



KRAM-profilen for Ærø Kommune kort fortalt

- KRAM-undersøgelsen fandt sted i Ærø Kommune fra den 2. til den 20. juni 2008 blandt voksne borgere (18 år og derover)
- Antal besvarelser af internetbaseret spørgeskema: 1.312
- Antal personer som gennemgik helbredsundersøgelse: 1.035

Helbred og sygelighed

- En større andel af de to yngste aldersgrupper vurderer deres helbred som godt eller virkelig godt sammenlignet med de to ældste
- Andelen, som har taget receptmedicin inden for de seneste 14 dage, er større blandt ældre end yngre
- En større andel kvinder end mænd har taget håndkøbsmedicin inden for de seneste 14 dage
- Blandt deltagerne i helbredsundersøgelsen er der en tilsvarende andel mænd og kvinder, der er svært overvægtige. Det samme gør sig gældende for svarpersonerne i spørgeskemaundersøgelsen.
- Andelen, der er svært overvægtige, er mindst blandt svarpersoner med længere uddannelser og størst blandt svarpersoner med kortere uddannelser
- Andelen af moderat overvægtige deltagerne i helbredsundersøgelsen er større blandt mænd end kvinder
- En større andel mænd end kvinder har et forhøjet blodtryk, og flere ældre end yngre har et forhøjet blodtryk
- En mindre andel blandt deltagere med en lang uddannelse har et lavt kondital sammenlignet med kortuddannede
- En mindre andel blandt dem med et lavt kondital vurderer deres helbred som godt eller virkelig godt sammenlignet med deltagere med et middel eller højt kondital

Kost

- En større andel kvinder end mænd spiser frugt dagligt, fisk til aftensmad mindst en gang om ugen og undlader smør på brødet
- Svarpersoner med længere uddannelser spiser i højere grad frugt og morgenmad dagligt sammenlignet med svarpersoner med kortere uddannelser
- De sundeste kostvaner findes generelt blandt de mænd og kvinder, der er ældre end 45 år

- Svarpersoner med sunde kostvaner har et bedre selv vurderet helbred end svarpersoner med usunde kostvaner
- Blandt de svarpersoner, der ønsker at spise sundere, ønsker størstedelen forslag til sunde madopskrifter og personlig kostvejledning

Rygning

- Der er en lige stor andel mænd og kvinder, der ryger dagligt, men en større andel mænd end kvinder er storrygere
- Andelen, der vurderer deres helbred som godt eller virkelig godt, er mindst blandt storrygere og størst blandt dem, der aldrig har røget
- Både andelen, der ryger dagligt, og andelen der er storrygere, er mindst blandt svarpersoner med en lang uddannelse.
- Andelen, der er udsat for passiv rygning i otte timer eller mere, er mindst blandt dem med længere uddannelse
- En større andel blandt de yngre ønsker at holde op med at ryge sammenlignet med de ældre aldersgrupper
- Blandt svarpersoner, som ryger dagligt eller lejlighedsvist, og som gerne vil holde op med at ryge, ønsker knapt hver tredje hjælp fra alternative behandlere og mere end hver fjerde hjælp i form af nikotin præparater. Mere end hver fjerde ønsker dog ingen hjælp
- Blandt deltagerne i helbredsundersøgelsen stiger andelen med en reduceret lungefunktion med stigende alder
- Andelen, med en reduceret lungefunktion, er større blandt deltagerne, der har oplyst, at de ryger dagligt sammenlignet med dem, der aldrig har røget eller er holdt op med at ryge
- Der er en sammenhæng mellem en reduceret lungefunktion og udsættelse for passiv rygning i mere end otte timer per dag

Alkohol

- En større andel mænd end kvinder overskrider Sundhedsstyrelsens genstandsgrænser i løbet af en typisk uge og drikker mere end fem genstande ved samme lejlighed
- Andelen, der overskrider Sundhedsstyrelsens genstandsgrænser, er mindst blandt de 25-44-årige mænd og kvinder
- Svarpersoner med en tidlig alkoholdebut overskrider oftere genstandsgrænserne og drikker mere end fem genstande ved samme lejlighed
- En større andel mænd end kvinder ønsker eller ønsker måske at nedsætte deres alkoholforbrug
- Den største andel, der ønsker eller måske ønsker at nedsætte alkoholforbruget, ses blandt de 18-24-årige
- Blandt svarpersoner, der gerne vil sænke deres alkoholforbrug, ønsker næsten tre ud af fire ingen hjælp, mens mere end hver tiende ønsker hjælp og støtte fra familie

Motion

- En større andel mænd end kvinder dyrker hård eller moderat fysisk aktivitet i fritiden
- Andelen, som dyrker hård eller moderat fysisk aktivitet i fritiden, stiger med stigende uddannelseslængde
- Hård eller moderat fysisk aktivitet i fritiden hænger sammen med et godt selv vurderet helbred
- Særligt de 18-24-årige ønsker at være mere fysisk aktive, og en større andel kvinder end mænd ønsker at være mere fysisk aktive
- En stor andel af de inaktive mener, at kommunen kan hjælpe ved at skabe flere tilbud om motion, der tager hensyn til dårlig kondition og helbredsproblemer
- En større andel af de 25-44-årige efterspørger aktiviteter for hele familien på same sted og flere motions-events end de andre aldersgrupper
- Den væsentligste årsag til at være fysisk aktiv er for at være i form eller komme i bedre form
- En større andel af kvinder end mænd er fysisk aktive for at for at tabe sig, mens en større andel mænd end kvinder er aktive for at konkurrere med andre

Trivsel

- En større andel af kvinder end mænd føler sig ofte stresset i dagligdagen
- Der er en mindre andel, der ofte føler sig stresset i dagligdagen, blandt de ældste
- Der er en sammenhæng mellem et nogenlunde, dårligt eller meget dårligt selv vurderet helbred og oplevelsen af stress i dagligdagen
- En høj grad af selvoplevet stress er relateret til rygning og fysisk inaktivitet og erhversaktivitet
- Svarpersoner, som får tilstrækkelig med søvn og har en god søvnkvalitet, har oftere et godt selv vurderet helbred
- Sjældent kontakt til familie eller venner er relateret til et mindre godt selv vurderet helbred. Modsat er det at have nogen at tale med relateret til et godt selv vurderet helbred
- En mindre andel af ældre end yngre føler, at der er nogen fra deres familie eller blandt venner, der kræver for meget af dem

(KRAM-Enheden, Statens Institut for Folkesundhed, SDU – oktober 2008)