

## **Region Midtjyllands folkesundhedsundersøgelse: *Hvordan har du det?* 2013**

*Hvordan har du det?* 2013 er en spørgeskemaundersøgelse af borgernes sundhed, sygelighed og trivsel i Region Midtjylland. Undersøgelsen bruges til at tegne et billede af sundhedstilstanden i hele regionen samt til beskrivelse af forskelle på kommuneniveau. Resultater fra undersøgelsen indgår desuden i en sundhedsprofil, der beskriver borgernes sundhed på nationalt niveau.

### **Stikprøvestørrelse og fordeling**

Stikprøven til *Hvordan har du det?* 2013 for Region Midtjylland indeholder i alt 54.300 personer fra 16 år og opefter, der er tilfældigt udtrukket fra Folkeregistret. Heraf er 8.000 unge i alderen 16-24 år.

De 54.300 personer er fordelt på 2.500 borgere fra hver kommune med undtagelse af 10.100 borgere fra Aarhus Kommune og 1.700 borgere fra Samsø Kommune.

### **Nationalt samarbejde**

Region Midtjyllands undersøgelse *Hvordan har du det?* 2013 er en del af et nationalt samarbejde, hvor der udsendes spørgeskemaer i alle 5 regioner samtidigt. En national arbejdsgruppe for sundhedsprofiler har udarbejdet 54 kernespørgsmål, som går igen i alle skemaer. Den nationale arbejdsgruppe består af repræsentanter fra de 5 regioner i Danmark, Statens Institut for Folkesundhed (SIF), Sundhedsstyrelsen og Kommunernes Landsforening.

Skemaerne sendes ud den 30. januar 2013.

De 54 nationale kernespørgsmål danner baggrunden for den nationale sundhedsprofil. Ud over disse kernespørgsmål har hver region udarbejdet supplerende spørgsmål til brug i de regionale sundhedsprofiler.

### **Spørgeskemaer til dels unge, dels voksne**

Region Midtjylland har valgt at udarbejde to spørgeskemaer: et til unge (16-24 år) og et til voksne (25+ år).

Der er spørgsmål, som udelukkende stilles til de unge, samt spørgsmål, der udelukkende stilles til de voksne. Se en kort præsentation af dels fælles emner, dels emner for henholdsvis unge og voksne nedenfor.

### **Offentliggørelse af resultater**

CFK · Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, Region Midtjylland, udarbejder en rapport med resultater fra undersøgelsen. Rapporten og dens resultater offentliggøres på en *Hvordan har du det?*-konference i foråret 2014.

### **Mere info**

Undersøgelsen gennemføres af CFK · Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, Region Midtjylland. Projektansvarlig er Finn Breinholt, [finn.breinholt@stab.rm.dk](mailto:finn.breinholt@stab.rm.dk), tlf: 7841 4331.

Læs mere om undersøgelsen på [www.hvordanhardudet.rm.dk](http://www.hvordanhardudet.rm.dk)

## **Fælles emner i ungeskema (16-24 år) og voksenskema (25+ år)**

### Køn, alder og modersmål

Ud over køn og alder spørges der til svarpersonens modersmål.

### Helbred og trivsel

Vi spørger om, hvordan svarpersonen vurderer sit helbred, om fysisk og psykisk funktionsevne (målt ved hjælp af SF12, der internationalt er et af de mest benyttede funktionelle helbredsmål), og andre spørgsmål, som bruges til at beregne de såkaldte kvalitetsjusterede leveår (SF-6D), som benyttes i sundhedsøkonomiske analyser. Svarpersonen bliver desuden bedt om, at vurdere sin trivsel og livskvalitet alt i alt.

### Ulykker

Vi spørger, om svarpersonen inden for de seneste 12 måneder har været udsat for uheld eller ulykker i fritiden og i arbejdstiden, som var så alvorlige, at de besværliggjorde de daglige gøremål.

### Dagligdagens stress

Vi spørger om svarpersonen har oplevet belastende og stressende situationer inden for den seneste måned. Her benyttes Perceived Stress Scale, der er en internationalt udbredt skala til måling af stress.

### Smerter og ubehag de seneste 14 dage

Har svarpersonen været generet af smerter i bevægeapparatet, hovedpine, søvnbesvær og psykisk ubehag inden for de seneste 14 dage.

### Langvarig sygdom og eftervirkninger

Har svarpersonen en langvarig sygdom, langvarig eftervirkning af skade, handicap eller anden langvarig lidelse.

Vi spørger om 18 langvarige sygdomme. Svarpersonen skal for hver angive, om han/hun har sygdommen/helbredsproblemet nu eller tidligere. Hvis tidligere, spørger vi, om man stadig har eftervirkninger.

### Søvn

I dette emne spørger vi ind til svarpersonernes søvnkvalitet: hvordan synes man selv man sover, hvor mange timer sover man typisk, og får man søvn nok til at føle sig udhvilet?

Derudover stilles der en række spørgsmål, om hvordan svarpersonen har sovet indenfor de seneste 4 uger, om man har haft svært ved at vågne om morgenen, brugt sovemedicin m.v.

### Rygning

Vi spørger, om svarpersonen ryger. Rygerne spørges, hvor ofte de ryger (daglig- eller lejlighedsrygere), hvor meget de ryger, samt om de ønsker at stoppe, og om de gerne vil have hjælp til at stoppe.

Der bliver endvidere spurgt ind til, hvorvidt der ryges indendørs i hjemmet, om hvordan rygereglene er på arbejdspladsen, og om man udsættes for passiv rygning.

### Alkohol

Svarpersonerne stilles en række spørgsmål om deres alkoholforbrug: størrelsen af det ugentlige forbrug, rusdrikkeri, tegn på afhængighed, og om de gerne vil nedsætte forbruget.

### Mad

Vi spørger til svarpersonens madvaner – f.eks. hvor ofte svarpersonerne kommer fedtstof på brødet, spiser grøntsager m.v. Vi spørger om, hvordan svarpersonen selv vurderer sine kostvaner, samt om han/hun gerne vil spise mere sundt.

### Bevægelse i dagligdagen

Vi spørger, hvor mange dage om ugen svarpersonen er fysisk aktiv i mindst 30 minutter (jf. Sundhedsstyrelsens anbefalinger), og om han/hun dyrker motion i fritiden. Derudover spørges der, om svarpersonen cykler til og fra sine daglige gøremål. Personerne bliver også spurgt om, hvordan de vurderer deres fysiske form, og om de gerne ville være mere fysisk aktive.

### Højde og vægt

Vi spørger om svarpersonernes højde og vægt, så der kan beregnes Body Mass Index (BMI). Der bliver også spurgt, om svarpersonen er tilfreds med sin vægt, eller om han/hun eventuelt ønsker at tage sig eller tage på.

### Holdninger

Vi spørger om holdninger i forhold til sundhedspolitiske indgreb. Herunder eksempelvis holdningen til rygeregler, afgifter på alkohol, frugt og grønt samt usunde madvarer.

### Hos lægen

Vi spørger, om svarpersonen har været ved egen læge inden for det seneste år, og om vedkommende er blevet rådet til rygeophør, mere motion m.v.

### Samvær med familie og venner

Vi spørger om, hvor ofte svarpersonen træffer familie og venner, hvor ofte han/hun er uønsket alene, om han/hun har nogen at tale med, hvis der er brug for støtte, samt om svarpersonen inden for det seneste år har følt sig belastet af egen økonomi, boligsituation, arbejdsituation m.v.

### Børn, parforhold, uddannelse, arbejde og indkomst

Vi spørger bl.a. om civilstand, børn, uddannelse, erhverv og indkomst. Vi spørger til de erhvervsaktives fysiske og psykiske arbejdsmiljø. Et særligt tema er balancen mellem arbejde og fritid/familieliv. Alle – uanset om de er i arbejde eller ej - bedes vurdere, om deres arbejdsevne er nedsat.

## **Spørgsmål og emner kun til voksne (25+ år)**

### Behov for støtte og hjælp

Vi spørger, om svarpersonen har behov for hjælp til de daglige gøremål. I så fald til hvad? Får man hjælp til det, man har behov for, og hvem får man hjælp af?

### Vold og trusler

Har han/hun inden for det seneste år har været udsat for 1) trusler om vold, der var så alvorlige at vedkommende blev bange, samt 2) fysisk vold. Derudover spørges der om, hvor truslerne eller volden fandt sted (f.eks. på arbejde, i hjemmet, på et offentligt sted).

### Langvarig sygdom og eftervirkninger

Svarpersonerne over 25 år spørges under dette emne yderligere om, de er hæmmet i den daglige udfoldelse pga. sygdom, skader eller eftervirkninger.

### Bevægelse i dagligdagen

Ud over de generelle spørgsmål om bevægelse i dagligdagen, som også stilles til de unge, bliver de voksne spurgt om, hvad deres vigtigste transportmiddel er til og fra arbejde eller uddannelse, og hvor langt de har til dette.

### Hos lægen

I voksenskemaet stilles der en række spørgsmål om svarpersonernes erfaringer med sundhedsvæsenet. Disse spørgsmål drejer sig eksempelvis om, hvorvidt man har følt sig forstået af sundhedspersonalet, har været i stand til at fortælle om sin sygdom, har kunnet følge de anvisninger, som personalet har givet og generelt har forstået de budskaber, som sundhedspersonalet har haft.

### Børn, parforhold, uddannelse og arbejde

De voksne bliver spurgt om, hvordan man oplever sit arbejde. Er man tilfreds med sit arbejde, oplever man at arbejdet slider på en fysisk eller psykisk, og oplever man, at man får anerkendelse for ens arbejde? Derudover spørger vi om den fysiske belastning ved svarpersonens arbejde.

## **Spørgsmål og emner kun til unge (16-24 år)**

### Vold og trusler

Vi spørger, om svarpersonen har været udsat for trusler om vold, vold, seksuelle overgreb eller forsøg på seksuelle overgreb i ungdomslivet (13-24 år) og barndommen (før 13 års alderen). Derudover spørger vi, hvem der udsatte svarpersonen for dette.

### Trivsel og livskvalitet

Spørgsmålene drejer sig om oplevelsen af livskvalitet. Vi spørger blandt andet om, hvor meget af tiden, man har været glad og i godt humør, følt sig rolig, energisk, aktiv, frisk, udhvilet mv.

### Rygning

Ud over de spørgsmål om rygning, som også stilles til voksne, bliver de unge spurgt om, hvor gamle de var, da de begyndte at ryge, og om der er nogen blandt familie og venner, der ryger.

### Stoffer

De unge bliver spurgt om, hvorvidt de har prøvet hash og andre stoffer, og hvor dette er sket. De bliver også spurgt om, hvor ofte de indtager stoffer. Derudover bliver der spurgt ind til deres holdninger til stoffer.

### Mad

Ud over de spørgsmål om madvaner, som også stilles til de voksne, spørger vi de unge om, hvor ofte de spiser kager, is, slik, snacks og fastfood og drikker sodavand og energidrik. Derudover spørger vi til, i hvor høj grad svarpersonen nyder at spise.

### Bevægelse i dagligdagen

Der er supplerende spørgsmål under dette emne til de unge. Vi spørger i hvor høj grad svarpersonen nyder at motionere, og om hvilke grunde han/hun anser for vigtigst for at motionere: er det for at se godt ud, for at komme i form, for at være sammen med andre eller for at tabe sig?

### Højde og vægt

De unge svarpersoner bliver spurgt, om de er tilfredse med deres udseende, om der noget de gerne vil ændre ved egen krop, og i givet fald hvordan han/hun vil foretrække at ændre det: ved brug af slankepiller, steroider, plastikkirurgi m.v., eller ved at ændre sundhedsvaner.

### Sex

De unge får stillet en række spørgsmål om deres seksualvaner. De får f.eks. stillet spørgsmålene om, hvor gamle de var ved første samleje, og hvor mange seksualpartnere, de har haft. Derudover bliver der spurgt ind til hvilken type af prævention, der bruges, og hvorfor der eventuelt ikke bruges prævention. Til sidst spørges der til seksuel orientering.

### Samvær med familie og venner

Under dette emne er der yderligere spørgsmål til de unge. Vi spørger om, hvor ofte de er sammen med andre, selvom de har mest lyst til at være alene.

Derudover bliver de unge spurgt om, hvilken personlighedstype man er, bl.a. om man har let ved at få venner, om man er en enspænder, om man stoler på andre mennesker, om man er impulsiv, bekymret, perfektionistisk etc.