



# Sådan står det til med SUNDHEDEN

## Læsø Kommune 2013



## Sådan står det til med SUNDHEDEN

Læsø Kommune 2013



*Tobias Birch Johansen*  
Borgmester: Tobias Birch Johansen

For tredje gang er læsøboerne blevet spurgt "hvordan har du det?" i forbindelse med den nationale sundhedsprofilundersøgelse. 900 læsøboere blev i begyndelsen af 2013 stillet 78 spørgsmål omhandlende sundhed, trivsel og helbred, af disse svarede 503 personer på spørgsmålene. Dette er et flot deltagerantal og hver enkelt deltagelse er betydningsfuld for undersøgelsen, derfor jeg vil gerne benytte lejligheden til at bringe en stor tak til alle der deltog i sundhedsprofilundersøgelsen. I denne pjece præsenteres nogle centrale resultater fra undersøgelsen i Læsø Kommune. En mere dybdegående undersøgelse af resultaterne fra alle de nordjyske kommuner er opgjort i "Sundhedsprofil 2013. Trivsel, sundhed og sygdom i Nordjylland".

At sundhedsprofilundersøgelsen nu gennemføres for tredje gang, gør det muligt at følge udviklingen på sundheds-, trivsels- og helbredsområdet. En del af spørgsmålene er enslydende med de tidligere undersøgelser fra henholdsvis 2007 og 2010, hvilket giver mulighed for at sammenligne resultaterne fra de tidligere år og følge kommunens sundhedstilstand.

Vi kan også anvende undersøgelsen til at sammenligne os med de øvrige nordjyske kommuner og på en række områder lave en national sammenligning.

Sundhedsprofilen rummer en række gode fortællinger, profilen viser blandt andet et fald i andelen der har et højrisikoforbrug af alkohol, ryger dagligt og i antallet der spiser en usund kost. Sundhedsprofilen viser dog også at der stadig er mange udfordringer, som vi sammen skal arbejde på at løse. Med sundhedsprofilundersøgelsen har vi en god rettesnor for hvordan alle vi på Læsø har det og undersøgelsen giver et værdifuldt indblik i hvilke udfordringer der fylder og skal prioriteres i sundhedsarbejdet. Det er vigtigt at vi anvender ressourcerne der hvor udfordringerne er og hvor vi får mest sundhed for pengene.

Med disse ord vil jeg opfordre dig til at blade videre på de næste sider, og blive klogere på hvordan det står til med sundheden i Læsø Kommune.

*Med venlig hilsen  
Tobias Birch Johansen*

## OM UNDERSØGELSEN

I januar 2013 fik 35.700 repræsentativt 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".

56,6 % af de adspurgte udfyldte og indsendte skemaet pr. post eller på nettet. Undersøgelsen skete samtidig med en tilsvarende landsdækkende undersøgelse, hvor 54 spørgsmål var ens for hele landet. Undersøgelsen i Nordjylland inkluderer herudover 24 spørgsmål om fysisk, psykisk og social trivsel, som sammen med de nationale spørgsmål er udtryk for et bredt og rumligt sundhedsbegreb.

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 pjece præsenterer nogle af de vigtigste resultater i Læsø Kommune. En uddybende præsentation findes i den mere dybtgående regionale "Sundhedsprofil 2013. Trivsel, sundhed og sygdom i Nordjylland", der kan findes på [www.rm.dk](http://www.rm.dk).

### Om Læsø Kommune - Befolkningstal

1. januar 2013	Mænd	Kvinder	I alt
<b>Befolkning tot.</b>	937	902	1.839
16-24 år	69	39	<b>108</b>
25-44 år	142	126	<b>268</b>
45-64 år	322	307	<b>629</b>
65+ år	298	313	<b>611</b>
<b>I alt 16+ år</b>	<b>831</b>	<b>785</b>	<b>1.616</b>

# SELVVURDERET HELBRED

**Helbredsrelateret livskvalitet og personligt velbefindende**  
 "Hvordan har du det?" var titlen på og sloganet for undersøgelsen om trivsel, sundhed og sygdom, som blev gennemført i foråret 2013, 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 anvendt indikator på sundhed.

Hvis man selv synes, man har det godt, trives og føler sig frisk og rask, så øger det chancen for et længere liv med mindre sygdom.

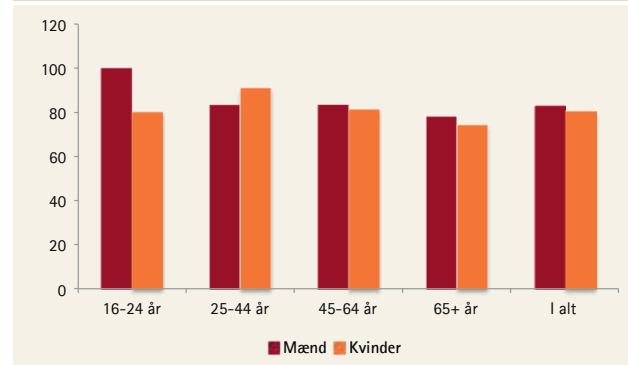
Selvurderet helbred kan afspejle indre og ydre ressourcer, der kan trækkes på i forbindelse med sygdom. Et godt selvurderet helbred kan også være tegn på, at en person er bedre til at drage omsorg for sig selv i forbindelse med sygdom. Udover social kapital, der bliver behandlet senere, er selvurderet helbred et vigtigt parameter for det brede sundhedsbegreb, der ligger bag undersøgelsen.

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

	Læsø 2010	Læsø 2013	Regionen
Fremragende	9,2	7,2	11,8
Vældig godt	30,8	28,2	36,7
Godt	44,8	46,5	36,2
Mindre godt	13,8	15,7	12,4
Dårligt	1,4	2,4	2,9

82 % af borgerne i Læsø Kommune vurderer deres helbred som fremragende, vældig godt eller godt. Det ligger en smule under niveauet i hele regionen (85 %) og niveauet i kommunen i 2010.

## Andel med fremragende, vældig godt eller godt selvurderet helbred i Læsø Kommune (%)



Oplevelsen af at have et godt helbred falder med alderen, og der er cirka lige mange kvinder som mænd, der vurderer deres helbred som mindre godt eller dårligt. 19 % af alle kvinder og 17 % af alle mænd vurderer deres helbred som mindre godt eller dårligt.

Det er især de ældste borgere 75+, der ikke vurderer, at de har et godt helbred. Blandt kvinderne over 74 år er det 41 %, der angiver mindre godt eller dårligt helbred, mens det samme tal for mændene er 27 %.

# LIVSSTILSVANER

Der er direkte sammenhæng mellem Kost, Rygning, Alkohol og Motion (KRAM-faktorerne) samt overvægt og en lang række alvorlige og livstruende sygdomme. Mange dårlige vaner optræder samtidig – fysisk inaktive borgere har ofte både usunde kostvaner og er overvægtige, og rygere kan være mere inaktive og have et højere alkoholforbrug end ikke-rygere. En sundere levevis med færre risikofaktorer kan både give flere leveår og flere sunde år uden alvorlig sygdom.

## Rygning

Rygning er den enkeltfaktor, der udgør den største sundhedsrisiko i Danmark. Rygning øger risikoen for lungekræft, KOL (rygerlunger), hjertekarsygdomme samt en lang række andre sygdomme – herunder en række andre kræftformer. Der er stort set ikke et organ, der går fri af rygningens skadelige effekter, og rygning kan forværre en lang række sygdomme, selv om det ikke er den direkte årsag.

### Fakta om rygning

- Storrygere dør i gennemsnit 8 – 10 år tidligere end ikke-rygere, og halvdelen dør før 70-års alderen.
- Storrygere har i deres levetid 10,5 år mere med alvorlig sygdom i forhold til personer, der aldrig har røget. Storrygere har ringere helbred, og de er oftere afhængige af hjælp i deres sidste leveår.

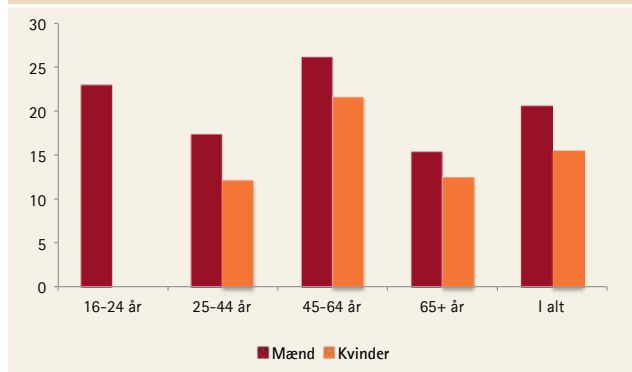
Antallet af rygere er faldet meget siden 2010. Især mændene har været flittige til at kvitte cigaretterne 29 % af mændene angav de røg i 2010. I 2013 er andelen 21 %. 16 % af kvinderne angiver i 2013 de er daglige rygere. Det tilsvarende tal i 2010 var 18 %.

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

	Læsø		Regionen
	2010	2013	2013
Ja, hver dag	23,6	18,2	17,1
Ja, mindst én gang om ugen	0,4	0,8	1,8
Ja, sjældnere end hver uge	0,8	1,2	1,9
Nej, jeg er holdt op	34,7	38,9	28,8
Nej, jeg har aldrig røget	40,5	40,9	50,4

Der er flest rygere i gruppen af 45 til 64 årige (26 % mænd og 22 % kvinder). Blandt de yngste kvinder i undersøgelsen er der ingen der angiver, at de ryger, og blandt de 25-44 årige kvinder er andelen også lavere end gennemsnittet, nemlig 12%.

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



## LIVSSTILSVANER | PASSIV RYGNING

### Passiv rygning

Der er tale om passiv rygning, når andre end rygeren selv udsættes for tobaksrøg. Det sker typisk, når man opholder sig i samme rum som en ryger og indånder noget af røgen.

Passiv rygning kan give irritation af øjne og slimhinder i halssenen, hoste, hovedpine og lugtgener. Men passiv rygning øger også risikoen for kroniske sygdomme som lungekræft, hjertekarsygdomme samt luftvejslidelser. Som passiv ryger udsættes man for de samme skadelige stoffer som en ryger, hvilket er hovedårsagen til den forøgede risiko for lungekræft.

#### Fakta om passiv rygning

- Den røg, passive rygere indånder, består af mere end 4.000 kemiske forbindelser. Herunder nikotin, tjære, bly og kviksølv samt en række opløsningsmidler og andre kræftfremkaldende stoffer.
- Passiv rygning øger risikoen for en akut hjertesygdom og lungekræft.
- Børn, der udsættes for passiv rygning, har hyppigere astma, mellemørebetændelse og overfølsomheds sygdomme. De har oftere kolik og indlægges oftere på hospital.

Andelen af borgere i Læsø Kommune, der dagligt opholder sig mindst en time i et rum, hvor der ryges, eller hvor der lugter af røg ligger noget over niveauet for resten af regionen. Dette gælder også, når man ser på ikke-rygerne. Her udsættes knap 10 % dagligt for passiv rygning.

**Andel af borgere der dagligt opholder sig mindst en time i rum, hvor der ryges, eller hvor der lugter af tobaksrøg (%)**

	Læsø	Regionen
16-24 årige mænd	25,3	12,8
25-44 årige mænd	16,0	10,6
45-64 årige mænd	25,8	17,7
65+ årige mænd	23,2	15,4
<b>Alle mænd</b>	<b>23,4</b>	<b>14,5</b>
16-24 årige kvinder	0	13,2
25-44 årige kvinder	10,2	8,4
45-64 årige kvinder	25,1	15,6
65+ årige kvinder	15,9	12,7
<b>Alle kvinder</b>	<b>17,7</b>	<b>12,5</b>





## LIVSSTILSVANER | ALKOHOL

**Alkohol**

Alkohol hænger for mange sammen med hyggeligt samvær, fritidsliv og fest, men et stort forbrug har helbredsmæssige og sociale konsekvenser. Der er ikke et skarpt skel mellem brug af alkohol og alkoholmisbrug. I dette afsnit vurderes det kun, om alkohol giver en øget sundhedsmæssig risiko.

Drikker mænd højest 14 og kvinder højest 7 genstande om ugen, har man lav risiko for at udvikle sygdom på grund af alkohol. Er forbruget over 21 genstande for mænd og 14 genstande for kvinder har man høj risiko for at udvikle sygdom som følge af sit alkoholforbrug. Hvis man drikker over lavrisikogrænsen på 14/7 genstande om ugen, men under højrisikogrænsen på 21/14 genstande om ugen, er der tale om et mellemrisikoforbrug.

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

	Læsø		Regionen
	2010	2013	2013
Mænd	15,2	15,9	9,0
Kvinder	8,7	4,7	6,6
Ialt	12,1	10,7	7,9

Der er lidt færre i Læsø Kommune, der angiver, at de har et højrisikoforbrug af alkohol i 2013 end i 2010. Det skyldes et fald i andelen af kvinder, der drikker mere end 14 genstade pr. uge. Samlet set er der dog flere på Læsø med et forbrug over de 21/14 genstande pr. uge end i regionen som helhed.

**Andel af borgere der drikker mere end lavrisikogrænsen  
(over 14/7 genstande/uge) (%)**

	Læsø	Regionen
	2013	2013
Mænd	27,3	18,6
Kvinder	24,4	20,5
Ialt	26,0	19,5

Andelen, der har et alkoholforbrug, der giver risiko for udvikling af sygdom (over 14/7 genstande) ligger i Læsø Kommune også noget over regionsgennemsnittet.

**Fakta om alkohol**

- I Danmark skyldes mindst 3.000 dødsfald hvert år alkohol.
- Alkohol er et kræftfremkaldende stof og bidrager til udvikling af 60 forskellige sygdomme. Foruden kræft også hjertekarsygdomme, mave-tarmsygdomme, angst og depression.
- En mindskelse af forbruget vil gavne både på kort og på lang sigt. Depressive symptomer kan aftage markant allerede inden for dage eller uger.
- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man drikker mindre end 5 genstande ved samme lejlighed, samt at man undgår at drikke alkohol, hvis man er gravid eller under 16 år.

## LIVSSTILSVANER | MOTION

### Motion

De fysiske krav i dagligdagen er de seneste årtier blevet mindre for mange. Samtidig er der flere muligheder for - og fristelser til - at være mindre fysisk aktiv. For lidt fysisk aktivitet har direkte indflydelse på antal leveår og år uden sygdom, og derfor er det blevet vigtigere at være mere fysisk aktiv i sin fritid. Ved fysisk aktivitet forstås ethvert muskelarbejde, der øger energiomsætningen. Det kan for eksempel være at cykle, løbe, lave havearbejde og tage trappen.

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 mindst 60 minutter om dagen. Desuden anbefales det, at man mindst 2 gange ugentligt træner med høj intensitet 20 - 30 minutter for at øge og vedligeholde kondition, muskelstyrke, knoglesundhed og bevægelighed.

#### Fakta om fysisk aktivitet

- Fysisk inaktive borgere dør gennemsnitligt 5 - 6 år tidligere end fysisk aktive borgere.
- Fysisk aktivitet har gavnlig effekt på en lang række sygdomme - også stress og psykiske lidelser.
- Fysisk aktivitet fremmer sundhed, fordi det forebygger overvægt, men har også i sig selv positiv effekt. Der er virkninger på hjerte, kredsløb, muskler, stofskifte og på hormon- og immunsystemet.

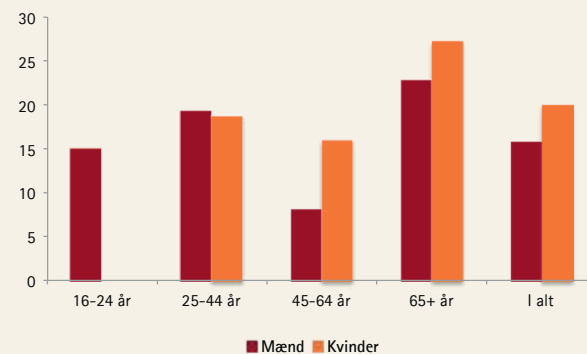
Der er blevet lidt færre, der angiver de er inaktive i Læsø Kommune siden 2010. Andelen er omtrent på regionsniveau.

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

	Læsø		Regionen
	2010	2013	2013
Konkurrenceidræt	2,6	2,5	5,7
Motionsidræt	20,1	16,0	21,3
Lettere motion	58,4	63,6	55,8
Fysisk inaktiv	18,9	17,9	17,1

Der er ikke sket de store forandringer siden 2010 på de enkelte aldersgrupper. Det er på Læsø, som i resten af regionen de ældste over 65 år, der er mest inaktive.

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



## LIVSSTILSVANER | KOST

### Kost

Kosten har indflydelse på helbredet både direkte og indirekte. Usund kost, som for eksempel for meget sukker, for meget mættet fedt og for lidt frugt og grønt, øger risikoen for hjertekarsygdomme, diabetes type 2 og visse kræftsygdomme. Usunde kostvaner og et for stort energiindtag øger desuden risikoen for overvægt og de livsstilssygdomme, der følger med denne.

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:

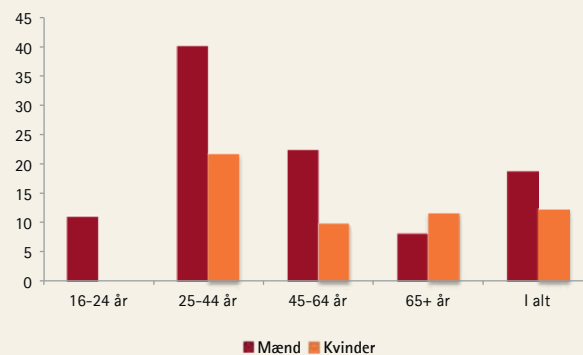
<b>Sund kost:</b>	Generelt sunde kostvaner, herunder højt indtag af frugt, grønt og fisk samt et lavt indtag af mættet fedt.
<b>Middelsund kost:</b>	Middelhøjt indtag af frugt, grønt, fisk og mættet fedt.
<b>Usund kost:</b>	Generelt usunde kostvaner, herunder meget lavt indtag af frugt, grønt, fisk og højt indtag af mættet fedt.

Der er sket forbedringer på kostområdet i Læsø Kommune, da der er færre, der angiver, de spiser usund kost. Der er dog også færre, der angiver, de spiser sund kost. Det er især hos mændene, at færre angiver, de spiser usundt. Her var der 23 % i 2010, der angav at de spiste usundt, mens tallene i 2013 er 19 %. Læsø følger det generelle mønster, at mændene spiser mere usundt end kvinderne.

### Kostvaner (%)

	Læsø		Regionen
	2010	2013	2013
Sund kost	20,8	17,1	17,3
Middelsund kost	61,1	67,2	64,7
Usund kost	18,0	15,7	17,9

### Andel af borgere i Læsø Kommune der har usunde kostvaner (%)



### Fakta om kost

- Ca. 2.200 årlige dødsfald kan henføres direkte til indtag af for lidt frugt og grønt, og 2.200 årlige dødsfald kan henføres direkte til indtag af for meget mættet fedt, f.eks. smør og friturefedt.
- Fødevarerstyrelsen er i 2013 kommet med 10 nye kostråd, der blandt andet råder til at spise varieret, spise mere fisk, fuldkorn, frugt og grønt samt at spise mindre fedt, sukker og salt.



## LIVSSTILSVANER | OVERVÆGT

### Overvægt

Overvægt er, modsat de øvrige KRAM-faktorer, ikke en vane eller risikoadfærd, men er meget ofte en følge af risikoadfærd. Der er en helbredsrisiko ved usund kost og for lidt motion i sig selv, men der er også risici alene ved at være overvægtig. Er man både fysisk inaktiv, overvægtig og spiser usundt forøges risikoen for livsstilssygdomme, antal leveår nedsættes og der er risiko for flere år med alvorlig sygdom. Svær overvægt i barndom og ungdom øger risikoen for svær overvægt resten af livet, men det er også vigtigt at være opmærksom på den overvægt, der opstår senere i livet.

#### Fakta om overvægt

Overvægt = BMI over 25  
Svært overvægt = BMI over 30

- 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 2-3 år tidligere end ikke overvægtige.
- Svært overvægtige mænd kan forvente 5 leveår mere med langvarig belastende sygdom i forhold til normalvægtige. For kvinder er tabet på hele 10 gode leveår.
- Foruden kræft, hjertekarsygdomme og diabetes, har overvægt også indflydelse på slidgigt, problemer med at blive gravid samt søvnproblemer og træthed.

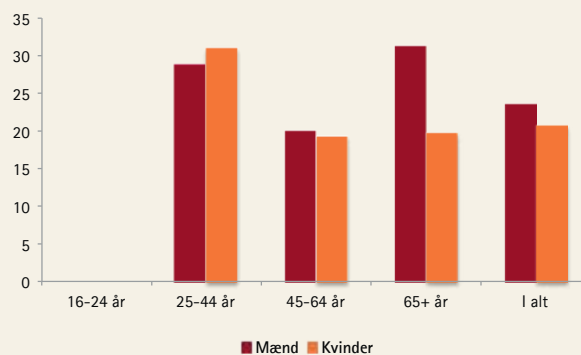
Der er 22 %, der angiver de er svært overvægtige i Læsø Kommune, hvilket er en stigning siden 2010. Der er flere svært overvægtige mænd (24 %) end kvinder (21 %), men det er kvinderne der har udviklet sig mest i negativ retning. I 2010 var de tilsvarende tal 23 % for mænd og 16 % for kvinder.

#### Body Mass Index - BMI (%)

	Læsø		Regionen
	2010	2013	2013
Svært overvægt BMI 30 og derover	19,4	22,2	16,4
Overvægt BMI 25 - 29,9	34,2	37,2	34,6
Normalvægt BMI 18,5 - 24,9	44,5	39,9	46,5
Undervægt BMI under 18,5	1,9	0,7	2,5

For mændene over 64 år er andelen af svært overvægtige godt 31 %, mens der ikke er nogen i aldersgruppen 16-24 år, der angiver, at de er svært overvægtige.

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



# SOCIAL KAPITAL & TRIVSEL

Social kapital er et udtryk for et samfunds sammenhængskraft. Det er summen af tillid, normer og netværk indenfor et givent lokalsamfund. Det omfatter både formelle og uformelle bånd mellem mennesker, der knytter dem til samfundet f.eks. via skoler, klubber, foreninger, arbejdspladser m.m.

En fælles opfattelse af social kapital i sundhedsforskningen er, at sociale forbindelser, samt deres medfølgende fælles sæt af normer og tillid, kan have stor betydning for menneskers sundhed. Det viser sig nemlig, at social kapital kan være med til at beskytte mod sygdom af såvel psykisk som fysisk art, ligesom det kan have en betydning for forandring og fastholdelse af vaner. Omvendt kan social kapital også være medvirkende til at fastholde mennesker i en sundhedsrisiko og dermed have en negativ påvirkning på menneskers sundhedstilstand.

## 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.

75 % af borgerne er enige eller meget enige i, at man kan stole på de fleste mennesker. Det ligger på niveau med tallet i 2010, hvor 75 % svarede, at man kan stole på de fleste, samt regionsgennemsnittet, der er på 77 %.

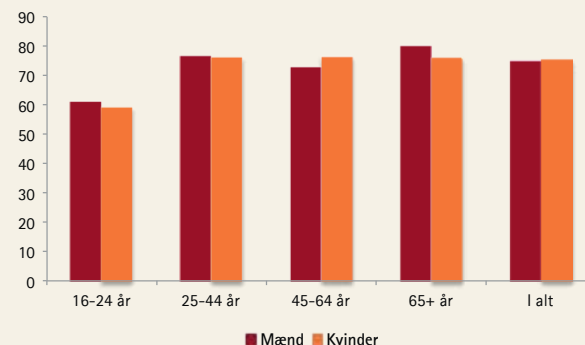
Der er lige mange mænd som kvinder i Læsø Kommune, der mener, at man kan stole på de fleste folk, og det er de 16-24 årige, der trækker ned i gennemsnittet. Blandt de 16-24 årige kvinder er der kun 59 %, der er enige i, at man kan stole på de fleste mennesker.

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

	Læsø 2010	Læsø 2013	Regionen 2013
Meget enig	12,4	14,5	13,5
Enig	62,2	60,7	63,1
Uenig	13,9	11,1	13,5
Helt uenig	4,1	4,0	3,5
Ved ikke	7,5	9,7	6,4

Derudover er der også en klar tendens til, at jo længere uddannelse borgerne har, jo mere oplever de, at man kan stole på andre.

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



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

	Læsø 2010	Læsø 2013	Region 2013
Sundhedsvæsenet	78,1	80,5	81,0
Skolen	50,9	46,6	66,1
De sociale myndigheder	67,8	62,4	57,2

Der er relativt mange, der har stor tillid til sundhedsvæsenet, og tallet ligger på regionsniveau. I forhold til skolen er der færre på Læsø, der har stor tillid, end der er i regionen, mens det forholder sig omvendt i forhold til de sociale myndigheder.

### 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 om, hvor ofte de er i kontakt med venner, bekendte og familie, som de ikke bor sammen med. Samlet set angiver 75 % af borgerne i Læsø Kommune, at de generelt er sammen med familie, venner og bekendte, så ofte som de gerne vil, hvilket er det samme som regionsgennemsnittet.

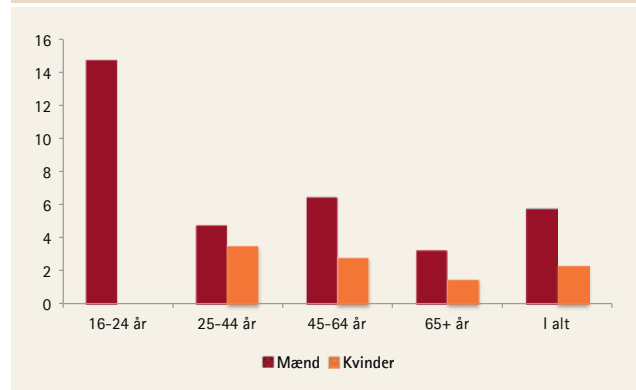
### Andel af borgere i Læsø Kommune, der mindst én gang om ugen er i kontakt med (%)

	Læsø	Regionen
Familie, de ikke bor sammen med	76,0	78,3
Venner	78,7	73,4
Naboer/beboere i lokalområdet	55,9	48,0

Når det gælder kontakt til venner, er det særligt unge i alderen 16-24 år (93 %), som trækker gennemsnittet op. Der er en større andel af borgerne i Læsø Kommune, der ser naboer og beboere i lokalområdet mindst en gang om ugen, end der generelt er i regionen.

Der er i undersøgelsen også spurgt til, om borgerne er alene, selvom de mest har lyst til at være sammen med andre. At være uønsket alene defineres i forskningen ofte som ensomhed.

### Andel af borgere der angiver at de ofte 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 næsten 15 % af mændene under 25, der giver udtryk for, at de ofte er alene, hvor de helst vil være sammen med andre.

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

	Læsø 2010	Læsø 2013	Regionen 2013
Ja, ofte	49,6	48,0	56,5
Ja, for det meste	34,1	39,0	29,2
Ja, nogen gange	11,5	10,0	9,8
Nej aldrig/næsten aldrig	4,8	3,0	4,5

Borgerne er også blevet spurg 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.

Desuden er borgerne blevet spurgt, om de kan regne med hjælp fra andre ved sygdom og behov for praktisk hjælp. Her angiver 76 %, at de helt sikkert kan regne med hjælp fra andre, hvilket ligner regionsgennemsnittet. Det er de ældre borgere, der har den laveste tiltro til, at de helt sikkert kan få hjælp til praktiske gøremål, hvis de bliver syge.

**Spørgsmål: Hvis du bliver syg og har brug for hjælp til praktiske problemer (lave mad, indkøb, rengøring, tage tøj på o.lign.) kan du da regne med at få hjælp fra andre?(%)**

	Læsø 2010	Læsø 2013	Regionen 2013
Ja, helt sikkert	75,7	75,6	77,7
Ja, måske	16,5	17,0	14,5
Nej	3,4	3,8	3,6
Ved ikke	4,4	3,6	4,2

### 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 for kommunen at belyse, hvordan tilfredsheden og deltagelsen i nærmiljøet er for borgerne.

Borgerne i Læsø Kommune er blevet stillet en række spørgsmål om dette, og her har 87 % af de adspurgte tilkendegivet, at de føler sig knyttet til deres lokalområde, og 98 % af borgerne føler sig trygge ved at gå tur alene efter mørkets frembrud. Det tal ligger langt over regionsgennemsnittet. Derudover har under 3 % af borgerne angivet, at de er generede af støj, røg eller anden luftforurening.

Derudover er borgerne i sundhedsprofilen blevet spurgt, om der i deres lokalområde er noget, som de personligt savner. For Læsø Kommune gælder det, at det især er bedre offentlig transport samt flere fritidstilbud for unge og ældre, der savnes. Offentlig transport er et ønske i alle aldersgrupper, mens fritidstilbud til unge efterspørges af 62 % af de 16-24 årige.

**Andel af borgere der angiver, at de i høj eller nogen grad personligt savner følgende ting i lokalområdet (%)**

	Læsø
Flere gangstier	5,5
Flere cykelstier	6,8
Flere muligheder for udendørs motion	7,2
Flere muligheder for indendørs motion	12,0
Flere legepladser til børn	16,2
Flere fritidstilbud for unge	37,4
Flere fritidstilbud for ældre	29,6
Bedre offentlig transport	39,7

## SOCIAL KAPITAL | FORENINGSLIV

### Foreningsliv

Deltagelse i lokalsamfundets aktiviteter giver mulighed for at udvikle netværk og venskaber. Mange deltager i foreningsliv og andre sociale aktiviteter i fritiden. De aktiviteter, borgerne er blevet spurgt til, spænder fra sport og idræt, over kulturområdet og politik til socialt arbejde, bestyrelser og ungdomsarbejde. Flest er der, der deltager i sport og idrætsaktiviteter. Her angiver 23 %, at de deltager mindst én gang om måneden i foreningsliv eller frivilligt arbejde indenfor sport og idræt. Tallet ligger lidt under regionsgennemsnittet på 26 %.

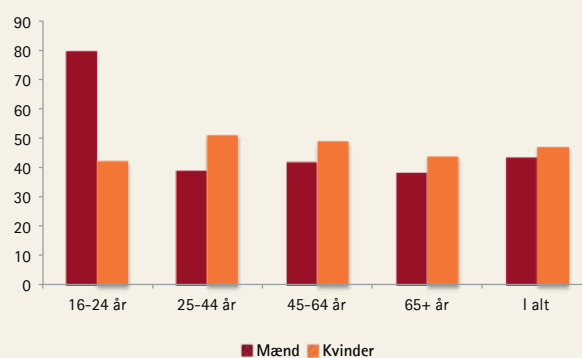
Knap 9 % af borgerne i Læsø Kommune deltager mindst én gang om måneden indenfor kulturområdet (kunnsforening, musikforening o.lign), mens godt 8 % er aktive med socialt arbejde (f.eks. for ældre, handicappede, socialt udsatte o. lign.).

Andelen af borgere der mindst én gang om måneden deltager i foreningsliv eller frivilligt arbejde indenfor følgende områder (%)

	Læsø 2013	Regionen 2013
Sport og idræt	22,7	26,3
Kultur	8,9	7,8
Socialt arbejde	8,1	7,4
Ungdomsarbejde	4,6	5,1
Bolig- og lokalsamfund	4,0	7,1

I alt 45 % af de adspurgte angiver, at de mindst én gang om måneden deltager i foreningsliv eller frivilligt arbejde. Der er især mændene i aldersgruppen 16-24 år, der skiller sig ud, for her angiver hele 80 %, at de deltager i foreningsliv eller frivilligt socialt arbejde mindst én gang om måneden.

Andel af borgere i Læsø Kommune der deltager i foreningsliv/frivilligt arbejde eller lign. mindst én gang om måneden (%)



## Søvn

Tilstrækkelig og regelmæssig søvn har en væsentlig betydning for helbredet på samme måde, som KRAM-faktorerne har. Træthed og søvnforstyrrelser kan være symptomer på sygelighed eller dårlig trivsel og kan svække immunforsvaret, hindre genopbygning af væv, udvikle overvægt, give forhøjet blodtryk, stress, dårligt humør og uoplagthed.

Den største del af de adspurgte borgere i Læsø Kommune angiver, at de sover virkelig godt eller godt (62 %). Der er dog også knap 10 % af borgerne, der sover dårligt, og her er det især kvinderne, der trækker andelen op.

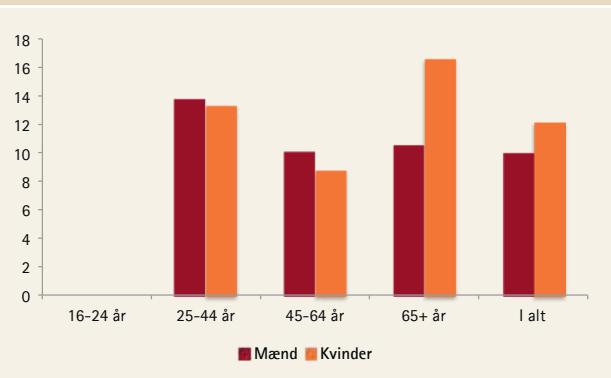
### Spørgsmål: Hvordan synes du alt i alt, du sover? (%)

	Læsø	Regionen
Virkelig godt	18,2	17,4
Godt	43,7	43,7
Nogenlunde	28,3	30,0
Dårligt	9,8	8,9

Borgerne er blevet spurgt om en række forskellige forhold angående deres søvn, og ud fra nogle af disse spørgsmål er der lavet et samlet index, hvor man kan se den del af borgerne, der har flest søvnproblemer. I grafen i næste spalte kan ses, hvordan de af Læsø-borgerne, der har den dårligste søvn, fordeler sig på køn og alder.

Der er flere kvinder end mænd, der sover dårligt, og problemet med dårlig søvn er mindst i den yngste aldersgruppe.

### Andelen af borgere i Læsø Kommune der sover dårligt – fordelt på køn og alder (%)



Udover kvaliteten af søvnen er der også spurgt til, om borgerne har sovet nok til at føle sig udhvilet. Igen har størstedelen af de adspurgte borgere i Læsø Kommune (69 %) som regel fået søvn nok. Her er det de yngre kvinder under 45 år, der ikke ofte nok får så meget søvn, at de er udhvilede. Således svarer ca. 20 % af de 16-24 årige kvinder, at de aldrig får søvn nok til at føle sig udhvilede.

10 % af borgerne i Læsø Kommune angiver, at de inden for de seneste 4 uger mindst en gang om ugen er så søvnige, at de har haft svært ved at gøre deres daglige gøremål. Dette er et større problem blandt kvinder end blandt mænd. Især blandt de yngste kvinder er en del så søvnige, at det går udover dagligdagen – blandt de 16-24 årige kvinder drejer det sig om over halvdelen. Det er også de yngste borgere, der oftest har svært ved at vågne, når de skal op om morgenen. Næsten en fjerdedel af de 16-24 årige har dette problem tre gange eller flere om ugen, mens det kun gælder for knap 9 % af alle adspurgte borgere.



## TRIVSEL | STRESS

### Stress

Der har over en længere årrække været meget fokus på stress. Stress betegnes som en persons reaktion på en belastning, som eventuelt kan få konsekvenser for helbredet. Man skelner typisk mellem to former for stress: kortvarig stress og langvarig stress. Den kortvarige stress vil oftest opfattes som positiv, da den medvirker til at kunne agere under kortvarigt øget pres, f.eks. til at gøre en ekstra indsats på arbejdet. Bliver presset for stort, langvarigt og uoverskueligt, kan det udvikle sig til langvarig stress.

Langvarig stress kan udmønte sig i fysiske, psykiske og/eller sociale reaktioner. Afledte sygdomme kan være svækkelse af immunforsvaret, hjertekarsygdomme, depression med mere. Desuden kan stress også påvirke søvnkvaliteten og medføre generel psykisk træthed.

I undersøgelsen er der spurgt ind til borgernes oplevelse af dagligdagens stress og belastninger, og hvordan borgerne håndterer disse. Størstedelen af borgerne i Læsø Kommune føler sig ofte eller meget ofte sikker på deres evne til at klare personlige problemer (67 %), og de er også i stand til at håndtere dagligdags irritationsmomenter (79 %). Der er til gengæld 23 %, der ofte eller meget ofte oplever, at de ikke kan overkomme alle de ting, de skal.

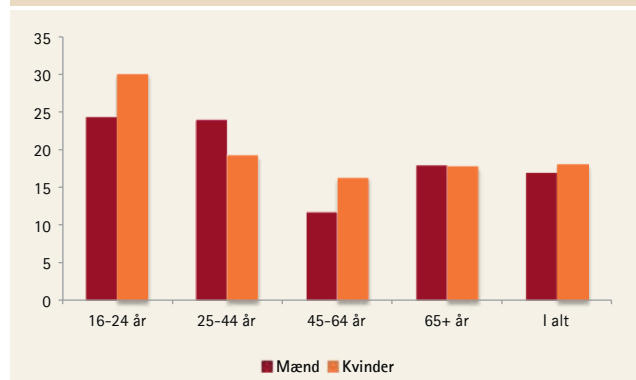
**Andel af borgerne i Læsø Kommune der inden for de seneste 14 dage har været generet af følgende psykiske symptomer og gener (%)**

	Læsø	Regionen
Nedtrykthed, deprimeret, ulykkelig	23,8	26,5
Ængstelse, nervøsitet, uro og angst	21,8	23,9
Søvnbesvær, søvnproblemer	36,7	40,2

En del borgere oplever regelmæssigt gener og psykiske symptomer, selv om Læsø ligger under regionsgennemsnittet. Således har knap en fjerdedel af borgerne i løbet af de seneste 14 dage været generet af f.eks. nedtrykthed, nervøsitet eller angst, og en tredjedel har oplevet søvnbesvær.

På baggrund af de spørgsmål i sundhedsprofilen, der omhandler stress, er der lavet et index, hvor man ser på den mest stressede femtedel af borgerne i undersøgelsen. I Læsø Kommune er de adspurgte borgere generelt lidt mindre stressede end i regionen som helhed.

**Andel af borgere i Læsø Kommune der er mest stressede - fordelt på køn og alder (%)**



I regionen som helhed er kvinderne mere stressede end mændene, og den tendens kan svagt anes for Læsø Kommune. Der er flest i aldersgruppen 16-24 år, der oplever at føle sig stressede i hverdagen. Her er tallet for kvinder 30 % og for mænd 24 %.

# SYGDOM

I dette afsnit beskrives borgernes selvrapporterede sygdomme.

## Langvarig sygdom

I Sundhedsprofilen blev deltagerne spurgt, om de har en langvarig sygdom, langvarig eftervirkning af en skade, et handicap eller anden langvarig lidelse. I det følgende bruges betegnelsen langvarig sygdom som en samlebetegnelse herfor.

I alt oplyser 32 % af borgerne i Læsø Kommune, at de har én eller flere langvarige sygdomme. Det er samme andel som i Sundhedsprofilen 2010.

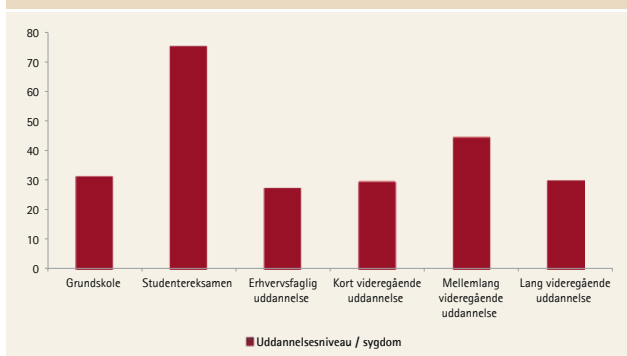
Lige som i undersøgelsen fra 2010 har lidt flere kvinder end mænd en langvarig sygdom. Andelen af kvinder med langvarig sygdom er i 2013 34 %, mens den for mænd er 31 %.

## Sygdom og uddannelsesniveau

Nationale undersøgelser viser, at der generelt er sammenhæng mellem uddannelsesniveau og forekomsten af langvarig sygdom. Denne sammenhæng ses også i Region Nordjylland som helhed.

Der er ikke blandt deltagerne i undersøgelsen i Læsø Kommune en klar sammenhæng mellem uddannelsesniveau og langvarig sygdom. Man skal dog være opmærksom på, at antallet af borgere i undersøgelsen i de enkelte uddannelsesgrupper i Læsø Kommune er ret små og derfor relativt usikre.

Andel med langvarig sygdom eller eftervirkninger heraf - indenfor de enkelte uddannelsesniveauer i Læsø Kommune (%)



## Et hverdagsliv med sygdom

Mange borgere er belastet i deres dagligdag som følge af sygdom eller eftervirkninger af en sygdom. Mere end hver tredje af de borgere, der har en langvarig sygdom, oplyser, at de ofte eller meget ofte ikke kan overkomme de ting, de skal i dagligdagen.

For den enkelte borger betyder sygdom ikke nødvendigvis, at man oplever at have et dårligt selv vurderet helbred. Men i undersøgelsen er det 40 % af borgerne med en langvarig sygdom, der vurderer deres helbred til generelt at være mindre godt eller dårligt.

I det daglige kan man være generet af smerter og ubehag, uanset om man har langvarig sygdom eller ej. Undersøgelsen viser imidlertid, at næsten fire gange så mange borgere med en langvarig sygdom er meget generet af smerter og ubehag i muskler, led og knogler i forhold til de borgere, der ikke er ramt af sygdom. Generelt er der flere kvinder end mænd, der føler sig generet af daglige smerter og ubehag.

Andelen af borgere med led- og muskelsmerter stiger med alderen. Hovedpine er derimod hyppigst et problem blandt de yngre kvinder.

41% af kvinderne og 33% af mændene med langvarig sygdom er i større eller mindre grad generet af søvnbesvær og søvnproblemer.

### Specifik sygdom

Når borgerne i undersøgelsen bliver bedt om at tage stilling til en række konkrete sygdomme eller helbredsproblemer, som kan være både varige og ikke varige, oplyser 78 % af kvinderne og 74 % af mændene, at de har mindst en lidelse. 50 % af kvinderne og 45 % af mændene har to eller flere sygdomme. De sygdomme, der optræder hyppigst, ses i nedenstående tabel.

#### Hyppigst forekommende sygdomme i Læsø Kommune og i hele Region Nordjylland (%)

	Læsø		Region	
	2010	2013	2010	2013
Slidgigt	26,9	26,6	20,5	21,5
Forhøjet blodtryk	27,2	30,0	19,7	20,8
Allergi	16,4	19,5	16,9	18,8
Migræne/hyppig hovedpine	14,8	13,6	15,5	15,0
Diskusprolaps / rygsygdomme	15,9	14,7	13,5	13,9
Tinnitus/susen for ørerne*	-	15,8	-	12,2

\* Idet der er spurgt anderledes i spørgsmålet om tinnitus i 2013 end i 2010, vises kun resultater for 2013

I forhold til Sundhedsprofilen i 2010 er der i Læsø Kommune flere borgere med allergi og forhøjet blodtryk end i undersøgelsen for 2013. I de øvrige grupper er der kun mindre ændringer. Andelen af borgere, der har en eller flere sygdomme, stiger generelt med alderen, og blandt de ældre over 65 år har 64 % flere samtidige sygdomme.

Nedenstående tabel viser, hvilke sygdomme og helbredsproblemer, der hyppigst optræder i de forskellige aldersgrupper

hos henholdsvis kvinder og mænd. Da tallene for kommunen er relativt små i de enkelte aldersgrupper, vises resultaterne for hele Region Nordjylland. Billedet forventes dog ikke at være væsentligt forskelligt kommunerne imellem.

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

	Kvinder	Mænd
<b>16-24 år</b>		
Allergi	25,3	18,4
Migræne/hyppig hovedpine	21,9	5,2
Varig psykisk lidelse	10,6	5,9
Astma	10,5	5,6
<b>25-44 år</b>		
Allergi	24,8	20,7
Migræne/hyppig hovedpine	25,2	9,1
Diskusprolaps/rygsygdomme	11,9	11,2
Varig psykisk lidelse	11,1	5,9
<b>45-64 år</b>		
Slidgigt	33,3	23,7
Forhøjet blodtryk	25,1	26,1
Tinnitus/susen for ørene	10,5	20,6
Allergi	23,1	13,6
Migræne/hyppig hovedpine	23,6	11,2
Diskusprolaps/rygsygdomme	17,7	19,0
<b>65+ år</b>		
Forhøjet blodtryk	50,6	45,6
Slidgigt	52,7	37,5
Tinnitus/susen for ørene	13,9	25,8
Grå stær	20,4	14,6
Diskusprolaps/rygsygdomme	17,1	17,4
Sukkersyge	13,7	14,2
Kronisk Bronkitis	11,6	12,5
Leddegigt	11,5	10,8
Allergi	14,3	9,6
Knogleskørhed	20,9	3,6
Migræne/hyppig hovedpine	11,7	7,0

Tabellen viser, at helbredsproblemer varierer efter køn og alder. Blandt de unge er allergi det hyppigste problem, selv om allergi også er en lidelse, der findes i de øvrige aldersgrupper.

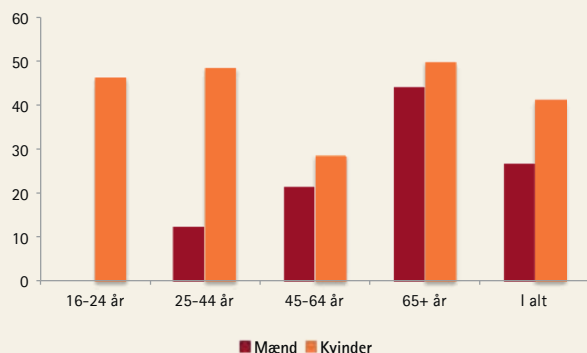
Migræne og hyppig hovedpine optræder oftest blandt de yngre og midaldrende kvinder, hvor det for mændene er en lidelse, de fleste får i en senere alder. En anden sygdom, der optræder hyppigt blandt de yngre kvinder, er varig psykisk lidelse.

Den største andel med tinnitus/susen for ørerne ses blandt midaldrende og ældre mænd, men også en del unge mænd har tinnitus. Helt naturligt stiger forekomsten af lidelser i bevægeapparatet med alderen og derfor er det blandt de 65+ årige, man finder den største andel med sygdomme, som relaterer sig til slitage af knogler og led.

#### Kontakt til lægen og forbrug af håndkøbsmedicin

34 % af Læsø Kommunes borgere over 16 år har været til konsultation hos en praktiserende læge mindst 5 gange det seneste år. Der er dog stor forskel på hyppigheden af lægebesøg afhængig af køn og alder. Generelt går kvinder hyppigere til læge end mænd, det gælder især de yngre kvinder i forhold til de yngre mænd.

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

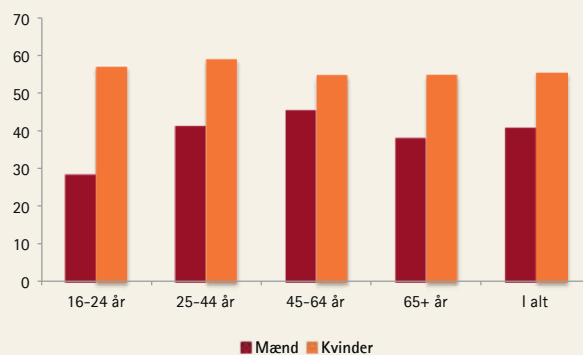


Andelen af borgere, der konsulterer lægen, stiger med alderen for begge køn. Tallene for regionen som helhed viser, at der især er mange kontakter til lægen blandt borgere med sukkersyge, hjertekarsygdomme samt knogleskørhed.

Undersøgelsen viser, at der i regionen er sammenhæng mellem uddannelsesniveau og antal kontakter til den praktiserende læge. I Læsø Kommune ses dette primært ved, at det i gruppen af borgere uden uddannelse udover grundskole er 39 %, der har været til konsultation mindst 5 gange i det seneste år mens det blandt borgere med en lang videregående uddannelse er 26 %.

Deltagerne i Sundhedsprofilen er blevet spurgt til deres forbrug af smertestillende håndkøbsmedicin indenfor de seneste 4 uger.

Andel af borgere i Læsø Kommune der har brugt smertestillende håndkøbsmedicin de seneste fire uger (%)



Det fremgår samtidig af undersøgelsen, at næsten en fjerdedel af mændene og 38 % af kvinderne indtager smertestillende håndkøbsmedicin en eller få gange om måneden. Hver femte blandt både kvinder og mænd har et dagligt eller næsten dagligt forbrug af håndkøbsmedicin. Tal for hele regionen viser, at borgere med leddegigt, hjerneblødning/blodprop i hjernen eller blodprop i hjertet er de grupper, hvor flest indtager håndkøbsmedicin jævnligt eller dagligt.

## Kronisk sygdom

Samtidig med den stigende levealder, som følge af bedre leveår og sundhedsvæsenets behandlingsmuligheder, oplever flere og flere borgere at få kroniske sygdomme. Sundhedsstyrelsen vurderer, at omkring en tredjedel af befolkningen lider af én eller flere kroniske sygdomme. Udviklingen i antallet af borgere med kronisk sygdom har stor betydning for behovet for kommunale ydelser som praktisk bistand og pleje samt den kommunale rehabiliteringsindsats.

Nedenstående tabel viser, at der i forhold til Sundhedsprofilen 2010 er flere borgere med diabetes eller KOL og færre med hjertekarsygdomme i 2013 blandt den ældre del af befolkningen.

**Borgere i Læsø Kommune med udvalgte kroniske sygdomme (%)**

	Blandt 16+ år		Blandt 65+ år	
	2010	2013	2010	2013
Muskelskeletsygdom*	-	36,1	-	51,6
Diabetes	8,1	8,0	15,1	14,5
KOL	5,9	4,5	7,8	8,6
Hjertekarsygdomme**	4,0	4,9	6,5	9,8
Vedvarende psykisk sygdomme***	-	6,9	-	6,0

\* Ikke opgjort i 2010-undersøgelsen

\*\* Hjertekarsygdomme indeholder ikke forhøjet blodtryk.

\*\*\* Idet der er spurgt anderledes i spørgsmålet om psykisk sygdom i 2013 end i 2010, vises kun resultater for 2013.

Udviklingen af kroniske sygdomme hænger i betydelig grad sammen med livsstilsfaktorer som rygning, alkoholforbrug, usund kost, fysisk inaktivitet og overvægt. Dette sætter fokus på, hvordan den forebyggende indsats i kommunerne kan være med til at modvirke denne udvikling.

## Kronisk sygdom og mental sundhed

Borgere med kronisk sygdom trives generelt dårligere end befolkningen som helhed. Nedenstående afsnit sætter derfor fokus på, hvordan kronikere i Læsø Kommune har det i forhold til den mentale sundhed, som i undersøgelsen omfatter selv-vurderet helbred, spørgsmål om trivsel, at kunne overkomme dagligdagen og borgernes sociale relationer.

Selv om borgere med kroniske sygdomme generelt vurderer deres helbred dårligere end borgere, som ikke har disse sygdomme, er forskellene i Læsø Kommune ikke så store som i resten af regionen. Den laveste andel er blandt borgere med vedvarende psykisk sygdom, hvor 60 % vurderer deres eget helbred til at være godt (fremragende, vældig godt eller godt). I de øvrige grupper af borgere med kroniske sygdomme ligger andelen mellem 65 % og 76 %. Til sammenligning mener 82 % af den samlede befolkning over 16 år, at de har et godt helbred.

Når man har en kronisk sygdom, er det ikke altid let at overkomme de ting, man skal i dagligdagen.

**Andel af borgere i Læsø Kommune der ofte eller meget ofte ikke kan overkomme de ting, de skal i dagligdagen (%)**

	Læsø
Borgere med muskelskeletsygdom	32,7
Borgere med diabetes	15,0
Borgere med KOL	32,9
Borgere med hjertekarsygdom	24,2
Borgere med vedvarende psykisk sygdom	46,3

Til sammenligning er det for den øvrige del af befolkningen hver femte, der oplever, at de ofte eller meget ofte ikke kan overkomme tingene i dagligdagen.

Herudover oplever halvdelen med vedvarende psykisk sygdom,

at de ofte bliver nervøse eller stressede over dagligdagens belastninger. Denne tendens findes kun i mindre grad hos de øvrige grupper af borgere med kronisk sygdomme.

Mange borgere vil som følge af en kronisk sygdom få brug for hjælp fra både det professionelle sundhedsvæsen og fra det private sociale netværk som familie og venner. Langt de fleste regner med at kunne få praktisk hjælp fra andre, hvis de bliver syge, og lige som hos borgere uden kroniske sygdomme er det kun nogle få procent med en kronisk sygdom der svarer, at de ikke regner med at kunne få denne hjælp.

Hver tiende borger med vedvarende psykisk sygdom eller hjertekarsygdom svarer, at de ofte er ufrivillig alene. Dette ses ikke i de øvrige grupper af borgere med kroniske sygdomme.

Herudover er fire ud af ti med en psykisk sygdom ikke i kontakt med familie og venner så ofte, som de gerne ville. Der er ikke forskelle mellem de øvrige kronikergrupper og borgere, der ikke har kroniske sygdomme, hvor hver fjerde ikke er i kontakt med familie og venner så ofte, som de gerne ville.

I forhold til trivsel viser undersøgelsen for Læsø Kommune, at to ud af tre med en vedvarende psykisk sygdom i større eller mindre omfang er generet af nedtrykthed eller ængstelse. I de øvrige grupper er det mindre udtalt og stort set på niveau med gennemsnittet i befolkningen, hvor hver fjerde har denne følelse.

Søvn er vigtigt for et godt velbefindende, men undersøgelsen viser, at kun en tredjedel af borgere med vedvarende psykisk sygdom eller KOL og godt halvdelen i de øvrige grupper af borgere med kroniske sygdomme får en god nattesøvn. Det er således noget lavere end gennemsnittet for hele befolkningen, hvor to tredjedele oplyser, at de generelt sover godt om natten.

Samlet set peger undersøgelsen på, at den mentale sundhed og det af få en god nattesøvn især er under pres hos borgere



med en vedvarende psykisk sygdom samt delvist for borgere med KOL. I lidt mindre omfang gælder dette også de øvrige kronikergrupper med undtagelse af diabetikere, hvor der ikke er





væsentlig forskel på den mentale sundhed i forhold til befolkningen som helhed.

### Kronisk sygdom og livsstilsvaner

Undersøgelsen viser, at borgere med en kronisk sygdom oftere lever mere usundt, end det gælder for befolkningen som helhed.

Den mindre sunde livsstil viser sig, når man ser på de traditionelle KRAM faktorer (Kost, Rygning, Alkohol og Motion).

#### Livsstilsvaner for borgere med kroniske sygdomme (%)

	Usund kost	Daglig rygning	Svær overvægt	Fysisk inaktiv	Højrisiko alkohol
Muskelskelet-sygdom	11,7	16,5	25,7	23,2	12,4
Diabetes	7,3	15,1	58,8	33,9	20,0
KOL	5,7	12,2	39,7	35,7	12,8
Hjertekar-sygdom	7,1	5,7	11,3	19,6	21,2
Vedv. psykisk sygdom	10,3	18,4	19,0	26,1	14,4
Kommunen som helhed	15,7	18,2	22,2	17,9	10,7

Tallene for Læsø Kommune over livsstilsvaner for borgere med kroniske sygdomme adskiller sig på mange områder fra regionen som helhed. Samtidig dækker en række af procentfordelingerne over så få borgere, at enkeltpersoner kan påvirke tallet væsentligt. En validering af tallene vil derfor kræve yderligere undersøgelser blandt en større del af borgerne i de forskellige kronikergrupper.

# 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, til at der kan laves en kommunal ungeprofil.

Det er væsentligt at kortlægge de unges sundhedsvaner, da de udfordringer og sygdomme, der kommer i voksen årene ofte grundlægges i barn- og ungdommen. De unges sundhedsvaner tegner dermed et interessant billede af befolkningens fremtidige sundhed.

## Sundhedsvaner

Der er flere unge mænd (15 %) end unge kvinder (12 %) der ryger dagligt, og andelen af dagligrygere stiger med alderen for begge køn. Siden 2010 er der dog sket et fald i antallet af unge dagligrygere fra 18 % til 14 %. Og sammenligner man med den nordjyske befolkning som helhed, ligger de unge noget under regionsgennemsnittet på 17 % rygere.

### Sundhedsvaner blandt unge rygere og ikke-rygere (%)

	Højrisiko af alkohol	Fysisk inaktivitet	Usunde kostvaner
Dagligryger	27,8	20,5	31,9
Lejlighedsryger	20,3	12,8	22,3
Ikke-ryger	12,2	11,7	19,2

Af tabellen fremgår det, at der er sammenhæng mellem flere af de uheldsmæssige livsstilsvaner. Her ses at rygere generelt er mere usunde end både ikke-rygere og lejlighedsrygere.

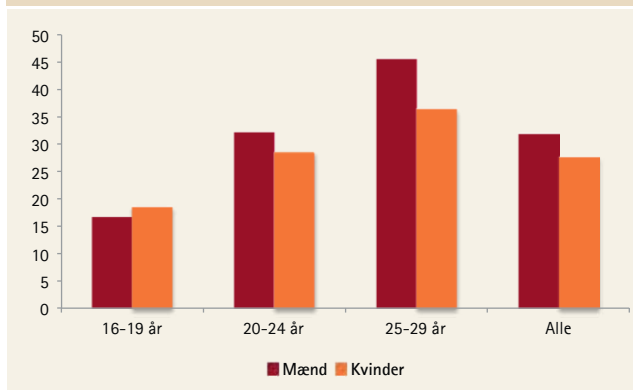
Andelen af de unge, der mindst en gang om ugen drikker mere end fem genstande ved samme lejlighed (bingedriking), er 24 % blandt de unge mænd og 16 % blandt de unge kvinder. Der

ses dog et fald i bingedriking for hele aldersgruppen 16-29 år fra 24 % i 2010 til 20 % i 2013. Der er dog stadig en større andel af unge nordjyder (14 %), der har et højrisikoforbrug af alkohol end i regionen som gennemsnit (8 %).

I alt 13 % af de unge mænd og kvinder er fysisk inaktive i deres fritid, hvilket vil sige, at de hovedsageligt læser, ser fjernsyn eller anden stillesiddende beskæftigelse. Til gengæld er der også 36 % af de 16-19 årige mænd og 22 % af de 16-19 årige kvinder, der dyrker konkurrenceidræt.

Sundhedsprofilen viser, at de unge kvinder generelt har sundere kostvaner end de unge mænd. I alt 12 % af de unge mænd og 18 % af de unge kvinder har sunde kostvaner. I den anden ende af skalaen ses, at 28 % af mændene og 15 % af kvinderne har usunde kostvaner.

### Andel moderat og svært overvægtige unge i forskellige aldersklasser



Andelen af overvægtige unge er på samme niveau som i 2010, og det ligger under regionsgennemsnittet. Næsten hver 3.

unge mand og lidt færre af de unge kvinder har dog stadig et BMI over 25 og er dermed overvægtige. Der er også en væsentlig del af de helt unge 16-19 årige, der er undervægtige. Det gælder 10 % af mændene og 14 % af kvinderne. Disse tal falder dog markant med stigende alder.

### Trivsel

De fleste unge har det godt og er raske i medicinsk forstand. Alligevel er der grund til at se nærmere på de unges sundhed og ikke mindst deres trivsel.

**Andel der kun nogle gange eller aldrig har nogen at tale med, hvis vedkommende har problemer eller brug for støtte. Andel der ofte eller en gang imellem er uønsket alene blandt 16-29 årige mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper (%)**

	Har kun nogle gange eller aldrig nogen at tale med om problemer	Er ofte eller en gang imellem uønsket alene
Mænd 16-19 år	11,8	28,1
Mænd 20-24 år	13,4	29,6
Mænd 25-29 år	11,0	24,3
<b>Alle mænd (16-29 år)</b>	<b>12,1</b>	<b>27,4</b>
Kvinder 16-19 år	11,6	36,9
Kvinder 20-24 år	13,5	39,3
Kvinder 25-29 år	9,5	32,0
<b>Alle kvinder (16-29 år)</b>	<b>11,7</b>	<b>36,4</b>
Alle 16-29 årige 2013	11,9	32,0
Alle 16-29 årige 2010	9,9	31,7
<b>Region Nordjylland</b>	<b>14,3</b>	<b>23,9</b>

Der er en noget større andel af de unge kvinder (36 %) end af de unge mænd (27 %), der ofte eller en gang imellem er uønsket alene. Det gælder i alle tre unge alderskategorier, at de unge kvinder i højere grad end mændene er uønsket alene, og for både yngre mænd som kvinder gælder, at der er flere, der er uønsket alene, end i regionen som helhed (24 %).

Der er en markant større andel af de unge kvinder (35 %), der har følt sig nedtrykte, deprimerede eller ulykkelige inden for de seneste 14 dage, end det er tilfældet for de unge mænd (21 %). Det samme billede går igen med hensyn til at føle sig ængstelig, nervøs eller urolig, hvor de unge kvinder i langt højere grad end de unge mænd oplever disse sindstilstande. Her ses den største andel hos de 20-24 årige kvinder (32 %). Som med ensomhed gælder det også her, at de unge kvinder ligger væsentligt over regionsgennemsnittet på begge disse spørgsmål.

Når man ser på gener og fysiske symptoner, ser de unge kvinder igen ud til ikke at trives helt så godt som de unge mænd. Både hvad angår smerter i lænd eller ryg, hovedpine og søvnbesvær ligger kvinderne væsentligt over gennemsnittet hos mændene, og over halvdelen (51 %) af de 16-29 årige kvinder angiver, at de ofte er generet af hovedpine. Dette tal ligger også væsentligt over regionsgennemsnittet på 34 %.

### Sammenfatning

Den regionale ungeprofil viser overordnet, at størstedelen af de nordjyske unge har det godt. Det ser dog ud til, at der er nogle udfordringer. Hvor det for de unge mænds vedkommende mest drejer sig om sundhedsvaner i forhold til f.eks. alkohol og overvægt, så drejer det sig for de unge kvinders vedkommende om trivsel i forhold til mental sundhed, ensomhed samt smerter og hovedpine.

# Sådan står det til med SUNDHEDEN

## Læsø Kommune 2013

Udgivet februar 2014 af: Læsø Kommune i samarbejde med Region Nordjylland



4 SCAN KODEN

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



Læsø Kommune  
Administration - sundhed  
Doktorvejen 2  
9940 Læsø