

# Hvordan har du det?



Mini-sundhedsprofil  
for Ringsted Kommune

RINGSTED KOMMUNE



REGION  
SJÆLLAND



-vi er til for dig

## Indhold

Sådan står det til i Ringsted Kommune. ....	3
Fakta om Ringsted 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 Ringsted 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 Ringsted Kommune

I denne minirapport præsenterer vi med stolthed de centrale resultater fra den sundhedsprofil undersøgelse, som Ringsted Kommune i samarbejde med Region Sjælland gennemførte i starten af 2010.

Med svarene har vi fået belyst, hvordan det står til med sundheden i kommunen på positiv og negativ vis og i forhold til sundhedsvaner, sygelighed, holdninger og livskvalitet. Med disse resultater i hånden har vi fået en række gode pejlemærker for, hvad vi især skal arbejde med for at forbedre sundheden hos borgerne.

Arbejdet med sundheden i Ringsted Kommune har været i gang siden starten af 2007, og kommunen tilbyder allerede i dag en bred vifte af indsatser til borgerne. Der er tale om både generelle tilbud som hjælp til rygestop, livsstilsamtaler samt mere specifikke tilbud som patientuddannelse, tilbud om fysisk aktivitet til kronikere og meget, meget mere.

Sundhedsprofilen vil sammen med Forebyggelseskommissionens anbefalinger og erfaring fra de første år med sundhedsarbejdet danne baggrund for udarbejdelsen af Ringsted Kommunes næste Sundhedspolitik og hermed for det fremtidige arbejde med sundheden i Ringsted. Sundhedsprofilundersøgelsen vil fremadrettet blive gennemført både lokalt i Ringsted og i landets øvrige kommuner hvert fjerde år, dog næste gang allerede i 2013.

God fornøjelse med læsningen.

Niels Ulrich Hermansen  
Borgmester



## Fakta om Ringsted Kommune

Ringsted Kommune har 32.798 indbyggere og dækker et areal på 295 kvadratkilometer. Kommunen har et stort landområde med mange landsbyer. 62 procent af borgerne bor i byen, og 38 procent af borgerne bor i landområderne.

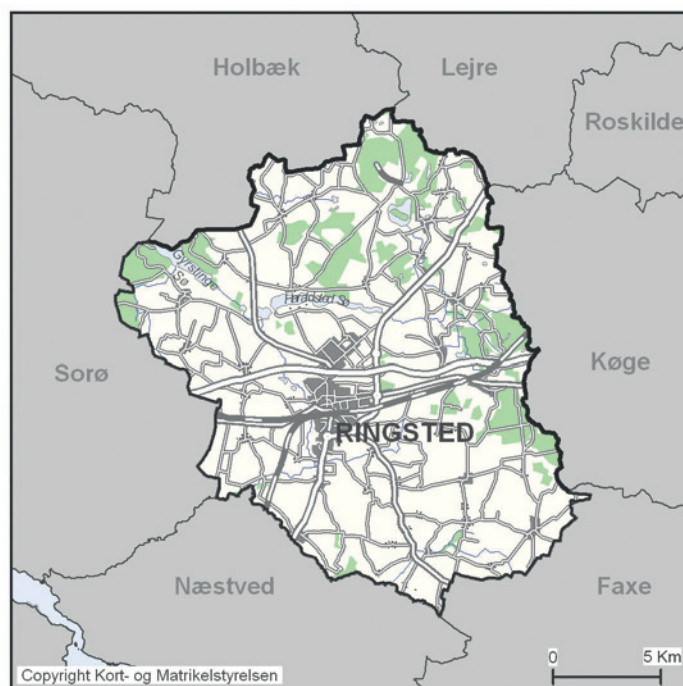
De mange landsbyer har lokal service med børnepasning og skole, hvilket skaber forskellige lokalsamfund og giver tilhørsforhold til det sted, man bor. Samtidig danner landsbyernes faciliteter nogle steder en fysisk ramme som baggrund for lokale sundhedsmæssige tiltag og aktiviteter, mens man andre steder skal bevæge sig et stykke for at finde disse faciliteter.

Borgernes uddannelsesniveau er relativt lavt, og Ringsted har relativt mange ældre borgere – denne tendens er stigende.

Ringsteds beliggenhed midt på Sjælland, i udkanten af hovedstadsområdet og med en veludbygget infrastruktur, betyder, at byen er blevet en attraktiv tilflytterkommune.

Befolkningssammensætningen og geografin med fordelingen med de mange små landsbyer udgør en udfordring i forhold til sundhedsarbejdet. Der skal tænkes strategisk, strukturelt og bredt i forhold til de indsatser, der tilbydes, så borgerne får så lige muligheder som muligt i forhold til sundhedsadfærd.

Med den nye sundhedslov af 1. januar 2007 overtog kommunen den borgerrettede og dele af den patientrettede forebyggelse og sundhedsfremme. I oktober 2008 blev Ringsted Kommunes første Sundhedspolitik vedtaget. En Sundhedspolitik, som siden har dannet baggrund for det forebyggelses- og sundhedsfremmearbejde, der har fundet sted i Kommunen.



Sundhedsprofilen kommer på et tidspunkt, hvor Sundhedspolitikken er klar til revision, og det er derfor naturligt og vigtigt, at resultaterne fra undersøgelsen kommer til at danne grundlag for revisionen og for det videre arbejde med sundheden i Ringsted Kommune.

## **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 Ringsted Kommune valgte 54,5 procent at deltage i undersøgelsen, svarende til 1.090 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 Ringsted 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, selvvurderet helbred, trivsel og kroniske sygdomme.

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

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

## Livskvalitet og helbred

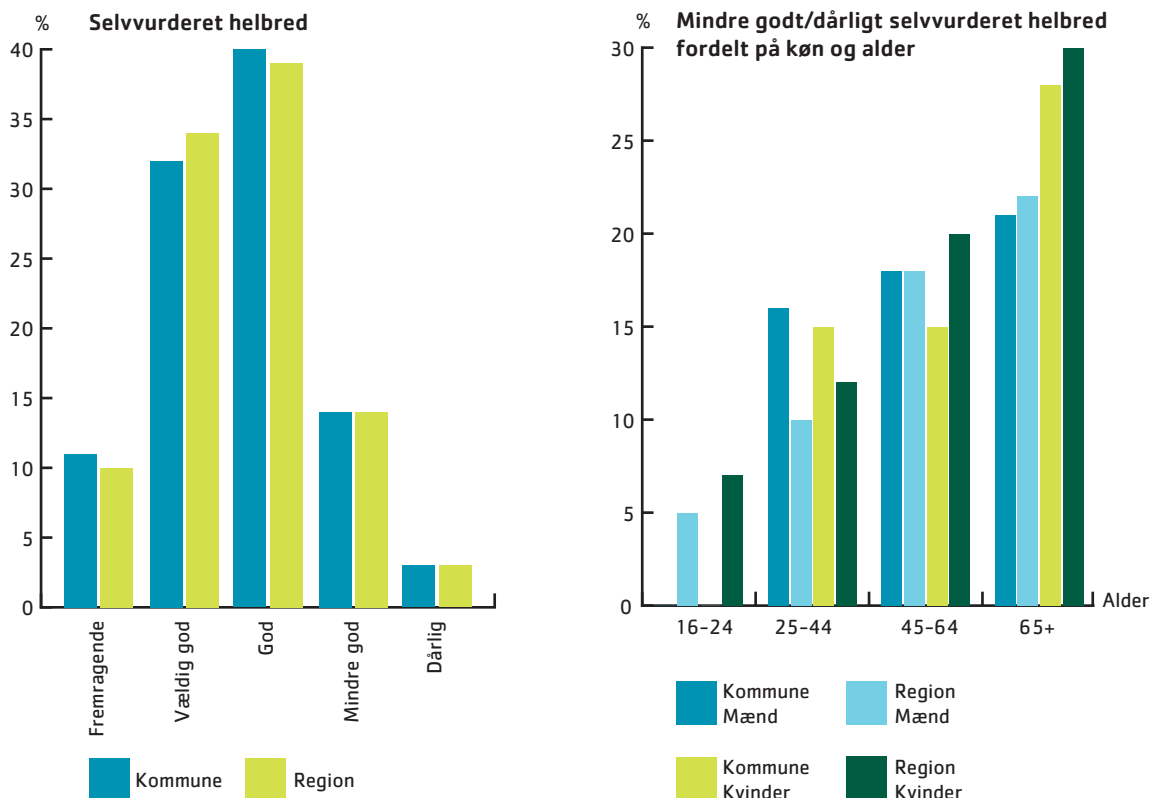
### Selv vurderet helbred

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 ligger i Ringsted Kommune svarende til regionsgennemsnittet.

Andelen med et mindre godt eller dårligt selv vurderet helbred blandt de 25-44 mænd og kvinder er højere i Ringsted Kommune end i regionen som helhed, mens andelen blandt de 45-64 årige kvinder i Ringsted Kommune er lavere end regionsgennemsnittet. Andelen i de øvrige aldersgrupper, hvor der findes resultater, ligger tæt på regionsgennemsnittet<sup>1</sup>.

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

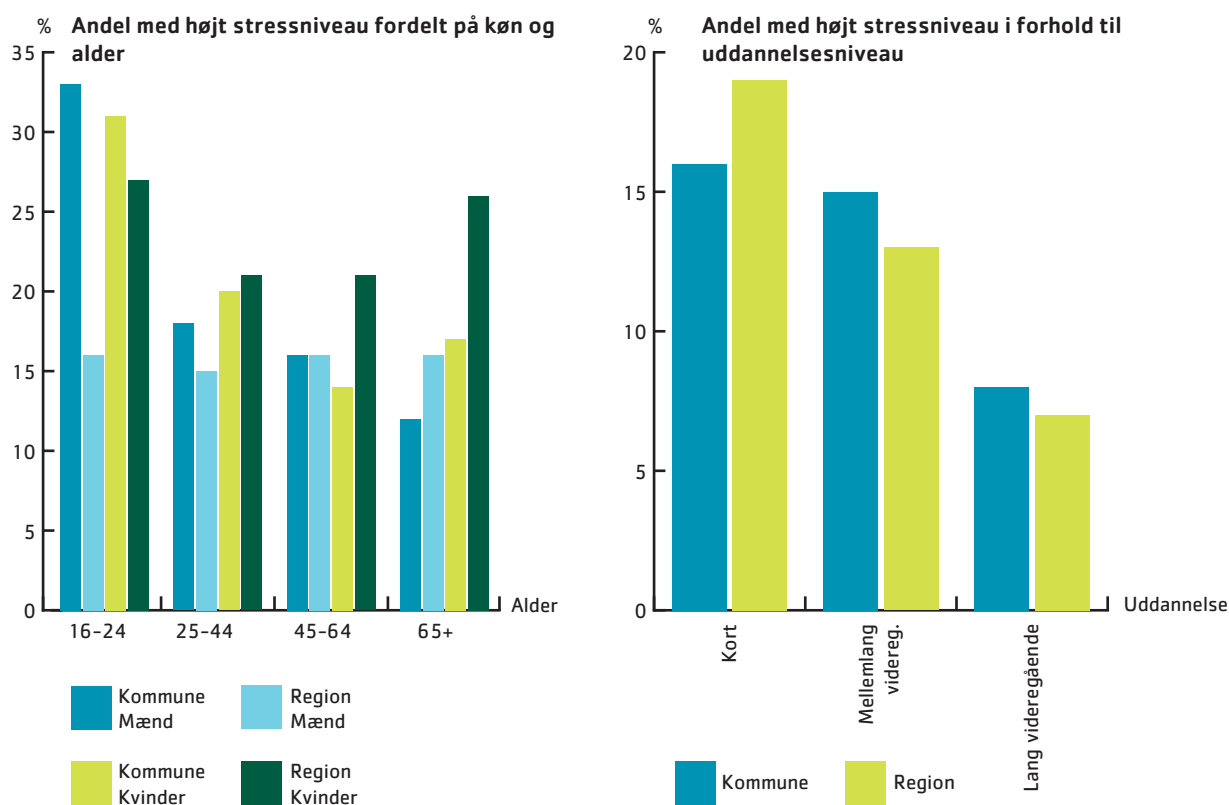


## Stress

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 højest hos de yngste kvinder og mænd. Resultatet for de 16-24 årige mænd i Ringsted Kommune er bemærkelsesværdigt, idet andelen er på 33 procent mod et regionsgennemsnit på 16 procent. Andelen for de 45+ årige kvinder i Ringsted Kommune er markant lavere end regionsgennemsnittet.

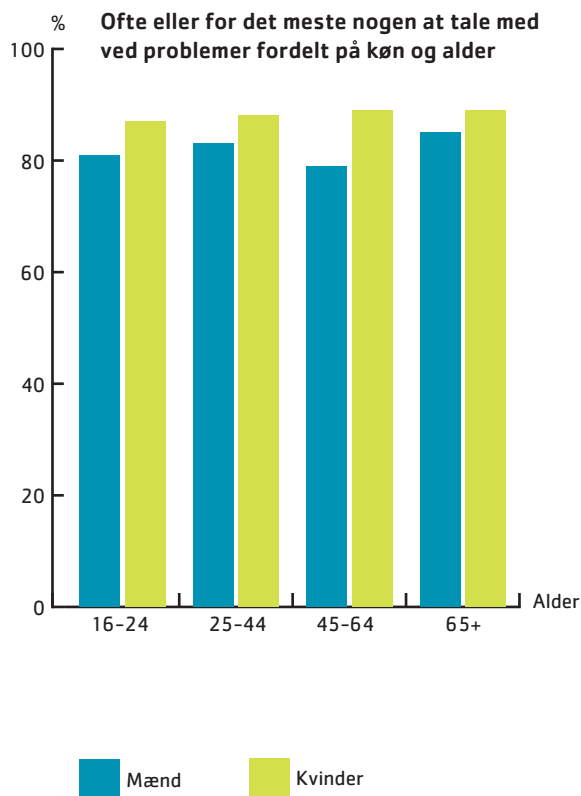
Både i Ringsted Kommune og i regionen som helhed stiger andelen med højt stressniveau jo kortere uddannelse borgerne har. I Ringsted Kommune falder andelen således fra 16 procent blandt borgere med kort uddannelse til 8 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse. Faldet i regionen er fra 19 procent til 7 procent. I Ringsted Kommune ligger andelen over regionsgennemsnittet for borgere med mellemlang og lang videregående uddannelse, mens andelen ligger under regionsgennemsnittet for borgere med kort uddannelse.



## Socialt netværk

Det er vigtigt for ens trivsel at have et socialt netværk. Oplevelse og 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 også betydning for ens sundhedsvaner og overskud til at ændre vaner.

85 procent af borgerne i Ringsted Kommune oplyser, at de ofte eller for det meste har nogen at tale med, hvis de har problemer. Dette svarer til regionsgennemsnittet. Blandt alle aldersgrupper er der betydeligt flere kvinder end mænd, der ofte eller for det meste har nogen at tale med ved problemer. Mest udtalt er forskellen i aldersgruppen 45-64 år.





## Sundhedsadfærd

### Rygning

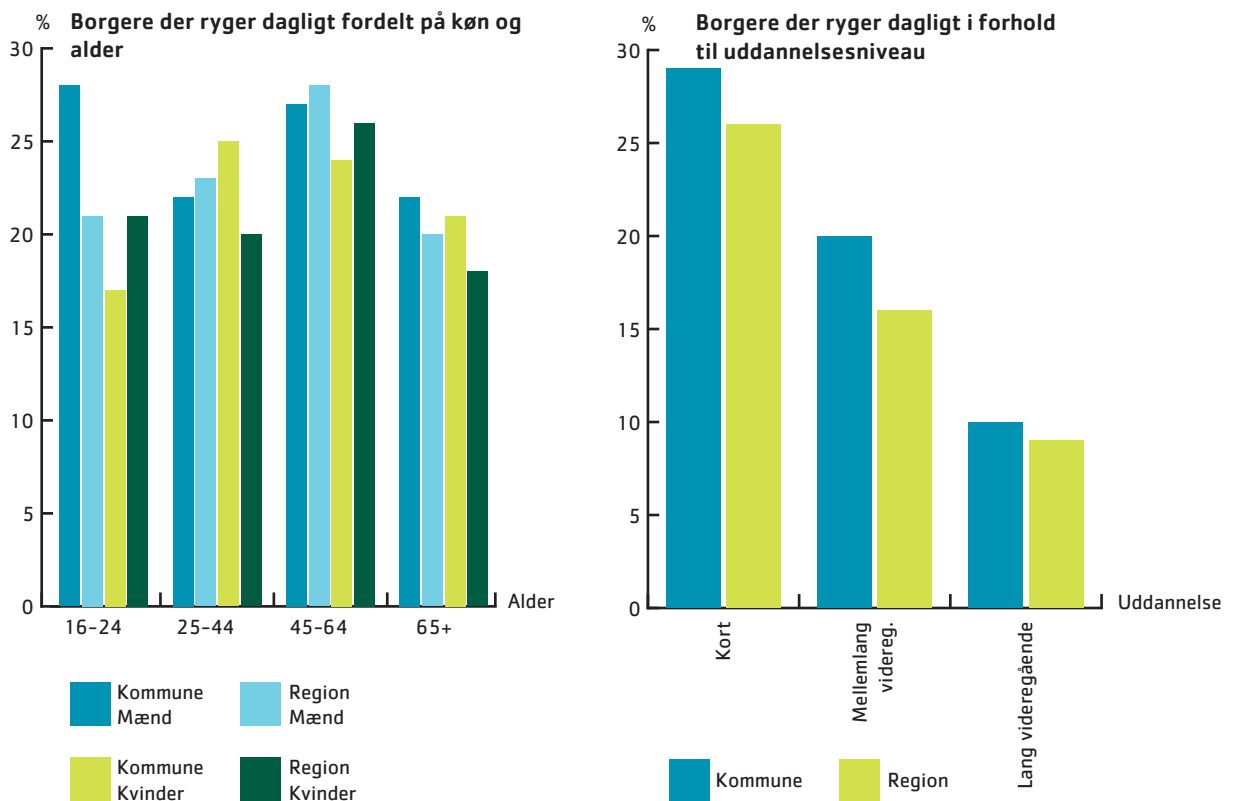
Rygning er den forebyggelige risikofaktor, der giver anledning til flest kroniske sygdomme i Danmark. Hvert år dør 14.000 danskere på grund af rygning, svarende til 26 procent af alle dødsfald.

I Ringsted Kommune ryger 24 procent dagligt. Denne andel ligger tæt på regionsgennemsnittet på 23 procent.

Andelen af dagligrygere blandt de 16-24 årige mænd og de 25-44 årige kvinder ligger betydeligt over regionsgennemsnittet, mens andelen blandt de 16-24 årige og de 45-64 årige kvinder ligger betydeligt under regionsgennemsnittet.

Andelen af rygere er ikke ligeligt fordelt blandt befolkningen. Andelen af rygere falder jo længere uddannelse borgerne har. I Ringsted Kommune falder andelen således fra 29 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 28 procent i Ringsted Kommune, mens regionsgennemsnittet er på 29 procent.

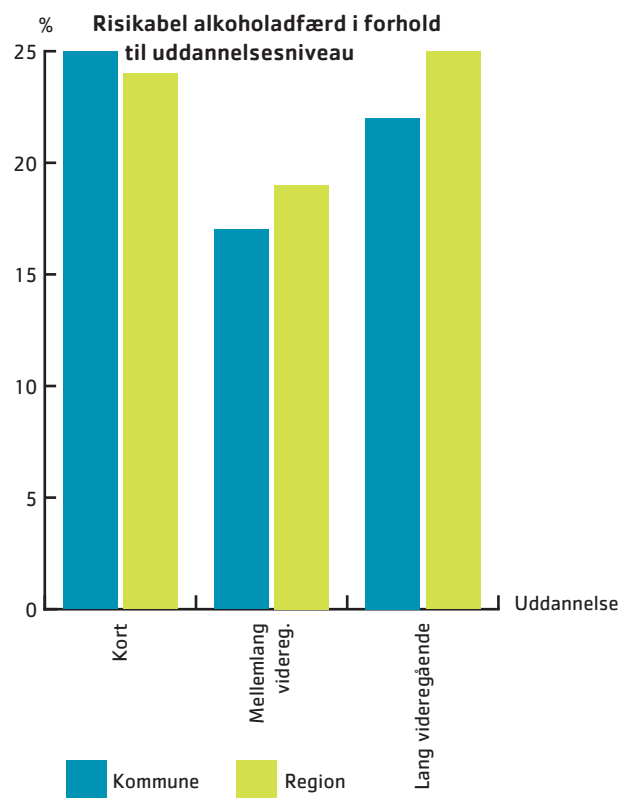
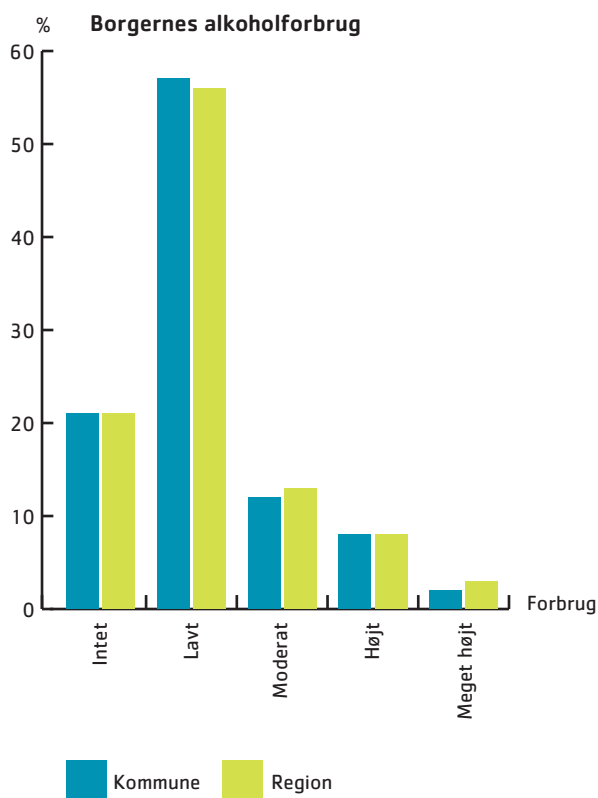


## Alkohol

Et højt forbrug af alkohol øger risikoen for at udvikle visse kræftsygdomme, mave-tarmsygdomme, hjerte-karsygdomme, leversygdomme, forhøjet blodtryk og spiller ofte en rolle i forhold til ulykker, selvmord og selvmordsforsøg samt forgiftninger.

Et lavt forbrug er 7/14 genstande for henholdsvis kvinder og mænd per uge, mens et moderat forbrug er på max. 14/21 genstande for henholdsvis kvinder og mænd. Et højt forbrug udgør 15-34 genstande for kvinder og 22-34 genstande for mænd, mens et meget højt forbrug er over 35 genstande per uge for både mænd og kvinder.

Udover genstandsgrænserne indgår også elementerne rusdrikkeri og alkoholafhængighed, når man taler om risikabel alkoholadfærd. 21 procent af borgerne i Ringsted Kommune har en risikabel alkoholadfærd. Regionsgennemsnittet er 22 procent. Som det fremgår af figuren, ligger forbruget i Ringsted Kommune tæt på regionsgennemsnittet. Andelen med en risikabel alkoholadfærd blandt borgere med en mellemlang og lang videregående uddannelse er lavere i Ringsted Kommune end i regionen som helhed.



## Fysisk aktivitet

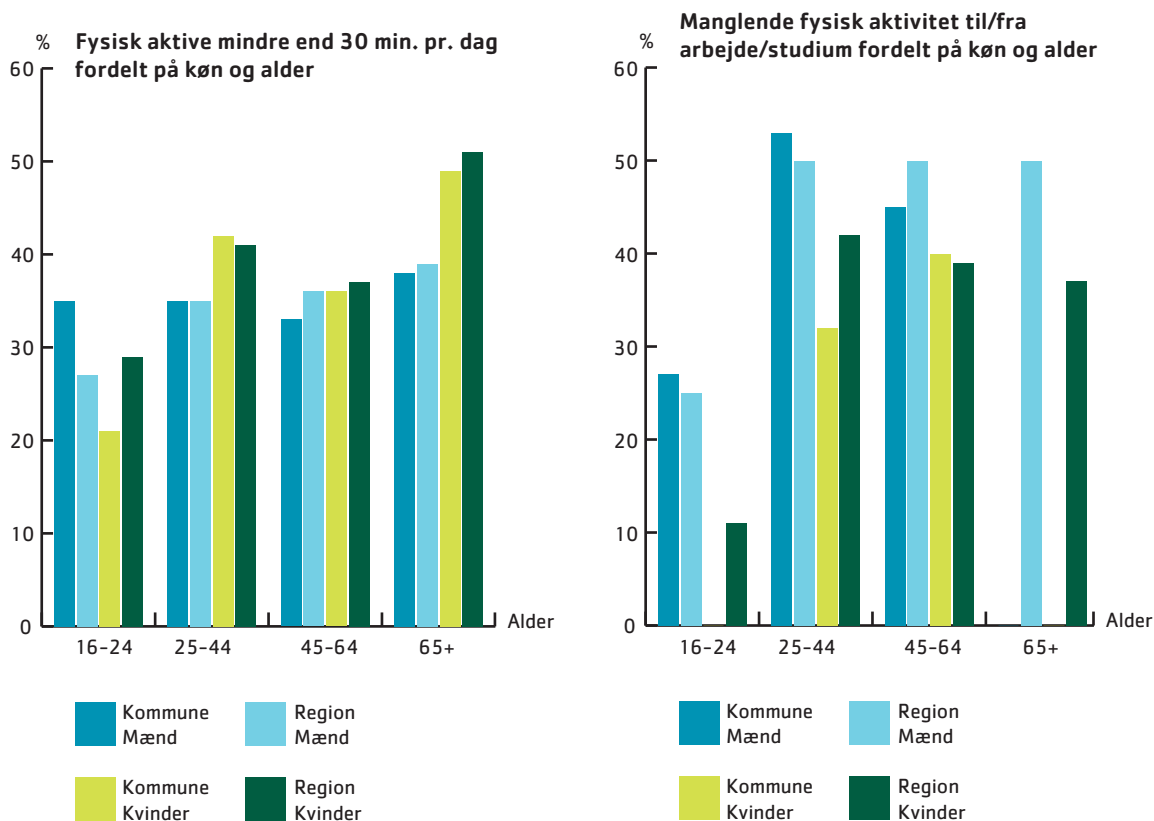
Fysisk inaktivitet øger risikoen for kroniske sygdomme som f.eks. hjerte-kar-sygdomme, sukkersyge, tyktarmskræft, brystkræft, knogleskørhed, visse psykiske lidelser samt faldulykker. Hvert år er 4.500 dødsfald Danmark relateret til fysisk inaktivitet. Den fysisk inaktive person kan forvente 8-10 færre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

Det er især borgere på 16-24 år i Ringsted Kommune, der adskiller sig fra regionsgennemsnittet, da andelen af fysisk inaktive mænd på 16-24 år er betydeligt højere i Ringsted Kommune, mens andelen af fysisk inaktive kvinder på 16-24 år er betydeligt lavere i Ringsted Kommune end regionsgennemsnittet. I de øvrige aldersgrupper er der kun en lille forskel mellem Ringsted Kommune og regionsgennemsnittet.

Andelen af kvinder i aldersgruppen 25-44 år og mænd i aldersgruppen 45-64 år, der ikke er fysisk aktive i forbindelse med transport til/fra arbejde/studium er lavere i Ringsted Kommune end i regionen som helhed<sup>1</sup>.

Andelen af fysisk inaktive falder med stigende uddannelsesniveau. Andelen i Ringsted Kommune blandt borgere med kort uddannelse er 38 procent mod 29 procent blandt borgere med lang videregående uddannelse (figur ikke vist).

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



## Madvaner

De 8 kostråd fremsat af Ernæringsrådet lyder:

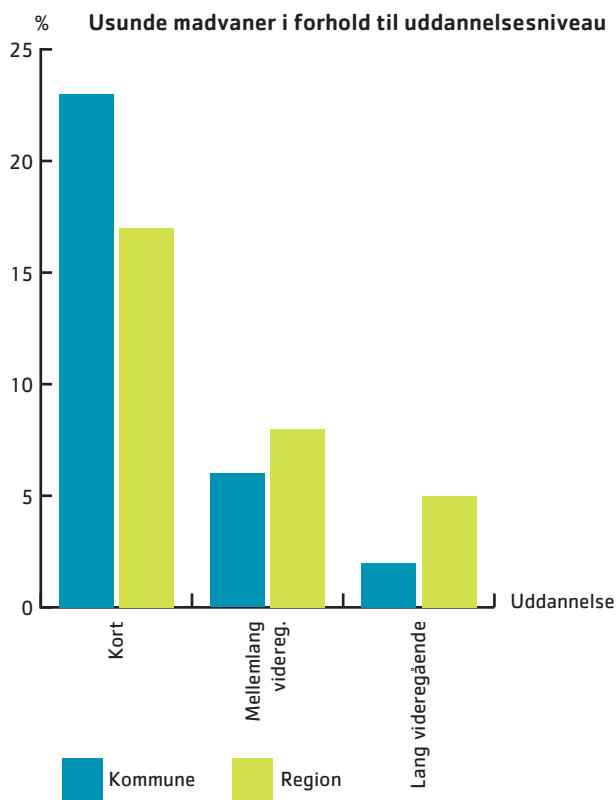
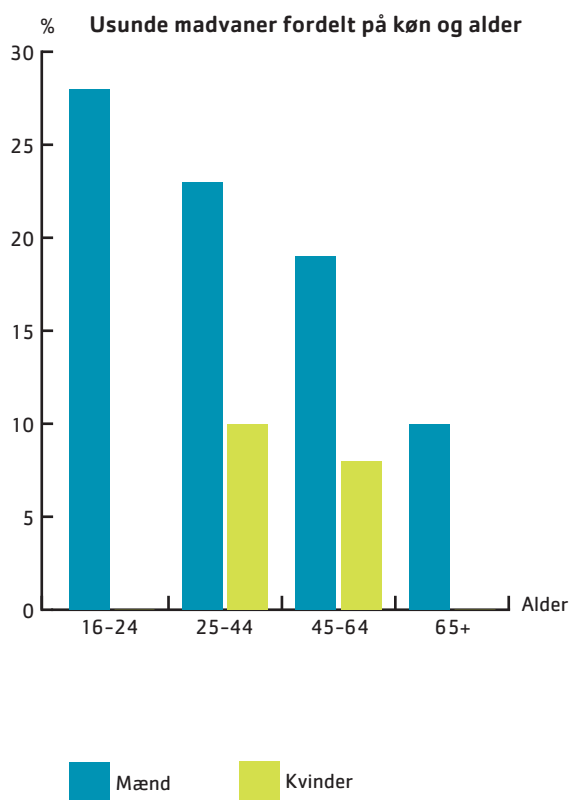
- Spis frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spis mindre fedt – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen.

Ved en usund kost forstås i denne rapport en kost, der har et meget lavt indhold af frugt, grønt og fisk og et højt indhold af mættet fedt. Usund kost øger risikoen for hjerte-karsygdomme, overvægt og fedme, type 2 sukkersyge, knogleskørhed og visse former for kræft.

Der er 15 procent af borgerne i Ringsted Kommune, der har usunde madvaner. Denne andel er lidt højere end regionsgennemsnittet på 14 procent. Som det fremgår af figuren, forekommer usunde madvaner oftere hos mænd end hos kvinder, og andelen er højest hos mænd på 16-24 år<sup>1</sup>.

Andelen, der spiser usundt, er afhængigt af uddannelsesniveau, da andelen i Ringsted Kommune er 23 procent blandt borgere med en kort uddannelse og 2 procent blandt borgere med en lang videregående uddannelse. Tallene for regionen som helhed er 17 og 5 procent.

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



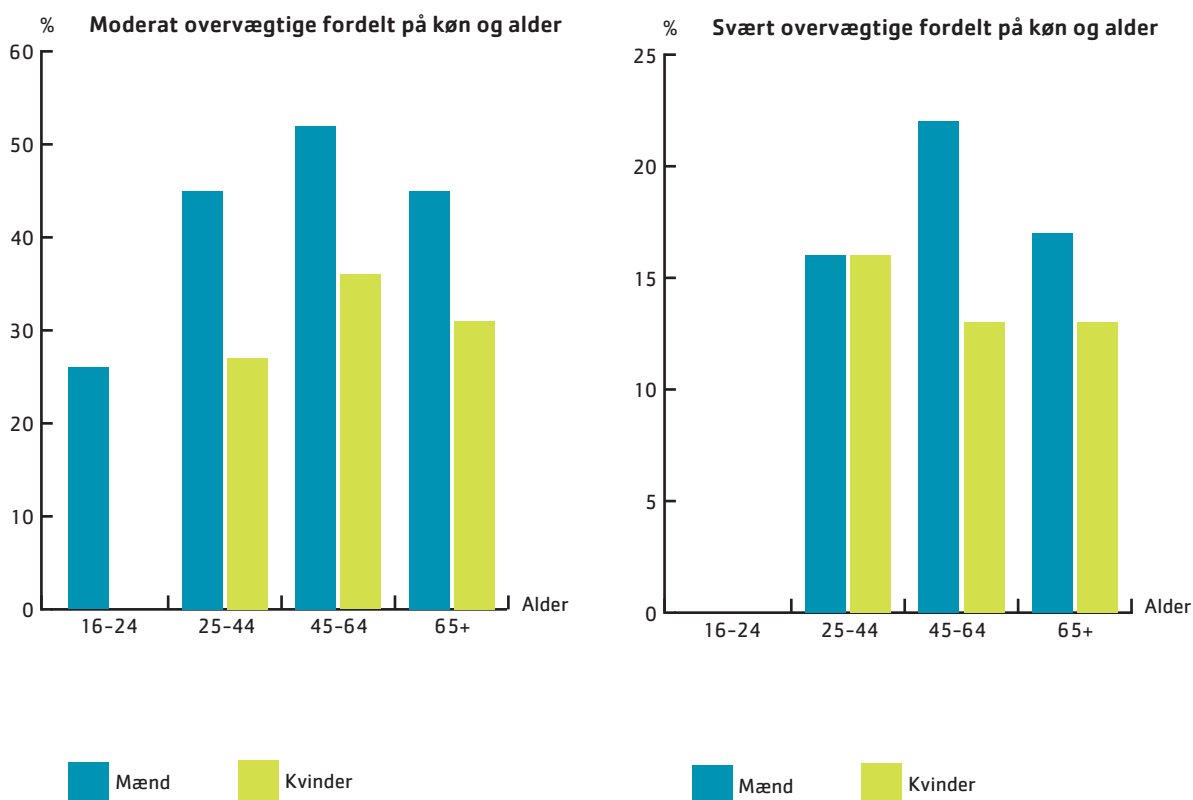
## Vægt

Danskernes gennemsnitlige vægt er stigende. Body Mass Index (BMI = vægten i kilo divideret med (højden i meter gange med højden 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 Ringsted Kommune er 37 procent mod 35 procent i Region Sjælland. Andelen af moderat overvægtige er højst i aldersgruppen 45-64 år for begge køn. I alle aldersgrupper, hvor der er værdier for begge køn, er andelen af moderat overvægtige mænd markant højere end andelen af moderat overvægtige kvinder<sup>1</sup>.

I Ringsted Kommune er 15 procent af borgerne svært overvægtige, hvilket er en lidt lavere 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 kvinder<sup>1</sup>.

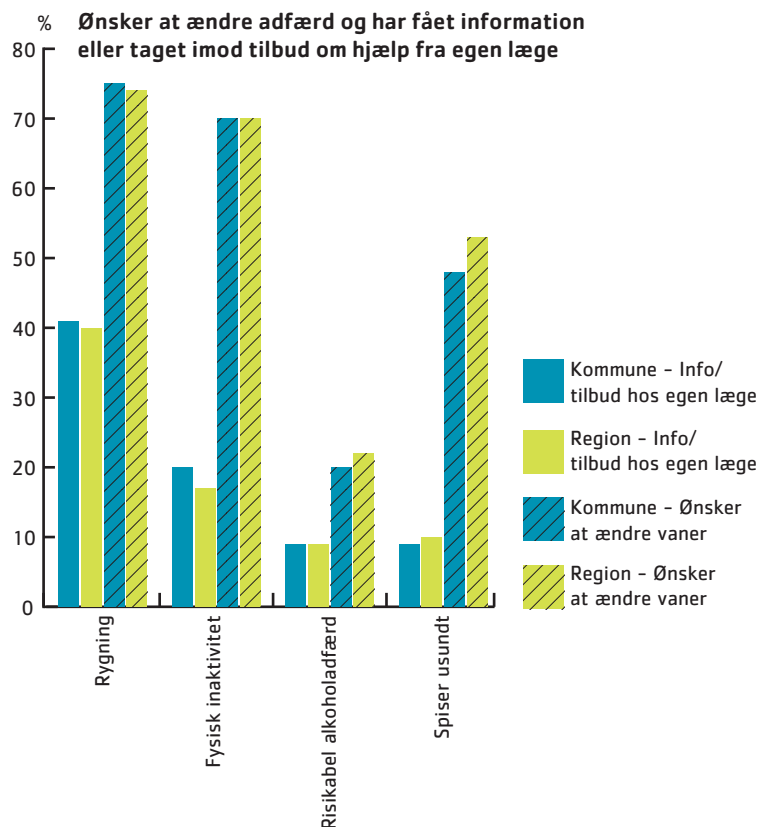
<sup>1</sup> 16-24 årige kvinder: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.



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

Der er 13 procent af borgerne i Ringsted Kommune, der opfylder de officielle anbefalinger i forhold til rygning, alkohol, sund kost og fysisk aktivitet, hvilket svarer til regionsgennemsnittet. 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. Dette gælder dog ikke i forhold til ændring af alkoholvanerne blandt de borgere, der har en risikabel alkoholadfærd.

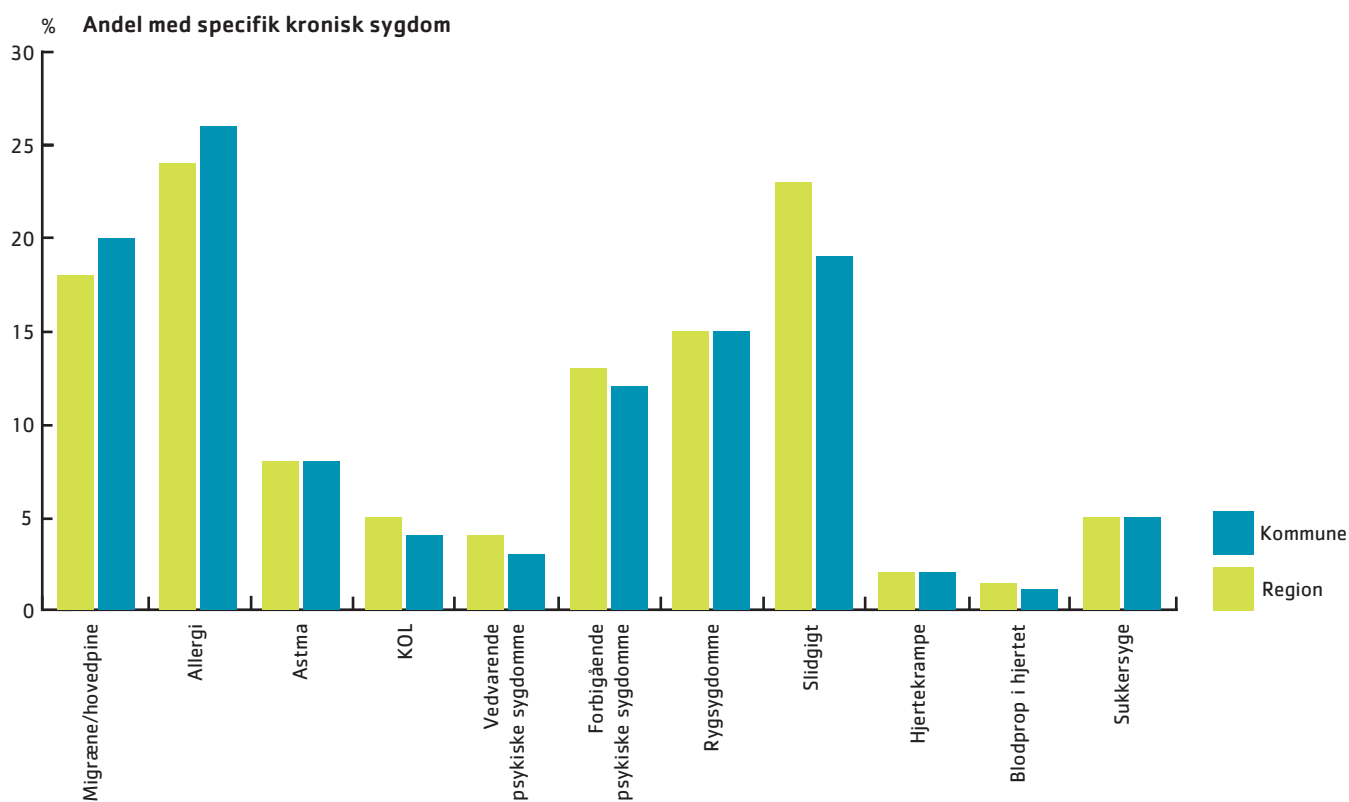
Andelen af borgere i Ringsted Kommune, der spiser usundt eller har en risikabel alkoholadfærd, der ønsker at ændre vaner, er lavere i forhold til regionen som helhed. Til gengæld er andelen af borgere, der har fået information eller tilbud via egen læge i forhold til fysisk aktivitet lidt højere end borgerne i regionen som helhed.



## 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.

Sygdommene migræne/hovedpine og navnlig allergi er hyppigere i Ringsted Kommune end i regionen som helhed, mens især slidgigt, men også forbigående og vedvarende psykiske sygdomme og KOL ikke forekommer nær så hyppigt i Ringsted Kommune som i regionen som helhed.

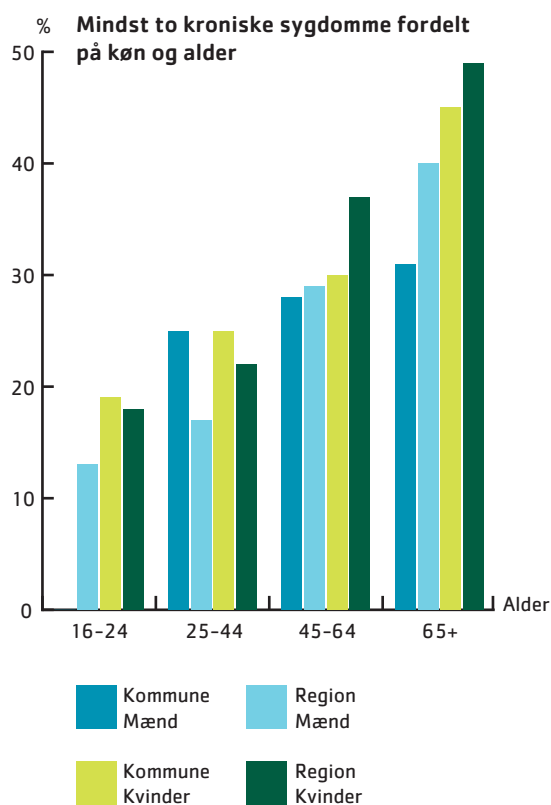
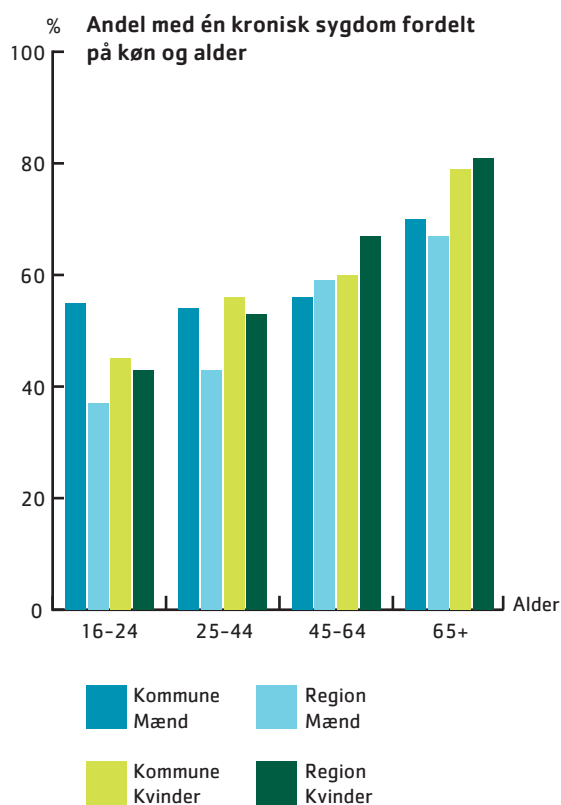


59 procent af borgerne i Ringsted Kommune har mindst én kronisk sygdom, mens 28 procent har mindst to kroniske sygdomme. Regionstallene er henholdsvis 58 og 29 procent.

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 hos de 25+ årige. For de 16-24 årige er andelen med mindst én kronisk sygdom hyppigere hos mænd end hos kvinder. Desuden fremgår det, at andelen af mænd med mindst én kronisk sygdom for de 16-44 årige mænd er markant højere i Ringsted Kommune end regionsgennemsnittet.

Når man ser på andelen af borgere med mindst to kroniske sygdomme, er der også her en tendens til, at andelen stiger med alderen. Ringsted Kommune adskiller sig fra regionsgennemsnittet ved, at andelen af 65+ årige mænd og kvinder, der har mindst to kroniske sygdomme er lavere end i regionen som helhed. Det samme billede gør sig gældende for de 45-64 årige kvinder, mens andelen er lavere blandt de 25-44 årige mænd i Ringsted Kommune, der har mindst to kroniske sygdomme<sup>1</sup>.

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





## Behov for hjælp

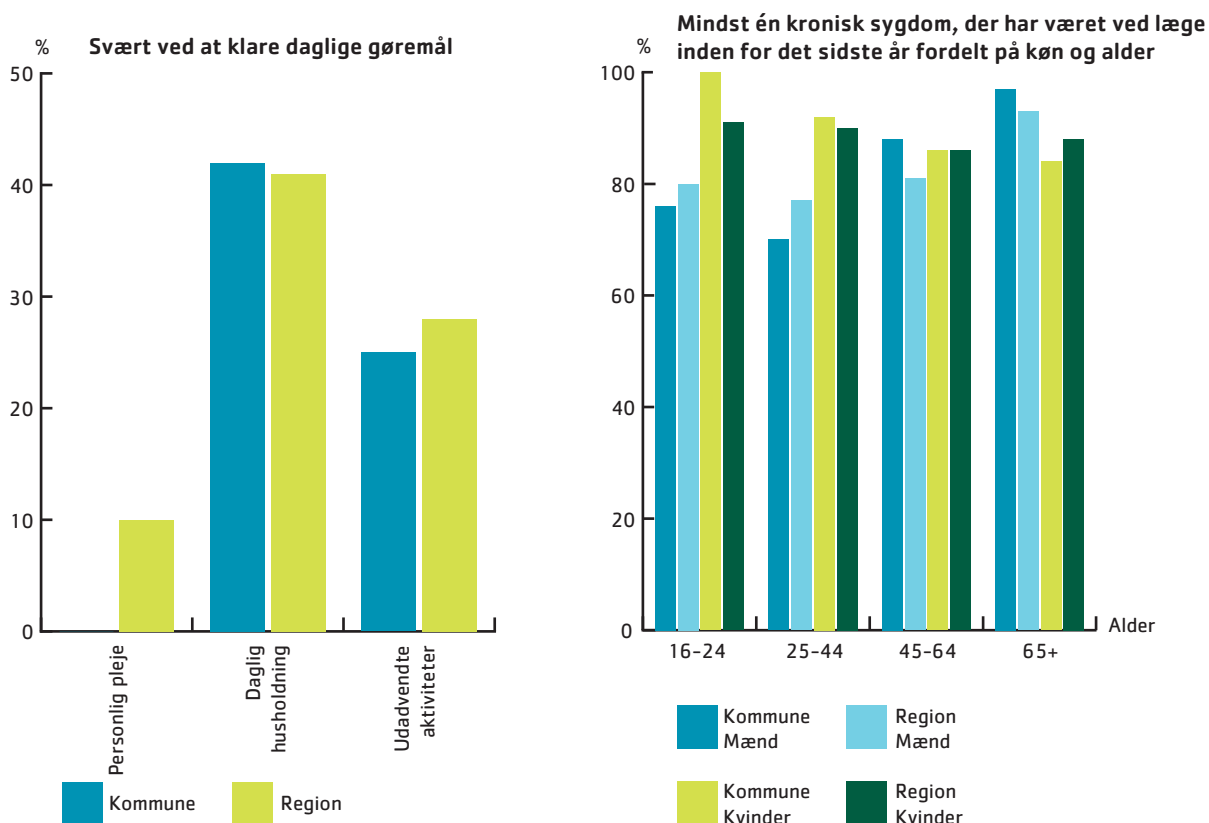
Kronisk sygdom griber ind i den enkeltes liv og medfører hos nogle, at de bliver afhængige af hjælp fra andre. Dette gælder især, hvis man har mindst tre kroniske sygdomme. Det gælder især i forhold til at klare den daglige husholdning og i forhold til udadvendte aktiviteter. Der er færre borgere i Ringsted Kommune, der har svært ved at klare udadvendte aktiviteter<sup>1</sup>.

## Besøg hos egen læge

Mellem 70 og 100 procent af borgerne i Ringsted 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. Ringsted Kommune adskiller sig især fra regionsgennemsnittet ved, at andelen for de 16-24 årige kvinder og de 45-64 årige mænd ligger betydeligt over regionsgennemsnittet, mens andelen blandt de 25-44 årige mænd ligger betydeligt under regionsgennemsnittet.

Den høje andel i alle aldersgrupper betyder, at den enkelte borgers praktiserende læge har rig mulighed for at motivere borgeren til at ændre livsstil i en retning for at mindske generne fra borgers kroniske sygdom. Dette skal sammenholdes med, at en stor andel af de borgere, der har en kronisk sygdom og samtidig har usunde vaner, ønsker at ændre vaner i en sundere retning, hvilket tallene for den regionale sundhedsprofil viser. Andelen ligger her på højde med andelen blandt borgere uden kronisk sygdom.

<sup>1</sup> Personlig pleje: Manglende resultat på grund af for få besvarelser.



## Sammenfatning

De fleste borgere i Ringsted Kommune har et godt socialt netværk udtrykt ved, at de har nogen at tale med, hvis de har problemer. Hovedparten har også et godt selv vurderet helbred end i regionen som helhed. For de 16-24 årige mænd og kvinder med højt stressniveau, er andelen for begge køn betydeligt højere end regionsgennemsnittet.

Andelen af dagligrygere i Ringsted Kommune ligger tæt på regionsgennemsnittet. Andelen blandt de 16-24 årige mænd ligger dog betydeligt over regionsgennemsnittet, mens det omvendte er tilfældet for kvinderne i denne aldersgruppe. Den samme tendens ser man, når det drejer sig om fysisk inaktivitet. Her er andelen for de 16-24 årige mænd i Ringsted Kommune også betydeligt højere end regionsgennemsnittet, mens det er lavere for de 16-24 årige kvinder.

Andelen af 16-64 årige mænd, der spiser usundt i Ringsted Kommune er højere end regionsgennemsnittet.

Andelen af overvægtige og svært overvægtige i Ringsted Kommune ligger tæt på regionsgennemsnittet. Andelen er dog ikke ligeligt fordelt på de to køn, da andelen blandt de 45-64 årige mænd med overvægt udgør 74 procent, mens den for de 45-64 årige kvinder udgør 49 procent.

En stor andel af de borgere, der har en usund livsstil, ønsker at ændre vaner i en sundere retning. 75 procent af rygerne ønsker således at holde op med at ryge, 70 procent af de fysisk inaktive ønsker at blive mere fysisk aktive, og 48 procent af de borgere, der spiser usundt, ønsker at spise sundere. Derimod er der kun 20 procent af de borgere, der har en risikabel alkoholadfærd, der ønsker at ændre vaner på dette område.

Andelen af borgere i Ringsted Kommune med kroniske sygdomme ligger tæt på regionsgennemsnittet. Der er dog visse sygdomme, der er hyppigere i Ringsted Kommune end i regionen som helhed. Det gælder især migræne/hovedpine og allergi, mens slidgigt, psykiske sygdomme og KOL er mindre hyppige i Ringsted Kommune end i regionen som helhed.

Mellem 70 og 100 procent af borgerne med mindst én kronisk sygdom har været til læge inden for det sidste år.

## **Yderligere oplysninger**

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

