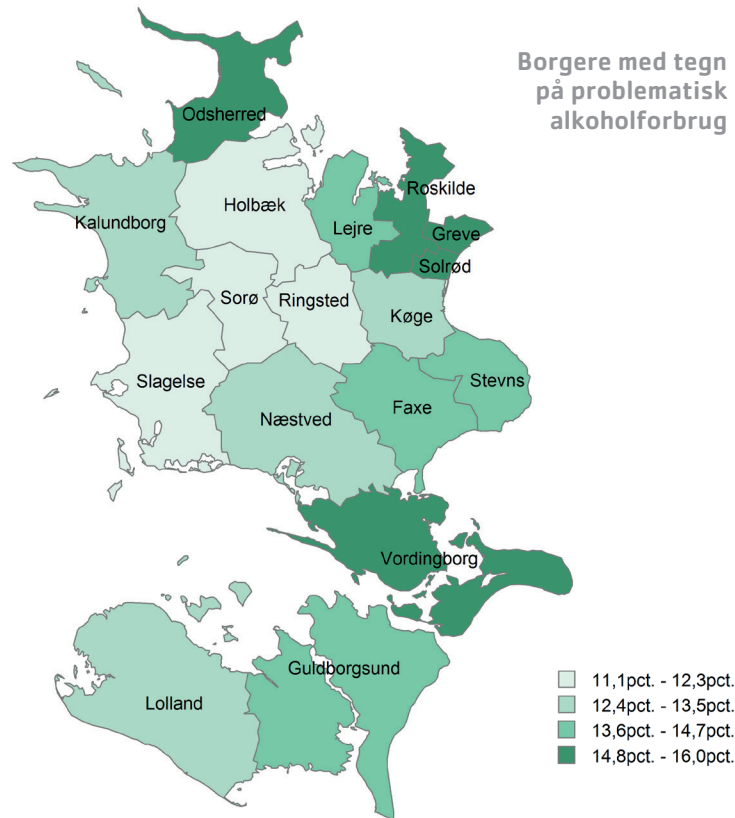
Knap tre ud af fire dagligrygere ønsker at holde op med at ryge. Blandt disse ønsker godt 40 pct. hjælp til det. 1,6 pct. af borgerne bruger snus, nikotinposer eller lignende dagligt. Andelen er højest blandt de 16-24-årige (7,9 pct.).

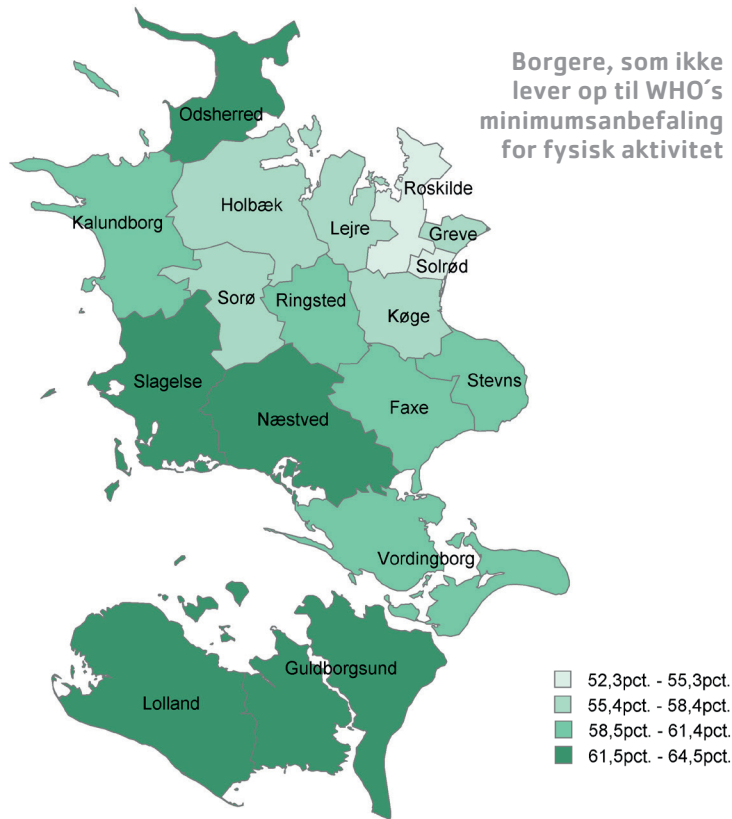
Alkohol

Godt 15 pct. af borgerne drikker over 10 genstande om ugen. Det er færre end tidligere år. Andelen med det højeste og mest problematiske forbrug er dog efter flere år med fald stagneret i 2021.

Alkoholforbruget er generelt højest blandt mænd, de 55-79-årige, og blandt de 16-24-årige hvad angår rusdrikkeri. Andelen med tegn på et problematisk alkoholforbrug (målt ved CAGE-C) er desuden højest blandt borgere med videregående uddannelser.

Knap hver tredje borger med tegn på et problematisk alkoholforbrug ønsker at nedsætte deres forbrug. Heraf ønsker hver femte hjælp til det.





Fysisk aktivitet

Tre ud af fem borgere lever ikke op til WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet (mindst 2½ times moderat fysisk aktivitet eller 1 time og 15 minutters hård fysisk aktivitet pr. uge).

Fra 2017 til 2021 er der sket et lille fald i andelen af fysisk inaktive borgere, og flere dyrker lettere motion (gåture, cykling). Til gengæld dyrker færre motions- og konkurrenceidræt i 2021.

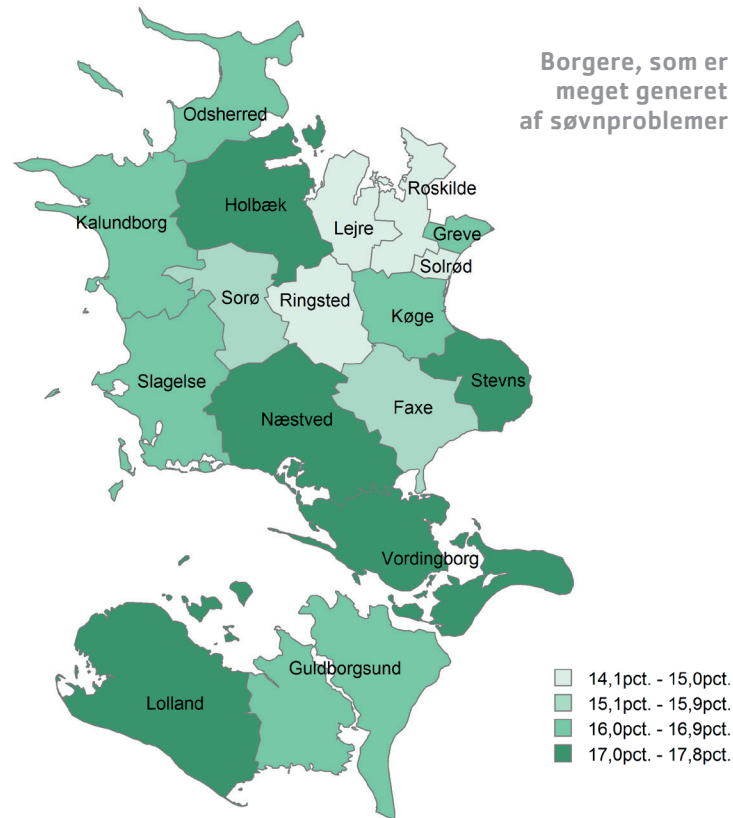
Fysisk aktivitet i fritiden falder generelt med faldende uddannelsesniveau. Desuden dyrker mænd generelt hårdere motion end kvinder i fritiden og efterlever i højere grad WHO's anbefalinger for fysisk aktivitet.

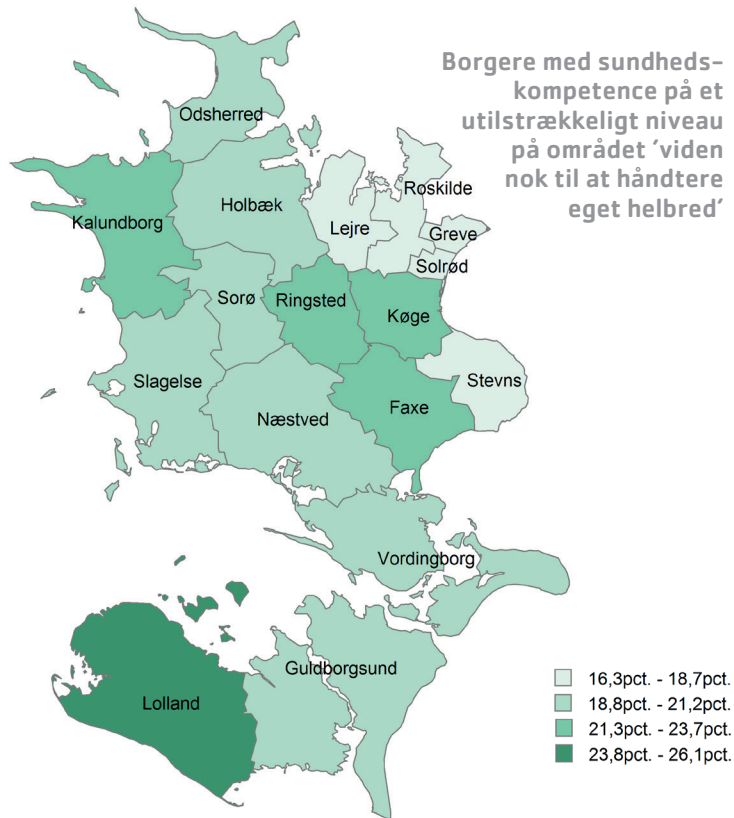
Næsten tre fjerdedele af dem, som ikke efterlever WHO's minimumsanbefaling, ønsker at være mere fysisk aktive.

Søvn

Både søvnlængde og søvnkvalitet er overordnet set uændret siden 2017. Fire ud af fem borgere sover over seks men under ni timer dagligt på hverdage. Godt hver tiende (11,1 pct.) sover under seks timer. Hver otvende borger (12,4 pct.) får næsten aldrig søvn nok til at føle sig udhvilet, og ca. hver sjette borger (16,3 pct.) er meget generet af søvnproblemer.

I 2021 er der en større andel af kvinder end mænd, der sover under seks timer. Også dårlig søvnkvalitet er hyppigere blandt kvinder og desuden blandt yngre borgere, borgere udelukkende med grundskole/gymnasial uddannelse, borgere uden arbejde, uden samlever samt borgere med ikke-vestlig baggrund.





Sundhedskompetence og digital parathed

Sundhedskompetence handler om den viden, motivation og de sociale evner hos borgerne, der hjælper dem i varetagelsen af eget helbred.

Størstedelen af borgerne har et tilstrækkeligt niveau af sundhedskompetence, men kompetenceniveauet varierer alt efter hvilket af seks områder, der ses på.

Flere ældre end yngre borgere har udfordringer på de digitale kompetenceområder 'brug' og 'gavn' af teknologi og digitale løsninger. Til gengæld udtrykker mere end hver femte under 35 år usikkerhed på området 'tillid til håndteringen af deres sundhedsdata'.

Der ses en tydelig social ulighed i både de generelle og de digitale sundhedskompetencer.



Find og læs mere om Region Sjællands Sundhedsprofil 2021
på www.regionsjaelland.dk/sund
Udgivet af Region Sjælland, Data og udviklingsstøtte
www.regionsjaelland.dk/data-og-udviklingsstoette

Betegnelsen "uden arbejde" dækker i denne pixi-udgave af Sundhedsprofilen 2021 over borgere i den erhvervsaktive alder, som ikke er beskæftigede og ikke er under uddannelse