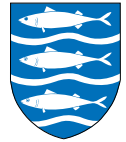


Aabenraa
Kommune



Sundhedsprofil

2017



INDLEDNING

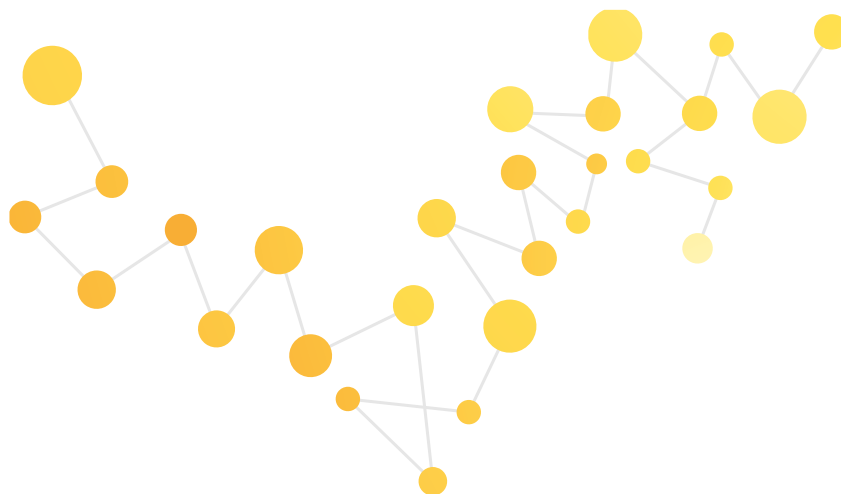
Som del af Vækststrategien 2016-2028 har Aabenraa Kommune en vision om "Det gode liv", hvor der er fokus på et aktivt og sundt fællesskab. Sundhed og forebyggelse skal danne rammerne for "Det gode liv", men sundhedstilstanden i Aabenraa Kommune bliver udfordret på nogle udvalgte centrale indikatorer.

Sundhedsprofilen 2017 viser, at borgerne i Aabenraa Kommune har et usundt kostmønster, dyrker for lidt motion og flere har et dårligt mentalt helbred.

Det er en bekymrende udvikling, at borgerne på en række andre områder er blevet mere usunde. For at flest mulige borgere kan leve et sundt og godt liv længst muligt uden sygdom er det nødvendigt at få vendt udviklingen.

Det er dog ikke en udfordring Aabenraa Kommune står alene med. Det gælder både på landsplan og for regionen, at det generelle sygdomsmønster går i den forkerte retning.

Denne folder indeholder en kort oversigt over de overordnede resultater for Aabenraa Kommune fra Sundhedsprofilen 2017. Dette vil kunne danne grundlag for, at resultaterne fra undersøgelsen kan bruges aktivt til at gøre de sundhedsfremmende og forebyggende indsatser endnu mere målrettede og systematiske.



FAKTA OM SUNDHEDSPROFILEN

Sundhedsprofilen bygger på resultater fra undersøgelsen "Hvordan har du det?", der bliver gennemført hver fjerde år.

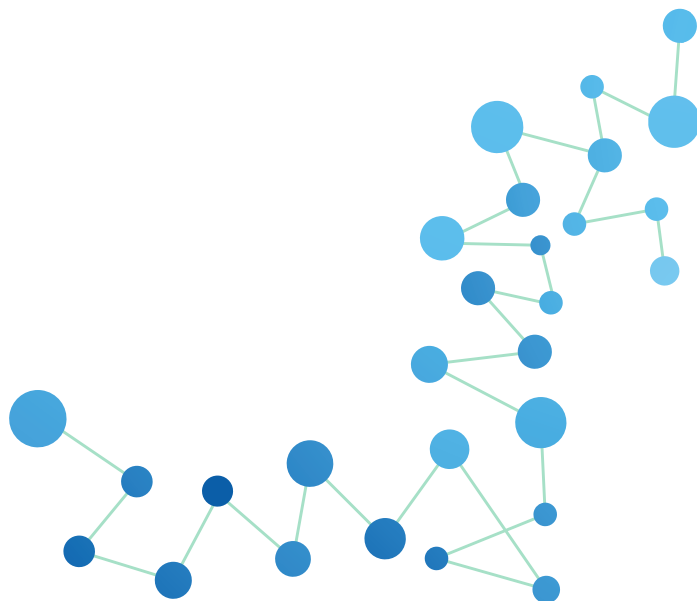
Tidligere er sundhedsprofilen udgivet i 2010 og 2013, og den næste udkommer i 2021. Spørgeskemaet til undersøgelsen blev sendt ud til 58.000 i Region Syddanmark i 2017, og der var en svarprocent på 68,1 pct., hvilket er den højeste svarprocent blandt alle regionerne.

I Aabenraa Kommune blev spørgeskemaet sendt ud til 2.500 borgere, og 1.727 borgere besvarede det. Dette er en svarprocent på 69,1 pct. hvilket er en stigning i forhold til tidligere år, hvor der henholdsvis har været en svarprocent på 67,2 pct. i 2013 og 65,6 pct. i 2010.

Undersøgelsen består af et spørgeskema med 52 nationale spørgsmål samt nogle specifikke spørgsmål for de enkelte regioner. I Region Syddanmark består undersøgelsen af yderligere 36 regionale spørgsmål.

Spørgsmålene omhandler trivsel, sundhed, sundhedsadfærd og sygdom. Som den eneste region har Region Syddanmark spørgsmål med omhandlende brug af sociale medier.

Undersøgelsen i Region Syddanmark er gennemført i samarbejde med Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet og kommunerne i regionen.



RESULTATER FOR AABENRAA KOMMUNE

- Aabenraa Kommune er blandt de kommuner i regionen, hvor færrest har vurderet deres livskvalitet som værende god.
- Hver tiende har lavt selvværd og mere end hver fjerde har et højt stressniveau.
- Blandt 16-24 årige føler hver fjerde sig ofte nervøs eller stresset.
- Hver tredje opfylder ikke WHO's anbefaling om 30 minutters daglig motion. Det er en højere andel sammenlignet med resten af regionen.
- Hver femte borger i Aabenraa Kommune er svært overvægtig (BMI>30). Dette er en højere andel sammenlignet med regionen.
- Der er flere rygere i Aabenraa Kommune sammenlignet med tallene for resten af regionen og resten af landet.
- Mange borgere med usund sundhedsadfærd har et ønske om at ændre adfærd.



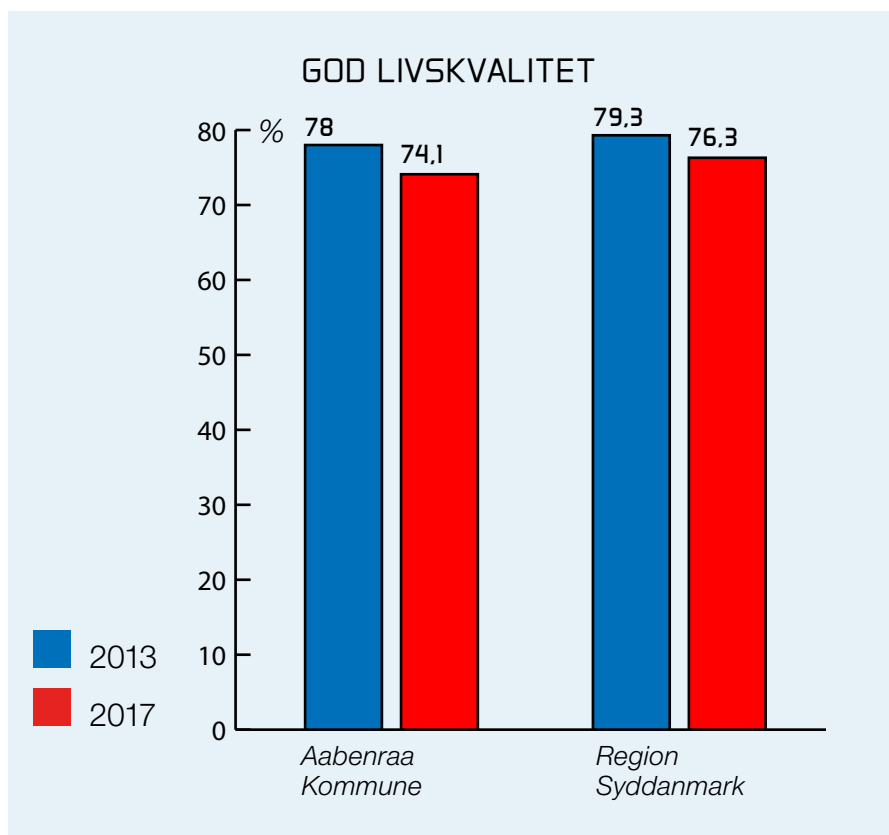
LIVSKVALITET

Livskvalitet er et udtryk for den enkeltes vurdering af egen trivsel, velbefindende og tilfredshed i livet, samt en vurdering af andre forhold som har betydning for ens levevilkår (herunder økonomi, socialt netværk og arbejdes-/ boligforhold).

Borgerenes selvvurderede helbred og livskvalitet hænger sammen med senere dødelighed,

sygelighed og brug af sundhedsvæsenet. I Aabenraa Kommune er der sket et fald i andelen af borgere, der vurderer deres livskvalitet som god eller særdeles god.

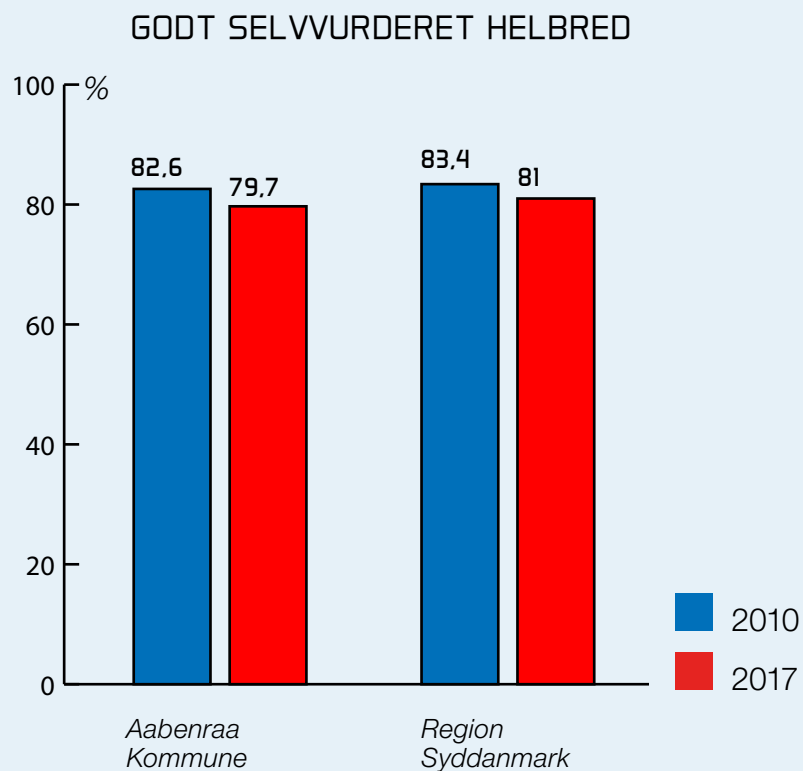
I 2013 havde 78 pct. god livskvalitet, mens 74,1 pct. havde det i 2017. Sammenlignet med tallene for hele regionen ligger Aabenraa Kommune lavere i kategorien god livskvalitet.



SELVVURDERET HELBRED

Udover et fald i god livskvalitet er der også sket et fald borgerens selvvaluerede helbred. Lige-
som med god livskvalitet, er tallene for selv-

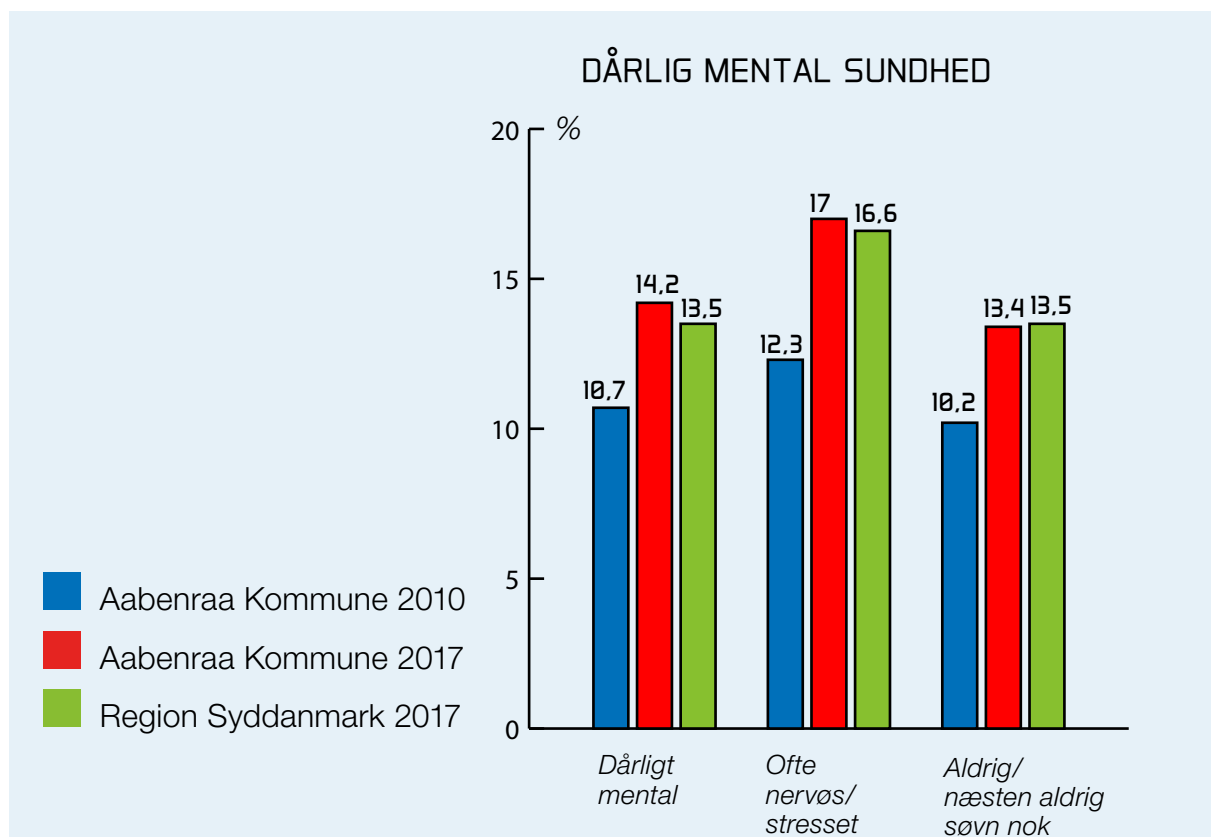
vurderet godt helbred for Aabenraa Kommune
lavere sammenlignet med resten af regionen.



MENTAL SUNDHED

Mental sundhed har betydning for menneskers almene velbefindende og helbred. Resultaterne fra sundhedsprofilens undersøgelser viser, at der er en større andel af borgere med dårligt mentalt helbred, som ryger, har et usundt kostmønster, har en stillesiddende fritidsaktivitet og overskrider Sundhedsstyrelsens højrisikogrænse for alkoholforbrug. Indenfor mental sundhed er der en stigende opmærksomhed på udfordringer som fx angst og depression.

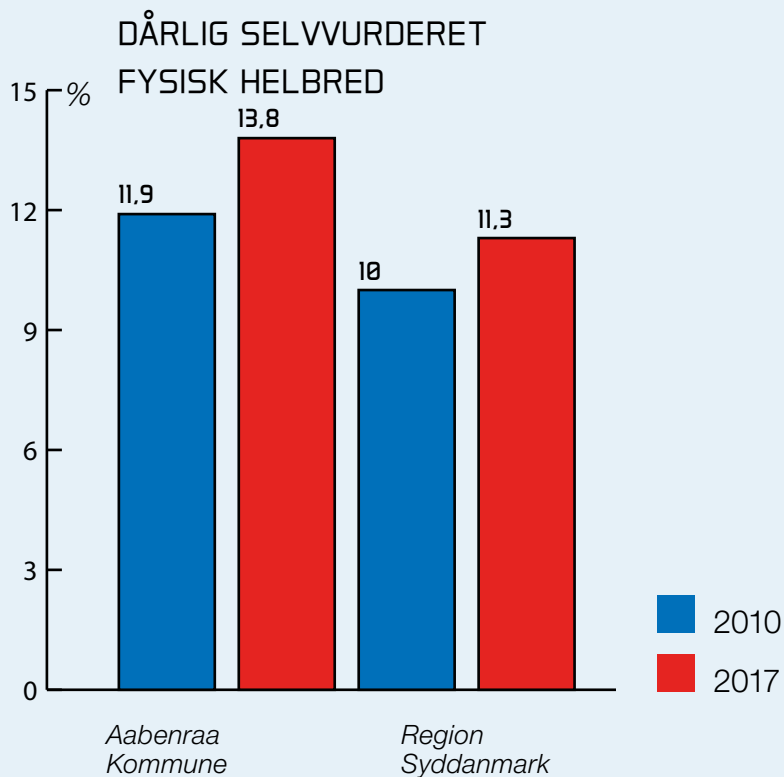
I år 2020 forventes psykiske lidelser at udgøre den største sygdomsbyrde på verdensplan. Der er store økonomiske omkostninger forbundet med dårlig mental sundhed, og psykiske lidelser koster årligt det danske samfund 60 mia. kr. For Aabenraa Kommune er tallene for mental sundhed gået i den forkerte retning, og flere end tidligere vurderer deres mentale sundhed som dårlig.



FYSISK HELBRED

Selvurderet fysisk helbred er en indikator for den generelle helbredstilstand i den generelle befolkning.

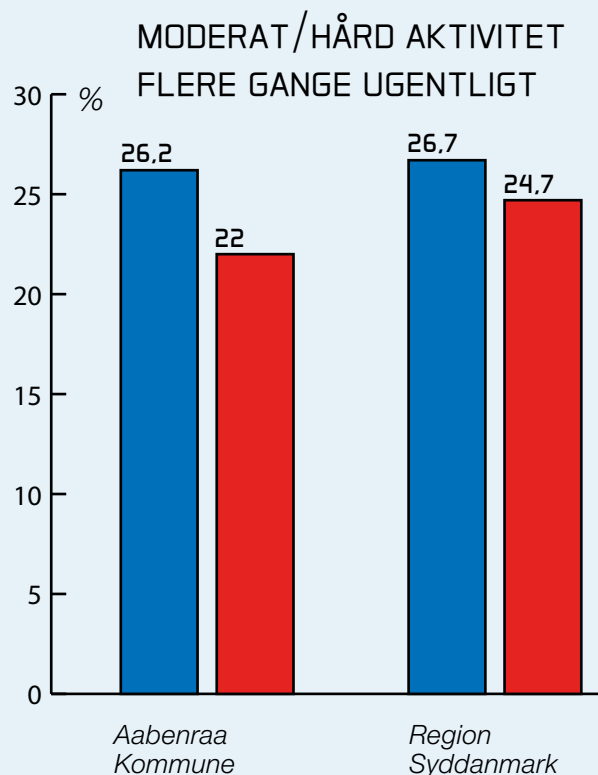
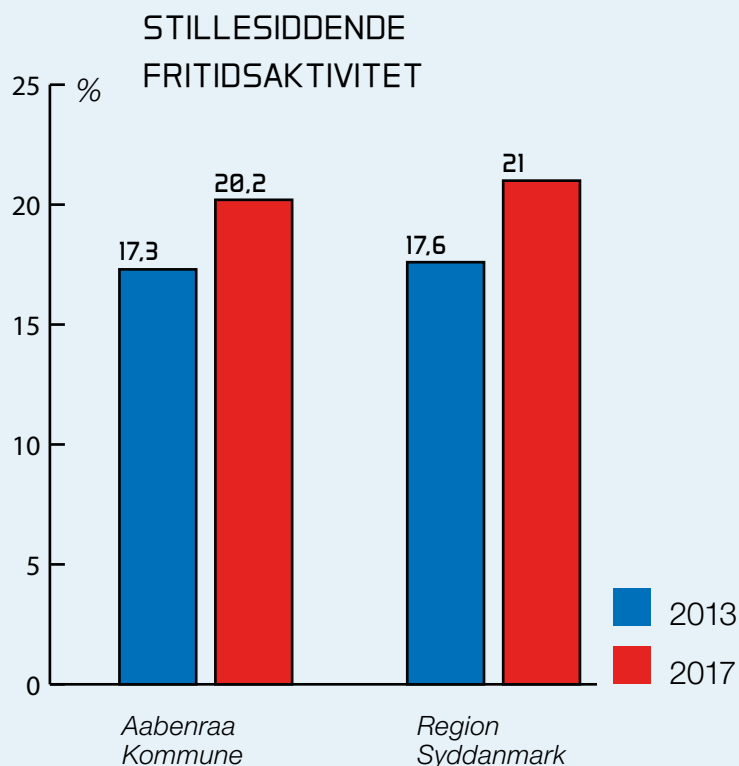
I Aabenraa Kommune er der sket en stigning blandt folk, der vurderer deres fysiske helbred som dårligt.



FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet har en veldokumenteret gavnlig effekt for sundheden, og det forebygger en række sygdomme som hjerte-kar sygdomme, type 2-diabetes og visse kræftformer. Fysisk aktive mennesker lever i gennemsnit 7 år længere end fysisk inaktive, og fysisk inaktivitet vurderes at forårsage ca. 6.000 dødsfald om året.

I Aabenraa Kommune er der sket en stigning i borgere med stillesiddende aktivitet i fritiden, mens der er sket et fald i andelen af borgere, der har moderat til hård fysisk aktivitet flere gange ugentligt. Dette er en negativ tendens.



KOST

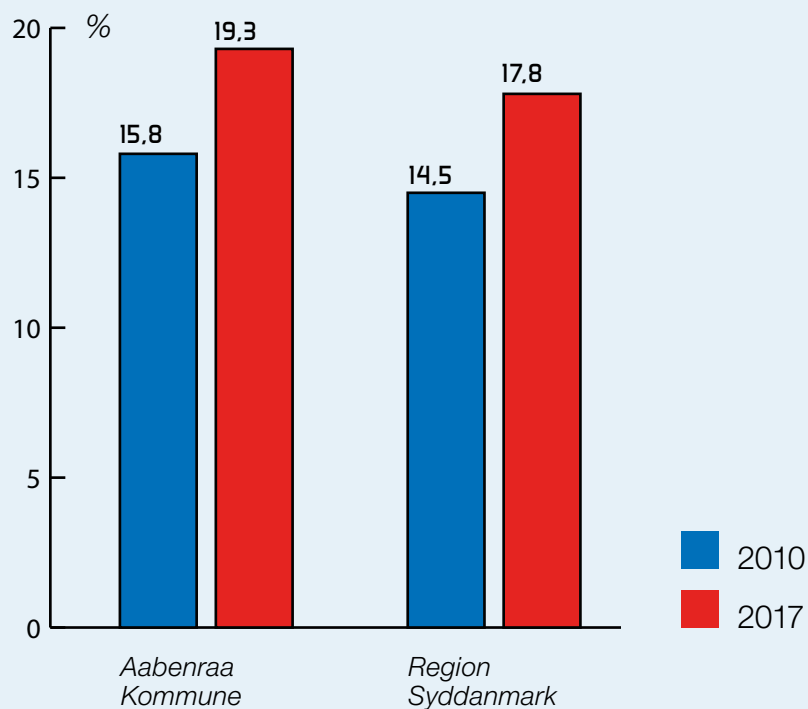
En sund og varieret kost kan være med til at forebygge sygdomme som overvægt, hjerte-karsygdomme, type 2-diabetes, kræftsygdomme og muskel-skeletsygdomme.

Den danske befolkning har et højt energiindtag i kosten, og kombineret med en høj grad af fysisk inaktivitet indebærer det en betragtelig

risiko for, at andelen af overvægtige i befolkningen i Danmark vil stige.

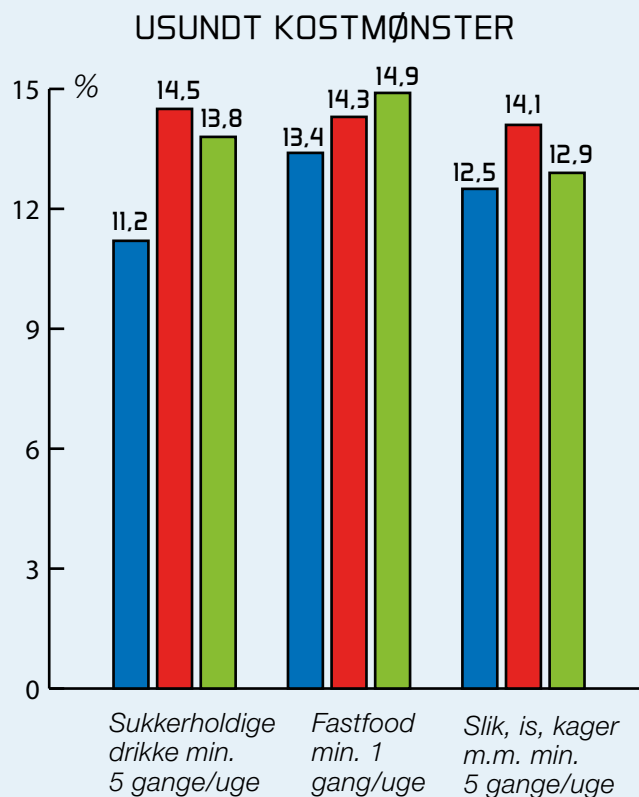
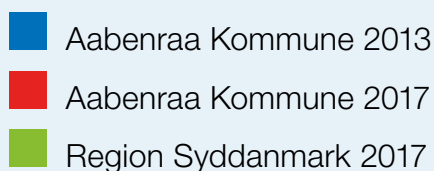
Andelen af borgere i Aabenraa Kommune, der har et usundt kostmønster er steget siden 2010.

USUNDT KOSTMØNSTER



Andelen, som dagligt spiser frugt, er faldet fra 63,6 pct. i 2010 til 50,7 pct. i 2017. Selvom frugt ikke i sig selv har en stor betydning for sygdomsbyrden, er frugtindtag en indikator for sund kostmønster, og det er væsentligt at pointere, at andelen er faldet så voldsomt og kun halvdelen af borgerne i Aabenraa spiser frugt dagligt.

Derudover viser nedenstående graf, at der er sket en stigning i andelen af borgere, der drikker sukkerholdige drikke, spiser fastfood og snacks i form af slik, kage og is.



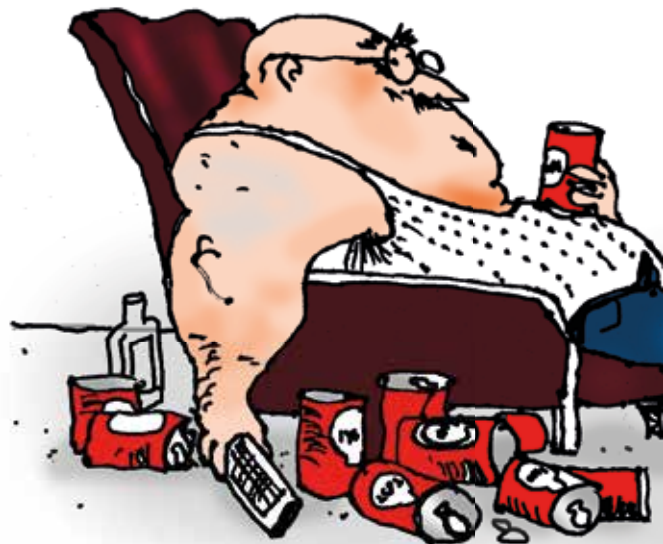
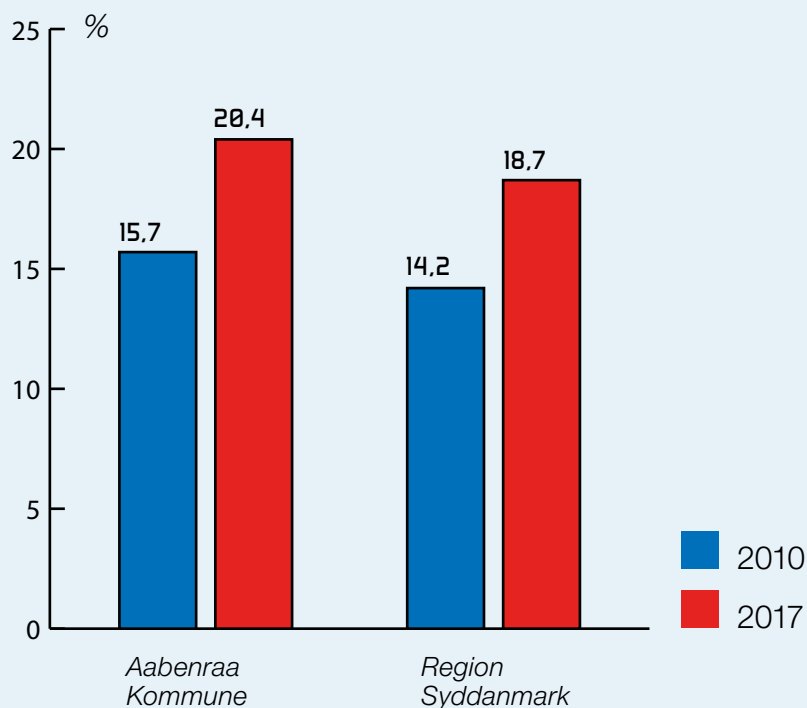
OVERVÆGT

I relation til sundhedsfaktorerne fysisk aktivitet og kost er overvægt en væsentlig faktor at belyse, da overvægt er et alvorligt sundhedsproblem. Svær overvægt øger risikoen for en række sygdomme fx. Forhøjet blodtryk, type 2-diabetes, hjertekarsygdomme, og overbelastning i bevægeapparatet. Udover de personlige gener ved overvægt, så er svær overvægt et stort samfundsøkonomisk problem pga. store udgifter til behandling og pleje samt tab af produktion. Der er sket en stigning i andelen

af borgere, der har en BMI >30 og derved er svært overvægtige. Sammenlignet med tallene for regionen er andelen af svært overvægtige borgere højere i Aabenraa Kommune.

Der er ydermere sket en stigning i andelen af borgere, der er moderat eller svær overvægtig (BMI >25). I 2010 var 53,9 pct. moderat eller svær overvægt, mens der i den seneste undersøgelse er 58,2 pct. af Aabenraas borgere, der hører til denne kategori.

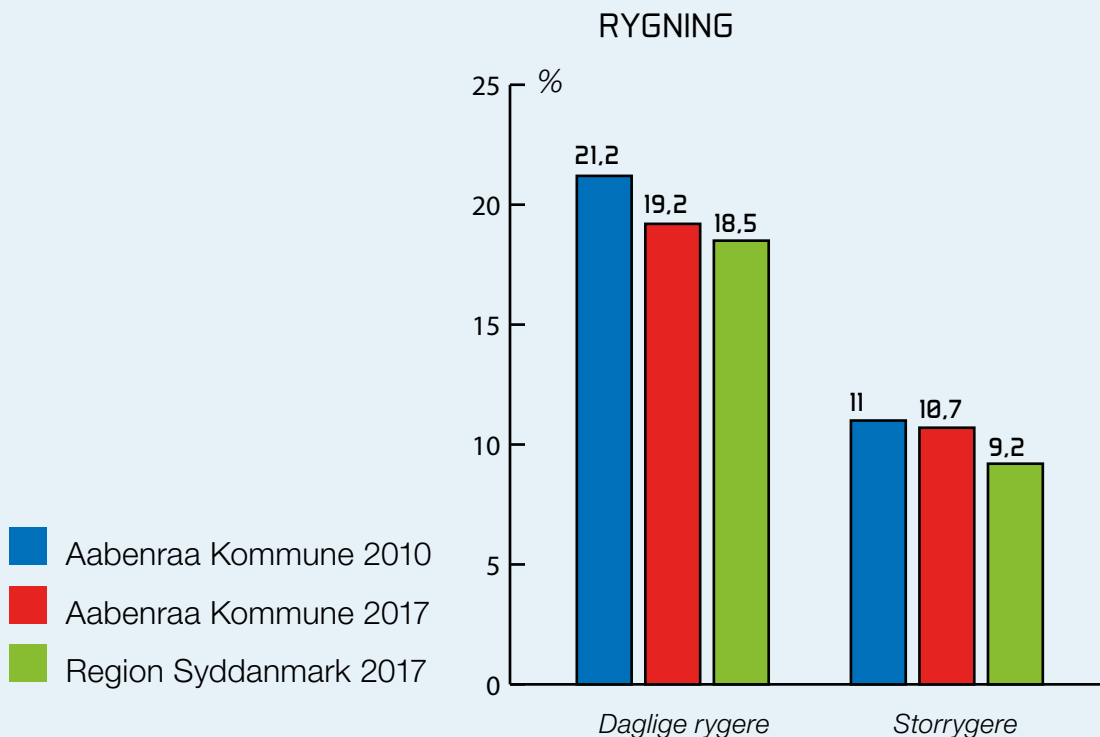
SVÆRT OVERVÆGTIG



RYGNING

Rygning er den risikofaktor, der har størst betydning for dødeligheden i befolkningen. I Danmark kan næsten 14.000 dødsfald årligt tilskrives rygning. Det svarer til næsten hvert tredje dødsfald. Storrygere (mere end 15 cigaretter om dagen) lever i gennemsnit 10-11 år kortere end aldrig rygere, og smårygere (under 15 cigaretter om dagen) lever 5 år kortere end borgere, der ikke har røget.

Selvom der er sket et fald er der stadig flere rygere i Aabenraa Kommune sammenlignet med resten af regionen, og der er 3 pct. flere rygere i Aabenraa Kommune sammenlignet med tallene for hele landet.

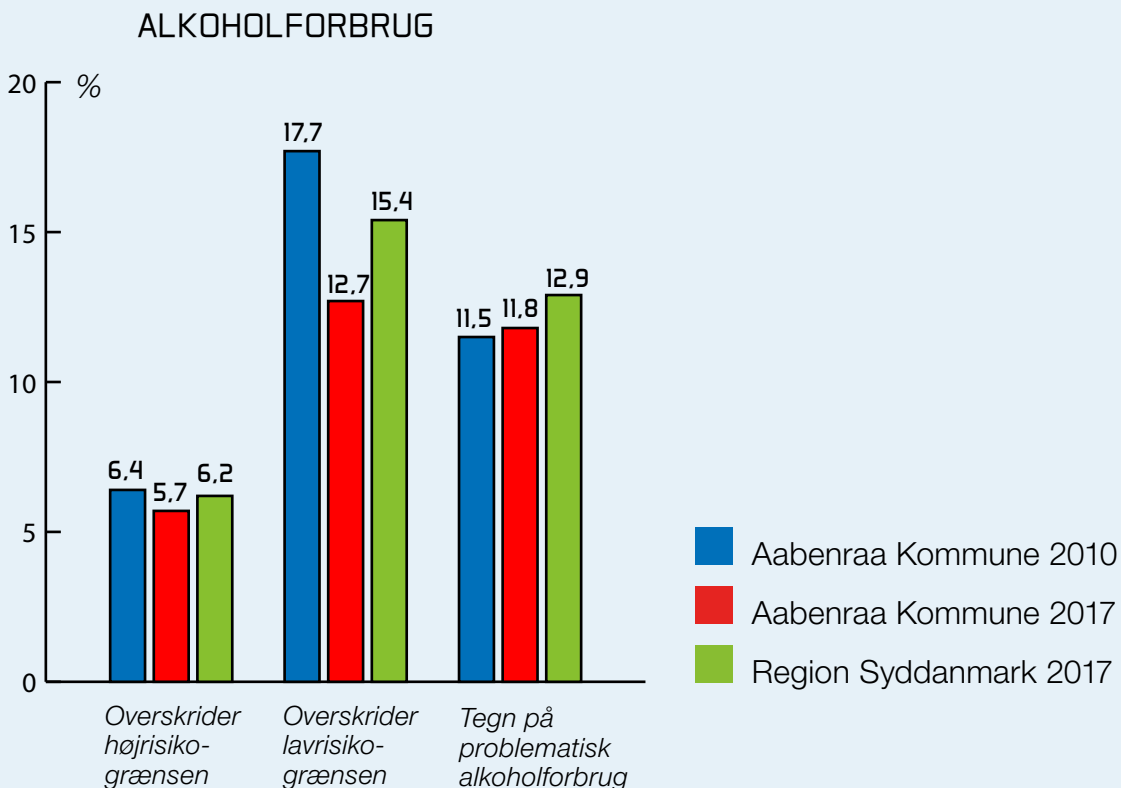


ALKOHOL

Alkohol er én af de faktorer, der har størst indflydelse på folkesundheden i Danmark. Knap 3.000 dødsfald relateres til alkohol årligt. Ud over at påvirke dødeligheden er alkohol også helt eller delvist årsag til mere end 200 forskellige sygdomme, herunder en række kræftsygdomme, leversygdomme og muskel-skelet sygdomme.

Desuden er alkohol årsag til et stort antal kontakter til sundhedsvæsenet og et stort sygefra-

vær. Sundhedsstyrelsens anbefalinger om alkohol har to niveauer. Borgere, der overskrider lavrisikogrænsen for alkoholindtag (7 genstande om ugen for kvinder og 14 for mænd), har en forøget risiko for alkoholrelaterede sygdomme, mens borgere, der overskrider højriskogrænsen (14 genstande om ugen for kvinder og 21 for mænd), har en høj risiko.



Der er sket et fald i andelen af borgere i Aabenraa Kommune, som overskrider risikogrænserne.

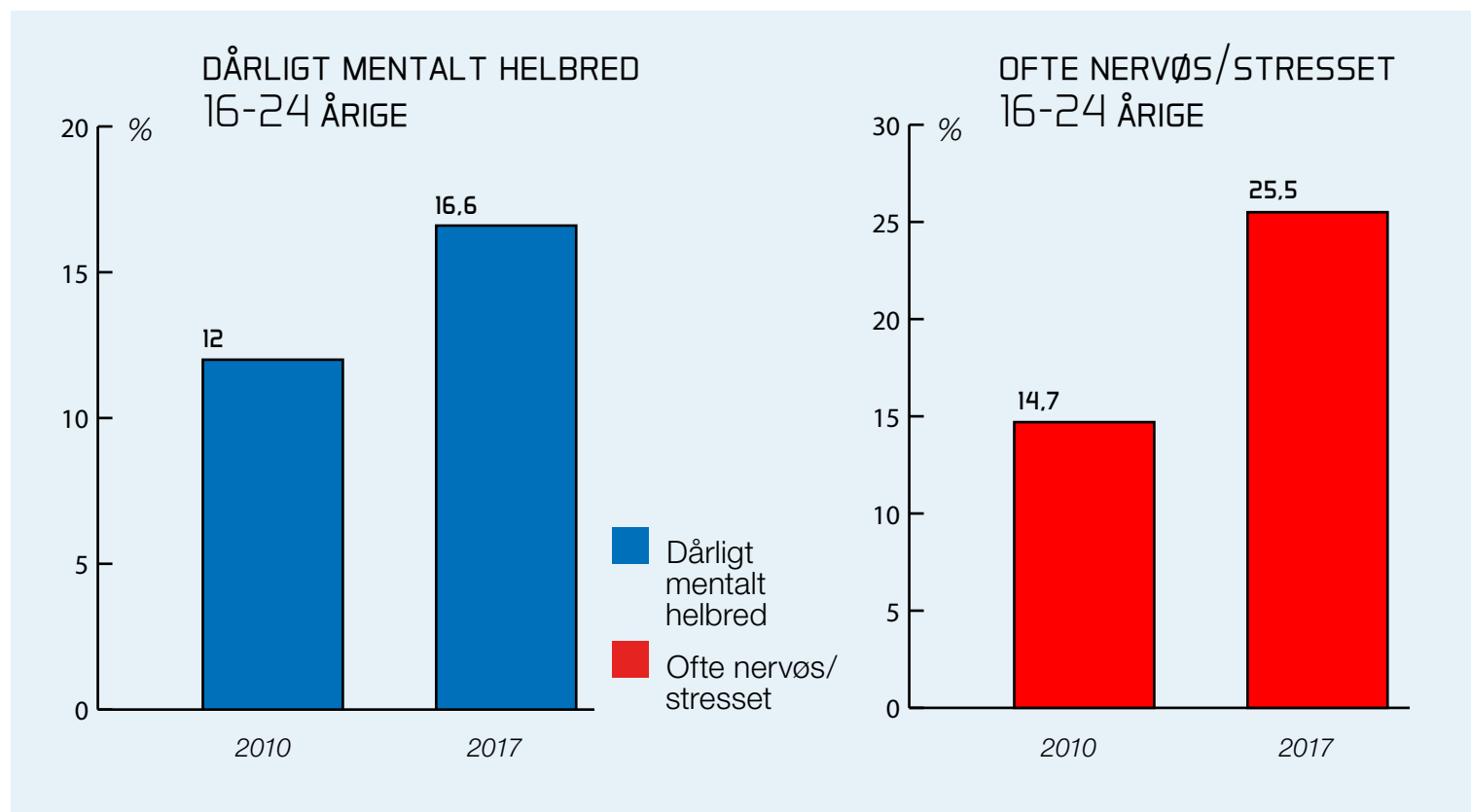
Værdierne fra Aabenraa Kommune ligger under værdierne for resten af regionen.

RISIKOADFÆRD FOR UNGE 16-24 ÅRIGE I REGION SYDDANMARK

Mental helbred

Undersøgelserne viser, at der er sket en stigning i dårligt mental helbred for den yngste gruppe i Region Syddanmark. Der er desuden sket en vækst i depressionsdiagnoser, især blandt yngre kvinder. Region Syddanmark er den eneste region, der har spurgt ind til

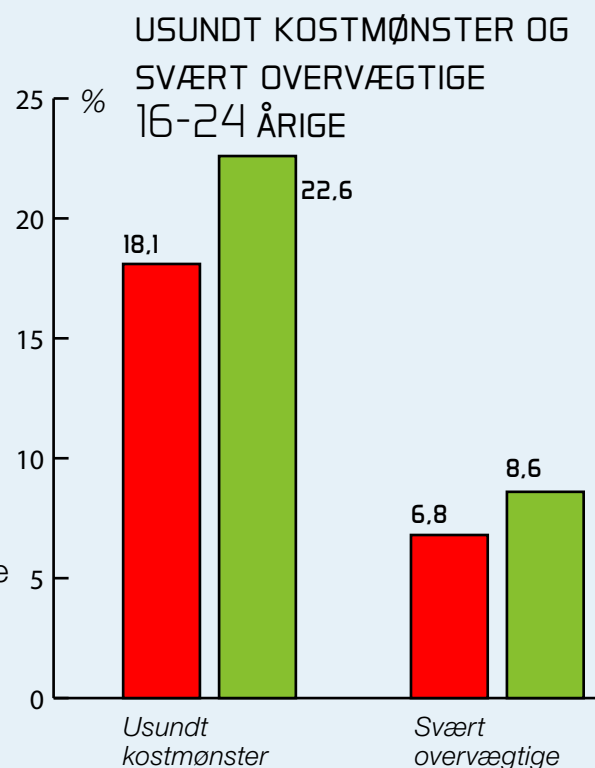
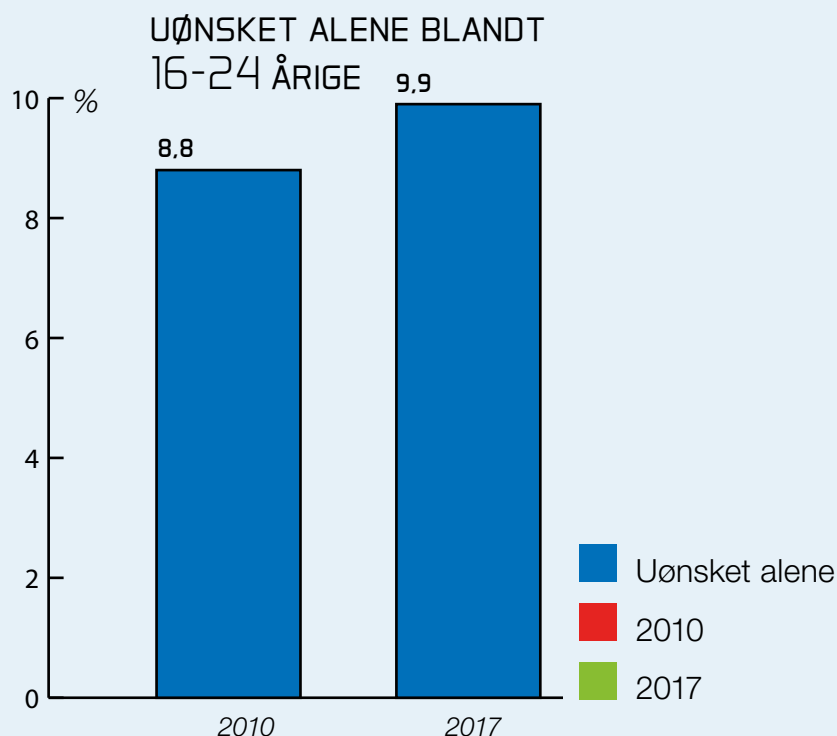
borgernes forbrug af sociale medier. Dette emne kræver mere forskning for at kunne drage endelige konklusioner, men det tyder på, at sociale medier har en påvirkning på unges selvværd.



I Region Syddanmark er der sket en markant stigning i andelen af unge, der ofte føler sig nervøse/ stresset.

Blandt andelen af de unge, som ofte føler sig uønsket alene er der sket en stigning, og hver tiende unge føler sig ofte uønsket alene i Region Syddanmark. Resultaterne fra sundheds-

profilen viser, at andelen af borgere med dårligt mentalt helbred er markant større blandt personer, der ofte føler sig uønsket alene sammenlignet med dem, der ikke gør.



Kost – herunder overvægt

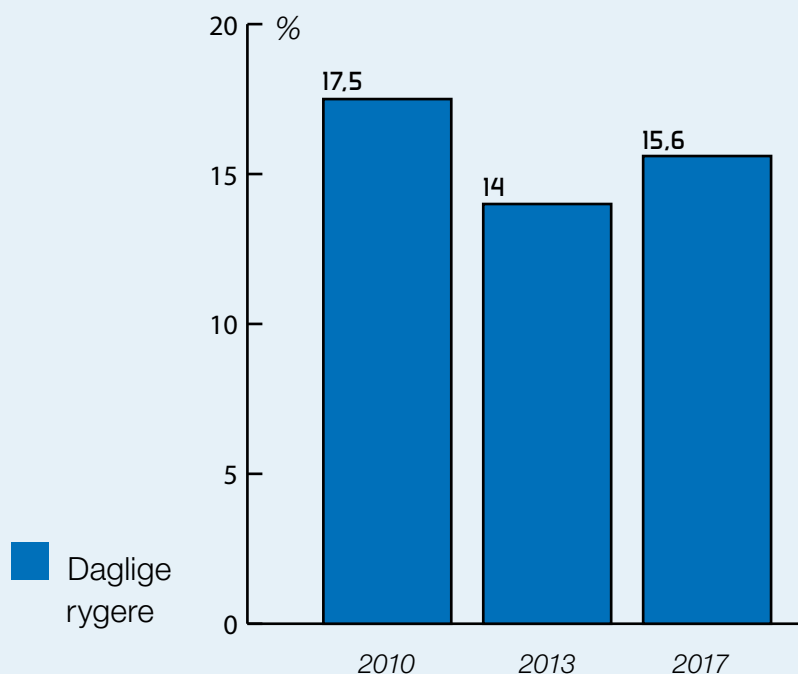
Der er sket en stigning i unges usunde kostmønstre, og knap 30 pct. af de unge er moderat eller svært overvægtige. Heraf er 8,6 pct. svært overvægtige, og dette er et problem, da dette kan medføre mange følgevirkninger på længere sigt.



Rygning

Den fremtidige folkesundhed bliver i høj grad afgjort af de unges rygevaner. Der er sket en stigning i andelen af unge rygere, og der opleves en stor forskel på andelen af rygere afhængigt af, hvilken uddannelse man tager. På gymnasier er der 12 pct. rygere, mens der er tre gange så mange rygere på erhvervsskoler. Der er ikke stor ulighed i personer, der starter

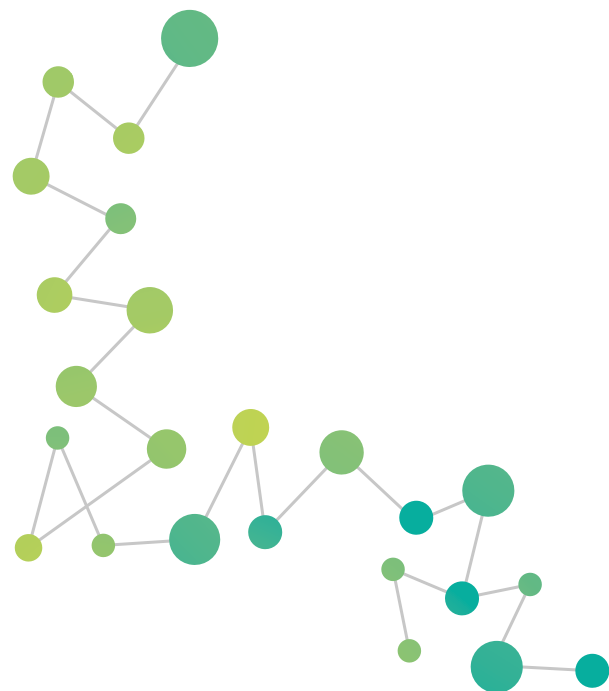
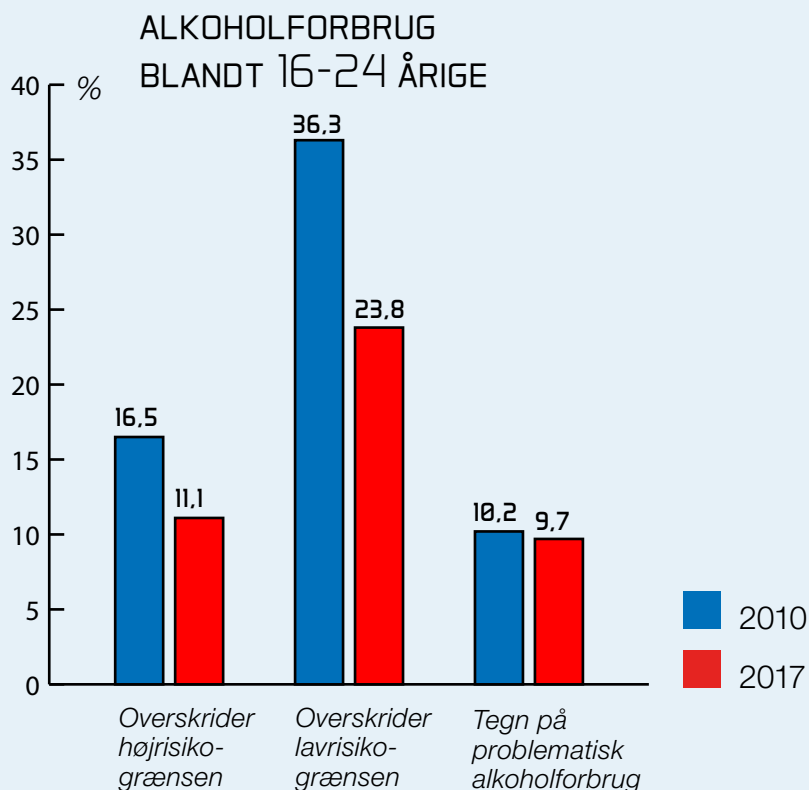
DAGLIGE RYGERE 16-24 ÅRIGE



med at ryge, men ens uddannelsesnivea har stor betydning for, hvem der stopper med at ryge - højtuddannede har større tendens til at stoppe igen. Diagrammet viser, at der er sket et fald siden 2010, men der er en negativ tendens siden 2013, og kurven er stigende igen.

Alkohol

I Region Syddanmark er der sket en positiv udvikling i unges alkoholvaner.



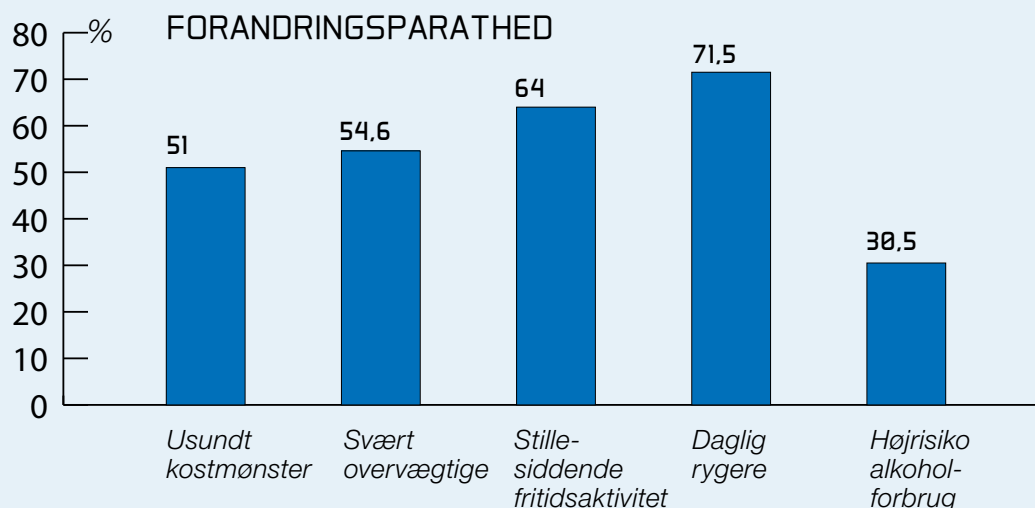
FORANDRINGSPARATHED

Blandt borgere i Region Syddanmark, som har et usundt kostmønster, ønsker 51 pct. at spise sundere. Blandt svært overvægtige ønsker 54,6 pct. at tabe sig. Tendensen er, at flest kvinder ønsker at ændre kostmønster, men der er ingen aldersforskel i borgere der ønsker at ændre adfærd.

Blandt borgere i regionen, som har stillesiddende fritidsaktivitet, ønsker 64 pct. at være mere fysisk aktive. Indenfor denne kategori ønsker flest kvinder at ændre adfærd, og der er en faldende tendens i ønsket om at ændre adfærd ved stigende alder. 71,5 pct. af dagligrygerne i Region Syddanmark ønsker at stoppe med at ryge. Andelen, der ønsker at stoppe er mindst i de ældste aldersgrupper, og der er ikke stor forskel blandt kønnene.

Andelen af borgere i Region Syddanmark, der overskrider højriskgrænsen for alkoholforbrug, som ønsker at nedsætte deres alkoholforbrug, er 30,5 pct. Blandt den yngste (16-24 år) og den ældste aldersgruppe (+75 år) er der færrest, der ønsker at ændre alkoholadfærd. Der er flere mænd end kvinder, der ønsker at drikke mindre.

Mange borgere udtrykker et ønske om at ændre deres usunde adfærd, men samtidig har der været en stigning i andelen af borgere med usundt kost- og aktivitetsmønster, hvilket kan indikere, at borgerne ikke fører deres ønske om forandring til handling.



Aabenraa
Kommune

