




# Hvordan har **du** det?

**Trivsel, sundhed og sygdom blandt voksne i  
Region Syddanmark**

2010-2021



# Emner i sundhedsprofilen

## Sundhedsadfærd



## Sygelighed



## Mental Sundhed



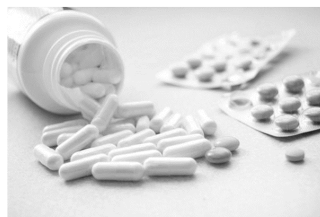
## Sociale relationer



## Arbejdsliv



## Medicinforgbrug



## Brug af sundhedsvæsenet



Region Syddanmark

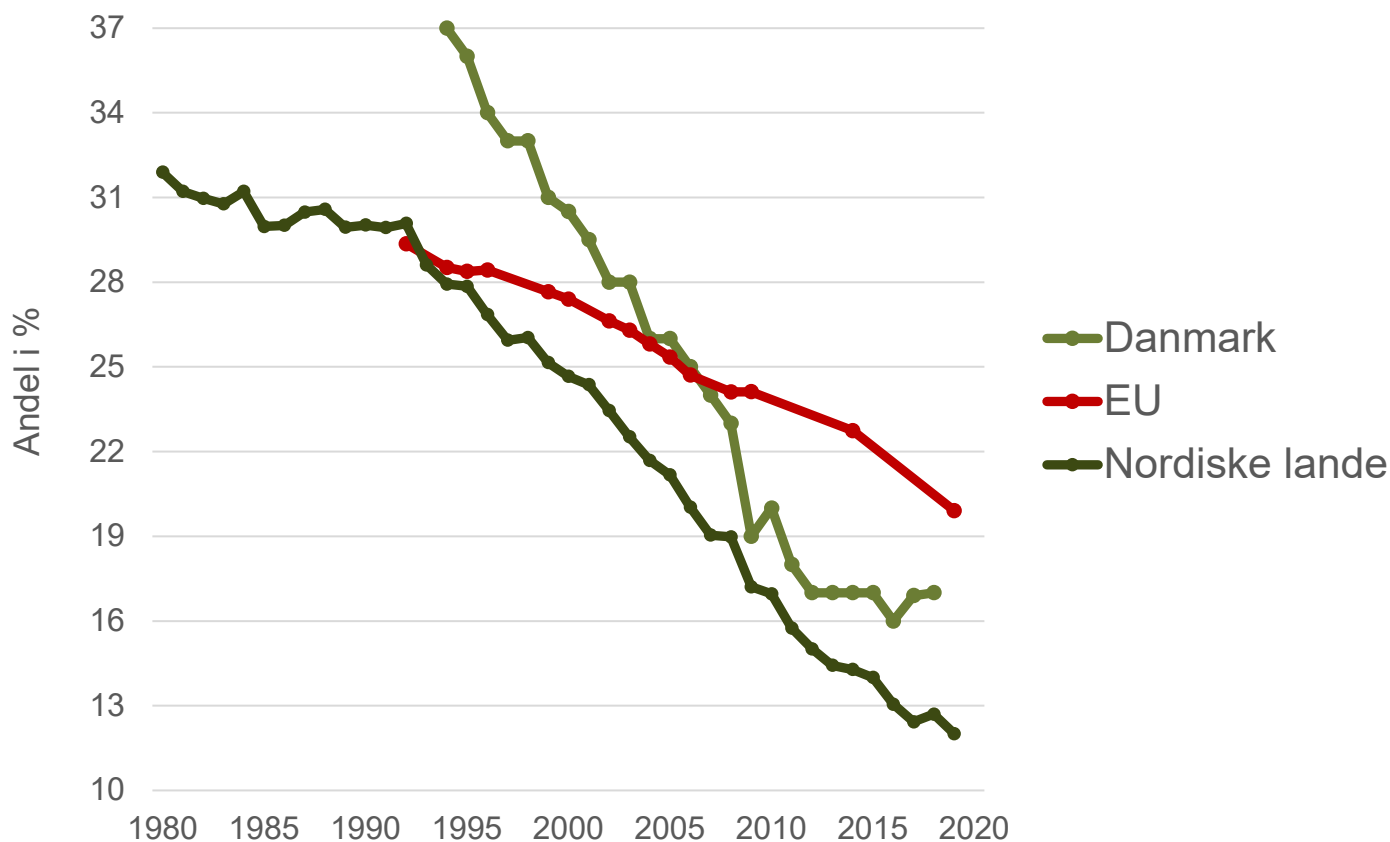
# Sundhedsadfærd



# Tobak

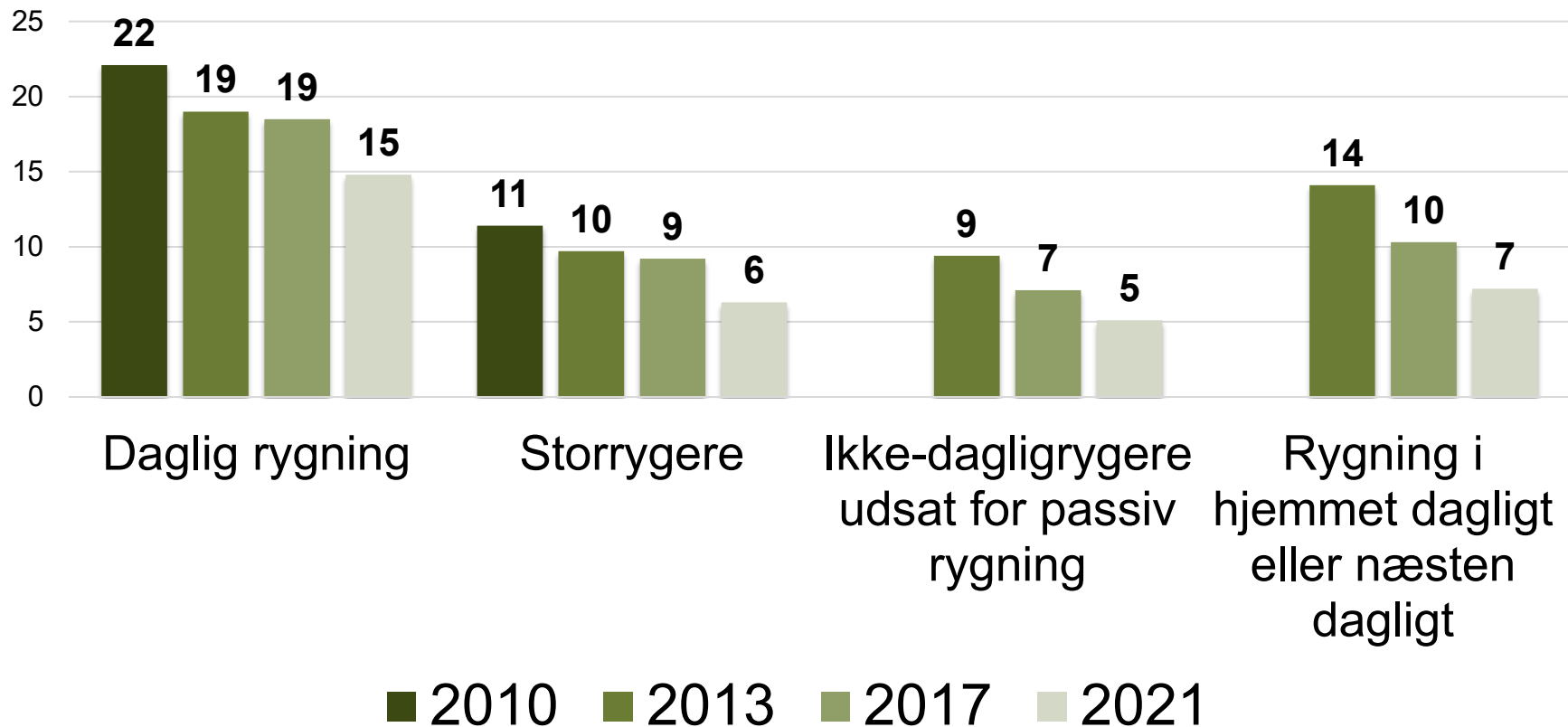


# Andel dagligrygere i befolkningen (15+ år)

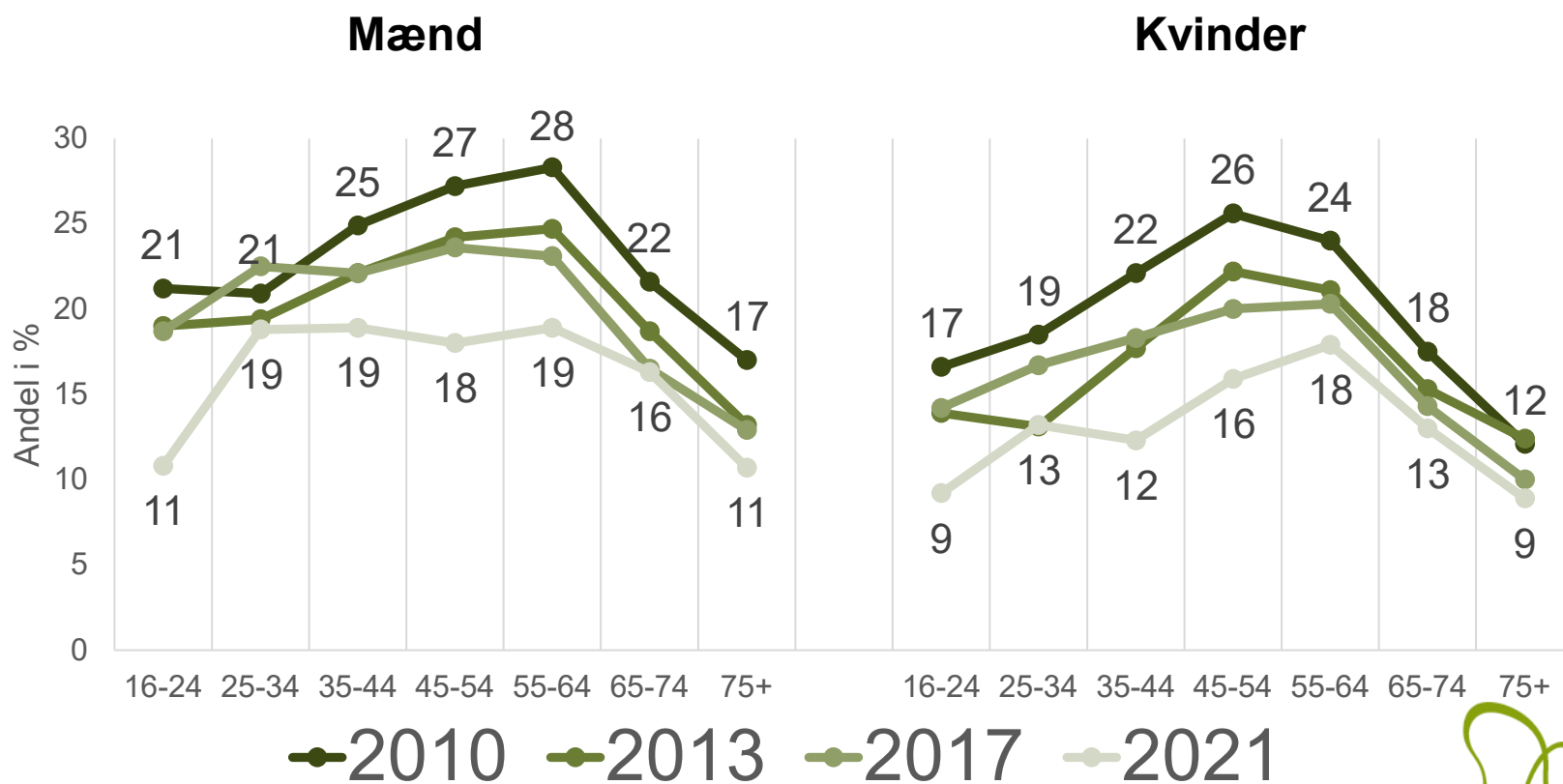


Source: WHO/Europe, European HFA Database, 2021

# Udvikling i rygeadfærd fra 2010 til 2021



# Andel (%), der ryger dagligt blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper, 2010-2021.



# Snus og lign. produkter

(Eks. snus, skrå, tyggetobak og nikotinposer)



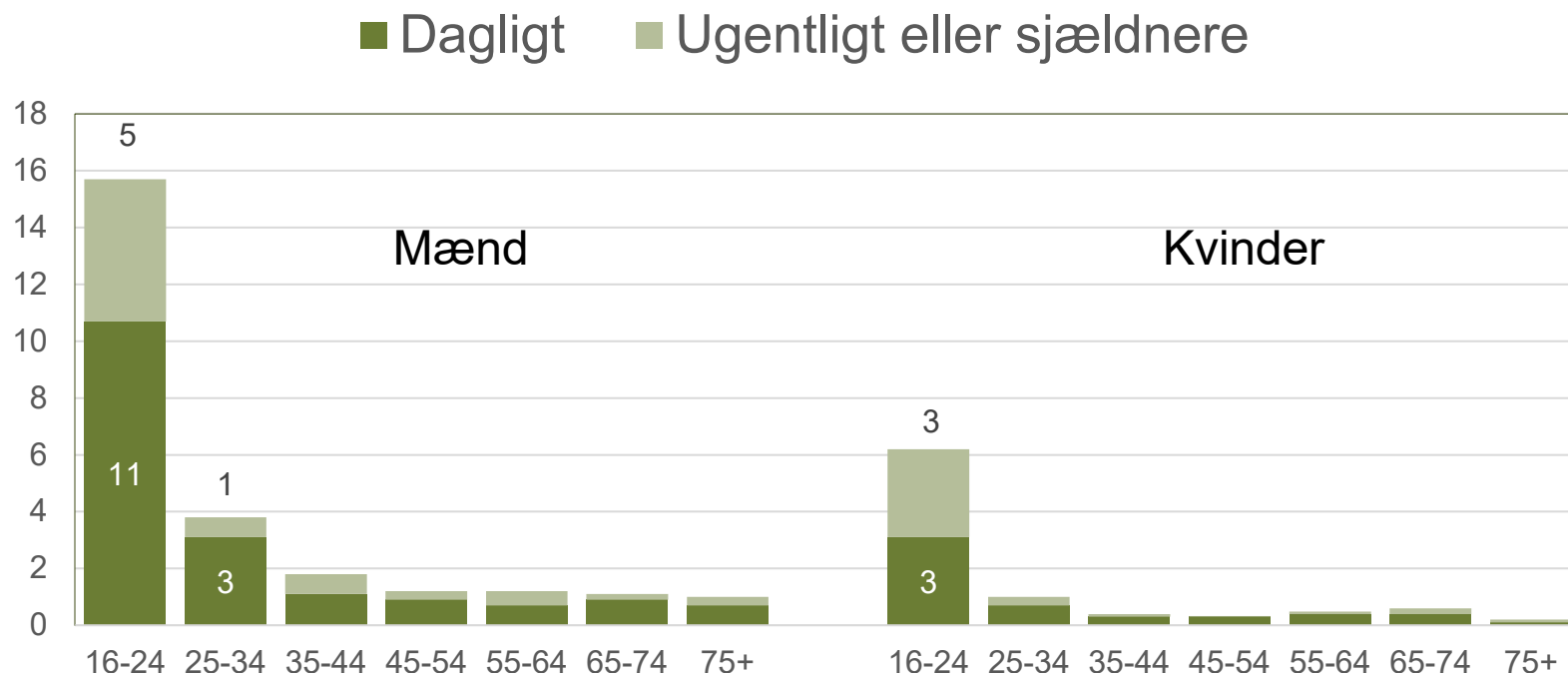
- Produkterne indeholder nikotin i varierende mængde, afhængigt af produktet, samt en række sundhedsskadelige stoffer.
- Der er mistanke om, at snus og tyggetobak øger risikoen for kræft, diabetes og hjertekarproblemer, men der mangler mere forskning på området.
- Snus og tyggetobak kan give skader i munden, bl.a. i slimhinder og tandkød.

Kilde: Folkehelseinstituttet. Helserrisiko ved snusbruk. Folkehelseinstituttet. 2019:

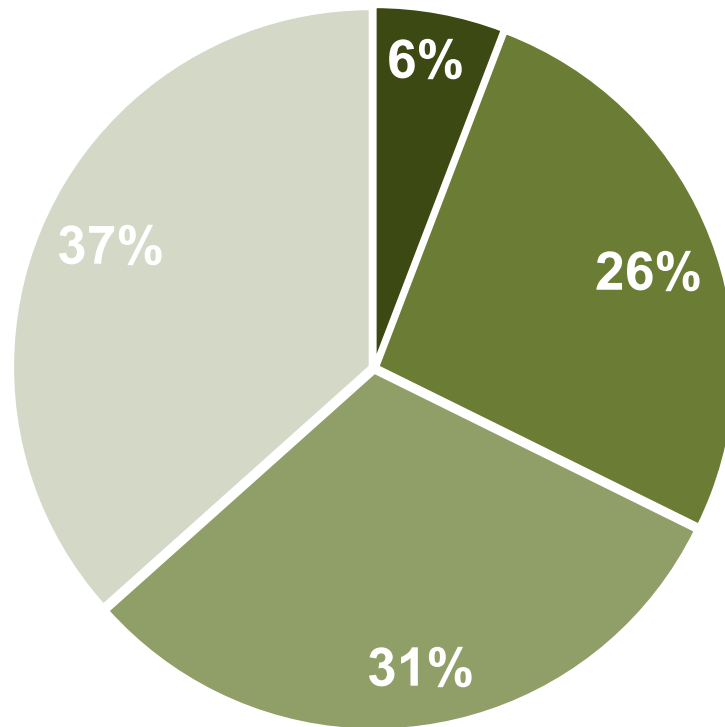
<https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2019/helserrisiko-ved-snusbruk-rapport-2019.pdf>



# Andel (%) der bruger snus, tyggetobak, skrå, tobakspastiller, nikotinposer eller lignende, blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper, 2021

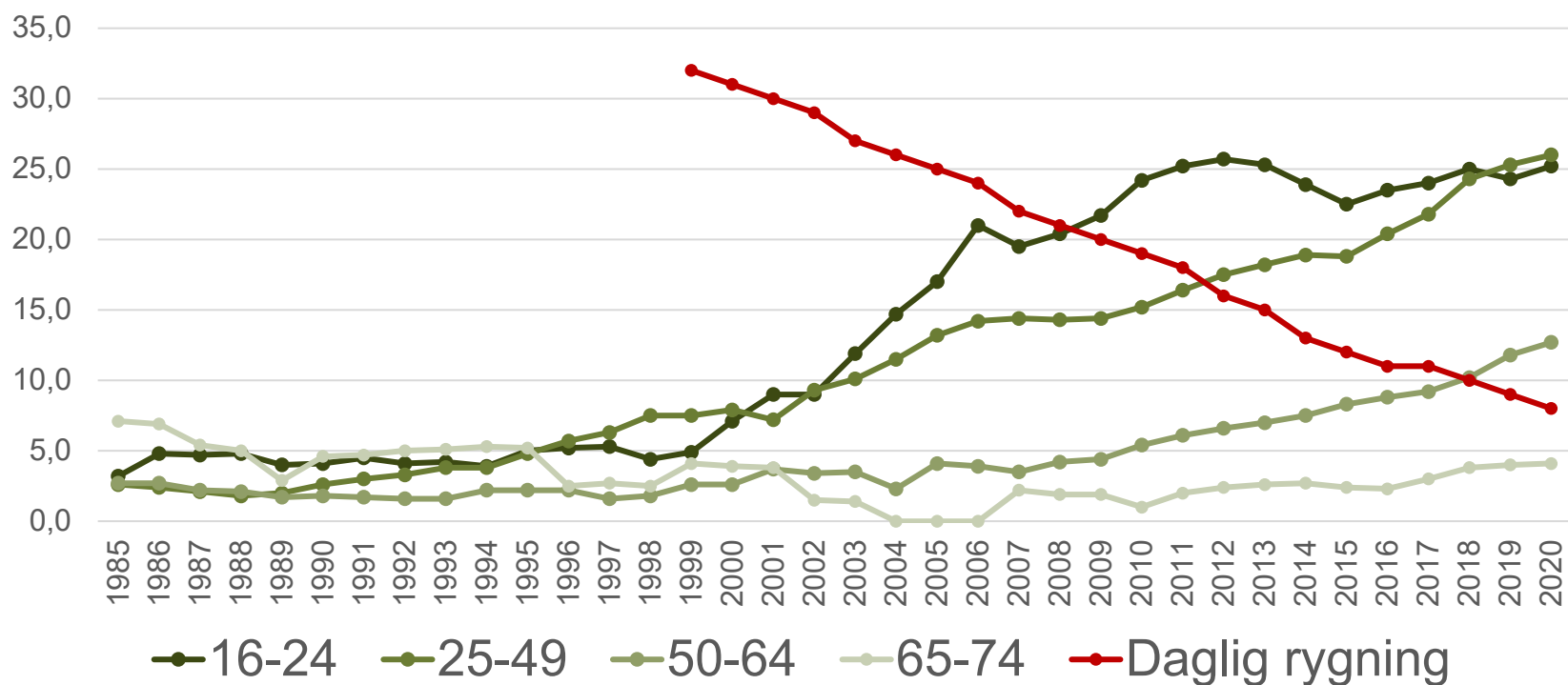


## Rygestatus blandt 16-24 årige mænd, der bruger snus hver dag, %



- Ryger dagligt
- Ryger ugentligt eller sjældnere
- Er holdt op med at ryge
- Har aldrig røget

# Andel (%) mænd som bruger snus dagligt i forskellige aldersgrupper i Norge, treårig glidende gennemsnit



Kilde: Statistisk sentralbyrå, Folkehelseinstituttet

# Alkohol



## Væsentlige ændringer

### 1. Er du 18 år eller derover?

- Højst 10 genstande/uge for begge køn

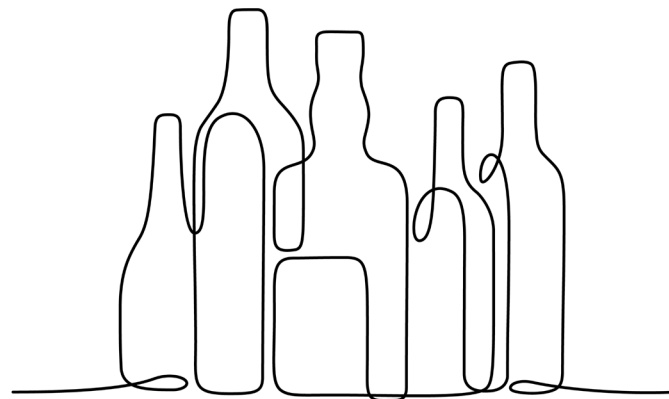
### 2. Er du under 18 år?

- Lad være med at drikke alkohol

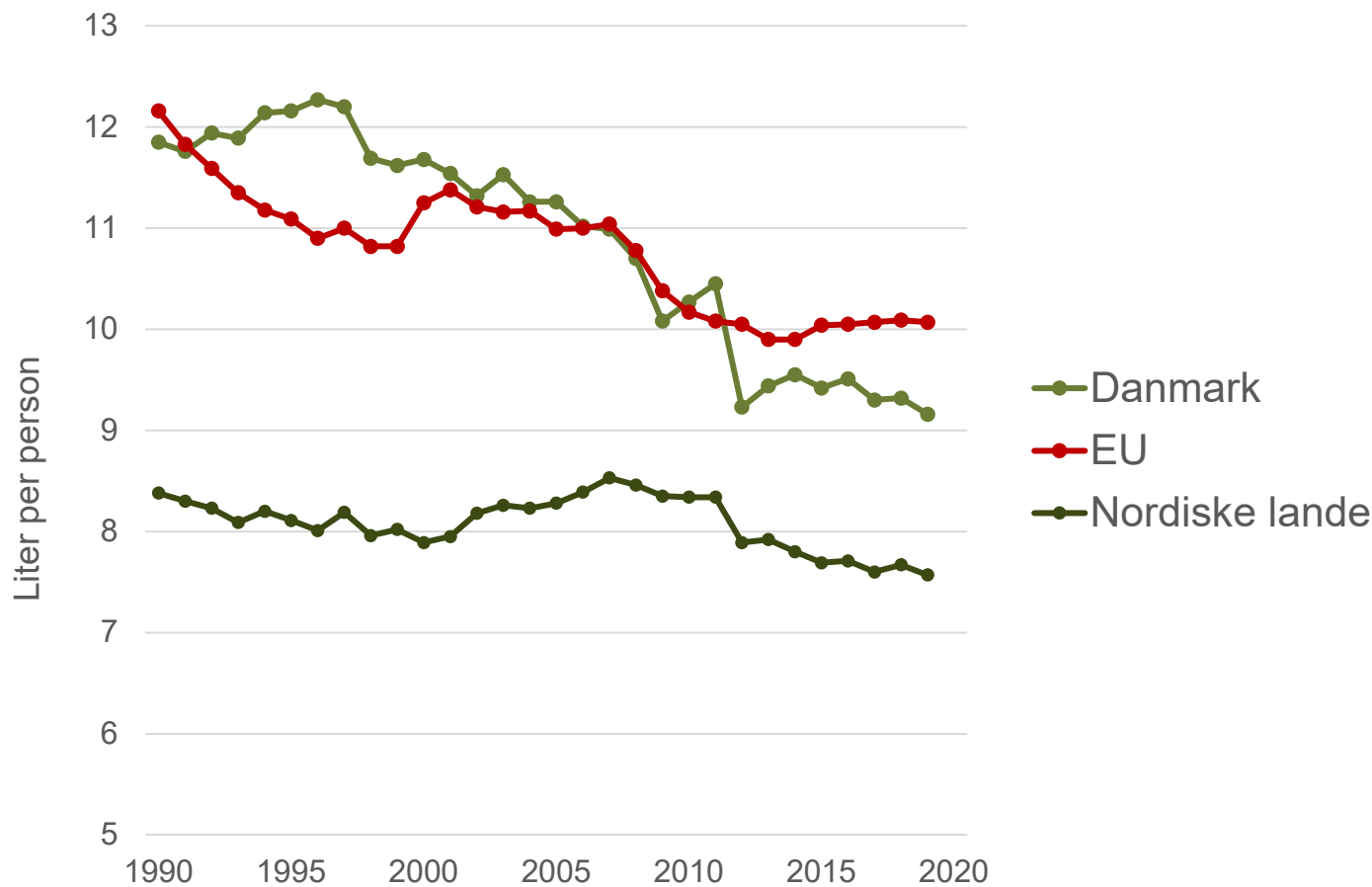
## Fortsat fokus på rusdrikkeri

### 3. Højst 4 genstande på samme dag

# Ny alkoholudmelding SST, 2022

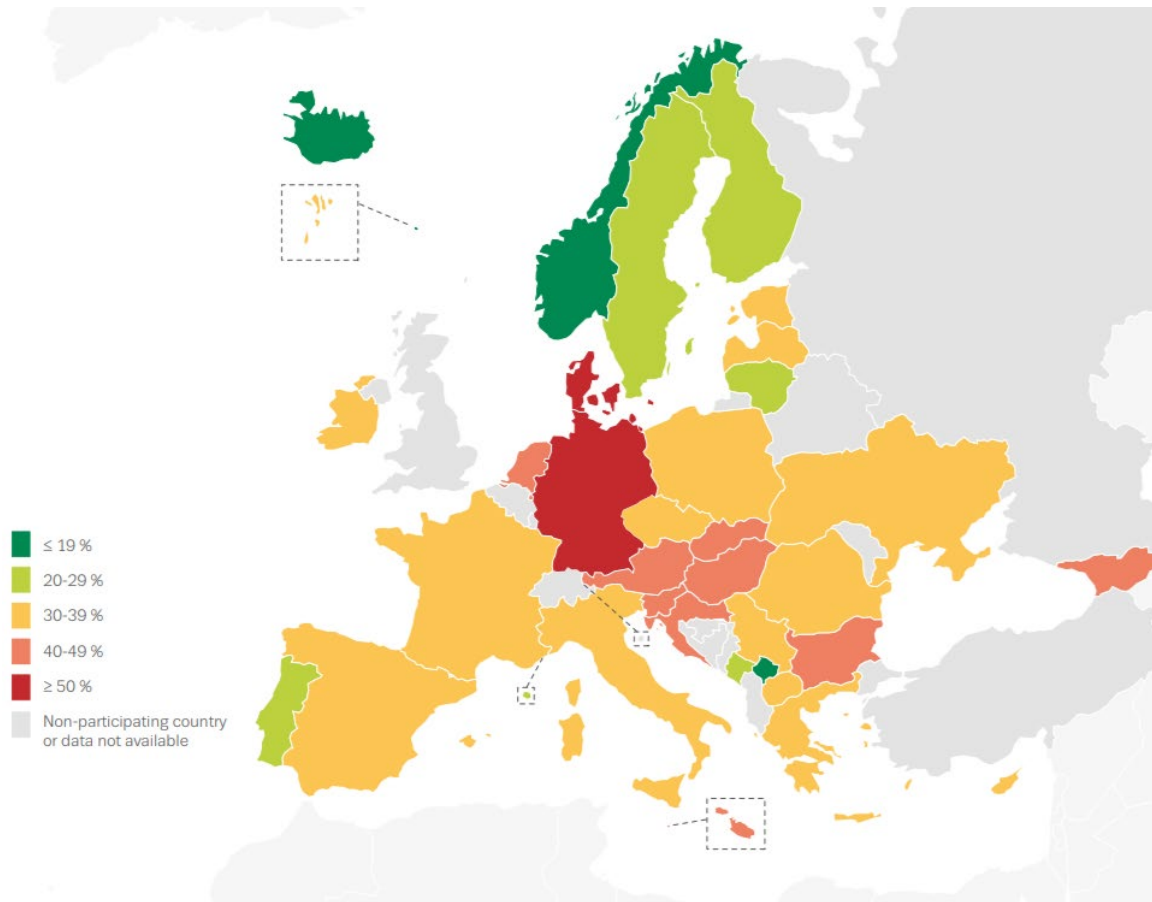


# Indtag af ren alkohol i liter per person (15 år eller derover) (Estimeret ud fra afgiftsbelagt salg)



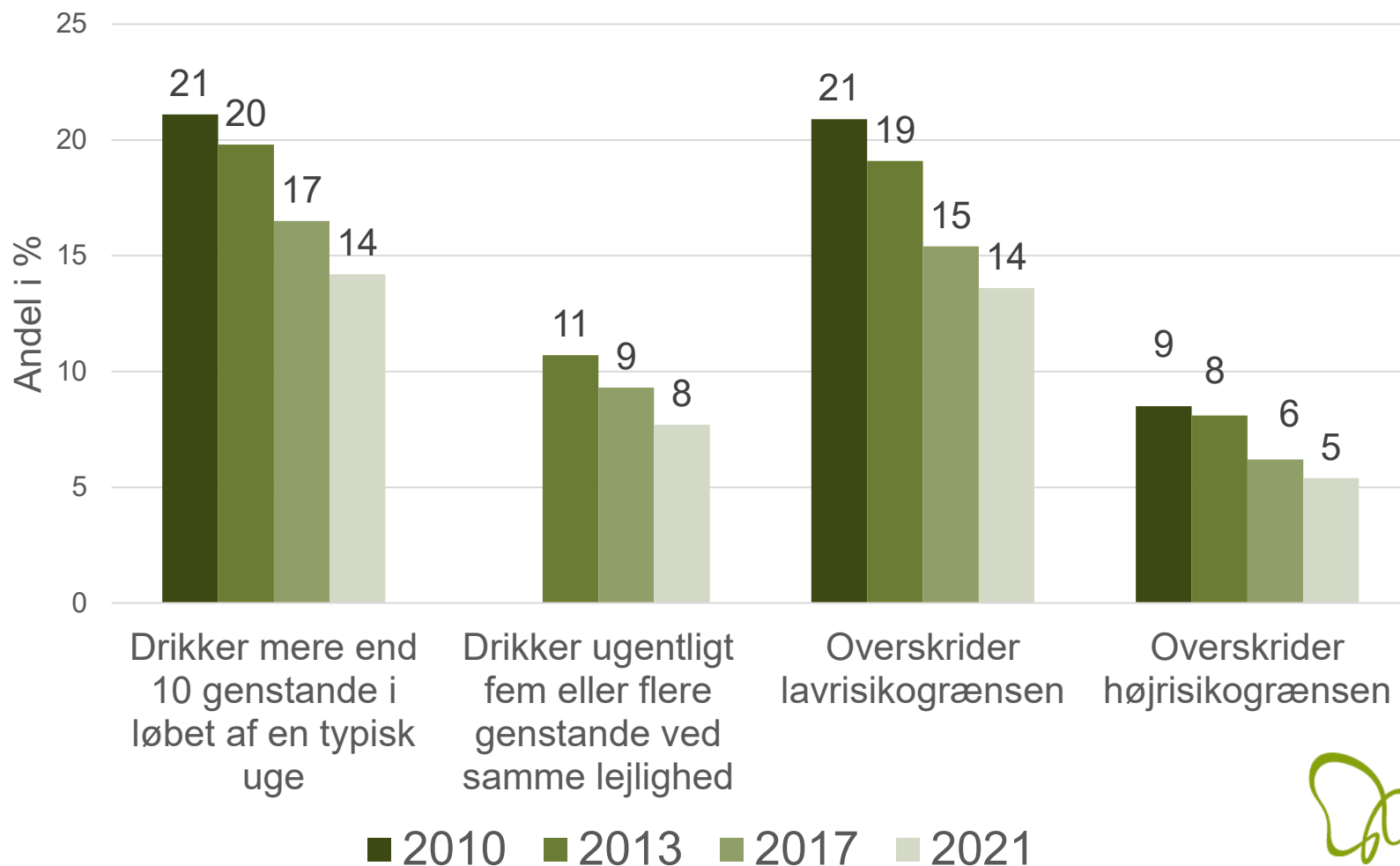
Source: WHO/Europe, European HFA Database, 2021

Procentuel andel blandt 15-16-årige unge, der har indtaget mindst fem genstande ved én eller flere lejligheder indenfor de seneste 30 dage, 2019.



Kilde: ESPAD Report , Den Europæiske Rusmiddelundersøgelse, 2019

# Udvikling i alkoholadfærd fra 2010 til 2021

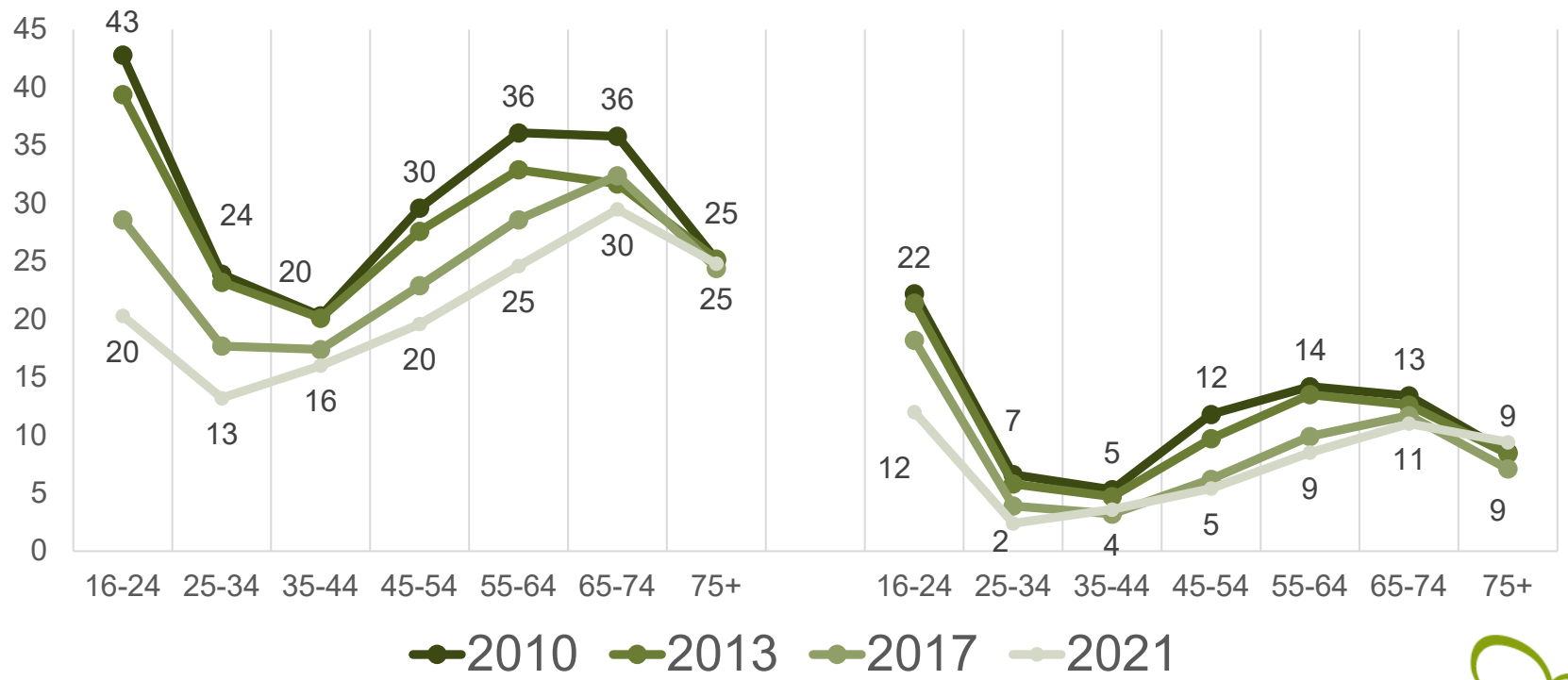




# Drikker mere end 10 genstande i løbet af en typisk uge blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper, 2010-2021

## Mænd

## Kvinder

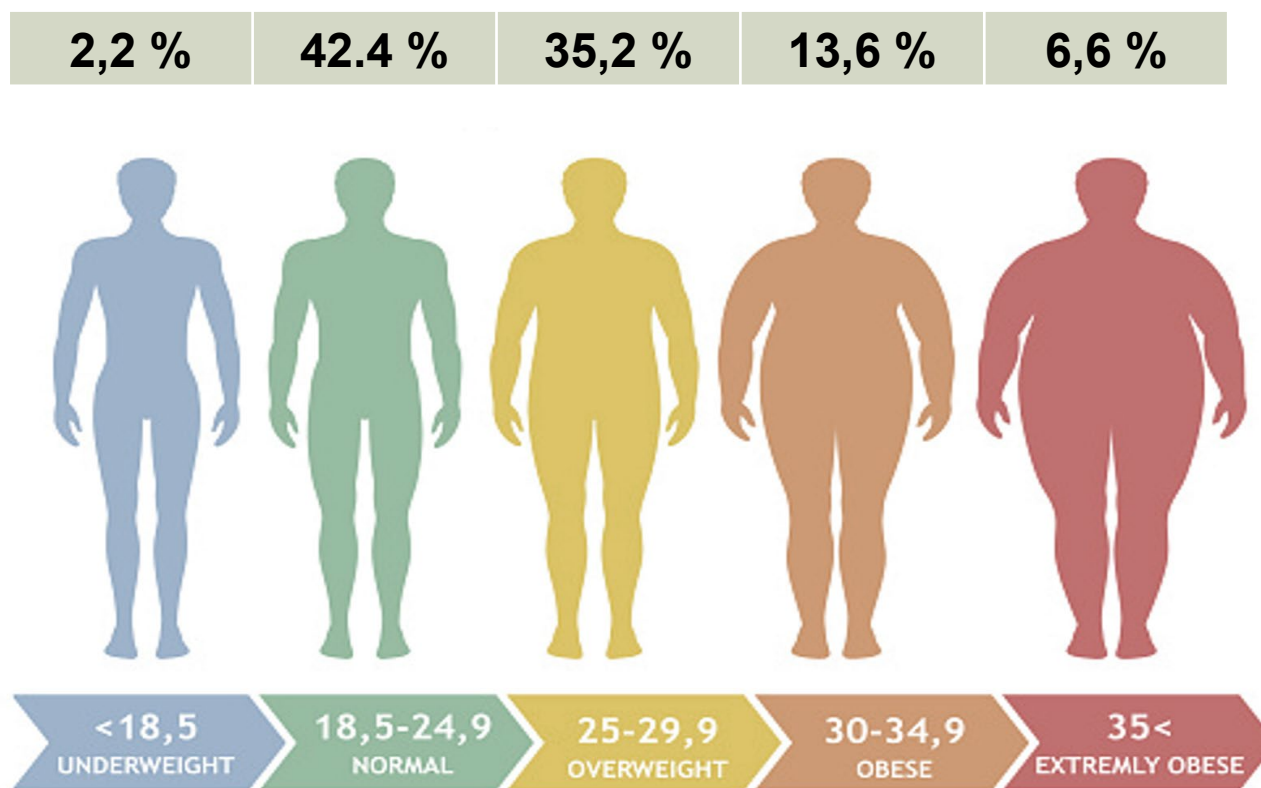


# Overvægt

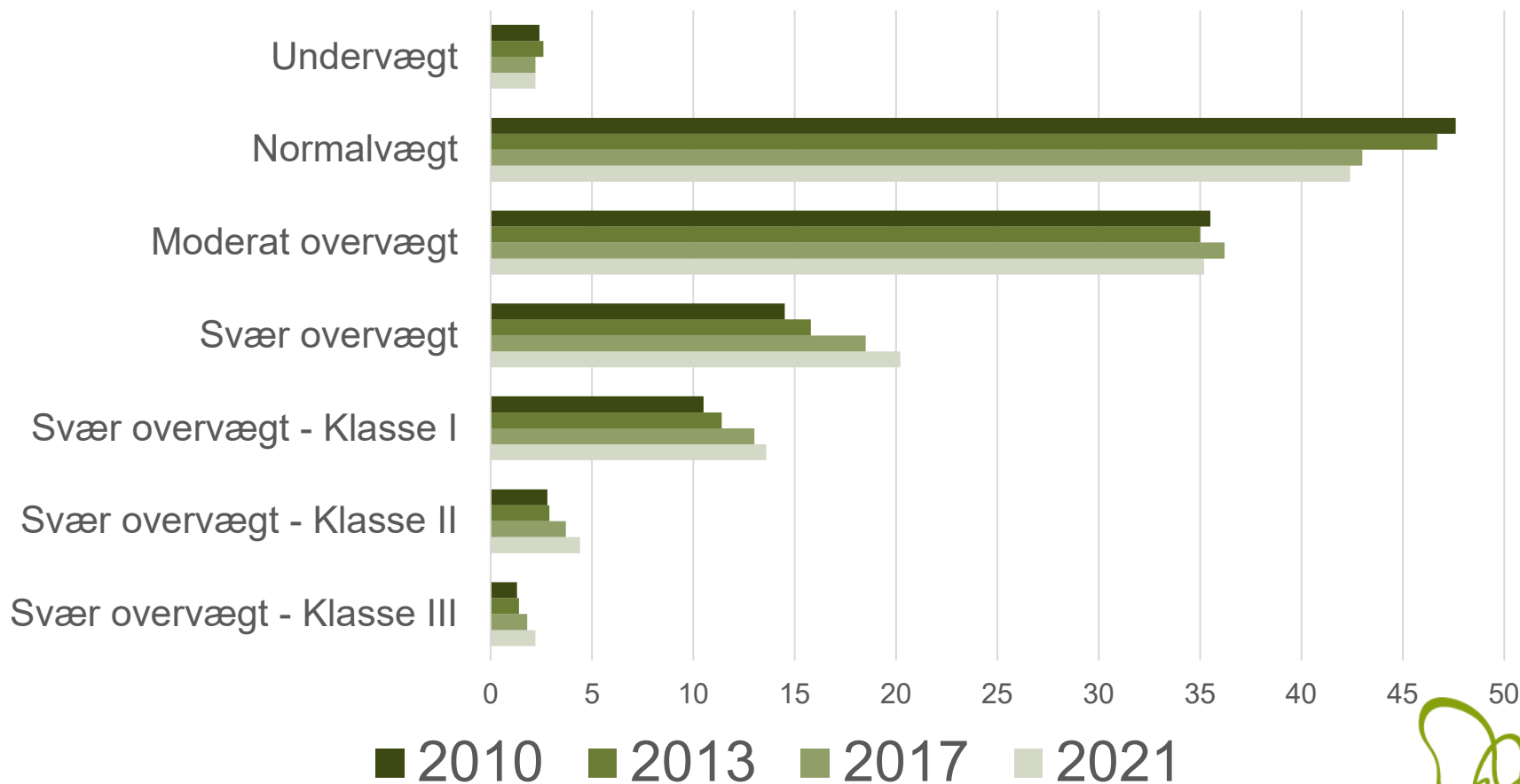


# Andel (%) i forskellige vægtkategorier i Region Syddanmark, 2021

Andel % i forskellige vægtkategorier, 2021



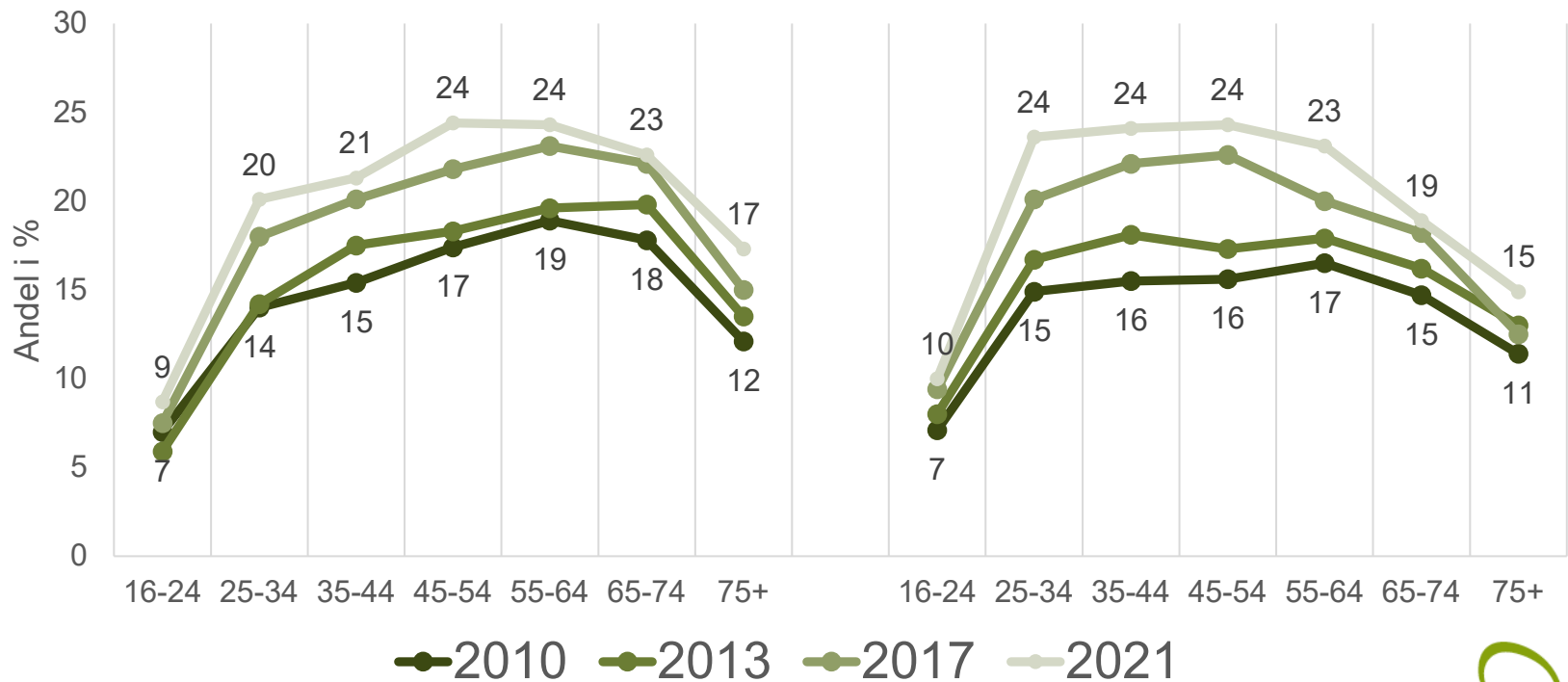
# Udvikling i vægtgrupper. 2010, 2013, 2017 og 2021. Procent



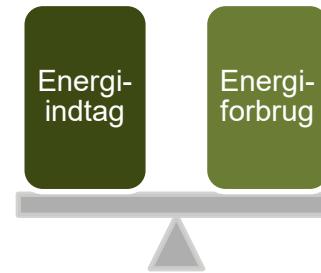
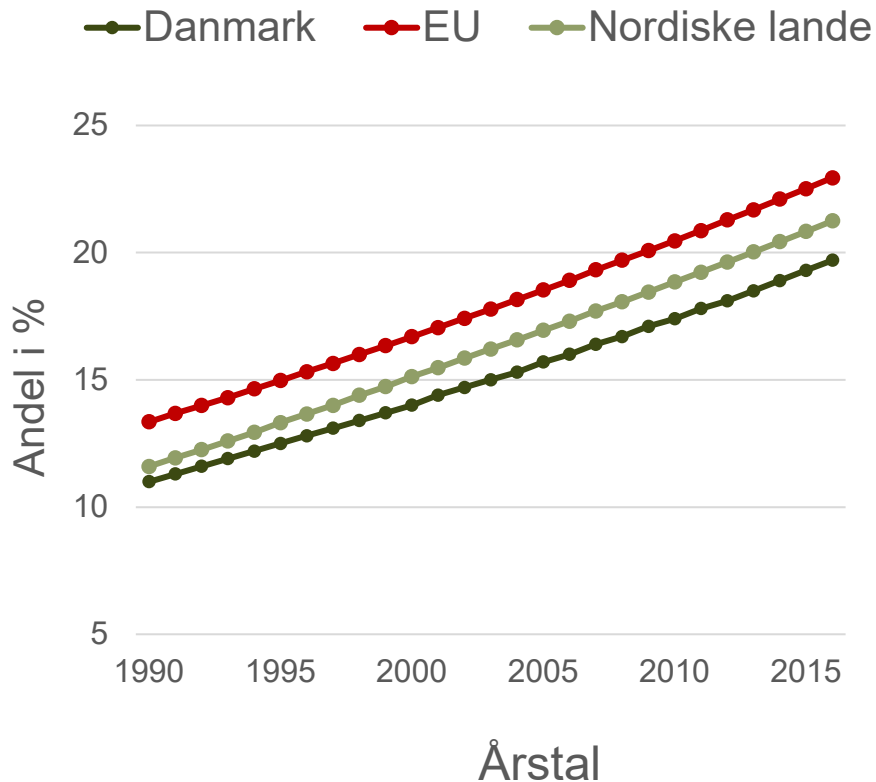
# Andel (%) svært overvægtige opdelt på køn og alder, 2010-2021

## Mænd

## Kvinder



## Aldersstandardiseret hyppighed af svær overvægt for borgere over 18 år, WHO



### Potentielle årsager til udviklingen

#### Kost og motion

- Øget udbud af kalorierige og forarbejdede madvarer/drikke, som typisk rummer et højt indhold af salt, sukker og fedt.
- Ubegrænset adgang til billige madvarer
- Mindre naturlig bevægelse og motion

#### Ørige faktorer som potentielt kan forstyrre energireguleringen

- Ændringer i søvnmønstre
- Fald i rygeprævalens
- Indtag af hormonforstyrrende stoffer
- mm.



# Fysisk aktivitet



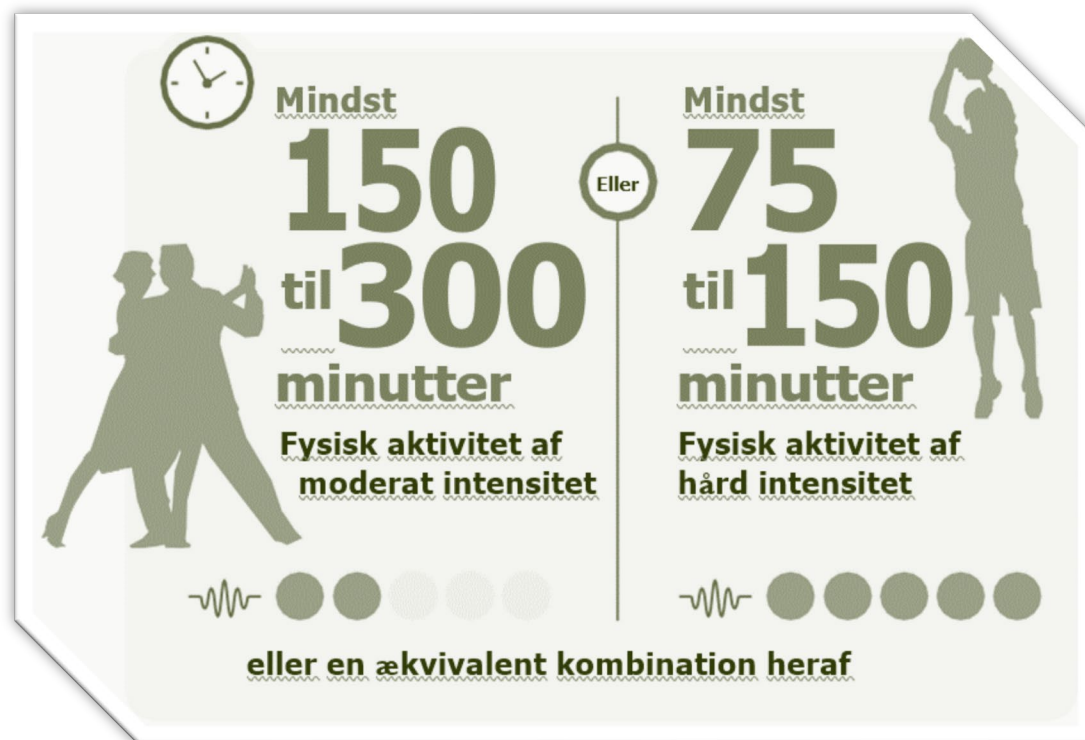
# Anbefaling for ugentlig fysisk aktivitet

## Moderat fysisk aktivitet:

- Eks. rask gang, cykling som transport, slå græs, pardans, feje indkørslen osv.

## Hård aktivitet:

- Eks. svømning, løb, cykling i højt tempo, konditionstræning, hård styrketræning eller boldspil.





# Moderat og hård fysisk aktivitet

## Hverdagsaktiviteter

### Transport

- Cykling til arbejde

### Arbejde

- Tunge løft
- Trappegang

### Fritid

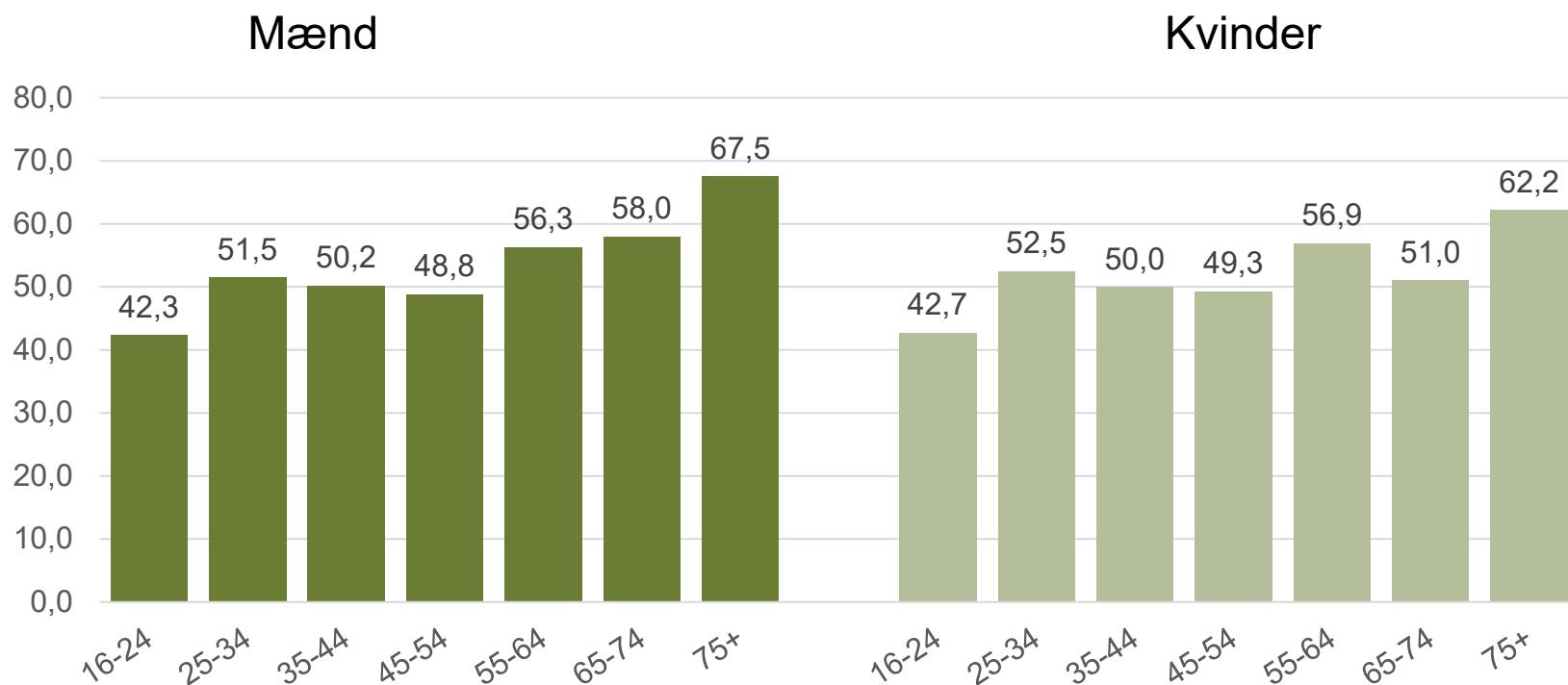
- Tungt havearbejde
- Rengøring
- Trappegang
- Lege med børnene
- Løbe efter bussen
- Osv.

## Fysisk træning

- Løb
- Boldspil
- Fitness
- Gymnastik
- Powerwalk
- Osv.



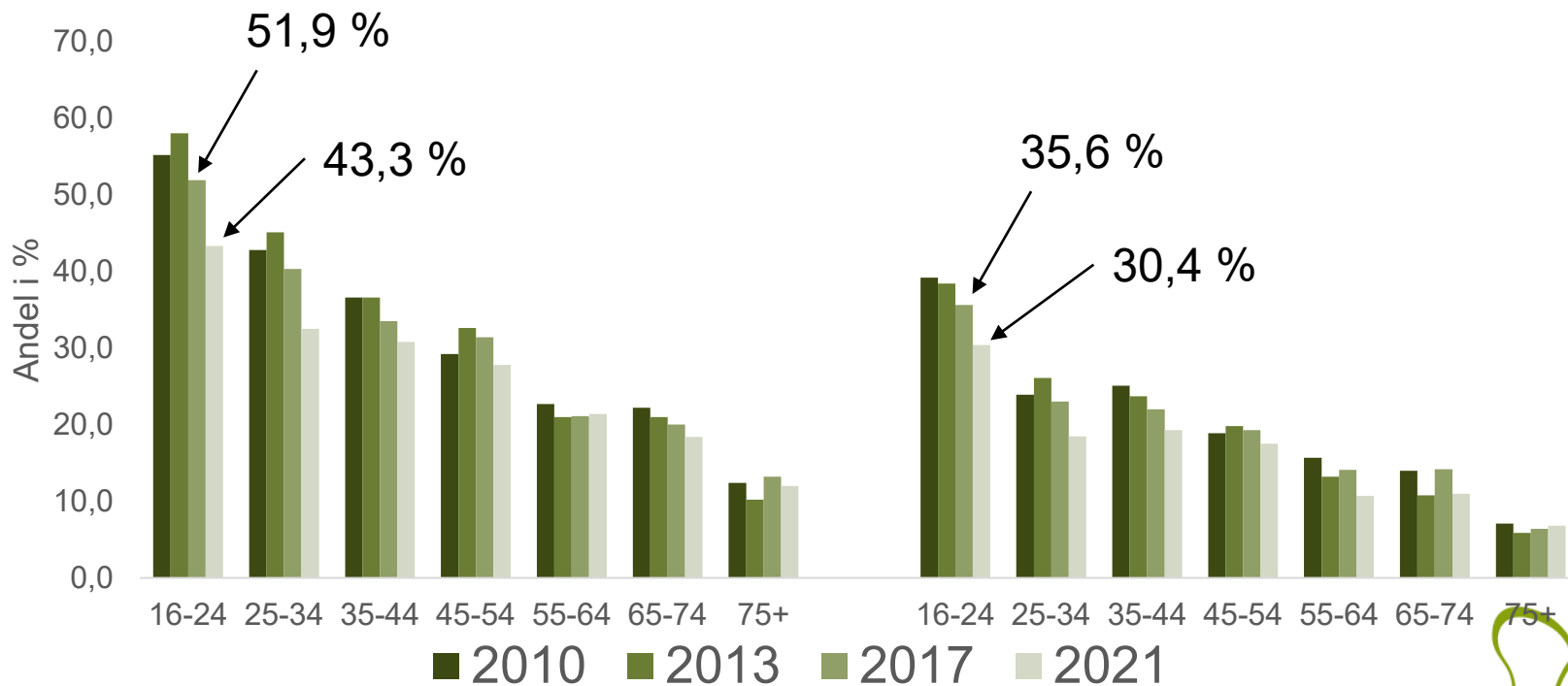
# Andel (%), som ikke dyrker idrætsaktiviteter i forening eller på egen hånd. Procent, 2021



# Andel (%) der er fysisk aktive med moderat intensitet mindst 4 timer/uge eller regelmæssigt og flere gange om ugen træner hårdt, opdelt på køn og alder, 2010-2021

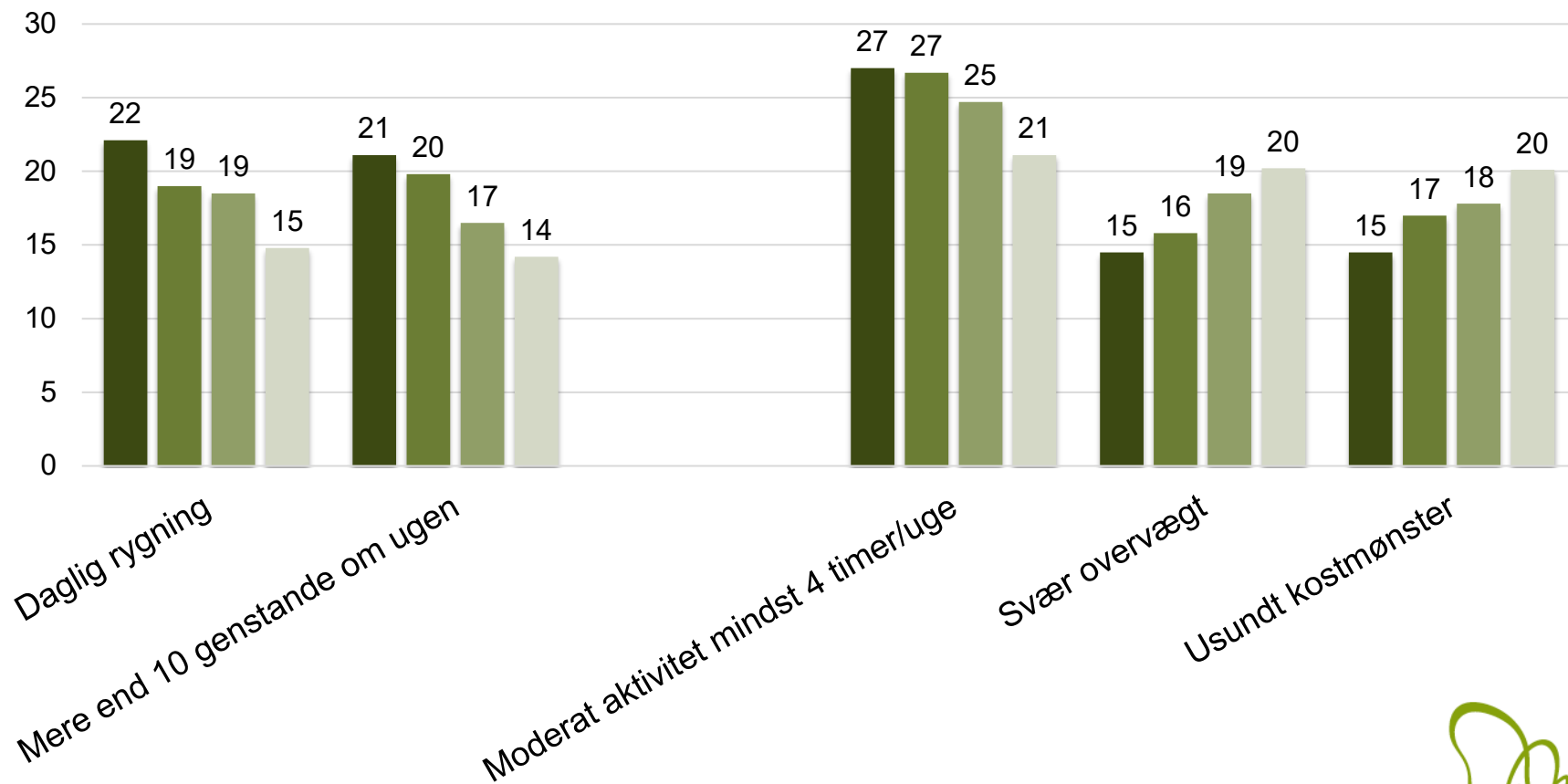
## Mænd

## Kvinder



# Udvikling i Sundhedsadfærd i et overblik

■ 2010 ■ 2013 ■ 2017 ■ 2021



# Mental Sundhed



Region Syddanmark

# Hvad er mental sundhed?

- Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor det enkelte menneske kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress og indgå i fællesskaber med andre mennesker. (WHO)

## Oplevelsesdimension

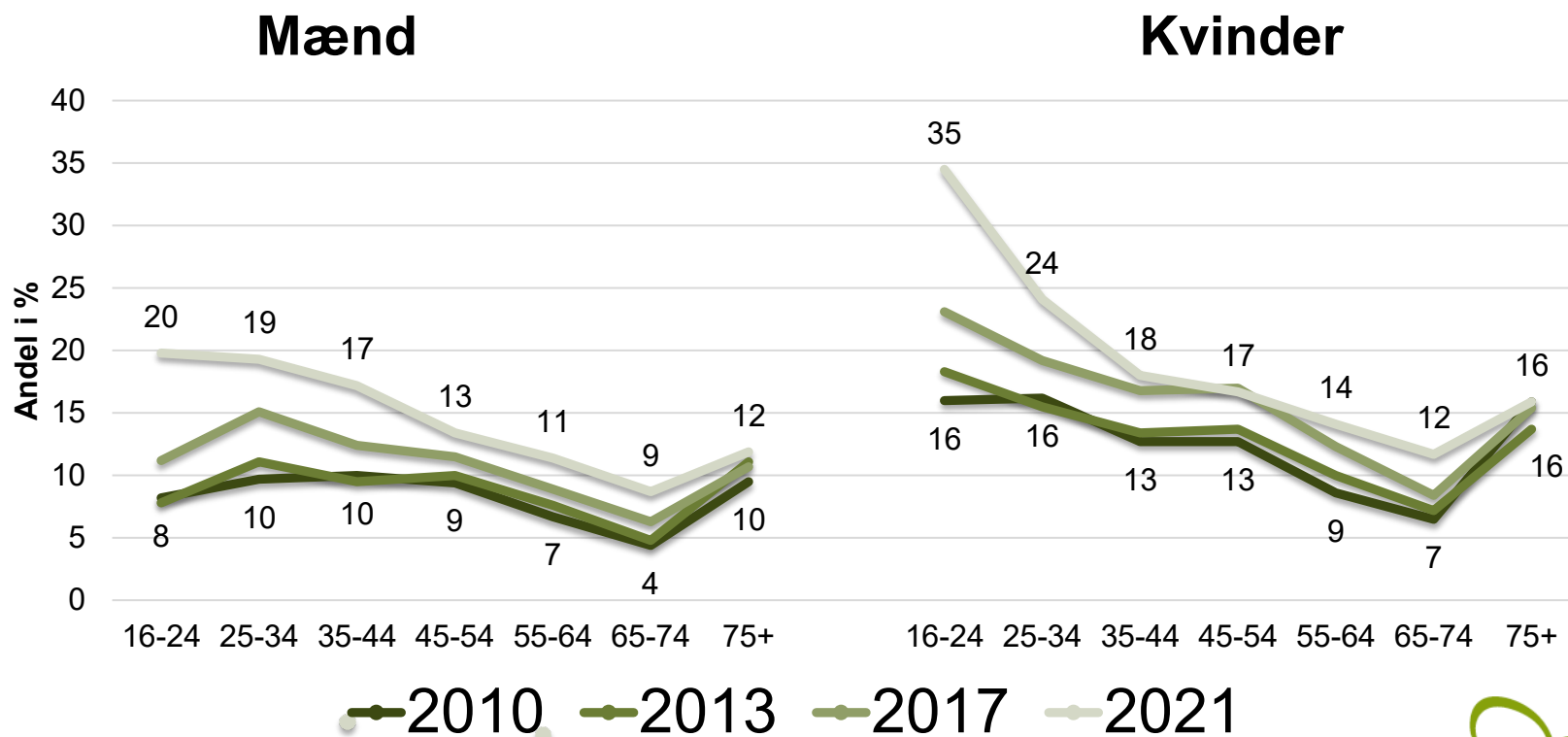
- Have det godt
- Overvejende glad
- Tilfreds med livet
- Godt humør



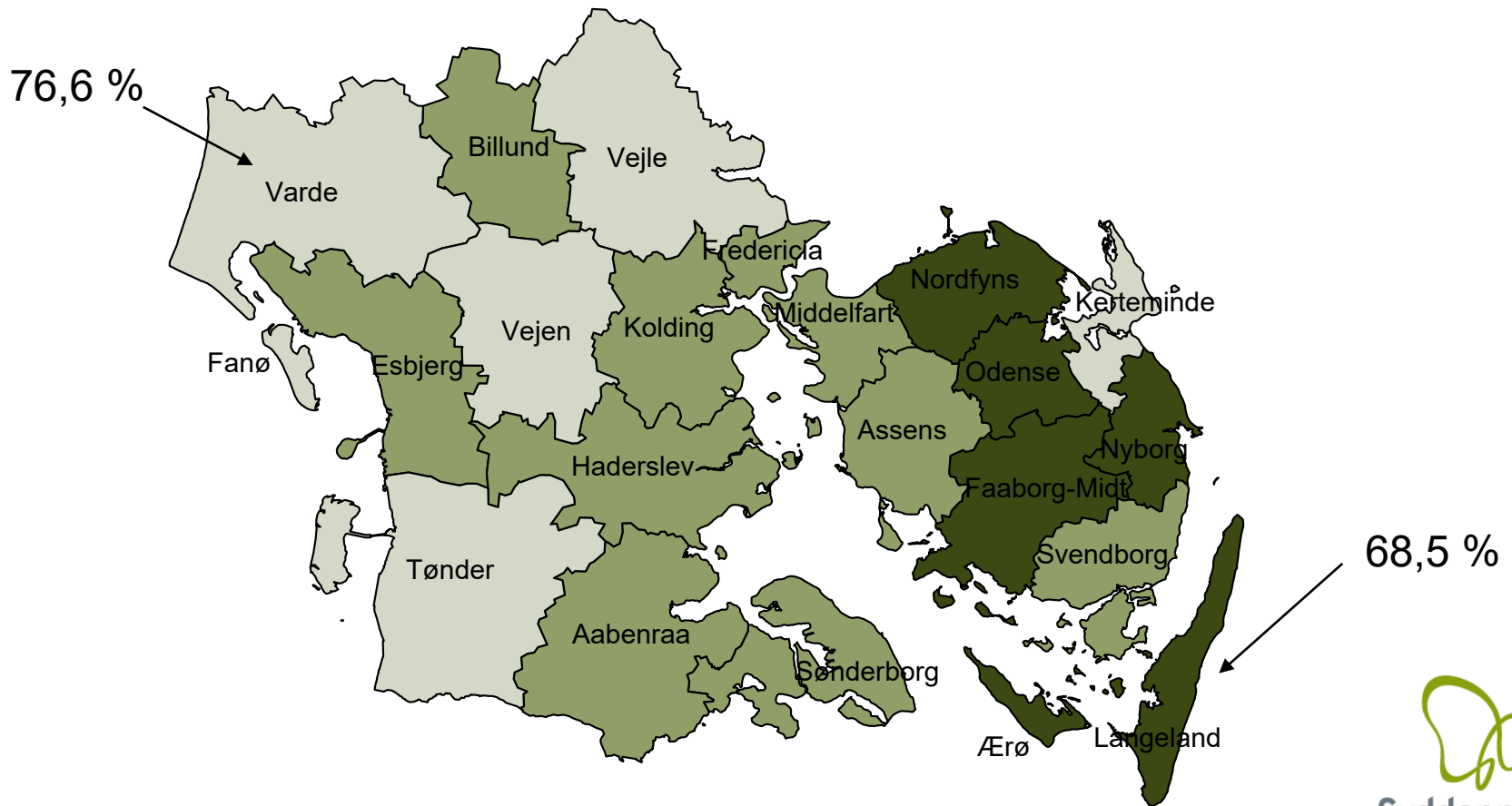
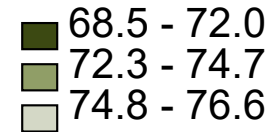
## Funktionsdimension

- Klare daglige gøremål
- Indgå i sociale relationer
- Håndtere dagligdagens udfordringer

# Andel (%), med lav score på den mentale helbredsskala

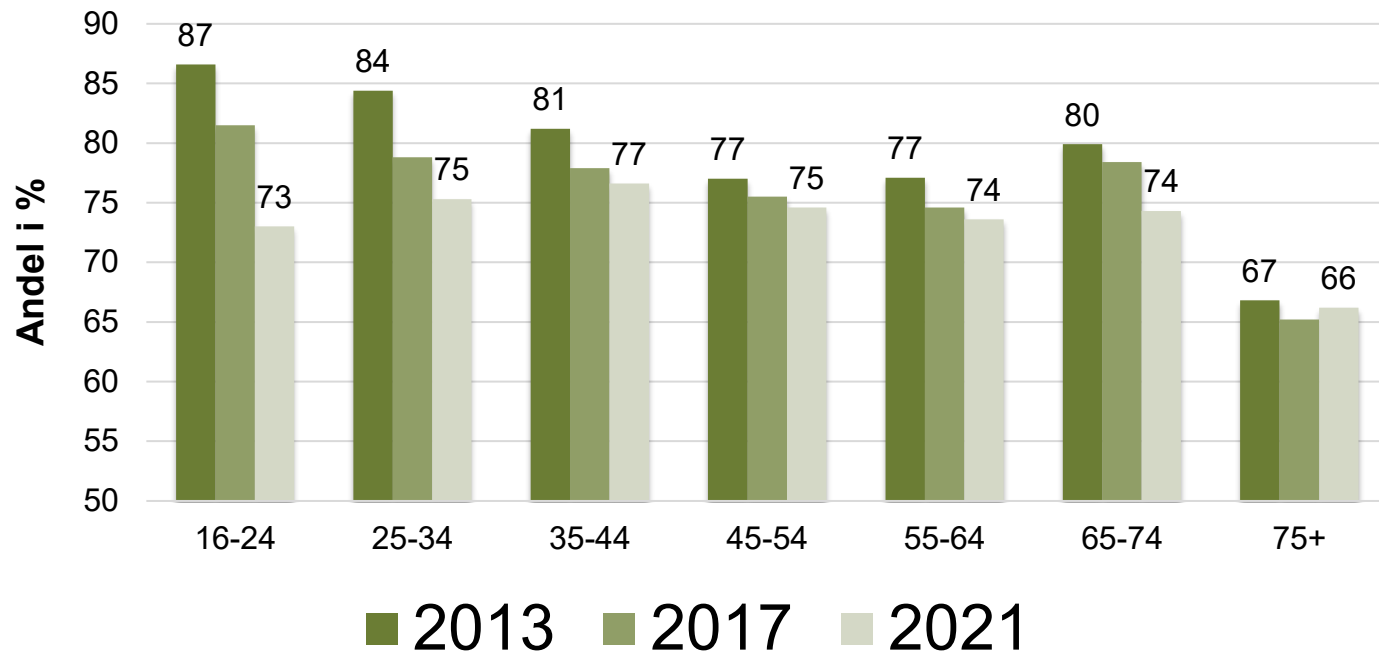


# Andel (%) med særdeles god eller god livskvalitet, 2021

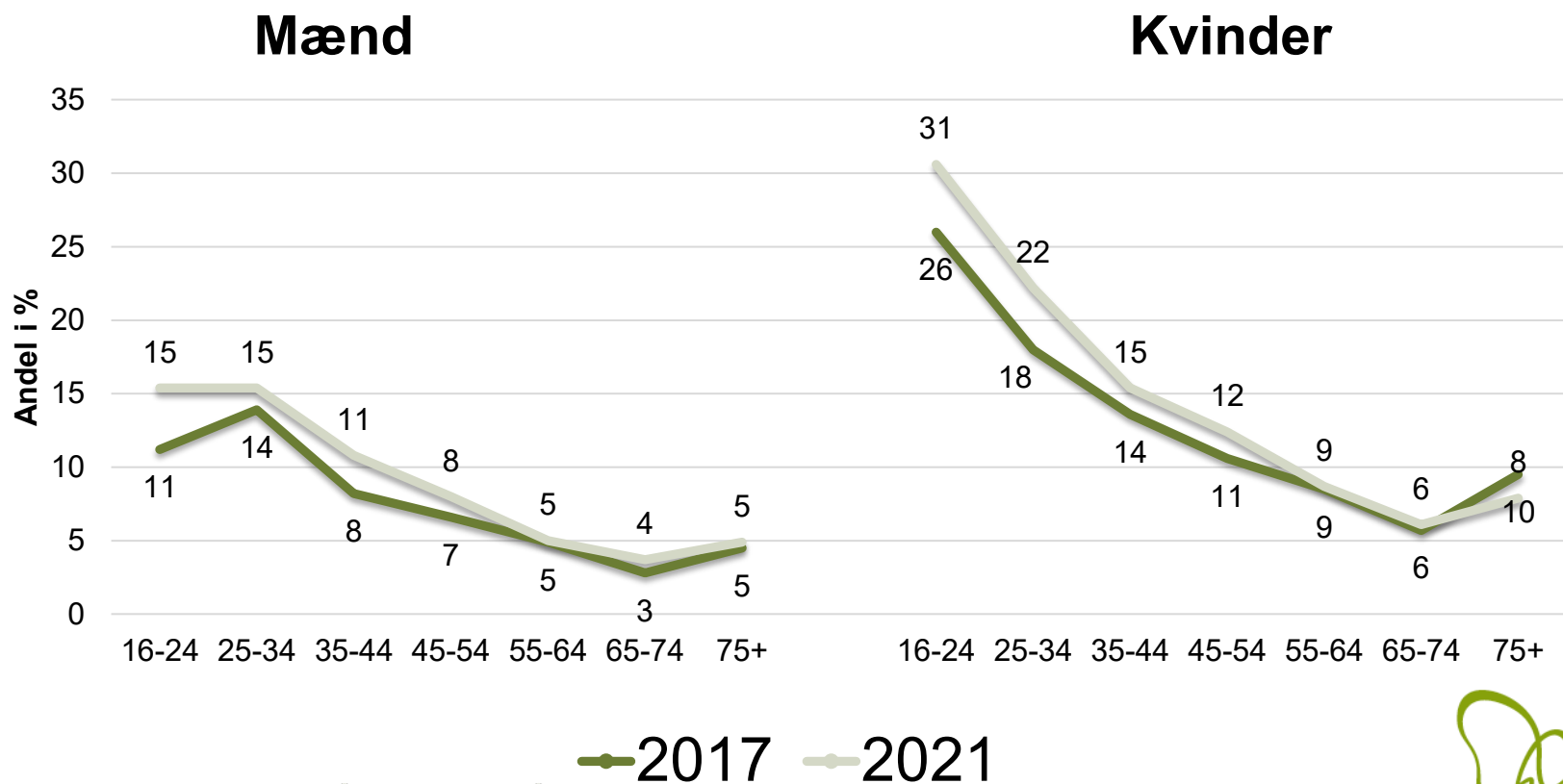




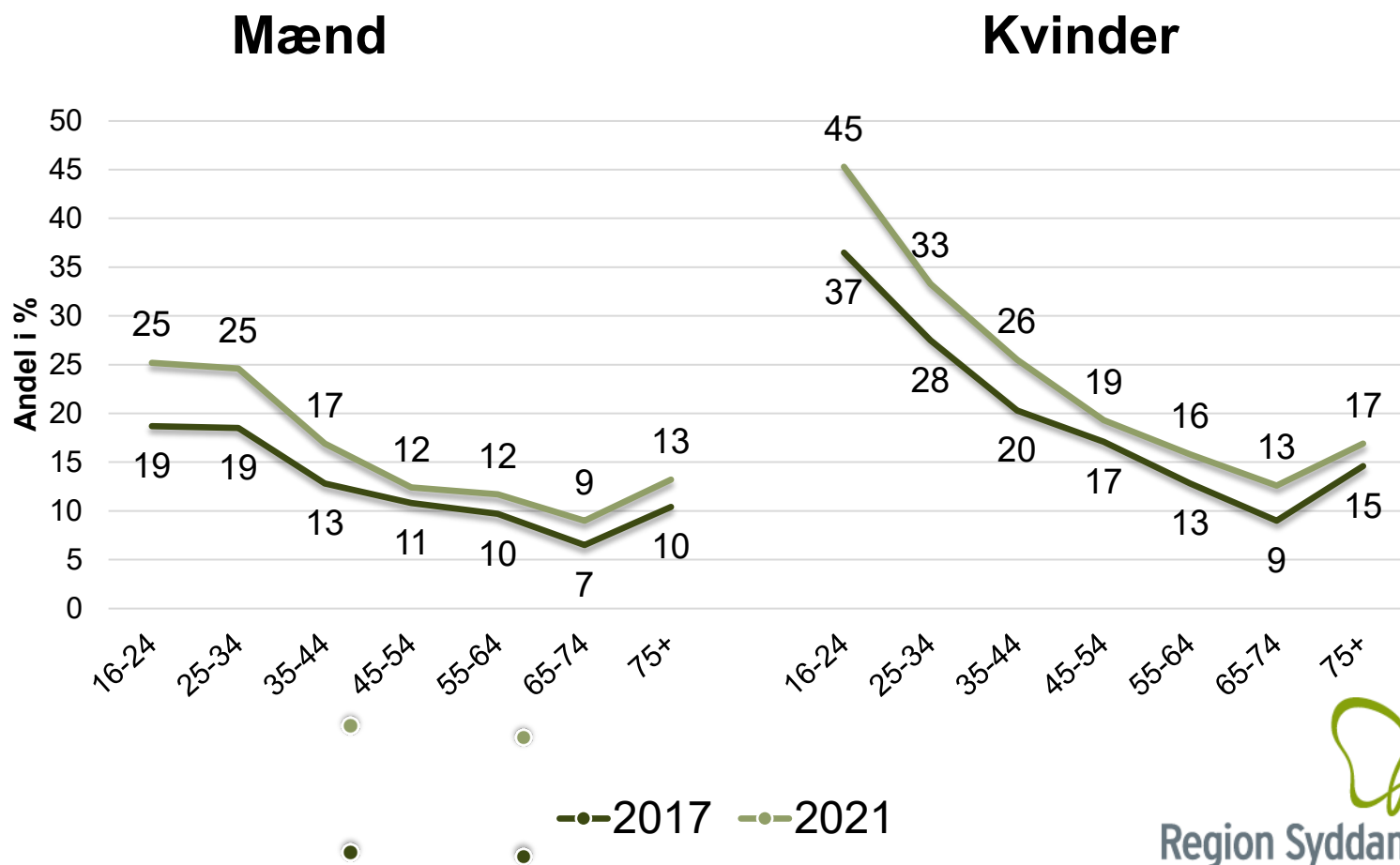
# Andel (%) med særdeles god eller god livskvalitet, 2013-2021



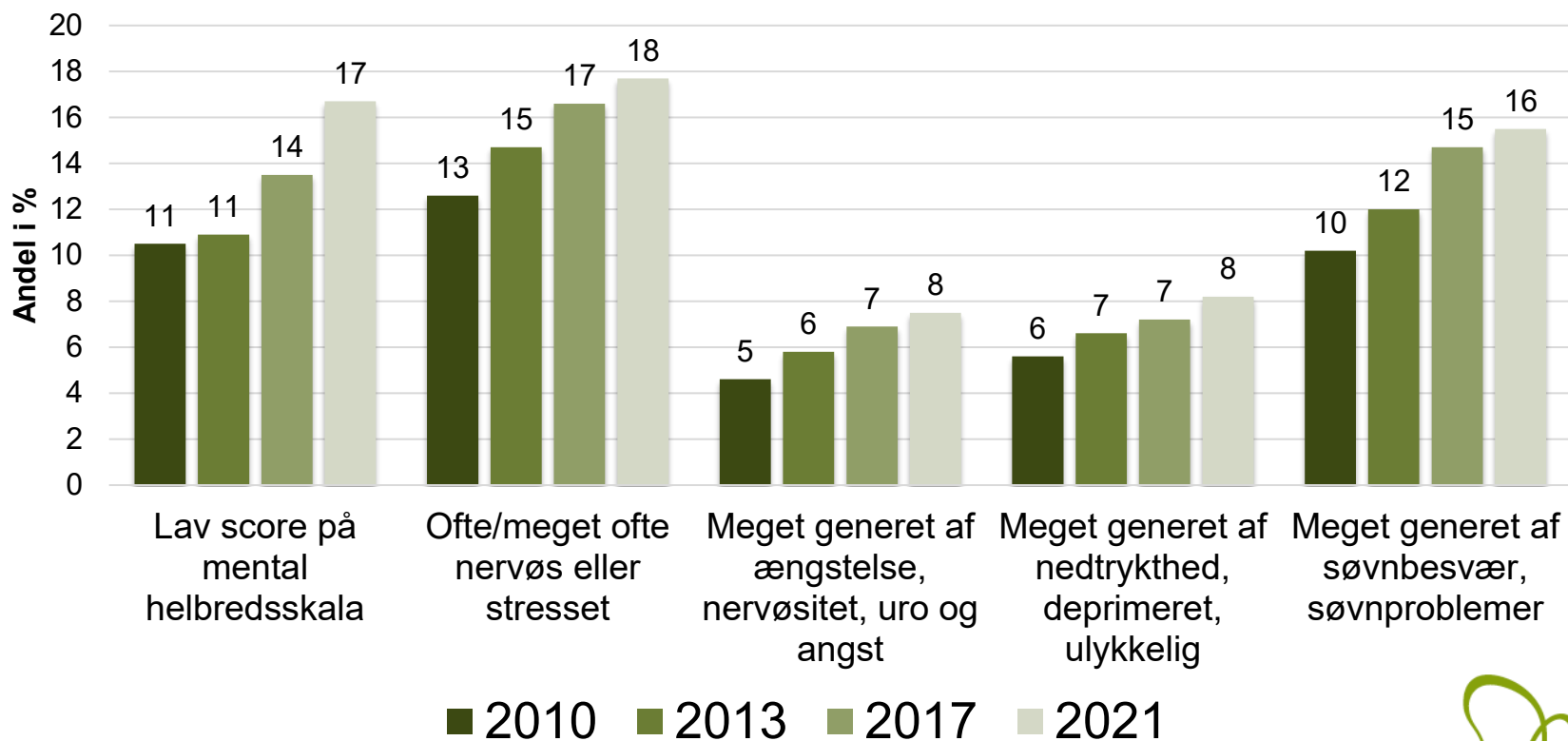
# Andel (%), med dårligt selvværd opdelt på køn og alder, 2017-2021



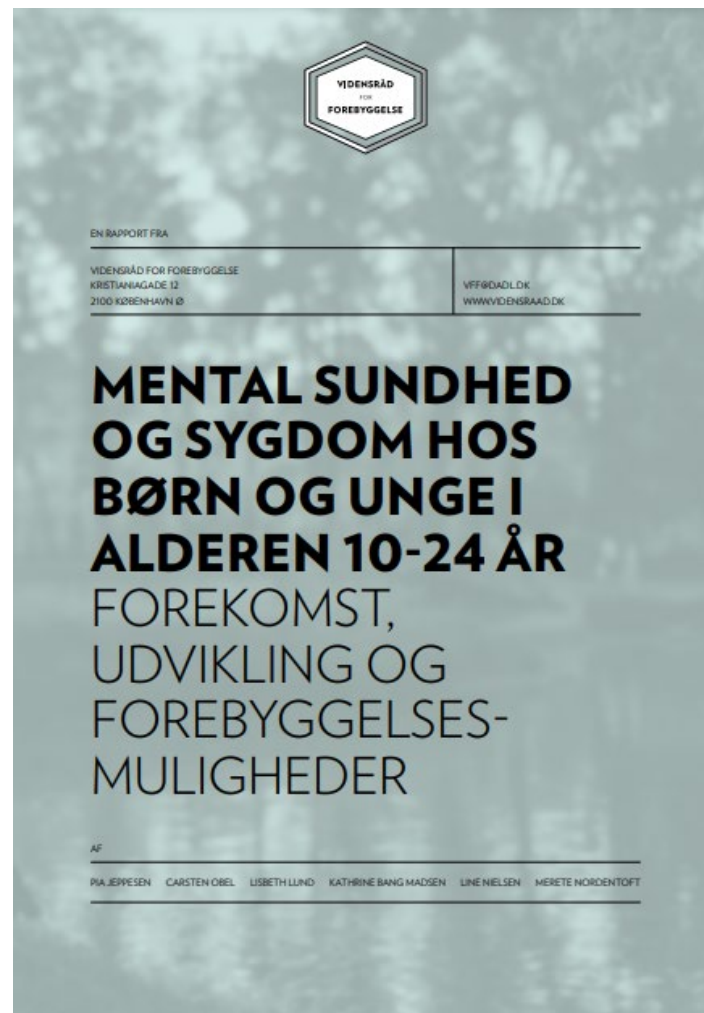
Andel (%), der hele tiden eller det meste af tiden indenfor de seneste 4 uger har haft svært ved leve op til de forventninger, som man har til sig selv, 2017-2021.



# Udvikling i udvalgte indikatorer for mental helbred og trivsel, 2010-2021.



# Forklaringsmekanismer og handlemuligheder



[https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2021/mental\\_sundhed\\_blandt\\_boern\\_og\\_unge\\_i\\_region\\_syddanmark](https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2021/mental_sundhed_blandt_boern_og_unge_i_region_syddanmark)

<http://www.vidensraad.dk/content/mental-sundhed-og-sygdom-hos-b%C3%B8rn-og-unge-i-alderen-10-24-%C3%A5r-%E2%80%93-forekomst-udvikling-og>

Tak for opmærksomheden



Region Syddanmark