

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

DEFACTUM | Marts 2022

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.

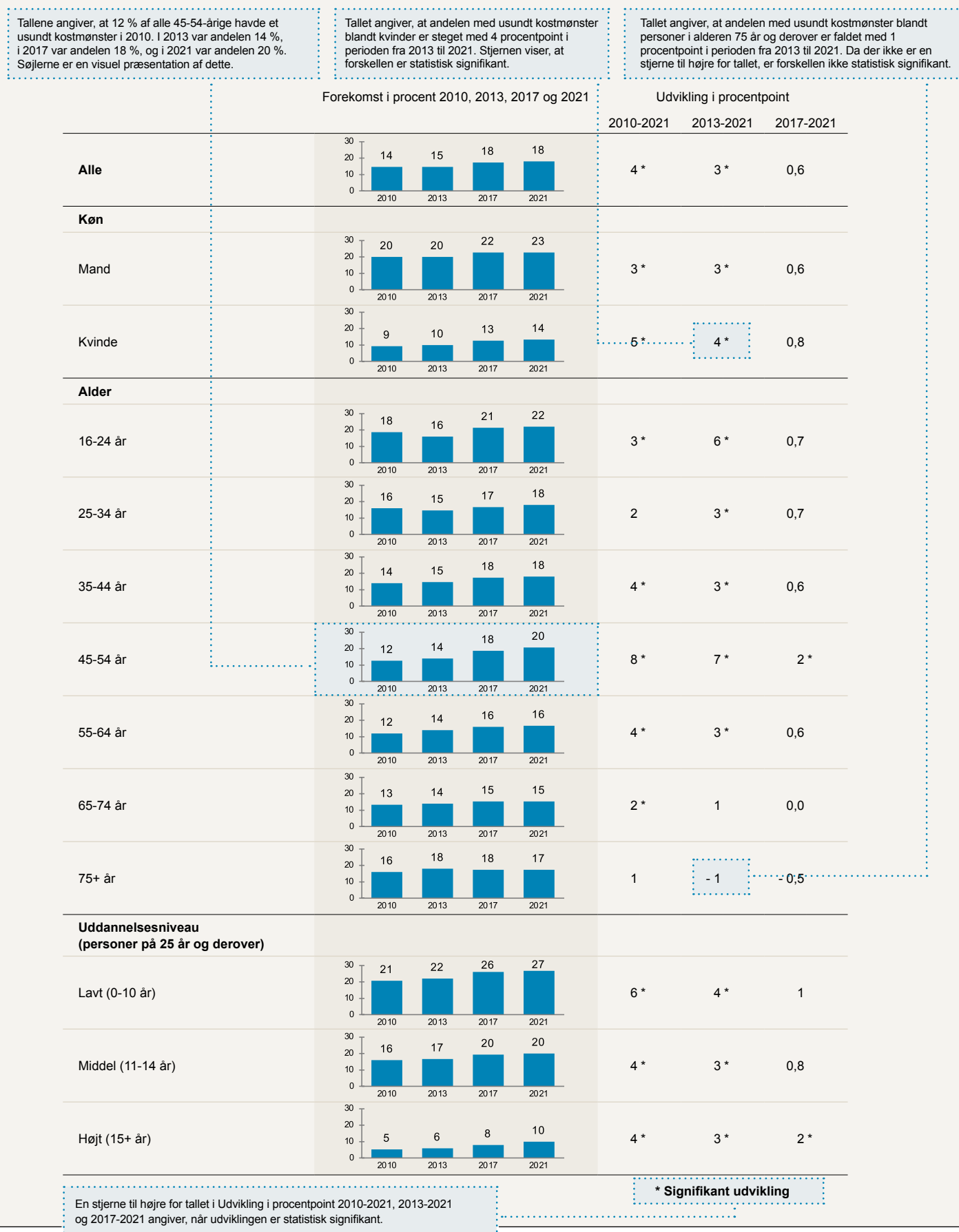
Hvordan har du det? 2021 har i høj grad været præget af coronapandemien. Dataindsamlingen fandt sted mellem den 5. februar og den 12. maj 2021. I denne periode var der i Danmark en række restriktioner og tiltag i forbindelse med håndteringen af COVID-19-pandemien, og dette har med stor sandsynlighed 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)



3. ALKOHOL

Mange danskere forbinder indtagelse af alkohol med hyggeligt samvær og festlige stunder. Samtidig er det velkendt, at et stort og jævnligt indtag af alkohol kan have konsekvenser for helbredet (1). Personer med et stort forbrug af alkohol og personer, der ofte rusdrikker, har forøget risiko for tidlig død (1, 2). Det vurderes, at 5 % af alle dødsfald blandt danske kvinder og 9,5 % blandt danske mænd kan tilskrives indtag af alkohol (1, 3). Derudover har personer, der drikker meget alkohol, ofte færre gode leveår (2, 4). Dette skyldes, at et stort forbrug af alkohol øger risikoen for alvorlige sygdomme, flere kræfttyper, leverlidelser, sygdomme i fordøjelsessystemet og hjerte-kar-sygdomme (1, 5-8).

Et stort alkoholforbrug kan have en række afledte sociale og økonomiske konsekvenser såsom øget kriminalitet, arbejdsskader, trafikuheld, sygefravær, tab af tilknytning til arbejdsmarkedet, skilsmisse og omsorgssvigt af børn (9-11). Således er et stort alkoholforbrug forbundet med store omkostninger, både for den enkelte og for samfundet – sidstnævnte særligt i form af store udgifter til sundhedsvæsenet og socialektoren.

Udmeldingerne fra Sundhedsstyrelsen vedrørende alkohol er blevet ændret i 2022. Ifølge de nyeste udmeldinger skal man drikke så lidt alkohol som muligt og aldrig mere end 10 genstande om ugen. Desuden anbefaler Sundhedsstyrelsen, at man ikke drikker mere end 4 genstande ved samme lejlighed. Børn og unge under 18 år bør ikke drikke alkohol.

For at belyse, hvor mange genstande svarpersonerne drikker i løbet af en uge, er de blevet bedt om at oplyse, hvor mange genstande der indtages på hver af ugens dage for hver af kategorierne: øl/alkoholcider, vin/hedvin og spiritus/alkoholsodavand. Desuden er der i spørgeskemaet givet eksempler på, hvad en genstand er.

På baggrund af ovenstående spørgsmål inddeles forbruget i tre grupper:

- Drikker ikke alkohol
- Drikker højst 10 genstande om ugen
- Drikker mere end 10 genstande om ugen

Udover at blive spurgt til antallet af genstande i løbet af en uge har svarpersonerne også fået spørgsmålet: "Hvor tit drikker du fem genstande eller flere ved samme lejlighed?". Dette spørgsmål bruges til at definere andelen, der rusdrikker ugentligt:

- Rusdrikker ugentligt. Indtagelse af fem eller flere genstande ved samme lejlighed mindst én gang om ugen.

I kapitlet vil udviklingen i andelen, der drikker mere end 10 genstande om ugen, og andelen, der rusdrikker ugentligt, blive belyst i forhold til køn, alder, uddannelse samt på tværs af kommuner.

Desuden belyses udviklingen i andelen, der ønsker at nedsætte deres alkoholforbrug, samt andelen, der har fået råd af egen læge om at nedsætte forbruget.

Sundhedsstyrelsens udmeldinger om alkohol

- Der er ingen sikker nedre grænse, hvor det er helt uden risiko at drikke alkohol
- Børn og unge under 18 år frarådes at drikke alkohol
- Gravide og kvinder, der prøver at blive gravide, frarådes at drikke alkohol
- Ved sygdom bør man spørge lægen til råds angående alkohol

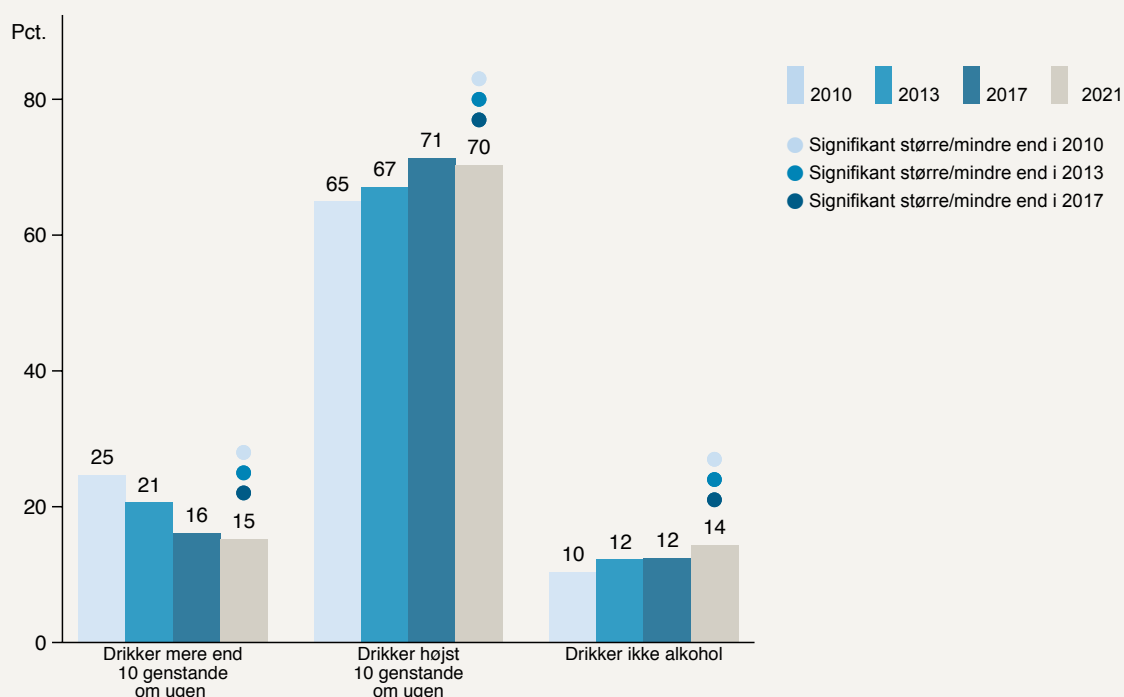
Hvis man vælger at drikke alkohol, skal man være opmærksom på risikoen. Befolkningsundersøgelser viser, at risikoen for alkoholrelateret sygdom og død er lav, hvis man:

- Undgår at drikke mere end 10 genstande om ugen
- Højst drikker 4 genstande på samme dag

Unge mellem 18-25 år er særlig sårbare for alkohol og skal være forsigtige med deres indtag

Figur 3.1.S

Alkoholforbrug. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021



Figur 3.1.S viser udviklingen i alkoholforbruget i perioden fra 2010 til 2021, opgjort for tre grupper.

Det fremgår, at der fra 2010 til 2021 har været et markant fald i andelen, der drikker mere end 10 genstande om ugen (fra 25 % til 15 %). Modsat har der været en stigning i andelen, der højst drikker 10 genstande om ugen, samt i andelen, der slet ikke drikker alkohol.

I perioden fra 2013 til 2021 har der ligeledes været et fald i andelen, der drikker mere end 10 genstande om ugen (fra 21 % til 15 %). Tilsvarende har der været en stigning i andelen, der højst drikker 10 genstande om ugen, og andelen, der ikke drikker alkohol.

Fra 2017 til 2021 har der kun været et lille fald i andelen, der drikker mere end 10 genstande om ugen (fra 16 % til 15 %). Samtidig har der været et lille fald i andelen, der højst drikker 10 genstande om ugen, samt en stigning i andelen, der ikke drikker alkohol.

Figur 3.2.S

Drikker mere end 10 genstande om ugen – køn, alder og uddannelse.
Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021

	Forekomst i procent 2010, 2013, 2017 og 2021	Udvikling i procentpoint		
		2010-2021	2013-2021	2017-2021
Alle		- 9 *	- 5 *	- 0,9 *
Køn				
Mand		- 12 *	- 6 *	- 0,8
Kvinde		- 7 *	- 4 *	- 0,7 *
Alder				
16-24 år		- 21 *	- 16 *	- 5 *
25-34 år		- 13 *	- 10 *	- 4 *
35-44 år		- 7 *	- 3 *	0,8
45-54 år		- 10 *	- 4 *	0,1
55-64 år		- 9 *	- 5 *	- 1
65-74 år		- 5 *	- 0,8	1
75+ år		2 *	4 *	3 *
Uddannelsesniveau (personer på 25 år og derover)				
Lavt (0-10 år)		- 4 *	- 0,4	1
Middel (11-14 år)		- 7 *	- 3 *	0,5
Højt (15+ år)		- 10 *	- 5 *	- 2 *

* Signifikant udvikling

Drikker mere end 10 genstande om ugen – køn, alder og uddannelse

Af figur 3.2.S fremgår det, at der i perioden fra 2010 til 2021 har været et fald i andelen, der drikker mere end 10 genstande om ugen, for både mænd og kvinder, blandt personer i alle aldersgrupper og på tværs af uddannelsesniveau. Faldet er størst blandt personer i alderen 16-24 år. Til gengæld har der været en stigning i andelen blandt personer på 75 år og derover.

Fra 2013 til 2021 har det været et fald i andelen, der drikker mere end 10 genstande om ugen, blandt både mænd og kvinder og blandt personer i alderen 16-64 år. Det største fald er blandt personer i alderen 16-24 år. I forhold til uddannelsesniveau har der været et fald blandt personer med middelhøjt og højt uddannelsesniveau. Der har i denne periode også været en lille stigning i andelen, der drikker mere end 10 genstande om ugen, blandt personer på 75 år og derover.

I perioden fra 2017 til 2021 har der overordnet set kun været et lille fald i andelen, der drikker mere end 10 genstande om ugen (16 % til 15 %). Faldet ses for kvinder, personer i alderen 16-34 år og personer med højt uddannelsesniveau. Til gengæld har der været en stigning i andelen blandt personer på 75 år og derover.

Figur 3.3.S

Drikker mere end 10 genstande om ugen – kommuner. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021



* Signifikant udvikling

Drikker mere end 10 genstande om ugen – kommuner

Figur 3.3.S viser udviklingen fra 2010 til 2021 i andelen, der drikker mere end 10 genstande om ugen, i kommunerne i Region Midtjylland.

I perioden fra 2010 til 2021 har der i alle kommuner været et fald i andelen, der drikker mere end 10 genstande om ugen. Faldet varierer fra 6 procentpoint på Samsø og i Hedensted til 13 procentpoint i Aarhus.

I perioden fra 2013 til 2021 har der været et fald i andelen, der drikker mere end 10 genstande om ugen, i følgende kommuner:

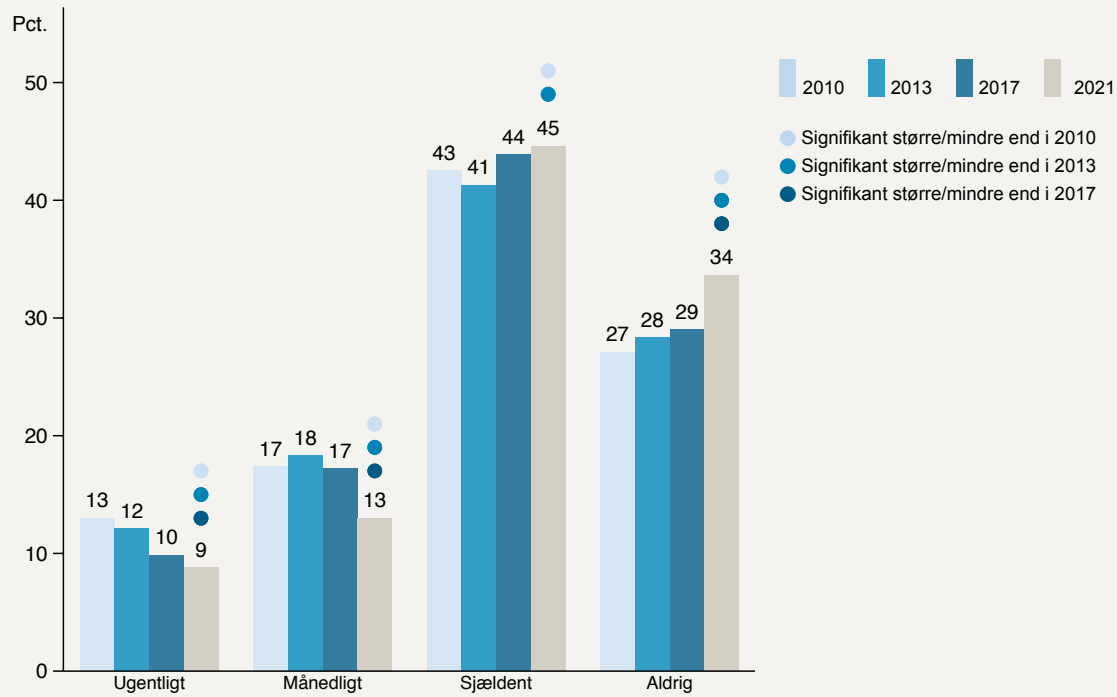
- Favrskov
- Hedensted
- Horsens
- Ikast-brande
- Norddjurs
- Randers
- Ringkøbing-Skjern
- Silkeborg
- Skanderborg
- Skive
- Syddjurs
- Viborg
- Aarhus

Faldet varierer fra 3 procentpoint i Hedensted og Ringkøbing-Skjern til 9 procentpoint i Aarhus.

I perioden fra 2017 til 2021 har der kun været et fald i andelen, der drikker mere end 10 genstande om ugen, i Aarhus Kommune (2 procentpoint).

Figur 3.4.S

Hvor ofte drikker du fem genstande eller flere ved samme lejlighed?
Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021



Hvor mange rusdrikker?

Figur 3.4.S viser udviklingen i andelen, der rusdrikker (drikker fem genstande eller flere ved samme lejlighed) henholdsvis ugentligt, månedligt, sjældent eller aldrig.

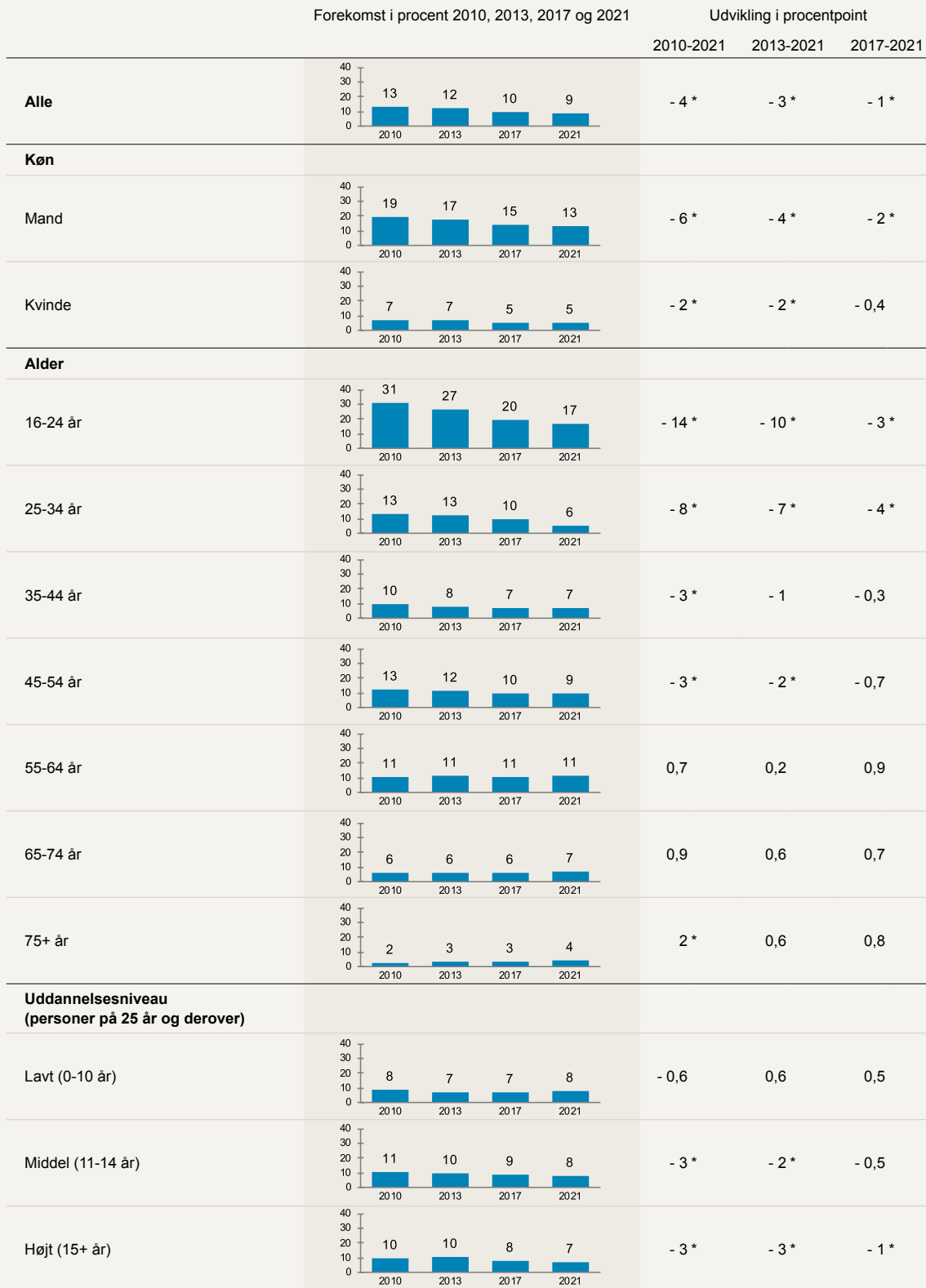
I perioden fra 2010 til 2021 har der været et fald i andelen, der rusdrikker ugentligt (fra 13 % til 9 %) og månedligt (fra 17 % til 13 %), og en stigning i andelen, der sjældent eller aldrig rusdrikker.

Fra 2013 til 2021 har der ligeledes været et fald i andelen, der rusdrikker ugentligt (fra 12 % til 9 %) og månedligt (fra 18 % til 13 %), mens der har været en stigning i andelen, der sjældent eller aldrig rusdrikker.

I perioden fra 2017 til 2021 ses der endvidere et lille fald i andelen, der rusdrikker ugentligt (fra 10 % til 9 %) og månedligt (fra 17 % til 13 %), mens der har været en stigning i andelen, der aldrig rusdrikker.

Figur 3.5.S

Rusdrikker ugentligt – køn, alder og uddannelse. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021



* Signifikant udvikling

Rusdrikker ugentligt – køn, alder og uddannelse

Figur 3.5.S viser udviklingen i perioden fra 2010 til 2021 i andelen af personer, der rusdrikker ugentligt. Der har i denne periode været et fald i andelen, der rusdrikker mindst én gang om ugen. I 2010 var andelen 13 %, mens andelen i 2013 og 2017 var henholdsvis 12 % og 10 %. I 2021 er andelen nede på 9 %.

I perioden fra 2010 til 2021 ses der et fald i andelen, der rusdrikker ugentligt, blandt både mænd og kvinder og blandt personer i alderen 16-54 år. Det største fald ses blandt mænd og blandt personer i alderen 16-24 år. Dertil ses der et fald i andelen, der rusdrikker ugentligt, blandt personer med et middelhøjt og højt uddannelsesniveau. Til gengæld er der en stigning i andelen, der rusdrikker ugentligt, blandt personer på 75 år og derover.

I perioden fra 2013 til 2021 ses en lignende udvikling. Her ses der et fald i andelen, der rusdrikker ugentligt, blandt både mænd og kvinder og for personer med et middelhøjt og højt uddannelsesniveau. For aldersgrupperne ses et stort fald i andelen, der rusdrikker ugentligt, blandt personer i alderen 16-34 år, mens der ses et lille fald blandt personer i alderen 45-54 år.

Fra 2017 til 2021 ses der et fald i andelen, der rusdrikker ugentligt, blandt mænd. Dertil ses der et fald blandt personer i alderen 16-34 år. Slutteligt har der været et lille fald i andelen, der rusdrikker ugentligt, blandt personer med et højt uddannelsesniveau.

Figur 3.6.S

Rusdrikker ugentligt – kommuner. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021



* Signifikant udvikling

Rusdrikker ugentligt – kommuner

Figur 3.6.S viser udviklingen fra 2010 til 2021 i andelen, der rusdrikker mindst én gang om ugen, i kommunerne i Region Midtjylland.

I perioden fra 2010 til 2021 har der været et fald i andelen, der rusdrikker ugentligt, i alle kommuner, undtagen Hedensted og Samsø. Faldet i disse kommuner varierer fra 2 procentpoint i Norddjurs til 7 procentpoint i Aarhus.

Fra 2013 til 2021 har der været et signifikant fald i andelen, der rusdrikker ugentligt, i følgende kommuner:

- Herning
- Holstebro
- Horsens
- Ikast-Brande
- Randers
- Ringkøbing-Skjern
- Skanderborg
- Syddjurs
- Aarhus

Faldet i disse kommuner varierer fra 2 procentpoint i Ringkøbing-Skjern til 6 procentpoint i Aarhus.

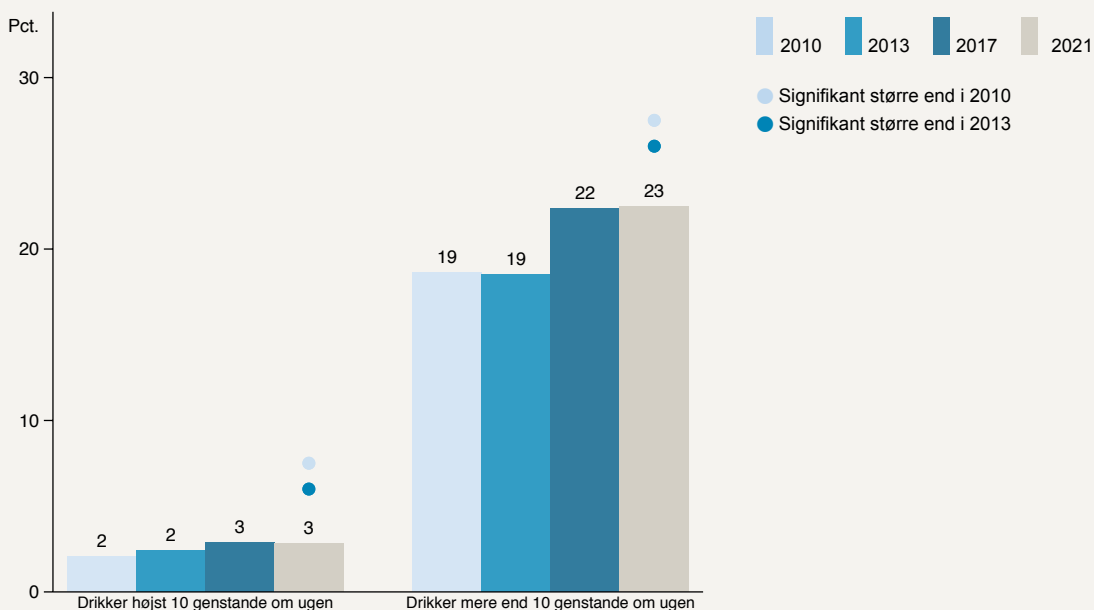
I perioden fra 2017 til 2021 har der alene været et fald i andelen, der rusdrikker ugentligt, i Aarhus Kommune (2 procentpoint).

Figur 3.7.S og 3.8.S

Ønske om at nedsætte alkoholforbrug og råd fra egen læge om at nedsætte alkoholforbrug. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021

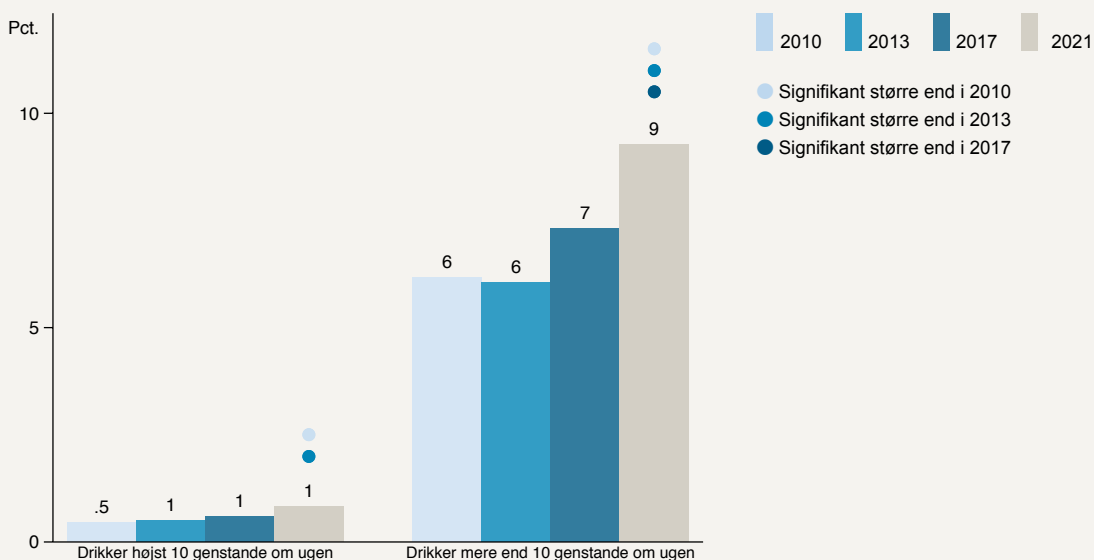
Figur 3.7.S

Ønsker at nedsætte sit alkoholforbrug – i forhold til alkoholforbrug. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021



Figur 3.8.S

Andel, der har modtaget råd fra egen læge om at nedsætte alkoholforbruget – i forhold til alkoholforbrug. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021



Note: Opgjort blandt alle, der har været ved egen læge i løbet af de seneste 12 måneder

Hvor mange ønsker at nedsætte deres alkoholforbrug?

Det fremgår af figur 3.7.S, at der i perioden fra 2010 til 2021 og fra 2013 til 2021 har været en stigning i andelen, der ønsker at sætte alkoholforbruget ned, blandt dem, der drikker mere end 10 genstande om ugen. Ligeledes ses der en lille stigning blandt dem, der højst drikker 10 genstande om ugen.

I perioden fra 2017 til 2021 har andelen ikke ændret sig signifikant.

Rådgivning fra egen læge

Af figur 3.8.S fremgår det, at der i perioden fra 2010 til 2021, fra 2013 til 2021 og fra 2017 til 2021 har været en stigning i andelen, der drikker mere end 10 genstande om ugen, som af egen læge er blevet rådet til at nedsætte alkoholforbruget.

Sammenfatning

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 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.

I perioden fra 2010 til 2021 har der ligeledes været et stort fald i andelen, der rusdrikker mindst én gang om ugen. I 2010 var andelen 13 %, mens andelen i 2013 og 2017 var henholdsvis 12 % og 10 %. I 2021 er andelen nede på 9 %. Det største fald ses blandt mænd og blandt personer i alderen 16-24 år.

I perioden fra 2010 til 2021 og fra 2013 til 2021 har der været en stigning i andelen, der ønsker at sætte alkoholforbruget ned, blandt dem, der drikker mere end 10 genstande om ugen.

Endelig har der i perioden fra 2010 til 2021, fra 2013 til 2021 og fra 2017 til 2021 været en stigning i andelen, der drikker mere end 10 genstande om ugen, som af egen læge er blevet rådet til at nedsætte alkoholforbruget.

Referencer

1. Lassen TH, Petersen MNS, Hviid SS, Jespersgaard N, Bjerregaard P, Grønbaek MK, Tolstrup JS, Becker U. Alkoholrelaterede helbreds-konsekvenser – en systematisk litteraturgennemgang af nyeste evidens. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet; 2020.
2. Smyth A, Teo KK, Rangarajan S, O'Donnell M, Zhang X, Rana P, m.fl. Alcohol consumption and cardiovascular disease, cancer, injury, admission to hospital, and mortality: a prospective cohort study. *The Lancet*; 2015;386(10007):1945-1954.
3. Eliassen M, Becker U, Gronbaek M, Juel K, Tolstrup JS. Alcohol-attributable and alcohol-preventable mortality in Denmark: an analysis of which intake levels contribute most to alcohol's harmful and beneficial effects. *Eur J Epidemiol*. 2014;29(1):15-26.
4. Rehm J, Gmel GE, Gmel G, m.fl. The relationship between different dimensions of alcohol use and the burden of disease – an update. *Addiction (Abingdon, England)*; 2017;112(6):968-1001.
5. Rehm J, Baliunas D, Borges GL, Graham K, Irving H, Kehoe T, m.fl. The relation between different dimensions of alcohol consumption and burden of disease: an overview. *Addiction (Abingdon, England)*. 2010;105(5):817-43.
6. Rehm J, Room R, Graham K, Monteiro M, Gmel G, Sempos CT. The relationship of average volume of alcohol consumption and patterns of drinking to burden of disease: an overview. *Addiction (Abingdon, England)*. 2003;98(9):1209-28.
7. Shield KD, Parry C, Rehm J. Chronic diseases and conditions related to alcohol use. *Alcohol research: current reviews*. 2013;35(2):155-73.
8. World Health Organization. Global status report on alcohol and health 2018 Geneva; 2018.
9. Forebyggelseskommissionen. Vi kan leve længere og sundere. Forebyggelseskommissionens anbefalinger til en styrket forebyggende indsats. København: Forebyggelseskommissionen; 2009.
10. Jørgensen MB, Thygesen LC, Becker U, Tolstrup JS. Alcohol consumption and risk of unemployment, sickness absence and disability pension in Denmark: a prospective cohort study. *Addiction* 2017;112(10):1754-1764.
11. Christoffersen MN. Alkohols sociale konsekvenser. I: Becker U, Tolstrup JS, red. Alkohol – brug, konsekvenser og behandling. 1. udgave. 1. oplag. København: Munksgaard; 2016.

