

Hvordan har du det?



Mini-sundhedsprofil
for Sorø Kommune



REGION
SJÆLLAND 
-vi er til for dig

Indhold

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

Forfatter Britta Ortiz

Udgiver Region Sjælland

Kvalitet og Udvikling

Regionshuset

Alleen 15

4180 Sorø

www.regionsjaelland.dk

kvalitetudvikling@regionsjaelland.dk

Udarbejdet 2011

Om borgernes sundhed

Vores sundhed og livsstil er blevet et stadig større tema i den offentlige debat. I tv, aviser og blade kan vi hver dag få tips og råd om, hvordan vi kan leve et sundere liv.

Mange mennesker lider af det, man kalder livsstilssygdomme. Sygdomme som er forårsaget af den måde, vi lever på – vores livsstil. Det drejer sig om rygning, usund kost, stort alkoholforbrug og for lidt motion og bevægelse i hverdagen. Det er områder, hvor det enkelte menneske kan gøre meget for at forbedre sin egen sundhed, men i høj grad også områder, hvor kommunen har mulighed for at skabe nogle rammer, der kan fremme det gode og sunde liv for alle borgere.

Det arbejde har vi taget seriøst i Sorø Kommune. Kommunen har vedtaget en sundhedspolitik og har nogle ambitiøse visioner for kommunens udvikling. I de fire år kommunerne har haft hovedansvaret for den offentlige sundhedsfremme-indsats, har vi søsat mange nye initiativer. Vi står foran at skulle implementere en sammenhængende sundhedsstrategi, og i den kommende tid vil vi bl.a. i samarbejde med borgere, foreninger og virksomheder skabe en større sammenhængskraft i kommunen med det formål, at flere borgere lever et godt og sundt liv.

Kommunen ser sundhedsprofilen som et redskab, der giver et billede af borgernes sundhedstilstand, og som kan vise, om vi er på rette vej, eller om der er behov for at justere indsatserne.

Venlig hilsen

Annette Raaschou van der Star

Formand for Social- og Sundhedsudvalget



Fakta om Sorø Kommune

Sorø Kommune har knap 30.000 indbyggere.

Kommunen er kendetegnet ved en enestående og særegen natur med store skovområder, et unikt å- og moseområde, søer, landsbyer og bysamfund og en rig kulturarv. Kommunen har nogle store videnstunge arbejdspladser og et særdeles aktivt lokalt kultur- og foreningsliv.

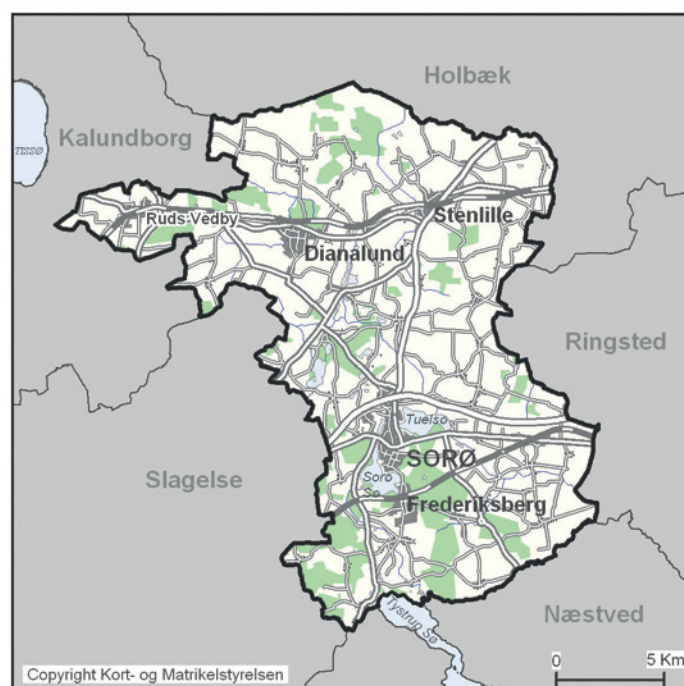
Prognoser viser, at befolkningssammensætningen vil ændre sig over de kommende år. Der vil blive færre børn og unge. Til gengæld vil antallet af ældre over 65 år stige med 30 procent.

Sorø Kommune har allerede arbejdet flere år med sundhedsfremmende og forebyggende opgaver. På Sundhedscentret kan man få hjælp til at gøre sunde vaner til en naturlig del af hverdagen. Sundhedscentret tilbyder aktiviteter som livsstilssamtaler, vægtstopkurser, rygestop m.v.

Derudover har Sundhedscentret en række andre tilbud, der primært retter sig mod borgere, der lever med en sygdom, som f.eks. kursusforløb i »Lær at leve med kronisk sygdom« og rehabiliteringsforløb for borgere med type 2 diabetes, kræft, hjertesygdom mv.

Sundhedscentret har et tæt samarbejde med læger, sagsbehandlere, foreninger og organisationer.

På børne- og ungeområdet varetager sundhedsplejen og den kommunale børnetandpleje en sundhedsfremmende indsats. På alle kommunens børneinstitutioner og skoler findes bevæge- og kostpolitikker, og der arbejdes målrettet på at styrke børnenes sundhed.



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 Sorø Kommune valgte 56,1 procent at deltage i undersøgelsen, svarende til 1.121 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 Sorø 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

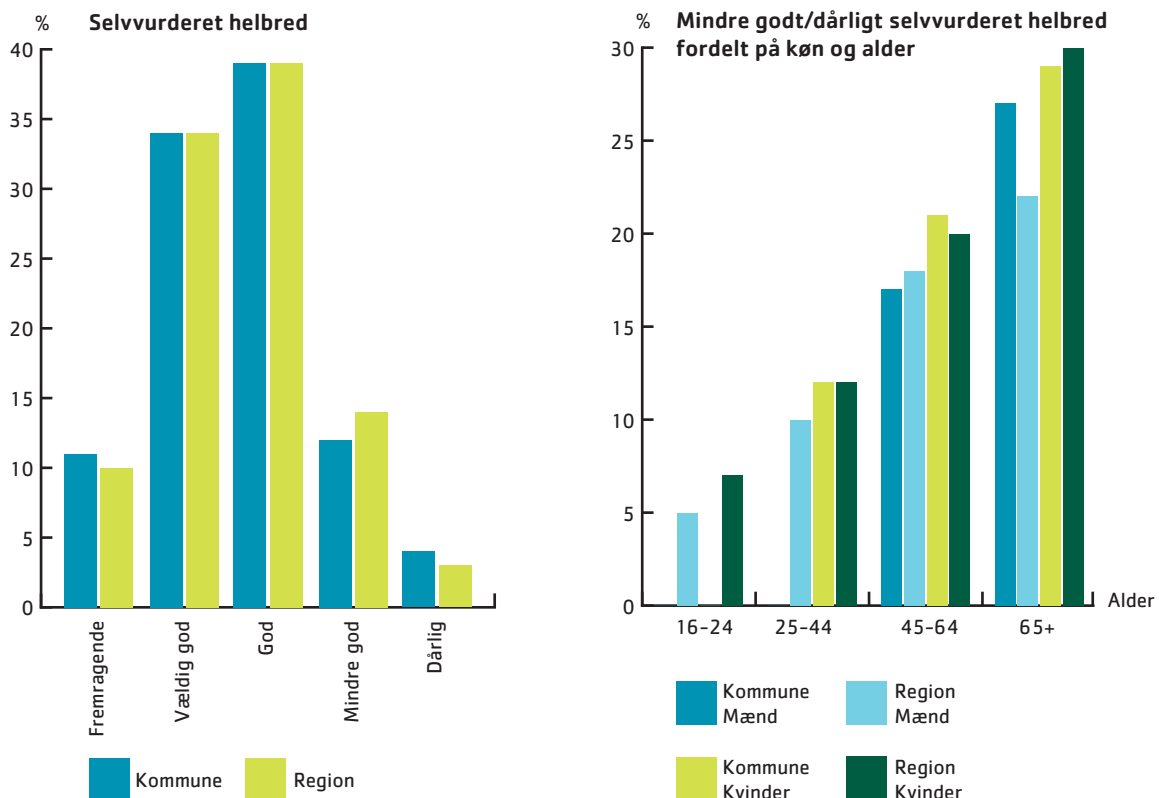
Borgernes vurdering af deres eget helbred, selvurderet helbred, har vist sig at være et godt mål for risikoen for både sygelighed og dødelighed – uafhængigt af andre faktorer.

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 Sorø Kommune lidt under regionsgennemsnittet, da andelen i Sorø Kommune er 16 procent, mens regionsgennemsnittet er på 17 procent.

Resultatet for Sorø Kommune afviger mest fra regionsgennemsnittet hos de 65+ årige mænd, hvor tallet for Sorø Kommune ligger en del over regionsgennemsnittet. I de øvrige aldersgrupper hos begge køn, afviger resultaterne kun lidt fra regionsgennemsnittet¹.

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



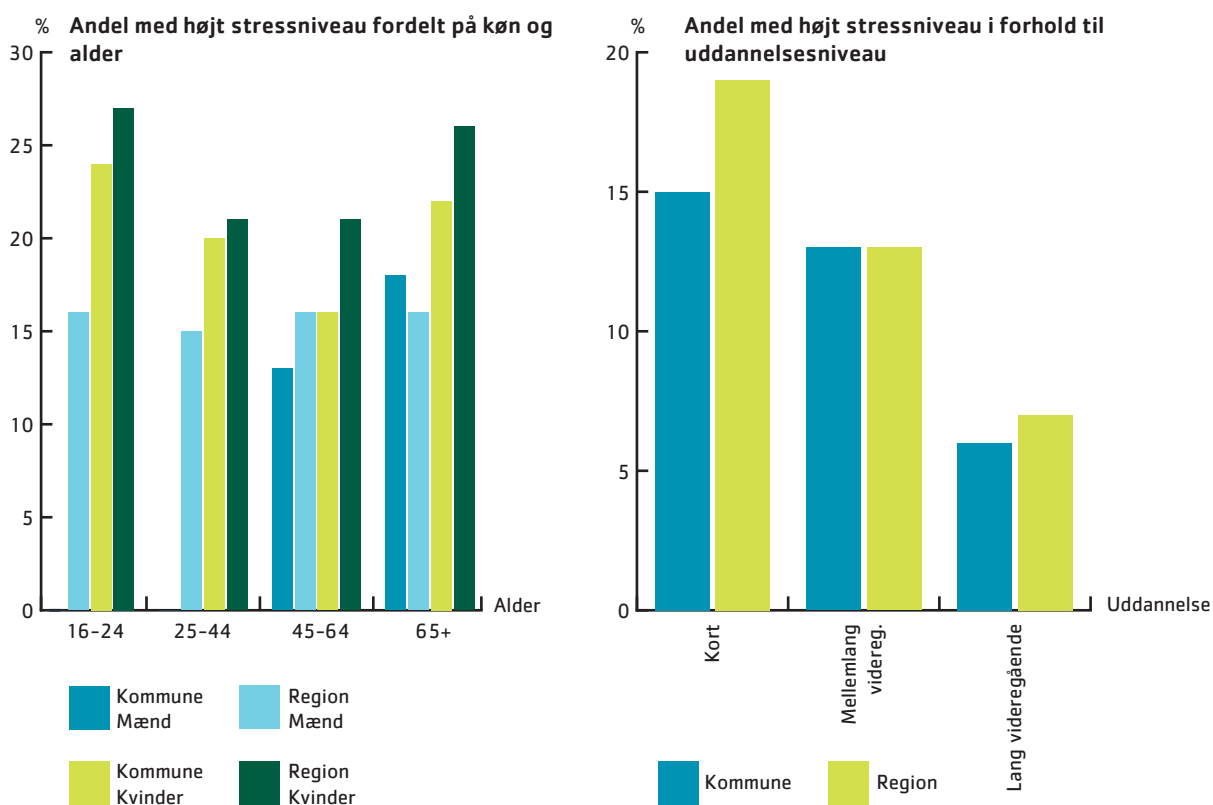
Stress

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 højst i Sorø Kommune blandt de 16-24 og de 65+ årige kvinder. Blandt de 65+ årige mænd ligger andelen i Sorø Kommune højere end regionsgennemsnittet. I alle andre aldersgrupper ligger andelen under regionsgennemsnittet hos begge køn. I alle aldersgrupper, hvor der findes data for både mænd og kvinder, er andelen blandt kvinder noget højere end andelen blandt mænd¹.

Både i Sorø Kommune og i regionen som helhed stiger andelen med højt stressniveau jo kortere uddannelse borgerne har. I Sorø Kommune falder andelen således fra 15 procent blandt borgere med kort uddannelse til 6 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse. Faldet i regionen er fra 19 procent til 7 procent. I Sorø Kommune ligger andelen under regionsgennemsnittet i to ud af tre kategorier. Den største forskel findes blandt borgere med kort uddannelse.

¹ 16-24 og 25-44 årige mænd: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.

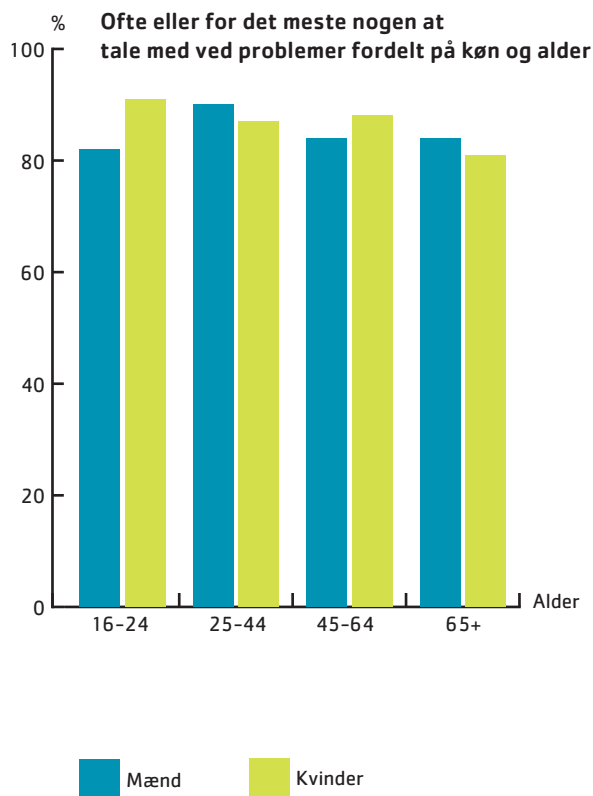


Socialt netværk

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 Sorø Kommune oplyser, at de ofte eller for det meste har nogen at tale med, hvis de har problemer, hvilket ligger tæt på regionsgenemsnittet på 85 procent.

Andelen der ofte eller for det meste har nogen at tale med ved problemer varierer fra 71 procent blandt de 65+ årige kvinder til 91 procent blandt de 25-44 årige kvinder. Andelen blandt mændene varierer fra 82 procent blandt de 16-24 årige til 90 procent blandt de 25-44 årige.



Sundhedsadfærd

Rygning

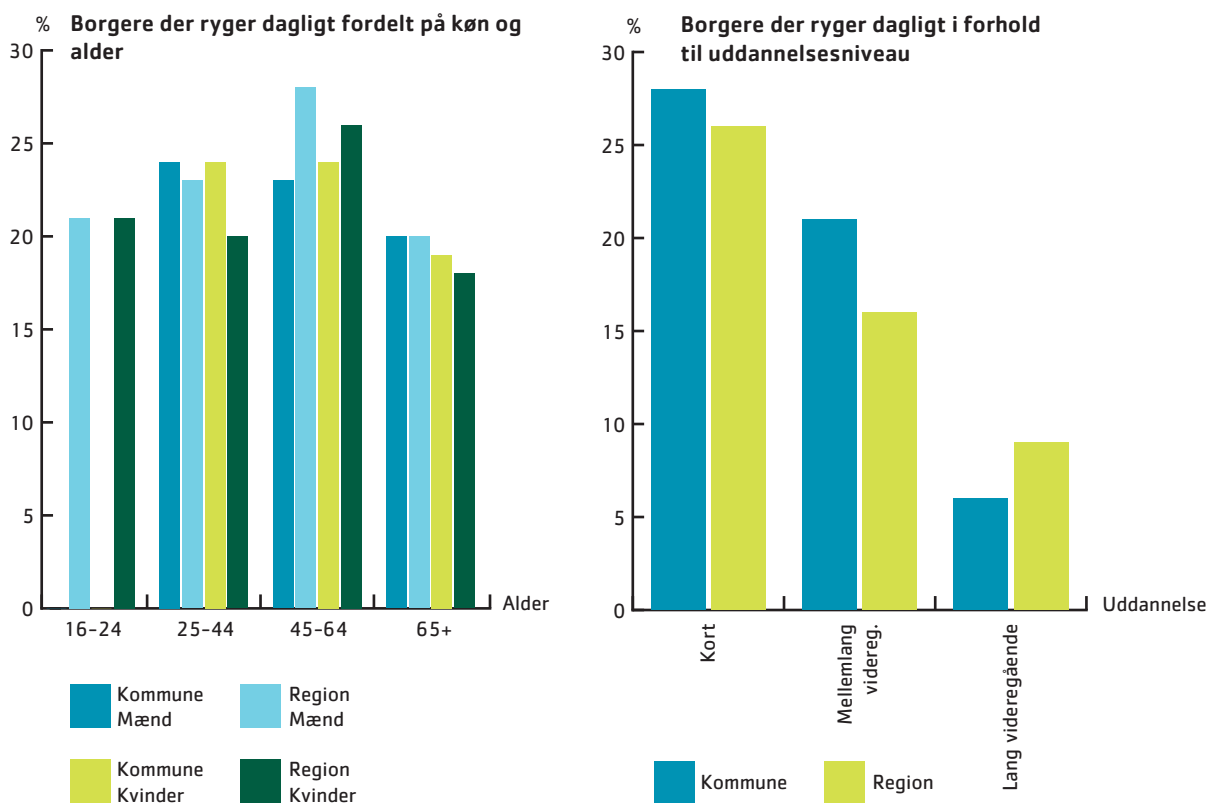
Rygning er den forebyggelige risikofaktor, der giver anledning til flest kroniske sygdomme i Danmark. Hvert år dør 14.000 danskere på grund af rygning, svarende til 26 procent af alle dødsfald.

I Sorø Kommune ryger 22 procent dagligt. Denne andel ligger lidt under regionsgennemsnittet på 23 procent.

Tallene for Sorø Kommune adskiller sig især fra regionsgennemsnittet ved, at andelen for de 25-44 årige kvinder ligger en del over, mens andelen for de 45-64 årige mænd ligger en del under regionsgennemsnittet.

Andelen af rygere er ikke ligeligt fordelt blandt befolkningen. Andelen af rygere falder jo længere uddannelse borgerne har. I Sorø Kommune falder andelen således fra 28 procent blandt borgere med en kort uddannelse til 6 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse. På regionsplan er faldet fra 26 til 9 procent.

Andelen af eks-rygere udgør 28 procent i Sorø Kommune, mens regionsgennemsnittet er på 29 procent.



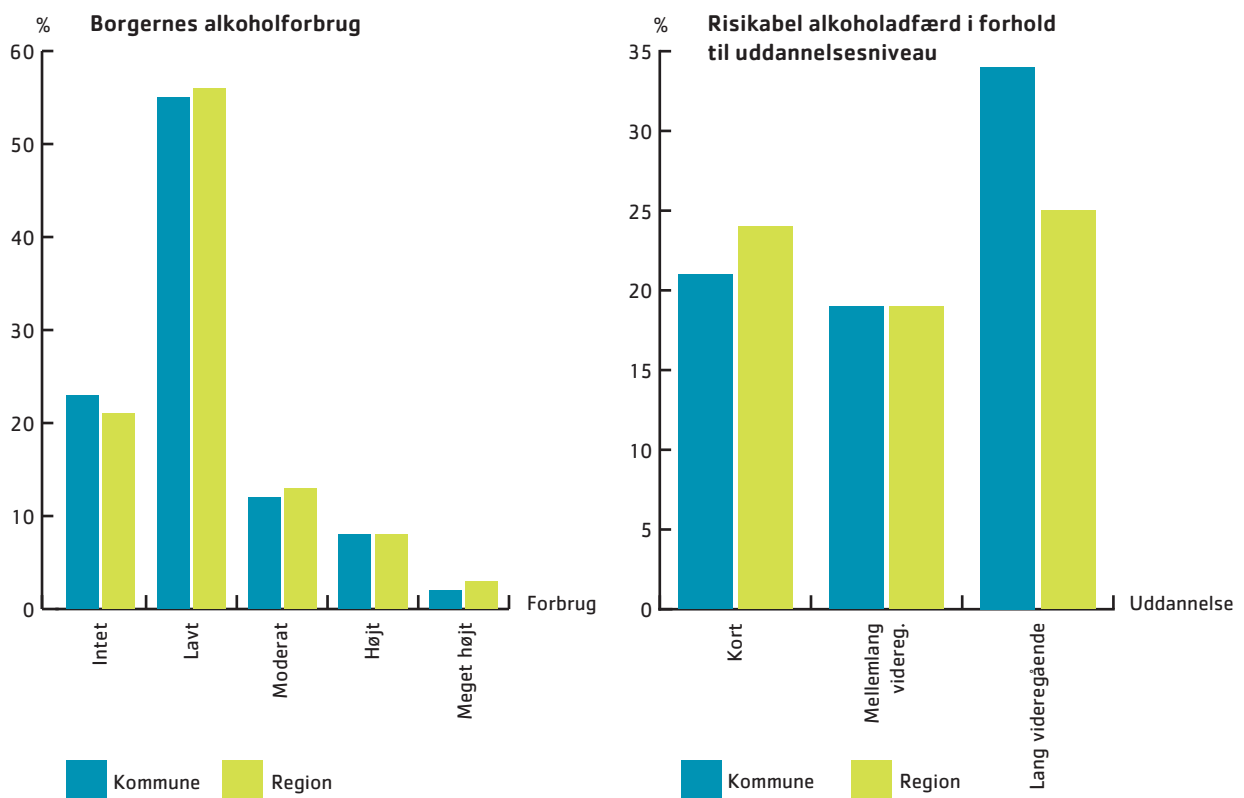
Alkohol

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. 20 procent af borgerne i Sorø Kommune har en risikabel alkoholadfærd. Regionsgennemsnittet er 22 procent.

Som det fremgår af figuren, er andelen med en risikabel alkoholadfærd markant højere blandt borgere med lang videregående uddannelse i Sorø Kommune i forhold til regionsgennemsnittet. Andelen blandt borgere med kort uddannelse i Sorø Kommune ligger lidt under regionsgennemsnittet.



Fysisk aktivitet

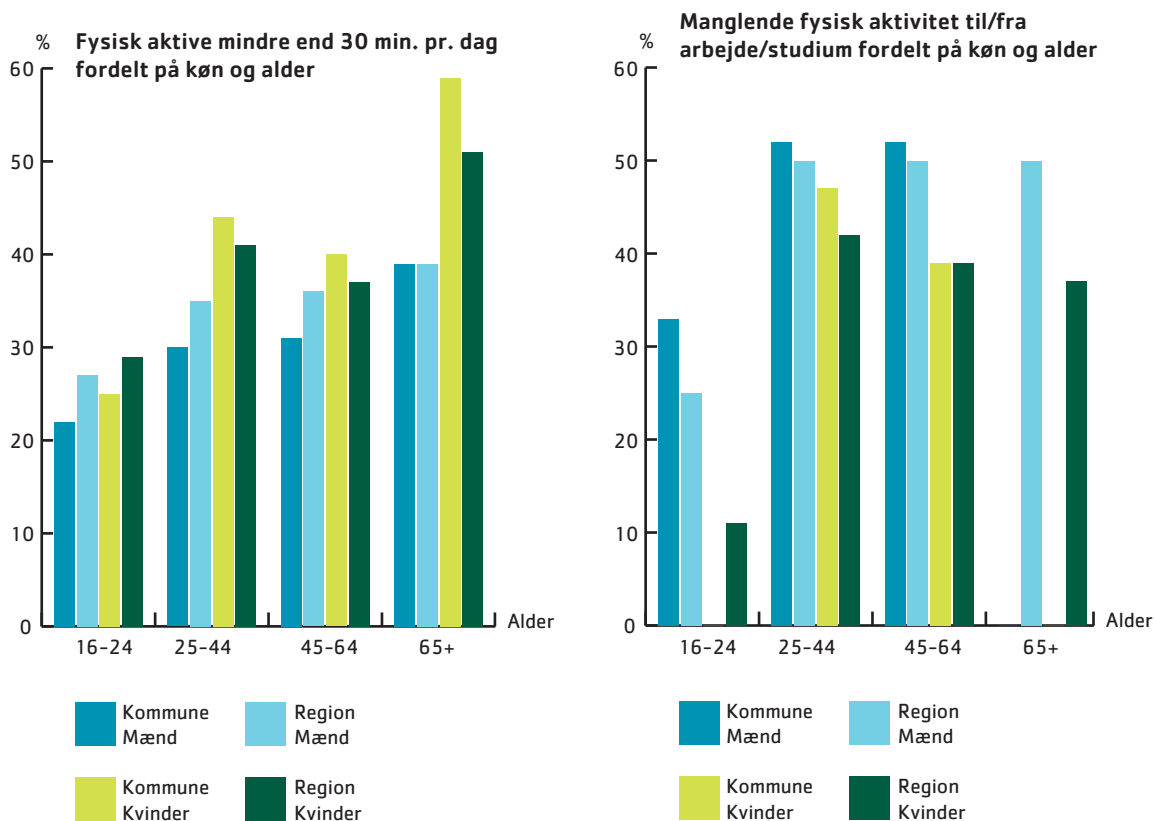
Fysisk inaktivitet øger risikoen for kroniske sygdomme som f.eks. hjerte-kar-sygdomme, sukkersyge, tyktarmskræft, brystkræft, knogleskørhed, visse psykiske lidelser samt faldulykker. Hvert år er 4.500 dødsfald Danmark relateret til fysisk inaktivitet. Den fysisk inaktive person kan forvente 8-10 færre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

Fra 25 års alderen er andelen af kvinder, der er fysisk aktive mindre end 30 minutter pr. dag højere i Sorø Kommune end i regionen som helhed. Blandt mændene er andelen af fysisk inaktive mænd i Sorø Kommune lig med regionsgennemsnittet eller lavere.

Andelen, der er fysisk inaktive i forbindelse med transport til og fra arbejde/studium er højere for mænd end kvinder. Andelen blandt de 16-64 årige mænd samt de 25-44 årige kvinder ligger over regionsgennemsnittet¹.

Manglende fysisk aktivitet hænger sammen med uddannelsesniveau i Sorø 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 35 til 38 procent (figur ikke vist).

¹ 16-24 årige mænd og 65+ årige mænd og kvinder: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.



Madvaner

De 8 kostråd fremsat af Ernæringsrådet lyder:

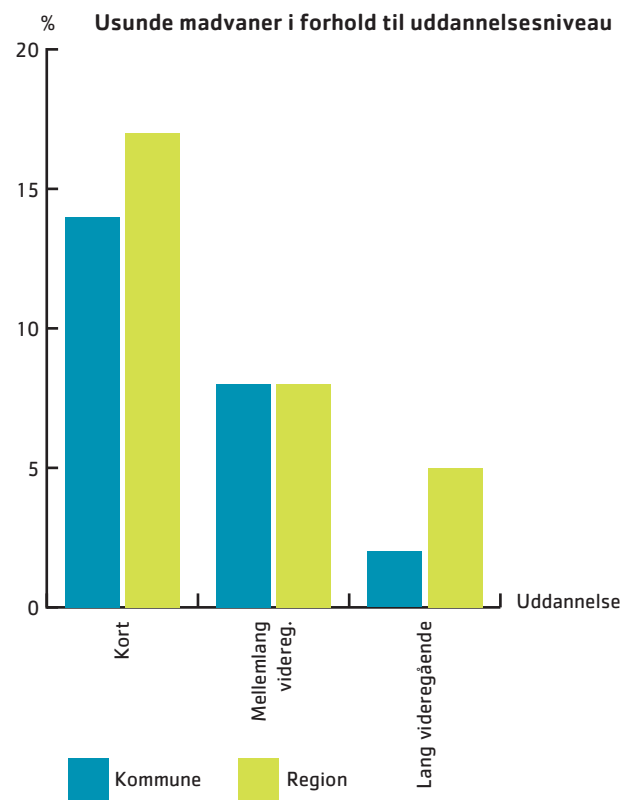
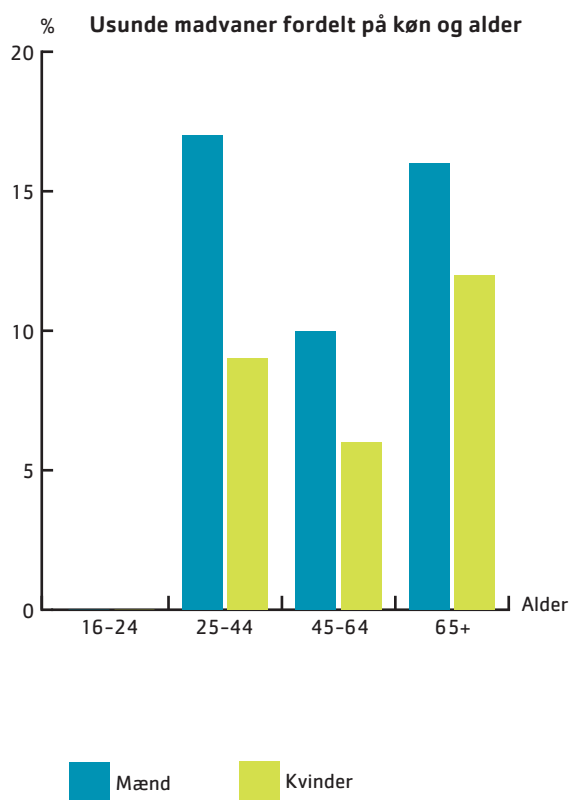
- Spis frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spis mindre fedt – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – og bevar normalvægten
- Sluk tørsten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

11 procent af borgerne i Sorø Kommune har usunde madvaner, hvilket er lidt under regionsgennemsnittet på 14 procent. Som det fremgår af figuren, er mændenes andel generelt højere end kvindernes, mest udtalt for de 25-44 årige¹.

Andelen, der spiser usundt, er afhængigt af uddannelsesniveau, da andelen i Sorø Kommune er 14 procent blandt borgere med en kort uddannelse og 2 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse. Tallene for regionen som helhed er 17 og 5 procent.

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



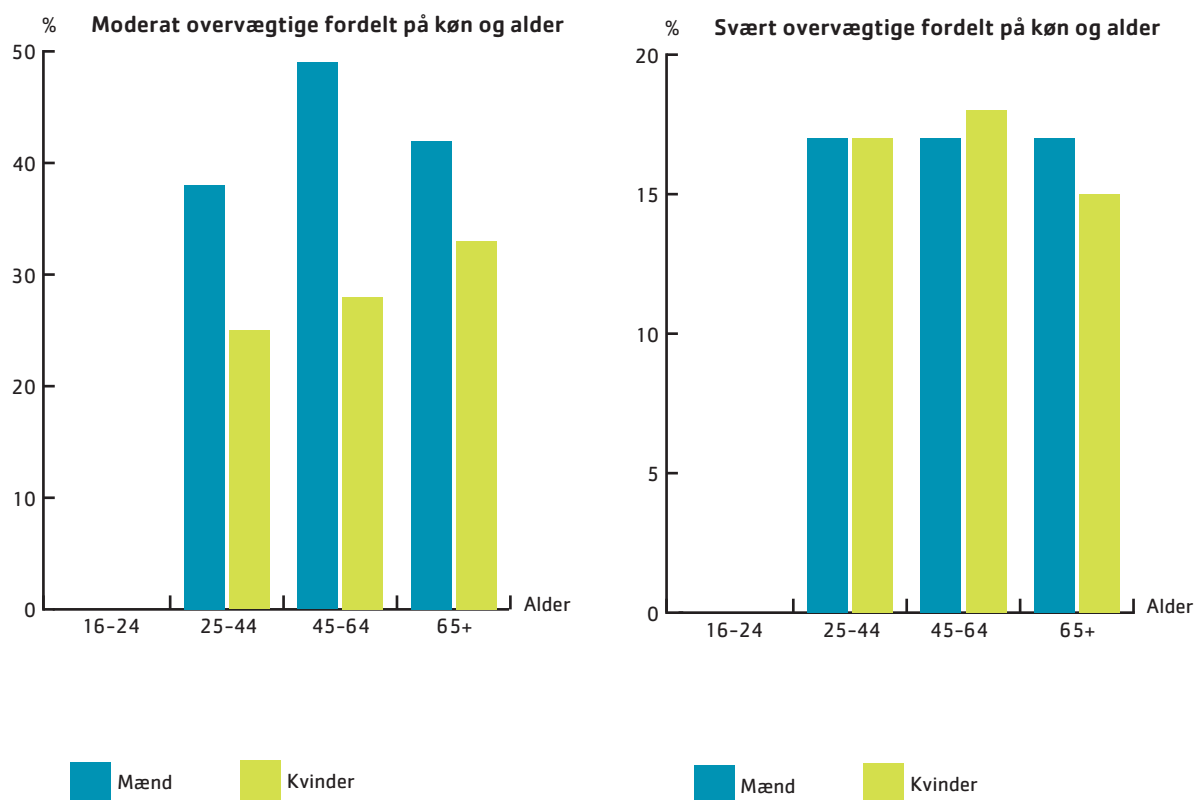
Vægt

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 Sorø Kommune er 33 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 45-64 årige mænd. Andelen hos kvinderne er stigende med alderen¹.

I Sorø Kommune er 16 procent af borgerne svært overvægtige, hvilket svarer til regionsgennemsnittet. Der er ikke stor forskel på andelen af svært overvægtige i forhold til de to køn. Den største forskel findes blandt de 65+ årige, hvor andelen blandt mændene er lidt højere end blandt kvinderne¹.

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

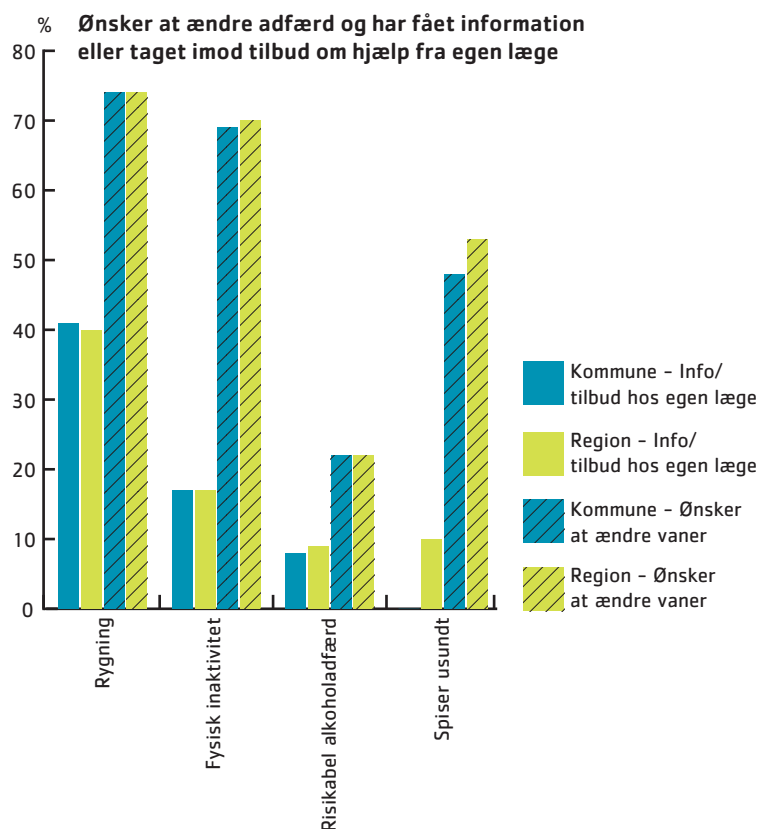


Motivation for at ændre vaner samt information og/eller tilbud fra egen læge

15 procent af borgerne i Sorø Kommune opfylder de officielle anbefalinger i forhold til rygning, alkohol, sund kost og fysisk aktivitet, hvilket er lidt 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 alkoholfærd.

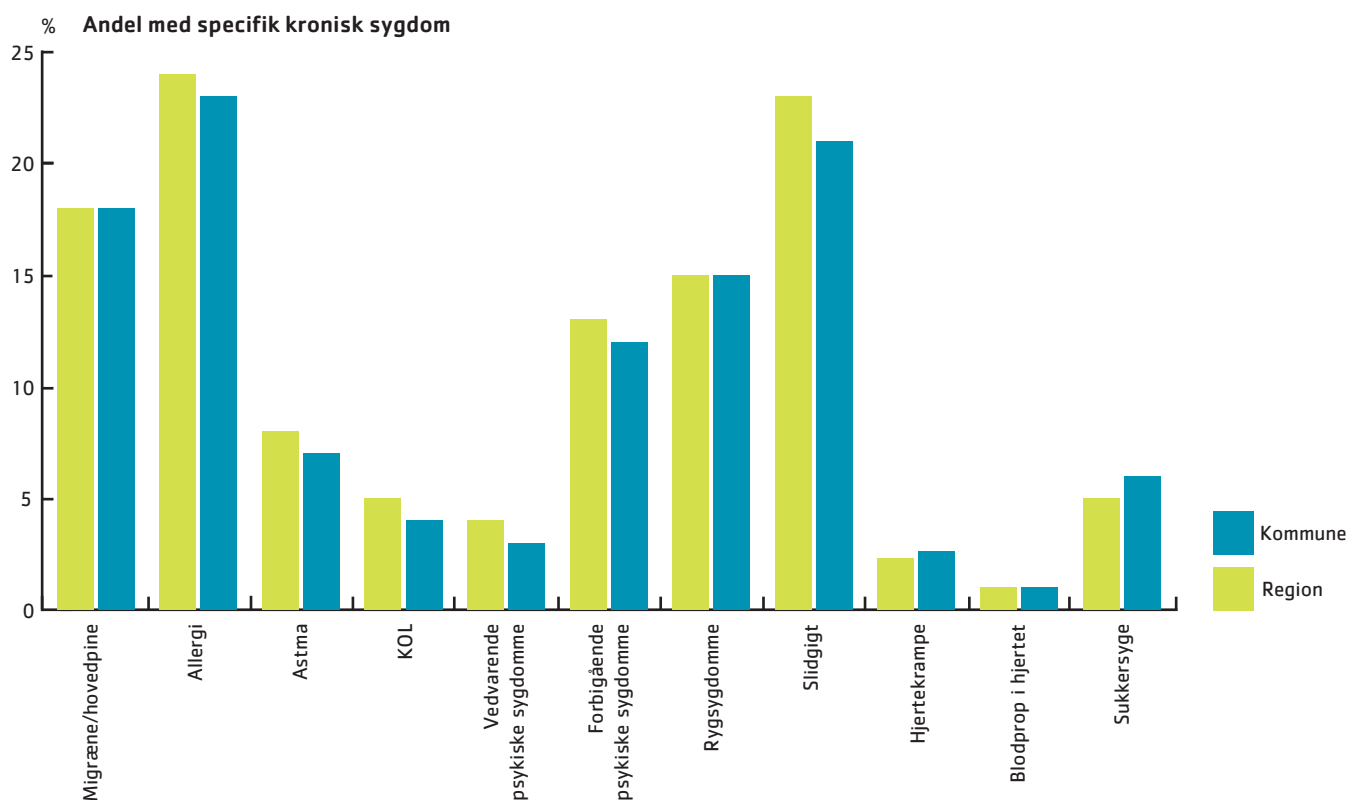
På de fleste områder ligger resultaterne for Sorø Kommune tæt på regionsgennemsnittet. Den største forskel findes i forhold til motivationen til at spise sundere blandt borgere med usunde madvaner, hvor andelen i Sorø Kommune er lavere end regionsgennemsnittet.



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.

Hyppigheden af sygdommene diabetes og hjertekrampe i Sorø Kommune ligger en smule over regionsgennemsnittet, mens de øvrige sygdomme alle ligger under eller tæt på regionsgennemsnittet.

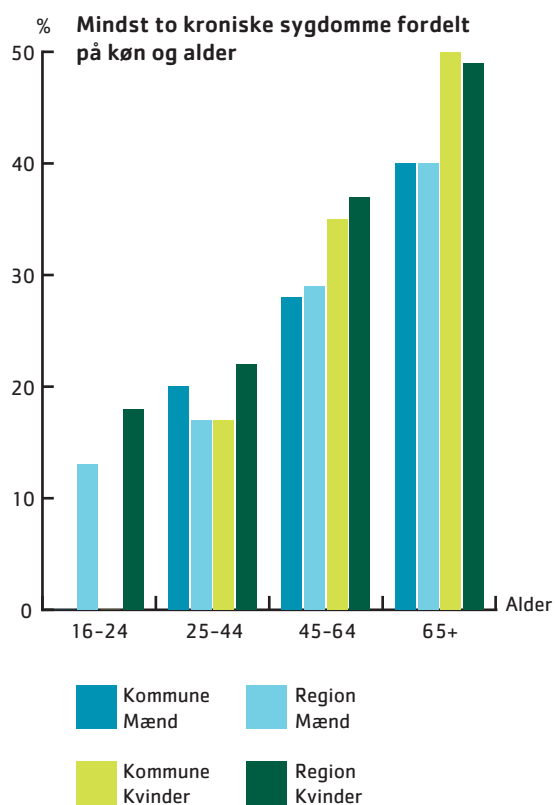
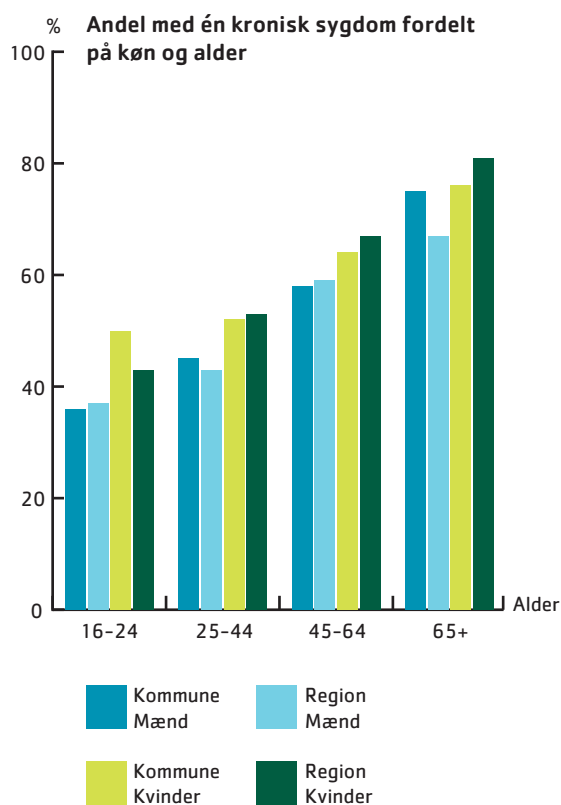


58 procent af borgerne i Sorø Kommune har mindst én kronisk sygdom, mens 28 procent har mindst to kroniske sygdomme, hvilket ligger tæt på gennemsnitstallene for regionstallene, som er på henholdsvis 58 og 29 procent.

Som det fremgår af figuren, stiger hyppigheden af én kronisk sygdom med alderen for begge køn. Andelen blandt de 15-24 årige kvinder samt de 65+ årige mænd i Sorø Kommune ligger over regionsgennemsnittet. I alle øvrige tilfælde svarer andelen i Sorø Kommune til regionsgennemsnittet eller ligger under dette.

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 Sorø Kommune ligger andelen tæt på regionsgennemsnittet i alle aldersgrupper bortset fra de 25-44 årige mænd, hvor andelen ligger lidt over regionsgennemsnittet¹.

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



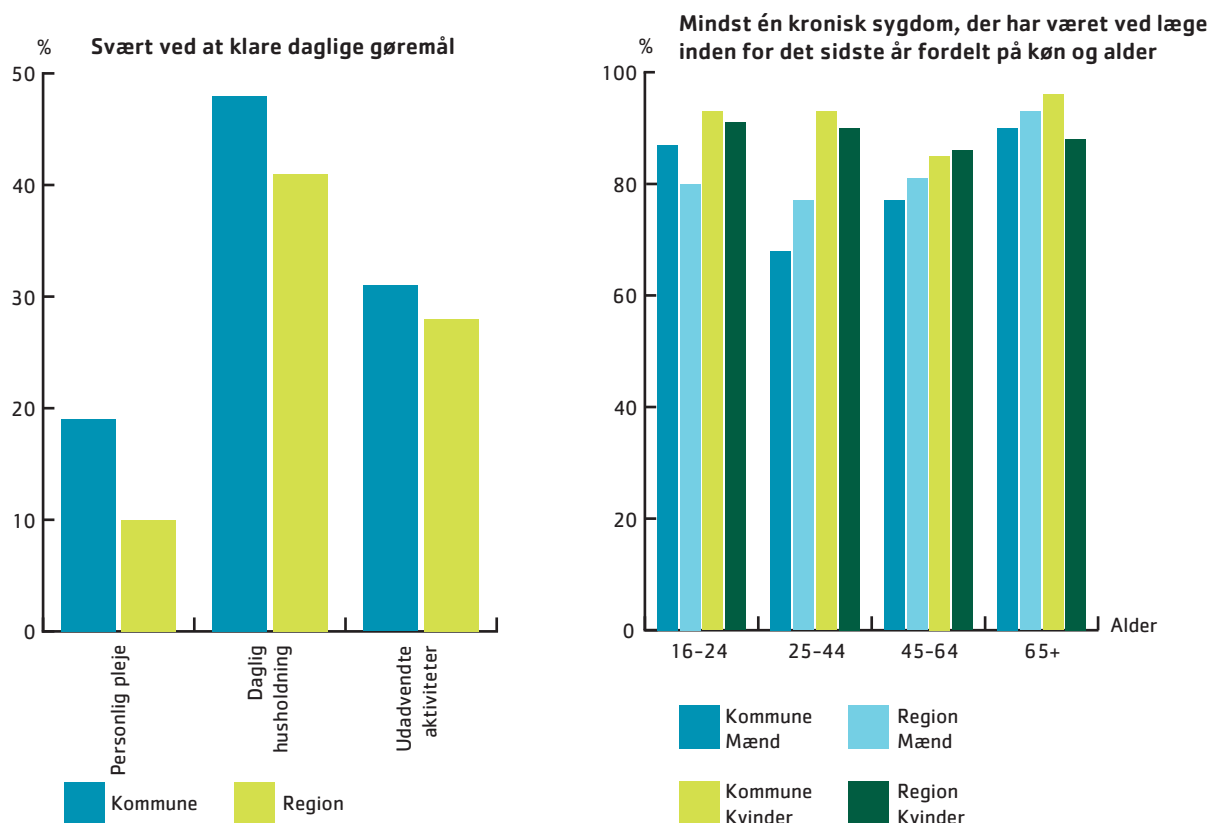
Behov for hjælp

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. Sorø Kommune adskiller sig fra regionsgennemsnittet ved, at andelen i Sorø Kommune er højere i alle kategorier end regionsgennemsnittet, mest udtalt i forhold til personlig pleje og den daglige husholdning.

Besøg hos egen læge

Mellem 68 og 96 procent af borgerne i Sorø 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. Sorø Kommune adskiller sig især fra regionsgennemsnittet ved, at andelen blandt de 16-24 årige mænd og de 65+ årige kvinder ligger en del over regionsgennemsnittet, mens andelen blandt de 25-44 årige mænd ligger en del under 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

På mange områder ligger resultaterne i Sorø Kommune tæt på regionsgennemsnittet. De fleste borgere har nogen at tale med ved problemer som tegn på et godt socialt netværk. De fleste borgere vurderer deres helbred til at være godt. Andelen af 65+ årige mænd, der vurderer deres helbred til at være dårligt, er dog højere i Sorø Kommune end i regionen som helhed.

Andelen af rygere svarer til regionsgennemsnittet, dog er andelen af rygere i Sorø Kommune lavere blandt de 45-64 årige mænd, mens andelen af dagligrygere blandt borgere med en mellemlang uddannelse ligger over regionsgennemsnittet.

Andelen, der spiser usundt, er lavere i Sorø Kommune end i regionen som helhed. Dette gælder især for de 25-64 årige mænd samt blandt borgere med en kort uddannelse eller en lang videregående uddannelse.

Andelen af fysisk inaktive borgere i Sorø Kommune er lavere end i regionen som helhed. Dog er andelen blandt kvinder over 25 år og især hos de 65+ årige højere end regionsgennemsnittet.

Andelen af borgere med moderat og svær overvægt i Sorø Kommune ligger tæt på regionsgennemsnittet.

Borgernes alkoholvaner i Sorø Kommune ligner regionsgennemsnittet, dog er andelen blandt borgere med en risikabel alkoholadfærd betydeligt højere i Sorø Kommune blandt borgere med en lang videregående uddannelse.

De fleste kroniske sygdomme ses ikke nær så hyppigt blandt borgere i Sorø Kommune til trods for, at andelen med mindst én eller mindst to kroniske sygdomme ligger tæt på regionsgennemsnittet. Det er således kun sygdommene diabetes og hjertekrampe, der ligger en smule over regionsgennemsnittet. Til trods for dette ligger andelen blandt borgere med mindst tre kroniske sygdomme, der har svært ved at klare daglige gøremål over regionsgennemsnittet. Dette gælder især i forhold til personlig pleje.

Yderligere oplysninger

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

