

# Hvordan har du det?



Mini-sundhedsprofil  
for Holbæk Kommune



**Holbæk**  
**Kommune**

REGION  
SJÆLLAND



*-vi er til for dig*

## Indhold

Sådan står det til i Holbæk Kommune .....	3
Fakta om Holbæk 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 Holbæk Kommune«

**Forfatter** Britta Ortiz

**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

## Sådan står det til i Holbæk Kommune

I 2010 blev 2.000 borger i Holbæk Kommune inviteret til at deltage i den landsdækkende undersøgelse »Hvordan har du det?«, som giver et billede af sundhedsvaner, sygelighed og trivsel i kommunen.

Resultaterne af undersøgelseerne forligger nu og giver os et godt afsæt for at tilrettelægge den fremtidige sundhedspolitik og iværksætte målrettede indsatser i forhold til sundhedsområdet.

Holbæk Kommune kan desuden bruge undersøgelsen til at følge udviklingen, idet kommunen i 2006 også lavede en sundhedsprofilundersøgelse. Denne undersøgelse konkluderede, at kommunens borgere – i forhold til landsgennemsnittet – havde særlige problemer med stress, sygefravær, samt i forhold til venner og bekendt, mindre kontakt og mulighed for hjælp. Den nye undersøgelse giver mulighed for igen at følge op på disse »advarselsslamper«.

Holbæk Kommune har allerede taget de første initiativer i forhold til mere målrettede sundhedsindsatser over for udsatte grupper og måling af den sociale kapital (trivsel) i et boligområde. I »Hvordan har du det?« bliver vi klogere på, om kommunens sundhedsfremmende og forebyggende indsatser følger det rigtige spor.

Louise du Plessis de Richelieu  
Formand for Udvalget for Voksne



## Fakta om Holbæk Kommune

Holbæk Kommune er købstaden og dens naturlige opland. Her bor ca. 70.000 indbyggere, hvoraf ca. halvdelen bor i byerne Holbæk, Jyderup og Tølløse. Kommunen har en smuk og varieret natur med et bakket istidslandskab og store skovarealer. Kommunen har lange kyststrækninger og rummer også en del af den opdyrkede Lammefjord. Udover den smukke natur er kommunen i besiddelse af forskellige attraktioner som andelslandsbyen Nyvang (et landsby kooperativ), Holbæk Museum samt særprægede kirker. Der er lokale musik- og teateraktiviteter, og kommunen har et stort tilbud af fritidsaktiviteter.

I Holbæk by ligger Holbæk Sygehus. Det er i Region Sjællands sygehusplan udpeget til at være akutsygehus.

Holbæk Kommune er således et attraktivt, levende område, hvor der er vækst i befolkningsudviklingen. Kommunen er centralt beliggende på Sjælland og er et trafikknudepunkt – der går tog til og fra København hver halve time. I bil kan København nås på ca. 50 minutter. 58 procent af arbejdsstyrken har jobs inden for Holbæk området, medens 42 procent pendler - i hovedsagen til hovedstadsområdet. Borgerne i kommunen har en relativ høj uddannelsesmæssig baggrund, der er over gennemsnittet i Region Sjælland og en tilsvarende lavere ledighed. Den gennemsnitlige bruttoindtægt i Holbæk Kommune er på 260.000 kr. mod et regionsgennemsnit på 259.000 kr.

Visionen for Holbæk Kommune er, at kommunen fortsat skal være et attraktivt sted at bo, arbejde og opleve. Vi vil bygge videre på vores erfaringer fra lokalfora modellen og udvikle en borgerkultur, som både giver plads til den enkelte og helheden.



## 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 Holbæk Kommune valgte 55,1 procent at deltage i undersøgelsen, svarende til 1.102 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 Holbæk 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 fordelt på uddannelsesniveau gælder det især for lang videregående uddannelse.

## Livskvalitet og helbred

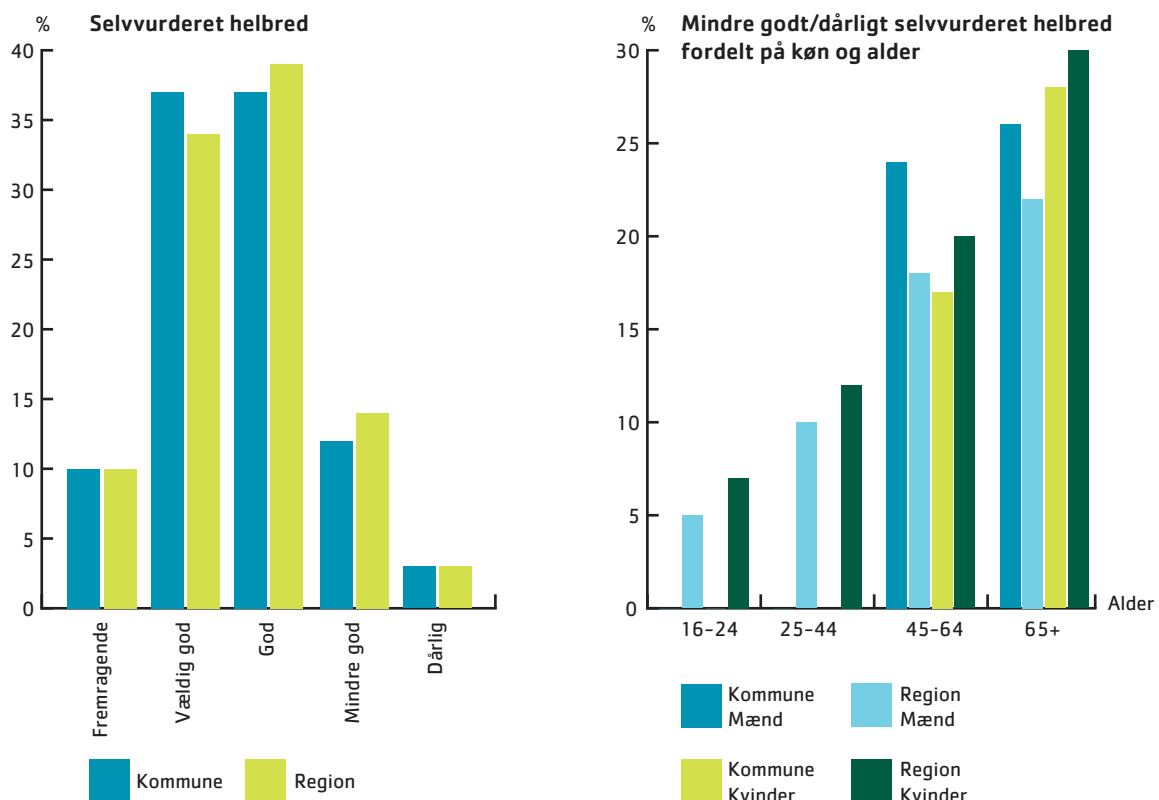
### Selvvurderet helbred

Borgernes vurdering af deres eget helbred, selvvurderet 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 lidt lavere i Holbæk Kommune end regionsgennemsnittet, idet andelen udgør 15 procent i Holbæk Kommune mod 17 procent i regionen som helhed.

Som det fremgår af figuren stiger andelen af borgere med mindre godt eller dårligt selvvurderet helbred med alderen<sup>1</sup>. For de 65+ årige er der flere kvinder end mænd, der har et mindre godt eller dårligt selvvurderet helbred. Dette gælder både for Holbæk Kommune og regionen som helhed. Andelen med mindre godt eller dårligt selvvurderet helbred er højere for de 45+ årige mænd i Holbæk Kommune end regionsgennemsnittet, mens det omvendte gør sig gældende for kvindernes vedkommende.

<sup>1</sup> For kvinder og mænd på både 16-24 år og 24-44 år: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.



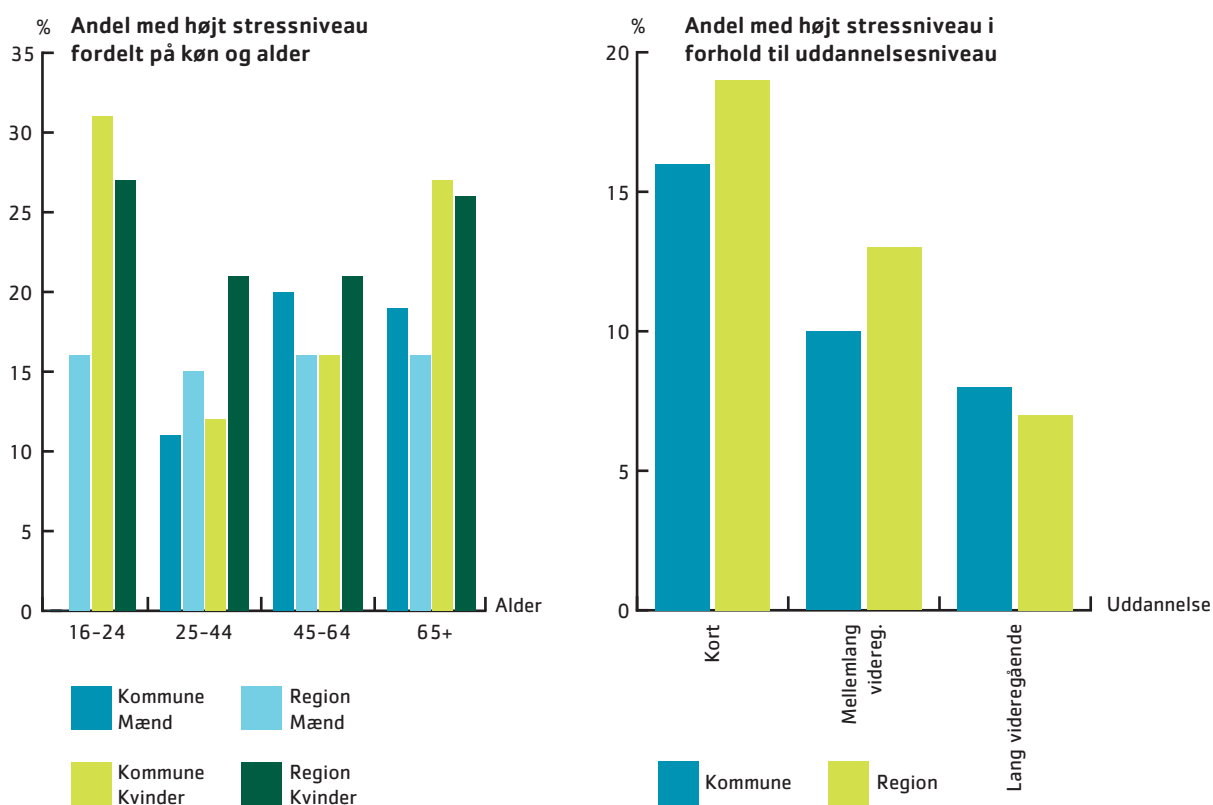
## Stress

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. 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 hos de yngre kvinder samt blandt kvinder på 65 + år<sup>1</sup>. Det gælder både i Holbæk Kommune og for regionen som helhed. Holbæk Kommune ligger over regionsgennemsnittet blandt kvinder i aldersgrupperne 16-24 år og blandt de 65+ årige. For mændenes vedkommende ses samme tendens blandt de 45+ årige. I de øvrige grupper ligger andelen betydeligt lavere i Holbæk Kommune.

Både i Holbæk Kommune og i regionen som helhed stiger andelen med højt stressniveau jo kortere uddannelse borgerne har. I Holbæk Kommune falder andelen således fra 16 procent blandt borgere med kort uddannelse til 8 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse. Faldet i regionen er fra 19 procent til 7 procent.

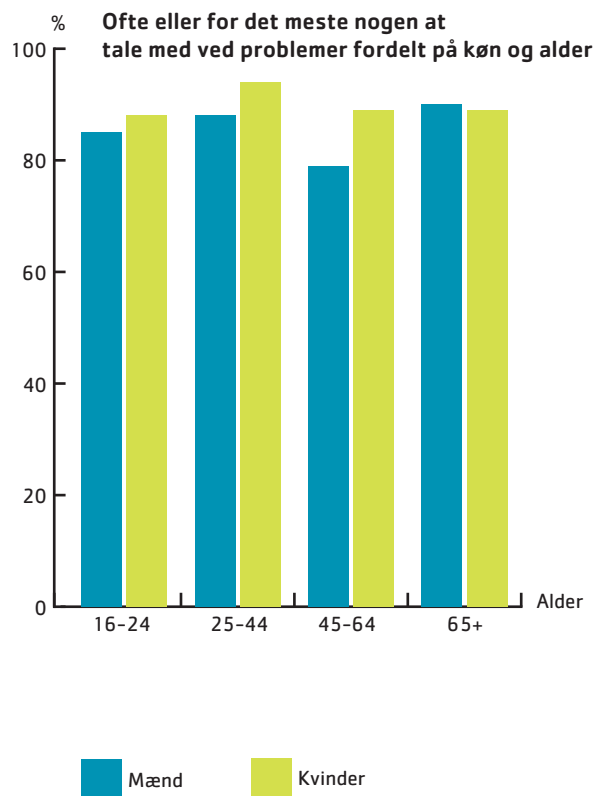
<sup>1</sup> 16-24 årige mænd: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.



## 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 Holbæk Kommune oplyser, at de ofte eller for det meste har nogen at tale med, hvis de har problemer. Regionsgennemsnittet er 85 procent. I Holbæk Kommune er det kun blandt de 45-64 årige mænd, at gennemsnittet er lavere end regionsgennemsnittet.





## 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.

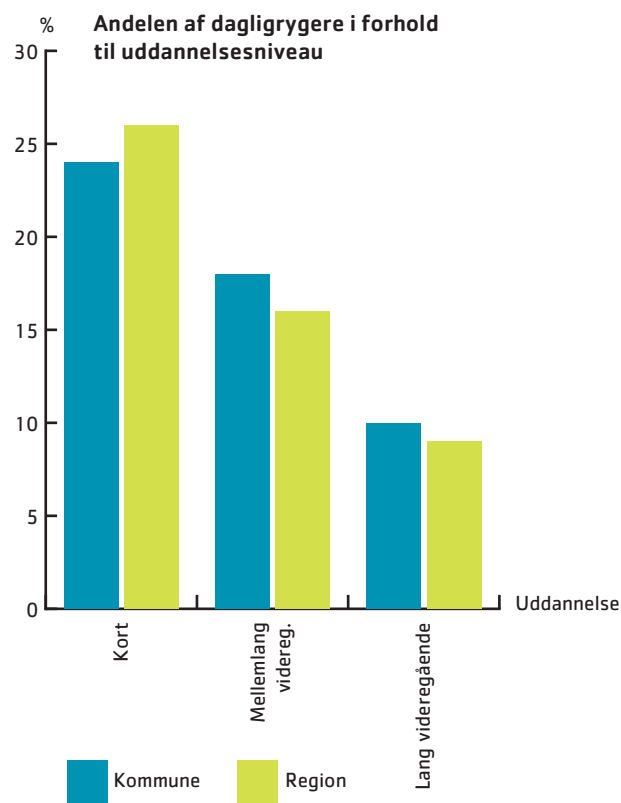
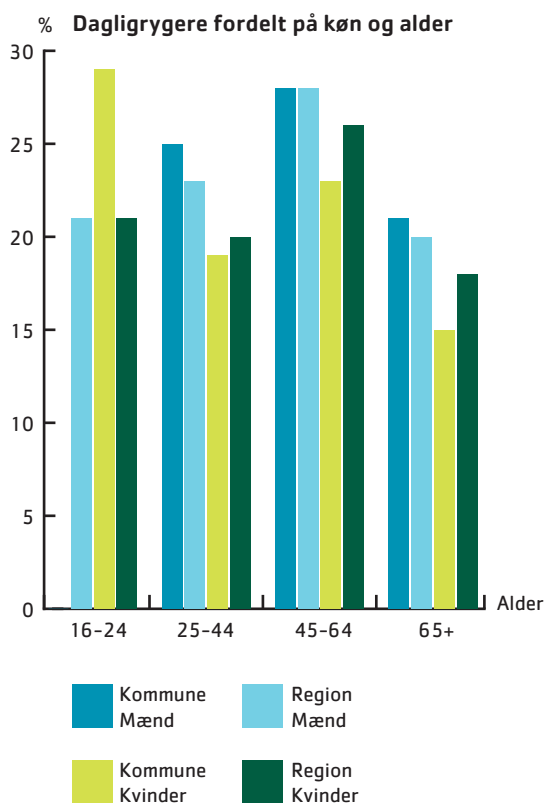
I Holbæk Kommune ryger 23 procent dagligt. Denne andel svarer til regionsgennemsnittet.

Det er bemærkelsesværdigt, at andelen af 16-24 årige kvinder, der er dagligrygere ligger 8 procent over regionsgennemsnittet<sup>1</sup>, mens andelen for de 45+ årige kvinder ligger under regionsgennemsnittet. For mændenes vedkommende er der kun få forskelle mellem andelen i Holbæk Kommune og regionsgennemsnittet.

Andelen af rygere er ikke ligeligt fordelt blandt befolkningen. Andelen af rygere falder jo længere uddannelse borgerne har. I Holbæk Kommune falder andelen således fra 24 procent blandt borgere med en kort uddannelse til 10 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse. På regionsplan er faldet fra 26 til 9 procent.

Andelen af eks-rygere udgør 29 procent i både Holbæk Kommune og regionen som helhed.

<sup>1</sup> 16-24 årige mænd i Holbæk Kommune: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.

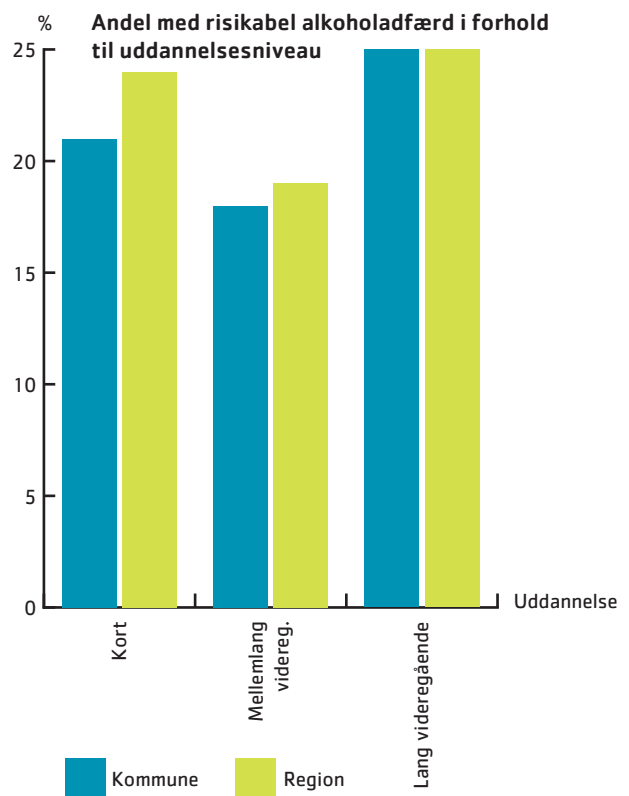
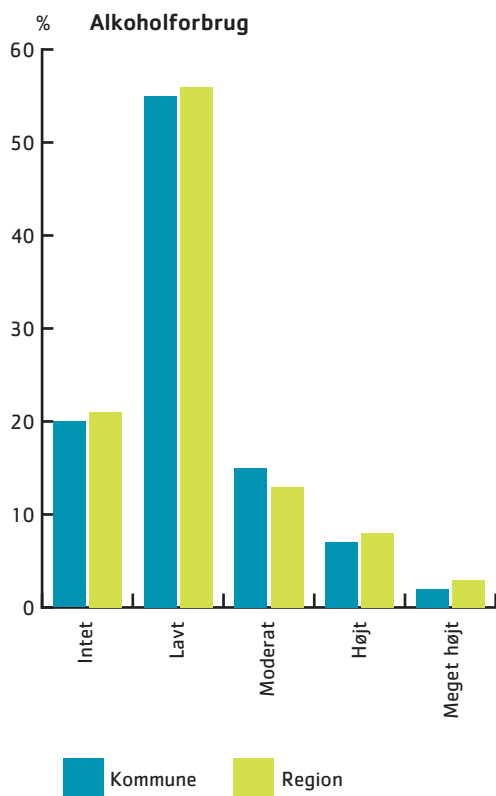


## Alkohol

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. 21 procent af borgerne i Holbæk Kommune har en risikabel alkoholadfærd. Regionsgennemsnittet er 22 procent. Som det fremgår af figuren, er andelen med en risikabel alkoholadfærd lavere i Holbæk Kommune inden for alle uddannelseskategorier i forhold til regionsgennemsnittet bortset fra lang videregående uddannelse.



## Fysisk aktivitet

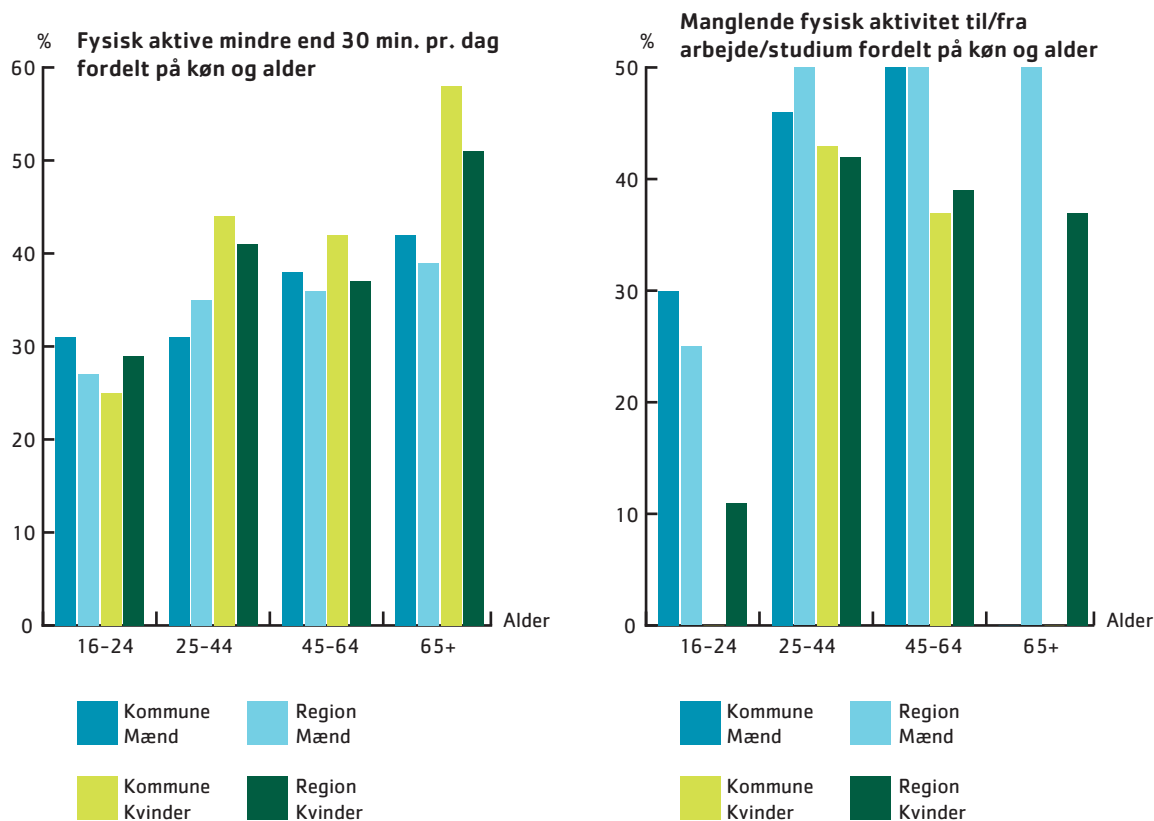
Fysisk inaktivitet øger risikoen for kroniske sygdomme som f.eks. hjerte-kar-sygdomme, sukkersyge, tyktarmskræft, brystkræft, knogleskørhed, visse psykiske lidelser samt faldulykker. Hvert år er 4.500 dødsfald Danmark relateret til fysisk inaktivitet. Den fysisk inaktive person kan forvente 8-10 færre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

Der er en tendens til, at borgere – i Holbæk Kommune og generelt i regionen – bliver mindre fysisk aktive med alderen. Holbæk 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 25-44 årige i Holbæk Kommune gælder det for kvinderne, at de går eller cykler hyppigere til arbejde eller studium end mænd. Det gælder også for kvinder i regionen som helhed<sup>1</sup>.

Andelen af fysisk inaktive falder med stigende uddannelsesniveau. Andelen i Holbæk Kommune blandt borgere med kort uddannelse er 40 procent mod 33 procent blandt borgere med lang videregående uddannelse (figur ikke vist).

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



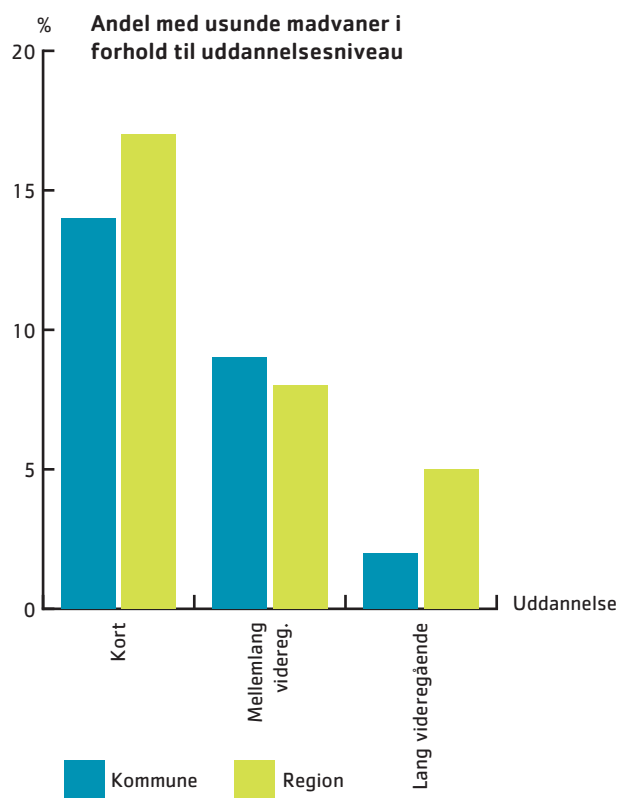
## Madvaner

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 12 procent af borgerne i Holbæk Kommune, der har usunde madvaner. Denne andel er lidt lavere end regionsgennemsnittet på 14 procent. Som figuren viser, er andelen, der spiser usundt afhængig af uddannelsesniveau, da andelen i Holbæk Kommune er 14 procent blandt borgere med en kort uddannelse og 2 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse.

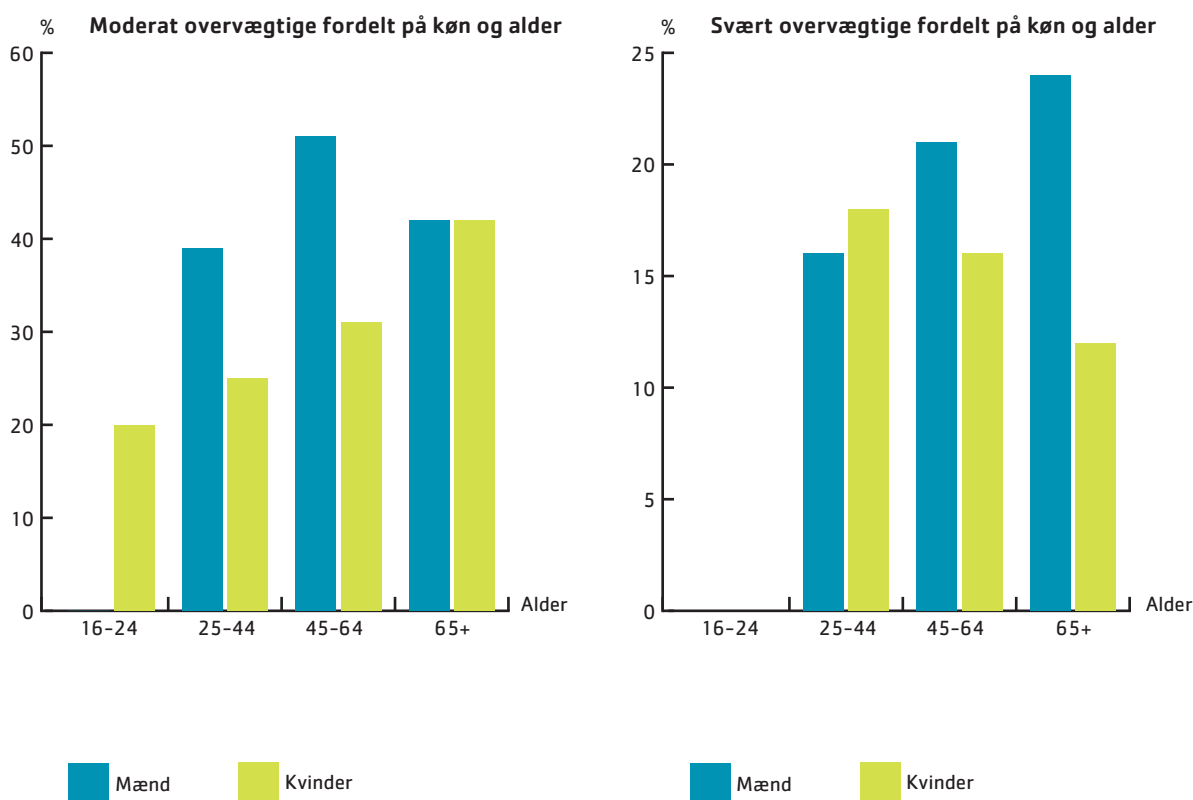


## Vægt

Danskernes gennemsnitlige vægt er stigende. Body Mass Index (BMI = vægten i kilo divideret med (højden i meter ganget 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.

Andelen af moderat overvægtige i Holbæk 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 45-64 årige mænd og udgør 51 procent. Den gennemsnitlige andel for hele regionen er på 28 procent for kvinder og 42 procent for mænd.

I Holbæk Kommune er 15 procent af borgerne svært overvægtige, hvilket er en lidt lavere andel end regionsgennemsnittet på 16 procent. Blandt de 25-44 årige er andelen af svært overvægtige kvinder højere blandt kvinder end blandt mænd. Omvendt forholder det sig for aldersgrupperne 45-64 år og for de 65+ årige, hvor andelen af svært overvægtige mænd er højere end for kvinderne, og forskellen øges med alderen således, at andelen af svært overvægtige 65+ årige mænd er dobbelt så høj, nemlig 24 procent mod en andel på 12 procent hos kvinderne.

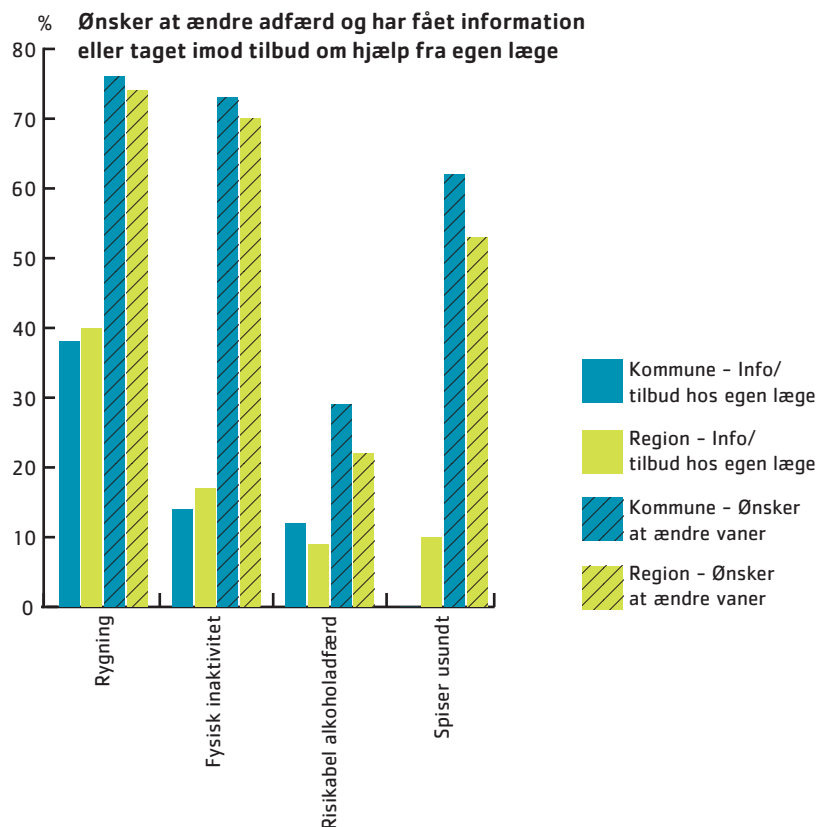


## Motivation for at ændre vaner samt information og/eller tilbud fra egen læge

Der er 14 procent af borgerne i Holbæk Kommune, der opfylder de officielle anbefalinger i forhold til rygning, alkohol, sund kost og fysisk aktivitet, hvilket ligger på niveau med regionsgennemsnittet på 13 procent. Det betyder ikke, at borgerne ikke er ønsker at ændre vaner i en sundere retning. Der eksisterer således inden for de fleste områder en udbredt ønske om at ændre vaner i en sundere retning inden for de fleste områder. Dette gælder dog ikke i forhold til ændring af alkoholvanerne blandt de borgere, der har en risikabel alkoholdadfærd.

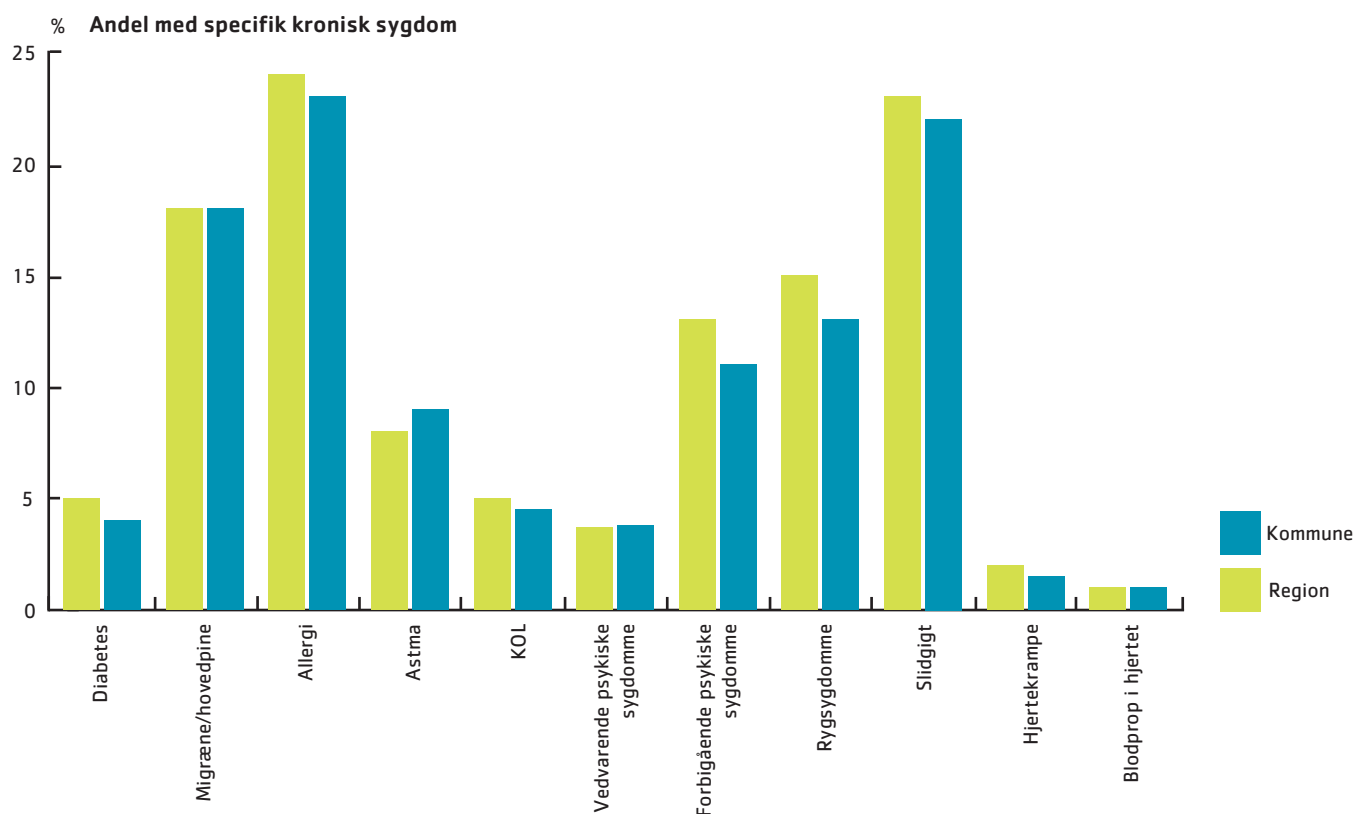
Andelen inden for alle områder ligger i Holbæk Kommune over regionsgennemsnittet.

Inden for de fire områder har borgere af egen læge hyppigst modtaget information og taget imod tilbud i forhold til rygning, nemlig hos 38 procent i Holbæk Kommune mod et regionsgennemsnit på 40 procent. Kun i henholdsvis 12 og 10 procent for henholdsvis Holbæk Kommune og regionen har borgere med risikabel alkoholdadfærd modtaget information eller taget imod tilbud fra egen læge.



## 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. I Holbæk Kommune er andelen med astma højere end regionsgennemsnittet. I forhold til alle de andre sygdomme er andelen lavere eller på højde med regionsgennemsnittet.

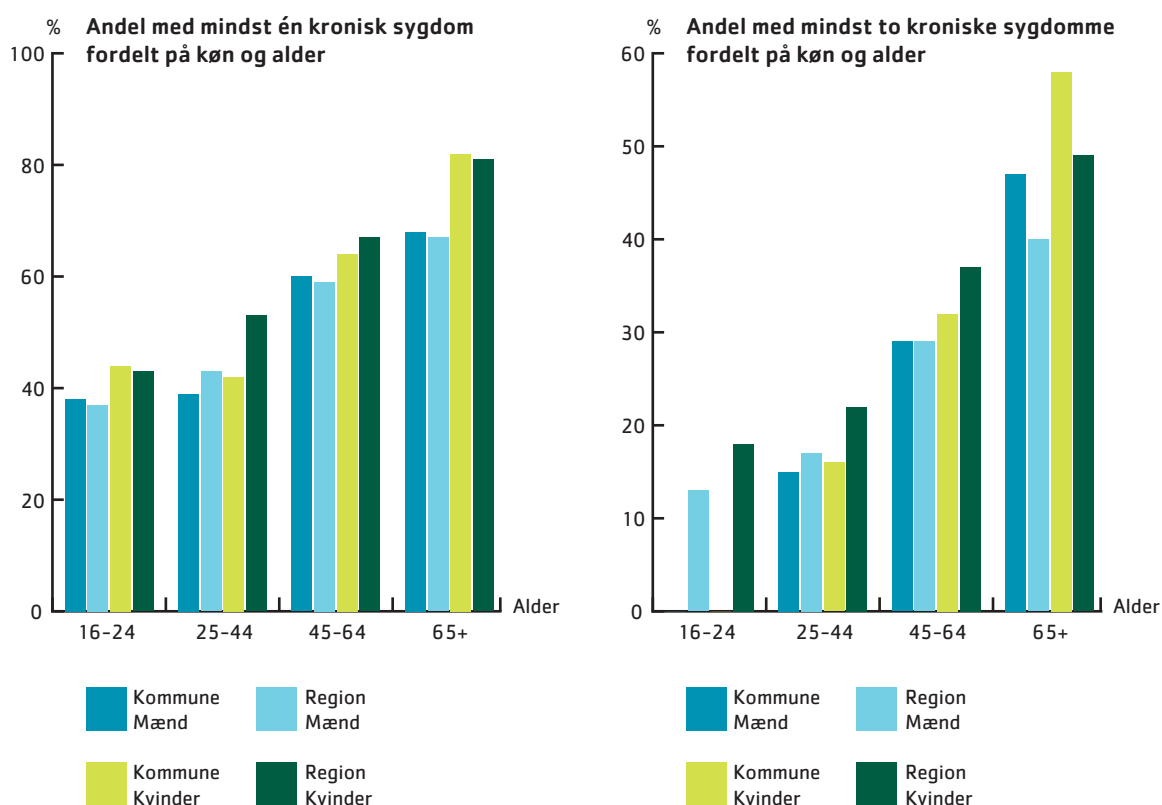


55 procent af borgerne i Holbæk Kommune har mindst én kronisk sygdom, mens 28 procent har mindst to kroniske sygdomme. Regionstallene er henholdsvis 58 og 29 procent.

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 Holbæk 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. Det har ikke været muligt at lave en beregning for aldersgruppe 16-24 årige i Holbæk Kommune, da datagrundlaget har været for spinkelt.

Holbæk Kommune skiller sig ud fra regionsgennemsnittet ved, at andelen med mindst to kroniske sygdomme ligger noget højere blandt de 65+ årige for både mænd og kvinders vedkommende.





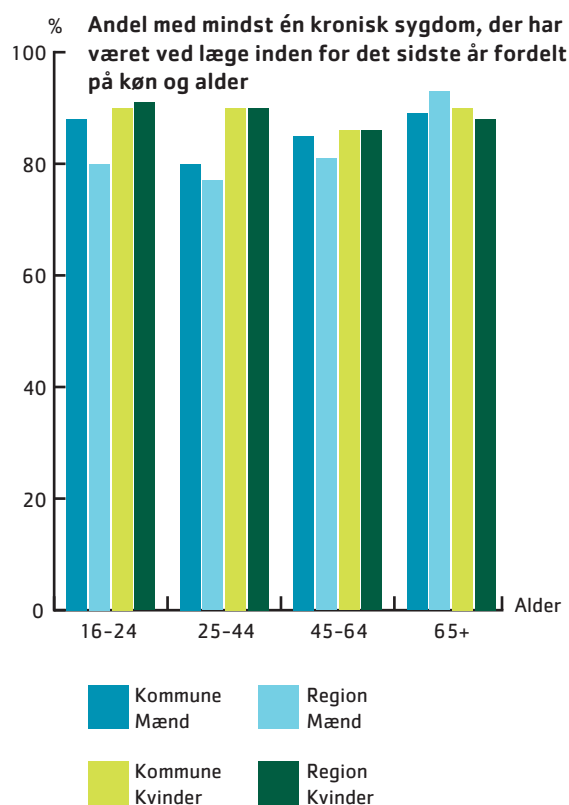
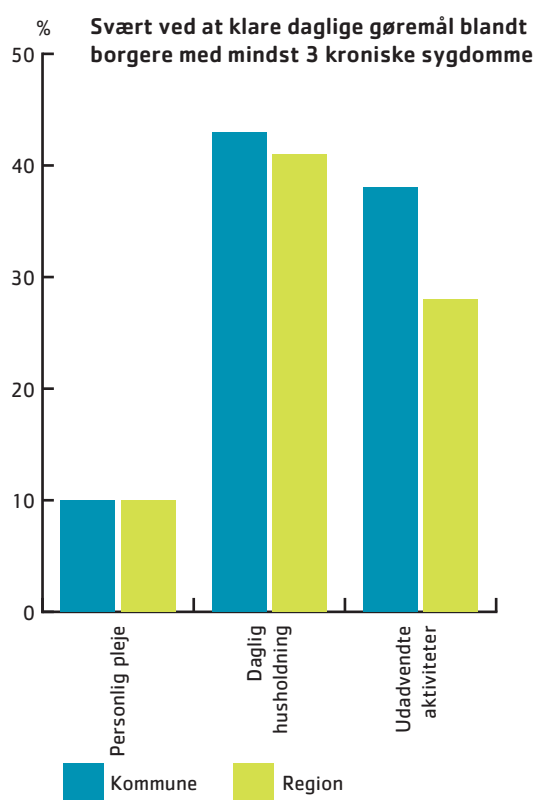
## Behov for hjælp

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. Især i forhold til andelen, der har svært ved at klare udadvendte aktiviteter, er andelen højere i Holbæk Kommune end regionsgennemsnittet.

## Besøg hos egen læge

Mellem 80 og 90 procent af borgerne i Holbæk 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 Holbæk Kommune er andelen højere end regionsgennemsnittet i aldersgrupperne fra 16-64 år, mens andelen for kvindernes vedkommende ligger på regionsgennemsnittet.

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. Andelen ligger her på højde med andelen blandt borgere uden kronisk sygdom.



## Sammenfatning

Mange borgere i Holbæk Kommune er motiveret for at ændre vaner i en sundere retning. Andelen, der ønsker at ændre vaner inden for både rygning, fysisk inaktivitet, kost og alkohol ligger højere end regionsgennemsnittet. Blandt rygere og fysisk inaktive er der således ca. 75 procent, der ønsker at ændre vaner. I forhold til dem, der spiser usundt, ønsker 62 procent at spise sundere, mens andelen, der ønsker at ændre vaner i forhold til alkohol (blandt borgere med risikabel alkoholadfærd), er på 29 procent. Mønstret følger det, der er på regionsplan.

Der er områder, hvor borgerne i Holbæk Kommune adskiller sig både positivt og negativt i forhold til regionen som helhed. Der er således færre, der har usunde madvaner og færre, der har en risikabel alkoholadfærd. Derimod er der en tendens til, at der er flere, især kvinder, der er fysisk inaktive. Andelen af moderat overvægtige ligger over regionsgennemsnittet for aldersgruppen 25-64 år. I forhold til svær overvægt er andelen i Holbæk Kommune højere end regionsgennemsnittet for alle over 45 år.

I forhold til socialt netværk er der færre, der ofte eller for det meste har nogen at tale med ved problemer i Holbæk Kommune end i regionen som helhed. Selv om andelen i Holbæk Kommune er lavere, er andelen høj, da den ligger på mellem 79 og 90 procent.

Inden for de kroniske sygdomme er det kun i forhold til astma, at hyppigheden er højere i Holbæk Kommune end regionsgennemsnittet. Inden for alle de andre kroniske sygdomme i undersøgelsen er hyppigheden i Holbæk Kommune lavere eller på højde med regionsgennemsnittet.

Når man ser på, hvordan de kroniske sygdomme fordeler sig på alder og køn, viser det sig, at der er markant færre kvinder mellem 25 og 44 år, der har mindst én kronisk sygdom i Holbæk Kommune i forhold til regionsgennemsnittet. Omvendt er andelen af kvinder på 65+ år med mindst to kroniske sygdomme markant højere i Holbæk Kommune end regionsgennemsnittet.

## **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.

