

Hvordan har du det?



Mini-sundhedsprofil
for Lolland Kommune

Indhold

Lolland Kommunes sundhedsprofil - og hvad så?	3
Om Lolland 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 Lolland 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 2500

Lolland Kommunes sundhedsprofil – og hvad så?

Med udgangspunkt i en kedelig placering som den kommune, hvor borgerne har den laveste gennemsnitlige middellevetid og stigende udgifter til medfinansiering af sygehusindlæggelser mv. ved vi, at vi står overfor store udfordringer på sundhedsområdet.

Sundhedslovens § 119 siger direkte, at kommunerne skal skabe rammer for en sund levevis. Tænkningen omkring de sunde rammer skal bæres ind i alle de områder, kommunen har ansvar for eller kommer i berøring med. Den opgave er Lolland Kommune allerede godt i gang med, men der er stadig områder, hvor der kunne opnås en betydelig sundhedsgevinst ved en større bevidsthed om, hvordan sundhedsfremme kan indgå i de eksisterende kerneydelser.

Vi skal finde balancen mellem at bruge ressourcerne på pleje og omsorg til de borgere, der allerede har en kronisk sygdom, og på at forebygge at raske borgere får en kronisk sygdom i fremtiden, og på den måde undgå at antallet af borgere med kronisk sygdom vokser.

Børn og unge er en af vores væsentligste ressourcer. Sunde vaner som er grundlagt i barndommen og ungdommen har effekt resten af livet.

Vi vil gerne takke de 1080 borgere i Lolland Kommune, som har hjulpet os med at få et billede af sundhedstilstanden i kommunen. Besvarelsene er grundlaget for den rapport du nu sidder med i hånden. Der ligger meget mere materiale i den regionale profil, som vi både politisk og administrativt kan bruge, når vi planlægger kommunens sundhedsfremmende indsatser.



Marianne de la Motte
Formand Ældre- og Sundhedsudvalget

Om Lolland Kommune

Lolland Kommune er karakteriseret af mange kilometer kystlinje, mange øer, søer, skov og landbrug. Askø, Fejø og Femø er beboede øer, og der er færgeforbindelse til disse samt til Spodsbjerg og til Puttgarden.

Knuthenborg Park, Lalandia Feriecenter samt frugt fra Fejø og Lilleø er nok de mest kendte af kommunens mange attraktioner.

Kommunen er en udkantskommune, og det giver mange udfordringer i form af en befolkningssammensætning med faldende andel af unge og stigende andel af ældre samt stor geografisk udstrækning med lav befolkningstæthed og urbaniseringsgrad.

Uddannelsesstrukturen i den lollandske befolkning adskiller sig fra uddannelsesstrukturen i landet som helhed. Lolland har relativt færre borgere med forskellige videregående uddannelser og gymnasiale uddannelser. Men der er flere på Lolland med en erhvervsfaglig uddannelse og en væsentlig større andel, som har grundskolen som højeste uddannelse.

Det er velkendt at naturen og gode sociale kontakter bidrager positivt til sundheden, og med et særdeles aktivt og varieret foreningsliv i kommunen og udbrede naturområder er Lolland Kommune godt funderet på disse områder.



Tal om Lolland Kommune

Indbyggere:	46.984 (pr. 1. januar 2010)
Areal:	891 km ²
Befolkningstæthed:	53 borgere/km ² (på landplan: 127/km ²)
Urbaniseringsgrad:	42 % bor i byer med over 3.000 indbyggere (på landplan: 69 %)
Andel 15 – 69-årige med folkeskole som højeste uddannelse:	41 % (på landsplan: 31 %)

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 Lolland Kommune valgte 54 procent at deltage i undersøgelsen, svarende til 1.080 borgere. Andelen ligger tæt på 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 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

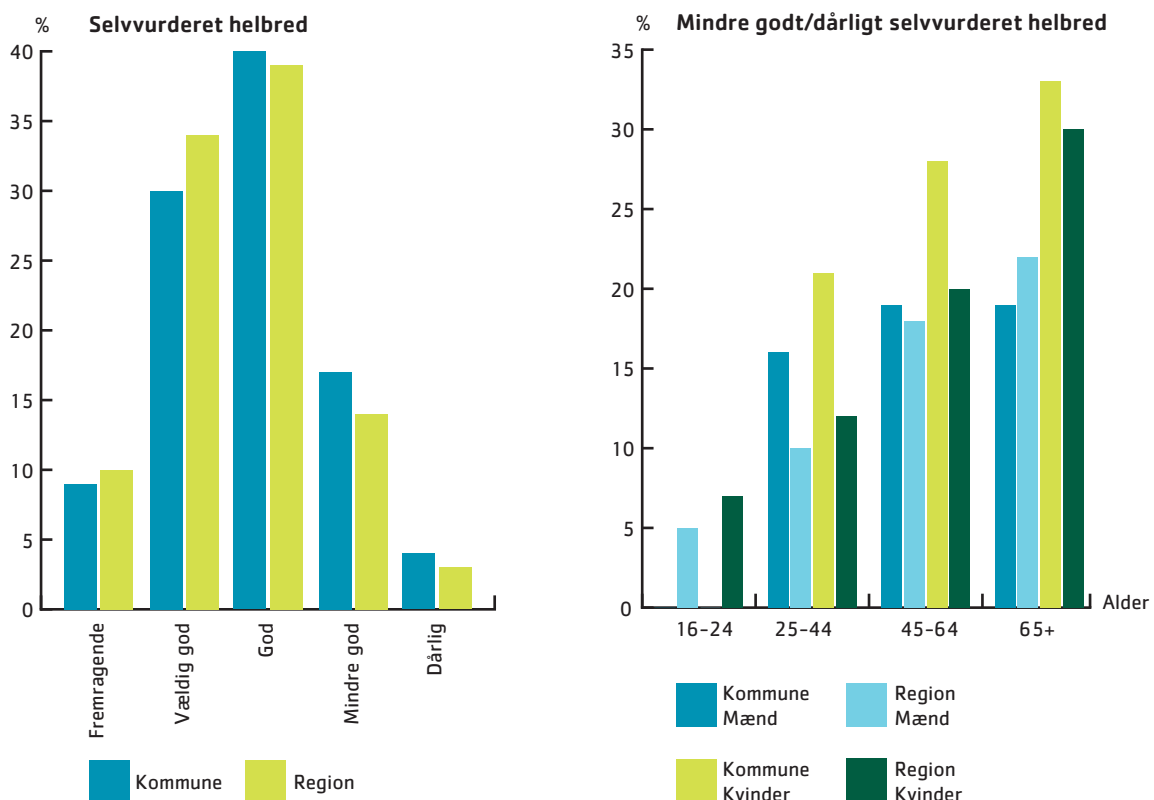
Selvvurderet helbred

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 Lolland 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 lidt højere i Lolland Kommune end regionsgennemsnittet, idet andelen udgør 21 procent i Lolland Kommune mod 17 procent i regionen som helhed.

Som det fremgår af figuren stiger andelen af borgere med mindre godt eller dårligt selvvurderet helbred med alderen. I alle aldersgrupper er der flere kvinder end mænd, der har et mindre godt eller dårligt selvvurderet helbred. Dette gælder både for Lolland Kommune og regionen som helhed. Andelen af kvinder med et mindre godt eller dårligt selvvurderet helbred i aldersgruppen 25-64 år er væsentlig højere i Lolland Kommune end hos regionens borgere som helhed.¹

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



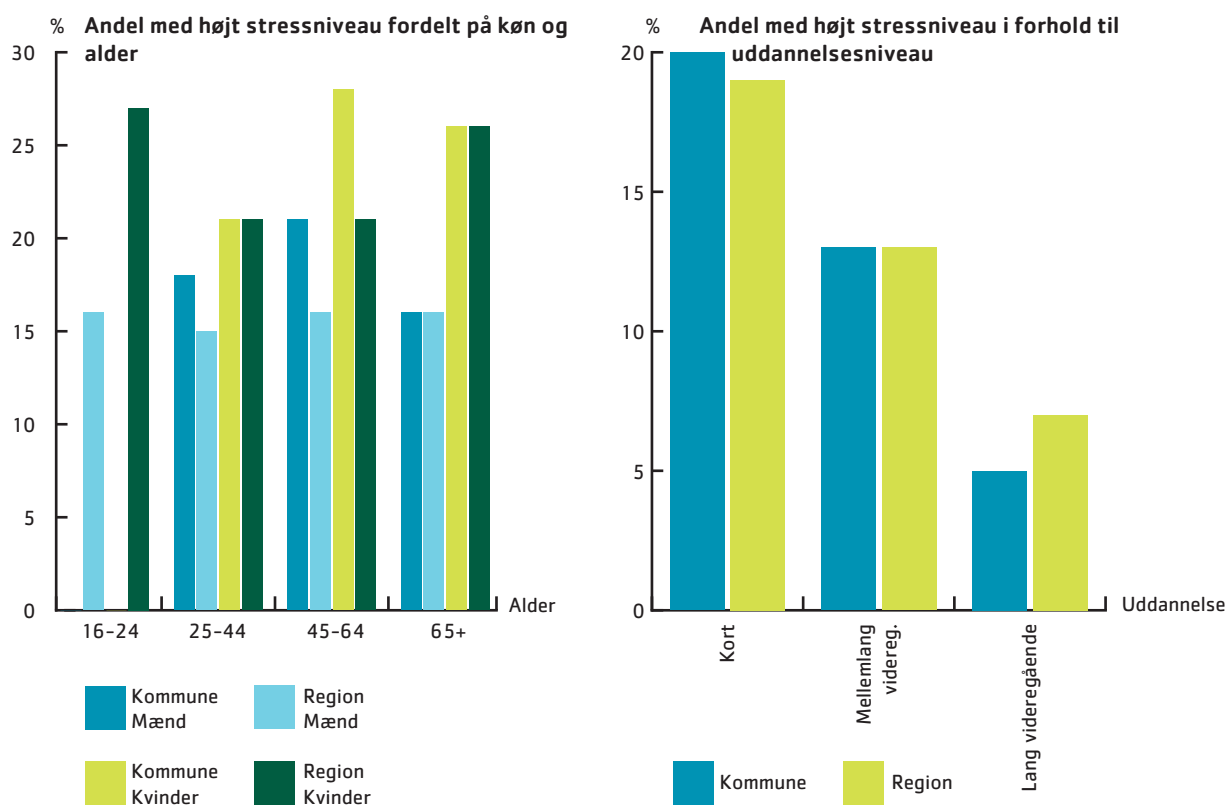
Stress

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 som f.eks. hjertekarsygdomme 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 mænd¹. Sammenlignes der med regionen ses det, at især andelen af kvinder og mænd i aldersgruppen 45-64 årige har et højere stressniveau end regionen som helhed.

Både i Lolland Kommune og i regionen som helhed stiger andelen med højt stressniveau jo kortere uddannelse borgerne har. I Lolland Kommune falder andelen således fra 20 procent blandt borgere med en kort uddannelse til 5 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse. Faldet i regionen er fra 19 procent til 7 procent.

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

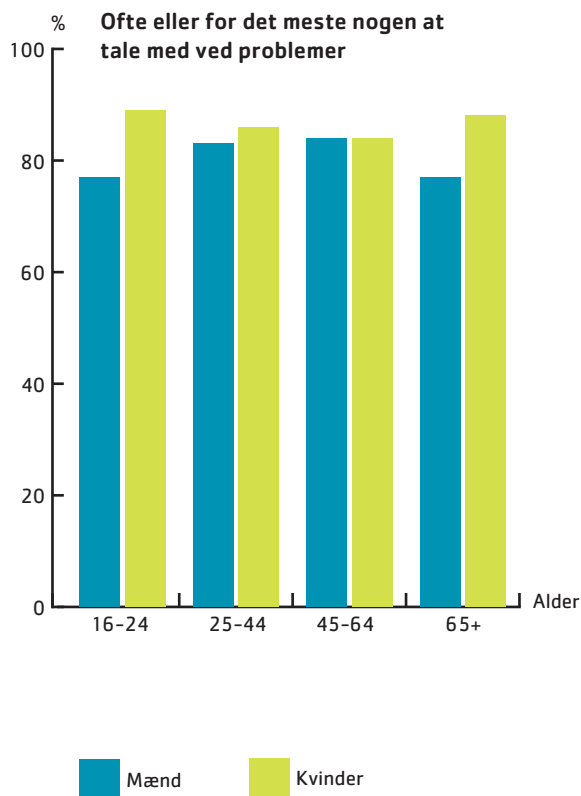


Socialt netværk

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, overskud til at ændre vaner samt mulighed for hjælp i tilfælde af sygdom.

84 procent af borgerne i Lolland 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 Lolland Kommune er det især de yngre samt de ældre mænd, der ligger under regionsgennemsnittet, da der i disse kategorier er 77 procent, der ofte eller for det meste har nogle at tale med ved problemer.

Når man ser på andelen af kvinder og mænd, der ofte eller for det meste har nogen at tale med ved problemer, er der i næsten alle aldersgrupper en højere andel blandt kvinderne end blandt mændene.



Sundhedsadfærd

Rygning

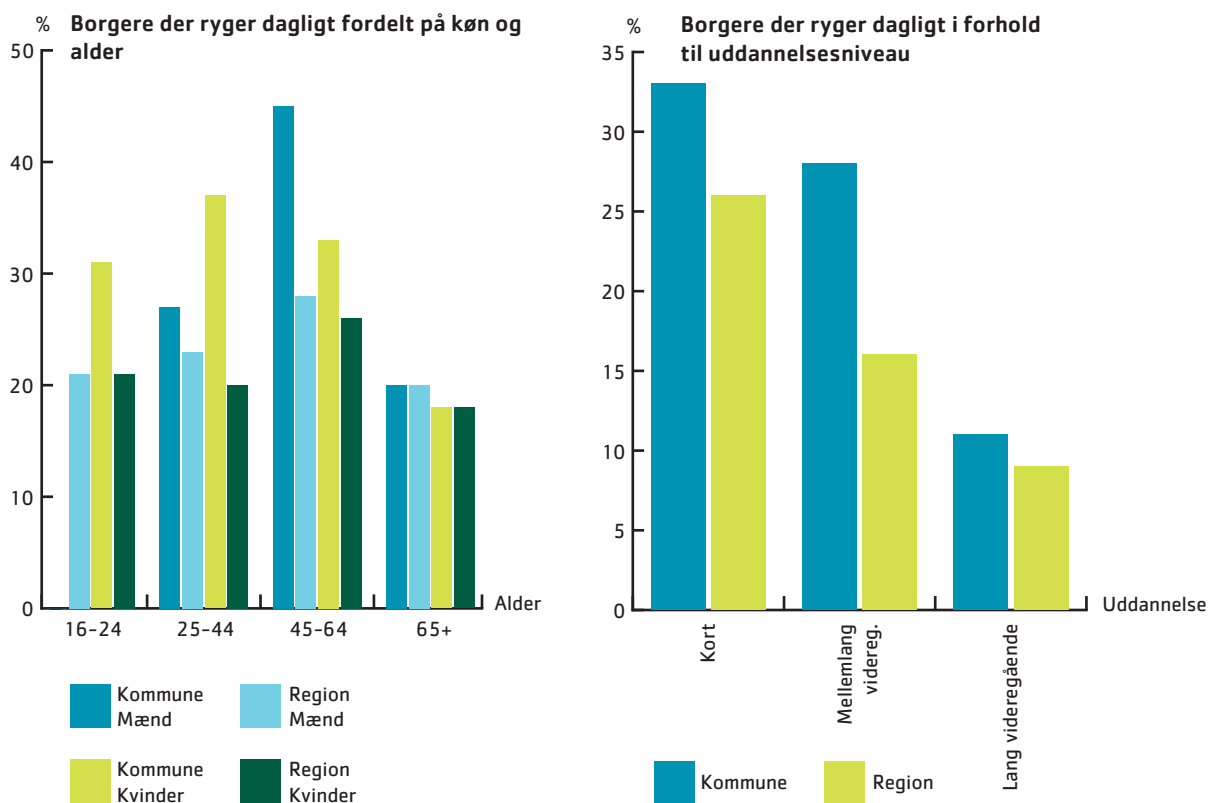
Rygning er den forebyggelige risikofaktor, der giver anledning til flest kroniske sygdomme i Danmark, og hvert år dør 14.000 danskere på grund af rygning, svarende til 26 procent af alle dødsfald. I Lolland Kommune ryger 31 procent dagligt mod 23 procent i regionen som helhed.

Der ses ikke et entydigt billede af, hvorvidt det er flest kvinder eller mænd, der ryger dagligt, da dette varierer for de forskellige alderskategorier¹. Sammenlignet med regionen er det særligt kvinderne i aldersgruppen 25-44 år, der adskiller sig fra kvinderne i regionen som helhed, mens det for mændene særligt er de 45-64-årige.

Andelen af rygere falder jo længere uddannelse borgerne har. I Lolland Kommune falder andelen således fra 33 procent blandt borgere med en kort uddannelse til 11 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse. På regionsplan er faldet fra 26 til 9 procent. Andelen af borgere der ryger dagligt i Lolland Kommune er højere sammenlignet med regionen. Særligt for borgere med en mellemlang videregående uddannelse, hvor der næsten er dobbelt så mange daglige rygere i Lolland Kommune sammenlignet med regionen som helhed.

Andelen af eks-rygere udgør 27 procent i Lolland 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 der for mænd er for få besvarelser til at give resultat.



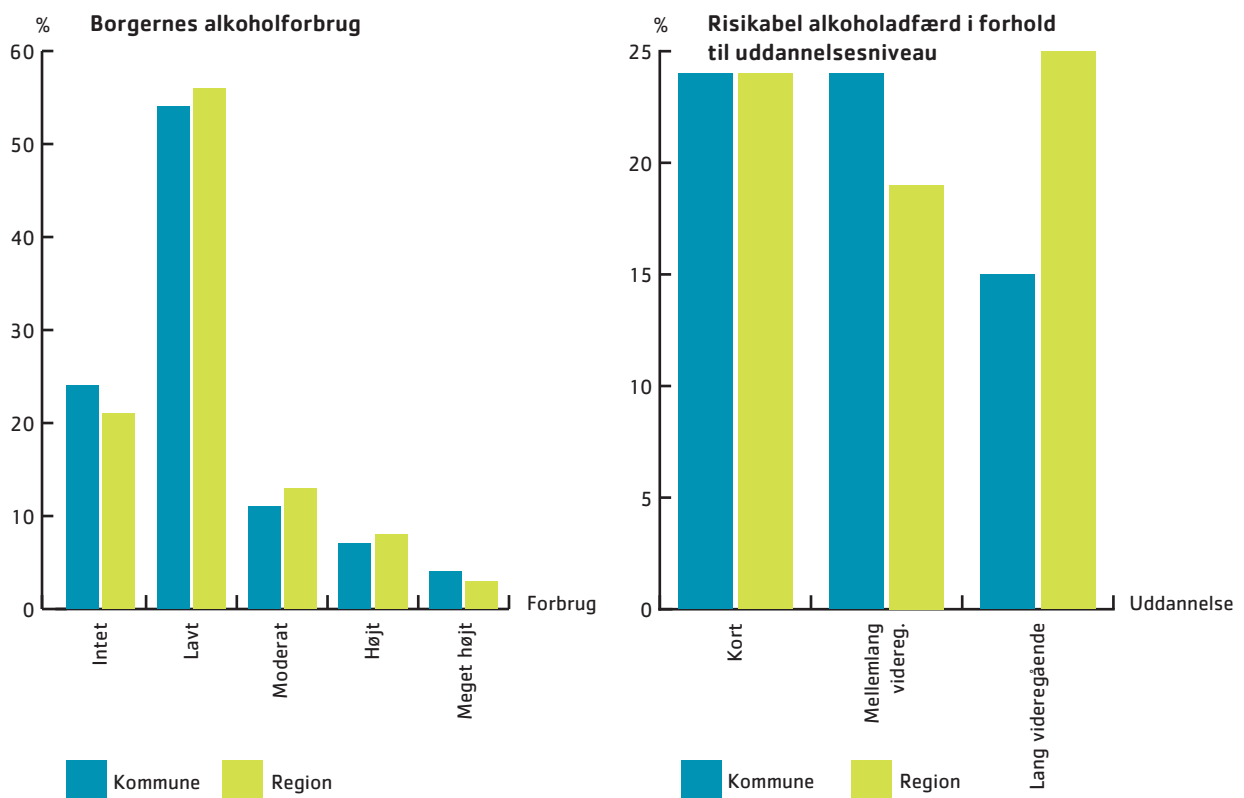
Alkohol

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 Lolland Kommune har 54 procent et lavt forbrug og 11 procent et højt eller meget højt forbrug, hvilket stort set svarer til regionens andele.

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 i Lolland Kommune for borgere med mellemlang videregående uddannelse højere end regionen som helhed.



Fysisk aktivitet

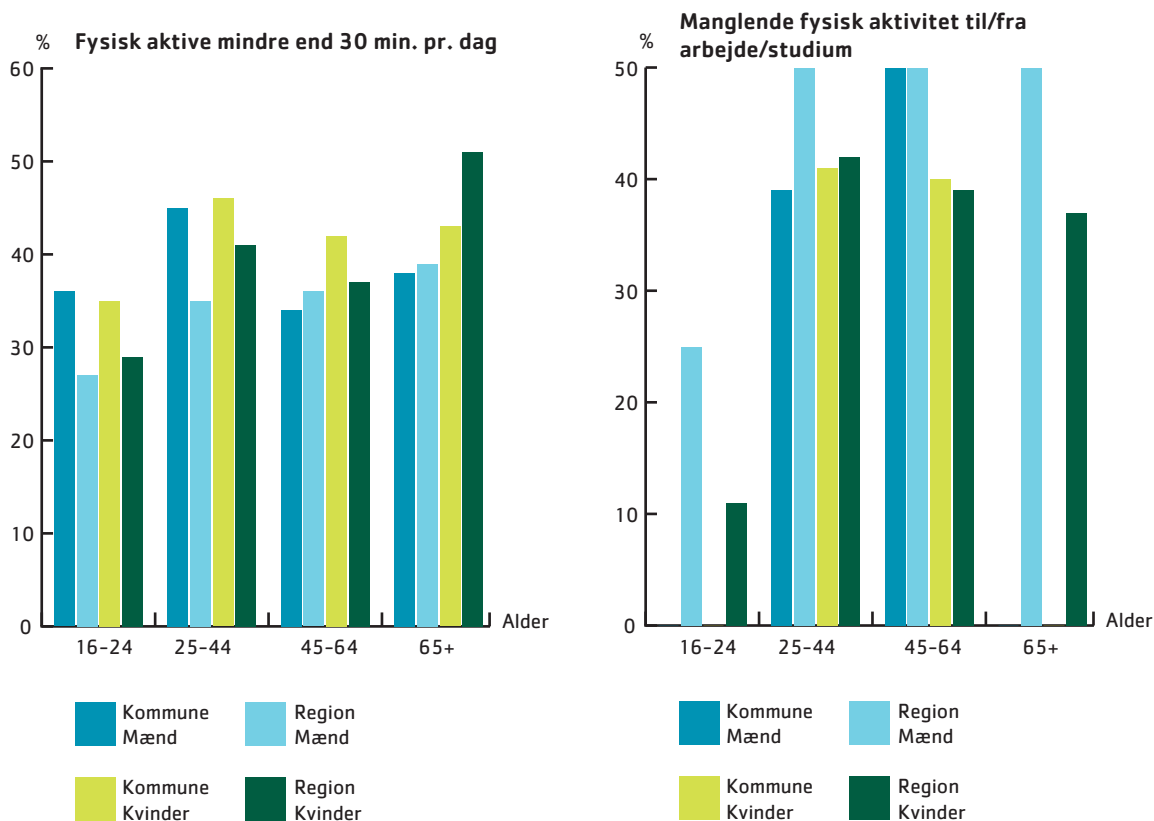
Fysisk inaktivitet øger risikoen for kroniske sygdomme som f.eks. hjerte-kar-sygdomme, sukkersyge, tyktarmskræft, brystkræft, knogleskørhed, visse psykiske lidelser samt faldulykker. Hvert år er 4.500 dødsfald i Danmark relateret til fysisk inaktivitet. Den fysisk inaktive person kan forvente 8-10 færre 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 Lolland Kommune er gennemsnitlig 40 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 særligt i alderen 16-44 år, at både mændene og kvinderne er mindre fysisk aktive sammenlignet med resten af regionen.

For de 45-64-årige ses det, at færre mænd end kvinder går eller cykler til arbejde eller studium. Det gælder både for Lolland Kommune og for regionen som helhed¹.

Fysisk inaktivitet forekommer hos 36 procent blandt borgere med kort uddannelse, mens andelen er 39 procent hos borgere med lang videregående uddannelse. For regionen som helhed er tallene 38 procent og 32 procent (figur ikke vist).

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



Madvaner

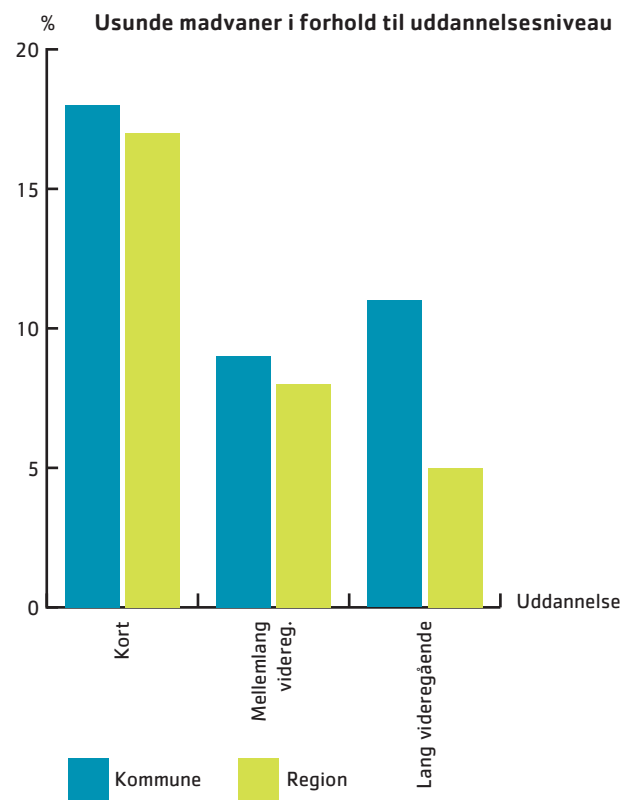
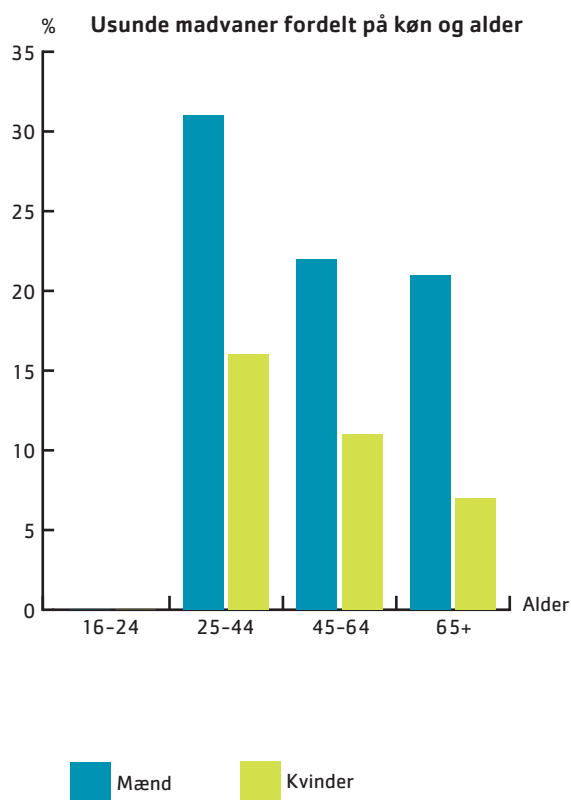
De 8 kostråd fremsat af Ernæringsrådet lyder:

- 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.

18 procent af borgerne i Lolland Kommune har generelt usunde madvaner mod 14 procent i regionen som helhed. Som det fremgår af figuren, spiser mændene i Lolland Kommune generelt usundere end kvinderne i alle aldersgrupper. Yderligere fremgår det af figuren, at de usunde madvaner falder gradvist med alderen¹. I Lolland Kommune forekommer usunde madvaner hos 18 procent blandt borgere med en kort uddannelse, mens andelen er 11 procent hos borgere med 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.

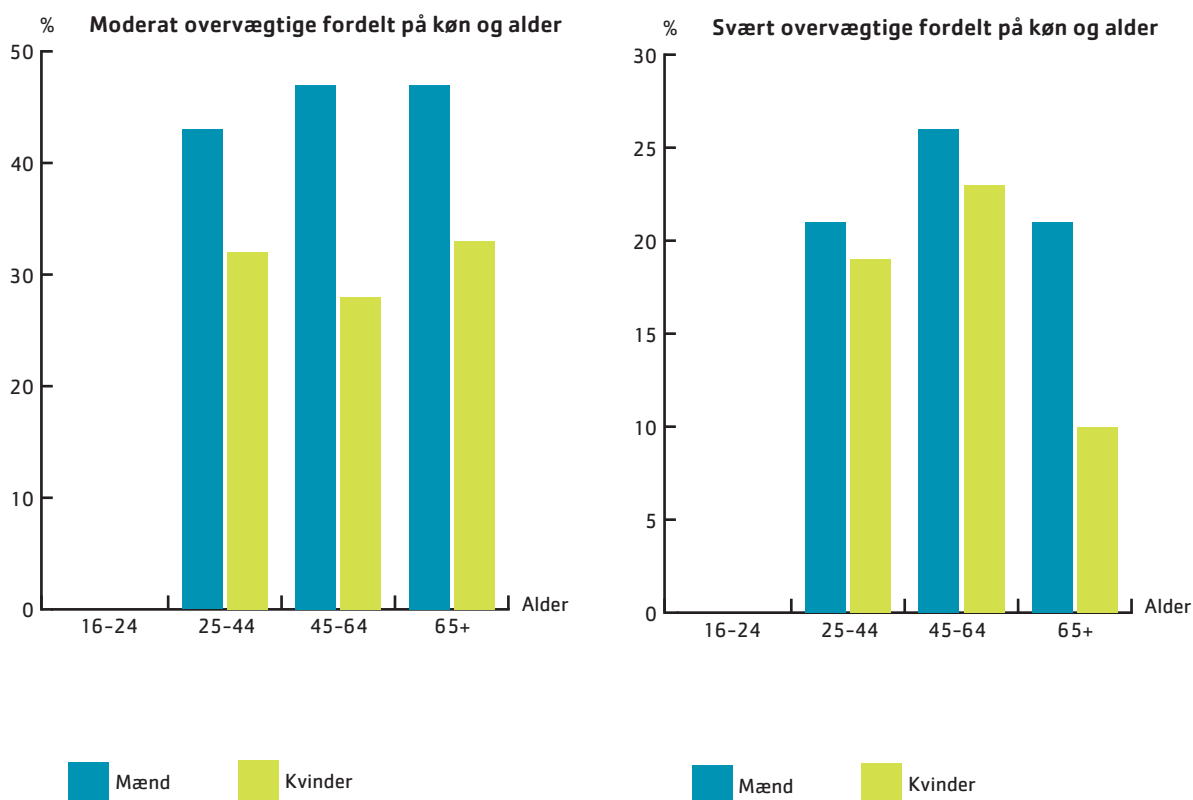


Vægt

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.

I Lolland Kommune er 36 procent moderat overvægtige, mens 20 procent er svært overvægtige, hvilket er højere end regionsgennemsnittet, hvor 35 procent er moderat overvægtige og 16 procent er svært overvægtige (figur ikke vist).

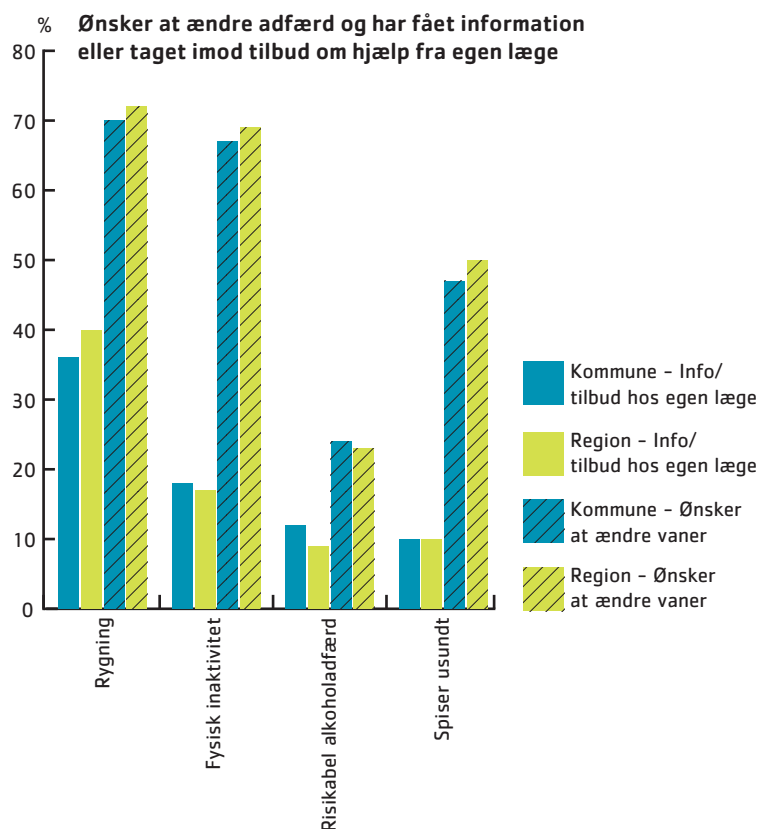
Som det ses af figureerne, er andelen af moderat og svært overvægtige større hos mændene end hos kvinderne i alle aldersgrupper i Lolland Kommune. Det er især i forhold til andelen af personer, der er moderat overvægtige, at forskellen mellem mændene og kvinderne ses, samt for de svært overvægtige i aldersgruppen 65+.



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

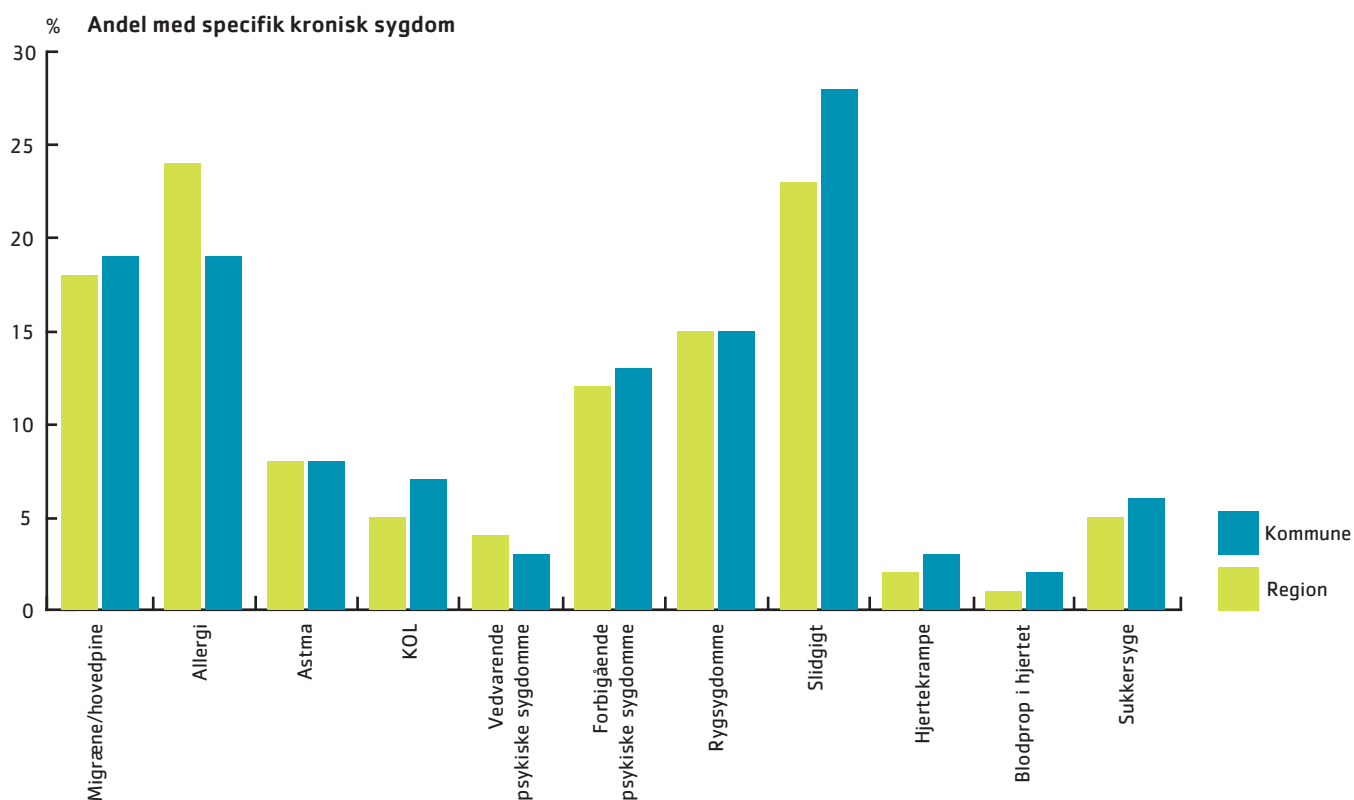
Der er 11 procent af borgerne i Lolland Kommune, der opfylder de officielle anbefalinger i forhold til rygning, alkohol, sund kost og fysisk aktivitet, hvilket er en lidt lavere andel end regionsgennemsnittet på 13 procent. Der er dog en stor gruppe borgere, der gerne vil ændre vaner i en sundere retning. Dette gælder dog ikke i forhold til ændring af alkoholvanerne blandt de borgere, der har en risikabel alkoholadfærd.

Inden for de fire områder har borgere hyppigst modtaget information eller taget imod tilbud fra egen læge i forhold til rygning, nemlig hos 36 procent i Lolland Kommune mod et regionsgennemsnit på 40 procent. Det gælder derimod kun for henholdsvis for 18, 12 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 Lolland Kommune er især andelen med slidgigt og KOL højere og andelen med allergi lavere i forhold til regionen som helhed. I forhold til alle de andre sygdomme er andelen på højde med regionsgennemsnittet.

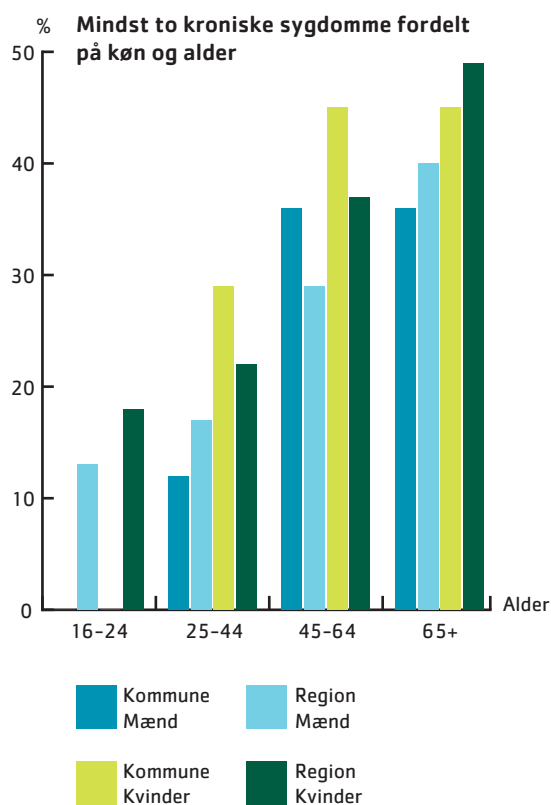
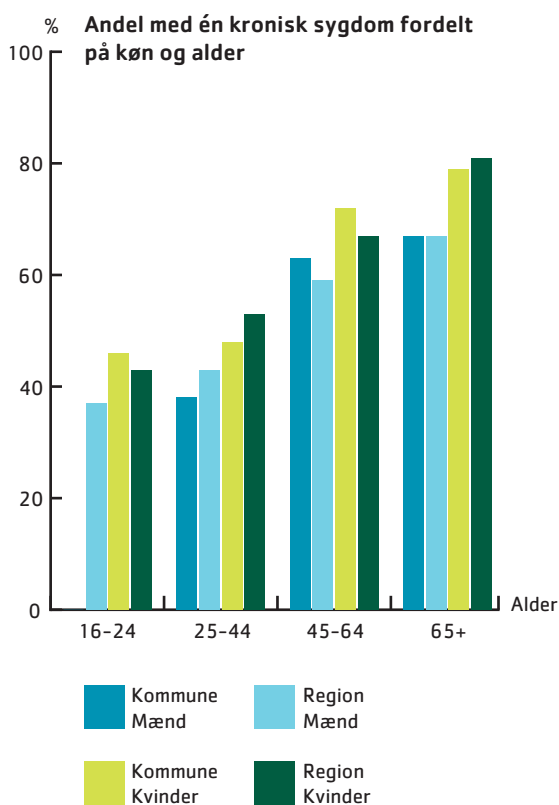


60 procent af borgerne i Lolland Kommune har en kronisk sygdom og 32 procent har mindst to kroniske sygdomme. Regionsgennemsnittet er henholdsvis 58 procent og 29 procent. Som det fremgår af figuren, stiger hyppigheden af én kronisk sygdom med alderen for begge køn. Figuren viser desuden, at kronisk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

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, da andelen hos mænd stiger fra 12 procent i aldersgruppen 25-44 år til 36 procent hos de 65+-årige. Stigningen blandt kvinder er fra 29 procent til 45 procent¹.

Lolland Kommune skiller sig ud fra regionsgennemsnittet ved, at andelen med mindst to kroniske sygdomme ligger noget højere blandt de 25-64 årige kvinder.

¹ I aldersgruppen 16-24-årige for både mænd og kvinder i Lolland Kommune, er datagrundlaget for lille til at kunne vise en sammenhæng.



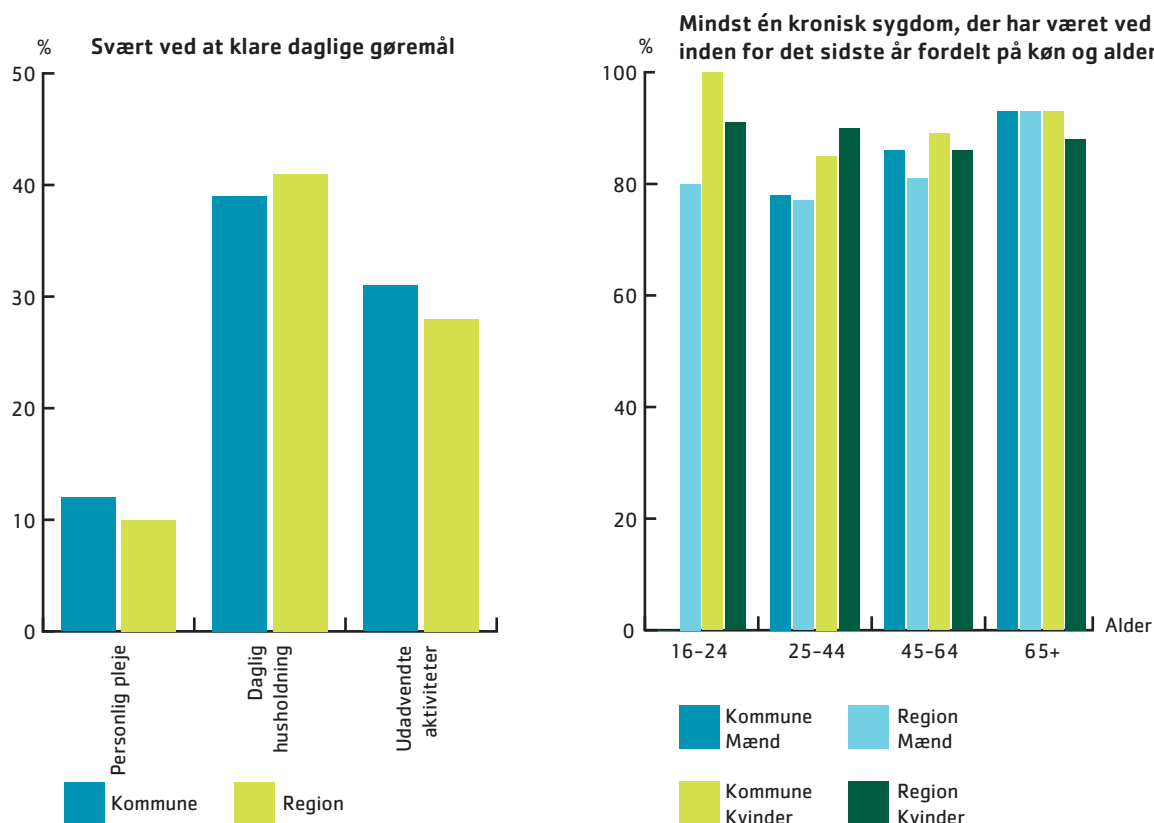
Behov for hjælp

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. Lolland 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 78 og 100 procent af borgerne i Lolland 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.

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 borgernes 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

Mange borgere i Lolland Kommune er motiveret for at ændre vaner i en sundere retning. Andelen inden for både rygning, fysisk inaktivitet og kost ligger dog lidt under regionsgennemsnittet, mens der i Lolland Kommune er flere, der ønsker at ændre vaner i forhold til alkohol sammenlignet med regionsgennemsnittet. Mønstret følger ellers det, der er på regionsplan. Blandt rygere, fysisk inaktive samt dem, der spiser usundt, er der således henholdsvis 70, 67 samt 47 procent, der ønsker at ændre vaner. Der er 24 procent blandt borgere med risikabel alkoholadfærd, der ønsker sundere alkoholvaner.

Lolland Kommune adskiller sig på de fleste områder negativt i forhold til regionen som helhed. Der er således flere, der ryger dagligt, er fysisk inaktive samt har usunde madvaner, mens andelen af borgere med en risikabel alkoholadfærd er den samme som i regionen som helhed. I forhold til borgere, der dagligt ryger, er det især dem med en mellemlang uddannelse, der ligger over regionsgennemsnittet. Ses der på borgere, der er fysisk inaktive, er det især mænd og kvinder i aldersgruppen 25-44 år, der ligger over regionsgennemsnittet. I forhold til borgere med usunde madvaner, er det især mændene i alle aldersgrupper, der har usunde madvaner.

I forhold til socialt netværk er andelen af borgere i Lolland Kommune, der ofte eller for det meste har nogen at tale med ved problemer, generelt høj. I de yngste og de ældste aldersgrupper er der færre blandt mændene, der ofte eller for det meste har nogen at tale med ved problemer end blandt kvinderne.

Inden for de kroniske sygdomme er især andelen med KOL og slidgigt i Lolland Kommune højere end regionsgennemsnittet. I forhold til alle de andre sygdomme er andelen lidt højere eller på højde med regionsgennemsnittet, og det er kun sygdommene som vedvarende psykiske sygdomme samt allergi, hvor der er færre borgere i Lolland Kommune med disse sygdomme end i regionen som helhed.

Når man ser på, hvordan de kroniske sygdomme fordeler sig på alder og køn, viser det sig, at der er flere kvinder mellem 25 og 44 år, der har mindst to kroniske sygdomme i Lolland Kommune i forhold til regionsgennemsnittet. Ligeledes er der flere mænd og kvinder i alderen 45-64 år, som har mindst to kroniske sygdomme sammenlignet med regionsgennemsnittet.

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.

