

Hvordan har du det?



Mini-sundhedsprofil
for Odsherred Kommune

ODSHERRED
KOMMUNE



REGION
SJÆLLAND



-vi er til for dig

Indhold

Status på sundheden i Odsherred Kommune – 2010	3
Fakta om Odsherred 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 Odsherred 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

Status på sundheden i Odsherred Kommune – 2010

Sundhed er højt prioriteret i Odsherred Kommune. Vi har stor fokus på, hvordan vi kan støtte borgerne i at skabe et sundt liv – med en høj grad af livskvalitet.

Kommunen vedtog i 2009 en sundhedspolitik med målsætning om at sætte øget fokus på: Kost, fysisk aktivitet, socialt udsatte, netværksdannelse og social kapital samt sundhed på arbejdspladsen. Sundhedspolitikken danner rammen for sundhedsarbejdet i kommunen på tværs af kommunale fag- og fællescentre og politiske udvalg.

Sundhedspolitikken bygger bl.a. på kommunens Sundhedsprofil fra 2006, der beskriver forekomst og fordeling af sundhed og sygdom blandt borgerne i Odsherred samt forhold af betydning herfor – fx sundhedsvaner, brug af sundhedsvæsenet og levekår.

Det er med stor glæde, at vi nu modtager dugfrisk viden om sundhedstilstanden blandt borgere i Odsherred Kommune. Sundhedsprofil 2010 supplerer vores viden på området og vil udgøre et vigtigt udviklingsredskab i forhold til at prioritere og planlægge sundhedsarbejdet i kommunen fremover. Vi får samtidig mulighed for at følge effekten af vores indsatser, da det er hensigten, at Sundhedsprofilen gennemføres hver fjerde år.

Det er vigtigt, at alle kommunale fag- og fællescentre fortsætter med at have fokus på det forebyggende og sundhedsfremmende arbejde. Der er tillige vigtigt, at vi planlægger vores indsats i et samspil med civilsamfundet, og det vil vi gøre ud fra sundhedsprofilens resultater.

Thomas Adelskov
Borgmester



Fakta om Odsherred Kommune

Odsherred Kommune er 355 km² med 157 km kyststrækning. Generelt er andelen af bynære rekreative områder højest i den nordlige del af kommunen.

Der bor cirka 33.000 indbyggere i Odsherred Kommune. Befolkningsprognosen viser, at befolkningsudviklingen er stagnerende. Andelen af befolkningen, der er 65 år eller derover, forventes at stige fra 22 procent til 30 procent i løbet af de næste ti år, mens Odsherreds mangel på videregående uddannelser giver sig til kende i det forholdsvist lave antal unge set i forhold til landsgennemsnittet. Cirka 1/3 af befolkningen er bosat i kommunens tre største byer med over 2.000 indbyggere, hvoraf Nykøbing Sjælland er den største med omkring 5.800 indbyggere.

Odsherred Kommune er Danmarks største sommerhuskommune med 25.000 sommerhuse. Heraf benytter 2.200 indbyggere sommerhuset som helårsbolig.

14 procent af de beskæftigede pendler hver dag ud af kommunen, mens 35,8 procent af de beskæftigede bliver i kommunen i dagtimerne.

Den kollektive transport i Odsherred foregår med regionaltoget mellem Nykøbing Sjælland og Odsherred og med de 16 forskellige buslinjer, som betjener Odsherred Kommune, heraf fire regionale ruter og 12 lokale ruter. Odsherred er desuden forbundet med andre landsdele via tre færgeoverfarter. En lille en mellem Rørvig og Hundested og to større udgående fra Odden til Ebeltoft og Århus.



Der er cirka 20.500 mellem 16-64 år, heraf er 15-16.000 beskæftiget. 39 procent af de 20.500 15-64 årige har ingen uddannelse ud over grundskolen, mens 40 procent har en erhvervsfaglig uddannelse. Knap 6.000 af de 16-64 årige var i 3. kvartal 2009 på offentlig forsørgelse.

Befolkningssammensætningen og den udstrakte geografi med fordelingen af mange mindre landsbyer udgør en udfordring i forhold til sundhedsarbejdet. Der skal tænkes strategisk, strukturelt og bredt i forhold til de indsatser og aktiviteter, der tilbydes.

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 Odsherred Kommune valgte 54,8 procent at deltage i undersøgelsen, svarende til 1.095 borgere. Andelen ligger tæt på 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 Odsherred 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 datamateriale. For resultater på uddannelsesniveau gælder det især for lang videregående uddannelse.

Livskvalitet og helbred

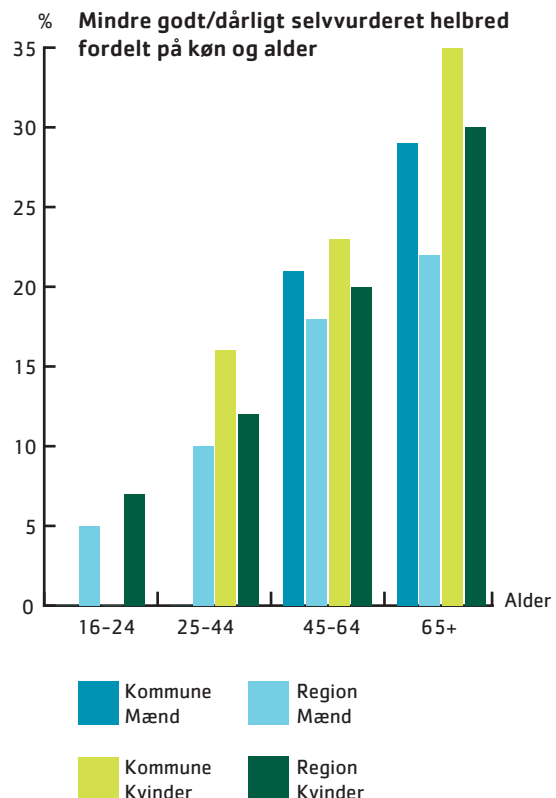
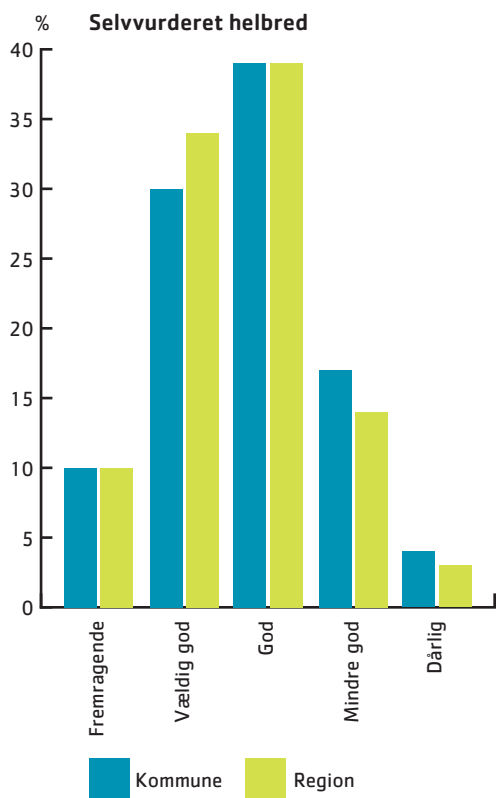
Selv vurderet helbred

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, er højere i Odsherred Kommune end regionsgennemsnittet, idet andelen udgør 21 procent i Odsherred Kommune mod 17 procent i regionen som helhed.

I de aldersgrupper, hvor der findes kommunale tal¹, er andelen i Odsherred Kommune med et mindre godt eller dårligt selv vurderet helbred højere i Odsherred end i regionen som helhed. Mest markant er forskellen hos de 65+ årige for begge køn, da forskellene for mændene er på 7 procent, mens den for kvinderne er på 5 procent.

¹ For kvinder på 16-24 år og for mænd fra 16-44 år: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.



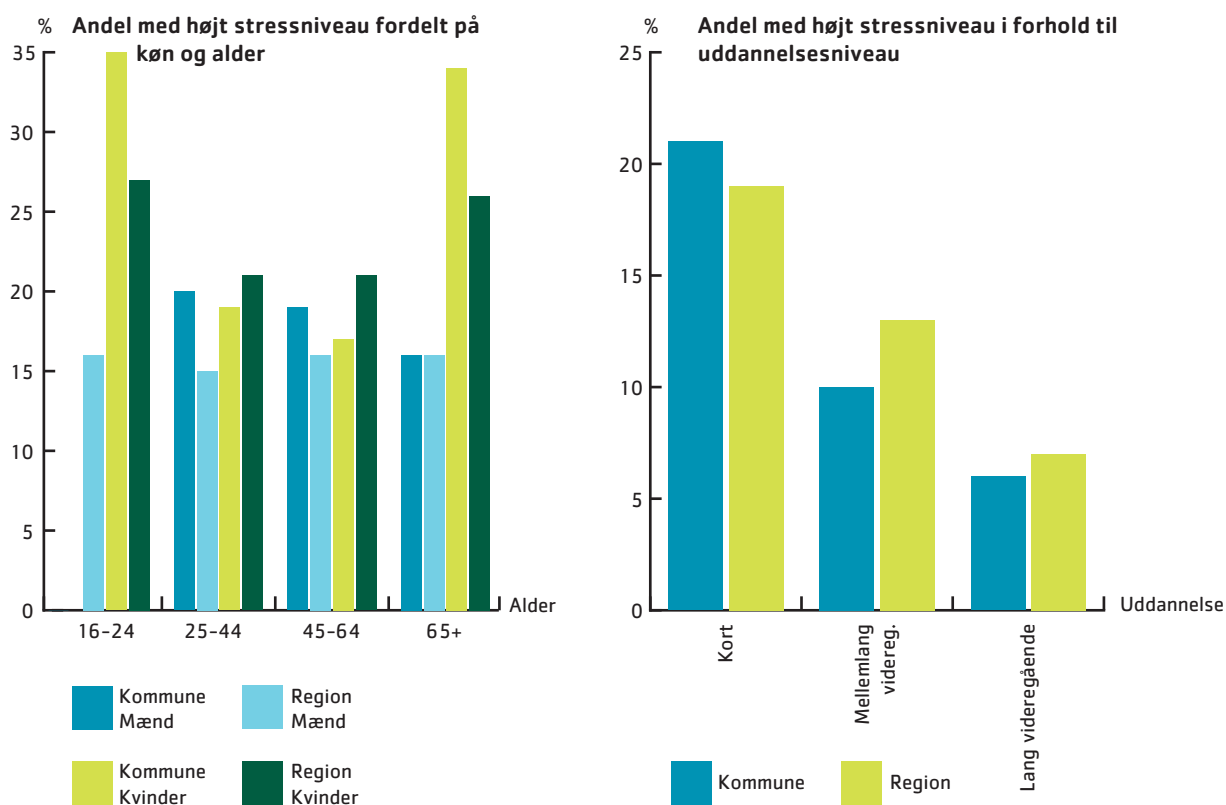
Stress

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, er forekomsten højest hos de yngre kvinder samt blandt kvinder på 65+ år¹. Det gælder både i Odsherred Kommune og for regionen som helhed. Odsherred Kommune ligger over regionsgennemsnittet blandt kvinder i aldersgrupperne 16-24 år og blandt de 65+ årige. For mændenes vedkommende ses samme tendens blandt de 25+ årige, dog falder forskellen, når alderen stiger.

Både i Odsherred Kommune og i regionen som helhed stiger andelen med højt stressniveau jo kortere uddannelse borgerne har. I Odsherred Kommune falder andelen således fra 21 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 Odsherred Kommune ligger andelen over regionsgennemsnittet for borgere med kort uddannelse, mens andelen ligger under regionsgennemsnittet for borgere med mellemlang og lang videregående uddannelse.

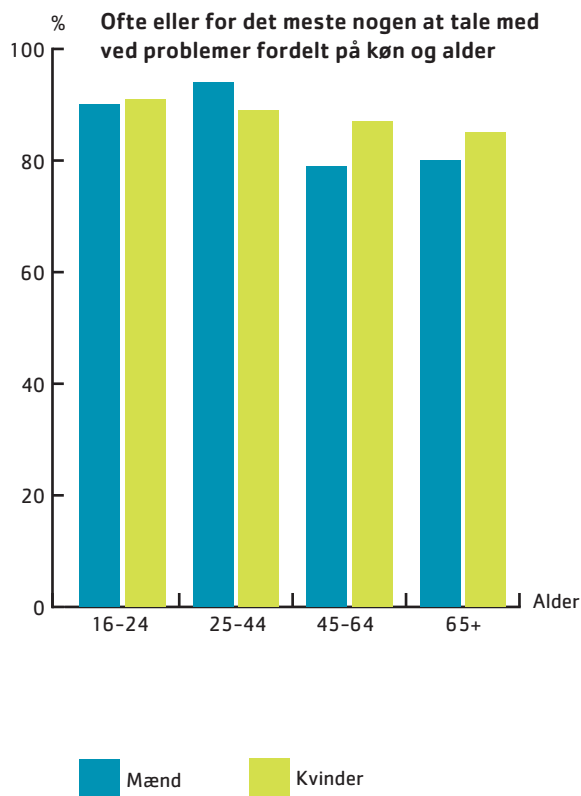
¹ 16-24 årige mænd: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.



Socialt netværk

Det er vigtigt for trivselen at have et socialt netværk. Vurderingen 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 betydning for ens sundhedsvaner og overskud til at ændre vaner.

86 procent af borgerne i Odsherred Kommune oplyser, at de ofte eller for det meste har nogen at tale med, hvis de har problemer. Regionsgennemsnittet er 85 procent. Blandt de 16-24 årige er der kun en lille forskel på de to køn. Blandt de 25-44 årige er der flere mænd end kvinder, der ofte eller for det meste har nogen at tale med ved problemer, mens det omvendte gør sig gældende for de 45-64 årige og de 65+ 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.

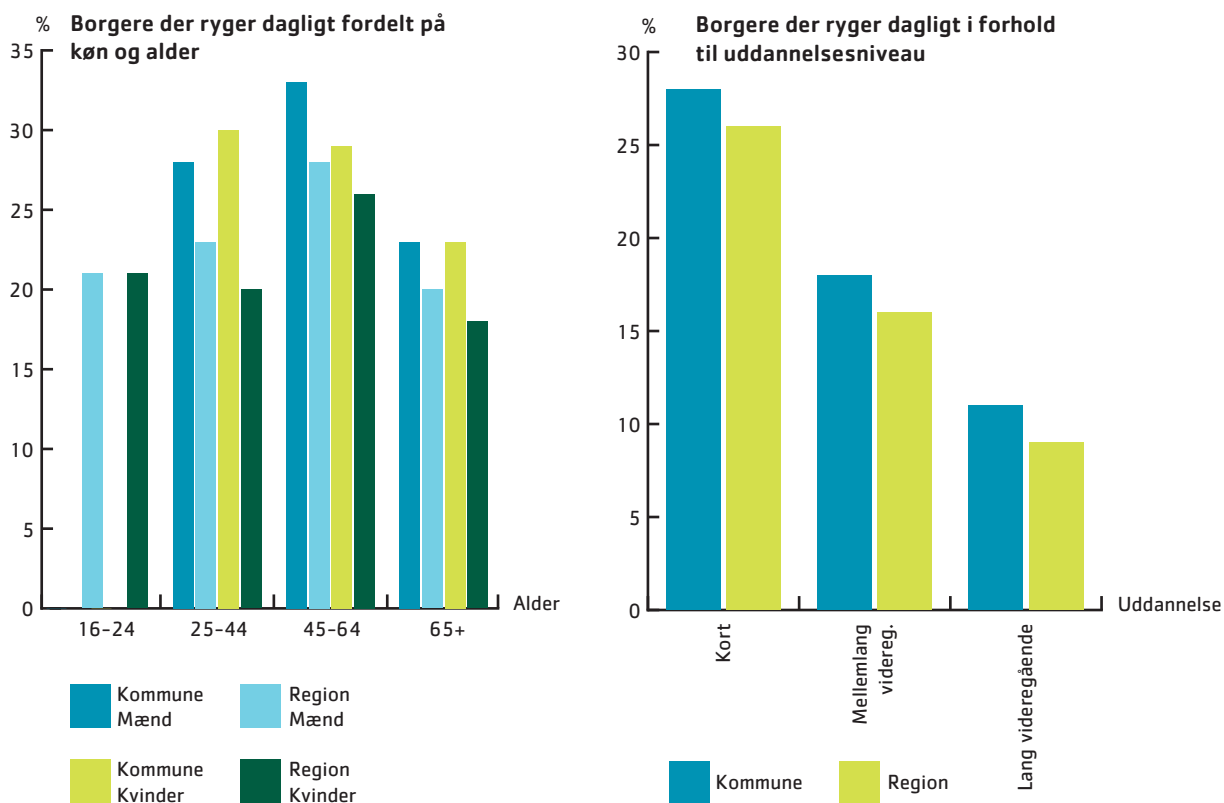
I Odsherred Kommune ryger 28 procent dagligt. Denne andel ligger betydeligt over regionsgennemsnittet på 23 procent.

Andelen i Odsherred ligger over regionsgennemsnittet i alle de aldersgrupper, hvor der findes data for Odsherred Kommune. Den største forskel mellem Odsherred Kommune og regionsgennemsnittet findes blandt de 25-44 årige mænd og kvinder samt blandet de 45-64 årige mænd¹.

Andelen af rygere er ikke ligeligt fordelt blandt befolkningen. Andelen af rygere falder jo længere uddannelse borgerne har. I Odsherred Kommune falder andelen således fra 28 procent blandt borgere med en kort uddannelse til 11 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse. På regionsplan er faldet fra 26 til 9 procent.

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

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

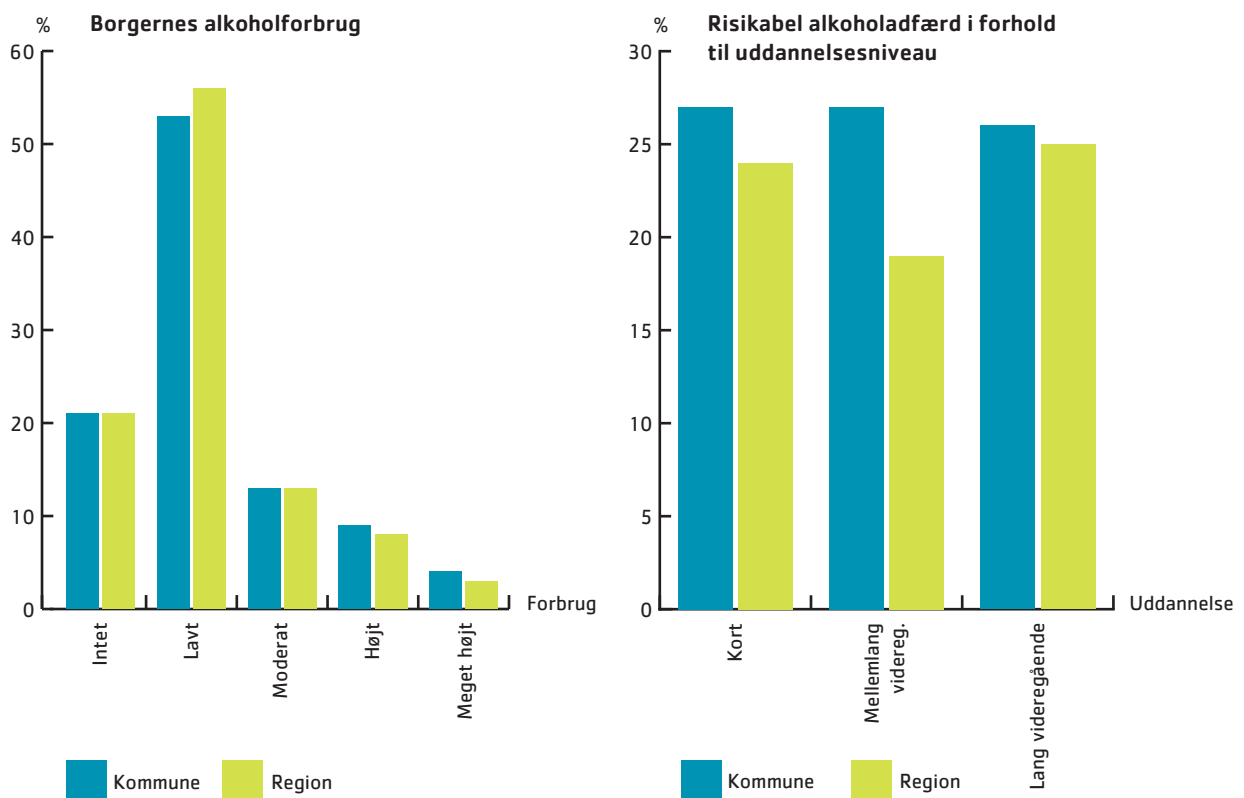


Alkohol

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. 25 procent af borgerne i Odsherred Kommune har en risikabel alkoholadfærd. Regionsgennemsnittet er 22 procent. Som det fremgår af figuren, er andelen med en risikabel alkoholadfærd højere i Odsherred Kommune inden for alle uddannelseskategorier end i regionen som helhed. Mest udtalt er det for borgere med en mellemlang videregående uddannelse, da regionsgennemsnittet er 19 procent, mens andelen i Odsherred Kommune er 27 procent.



Fysisk aktivitet

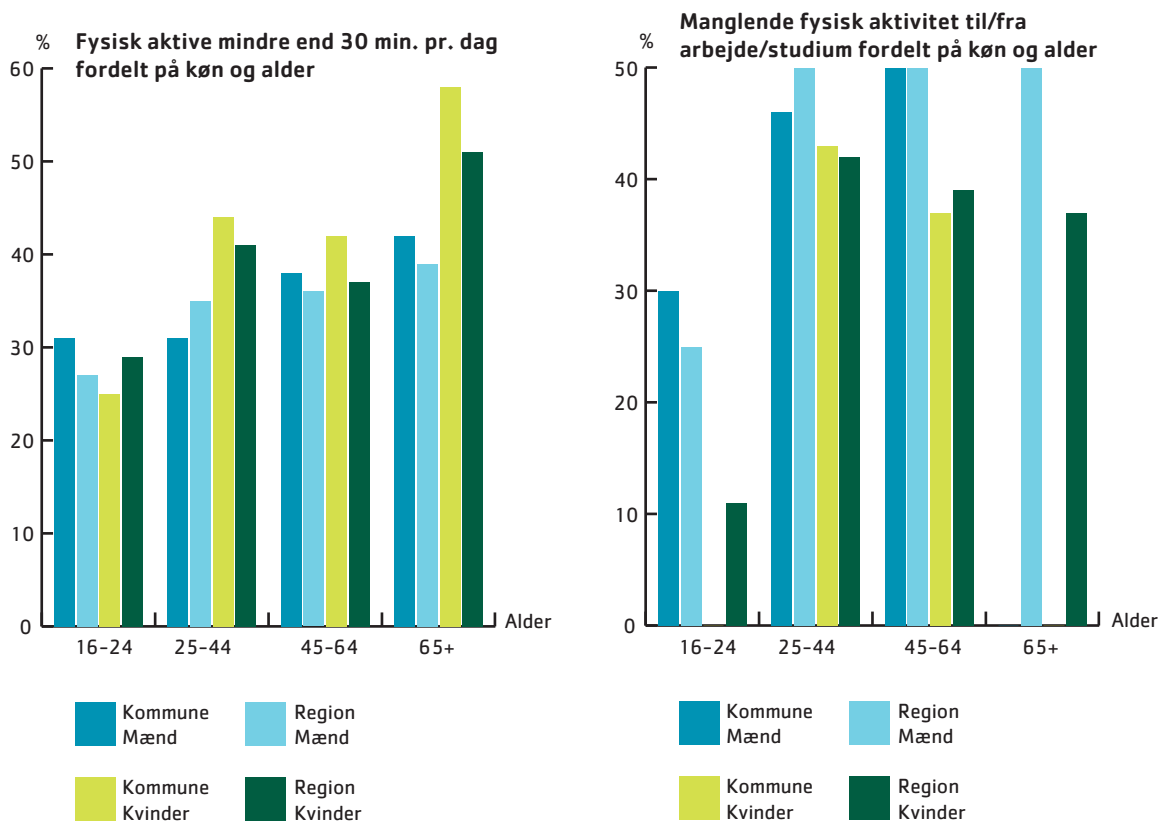
Fysisk inaktivitet øger risikoen for kroniske sygdomme som f.eks. hjerte-kar-sygdomme, sukkersyge, tyktarmskræft, brystkræft, knogleskørhed, visse psykiske lidelser samt faldulykker. Hvert år er 4.500 dødsfald i Danmark relateret til fysisk inaktivitet. Den fysisk inaktive person kan forvente 8-10 færre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

Der er en tendens til, at borgere i Odsherred Kommune og generelt i regionen bliver mindre fysisk aktive med alderen. Odsherred Kommune skiller sig især ud fra regionsgennemsnittet ved, at andelen af fysisk inaktive er højere blandt de yngste mænd, mens andelen blandt de yngste kvinder er lavere end regionsgennemsnittet. Desuden er andelen blandt de 65+ årige kvinder og mænd noget højere end regionsgennemsnittet.

For de 25-64 årige kvinder i Odsherred Kommune gælder, at de går eller cykler hyppigere til arbejde eller studium end mænd. Det gælder også for kvinder i regionen som helhed¹.

Andelen af fysisk inaktive falder med stigende uddannelsesniveau. Andelen i Odsherred Kommune blandt borgere med kort uddannelse er 41 procent mod 34 procent blandt borgere med lang videregående uddannelse (figur ikke vist).

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



Madvaner

De 8 kostråd fremsat af Ernæringsrådet lyder:

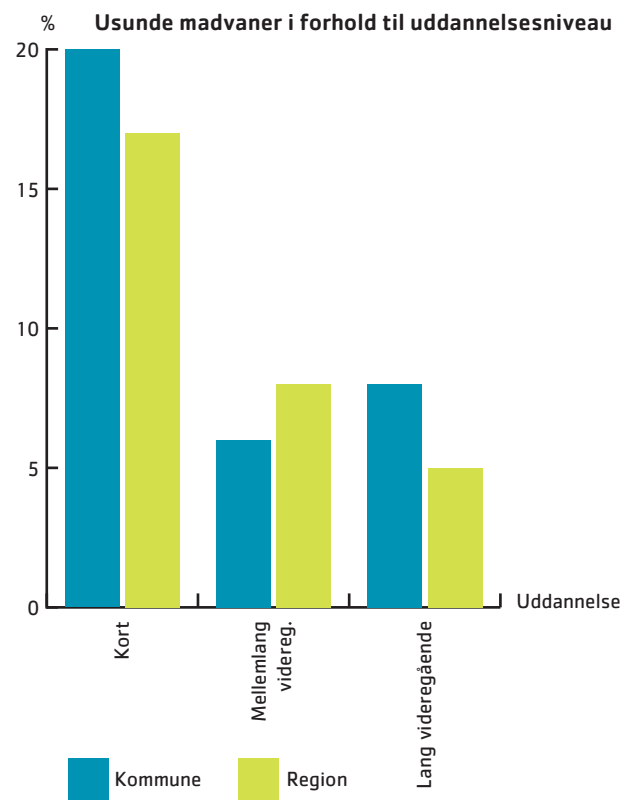
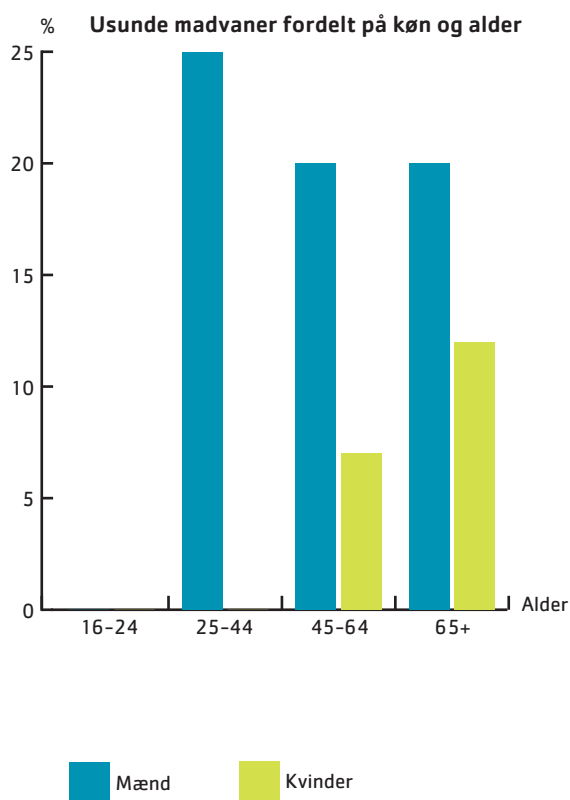
- Spis frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spis mindre fedt – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – og bevar normalvægten
- Sluk tørsten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

Der er 16 procent af borgerne i Odsherred Kommune, der har usunde madvaner. Denne andel er lidt højere end regionsgennemsnittet på 14 procent. Som figuren viser, er andelen, der spiser usundt, afhængig af uddannelsesniveau, da andelen i Odsherred Kommune er 20 procent blandt borgere med en kort uddannelse og 8 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse. Tallene for regionen som helhed er 17 og 5 procent.

Andelen af mænd i Odsherred Kommune, der spiser usundt, er højere end regionsgennemsnittet i aldersgruppen 25+, mens andelen for kvinderne i alderen 45-64 år svarer til regionsgennemsnittet, mens den for de 65+ årige kvinder er højere end regionsgennemsnittet¹.

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



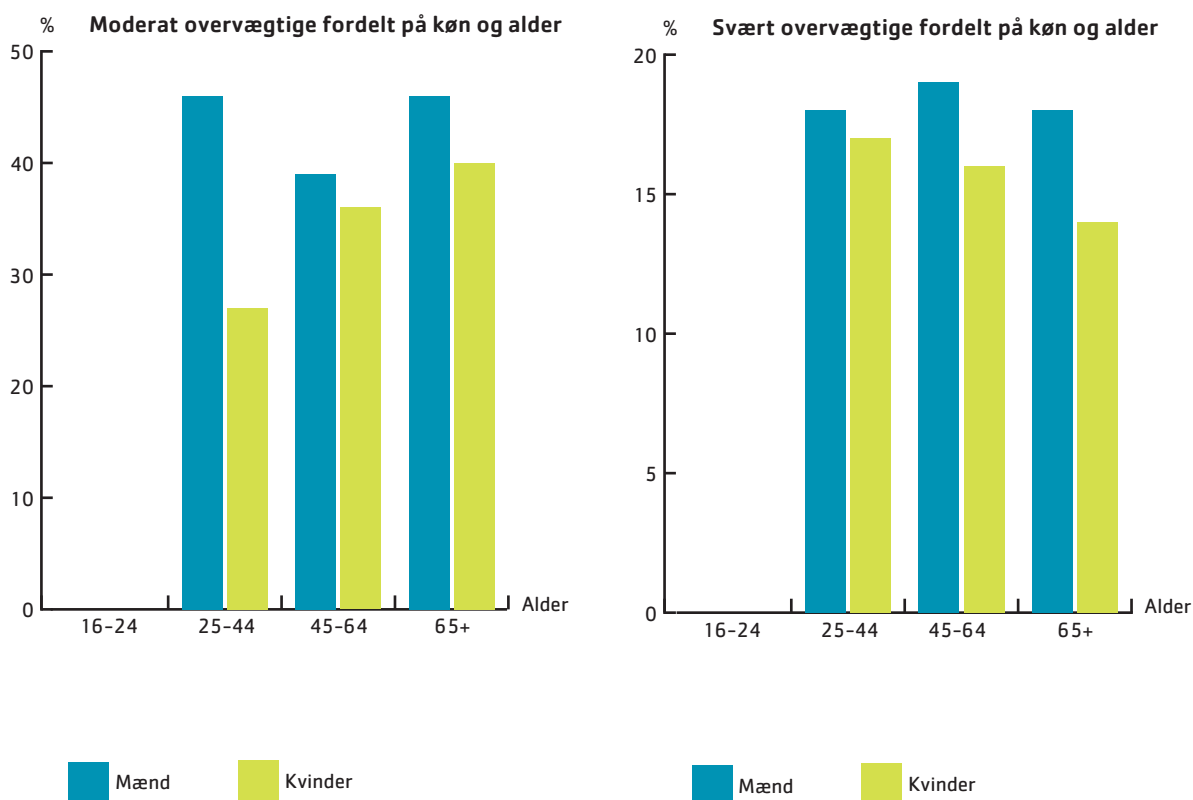
Vægt

Danskerne's 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 Odsherred Kommune er 36 procent mod 35 procent i Region Sjælland. Andelen af moderat overvægtige er stigende med alderen for kvinders vedkommende, mens andelen hos mændene er højst blandt de 25-44 og de 65+ årige og udgør 46 procent¹. Den gennemsnitlige andel for hele regionen er på 28 procent for kvinder og 42 procent for mænd.

I Odsherred Kommune er 17 procent af borgerne svært overvægtige, hvilket er en lidt højere andel end regionsgennemsnittet på 16 procent. I aldersgruppen 25-44 år er andelen af svært overvægtige næsten ens for de to køn. Blandt de 45+ årige mænd er andelen af svært overvægtige noget højere end andelen blandt kvinder¹.

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



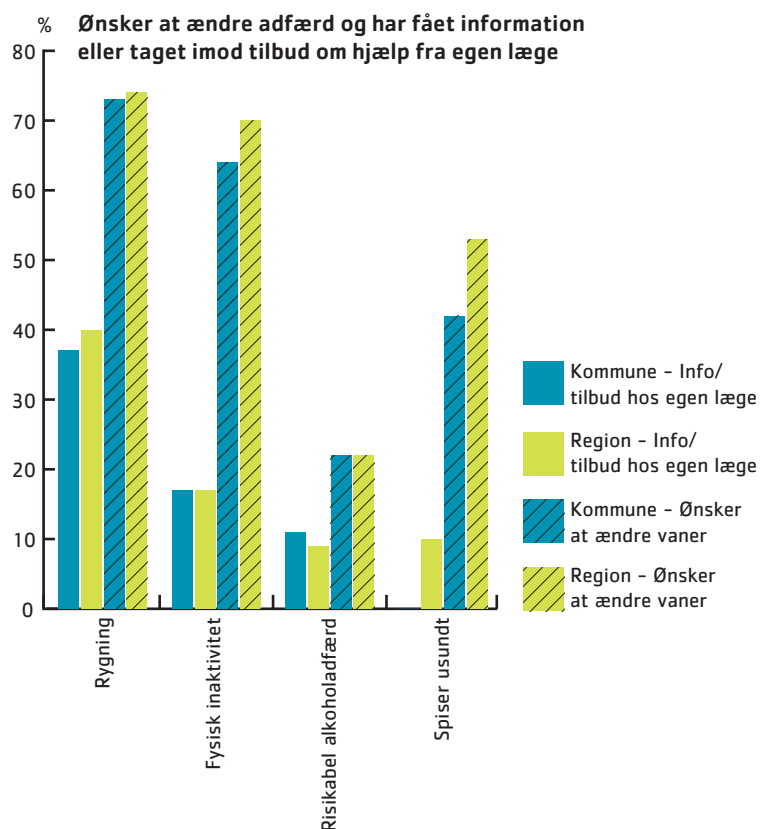
Motivation for at ændre vaner samt information og/eller tilbud fra egen læge

Der er 11 procent af borgerne i Odsherred Kommune, der opfylder de officielle anbefalinger i forhold til rygning, alkohol, sund kost og fysisk aktivitet, hvilket er en lavere andel end regionsgennemsnittet på 13 procent. Dette betyder 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 inden for de fleste områder. Dette gælder dog ikke i forhold til ændring af alkoholvanerne blandt de borgere, der har en risikabel alkoholadfærd.

Inden for områderne fysisk aktivitet og madvaner er der markant færre borgere i Odsherred Kommune, der ønsker at ændre vaner end regionsgennemsnittet. I forhold til rygning og alkohol svarer resultatet for Odsherred Kommune til regionsgennemsnittet.

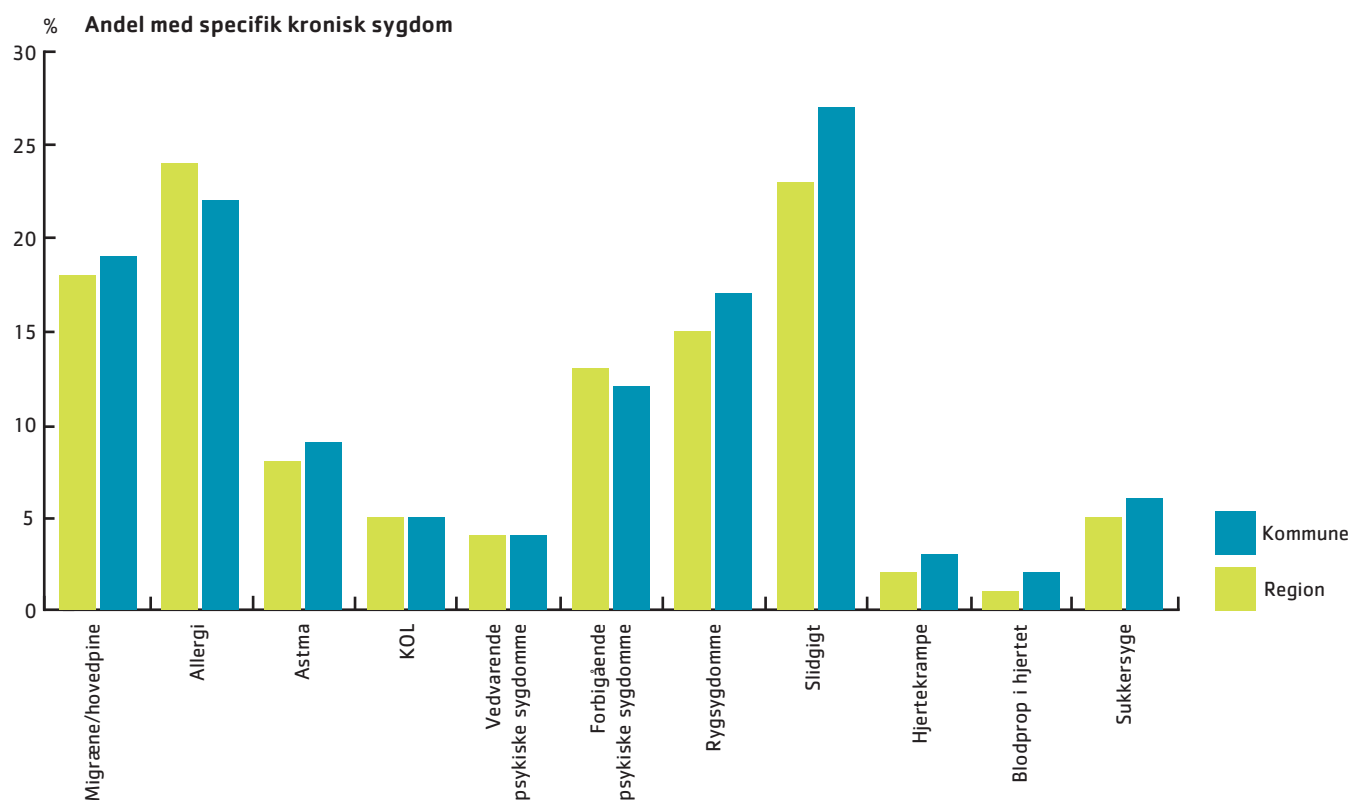
Der er færre i Odsherred Kommune, der har fået information eller tilbud fra egen læge vedrørende rygning, mens der er flere, der har fået information eller tilbud fra egen læge vedrørende alkohol. I forhold til fysisk aktivitet ligger Odsherred Kommune på regionsgennemsnittet¹.

¹ Info/tilbud hos e.l. vedr. »spiser usundt«: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.



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, hjertekrampe og blodprop i hjertet, men ikke for sygdomme som migræne/hovedpine og allergi. I Odsherred Kommune er især andelen af borgere med slidgigt højere end regionsgennemsnittet, men også inden for diabetes, migræne/hovedpine, rygsygdomme, hjertekrampe og blodprop i hjertet ligger den højere. Andelen med allergi og forbigående psykiske sygdomme er lavere i Odsherred Kommune.



59 procent af borgerne i Odsherred Kommune har mindst én kronisk sygdom, mens 33 procent har mindst to kroniske sygdomme. Regionstallene er henholdsvis 58 og 29 procent.

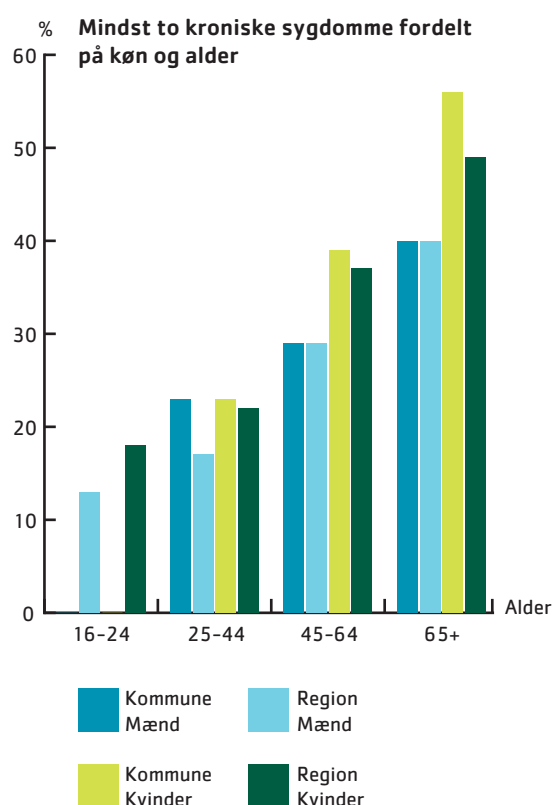
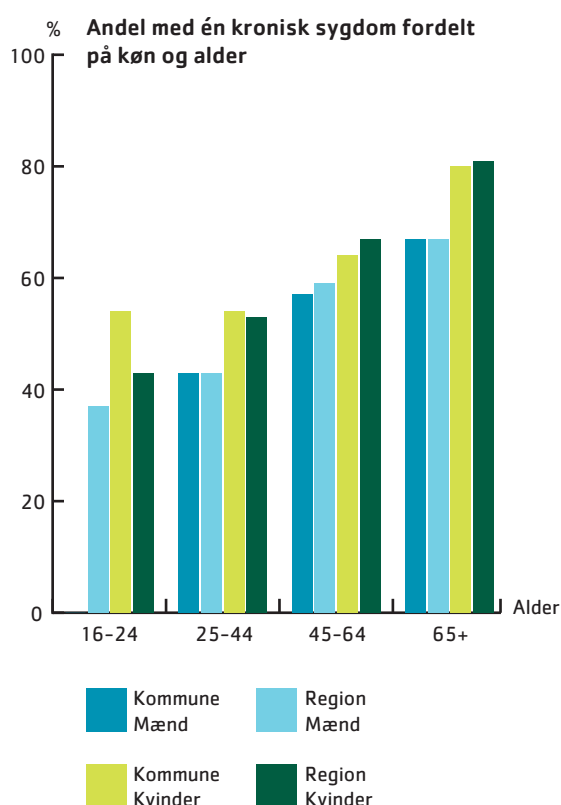
Som det fremgår af figuren, stiger hyppigheden af én kronisk sygdom med alderen for begge køn. Figuren viser desuden, at kronisk sygdom er hyppigere hos kvinder end hos mænd i alle aldersgrupper. Dette gælder både for Odsherred Kommune og regionen som helhed¹.

Det samme billede gør sig gældende, når man ser på personer, der har mindst to kroniske sygdomme bortset fra, at andelen er noget lavere i alle aldersgrupper.

Odsherred Kommune skiller sig ud fra regionsgennemsnittet ved, at andelen med mindst to kroniske sygdomme ligger noget højere blandt de 25-44 årige mænd samt for de 45+ årige kvinder end regionsgennemsnittet². Desuden er andelen, der har mindst to kroniske sygdomme, ens for mænd og kvinder i Odsherred Kommune blandt de 25-44 årige.

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

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



Behov for hjælp

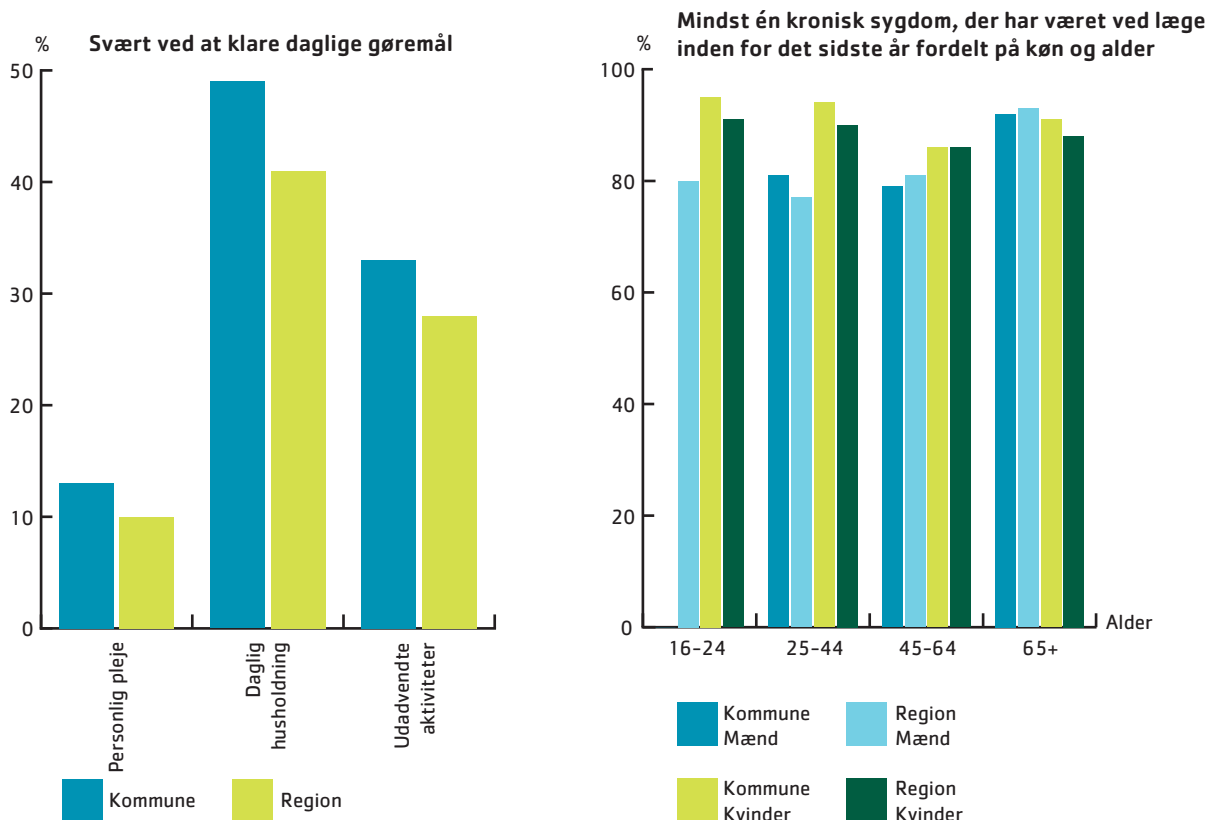
Kronisk sygdom griber ind i den enkeltes liv og medfører hos nogle, at de bliver afhængige af hjælp fra andre. Dette gælder især, hvis man har mindst tre kroniske sygdomme. Det gælder især i forhold til at klare den daglige husholdning og i forhold til udadvendte aktiviteter. Inden for alle tre kategorier er andelen i Odsherred Kommune højere end regionsgennemsnittet.

Besøg hos egen læge

Mellem 79 og 95 procent af borgerne i Odsherred 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. I Odsherred Kommune er andelen højere end regionsgennemsnittet for de 25-44 årige mænd og for de 16-44 årige og de 65 + årige kvinder.

For de 65+ årige mænd er andelen lidt lavere end regionsgennemsnittet, mens andelen for de 45-64 årige kvinder svarer til 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

Borgerne i Odsherred Kommune adskiller sig på visse områder fra regionsgennemsnittet. Der er flere, der har en usund livsstil i forhold til især rygning og risikabel alkoholadfærd. Der er således 28 procent af borgerne i Odsherred Kommune, der er dagligrygere, mens regionsgennemsnittet er på 23 procent, og der er 25 procent af borgerne, der har en risikabel alkoholadfærd mod et regionsgennemsnit på 22 procent.

I forhold til fysisk aktivitet er borgerne og især kvinderne i Odsherred Kommune lidt mindre fysisk aktive end regionsgennemsnittet. Samlet er der lidt flere borgere i Odsherred Kommune, der har usunde madvaner end regionsgennemsnittet. Andelen er således højere for borgere med kort og lang videregående uddannelse, mens andelen borgere med en mellemlang videregående uddannelse, der spiser usundt, er lavere end regionsgennemsnittet for borgere med en mellemlang videregående uddannelse.

Den usunde livsstil i Odsherred Kommune medfører, at andelen af andelen af overvægtige og svært overvægtige er lidt højere i Odsherred Kommune end regionsgennemsnittet. Der er således 36 procent moderat overvægtige og 17 procent svært overvægtige, mens de tilsvarende tal for regionsgennemsnittet er på 35 og 16 procent.

Andele af borgere i Odsherred Kommune med usunde vaner inden for fysisk aktivitet og kost, der ønsker at ændre vaner er lavere end i regionen som helhed. Andelen, der har modtaget tilbud eller information fra egen læge om rygning er lavere, mens andelen med risikabel alkoholadfærd i Odsherred Kommune, der har fået information eller tilbud hos egen læge er højere end regionsgennemsnittet.

Det er derfor heller ikke overraskende, at der er flere i Odsherred Kommune, der anser deres helbred til at være mindre godt eller dårligt end i regionen som helhed. Desuden er de fleste kroniske sygdomme hyppigere i Odsherred Kommune end i regionen som helhed. Undtagelserne er allergi og forbigående psykiske sygdomme.

Det er kendetegnende for borgere i Odsherred Kommune med mindst tre kroniske sygdomme, at de har sværere ved at klare daglige gøremål end regionsgennemsnittet.

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.

