

Hvordan har du det?



Mini-sundhedsprofil
for Vordingborg Kommune

Indhold

Sådan ser sundhedstilstanden ud i Vordingborg Kommune	3
Fakta om Vordingborg 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 Vordingborg Kommune«

Forfatter Britta Ortiz

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 500

Sådan ser sundhedstilstanden ud i Vordingborg Kommune

Viden om vores sundhedstilstand er vigtig

Denne minirapport giver et billede af, hvordan sundhedstilstanden ser ud i Vordingborg Kommune i dag.

Et godt kendskab til vores lokale sundhedstilstand er vigtig. Denne viden er nemlig med til at danne grundlag for, hvordan vi skal prioritere vores sundhedsindsats – både nu og i de kommende år. Vi skal bruge vores kræfter der, hvor behovet er størst, og hvor vi tror på, at vores indsats gør en forskel. Dermed er rapporten et vigtigt redskab for hele kommunen.

Sundhed vægtes højt i Vordingborg Kommune. Vi har allerede i dag mange gode initiativer på sundhedsområdet, og vi er løbende med til at udvikle nye sundhedstilbud. Det kan vi godt være stolte af.

Tak for jeres svar

Som formand for Sundhedsudvalget i Vordingborg Kommune, er jeg taknemmelig for, at så mange har taget sig tid til at svare på det spørgeskema, som danner baggrund for denne rapport. Flere end 1.000 borgere har svaret – tusind tak til dem!

Sundhed er alles ansvar

Vi skal huske, at vi hver især har ansvar for vores egen sundhed. Men kommunen skal være med til at skabe rammerne for et sundt liv – for alle i alle aldre. Det er netop disse rammer, som denne rapport er med til at skabe og udvikle.

På vegne af Sundhedsudvalget og Vordingborg Kommune vil jeg ønske rigtig god læselyst.

Mange venlige hilsner

Birgitte Steen Jørgensen

Formand for Sundhedsudvalget, Vordingborg Kommune



Fakta om Vordingborg Kommune

Vordingborg Kommune har ca. 46.000 indbyggere og omfatter en del af Syd-sjælland, Møn, Bogø og flere end 10 småøer. Det forventes, at befolkningstallet vil være svagt faldende i de kommende år, mens der vil være en voksende ældregruppe.

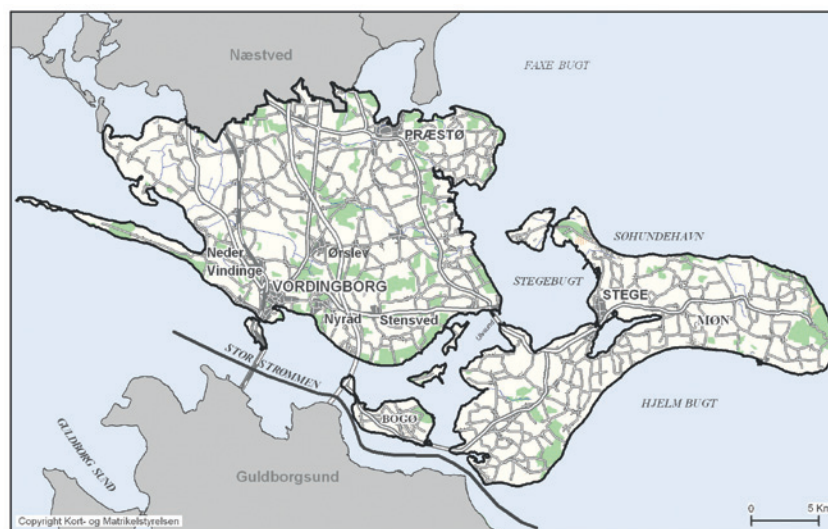
Vordingborg Kommune har i forbindelse med kommunalreformen i 2007 fået en række nye opgaver på sundhedsområdet, blandt andet de såkaldte sundhedsfremmende, borgerrettede og patientrettede forebyggelsesområder.

Sundhed i Vordingborg Kommune arbejder primært med disse områder:

- Sundhedspleje
- Tandpleje
- Træning (genoptræning og vedligeholdelsestræning)
- Alkohol- og stofmisbrug
- Borgerrettede forebyggelses- og sundhedsfremmende indsatser (eksempelvis rygestopforløb og kost- og motionsaktiviteter)
- Patientrettede rehabiliteringsforløb (eksempelvis forløb for borgere med KOL, hjerte/kar sygdomme, diabetes type 2 og kræft)
- Sundhedsudviklingsprojekter på tværs af forvaltninger og faggrupper

Sundhedsrelaterede indsatser integreres på stadigt flere områder i kommunen, herunder på eksempelvis børn- og ungeområdet, arbejdsmarkedsområdet og inden for socialområdet.

Vordingborg Kommune har et tæt samarbejde med Naturstyrelsen, hvor man løbende arbejder på at udnytte og udvikle tilbud i naturen som en integreret del i aktiviteter til både børn og voksne.



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 Vordingborg Kommune valgte 52,8 procent at deltage i undersøgelsen, svarende til 1.056 borgere. Andelen ligger lidt under 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 Vordingborg 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

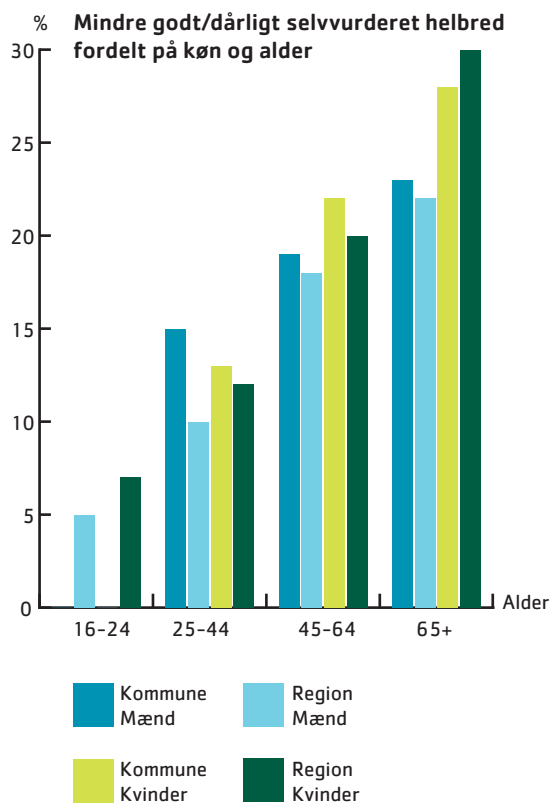
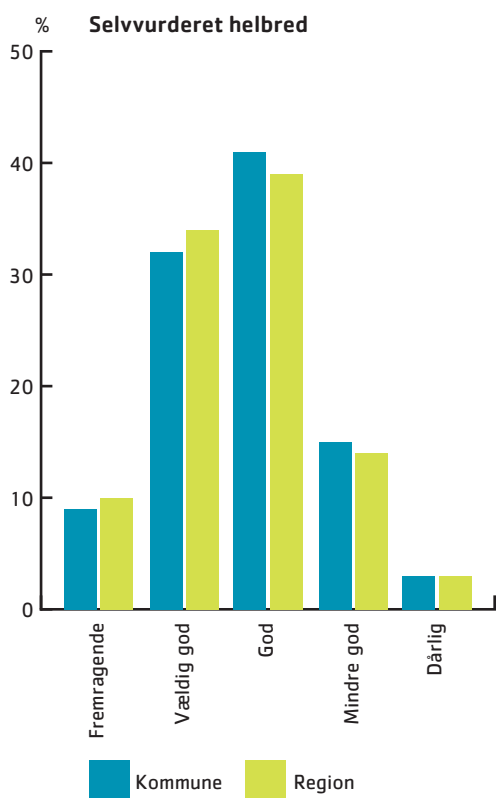
Selv vurderet helbred

Borgernes vurdering af deres eget helbred, selv vurderet 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 Vordingborg Kommune lidt over regionsgennemsnittet, da andelen i Vordingborg Kommune er på 18 procent, mens regionsgennemsnittet er på 17 procent.

I opgørelsen af borgere med et mindre godt eller dårligt selv vurderet helbred ligger andelen i Vordingborg over regionsgennemsnittet i alle aldersgrupper, hvor der findes kommunale data, bortset fra de 65+ årige kvinder. Mest udtalt er forskellen hos de 25-44 årige mænd¹.

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



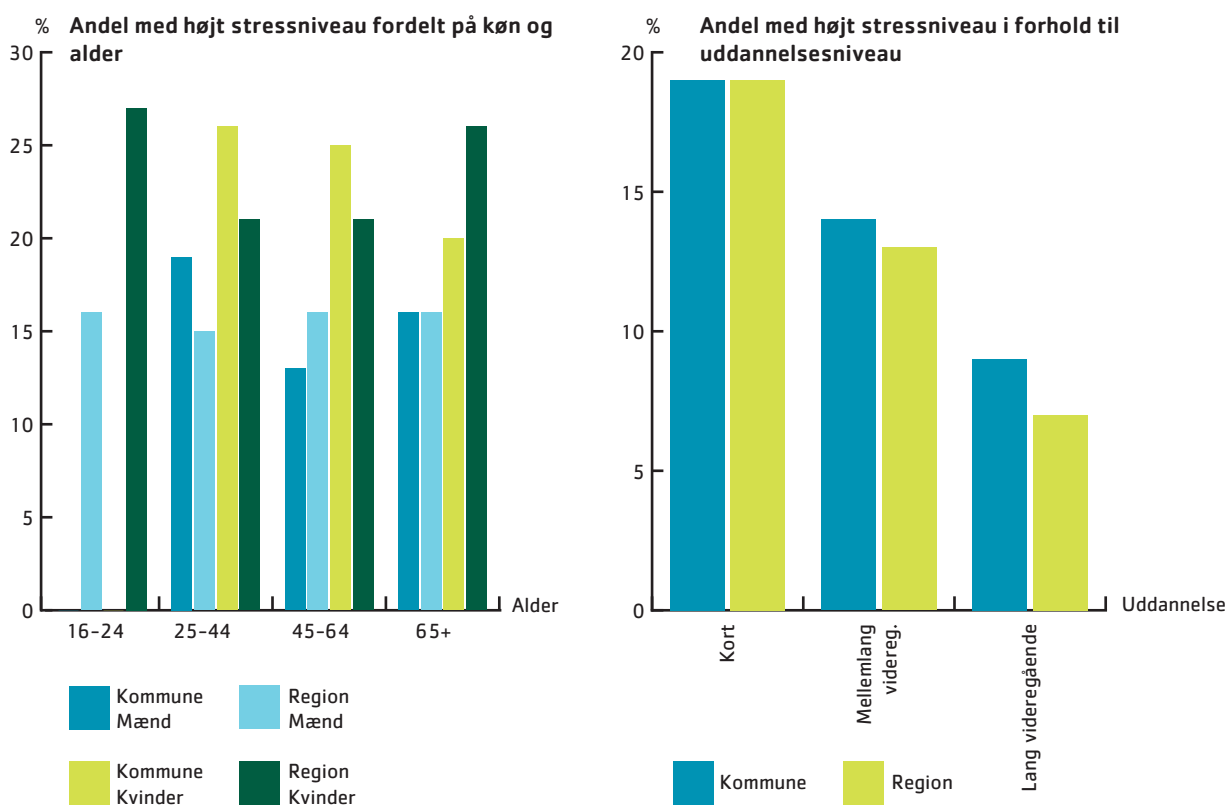
Stress

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. hjerte-karsygdomme og depression. Stress kan også medføre en forværring af eksisterende sygdomme.

Blandt de ca. 20 procent af borgerne, der har det højeste stressniveau i Vordingborg Kommune, er andelen højere end regionsgennemsnittet blandt de 25-64 årige kvinder og de 25-44 årige mænd. I alle aldersgrupper, hvor der findes data for både mænd og kvinder, er andelen blandt kvinder højere end andelen blandt mænd¹.

Højt stressniveau hænger sammen med uddannelseslængden i både Vordingborg Kommune og i regionen som helhed. Således falder andelen med højt stressniveau fra 19 procent blandt borgere med kort uddannelse til 9 procent blandt borgere med lang videregående uddannelse. De tilsvarende tal for regionen er 19 og 7 procent.

¹ 16-24 og mænd: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.

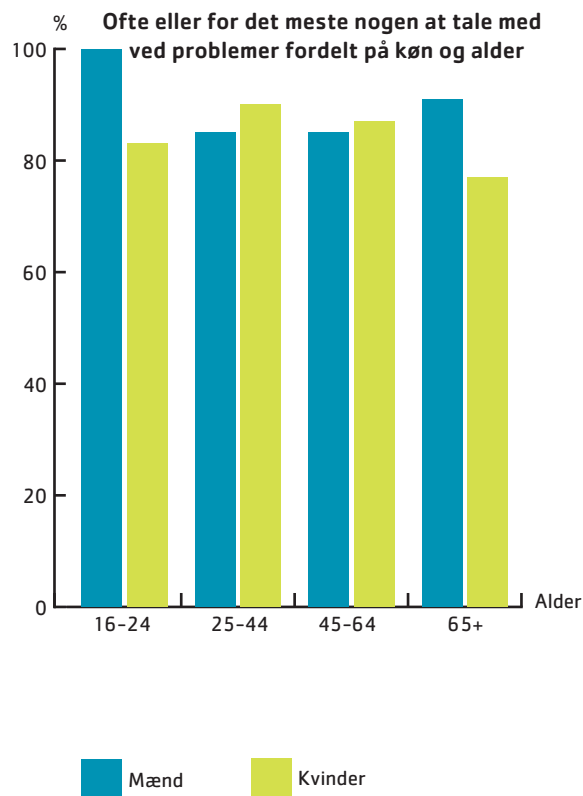


Socialt netværk

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 Vordingborg 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.

Andelen der ofte eller for det meste har nogen at tale med ved problemer varierer hos mændene fra 85 procent blandt de 25-64 årige til 100 procent blandt de 16-24 årige. Andelen blandt kvinderne varierer fra 77 procent blandt de 65+ årige til 90 procent blandt de 25-44 årige.



Sundhedsadfærd

Rygning

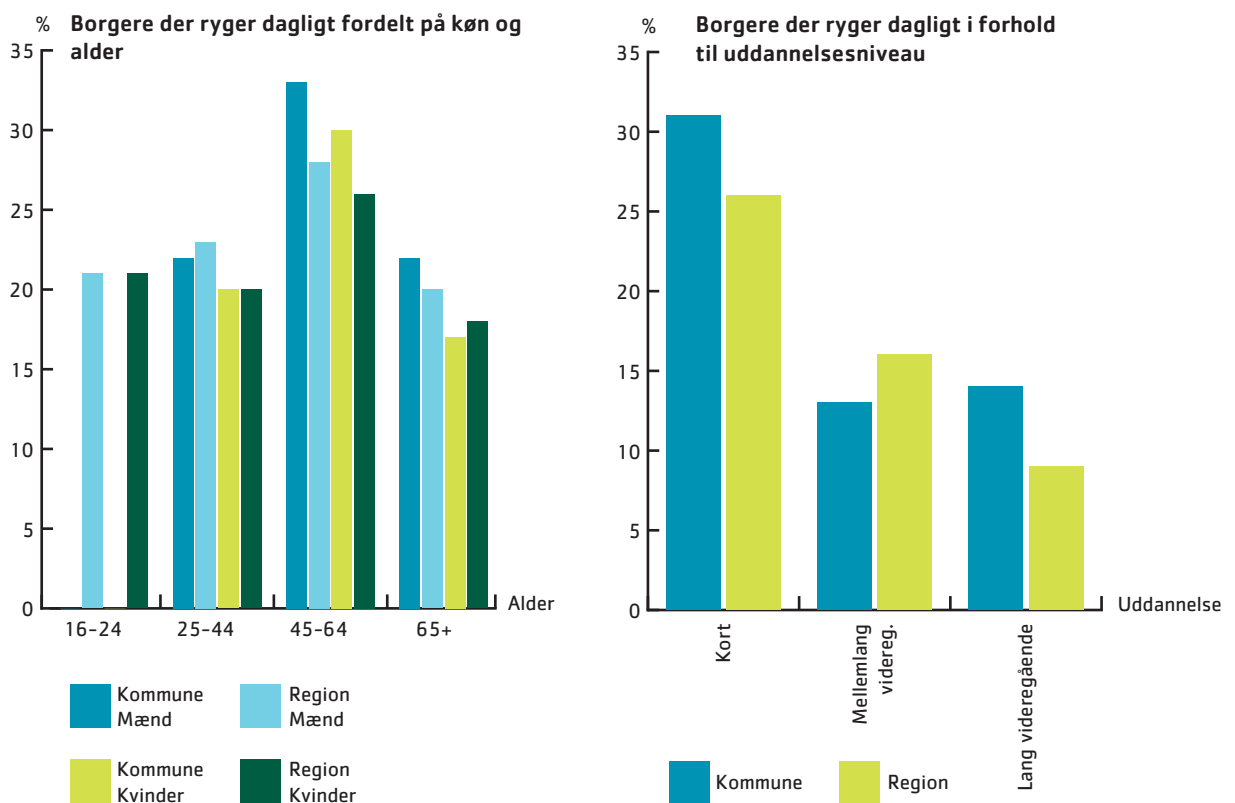
Rygning er den forebyggelige risikofaktor, der giver anledning til flest kroniske sygdomme i Danmark. Hvert år dør 14.000 danskere på grund af rygning, svarende til 26 procent af alle dødsfald.

I Vordingborg Kommune ryger 26 procent dagligt. Denne andel ligger noget over regionsgennemsnittet på 23 procent.

Tallene for Vordingborg Kommune adskiller sig fra regionsgennemsnittet ved, at andelen blandt de 45+ årige mænd og de 45-64 årige kvinder ligger over regionsgennemsnittet. I de øvrige kategorier ligger andelen i Vordingborg Kommune tæt på regionsgennemsnittet¹.

På regionsplan falder andelen af rygere med uddannelsesniveaet. Der ses således et fald fra 26 procent blandt borgere med kort uddannelse til 9 procent blandt borger med en lang videregående uddannelse. I Vordingborg Kommune er andelen af dagligrygere over dobbelt så høj blandt borgere med en kort uddannelse i forhold til andelen blandt borgere med en mellemlang og lang videregående uddannelse. Andelen af dagligrygere er næsten lige stor blandt borgere med mellemlang og lang videregående uddannelse.

Andelen af eks-rygere udgør 32 procent i Vordingborg Kommune, mens regionsgennemsnittet er på 29 procent.

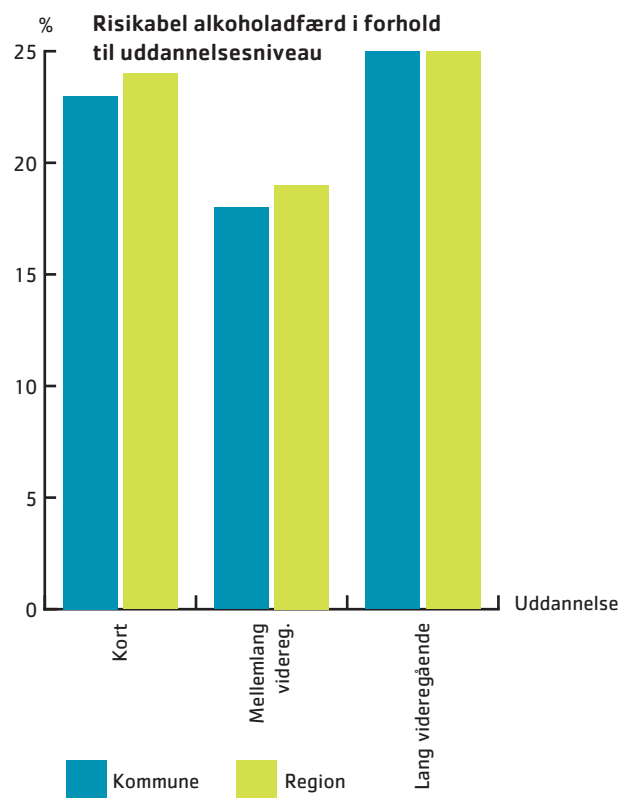
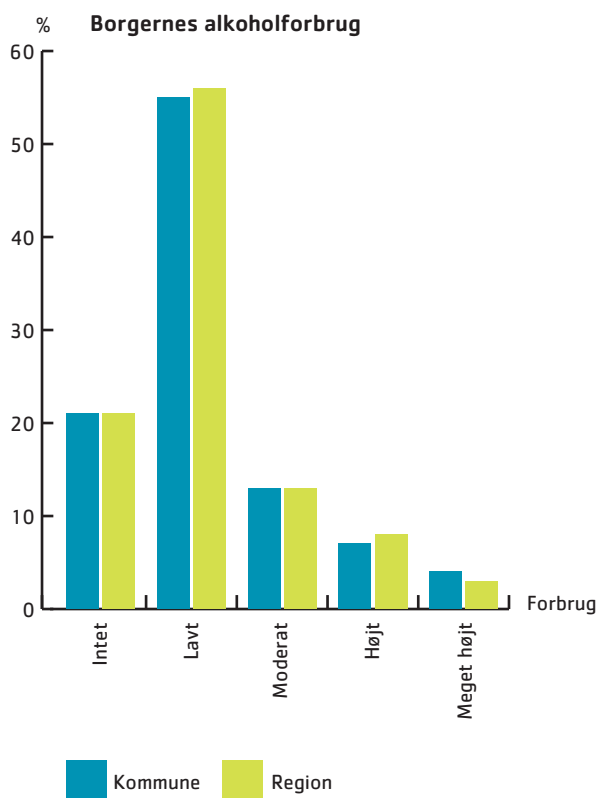


Alkohol

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. 22 procent af borgerne i Vordingborg Kommune har en risikabel alkoholadfærd, hvilket svarer til regionsgennemsnittet. Som det fremgår af figuren, er andelen med en risikabel alkoholadfærd højere blandt borgere med en kort uddannelse og blandt borgere med lang videregående uddannelse i Vordingborg Kommune – ligesom i regionen som helhed. Andelen for Vordingborg Kommune ligger i alle uddannelseskategorier lidt under regionsgennemsnittet.



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.

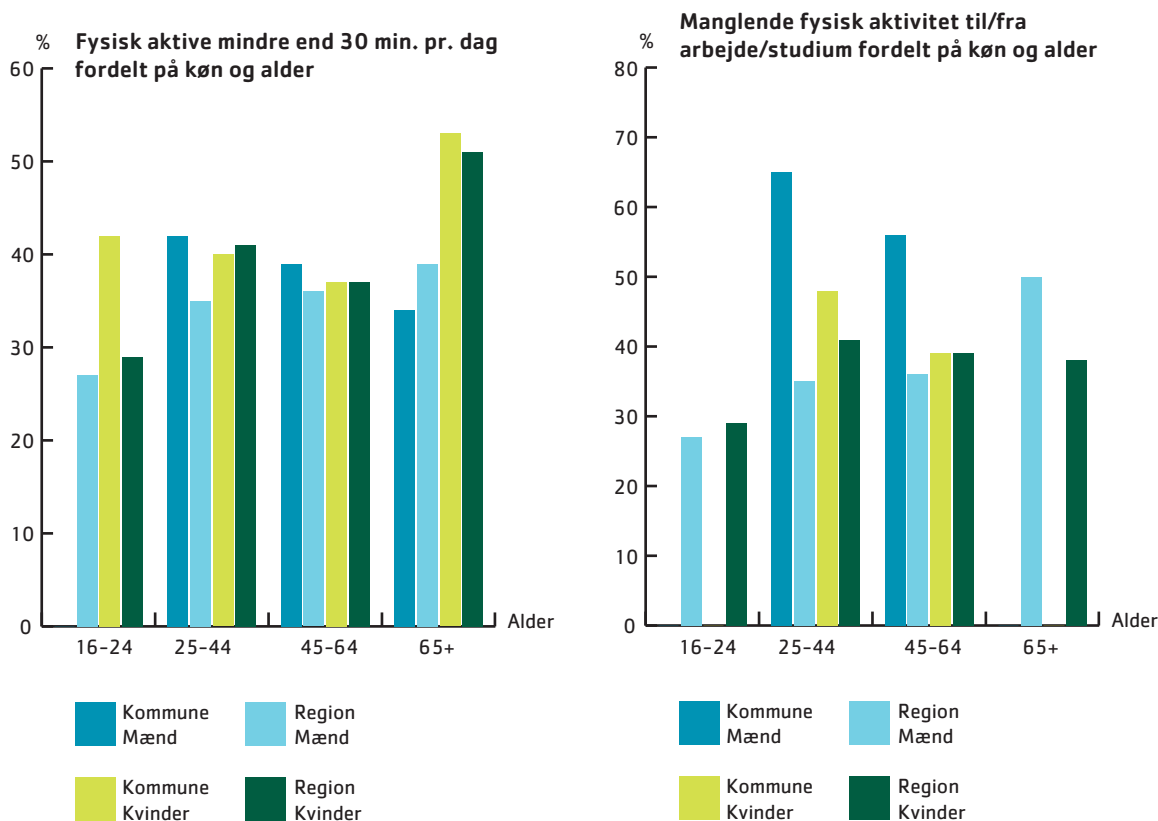
I Vordingborg Kommune er kvinder i alderen 16-24 år mindre fysisk aktive end regionsgennemsnittet. Det samme billede ses hos de 25-64 årige mænd, mens andelen hos de 65+ årige mænd ligger en del under regionsgennemsnittet. I de øvrige kategorier ligger Vordingborg Kommune på niveau med regionsgennemsnittet¹.

Andelen, der er fysisk inaktive i forbindelse med transport til og fra arbejde/studium er højere for mænd end kvinder. I alle kategorier findes andelen af fysisk inaktive i forbindelse med transport til/fra arbejde/studium højere i Vordingborg Kommune end i regionen som helhed, mest udtalt for de 25-64 årige mænd².

Manglende fysisk aktivitet hænger sammen med uddannelsesniveau i Vordingborg Kommune, da andelen af fysisk inaktive er lavere blandt borgere med lang videregående uddannelse i forhold til borgere med en kort uddannelse, da andelen stiger fra 36 til 40 procent (figur ikke vist).

¹ 16-24 årige mænd: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.

² 16-24 årige kvinder og 65+ årige mænd og kvinder: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.



Madvaner

De 8 kostråd fremsat af Ernæringsrådet lyder:

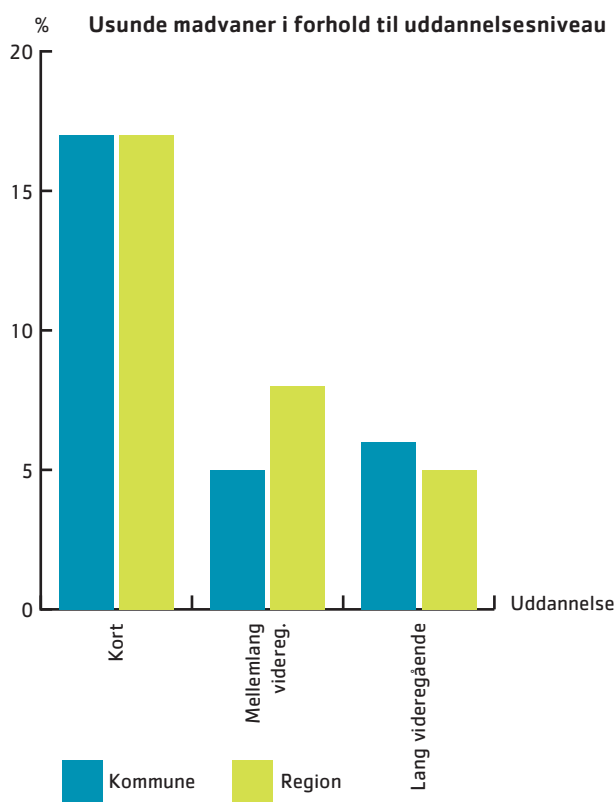
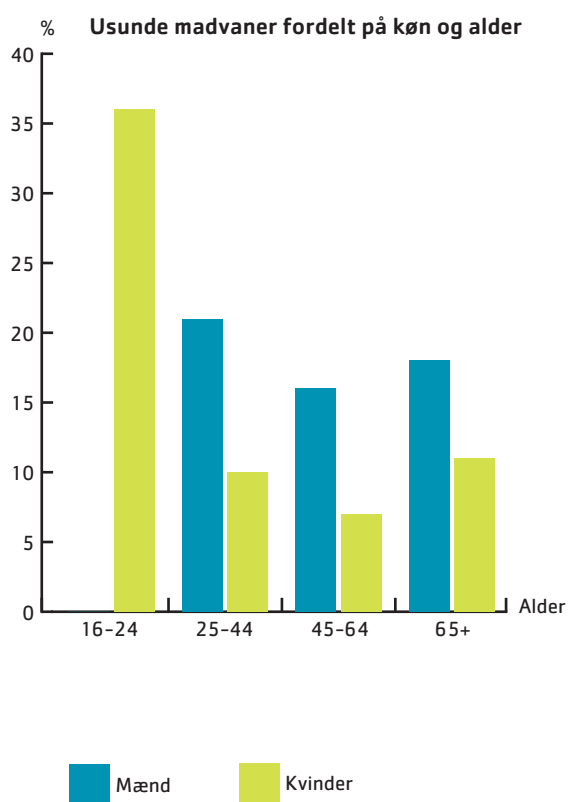
- Spis frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spis mindre fedt – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – og bevar normalvægten
- Sluk tørsten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

15 procent af borgerne i Vordingborg Kommune har usunde madvaner, hvilket er lidt over regionsgennemsnittet på 14 procent. Som det fremgår af figuren, ligger andelen højest hos de 16-24 årige kvinder, mens andelen blandt de øvrige aldersgrupper ligger højere hos mændene end hos kvinderne¹.

Andelen, der spiser usundt, er afhængigt af uddannelsesniveau, da andelen i Vordingborg Kommune er 18 procent blandt borgere med en kort uddannelse og 6 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse. Tallene for regionen som helhed er 17 og 5 procent.

¹ 16-24 årige mænd: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.



Vægt

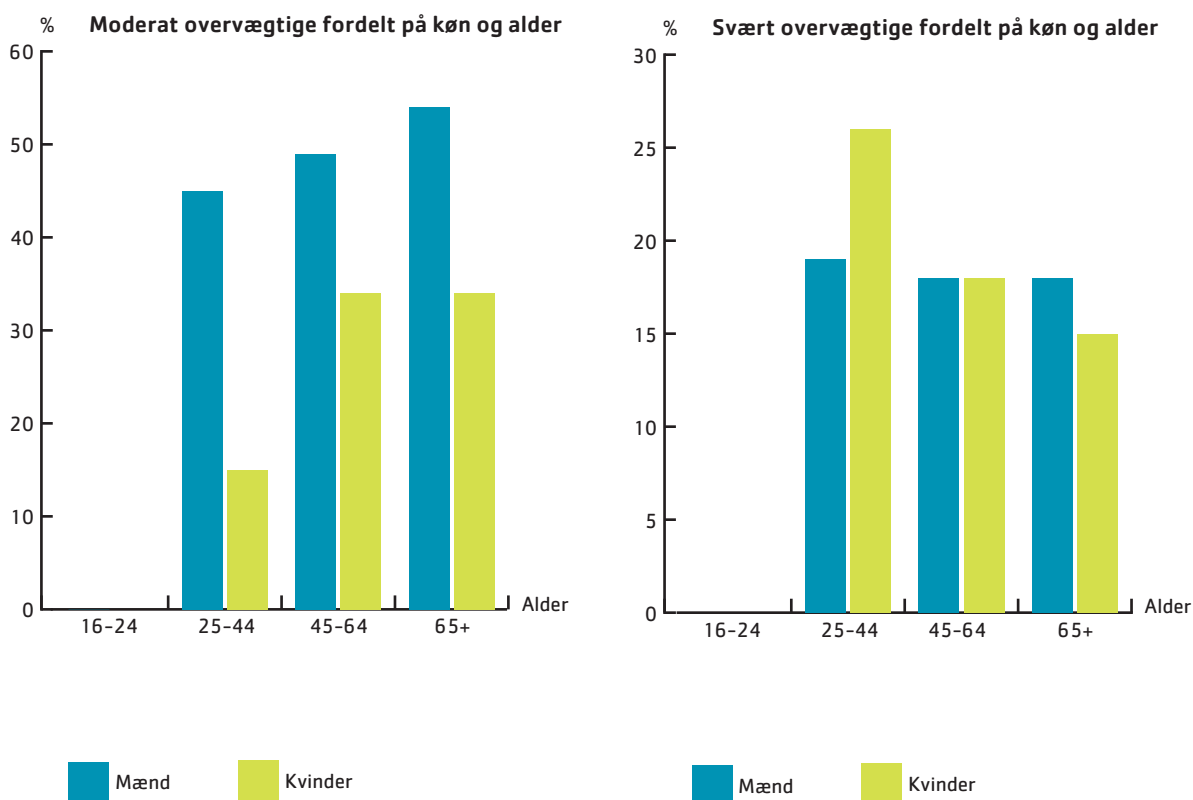
Danskernes gennemsnitlige vægt er stigende. Body Mass Index (BMI = vægten i kilo divideret med (højden i meter gange med højde i meter)) er et groft mål til at vurdere, om en person er undervægtig, normalvægtig eller overvægtig. Normalområdet ligger på mellem 18,5-24,9. Hvis BMI er under 18,5 er personen 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 Vordingborg Kommune er 37 procent mod 35 procent i Region Sjælland. Andelen af moderat overvægtige er i alle de viste aldersgrupper højere hos mænd end hos kvinder. Andelen er højst hos de 65+ årige mænd. Andelen er stigende med alderen, dog stiger andelen hos kvinderne ikke efter 64+ alderen¹.

I Vordingborg Kommune er 17 procent af borgerne svært overvægtige, hvilket ligger lidt over regionsgennemsnittet på 16 procent. Andelen af svært overvægtige kvinder ligger i aldersgruppen 25-44 år en del over andelen blandt mændene i samme aldersgruppe, mens det omvendte gør sig gældende for de 65+ årige².

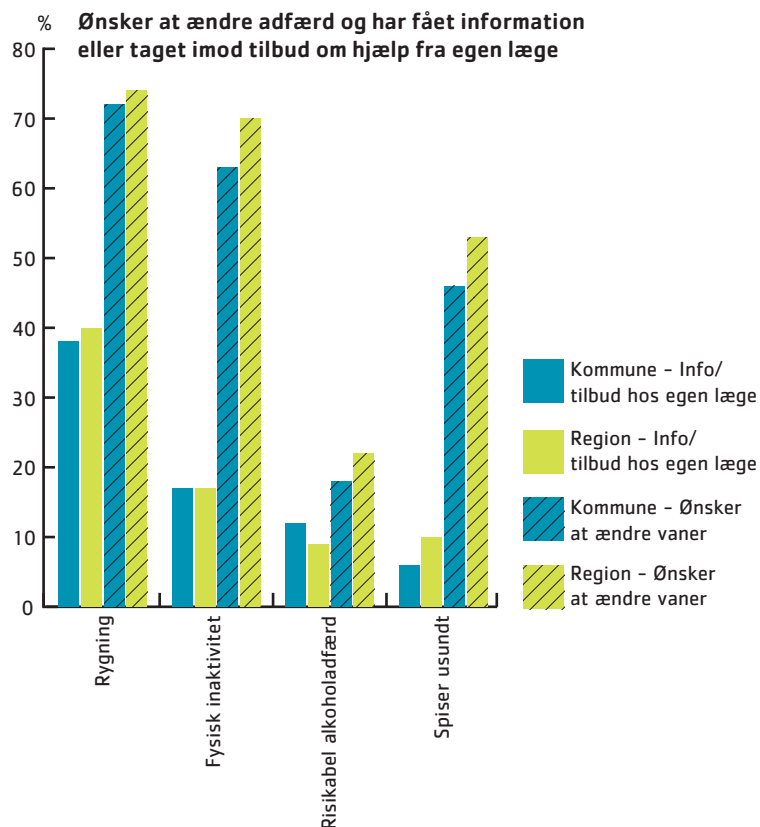
¹ 16-24 mænd og kvinder: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.

² 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

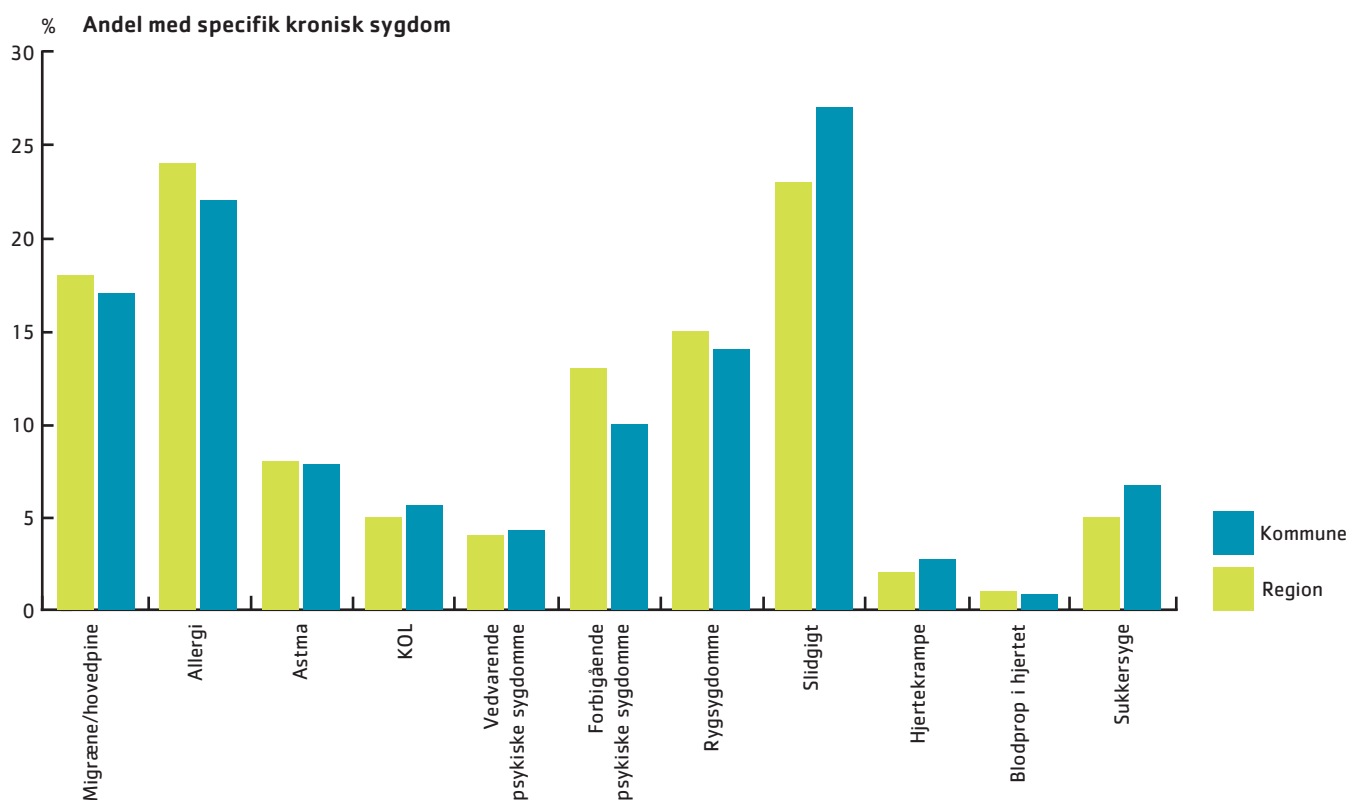
13 procent af borgerne i Vordingborg Kommune opfylder de officielle anbefalinger i forhold til rygning, alkohol, sund kost og fysisk aktivitet, hvilket svarer til regionsgennemsnittet. Selv om under en femtedel af borgerne opfylder alle anbefalingerne for sunde vaner, betyder det ikke, at borgerne ikke ønsker at ændre vaner i en sundere retning. Der eksisterer således inden for de fleste områder et udbredt ønske om dette. Dette gælder dog ikke i forhold til ændring af alkoholvanerne blandt de borgere, der har en risikabel alkoholadfærd. Inden for både rygning, fysisk aktivitet, alkohol og madvaner er der en mindre andel af borgerne, der ønsker at ændre vaner end i regionen som helhed. Andelen, der har fået information eller modtaget tilbud fra egen læge om hjælp til ændring af alkoholforbruget er højere i Vordingborg Kommune end regionsgennemsnittet, mens det omvendte er tilfældet i forhold til ændring af usunde madvaner.



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.

Slidgigt, diabetes og blodprop i hjertet forekommer markant hyppigere, mens KOL og hjertekrampe forekommer lidt hyppigere i Vordingborg Kommune end i regionen som helhed. Hyppigheden af migræne, allergi, forbigående psykiske sygdomme og rygsygdomme er mindre i Vordingborg Kommune end regionsgennemsnittet. Hyppigheden af de øvrige sygdomme ligger tæt på regionsgennemsnittet.

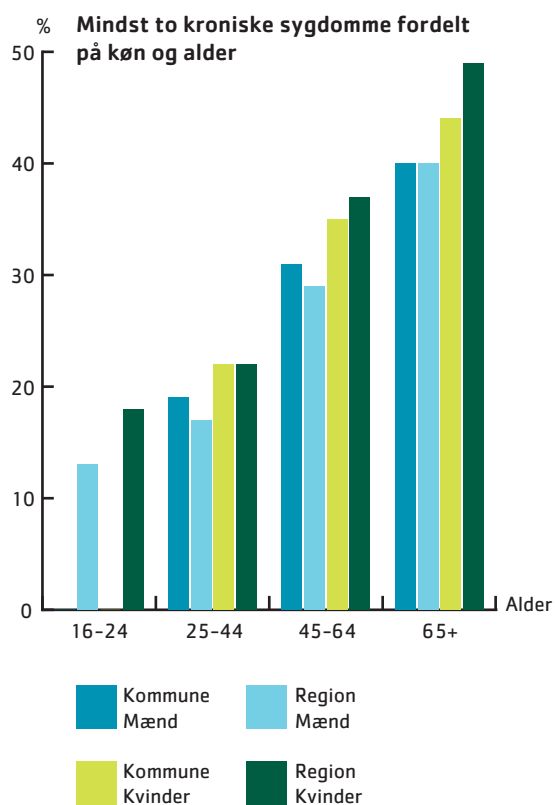
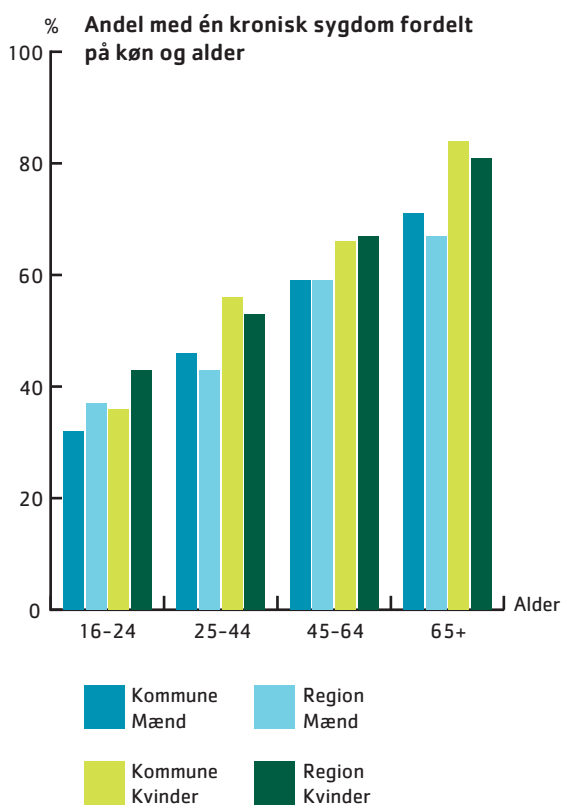


60 procent af borgerne i Vordingborg Kommune har mindst én kronisk sygdom, mens 29 procent har mindst to kroniske sygdomme, hvilket ligger tæt på regionstallene, som er henholdsvis 58 og 29 procent.

Som det fremgår af figuren, stiger hyppigheden af én kronisk sygdom med alderen for begge køn. Generelt er der flere kvinder end mænd i alle aldersgrupper med en kronisk sygdom. Dette gælder både Vordingborg Kommune og regionen som helhed.

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 Vordingborg Kommune ligger andelen blandt de 25-64 årige mænd lidt over regionsgennemsnittet, mens andelen blandt de 45+ årige kvinder ligger lidt under¹.

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



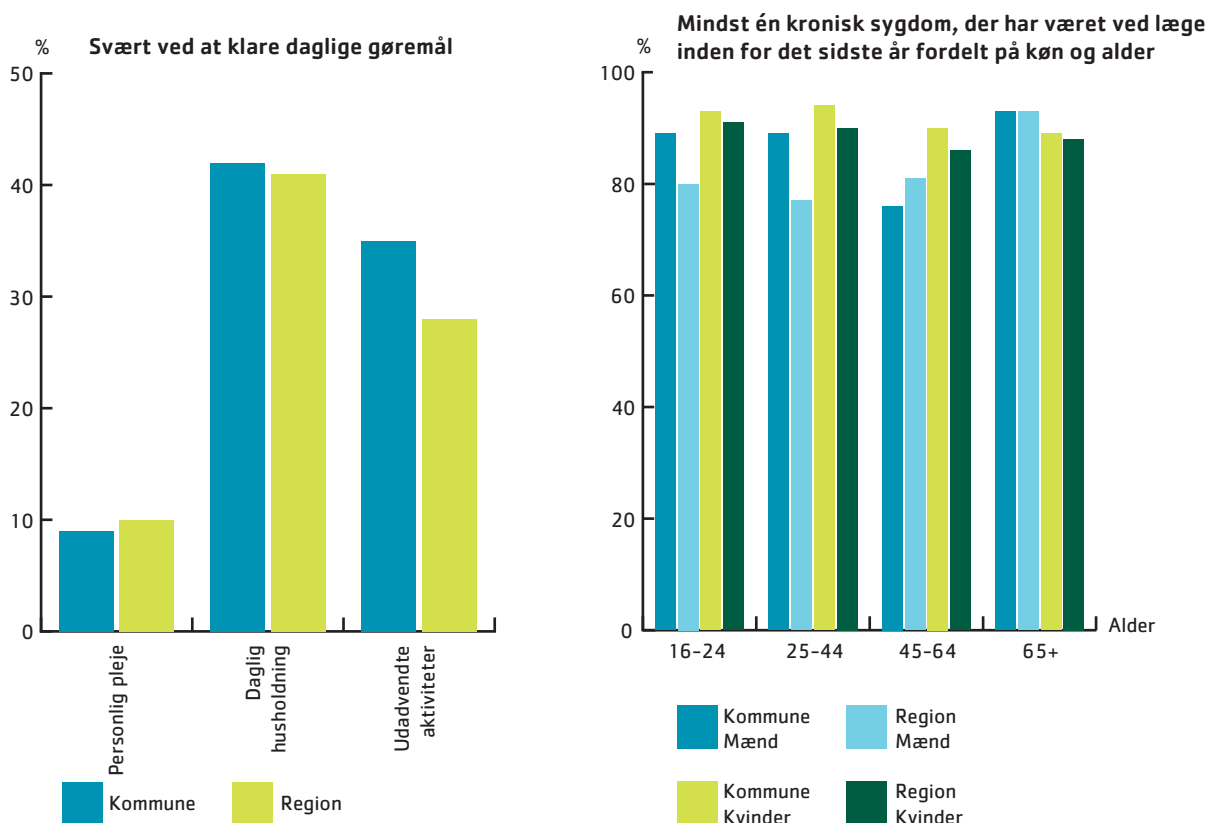
Behov for hjælp

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. Vordingborg Kommune adskiller sig fra regionsgennemsnittet ved, at andelen i Vordingborg Kommune, der har svært ved at klare uadvendte aktiviteter, er højere end regionsgennemsnittet.

Besøg hos egen læge

Mellem 76 og 94 procent af borgerne i Vordingborg 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. Vordingborg Kommune adskiller sig især fra regionsgennemsnittet ved, at andelen blandt de 16-44 årige mænd ligger en del over regionsgennemsnittet.

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

Langt den overvejende del af borgerne i Vordingborg Kommune har et godt selv vurderet helbred. Andelen med mindre godt eller dårligt selv vurderet helbred er højere blandt de 25-44 årige i Vordingborg Kommune end regionsgennemsnittet.

De fleste af borgerne har nogen at tale med ved problemer som udtryk for, at de fleste har et godt socialt netværk. Andelen blandt de 16-24 og 65+ årige mænd ligger over regionsgennemsnittet.

Blandt kvinder på 25-64 år og blandt mænd på 25-44 år findes en højere andel med højt stressniveau end i regionen som helhed.

Andelen af dagligrygere er højere i Vordingborg Kommune end regionsgennemsnittet. Andelen er især højere blandt de 45-64 årige mænd og kvinder. Der er en klar sammenhæng mellem uddannelsens længde og andelen af dagligrygere, således at andelen falder med uddannelsens længde.

Alkoholforbruget i Vordingborg Kommune følger mønsteret for regionen.

Med hensyn til fysisk inaktivitet er andelen højere end regionsgennemsnittet blandt de 16-24 kvinder og blandt de 25-44 årige mænd. I forhold til madvaner er andelen, der spiser usundt lidt højere end regionen som helhed.

Andelen af moderat overvægtige stiger med alderen, og der er flere mænd end kvinder, der er moderat overvægtige. Andelen af svært overvægtige ligger lidt over regionsgennemsnittet. Blandt de 25-44 årige kvinder er andelen noget højere end regionsgennemsnittet.

Inden for både fysisk aktivitet, madvaner, rygning og alkohol er andelen, der ønsker at ændre vaner i en sundere retning, lavere i Vordingborg Kommune end regionsgennemsnittet.

Sygdommene slidgigt, diabetes, hjertekrampe og KOL findes hyppigere i Vordingborg Kommune end regionsgennemsnittet.

I forhold til at klare daglige gøremål blandt borgere med mindst tre kroniske sygdomme er der en større andel end regionsgennemsnittet, der har svært ved at udføre udadvendte aktiviteter i Vordingborg Kommune.

Yderligere oplysninger

Nogle af oplysningerne i denne rapport kan du finde i den samlede sundhedsprofil på 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.

Oplysninger om sundhedsområdet og konkrete sundhedstilbud i Vordingborg Kommune, kan du finde på www.sundhed.vordingborg.dk

