

# Hvordan har du det?



Mini-sundhedsprofil  
for Solrød Kommune



REGION  
SJÆLLAND

-vi er til for dig

## Indhold

Om borgernes sundhed.....	3
Fakta om Solrød 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 Solrød Kommune«

**Forfatter** Britta Ortiz

**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

## Om borgernes sundhed

Sundhed skal være en mulighed for alle, men ud fra devisen om, at en sund levevis grundlægges i en tidlig alder, er forebyggelse og sundhedsfremme for børn og unge prioriteret højt i den samlede sundhedsindsats. Derfor foregår der i Solrød Kommune et tæt samarbejde mellem f.eks. misbrugs-, forebyggelses-, idræts- og skoleområdet om information og aktiviteter, der motiverer til det sunde liv.

Solrød Kommune har allerede nu mange gode tilbud ud fra devisen, at borgerne ved »et skub« i den rigtige retning kan ændre livsstil. Mange borgerne viser vejen ved i stor stil at benytte sig af tilbud om rygestop og motion. Let tilgængelige tilbud om alkoholbehandling er en succes og forventningerne til kommende tilbud med rådgivning om alkoholreduktion er høje.

For rigtig mange, der benytter sig af Solrød Kommunes tilbud, lykkes det at ændre livsstil i en sundere retning.

Sundhedsprofilen er den første af sin art og skal sammen med borgerne i Solrød Kommune bruges til at tilrettelægge, justerer og prioriterer den fremtidige indsats inden for forebyggelse og sundhedsfremme.

*Niels Hørup*  
*Borgmester*



## Fakta om Solrød Kommune

Solrød Kommune er en smukt beliggende forstadskommune med mange pendlere med gode trafikale forbindelser, tæt på hovedstadens og nærliggende købstæders kulturelle tilbud og med et rigt varieret idræts- og fritidsliv.

Kommunens knap 21.000 indbyggere er fordelt på især familier med børn og yngre ældre, som er ressourcestærke og velorganiserede i kommunens foreningsliv.

Visionen for Solrød Kommune er at være en naturskøn del af hovedstadsområdet, et dejligt sted at bo og et godt sted at udfolde sig i fritiden. En kommune hvor aktive og selvrealiserende borgere medvirker til et aktivt og trygt hverdagsliv med fokus på velfærdsskabende og sundhedsfremmende aktiviteter.



## 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 Solrød Kommune valgte 57,0 procent at deltage i undersøgelsen, svarende til 1.139 borgere. Andelen ligger lidt over 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 og dermed også i Solrød Kommune 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 kroniske sygdomme.

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

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

## Livskvalitet og helbred

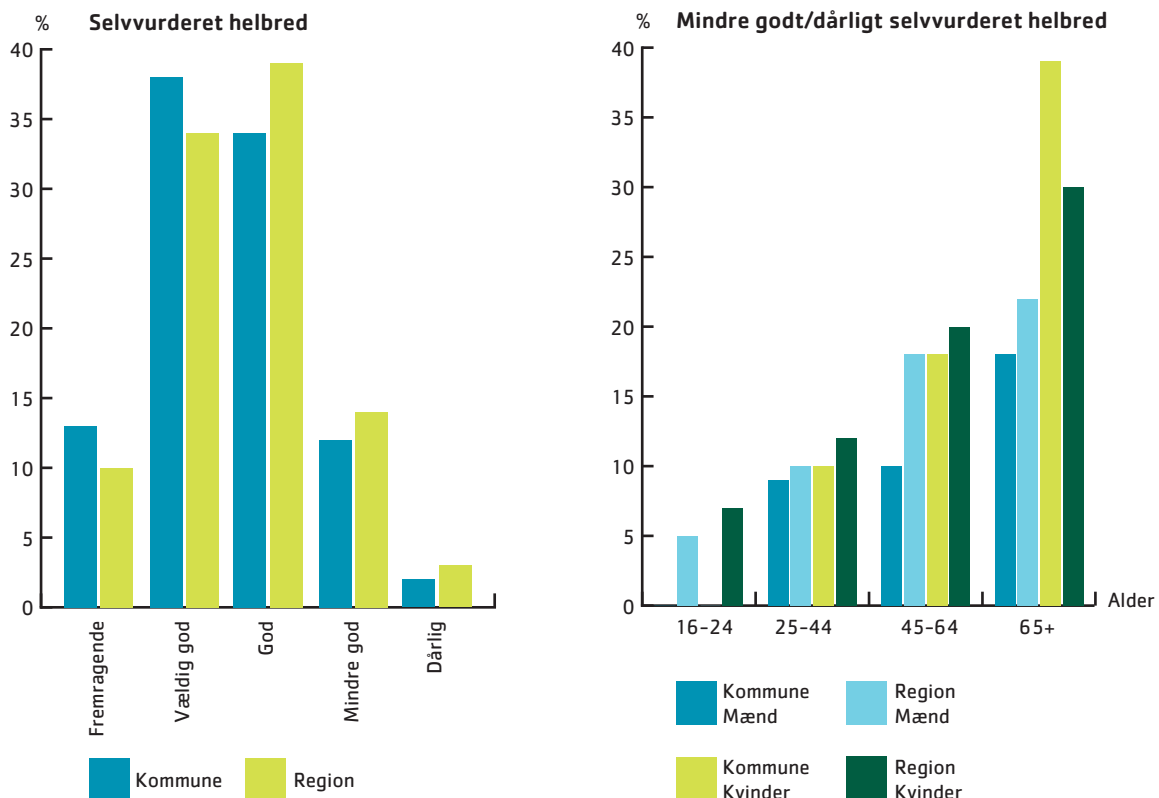
### Selvurderet helbred

Borgernes vurdering af deres eget helbred, selvvurderet helbred, har vist sig at være et godt mål for risikoen for både sygelighed og dødelighed – uafhængigt af andre faktorer.

Langt den overvejende del af borgerne bedømmer deres helbred til at være godt. Andelen der bedømmer deres helbred som mindre godt eller dårligt ligger i Solrød Kommune lidt under regionsgennemsnittet, da andelen i Solrød Kommune er 14 procent, mens regionsgennemsnittet er på 17 procent.

Andelen med et mindre godt/dårligt selvvurderet helbred ligger højere i Solrød Kommune blandt de 65+ årige kvinder, mens andelen er lidt lavere end regionsgennemsnittet blandt de 25-64 årige kvinder. Blandt mændene er andelen lavere end regionsgennemsnittet for de 45+ årige, mens andelen blandt de 25-44 årige ligger tæt på regionsgennemsnittet<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> 16-24 årige mænd og kvinder samt de 25-44 årige mænd: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.



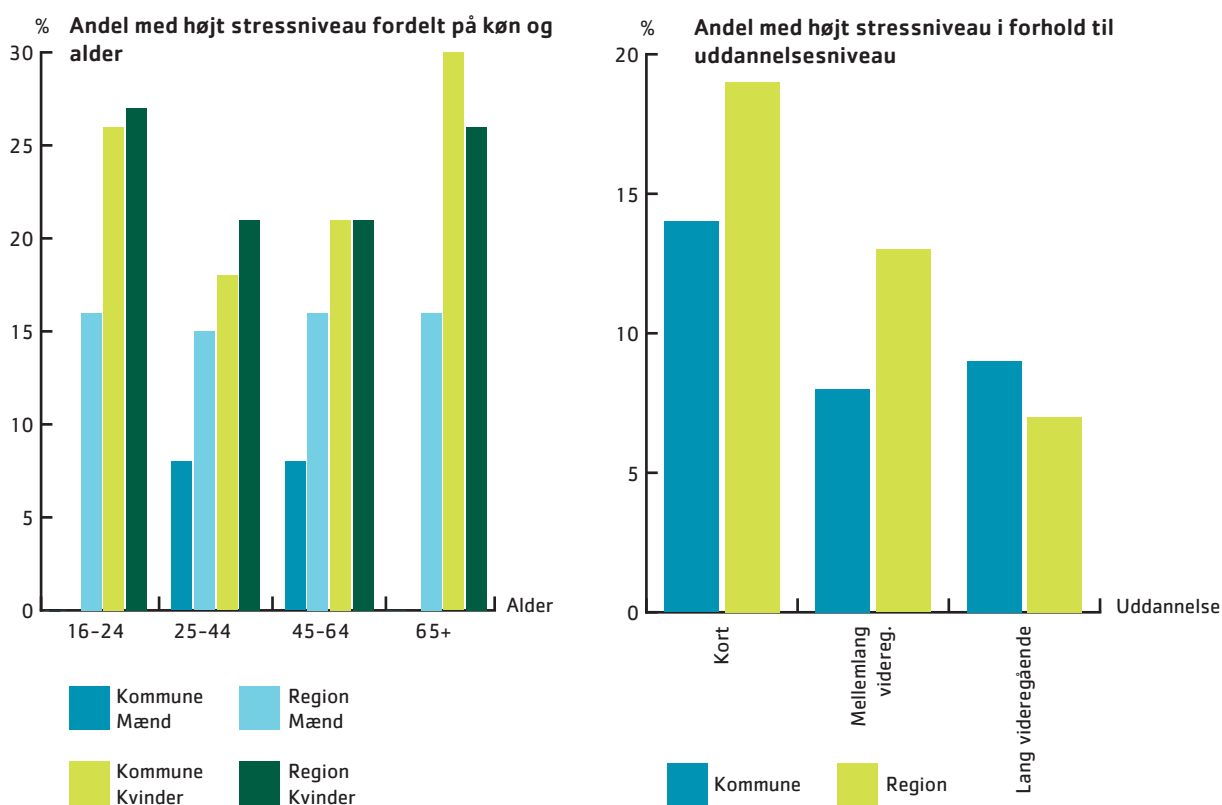
## Stress

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 ca. 20 procent af borgerne, der har det højeste stressniveau, er forekomsten højest i Solrød Kommune blandt de 16-24 og de 65+ årige kvinder. Blandt de 65+ årige kvinder er andelen noget højere end regionsgennemsnittet. Blandt de 25-64 årige mænd er andelen noget lavere end regionsgennemsnittet. I alle aldersgrupper, hvor der findes data for både mænd og kvinder, er andelen blandt kvinder noget højere end andelen blandt mænd<sup>1</sup>.

Både i Solrød Kommune og i regionen som helhed stiger andelen med højt stressniveau jo kortere uddannelse borgerne har. I Solrød Kommune falder andelen således fra 14 procent blandt borgere med kort uddannelse til 9 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse. Faldet i regionen er fra 19 procent til 7 procent. I Solrød Kommune ligger andelen under regionsgennemsnittet for borgere med kort og mellemlang videregående uddannelse, mens andelen ligger lidt over regionsgennemsnittet for borgere med lang videregående uddannelse.

<sup>1</sup> 16-24 og 65+ årige mænd: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.

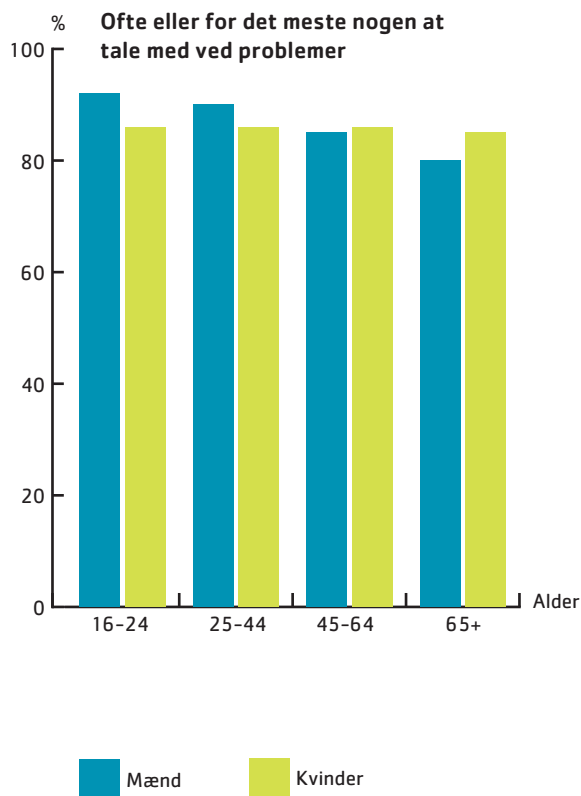


## Socialt netværk

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 og overskud til at ændre vaner.

86 procent af borgerne i Solrød Kommune oplyser, at de ofte eller for det meste har nogen at tale med, hvis de har problemer, hvilket ligger tæt på regionsgennemsnittet på 85 procent.

Blandt de 16-44 årige er der flere mænd end kvinder, der ofte eller for det meste har nogen at tale med ved problemer. Billedet vender fra 45 års alderen og mest udtalt blandt de 65+ årige, hvor andelen blandt kvinder, der ofte eller for det meste har nogen at tale med ved problemer, er noget højere end blandt mændene.





## Sundhedsadfærd

### Rygning

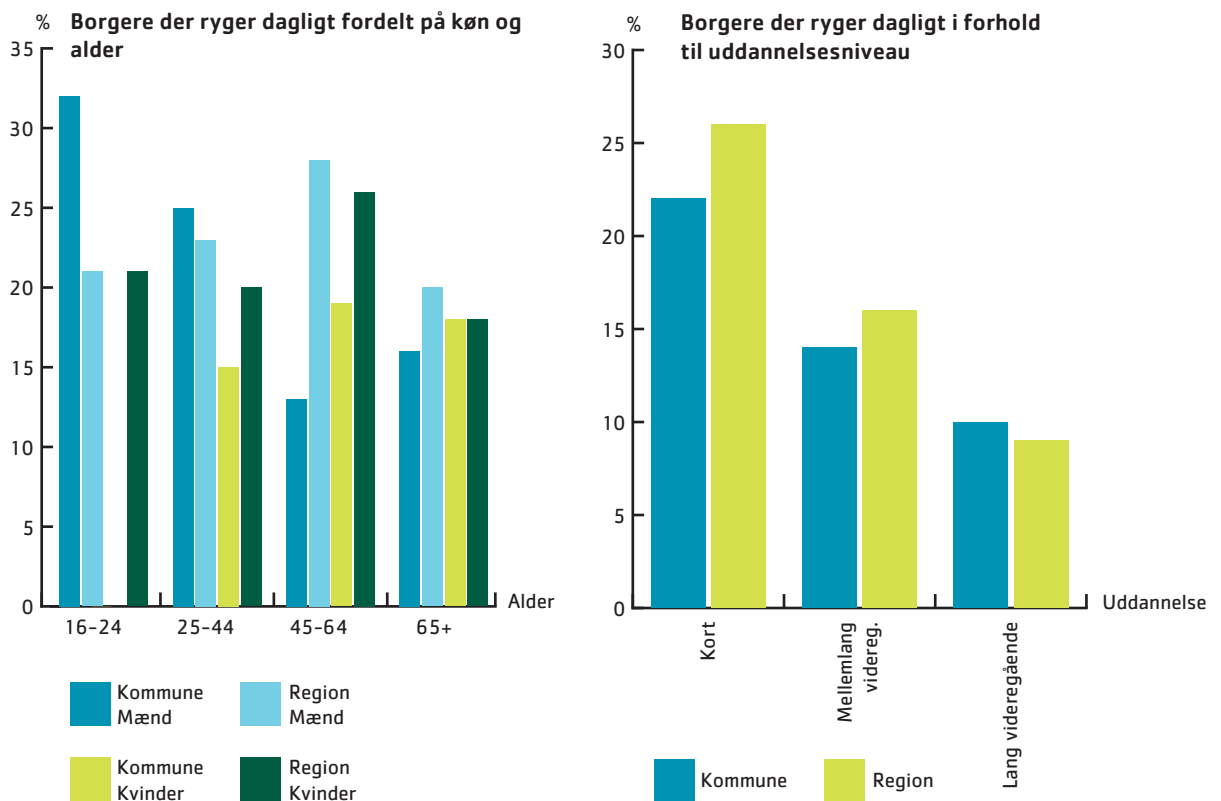
Rygning er den forebyggelige risikofaktor, der giver anledning til flest kroniske sygdomme i Danmark. Hvert år dør 14.000 danskere på grund af rygning, svarende til 26 procent af alle dødsfald.

I Solrød Kommune ryger 18 procent dagligt. Denne andel ligger væsentligt under regionsgennemsnittet på 23 procent.

Tallene for Solrød Kommune afviger især for de 25-64 årige kvinder og de 45-64 årige mænd, hvor andelen i Solrød Kommune ligger betydeligt under regionsgennemsnittet. Samtidig ligger andelen blandt de 16-24 årige mænd betydeligt over regionsgennemsnittet.

Andelen af rygere er ikke ligeligt fordelt blandt befolkningen. Andelen af rygere falder jo længere uddannelse borgerne har. I Solrød Kommune falder andelen således fra 22 procent blandt borgere med en kort uddannelse til 10 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse. På regionsplan er faldet fra 26 til 9 procent.

Andelen af eks-rygere udgør 33 procent i Solrød Kommune, mens regionsgennemsnittet er på 29 procent.

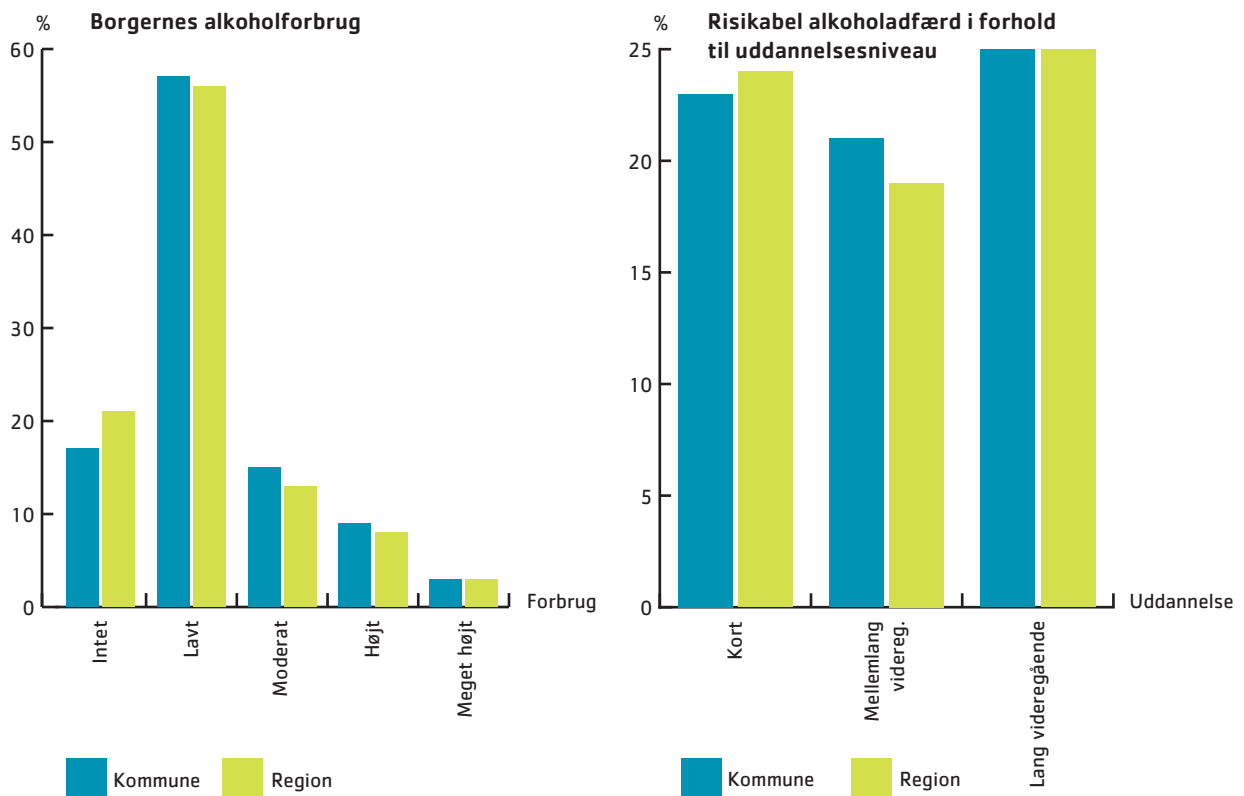


## Alkohol

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.

Udover genstandsgrænserne indgår også elementerne rusdrikkeri og alkoholafhængighed, når man taler om risikabel alkoholadfærd. 24 procent af borgerne i Solrød Kommune har en risikabel alkoholadfærd. Regionsgennemsnittet er 22 procent. Som det fremgår af figuren, ligger andelen i Solrød Kommune tæt på regionsgennemsnittet inden for alle uddannelseskategorier.



## Fysisk aktivitet

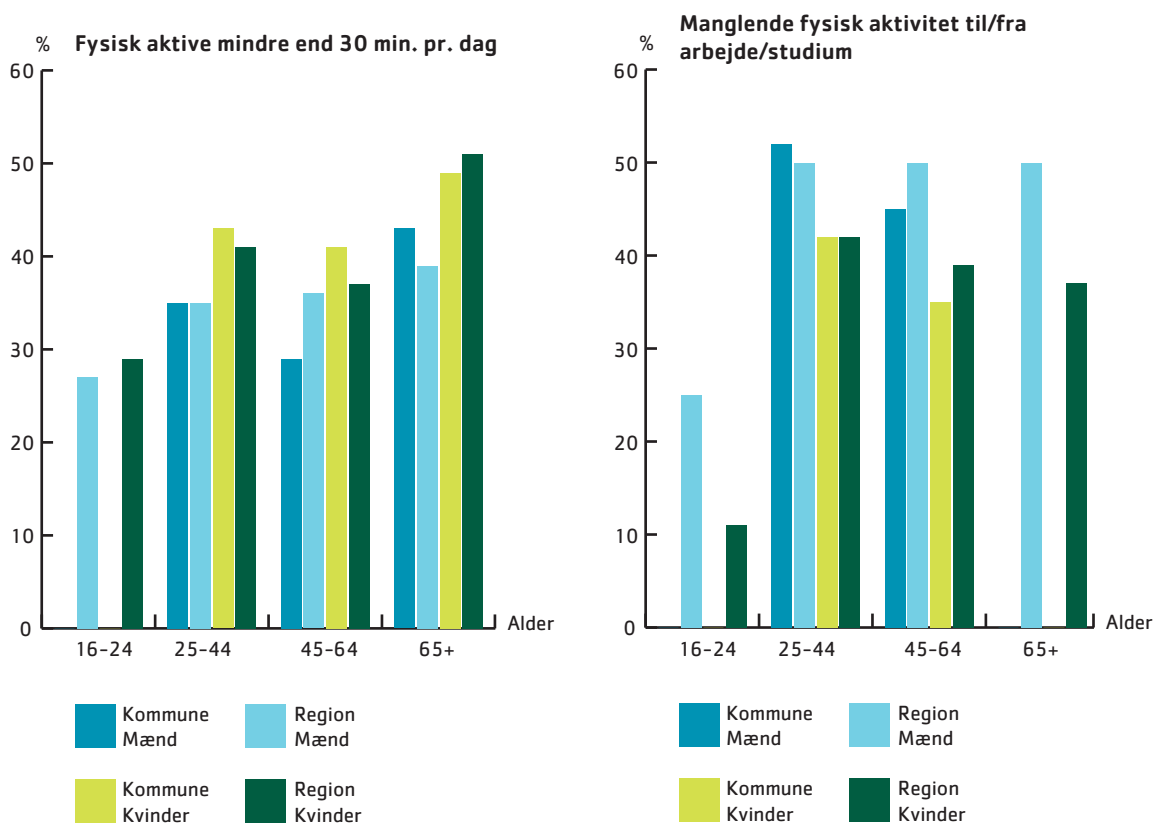
Fysisk inaktivitet øger risikoen for kroniske sygdomme som f.eks. hjerte-kar-sygdomme, sukkersyge, tyktarmskræft, brystkræft, knogleskørhed, visse psykiske lidelser samt faldulykker. Hvert år er 4.500 dødsfald Danmark relateret til fysisk inaktivitet. Den fysisk inaktive person kan forvente 8-10 færre 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.

Blandt de 25-64 årige kvinder og de 65+ årige mænd, er andelen, der er fysisk aktive i mindre end 30 min. højere i Solrød Kommune end regionsgennemsnittet. Blandt de 45-64 årige mænd er andelen af fysisk inaktive i Solrød Kommune betydeligt lavere end i regionen som helhed. I de øvrige aldersgrupper ligger andelen i Solrød Kommune tæt på regionsgennemsnittet<sup>1</sup>.

Andelen, der er fysisk inaktive i forbindelse med transport til og fra arbejde/studium er højere for mænd end kvinder. Andelen blandt de 45-64 årige mænd og kvinder i Solrød Kommune ligger noget under regionsgennemsnittet.

I Solrød Kommune er der ikke forskel på andelen af fysisk inaktive blandt borgere med kort uddannelse og lang videregående uddannelse, da andelen hos begge er på 38 procent. Derimod er andelen blandt borgere med mellemlang videregående uddannelse kun på 30 procent (figur ikke vist).

<sup>1</sup> 16-24 årige mænd og kvinder: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.



## Madvaner

De 8 kostråd fremsat af Ernæringsrådet lyder:

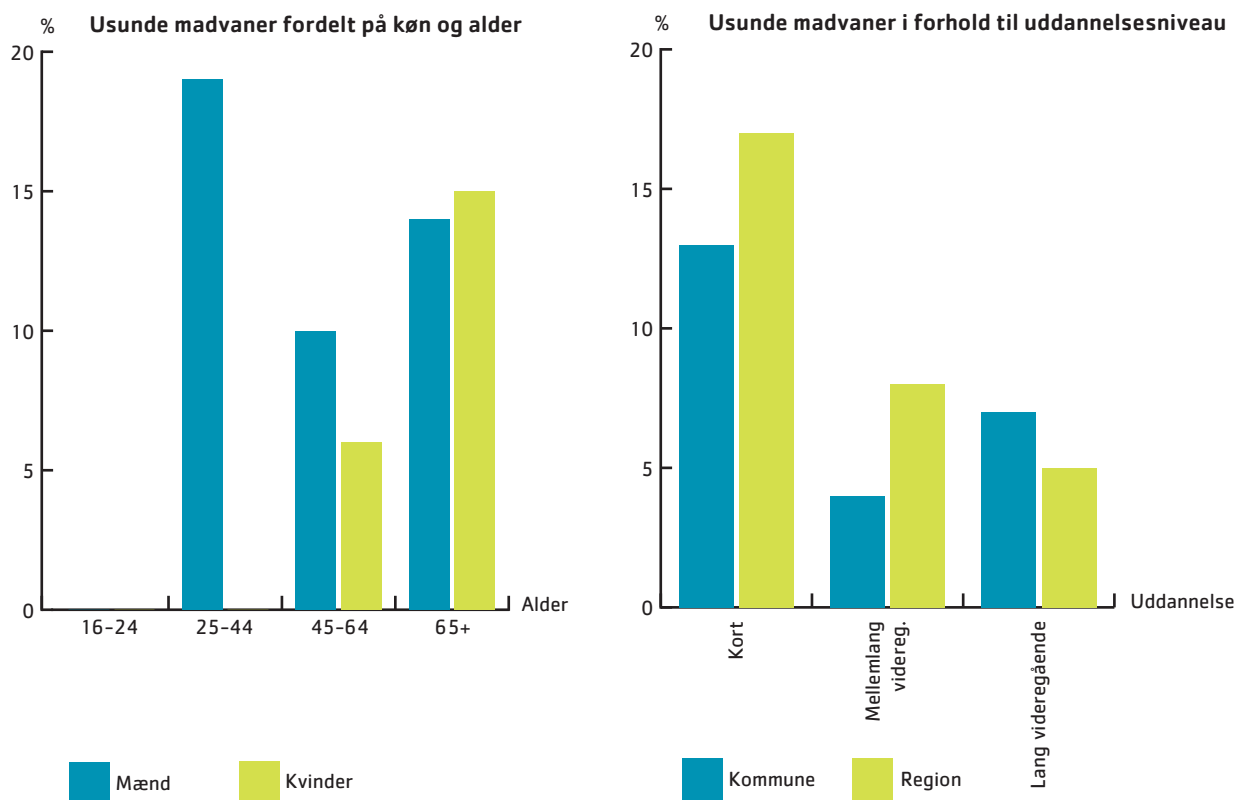
- Spis frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spis mindre fedt – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – og bevar normalvægten
- Sluk tørsten 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 Solrød Kommune har usunde madvaner, hvilket er lidt under regionsgennemsnittet på 14 procent. Som det fremgår af figuren, ligger andelen blandt de 25-44 årige mænd noget over regionsgennemsnittet, mens andelen blandt de 65+ årige kvinder ligger lidt over regionsgennemsnittet<sup>1</sup>.

Andelen, der spiser usundt, er afhængigt af uddannelsesniveau, da andelen i Solrød Kommune er 13 procent blandt borgere med en kort uddannelse og 7 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse. Tallene for regionen som helhed er 17 og 5 procent.

<sup>1</sup> 16-24 årige mænd og kvinder samt 25-44 årige kvinder: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.



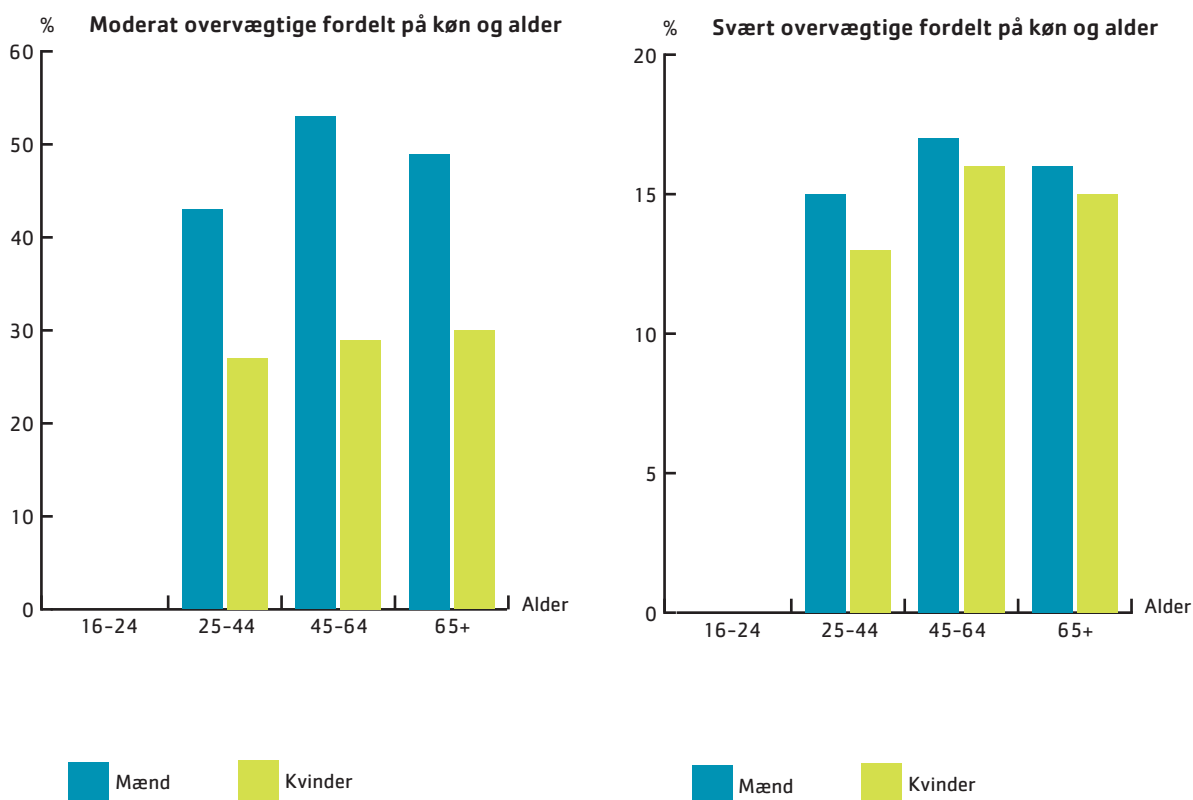
## Vægt

Danskernes gennemsnitlige vægt er stigende. 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, mens en person er 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.

Andelen af moderat overvægtige i Solrød Kommune er 36 procent mod 35 procent i Region Sjælland. Andelen af moderat overvægtige er i alle aldersgrupper højere hos mænd end hos kvinder. Andelen er højest hos de 45-64 årige mænd. Andelen hos kvinderne varierer kun lidt i forhold til alderen.

I Solrød Kommune er 14 procent af borgerne svært overvægtige, hvilket ligger lidt under regionsgennemsnittet på 16 procent. Der er ikke stor forskel på andelen af svært overvægtige i forhold til de to køn. I alle aldersgrupper ligger andelen blandt kvinder dog en smule under andelen blandt mænd<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> 16-24 mænd og kvinder: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.

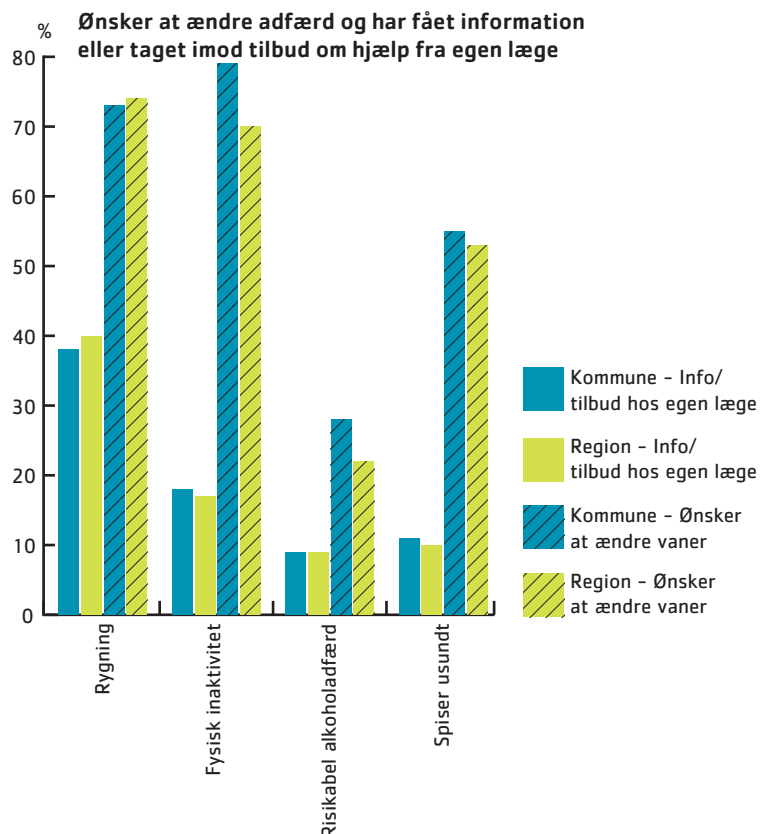


## Motivation for at ændre vaner samt information og/eller tilbud fra egen læge

17 procent af borgerne i Solrød Kommune opfylder de officielle anbefalinger i forhold til rygning, alkohol, sund kost og fysisk aktivitet, hvilket er en noget højere andel end regionsgennemsnittet på 13 procent. Selv om under en femtedel af borgerne opfylder alle anbefalingerne for sunde vaner, betyder det ikke, at borgerne ikke ønsker at ændre vaner i en sundere retning. Der eksisterer således inden for de fleste områder en udbredt ønske om dette. Dette gælder dog ikke i forhold til ændring af alkoholvanerne blandt de borgere, der har en risikabel alkoholadfærd.

I Solrød Kommune er andelen af fysisk inaktive borgere, der ønsker at blive mere fysisk aktive samt andelen med en risikabel alkoholadfærd, der ønsker at ændre deres alkoholvaner begge højere end i regionen som helhed.

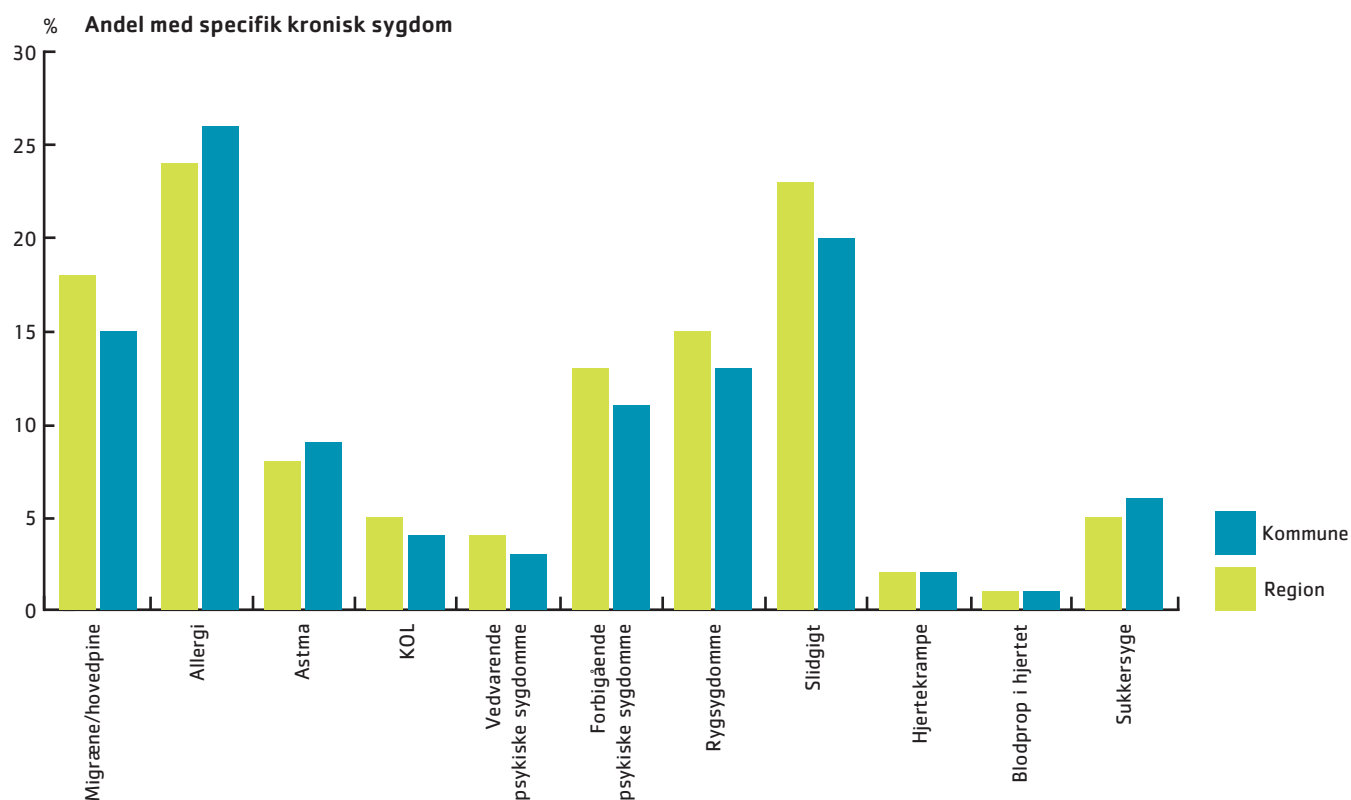
De øvrige resultater adskiller sig kun lidt fra regionsgennemsnittet.



## Kroniske sygdomme

Forekomst af kroniske sygdomme findes i alle aldersgrupper. Forekomsten stiger dog med alderen for de fleste kroniske sygdomme. Dette gælder især for sygdomme som slidgigt, KOL og hjertekrampe og blodprop i hjertet, men ikke for sygdomme som migræne/hovedpine og allergi.

Andelen af borgere med slidgigt og migræne/hyppig hovedpine er markant lavere i Solrød Kommune end i regionen som helhed, mens sygdommene allergi, astma og diabetes forekommer hyppigere i Solrød Kommune. Andelen af borgere i Solrød Kommune, der lider af de øvrige sygdomme, er lavere end eller på niveau med regionsgennemsnittet.

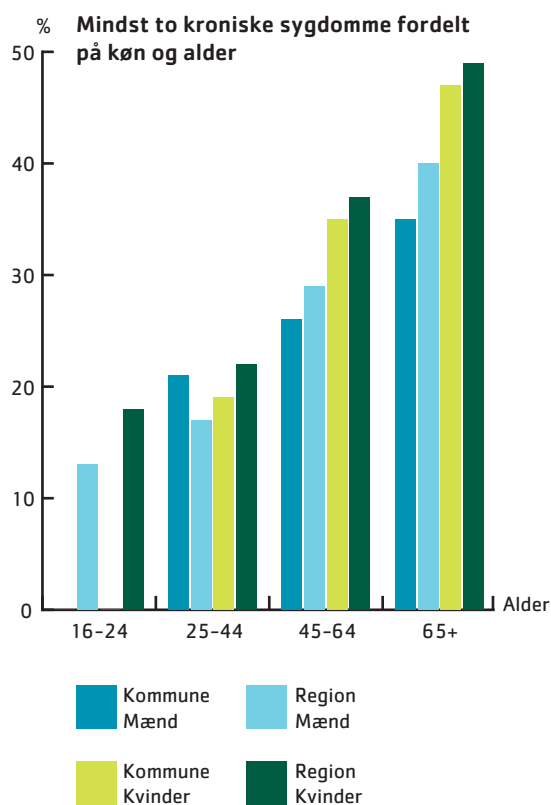
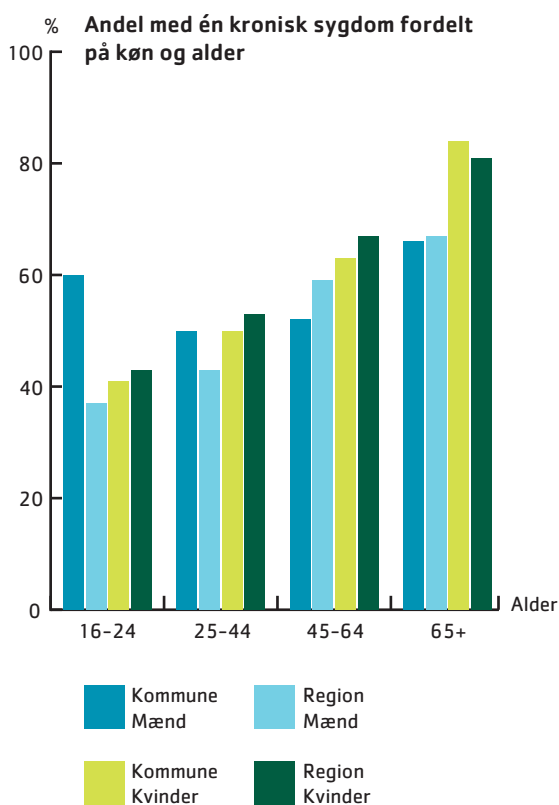


58 procent af borgerne i Solrød Kommune har mindst én kronisk sygdom, mens 28 procent har mindst to kroniske sygdomme, hvilket ligger tæt på gennemsnitstallene for regionstallene, som er på henholdsvis 58 og 29 procent.

Som det fremgår af figuren, stiger hyppigheden af én kronisk sygdom med alderen for begge køn, undtagen for de 16-24 årige mænd, hvor der findes en meget større hyppighed end regionsgennemsnittet, og en næsten lige så stor hyppighed som blandt de 65+ årige mænd. Hyppigheden er også højere end regionsgennemsnittet for de 25-44 årige mænd og de 65+ årige kvinder. I de øvrige aldersgrupper hos begge køn er andelen lavere end regionsgennemsnittet.

Når man ser på andelen af borgere med mindst to kroniske sygdomme, er der også her en tendens til, at andelen stiger med alderen. I Solrød Kommune er andelen højere end regionsgennemsnittet for de 25-44 årige mænd, men lavere hos de 45+ årige mænd. Hos de 25+ årige kvinder er andelen i Solrød Kommune lavere end regionsgennemsnittet <sup>1</sup>.

<sup>1</sup> 16-24 årige mænd og kvinder: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.





## Behov for hjælp

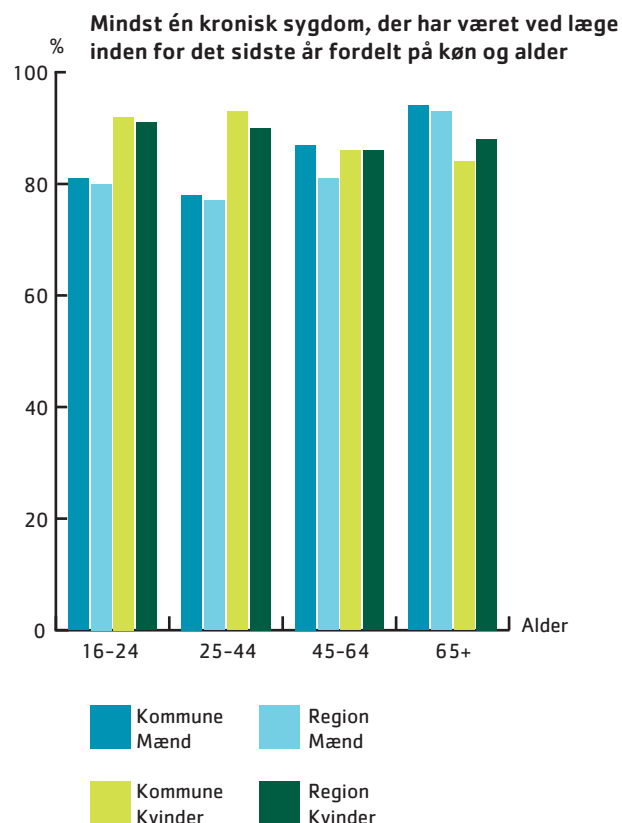
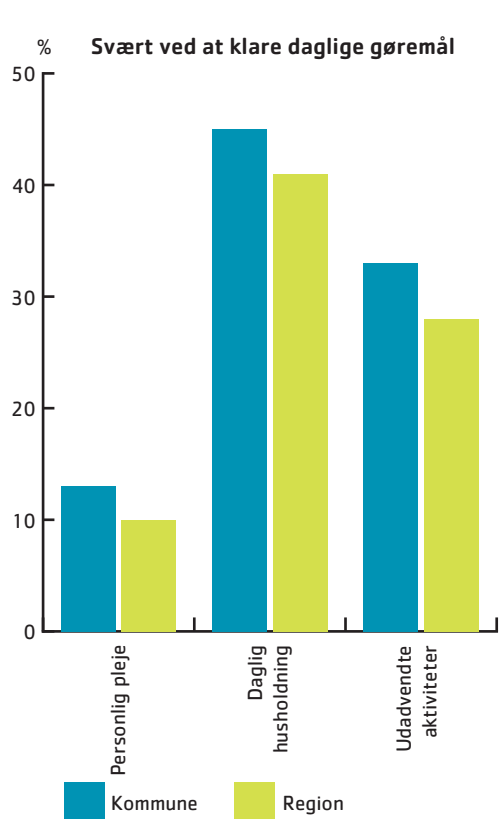
Kronisk sygdom griber ind i den enkeltes liv og medfører hos nogle, at de bliver afhængige af hjælp fra andre. Dette gælder især, hvis man har mindst tre kroniske sygdomme. Solrød Kommune adskiller sig fra regionsgennemsnittet ved, at andelen i Solrød Kommune er højere i alle kategorier end regionsgennemsnittet.

## Besøg hos egen læge

Mellem 78 og 94 procent af borgerne i Solrød 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.

Solrød Kommune adskiller sig især fra regionsgennemsnittet ved, at andelen blandt mændene ligger over regionsgennemsnittet, især udtalt for mænd i alderen 45-64 år. Kvinderne i alderen 16-44 år går hyppigere til læge end kvinder på 45+ år. Der er færre blandt 65+ årige kvinder, der har været til læge inden for det sidste år end i regionen som helhed.

Den høje andel i alle aldersgrupper betyder, at den enkelte borgers praktiserende læge har rig mulighed for at motivere borgeren til at ændre livsstil i en retning for at mindske generne fra 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. Andelen ligger her på højde med andelen blandt borgere uden kronisk sygdom.



## Sammenfatning

Størstedelen af borgerne i Solrød Kommune har et godt socialt netværk. Næsten alle har altid eller for det meste nogen at tale med ved problemer.

Andelen af borgere i Solrød Kommune, der opfylder alle anbefalinger for en sund levevis er højere end i regionen som helhed. Der er således en markant lavere andel, der ryger, samt en højere andel af eks-rygere end svarende til regionsgennemsnittet. Andelen, der har usunde madvaner eller er fysisk aktive i mindre end 30 minutter om dagen, er lavere, mens andelen, der har en risikabel alkoholadfærd er lidt højere end regionsgennemsnittet.

Gennemgående synes borgerne i Solrød Kommune, at de har et godt selv-vurderet helbred. Andelen er lavere eller på niveau med regionsgennemsnittet, bortset fra hos de 65+ årige kvinder, hvor andelen er noget højere end regionsgennemsnittet. Andelen med et højt stressniveau er også gennemgående lavere blandt borgere i Solrød Kommune end i regionen som helhed. Dette gælder dog ikke de 65+ årige kvinder, hvor andelen er højere end regionsgennemsnittet.

Andelen af moderat overvægtige borgere i Solrød Kommune ligger lidt over regionsgennemsnittet, mens andelen af borgere med svær overvægtig ligger lidt under regionsgennemsnittet. Andelen af moderat overvægtige mænd er noget højere end andelen blandt kvinder, mens der ikke er stor forskel i hyppigheden af svær overvægt hos kvinder og mænd i Solrød Kommune.

Borgerne i Solrød Kommune med usunde vaner er motiveret for at ændre vaner. Det gælder især i forhold til fysisk aktivitet og rygning og i mindre grad i forhold til alkohol og madvaner. Det er dog bemærkelsesværdigt, at borgerne i Solrød Kommune er markant mere motiveret for at ændre vaner – både i forhold til fysisk aktivitet og alkohol end i regionen som helhed.

Til trods for at andelen af borgere med mindst én og mindst to kroniske sygdomme ligger på niveau med regionsgennemsnittet, forekommer kun allergi, astma og diabetes hyppigere i Solrød Kommune end regionsgennemsnittet. Til gengæld er forekomsten af slidgigt og migræne/hyppig hovedpine markant mindre i Solrød Kommune end i regionen som helhed.

Borgerne i Solrød Kommune med mindst tre kroniske sygdomme angiver hyppigere, at de har besvær med at klare daglige gøremål som personlig pleje, daglig husholdning og udadvendte aktiviteter end i regionen som helhed.

Mellem 78 og 94 procent af borgerne har været hos læge inden for det sidste år.

## **Yderligere oplysninger**

Nogle af oplysningerne i denne rapport kan du finde i den samlede sundhedsprofil på [www.regionsjælland.dk/sundhedsprofil](http://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.

