2022 Del 1

VORES SUNDE HVERDAG

Et kommunalt sundhedsfremmeprojekt

Kommunesituationsanalyse

FREDERIKSHAVN KOMMUNE

Titel: Vores Sunde Hverdag. Kommunesituationsanalyse del 1. Frederikshavn Kommune 2022

Copyright: © 2022 Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse Alle rettigheder forbeholdes
ISBN 978-87-93775-21-3

Forfattere: Charlotta Pisinger
Mette Aadahl
Maria Helene Jacobsen
Thea Suldrup Jørgensen
Louise Barkan Staal

Udgiver: Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse Frederiksberg Hospital
Hovedvejen 5
Nordre Fasanvej 57
2000 Frederiksberg
Telefon: 38 16 31 00

Publikationen citeres således: Pisinger C; Aadahl M; Jacobsen MH; Jørgensen TS; Rasmussen SB; Staal LB.: Vores Sunde Hverdag. Kommunesituationsanalyse del 1. Frederikshavn Kommune 2022. Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse, Bispebjerg og Frederiksberg Hospital, Region Hovedstaden; 2022.

Indholdsfortegnelse

Sammenfatning og handlemuligheder....5
Sammenfatning....5
Hvilke handlemuligheder er der?....8

Introduktion til sundhed og trivsel hos borgerne....9
Betydningen af opvækst....9
"Rammernes"betydning....9

Frederikshavn Kommunes organisering og nøgletal....10
Struktur og organisering....10
Nøgletal om befolkningssammensætningen....11

Borgernes trivsel, sundheds- og risikoadfærd....13
Trivsel, sundheds- og risikoadfærd blandt voksne....13
Trivsel, sundheds- og risikoadfærd blandt (16-24-årige)....15
Børns og unges trivsel, sundhed og sundhedsadfærd....16
Deltagelse i fritidsaktiviteter og tilknytning til lokalområde....24

Idræts- og bevægelsesvaner....25

Kronisk sygdom....26

Dødsårsager....28

Faktorer med betydning for sygdomsbyrden....29
Dødsfald relateret til risikofaktorer....29
Én risikofaktor kommer sjældent alene....31

Eksisterende politikker....32
Politikker og planer....32

Kommunens handlemuligheder....33
Hvilke sundhedsfremmende indsatser har bedst effekt? 33

Litteraturliste....36

Sammenfatning og handlemuligheder

Sundhed hos borgerne handler ikke kun om fravær af sygdom, men også om livskvalitet og velvære, både fysisk, psykisk og socialt. For at skabe basis for et godt og sundt hverdagsliv for alle borgere, er det derfor vigtigt at se på borgernes livsstil, deres levevilkår og de sociale netværk, de er en del af.

En tryg opvækst, uddannelse, mentalt velbefindende, arbejde, gode sociale relationer, stabil indkomst m.m. er vigtige forudsætninger for, at borgerne kan trives og har mulighed for at leve sundt og undgå tidlig udvikling af sygdomme.

Nedenfor sammenfattes centrale data med relevans for borgernes sundhed og trivsel i Frederikshavn Kommune, og handlemuligheder beskrives kort.

Data og handlemuligheder uddybes senere i rapporten.

Sammenfatning

Sundhed i bred forstand, herunder fællesskab, mulighed for personlig udvikling og trivsel, er forankret i mange af de gældende politikker i Frederikshavn Kommune. Der er dog stadig flere sundhedsmæssige udfordringer og områder i kommunen med potentiale for yderligere forebyggende og sundhedsfremmende indsatser.

Sundhedsprofilen 2021 belyser, hvordan det går med voksne borgeres (16+ år) sundhed, trivsel og sygdom. Børnesundhedsprofilen 2021 viser, hvordan børn og unges har det. Her gives en kort sammenfatning af resultaterne for Frederikshavn Kommune sammenlignet med regionsgennemsnittet.

Sundhedsadfærd og trivsel:
Resultaterne viser, at de voksne borgere i Frederikshavn Kommune udmærker sig positivt sammenlignet med regiongennemsnittet ved, at signifikant:
- Flere er meget tilfredse med livet alt i alt
- Færre har et hyppigt brug af devices ved sengetid.

Resultaterne viser også, at der er flere sundhedsmæssige udfordringer i Frederikshavn Kommune.
Sammenlignet med Region Nordjylland som helhed er der signifikant:
- Flere med svær overvægt
- Flere som ikke opfylder WHO's anbefaling for fysisk aktivitet
- Flere som bruger røgfri tobak/nikotinposer.

Forekomsten af risikofaktorerne i kommunen kan blandt andet hænge sammen med, at Frederikshavn Kommune sammenlignet med regionsgennemsnittet har flere ældre borgere, færre borgere med en lang videregående uddannelse og betragtelig flere med en erhvervsfaglig uddannelse som højest fuldførte uddannelse.

Fra 2017 til 2021 er andelen, som er ensomme, og som er svært overvægtige i kommunen, steget. På den positive side er andelen, som ryger dagligt, faldet i samme periode.

Sygdom og helbred hos voksne:
Resultaterne fra voksnes Sundhedsprofil 2021 viser, at der er en signifikant højere forekomst af borgere, som rapporterer at have: slidgigt, diabetes, KOL, hjertekrampe og blodprop i hjertet i Frederikshavn Kommune sammenlignet med regionsgennemsnittet. Dette kan til dels hænge sammen med befolkningssammensætningen i Frederikshavn Kommune med flere ældre borgere og den højere forekomst af risikofaktorer som f.eks. svær overvægt blandt borgerne.

Forekomsten af multisygdom i Frederikshavn Kommune adskiller sig ikke signifikant fra Region Nordjylland.

Der er i rapporten lagt særlig vægt på børn og unge, da Frederikshavn kommune har valgt denne målgruppe i samarbejdet med Vores Sunde Hverdag.

Sundhedsadfærd og trivsel hos børn og unge:

Blandt **indskolingens 5. klasser** er det positivt, når der sammenlignes med regionsgennemsnittet, at:

- Flere føler sig sunde og raske
- Flere har det godt med familie og venner
- Flere bevæger sig så de bliver svedige
- Færre sover mindre end anbefalet

Sammenlignet med regionen er der også områder, hvor det står dårligere til:

- Færre har det godt/rigtig godt i skolen
- Flere børn føler sig tit ensomme
- Flere børn er blevet mobbet få eller mange gange de seneste to mdr.
- Flere bruger ofte skærm inden, de skal sove
- Flere har svært ved at falde i søvn
- Færre spiser frugt/grønt dagligt/næsten dagligt

Blandt **udskolingens 8. klasser** er det positivt, når der sammenlignes med regionsgennemsnittet, at:

- Flere bevæger sig, så de bliver svedige eller forpustede
- Færre sover mindre end anbefalet

Sammenlignet med regionen er der også områder, hvor det står dårligere til:

- Færre har det rigtig godt eller godt i skolen
- Flere er blevet mobbet få eller mange gange de seneste 2 mdr.
- Flere føler sig tit ensomme
- Flere føler sig pressede af test, eksaminer og karakterer
- Flere føler de har for meget at se til
- Flere har haft mavepine/smerter i nakke/ryg indenfor 2 uger
- Flere har brugt smertestillende medicin indenfor 2 uger
- Flere spiser chips, kage, slik eller drikker energidrik på daglig/næsten daglig basis
- Færre spiser frugt/grønt dagligt/næsten dagligt

Udvikling over tid: sundhedsadfærd og trivsel hos børn og unge

Blandt **indskolingens 5. klasser** er der sket følgende positive udvikling i kommunen:

- Flere går ikke til sport, men bevæger sig alligevel en del

Der er langt flere områder, hvor der har været en forværring i kommunen:

- Flere er blevet mobbet få eller mange gange de seneste 2 mdr.
- Flere føler sig tit ensomme
- Flere bruger ofte skærm inden de skal sove
- Flere sover mindre end anbefalet
- Flere har svært ved at falde i søvn
- Flere spiser chips, kage, slik eller drikker energidrik på daglig/næsten daglig basis
- Færre spiser frugt/grønt dagligt/næsten dagligt

Blandt **udskolingens 8. klasser** er der sket følgende positive udvikling i kommunen:

- Flere går ikke til sport men bevæger sig alligevel en del
- Færre har brugt smertestillende medicin indenfor seneste 2 uger
- Færre har prøvet/brugt snus eller tyggetobak
- Færre har prøvet at ryge/ryger dagligt/en gang i mellem

Der er også områder, hvor der har været en forværring i kommunen:
- Flere er blevet mobbet få eller mange gange de seneste 2 mdr.
- Flere føler sig tit ensomme
- Flere sover mindre end anbefalet
- Flere bruger ofte skærm inden de skal sove
- Flere har binge-drukket alkohol

Dødsårsager og faktorer med størst betydning for sygdomsbyrden

Fem sygdomsgrupper dominerer som **hyppigste dødsårsag** i Frederikshavn Kommune:

1. Kræft

2. Hjertesygdomme

3. Åndedrætssygdomme

4. Andre kredsløbssygdomme

5. Psykiske lidelser og adfærdsmæssige forstyrrelser.

Sammenlignet med Region Nordjylland er der pr. 100.000 borgere samlet set et højere antal dødsfald i Frederikshavn Kommune, og især hjertesygdom og kræft er oftere dødsårsager i kommunen.

Der findes ikke tal for sygdomsbyrden i Frederikshavn Kommune, men **på nationalt niveau ser fire faktorer ud til at have særlig stor betydning for forebyggelige dødsfald, sygefravær, førtidspensioner og udgifter til behandling og pleje:**

- Rygning
- Usunde kostvaner
- Dårlig mental sundhed
- Fysisk inaktivitet.

Hvilke handlemuligheder er der?

En meget høj andel af kroniske sygdomme kan forebygges ved sund levevis, men uligheden i sundhed er et stort problem. Således er middellevetiden i Danmark næsten 10 år højere blandt de rigeste mænd sammenlignet med de fattigste.

For at mindske uligheden i sundhed er det vigtigt at skabe gode rammer og strukturer, der øger trivsel og gør de sunde valg nemmere på skoler, daginstitutioner, arbejdspladser og hvor borgerne ellers færdes. Eksempler på dette er rygeforbud og håndhævelse af forbud af salg af tobak og alkohol til unge. Sådanne strukturelle tiltag har potentiale til at mindske den sociale ulighed, men har også generelt en dokumenteret effekt, og er vist at være de mest omkostningseffektive typer af indsatser til at fremme sund livsstil. Jo tidligere indsatsen iværksættes, desto mere omkostningseffektiv er den.

Indsatser rettet mod den enkelte borger (f.eks. kostvejledning til overvægtige) er ofte mere omkostningstunge og effekten er oftest lille, dels fordi meget få borgere tager imod tilbuddet, dels fordi effekten ofte forsvinder, når tilbuddet slutter. Desuden fjerner man ikke årsagen til problemet.

Den største effekt af forebyggelsesindsatser ses ved en samlet indsats, som lægger stort vægt på strukturelle indsatser, der sikrer sunde rammer for alle borgere. Dette bør kombineres med differentierede, intensive og proaktive indsatser rettet mod de mere udsatte og sårbare borgere.

Introduktion til sundhed og trivsel hos borgerne

Sundhed hos borgerne handler ikke kun om fravær af sygdom, men også om livskvalitet og velvære, både fysisk, psykisk og socialt. For at skabe basis for et godt og sundt hverdagsliv for alle borgere, er det derfor vigtigt at se på borgernes livsstil, men også deres levevilkår i kommunen og de samfundsmæssige strukturer.

Vigtige faktorer med betydning for borgernes sundhed og trivsel er forhold i den tidlige opvækst, uddannelse, tilknytning til arbejdsmarkedet, sunde rammer i kommunen, på skoler og arbejdspladser samt livstilsfaktorer som rygning, fysisk inaktivitet, mental sundhed og søvn.

Betydningen af opvækst

Fosterlivet og barndommen har en betydelig indflydelse på, om en person får en sund eller usund livsstil som voksen. Udsættelse for f.eks. alkohol, euforiserende stoffer eller rygning i graviditeten har betydning for, om barnet fødes raskt, og om det f.eks. selv begynder at drikke alkohol, tage stoffer eller ryge.

Vi præges alle af vores opvækst. Mors og fars valg af mad præger ofte det, vi kommer til at spise som voksne, ligesom mors og fars motionsvaner har en afsmittende effekt på børn. Børn af forældre, som ryger, begynder oftere selv at ryge, og børn af forældre med alkohol eller stofmisbrug har højere risiko for selv at blive afhængige senere i livet.

Jo sværere livsvilkår et barn udsættes for, desto større er risikoen for at barnet ikke trives og vil 'søge trøst' i trøstespisning, alkohol, rygning, stoffer, tidlig sexdebut m.m. Dårlig kontakt til forældre, forældres misbrug, konflikter i hjemmet, fravær af omsorg og nærvær, fattigdom og mange andre stressende faktorer er ligeledes fundet at være associeret med øget sandsynlighed for risikoadfærd.

"Rammernes" betydning

Ud over opvæksten har både lokale og politiske samfundsrammer en stor betydning for borgerens mulighed for at leve et sundt og godt liv. Figuren herunder illustrerer, hvordan forskellige rammer kan medvirke til usund livsstil, der kan øge risikoen for f.eks. overvægt og diabetes.

Lav pris, nem tilgængelighed og intensiv markedsføring af usunde produkter som sodavand, slik, fastfood, alkohol og tobak har den største betydning for borgernes indtag af disse produkter. Omvendt vil høj pris, svær tilgængelighed og forbud mod markedsføring medføre fald i forbruget. Gode og sikre cykelstier er påvist at øge andelen af borgere, der cykler til og fra skole/arbejde, og adgang til grønne områder og lege- og træningspladser er associeret med mere bevægelse.

En kommune har gode muligheder for at påvirke flere af disse rammer, f.eks. ved at skabe omgivelser der appellerer til bevægelse eller hvor der ikke må ryges, eller ved tiltag der fremmer borgernes mentale trivsel og arbejdstilknytning.

Frederikshavns Kommunes organisering og nøgletal

Struktur og organisering

Organisation og forvaltning (forår 2022)

Frederikshavn Kommune har et byråd med 29 medlemmer fordelt på seks partier og med Birgit S. Hansen som borgmesteren. Derudover er kommunen inddelt i 12 fagcentre og fire stabsfunktioner under kommunaldirektøren Thomas Eriksen.

Nøgletal om befolkningssammensætningen

Befolkningssammensætning

Frederikshavn Kommune adskiller sig fra Region Nordjylland ved generelt at have færre yngre borgere og flere ældre borgere. I første kvartal af 2021 var 40 % af borgerne 35-64 år, 27 % 65+ år, 19 % 15-34 år og 14 % 0-14 år (Danmarks Statistik, 2022b). Befolkningstallet i Frederikshavn Kommune forventes at falde fra 58.800 borgere i 2021 til 57.000 borgere i 2032, samtidig med at andelen af borgere på 65+ år forventes at stige (Danmarks Statistik, 2022a).

Langt størstedelen af borgerne i Frederikshavn Kommune har etnisk dansk baggrund. Sammenlignet med Region Nordjylland har halvt så mange borgere i Frederikshavn Kommune en lang videregående uddannelse som højest fuldførte uddannelse, lidt flere en grundskoleuddannelse og betragtelig flere en erhvervsfaglig uddannelse. Den gennemsnitlige årlige bruttoindkomst i kommunen er på næsten samme niveau som i regionen som helhed.

Betydningen af socioøkonomi

Generelt har borgere med lav socioøkonomi oftere haft en mere belastende opvækst og har et mere belastende voksenliv med f.eks. længere perioder med arbejdsløshed og nedslidende fysisk hårdt arbejde.

- De 30-årige mænd med de længste uddannelser kan forvente at leve omkring seks år længere end 30-årige mænd med de korteste uddannelser. Blandt de 30-årige kvinder er forskellen 4,7 år.
- Blandt mænd er middellevetiden næsten 10 år højere blandt de rigeste sammenlignet med de fattigste.

Uddannelsesniveau

I 2021 havde 41 % af borgerne en erhvervsfaglig uddannelse som højest fuldførte uddannelse og knap 4 % havde en lang videregående uddannelse. Til sammenligning havde 33 % af borgerne i Region Nordjylland en erhvervsfaglig uddannelse, 26 % en grundskoleuddannelse og 8 % en lang videregående uddannelse som højest fuldførte uddannelse.

Højeste fuldførte uddannelse blandt borgere på 15-69 år	Antal	Procent
Grundskole	11.319	29,3 %
Gymnasiale uddannelser	2.489	6,4 %
Erhvervsfaglige uddannelser	15.792	40,9 %
Korte og mellemlange videregående uddannelser (inkl. bacheloruddannelse)	7.172	18,6 %
Lange videregående uddannelser	1.411	3,7 %
Uoplyst	470	1,2 %

Information om befolkningens højest fuldførte uddannelse stammer fra Statistikbanken: HFUDD11

Betydningen af uddannelse

Unge der har haft en svær opvækst har sjældent overskud og støtte til at fuldføre en længerevarende uddannelse. At tage en kort uddannelse går desuden ofte 'i arv', idet en videregående uddannelse ikke betragtes som en prioritet eller mulighed i familien.

For de fleste typer usund adfærd ses det, at der er en højere forekomst blandt personer med grundskoleuddannelse og en lavere forekomst blandt personer med videregående uddannelse. Veluddannede personer kan naturligvis også have en uhensigtsmæssig sundhedsadfærd, men det forekommer langt sjældnere. Uddannelse i sig selv kan give sundere adfærd, idet man får større viden om, hvad der er sundt, men veluddannede færdes også i højere grad blandt personer, der lever sundt. Det har vist sig, at adfærd "smitter" og dermed er høj uddannelse med til at starte en positiv spiral. Derimod kan ingen eller en lav uddannelse medføre øget eksponering for uhensigtsmæssig sundhedsadfærd, der altså kan smitte negativt. De fleste med videregående uddannelse får bedre jobsikkerhed, højere status i samfundet og bedre indkomst – faktorer der også medvirker til at fremme sund adfærd.

Erhvervstilknytning

Baseret på familieindkomst var 68 % af borgerne i Frederikshavn Kommune i beskæftigelse og cirka hver femte borger på pension.

Erhvervstilknytning baseret på familieindkomst 2020	Antal	Procent
I beskæftigelse	31.623	68,4 %
Arbejdsløs inkl. øvrige uden for arbejdsmarkedet	967	2,1 %
Langtidssyg, revalidering, orlov, flexjob m.m.	1.399	3,0 %
Førtidspensionist	2.190	4,7 %
Pensionist	10.079	21,8 %

Information om borgernes væsentligste indkomstkilde (familieindkomst) stammer fra Statistikbanken: INDKF104. Ud fra borgernes væsentligste indkomstkilder i løbet af året fast- lægges, om personen er lønmodtager, selvstændig, arbejdsløs, dagpengemodtager, førtidspensionist, pensionist osv.

Personindkomst

I 2021 var den gennemsnitlige årlige indkomst i Frederikshavn Kommune tæt på regionsgennemsnittet, idet borgerne i Frederikshavn Kommune gennemsnitligt havde ca. 7.700 kr. mindre før skat at leve for sammenlignet med regionen.

	2021
Gennemsnitlig årlig indkomst før skat	316.606 kr.

Information om borgernes personindkomst stammer fra Statistikbanken: INDKP105.

Etnisk baggrund

I første kvartal af 2022 havde ni ud af 10 borgere i Frederikshavn Kommune etnisk dansk baggrund og cirka 4 % ikke-vestlig baggrund. Dette ligner sammensætningen i Region Nordjylland.

Etnisk baggrund 2022	Antal	Procent
Med dansk oprindelse	53.640	91,1 %
Indvandrere fra ikke-vestlige lande	2.015	3,4 %
Efterkommere fra ikke-vestlige lande	594	1,0 %
Indvandrere fra vestlige lande	2.403	4,1 %
Efterkommere fra vestlige lande	226	0,4 %

Information om borgernes herkomst 2022 K1 stammer fra Statistikbanken: FOLK1E. Opdeling defineret som følgende; Med dansk oprindelse: Danmark; Andre vestlige lande: EU-Lande + Andorra, Australien, Canada, Island, Lichtenstein, Monaco, New Zealand, Norge, San Marino, Schweiz, USA, Vatikanstaten; Ikke-vestlige lande: Alle øvrige lande.

Borgernes trivsel, sundheds- og risikoadfærd

Trivsel, sundheds- og risikoadfærd blandt voksne

Forklaring på hvordan tallene og farverne læses

De udvalgte tal for Frederikshavn Kommune i tabellen nedenfor sammenlignes med regionsgennemsnittet ved brug af følgende farver:

- Meget bedre (signifikant forskel)
- Lidt bedre (min. 2 % afvigelse men ikke signifikant forskel)
- Samme niveau (maks. 1,99 % afvigelse)
- Lidt dårligere (min. 2 % afvigelse men ikke signifikant forskel)
- Meget dårligere (signifikant forskel)

Frederikshavn Kommune	Region Nordjylland gennemsnit
16 % er meget tilfredse med livet alt i alt	**14 % er meget tilfredse med livet alt i alt**
71 % har lidt/meget dårligere livskvalitet pga. covid-19-pandemien	**73 % har lidt/meget dårligere livskvalitet pga. covid-19-pandemien**

Teksten i tabellen læses således:

- Frederikshavn Kommune har en signifikant højere andel af borgere, der er meget tilfredse med livet alt i alt (16 %) sammenlignet med gennemsnittet i Region Nordjylland (14 %).
- Frederikshavn Kommune har en lidt lavere andel af borgere (ikke signifikant), som har lidt/meget dårligere livskvalitet pga. covid-19-pandemien (71 %) sammenlignet med gennemsnittet i Region Nordjylland (73 %).

Datagrundlag og fund

'Sundhedsprofil for Nordjylland 2021' viser, hvordan det står til med borgernes trivsel, sundhed og sygdom i 2021 og udviklingen over tid (Christensen et al., 2022). Herudover kan nogle af de mest centrale resultater for Frederikshavn Kommune findes i pjecen 'Sundhedsprofil – Frederikshavn Kommune 2021'(Frederikshavn Kommune & Region Nordjylland, 2022a). Det skal bemærkes, at dataindsamlingen til sundhedsprofilen 2021 fandt sted under covid-19-pandemien i en periode med varierende grad af restriktioner og nedlukning, hvilket kan have haft betydning for borgernes trivsel og sundhedsadfærd, f.eks. deres fysiske aktivitet.

Nedenfor vises et overblik med udvalgte tal for Frederikshavn Kommune sammenlignet med regionsgennemsnittet, mens der henvises til ovenstående udgivelser for mere detaljerede beskrivelser og opgørelser af borgerne i kommunens trivsel, sundhed og sygdom.

Af oversigten fremgår det, at kommunen blandt andet udmærker sig ved, at flere er meget tilfredse med livet alt i alt, men også at der er plads til forbedringer, særligt når det kommer til ensomhed, brug af tobak/e-cigaretter/røgfri tobak, mangel på fysisk aktivitet, svær overvægt og dårlig søvn. Fra 2017 til 2021 er andelen, som er ensomme, og som er svært overvægtige i kommunen, faldet ligesom andelen, som ryger dagligt er faldet.

Trivsel, sundheds- og risikoadfærd blandt voksne (16+ år)

Frederikshavn Kommune	Region Nordjylland gennemsnit
16 % er meget tilfredse med livet alt i alt	14 % er meget tilfredse med livet alt i alt
18 % har mindre godt/dårligt selvvurderet helbred	17 % har mindre godt/dårligt selvvurderet helbred
24 % har en lav score på trivselsindeks	25 % har en lav score på trivselsindeks
27 % har en høj score på stressskalaen	28 % har en høj score på stressskalaen
13 % er ensomme	12 % er ensomme
5 % har begrænset social støtte	4,8 % har begrænset social støtte
15 % ryger dagligt	14 % ryger dagligt
74 % af borgerne som ryger dagligt ønsker rygestop	75 % af borgerne som ryger dagligt ønsker rygestop
43 % af borgere som ryger dagligt og ønsker rygestop ønsker hjælp til rygestop	45 % af borgere som ryger dagligt og ønsker rygestop ønsker hjælp til rygestop
2,6 % bruger e-cigaretter dagligt	2,4 % bruger e-cigaretter dagligt
2,4 % bruger røgfri tobak/nikotinposer dagligt	1,8 % bruger røgfri tobak/nikotinposer dagligt
5,3 % udsættes for daglig passiv rygning	4,2 % udsættes for daglig passiv rygning dagligt
14 % drikker over 10 genstande om ugen	13 % drikker over 10 genstande om ugen
21 % af borgerne som drikker over 10 genstande om ugen vil gerne nedsætte deres alkoholforbrug	20 % af borgerne som drikker over 10 genstande om ugen vil gerne nedsætte deres alkoholforbrug
7 % rusdrikker ugentligt	7,3 % rusdrikker ugentligt
11 % har tegn på problematisk alkoholforbrug	11 % har tegn på problematisk alkoholforbrug
21 % har et usundt kostmønster	21 % har et usundt kostmønster
58 % af borgerne med usundt kostmønster ønsker at spise sundere	58 % af borgerne med usundt kostmønster ønsker at spise sundere
19 % er fysisk inaktive	19 % er fysisk inaktive
67 % af fysisk inaktive borgere ønsker at være mere fysisk aktive	70 % af fysisk inaktive borgere ønsker at være mere fysisk aktive
64 % opfylder ikke WHO's anbefaling for fysisk aktivitet	62 % opfylder ikke WHO's anbefaling for fysisk aktivitet

Trivsel, sundheds- og risikoadfærd blandt voksne (16+ år)

	Frederikshavn Kommune	Region Nordjylland gennemsnit
	36 % er moderat overvægtige	**36 % er moderat overvægtige**
	24 % er svært overvægtige	**21 % er svært overvægtige**
	93 % af borgere med svær overvægt ønsker vægttab	**92 % af borgere med svær overvægt ønsker vægttab**
	18 % har dårlig søvnkvalitet	**17 % har dårlig søvnkvalitet**
	13 % sover dårligt	**12 % sover dårligt**
	43 % får aldrig eller ikke ofte nok søvn nok til at føle sig udhvilet	**43 % får aldrig eller ikke ofte nok søvn nok til at føle sig udhvilet**
	32 % har et hyppigt brug af devices ved sengetid	**38 % har et hyppigt brug af devices ved sengetid**

- Meget bedre (signifikant forskel)
- Lidt bedre (min. 2 % afvigelse men ikke signifikant forskel)
- Samme niveau (maks. 1,99 % afvigelse)
- Lidt dårligere (min. 2 % afvigelse men ikke signifikant forskel)
- Meget dårligere (signifikant forskel)

Trivsel, sundheds- og risikoadfærd blandt 16-24-årige

I rapporten 'Sundhedsprofil – Frederikshavn Kommune 2021'(Frederikshavn Kommune & Region Nordjylland, 2022a) findes opgørelser for de unge mellem 16 og 24 år. Da der kun er mellem 50 og 99 unge, der har besvaret disse spørgsmål, er de behæftet med en del usikkerhed. Derfor går vi ikke i dybden med dem.

Tallene viser at:

- Mindre end hver tiende unge oplever at have et mindre godt/dårligt helbred
- Unge har den højeste andel af borgere med høj score på stress-skalaen. Knap fire ud af ti unge har høj-stress score
- Mere end hver tiende unge har dårlig søvnkvalitet
- Ca. hver fjerde unge kvinde og hver femte unge mand er fysisk inaktive i fritiden
- Andelen, der ryger dagligt, er under 5%
- Under 5% har tegn på problematisk alkoholadfærd

Børns og unges trivsel, sundhed og sundhedsadfærd

Rapporten 'Sundhedsprofil- Frederikshavn Kommune 2021' viser, hvordan det står til med trivsel og sundhed blandt Frederikshavn Kommunes børn og unge (Frederikshavn Kommune & Region Nordjylland, 2022b). Ligeledes er de regionale tal for børn og unge opgjort i Børnesundhedsprofil 2021 for Region Nordjylland og kan bruges som sammenligningsgrundlag for det niveau, som kommunens børn og unges sundhed ligger på (Madsen M. H., 2022).

Nedenfor vises et overblik over udvalgte tal fra pjecen sammenlignet med regionsgennemsnittet.

Forklaring på hvordan tallene og farverne læses

Det fremgår ikke af pjecen, om der er statistiske signifikante forskelle på forekomsten i Frederikshavn Kommune og i Region Nordjylland. Derfor vil der kun skelnes mellem, om tallene i Frederikshavn Kommune ser bedre, dårligere eller tilsvarende ud sammenlignet med regionsgennemsnittet med brug af følgende farver:

Bedre (min. 2 % afvigelse)
Samme niveau (maks. 1,99 % afvigelse)
Dårligere (min. 2 % afvigelse)

↑ Stigning siden 2017

Trivsel og sundhed blandt børn i 5. klasse

Frederikshavn Kommune	Region Nordjylland gennemsnit
74 % har det rigtig godt eller godt i skolen	**76 % har det rigtig godt eller godt i skolen**
94 % har det rigtig godt eller godt derhjemme	**92 % har det rigtig godt eller godt derhjemme**
91 % har det rigtig godt eller godt med vennerne/i fritiden	**89 % har det rigtig godt eller godt med vennerne/i fritiden**
12 % føler sig svært ensomme	**9 % føler sig svært ensomme**
31 % er blevet mobbet få eller mange gange i skolen de seneste to måneder	**24 % er blevet mobbet få eller mange gange i skolen de seneste to måneder**
12 % oplever tit eller meget tit at have for meget at se til	**12 % Oplever tit eller meget tit at have for meget at se til**
64 % bevæger sig, så de bliver svedige eller forpustede hver dag eller næsten hver dag	**62 % bevæger sig så de bliver svedige eller forpustede hver dag eller næsten hverdag**
8 % spiser slik, kage eller chips 5-7 dage om ugen	**7 % spiser slik, kage eller chips 5-7 dage om ugen**
1 % drikker energidrik 5-7 dage om ugen	**2 % drikker energidrik 5-7 dage om ugen**
22 % drikker sodavand, saft eller kakao 5-7 dage om ugen	**20 % drikker sodavand, saft eller kakao 5-7 dage om ugen**

Trivsel og sundhed blandt børn i 5. klasse

Frederikshavn Kommune	Region Nordjylland gennemsnit
25 % sover mindre end "mindst anbefalet"	**27 % sover mindre end "mindst anbefalet"**
47 % bruger skærm i sengen inden de skal sove 3-7 dage om ugen	**53 % bruger skærm i sengen inden de skal sove 3-7 dage om ugen**

De seneste to uger har…

27 % været generet af hovedpine	**26 % været generet af hovedpine**
21 % været generet af mavepine	**20 % været generet af mavepine**
28 % været generet af smerter	**29 % været generet af smerter**
29 % været irritabel/i dårligt humør	**27 % været irritabel/i dårligt humør**

Trivsel og sundhed hos børn i 5. klasse

Data stammer fra Børnesundhedsprofilen i 2021 der blev besvaret af 412 børn.
De 'fede' tal i boblerne er tal for Frederikshavn kommune.
Tallene i parentes viser andelen i Region Nordjylland.
Den røde pil viser om der er sket en stigning eller et fald siden 2017.

Generel trivsel

De allerfleste børn i 5. klasse i Frederikshavn kommune trives godt derhjemme med venner og i fritiden og bedre end i regionen i gennemsnit. Desværre trives hvert fjerde barn i Frederikshavn kommune ikke godt i skolen, og det ser lidt værre ud i kommunen sammenlignet med regionsgennemsnittet. Tendensen med større trivsel hjemme end i skolen, kunne også ses i 2017.

Har det rigtig godt eller godt i skole 74% (76%)

Har det rigtig godt/godt med vener/ i fritid 91% (89%)

Har det rigtig godt eller godt hjemme 94% (92%)

Ensomhed og mobning

Mere end hvert tredje barn i 5. klasse i Frederikshavn kommune oplever at føle sig ensom, og det ser væsentlig værre ud i kommunen sammenlignet med regionsgennemsnittet. Dobbelt så mange piger som drenge føler sig svært ensomme. Der er sket en stigning siden 2017, også i resten af regionen.

Føler sig af og til/tit/meget tit ensom 36% (29%)

Andel der føler sig svært ensomme	
Piger	16%
Drenge	8%

Er blevet mobbet få/ mange gange indenfor 2 mdr. 31% (24%)

Næsten hvert tredje barn i Frederikshavn kommune oplever at være blevet mobbet, og det ser væsentlig værre ud i kommunen sammenlignet med regionsgennemsnittet. Der ser ud til at have været en stigning siden 2017, også i resten af regionen.

For meget at se til

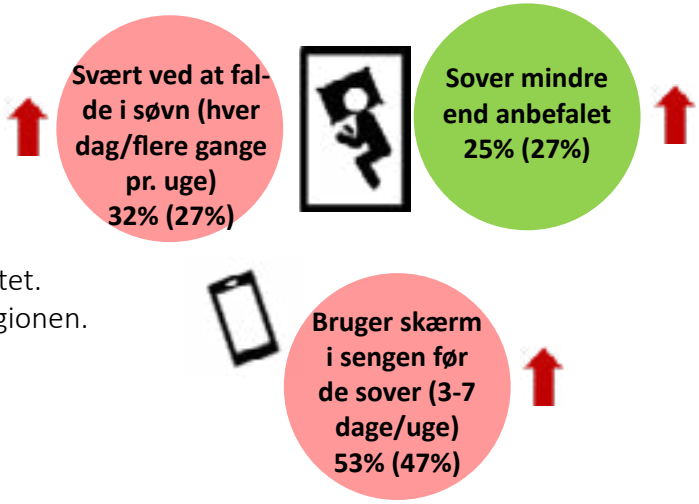
Mere end ét ud af ti børn i 5. klasse i Frederikshavn kommune oplever at have for meget at se til – dette svarer til regionsgennemsnittet. Det vides ikke, om der har været stigning siden 2017.

For meget at se til 12% (12%)

Søvn og skærmtid før sengetid

Hvert fjerde barn i 5. klasse i Frederikshavn kommune sover mindre end anbefalet af Sundhedsstyrelsen, og det er lidt færre end i hele regionen. Der er sket en stigning siden 2017, også i resten af regionen.

Næsten hvert tredje barn i 5. klasse i Frederikshavn kommune har ofte svært ved at falde i søvn, og det er flere end regionsgennemsnittet. Der er sket en stigning siden 2017, også i resten af regionen.



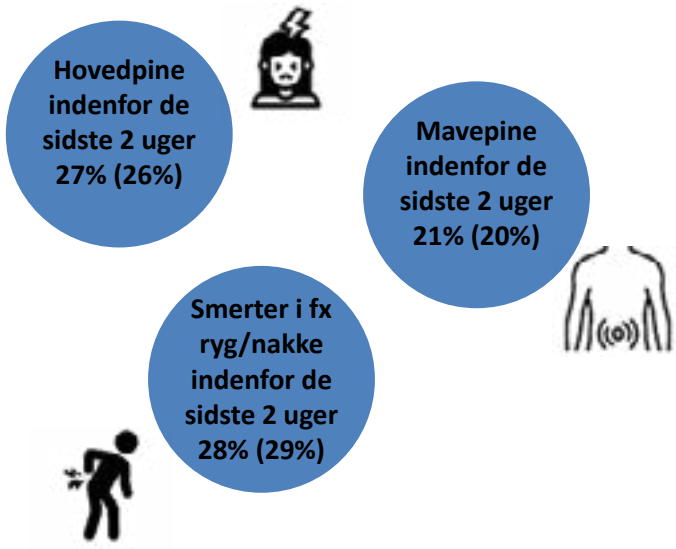
Over halvdelen af børnene bruger telefon i sengen inden de skal sove, og det er over regionsgennemsnittet. Der er sket en stigning siden 2017, også i resten af regionen.

Sund og rask

Langt de fleste børn i 5. klasse føler sig for det meste sunde og raske. Flere end regionsgennemsnittet.

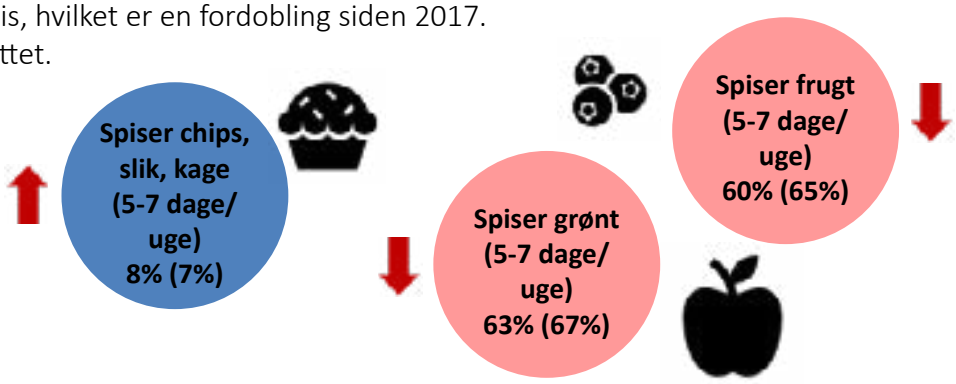
Smerter

Mere end hvert fjerde barn i 5. klasse i Frederikshavn kommune har haft hovedpine, mavepine eller smerter i ryggen/nakken indenfor de sidste 2 uger. Mere end hvert femte har haft mavepine. Det svarer til regionsgennemsnittet.



Mad og drikke

Seks ud af ti børn i 5. klasse spiser frugt eller grønt dagligt/næsten dagligt, og det er over regionsgennemsnittet. Der er sket et fald siden 2017, også i resten af regionen. Næsten hvert tiende barn spiser slik, kage eller chips på daglig/næsten daglig basis, hvilket er en fordobling siden 2017.
Dette svarer til regionsgennemsnittet.



Krop og bevægelse

Mere end seks ud af ti børn i 5. klasse bevæger sig hver/næsten hver dag, så de bliver svedige, og det er over regionsgennemsnittet. Der er ikke sket nogen forandring siden 2017, ligesom i resten af regionen. Næsten hvert fjerde barn går ikke til sport men bevæger sig en del, hvilket er en øgning siden 2017. Dette svarer til regionsgennemsnittet.

Sundhed og trivsel blandt børn i 8. klasse

Frederikshavn Kommune	Region Nordjylland gennemsnit
70 % har det rigtig godt eller godt i skolen	76 % har det rigtig godt eller godt i skolen
89 % har det rigtig godt eller godt derhjemme	89 % har det rigtig godt eller godt derhjemme
90 % har det rigtig godt eller godt med vennerne/i fritiden	90 % har det rigtig godt eller godt med vennerne/i fritiden
11 % føler sig svært ensomme	9 % føler sig svært ensomme
24 % er blevet mobbet få eller mange gange i skolen de seneste to måneder	17 % er blevet mobbet få eller mange gange i skolen de seneste 2 måneder
22 % oplever tit eller meget tit at have for meget at se til	19 % Oplever tit eller meget tit at have for meget at se til
12 % spiser slik, kage eller chips 5-7 dage om ugen	8 % spiser slik, kage eller chips 5-7 dage om ugen
5 % drikker energidrik 5-7 dage om ugen	3 % drikker energidrik 5-7 dage om ugen
21 % drikker sodavand, saft eller kakao 5-7 dage om ugen	22 % drikker sodavand, saft eller kakao 5-7 dage om ugen
56 % bevæger sig, så de bliver svedige eller forpustede hver dag eller næsten hver dag	54 % bevæger sig så de bliver svedige eller forpustede hverdag eller næsten hverdag
34 % sover mindre end "mindst anbefalet"	37 % sover mindre end "mindst anbefalet"
87 % bruger skærm i sengen inden de skal sove 3-7 dage om ugen	85 % bruger skærm i sengen inden de skal sove 3-7 dage om ugen
40 % føler sig for det meste eller altid pressede af test, eksaminer og karakterer	32 % føler sig for det meste eller altid pressede af test, eksaminer og karakterer
17 % har rusdrukket den seneste måned	17 % har rusdrukket den seneste måned

Bedre (min. 2 % afvigelse)
Samme niveau (maks. 1,99 % afvigelse)
Dårligere (min. 2 % afvigelse)

Sundhed og trivsel blandt børn i 8. klasse

	Frederikshavn Kommune	Region Nordjylland gennemsnit
	2 % ryger cigaretter	2 % ryger cigaretter
	2 % bruger snus	1 % bruger snus
	De seneste to uger har…	
	36 % været generet af hovedpine	36 % været generet af hovedpine
	29 % været generet af mavepine	24 % været generet af mavepine
	45 % været generet af smerter	39 % været generet af smerter
	46 % været irritabel/i dårligt humør	43 % været irritabel/i dårligt humør

Trivsel og sundhed hos børn i 8. klasse

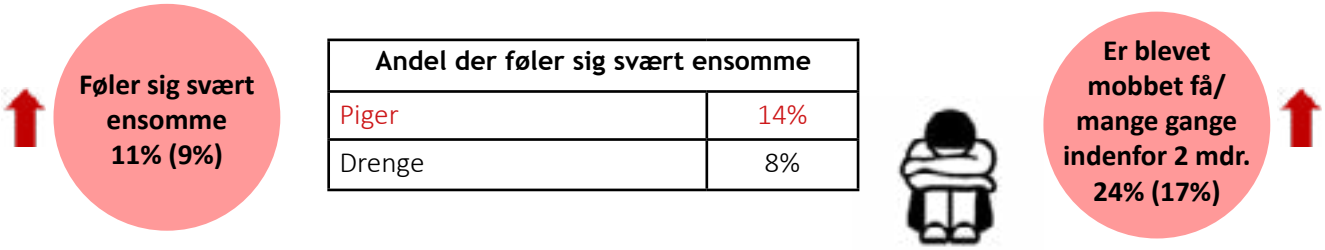
Data stammer fra Børnesundhedsprofilen i 2021, der blev besvaret af 373 børn.
De 'fede' tal i boblerne er tal for Frederikshavn kommune.
Tallene i parentes viser andelen i Region Nordjylland.
Den røde pil viser, om der er sket en stigning eller et fald siden 2017.

Generel trivsel

De allerfleste børn i 8. klasse i Frederikshavn kommune trives godt derhjemme og med venner i fritiden, på samme niveau som i regionen i gennemsnit. Desværre trives mere end hver fjerde elev i 8. klasse i Frederikshavn kommune ikke godt i skolen, og det ser værre ud i kommunen sammenlignet med regionsgennemsnittet. Tendensen med større trivsel hjemme end i skolen ses i regionen som helhed og kunne også ses i 2017.

Ensomhed og mobning

Én ud af ti elever i 8. klasse i Frederikshavn kommune oplever at føle sig ensom, og det ser værre ud i kommunen sammenlignet med regionsgennemsnittet. Flere piger end drenge føler sig svært ensomme. Der er sket en stigning siden 2017, både i kommunen og i resten af regionen.

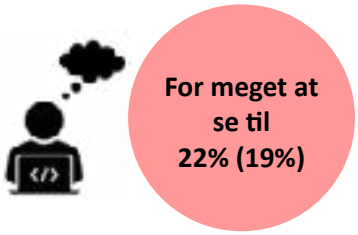


Andel der føler sig svært ensomme	
Piger	14%
Drenge	8%

Hver fjerde elev i 8. klasse i Frederikshavn kommune oplever at være blevet mobbet, og det ser væsentligt værre ud i kommunen sammenlignet med regionsgennemsnittet. Der ser ud til at have været en stigning i antallet af børn i 8. klasse, der er blevet mobbet siden 2017, også i resten af regionen.

For meget at se til

Godt hver femte elev i 8. klasse i Frederikshavn kommune oplever at have for meget at se til – dette er lidt mere end svarende til regionsgennemsnittet. Det vides ikke, om der har været stigning siden 2017, da spørgsmålet er ændret siden undersøgelsen i 2017.

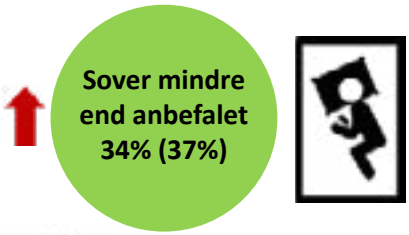


Andel der føler sig pressede af test, eksaminer og karakterer	
Piger	14%
Drenge	8%

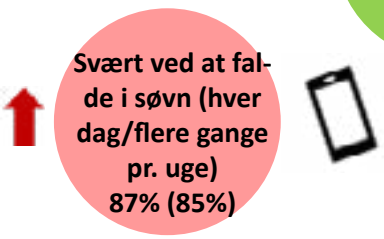
Fire ud af ti elever i 8. klasse i Frederikshavn kommune føler sig for det meste eller altid pressede af test, eksaminer og karakterer. Det er markant flere end i regionen som helhed, og dobbelt så mange piger som drenge føler sig pressede af test, eksaminer og karakterer.

Søvn og skærmtid før sengetid

Hver tredje elev i 8. klasse i Frederikshavn kommune sover mindre end anbefalet af Sundhedsstyrelsen, og det er lidt færre end i hele regionen. Der er sket en markant stigning siden 2017 i andelen, som sover mindre end anbefalet, også i resten af regionen.

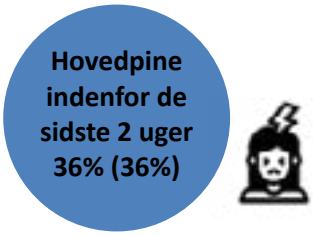


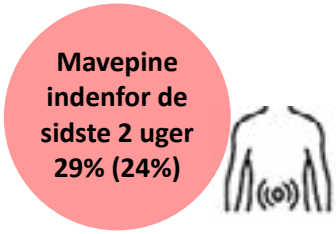
Næsten ni ud af ti elever i 8. klasse i Frederikshavn kommune bruger telefon i sengen, inden de skal sove, og det er over regionsgennemsnittet. Der er sket en stigning siden 2017, også i resten af regionen.

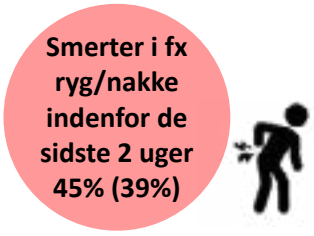


Smerter

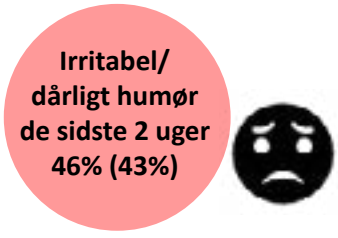
Mere end hver tredje af eleverne i 8. klasse i Frederikshavn kommune har haft hovedpine indenfor de sidste 2 uger. Det svarer til regionsgennemsnittet. Tilsvarende har knapt hver tredje haft mavepine, hvilket er flere end i regionen som helhed. Næsten halvdelen af eleverne i 8. klasse i Frederikshavn har haft smerter i fx ryg eller nakke, hvilket også er flere end i regionen som helhed.

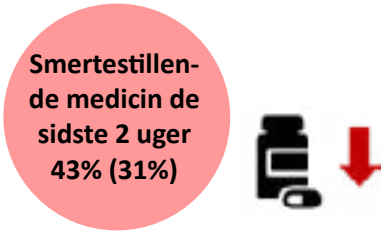






Næsten halvdelen af eleverne i 8. klasse i Frederikshavn kommune har været irritable eller i dårligt humør indenfor de seneste 2 uger. Dette er flere end i regionen som helhed. Det er ikke muligt at sige noget om udviklingen siden 2017, da spørgsmålene er ændret i 2021.



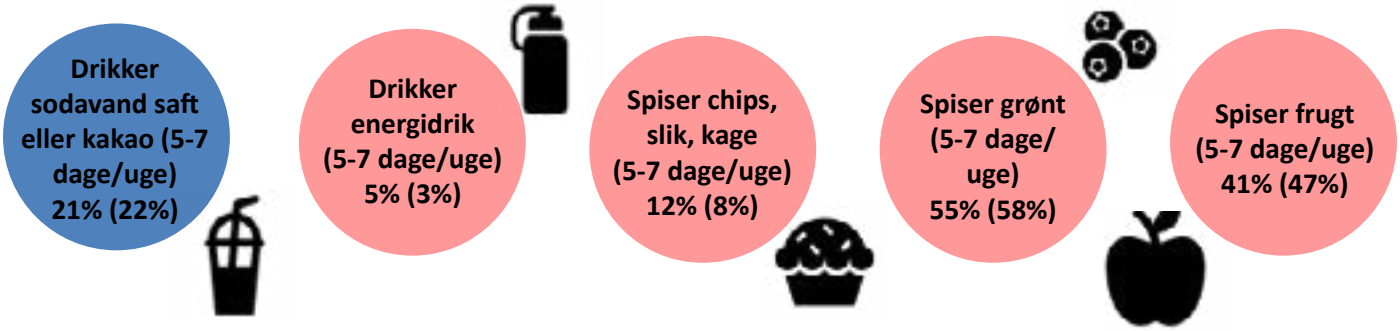


Andel der har taget smertestillende medicin de seneste 14 dage	
Piger	43%
Drenge	25%

Indenfor de seneste 14 dage har hver tredje elev i 8. klasse taget smertestillende medicin, mens dette er lidt mindre hyppigt i regionen som helhed. Flere piger har drenge har taget smertestillende medicin. Der er sket et lille fald siden 2017 og den samme tendens ses i regionen.

Mad og drikke

Fire ud af ti elever i 8. klasse spiser frugt de fleste af ugen dage, mens godt 5 ud af ti elever spiser grønt de fleste af ugen dage. Mere end hver tiende elev i 8. klasse spiser slik, kage eller chips på daglig/næsten daglig basis, hvilket er lidt flere end i 2017. Hver femte elev drikker sodavand, saft eller kakao de fleste af ugens dage svarende til regionsgennemsnittet, mens lidt flere elever i 8. klasse drikker energidrik i Frederikshavn end i regionen som helhed. Der ses en overordnet tendens til mere usunde spisevaner siden 2017 og samme tendens ses i regionen som helhed.

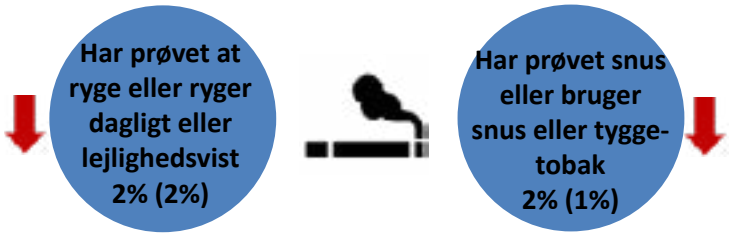


Krop og bevægelse

Mere end fem ud af ti elever i 8. klasse bevæger sig hver/næsten hver dag, så de bliver svedige, hvilket er lidt over regionsgennemsnittet. Der er ikke sket nogen forandring siden 2017, hvilket også gælder for regionen. Næsten hver fjerde elev i 8. klasse går ikke til sport men bevæger sig en del, dette er en øgning siden 2017 og svarer til tendensen i regionen.

Tobak og rygning

Meget få elever i 8. klasse ryger eller bruger snus eller tyggetobak. Tallene svarer til regionsgennemsnittet. Der er sket et fald i både tobaksrygning og brug af snus siden 2017 i Frederikshavn kommune.



Alkohol og tobak

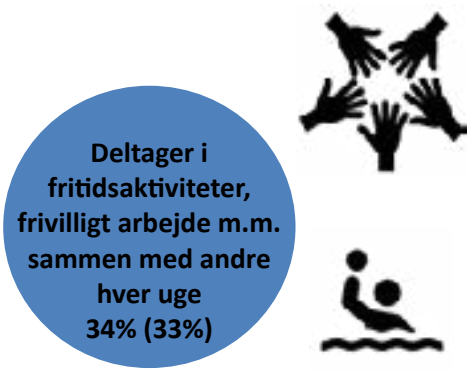
Knapt hver femte elev i 8. klasse i Frederikshavn kommune har prøvet at drikke mindst fem genstande ved samme lejlighed. Dette svarer til regionsgennemsnittet.
Det er sket en stigning fra 2017 både i Frederikshavn kommune og i regionen som helhed.

* har drukket mere end 5 genstande ved samme lejlighed indenfor seneste måned

Deltagelse i fritidsaktiviteter og tilknytning til lokalområde

I 2021 angav hver tredje voksne borger i Frederikshavn Kommune at deltage i fritidsaktiviteter, foreningsliv eller frivilligt arbejde sammen med andre hver uge, og lidt mere end hver tiende af de voksne borgere angav at deltage én til tre gange om måneden. Dette er tilsvarende regionsgennemsnittet. Det skal bemærkes, at data stammer fra en periode under covid-19-pandemien med forskellige grader af restriktioner og nedlukning, hvorfor tallene kan have set anderledes ud før og efter.

Knap hver tredje borger i kommunen føler sig stærkt tilknyttet til sit lokalområde, hvilket er en signifikant større andel end i Region Nordjylland. Herudover føler 43 % af borgerne i kommunen sig til en vis grad tilknyttet, og 19 % føler sig ikke specielt tilknyttet.



Tallet i fed skrift er andelen i Frederikshavn Kommune, og tallet i parentes er regionsgennemsnittet.

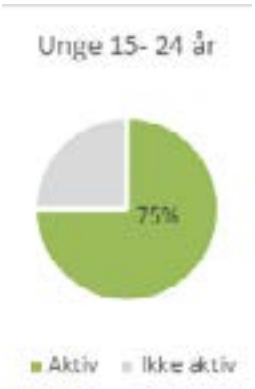
Idræts- og bevægelsesvaner

Syddansk Universitet har gennemført en landsdækkende undersøgelse af danskernes (15+ år) motions- og bevægelsesvaner (Engell Z., Høyer-Kruse J. og Ibsen B., 2021). I Frederikshavn Kommune har 1548 borgere helt eller delvist besvaret spørgeskemaet. (svarprocenten var på 38 %).

I tabellerne i dette afsnit er Frederikshavn Kommune sammenlignet med både landet som helhed og med andre kommuner, som socioøkonomisk og geografisk er sammenlignelige med Frederikshavn Kommune.

Aktive i fritiden

Andel af borgere (15 år og ældre) i Frederikshavn Kommune, som har været aktive med motion, sport eller idræt i deres fritid mindst én dag om ugen de seneste 12 måneder (aktiv transport er ikke medtaget i opgørelsen).



	Frederikshavn Kommune	Sammenlignelige kommuner	Mænd	Kvinder
Aktiv med idræt, sport og motion i fritiden	76 %	73 %	74 %	78 %

I hvilken sammenhæng er aktiviteten sket indenfor det seneste år?

Hvis andelen af aktive borgere opdeles efter, i hvilken sammenhæng de er aktive, ses det, at størstedelen er aktive på egen hånd eller gennem selvorganiserede aktiviteter, efterfulgt af at være aktiv i idrætsforeninger og dernæst kommercielle eller private tilbud.

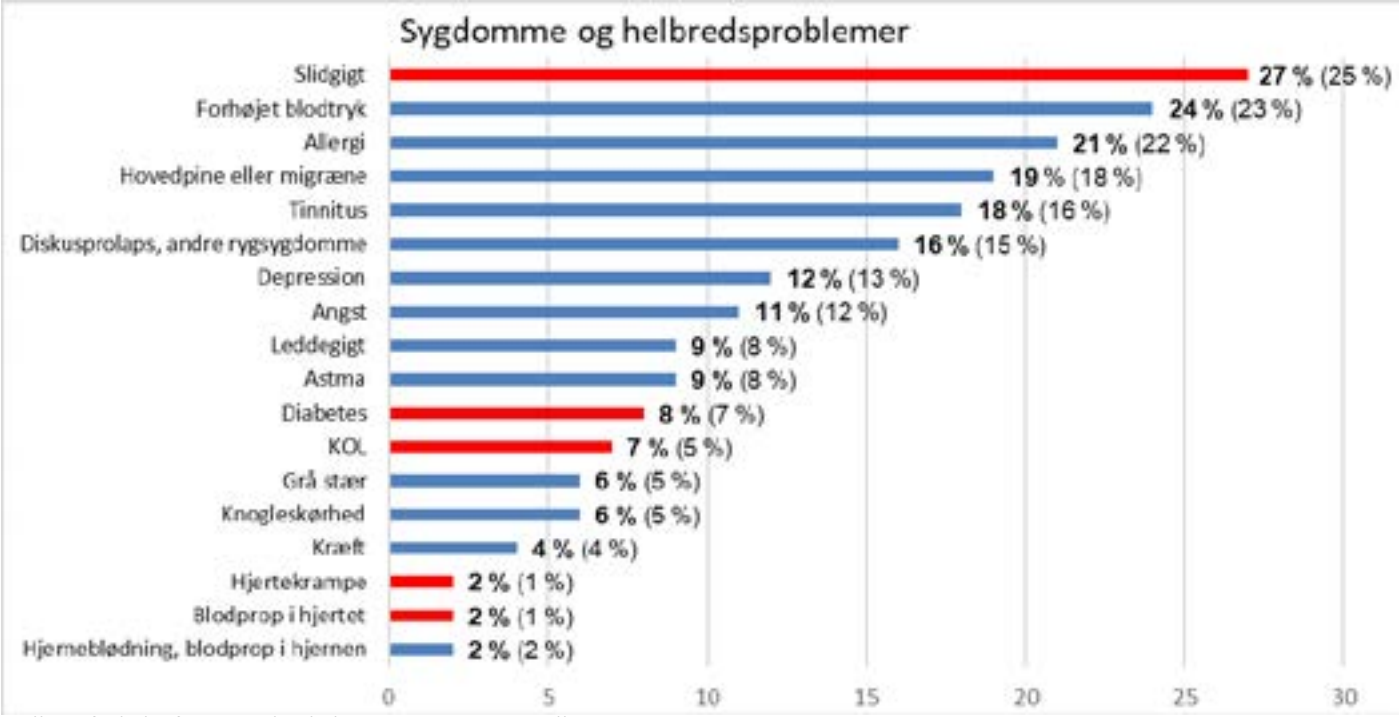
Undersøgelsen er dog gennemført i en periode, hvor aktiviteter indendørs periodisk har været nedlukket på grund af Corona. Dette kan således have påvirket fordelingen i nedenstående tabel.

	Frederikshavn Kommune	Sammenlignelige kommuner	Mænd	Kvinder	15-24 år
Idrætsforening	27 %	29 %	27 %	26 %	29 %
Kommercielt center, privat, danseskole m.m.	15 %	13 %	12 %	19 %	24 %
Aftenskole	2 %	2 %	1 %	3 %	1 %
Firmaidræt/ arbejdspladsen	5 %	4 %	5 %	5 %	8 %
Aktivitet organiseret via sociale medier	3 %	4 %	3 %	4 %	3 %
Selvorganiseret eller på egen hånd	68 %	69 %	65 %	71 %	58 %

Kronisk sygdom

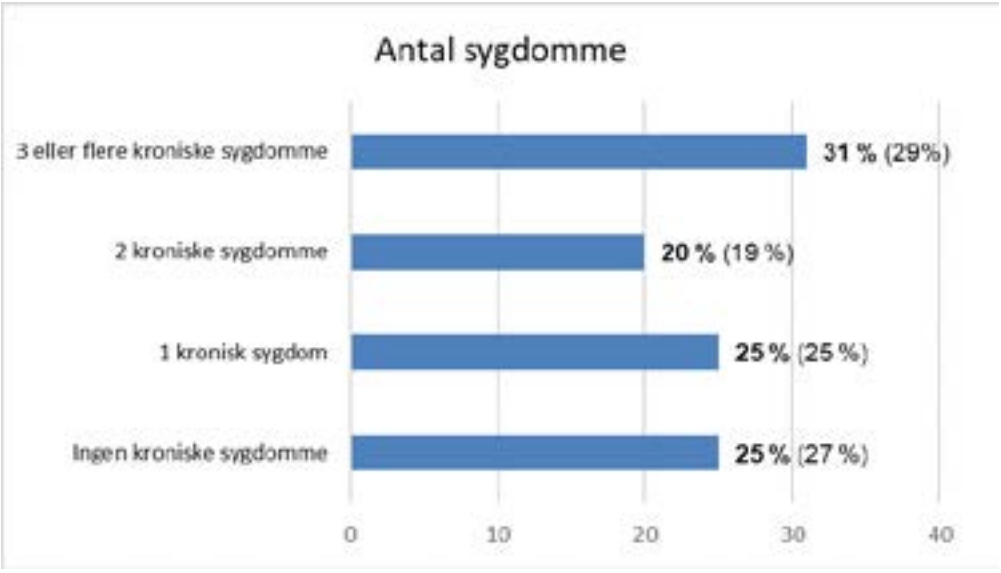
Resultater fra Sundhedsprofilen 2021 for Frederikshavn Kommune belyser, hvordan det står til med sygdom og helbred i kommunen sammenlignet med regionsgennemsnittet. Desuden kan yderligere detaljerede opgørelser af sygdomme blandt borgerne i Frederikshavn Kommune findes i pjecen 'Sundhedsprofil – Frederikshavn Kommune 2021'(Frederikshavn Kommune & Region Nordjylland, 2022a) og på Sundhedsprofilen i Region Nordjyllands hjemmeside.

I figurerne nedenfor er tal for kronisk sygdom og multisygdom for Frederikshavn Kommune præsenteret med fed skrift, mens gennemsnittet for Region Nordjylland er præsenteret i parentes.



Tallet i fed skrift er Frederikshavn Kommune. Tallet i parentes er regionsgennemsnittet.
Sygdommene er baseret på spørgeskemadata fra Sundhedsprofil 2021 for Region Nordjylland.

De hyppigst selvrapporterede sygdomme og helbredsproblemer hos borgerne i Frederikshavn Kommune er slidgigt, forhøjet blodtryk, allergi, hovedpine eller migræne og tinnitus. Kommunen har en signifikant højere andel af borgere, som angiver at have eller have eftervirkninger af slidgigt, diabetes, KOL, hjertekrampe og blodprop i hjertet sammenlignet med regionsgennemsnittet.



Multisygdom kan kort defineres som forekomsten af to eller flere samtidige sygdomme. Opgørelser af borgere med multisygdom afhænger af, hvilke og hvor mange sygdomme der tages med i opgørelsen. Her optælles antallet af de 18 førnævnte sygdomme, som den enkelte borger har angivet at have nu eller have eftervirkninger af. I alt 20 % af borgerne i Frederikshavn Kommune har to sygdomme, og 31 % har tre eller flere sygdomme. Andelen af borgere med to eller flere samtidige sygdomme i Frederikshavn Kommune afviger ikke signifikant fra regionsgen¬nemsnittet.

Der er ikke stor forskel på, hvor mange mænd og kvinder som rapporterer at have én, to, tre eller flere sygdomme. Dog er der lidt flere kvinder (33 %) end mænd (29 %), som angiver at have tre eller flere af de opgjorte sygdomme.

	Mænd	Kvinder
Tre eller flere kroniske sygdomme	33 %	29 %
To kroniske sygdomme	19 %	20 %
Én kronisk sygdom	25 %	25 %
Ingen kroniske sygdomme	23 %	26 %

Dødsårsager

I 2020 var den hyppigste dødsårsag i Frederikshavn Kommune kræft, som førte til et antal på 210 døde. Dernæst kom hjertesygdomme, sygdomme i åndedrætsorganer samt psykiske lidelser og adfærdsmæssige forstyrrelser. I Region Nordjylland var de samme fem sygdomme de hyppigste dødsårsager (Sundhedsdatastyrelsen, 2020).

Når antal dødsfald sammenlignes pr.100.000 borgere ses det, at antallet af dødsfald i Frederikshavn Kommune både samlet og fordelt på de hyppigste dødsårsager er større end i Region Nordjylland. Især er hjertesygdom og kræft oftere dødsårsager i Frederikshavn Kommune end i regionen som helhed.

Antal døde i Frederikshavn Kommune af de fem hyppigste dødsårsager:

- Kræft: 210
- Hjertesygdomme: 125
- Åndedrætssygdomme: 75
- Andre kredsløbssygdomme: 55
- Psykiske lidelser og adfærdsmæssige forstyrrelser: 50

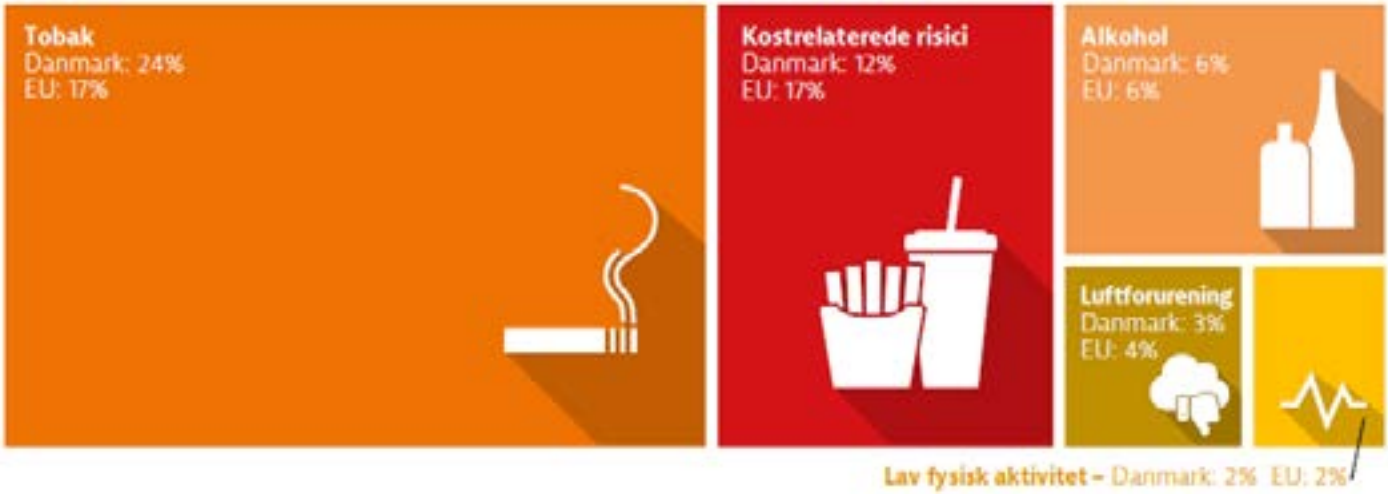
Antal dødsfald pr. 100.000 borgere i 2020		
Dødsårsag	**Frederikshavn Kommune**	**Region Hovedstaden**
Alle dødsårsager	1.235	1.006
Kræft	353,8	295,2
Hjertesydgomme	210,6	132,2
Sygdomme i åndedrætsorganer	128	111,4
Andre kredløbssygdomme	96	76,5
Psykiske lidelser og adfærdsmæssige forstyrrelser	84,2	61

Information om dødsårsager stammer fra Dødsårsagsregisteret og er tilgængeligt på Sundhedsdatastyrelsens hjemmeside.

Faktorer med betydning for sygdombyrden

Dødsfald relateret til risikofaktorer

Mere end hvert fjerde dødsfald i Danmark kan tilskrives tobaksrygning, usunde kostvaner, alkoholforbrug og/eller lav fysisk aktivitet. Tobak er forsat den risikofaktor, som er relateret til flest dødsfald i Danmark. I alt 24 % af alle dødsfald kan tilskrives tobaksrygning, hvilket er højere end EU-gennemsnittet (OECD/European Observatory on Health Systems and Policies, 2021).



Figuren stammer fra rapporten 'Danmark: National sundhedsprofil 2021, State of health in the EU' 2021 af OECD/European Observatory on Health Systems and Policies og er baseret på data fra IHME (2020), Global Health Data Exchange.

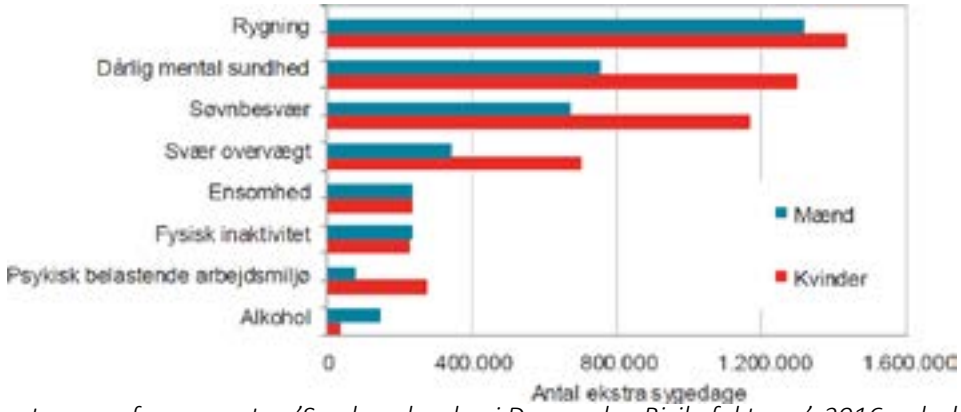
Rapporten 'Sygdomsbyrden i Danmark' fra 2016 giver det bedste bud på, hvilke risikofaktorer der har den største betydning for en kommunes sygdomsbyrde i form af langvarigt sygefravær, førtidspensioner og behandling og pleje (Eriksen L et al., 2016). Rapporten er baseret på tal fra 2013, men der er ikke sket de store ændringer siden.

Figurerne nedenfor viser således årlige nationale antal i 2013. På kommunalt niveau vil der være mindre udsving, men det vil være de samme faktorer, der gør sig gældende. For Frederikshavn Kommune må der lægges lidt ekstra byrde til for rygning, usund kost, svær overvægt og søvnbesvær, som forekommer hyppigere i kommunen end nationalt. Omvendt skal der trækkes lidt fra for fysisk aktivitet, dårlig mental sundhed og alkohol. Disse mindre justeringer vil dog ikke ændre på forholdet mellem de forskellige faktorer

Begrebet risikofaktor dækker en faktor eller et forhold, der øger risikoen for sygdom, funktionsnedsættelse eller død. De præsenterede risikofaktorers betydning for helbredet er af forskellig karakter. Nogle påvirker direkte risikoen for sygdom, andre påvirker indirekte gennem andre faktorer, og endelig kan nogle også være en konsekvens af dårligt helbred, f.eks. søvnbesvær. Derfor skal konklusioner om årsagsforhold drages med varsomhed.

Faktorer med betydning for langvarigt sygefravær

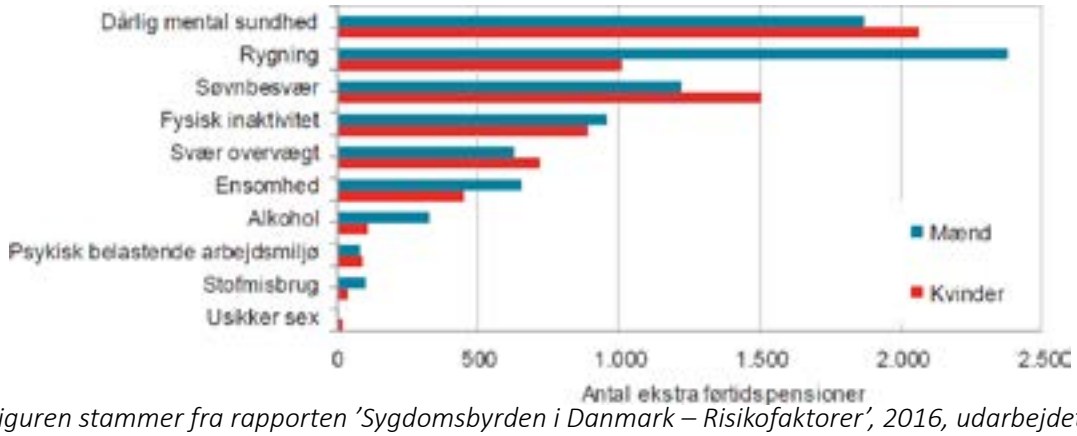
Rygning er den faktor, der har den allerstørste betydning for langvarigt sygefravær, efterfulgt af dårlig mental sundhed og søvnbesvær.



Figuren stammer fra rapporten 'Sygdomsbyrden i Danmark – Risikofaktorer', 2016, udarbejdet af Statens Institut for Folkesundhed for Sundhedsstyrelsen.

Faktorer med betydning for ekstra førtidspensioner

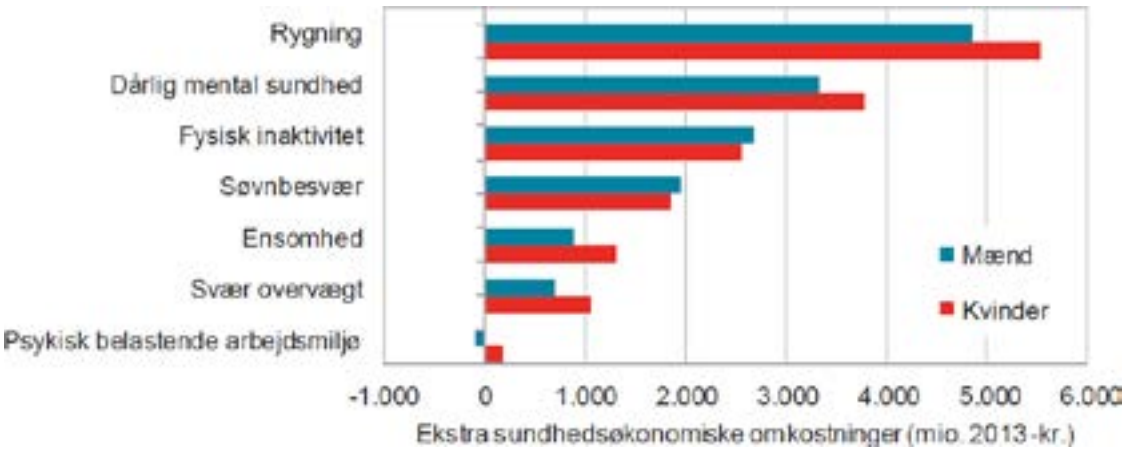
Dårlig mental sundhed er den faktor, der har den allerstørste betydning for ekstra førtidspensioner, efterfulgt af rygning og søvnbesvær.



Figuren stammer fra rapporten 'Sygdomsbyrden i Danmark – Risikofaktorer', 2016, udarbejdet af Statens Institut for Folkesundhed for Sundhedsstyrelsen.

Ekstra omkostninger til behandling og pleje

Rygning er den faktor, der har den allerstørste betydning for ekstra omkostninger til behandling og pleje, efterfulgt af dårlig mental sundhed og fysisk inaktivitet.



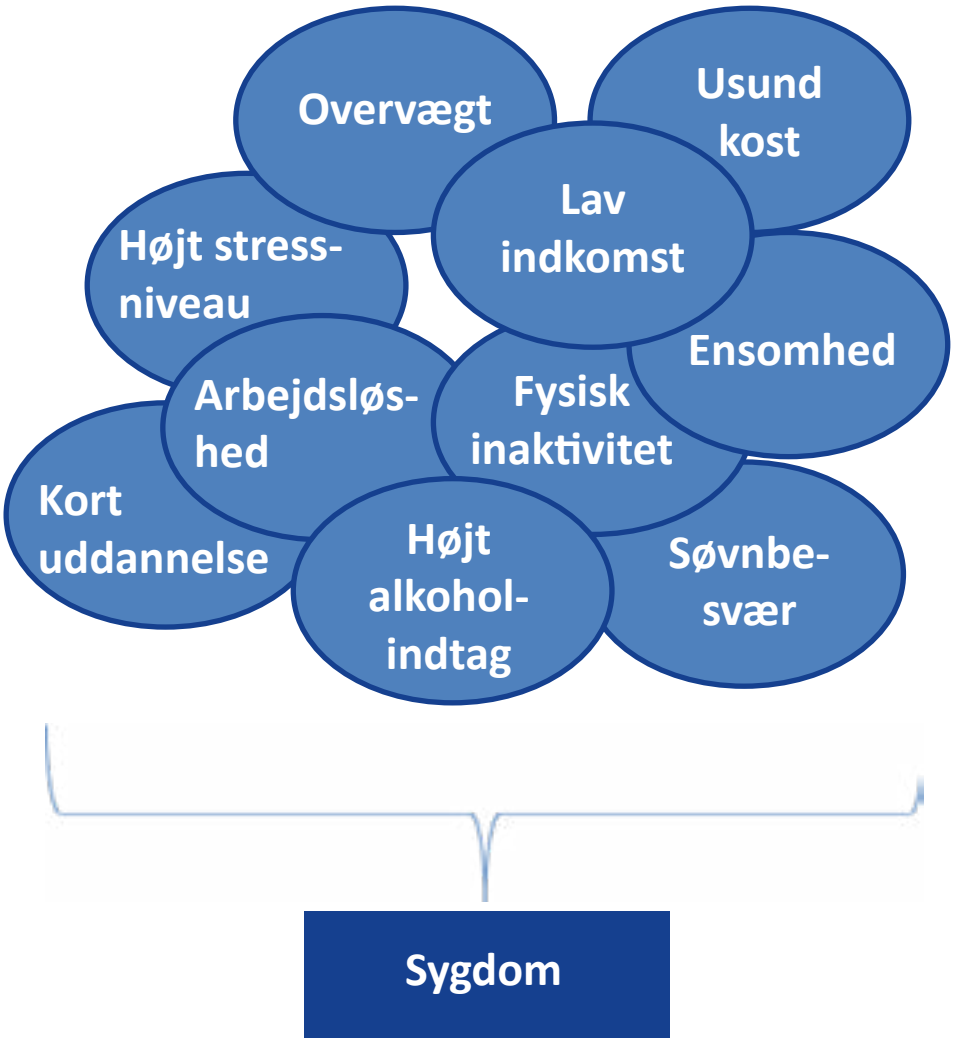
Figuren stammer fra rapporten 'Sygdomsbyrden i Danmark – Risikofaktorer', 2016, udarbejdet af Statens Institut for Folkesundhed for Sundhedsstyrelsen.

Én risikofaktor forekommer sjældent alene

En person har ofte flere risikofaktorer samtidig. For eksempel ses en høj andel af borgere som ryger, har svær overvægt, er fysisk inaktive og har et højt alkoholforbrug blandt personer, som er ensomme, mens en usund livsstil oftere ses hos personer, som har haft en svær opvækst, har en kort uddannelse, er arbejdsløse og/eller bor i belastede boligområder.

Flere samtidige risikofaktorer kan have en samvirkende effekt, dvs. risikoen for sygdom og død bliver større, hvis man f.eks. både ryger og er overvægtig. Der skal tages højde for dette, når man undersøger en adfærds betydning for sygdom.

Social ulighed i sundhed og sygdom er stadig et stort problem i Danmark. Uligheden ses i risikofaktorer gennem hele livet og også i andelen af borgere med flere samtidige risikofaktorer, hvor andelen med to eller flere risikofaktorer falder, jo højere fuldførte uddannelse (Sundhedsstyrelsen, 2020).



Eksisterende politikker

Politikker og planer

Frederikshavn Kommune har en række politikker, visioner og planer, som danner ramme om opgavevaretagelsen af forskellige fagområder. I alle nedenstående politikker er sundhed i bred forstand tænkt ind som et selvstændigt grundelement, tema eller formål. Sundhed er således bredt forankret i flere af de gældende politikker i Frederikshavn Kommune. Desuden har kommunen en udviklingsstrategi for perioden 2020-2024, som tager afsæt i temaerne liv, arbejdskraft, byer og uddannelse og dermed også har fokus på rammerne for et sundt liv.

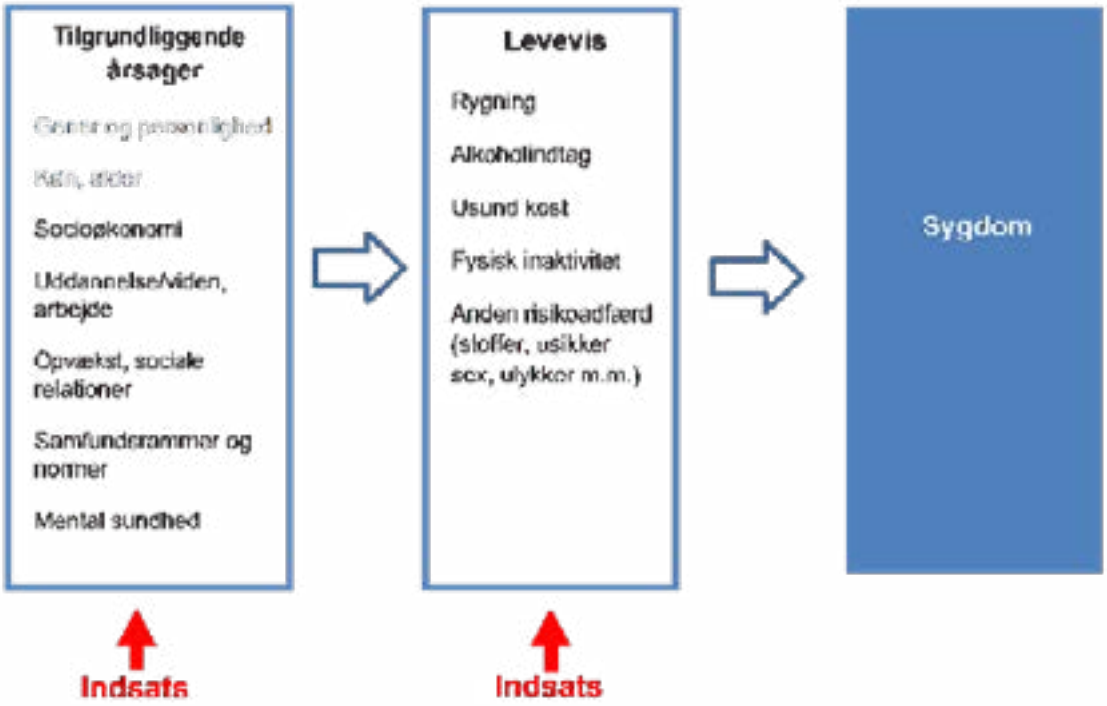
Mange af politikkerne dækker over flere områder, men overordnet set kan politikkerne kategoriseres som følger:

Politikker og planer i Høje-Taastrup Kommune der berør sundhed i bred forstand				
Fysisk ramme	Børn og unge	Fritidslivet	Ældre og sårbare grupper	Sundhed
• DK2020 Klimaplan	• Børne- og ungepolitik • Skolepolitik	• Folkeoplysningspolitik • Politik for frivilligt socialt arbejde • Kultur- og fritidsvision	• Handicappolitik • Socialpsykiatriplan • Værdighedspolitik • Integrationspolitik	• Sundhedspolitik • Sundhedsaftaler med Region Nordjyland • Solpolitik

Kommunens handlemuligheder

Trivsel, sundhed og sygdom er produkter af et samspil mellem en persons biologiske, psykologiske, fysiske og sociale omstændigheder. En stor del af de kroniske sygdomme er dog vist at kunne forebygges gennem en sundere livsstil. Risikofaktorerne usund kost, rygning, alkohol og fysisk inaktivitet er tilsammen årsag til ca. 40 % af al sygdom og for tidlig død i Danmark, men også i høj grad årsag til forringet livskvalitet blandt borgerne.

Udover indsatser overfor usund livsstil bør man arbejde med de til- grundliggende årsager, der øger risikoen for, at usund livsstil opstår og vedligeholdes. Det vil sige at se bagom de såkaldte KRAM-faktorer og styrke uddannelse, arbejdsmarkedstilknytning, almen trivsel, tryghed i boligområder m.m.



**Faktorer med sort skrift er forebyggelige*

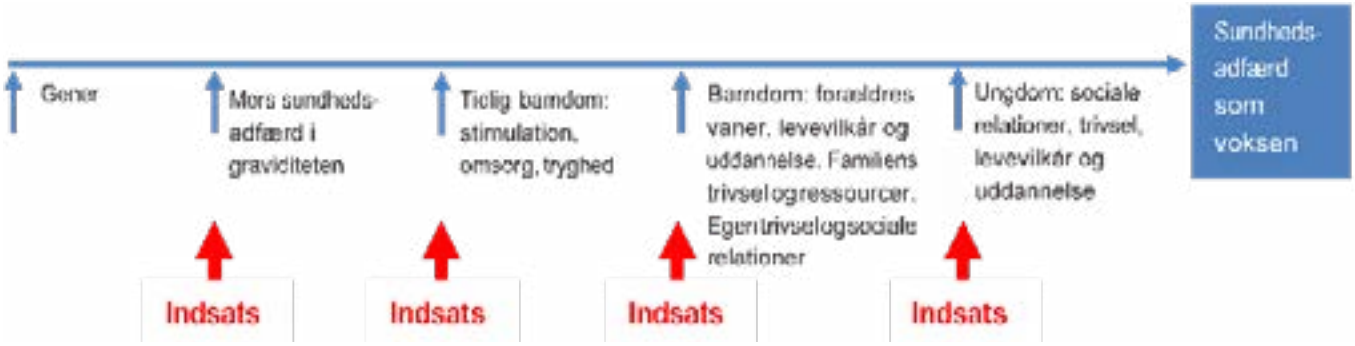
Hvilke sundhedsfremmende indsatser har bedst effekt?

Tidlige indsatser

Der er god evidens for, at indsatser i den tidlige barndom har en stor effekt på trivsel og sundhedsadfærd resten af livet, og at tidlige indsatser er de mest kosteffektive indsatser (Socialstyrelsen, 2022).

Nyere forskning viser dog også, at teenageårene er en vigtig periode for indsatser.

Forebyggelse af overvægt i voksenlivet kan f.eks. opnås ved stimulering med legetøj og legeaktiviteter med spæd- og småbørn i udsatte familier. Forebyggelse af stof- og alkoholmisbrug kan forebygges ved, at børn inddrages i sunde fritidsaktiviteter, så de ikke "hænger på gaden", hvilket er vist særdeles effektivt i Island.



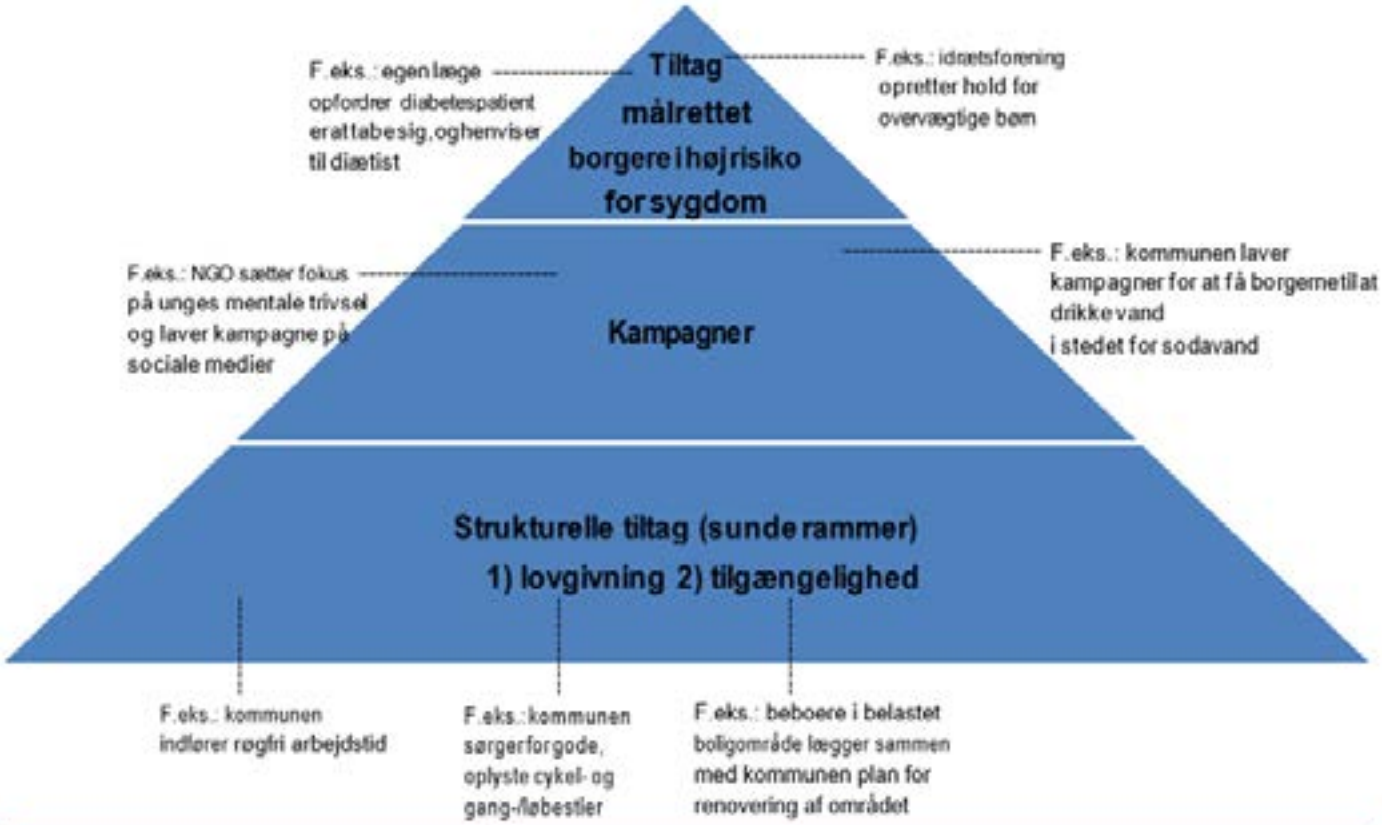
Forebyggelsesstrategier

En kommune har mange handlemuligheder. Man kan handle overfor de individer, der allerede er blevet syge, eller er i høj risiko for at blive det, man kan prøve at påvirke alle borgerne gennem kampagner, eller man kan regulere 'rammerne', så borgerne har nemmere ved at leve et sundt liv og har bedre vilkår for at trives.

Tidligere har man i kommunerne primært fokuseret på de personer, der allerede har et problem, f.eks. er overvægtige, har diabetes eller KOL. Denne individorienterede tilgang er ofte meget omkostningstung og effekten er oftest lille, dels fordi meget få borgere
(få procent eller promille af dem, der har problemet) tager imod tilbuddet, og dels fordi effekten ofte forsvinder, når kurset eller indsatsen slutter, og endelig fordi man ikke fjerner årsagen til problemet, men blot symptombehandler.

Evidensen viser, at sundhedsfremme og forebyggelse er meget komplekse områder, og at der bør benyttes både 'top-down' tilgange (indsatser eller beslutninger truffet oppefra, f.eks. i kommune eller stat) og 'bottom-down' tilgange (indsatser der udspringer fra borgere eller lokalsamfund) for at opnå bedst effekt.

Det anbefales, at kommunen benytter sig af alle strategier, men at der er flest sundhedsfremmende indsatser baseret på strukturelle tiltag og færrest baseret på tiltag målrettet syge borgere og borgere i høj risiko for at blive syge.



Indsatser overfor individer, der er i høj risiko eller allerede er syge, er de mest omkostningsfulde og har mindst effekt på folkesundheden, mens de strukturelle indsatser har den største effekt og er mest omkostningseffektive.

Den allerstørste effekt af det forebyggende arbejde ses, når der iværksættes koordinerede indsatser både centralt og lokalt, når de er flerstrengede, dvs. når der samtidigt arbejdes på tværs af forvaltninger og sektorer med forskellige metoder og forebyggelsesindsatser, og når indsatserne spiller sammen og derved forstærker hinanden.

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en lang række forebyggelsespakker, som er et vidensbaseret værktøj til kommunerne med faglige anbefalinger, der kan bidrage til at prioritere og kvalitetsudvikle det kommunale forebyggelsesarbejde.

Forebyggelsespakkerne er tilgængelige på Sundhedsstyrelsens hjemmeside. Vidensråd for Forebyggelse har desuden udgivet en del rapporter, der har samlet evidensen på forskellige områder som kan tilgås via deres hjemmeside.

Hvad kan gøres for at mindske social ulighed i sundhed?

Selvom årsagen til social ulighed i sundhed i Danmark i høj grad skyldes, at personer med lav socioøkonomisk status har en mere usund livsstil, er det vigtigt at forstå, at den usunde livsstil opstår på baggrund af et samspil mellem sociale strukturer og faktorer på individ- og gruppeniveau, inklusive forskelle i økonomisk, kulturelle og sociale muligheder. Sundhedsfremme bør derfor foregå på forskellige niveauer og benytte forskellige strategier.

Kampagner har desværre været med til at øge den sociale ulighed i sundhed, da de ofte har appelleret mest til højtuddannede res- sourcestærke personer. Hvis kampagner ikke skal medvirke til at øge den sociale ulighed i sundhed, skal de derfor skræddersyes til målgruppen.

Sårbare borgere har ofte få ressourcer og opsøger i mindre grad forskellige kommunale tilbud. Proaktive tiltag er derfor ofte nødvendige, og tilbuddene bør i højere grad flyttes ud, dér hvor borgerne bor. Dette har f.eks. mindsket social ulighed i rygning i England.

Litteraturliste

Christensen, S. B. L., Valentin, G., Jensen, M. M. og Brødløs, J. S. (2022). Hvordan har du det? sundhedsprofil for Nordjylland 2021. Region Nordjylland.

Danmarks Statistik. (2022a). Befolkningspyramide [Findes på: https://extranet.dst.dk/pyramide pyramide.htm]

Danmarks Statistik. (2022b). Folketal den 1. i kvartalet efter område, køn, alder og civilstand Statistikbanken- data og tal. [Findes på: www.statistikbanken.dk/FOLK1A]

Engell Z., Høyer-Kruse J. og Ibsen B (2021). Frederikshavn Kommune i Bevægelse- Resultater fra undersøgelse af bevægelsesvaner. CISC, Syddansk Universitet

Eriksen L, Davidsen M, Jensen HAR, Ryd JT, Strøbæk L, White ED, Sørensen J og Juel K. (2016). Sygdomsbyrden i Danmark- risikofaktorer. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet for Sundhedsstyrelsen.

Frederikshavn Kommune & Region Nordjylland (2022a). Hvordan har du det? Sundhedsprofil Frederikshavn Kommune 2021.

Frederikshavn Kommune, & Region Nordjylland (2022b). Sundhedsprofil for børn og unge- Frederikshavn Kommune 2021.

Madsen M.H., Brødløs J.S., Christensen S. og Riksted M. (2022). Børnesundhedsprofilen 2021 for Region Nordjylland, Region Nordjylland

OECD/European Observatory on Health Systems and Policies (2021). Danmark: National sundhedsprofil 2021, State of health in the EU. OECD Publishing, Paris/European Observatory on Health Systems and Policies.

Socialstyrelsen (2022). Forebyggelse og tidlig indsats. [Findes på: https://socialstyrelsen.dk/born/forebyggelse-og-tidlig-indsats/underside].

Sundhedsdatastyrelsen (2020). Dødsårsager. eSundhed.dk. [Findes på: https://www.esundhed.dk/Emner/Hvad-doer-vi-af/Doedsaarsager]

Sundhedsstyrelsen (2020). Social ulighed i sundhed og sygdom- Udviklingen i Danmark i perioden 2010 – 2017. Sundhedsstyrelsen.

Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse

Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse
Frederiksberg Hospital
Hovedvejen 5
Nordre Fasanvej 57
2000 Frederiksberg

Telefon: 36 16 31 00

ISBN 978-87-93775-20-6