

# SUNDHEDSPROFILEN 2025

DEN 20. NOVEMBER 2024

# MØDETS INDHOLD

- Kort baggrund og rammer for mødet
- Nye spørgsmål i Sundhedsprofilen 2025
- Øvrige regionale spørgsmål i Sundhedsprofilen 2025
- Justerede og udgående spørgsmål i Sundhedsprofilen 2025
- Model for udsendelse af invitations og påmindelsesbreve
- Kommunikationsstrategi for Sundhedsprofilen 2025

# RAMMER FOR MØDET

- Meget orientering
- Mulighed for at stille spørgsmål i chatten
- Holder øje med chatten og forsøger at besvare spørgsmål efter hvert emne
- Spørgsmål som ikke besvares på mødet, besvares særskilt efter mødet
- Pause ca. halvvejs
- Deling af materiale

# BAGGRUND

## National undersøgelse

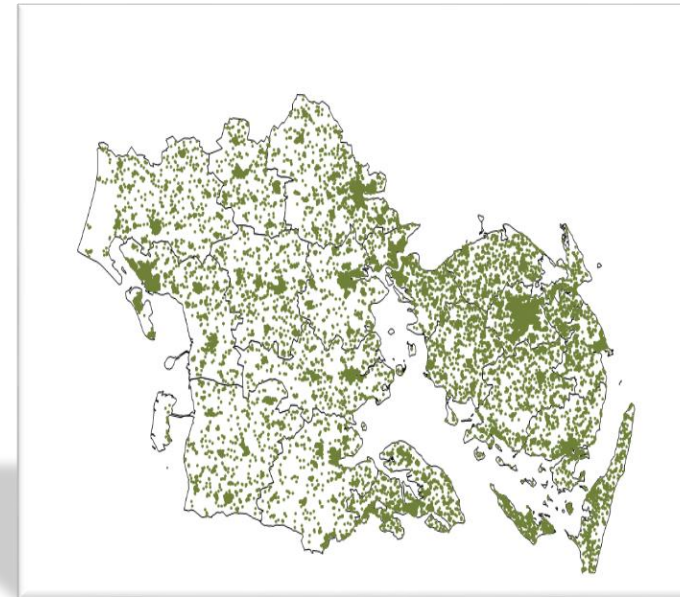
- Aftale fra 2009 mellem

Danske Regioner, KL, Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse og Finansministeriet

- Tværsnitsundersøgelse
  - Beskrivende undersøgelse
  - Gentages hvert fjerde år efter samme metode
  - Deltagere nationalt: ca. 300.000
  - Alder: 16 år og opefter

## Deltagere i Region Syddanmark

- 63.800 inviteret
- Svarprocent i 2021: 62,8 = 41.623 besvarelser



# BAGGRUND

## Nationalt spor

- Metodegruppe
- Styregruppe (Det Koordinerende Udvalg)

## Regionalt spor

- Kontaktpersoner i alle 22 kommuner
- To arbejdsgrupper (fokus på hhv. spørgeskema og kommunikation)

## Politisk og administrativt ophæng i Region Syddanmark

- Sundhedssamarbejdsudvalget
- Strategisk Sundhedsstyregruppe

# EMNER I SUNDHEDSPROFILEN 2025

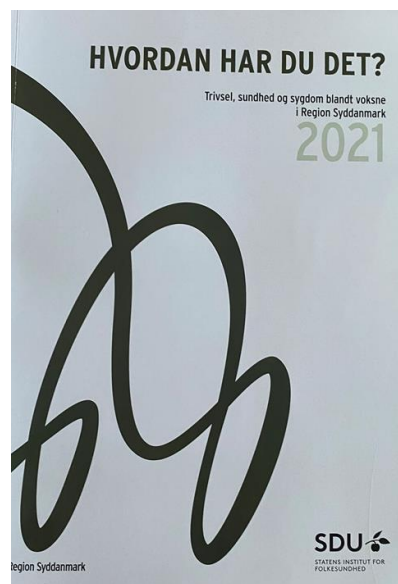
Sundhedsadfærd



Trivsel og helbred



Arbejdsliv



Sygelighed



Sociale relationer



Brug af sundhedsvæsenet



**NYE SPØRGSMÅL I  
SUNDHEDSPROFILEN 2025**

# OVERBLIK OVER NYE SPØRGSMÅL I 2025

Nationale spørgsmål:

- Mentalt helbred (SWEMWBS)
- Søvnlængde

Regionale spørgsmål

- Søvnkvalitet
- Ønske om at stoppe brug af e-cigaretter
- Ønske om at stoppe brug af snus og lignende produkter
- Afhængighed af sociale medier (Bergen Social Media Scale)
- Social- og følelsesmæssig ensomhed (De Jong Giervald Lonliness Scale)
- Fysisk helbred målrettet 55+-årige
- Indtag af energidrik og sukkerholdige drikke
- Manglende kontakt med udvalgte sundhedsaktører grundet økonomi
- Arbejdstilfredshed
- (Opioider, som en del af eksisterende spørgsmål om euforiserende stoffer)

Spørgeskemaet i 2025

## Spørgsmål

- **87** i alt
- **54** Nationale
  - 52 gengangere
  - 2 nye
- **32** Regionale
  - 23 gengangere
  - 9 nye



# MENTALT HELBRED: SHORT WARWICK-EDINGBURGH MENTAL WELLBEING SCALE (SWEMWBS)

- Opruster med nationalt spørgebatteri for mentalt helbred
- Nyt hovedmål for mentalt helbred i Sundhedsprofilen
- Har været med i den nationale SUSY-undersøgelse i 2021 og 2023
- Mentalt helbred måles på flere måder i Sundhedsprofilen
- SF-12 som tidligere hovedmål for mentalt helbred (lav score på mental helbredsskala)
- Metodiske udfordringer for nogle undergrupper, dog tyder intet på at tidligere afrapporterede tendenser ikke er retvisende.

# MENTALT HELBRED (SWEMWBS)

Nedenfor er der en række udsagn om følelser og tanker. Kryds den boks af, der bedst svarer til, hvor ofte du har haft det sådan i løbet af de sidste 2 uger:

| (Sæt ét X i hver linje)                                    | På intet tidspunkt       | Sjældent                 | Noget af tiden           | Ofte                     | Hele tiden               |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Jeg har følt mig optimistisk i forhold til fremtiden       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har følt mig nyttig                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har følt mig afslappet                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har klaret problemer godt                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har tænkt klart  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har følt mig tæt på andre mennesker                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har været i stand til at danne min egen mening om ting | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Short Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale

- Max 35 – jo højere score desto højere mentalt velbefindende
- Inddeling i lav, middel og høj mental velbefindende
- Positiv retorik
- Erstatte SF-12 som hovedmål for mentalt helbred.

## SF-12

- Bevares men opgøres som udvalgte delskalaer eks. selvvurderet helbred, psykisk trivsel, fysisk funktion.

# ØVRIGE TOBAKS- OG NIKOTINPRODUKTER

Omkring 35% blandt 15-24-årige bruger mindst ét nikotin- eller tobaksprodukt (§Røg undersøgelsen 2023, Sundhedsstyrelsen)

Øvrige tobaks- og nikotinprodukter bliver mere og mere udbredte – især blandt unge

Mangel på viden om de unges motivation for at ophøre brugen af øvrige nikotin- og tobaksprodukter

Ønske om at skabe indblik i borgernes overvejelser og dermed grundlaget for indsatser

Supplement til eksisterende spørgsmål om hhv. e-cigaretter/vapes og snus

# ØNSKE OM AT OPHØRE BRUG AF HHV. E-CIGARETTER/VAPES OG SNUS

Vil du gerne holde op med at bruge e-cigaretter/vapes?

(Kun ét X)

|  |                          |
|--|--------------------------|
| Nej, jeg ønsker ikke at stoppe                               | <input type="checkbox"/> |
| Nej, jeg overvejer det ikke i øjeblikket                     | <input type="checkbox"/> |
| Ja, jeg overvejer det, men har ingen faste planer endnu      | <input type="checkbox"/> |
| Ja, jeg planlægger at stoppe, og jeg har en plan for hvornår | <input type="checkbox"/> |

Vil du gerne holde op med at bruge snus, tyggetobak, skrå, tobakspastiller, nikotinposer eller lignende, der placeres under læben?

(Kun ét X)

|  |                          |
|--|--------------------------|
| Nej, jeg ønsker ikke at stoppe                               | <input type="checkbox"/> |
| Nej, jeg overvejer det ikke i øjeblikket                     | <input type="checkbox"/> |
| Ja, jeg overvejer det, men har ingen faste planer endnu      | <input type="checkbox"/> |
| Ja, jeg planlægger at stoppe, og jeg har en plan for hvornår | <input type="checkbox"/> |

- Ingen validerede spørgsmål om emnet
- Spørgsmålene er udviklet i et samarbejde med Professor i tobaksforebyggelse Charlotta Pisinger
- Balanceret skala
- Nødvendigt med opdeltede spørgsmål for at holde det simpelt

# SOCIALE MEDIER

I både 2017 og 2021 er der spurgt til sociale medier i sundhedsprofilen

**Bevæggrunden for inklusion af spørgsmål om sociale medier i 2017**

- Markant stigning i brug af skærme, herunder sociale medier
- Negativ udvikling i mental sundhed både nationalt og internationalt
- Eksperthypoteser om mulig sammenhæng mellem sociale medier og mental sundhed
  - Selvværd, søvn, Fear of Missing Out, overfladisk social kontakt osv.

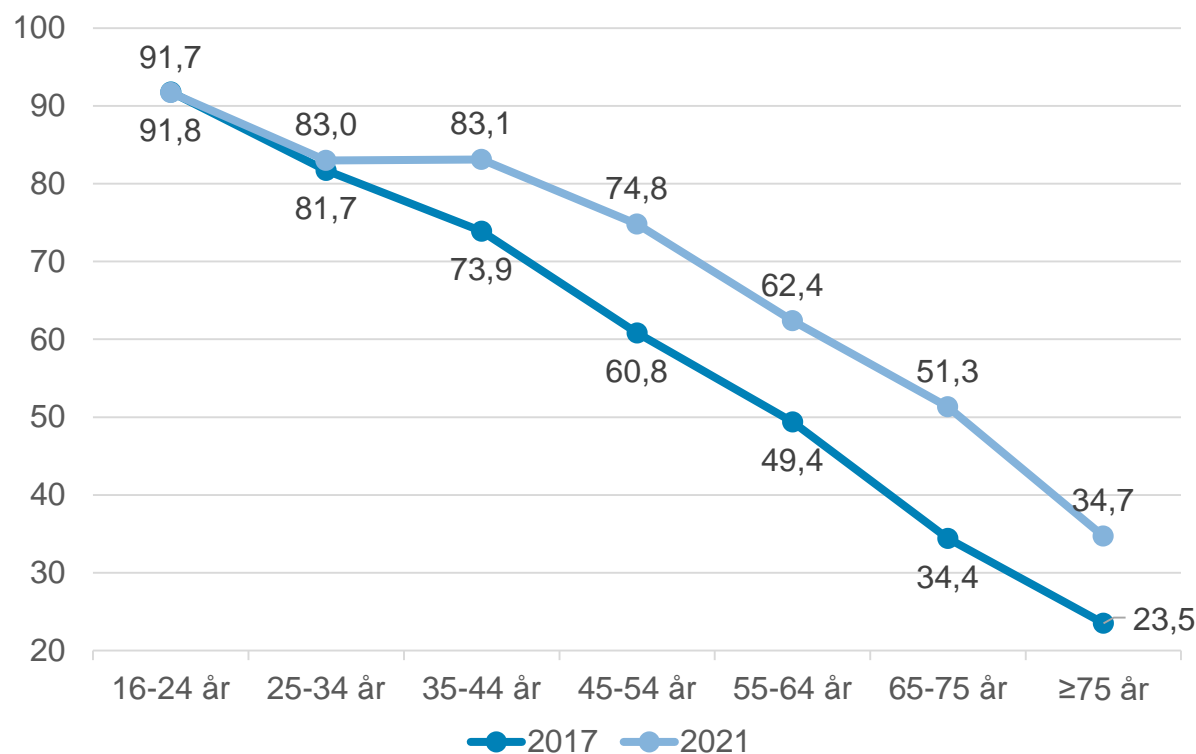
**Samme spørgsmål er inkluderet i både 2017 og 2021:**

- Hyppighed af brug
- Tidsmæssige forbrug
- Følelser som følge af besked, billede eller statusopdatering fra venner og bekendte

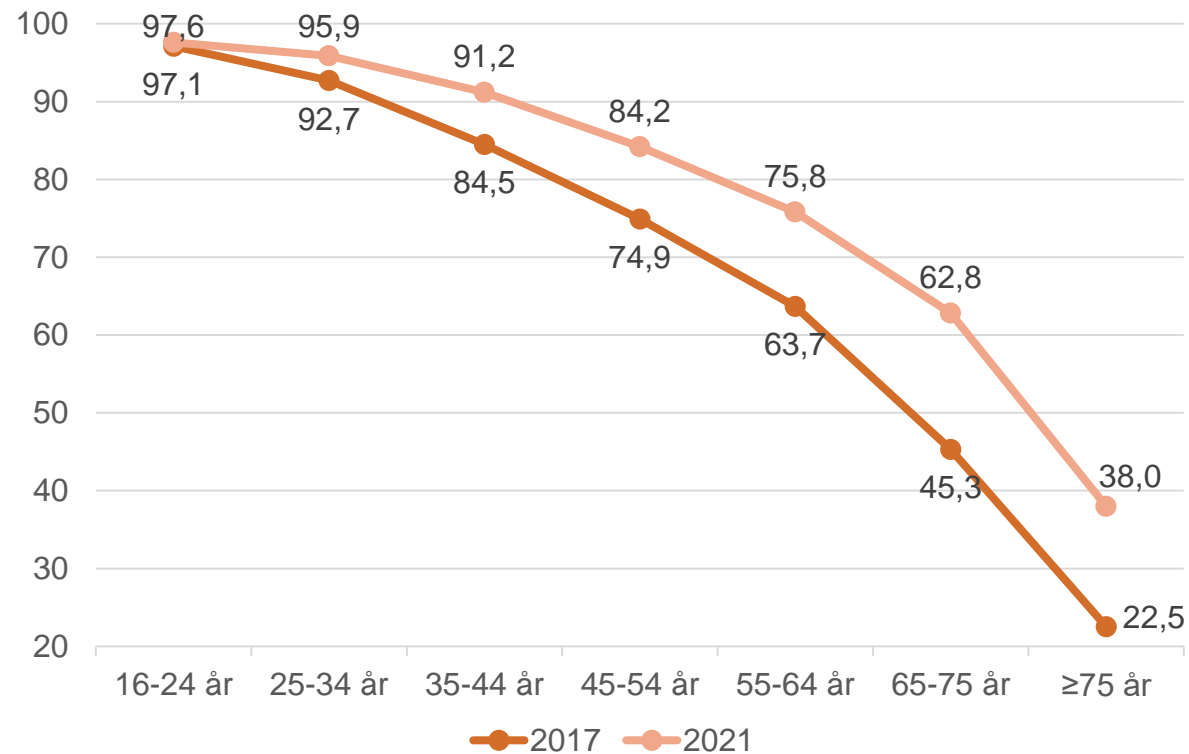


# ANDELEN DER DAGLIGT BRUGER SOCIALE MEDIER, 2017-2021, PROCENTPOINT

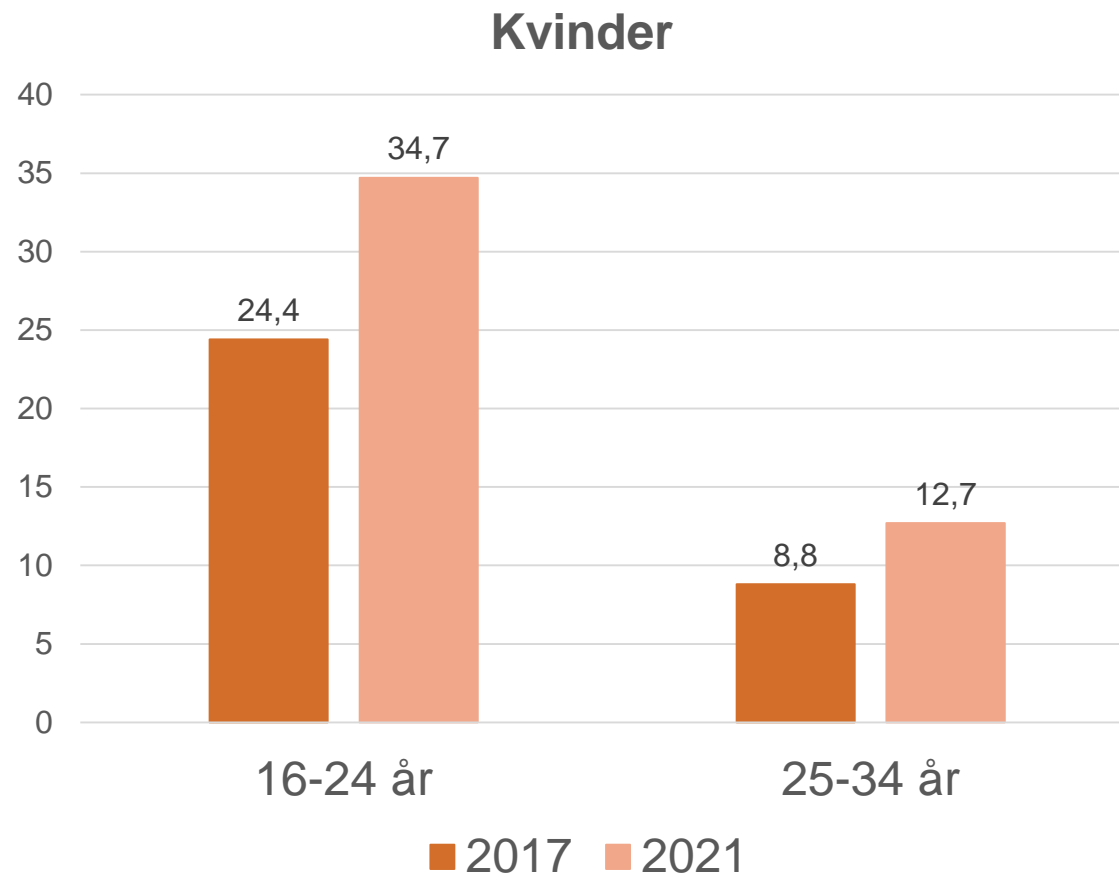
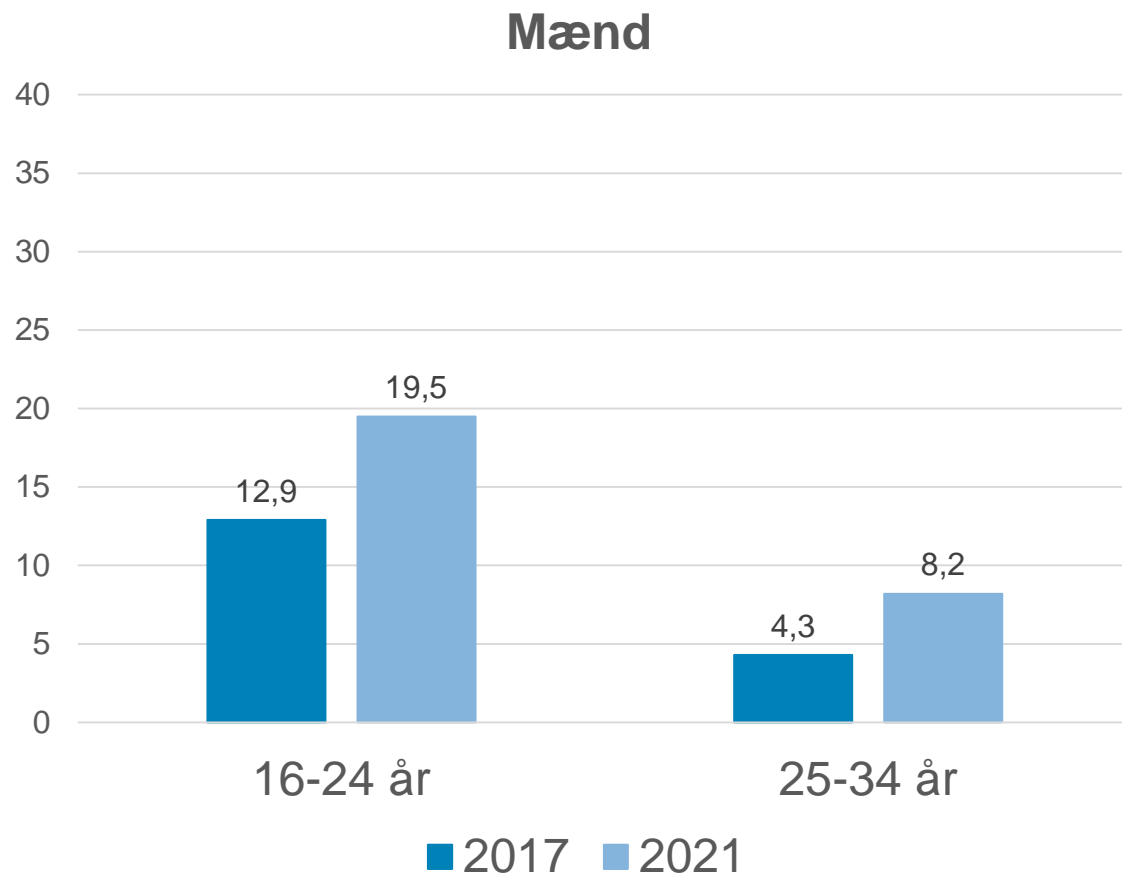
## Mænd



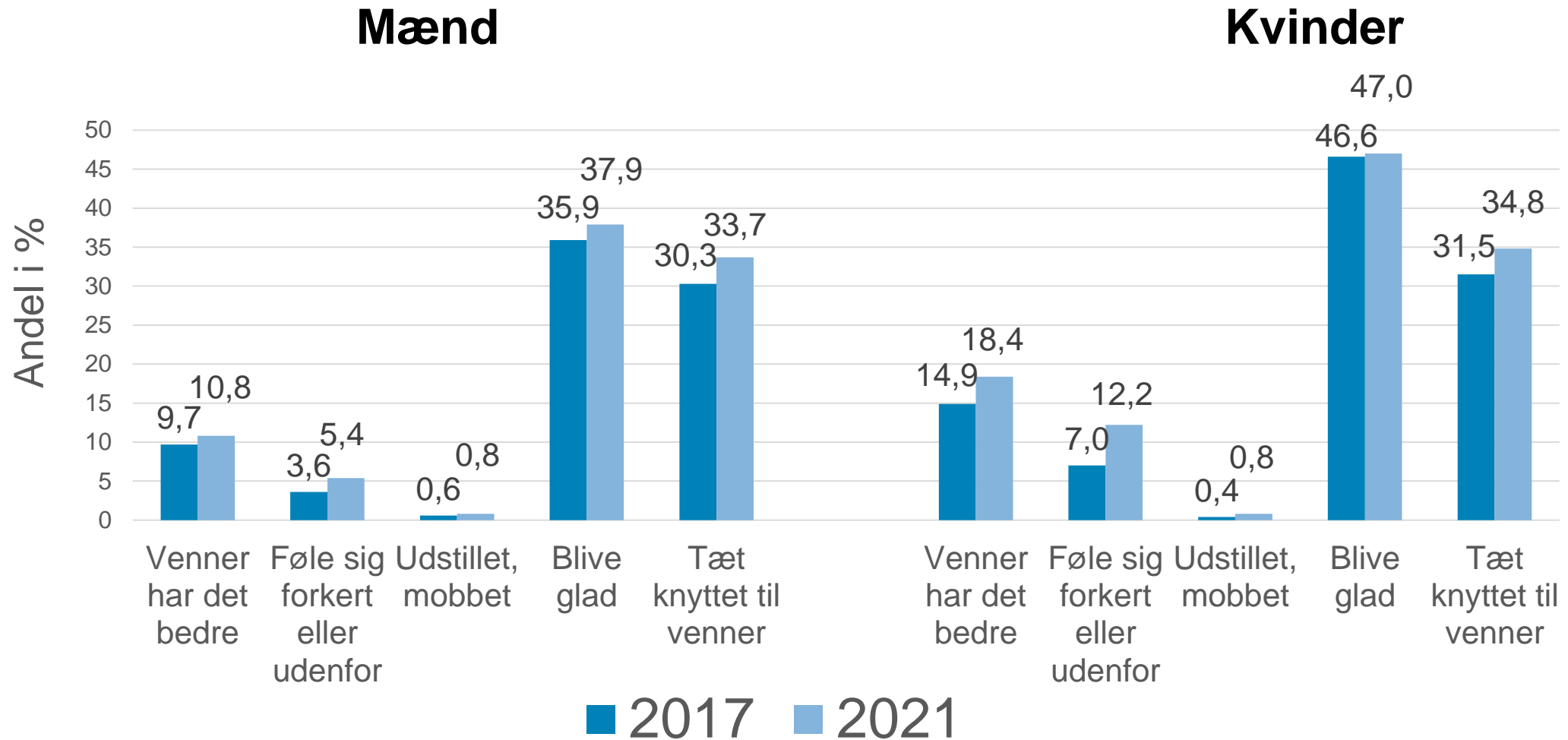
## Kvinder



# ANDEL, DER BRUGER +3 TIMER OM DAGEN PÅ SOCIALE MEDIER BLANDT PERSONER MED DAGLIGT FORBRUG, 2017-2021, %



# ANDEL (%) DER MEGET OFTE ELLER OFTE OPLEVER UDVALGTE FØLELSERMÆSSIGE REAKTIONER HOS SIG SELV, SOM FØLGE AF VENNER OG BEKENDTES STATUSOPDATERINGER, 16-24-ÅRIGE





# SOCIALE MEDIER OG MENTAL SUNDHED

- Forskning i sammenhæng mellem brug af sociale medier og mental sundhed er vokset markant i de senere år. Alene i perioden fra 2019-2021 er der publiceret 27 review-artikler
- **Forskningen er primært baseret på:**
  - Kvantitative studier med tværsnitsdesign
  - unge som målgruppe
  - tid brugt på sociale medier, som eksponering
- **Hovedkonklusioner fra forskningen:**
  - Tid brugt på sociale medier:
    - inkonsistente sammenhænge og hovedsageligt svage men signifikante effektstørrelser
    - sammenhænge kan variere med køn, alder og geografiske forhold
    - Kritik: fokus på tid fremfor indhold og individuelle faktorer kan skjule stærkere sammenhænge

1.) Valkenburg PM. Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Curr Opin Psychol.* 2022; 45:101294.

2.) Ahmed O, Walsh EI, Dawel A, Alateeq K, Espinoza Oyarce DA, Cherbuin N. Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *J Affect Disord.* 2024; 367:701-12.

3.) Arias-de la Torre, J., et al. (2020). "Relationship Between Depression and the Use of Mobile Technologies and Social Media Among Adolescents: Umbrella Review." *J Med Internet Res* **22**(8): e16388.

4.) Valkenburg, P. M., et al. (2016). "Media Effects: Theory and Research." *Annu Rev Psychol* **67**: 315-338.

# SOCIALE MEDIER OG MENTAL SUNDHED

## Hovedkonklusioner fra forskningen

### Problematisk forbrug af sociale medier:

- Defineres som overdreven brug af sociale medier med afhængighedslignende symptomer eksempelvis at: sociale medier dominerer tanker og daglige aktiviteter, oplevelse af abstinenssymptomer og vanskeligheder med at kontrollere forbruget
- konsistent, moderat og signifikant sammenhæng til dårlig mental sundhed, herunder depression, angst, nedsat trivsel og søvnproblemer

1.) Valkenburg PM. Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Curr Opin Psychol.* 2022; 45:101294.

2.) Ahmed O, Walsh EI, Dawel A, Alateeq K, Espinoza Oyarce DA, Cherbuin N. Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *J Affect Disord.* 2024; 367:701-12.

3.) Arias-de la Torre, J., et al. (2020). "Relationship Between Depression and the Use of Mobile Technologies and Social Media Among Adolescents: Umbrella Review." *J Med Internet Res* **22**(8): e16388.

# Sundhedsprofildata

## Styrker og svagheder i sundhedsprofildata

Beskrive:

Hvem

Hvad

Hvor



Forklare:

Hvorfor

Hvordan

Vigtigt at måle på indikatorer, hvor der er dokumenteret en sammenhæng til sundhed.

# MÅLING AF PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE

- Der findes forskellige instrumenter til at opgøre PSMU
- Bergen Social Media Scale er valideret med acceptable resultater og anvendt i mange nationale og internationale studier – herunder også den Europæiske sundhedsprofil, som også måler på aldersspændet fra 16+
- Der er videnskabelige grænseværdier for skalaen, som kan bruges til at definere PSMU – om end der ikke er konsensus om et enkelt værdi

# SUNDHEDSPROFIL 2025, BERGEN SOCIAL MEDIA SCALE

Herunder finder du nogle spørgsmål om dit forhold til og brug af sociale medier (Facebook, X, LinkedIn, Instagram, Snapchat eller lignende). Vælg for hvert spørgsmål den svarmulighed som bedst beskriver dig.

## 63. Hvor ofte i løbet af de seneste 12 måneder har du...

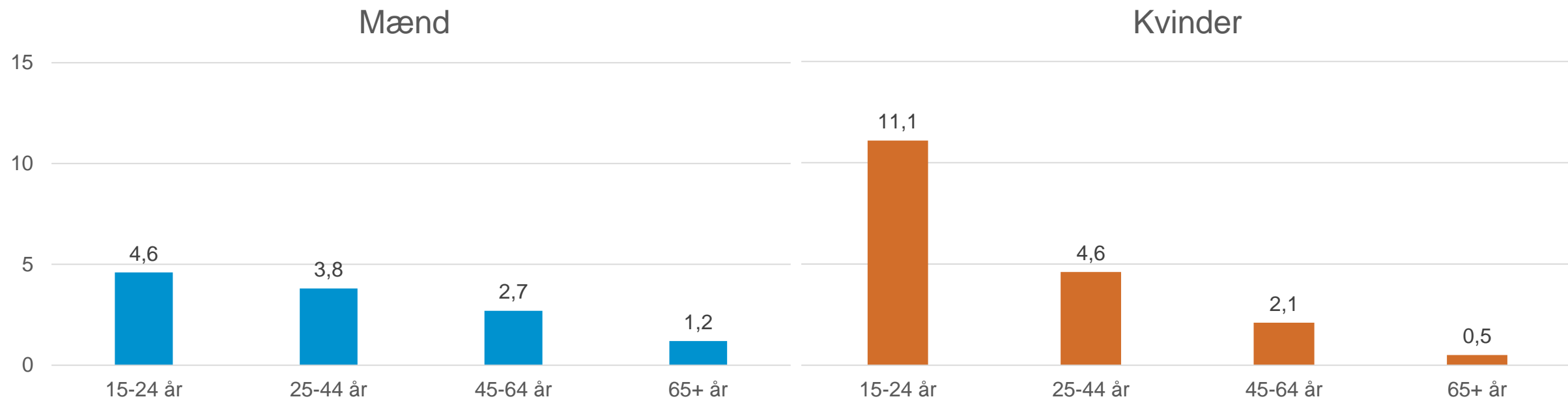
(Sæt ét X i hver linje)

|   | Meget sjældent           | Sjældent                 | Sommetider               | Ofte                     | Meget ofte               |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Brugt meget tid på at tænke på de sociale medier eller på at planlægge, hvornår du kan bruge de sociale medier? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Følt et behov for at bruge de sociale medier mere og mere?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Brugt de sociale medier for at glemme personlige problemer?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Forsøgt at skære ned på dit forbrug af de sociale medier, uden at det er lykkedes?                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Blevet rastløs eller urolig, hvis du ikke har haft mulighed for at bruge de sociale medier?                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Brugt de sociale medier så meget, at det har haft en negativ indflydelse på dit arbejde/studie?*                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

\*Hvis du ikke er i arbejde eller under uddannelse, svar da med udgangspunkt i dine daglige opgaver og aktiviteter.

# TAL FRA DEN DANSKE DEL AF DEN EUROPÆISKE SUNDHEDSPROFIL I 2019

Andel, som udviser afhængighed af sociale medier ifølge Bergen Skala



# SOCIALE MEDIER I HHDD 2025

- Hyppighed af brug (uændret)
- Tidsmæssige forbrug (uændret)

## Udgår

58. Hvor ofte sker det, at dine venner eller bekendte deler en besked, et billede eller en statusopdatering på de sociale medier, som gør:

| (Sæt ét X i hver linje)                                    | Meget ofte               | Ofte                     | Somme tider              | Sjældent                 | Aldrig                   |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| At du føler, at dine venner generelt har det bedre end dig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| At du bliver glad  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| At du føler dig forkert eller udenfor                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| At du bliver inspireret                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| At du bliver irriteret                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| At du føler dig tæt knyttet til dine venner                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| At du føler ligegyldighed                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| At du føler dig udstillet eller mobbet                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Inkluderes

Herunder finder du nogle spørgsmål om dit forhold til og brug af sociale medier (Facebook, X, LinkedIn, Instagram, Snapchat eller lignende). Vælg for hvert spørgsmål den svarmulighed som bedst beskriver dig.

63. Hvor ofte i løbet af de seneste 12 måneder har du...

| (Sæt ét X i hver linje)   | Meget sjældent           | Sjældent                 | Sommetider               | Ofte                     | Meget ofte               |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Brugt meget tid på at tænke på de sociale medier eller på at planlægge, hvornår du kan bruge de sociale medier? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Følt et behov for at bruge de sociale medier mere og mere?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Brugt de sociale medier for at glemme personlige problemer?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Forsøgt at skære ned på dit forbrug af de sociale medier, uden at det er lykkedes?                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Blevet rastløs eller urolig, hvis du ikke har haft mulighed for at bruge de sociale medier?                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Brugt de sociale medier så meget, at det har haft en negativ indflydelse på dit arbejde/studie?*                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

\*Hvis du ikke er i arbejde eller under uddannelse, svar da med udgangspunkt i dine daglige opgaver og aktiviteter.

# SOCIALE RELATIONER

- Sociale relationer har stor betydning for menneskers fysiske og psykiske helbred.
- Personer med stærke sociale relationer, i sammenligning med personer med svage sociale relationer, har:
  - oftere har et bedre helbred, bliver sjældnere syge, kommer hurtigere over sygdom, har bedre mentalt helbred og lever længere
- Tre overordnede forklaringsmekanismer
  - Adfærdsmæssige – sociale bånd kan motivere til sundhedsbeskyttende adfærd
  - Psykosociale – nære relationer kan bl.a. reducere stress, fremme mental sundhed som igen kan skabe overskud til sunde livsstilsvaner.
  - Fysiologiske – Støttende relationer kan forbedre immun-, endokrine og kardiovaskulære funktioner ved at mindske slitage på fysiologiske systemer, som ellers opstår ved vedvarende belastning, eksempelvis fra mangel på støtte.



# SUNDHEDSPROFIL – SOCIALE RELATIONER

## Eksisterende spørgsmål i sundhedsprofilen:

- Fysisk eller digitalt i kontakt med familie, venner og bekendt
- Deltagelse i foreninger, organisationer mv.
  
- Har du nogen at tale med, hvis du har problemer eller brug for støtte?
  
- Ensomhed - Three-Item Loneliness Scale
  - Hvor ofte føler du sig isoleret fra andre?
  - Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?
  - Hvor ofte føler du dig udenfor?

## Sociale relationer – to overordnede dimensioner

- *Strukturel dimension* = kvantitative aspekter af relationerne, det vil sige hvor mange og hvilke personer, man har kontakt med.
  
- *Funktionel dimension* = kvalitative aspekter af éns sociale relationer, altså hvordan relationerne er og fungerer.

# DE JONG GIERVALD LONLINESS SCALE

77. Angiv i hvilken grad du er enig i følgende udsagn. Tag udgangspunkt i, hvordan du har haft det på det seneste.

| (Sæt ét X i hver linje)  | Helt enig                | Enig                     | Hverken enig eller uenig | Uenig                    | Helt uenig               |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Der er altid nogen i min familie eller omgangskreds, som jeg kan dele mine dagligdagsproblemer med | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg savner at have en rigtig god ven eller veninde   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg oplever en tomhed omkring mig  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Der er nok mennesker, som jeg kan støtte mig til i tilfælde af problemer                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg savner hyggeligt samvær med andre  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg synes, at min kreds af venner og bekendte er for lille   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har mange mennesker, som jeg kan stole fuldstændigt på   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Der er nok mennesker, som jeg føler mig tæt på   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg savner at have mennesker omkring mig   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg føler mig ofte svigtet   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg kan altid regne med mine venner, når jeg har brug for det                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Anerkendt skala til måling af social- og følelsesmæssig ensomhed

Social ensomhed:

- Følelse af mangel på bredere sociale netværk og tilhørsforhold.
- Kan eksempelvis skyldes faktorer som flytning til en ny by, pensionering eller ændringer i familiære relationer.

Følelsesmæssig ensomhed:

- Handler om manglen på nære, intime relationer, såsom en tæt ven eller partner, der kan give følelsesmæssig støtte og forståelse.
- Kan opstå selv i store sociale netværk, hvis en person ikke har nogen tætte og dybe relationer.

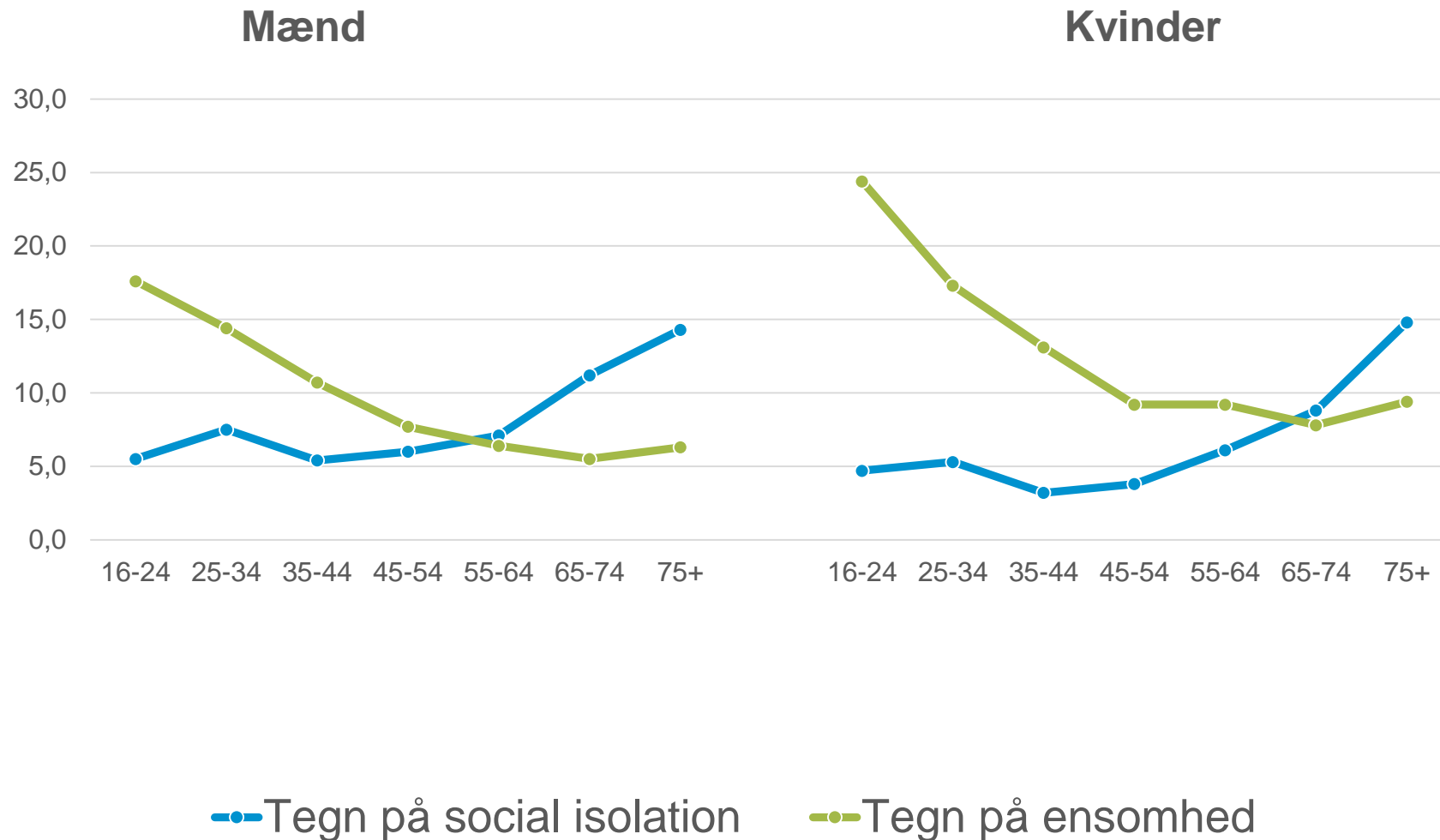
# DE JONG GIERVALD LONLINESS SCALE

- Skalaen er grundigt valideret og afprøvet i befolkningsgrupper med et bredt aldersspænd ligesom i sundhedsprofilen.
- Skalaen har ikke en indbygget standard for, hvornår man karakteriseres som havende svage relationer – men giver mulighed for relative sammenligninger mellem grupper baseret på alder, køn, uddannelse og lignende.
- Med skalaen kan vi belyse hvilke grupper i befolkningen, som særligt udtrykker mangel på nære relationer, studere sammenhæng til andre faktorer i profilen og undersøge udvikling over tid i oplevelsen af nære relationer.

1) De Jong Gierveld, J. and T. Van Tilburg (2010). "The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys." *Eur J Ageing* 7(2): 121-130.

2) Hofman, A., et al. (2022). "Social and emotional loneliness in a large sample of Dutch adults aged 19-65: Associations with risk factors." *Psychiatry Res* 313: 114602.

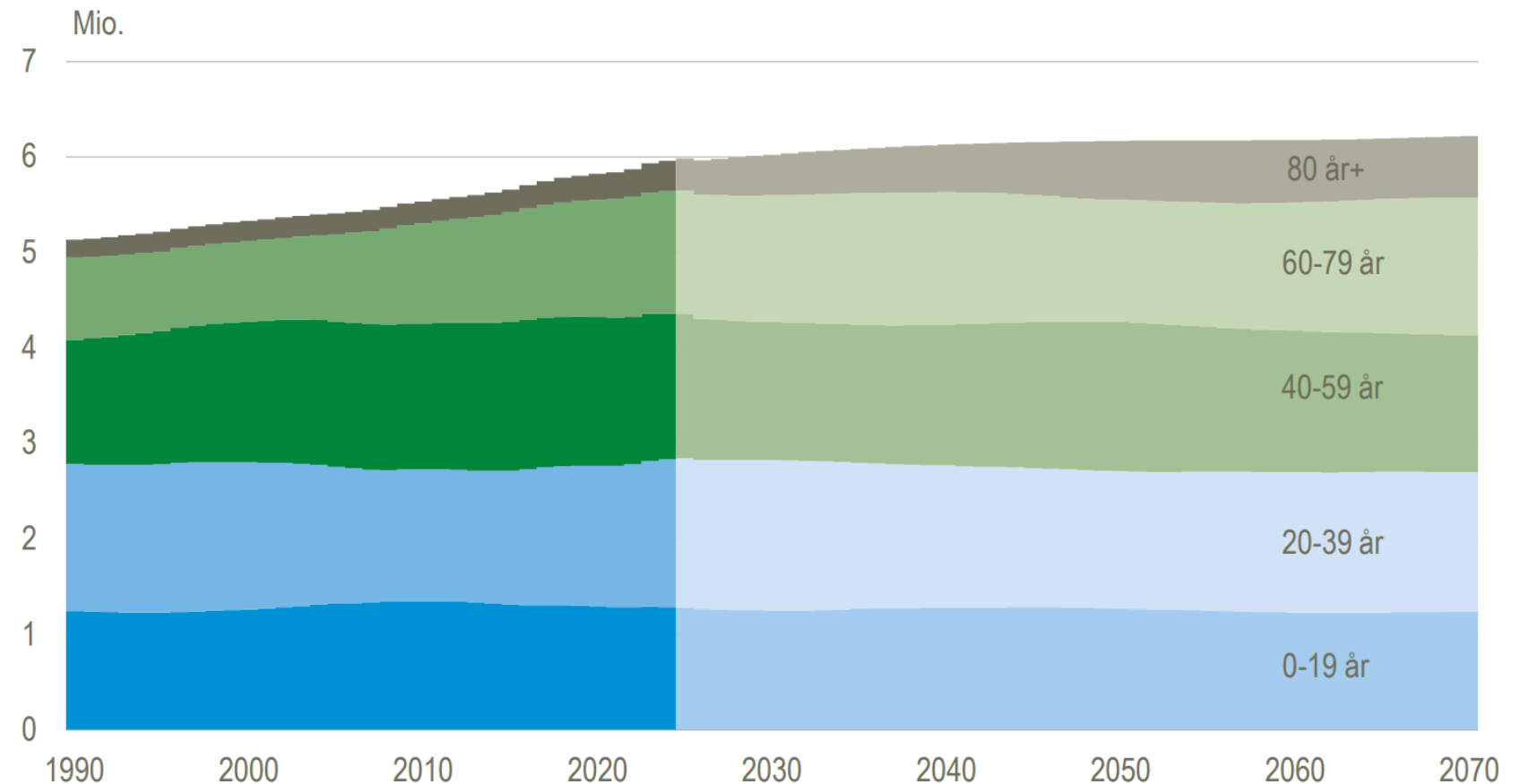
# TEGN PÅ ENSOMHED OG SOCIAL ISOLATION, 2021



# FYSISK FUNKTIONSEVNE

- Aldersgruppen på 80 år
  - Udgjorde 5 % ved Indgangen til 2024 og forventes at stige til 10 pct. I 2047
- Aldersgruppen 20-39 år
  - Ca. 110000 færre i 2050 sammenlignet med i dag
- Befolkningstallet når 6 mio. i 2028.
- Middellevetiden for 0-årige forventes at være ca. 89 år i 2069

Befolkningen i faktiske tal til og med 1. januar 2024 og herefter ifølge 2024-fremskrivningen



Kilde: [www.statistikbanken.dk/folk2](http://www.statistikbanken.dk/folk2) og frdk124

# HVORFOR BLIVER DER FLERE ÆLDRE OG HVILKEN BETYDNING FÅR DET?

- Den forventede stigningen begrundes blandt andet med:
  - Højt fødselstal efter 2. Verdenskrigs afslutning (det såkaldte baby-boom).
  - Ændring i livsstil – forsat fald i antallet af rygere
  - Bedre behandling, forebyggelse og opsporing af sygdom
- Stigningen i det absolutte antal af ældre vil i sig selv øge presset på sundhedsvæsenet
- Men det totale omfang af pres er usikkert, da det er uklart, hvilken sammenhæng der fremadrettet vil være mellem stigende levealder og antallet af år med dårligt helbred blandt ældre.
  - Mulige scenarier
    - Længere levetid og flere år med dårligt helbred (expansion of morbidity)
    - Længere levetid men antallet af år med dårligt helbred komprimeres (compression of morbidity)
    - Længere levetid og flere år med sygdomme, men med mindre belastningsgrad (*dynamic equilibrium* )

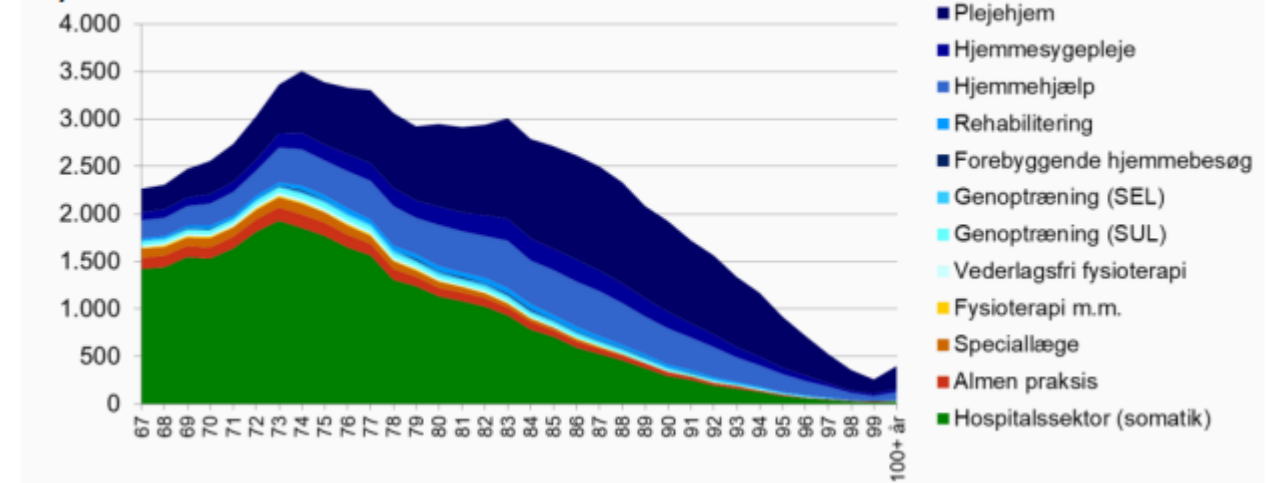
# HVORFOR BLIVER DER FLERE ÆLDRE OG HVILKEN BETYDNING FÅR DET?

- De tre scenarier udelukker ikke nødvendigvis hinanden, da forskellige helbredsindikatorer kan pege i forskellige retninger og dermed understøtte hvert sit scenarie.
- Foreløbige studier tyder umiddelbart på, at i takt med, at vi lever længere, indtræffer tidspunktet for dårlig kognitiv funktion også senere – herunder demenssygdom.
- Tidspunktet for, hvornår nogle af vores funktionsevner svækkes, så vi får sværere ved at udføre daglige aktiviteter, udskydes tilsyneladende ikke i samme grad

# BETYDNING AF GOD FUNKTIONSEVNE

- God funktionsevne er en vigtig forudsætning for et selvstændigt liv og livskvalitet i alderdommen
- Funktionsevne påvirker udgifterne til pleje af de ældste borgere.
- Der er ikke et nationalt register, der systematisk indsamler data om borgernes funktionsevne.

Samlede sundheds- og plejeudgifter i 2021 fordelt på alderstrin, sektor og type (mio. kr.)





# FYSISK FUNKTIONSEVNE BLANDT BORGERE I ALDEREN 55+ ÅR

- Funktionsniveau måles ved 5 spørgsmål omhandlende:
  - Kommunikative færdigheder
  - Mobilitet, muskelstyrke, udholdenhed
- Batteriet er udviklet af Statens Institut for Folkesundhed og anvendt i undersøgelser siden 1986/87. Se nedenstående reference for seneste rapport.

Kan du normalt uden besvær, med lidt besvær, med meget besvær eller slet ikke gøre følgende?

(Sæt ét X i hver linje)

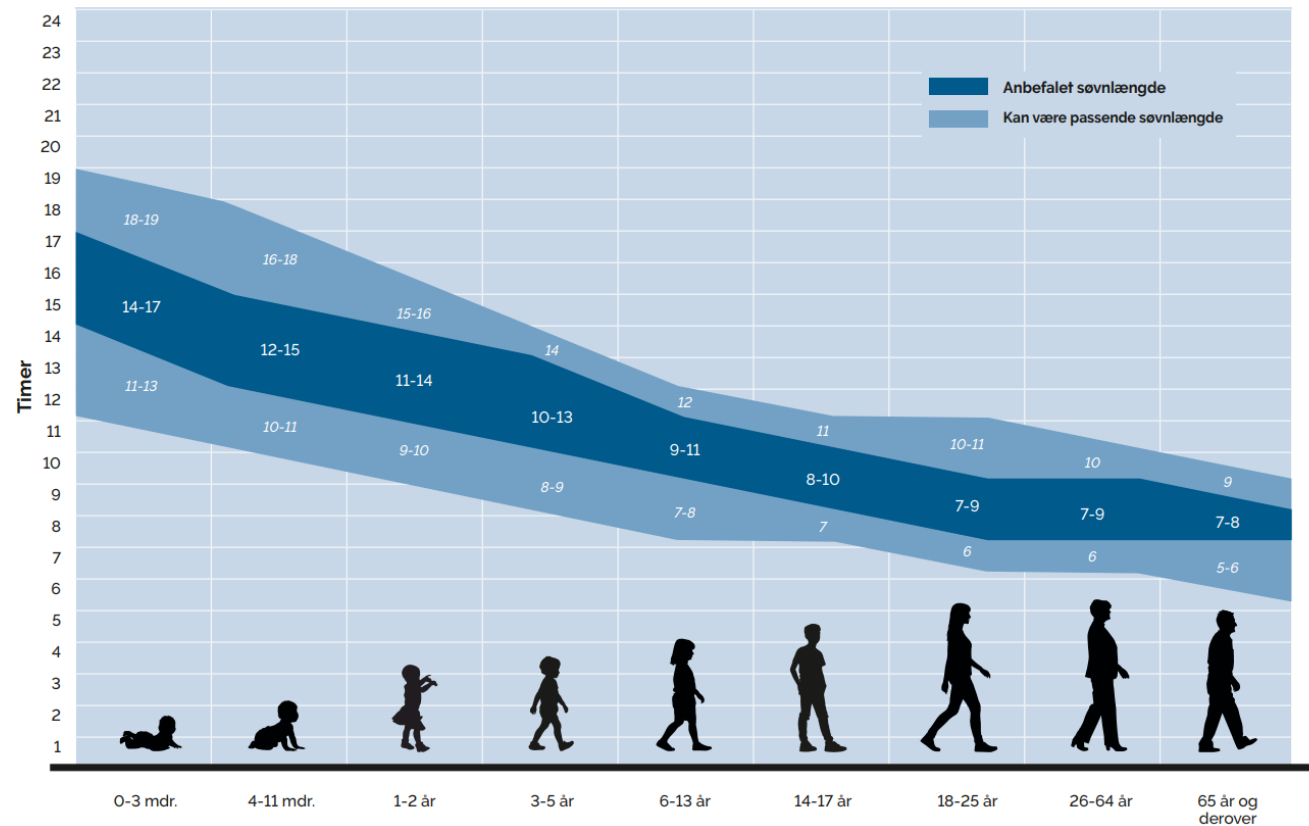
|   | Ja, uden<br>besvær       | Ja, med<br>lidt<br>besvær | Ja, med<br>meget<br>besvær | Nej, slet<br>ikke        |
|---|--------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|
| Læse en almindelig avistekst (evt. med briller, hvis det normalt bruges)?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| Høre, hvad der bliver sagt under en normal samtale mellem 3 eller flere personer (evt. med høreapparat, hvis det normalt bruges)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| Gå 400 meter uden at hvile?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| Gå op eller ned ad en trappe fra en etage til en anden uden at hvile?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| Bære 5 kg (f.eks. indkøbsposer)?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |

# SØVN

- Søvn er uundværlig for normal funktionsevne, og en af søvnens vigtigste funktioner er restitution af kroppen samt vedligeholdelse af hjernens funktioner.
- Søvnproblemer omfatter flere forskellige problematikker, som kan føre til helbredsmæssige konsekvenser
  - For kort søvnlængde
  - For lang søvnlængde
  - Dårlig søvnkvalitet
  - Uregelmæssigt søvnmønster
- Dårlig søvnkvalitet, for lang eller for kort søvn spiller eksempelvis en central rolle i udviklingen af en række kroniske sygdomme og tilstande, såsom demens, type 2-diabetes og hjerte-kar-sygdomme. Sund søvn er omvendt en beskyttende faktor for både fysisk og mental sundhed
- Mekanismerne er endnu ikke fuldt forstået og varierer sandsynligvis for henholdsvis kort og lang søvnlængde.

# SØVN - ANBEFALINGER

- Der er individuelle variationer i søvnbehovet og søvnbehovet varierer med alderen.
- SST har i 2024 for første gang givet anbefalinger for voksne i tillæg til de eksisterende anbefalinger for børn.



# NYT NATIONALT SPØRGSMÅL OM SØVN

- I den nationale del af sundhedsprofilen er tilføjet spørgsmål om søvnlængde, så de nye anbefalinger fremadrettet kan monitoreres
- Søvnlængde siger ikke nødvendigvis noget om kvaliteten af søvnen
- En person kan sove tilstrækkeligt længe, men stadig opleve dårlig søvnkvalitet, hvilket kan have negative konsekvenser for helbredet.

I de seneste 4 uger: Hvor mange timer og minutter sov du ca. på et almindeligt hverdagsdøgn?

Medtag middagslur

timer og

minutter

# NYT REGIONAL SPØRGSMÅL OM SØVN

- Til måling af søvnkvalitet anvendes fire spørgsmål fra Karolinska Sleep Questionnaire, som er et anerkendt spørgeskema udviklet af svenske forskere
- Spørgsmålene er tidligere inkluderet i sundhedsprofilerne i Region Midt og Nord
- På baggrund af skalaen kan sammenfattes en samlet score til kvantificering af søvnkvalitet

De følgende spørgsmål handler om, hvordan du har sovet de seneste 4 uger.

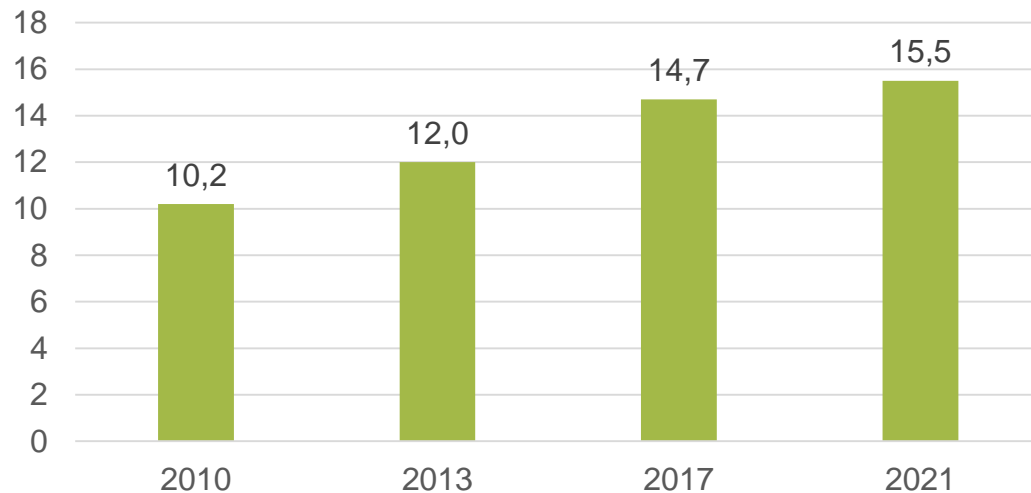
(Sæt ét X i hver linje)

|  | Ikke i de<br>seneste<br>4 uger | Mindre end<br>1 gang<br>om ugen | 1-2 gang<br>om ugen      | 3 gange<br>eller flere<br>om ugen |
|--|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| Har du haft svært ved at falde i søvn?                                     | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>          |
| Er du vågnet flere gange om natten og haft svært ved at falde i søvn igen? | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>          |
| Er du vågnet tidligt uden at kunne falde i søvn igen?                      | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>          |
| Har du sovet dårligt og uroligt?   | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>          |

# SØVNPROBLEMER, 2010-2021

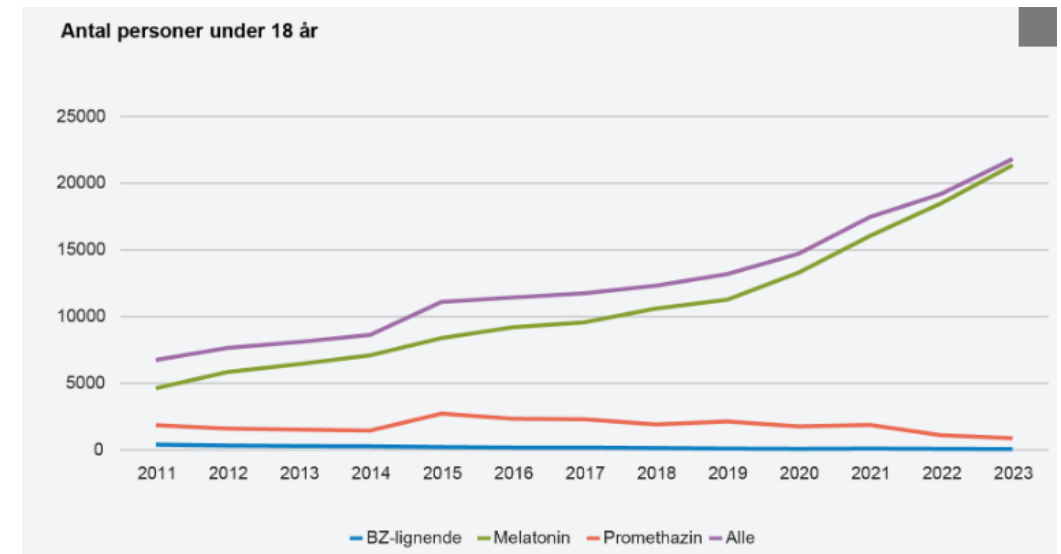
- Fra 2010 til 2021 har der været en stigning i antallet af voksne, som oplever søvnproblemer i Region Syddanmark

Andel der har været meget generet af søvnbesvær, søvnproblemer indenfor de seneste 14 dage, Region Syddanmark



Sundhedsprofilen, 2021

Antallet af børn og unge, der får sovemedicin



[https://sundhedsdatastyrelsen.dk/da/nyheder/2024/sovemedicin\\_04112024](https://sundhedsdatastyrelsen.dk/da/nyheder/2024/sovemedicin_04112024)

# OPIOIDER

Spørgsmål om stoffer, Sundhedsprofil 2021

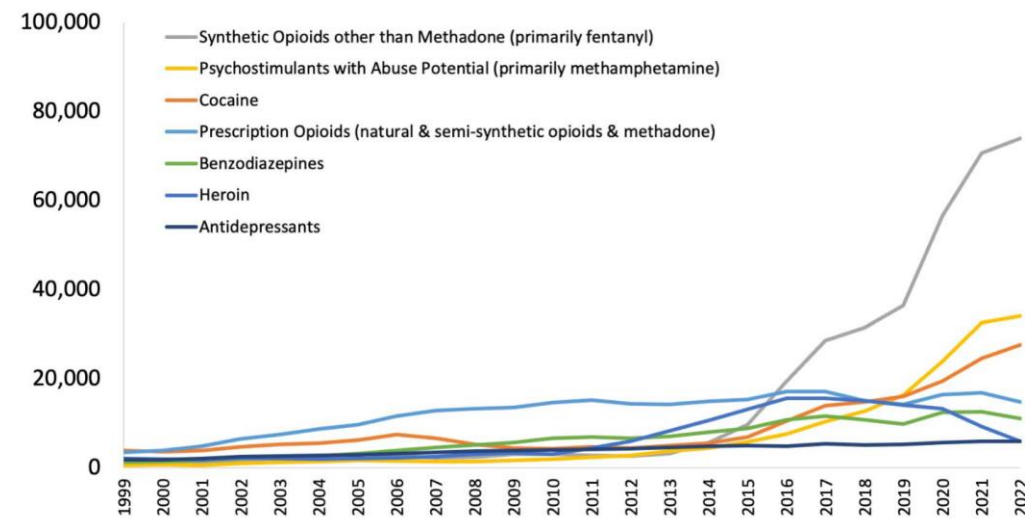
## Stoffer

29. Har du røget eller taget ét eller flere af følgende stoffer inden for de seneste 12 måneder?

| (Sæt ét X i hver linje)   | Nej, slet ikke           | Ja, 1-2 gange            | Ja, 3-5 gange            | Ja, 6-9 gange            | Ja, 10-19 gange          | Ja, mindst 20 gange      |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <u>Cannabis</u> : f.eks. hash, pot, skunk eller lignende (medtag ikke medicinsk cannabis) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <u>Andre stoffer</u> : f.eks. kokain, amfetamin, ecstasy/MDMA eller lignende              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Opioid overdosis-epidemi i USA

**Figure 2. U.S. Overdose Deaths\*, Select Drugs or Drug Categories, 1999-2022**



\*Includes deaths with underlying causes of unintentional drug poisoning (X40–X44), suicide drug poisoning (X60–X64), homicide drug poisoning (X85), or drug poisoning of undetermined intent (Y10–Y14), as coded in the International Classification of Diseases, 10th Revision. Source: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics. Multiple Cause of Death 1999-2022 on CDC WONDER Online Database, released 4/2024.

# HVAD ER OPIOIDER

- Opiater er stoffer, der udvindes fra opiumsvalmuen – men der findes også syntetisk fremstillede opioider
- Opioider har en hæmmende effekt på dele af centralnervesystemet - man bliver sløv, døsig, taler snøvlende og får en usikker gang
- Opioider bruges primært til at behandle smerter, især moderate til svære smerter – men giver også en rus og følelse af velbehag og afslappethed
- Opioider er dødeligt giftige, hvis der overdoseres. (Fentanyl er 100 gange så stærkt som morfin)

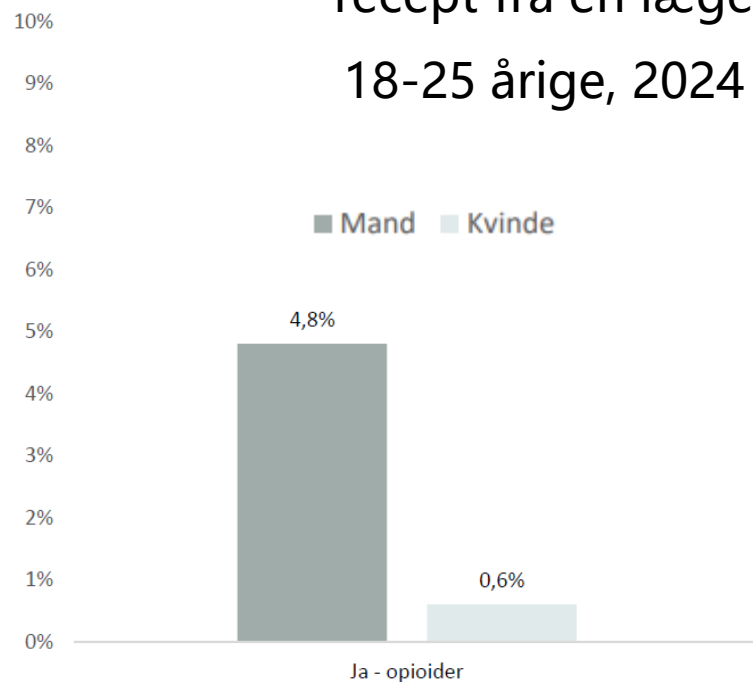
## Mest kendte opioider:

- Heroin
- Morfin
- Metadon
- Kodein (i Kodimagnyl)
- Fentanyl
- Tramadol
- Oxycodon

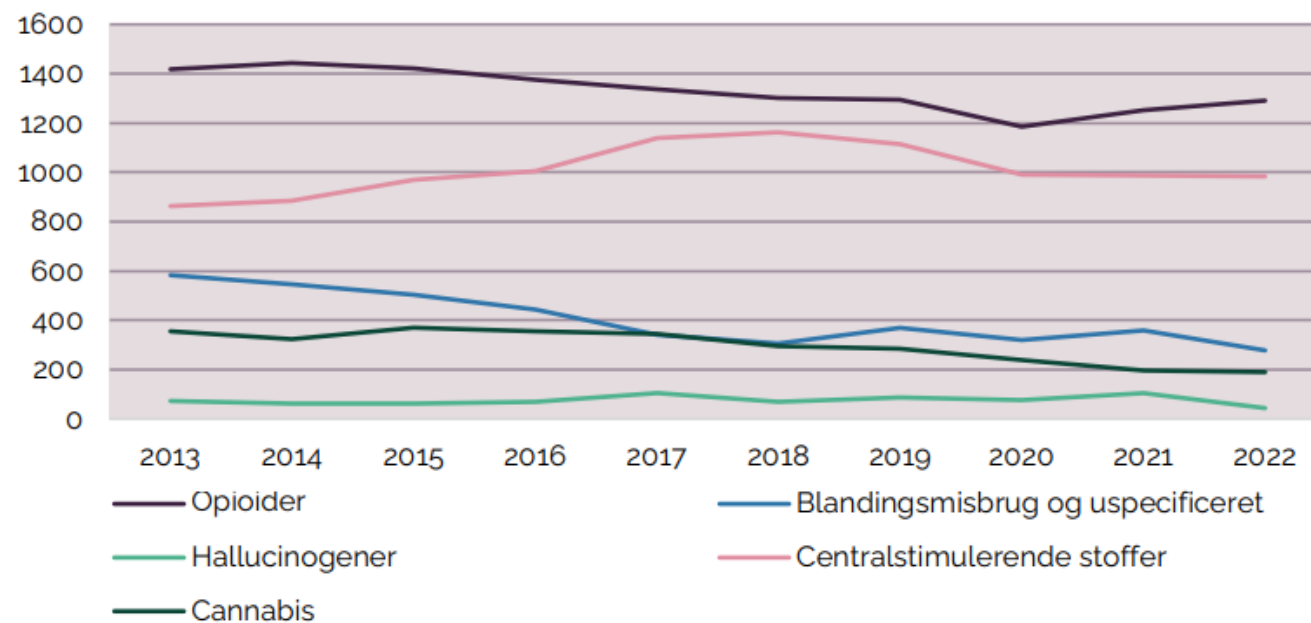


# OPIOIDMISBRUG I DANMARK

Nogensinde brugt opioider UDEN  
recept fra en læge  
18-25 årige, 2024



FIGUR 2.1. SYGEHUSOPHOLD SOM FØLGE AF FORGIFTNING MED ILLEGALE STOFFER FORDELT PÅ STOFGRUPPE. 2013-2022. ANTAL.



Sundhedsrelaterede konsekvenser. Narkosituationen i Danmark, 2023. Sundhedsstyrelsen.

Sundhedsstyrelsen, V. f. (2024). Undersøgelse blandt unge om brug af opioider og benzodiazepiner. Sundhedsstyrelsen.



# ENERGIDRIK OG ANDRE SUKKERHOLDIGE DRIKKE

- Energidrikke har et højt indhold af koffein - centralstimulerende og afhængighedsskabende stof.
- I Danmark er der fastsat en grænse for koffeinindholdet i energidrikke på 32 milligram pr 100 milliliter. Svarer ca. til indholdet i kaffe
- Børn og unge er særligt følsomme for koffein – blandt andet pga. lavere vægt.
- Unge tåler højst en lille dåse energidrik om dagen (25 cl), men kun hvis de ikke får koffein fra cola, kaffe eller te
- Næsten halvdelen af børn og unge (Norsk undersøgelse), der drikker energidrikke, rapporterer, at de har oplevet negative helbredseffekter efter indtagelse af energidrikke, for eksempel skælven, rastløshed og søvnproblemer, og nogle nævner også symptomer på afhængighed.

Abel, M. H., et al. (2023). Brug av energidrikker i aldersgruppen 10-18 år – Resultater fra landsrepresentative spørreundersøkelser i perioden 2015-2023, Folkehelseinstituttet.

Foto: Charlotte Mithril, Madensverden.dk

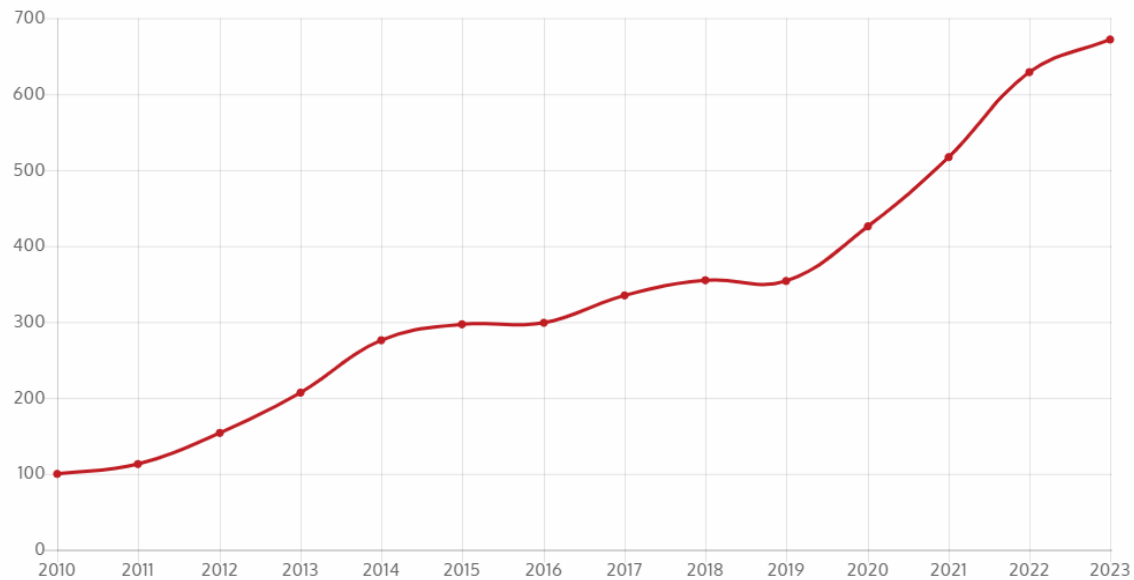
<https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig/om-de-officielle-kostraad/sluk-toersten-i-vand/energidrikke>



# SALG AF ENERGIDRIK I DANMARK

Salget nærmer sig en syvfoldning siden 2010

Salget af energidrikke 2010 - 2023



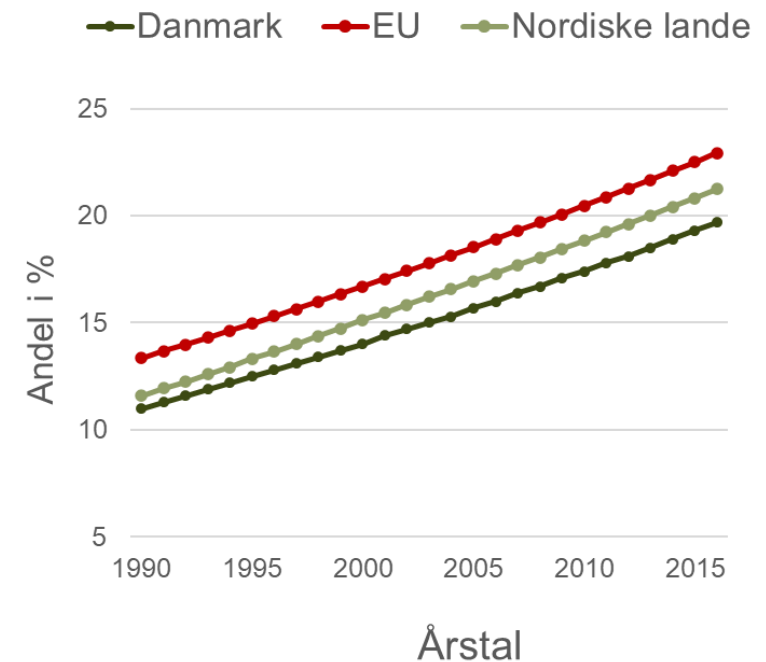
Tallene er indekseret med 2010 som indeks 100.

Baseret på salgstal fra Coops butikker fra januar 2010 til og med december 2023

# ENERGIDRIK OG ANDRE SUKKERHOLDIGE DRIKKE

- Både rct- og kohortestudier viser, at sukkerholdige drikkevarer er signifikant relateret til højere kropsvægt og bmi hos både voksne og børn.
- Andelen af borgere med svær overvægt har været støt i Danmark siden 1960'erne.

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



Nguyen, M., et al. (2023). "Sugar-sweetened beverage consumption and weight gain in children and adults: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials." *Am J Clin Nutr* 117(1): 160-174.

Graf: [https://gateway.euro.who.int/en/indicators/h2020\\_9-obesity/visualizations/#id=17080](https://gateway.euro.who.int/en/indicators/h2020_9-obesity/visualizations/#id=17080)

# ENERGIDRIK, SUNDHEDSPROFILEN, 2025

Hvor ofte drikker du nedenstående?

| (Sæt ét X i hver linje)                                  | Mere end<br>1 gang om<br><u>dagen</u> | 5-7 gange<br>om <u>ugen</u> | 3-4 gange<br>om <u>ugen</u> | 1-2 gange<br>om <u>ugen</u> | 1-3 gange<br>om<br><u>måned</u> | Sjældnere/<br>aldrig     |
|--|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| Sodavand, læskedrik eller<br>frugtsaft <u>med</u> sukker | <input type="checkbox"/>              | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> |
| Energidrik (f.eks. Red Bull,<br>Cult m.m.)               | <input type="checkbox"/>              | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> |

- Spørgsmålet om sukkerholdige drikke er også stillet i sundhedsprofilen i Region Syddanmark i 2013 og 2017, hvilket muliggør udviklingsanalyser.
- Spørgsmålet om energidrik er koordineret med Region Hovedstaden, som havde spørgsmålet med i 2017 og 2021.
- Blandt 16-24 årige i Region Hovedstaden drak 12,3 % af mænd og 6.5 % af kvinder energidrik mindst 3 gange ugentligt i 2021.

# OPSÆTNING AF SPØRGESKEMA

- I den endelige opsætning af spørgeskemaet viste der sig plads til et mindre spørgsmål indenfor hver af temaerne:
  - Kontakt med sundhedsvæsenet
  - Arbejdsliv
- Øvrige "huller" i skemaet er ikke udfyldt af hensyn til svarbyrden for respondenterne, som i forvejen er høj

**Kontakt med sundhedsvæsenet**

1. Er du i arbejde?

Ja    
 Nej  → Gå til spørgsmålsafdeling (Punkt 87)

2. Hvor mange timer arbejder du typisk om ugen (inklusive overarbejde)?

Du kan vælge flere end én mulighed for ugen  timer  minutter

3. Hvor mange dage har du måtte blive hjemme fra arbejde på grund af sygdom, skader eller gener inden for de seneste 14 dage og inden for det seneste år?  
Svar venligst på grund af nervesystemet  måneder. Mindst én arbejdsdag. Hvis ingen sygdomssvælgelse, skriv 0.

Du kan vælge flere muligheder inden for de seneste 14 dage  
Hvis 'ved ikke' skriv 999

Du kan vælge flere muligheder inden for det seneste år (inkl. de seneste 14 dage)  
Hvis 'ved ikke' skriv 999

4. Hvor tilfreds er du med dit arbejde som helhed, alt taget i betragtning?

Meget tilfreds  (kun et X)  
Tilfreds   
Hverken tilfreds eller utilfreds   
Utilfreds   
Det skal vurderes

**Arbejdsliv**

1. Er du i arbejde?

Ja    
 Nej  → Gå til spørgsmålsafdeling (Punkt 87)

2. Hvor mange timer arbejder du typisk om ugen (inklusive overarbejde)?

Du kan vælge flere end én mulighed for ugen  timer  minutter

3. Hvor mange dage har du måtte blive hjemme fra arbejde på grund af sygdom, skader eller gener inden for de seneste 14 dage og inden for det seneste år?  
Svar venligst på grund af nervesystemet  måneder. Mindst én arbejdsdag. Hvis ingen sygdomssvælgelse, skriv 0.

Du kan vælge flere muligheder inden for de seneste 14 dage  
Hvis 'ved ikke' skriv 999

Du kan vælge flere muligheder inden for det seneste år (inkl. de seneste 14 dage)  
Hvis 'ved ikke' skriv 999

4. Hvor tilfreds er du med dit arbejde som helhed, alt taget i betragtning?

Meget tilfreds  (kun et X)  
Tilfreds   
Hverken tilfreds eller utilfreds   
Utilfreds   
Det skal vurderes

# KONTAKT TIL SUNDHEDSVÆSENET

- I afsnittet "Kontakt til Sundhedsvæsenet" indgår spørgsmål om lægekonsultation, lægelig rådgivning og brug af øvrige udvalgte behandlere
- Lægebesøg og hospitalsbehandling er gratis i Danmark, men ulighed i adgang til sundhedsydelser er stadig et aktuelt tema
- Ulighed diskuteres eksempelvis i forhold til:
  - brugerbetaling på især tandlægebehandling, medicin og hjælpemidler
  - sundhedskompetencer og social støtte, som kan påvirke sundhedsydelser
- Undersøgelser tyder på, at brugerbetaling for især tandbehandling rammer socialt skævt



# BRUG AF SUNDHEDSYDELSER, SUNDHEDSPROFILEN, 2025

- Spørgsmålet stammer fra den Europæiske sundhedsprofil og er udviklet af eksperter i Eurostat, som er ansvarlig for undersøgelsen
- Tal fra den danske del af den Europæiske sundhedsprofil 2019 viser, at omkring 14 % har undladt tandlægebesøg, 4 % receptmedicin og 6 % brug af psykolog.

Har du inden for de seneste 12 måneder oplevet, at du havde brug for én eller flere af følgende sundhedsydelser, men ikke benyttede dem, fordi du ikke havde råd til det?

| <i>(Sæt ét X i hver linje)</i>  | Ja                       | Nej                      | Har ikke haft brug for sådanne sundhedsydelser |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| Tandlæge                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                       |
| Fysioterapeut eller kiropraktor | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                       |
| Psykolog                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                       |
| Psykoterapeut eller coach       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                       |
| Receptmedicin                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                       |

# ARBEJDSLIV

- I afsnittet om arbejdsliv indgår spørgsmål om arbejdstid, sygefravær og fysisk belastning i arbejdet
- Arbejdet optager store dele af dagligdagen, og kan have stor betydning for både trivsel og sundhed
- Mange aspekter af arbejdslivet kan have indflydelse på sundhed og trivsel - eksempelvis
  - Fysisk belastningsgrad
  - Psykisk arbejdsmiljø
  - Indflydelse i arbejdet
  - Osv.
- Jobtilfredshed har vist sig at være en overordnet indikator for flere vigtige faktorer i arbejdslivet, herunder psykisk arbejdsmiljø og fysisk belastningsgrad, som har betydning for medarbejdernes sundhed og trivsel

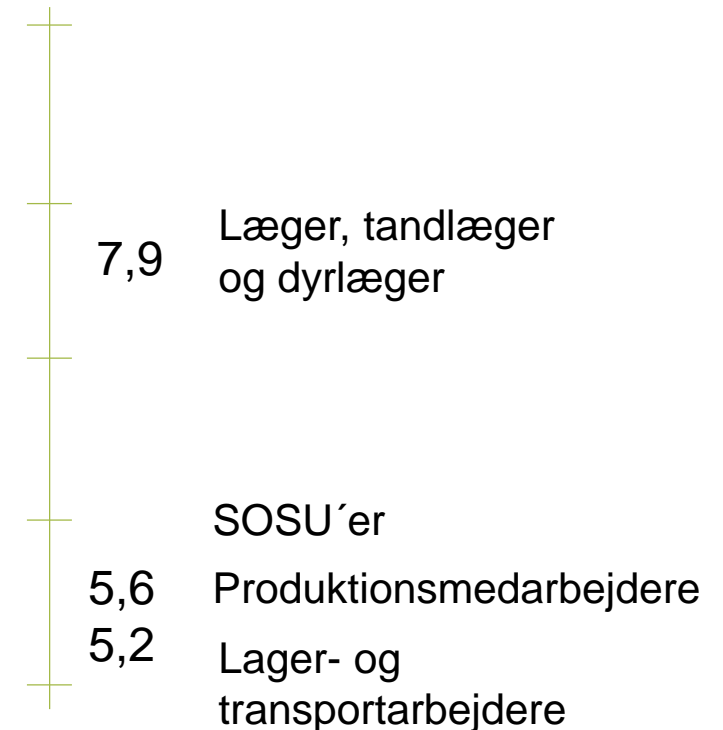
Andersen, L. L., et al. (2017). "Job satisfaction is more than a fruit basket, health checks and free exercise: Cross-sectional study among 10,000 wage earners." Scand J Public Health **45**(5): 476-484.

Faragher, E. B., et al. (2005). "The relationship between job satisfaction and health: a meta-analysis." Occup Environ Med **62**(2): 105-112.

# JOBTILFREDSHED

Jobtilfredshed målt på skala  
fra 0 til 10 i Danmark, 2023

- Undersøgelser viser eksempelvis, at jobtilfredshed er signifikant korreleret til udbrændthed, selvværd, depression og angst – og er dermed en relevant indikator i forhold til monitorering af sundhed og trivsel.
- Jobtilfredshed varierer betydeligt mellem forskellige jobtyper og er således også relevant i forhold til diskussionen om ulighed i sundhed



Faragher, E. B., et al. (2005). "The relationship between job satisfaction and health: a meta-analysis." *Occup Environ Med* 62(2): 105-112.

<https://nfa.dk/nyt/nyheder/2023/hvor-tilfreds-er-du-med-dit-job-analyse-sammenligner-jobtilfredshed-blandt-56-jobgrupper/>

# JOBTILFREDSHED, SUNDHEDSPROFIL 2025

- Spørgsmålet benyttes i undersøgelser af blandt andre Rambøll og Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø
- Spørgsmålet stilles kun til borgere, som har tilkendegivet, at de er i arbejde

Hvor tilfreds er du med dit arbejde som helhed, alt taget i betragtning?

*(Kun ét X)*

|                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| Meget tilfreds                   | <input type="checkbox"/> |
| Tilfreds                         | <input type="checkbox"/> |
| Hverken tilfreds eller utilfreds | <input type="checkbox"/> |
| Mindre tilfreds                  | <input type="checkbox"/> |
| Slet ikke tilfreds               | <input type="checkbox"/> |

**SPØRGEKSEMAET 2025  
ØVRIGE REGIONALE  
SPØRGSMÅL**

# OVERBLIK OVER ØVRIGE REGIONALE SPØRGSMÅL

- **Helbred og trivsel**
  - Livskvalitet
  - Kropsbillede og forventningspres
- **Symptomer og ubehag**
  - Kernesymptomer for angst og depression
  - Kroniske smerter
- **Rygning**
  - Debutalder og alder ved ophør
- **Stoffer**
  - Cannabis, opioider og andre stoffer
- **Kontakt med andre mennesker**
  - Hyppighed af deltagelse i foreninger, organisationer eller grupper
- **Økonomi**
  - Vurdering af egen økonomisk situation
- **Alkohol**
  - Vurdering af helbredsrisici ved eget alkoholforbrug
- **Bevægelse i dagligdagen**
  - Idrætsaktiviteter i forening eller på egen hånd
  - Fysisk aktivitet i arbejdet
- **Sociale medier**
  - Hyppighed og tidsforbrug
- **Kontakt med sundhedsvæsenet**
  - Brug af behandlere seneste 12 mdr.
- **Din opfattelse af dig selv**
  - Selvværd (Rosenberg skala)
- **Arbejdsliv**
  - Ugentlig arbejdstid
  - Sygefravær – kort og langt

**SPØRGESKEMAET 2025  
JUSTEREDE OG UDGÅENDE  
SPØRGSMÅL**

# OVERBLIK OVER JUSTEREDE SPØRGSMÅL

## NATIONALE SPØRGSMÅL

- **Øvrige tobaks og nikotinprodukter**
  - E-cigaretter/vapes
- **Kontakt med egen læge**
  - Lægekontakter
  - Rådgivning
- **Sygdomsbatteri**
  - Angst og depression
- **Uddannelse**
  - Højest fuldførte uddannelse
  - Under uddannelse

## REGIONALE SPØRGSMÅL

- **Søvn**
  - Årsager til for lidt søvn
- **Stoffer**
  - Tilføjelse af opioider



# OVERBLIK OVER UDGÅENDE SPØRGSMÅL

## REGIONALE SPØRGSMÅL

### Passiv rygning

- Rygning indendørs

### Medicin

- Brug af forskellige typer medicin

### Aktiv transport

- Transportmiddel
- Afstand til arbejde/uddannelse

### Seksuel sundhed

- Behov
- Begrænsninger som følge af sygdom
- Hjælp hvis begrænsninger som følge af sygdom

### Sociale medier

- Oplevelser som følge af deling af beskeder, billeder eller statusopdateringer

## NATIONALE SPØRGSMÅL

### Passiv rygning

- Ophold i rum med røg

### Kontakt med andre mennesker

- Uønsket alene

# UDSENDELSESMODEL

# UDSENDELSESMODEL 2025

| Henvendelse | Digitalt spor (4 henv.)      | Fysisk spor (3 henv.)       |
|-------------|------------------------------|-----------------------------|
| 1.          | Tirsdag den 4. februar       | *Tirsdag den 4. februar     |
| 2.          | Tirsdag den 18. februar      | **Uge 10: den 3. – 9. marts |
| 3.          | *Uge 11: den 10. – 16. marts | *Uge 15: den 7. – 13. april |
| 4.          | Uge 15: den 7. – 16. april   | -                           |

\*Fysisk brev med spørgeskema

\*\*Fysisk brev uden spørgeskema

Dataindsamling afsluttes:

- Webskema – den 18. maj
- Papirskema (senest modtaget hos leverandør) – den 23. maj

Lille kattelem

Eventuel  
5. henvendelse  
i digitalt spor

2 eller flere del-  
stikprøver ligger  
≥7 % under  
2021 niveau

Minimum 50 %

Ultimo april

# KOMMUNIKATIONS- KAMPAGNE 2025

Kommunikationsrådgiver Jane Birch Larsen



# INDSATS I TO OMGANGE

1. Kommunikation, der skal skabe opmærksomhed omkring undersøgelsen (februar – maj 2025)
2. Formidling af resultaterne (marts 2026)

**Hvordan  
har  du det?**

# FORMÅL MED KOMMUNIKATIONS- INDSATSEN

At skabe kendskab og opbakning til undersøgelsen for at nå så høj en svarprocent som mulig.



# FOR AT LYKKES MÅ VI SAMARBEJDE

**SDU** 

STATENS INSTITUT FOR  
FOLKESUNDHED



SUNDHEDSSTYRELSEN



**DANSKE  
REGIONER**



Region  
Syddanmark



ODENSE  
KOMMUNE



Esbjerg  
Kommune



Fanø  
Kommune

**MÅLGRUPPE**



# REGIONAL MÅLGRUPPE



Alle borgere  
fra 16 år og  
op –  
i Region  
Syddanmark

# BUDSKABER

- Tjek din digitale eller fysiske postkasse, om netop du er udvalgt til at besvare spørgeskemaet.
- Det er vigtigt, at du deltager, så vi får viden, der gør os klogere på din sundhed og behovet for tiltag i din kommune, i din region og i hele landet.
- Vi udlodder pengepræmier blandt dem, der besvarer spørgeskemaet  
(1 x 15.000 kr., 3 x 5.000 kr., 10 x 1.000 kr.)

**SPECIFIKKE MÅLGRUPPER  
– SOM ER SVÆRE AT NÅ**




Ældre kvinder  
+ 75 år



Mennesker med  
anden etnisk  
baggrund end  
dansk



Mennesker med  
kort uddannelse,  
ufaglærte m.fl.

A group of young people, including a woman with long blonde hair in a red top and a woman with dark hair in a white tank top and sunglasses, are sitting on a grassy field. They are looking at a smartphone held by someone in the foreground. The background is a bright, sunny outdoor setting with other people partially visible.

**UNGE 16-34 ÅR  
ER PRIMÆRE  
MÅLGRUPPE I  
NATIONAL  
KAMPAGNE**

# NATIONALE INITIATIVER

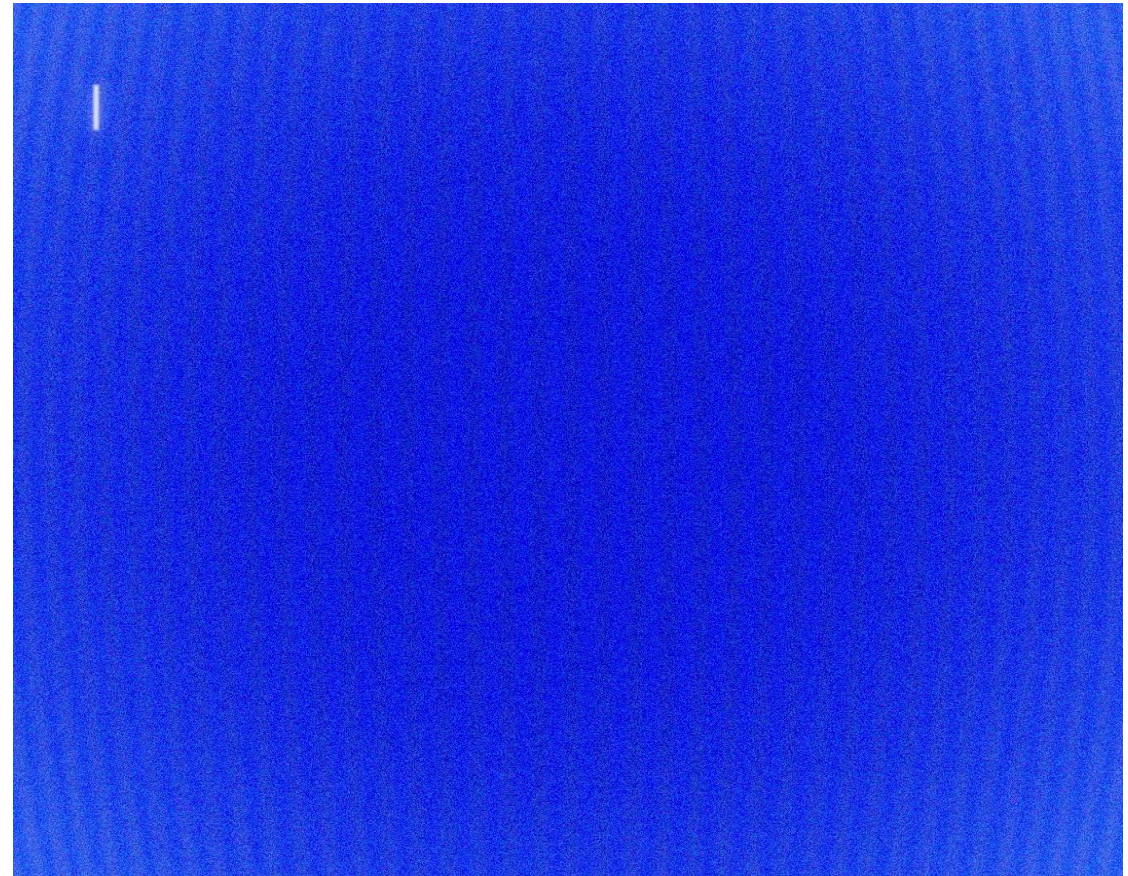
Hvordan har du det?

Vi ved godt, det er old school.)

... med et spørgeskema.  
Men vi vil så gerne vide, hvordan du har det.

Deltag i den største undersøgelse om danskernes sundhed.  
Spørgeskemaet er sendt til 300.000 danskere.  
Find det i din digitale postkasse.

 SUNDHEDSSTYRELSEN



# NATIONALE INITIATIVER

## Målgrupper:

- Unge fra 16-34 år
- Alle

## Materialer:

- Stories til sociale medier
- Slides til info-tv-skærme, elev-intra på ungdomsuddannelser og lign.
- Webbanere
- Digitale plakater til fx bypyloner
- Plakater til tryk





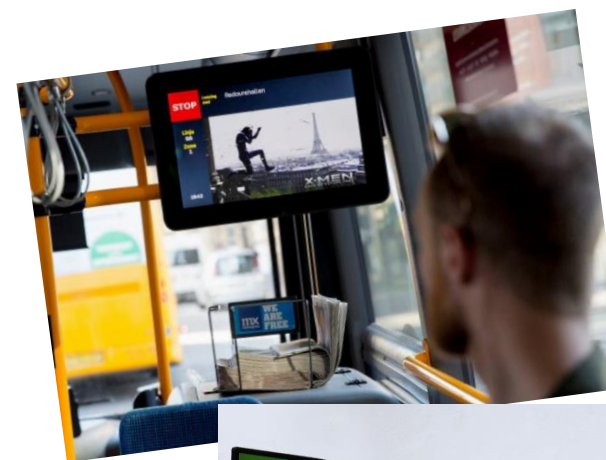
# FLERE NATIONALE INITIATIVER

- Opdateret grafisk guide med farvekoder, logoer, signaturer mv.
- Presseindsats – nationale aviser, tv og radio
- Kontakt til sekundære interessenter som apotekerkæder og hovedafdelinger inden for patientorganisationer og civilsamfund.



# REGIONALE INITIATIVER

- Presseindsats – regionale medier
- Regional hjemmeside: [www.rsyd.dk/HvordanHarDuDet](http://www.rsyd.dk/HvordanHarDuDet)
- Sociale medier
- Info-tv hos praktiserende læger, på sygehuse og i sundhedshuse
- Skærme i lokale busser
- Omtale i Sund i Syd





**KOMMUNAL  
KAMPAGNE-PAKKE**

# MATERIALER TIL EGNE MEDARBEJDERE

- Kommunikationsplan og tidsplan
- Kort film, som forklarer, hvad undersøgelsen går ud på målrettet politikere og ledere
- Flyer til omstilling og Borgerservice
- FAQ målrettet medarbejdere, som er i kontakt med borgerne

# MATERIALER RETTET MOD BORGERNE

## Nationale materialer:

- Grafiske elementer (bl.a. autosignatur med logo)
- Spots til sociale medier, hjemmeside, elev-intra på ungdomsuddannelser og lign.
- Slides til kommunale info-tv-skærme
- Plakater med mulighed for eget logo
- Webbanner

## Regionale materialer:

- Skabelon til pressemeddelelse
- Skabelon til annonce
- Følgemail til fx ungdomsuddannelser

**Find materialet her:  
[www.rsyd.dk/sundhedsprofil2025](http://www.rsyd.dk/sundhedsprofil2025)**

# TIDSPLAN

| Dato              | Aktivitet  |
|-------------------|--|
| 10. December      | Kampagnepakke bliver tilgængeligt på hjemmeside            |
| December - januar | Lokal tilretning af materialer og forberedelse af kampagne |
| 4. Februar        | Kampagnestart  |



**TAK FOR OPMÆRKSOMHEDEN**