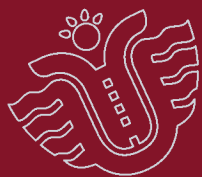
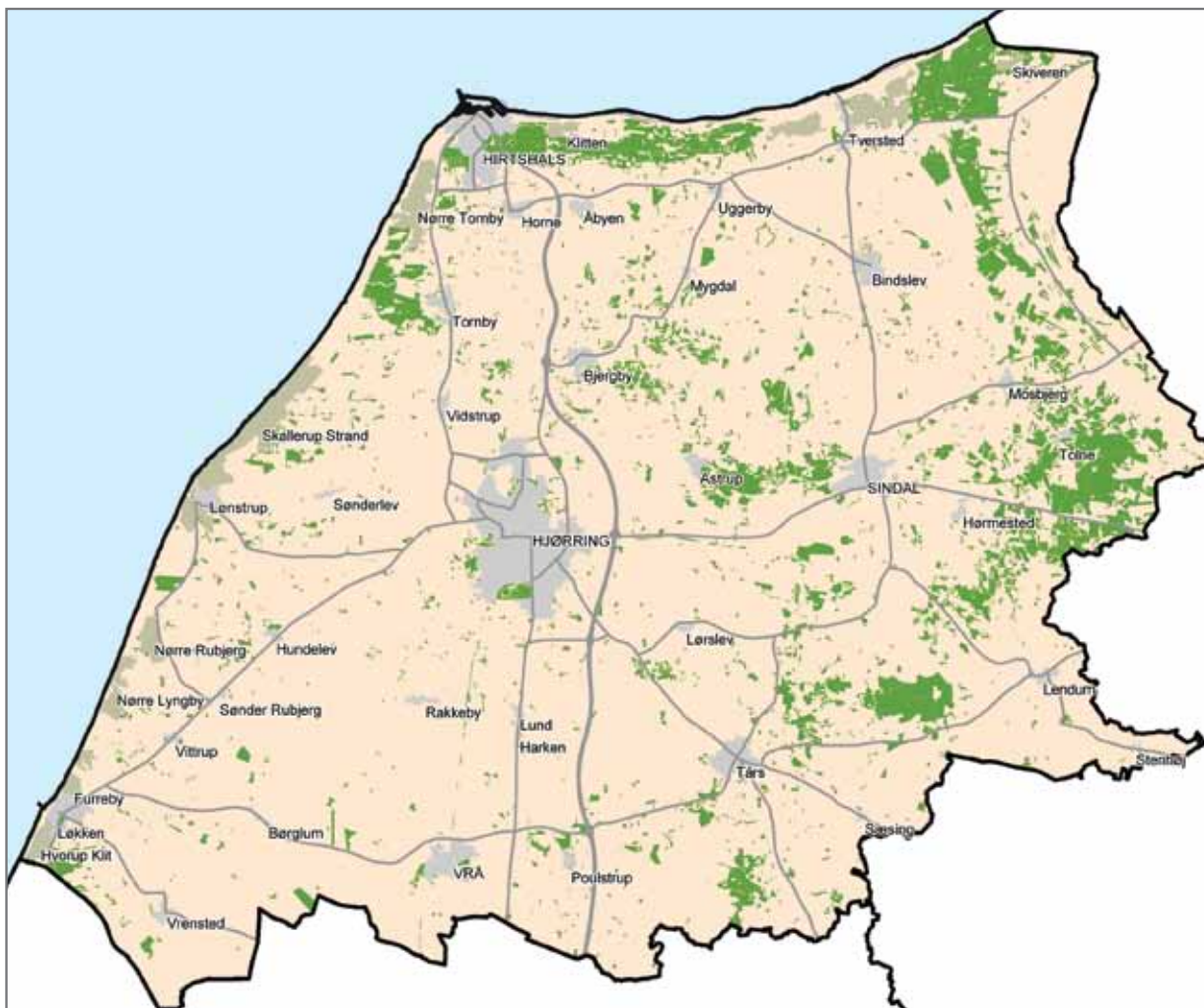


Sådan står det til
med sundheden i
Hjørring Kommune
2010





SÅDAN STÅR DET TIL MED SUNDHEDEN I HJØRRING KOMMUNE 2010

Udgivet marts 2011 af:

Hjørring Kommune i samarbejde med Region Nordjylland

Hjørring Kommune

Nørregade 2

9800 Hjørring



Layout & tryk: HolstPLUS.dk

Om Hjørring Kommune

| 1/11 2010 | Mænd | Kvinder | I alt |
|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|
| Samlet befolkning | 33.192 | 33.304 | 66.496 |
| 16-24 år | 3.660 | 3.344 | 7.004 |
| 25-44 år | 7.640 | 7.420 | 15.060 |
| 45-64 år | 9.671 | 9.556 | 19.227 |
| 65 + år | 5.696 | 6.816 | 12.512 |
| I alt 16 + år | 26.667 | 27.136 | 53.803 |
| Areal km² | 929,58 | | |

SÅDAN STÅR DET TIL I HJØRRING KOMMUNE

For anden gang er der gennemført en undersøgelse af befolkningens sundhedstilstand her i Hjørring Kommune. Som den første undersøgelse fra 2007, er denne også gennemført i samarbejde med Region Nordjylland og de øvrige nordjyske kommuner.

3500 borgere i Hjørring Kommune har modtaget spørgeskemaet i starten af 2010, og 65 % af dem har svaret. Det er en meget flot svarprocent, og den er med til at kvalificere undersøgelsen, så vi kan bruge den som et arbejdsredskab i de kommende år.

Kommunen har udviklet sig meget gennem de sidste år, ikke mindst på sundhedsområdet. Denne undersøgelse kan være med til at give et fingerpeg om udviklingen er gået i den rigtige retning og om den har haft den ønskede virkning. Ligeledes kan den være med til at udstikke retningen for de kommende års sundhedsindsats; hvor skal vi lægge vores kræfter og hvor kan vi være med til at gøre en forskel.

Hjørring Kommunes sundhedspolitik er en strategi for hvordan kommunen skal arbejde mod at blive blandt de sundeste kommuner i Danmark. Det kan være et langt sejt træk at ændre befolkningens vaner, så det kommer til udtryk i bedre helbred og mere sundhed. Men ved fælles hjælp og nye initiativer kommer vi i den rigtige retning.



Borgmester: Arne Boelt

Af nye initiativer på sundhedsområdet kan nævnes etableringen af Hjørring Sundhedscenter. Med Sundhedscentret har vi fået en fysisk ramme for kommunal fysioterapi, ergoterapi, genoptræning, rehabilitering og forebyggelse. Sundhedscentret danner også partnerskaber med institutioner rundt om i kommunen som skoler, idrætsforeninger og sygehuse, hvilket betyder indsatsen også findes hvor borgerkontakten er. Det er ligeledes vigtigt, at sundhed tænkes ind i alle aspekter af samfundet.

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.

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 selvvaluerede 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.

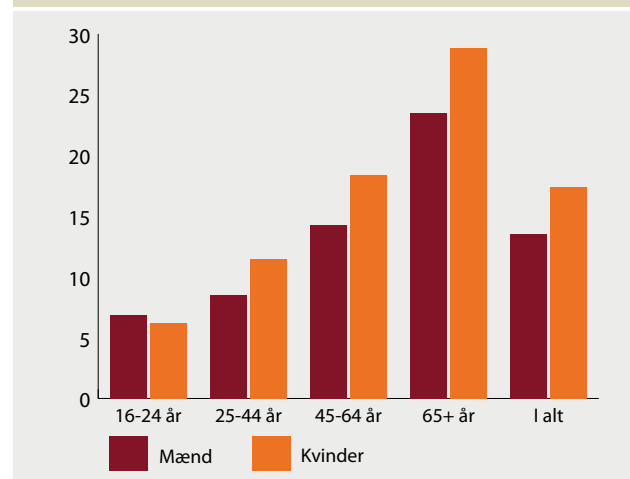
Selvvalueret helbred kan afspejle indre og ydre ressourcer, der kan trækkes på i forbindelse med sygdom, og et godt selvvalueret helbred kan også være tegn på, at en person er bedre til at drage omsorg for sig selv i forbindelse med sygdom. Udover social kapital, er selvvalueret helbred en vigtig parameter for det brede sundhedsbegreb, der ligger bag undersøgelsen. Da spørgsmålet om selvvalueret 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? (%)

| | Hjørring | Region Nordjylland |
|-------------|----------|--------------------|
| Fremragende | 11,7 | 11,4 |
| Vældig godt | 36,5 | 36,9 |
| Godt | 36,4 | 36,7 |
| Mindre godt | 12,9 | 12,5 |
| Dårligt | 2,6 | 2,6 |

84,5 % af borgerne i Hjørring Kommune vurderer deres helbred som fremragende, vældig godt eller godt. Det svarer til regionsgennemsnittet.

Andel med mindre godt eller dårligt selvvalueret helbred i Hjørring Kommune (%).



Oplevelsen af at have dårligt helbred stiger med alderen, og der er flere kvinder end mænd, der vurderer deres helbred mindre godt eller dårligt. Selvom 28,8 % af kvinderne over 65 år angiver deres helbred som mindre godt eller dårligt, svarer det nogenlunde til regionstallene. At tilsvarende 23,5 % af de ældste mænd angiver at have mindre godt eller dårligt helbred, er lidt højere end gennemsnittet.

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

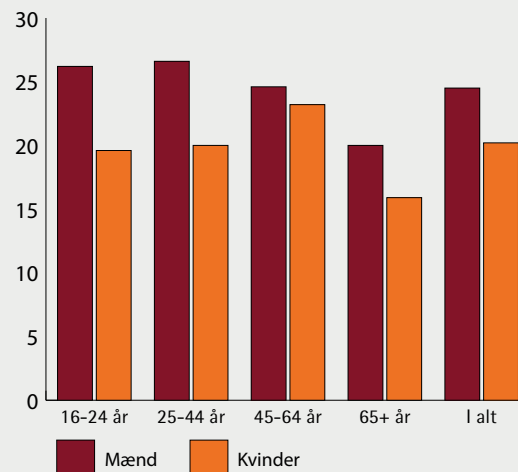
Rygning er den enkeltfaktor, der udgør den største sundhedsrisiko i Danmark. Rygning øger risikoen for lungekræft, KOL (rygerlunger), hjerte-kar sygdomme samt en lang række andre sygdomme – herunder en række kræftformer. Næsten alle organer påvirkes af rygningens skadelige effekter, og rygning kan forværre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

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

| | Hjørring | | Regionen |
|----------------------------|----------|-------|----------|
| | 2010* | 2007* | 2010 |
| Ja, hver dag | 22,3 | 25,3 | 21,6 |
| Ja, mindst en gang om ugen | 1,4 | 1,3 | 1,7 |
| Ja, sjældnere end hver uge | 1,4 | 2,6 | 1,9 |
| Nej, jeg er holdt op | 29,5 | 24,7 | 27,2 |
| Nej, jeg har aldrig røget | 45,5 | 46,1 | 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 Hjørring Kommune, der ryger dagligt (%)



Antallet af rygere er faldet med 3 procentpoint siden 2007. Det er et stort fald, og antallet nærmer sig regionsgennemsnittet. Der er 24,8 % mænd og 20,4 % kvinder, der ryger. Hele 26,2 % af de unge mænd under 25 år angiver, at de ryger dagligt og 19,6 % af de yngste kvinder er dagligrygere.

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 helbredsmæssige og sociale konsekvenser. Sundhedsstyrelsens nye anbefalinger er, at mænd højst drikker 14 genstande om ugen og kvinder højst 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) (%)

| | Hjørring | Regionen |
|---------|----------|----------|
| Mænd | 9,7 | 11,3 |
| Kvinder | 7,2 | 7,2 |
| I alt | 8,5 | 9,3 |

Andelen der har et højrisikoforbrug af alkohol er lavere i Hjørring Kommune end i regionen som helhed. Det er især mændene, der sørger for de lave tal.

Tallene for Hjørring Kommune er for små til at kunne bære en analyse på køn og alder. Men tallene for hele regionen 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 familiemæssige konsekvenser i form af øget kriminalitet, arbejds-skader, anbringelser af børn m.v.

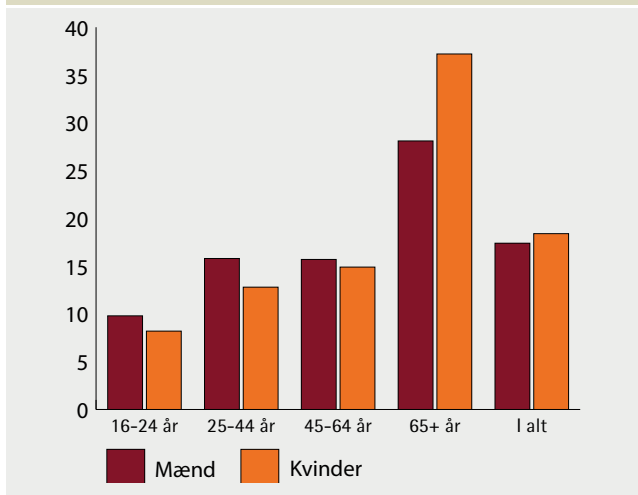
Motion – fysisk aktivitet

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 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? (%)

| | Hjørring | Regionen |
|------------------|----------|----------|
| Konkurrenceidræt | 5,4 | 5,0 |
| Motionsidræt | 20,3 | 20,4 |
| Lettere motion | 56,5 | 56,0 |
| Fysisk inaktiv | 17,9 | 18,5 |

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



Andelen af fysisk inaktive i Hjørring Kommune er nogenlunde på niveau med regionen og andelen af mænd og kvinder er næsten det samme. Ser man på aldersgrupper stiger andelen af inaktive med alderen. 28,1 % af mændene og 37,2 % af kvinderne over 65 år er fysisk inaktive. For mændene svarer det til de andre kommuner i regionen, mens kvinderne ligger over. Til gengæld angiver kun 8,2 % af de yngste kvinder, at de er inaktive, hvilket er lavt.

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:

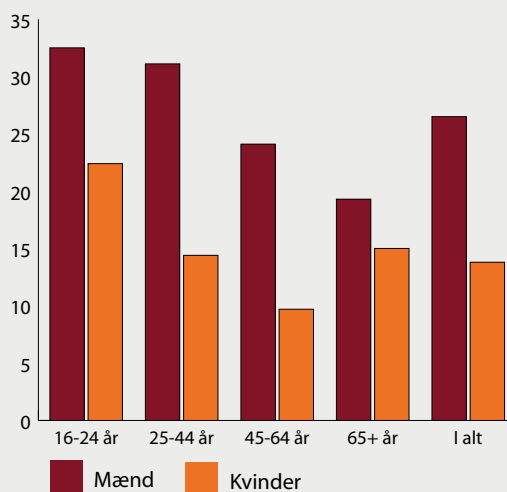
- *Sund kost* – generelt sunde kostvaner, herunder højt indtag af frugt, grønt og fisk samt lavt indtag af mættet fedt.
- *Middelsund kost* – middelhøjt indtag af frugt, grønt og fisk og mættet fedt.
- *Usund kost* – generelt usunde kostvaner, herunder meget lavt indtag af frugt, grønt og fisk og højt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

Kostvaner (%)

| | Hjørring | Regionen |
|-----------------|----------|----------|
| Sund kost | 17,6 | 18,0 |
| Middelsund kost | 62,3 | 63,7 |
| Usund kost | 20,1 | 18,3 |

Kostvanerne blandt borgerne i Hjørring Kommune ligner kostvanerne i regionen som helhed, dog med lidt flere, der spiser usundt. Fordelt på køn og alder ses det, at 26,5 % af mændene og 13,8 % af kvinderne spiser usundt. De yngste kvinder spiser mere usundt end kvinder i de øvrige aldersgrupper. 31,1 % af de 25-44 årige mænd spiser usundt, og det er mere end resten af regionen.

Andel af borgere i Hjørring 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 svært overvægt (BMI over 30) rammer kvinder hårdere end mænd, i form af færre gode leveår.

Udviklingen i overvægt ligner den samlede nordjyske udvikling med flere moderat og svært overvægtige. Tallene for Hjørring Kommune ligger meget tæt op ad regionstallene. Overvægten viser sig især fra 25 års alderen med gruppen af 45-64 årige som den mest overvægtige. 20,1 % af mændene og 16,6 % af kvinderne i denne gruppe er svært overvægtige.

FAKTA OM OVERVÆGT

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

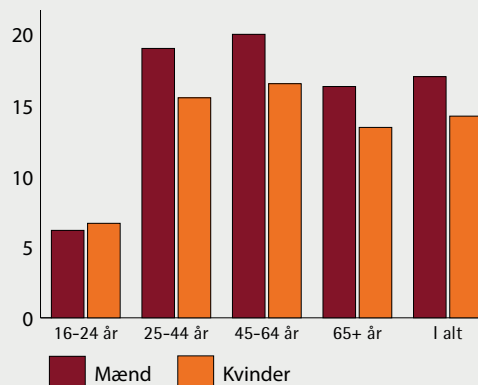
$$\frac{\text{vægt i kilo}}{(\text{højde i meter}) \times (\text{højde i meter})}$$
- Svært overvægtige dør i gennemsnit to til tre år tidligere end ikke overvægtige.
- Svært overvægtige mænd kan forvente fem færre leveår uden langvarig belastende sygdom end normalvægtige. For svært overvægtige kvinder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

Body Mass Index (%)

| | Hjørring 2010* | 2007* | Regionen 2010 |
|-------------------------|-------------------|-------|------------------|
| Svær overvægt | | | |
| BMI over 30 | 15,7 | 13,9 | 15,7 |
| Moderat overvægt | | | |
| BMI ml. 25 og 29,9 | 36,2 | 36,6 | 35,4 |
| Normalvægt | | | |
| BMI ml. 18,5 og 24,9 | 45,8 | 47,9 | 46,6 |
| Undervægt | | | |
| BMI under 18 | 2,3 | 1,6 | 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 Hjørring 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

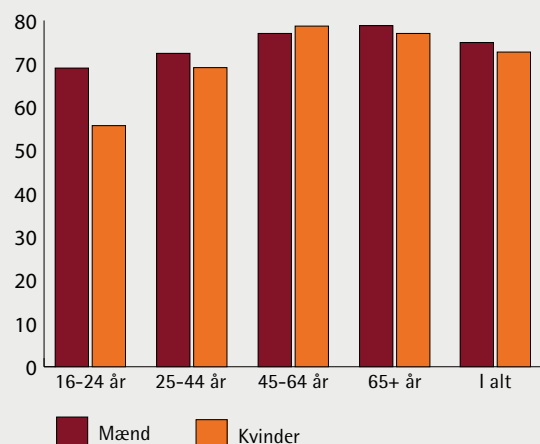
En væsentlig forudsætning for at der kan dannes holdbare sociale netværk er, at der er tillid mellem folk. I undersøgelsen er borgerne blevet spurgt, om de mener, de kan stole på andre mennesker.

73,8% 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? (%)

| | Hjørring | Regionen |
|------------|----------|----------|
| Meget enig | 12,6 | 12,4 |
| Enig | 61,2 | 60,2 |
| Uenig | 16,3 | 17,1 |
| Helt uenig | 3,5 | 3,9 |
| Ved ikke | 6,5 | 6,4 |

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



Det er de 16-24 årige kvinder, der trækker gennemsnittet ned. For de øvrige aldersgrupper gælder det, at der er ca. lige mange kvinder som mænd, der mener, at man kan stole på andre mennesker.

Derudover er der flere blandt de højst uddannede, der oplever, at man kan stole på andre mennesker (88%) end blandt dem uden uddannelse (70%).

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 (%)

| | Hjørring | Region |
|------------------------|----------|--------|
| Sundhedsvæsenet | 78,1 | 77,1 |
| Skolen | 66,9 | 66,0 |
| De sociale myndigheder | 53,6 | 53,8 |

Der er relativt mange, der har stor tillid til sundhedsvæsenet, mens tilliden til både skole og de sociale myndigheder er mere begrænset. Generelt ligger tilliden til institutionerne på linje med regionsgennemsnittet.

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? (%)

| | Hjørring | Regionen |
|--------------------------------|----------|----------|
| Ja, ofte | 57,5 | 57,4 |
| Ja, for det meste | 30,0 | 29,7 |
| Ja, nogen gange | 9,1 | 9,5 |
| Nej aldrig eller næsten aldrig | 3,5 | 3,5 |

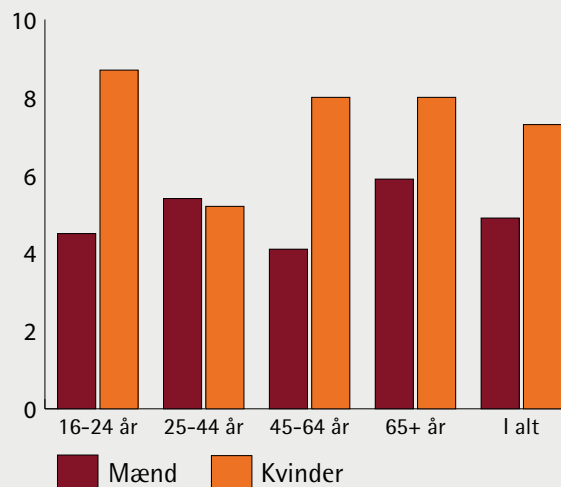
om, hvorvidt de har nogen at tale med, hvis de har problemer eller brug for støtte. Her ses det, at de fleste oplever, at de har nogen at støtte sig til, hvis de har brug for hjælp.

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. For alle aldersgrupper gælder det, at der er under 8 % af borgerne, der giver udtryk for, at de ofte er alene, hvor de helst ville være sammen med andre.

Det er blandt borgerne over 65 år, der er den laveste tiltro til, at de helt sikkert kan få hjælp til praktiske problemer, hvis de bliver syge. Blandt alle andre tror langt de fleste 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. 79 % af borgerne har tilkendegivet, at de føler sig knyttet til deres lokalområde, og 88 % 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 (%):

| | Hjørring | Regionen |
|--|----------|----------|
| Naturområder, parker og lign. | 87,4 | 87,0 |
| Biograf, teater, koncerter | 73,2 | 69,6 |
| Cafeer, restauranter, diskoteker | 72,4 | 70,0 |
| Idrætsanslæg, fitness, motionscentre, svømmehaller, motionsstier og lign. | 81,4 | 78,7 |
| Arrangementer: motionsløb, byfester, sundhedsdage, kulturnat, "open by night" osv. | 70,9 | 68,8 |
| Muligheder for at omgås med naboer i fælles områder/lokaler | 49,6 | 51,4 |

Borgerne i Hjørring Kommune er på de fleste områder lige så tilfredse med deres muligheder for at benytte forskellige ting, som regionsgennemsnittet. Det er derudover 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.

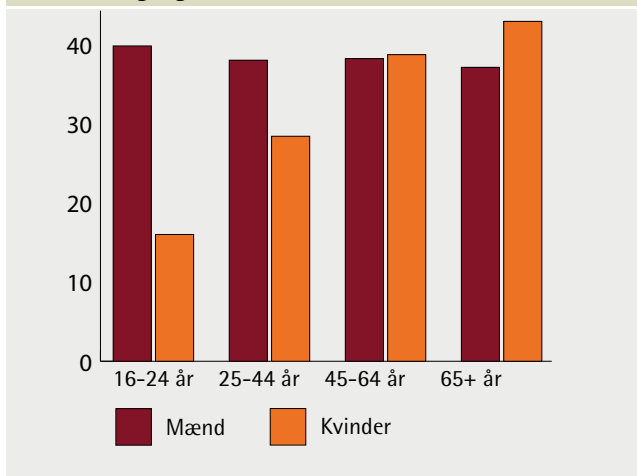
Spørgsmål: Deltager du i foreningsliv/frivilligt arbejde eller lign. aktiviteter (f.eks. sportsklub, (grund) ejerforening, bestyrelsesarbejde, aftenskole, samler penge ind, skolebestyrelse, værested osv.) i den by du bor i? (%)

| | Hjørring | Regionen |
|----------------------|----------|----------|
| Ja, dagligt | 3,3 | 3,4 |
| 1-2 gange om ugen | 19,1 | 19,3 |
| 1-2 gange om måneden | 13,6 | 12,7 |
| Sjældnere | 22,7 | 23,3 |
| Aldrig | 38,9 | 39,1 |
| Ved ikke | 2,4 | 2,2 |

I alt 36 % af borgerne er aktive i den by, de bor i, mindst en gang om måneden. Her adskiller de 16-24 årige kvinder sig ved at kun 16 % er aktive mindst en gang om måneden. De 25-44 årige kvinder er heller ikke så aktive, mens der af resten af borgerene er ca. 40 %, der 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 10 % af de unge kvinder angiver, at de gerne ville deltage mere i foreningslivet.

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



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

| | Hjørring | Regionen |
|---|----------|----------|
| Andel der dagligt eller flere gange om ugen er udsat for støj | 41,5 | 43,0 |
| Andel der dagligt eller flere gange ugentlig udfører tunge løft | 32,1 | 30,7 |
| Andel der har meget begrænset indflydelse på deres arbejde | 14,5 | 15,2 |
| Andel der føler det nødvendigt at arbejde meget hurtigt | 45,3 | 49,0 |

Arbejdsmiljø

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 altså ses, at der er en del, der er udsat for støj og tunge løft flere gange om ugen. Næsten halvdelen føler det nødvendigt at arbejde meget hurtigt for at nå deres arbejde. For alle tallene gælder det, at borgerne i Hjørring Kommune ligger meget tæt på regionsgennemsnittet.



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 32,9 % af borgerne i Hjørring Kommune oplyser at have én eller flere langvarige sygdomme eller langvarige eftervirkninger heraf.

Andelen af kvinder med langvarig sygdom (34,6 %) er lidt større end andelen af mænd (31,1 %).

Når man beder borgerne tage stilling til en række konkrete sygdomme, som både kan være varige og ikke-varige, oplyser næsten to tredjedele, at de lider af sygdomme eller eftervirkningerne heraf. Der er dog betydelig forskel på kønnene, idet 67 % af kvinderne og 58 % af mændene angiver, at de har en eller flere sygdomme.



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

| | Hjørring | Regionen |
|-----------------------------|----------|----------|
| Slidgigt | 19,5 | 20,5 |
| Forhøjet blodtryk | 19,9 | 19,7 |
| Allergi | 15,5 | 16,9 |
| Migræne/hyppig hovedpine | 14,8 | 15,5 |
| Diskusprolaps / rygsygdomme | 13,3 | 13,5 |

40 % af kvinderne og 32 % 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.

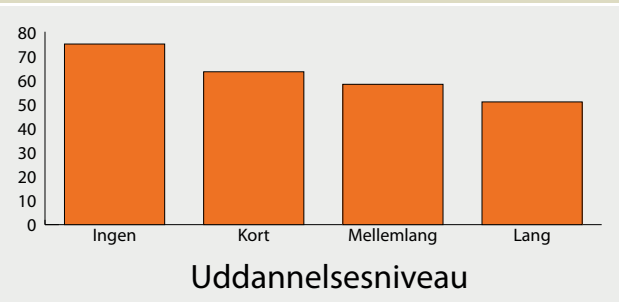
Hyppigst forekomne sygdomme i Region Nordjylland fordelt efter alder og køn (%).

| | Kvinder | Mænd | I alt |
|-----------------------------------|---------|------|-------|
| 16-24 år | | | |
| 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 |
| 25-44 år | | | |
| 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 |
| 45-64 år | | | |
| 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 |
| 65+ år | | | |
| 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. Sundhedsprofilen viser, at dette også er tilfældet for såvel regionen som helhed som deltagerne i undersøgelsen fra Hjørring Kommune.

Andel med sygdom i Hjørring 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.

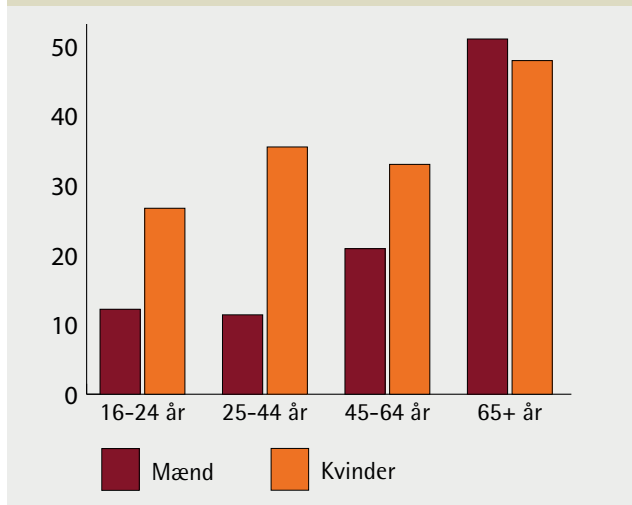
Der er flere kvinder end mænd, der føler sig generet af daglige smerter og ubehag. Andelen med muskel- og skeletsmerter stiger med alderen, mens hovedpine hyppigst er et problem blandt de yngre kvinder. Andelen, der er generet af muskel- og skeletsmerter eller hovedpine, falder med stigende uddannelsesniveau.

Kontakter til læge og forbrug af håndkøbsmedicin

30 % 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.

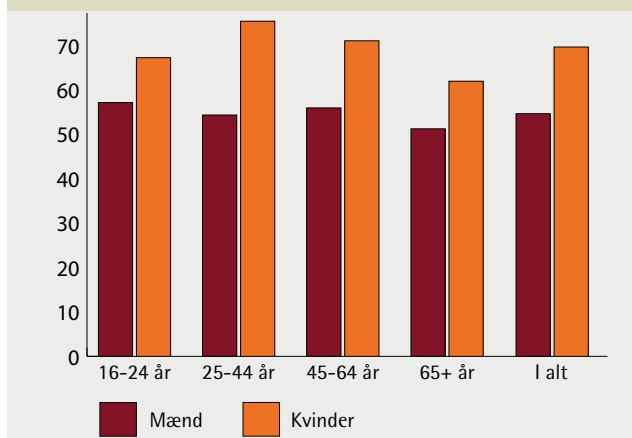
Der er især mange kontakter til lægen blandt borgere med kræft, blodprop i hjertet og psykiske lidelser.

Andel af borgere i Hjørring 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 Hjørring 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 Hjørring Kommune med udvalgte kroniske lidelser (%)

| | Blandt 16+ år | Blandt 65+ år |
|---------------------------|---------------|---------------|
| KOL | 4,8 | 11,6 |
| Hjerte-/karsygdomme | 3,9 | 10,6 |
| Diabetes | 5,3 | 11,4 |
| Vedvarende psykisk sygdom | 4,3 | 2,7 |

*) 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.

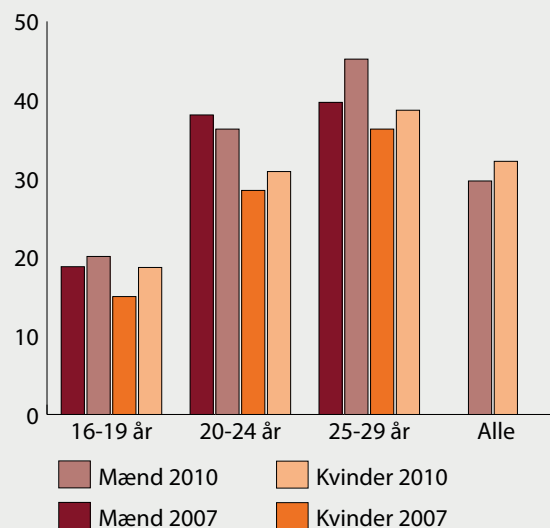
Trivsel

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

Det store spørgsmål der blev stillet i denne undersøgelse var "Hvordan har du det?" og til det har langt de fleste borgere i Hjørring Kommune svaret, at de selv mener, at de har et godt helbred. Dette er naturligvis positivt, og der er også flere steder vi kan se positiv fremgang siden 2007. Her skal nævnes det flotte fald i antallet af rygere, hvor vi siden 2007 er faldet med 3 procentpoint. Der er dog stadig rigtig mange rygere i kommunen, særligt blandt mændene under 45 år, hvilket er med til at understrege, at der stadig er udfordringer forude.

I forhold til de øvrige KRAM faktorer – Kost, Alkohol og Motion forholder det sig således:

- Ca. en tredjedel af mændene under 45 år har usunde kostvaner. Ligeledes har en relativ stor andel af de unge piger samme kostmønster. Der ses også en stigning i andelen af svært overvægtige siden 2007.
- Den yngre del af befolkningen har det største forbrug af alkohol. Men generelt for kommunen er der et relativt lavt forbrug af alkohol.
- Særligt de unge dyrker meget motion, og alle bortset fra de ældre over 65 år er aktive. Det er særligt de ældre kvinder, der er inaktive.

Men helbredet er ikke udelukkende afhængigt af KRAM faktorerne. En række andre faktorer spiller også ind her. Sundhedsprofilen viser blandt andet at:

- Der er en relativ høj grad af tillid, såvel mennesker imellem som til samfundets institutioner. Særligt sundhedsvæsenet har borgerne tillid til.

- Flertallet stoler på, at de kan få hjælp til sygdomsrelaterede problemer, men dette tal falder for de, der rent faktisk har en sygdom.
- De fleste har nogen at tale med, hvis de har problemer. Men særligt kvinder føler ofte, at de er uønsket alene. Der er dog ikke tale om en stor andel af kvinderne, der har dette problem.
- Generelt er borgerne rigtig godt tilfredse med de forskellige kulturelle muligheder i kommunen.

I forhold til sygdom ser vi som i 2007, at der er en klar sammenhæng mellem sygdom og uddannelse, hvor de med kort eller ingen uddannelse er mere syge end de med længere uddannelser. Mht. konsultationer hos egen læge er det særligt kvinderne der er repræsenterede her, det billede vender dog ved gruppen over 65 år, her er der lige så mange mænd som kvinder, der har flere end 5 konsultationer hos egen læge gennem det seneste år.

Som der er skrevet indledningsvist i profilen, er det et langt sejt træk at ændre befolkningens sundhedsvaner, men indenfor nogle område, er der allerede forbedrede takter at finde siden sidste undersøgelse. Med motiverede borgere og de rette rammer, er det muligt at forbedre endnu flere og endnu mere i de kommende år.



SCAN KODEN ▶

Find os på nettet: www.hjoerring.dk