



Sundhedsprofilen 2017, Region Sjælland og de 17 kommuner – udvalgte resultater

Se alle resultater: regionsjaelland.dk/sundhedsprofil

Helbred og trivsel

- Fire ud af fem borgere er tilfredse med livet, og lige så mange vurderer deres helbred som godt
- Generelt oplever borgerne, at deres helbred er blevet ringere siden 2013 – både fysisk og mentalt. 19 pct. har et dårligt selv vurderet helbred mod 16 pct. i 2013.
- Der er ringest helbred og trivsel blandt de socioøkonomisk dårligt stillede grupper.

Langvarige sygdomme og multisygdom

- Mange lever med sygdomme. To ud af tre borgere har mindst én langvarig sygdom, og mere end hver tredje har mindst to sygdomme (multisyge).
- Langvarige sygdomme er blevet mere udbredt fra 2013 til 2017, især multisygdom. 37 pct. har multisygdom mod 33 pct. i 2013
- De hyppigste sygdomme er muskelskeletsygdomme som slidgigt og rygsygdomme samt allergi og migræne/hyppig hovedpine
- Stort set alle type af sygdomme er steget, mest markant er diabetes, KOL, hjertekarsygdom, kræft samt psykiske lidelser. 12 procent har psykiske lidelser i 2017, en stigning fra 10 procent i 2013.
- Der er social ulighed i sygdomsforekomsten. Jo længere uddannelse, desto lavere sygdomsforekomst. Allergi er som en undtagelse mest udbredt blandt borgere med længere uddannelser

Sociale relationer og ensomhed

- Socialt set har de fleste borgere det godt. Tre ud af fire borgere har kontakt med familie, som de ikke bor sammen med, mindst en gang om ugen, og to ud af tre har kontakt med venner hver uge
- Borgerne har dog generelt mindre kontakt med familie, venner, kolleger og naboer i 2017 end 2013. 12 pct. har sjældent kontakt med venner mod 9,1 pct. i 2013

Kost

- Langt størstedelen af borgerne efterlever ikke kostanbefalingerne vedrørende frugt, grønt og fisk
- Borgerne spiser mere usundt. 17 pct. har et usundt kostmønster mod 14 pct. i 2013
- Halvdelen af borgerne ønsker at spise sundere, og hver femte ønsker hjælp til det
- Der er fortsat stor opbakning i befolkningen til forbud mod salg af usund mad på skoler og i sportshaller
- Borgere med ikke-vestlig baggrund har generelt et sundere kostmønster

Vægt

- Mere end halvdelen af borgerne er overvægtige.
- 21 pct. er svært overvægtige mod 17 pct. i 2013
- Fire ud af fem overvægtige vurderer deres vægt som for høj og ønsker at tabe sig
- Svær overvægt er mest udbredt blandt borgere med dansk baggrund og mindst udbredt blandt borgere med ikke-vestlig baggrund

Rygning

- Der er en markant social ulighed i forekomsten af både rygning og passiv rygning
- Andelen af borgere, der ryger hver dag, falder ikke længere. 19 pct. ryger dagligt, hvilket er samme andel som i 2013
- Passiv rygning og rygning indendørs i hjemmet er langt mindre udbredt. 7,6 pct. af ikke-rygerne er udsat for passiv rygning mod 9,9 pct. i 2013
- Tre ud af fire rygere ønsker at holde op
- 2,5 procent ryger e-cigaretter dagligt

Alkohol og euforiserende stoffer

- Andelen af borgere med problematisk alkoholadfærd er faldet fra 21 til 19 pct.
- Kun 30 pct. af borgere med problematisk alkoholadfærd vurderer selv, at deres vaner er ufornuftige, og kun fire pct. ønsker hjælp til at nedsætte det
- To pct. af borgerne har prøvet hash eller andre euforiserende stoffer den seneste måned

Fysisk aktivitet og stillesiddende tid

- En tredjedel af borgerne lever ikke op til WHO's minimumsanbefalinger om moderat fysisk aktivitet i 150 minutter eller 75 minutter ved høj intensitet ugentligt
- I 2017 er en større andel af borgerne stillesiddende i deres fritid end i 2013.
- 33 procent er fysisk inaktive eller utilstrækkeligt fysisk aktive i fritiden
- Unge under 25 år sidder mere ned end andre aldersgrupper – både i fritiden og i løbet af hele dagen
- Over halvdelen af de utilstrækkeligt fysisk aktive ønsker at være mere fysisk aktive

Søvn

- Omkring hver 10. borger sover under seks timer i døgnet
- 13 pct. sover dårligt mod 9,3 pct. i 2013
- Kvinder har dårligere søvnkvalitet end mænd, og ældre over 65 år har bedre søvnkvalitet.
- Jo længere uddannelse, desto større søvnlængde og bedre søvnkvalitet