

# Sådan står det til med sundheden i Vesthimmerlands Kommune 2010

VESTHIMMERLANDS  
KOMMUNE  
*lyst til at gøre en forskel*





### Om Vesthimmerlands Kommune

1/11-2010	Mænd	Kvinder	I alt
<b>Samlet befolkning</b>	19.240	18.686	37.926
16-24 år	2.171	1.798	3.969
25-44 år	4.467	4.133	8.600
45-64 år	5.456	5.256	10.712
65 + år	3.333	3.851	7.184
<b>I alt 16 + år</b>	<b>15.427</b>	<b>15.038</b>	<b>30.465</b>
<b>Areal km<sup>2</sup></b>	<b>776,22</b>		

## SÅDAN STÅR DET TIL MED SUNDHEDEN I VESTHIMMERLANDS KOMMUNE 2010

Udgivet marts 2011 af:  
Vesthimmerlands Kommune i samarbejde med Region Nordjylland

Sundhedscenter Vesthimmerland  
Fredensvej 4  
9640 Farsø

VESTHIMMERLANDS  
KOMMUNE  
*lyst til at gøre en forskel*



# SÅDAN STÅR DET TIL I VESTHIMMERLAND

For anden gang siden etableringen af Vesthimmerlands Kommune kan vi præsentere en befolkningsundersøgelse om Vesthimmerlændingenes sundhed. 2.900 repræsentativt udvalgte borgere modtog i februar 2010 et spørgeskema, og 1.883 har gjort sig den ulejlighed at svare på de 76 spørgsmål om sundhed og sygdom. Det er vi utroligt glade for.

En del af spørgsmålene i denne undersøgelse er de samme som i 2007, hvor en lignende undersøgelse blev gennemført. Alle spørgsmålene er stillet i samtlige nordjyske kommuner og 51 kernespørgsmål er stillet i den samtidige landsdækkende undersøgelse. Dermed kan vi lægge de første sten i kortlægningen af hvordan sundheden udvikler sig i kommunen. Vi kan sammenligne os med hele Region Nordjylland og på visse punkter med resten af danskerne.

Denne korte pjece præsenterer nogle af de centrale resultater af undersøgelsen i Vesthimmerlands Kommune. En mere dybtgående undersøgelse for alle kommuner i regionen foreligger i Region Nordjyllands, "Sundhedsprofil 2010. Trivsel, sundhed og sygdom i Nordjylland". Der vil være mulighed for flere dybtgående undersøgelser af svarene, som vi i kommunen har adgang til i anonym form.



A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Knud Kristensen". The signature is fluid and cursive.

Borgmester: Knud Kristensen

Svarene på spørgsmålet "Hvordan har du det?" er vigtige i planlægningen af sundhedstilbuddene i kommunen. Kun med dybtgående analyser kan vi planlægge, hvor det vil være klogest at tage fat i det forebyggende sundhedsarbejde. Undersøgelsen skal være med til at give os mest sundhed for pengene, men også at give pejlemærker for, hvordan vesthimmerlændingene har det, så vi kan leve op til visionen om, at Vesthimmerlands Kommune skal være et godt sted at leve og arbejde.

# OM UNDERSØGELSEN

I februar 2010 fik 35.700 statistisk udvalgte borgere over 16 år i Region Nordjylland et spørgeskema med titlen: "Hvordan har du det? En undersøgelse af trivsel, sundhed og sygdom i Region Nordjylland".

23.392 – eller mere præcist 65,5 % af de spurgte – udfyldte og indsendte skemaet pr. post eller på nettet. Undersøgelsen skete samtidig med en tilsvarende landsdækkende undersøgelse, hvor 51 spørgsmål var ens for hele landet, mens nordjyderne svarede på 25 ekstra spørgsmål, fordi undersøgelsen i Nordjylland bygger på et bredt og rumligt sundhedsbegreb, der definerer sundhed som andet og mere end blot fravær af sygdom. Sundhed handler også om fysisk, psykisk og social trivsel og påvirkes af kontakt mellem mennesker, den generelle tillid og tryghed samt af samfundets og lokalsamfundets rammer og muligheder – også kaldet social kapital.

Svarene er blevet indtastet, rensat for fejl og har undergået statistiske vægtninger af Danmarks Statistik, så tallene kan sammenlignes på tværs af de enkelte kommuner og på landsplan. Denne lille pjece præsenterer nogle af de vigtigste resultater i kommunen. Den tjener som et kort opslagsværk til politikere, medarbejdere, samarbejdspartnere i sundhedsvæsenet og kommunens borgere. En uddybende rapport for sundhedsprofessionelle, politikere og medarbejdere der arbejder med sundhed, sundhedspolitik og sundhedsøkonomi findes i den mere dybtgående regionale "Sundhedsprofil 2010. Trivsel, sundhed og sygdom i Nordjylland", der kan findes på [www.hvordanhardudet.rn.dk](http://www.hvordanhardudet.rn.dk).

Pjecen omhandler udvalgte dele af undersøgelsens hovedområder. Der sammenlignes med tal for hele regionen, og der sammenlignes med Sundhedsprofilen for 2007, hvor det er muligt. Desværre er en række spørgsmål stillet forskelligt, så sammenligning ikke altid er mulig.



# SELVVURDERET HELBRED

## Helbredsrelateret livskvalitet og personlig velbefindende

"Hvordan har du det?" var titlen på og sloganet for undersøgelsen om trivsel, sundhed og sygdom, som blev gennemført i foråret 2010, og hvis resultater nu præsenteres. Spørgsmålet skal tages meget bogstaveligt, for den enkeltes svar på, hvordan han eller hun har det – det selvvurderede helbred – er en meget god indikator på sundhed. Hvis man trives, selv synes man har det godt og føler sig frisk og rask, så øger det chancen for et længere liv med mindre sygdom.

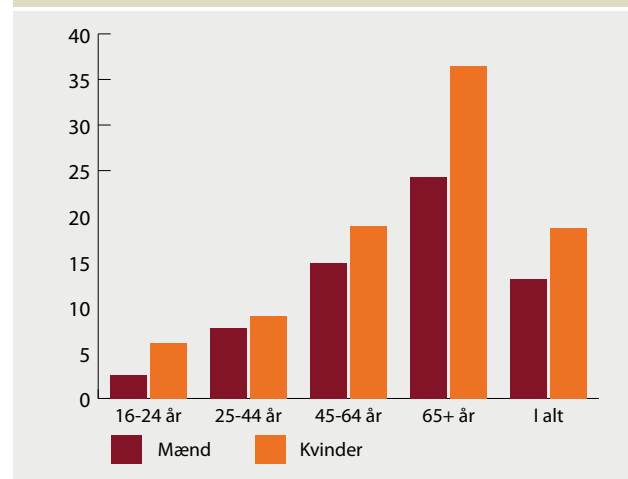
Selvvurderet helbred kan afspejle indre og ydre ressourcer, der kan trækkes på i forbindelse med sygdom, og et godt selvvurderet helbred kan også være tegn på, at en person er bedre til at drage omsorg for sig selv i forbindelse med sygdom. Udover social kapital, er selvvurderet helbred en vigtig parameter for det brede sundhedsbegreb, der ligger bag undersøgelsen. Da spørgsmålet om selvvurderet helbred blev stillet anderledes i 2007, er det desværre ikke muligt at vise en udvikling i tallene.

### Spørgsmål: Hvordan synes du dit helbred er alt i alt? (%)

	Vesthimmerland	Region Nordjylland
Fremragende	11,1	11,4
Vældig godt	34,2	36,9
Godt	38,8	36,7
Mindre godt	13,1	12,5
Dårligt	2,7	2,6

84,1 % af borgerne i Vesthimmerlands Kommune vurderer deres helbred fremragende, vældig godt eller godt. Det svarer til regionsgennemsnittet.

### Andel med mindre godt eller dårligt selvvurderet helbred i Vesthimmerlands Kommune (%)



Oplevelsen af at have dårligt helbred stiger med alderen, og der er flere kvinder end mænd, der vurderer deres helbred som dårligt eller mindre godt.

De ældste borgere vurderer deres helbred ringere end i regionen som helhed. 24,3 % af mændene og 36,5 % af kvinderne over 65 år er højt i forhold til regionsgennemsnittet.

# SUNDHEDSVANER

Der er direkte sammenhæng mellem Kost, Rygning, Alkohol og Motion (KRAM-faktorerne) og en lang række alvorlige livsstilssygdomme. En vigtig del af den borgerrettede sundhedsfremmende indsats retter sig derfor mod KRAM-faktorerne, fordi en sundere levevis med færre risikofaktorer kan betyde både flere leveår og flere gode leveår uden alvorlige sygdomme.

## Rygning

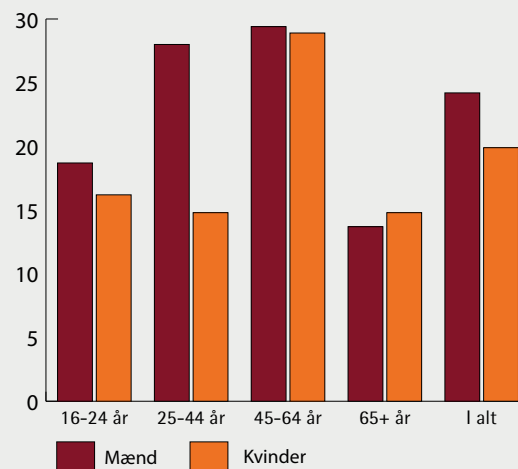
Rygning er den enkeltfaktor, der udgør den største sundhedsrisiko i Danmark. Rygning øger risikoen for lungekræft, KOL (rygerlunger), hjerte-kar sygdomme samt en lang række andre sygdomme – herunder en række kræftformer. Næsten alle organer påvirkes af rygningens skadelige effekter, og rygning kan forværre prognosen for en lang række sygdomme, hvor det ikke er den direkte årsag.

## Spørgsmål: Ryger du eller har du tidligere røget? (%)

	Vesthimmerland Regionen		
	2010*	2007*	2010
Ja, hver dag	22,1	23,6	21,6
Ja, mindst en gang om ugen	1,4	1,6	1,7
Ja, sjældnere end hver uge	1,6	2,2	1,9
Nej, jeg er holdt op	26,6	22,9	27,2
Nej, jeg har aldrig røget	48,3	49,6	47,6

\*) I 2010 er svarene hentet hos borgere fra 16 år og opefter.  
I 2007 er der kun svar fra borgere i aldersgruppen 16-79 år.

## Andel af borgere i Vesthimmerlands Kommune, der ryger dagligt (%)



Andelen af rygere er faldet lidt. Flere mænd end kvinder ryger, men kvinderne ryger generelt lidt mere end i resten af regionen. 28 % af mændene mellem 25 og 44 år ryger dagligt, mens det er tilfældet for 29 % af både mænd og kvinder mellem 45 og 64 år. Andel rygere under 25 år er 16,2 % for kvinder og 18,7 % for mænd.

## FAKTA RYGNING

- Rygere dør i gennemsnit 7 - 10 år tidligere end ikke-rygere og har flere leveår med langvarigt belastende sygdom end ikke-rygere

## Alkohol

Alkohol er et nydelsesmiddel, der i dansk tradition og kultur for mange hænger sammen med hyggeligt samvær, fritidsliv og fest. Et storforbrug kan dog have negative helbreds- mæssige og sociale konsekvenser. Sundhedsstyrelsens nye anbefalinger er, at mænd højest drikker 14 genstande om ugen og kvinder højest 7. Det anbefales at stoppe før fem genstande ved samme lejlighed. Børn og unge under 16 år anbefales slet ikke at drikke alkohol, og det samme gælder gravide. Overholdes Sundhedsstyrelsens udmeldinger om 14/7 har man lav risiko for at udvikle sygdom som følge af alkohol. Overstiger forbruget 21 genstande om ugen for mænd og 14 for kvinder, har man et højrisikoforbrug, og det vurderes, at der er høj risiko for at udvikle sygdomme på grund af alkohol.

### Andel af borgere, der har et højrisikoforbrug af alkohol (over 21/14 genstande/uge) (%)

	Vesthimmerland	Regionen
Mænd	8,5	11,3
Kvinder	8,7	7,2
I alt	8,6	9,3

Andelen af mænd, der har et højrisikoforbrug af alkohol er i Vesthimmerlands Kommune noget lavere end regionsgen- nemsnittet, hvorimod andelen af kvinder med højrisikofor- brug er lidt større end i resten af regionen.

Tallene for Vesthimmerlands Kommune er for små til at kunne bære en analyse på alder og køn. Men tallene for hele re- gionen viser, at andelen der har et højrisikoforbrug for både mænd og kvinder er klart størst blandt de 16-24 årige.

### FAKTA ALKOHOL:

- Højrisikoforbrugere af alkohol dør i gennemsnit 4 - 5 år tidligere og har færre gode leveår.
- Stort alkoholforbrug kan have store sociale og familie- mæssige konsekvenser i form af øget kriminalitet, arbejds- skader, anbringelser af børn m.v.

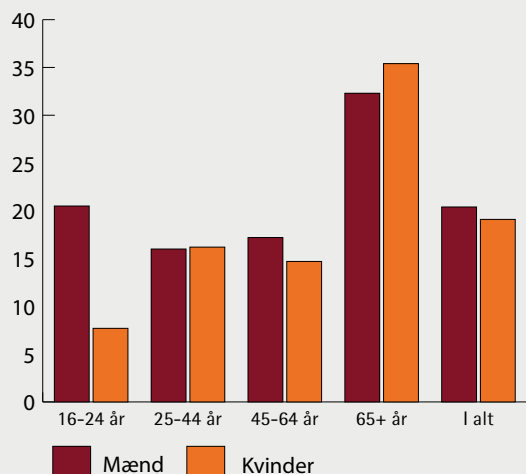
### Motion – fysisk aktivitet

Ved fysisk aktivitet forstås ethvert muskelarbejde, der øger energiomsætningen. Det kan for eksempel være at cykle, løbe, lave havearbejde og tage trappen. Både øget intensitet og tid forøger den sundhedsfremmende effekt, og fysisk aktivitet har direkte indflydelse på antal leveår og år uden sygdom. For de fleste er de fysiske krav i dagligdagen igennem de seneste årtier blevet mindre. Samtidig har bedre økonomi og den teknologiske udvikling givet flere muligheder for - og fristelser til - at være mindre fysisk aktiv. Derfor er det blevet vigtigere at være mere opmærksom på fysisk aktivitet i fritiden. For lidt motion øger samtidig risikoen for overvægt.

### Spørgsmål: Hvis du ser på det seneste år, hvad ville du så sige passer bedst som beskrivelse på din fysiske aktivitet i fritiden? (%)

	Vesthimmerland	Regionen
Konkurrenceidræt	4,9	5,0
Motionsidræt	18,8	20,4
Lettere motion	56,6	56,0
Fysisk inaktiv	19,7	18,5

### Andel af borgere i Vesthimmerlands Kommune der er fysisk inaktive (%)



Andelen af inaktive er på niveau med Regionen og der er stort set lige mange inaktive mænd og kvinder. Mændene ligger lidt over gennemsnittet. Især de yngste med 20,5 % og mænd over 65 år med 32,3 % ligger højt. Det store antal inaktive kvinder over 65 år (35,4 %) er højt, men afviger ikke fra Regionen.

#### FAKTA FYSISK AKTIVITET

- Fysisk inaktive dør gennemsnitligt mellem fem og seks år tidligere end fysisk aktive.
- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne er fysisk aktive ved moderat intensitet mindst 30 minutter om dagen. Børn og unge, samt folk, der gerne vil tabe sig, bør være fysisk aktive 60 minutter om dagen.
- Det anbefales, at man mindst 2 gange ugentligt træner med høj intensitet 20 – 30 minutter for at træne og vedligeholde kondition, muskelstyrke, knoglesundhed og bevægelighed.

#### Kost

Kosten har indflydelse på helbredet både direkte og indirekte. U hensigtsmæssige kostvaner og usund kost med for meget sukker og mættet fedt og/eller for lidt frugt og grønt øger risikoen for hjerte-kar sygdomme, type 2-diabetes og visse kræftsygdomme. Indirekte øger usund kost, uhensigtsmæssige kostvaner og for stort energiindtag risikoen for overvægt og de livsstilssygdomme, der følger med. Usund kost nedsætter både levetiden og giver flere leveår med alvorlig sygdom.

Ud fra spørgeskemaets syv spørgsmål om kost er der udregnet en kostscore, der kan bruges som et simpelt mål for borgernes kostvaner. Den udregnede kostscore inddeler borgerne i tre kategorier:

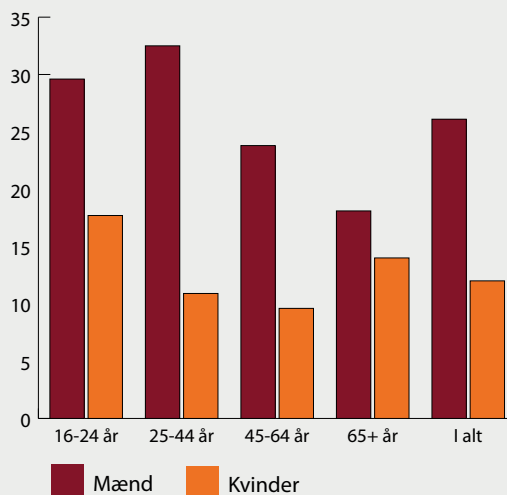
- *Sund kost* – generelt sunde kostvaner, herunder højt indtag af frugt, grønt og fisk samt lavt indtag af mættet fedt.
- *Middelsund kost* – middelhøjt indtag af frugt, grønt og fisk og mættet fedt.
- *Usund kost* – generelt usunde kostvaner, herunder meget lavt indtag af frugt, grønt og fisk og højt indtag af mættet fedt.

#### Kostvaner (%)

	Vesthimmerland	Regionen
Sund kost	17,4	18,0
Middelsund kost	63,5	63,7
Usund kost	19,2	18,3

Kostvanerne blandt borgerne i kommunen ligner kostvanerne i regionen som helhed. Fordelt på køn og alder ses det, at det især er mændene, der spiser usundt. 26,1 % af mændene spiser usundt, mens det tilsvarende kun er 12,0 % af kvinder. De yngste kvinder spiser mere usundt, men allerede fra 25 års alderen forbedres kostvanerne. Der er 32,5 % mænd mellem 25 og 44 år, der spiser usundt, hvilket er en stigning i forhold til de unge. Over 45 år forbedres mændenes kostvaner lidt og først over 65 år ses der næsten en udjævning mellem kønnene.

### Andel af borgere i Vesthimmerlands Kommune, der har usunde kostvaner (%).



### Overvægt

Overvægt er i modsætning til de øvrige KRAM-faktorer ikke en vane eller risikoadfærd i sig selv, men er for langt de fleste menneskers vedkommende en følge af risikoadfærd. Der er en helbredsrisiko ved u hensigtsmæssig kost og fysisk inaktivitet i sig selv, og der er andre risici alene ved at være overvægtig. Er man både fysisk inaktiv, overvægtig og spiser forkert forøges risikoen for livsstilssygdomme, hvilket kan nedsætte antal leveår og kan give flere år med alvorlig sygdom. Følgerne af svær overvægt (BMI over 30) rammer kvinder hårdere end mænd, i form af færre gode leveår.

Andelen af svær overvægtige i kommunen er steget siden 2007, mens andelen af moderat overvægtige er faldet 4 procentpoint. De ældste mænd og kvinder over 65 år er mere overvægtige end regionen som helhed med 19,6 % for mændene og 17,3 % for kvinderne. Det positive er, at væksten i andelen af overvægtige synes at flade ud, mens den stiger stærkt i resten af regionen.

### FAKTA OM OVERVÆGT

- Overvægt beregnes ud fra Body Mass Index (BMI):  

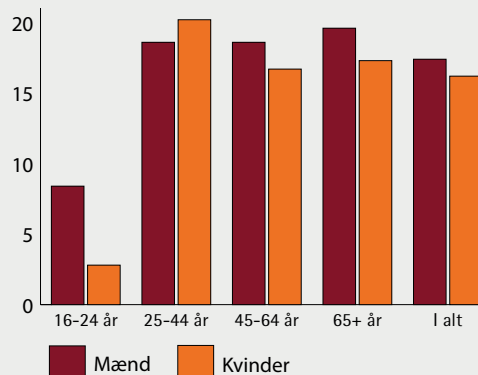
$$\frac{\text{vægt i kilo}}{(\text{højde i meter}) \times (\text{højde i meter})}$$
- Svært overvægtige dør i gennemsnit to til tre år tidligere end ikke overvægtige.
- Svært overvægtige mænd kan forvente fem færre leveår uden langvarig belastende sygdom end normalvægtige. For svært overvægtige kvinder er tabet hele 10 gode leveår.

### Body Mass Index (%)

	Vesthimmerland 2010*	2007*	Regionen 2010
<b>Svær overvægt</b>			
BMI over 30	16,8	16,1	15,7
<b>Moderat overvægt</b>			
BMI ml. 25 og 29,9	38,0	42,3	35,4
<b>Normalvægt</b>			
BMI ml. 18,5 og 24,9	42,8	39,7	46,6
<b>Undervægt</b>			
BMI under 18	2,4	1,9	2,3

\*) I 2010 er svarene hentet hos borgere fra 16 år og opefter. I 2007 er der kun svar fra borgere i aldersgruppen 16-79 år.

### Andel af borgere i Vesthimmerlands Kommune, der er svært overvægtige (%)



# SOCIAL KAPITAL

Social kapital er et udtryk for et samfunds sammenhængskraft. Det er summen af tillid, normer og netværk inden for et givent lokalsamfund, og det omfatter både de uformelle sociale bånd mellem mennesker og de mere formelle bånd, der knytter mennesker til samfundet via skoler, klubber, foreninger, arbejdspladser m.m. Sociale relationer er en god indikator på social kapital.

Sociale relationer har betydning for vores sundhed og helbred. Det har vist sig, at social kapital kan være med til at beskytte mod sygdom af såvel psykisk som fysisk art, ligesom det at indgå i sociale relationer kan være med til at fastholde og forbedre sunde vaner. Social isolation kan have den modsatte effekt. Her skal det også tilføjes, at sygdom kan føre til social isolation, og dermed fjerne muligheden for at drage nytte af den sociale kapital.

## Tillid

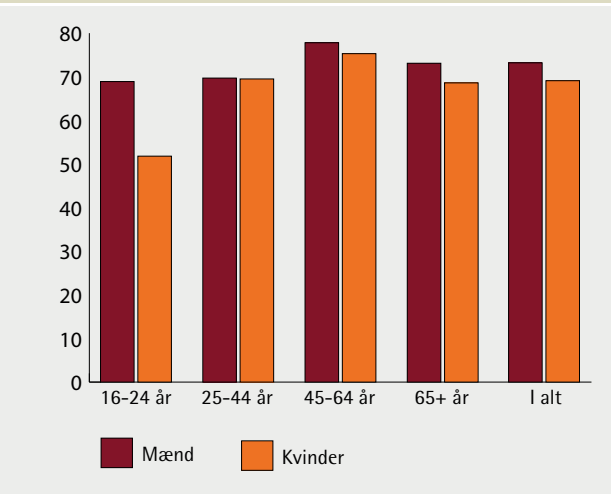
En væsentlig forudsætning for at der kan dannes holdbare sociale netværk er, at der er tillid mellem folk. I undersøgelsen er borgerne blevet spurgt, om de mener, de kan stole på andre mennesker.

71,2 % af borgerne er enige eller helt enige i, at man kan stole på de fleste mennesker. Tallet ligger på niveau med regionsgennemsnittet på 72,6%.

## Spørgsmål: Hvor enig eller uenig er du i at man kan stole på de fleste mennesker? (%)

	Vesthimmerland	Regionen
Meget enig	10,6	12,4
Enig	60,6	60,2
Uenig	17,7	17,1
Helt uenig	4,1	3,9
Ved ikke	7,0	6,4

## Andel af borgere i Vesthimmerlands Kommune, der er enig eller helt enig i at man kan stole på de fleste mennesker (%)



Det er generelt de unge kvinder, der trækker gennemsnittet ned og der er lidt flere blandt mændene, der mener, at man kan stole på andre mennesker, end blandt kvinderne.

Derudover er der flere blandt de højst uddannede, der oplever, at man kan stole på andre mennesker (84%) end blandt dem uden uddannelse (63%).

En vigtig del af befolkningens sociale netværk og rammer for hverdagslivet er de offentlige institutioner. Det er derfor vigtigt, at borgerne har tillid til disse.

#### Andel af borgere, der har meget stor eller ganske stor tillid til følgende institutioner (%)

	Vesthimmerland	Region
Sundhedsvæsenet	74,6	77,1
Skolen	65,3	66,0
De sociale myndigheder	50,2	53,8

Der er relativt mange, der har stor tillid til skolen og sundhedsvæsenet, mens tilliden til de sociale myndigheder er noget lavere. Generelt ligger Vesthimmerlands Kommune her på linie med regionstallene.

#### Netværk

Udover tilliden til andre mennesker og samfundets institutioner er de sociale netværk, som en person indgår i, vigtige for sundheden. For at undersøge, hvor gode de sociale netværk er hos kommunens borgere, er de blandt andet blevet spurgt

#### Spørgsmål: Har du nogen at tale med, hvis du har problemer eller brug for støtte? (%)

	Vesthimmerland	Regionen
Ja, ofte	54,0	57,4
Ja, for det meste	31,2	29,7
Ja, nogen gange	10,9	9,5
Nej aldrig eller næsten aldrig	3,9	3,5

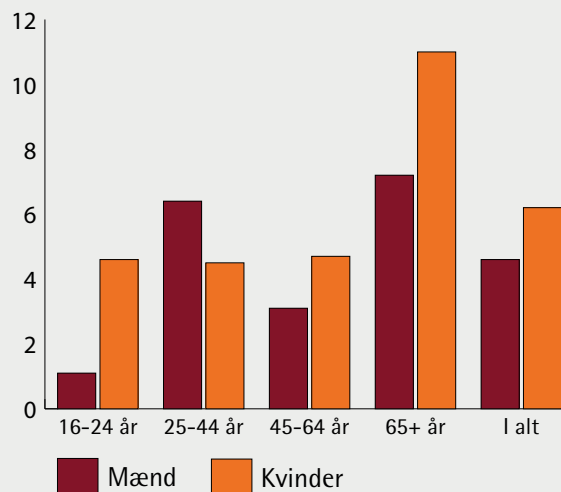
om, hvorvidt de har nogen at tale med, hvis de har problemer eller brug for støtte. Her ses det, at de fleste oplever, at de har nogen at støtte sig til, hvis de har brug for hjælp.

Der er i undersøgelsen også spurgt til, om borgerne er alene, selvom de mest har lyst til at være sammen med andre.

Det at være uønsket alene er ikke noget stort problem hos kommunens borgere, men der er alligevel 11% af kvinderne over 65, der giver udtryk for, at de ofte er alene, hvor de helst ville være sammen med andre.

Det er også de ældre kvinder, der har den laveste tiltro (60%) til, at de helt sikkert kan få hjælp til praktiske problemer, hvis de bliver syge. Blandt alle andre er der mindst 69%, der helt sikkert tror på, at de kan regne med hjælp fra andre.

#### Andel af borgere, der angiver at de ofte er alene, selvom de mest har lyst til at være sammen med andre (%)



## Lokalsamfund

Et vigtigt aspekt af sundhed er de fysiske og sociale omgivelser og det miljø, som borgerne oplever i hverdagen. Det har derfor været vigtigt at belyse, hvordan tilfredsheden og deltagelsen i nærmiljøet er for borgerne. 80% af borgerne har tilkendegivet, at de føler sig knyttet til deres lokalområde, og 87% føler sig trygge ved at gå tur alene efter mørkets frembrud. Derudover har under 7% angivet, at de er generet af støj, røg eller anden luftforurening i det område, de bor i.

Borgerne er i undersøgelsen også blevet spurgt, om der i deres lokalområde er mulighed for at benytte en lang række tilbud, samt om de er tilfredse med mulighederne. Det betyder, at selv om man angiver, at der ikke er stort udbud af f.eks. cafeer, restauranter og diskoteker, kan man godt være tilfreds med de muligheder der er, fordi de dækker det behov, man har.

### Andel af borgere, der er tilfreds med muligheden for at benytte følgende i lokalområdet (%):

	Vesthimmerland	Regionen
Naturområder, parker og lign.	84,7	87,0
Biograf, teater, koncerter	68,5	69,6
Cafeer, restauranter, diskoteker	59,3	70,0
Idrætsanslæg, fitness, motionscentre, svømmehaller, motionsstier og lign.	75,3	78,7
Arrangementer: motionsløb, byfester, sundhedsdage, kulturnat, "open by night" osv.	72,3	68,8
Muligheder for at omgås med naboer i fælles områder/lokaler	56,0	51,4

Borgerne i Vesthimmerlands Kommune er på de fleste områder lige så tilfredse med deres muligheder for at benytte forskellige ting, som regionsgennemsnittet. Dog er der en væsentlig lavere tilfredshed med muligheden for at gå på café, restaurant eller diskotek. Derudover er det bemærkelsesværdigt, at næsten halvdelen af borgerne er utilfredse med deres muligheder for at omgås med naboer i fællesområder eller lokaler.

## Deltagelse i foreningsliv

Deltagelse i lokalsamfundets aktiviteter giver mulighed for at udvikle netværk og venskaber. Mange deltager i foreningsliv og andre sociale aktiviteter i fritiden.

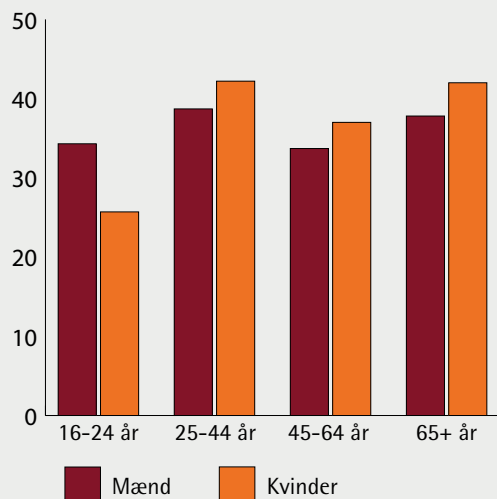
### Spørgsmål: Deltager du i foreningsliv/frivilligt arbejde eller lign. aktiviteter (f.eks. sportsklub, (grund) ejerforening, bestyrelsesarbejde, aftenskole, samler penge ind, skolebestyrelse, værested osv.) i den by du bor i? (%)

	Vesthimmerland	Regionen
Ja, dagligt	3,3	3,4
1-2 gange om ugen	19,1	19,3
1-2 gange om måneden	14,8	12,7
Sjældnere	24,6	23,3
Aldrig	36,0	39,1
Ved ikke	2,3	2,2

I alt 37,2% er aktive i den by, de bor i, mindst en gang om måneden. Her adskiller de 16-24 årige kvinder sig ved, at kun 25,7% er aktive mindst en gang om måneden.

Selvom de 16-24 årige kvinder ikke deltager så meget i foreningslivet, synes der ikke at være mangel på tilbud, for kun 8,9% af de unge kvinder angiver, at de gerne ville deltage mere i foreningslivet, mens knap hver femte af mænd og kvinder mellem 25-44 år angiver, at de gerne vil deltage mere.

**Andel af borgere i Vesthimmerlands Kommune, der deltagere i foreningsliv/frivilligt arbejde eller lign. i den by de bor i mindst én gang om måneden (%)**



### Arbejds miljø

En vigtig faktor i borgernes trivsel er deres arbejdsplads. De relationer, påvirkninger og vilkår, som mennesket arbejder under, kan i nogle tilfælde være belastende og i andre tilfælde stimulerende. Undersøgelser peger på, at en væsentlig del af sygefraværet på de danske arbejdspladser kan relateres til arbejdsmiljøfaktorer, og borgerne er derfor også blevet spurgt til deres fysiske og psykiske arbejdsmiljø.

I forhold til arbejdsmiljøet kan det ses, at der er en del, der har begrænset indflydelse samt at næsten halvdelen føler det nødvendigt at arbejde meget hurtigt for at nå deres arbejde.

**Andel af erhvervsaktive 25-64 åriges besvarelser angående arbejdsmiljø (%)**

	Vesthimmerland	Regionen
Andel der dagligt eller flere gange om ugen er udsat for støj	46,3	43,0
Andel der dagligt eller flere gange ugentlig udfører tunge løft	35,1	30,7
Andel der har meget begrænset indflydelse på deres arbejde	17,0	15,2
Andel der føler det nødvendigt at arbejde meget hurtigt	48,1	49,0



# SYGDOM

Borgerne er i undersøgelsen blevet spurgt, om de har nogen langvarig sygdom, langvarig eftervirkning af skade, handicap eller anden langvarig lidelse. Der spørges desuden ind til brug af praktiserende læge og håndkøbsmedicin.

I alt 33,5 % af borgerne i Vesthimmerlands Kommune oplyser at have én eller flere langvarige sygdomme eller langvarige eftervirkninger heraf.

Andelen af kvinder med langvarig sygdom (36,7%) er lidt større end andelen af mænd (30,5%).

Når man beder borgerne tage stilling til en række konkrete sygdomme, som både kan være varige og ikke-varige, oplyser to tredjedele, at de lider af sygdomme eller eftervirkningerne heraf. Der er dog betydelig forskel på kønnene, idet 71 % af kvinderne og 58 % af mændene angiver, at de har en eller flere sygdomme.



**De hyppigst forekomne sygdomme for borgerne i Vesthimmerlands Kommune og i hele regionen fremgår af nedenstående tabel (%).**

	Vesthimmerland	Regionen
Slidgigt	21,3	20,5
Forhøjet blodtryk	19,3	19,7
Allergi	16,5	16,9
Migræne/hyppig hovedpine	15,9	15,5
Diskusprolaps / rygsygdomme	13,9	13,5

41 % af kvinderne og 31 % af mændene i undersøgelsen har to eller flere sygdomme og blandt de ældre over 64 år er det op mod tre fjerdedele, der har flere samtidige sygdomme.

En del sygdomme hænger naturligt sammen med alder eller køn, og i tabellen på modsatte side er vist, hvilke sygdomme der hyppigst forekommer i de forskellige aldersgrupper.

Tallene for kommunen er relativt små og er for usikre til at fordele på køn og alder. Tabellen viser derfor resultaterne for hele regionen, men billedet forventes ikke at være væsentligt forskelligt kommunerne imellem.

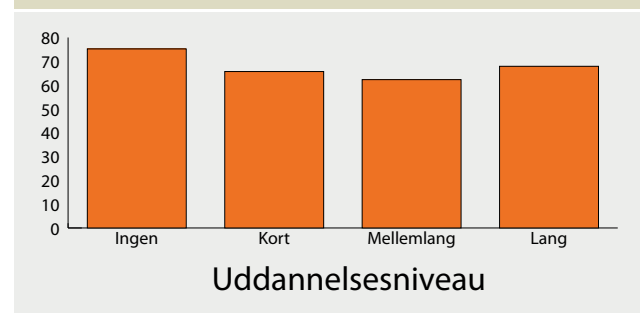
### Hyppigst forekomne sygdomme i Region Nordjylland fordelt efter alder og køn (%).

	Kvinder	Mænd	I alt
<b>16-24 år</b>			
Allergi	24,3	17,8	20,9
Forbigående/varig psykisk lidelse	16,0	8,4	12,0
Migræne/hyppig hovedpine	20,0	7,1	10,9
Astma	9,5	7,3	8,4
<b>25-44 år</b>			
Allergi	22,3	20,4	21,4
Migræne/hyppig hovedpine	28,1	11,3	19,4
Forbigående/varig psykisk lidelse	17,0	10,6	13,7
Diskusprolaps/rygsygdomme	11,1	9,4	10,9
<b>45-64 år</b>			
Slidgigt	30,2	22,9	26,5
Forhøjet blodtryk	25,1	24,9	25,1
Diskusprolaps/rygsygdomme	17,2	19,3	18,2
Migræne/hyppig hovedpine	22,7	11,2	17,8
Allergi	17,7	11,3	14,5
Forbigående/varig psykisk lidelse	15,4	10,8	13,1
<b>65+ år</b>			
Forhøjet blodtryk	50,9	43,2	47,3
Slidgigt	54,0	34,6	45,0
Diskusprolaps/rygsygdomme	18,2	15,9	17,1
Grå stær	18,4	9,3	14,1
Tinnitus	10,1	17,3	13,5
Sukkersyge	12,3	12,5	12,4
Knogleskørhed	20,5	3,0	12,3
Kronisk bronkitis	11,4	12,0	11,7

### Sygdom og uddannelsesniveau

Nationale undersøgelser viser, at der generelt er en klar sammenhæng mellem uddannelsesniveau og andelen af borgere med sygdom. Undersøgelsen viser, at dette også er tilfældet for borgerne i regionen som helhed. Som den eneste kommune i regionen kan denne tendens imidlertid ikke ses blandt deltagerne i undersøgelsen fra Vesthimmerlands Kommune.

### Andel med sygdom i Vesthimmerlands Kommune (%)



### Selv vurderet helbred og begrænsninger i dagligdagen

For den enkelte er der ikke altid sammenhæng mellem sygdom og selv vurderet helbred, men blandt de borgere i undersøgelsen, der har langvarig sygdom, eftervirkninger heraf eller handicap, er det dog næsten 40%, der vurderer deres helbred til generelt at være mindre godt eller dårligt.

Mange borgere er belastet i deres dagligdag som følge af nuværende sygdom eller eftervirkninger af tidligere sygdom. Mere end hver tredje oplyser således, at de har problemer med at udføre sædvanlige dagligdags aktiviteter.

Der er flest, som føler begrænsninger i forhold til dagligdags aktiviteter blandt borgere med KOL, astma og psykiske lidelser.

### Sygdom og socialt netværk

Borgere, der er ramt af sygdom, har brug for hjælp både fra det professionelle sundhedsvæsen og fra private sociale netværk, familie og venner. Tre fjerdedele af alle borgerne i kommunen mener, at de helt sikkert kan få hjælp til praktiske problemer ved sygdom, men tallet er lavere for borgere, der faktisk har sygdomme. Især blandt borgere, der har grå stær, knogleskørhed, kronisk angst, depression eller kræft er der færre, der oplever at kunne få hjælp. Det er samtidig sygdomme, der hyppigst forekommer i de ældste aldersgrupper.

### Smerter og ubehag

Uanset om man har langvarig sygdom eller ej, kan man være generet af daglige smerter og ubehag. Undersøgelsen viser, at mange oplever at være generet særligt som følge af smerter i muskler, knogler og led samt af hovedpine.

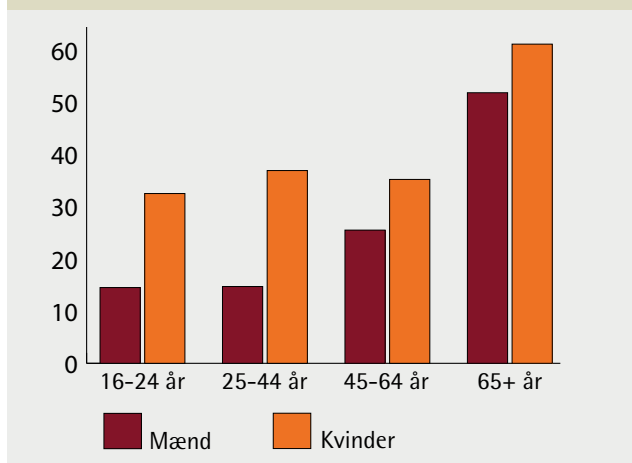
Der er flere kvinder end mænd, der føler sig generet af daglige smerter og ubehag. Andelen med muskel- og skeletsmerter stiger med alderen, mens hovedpine hyppigst er et problem blandt de yngre kvinder. Andelen, der er generet af muskel- og skeletsmerter eller hovedpine, falder med stigende uddannelsesniveau.

### Kontakter til læge og forbrug af håndkøbsmedicin

34% af kommunens borgere har været til konsultation hos en praktiserende læge mere end 5 gange det seneste år. Der er dog stor forskel på hyppigheden af lægebesøg afhængig af køn og alder.

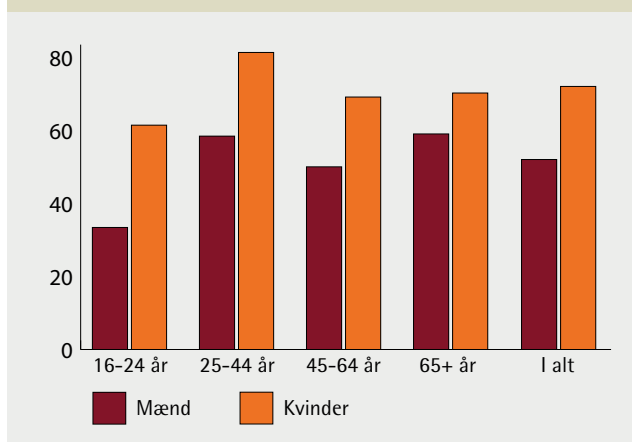
Der er især mange kontakter til lægen blandt borgere med kræft, blodprop i hjertet og psykiske lidelser.

**Andel af borgere i Vesthimmerlands Kommune med mere end 5 konsultationer hos praktiserende læge det seneste år (%)**



Udover lægebesøg er deltagerne i undersøgelsen blevet spurgt om deres forbrug af håndkøbsmedicin.

**Andel af borgere i Vesthimmerlands Kommune, der har brugt håndkøbsmedicin de seneste tre måneder (%)**



Der er også blevet spurgt til, hvor ofte man anvender håndkøbsmedicin, og her viser tallene, at langt de fleste tager håndkøbsmedicin mindre end 7 gange om måneden.

### Borgere med kronisk sygdom

Den stigende levealder, borgernes livsstil og udviklingen i sundhedsvæsenets behandlingsmuligheder har stor betydning for andelen af borgere, der lever med kronisk sygdom. Sundhedsstyrelsen vurderer således, at omkring en tredjedel af befolkningen lider af én eller flere kroniske sygdomme. Antallet af borgere med kronisk sygdom har stor betydning for presset på kommunale kerneopgaver som praktisk bistand og pleje, rehabiliteringsindsats m.v.

Udviklingen af kroniske lidelser hænger i betydelig grad sammen med livsstilsfaktorer som rygning, alkoholforbrug, usund kost, fysisk inaktivitet og overvægt. Den forventede vækst i antallet af borgere med kroniske lidelser sætter derfor fokus på tilrettelæggelse af den forebyggende indsats for at påvirke denne udvikling.

Som en del af samarbejdet om det forebyggende sundhedsarbejde har de Nordjyske Kommuner og Region Nordjylland formuleret en kroniker-strategi, som er målrettet borgere, der har udviklet en kronisk sygdom. Der er indgået sundhedsaftale om KOL (også kaldet rygerlunger), hjertekarsygdom samt diabetes. Der arbejdes med indgåelse af flere aftaler, blandt andet for borgere med psykisk sygdom.

Mange kronikere har flere sygdomme og for regionen som helhed fremgår det, at næsten halvdelen af borgere med KOL og to tredjedele af borgere med diabetes også har en hjertekarsygdom.

### Kronisk sygdom og KRAM-faktorerne

Undersøgelsen viser, at der er mere end dobbelt så mange rygere blandt borgere med KOL end i befolkningen som helhed, ligesom en større andel har et betydeligt forbrug af alkohol, er overvægtige eller er fysisk inaktive. Også i forhold til psykisk trivsel, at være ufrivilligt alene samt at overkomme ting i hverdagen har borgere med KOL det generelt sværere end øvrige borgere.

Borgere med hjertekarsygdom og borgere med diabetes er overrepræsenteret blandt de fysisk inaktive og svært overvægtige.

I forhold til befolkningen som helhed er der blandt borgere med psykisk sygdom en større andel, der spiser usundt, ryger mere, har et større forbrug af alkohol og er fysisk inaktive. Derimod er andelen af svært overvægtige blandt borgere med psykisk sygdom i undersøgelsen på niveau med gennemsnittet i befolkningen.

Undersøgelsen viser desuden, at borgere med flere kroniske sygdomme har større risiko i forhold til alle livsstilsfaktorer.

### Borgere i Vesthimmerlands Kommune med udvalgte kroniske lidelser (%)

	Blandt 16+ år	Blandt 65+ år
KOL	4,8	15,4
Hjerte-/karsygdomme	4,5	12,7
Diabetes	5,3	14,2
Vedvarende psykisk sygdom	2,8	1,7

\*) Hjerte-/karsygdomme indeholder ikke forhøjet blodtryk

# REGIONAL UNGEPROFIL

Der er på regionalt niveau lavet en sundhedsprofil for unge 16-29 årige. Dette er gjort, fordi der ikke er unge nok i hver kommune, der har svaret, så der kan laves en kommunal ungeprofil.

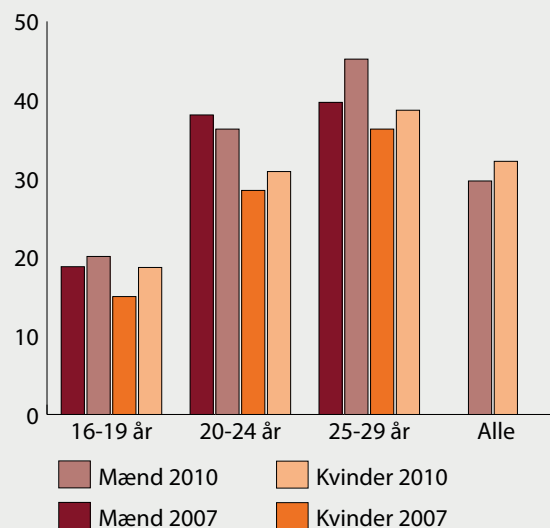
## Trivsel

Den regionale ungeprofil viser overordnet, at størstedelen af de nordjyske unge har det godt. Den viser dog også, at de unge kvinder generelt har dårligere psykisk trivsel end de unge mænd. En større andel af de unge kvinder end mænd føler sig ofte uønsket alene, er ofte nervøse eller stressede og har svært ved at overkomme alt det, de skal. Endelig er der en markant større andel af de unge kvinder end mænd, der lider af hovedpine og smerter i ryg eller lænd. De unge kvinder har til gengæld samlet set bedre kost- og alkoholvaner end de unge mænd.

## Andel der ofte eller en gang imellem er uønsket alene blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper (%)

	Er ofte eller en gang imellem uønsket alene	
Mænd	16 - 19 år	26,8
	20 - 24 år	29,7
	25 - 29 år	29,9
	Alle mænd ( 16 - 29 år)	28,8
Kvinder	16 - 19 år	35,3
	20 - 24 år	36,2
	25 - 29 år	32,8
	Alle kvinder (16 - 29 år)	34,8
Alle 16 - 29 årige	31,7	
Region Nordjylland	25,0	

## Andel moderat og svært overvægtige unge i 2007 og 2010 blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper (%)



## KRAM

Andelen af dagligrygere er på 18,5 % og er uændret i forhold til 2007. Til gengæld er der fra 2007 til 2010 sket en stigning i andelen af overvægtige, så omtrent hver tredje unge idag er overvægtig og cirka hver tiende er svært overvægtig. Sundhedsprofilen for unge viser, at nordjyske borgere under 30 år har et meget stort forbrug af alkohol, og at det er størst blandt de helt unge. Således drikker cirka hver tredje unge mand og hver fjerde unge kvinde i alderen 16-19 år mindst en gang om ugen fem genstande eller mere ved samme lejlighed.

# LOKALE UDFORDRINGER

Langt de fleste borgere i Vesthimmerland oplever, at de har et godt helbred. De stoler på deres medborgere, deltager i foreningslivet, er knyttet til lokalområdet og er generelt tilfredse med tilbud i lokalområdet.

Flere steder er der sket en positiv udvikling siden 2007. Vesthimmerland står over for nogle udfordringer i lighed med de øvrige nordjyske kommuner, men der er også områder, hvor kommunen kan levere positive resultater til inspiration.

Væksten i antallet af svært overvægtige synes stoppet i Vesthimmerland, og antallet overvægtige falder. Det sker fra et højt 2007 niveau, men er en enestående tendens i Regionen. Dog er de ældste mænd og kvinder over 65 år mere overvægtige end regionen som helhed. Til gengæld ligger de 45 – 64 årige lidt lavere.

Der er ikke udpræget social ulighed i forhold til at være ramt af sygdom. Det samme var tilfældet i 2007.

Antallet af rygere er faldet, og for mænd over 65 år er det blandt de laveste i regionen

Der er dog blandt kvinder generelt, og især de 45 – 64 årige kvinder flere rygere end i regionen som helhed. Mænd mellem 25 og 64 år ligger også lidt over gennemsnittet.

Mænd over 65 år er mere fysisk inaktive og vurderer deres helbred lidt dårligere end resten af regionen. De ældste kvinder vurderer også deres helbred lidt dårligere

Tilliden til sine medmennesker er generelt stor, men kvinderne og især de yngste kvinder ligger under mændene

Tilliden til de offentlige institutioner ligger lidt lavere end regionen som helhed.

De fleste angiver, at de har nogen at tale med og kan få støtte, hvis de har problemer. Dog er det værd at være opmærksom på de ældste kvinders oplevelse af muligheden for at få hjælp i hverdagen.

Der er ikke flere langvarigt syge eller kronikere i Vesthimmerlands Kommune end i Regionen, men gruppen af kronikere kræver her som i Regionen en særlig indsats. Også i forhold til forebyggelse, idet de kronisk syge er overrepræsenterede i forhold til risikofaktorer som rygning, kost og motion.



VESTHIMMERLANDS  
KOMMUNE  
*lyst til at gøre en forskel*



SCAN KODEN ▶

Find os på nettet: [www.vesthimmerland.dk](http://www.vesthimmerland.dk)

