



SUNDHEDSSTYRELSEN

# Danskernes Sundhed

Den Nationale Sundhedsprofil 2021 baseret på undersøgelsen "Hvordan har du det?" gennemført af de fem regioner og Statens Institut for Folkesundhed



14. marts 2022

Anne Illemann Christensen

Forskningschef, Statens Institut for Folkesundhed, SDU

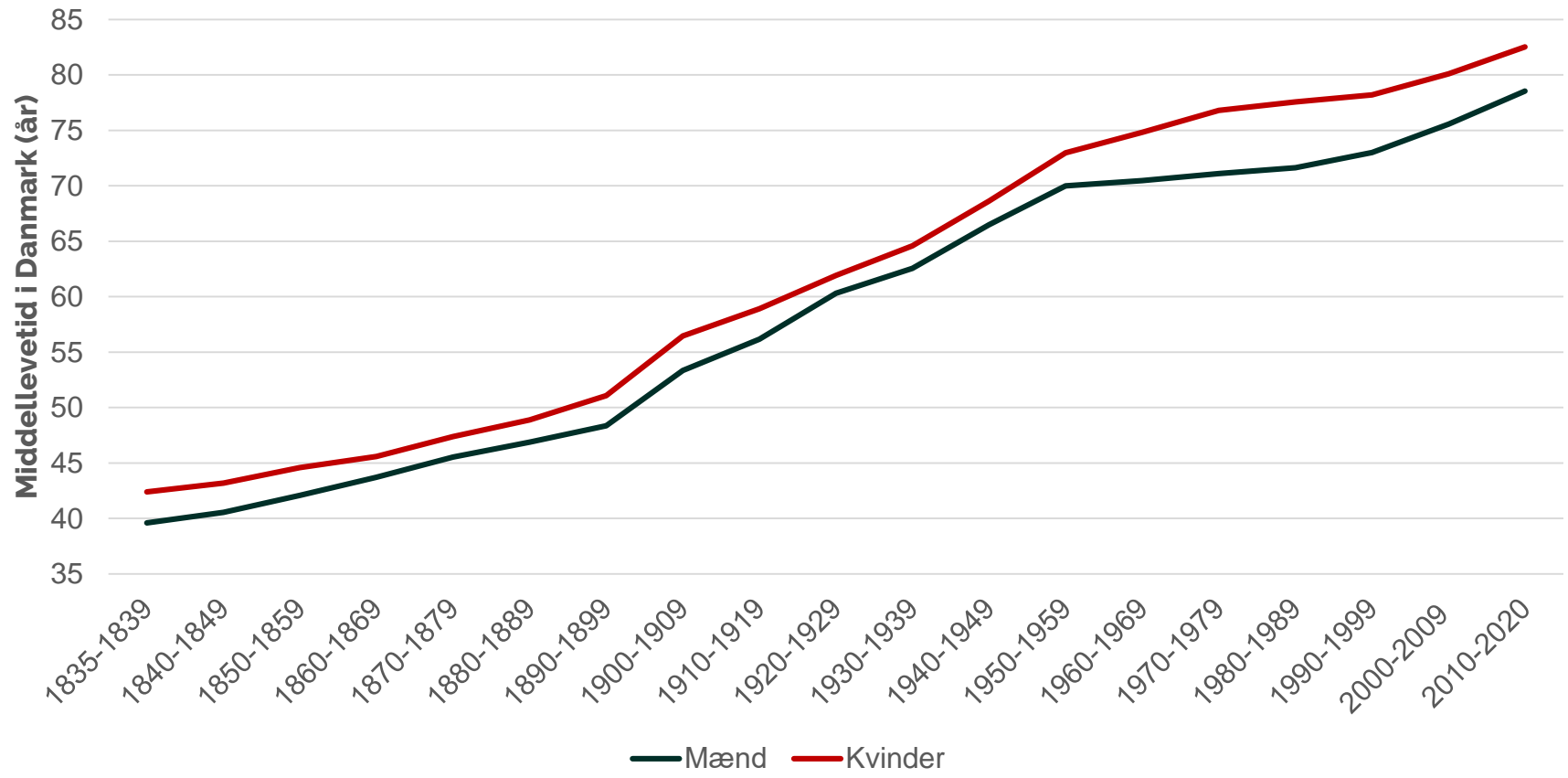
# En dataindsamling under covid-19

- I løbet af COVID-19-pandamien har der været indført en række restriktioner og tiltag. Dette kan have påvirket resultaterne i undersøgelsen, idet rammerne for vores liv har været markant anderledes, end vi har været vant til.
- Resultaterne i denne rapport skal således ses i lyset heraf, og konklusioner om udviklingen siden 2017 skal foretages med en vis forsigtighed.

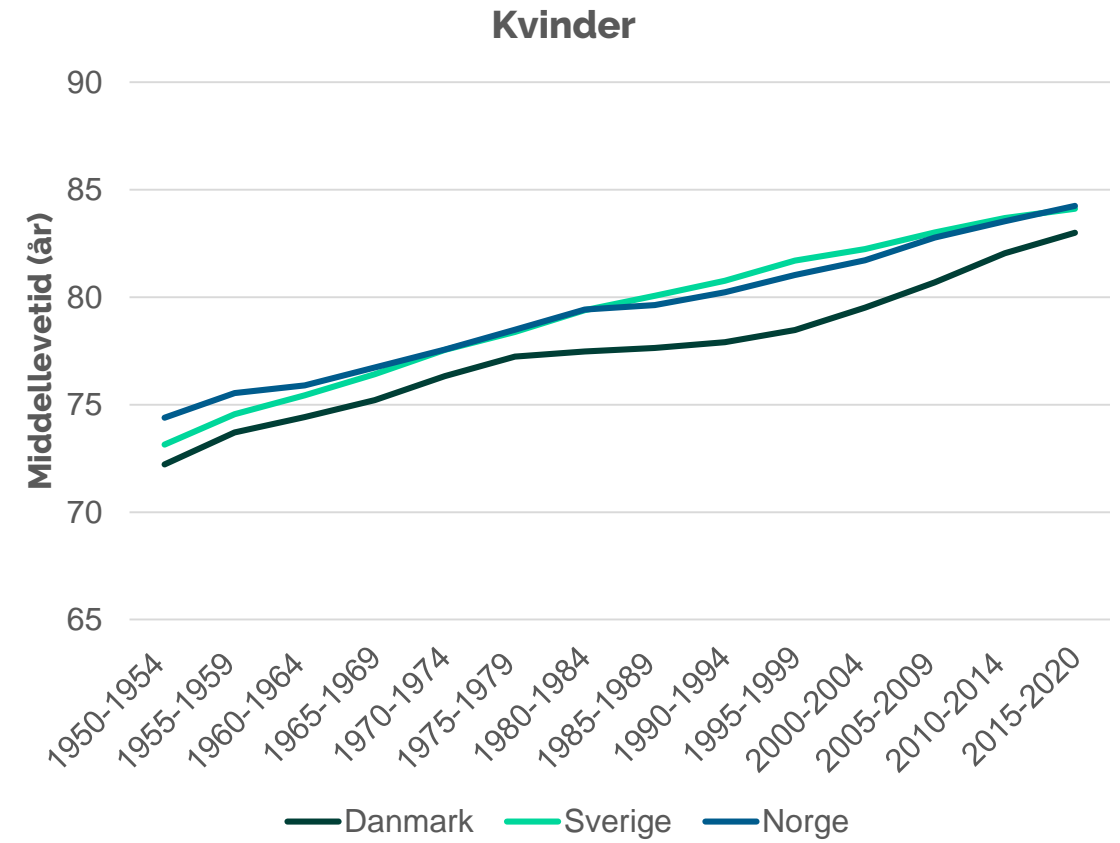
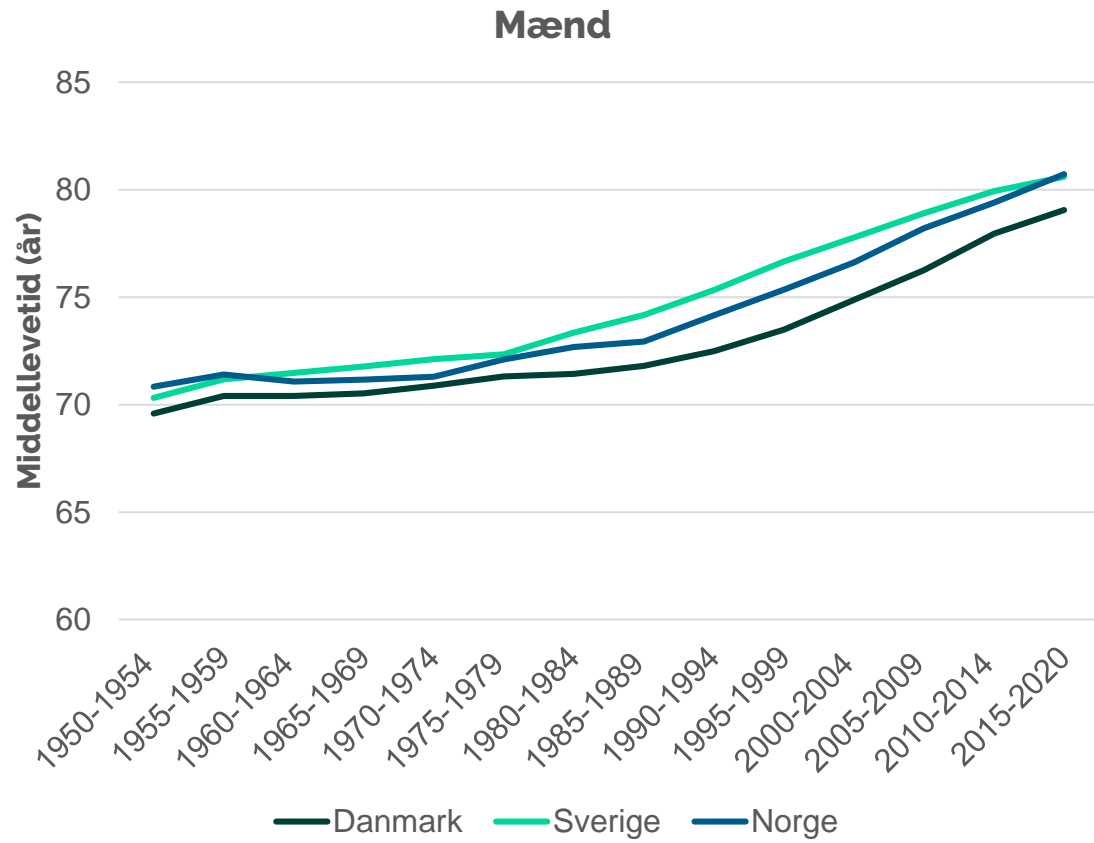
# Deltagelse

- Dataindsamlingen foregik ved brug af en kombination af digital post og fysisk post.
- I alt er der udsendt spørgeskemaer til 324.000 personer på 16 år eller derover med bopæl i Danmark.
- I alt har 183.656 personer (56,7 %) helt eller delvist besvaret spørgeskemaet.

# Middellevetid, Danmark



# Middellevetid i Danmark sammenlignet med Norge og Sverige

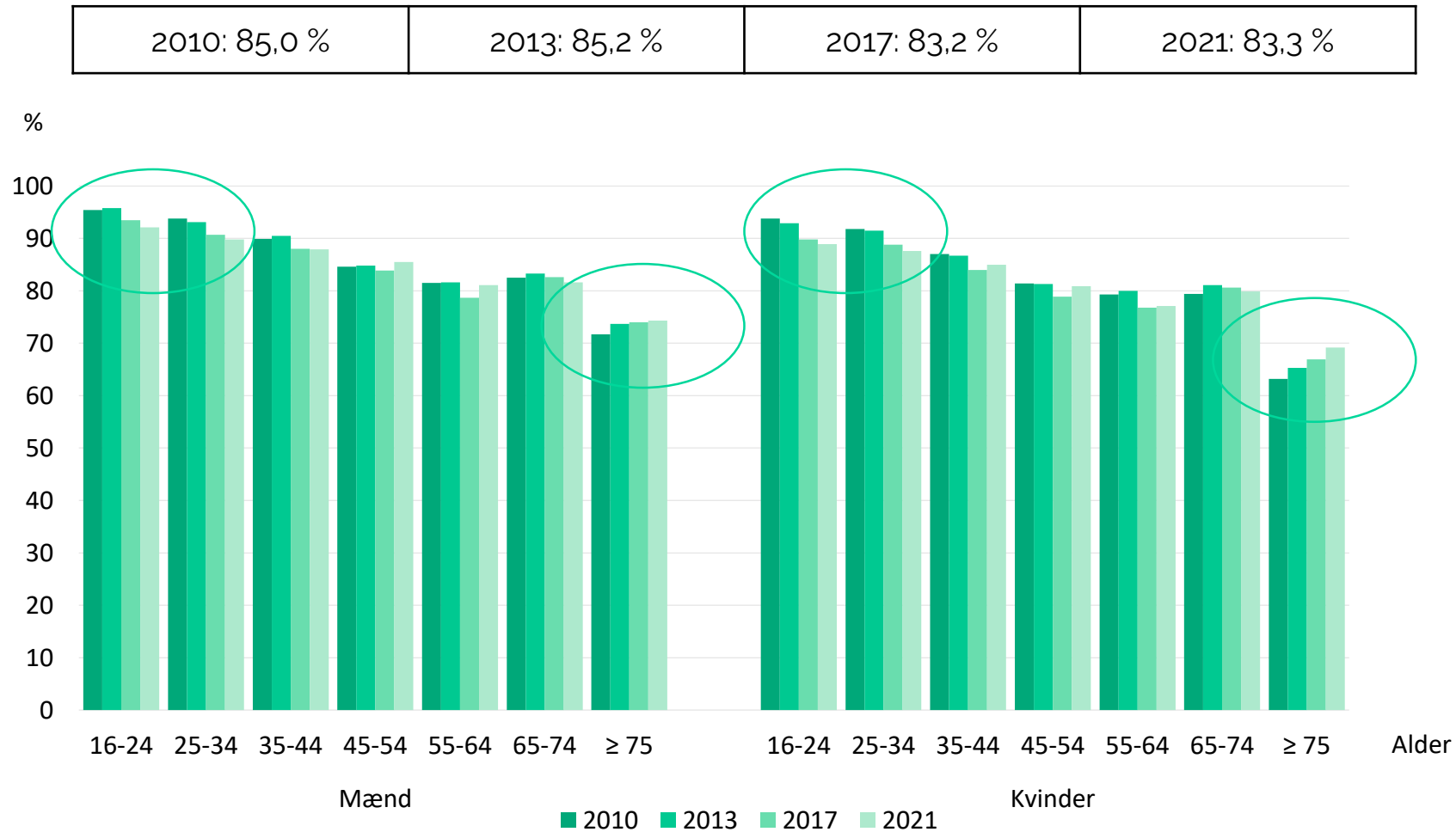




# Trivsel

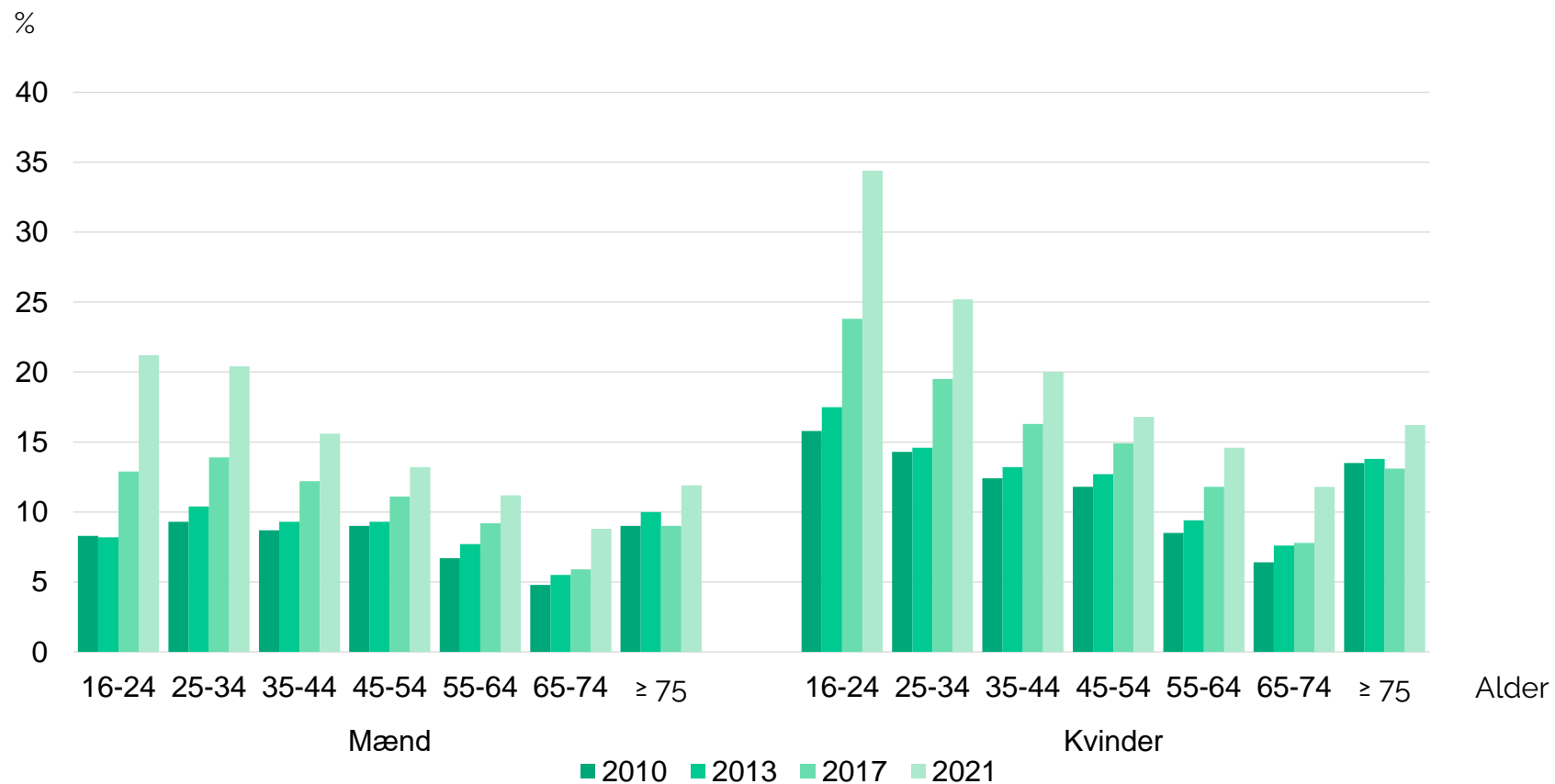


# Udvikling – Godt selv vurderet helbred



# Udvikling – Lav score på den mentale helbredsskala

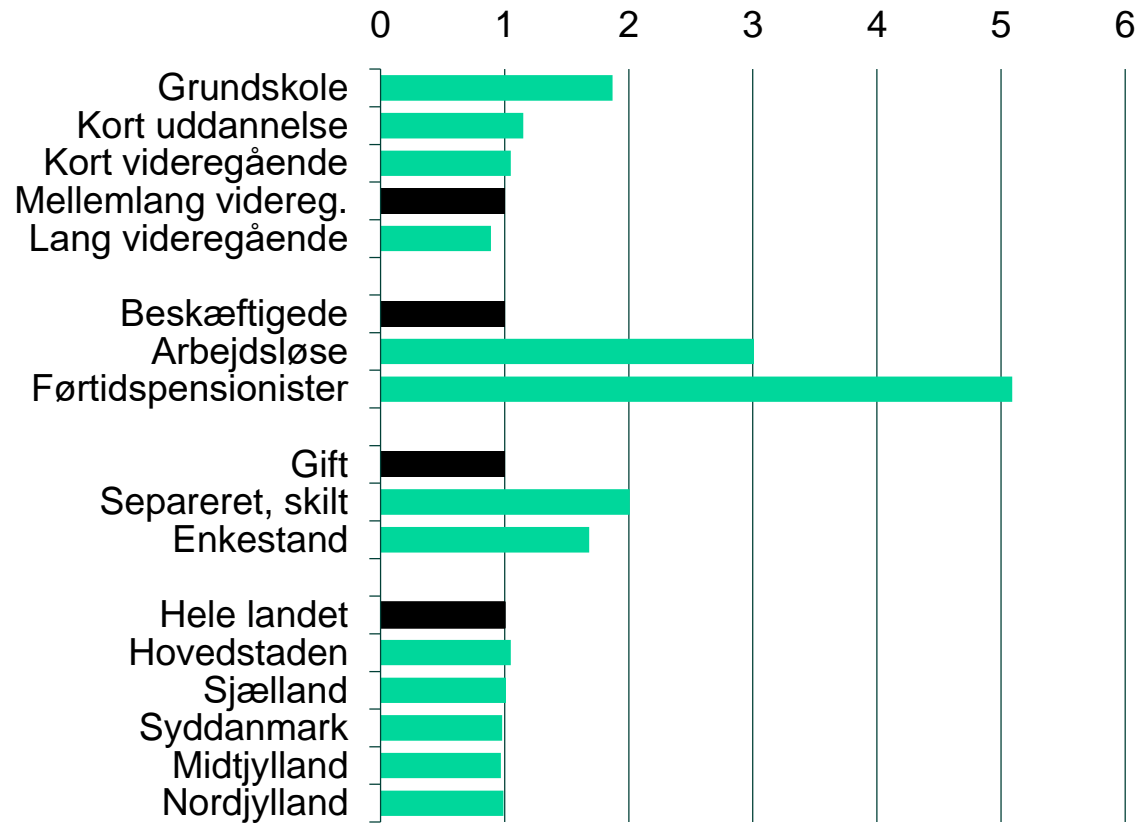
2010: 10,0 %	2013: 10,7 %	2017: 13,2 %	2021: 17,4 %
--------------	--------------	--------------	--------------



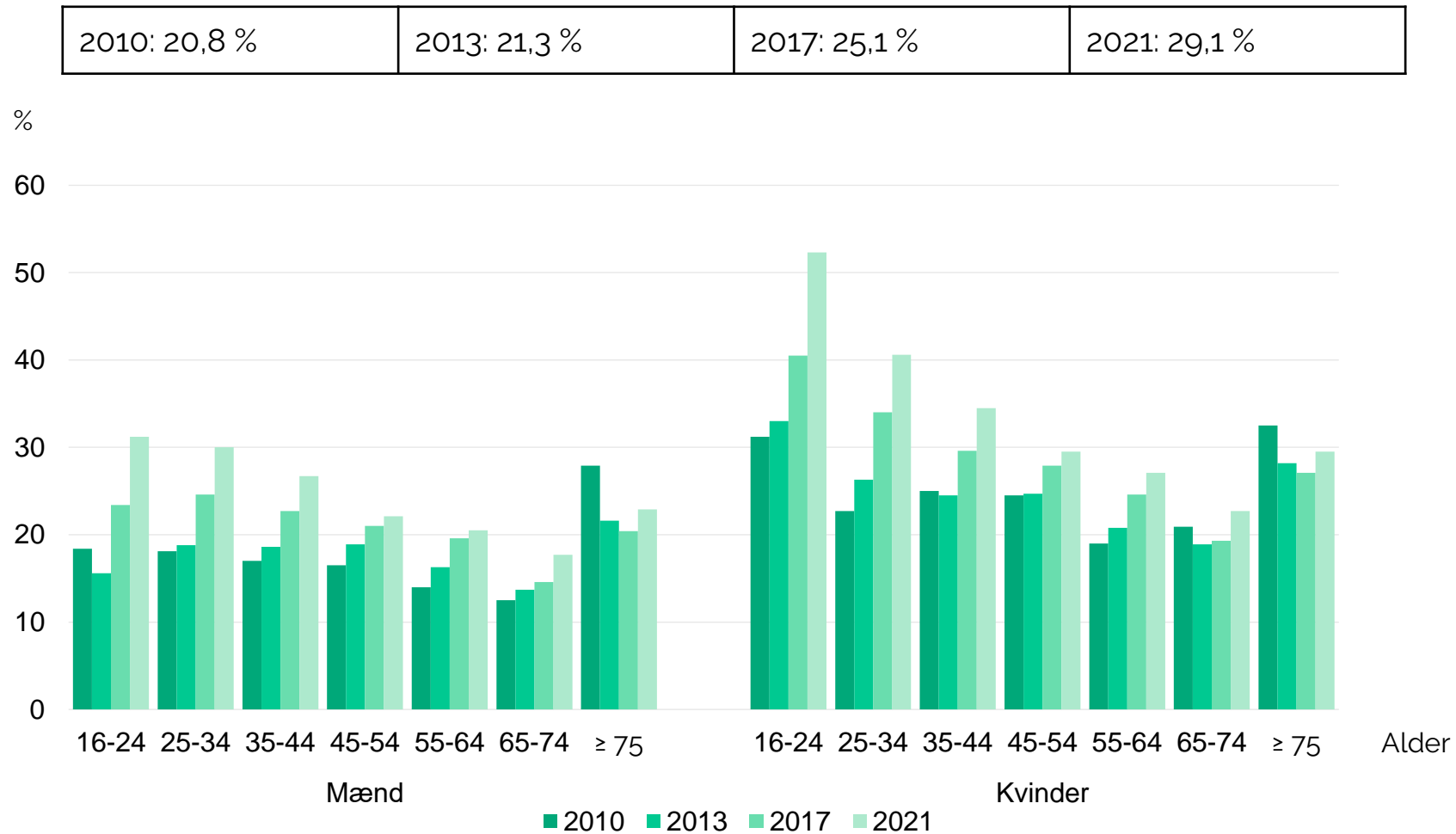


# Lav score på den mentale helbredsskala

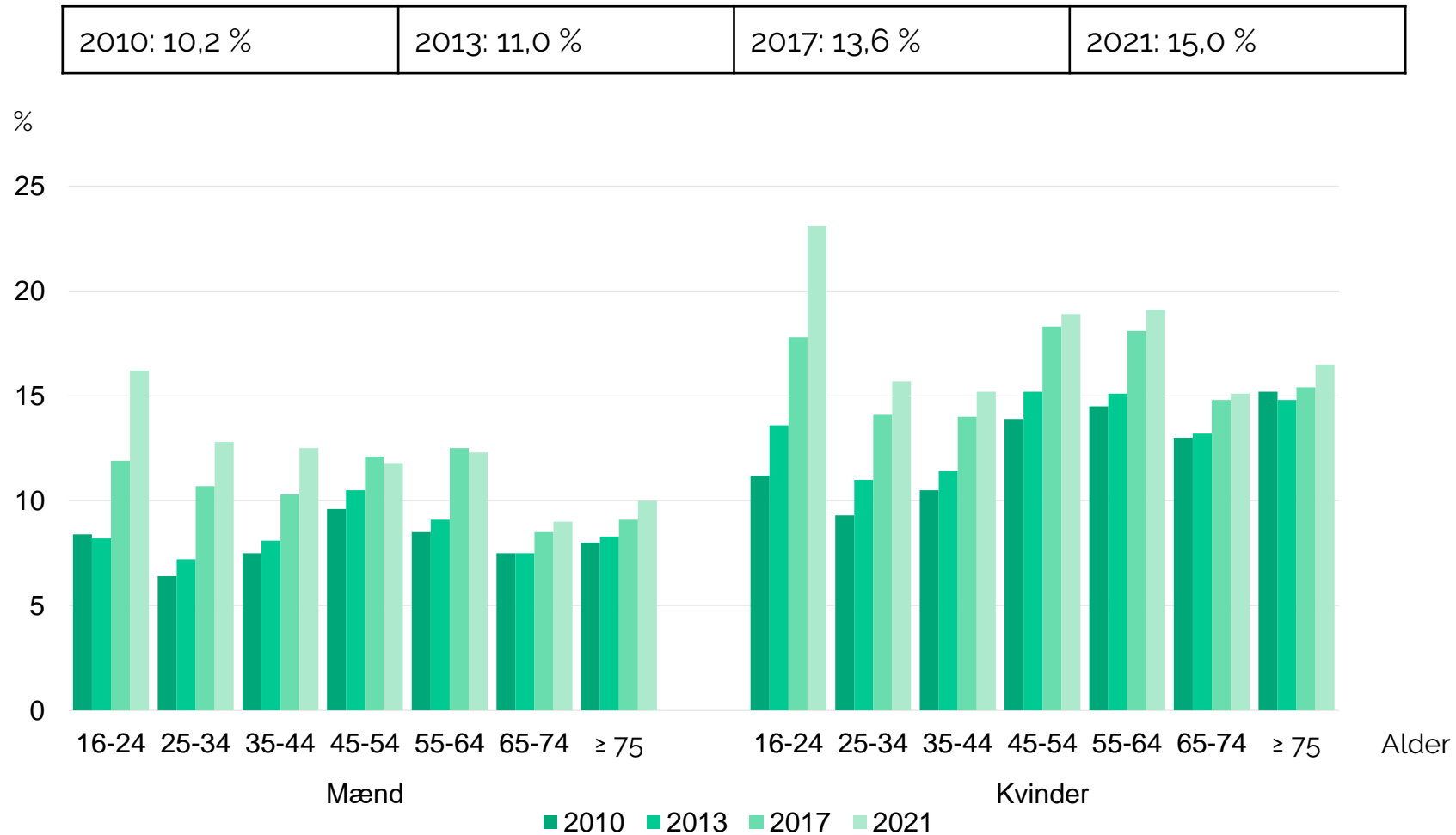
## Køns- og aldersjusteret indeks (OR)



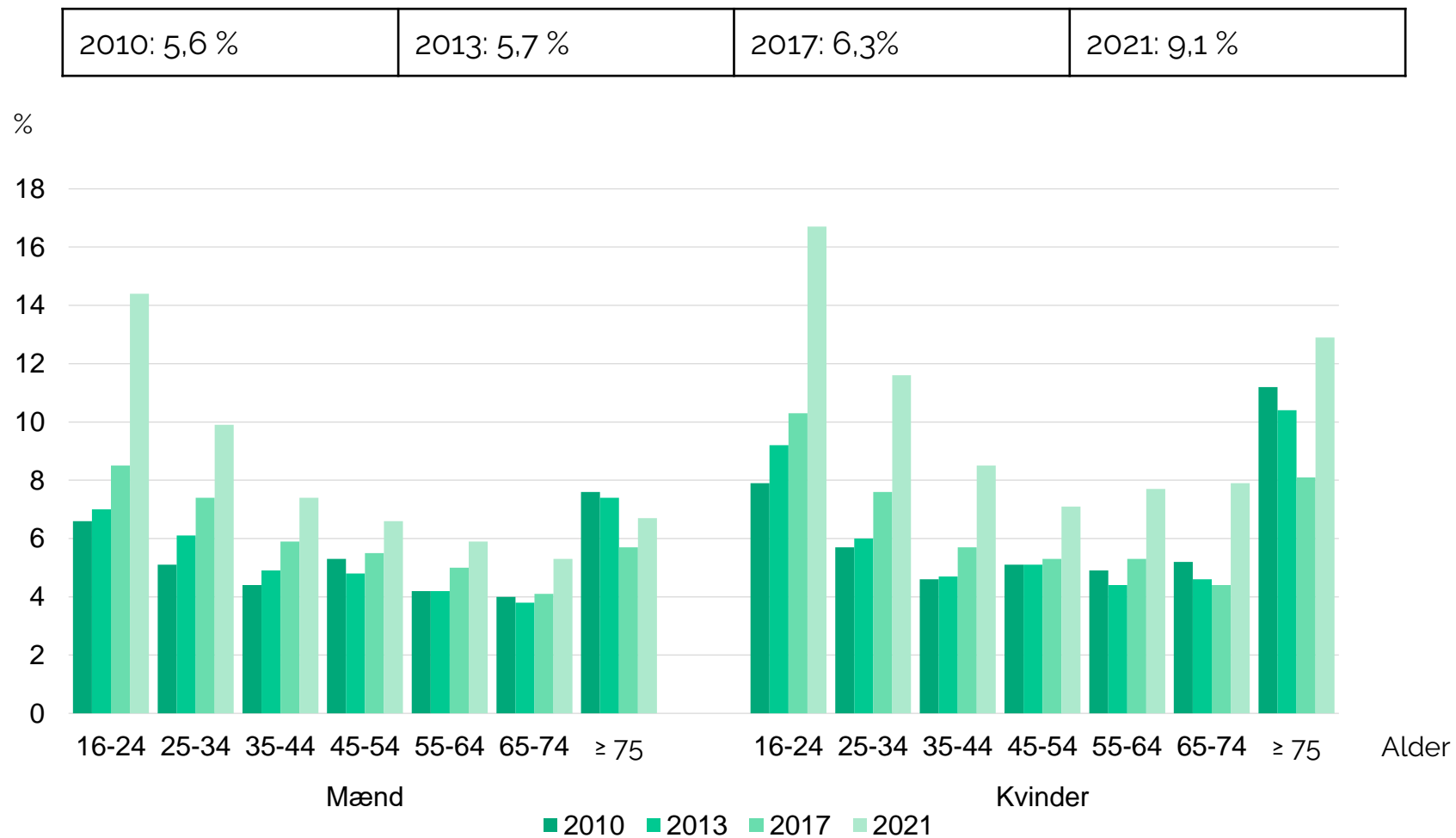
# Udvikling – Høj score på stresskalaen



# Udvikling - Søvnbesvær



# Udvikling – Uønsket alene



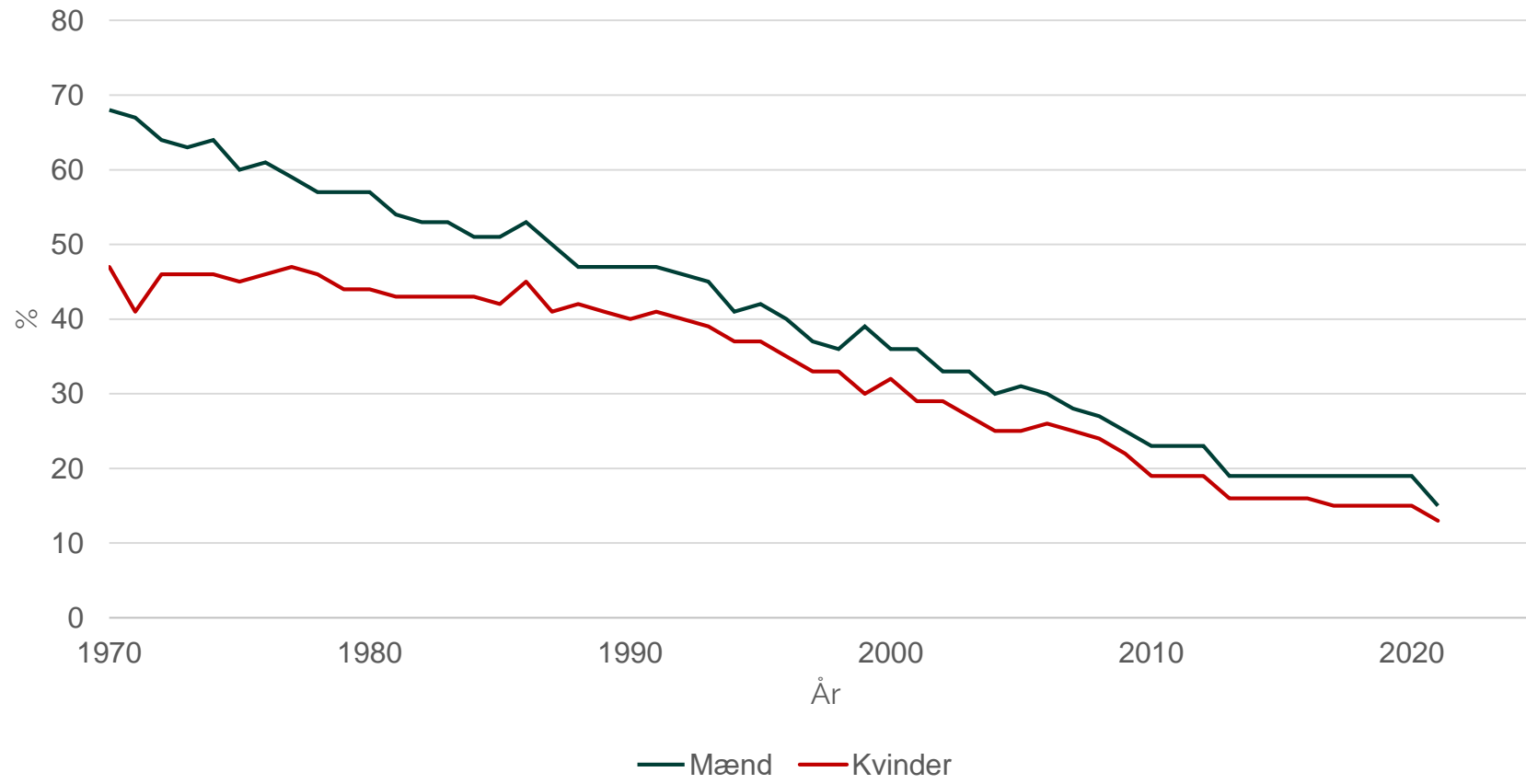
# Udvikling - Trivsel

<b>Mænd og kvinder</b>	<b>2010</b>	<b>2013</b>	<b>2017</b>	<b>2021</b>
Høj score på stressskalaen	20,8	21,3	25,1	29,1
Lav score på den mentale helbredsskala	10,0	10,7	13,2	17,4
Søvnbesvær	10,2	11,0	13,6	15,0
Nedtrykthed, deprimeret, ulykkelig	5,6	5,9	7,0	8,3
Ængstelse, nervøsitet, uro, angst	4,7	4,9	6,6	7,8
<b>Kvinder, 16-24 år</b>				
Høj score på stressskalaen	31,2	33,0	40,5	52,3
Lav score på den mentale helbredsskala	15,8	17,5	23,8	34,4
Søvnbesvær	11,2	13,6	17,8	23,1
Nedtrykthed, deprimeret, ulykkelig	8,6	9,9	14,1	19,6
Ængstelse, nervøsitet, uro, angst	5,0	6,8	12,8	19,5

# Sundhedsadfærd

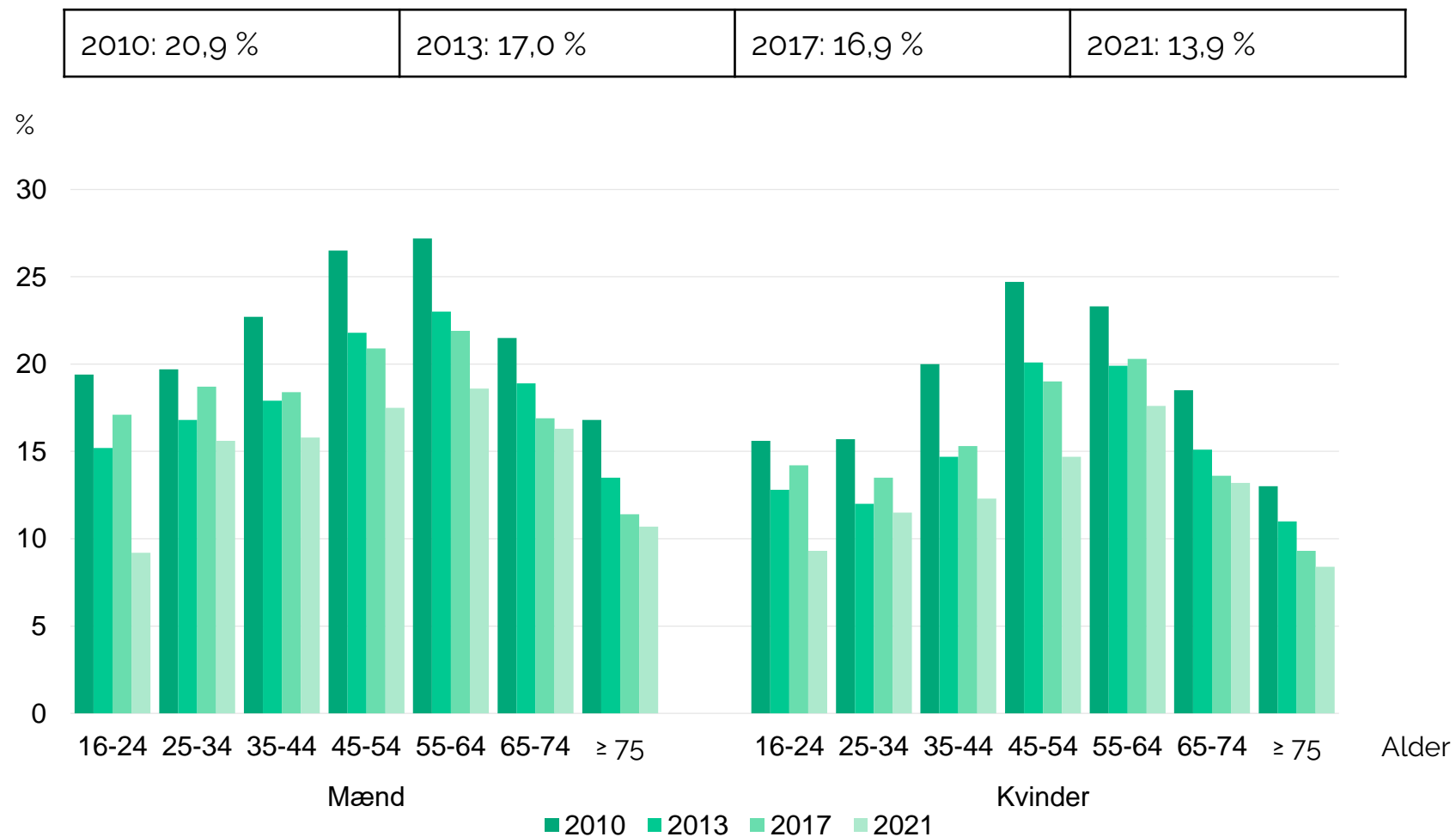


# Udvikling i dagligrygning





# Udvikling – daglig rygning





Peter fik mad



og en pibe tobak

– og så gik han i seng.



Peter fik mad



– og så gik han i seng.

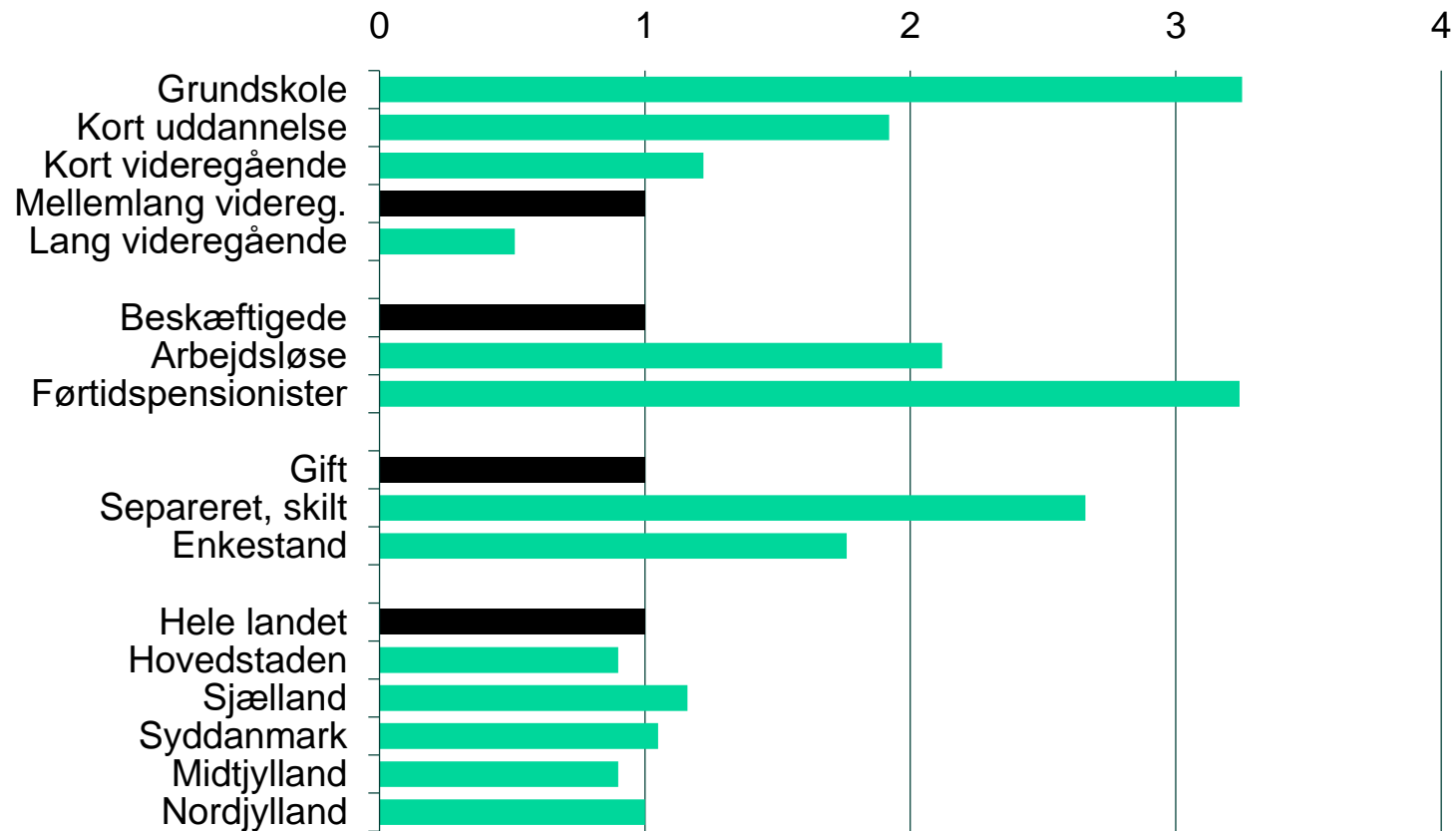


# Lovgivning på rygeområdet

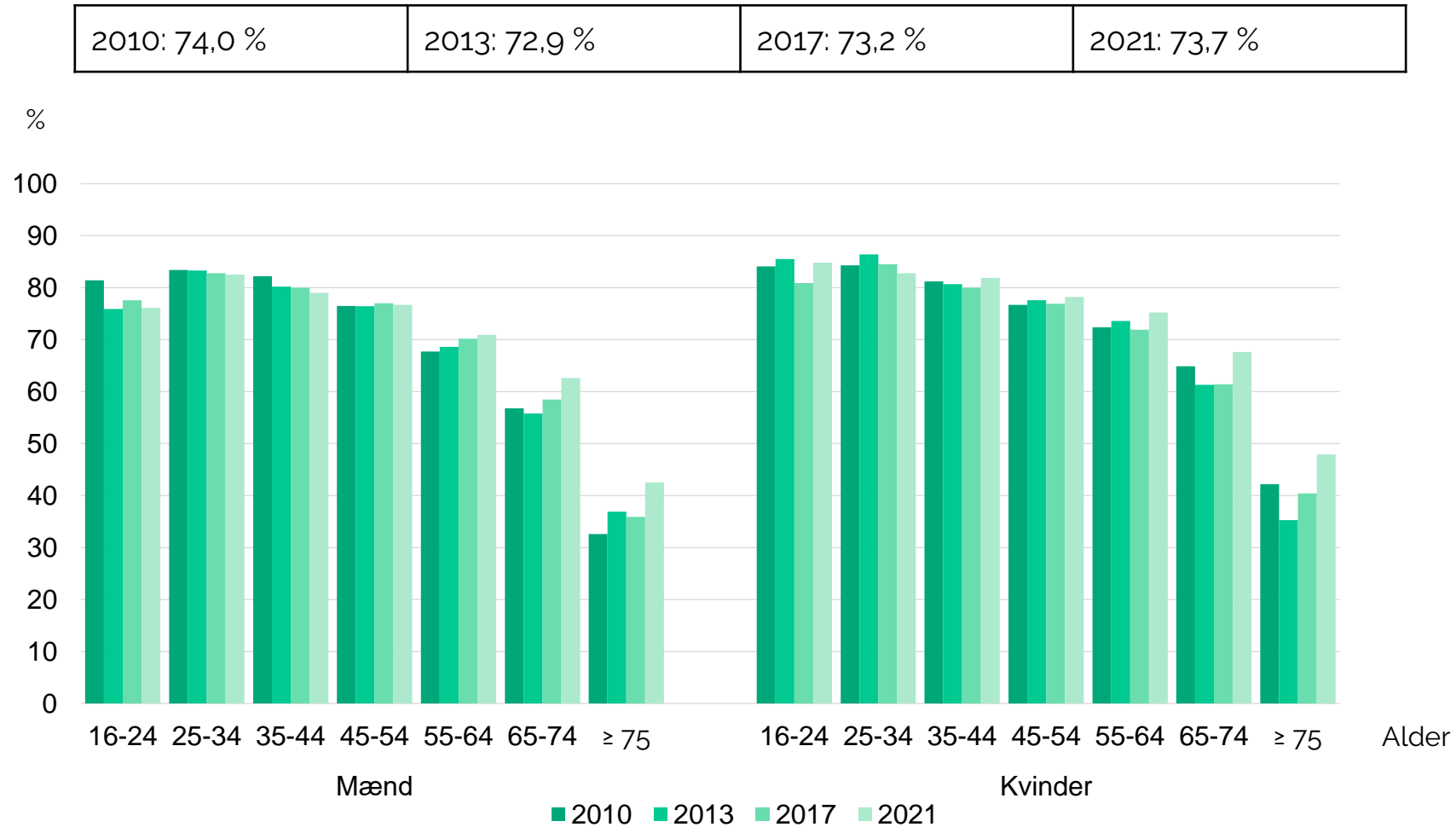
- Hele 94 procent af verdens befolkning lever i områder, hvor der ikke er nogen lovgivning på rygeområdet.
- Røgfri skoletid på grundskoler og ungdomsuddannelser
- Tobakken gemmes væk i butikker (udstillingsforbud)
- Standardiseret emballage for tobak og e-cigaretter
- Forbud mod andre smage end mentol og tobak i bl.a. e-cigaretter
- Forhøje afgifterne på tobak
- Der er kommet et stigende udbud af andre tobaks- og nikotinprodukter på markedet, som især de unge har taget til sig

# Daglig rygning

## Køns- og aldersjusteret indeks (OR)



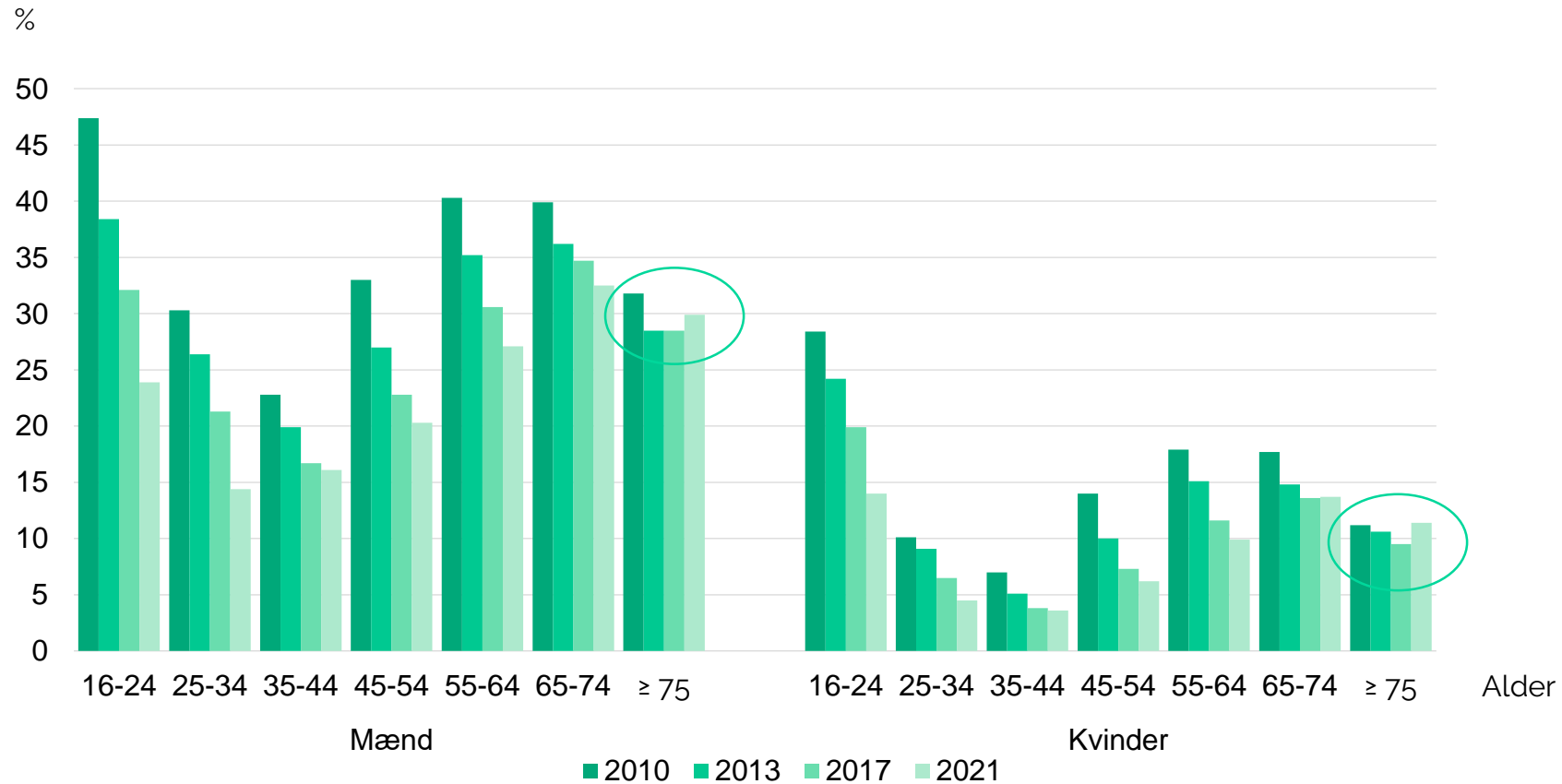
# Udvikling – Dagligrygere, der gerne vil stoppe





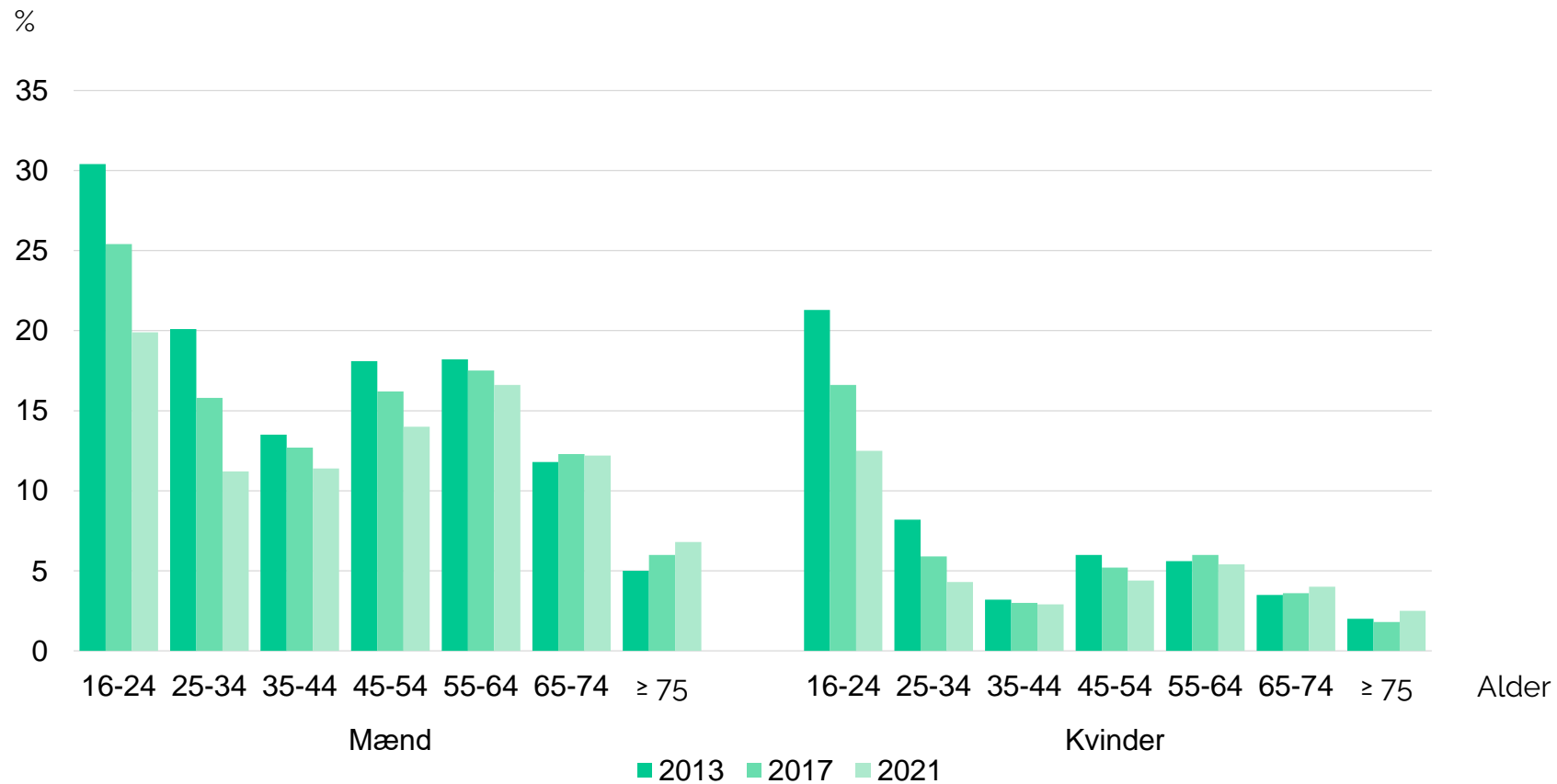
# Udvikling – Drikker mere end 10 genstande om ugen

2010: 24,6 %	2013: 21,1 %	2017: 18,0 %	2021: 15,7 %
--------------	--------------	--------------	--------------



# Udvikling – Binge drikker ugentligt

2013: 12,4 %	2017: 10,7 %	2021: 9,1%
--------------	--------------	------------



# Anbefalinger om alkohol

- **Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred**
- **Er du 18 år eller over?**
  - Højst 10 genstande om ugen
  - Højst 4 genstande på samme dag
- **Er du under 18 år?**
  - Lad være med at drikke alkohol
- 
- **Er du gravid, eller prøver du at blive det?**
  - Lad være med at drikke alkohol
- **Ammer du?**
  - Vær forsigtig med at drikke alkohol



**Ølbong  
tragt**  
Inkl. 3  
mundstykker.

Pr. stk.  
**60.-**

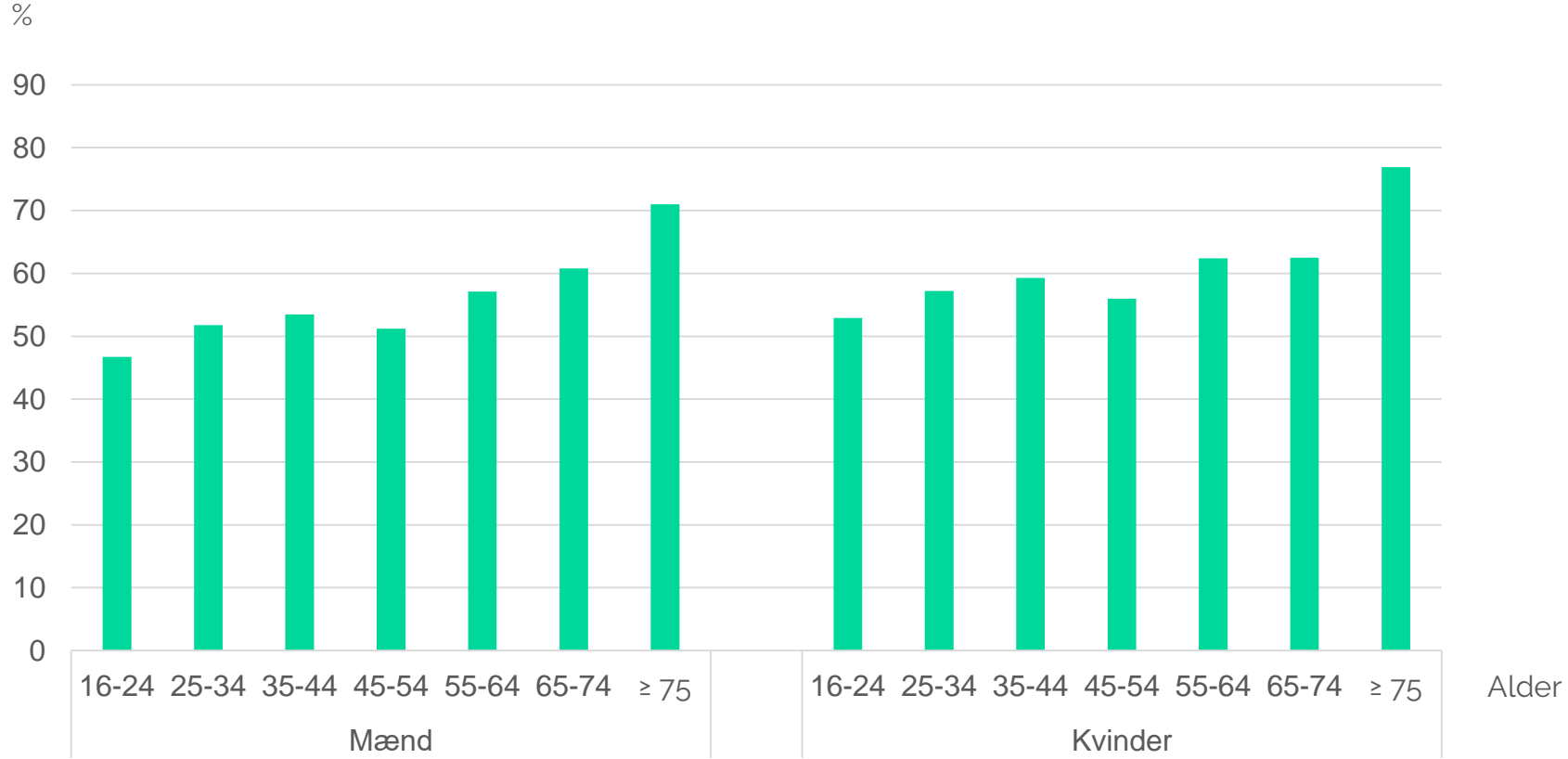
W  
e  
1  
Br  
fy  
Br  
el  
kr  
H:

# Næsten seks ud af ti (58,1 %) opfylder ikke WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet



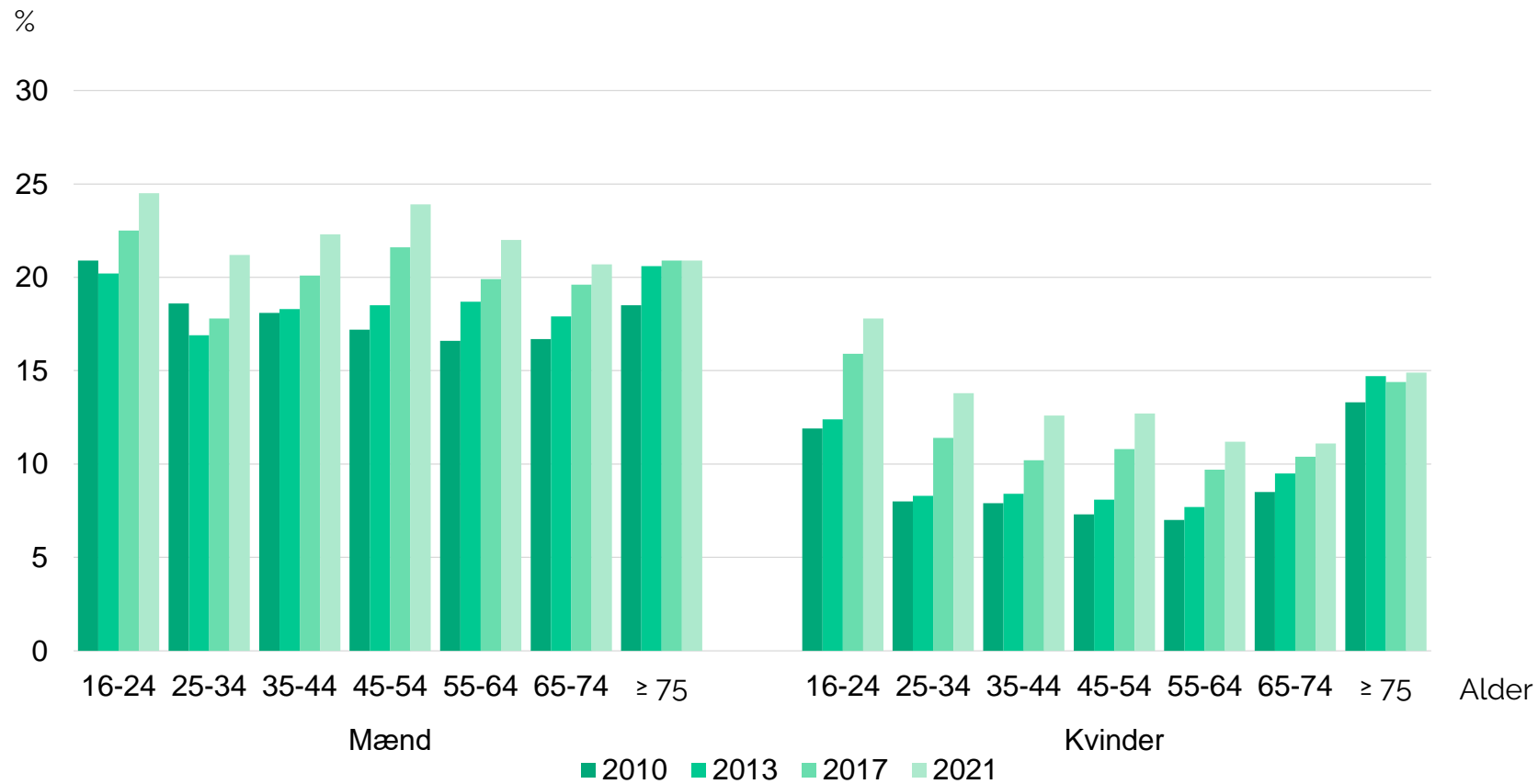
WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet (fra 18 år): Mindst 150-300 minutters fysisk aktivitet ved moderat intensitet pr. uge eller mindst 75-150 minutters fysisk aktivitet ved hård intensitet pr. uge eller en ækvivalent kombination heraf.

# Opfylder ikke WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet, 2021



# Udvikling – Usund kost

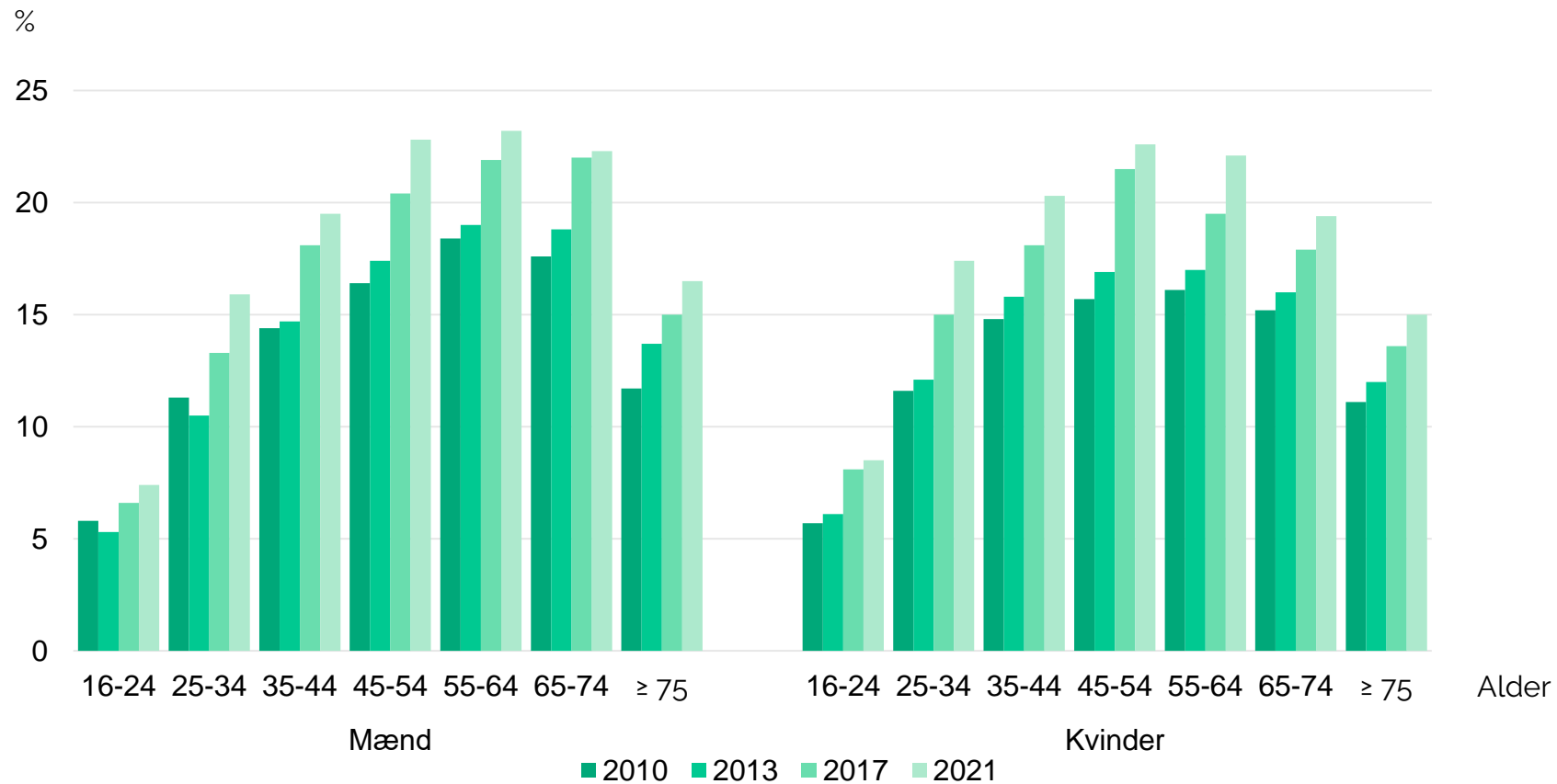
2010: 13,3 %	2013: 13,9 %	2017: 15,9 %	2021: 17,7 %
--------------	--------------	--------------	--------------





# Udvikling – Personer med svær overvægt

2010: 13,6 %	2013: 14,1 %	2017: 16,8 %	2021: 18,5%
--------------	--------------	--------------	-------------

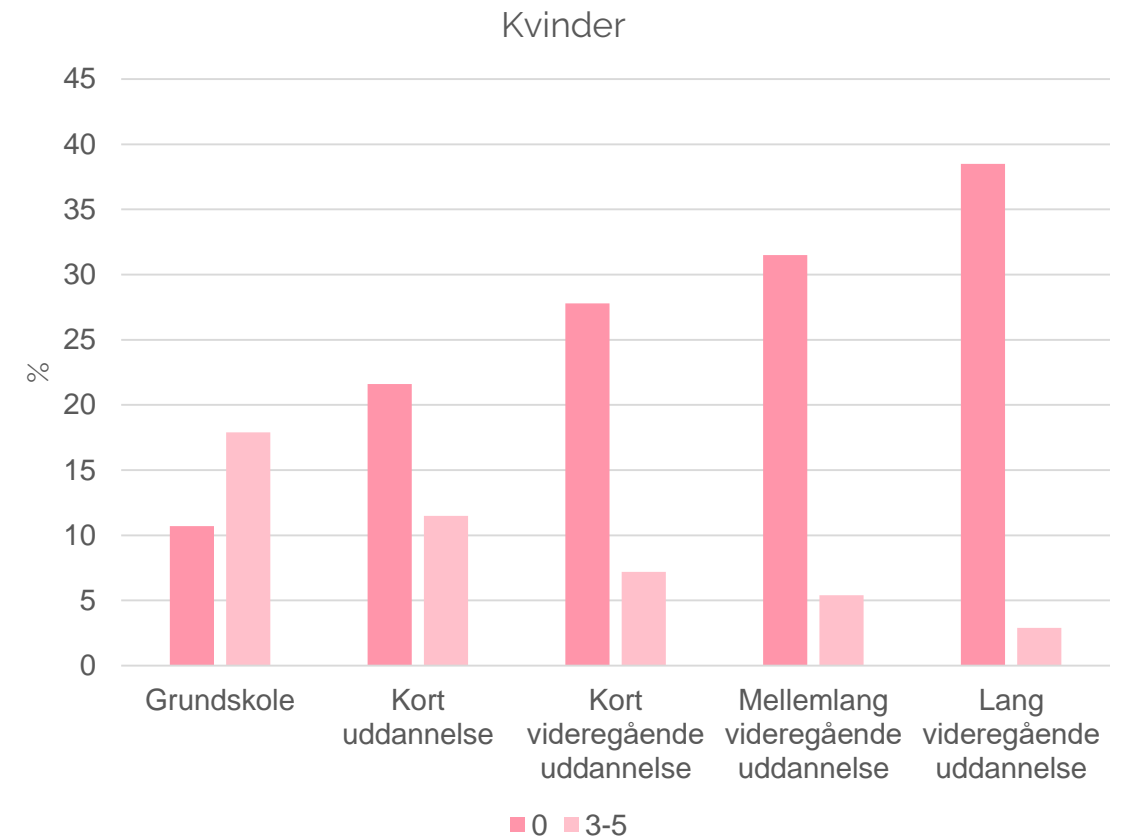
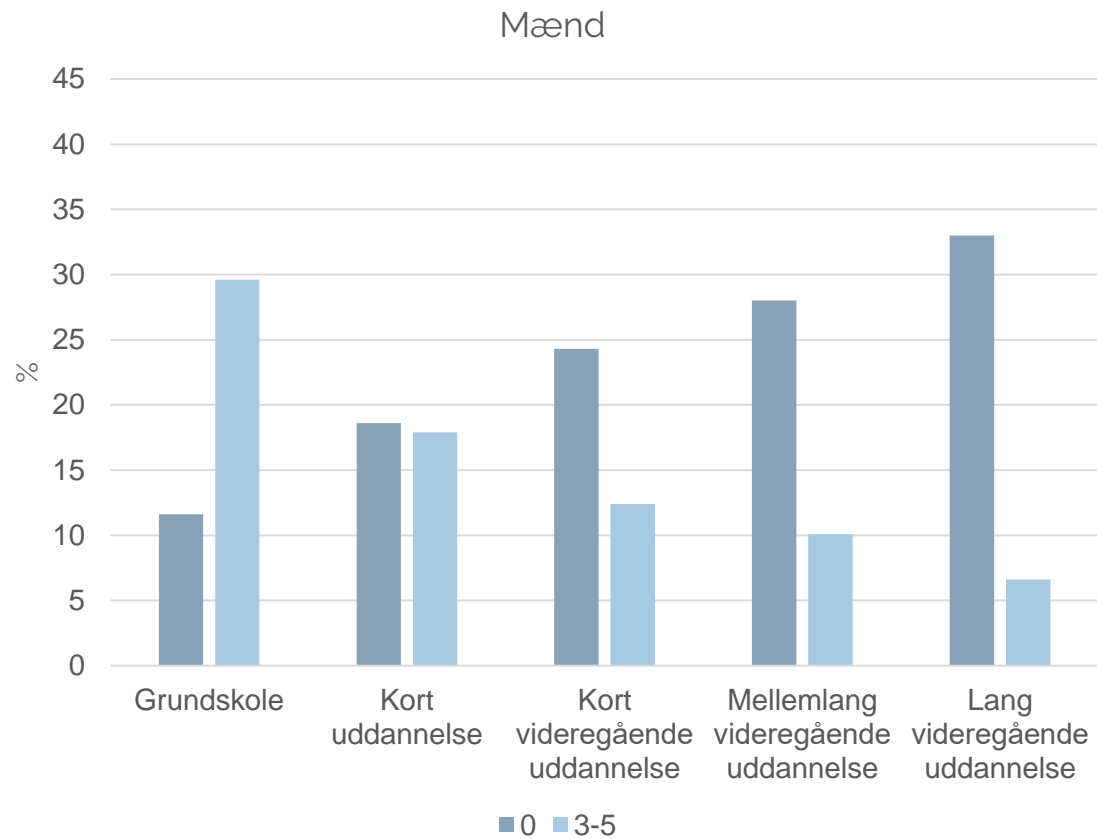




# Ønske om ændring

	Mænd	Kvinder
Dagligrygere, der gerne vil holde op	72,3 %	75,4 %
Drikker mere end 10 genstande, vil gerne nedsætte forbrug	22,3 %	25,9 %
Usundt kostmønster, gerne spise mere sundt	54,6 %	66,3 %
Opfylder ikke anbefaling for fysisk aktivitet, gerne mere aktiv	67,9 %	73,2 %
Svært overvægtige, gerne spise mere sundt	62,9 %	72,6 %
Svært overvægtige, gerne mere aktiv	70,6 %	76,3 %
Svært overvægtige, gerne tabe sig	45,2 %	63,1 %

# Flere samtidige risikofaktorer, uddannelse



# Sygelighed

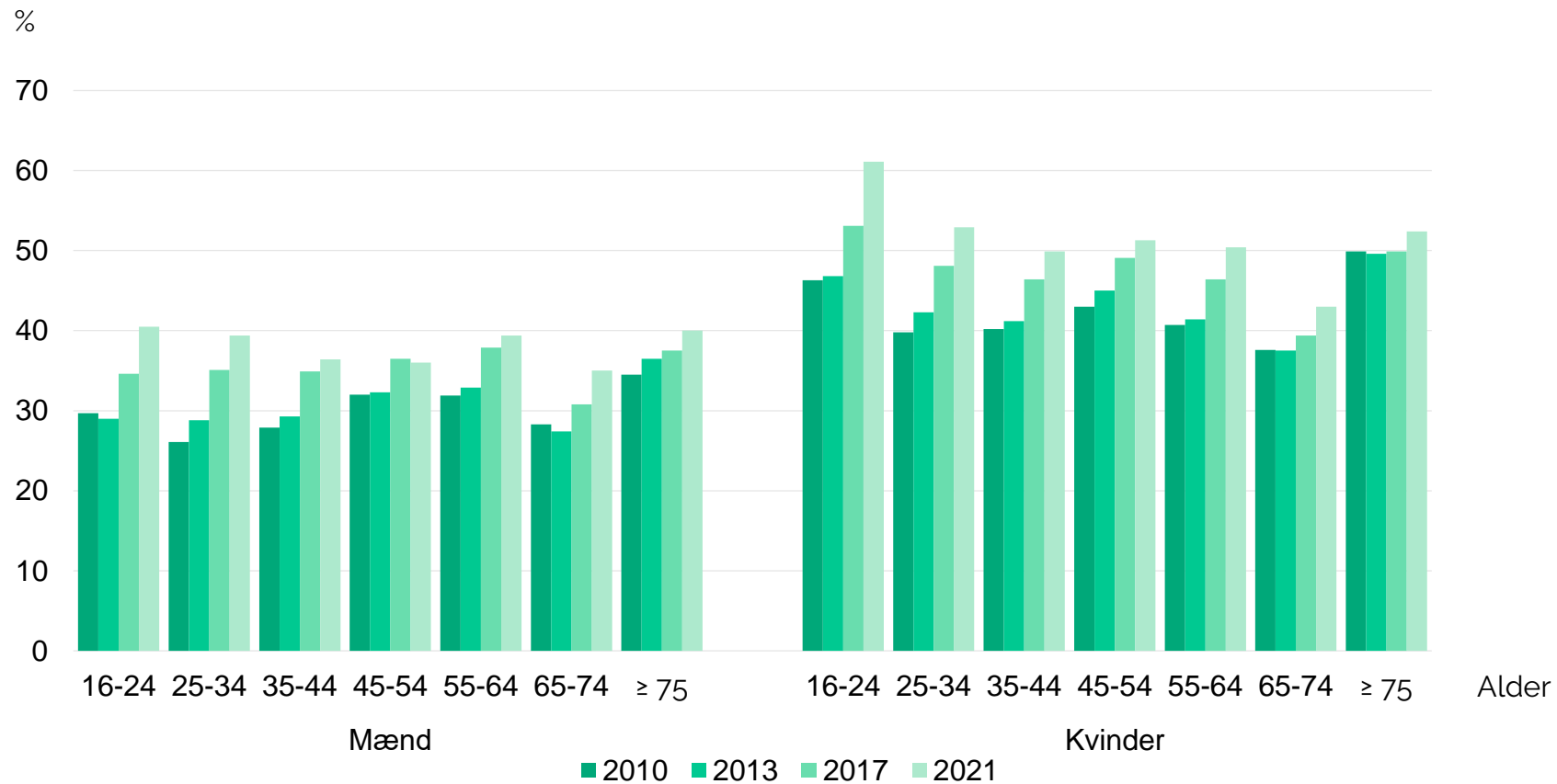


# Udvikling - Meget generet af smerter eller ubehag

Meget generet af smerter eller ubehag inden for de seneste 14 dage	2010	2013	2017	2021
Træthed	15,1 %	15,8 %	18,8 %	19,7 %
Smerter eller ubehag i arme, hænder, ben, knæ, hofter eller led	14,9 %	15,3 %	16,9 %	17,6 %
Smerter eller ubehag i ryg eller lænd	14,0 %	13,9 %	15,7 %	16,6 %
Smerter eller ubehag i skulder eller nakke	13,3 %	13,4 %	14,8 %	16,0 %
Søvnbesvær, søvnproblemer	10,2 %	11,0 %	13,6 %	15,0 %
Hovedpine	6,6 %	6,9 %	7,5 %	8,4 %
Nedtrykthed, deprimeret, ulykkelig	5,6 %	5,9 %	7,0 %	8,3 %

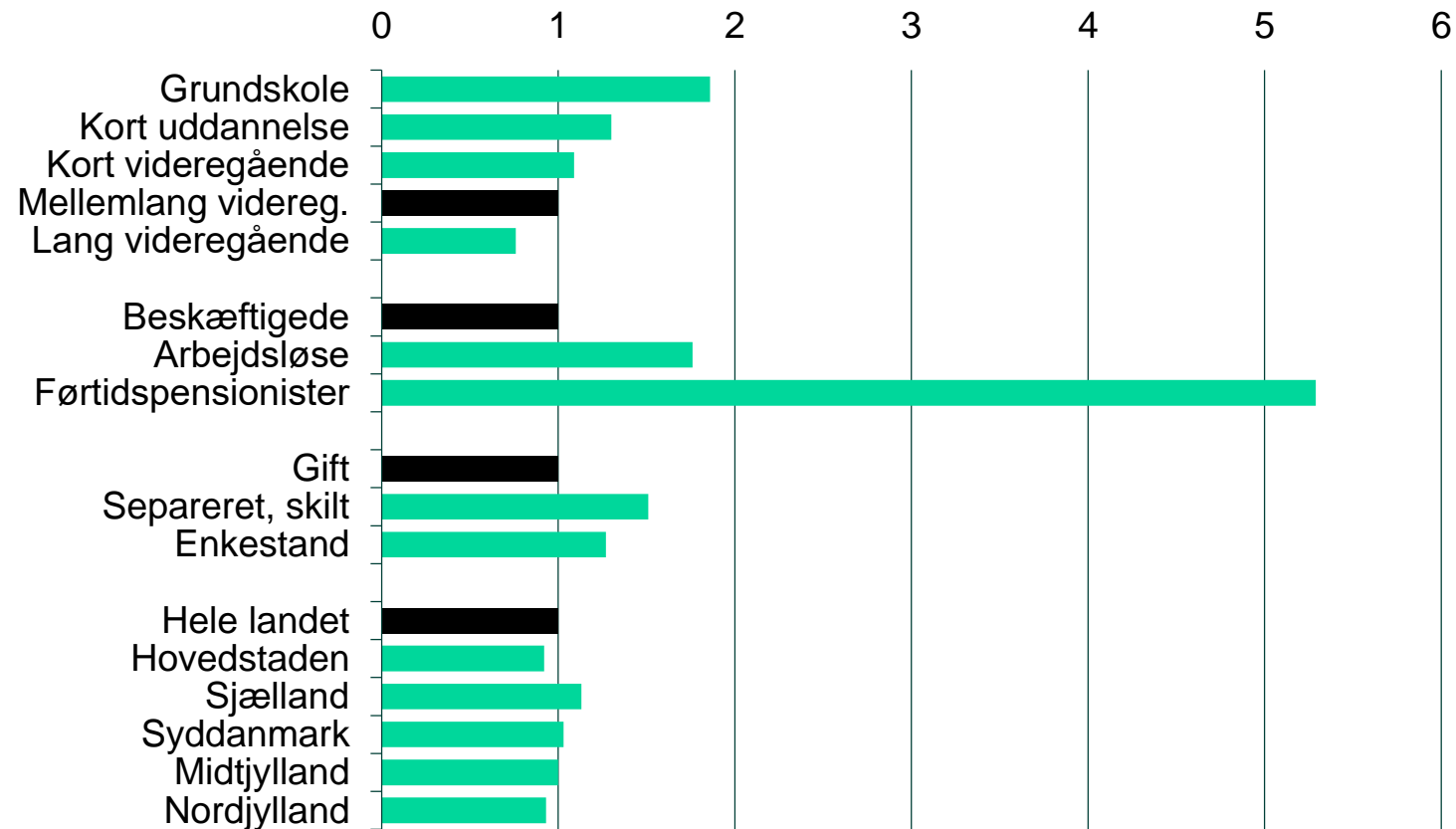
# Udvikling – Meget generet af smerter eller ubehag

2010: 36,7 %	2013: 37,6 %	2017: 41,8 %	2021: 42,4%
--------------	--------------	--------------	-------------



# Meget generet af smerter eller ubehag

## Køns- og aldersjusteret indeks (OR)



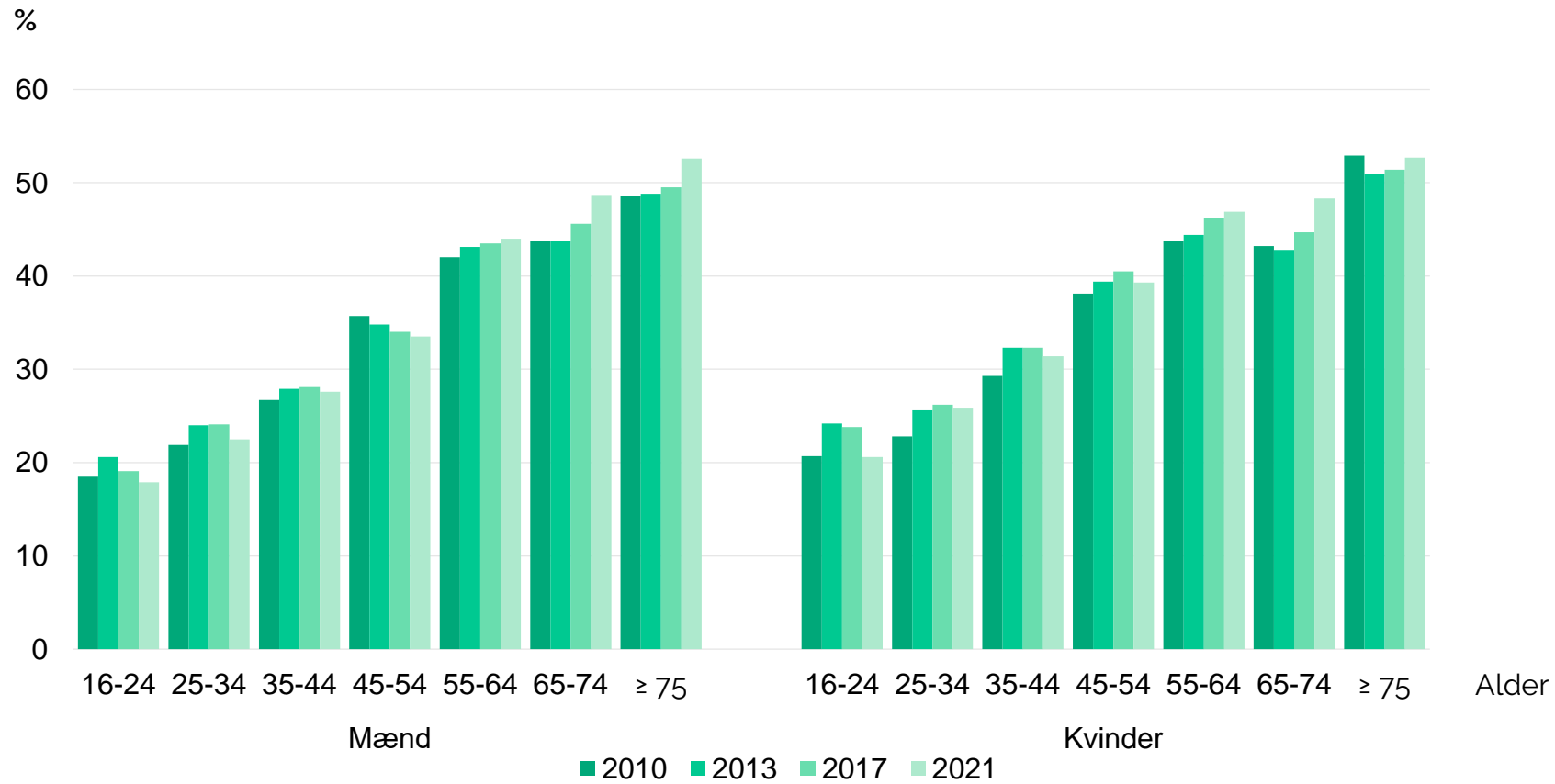


# Udvikling – Specifikke sygdomme eller helbredsproblemer

	2010	2013	2017	2021
Allergi	21,9	22,7	21,9	23,6
Slidgigt	19,7	19,7	20,9	22,5
Forhøjet blodtryk	18,0	18,4	18,9	20,5
Migræne eller hyppig hovedpine	15,7	14,5	16,3	17,9
Tinnitus	10,1	12,1	12,7	16,1
Diskusprolaps eller andre rygsygdomme	13,6	13,3	13,7	14,8
Astma	7,6	7,5	7,6	8,5
Leddegigt	6,0	6,0	6,8	7,9

# Udvikling – Langvarig sygdom

2010: 33,4 %	2013: 34,9 %	2017: 35,6 %	2021: 36,2%
--------------	--------------	--------------	-------------



# Det overordnede billede

- Danskernes trivsel og sundhed er (igen) blevet dårligere på flere parametre – herunder trivsel og overvægt
- Dog er der en positiv udvikling i alkoholforbruget – og dels rygning
- Der ses social ulighed i en lang række helbredsindikatorer

# Resultaterne er samlet i en database [www.danskernessundhed.dk](http://www.danskernessundhed.dk)

