

HVORDAN HAR DU DET? 2021

SUNDHEDSPROFIL FOR REGION OG KOMMUNER | **BIND 2**
UDVIKLINGEN 2010-2013-2017-2021

Karina Friis, Martin Mejlby Jensen, Marie Hauge Pedersen, Mathias Lasgaard, Finn Breinholt Larsen,
Sarah Skov Jørgensen, Kristine Toftegaard Frandsen og Jes Bak Sørensen



HVORDAN HAR DU DET? 2021

SUNDHEDSPROFIL FOR REGION OG KOMMUNER | **BIND 2**
UDVIKLINGEN 2010 - 2013 - 2017-2021

UDARBEJDET AF

Karina Friis
Martin Mejlby Jensen
Marie Hauge Pedersen
Mathias Lasgaard
Finn Breinholt Larsen
Sarah Skov Jørgensen
Kristine Toftegaard Frandsen
Jes Bak Sørensen

TITEL

Hvordan har du det? 2021 – Sundhedsprofil for region og kommuner (Bind 2).
Udviklingen 2010-2013-2017-2021

FORFATTERE

Karina Friis (projektleder)
Martin Mejlby Jensen
Marie Hauge Pedersen
Mathias Lasgaard
Finn Breinholt Larsen
Sarah Skov Jørgensen
Kristine Toftegaard Frandsen
Jes Bak Sørensen

COPYRIGHT

© DEFACTUM, Region Midtjylland 2022
Gengivelse af uddrag, herunder figurer, tabeller og citater er tilladt mod tydelig kildeangivelse – det skal herunder fremhæves, at rapporten er udarbejdet af DEFACTUM, Region Midtjylland.

UDGIVER

Region Midtjylland
DEFACTUM
Olof Palmes Allé 15
8200 Aarhus N
E-mail: hvordanhardudet@rm.dk

DENNE RAPPORT CITERES SÅLEDES:

Friis K, Jensen MM, Pedersen MH, Lasgaard M, Larsen FB, Jørgensen SS, Frandsen KT, Sørensen JB. Hvordan har du det? 2021 – Sundhedsprofil for region og kommuner (Bind 2). Udviklingen 2010-2013-2017-2021. Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland; 2022.

ISBN-nr: 978-87-93657-32-8

UDGIVELSE

Marts 2022

OPLAG

1.500

LAYOUT

2.1hartwork

FORSIDE

Malene Hald

INDHOLDSFORTEGNELSE

INDLEDNING	4
1. SAMMENFATNING	6
2. RYGNING	10
3. ALKOHOL	22
4. FYSISK AKTIVITET	38
5. KOST	54
6. OVERVÆGT	64
7. SELVVURDERET HELBRED	78
8. MENTAL SUNDHED	86
9. KRONISK SYGDOM OG MULTISYGDOM	114
10. UNGES SUNDHED	194
11. SØVN	212

INDLEDNING

Denne sundhedsprofil er udarbejdet på baggrund af spørgeskemaundersøgelsen *Hvordan har du det?* fra 2010, 2013, 2017 og 2021.

En sundhedsprofil er en helhedsbeskrivelse af sundhed og sygelighed i et område eller i en befolkning, og oplysningerne fra denne sundhedsprofil kan bruges til at monitorere sundhedstilstanden i Region Midtjylland og i de enkelte kommuner i regionen.

Sundhedsprofilen består af to rapporter: Hovedrapporten (bind 1), der beskriver sundhedstilstand og sundhedsvaner i Region Midtjyllands befolkning i 2021, samt udviklingsrapporten (bind 2), der beskriver udviklingen i perioden fra 2010 til 2021.

Formålet med denne rapport (bind 2) er, at man på baggrund af de fire *Hvordan har du det?*-undersøgelser kan danne sig et overblik over ændringer i sundhedstilstanden og sundhedsvanerne i perioden.

Bind 2 består af en række figurer – såkaldte sammenligningsgrafer – ledsaget af en kort tekst. For en uddybende beskrivelse af de behandlede emner henvises til bind 1, hvor man også finder mere omfattende litteraturhenvisninger.

I indledningen i bind 1 finder man desuden en beskrivelse af dataindsamlingen, undersøgelsens metode, fremgangsmåden ved vægtning af data samt en oversigt over de personer, der har medvirket ved undersøgelsens gennemførelse.

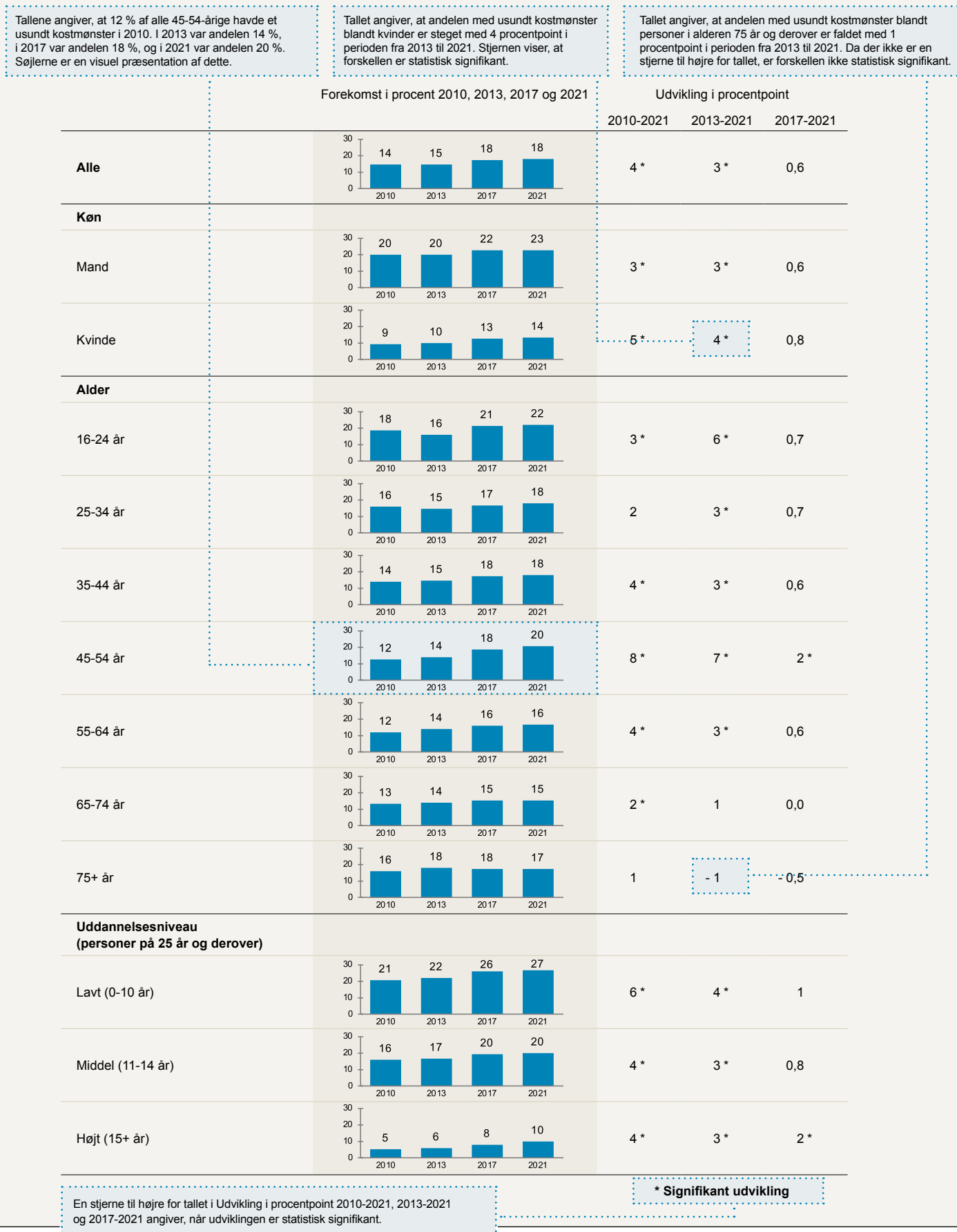
Hvordan har du det? 2021 har i høj grad været præget af coronapandemien. Dataindsamlingen fandt sted mellem den 5. februar og den 12. maj 2021. I denne periode var der i Danmark en række restriktioner og tiltag i forbindelse med håndteringen af COVID-19-pandemien, og dette har med stor sandsynlighed påvirket nogle af resultaterne i undersøgelsen, idet rammerne for befolkningens liv har været anderledes end normalt. Som læser af rapporten er dette væsentligt at have for øje.

Læsevejledning

I figur 1.1.S ses et eksempel på en figur, hvor andelen af personer med usunde kostvaner i 2010, 2013, 2017 og 2021 belyses i forhold til køn, alder og uddannelsesniveau. Her ses således ændringer over tid i andelen med usunde kostvaner i forskellige undergrupper.

Figur 1.1.S

Usundt kostmønster – køn, alder og uddannelse. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021 (eksempel på figur i rapporten)



1. SAMMENFATNING

Denne sundhedsprofil er udarbejdet på baggrund af spørgeskemaundersøgelsen *Hvordan har du det? 2021*. Undersøgelsen belyser sundhed, sygdom og trivsel blandt borgere i Region Midtjylland i alderen fra 16 år og opefter.

I starten af februar 2021 blev der udsendt et spørgeskema til 56.500 tilfældigt udvalgte borgere. Der var 33.925 personer, som deltog i undersøgelsen, hvilket giver en svarprocent på 60. De mange oplysninger om borgernes sundhed kan i de kommende år bruges i såvel den praktiske tilrettelæggelse af sundhedsarbejdet som til forskning, der kan bidrage til at forbedre folkesundheden.

I Region Midtjylland blev en tilsvarende undersøgelse gennemført i 2010, 2013 og 2017, hvilket giver mulighed for at følge udviklingen i befolkningens sundhedsvaner og sundhedstilstand. I denne rapport (bind 2) er udviklingen i befolkningens sundhedsvaner og sundhedstilstand beskrevet i detaljer. I bind 1 findes en mere detaljeret beskrivelse af befolkningens sundhedsvaner og sundhedstilstand i 2021 i forhold til køn, alder, sociale forhold og geografi.

Dataindsamlingen til *Hvordan har du det? 2021* fandt sted mellem den 5. februar og den 12. maj 2021. I denne periode var der i Danmark en række restriktioner og tiltag i forbindelse med håndteringen af COVID-19-pandemien, og dette har med stor sandsynlighed påvirket nogle af resultaterne i undersøgelsen, idet rammerne for befolkningens liv har været anderledes end normalt. Som læser af rapporten er dette væsentligt at have for øje.

Rygning. Der har været et betydeligt fald i andelen af dagligrygere i perioden fra 2010 til 2021. I 2010 var der 20 %, der røg dagligt. I 2013 var andelen af dagligrygere 17 % og i 2017 var den 16 %. Andelen af dagligrygere er i 2021 nede på 13 %. I perioden fra 2010 til 2021 er andelen af storrygere (et dagligt forbrug på 15 cigaretter eller flere) desuden halveret fra 12 % til 6 %.

Alkohol. I perioden fra 2010 til 2021 har der været et stort fald i andelen, der drikker mere end 10 genstande om ugen. I 2010 var der 25 %, der drak mere end 10 genstande om ugen. I 2013 var andelen 21 %,

i 2017 var den 16 %, og i 2021 er andelen nede på 15 %. Det er især blandt personer i alderen 16-24 år, at der har været et stort fald.

Der har ligeledes været et stort fald i andelen, der rusdrikker mindst én gang om ugen (dvs. drikker fem genstande eller flere ved samme lejlighed). I 2010 var andelen 13 %, mens andelen i 2013 var 12 %, og i 2017 var den 10 %. I 2021 er andelen nede på 9 %. Det største fald ses blandt mænd og blandt personer i alderen 16-24 år.

Fysisk aktivitet. Der har i perioden fra 2010 til 2021 været en lille stigning i andelen af fysisk inaktive personer (fra 17 % til 18 %). Omvendt har der fra 2017 til 2021 været et fald fra 20 % til 18 % i andelen af fysisk inaktive personer. Faldet i andelen af fysisk inaktive fra 2017 til 2021 kan tilskrives et fald blandt kvinder, personer i alderen 35-54 år og personer med et middelhøjt eller højt uddannelsesniveau.

I perioden fra 2017 til 2021 har der til gengæld været en markant stigning i andelen, der ikke dyrker idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden (fra 47 % til 57 %). En del af denne stigning kan skyldes, at mange idrætsfaciliteter var lukkede på grund af coronapandemien på det tidspunkt, hvor mange deltog i undersøgelsen, og at bekymring for smitte har afholdt mange fra at dyrke motion sammen med andre.

Kost. I perioden fra 2010 til 2021 har der været en stigning i andelen med usundt kostmønster. Fra 2017 til 2021 er andelen med et usundt kostmønster dog uændret. I 2010 var der 14 % med et usundt kostmønster, og i 2021 er andelen steget til 18 %. Fra 2010 til 2021 har der været en stigning i andelen med et usundt kostmønster blandt både mænd og kvinder og blandt personer i alderen 16-24 år og blandt de 35-74-årige. Den største stigning ses hos personer i alderen 45-54 år. I samme periode ses der også en stigning i andelen med et usundt kostmønster på tværs af uddannelsesniveau.

Overvægt. I perioden fra 2010 til 2021 har der været en stigning i andelen med svær overvægt. I 2010 og i 2013 var andelen 14 %. I 2017 var andelen 16 %, og i 2021 er andelen steget til 18 %. Stigningen i forekomsten af svær overvægt ses på tværs af både køn, alder og uddannelsesniveau. Derudover er der i perioden fra 2013 til 2021 sket en lille stigning i andelen med moderat overvægt.

Generelt set er der dermed en større andel med overvægt i Region Midtjylland end tidligere. Personer med overvægt udgør således i 2021 mere end halvdelen af befolkningen i Region Midtjylland, hvilket dækker over 34 % med moderat overvægt og 18 % med svær overvægt.

Søvn. Der har i perioden fra 2010 til 2021 været en stigning i andelen med dårlig søvnkvalitet fra 7 % i 2010 til 10 % i 2021. Stigningen ses blandt både mænd og kvinder, blandt personer i alderen 16-74 år og på tværs af uddannelsesniveau. Der er flere kvinder end mænd, som oplever dårlig søvnkvalitet.

I perioden fra 2010 til 2021 er der ligeledes sket en stigning i andelen med kort søvnlængde, hvilket ses blandt både mænd og kvinder, blandt personer i alderen 16-74 år og på tværs af uddannelsesniveau.

Selvvurderet helbred. Der har i perioden fra 2010 til 2021 været en stigning i andelen med dårligt selvvurderet helbred fra 14 % til 16 %. Denne stigning kan genfindes hos både mænd og kvinder, personer i alderen 16-44 år samt de 55-64-årige og på tværs af uddannelsesniveau. Blandt unge i alderen 16-24 år er andelen med dårligt selvvurderet helbred næsten fordoblet siden 2010. Siden 2017 har der ikke været nogen ændring i andelen med dårligt selvvurderet helbred, når vi ser overordnet på hele Region Midtjyllands befolkning. Dog har der i denne periode været en stigning i andelen med dårligt selvvurderet helbred blandt personer i alderen 16-34 år samt personer med højt uddannelsesniveau.

Fra 2010 til 2021 er der et fald i andelen med dårligt selvvurderet helbred blandt personer på 75 år og derover.

Mental sundhed. I 2013 angav 76 %, at de havde en god trivsel og livskvalitet, mens andelen i 2017 var faldet til 71 % og yderligere til 67 % i 2021. Der har været et fald i andelen, der angiver, at deres trivsel og livskvalitet er god, for både mænd og kvinder, blandt alle aldersgrupper og på tværs af uddannelsesniveau. Faldet fra 2017 til 2021 er størst blandt de 16-34-årige og personer med et højt uddannelsesniveau.

I perioden fra 2013 til 2021 er der sket en markant stigning i andelen af personer, som har en høj score på stressskalaen (fra 19 % til 29 %). Stigningen ses for både mænd og kvinder, blandt de 16-74-årige og på tværs af uddannelsesniveau.

I perioden fra 2013 til 2021 har der været en fordobling i andelen af personer, der er generet af angst og anspændthed (fra 4 % til 8 %). Stigningen ses for både mænd og kvinder, personer i alderen 16-44 år og 55-64 år og blandt personer med et middelhøjt og højt uddannelsesniveau.

Der har været en stigning i andelen, der føler sig ensomme, fra 8 % i 2017 til 14 % i 2021. Stigningen ses for både mænd og kvinder, for personer i alle aldersgrupper og på tværs af uddannelsesniveau.

Fra 2017 til 2021 har der endvidere været en stigning i andelen med symptomer på depression fra 6 % til 8 %. Stigningen ses for både mænd og kvinder, for personer i alderen 16-44 år og 65-74 år samt blandt personer med middelhøjt og højt uddannelsesniveau.

Sammenfattende ses over tid en negativ udvikling i den mentale sundhed i Region Midtjylland, og forværringen er mest udtalt blandt unge. Da undersøgelsen fra 2021 tegner et øjebliksbillede under en nedlukningsperiode på grund af coronapandemien, skal konklusioner om udviklingen siden 2017 dog foretages med forsigtighed.

Kronisk sygdom og multisygdom. Der har i perioden fra 2010 til 2021 generelt været en stigning i forekomsten af kronisk sygdom. Kun forekomsten af blodprop i hjertet er uændret i perioden, og stigningen i forekomsten af hjertekrampe er ganske lille. Derudover har der ikke været nogen stigning i forekomsten

af hjertekrampe, hjerneblødning/blodprop i hjernen eller diabetes siden 2017.

Som i befolkningen generelt er andelen af daglig-rygere fra 2010 til 2021 faldet betydeligt hos alle 17 sygdomsgrupper. I samme periode har der ligeledes været et betydeligt fald i andelen, der drikker mindst 10 genstande om ugen, hos alle sygdomsgrupper på nær personer med blodprop i hjertet.

Fra 2010 til 2021 er andelen af fysisk inaktive til gengæld steget blandt personer med forhøjet blodtryk, hjertekrampe, blodprop i hjertet, diabetes, kræft og slidgigt. Stigningen er særligt markant blandt personer med blodprop i hjertet (fra 29 % til 39 %). Omvendt er andelen af fysisk inaktive faldet markant blandt personer med hjerneblødning/blodprop i hjernen fra 37 % i 2010 til 31 % i 2021.

Som i befolkningen generelt er andelen med et usundt kostmønster steget fra 2010 til 2021 blandt 10 af sygdomsgrupperne, mens der også er tegn på en (ikke-signifikant) stigning blandt de resterende sygdomsgrupper med undtagelse af personer med hjerneblødning/blodprop i hjernen.

Også andelen med svær overvægt er steget betragteligt fra 2010 til 2021 i næsten alle sygdomsgrupper ligesom i befolkningen generelt. Kun blandt personer med hjertekrampe, hjerneblødning/blodprop i hjernen og KOL er stigningen ikke statistisk signifikant.

På tværs af sundhedsvanemålene fremgår det, at særligt personer med hjerneblødning/blodprop i hjernen har haft en af de mest hensigtsmæssige udviklinger, hvorimod der overordnet set har været en bekymrende udvikling særligt blandt personer med blodprop i hjertet.

Fra 2010 til 2021 er andelen med brug for hjælp til dagligdagens gøremål faldet blandt syv af sygdomsgrupperne. De største fald er blandt personer med hjerneblødning/blodprop i hjernen (fra 58 % til 43 %), knogleskørhed (fra 47 % til 37 %) og grå stær (fra 42 % til 31 %).

Ligesom i befolkningen generelt har der fra 2017 til 2021 været en stigning i andelen, der føler sig ensomme, blandt personer med kronisk sygdom –

størst blandt personer med hjertekrampe (fra 13 % til 22 %) og psykiske lidelser (fra 26 % til 34 %).

Tilsvarende har der fra 2017 til 2021 været en stigning i andelen med symptomer på depression blandt personer med forhøjet blodtryk, astma, allergi, migræne/hyppig hovedpine og tinnitus og størst blandt personer med psykiske lidelser (fra 26 % til 32 %).

Siden 2010 har der ligeledes været en stigende tendens i andelen med dårlig søvnkvalitet blandt hovedparten af sygdomsgrupperne. De to største stigninger ses blandt personer med hjertekrampe og migræne eller hyppig hovedpine.

Der har fra 2017 til 2021 været en stigning i andelen med moderat og høj behandlingsbyrde fra 31 % til 33 %. De største stigninger er blandt personer i alderen 25-34 år (fra 46 % til 52 %) og blandt personer med lavt uddannelsesniveau (fra 34 % til 40 %). Desuden er den samlede andel steget blandt kvinder og personer i alderen 55-74 år.

Overordnet set er andelen med lav sundhedskompetence stort set uændret siden 2013 både i befolkningen generelt og – med få undtagelser – på tværs af køn, alder og uddannelse. Andelen, der har svært ved at læse og forstå information om sundhed, er faldet blandt personer på 75 år og derover (fra 9 % til 7 %) og steget blandt personer på 35-44 år og (en smule) blandt personer med middelhøjt uddannelsesniveau. Andelen, der har svært ved at kommunikere med sundhedspersonale, er fra 2013 til 2021 steget blandt personer på 25-44 år og fra 2017 til 2021 blandt personer med højt uddannelsesniveau.

Andelen af borgere med multisygdom er steget fra 36 % i 2010 til 44 % i 2021. Stigningen er mest udtalt blandt de midaldrende og ældre samt personer med lavt og middelhøjt uddannelsesniveau.

Unge sundhed. I kapitlet om unges sundhed er der sat fokus på sundhedsforhold, der er særligt relevante for unge.

Siden 2010 har der været et markant fald i andelen af unge, der ryger dagligt (fra 16 % til 9 %), og i andelen, der rusdrikker ugentligt (fra 31 % til 17 %).

Til gengæld har der fra 2010 til 2021 været en stigning i andelen af unge, der er fysisk inaktive (fra 11 % til 16 %), har et usundt kostmønster (fra 18 % til 22 %), har dårlig søvnkvalitet (fra 3 % til 9 %) og har svær overvægt (fra 6 % til 9 %).

Forekomsten af unge med et stort forbrug af hash har ikke ændret sig siden 2013. Der har til gengæld siden 2017 været et fald i andelen af unge, som har prøvet andre stoffer end hash (fra 6 % til 4 %).

Der har generelt været en meget negativ udvikling i unges mentale sundhed.

I perioden fra 2013 til 2021 er der sket en fordobling i andelen af unge med en høj score på stressskalaen (fra 22 % til 44 %) og mere end en tredobling i andelen af unge, der er generet af angst og anspændthed (fra 4 % til 14 %).

I perioden fra 2017 til 2021 har der ligeledes været en fordobling i andelen af unge, der føler sig ensomme (fra 12 % til 22 %), og næsten en fordobling i andelen af unge med symptomer på depression (fra 10 % til 18 %).

Der har siden 2017 ikke været nogen ændringer i andelen af unge, der har selvskadende adfærd inden for de seneste 12 måneder. Andelen er 9 % i både 2017 og 2021.

