

Information om undersøgelsen Hvordan har du det? 2025

Hvordan har du det? er en stor spørgeskemabaseret undersøgelse, der gennemføres hvert fjerde år i hele landet. Formålet med undersøgelsen er at belyse, hvordan det går med trivsel, sundhed og sygdom blandt danskerne, herunder borgerne i Region Sjælland og tilhørende kommuner. Svarene danner bl.a. grundlag for udarbejdelse af regionens næste sundhedsprofil, som skal bruges i den løbende indsats for at forbedre folkesundheden i kommunerne, i regionen og på landsplan.

Fællesprojekt med en lang række partnere

De fem regioner, Statens Institut for Folkesundhed og Sundhedsstyrelsen gennemfører undersøgelsen på baggrund af en aftale mellem Danske Regioner, KL, Sundheds- og Ældreministeriet samt Finansministeriet.

Undersøgelsen gennemføres samme kalenderår som valg til kommunalbestyrelser og regionsråd. Resultaterne fra undersøgelsen er dermed helt friske, når de skal drøfte planlægning og indsatser for deres fireårige valgperiode.

Resultaterne fra undersøgelsen bliver samlet i en sundhedsprofil for Region Sjælland og kommuner, som udkommer i foråret 2026 i en trykt udgave og på Sjællandsportalen med mulighed for en fleksibel adgang til data. Svarene indgår bl.a. også i den nationale sundhedsprofil Danskernes sundhed. Læs mere og find tidligere års resultater på www.regionsjaelland.dk/sund.

Tidsplan

Den 4. februar 2025 modtager ca. 300.000 danskere over 16 år et spørgeskema i deres digitale postkasse (bortset fra 6-8 pct., som får almindeligt brev). I Region Sjælland er det ca. 38.000 borgere (2000 i hver kommune + ca. 4000 fra en national stikprøve). Modtagerne er tilfældigt udvalgte.

Det er frivilligt, om man vil deltage. Spørgeskemaet vil enten komme fra Region Sjælland eller fra Statens Institut for Folkesundhed. Man kan kende skemaet på, at det hedder "Hvordan har du det?". Fristen for besvarelse er til og med 18. maj 2025. Der udsendes flere påmindelser undervejs, herunder også et papirskema til dem, der ikke har besvaret det elektroniske spørgeskema endnu. Dem, der deltager i undersøgelsen, deltager i lodtrækningen om præmier.

Spørgeskemaet

Spørgsmålene i spørgeskemaet spænder vidt fra rygning, alkohol, motion og søvn til spørgsmål om trivsel, sygdom, kontakt til sundhedsvæsenet og ønske om støtte og hjælp. De fleste af spørgsmålene er nationalt bestemte, og herudover indeholder skemaet en række lokalt bestemte spørgsmål. Nogle af spørgsmålene er gengangere fra de foregående undersøgelser, mens andre er nye.

Informationsmaterialer og kontakt

På vores hjemmeside findes forskellige [kampagnematerialer for undersøgelsen](#), herunder plakater og bannere, som kan printes og hænges op eller bruges digitalt fra den 4. februar. Formålet er at gøre opmærksom på undersøgelsen, så flest mulige tjekker, om de er udvalgt til at deltage i undersøgelsen. På hjemmesiden findes desuden kontaktoplysninger, hvis du vil vide mere eller har spørgsmål.