

# Hvordan har du det?



Mini-sundhedsprofil  
for Køge Kommune



REGION  
SJÆLLAND   
*-vi er til for dig*

## Indhold

Et tjek på Køges sundhedstilstand . . . . .	3
De sunde nærmiljøer . . . . .	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 Køge Kommune«

**Forfatter** Anne Bach Iversen

**Udgiver** Region Sjælland

Kvalitet og Udvikling

Regionshuset

Alleen 15

4180 Sorø

[www.regionsjaelland.dk](http://www.regionsjaelland.dk)

[kvalitetudvikling@regionsjaelland.dk](mailto:kvalitetudvikling@regionsjaelland.dk)

Udgivet 2011

**Tryk** Glumsø Bogtrykkeri A/S

**Oplag** 500

## Et tjek på Køges sundhedstilstand

Denne nye sundhedsprofil fortæller os, hvordan vi har det i Køge Kommune. Den afdækker sundhedsproblemer i kommunen og giver vigtig viden, som kan understøtte kommunens fremadrettede sundhedsindsats. Jeg vil derfor rette en stor tak til alle jer, der har bidraget med besvarelser.

Vi ved godt, at vi selv har et ansvar for at leve et sundt liv – og det betyder noget, at vi drager omsorg for os selv og vores nærmeste. Men det sunde liv kræver også rammer og tilbud, så det sunde valg bliver det nemme valg. Her ligger et fælles ansvar - blandt andet hos kommunen, som er en vigtig spiller, når det gælder at fremme sundheden.

I Køge Kommune står sundheden højt på dagsordenen. Fundamentet er Køge Kommunes sundhedspolitik, som har fokus på en række områder – lige fra børn og unges sundhed, social lighed i sundhed til øget livskvalitet for borgere med kroniske lidelser.

Med sundhedsprofilen får vi et godt redskab i planlægningen, når der fremover skal prioriteres og iværksættes forskellige tiltag, så indsatsen matcher borgernes behov bedst muligt. Ved at gentage undersøgelsen om nogle år er det samtidig muligt at måle, om strategier og indsatser virker efter hensigten.

Sundhed har betydning for os alle. For den enkelte borger og for samfundet som helhed. Derfor er det vigtigt at sætte ind med målrettede, forebyggende tiltag, som kan sikre os et rigere, sundere og længere liv – og det bidrager den nye sundhedsprofil til.

Marie Stærke  
Borgmester



## De sunde nærmiljøer

Køge er en attraktiv kommune at bosætte sig i på grund af den centrale placering i den regionale infrastruktur, det store antal arbejdspladser og de by- og landskabsmæssige kvaliteter. Visionen i Køge Kommunes sundhedspolitik understøtter dette ved at have fokus på at være en kommune, hvor sundhed og trivsel er fundamentet for en attraktiv kommune at bo, leve og arbejde i.

Sundhedspolitikken bygger på et positivt og rumligt sundhedsbegreb, der ser sundhed som andet end fravær af sygdom. Sundhed handler også om fysisk, psykisk og socialt velvære. Derfor har vi fokus på, at borgernes sundhed påvirkes af en række faktorer: vores livsstil, de fællesskaber vi indgår i, vores bolig- og arbejdsforhold samt det nærmiljø, vi lever i.

Forebyggelse og sundhedsfremme i Køge Kommune tager derfor udgangspunkt i både at styrke de sunde rammer i institutioner, lighed i sundhed i udsatte boligområder, ligesom udnyttelse af vores skønne natur i kommunen skal bruges aktivt. Det skal både i by og på land være muligt at være fysisk aktiv, og bruge sig selv aktivt i hverdagens transport.

Sundhedspolitikken krav om at etablere sunde rammer for borgernes liv, giver gode muligheder for at samtænke sundhed, bæredygtighed, miljø, sociale forhold og bypolitik og at anvende tværsektoriel byplanlægning som et væsentligt redskab.

De forskellige muligheder skal forsat inddrages i sundhedsarbejdet, med øje for de udfordringer som varierer i forhold til bysamfund eller de lokale nærmiljøer.



## 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 Køge Kommune valgte 53,4 procent at deltage i undersøgelsen, svarende til 1.067 borgere. Andelen ligger tæt på regionsgennemsnittet på 55 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 data-materiale. For resultater på uddannelsesniveau gælder det især for lang videregående uddannelse.

## Livskvalitet og helbred

### Selvvrurderet helbred

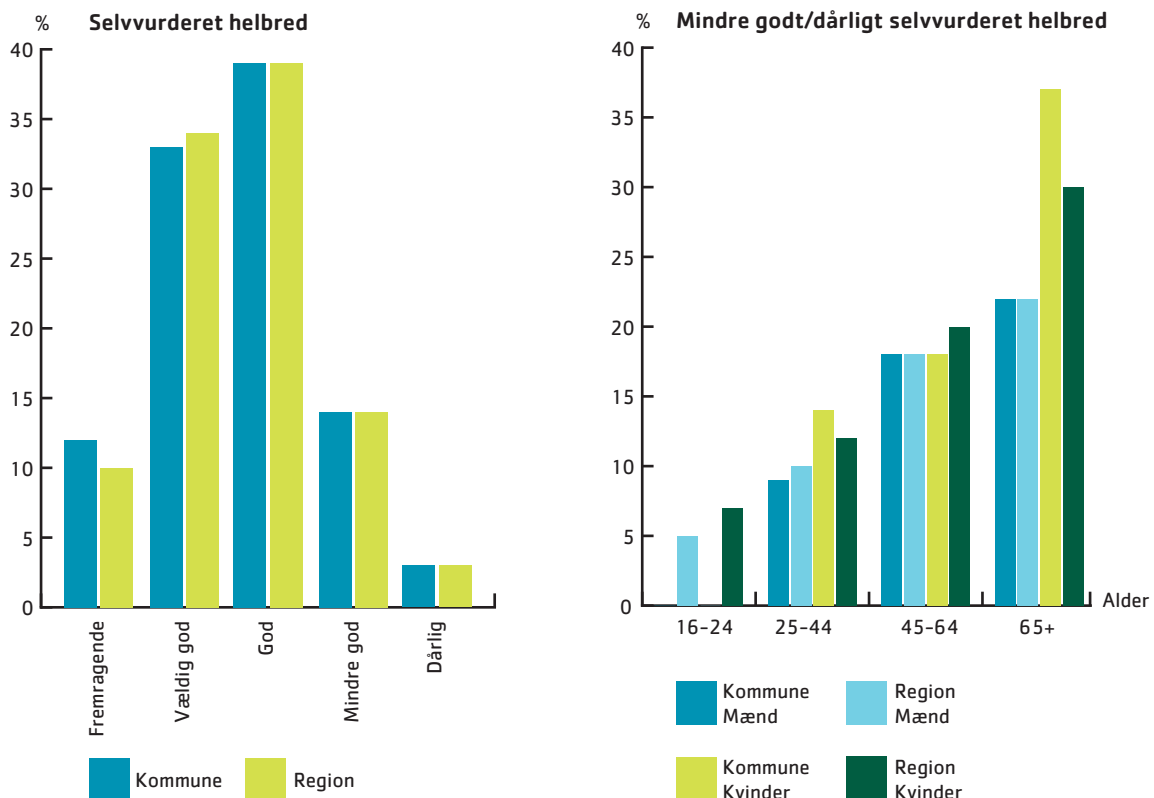
Borgernes egen vurdering af deres helbred, har vist sig at være et pålideligt mål for risikoen for både sygelighed og dødelighed i fremtiden – uafhængigt af andre faktorer.

I Køge Kommune bedømmer langt den overvejende del af borgerne deres helbred til at være godt. Andelen, der bedømmer deres helbred som mindre godt eller dårligt, er den samme i Køge Kommune som i regionen som helhed, idet andelen udgør 17 procent både i Køge Kommune og i regionen som helhed.

Som det fremgår af figuren stiger andelen af borgere med mindre godt eller dårligt selvvrurderet helbred med alderen. I aldersgrupperne 25-44 år og 65+ år er der flere kvinder end mænd, der har et mindre godt eller dårligt selvvrurderet helbred i Køge Kommune.

Særligt andelen af kvinder med et mindre godt eller dårligt selvvrurderet helbred i aldersgruppen 65+ år er højere i Køge Kommune end hos regionens borgere som helhed<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> I aldersgruppen 16-24 år for mænd er der for få besvarelser til at give resultat.



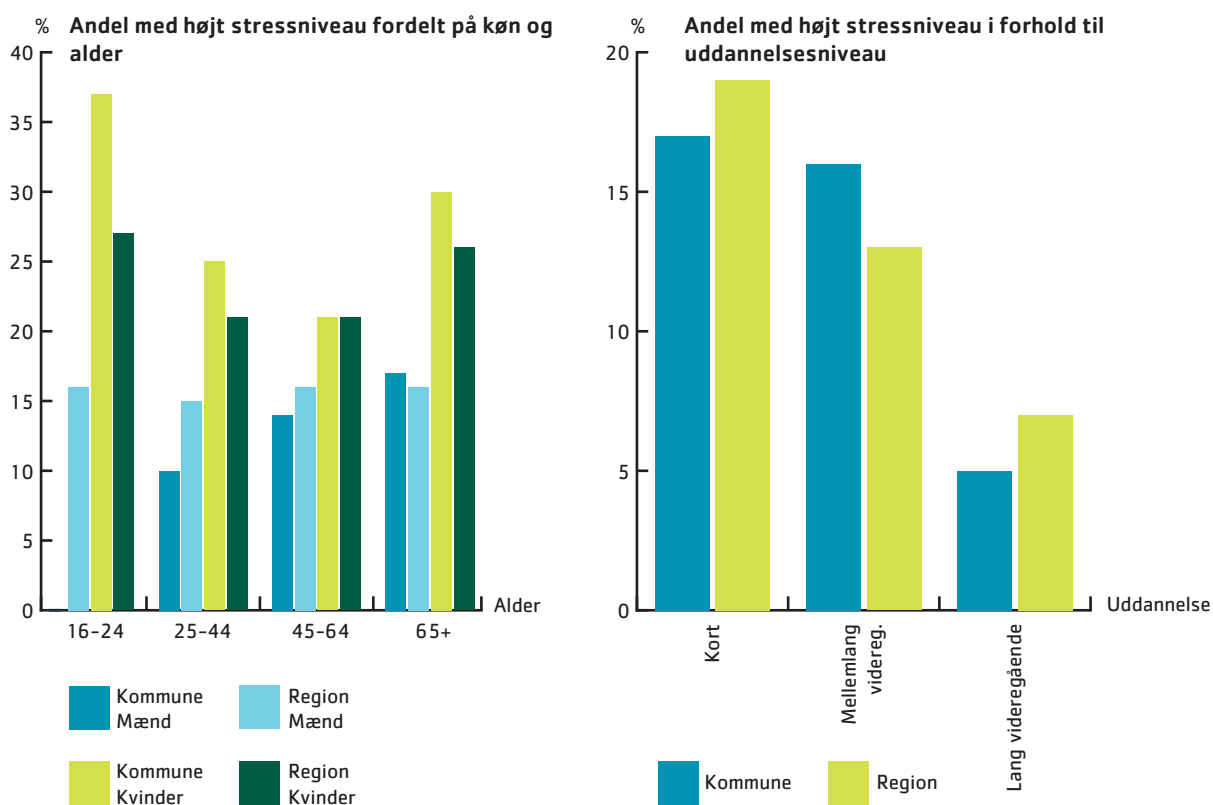
## Stress

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<sup>1</sup>. Sammenlignes der med regionen ses det, at især andelen af kvinder i aldersgruppen 16-24 år har et højere stressniveau end regionen som helhed.

Både i Køge Kommune og i regionen som helhed stiger andelen med højt stressniveau jo kortere uddannelse borgerne har. I Køge Kommune falder andelen således fra 17 procent blandt borgere med en kort uddannelse til 5 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse. Faldet i regionen er fra 19 procent til 7 procent.

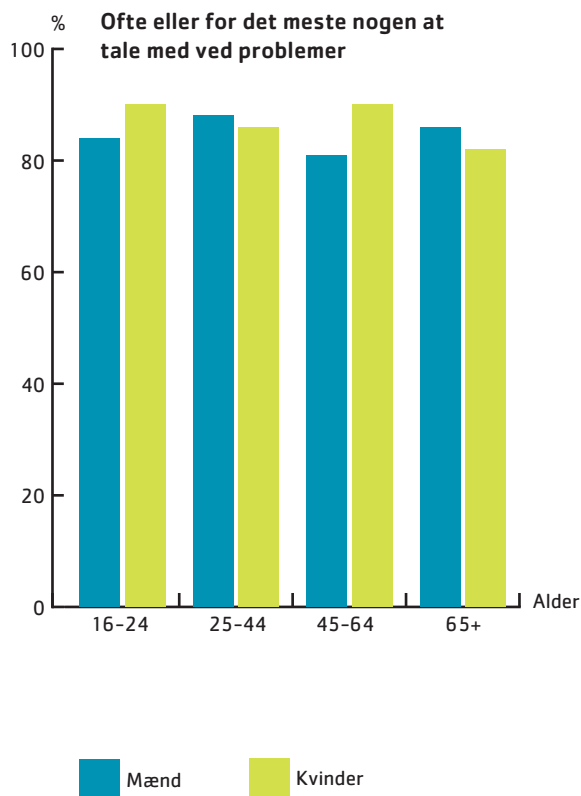
<sup>1</sup> I aldersgruppen 16-24 år for mænd er der for få besvarelser til at give resultat.



## 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.

86 procent af borgerne i Køge Kommune og 85 procent af borgerne i Region Sjælland oplyser, at de ofte eller for det meste har nogen at tale med, hvis de har problemer. Når man ser på andelen af kvinder og mænd, der ofte eller for det meste har nogen at tale med ved problemer, er der i næsten alle aldersgrupper en højere andel blandt kvinderne end blandt mændene. Dette gælder dog ikke for aldersgruppen 65+, hvor der er flere mænd end kvinder, der ofte eller for det meste har nogle at tale med ved problemer.





## Sundhedsadfærd

### Rygning

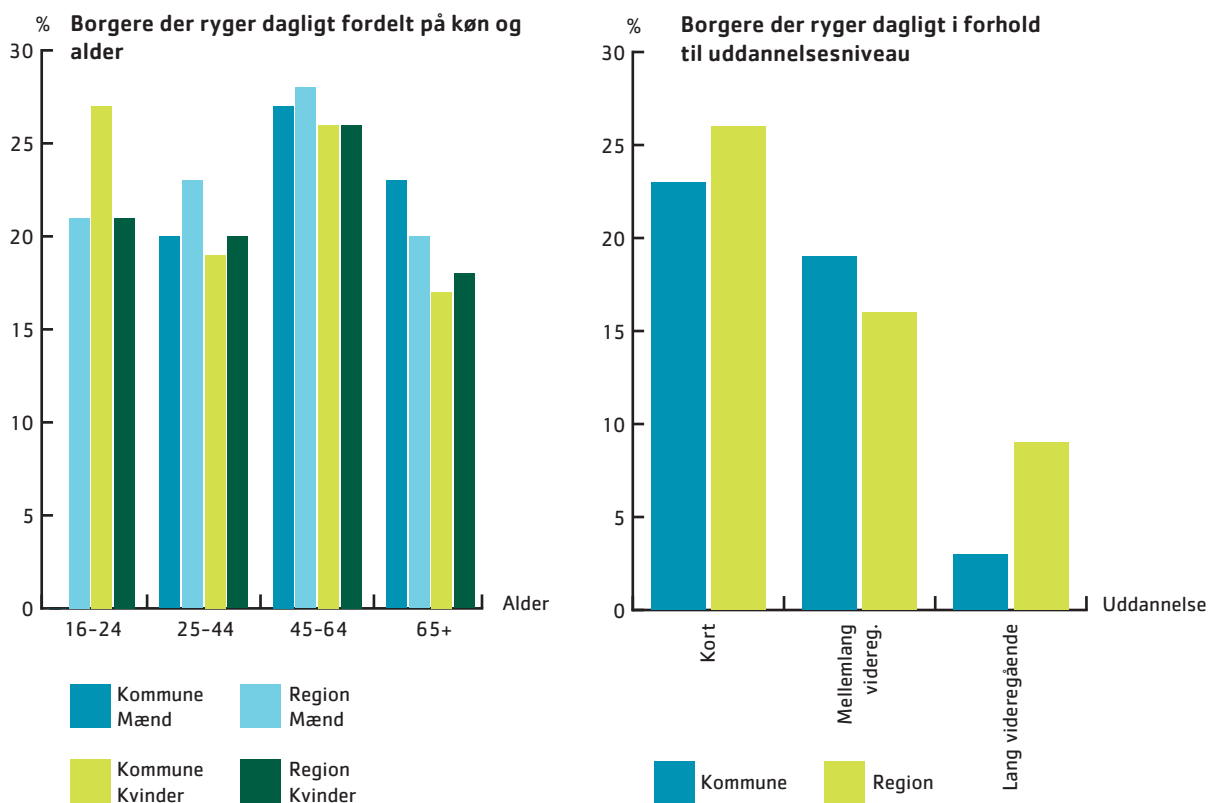
Rygning er den forebyggelige risikofaktor, der giver anledning til flest kroniske sygdomme i Danmark, og hvert år dør 14.000 danskere på grund af rygning, svarende til 26 procent af alle dødsfald. I Køge Kommune ryger 23 procent dagligt, hvilket er det samme som i regionen som helhed.

For alle aldersgrupper er andelen, der ryger dagligt højere blandt mændene end hos kvinderne. Forskellen ses tydeligt i aldersgruppen 65+, hvor der er 23 procent af mændene, der dagligt ryger mod 17 procent af kvinderne. Sammenlignet med regionen er det særligt kvinderne i aldersgruppen 16-24 år, der adskiller sig fra kvinderne i regionen som helhed<sup>1</sup>. 27 procent af kvinderne i aldersgruppen 16-24 år i Køge Kommune ryger dagligt mod 21 procent i regionen.

Andelen af rygere falder jo længere uddannelse borgerne har. I Køge Kommune falder andelen således fra 23 procent blandt borgere med en kort uddannelse til 3 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse. På regionsplan er faldet fra 26 til 9 procent. Det er kun blandt borgere med en mellemlang uddannelse, at andelen af daglige rygere i Køge kommune er højere end i regionen som helhed.

Andelen af eks-rygere udgør 29 procent i Køge Kommune, hvilket er det samme som i regionen som helhed (figur ikke vist).

<sup>1</sup> I aldersgruppen 16-24 år for mænd er der for få besvarelser til at give resultat.



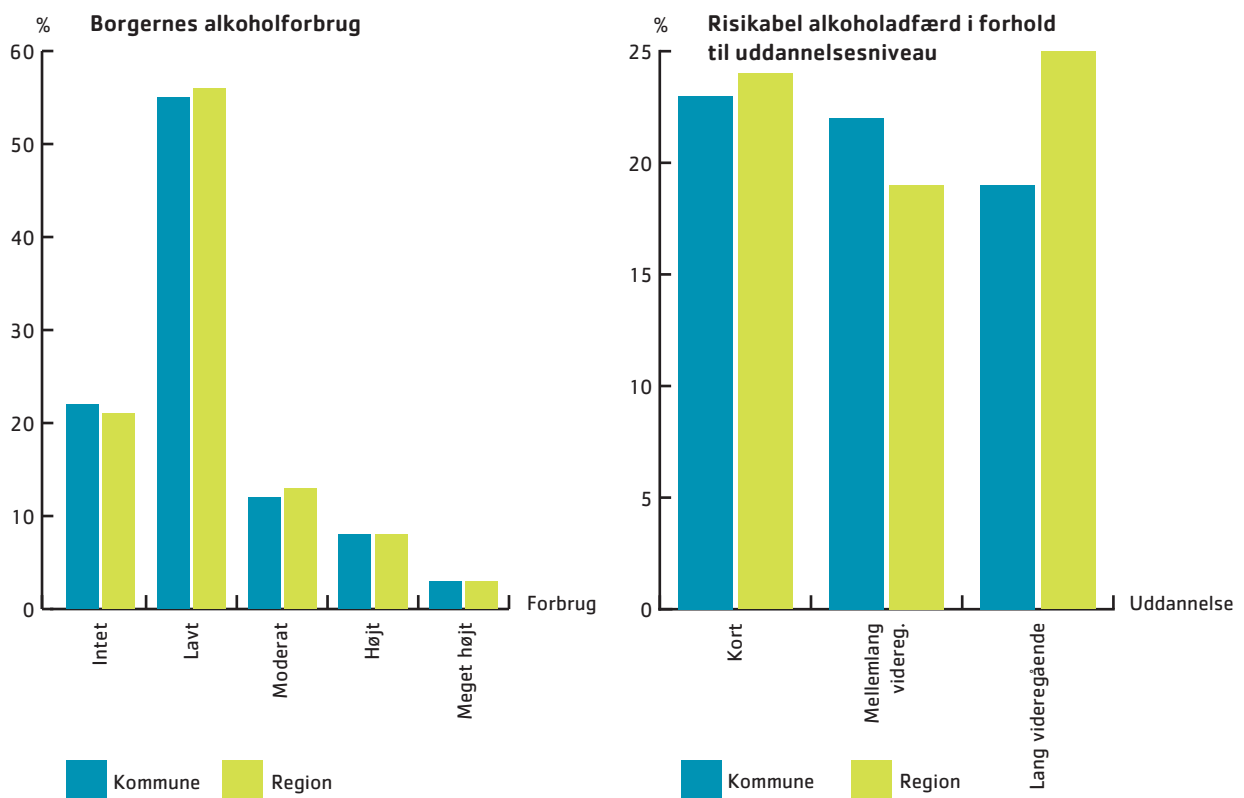
## Alkohol

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 Køge Kommune har 55 procent et lavt forbrug og 11 procent et højt eller meget højt forbrug, hvilket stort set er det samme i regionen som helhed.

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 Køge Kommune lavere end regionen som helhed blandt borgere med en kort uddannelse samt lang videregående uddannelse. For borgerne med en mellemlang videregående uddannelse, er andelen af borgere, som har en risikabel alkoholadfærd i Køge Kommune højere end i regionen som helhed.



## Fysisk aktivitet

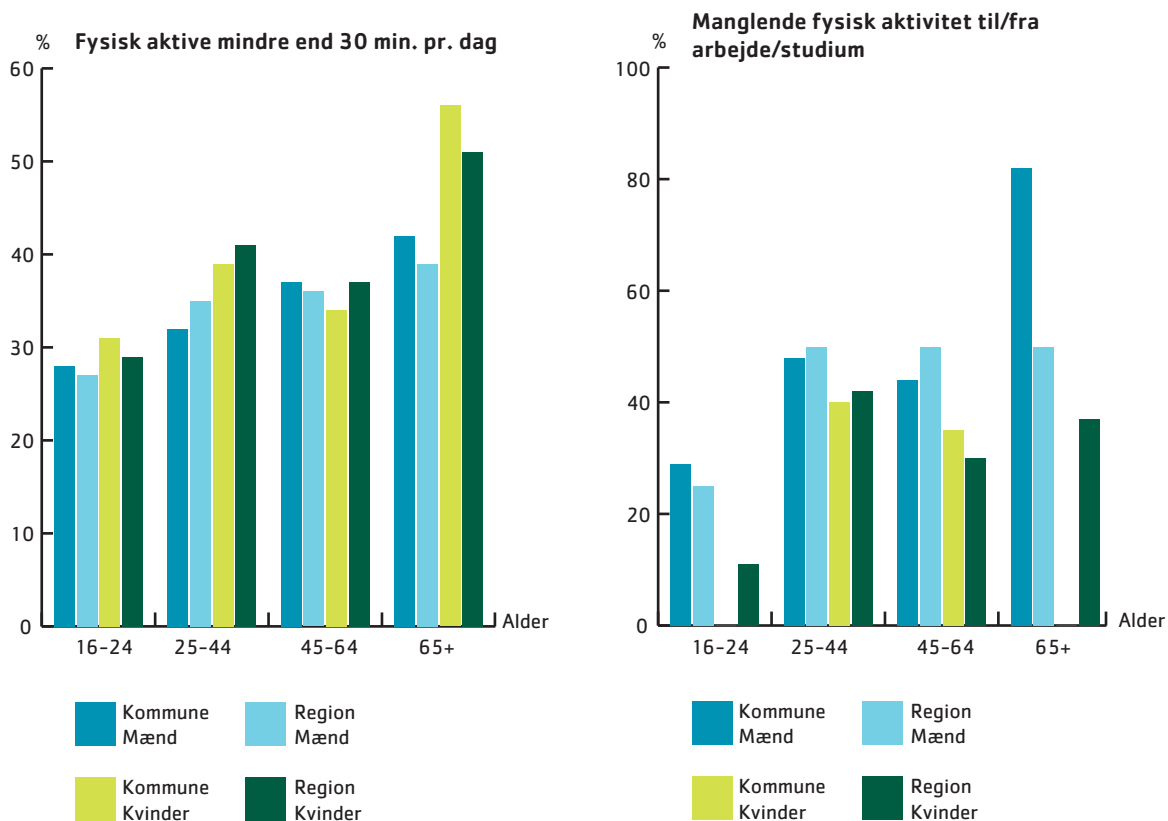
Fysisk inaktivitet øger risikoen for kroniske sygdomme som f.eks. hjerte-kar-sygdomme, sukkersyge, tyktarmskræft, brystkræft, knogleskørhed, visse psykiske lidelser samt faldulykker. Hvert år er 4.500 dødsfald i Danmark relateret til fysisk inaktivitet. Den fysisk inaktive person kan forvente 8-10 færre 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 Køge Kommune er gennemsnitlig 37 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. Ses der på køn og alder er andelen af mænd og kvinder i alle aldersgrupper stort set den samme, som i regionen som helhed, hvor andelen der er fysisk aktive mindre end 30 min. pr. dag stiger med alderen.

For borgere i den erhvervsaktive alder 25-64 år ses det, at færre mænd end kvinder går eller cykler til arbejde eller studium. Det gælder både for Køge Kommune og for regionen som helhed<sup>1</sup>.

Fysisk inaktivitet forekommer hos 36 procent blandt borgere med kort uddannelse, mens andelen er 30 procent hos borgere med lang videregående uddannelse. Faldet for regionen som helhed er fra 38 procent til 32 procent (figur ikke vist).

<sup>1</sup> I aldersgruppen 16-24 år og 65+ år for kvinderne er der for få besvarelser til at give resultat.



## Madvaner

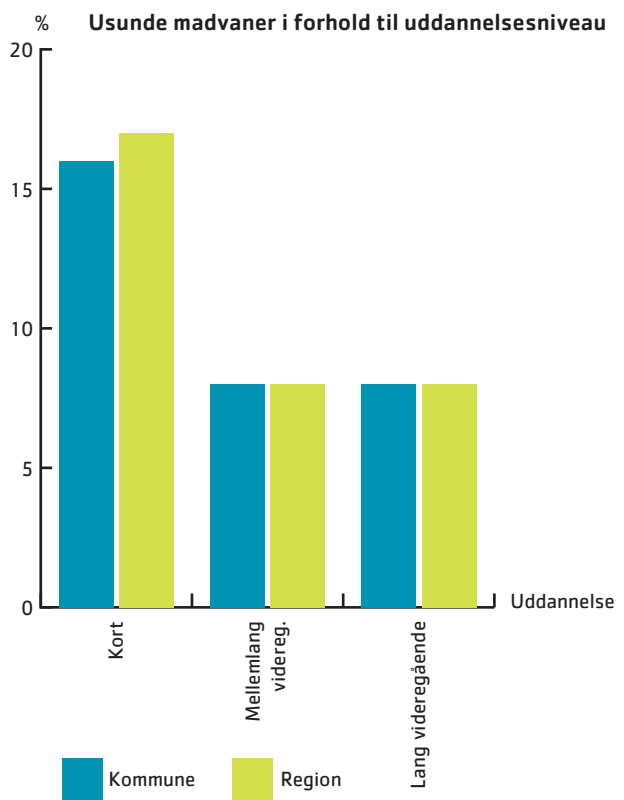
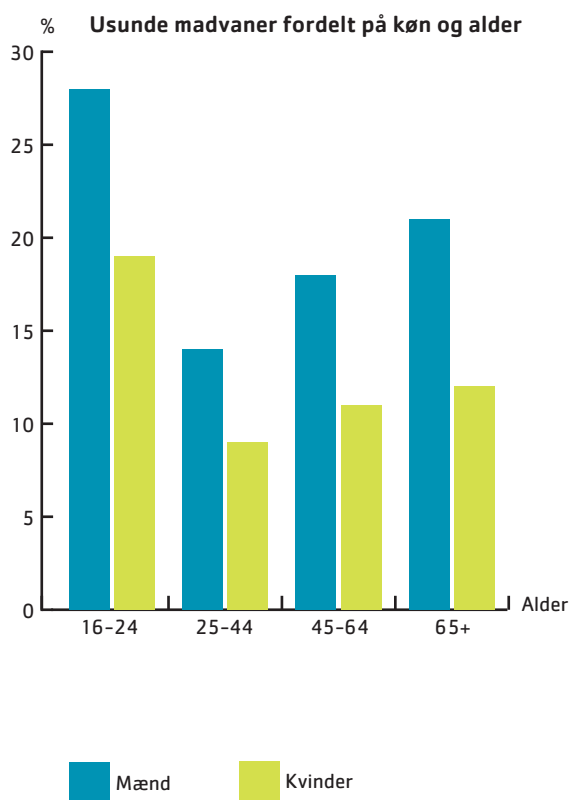
De 8 kostråd fremsat af Ernæringsrådet lyder:

- 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.

15 procent af borgerne i Køge Kommune har generelt usunde madvaner mod 14 procent i regionen som helhed. Som det fremgår af figuren, spiser mændene i Køge Kommune generelt usundere end kvinderne i alle aldersgrupper.

I Køge Kommune forekommer usunde madvaner hos 15 procent blandt borgere med en kort uddannelse, mens andelen er 8 procent hos borgere med lang videregående uddannelse. Der ses dermed en social ulige fordeling af forekomsten af usunde madvaner.



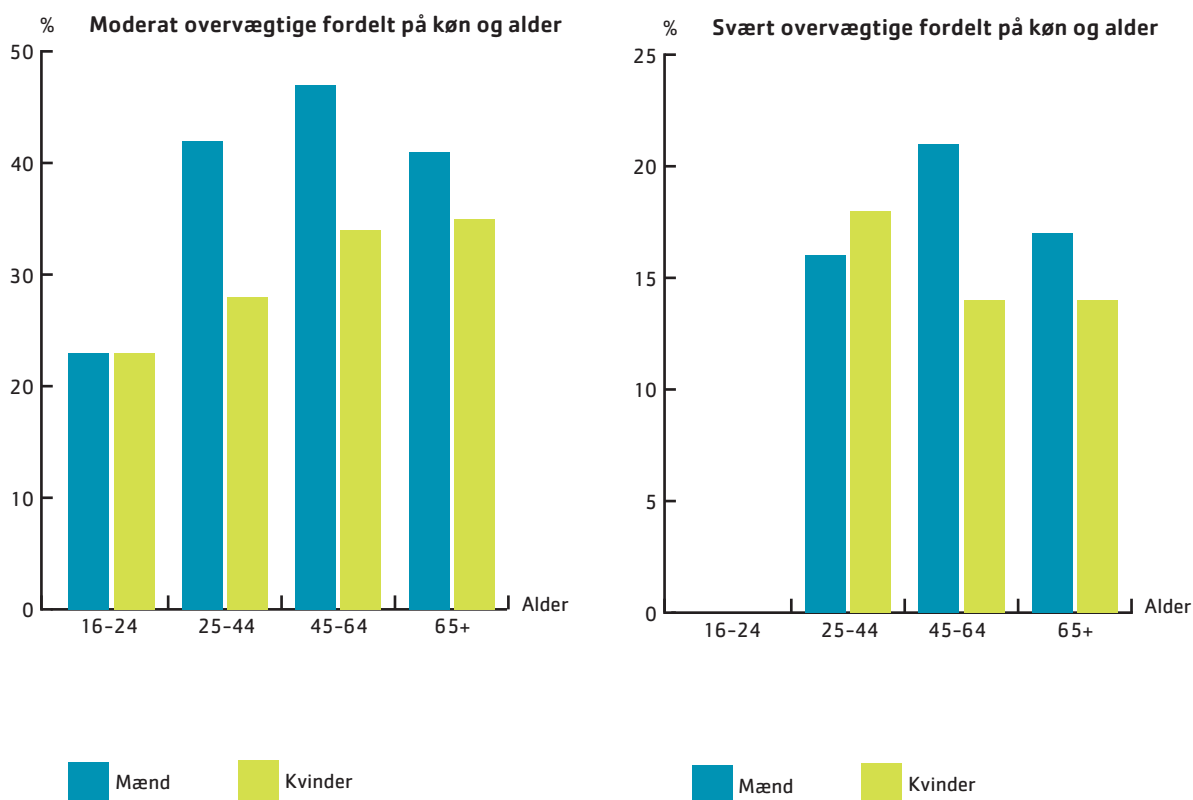
## Vægt

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, mens en person er moderat overvægtig, hvis BMI ligger mellem 25,0 og 29,9, og svært overvægtig, hvis BMI er 30,0 eller derover. Overvægt og især svært 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 Køge Kommune er 36 procent moderat overvægtige, mens 15 procent er svært overvægtige, hvilket næsten er det samme som regionsgennemsnittet, hvor 35 procent er moderat overvægtige og 16 procent er svært overvægtige (figur ikke vist).

Som det ses af figureerne, er andelen af moderat og svært overvægtige større hos mændene end hos kvinderne i næsten alle aldersgrupper i Køge Kommune. Blandt kvinderne i aldersgruppen 25-44 år er der dog flere kvinder end mænd, der er svært overvægtige i Køge Kommune<sup>1</sup>.

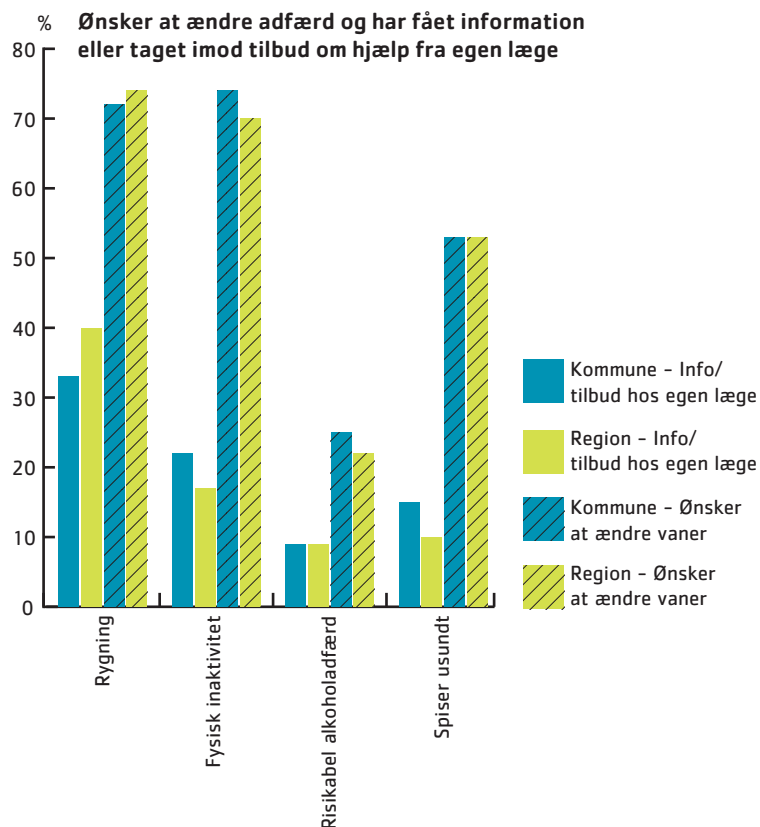
<sup>1</sup> I aldersgruppen 16-24-årige for både mænd og kvinder i Køge Kommune, er datagrundlaget for lille til at kunne vise en sammenhæng.



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

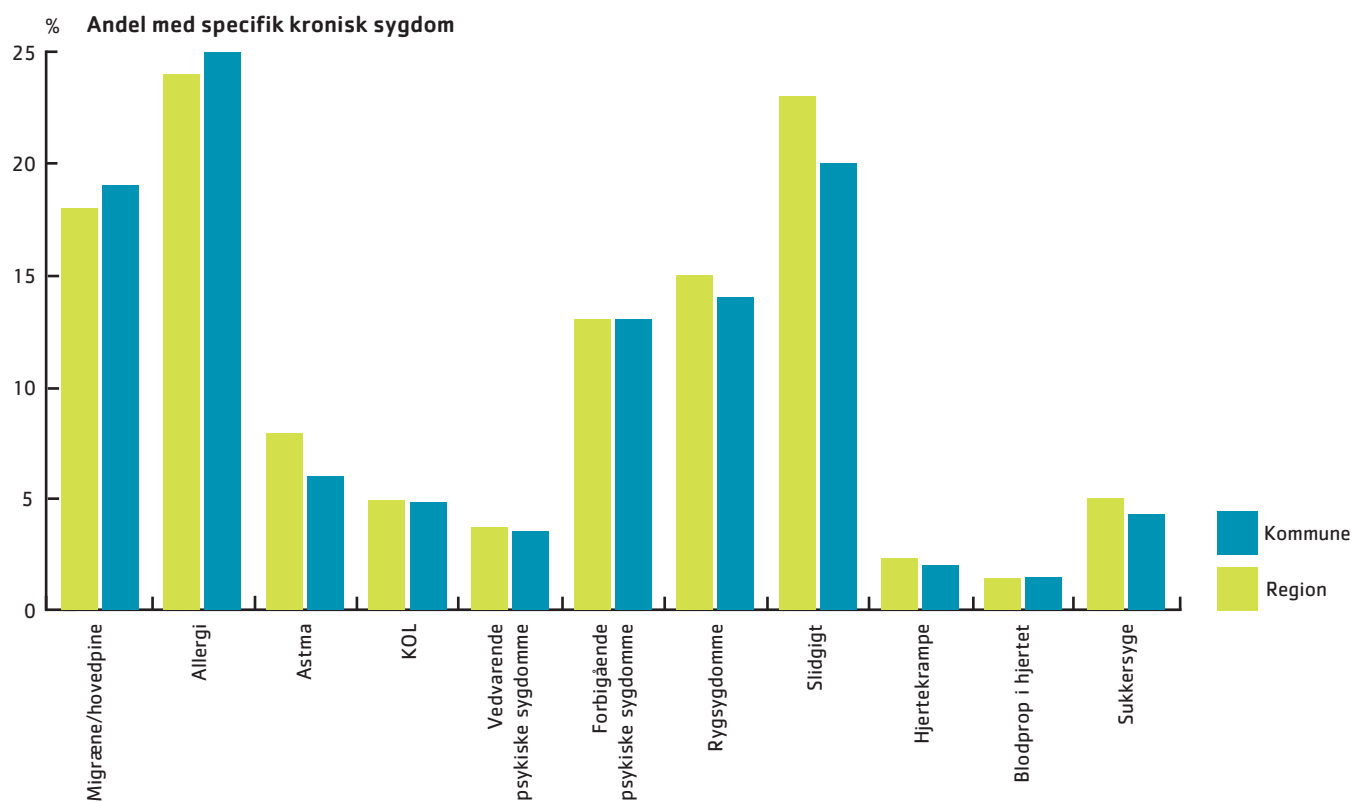
Der er 13 procent af borgerne i Køge Kommune, der opfylder de officielle anbefalinger i forhold til rygning, alkohol, sund kost og fysisk aktivitet, hvilket er det samme som regionsgennemsnittet på. Der er dog en stor gruppe borgere, der gerne vil ændre vaner i en sundere retning. Dette gælder dog ikke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

Inden for de fire områder har borgerne hyppigst modtaget information eller taget imod tilbud fra egen læge i forhold til rygning, nemlig hos 33 procent i Køge Kommune. Det gælder derimod kun for henholdsvis for 9 procent og 15 procent af tilfældene blandt personer der har en risikabel alkoholadfærd eller hos personer, der spiser usundt. 22 procent af borgerne i Køge Kommune som er fysisk inaktive har modtaget information eller tilbud fra egen læge om at blive mere fysisk aktive, dette er markant større andel end regionsgennemsnittet.



## Kroniske sygdomme

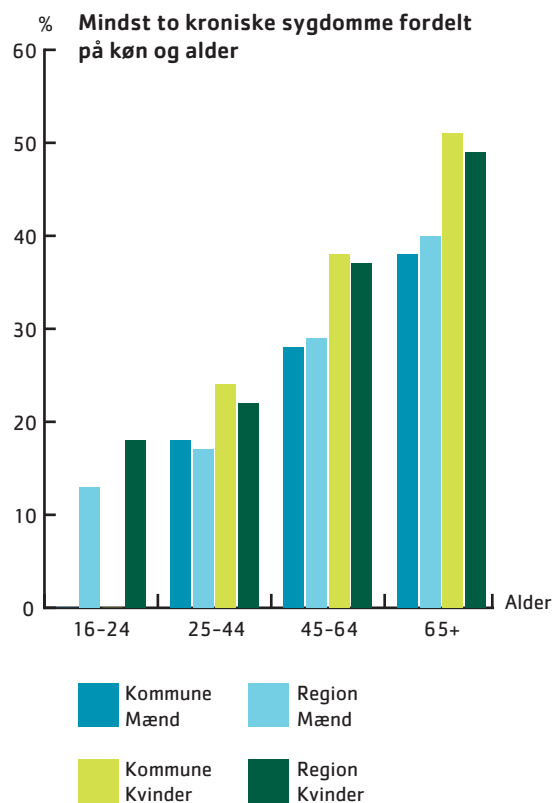
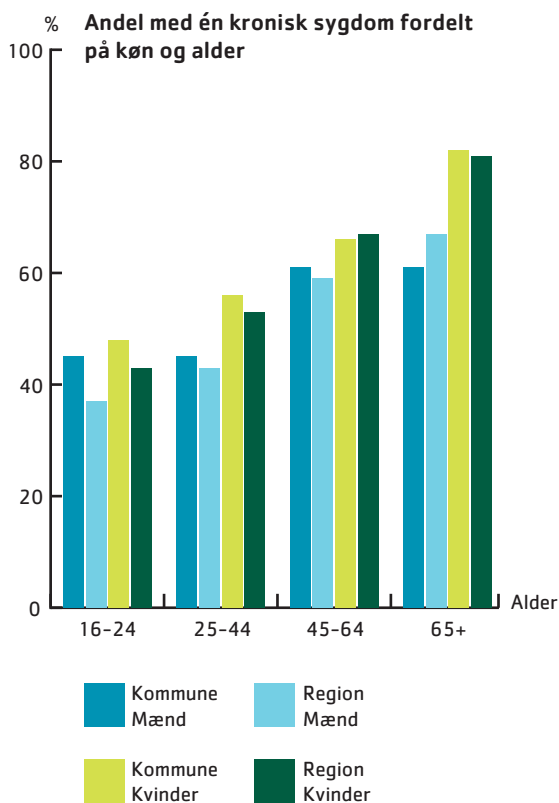
Forekomst af kronisk sygdom findes i alle aldersgrupper. Forekomsten stiger med alderen for de fleste kroniske sygdomme. Dette gælder især for sygdomme som slidgigt, KOL, hjertekrampe og blodprop i hjertet, men ikke for sygdomme som migræne/hovedpine og allergi. I Køge Kommune er andelen med allergi samt migræne/hovedpine højere end i regionen som helhed. I forhold til alle de andre sygdomme er andelen på højde med eller lavere end regionsgennemsnittet.



59 procent af borgerne i Køge Kommune har en kronisk sygdom og 30 procent har mindst to kroniske sygdomme. Regionsgennemsnittet er henholdsvis 58 procent 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 Køge 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. Andelen hos mænd med to kroniske sygdomme stiger fra 18 procent i aldersgruppen 25-44 år til 38 procent hos de 65+ årige. Stigningen blandt kvinder er fra 24 procent til 51 procent<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> I aldersgruppen 16-24-årige for både mænd og kvinder i Køge Kommune, er datagrundlaget for lille til at kunne vise en sammenhæng.





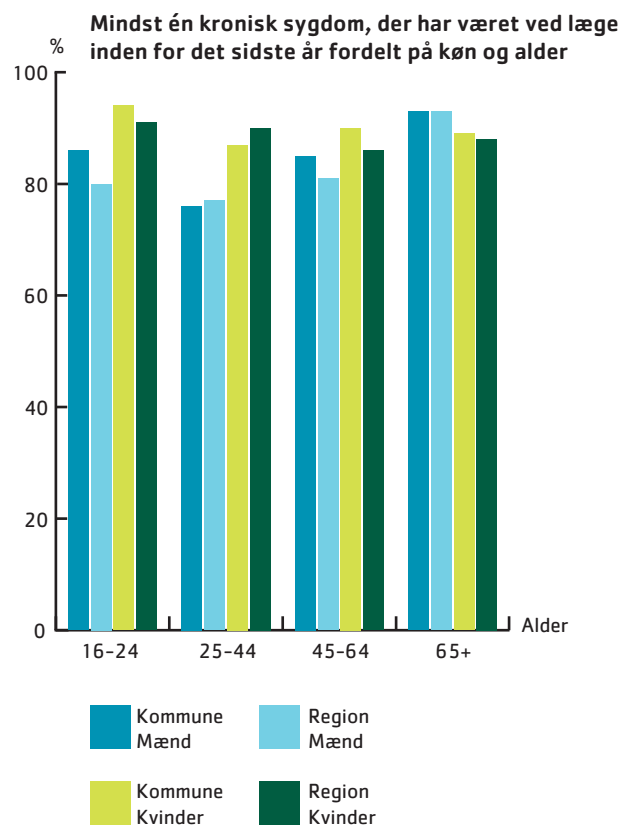
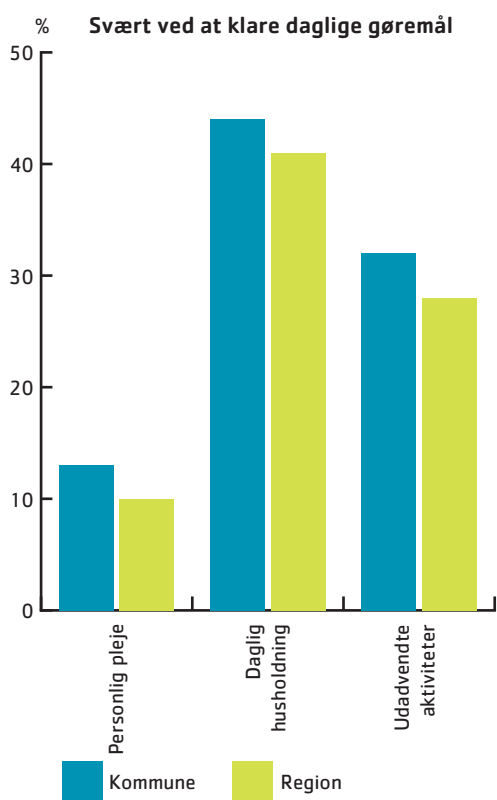
## Behov for hjælp

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. Køge Kommune ligger generelt lidt højere end regionen som helhed i forhold til borgere, der har svært ved at klare daglige gøremål.

## Besøg hos egen læge

Mellem 76 og 93 procent af borgerne i Køge Kommune med mindst én 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 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.



## Sammenfatning

Mange borgere i Køge Kommune er motiveret for at ændre vaner i en sundere retning. Andelen inden for både alkohol, fysisk inaktivitet og kost er enten det samme eller lidt højere i Køge Kommune end i regionen som helhed, mens der er lidt lavere andel af borgere i Køge Kommune, der ønsker at ændre vaner i forhold til rygning sammenlignet med regionsgennemsnittet. Således er der 72 procent af dem der ryger dagligt, der ønsker at ændre vaner mod 74 procent i regionen som helhed. Markant større andel af fysisk inaktive borgere i Køge kommune har modtaget information eller tilbud om ændring af motionsvaner i forhold til i regionen som helhed.

Køge Kommune adskiller sig ikke meget fra regionen som helhed, i forhold til daglig rygning, risikabel alkoholadfærd, fysisk inaktivitet og usunde madvaner. Andelen af 16-24 år kvinder der ryger dagligt er højere i Køge Kommune end i regionen som helhed.

I forhold til socialt netværk er der især i de ældste aldersgrupper i Køge Kommune en lavere andel, der ofte eller for det meste har nogen at tale med ved problemer. Ses der på andelen af mænd og kvinder, der ofte eller for det meste har nogle at tale med ved problemer, er der i alle aldersgrupper flere kvinder end mænd, der ofte eller for det meste har nogle at tale med ved problemer, bortset fra aldersgruppen 65+, hvor der er flere mænd.

Inden for de kroniske sygdomme er andelen med allergi samt migræne/hovedpine i Køge Kommune højere end regionsgennemsnittet. I forhold til alle de andre sygdomme er andelen lidt lavere eller på højde med regionsgennemsnittet.

Når man ser på, hvordan de kroniske sygdomme fordeler sig på alder og køn, er det særligt de 16-24 årige mænd og kvinder med én kronisk sygdom, der adskiller sig negativt i forhold til regionsgennemsnittet. I de øvrige aldersgrupper er billedet meget lig billedet i regionen som helhed.

## **Yderligere oplysninger**

Nogle af oplysningerne i denne rapport kan du finde i den samlede sundhedsprofil på [www.regionsjaelland.dk/sundhedsprofil](http://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.

