

10.2 Søvnkvalitet

Vedvarende søvnproblemer eller mangel på søvn har konsekvenser for den enkeltes helbred. Dette afsnit omhandler borgere med søvnproblemer, og hvorvidt borgerne får nok søvn til at føle sig udhvilet. Begge forhold er væsentlige aspekter af søvnkvalitet.

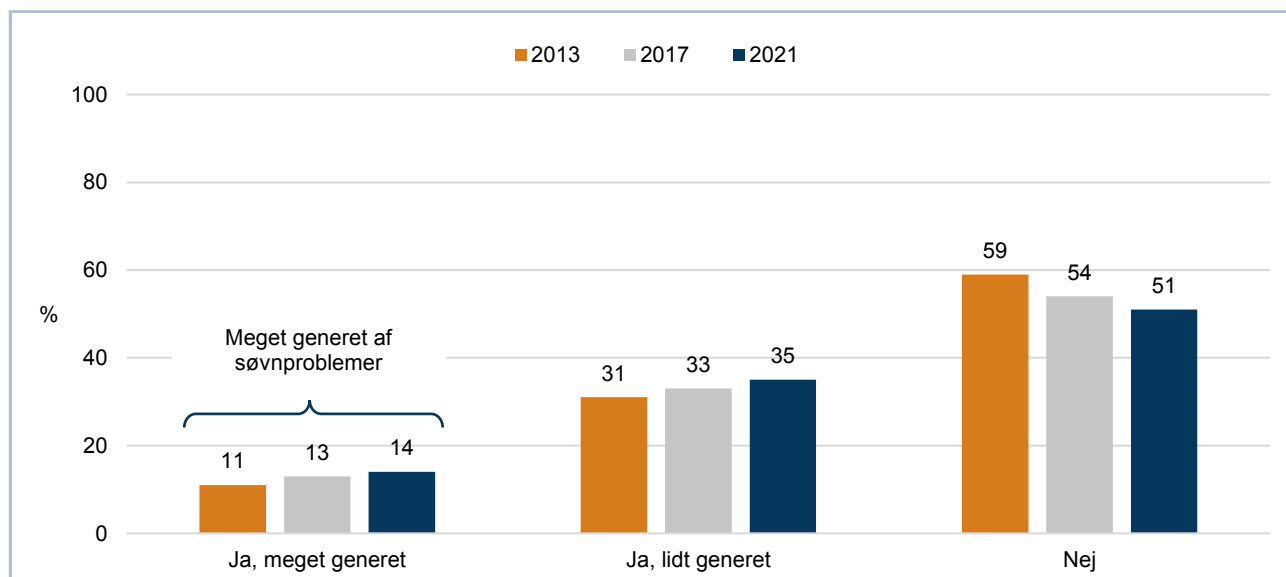
10.2.1 Søvnproblemer

Figur 10.3 viser andelen af borgerne i Region Hovedstaden som er meget, lidt eller slet ikke generet af søvnbesvær og/eller søvnproblemer (herefter: søvnproblemer) inden for de seneste 14 dage. I 2021 er 51 % ikke generet af søvnproblemer, hvilket er en mindre andel end i tidligere år. Omvendt er både andelen, som er lidt generet og andelen, som er meget generet af søvnproblemer, steget over årene. Således er andelen, som er meget generet af søvnproblemer, steget fra 11 % i 2013 til 14 % i 2021.

I Region Hovedstaden er andelen, som er meget generet af søvnproblemer, mindre end i de øvrige regioner og landsgennemsnittet på 15 % (17). Dette er anderledes end i 2017, hvor Region Hovedstadens andel ikke var forskellig fra landsgennemsnittet.

Figur 10.3 Søvnproblemer

Spørgsmål: "Har du inden for de seneste 14 dage været generet af nogle af de her nævnte former for smerter og ubehag (søvnbesvær, søvnproblemer)? Var du meget eller lidt generet af det?"



Baseret på 56.297 besvarelser i 2021, 58.097 besvarelser i 2017 og 44.392 besvarelser i 2013.
For alle år baseret på data indsamlet på CKFF og SIF.

Meget generet af søvnproblemer – region

I 2021 har 14 % af borgerne i Region Hovedstaden været meget generet af søvnproblemer inden for de seneste 14 dage svarende til 203.800 personer (Tabel 10.5).

Køn og alder: En større andel kvinder end mænd er meget generet af søvnproblemer. For begge køn er andelen af borgere, som er meget generet af søvnproblemer, størst blandt de 16-24-årige, og især blandt de 16-24-årige kvinder.

Etnisk baggrund: Andelen af borgere, som er meget generet af søvnproblemer, er større blandt borgere med ikke-vestlig baggrund sammenlignet med borgere med dansk eller anden vestlig baggrund.

Uddannelse: Andelen af borgere, som er meget generet af søvnproblemer, falder med stigende uddannelseslængde. Andelen er størst blandt borgere med grundskoleuddannelse (20 %) og mindst blandt borgere med lang videregående uddannelse (9 %).

Erhvervstilknytning: Andelen af borgere, som er meget generet af søvnproblemer, er mere end tre gange større blandt langtidssyge borgere (36 %) og førtidspensionister (34 %) end blandt borgere i beskæftigelse (11 %).

Samlivsstatus og børn i hjemmet: Andelen af borgere, som er meget generet af søvnproblemer, er større blandt enlige end blandt samlevende. Andelen er desuden større blandt borgere uden børn i hjemmet end blandt borgere med børn i hjemmet.

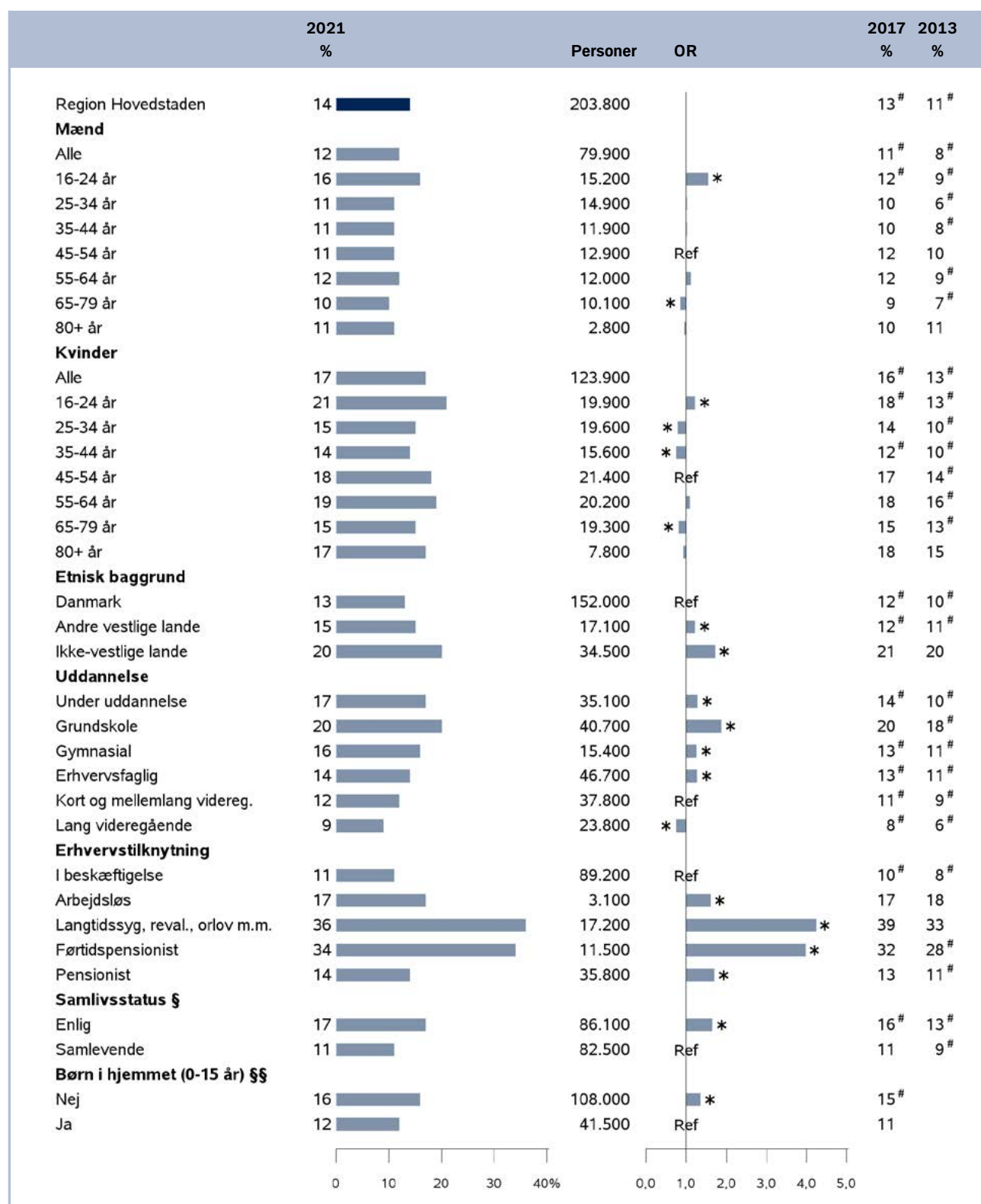
Udvikling: I regionen som helhed er andelen af borgere, som er meget generet af søvnproblemer, steget fra 11 % i 2013 til 13 % i 2017 til 14 % i 2021. Stigningen gør sig gældende i størstedelen af de sociodemografiske grupper. For halvdelen af disse grupper er der tale om en stigning, som primært er sket fra 2013 til 2017. Den største stigning fra 2013 til 2021 ses blandt 16-24-årige kvinder og de største stigninger fra 2017 til 2021 ses blandt de 16-24-årige, borgere under uddannelse og borgere med gymnasial uddannelse.

Meget generet af søvnproblemer – kommuner

Andelen af borgere, som er meget generet af søvnproblemer, varierer på tværs af kommuner og bydele fra 11 % i Furesø og Rudersdal kommuner til 18 % i Høje-Taastrup Kommune (Tabel 10.6). Der ses en tendens til en social gradient på tværs af de fire kommunesocialgrupper. Således ligger enkelte kommuner i kommunesocialgruppe 3 og 4 over regionsgennemsnittet, mens en håndfuld kommuner i kommunesocialgruppe 1 ligger under regionsgennemsnittet. Samme tendens ses for odds ratio (OR), når der justeres for køn og alder.

Udvikling: I lidt over halvdelen af kommuner og bydele er andelen af borgere, som er meget generet af søvnproblemer, steget fra 2013 til 2021. For de fleste af disse kommuner og bydele er stigningen primært sket mellem 2013 og 2017. De fleste stigninger ses i kommuner og bydele i kommunesocialgruppe 1 og 2 heriblandt bydelen Indre By og Frederiksberg Kommune, som også er blandt dem med den største stigning fra 2013 til 2021. Derudover ses en stor stigning fra 2013 til 2021 i Høje-Taastrup og Glostrup kommuner.

Tabel 10.5 Meget generet af søvnproblemer inden for de seneste 14 dage – region



Baseret på 56.297 besvarelser i 2021, 58.097 besvarelser i 2017 og 44.392 besvarelser i 2013.

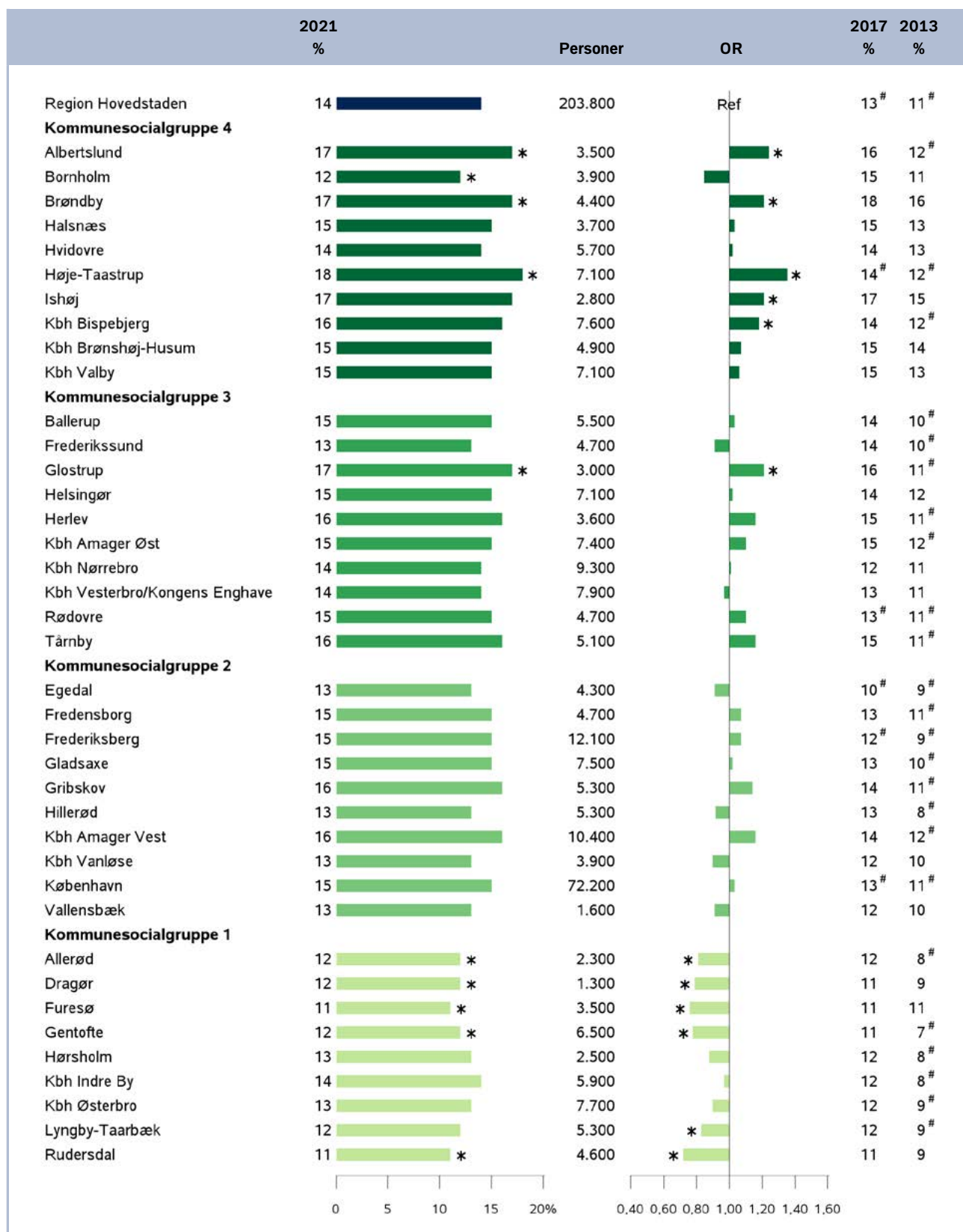
For alle år baseret på data indsamlet på CKFF og SIF.

§ kun opgjort blandt personer på 25 år og derover. §§ kun opgjort blandt personer på 16-64 år.

OR (odds ratio) for alder er ujusteret, mens øvrige OR er justeret for køn og alder.

* Statistisk signifikant forskellig fra referencekategorien (Ref). # Statistisk signifikant forskellig fra 2021.

Tabel 10.6 Meget generet af søvnproblemer inden for de seneste 14 dage – kommuner



Baseret på 56.297 besvarelser i 2021, 58.097 besvarelser i 2017 og 44.392 besvarelser i 2013.

For alle år baseret på data indsamlet på CKFF og SIF.

OR (odds ratio) er justeret for køn og alder.

* Statistisk signifikant forskellig fra regionsgennemsnittet (Ref). # Statistisk signifikant forskellig fra 2021.

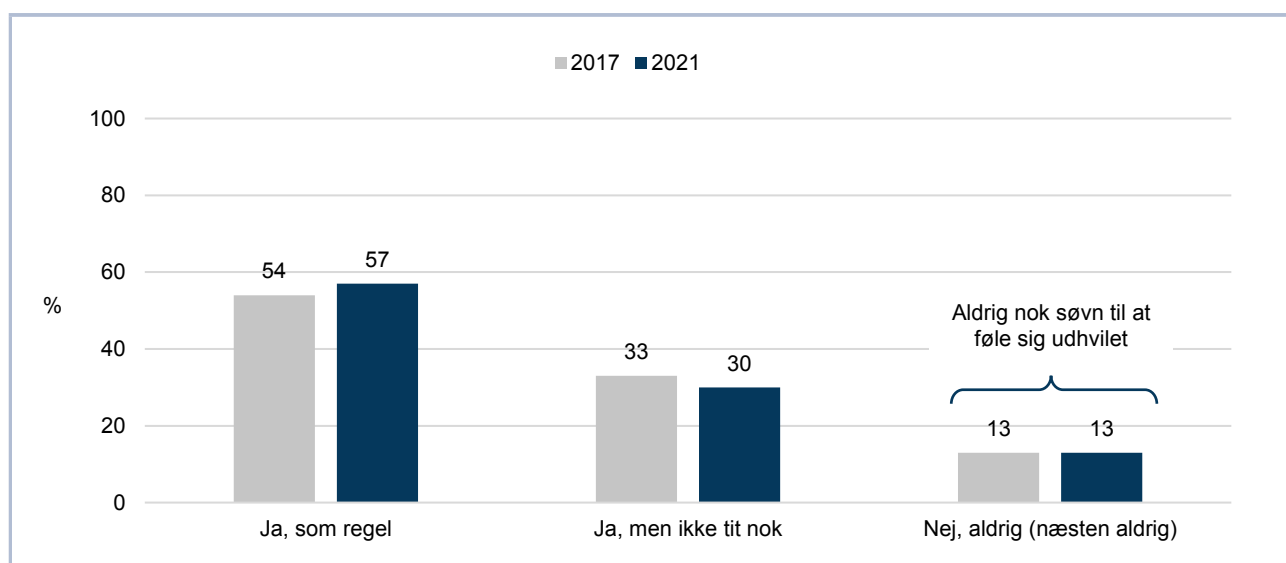
10.2.2 Nok søvn til at føle sig udhvilet

I 2021 får 57 % af borgerne som regel nok søvn til at føle sig udhvilet, hvilket er en større andel end i 2017 (Figur 10.4), mens andelen, som får nok søvn, men ikke tit nok, er faldet tilsvarende i perioden. Derimod er der ingen ændringer i andelen af borgere, som aldrig eller næsten aldrig får nok søvn til at føle sig udhvilet, hvilket gælder for 13 % af borgerne. Dette er i overensstemmelse med resultatet vedrørende andelen, som er meget generet af træthed, som også er uændret fra 2017 til 2021 (Figur 10.5).

I webtabel W10.1 ses det, at andelen, som aldrig eller næsten aldrig får nok søvn til at føle sig udhvilet, er større for kvinder (15 %) end mænd (11 %) og for begge køn størst blandt de 35-44-årige (mænd: 15 %; kvinder: 19 %). Det ses desuden, at andelen, som ikke får søvn nok, er større blandt borgere med børn i hjemmet (18 %) end blandt borgere uden børn i hjemmet (13 %). Yderligere beskrivelse af opgørelser for 'nok søvn til at føle sig udhvilet' (Webtabel W10.1 og W10.2) kan findes på sundhedsprofilens hjemmeside: regionh.dk/sundhedsprofilresultater.

Figur 10.4 Nok søvn til at føle sig udhvilet

Spørgsmål: "Synes du selv, du får nok søvn til at føle dig udhvilet?"



Baseret på 52.172 besvarelser i 2021 og 54.134 besvarelser i 2017.
For begge år baseret på data indsamlet på CKFF.