

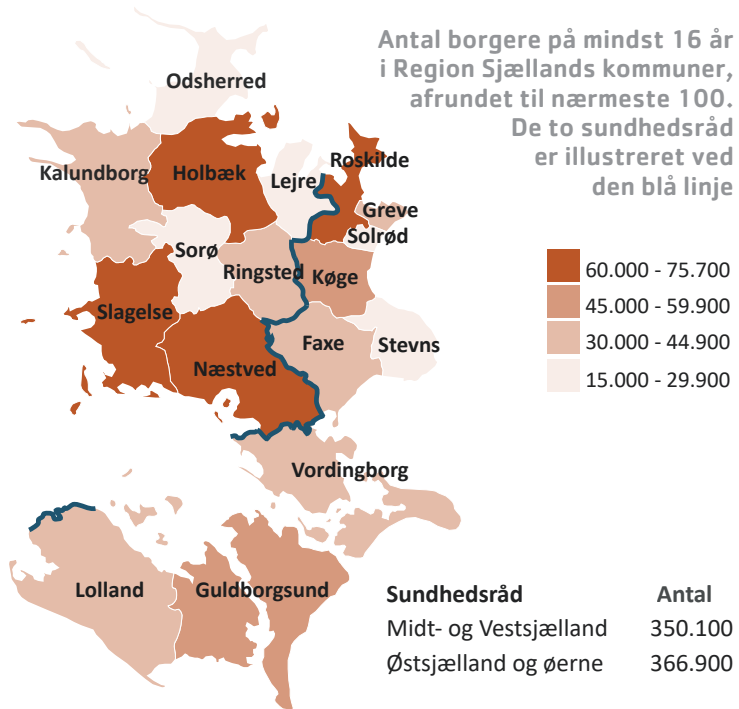
REGION  
SJÆLLAND



*- vi er til for dig*



**Sundhedsprofil 2025**



## Baggrund

Sundhedsprofilen 2025 belyser trivsel, sundhed og sygdom blandt unge og voksne i Region Sjælland og regionens 17 kommuner.

I starten af 2025 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 4.264 borgere i regionen ifm. Den nationale Sundheds- og sygelighedsundersøgelse.

Sundhedsprofilen 2025 bygger på svar fra de i alt 16.152 borgere, som har svaret på spørgeskemaerne og fra tilsvarende undersøgelser i regionen i 2021, 2017, 2013 og 2010.

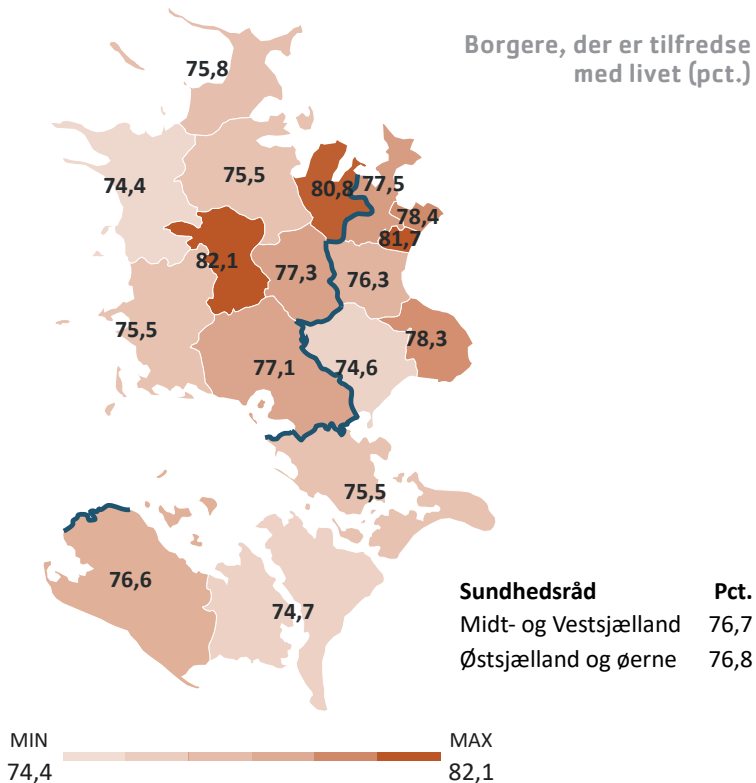
Bemærk at farveforskelle mellem kommunerne på kortene i pjecen blot illustrerer variationen, og ikke om forskellene er statistisk signifikante.

## Helbred og trivsel

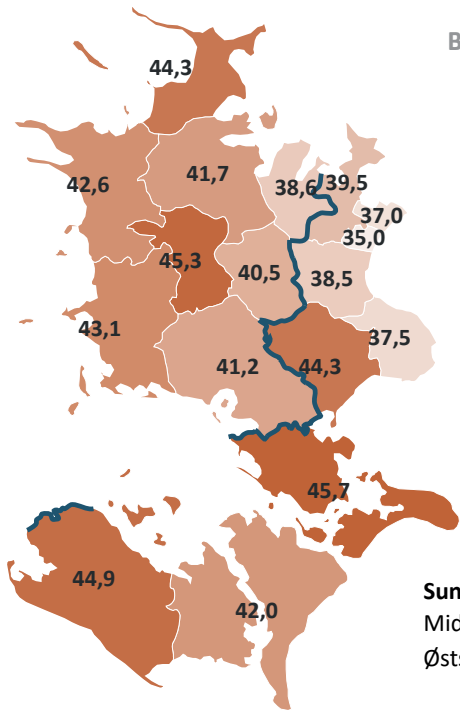
Godt tre ud af fire af regionens borgere er tilfredse med livet i 2025. Andelen er uændret ift. 2021. De fleste vurderer selv, at de har et godt helbred. Over tid er andelen med et mindre godt eller dårligt selv vurderet helbred dog steget.

Den mentale sundhed, som har været for nedadgående, er for flere parametre uændret i forhold til 2021, men andelen med en høj score på stressskalaen er fortsat med at stige.

Et godt mentalt velbefindende ses i højere grad blandt borgere på 55 år eller derover, mens et lavt mentalt velbefindende er mest udbredt blandt borgere under 45 år og blandt kvinder. Også fysiske begrænsninger og smerter er mere udbredt blandt kvinder end blandt mænd.



## Borgere med langvarig sygdom (pct.)



Sundhedsråd	Pct.
Midt- og Vestsjælland	42,1
Østsjælland og øerne	40,6

MIN  
35,0

MAX  
45,7

## Langvarig sygdom og multisygdom

Godt 40 pct. af regionens borgere lever i 2025 med langvarig sygdom eller lidelse, mens 38,8 pct. lider af multisygdom (mindst to af en række udvalgte specifikke sygdomme). Både andelen med langvarig sygdom og multisygdom er steget fra 2021 til 2025.

Langvarig sygdom er bl.a. mere udbredt blandt borgere over 55 år, samt blandt borgere med et lavt uddannelsesniveau og borgere uden for arbejdsmarkedet.

De mest udbredte enkeltsygdomme/tilstande er i 2025 hhv. slidgigt, forhøjet blodtryk, allergi og tinnitus.

Forekomsten af psykisk lidelse (16,7 pct.) er steget fra 2021 til 2025. Andelen er især steget blandt borgere under 45 år.

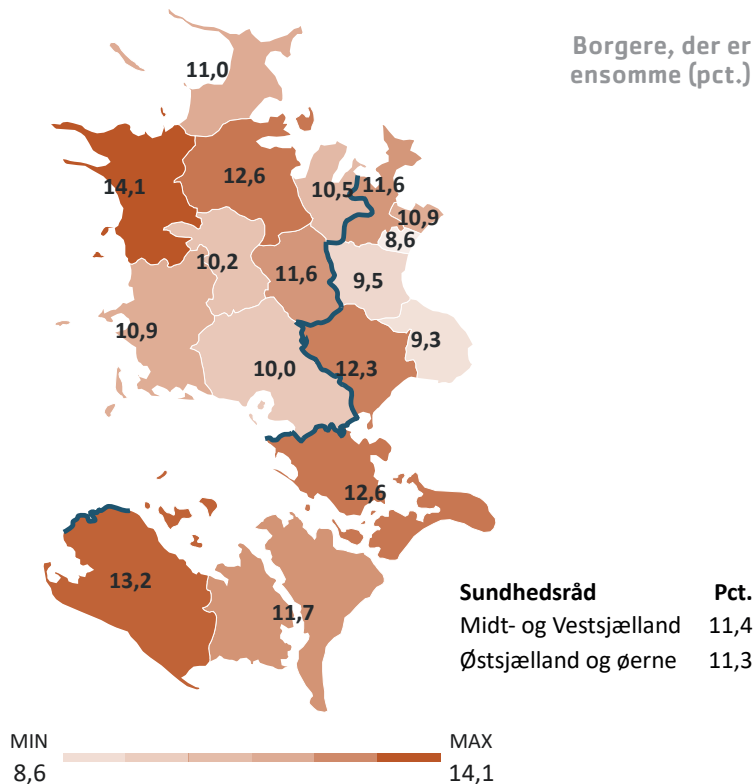
## Sociale relationer

I 2025 er 11,3 pct. af regionens borgere ensomme. Andelen er faldet siden 2021, men er fortsat højere end i 2017 (8,6 pct.). Andelen med tegn på social isolation (6,2 pct.) er ligeledes faldet siden 2021, hvor samfundet var delvist lukket ned pga. COVID-19.

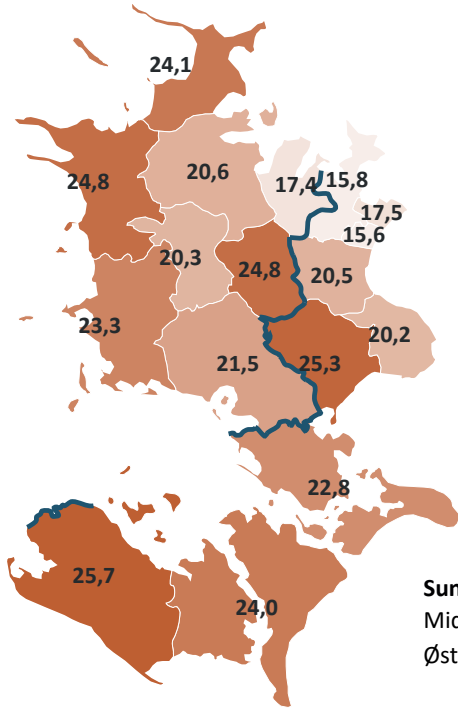
Ensomhed er især udbredt blandt borgere under 45 år, ikke mindst de yngste, mens tegn på social isolation især er udbredt blandt ældre. Både ensomhed og tegn på social isolation er derudover bl.a. mere udbredt blandt borgere med grundskole som højeste uddannelsesniveau, samt blandt arbejdsløse, førtidspensionister og øvrige ikke-erhvervsaktive.

I 2025 deltager 28,0 pct. af regionens borgere i frivilligt arbejde, mens 18,2 pct. godt kunne tænke sig at gøre det.

Borgere, der er ensomme (pct.)



## Svært overvægtige borgere (pct.)



Sundhedsråd	Pct.
Midt- og Vestsjælland	22,2
Østsjælland og øerne	20,6



## Vægt

Godt hver femte borger i regionen (21,4 pct.) er svært overvægtig i 2025. Andelen har været stigende over tid, men er uændret fra 2021 til 2025. Andelen af moderat eller svært overvægtige borgere er 58,2 pct. i 2025.

Svær overvægt er mere udbredt blandt borgere med kortere uddannelse end blandt borgere med længere uddannelse. Der ses ikke et tydeligt mønster ift. erhvervstilknytning.

Ca. 60 pct. af regionens borgere vil enten gerne tabe sig eller vurderer egen vægt som værende for høj, og blandt normalvægtige kvinder vurderer mere end hver tredje, at egen vægt er for høj.

Knap 40 pct. af dem, der gerne vil tabe sig, ønsker støtte og hjælp til det. Det er flere end i 2021.

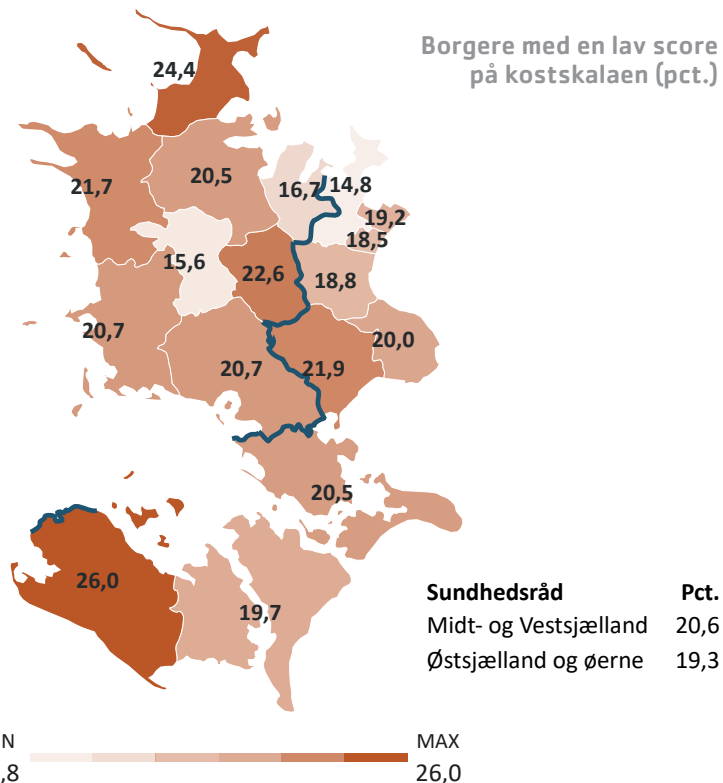
## Kost

Hver femte borger i regionen har en lav score på kostskalaen dvs. et mere usundt kostmønster. Andelen har været stigende over tid, men er uændret siden 2021.

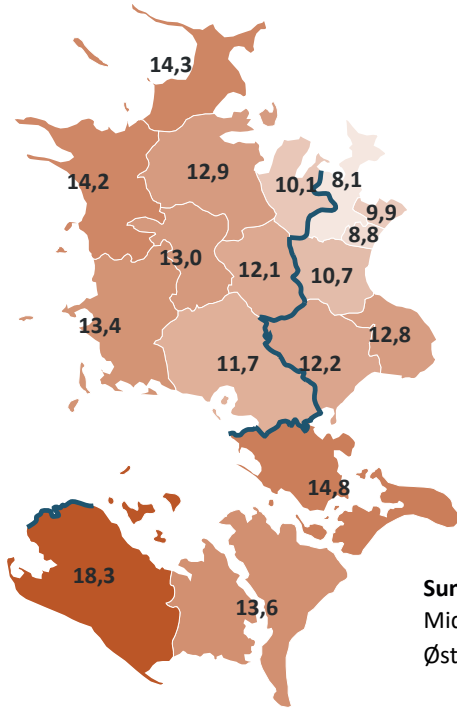
Lav score på kostskalaen er bl.a. mere udbredt blandt mænd, 16-24-årige, borgere med kort uddannelse samt førtidspensionister, øvrige ikke-erhvervsaktive og borgere under uddannelse.

Ca. 18 pct. af borgerne har et hyppigt indtag af fast-food, og 22,4 pct. drikker sodavand og lign. uden sukker mindst fem gange om ugen. For sidstnævnte er andelen tæt på fordoblet siden 2017. Andelen med et hyppigt indtag af drikke med sukker er ikke ændret væsentligt over tid.

Godt 53 pct. af regionens borgere vil gerne spise mere sundt. Heraf ønsker 35,6 pct. støtte og hjælp til det.



## Borgere, der ryger dagligt (pct.)



Sundhedsråd	Pct.
Midt- og Vestsjælland	12,7
Østsjælland og øerne	11,8

MIN  
8,1

MAX  
18,3

## Rygning og nikotinprodukter

Godt 12 pct. af regionens borgere ryger dagligt i 2025, 4,7 pct. bruger e-cigaretter/vapes dagligt og 2 pct. bruger, snus, nikotinposer eller lign. dagligt.

Andelen af dagligrygere er faldet med knap 47 pct. siden 2010, og blandt de 16-24-årige er andelen mere end halveret siden 2021. Andelen der bruger e-cigaretter dagligt, er derimod steget fra 2021 til 2025, og blandt de unge bruger hver tiende snus eller lignende dagligt.

Ca. 35 pct., af dem der bruger e-cigaretter, ønsker at stoppe, mens det gælder for 51,4 pct. af de borgere, der bruger snus eller lign., og ca. 70 pct. af rygerne.

Social ulighed er tydelig, hvad angår almindelig rygning, men mindre udtalt ift. e-cigaretter og snus eller lign.

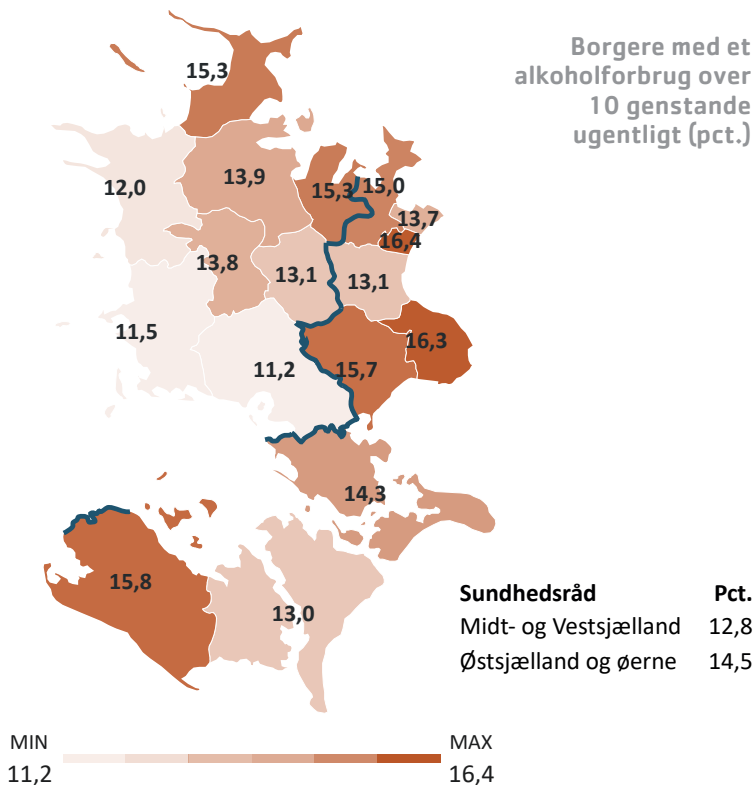
## Alkohol

I 2025 har 13,7 pct. af regionens borgere et alkoholforbrug over 10 genstande ugentligt. Andelen er faldet fra 2021 til 2025 og har generelt været faldende siden 2010.

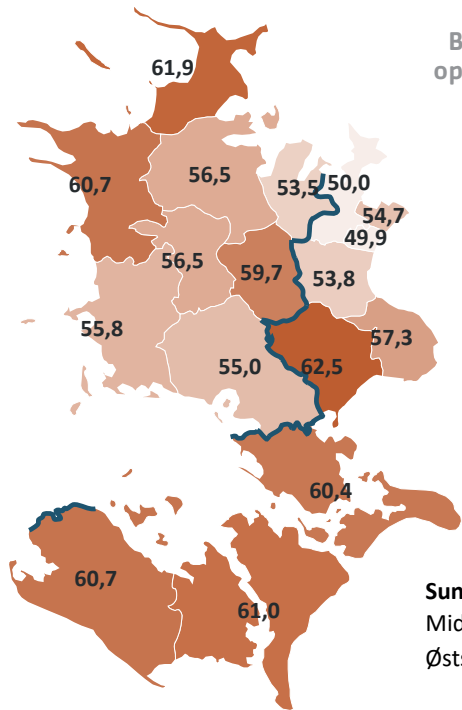
Indtag af mere end 10 genstande ugentligt er bl.a. mere udbredt blandt mænd, 16-24-årige og 65+årige.

Godt 7 pct. af borgerne rusdrikker mindst ugentligt (drikker mere end 4 genstande ved samme lejlighed), og 5,9 pct. viser tegn på moderate eller svære alkoholproblemer. Begge forekomster er på niveau med 2021.

Ca. 6 pct. af regionens borgere vil gerne nedsætte deres alkoholforbrug. Blandt borgere med et forbrug over 10 genstande ugentligt gælder det omkring hver fjerde.



Borgere, der ikke lever op til WHO's minimums-anbefaling for fysisk aktivitet (pct.)



Sundhedsråd	Pct.
Midt- og Vestsjælland	57,1
Østsjælland og øerne	56,2



## Fysisk aktivitet

Der er flere, der er fysisk aktive i 2025 end i 2021, og dermed også færre, der ikke lever op til WHO's minimums-anbefaling for fysisk aktivitet.

Andelen af borgere med lav fysisk aktivitet i fritiden (19,2 pct.) er ligeledes faldet – både i forhold til 2021 og 2017. Særligt de ældre er blevet mere fysisk aktive over tid.

Lav fysisk aktivitet i fritiden og manglende efterlevelse af WHO's minimums-anbefaling for fysisk aktivitet er generelt mere udbredt blandt borgere uden for arbejdsmarkedet og med lavt uddannelsesniveau.

Godt 60 pct. af regionens borgere vil gerne være mere fysiske aktive og heraf ønsker ca. 35 pct. støtte og hjælp til det.

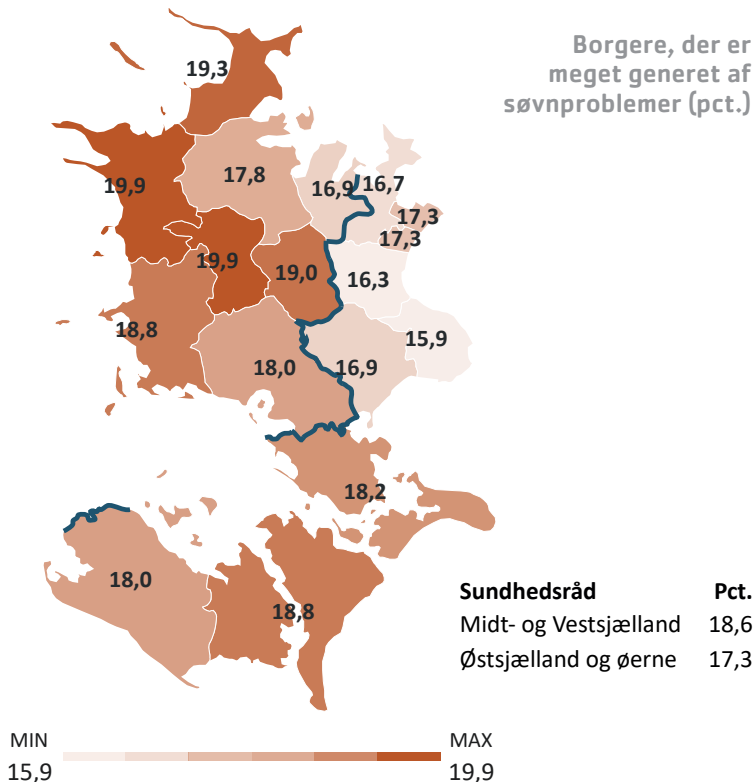
## Søvn

Knap 18 pct. af regionens borgere er meget generet af søvnproblemer i 2025. Andelen er steget siden 2021, og har generelt været stigende siden 2010 – især blandt borgere under 45 år.

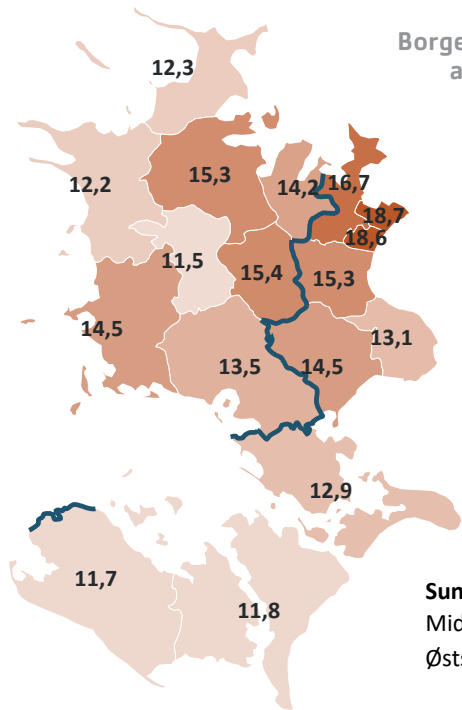
Andelen, der er meget generet af søvnproblemer, er især høj blandt kvinder, borgere under 55 år, de lavest uddannede, borgere uden for arbejdsmarkedet (undtagen alderspensionister), ikke samlevende, samt borgere med ikke-dansk baggrund.

Knap 30 pct. af borgerne sover under 7 timer dagligt på hverdage, og ca. 14 pct. har svaret, at de aldrig eller næsten aldrig får søvn nok til at føle sig udhvilet.

Op mod hver tredje af regionens borgere ønsker at ændre deres søvnvaner (31 pct.), og heraf ønsker 43,2 pct. støtte og hjælp til det.



Borgere, der selv vurderer, at de bruger for meget tid på skærm i fritiden (pct.)



Sundhedsråd	Pct.
Midt- og Vestsjælland	13,9
Østsjælland og øerne	14,9



## Skærmvaner

Godt hver tredje borger i regionen har mindst 4 timers stillesiddende skærmtid i fritiden i hverdage. Blandt de 16-24-årige gælder det hver anden. Andelen er uændret i forhold til 2021, men højere end i 2017.

Ca. 45 pct. af borgerne bruger ofte skærm lige inden sengetid. Blandt de 16-24-årige gælder det for fire ud af fem.

Omkring 14 pct. synes selv, at de bruger for meget tid på skærm i fritiden. Andelen er bl.a. høj blandt kvinder, borgere under 55 år samt borgere med lang videregående uddannelse.

Der ses en klar sammenhæng mellem et højt og/eller hyppigt forbrug af skærm og hhv. lavt mentalt velbefindende, ensomhed, stress, søvnproblemer samt lav fysisk aktivitet i fritiden.

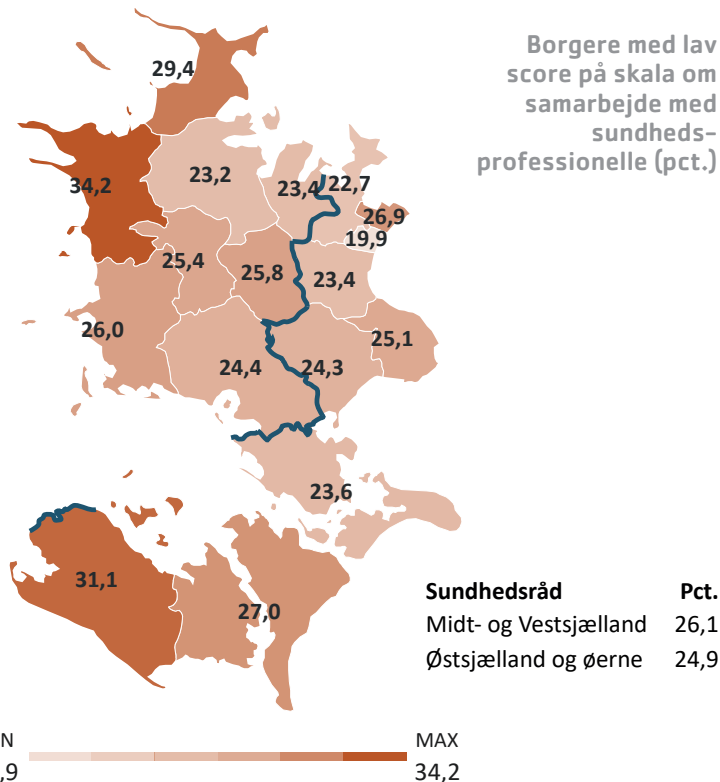
## Sundhedskompetence

Sundhedskompetence omhandler forskellige evner hos den enkelte og i omgivelserne, der hjælper vedkommende i varetagelsen af eget helbred.

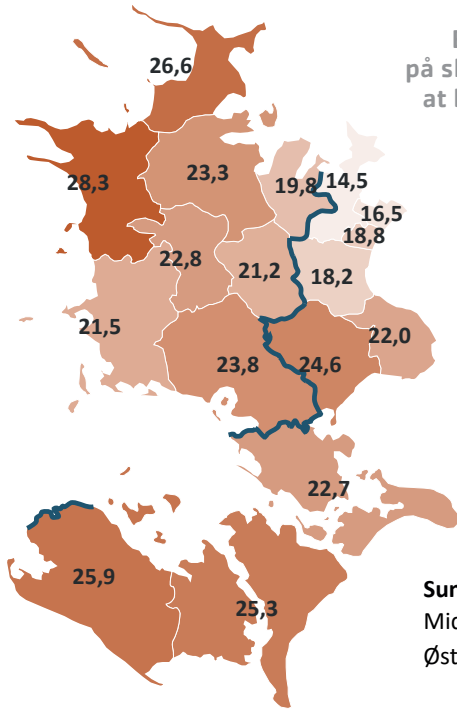
I 2025 er der flere end tidligere år, der scorer lavt på skalaen om støtte fra sundhedsprofessionelle, og som dermed udtrykker usikkerhed på området. Der er flest med en lav score blandt de 16-44-årige, hvilket også gælder for den nye skala om samarbejde med sundhedsprofessionelle.

Der er ligeledes flere i 2025 end i 2021, der scorer lavt på skalaen om at læse og forstå information om sundhed. Andelen er især steget blandt de yngste og de 35-54-årige.

Bortset fra skalaen om støtte fra sundhedsprofessionelle, er andelen med en lav score desuden betydeligt højere blandt lavt uddannede.



Borgere med lav score  
på skala om evne til aktivt  
at benytte sig af digitale  
løsninger (pct.)



Sundhedsråd	Pct.
Midt- og Vestsjælland	23,4
Østsjælland og øerne	20,2

MIN  
14,5

MAX  
28,3

## Digital sundhedskompetence

Den stigende brug af teknologi og digitale løsninger både i sundhedsvæsenet og bredere set gør det relevant at belyse borgernes digitale sundhedskompetence.

Omkring hver femte borger i regionen har en lav score på den digitale sundhedskompetenceskala om evnen til aktivt at bruge digitale løsninger, og udtrykker dermed usikkerhed på området

Knap 39 pct. har en lav score på skalaen om motivation til at benytte digitale løsninger i håndteringen af deres helbred. Denne andel er steget siden 2021.

For begge parametre er andelen med en lav score højest blandt borgere over 65 år og særligt blandt de 80+årige. Desuden ses en høj andel bl.a. blandt borgere med et lavt uddannelsesnivea.

# Hvordan har du det?

Læs mere om undersøgelsen, herunder de enkelte parametre og de brugte grupperinger i Sundhedsprofil 2025 for Region Sjælland og kommuner "Hvordan har du det", som kan findes på [www.regionsjælland.dk/fagfolk/sundhedsprofilen](http://www.regionsjælland.dk/fagfolk/sundhedsprofilen)

Udgivet af Region Sjælland  
Koncern Digitalisering, Data og analyse  
Marts 2026