

# Hvordan har du det?



Mini-sundhedsprofil  
for Lejre Kommune

LEJRE  
KOMMUNE



REGION  
SJÆLLAND



-vi er til for dig

## Indhold

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Indledning .....                  | 3  |
| Folkesundhed i landkommunen ..... | 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 Lejre Kommune«

**Forfatter** Anne Bach Iversen

**Udgiver** Region Sjælland

Kvalitet og Udvikling

Regionshuset

Alleen 15

4180 Sorø

[www.regionsjaelland.dk](http://www.regionsjaelland.dk)

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

Udgivet 2011

**Tryk** Glumsø Bogtrykkeri A/S

**Oplag** 250

## Indledning

Kære læser

I denne rapport kan du læse om sundhedstilstanden i Lejre Kommune. Det er anden gang, vi »tager temperaturen« på Lejre Kommunes borgere for at blive klogere på, hvordan de har det: Hvor tit og hvordan er Lejre-borgerne syge? Hvordan oplever Lejre-borgerne selv deres helbred og trivsel? Hvilke mønstre tegner sig af Lejre-borgernes livsstil og andre faktorer, som har indflydelse på sundhedstilstanden?

Ved at kende til sundhedstilstanden kan vi arbejde målrettet med kommunale tiltag, som skal både *forebygge sygdom* og *fremme sundheden* blandt borgerne i Lejre Kommune.



## Folkesundhed i landkommunen

Lejre Kommune har defineret sig selv som folkesundhedskommune, fordi vi prioriterer folkesundheden højt. Ved begrebet »folkesundhed« forstår vi ikke blot sundhed som fravær af sygdom eller fysiske skavanker. Vi lægger en bred betydning i begrebet – sundhed er en ressource, som også handler om, hvordan du har det med dig selv og dine omgivelser.

Som kommune skal vi medvirke til at skabe rammerne for, at hver enkelt borger selv kan tage ansvaret for eget helbred og livsstil. Vi vil understøtte muligheden for at leve et sundt liv og vi vil tilbyde aktiviteter, der støtter borgerne i selv at tage ansvar for egen sundhed – ikke mindst ved at bruge de natur- og landskabsmæssige rammer, vi er beriget med i Lejre Kommune.

Vores sundhedsfremmende aktiviteter skal komme både borgernes helbred og kommunens økonomi til gavn.

**Mette Touborg,**  
Borgmester i Lejre Kommune.



## 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 Lejre Kommune valgte 61,2 procent at deltage i undersøgelsen, svarende til 1.223 borgere. Andelen er højere end 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

### Selvurderet 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.

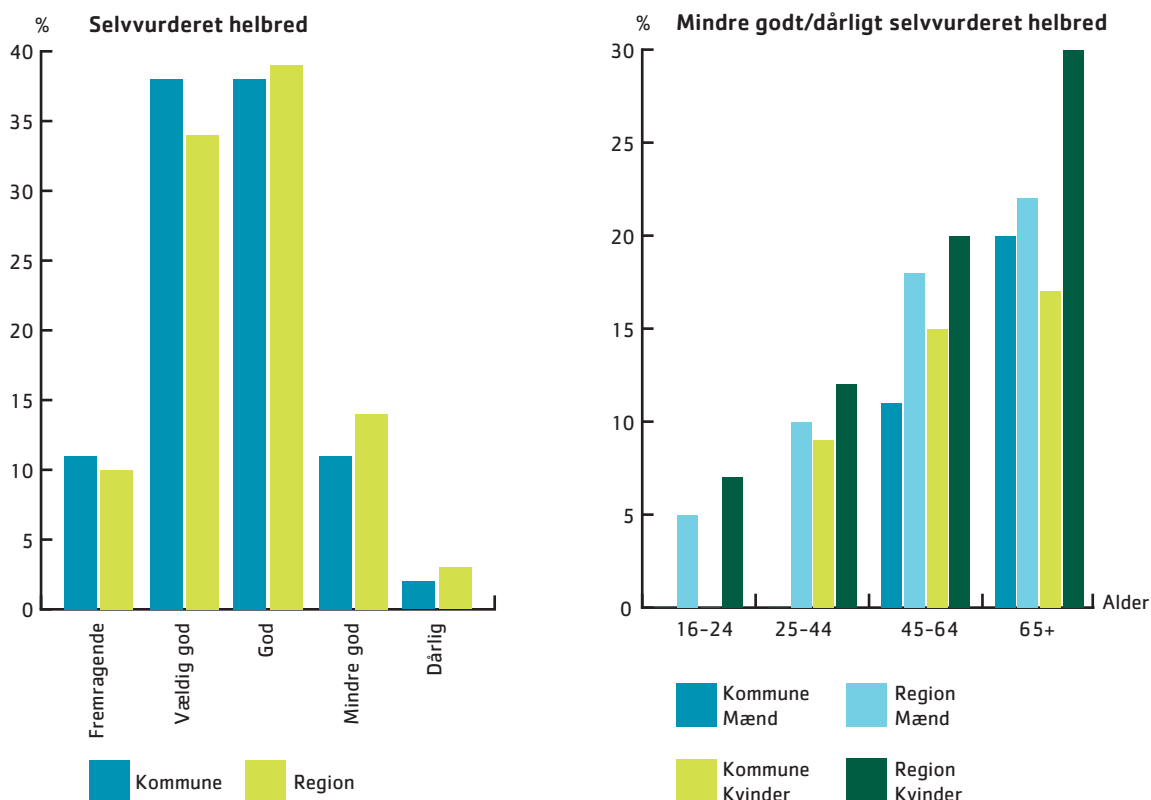
I Lejre Kommune bedømmer langt den overvejende del af borgerne deres helbred til at være godt.

Andelen, der bedømmer deres helbred som mindre godt eller dårligt, er mindre i Lejre Kommune end i regionen som helhed, idet andelen udgør 13 procent i Lejre Kommune og 17 procent i regionen som helhed.

Som det fremgår af figuren stiger andelen af borgere med mindre godt eller dårligt selvurderet helbred med alderen.

Generelt er andelen af mænd og kvinder med et mindre godt eller dårligt selvurderet helbred mindre i Lejre Kommune end i regionen som helhed<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> 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.



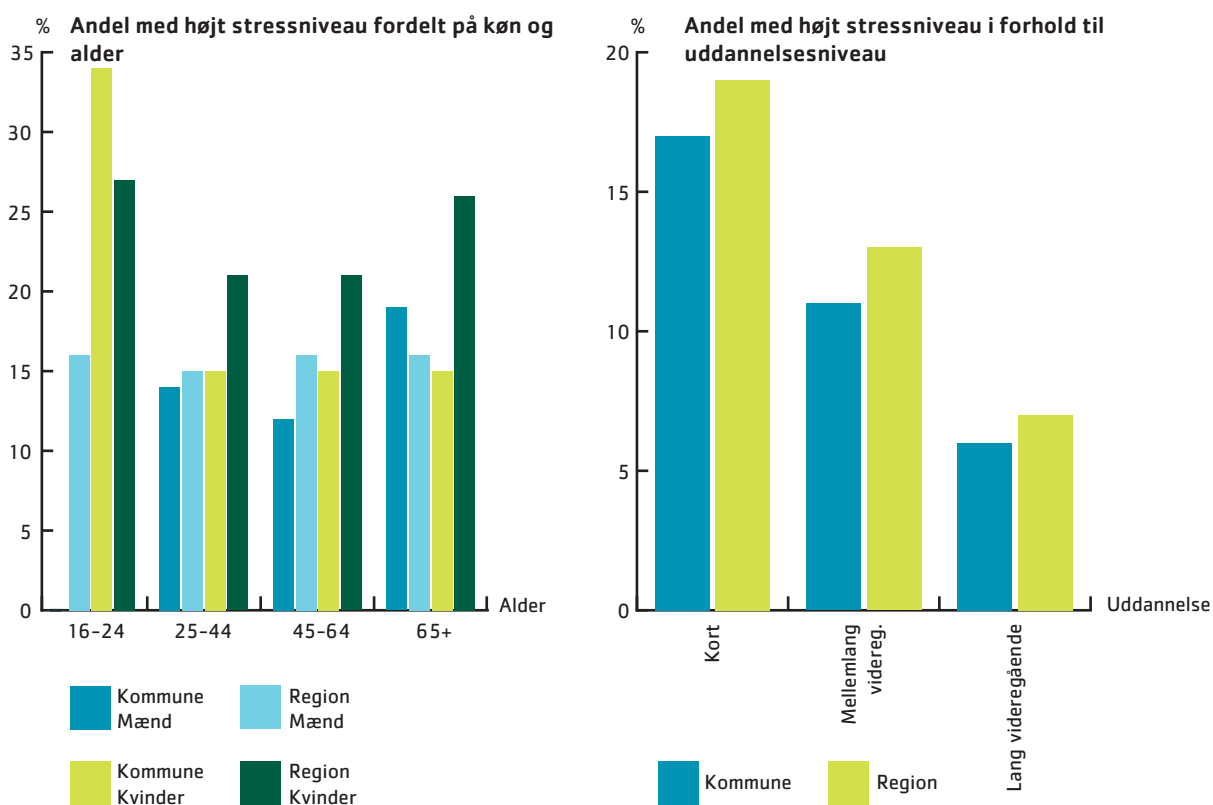
## Stress

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 som f.eks. hjertekarsygdomme og depression. Stress kan også medføre en forværring af eksisterende sygdomme.

Blandt de 20 procent af borgerne i Lejre Kommune, der har det højeste stressniveau, er andelen højere hos kvinderne end hos mændene i alle aldersgrupper, bortset fra aldersgruppen 65+, hvor der er flere mænd end kvinder, der har et højt stressniveau<sup>1</sup>. Sammenlignes der med regionen ses det, at kvinder i aldersgruppen 16-24 år og mænd 65+ i Lejre Kommune har et højere stressniveau end regionen som helhed.

Både i Lejre Kommune og i regionen som helhed stiger andelen med højt stressniveau jo kortere uddannelse borgerne har. I Lejre Kommune falder andelen således fra 17 procent blandt borgere med en kort uddannelse til 6 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse. Faldet i regionen er fra 19 procent til 7 procent.

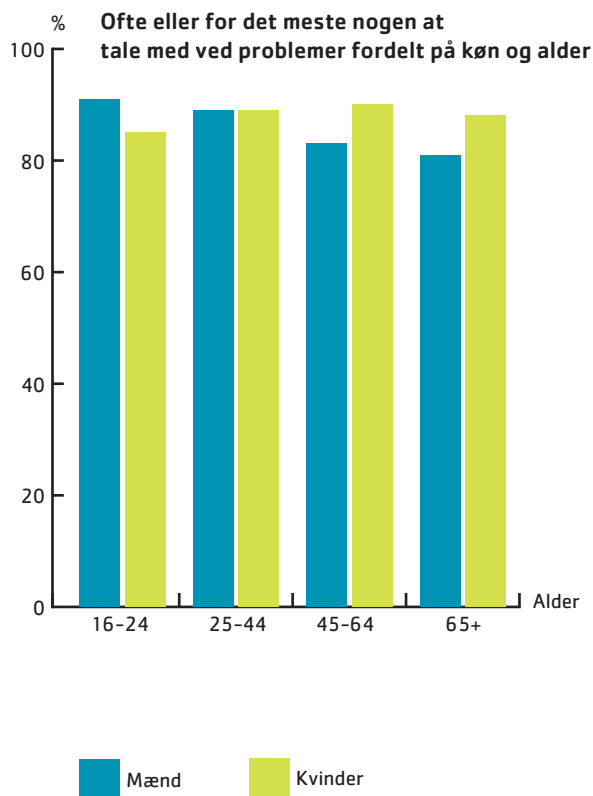
<sup>1</sup> I aldersgruppen 16-24 år for mænd er der for få besvarelser til at give et resultat.



## 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 at få hjælp i tilfælde af sygdom.

87 procent af borgerne i Lejre 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. Når man ser på andelen af kvinder og mænd, der ofte eller for det meste har nogen at tale med ved problemer, ses det, at der er flere mænd end kvinder i aldersgruppen 16-24 år, der ofte eller for det meste har nogle at tale med ved problemer. I aldersgrupperne 45-64 år samt 65+ år er der modsat flere kvinder end mænd i Lejre Kommune, der ofte eller for det meste har nogle at tale med ved problemer.





## 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.

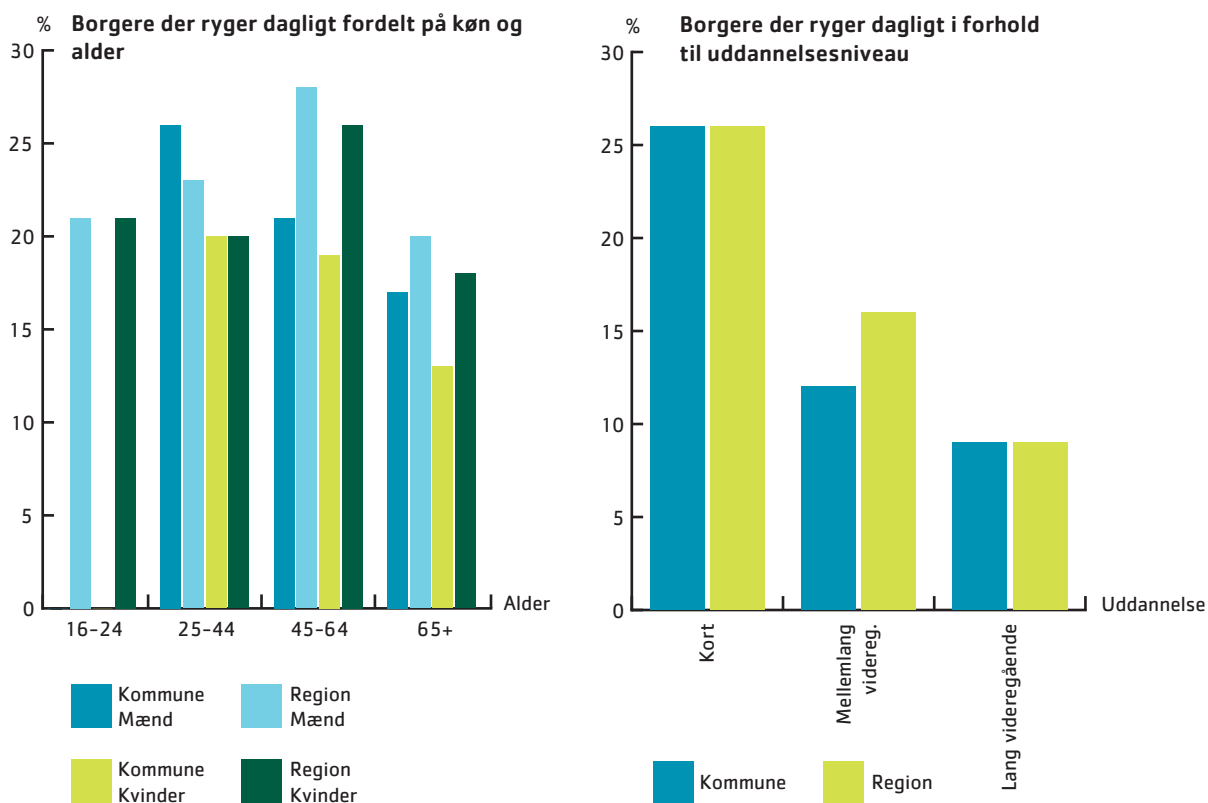
I Lejre Kommune ryger 19 procent dagligt mod 23 procent i regionen som helhed.

For alle aldersgrupper er andelen, der ryger dagligt højere blandt mændene end hos kvinderne. Forskellen ses tydeligt i aldersgruppen 25-44 år, hvor der er 26 procent af mændene, der dagligt ryger mod 20 procent af kvinderne<sup>1</sup>. Sammenlignet med regionen er det kun for mændene i aldersgruppen 25-44 år, at andelen af borgere, der ryger dagligt, er større end i regionen som helhed. 26 procent af mændene i aldersgruppen 25-44 år i Lejre Kommune ryger dagligt mod 23 procent i regionen.

Andelen af rygere falder jo længere uddannelse borgerne har. I Lejre Kommune falder andelen således fra 26 procent blandt borgere med en kort uddannelse til 9 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse, hvilket er det samme i regionen som helhed. Andelen af borgere med en mellem-lang uddannelse, der ryger dagligt, er lavere i Lejre Kommune end i regionen som helhed.

Andelen af eks-rygere udgør 33 procent i Lejre Kommune, mod 29 procent i regionen som helhed (figur ikke vist).

<sup>1</sup> I aldersgruppen 16-24 år for både mænd og kvinder er der for få besvarelser til at give resultat.



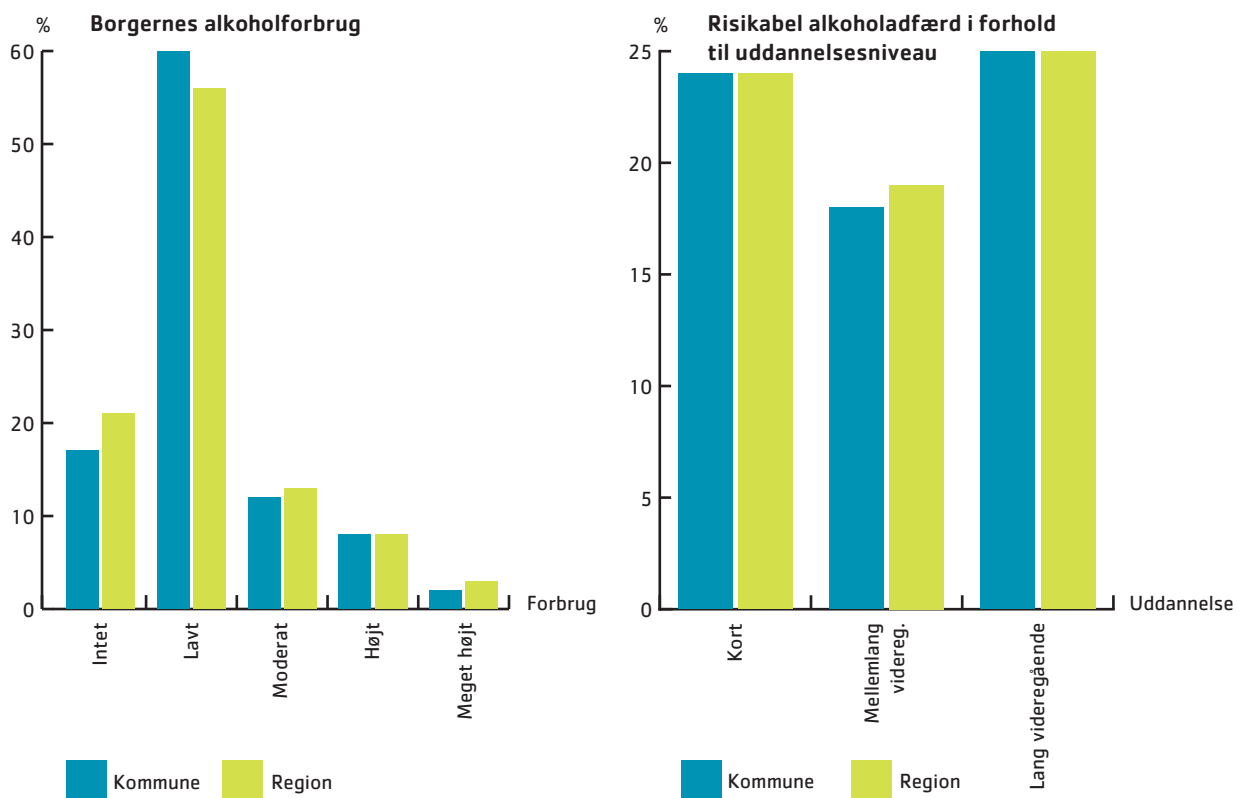
## Alkohol

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 Lejre Kommune har 60 procent et lavt forbrug og 10 procent et højt eller meget højt forbrug, hvilket er lidt mindre end regionen som helhed.

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 Lejre Kommune stort set den samme som i regionen som helhed. Andelen af borgere med en risikabel alkoholadfærd er størst blandt borgere med en kort uddannelse samt borgere med en lang uddannelse.



## Fysisk aktivitet

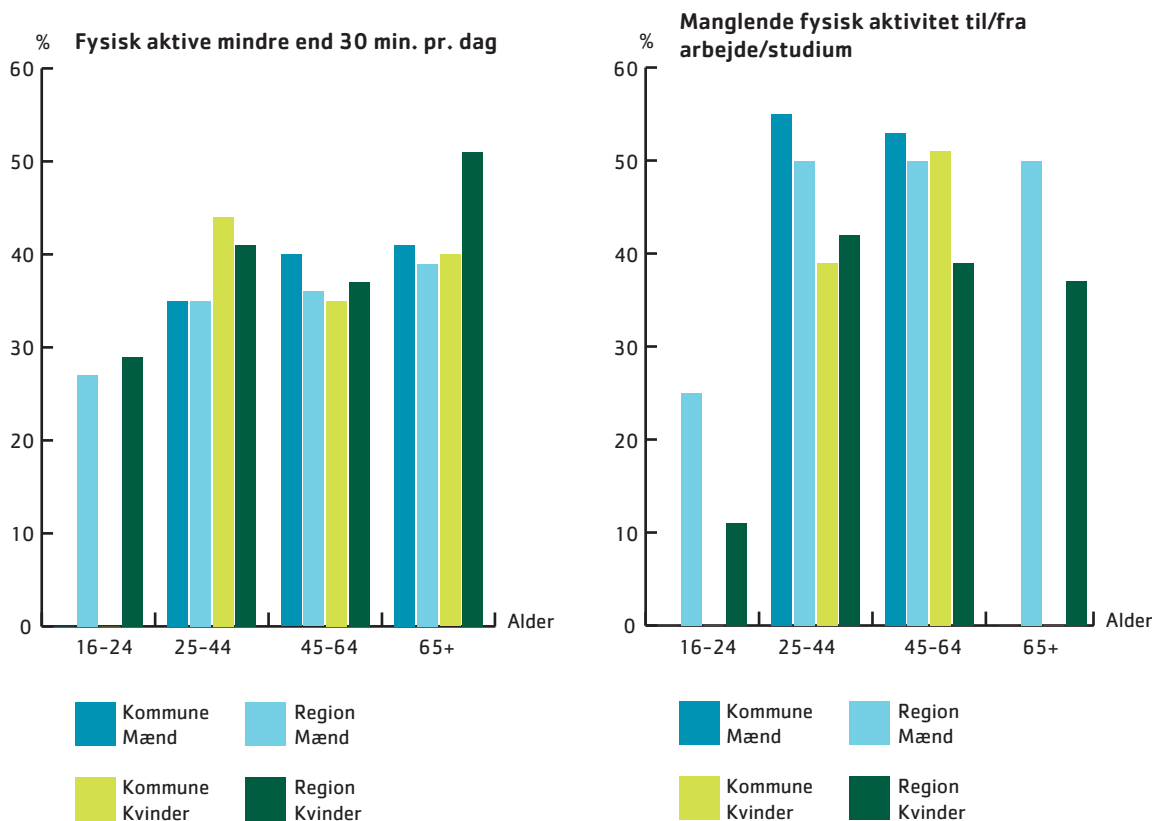
Fysisk inaktivitet øger risikoen for kroniske sygdomme som f.eks. hjerte-kar-sygdomme, sukkersyge, tyktarmskræft, brystkræft, knogleskørhed, visse psykiske lidelser samt faldulykker. Hvert år er 4.500 dødsfald i Danmark relateret til fysisk inaktivitet. Den fysisk inaktive person kan forvente 8-10 færre 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 Lejre Kommune er gennemsnitlig 37 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. Andelen stiger med alderen. Denne tendens gælder for begge køn i regionen som helhed og er mest udtalt for mænd i Lejre Kommune. For kvindernes vedkommende er andelen lavest i 45-64-årsalderen i Lejre Kommune<sup>1</sup>. I forhold til borgere med manglende fysisk aktivitet til/fra arbejde/studium er andelen af kvinder i aldersgruppen 45-64 år, der ikke er fysisk aktive til/fra arbejde/studium i Lejre Kommune, højere sammenlignet med regionen<sup>2</sup>.

Fysisk inaktivitet forekommer hos 38 procent blandt borgere med kort uddannelse – hvilket er det samme som i regionen - mens andelen er 42 procent hos borgere med lang videregående uddannelse i Lejre Kommune, hvilket adskiller sig fra regionen, hvor der er 32 procent med en lang uddannelse, der er fysisk inaktive mindre end 30 min. pr. dag (figur ikke vist).

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

<sup>2</sup> 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:

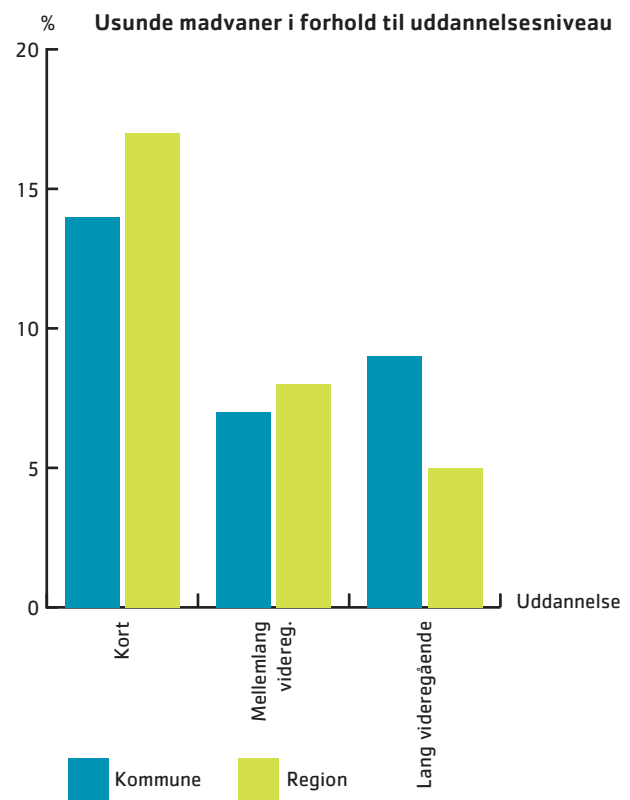
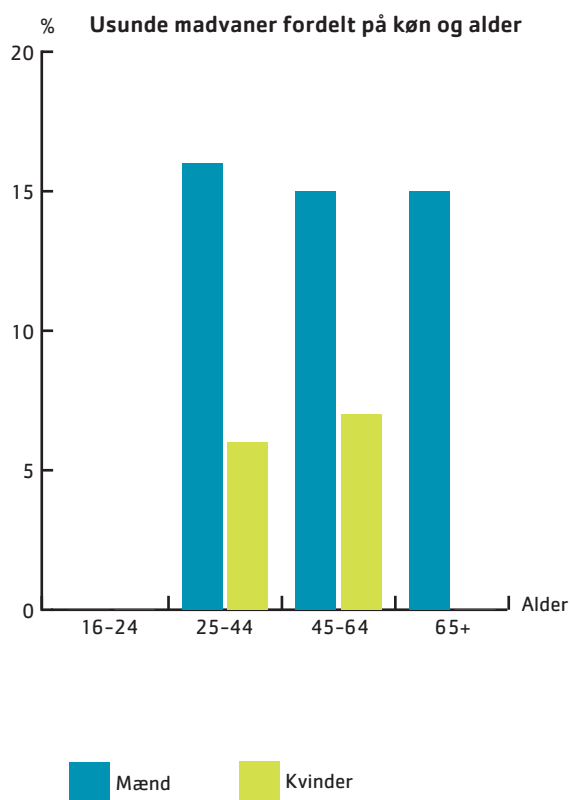
- Spis frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spis mindre fedt – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – og bevar normalvægten
- Sluk tørsten 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.

11 procent af borgerne i Lejre Kommune har generelt usunde madvaner mod 14 procent i regionen som helhed. Som det fremgår af figuren, spiser mændene i Lejre Kommune generelt usundere end kvinderne<sup>1</sup>.

I Lejre Kommune forekommer usunde madvaner hos 14 procent blandt borgere med en kort uddannelse, mens andelen er 9 procent hos borgere med lang videregående uddannelse. Der ses dermed en social ulige fordeling af forekomsten af usunde madvaner.

<sup>1</sup> I aldersgruppen 16-24 år for både mænd og kvinder samt i aldersgruppen 65+ for kvinder er der for få besvarelser til at give et resultat.



## Vægt

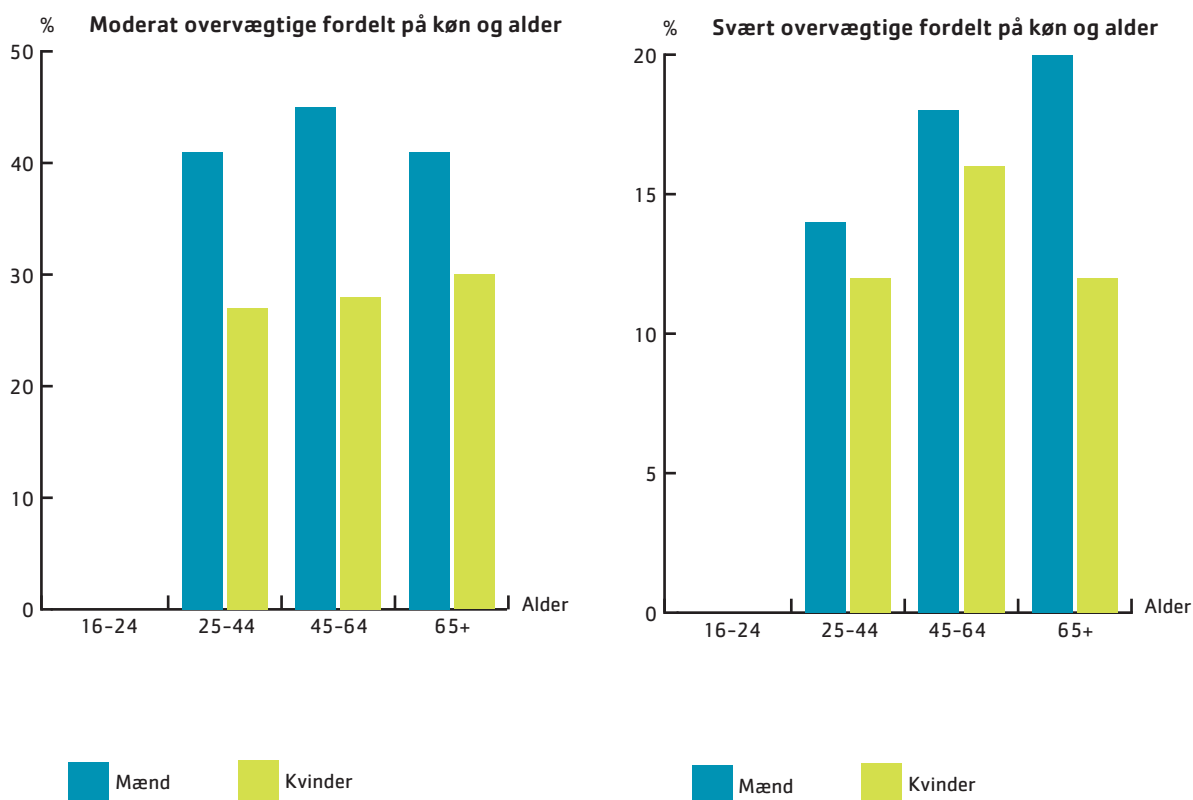
Danskernes gennemsnitlige vægt har været stigende de senere år. Body Mass Index (BMI = vægten i kilo divideret med (højden i meter gange med højde i meter)) er et groft mål til at vurdere, om en person er undervægtig, normalvægtig eller overvægtig. Normalområdet ligger på mellem 18,5-24,9. Hvis BMI er 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 Lejre Kommune er 33 procent moderat overvægtige, mens 14 procent er svært overvægtige, hvilket er lavere end regionsgennemsnittet, hvor 35 procent er moderat overvægtige og 16 procent er svært overvægtige (figur ikke vist).

Som det ses af figurerne, er andelen af moderat og svært overvægtige større hos mændene end hos kvinderne i alle aldersgrupper i Lejre Kommune<sup>1</sup>.

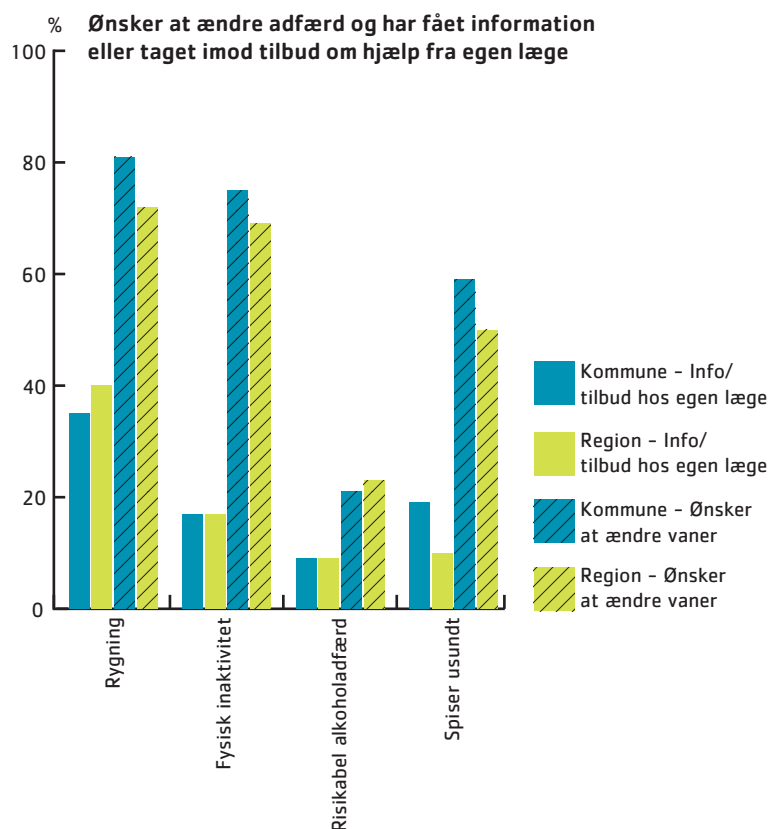
<sup>1</sup> I aldersgruppen 16-24 år for både mænd og kvinder er der for få besvarelser til at give resultat, hvilket både gælder for moderat overvægtige og svært overvægtige.



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

Der er 15 procent af borgerne i Lejre Kommune, der opfylder de officielle anbefalinger i forhold til rygning, alkohol, sund kost og fysisk aktivitet, hvilket er en højere andel end regionsgennemsnittet på 13 procent. Der er imidlertid en stor gruppe borgere, der gerne vil ændre vaner i en sundere retning. Dette gælder dog ikke i forhold til ændring af alkoholvaner blandt de borgere, der har en risikabel alkoholadfærd.

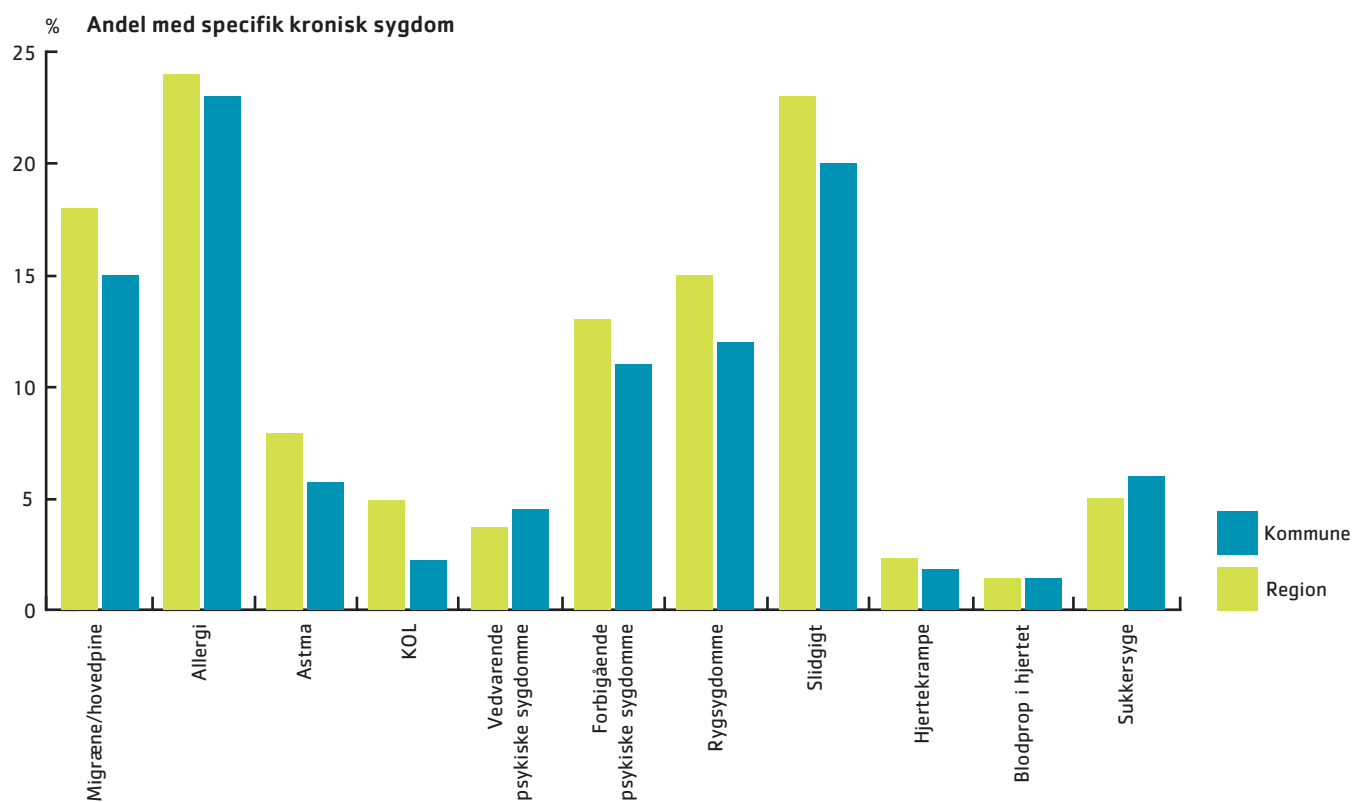
Borgerne har hyppigst modtaget information eller taget imod tilbud fra egen læge i forhold til rygning, nemlig hos 35 procent i Lejre Kommune mod et regionsgennemsnit på 40 procent. Det samme gælder derimod kun for henholdsvis for 17, 9 og 19 procent af tilfældene blandt personer der er fysisk inaktive, har en risikabel alkoholadfærd eller hos personer, der spiser usundt.



## Kroniske sygdomme

Forekomst af kronisk sygdom 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 Lejre Kommune er andelen med specifikke sygdomme generelt lavere eller på højde med regionsgennemsnittet. Andelen af borgere med KOL, astma, slidgigt, ryggsygdomme samt migræne/hovedpine er væsentligt lavere i Lejre Kommune end i regionen som helhed. Andelen af borgere med sukkersyge eller vedvarende psykiske sygdomme er lidt højere end regionsgennemsnittet.

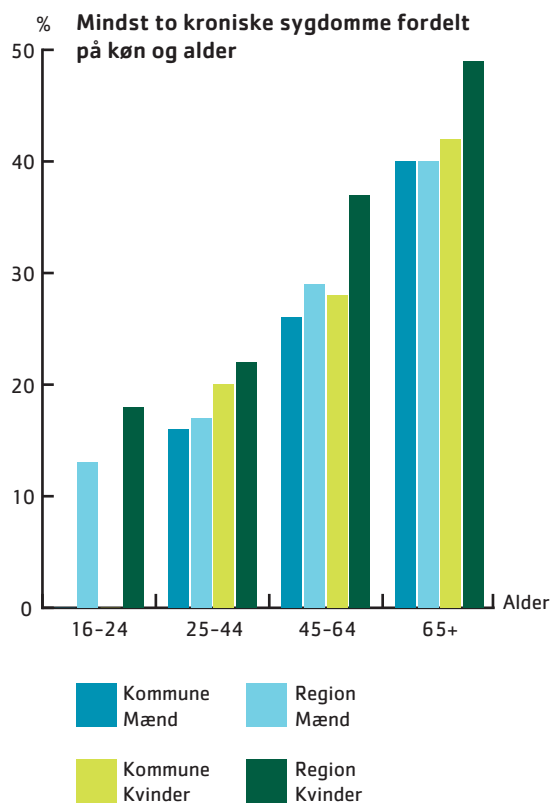
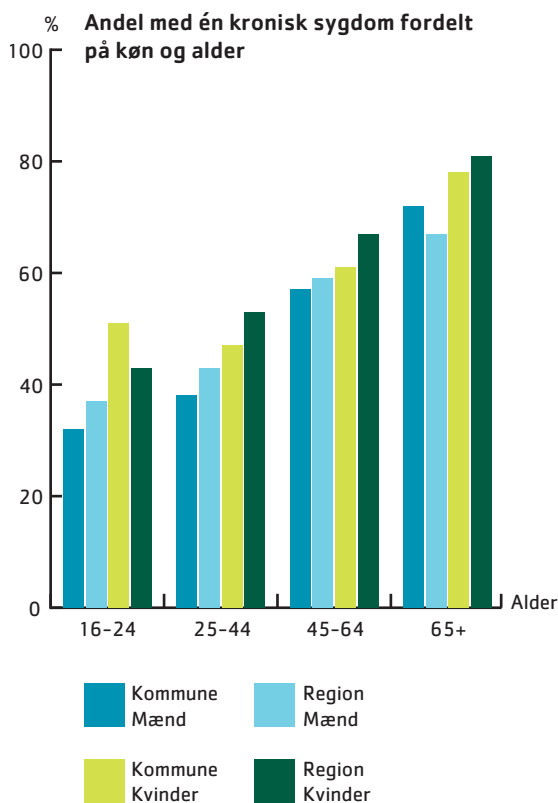


55 procent af borgerne i Lejre Kommune har en kronisk sygdom og 26 procent har mindst to kroniske sygdomme. Regionsgennemsnittet er henholdsvis 58 procent og 29 procent. Som det fremgår af figuren, stiger hyppigheden af én kronisk sygdom med alderen for begge køn. Figuren viser desuden, at kronisk sygdom er hyppigere hos kvinder end hos mænd i alle aldersgrupper. Dette gælder både for Lejre Kommune og regionen som helhed.

Det samme billede gør sig også gældende, når man ser på personer, der har mindst to kroniske sygdomme, bortset fra at andelen er noget lavere i alle aldersgrupper. Andelen hos mænd stiger fra 16 procent i aldersgruppen 25-44 år til 40 procent hos de 65+-årige. Stigningen blandt kvinder er fra 20 procent til 42 procent<sup>1</sup>.

Andelen af borgere med én eller to kroniske sygdomme i Lejre Kommune er alle aldersgrupper mindre end regionsgennemsnittet, bortset fra kvinder i aldersgruppen 16-24 år med én kronisk sygdom, hvor der er flere i Lejre Kommune sammenlignet med regionen som helhed.

<sup>1</sup> I aldersgruppen 16-24-årige for både mænd og kvinder er datagrundlaget for lille til at kunne vise 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 oftest i forhold til den daglige husholdning og mulighed for udadvendte aktiviteter.

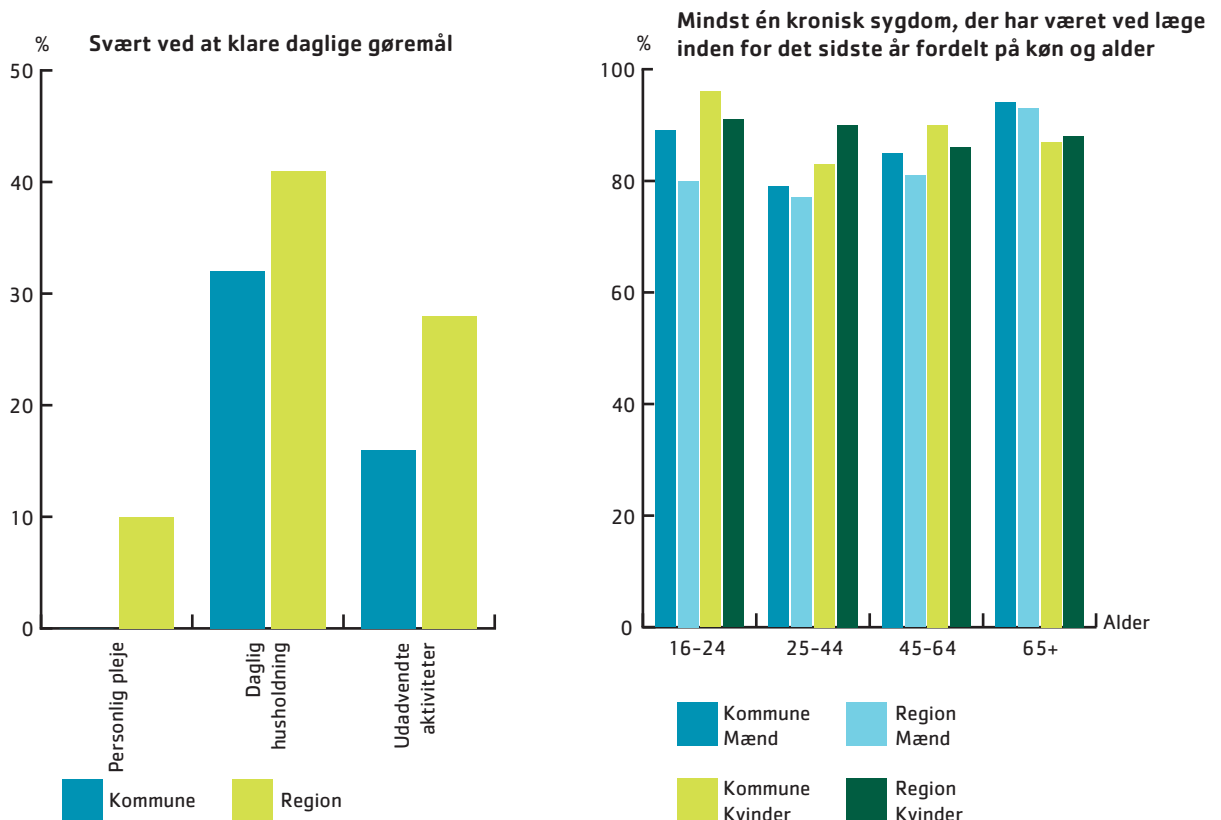
I Lejre Kommune er andelen af borgere, der har svært ved at klare udadvendte aktiviteter markant lavere end i regionen som helhed<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> For Lejre Kommune er datagrundlaget for lille til at kunne vise resultat i forhold til daglige gøremål.

## Besøg hos egen læge

Mellem 79 og 96 procent af borgerne i Lejre 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 borgerens 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 Lejre Kommune er motiveret for at ændre vaner i en sundere retning. Andelen inden for både rygning, fysisk inaktivitet og kost er højere i Lejre Kommune end i regionen som helhed, mens der er lidt færre borgere i Lejre Kommune, der ønsker at ændre vaner i forhold til alkohol sammenlignet med regionsgennemsnittet.

Blandt borgere, der ryger dagligt, er fysisk inaktive samt dem, der spiser usundt, er der henholdsvis 81, 75 samt 59 procent, der ønsker at ændre vaner. Der er 21 procent blandt borgere med risikabel alkoholadfærd, der ønsker sundere alkoholvaner.

Lejre Kommune adskiller sig positivt i forhold til sundhedsadfærd sammenlignet med regionen som helhed. Andelen af borgere, der ryger dagligt, har en risikabel alkoholadfærd, er fysisk inaktive samt har usunde madvaner er alle mindre i Lejre Kommune end i regionen som helhed. Ses der på borgernes BMI er det særligt mændene – ligesom det er tilfældet i regionen – der er moderat eller svært overvægtige sammenlignet med kvinderne.

I forhold til socialt netværk ses der en forskel på mænd og kvinder, der ofte eller for det meste har nogen at tale med ved problemer, i Lejre Kommune. Således er der flest mænd i aldersgruppen 16-24 år, der ofte eller for det meste har nogle at tale med ved problemer. Modsat er der flest kvinder i aldersgruppen 45-64 år samt 65+ år i Lejre Kommune, der ofte eller for det meste har nogle at tale med ved problemer.

Inden for de kroniske sygdomme er andelen med KOL, astma, slidgigt, ryg-sygdomme samt migræne/hovedpine væsentligt lavere end regionsgennemsnittet, mens andelen med sukkersyge og vedvarende psykisk sygdom er lidt højere. I forhold til de øvrige sygdomme er andelen stort set på højde med regionsgennemsnittet.

Når man ser på, hvordan de kroniske sygdomme fordeler sig på alder og køn, er det kun kvinderne 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.regionsjaelland.dk/sundhedsprofil](http://www.regionsjaelland.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.

