

Hvordan har du det?



Mini-sundhedsprofil
for Faxe Kommune

FAXE KOMMUNE 

REGION
SJÆLLAND 

-vi er til for dig

Indhold

Indledning	3
Beskrivelse af Faxe 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 Faxe Kommune«

Forfatter Anne Bach Iversen

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 1000

Indledning

Sundhed er, når mennesker trives. Faxe Kommune har et medansvar for borgernes sundhed, og sundhed står derfor højt på vores dagsorden.

Vi arbejder blandt andet på at udvikle et nyt sundhedscenter i Faxe, hvor en række af de sundhedstilbud som borgerne ofte har brug for, vil være samlet. Sundhedscentret skal tage udgangspunkt i de borgere, som allerede benytter sundhedsvæsenet, og kommunen vil i videst mulige omfang inddrage lokale, private sundhedsaktører, som f.eks. læger, tandlæger og fysioterapeuter. I Faxe Kommune arbejder vi med det brede sundhedsbegreb. Det betyder, at vi ikke blot vægter fravær af sygdom, men også har fokus på livsstil og levevilkår. Med sundhedsprofilen har Faxe Kommune fået et solidt indblik i borgernes sundhed, trivsel og vaner.

Sundhedsprofilen vil være et planlægningsredskab for Faxe Kommune i de kommende år. Sundhedsprofilen medvirker til at identificere Faxe Kommunes udfordringer. På tværs i kommunen forventes dette redskab således at blive inddraget i arbejdet med mange forskellige tiltag, der sammen medvirker til at forbedre sundheden.

Da sundhedsprofilen vil blive gentaget hvert fjerde år, vil vi over tid forhåbentlig også kunne se ændringer i sundhedsadfærd og sygelighed. Dermed kan sundhedsprofilen anvendes i forbindelse med evaluering af kommunale forebyggelsesindsatser. Sundhedsprofilen kan på den vis blive et aktivt redskab i det daglige arbejde, både på kort og længere sigt.

Med venlig hilsen

Knud Erik Hansen
Borgmester i Faxe Kommune



Beskrivelse af Faxe Kommune

Der bor lidt over 35.000 borgere i Faxe Kommune. En kommune, som er kendetegnet ved især to forhold, som har betydning for arbejdet med borgernes sundhed.

For det første dækker kommunen et stort geografisk område, med både større byer, mindre landsbyer og store landdistrikter. De større og mindre byer har som oftest daginstitutioner, skoler, haller, kulturinstitutioner og ældrecentre, som kan danne rammen om de forskellige sundhedstiltag, mens beboerne i kommunens landdistrikter ofte er nødt til at rejse et stykke vej for at nå frem til de samme faciliteter. Det er derfor en vigtig udfordring at sikre, at alle i videst mulig omfang får lige adgang til de forskellige aktiviteter og vi arbejder derfor målrettet på at give vores sundhedsarbejde en lokal vinkel. Dels ved at integrere sundhed i daginstitutioner, skoler og ældrecentre, og dels med at sætte sundhedstilbud i værk lokalt, i både de større og mindre byer.

For det andet vil der frem til år 2017 blive markant flere borgere i aldersgruppen 65-79 år. Det er positivt, hvis helbredet er i orden hos de ældre. Men hvis alderen medfører svækkelse og sygdom, vil presset øges på sundhedsvæsenet og ældreområdet; især hvis kommunen skal yde den samme pleje og hjælp som i dag.

For at imødegå den demografiske udfordring arbejder vi løbende på at kvalitetsudvikle de forebyggende hjemmebesøg til ældre over 75 år. Samtidigt arbejder vi på at nytænke fremtidens omsorgs- og plejeområde, så der bliver et større fokus på at gøre de ældre og andre med plejebenhov så selvhjulpne som muligt.



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 Faxe Kommune valgte 54 procent at deltage i undersøgelsen, svarende til 1.079 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 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 kronisk sygdom.

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

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

Livskvalitet og helbred

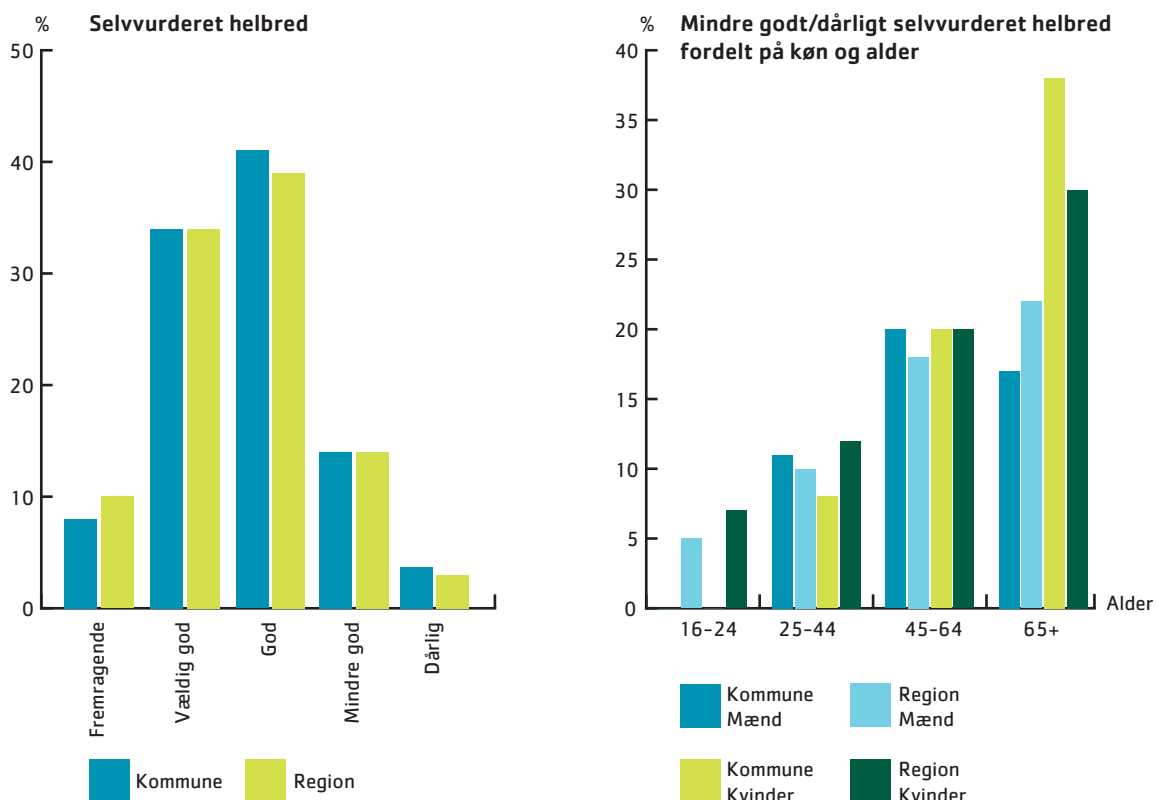
Selvvrurderet helbred

Borgernes egen vurdering af deres helbred, har vist sig at være et pålideligt mål for risikoen for både sygelighed og dødelighed i fremtiden – uafhængigt af andre faktorer.

I Faxe Kommune bedømmer langt den overvejende del af borgerne deres helbred til at være godt. Andelen, der bedømmer deres helbred som mindre godt eller dårligt udgør 17 procent i Faxe Kommune, hvilket er det samme som i i regionen som helhed.

Som det fremgår af figuren stiger andelen af borgere med mindre godt eller dårligt selvvrurderet helbred med alderen. I Faxe Kommune adskiller andelen af borgere, der har et mindre godt eller dårligt selvvrurderet helbred sig ikke væsentligt fra regionsgennemsnittet, dog er andelen af kvinder med et mindre godt eller dårligt selvvrurderet helbred i aldersgruppen 65+ væsentlig højere i Faxe Kommune end hos regionens borgere som helhed, modsat er andelen af mænd i samme alderskategori lavere end regionsgennemsnittet¹.

¹ I aldersgruppen 16-24 år er der for få besvarelser til at give et resultat.



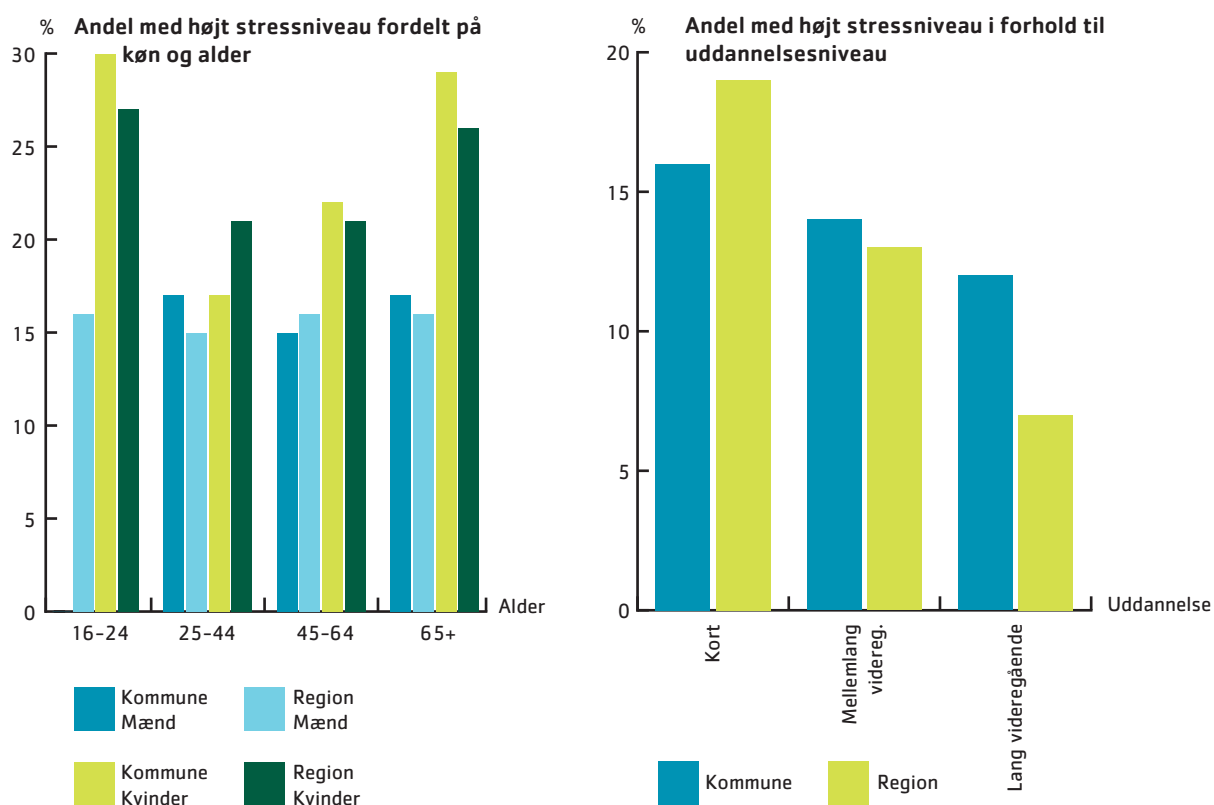
Stress

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 20 procent af borgere, der har det højeste stressniveau, er andelen højere hos kvinderne i alle aldersgrupper end hos mænd, bortset fra aldersgruppen 25-44 år hvor der er lige mange kvinder og mænd med et højt stressniveau¹. Faxe Kommune adskiller sig ikke væsentligt fra regionsgennemsnittet.

Både i Faxe Kommune og i regionen som helhed stiger andelen med højt stressniveau jo kortere uddannelse borgerne har. I Faxe Kommune falder andelen således fra 16 procent blandt borgere med en kort uddannelse til 12 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse. Faldet i regionen er fra 19 procent til 7 procent.

¹ I aldersgruppen 16-24 år for mænd er der for få besvarelser til at give et resultat.

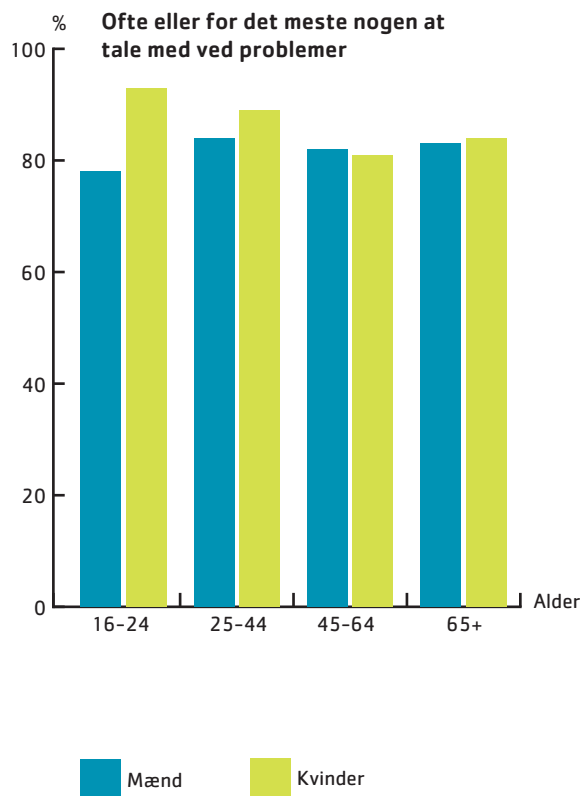


Socialt netværk

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, overskud til at ændre vaner samt mulighed for hjælp i tilfælde af sygdom.

84 procent af borgerne i Faxe Kommune og 86 procent af borgerne i Region Sjælland oplyser, at de ofte eller for det meste har nogen at tale med, hvis de har problemer. I Faxe Kommune er det især de 16-24 årige yngre mænd, der ligger under regionsgennemsnittet, da der er 78 procent af disse, der ofte eller for det meste har nogle at tale med ved problemer.

Når man ser på andelen af kvinder og mænd, der ofte eller for det meste har nogen at tale med ved problemer i Faxe Kommune, er der i næsten alle aldersgrupper en højere andel blandt kvinderne end blandt mændene. Dette er mest udtalt for de 16-24 årige. I alderen fra 45 år og derover ses ingen kønsforskel.



Sundhedsadfærd

Rygning

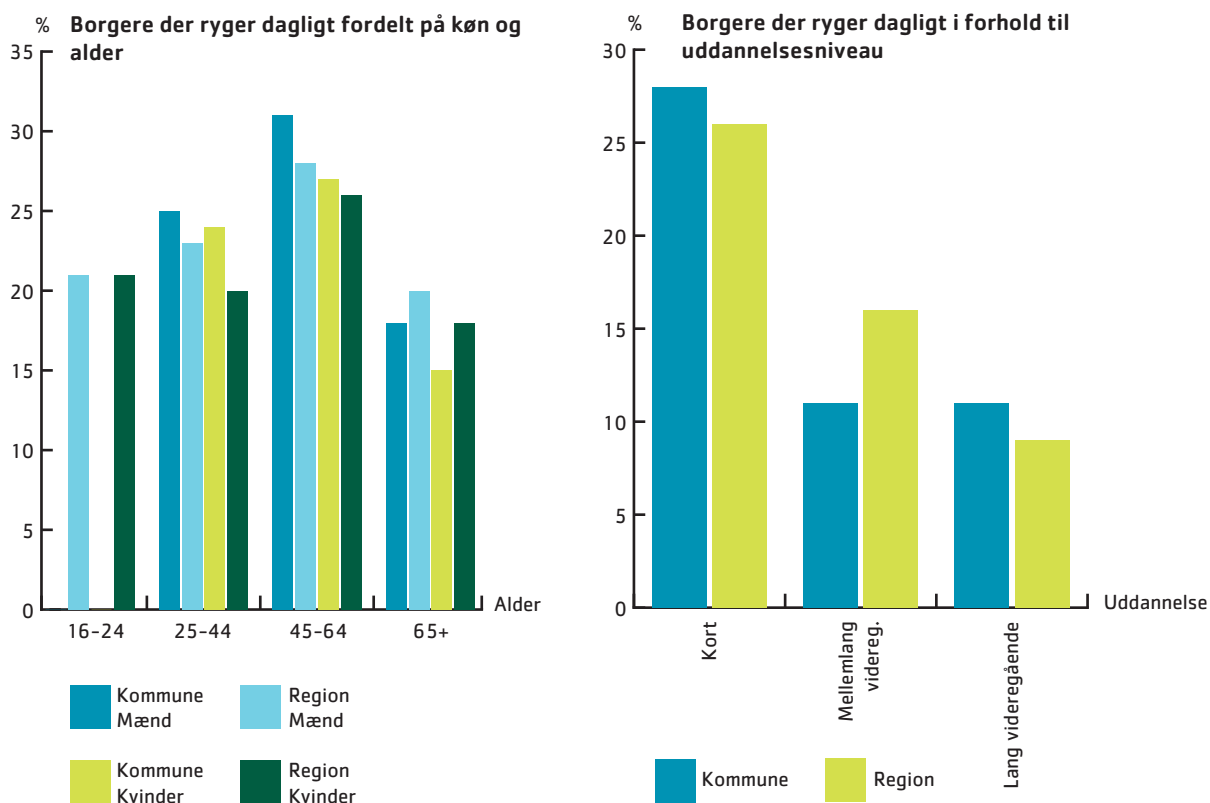
Rygning er den forebyggelige risikofaktor, der giver anledning til flest kroniske sygdomme i Danmark, og hvert år dør 14.000 danskere på grund af rygning, svarende til 26 procent af alle dødsfald.

I Faxe Kommune ryger 24 procent dagligt mod 23 procent i regionen som helhed (figur ikke vist). I alle aldersgrupper er der flere mænd end kvinder, der dagligt ryger i Faxe Kommune¹.

Andelen af rygere falder jo længere uddannelse borgerne har, dog er der i Faxe Kommune lige mange borgere med en mellemlang og en lang uddannelse, der dagligt ryger. I Faxe Kommune falder andelen således fra 28 procent blandt borgere med en kort uddannelse til 11 procent blandt borgere med mellemlang og lang videregående uddannelse. På regionsplan er faldet fra 26 til 9 procent. Andelen af borgere der ryger dagligt i Faxe Kommune er højere sammenlignet med regionen for borgere med en kort og en lang videregående uddannelse.

Andelen af eks-rygere udgør 31 procent i Faxe Kommune, hvilket er lidt højere end regionen som helhed, hvor der er 29 procent eks-rygere (figur ikke vist).

¹ I aldersgruppen 16-24 år for både mænd og kvinder er der for få besvarelser til at give et resultat.



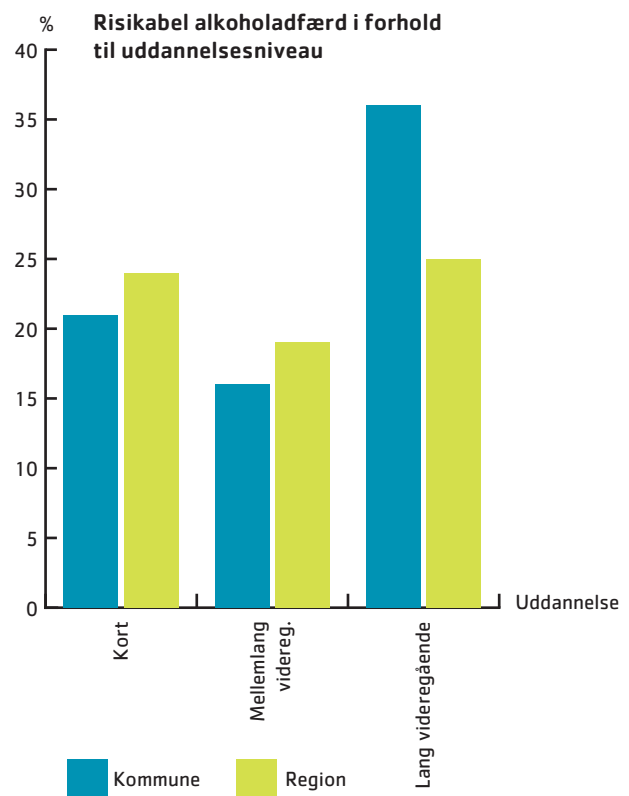
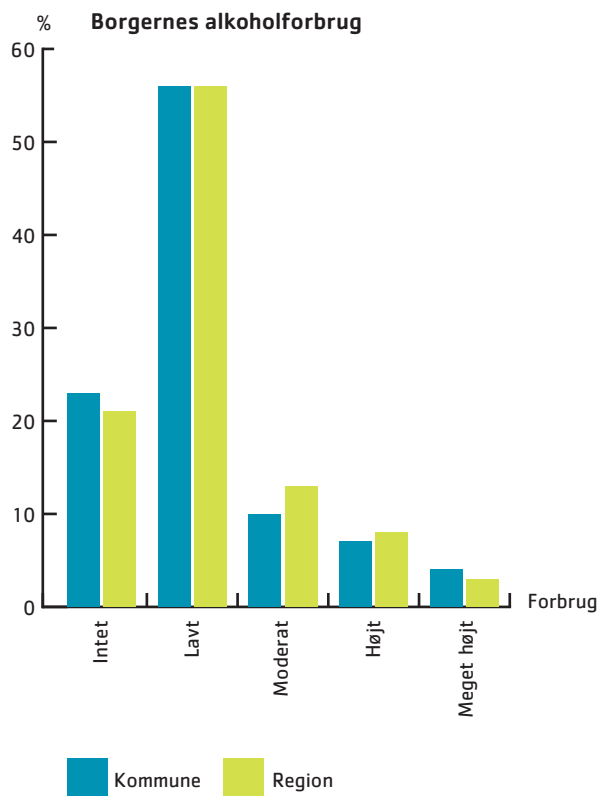
Alkohol

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.

I Faxe Kommune har 56 procent et lavt forbrug og 11 procent et højt eller meget højt forbrug, hvilket svarer til regionens andele.

Udover genstandsgrænserne indgår også elementerne rusdrikkeri og alkoholafhængighed, når man taler om risikabel alkoholadfærd. Som det fremgår af figuren, er andelen med en risikabel alkoholadfærd i Faxe Kommune størst blandt borgere med en lang videregående uddannelse. Det er ligeledes kun for borgere med en lang videregående uddannelse, at andelen af borgere med en risikabel alkoholadfærd er større end regionsgennemsnittet.



Fysisk aktivitet

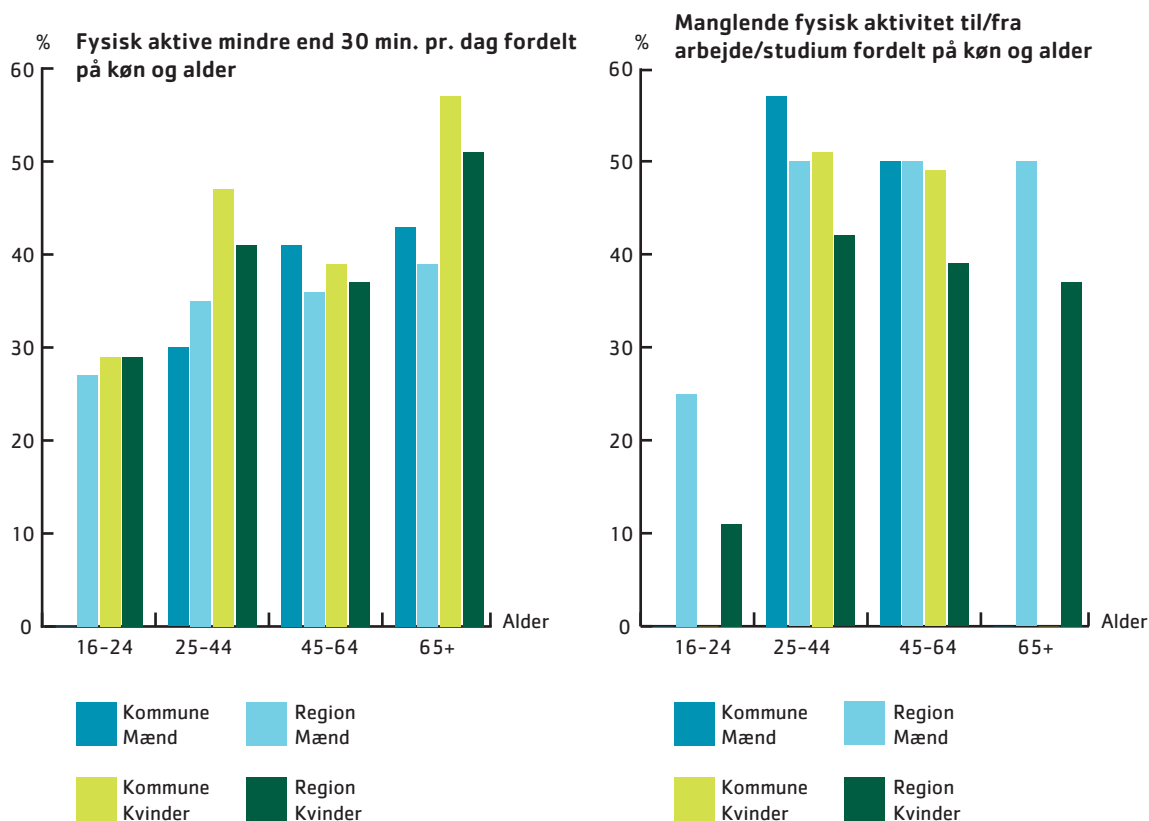
Fysisk inaktivitet øger risikoen for kroniske sygdomme som f.eks. hjerte-kar-sygdomme, sukkersyge, tyktarmskræft, brystkræft, knogleskørhed, visse psykiske lidelser samt faldulykker. Hvert år er 4.500 dødsfald i Danmark relateret til fysisk inaktivitet. Den fysisk inaktive person kan forvente 8-10 færre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

I Faxe Kommune er gennemsnitlig 40 procent af borgerne fysisk aktive i mindre end 30 min. per dag (inklusive transport til og fra arbejde eller studium), mod 38 procent i regionen generelt. Det er særligt kvinderne, som er fysisk inaktive.

Når det drejer sig om at gå eller cykle til arbejde eller studium i Faxe Kommune, ses det, at andelen er højere blandt mænd på 25-44 år og højere blandt kvinder på 25-64 år i forhold til regionen¹.

Fysisk inaktivitet forekommer hos 37 procent blandt borgere med kort uddannelse i Faxe Kommune, mens andelen er 40 procent hos borgere med mellemlang videregående uddannelse og 36 procent hos borgere med lang videregående uddannelse. For regionen som helhed falder andelen fra 38 procent hos kortuddannede til 32 procent hos borgere med lang videregående uddannelse (figur ikke vist).

¹ I aldersgruppen 16-24 år og 65+ år for både mænd og kvinder er der for få besvarelser til at give et resultat.



Madvaner

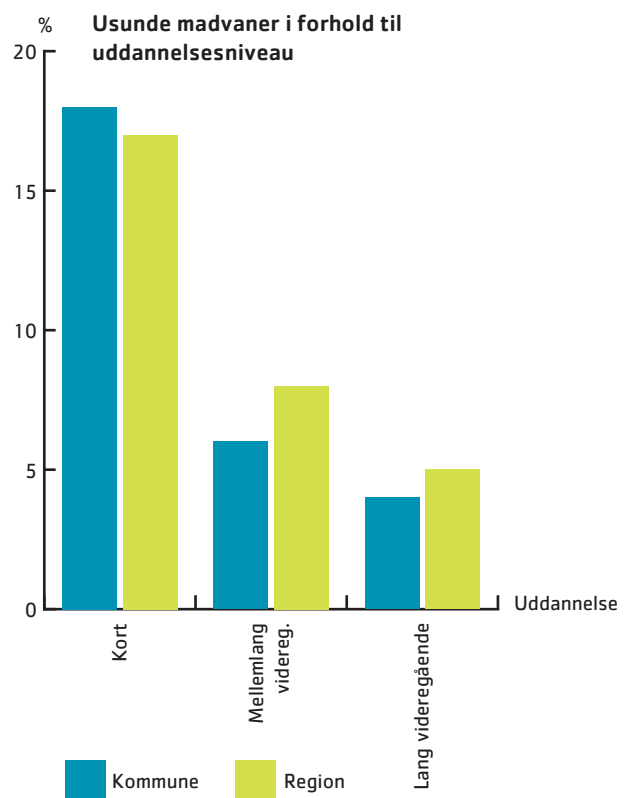
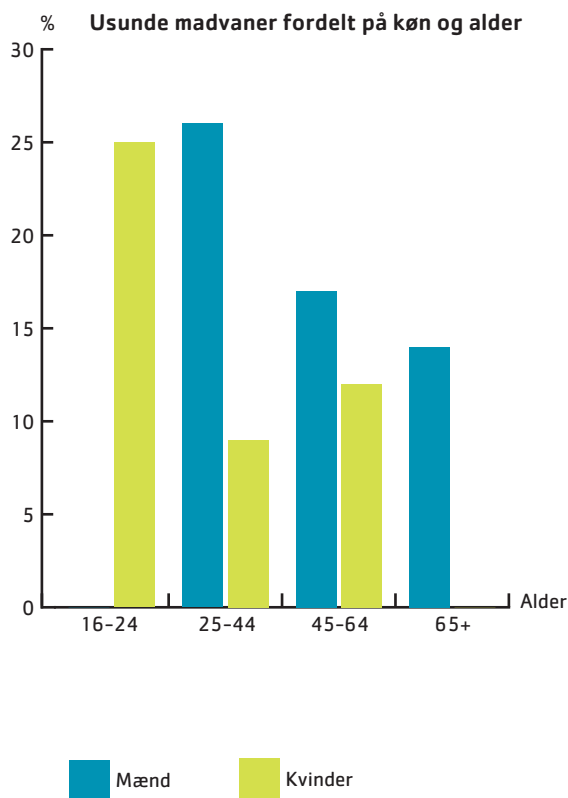
De 8 kostråd fremsat af Ernæringsrådet lyder:

- 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.

16 procent af borgerne i Faxe Kommune har generelt usunde madvaner mod 14 procent i regionen som helhed. Som det fremgår af figuren, spiser mændene generelt usundere end kvinderne i alle aldersgrupper. Yderligere fremgår det af figuren, at de usunde madvaner falder gradvist med alderen, dog ses der en stigning for kvinderne fra de 25-44 årige til de 45-64 årige¹. Usunde madvaner forekommer hos 18 procent blandt borgere med en kort uddannelse, mens andelen er 4 procent hos borgere med lang videregående uddannelse. Der ses dermed en social ulige fordeling af forekomsten af usunde madvaner.

¹ I aldersgruppen 16-24 år for mænd og 65+ for kvinder, er der for få besvarelser til at give et resultat.



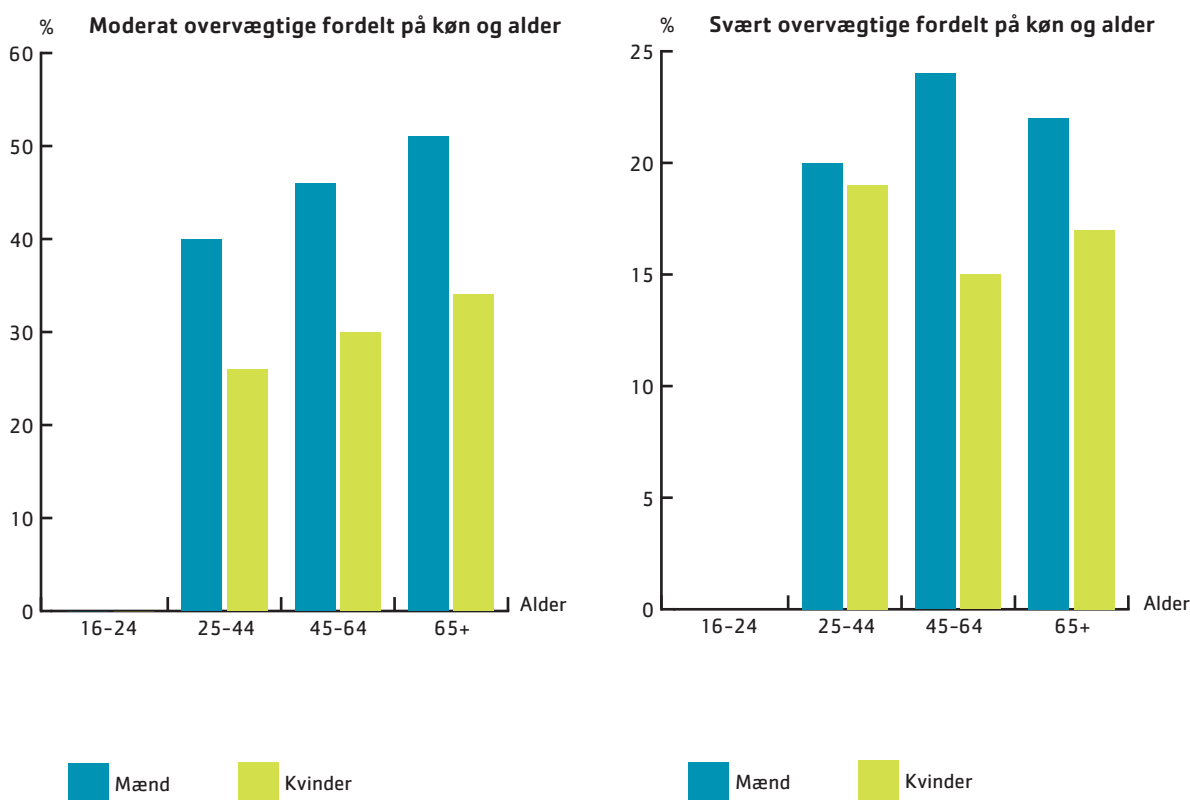
Vægt

Danskernes gennemsnitlige vægt har været stigende de senere år. 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, og 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.

I Faxe Kommune er 35 procent moderat overvægtige, mens 18 procent er svært overvægtige. For regionen som helhed gælder, at 35 procent er moderat overvægtige og 16 procent er svært overvægtige (figur ikke vist).

Som det ses af figurene, er andelen af moderat og svært overvægtige større hos mændene end hos kvinderne i alle aldersgrupper i Faxe Kommune. Det er især i forhold til andelen af personer, der er moderat overvægtige, at forskellen mellem mændene og kvinderne ses, samt for de svært overvægtige i aldersgruppen 45-64 år¹.

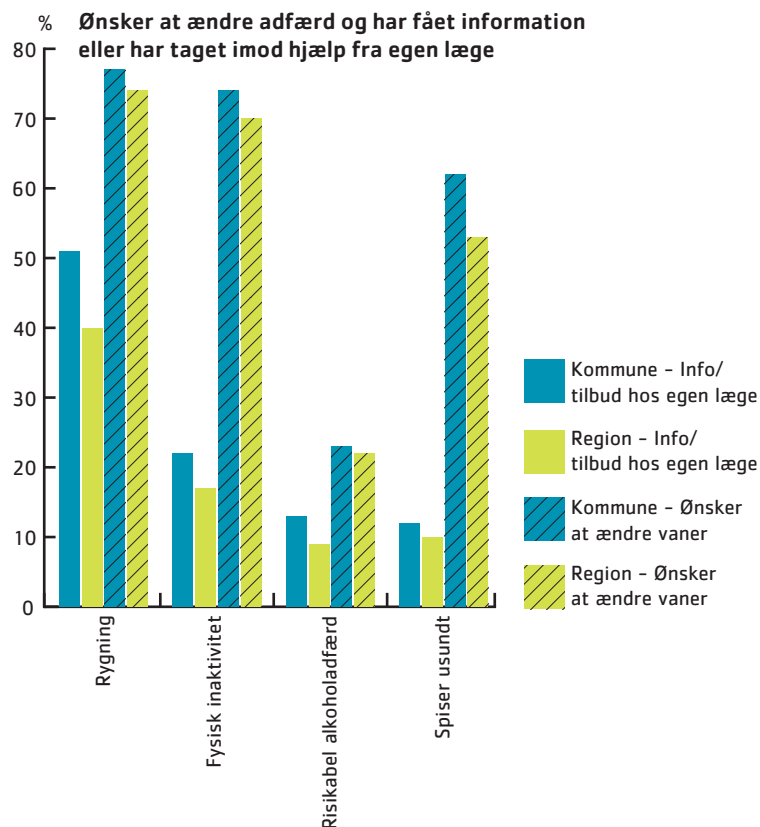
¹ I aldersgruppen 16-24 år for både mænd og kvinder, er der for få besvarelser til at give et resultat.



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

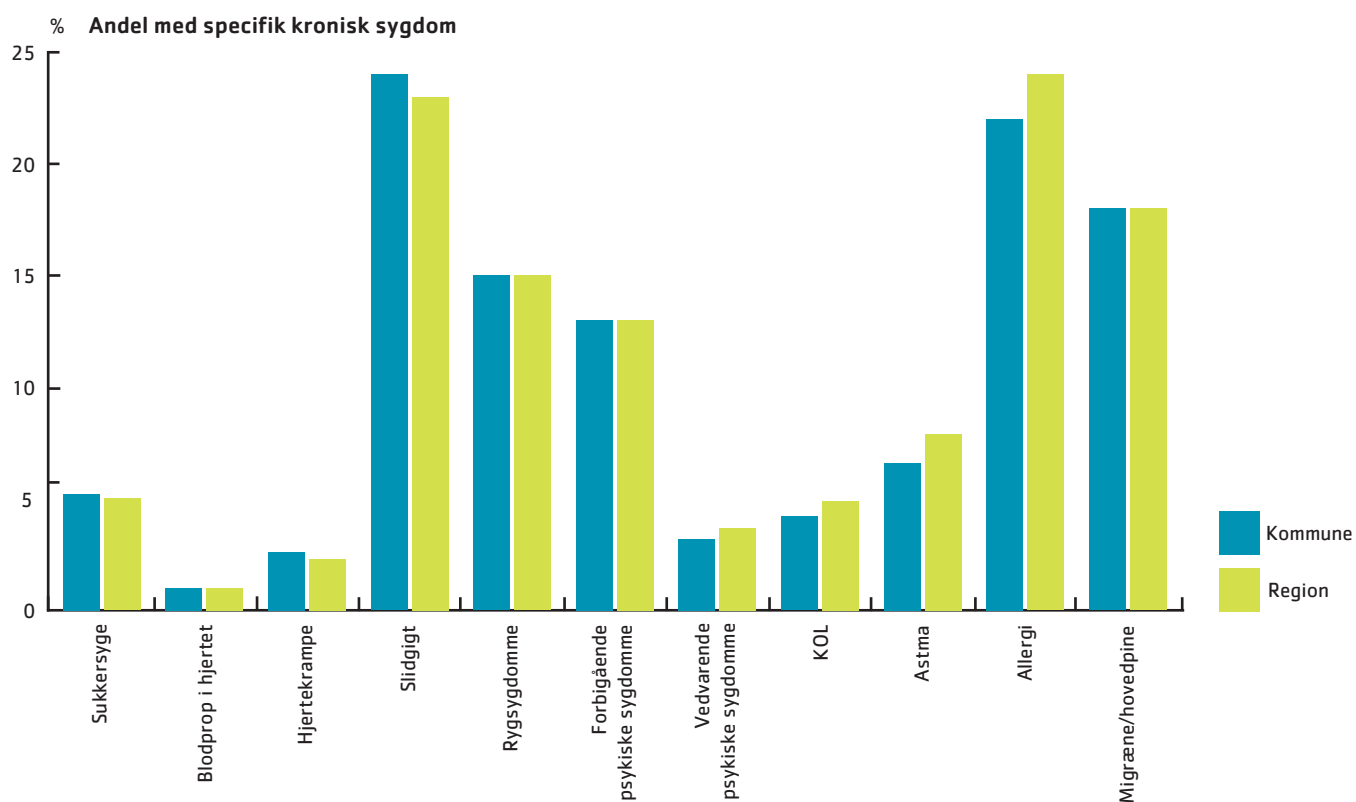
Der er 12 procent af borgerne i Faxe Kommune, der opfylder de officielle anbefalinger i forhold til rygning, alkohol, sund kost og fysisk aktivitet, hvilket er en lidt lavere andel end regionsgennemsnittet på 13 procent. En stor gruppe borgere vil gerne ændre vaner i en sundere retning. Dette gælder dog ikke i forhold til ændring af alkoholvanerne blandt de borgere, der har en risikabel alkoholadfærd.

Inden for de fire områder har borgere hyppigst modtaget information eller taget imod tilbud fra egen læge i forhold til rygning, nemlig hos 51 procent i Faxe Kommune mod et regionsgennemsnit på 40 procent. Det samme gælder derimod kun for henholdsvis for 22, 13 og 12 procent af tilfældene blandt personer der er fysisk inaktive, har en risikabel alkoholadfærd eller hos personer, der spiser usundt.



Kroniske sygdomme

Forekomst af kroniske sygdomme findes i alle aldersgrupper. Forekomsten stiger dog med alderen for de fleste kroniske sygdomme stiger med alderen. Dette gælder især for sygdomme som slidgigt, KOL og hjertekrampe og blodprop i hjertet, men ikke for sygdomme som migræne/hovedpine og allergi. I Faxe Kommune svarer forekomsten af kroniske sygdomme stort set til forekomsten i regionen som helhed.

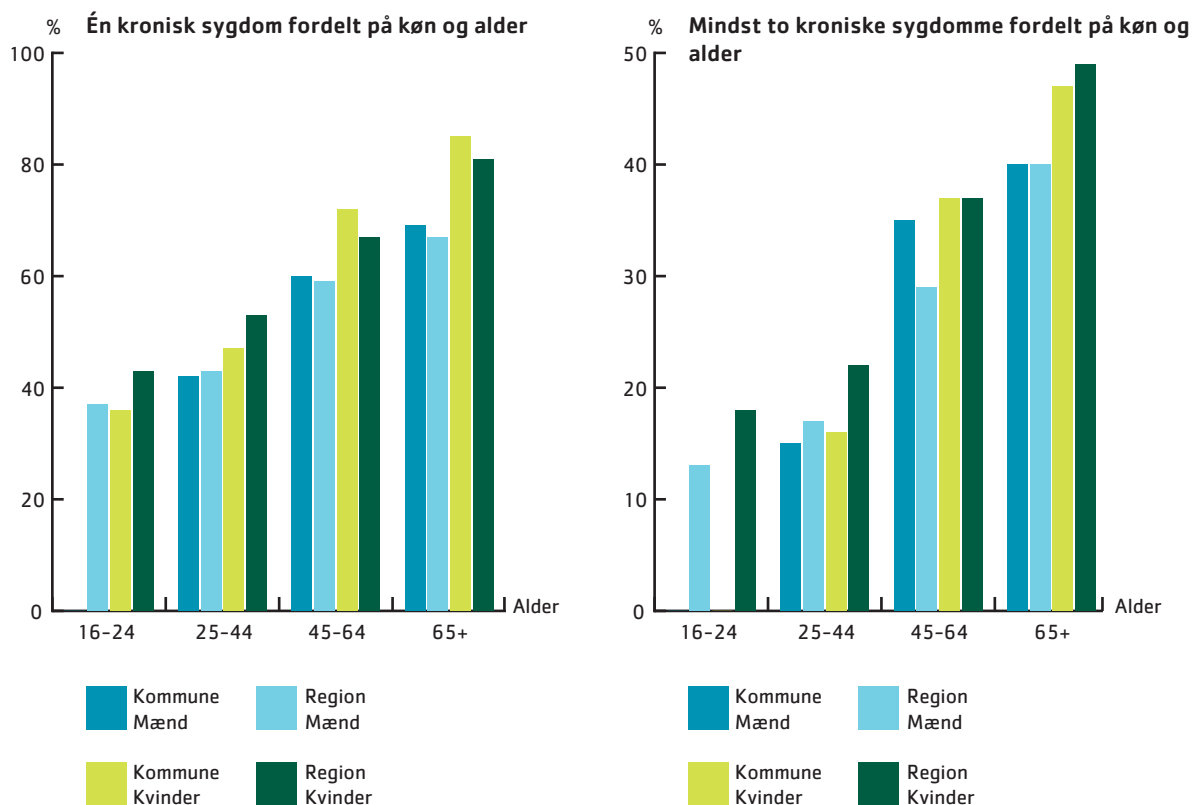


57 procent af borgerne i Faxe Kommune har en kronisk sygdom og 28 procent har mindst to kroniske sygdomme. Regionsgennemsnittet er henholdsvis 58 procent og 29 procent. Som det fremgår af figuren, stiger hyppigheden af kronisk sygdom med alderen for begge køn. Figuren viser desuden, at kronisk sygdom er hyppigere hos kvinder end hos mænd i alle aldersgrupper. Dette gælder både for Faxe Kommune og regionen som helhed.

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, da andelen hos mænd stiger fra 15 procent i aldersgruppen 25-44 år til 40 procent hos de 65+ årige. Stigningen blandt kvinder er fra 16 procent til 46 procent¹.

Faxe Kommune skiller sig ud fra regionsgennemsnittet ved, at andelen med mindst to kroniske sygdomme er højere blandt de 45-64 årige mænd, mens andelen blandt de 25-44 årige kvinder er lavere end i regionen.

¹ I aldersgruppen 16-24 årige for både mænd og kvinder i Faxe Kommune, er der for få besvarelser til at give et resultat.



Behov for hjælp

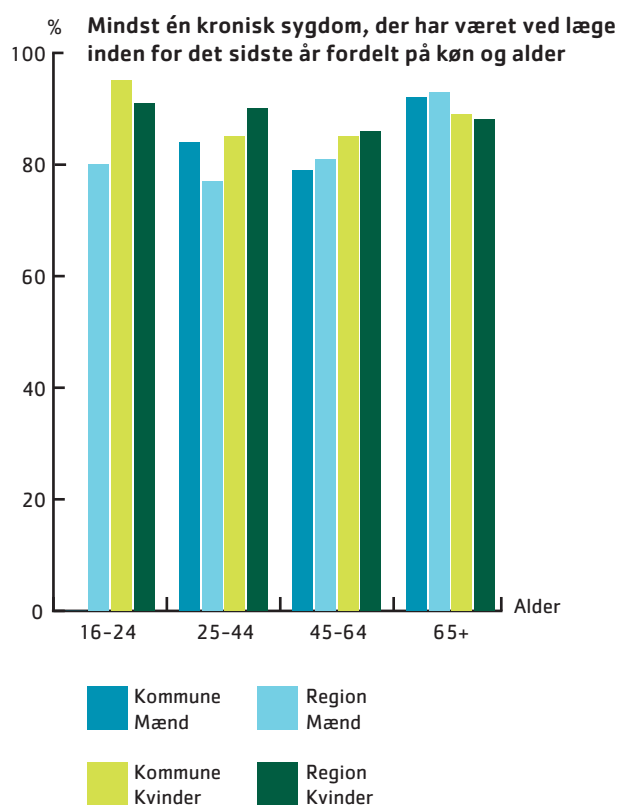
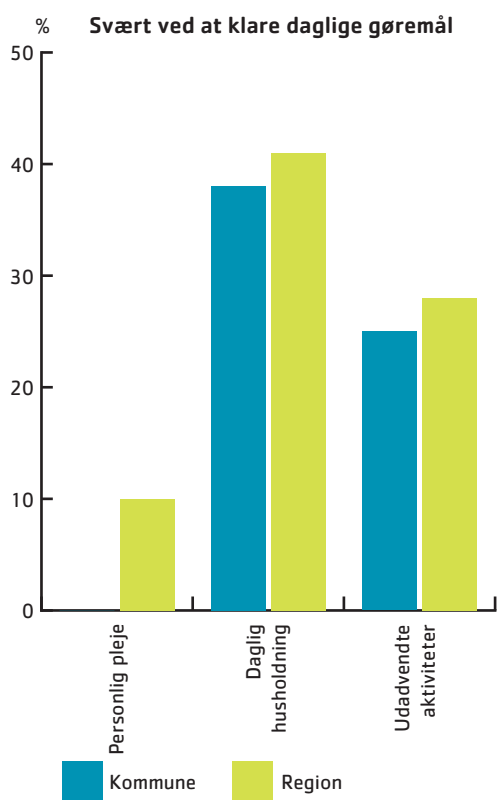
Kronisk sygdom griber ind i den enkeltes liv og medfører hos nogle, at de bliver afhængige af hjælp fra andre. Dette gælder især, hvis man har mindst tre kroniske sygdomme og især i forhold til den daglige husholdning og mulighed for udadvendte aktiviteter. Faxe Kommune adskiller sig fra regionen som helhed, da kommunen har en lidt lavere andel af borgere, der har svært ved at klare daglige husholdning og udadvendte aktiviteter¹.

Besøg hos egen læge

Mellem 79 og 95 procent af borgerne i Faxe 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.

Den høje andel i alle aldersgrupper betyder, at borgerens praktiserende læge har rig mulighed for at motivere borgere til at ændre livsstil i en retning, som vil være hensigtsmæssig i forhold til at mindske generne i forhold til borgernes 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.

¹ I forhold til personlig pleje er der i Faxe Kommune for få besvarelser til at give et resultat.



Sammenfatning

Mange borgere i Faxe Kommune er motiveret for at ændre vaner i en sundere retning. Andelen inden for både rygning, risikabel alkoholadfærd, fysisk inaktivitet og kost ligger alle lidt over regionsgennemsnittet. Mønstret følger ellers det, der er på regionsplan. Blandt rygere, fysisk inaktive samt dem, der spiser usundt, er der således henholdsvis 77, 62 samt 74 procent, der ønsker at ændre vaner. Dette er dog anderledes for borgere med en risikabel alkoholadfærd, hvor der kun er 23 procent borgere med risikabel alkoholadfærd, der ønsker at ændre vaner i forhold til alkohol.

Faxe Kommune adskiller sig på de fleste områder ikke væsentligt i forhold til regionen som helhed. I forhold til borgere, der hverken cykler eller går til og fra arbejde eller studium er andelen væsentligt større i Faxe Kommune end i regionen som helhed.

I forhold til socialt netværk er det især i de yngre mænd, der ikke ofte eller for det meste har nogen at tale med ved problemer. Andelen af borgere i Faxe Kommune der ofte eller for det meste har nogle at tale med ved problemer er dog generelt høj, da den ligger på mellem 78 og 93 procent.

Inden for de kroniske sygdomme ligger Faxe Kommune stort set på højde med 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.

