



Mariagerfjord  
Kommune

# Sundhedsprofil for børn og unge

Mariagerfjord Kommune 2017



# Sundhedsprofil for børn og unge

Mariagerfjord Kommune 2017

Det gode børneliv handler om, at det enkelte barn trives både fysisk, psykisk og socialt. Det skal være helt naturligt for børn at have det godt, lære og udvikle sig. Det gør de blandt andet, hvis de har et godt helbred, har gode relationer i deres liv og kan klare de udfordringer, de kommer ud for.

Vi prioriterer børns sundhed og trivsel meget højt her i Mariagerfjord Kommune. Det gør vi på vores skoler, i børnehaverne, vuggestuerne og dagplejen. Vi har blandt andet fået ekstra hænder i sundhedsplejen til sundhedstjek i børnehaverne, og vi har ansat en sundhedsmedarbejder, som arbejder med kost og bevægelse i vores institutioner. Derudover har vi en målrettet indsats over for overvægtige børn, og vi har samtidig et stort fokus på forældreinddragelse og at styrke familiens roller. Det har nemlig betydning for, hvordan børn trives.

Vi har nu - for første gang - fået en børnesundhedsprofil, der giver os et overblik over børns og unges sundhed og trivsel. Resultaterne fra undersøgelsen gør det lettere for os som kommune at målrette vores indsatser og tilbyde den rigtige hjælp til de rigtige personer. Det er vi allerede godt på vej med, men kan nu blive endnu bedre.

Undersøgelsen viser, at størstedelen af børn og unge i Mariagerfjord Kommune har det godt. De fleste trives derhjemme og i skole eller institution, og de har både venner og en god relation til

voksne. Derudover er der næsten ingen elever i 8. klasse, der ryger. Undersøgelsen viser også, at der er en del børn og unge, som ikke får nok søvn og særligt blandt pigerne er der udfordringer i forhold til den psykiske trivsel. Der er samtidig tegn på, at nogle børn og unge har en hektisk hverdag med så mange aktiviteter, at det kan give begyndende stress.

Vi har gennemført undersøgelsen i samarbejde med Region Nordjylland og de øvrige nordjyske kommuner. 2943 personer i Mariagerfjord Kommune har modtaget spørgeskemaet og 2037 har svaret. Med en samlet svarprocent på 69 procent er vi den kommune i Region Nordjylland med den højeste svarprocent. Hver enkelt besvarelse af spørgeskemaet har stor betydning for undersøgelsens samlede værdi, så vi kan være meget stolte af de mange svar.

Tusind tak til alle jer der har taget jer tid til at deltage i undersøgelsen.

Jeg vil hermed opfordre dig til at bladre videre på de næste sider og blive klogere på, hvordan børn og unge har det i Mariagerfjord Kommune. God fornøjelse.



Med venlig hilsen

Borgmester: Mogens Jespersen

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Mogens Jespersen'. The signature is stylized and fluid, written over the printed name.

# OM UNDERSØGELSEN

I løbet af efteråret 2017 har ca. 37.300 nordjyske børn, unge og forældre modtaget en invitation til at deltage i en undersøgelse af deres egen eller deres børns sundhed, trivsel og sygdom. Undersøgelsen er lavet blandt alle børn og unge i 1., 5. og 8. klasser i hele Nordjylland – i alt ca. 16.200 elever. Derudover er forældre til 1. klasseselever – ca. 5.600 børn – samt forældre til alle børnehavebørn – ca. 15.500 børn – i de 11 nordjyske kommuner blevet spurgt.

45 % af de adspurgte har svaret på spørgeskemaet, og der er en noget højere svarprocent blandt eleverne end blandt forældrene. Tabellen viser svarprocenter for hhv. Mariagerfjord Kommune og hele Region Nordjylland.

Denne pjece præsenterer de væsentligste resultater for Mariagerfjord Kommune. Der er tale om uvægtede data – det vil sige, at der ikke tages højde for skævhed i svarfordelingen. Dette har særlig betydning, der hvor svarprocenten er lav, da lavere svarprocenter øger risikoen for, at data ikke afspejler hele befolkningen. Dermed må resultater baseret på lave svarprocenter tages med visse forbehold – i denne undersøgelse vil det sige forældrebesvarelserne i 1. klasse.

Når der i pjecen skrives "67 % af eleverne i 8. klasse i Mariagerfjord Kommune" betyder det, at 67 % af de besvarelser, vi har fået, angiver et eller andet. Når svarprocenten blandt 8. klasses-elever er 92 %, har vi altså ikke statistisk vægtet data for, om vi ville få et lidt andet resultat, hvis de sidste 8 % også havde svaret.

Der er indhentet samtykke hos forældre til alle børn, der deltager i undersøgelsen, og forældrene har givet samtykke til brug af deres data i forbindelse med besvarelsen. Undersøgelsen er anmeldt til Datatilsynet.

## Antal besvarelser og svarprocent (%)

	MFK		RN	
	Antal besvarelser	Svarprocent	Antal besvarelser	Svarprocent
Forældre til børnehavebørn	642	57	4587	29
Forældre til 1. klasseselever	145	35	1350	24
Elever i 1. klasse	317	76	3461	62
Elever i 5. klasse	514	98	4142	73
Elever i 8. klasse	419	92	3393	69

Af pladshensyn er Mariagerfjord Kommune i tabeller og grafer forkortet til MFK og Region Nordjylland til RN.

Spørgeskemaerne til de forskellige målgrupper er ikke helt ens, så det vil ved en del spørgsmål ikke være muligt at afrapportere alle aldersgrupper.

# TRIVSEL

## TRIVSEL | GENEREL TRIVSEL

Børns trivsel er et centralt fokusområde i såvel dagtilbud som på skoleområdet, og mange steder arbejdes der målrettet med trivselsfremmende aktiviteter. Det kan f.eks. være at fremme følelsesmæssig og social udvikling, opbygning af relationer, fællesskaber samt at hindre forekomsten af mobning. Der har siden 2015 været årlige, obligatoriske trivselsundersøgelser på alle folkeskoler.

Center for Sundhedssamarbejde ved Aarhus Universitet peger på, at der skal sættes tidligt ind for at få det bedste resultat, når der arbejdes med at fremme børns trivsel.

Sundhedsstyrelsen lægger sig i forlængelse af WHO's definition af mental sundhed som "en tilstand af trivsel hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, på frugtbar vis kan arbejde produktivt, samt er i stand til at yde et bidrag til fællesskabet".

### GENEREL TRIVSEL

I undersøgelsen svarer de fleste børn og forældre, at børnene har det godt og trives i deres hverdag. Imidlertid viser nogle børn og unge tegn på mere eller mindre mistrivsel.

I undersøgelsen af børnehavebørn fremgår det, at 74 % af børnene i Mariagerfjord Kommune har det rigtig godt i institutionen, og det ligger på linje med regionstallet, hvor 72 % angiver at have det rigtig godt. Derudover har 26 % det rimelig godt, og ingen svarer slet ikke godt.

Når det handler om at have det godt derhjemme, svarer 89 % af forældrene til børnehavebørn i Mariagerfjord Kommune, at deres barn har det rigtig godt i hjemmet, og 11 % har det rimelig godt. Også disse tal ligner regionstallet.

### Andelen af skoleelever, der har det rigtig godt for tiden (%)

	1. klasse		5. klasse		8. klasse	
	MFK	RN	MFK	RN	MFK	RN
I skolen	66	65	55	52	46	45
Derhjemme	77	74	83	81	74	71
Med vennerne/i fritiden	74	69	74	74	72	71

Som det fremgår af tabellen, er elevernes trivsel i skolen størst i 1. klasse og falder støt til 8. klasse, hvor kun 46 % af eleverne i Mariagerfjord Kommune angiver at have det rigtig godt. Der er dog yderligere 51 % af eleverne i 8. klasse, der angiver, at de har det rimelig godt. På alle årgange er der kun meget få, der svarer, at de ikke har det godt.

Når det drejer sig om at have det godt derhjemme eller i fritiden, ses der kun mindre udsving fra 1. til 8. klasse.



## TRIVSEL | RELATIONER OG MOBNING

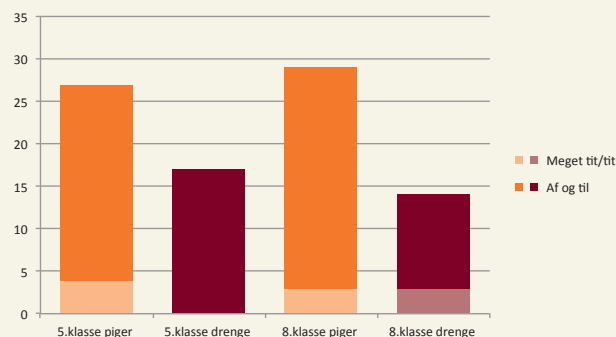
### RELATIONER

Det, at være en del af et fællesskab, har generelt stor betydning for trivsel og udvikling.

De fleste børn og unge i Mariagerfjord Kommune har enten en ven eller en voksen at tale med, når noget er svært. Kun 2 % af eleverne i 5. klasse og 4 % af eleverne i 8. klasse svarer, at de ikke har nogen voksne at tale med, hvis noget går dem på eller gør dem kede af det. Og for både 5. og 8. klasses elever gælder det, at 4 % siger, at de ikke har venner at snakke med, hvis noget går dem på.

Flertallet af eleverne svarer også, at de ikke føler sig ensomme. Men der er dog en relativ stor andel - især piger - der meget tit, tit eller af og til føler sig ensomme. Det drejer sig om 27 % af pigerne i 5. klasse og 29 % af pigerne i 8. klasse.

**Andelen af elever i Mariagerfjord Kommune, der meget tit, tit eller af og til føler sig ensom (%)**



Eleverne i 8. klasse er desuden blevet spurgt om, hvor ofte de føler sig isoleret fra andre eller savner nogen at være sammen med. Her er der også kønsforskelle. Der er f.eks. 37 % af pigerne og 24 % af drengene, der ofte eller en gang imellem

føler sig isoleret fra andre. Der er 36 % af pigerne og 27 % af drengene, der ofte eller en gang imellem savner nogen at være sammen med. Tallene i Mariagerfjord Kommune ligner tallene på regionsplan.

### MOBNING

Mobning kan have alvorlige konsekvenser for den enkelte i form af mistroivsel eller udvikling af egentlige psykiske lidelser på sigt. Mobning er, når man gentagne gange bliver holdt udenfor, drillet, slået eller generet på ubehagelige måde.

**Andelen af elever, der er blevet mobbet i skolen - inden for de sidste to måneder (%)**

	5. klasse		8. klasse	
	MFK	RN	MFK	RN
Ikke mobbet	88	83	91	90
1 - 2 gange	9	12	7	7
2 - 3 gange eller oftere	3	6	2	3

Tallene viser, at langt de fleste elever ikke bliver mobbet i skolen. Der er dog stadig nogle, der oplever at blive mobbet en gang i mellem - lidt flere i 5. klasse end i 8. klasse. For 8. klasse gælder det, at tallene for Mariagerfjord Kommune ligger på regionsgennemsnittet, mens der er lidt færre i 5. klasse i Mariagerfjord, der oplever at blive mobbet, end der er på regionsniveau.

Der er også blevet spurgt til, om eleverne i 5. og 8. klasse har modtaget grimme beskeder på SMS, email eller sociale medier inden for de seneste to måneder. Her svarer 82 % af eleverne i 5. klasse og 87 % af eleverne i 8. klasse, at det aldrig er sket. 3 % af eleverne i 5. klasse og 1 % af eleverne i 8. klasse har oplevet det 2-3 gange om måneden eller oftere. Tallene for Mariagerfjord Kommune ligger på niveau med regionsgennemsnittet for 5. klasse men lidt under for 8. klasse.



## TRIVSEL | FRITIDSLIV OG FOR MEGET AT SE TIL

### FRITID

Deltagelse i lokalsamfundets aktiviteter giver mulighed for at udvikle netværk og venskaber. Mange deltager i foreningsliv og andre sociale aktiviteter i fritiden. Børn og unge er i undersøgelsen blevet spurgt om, hvor ofte de deltager i forskellige typer aktiviteter. Her ses det, at et stort flertal af elever i 5. og 8. klasse ugentligt både er sammen med venner og veninder, samt går til en aktivitet i en forening eller på anden måde dyrker motion. Tallene i Mariagerfjord Kommune ligner tallene for hele regionen.

Når det drejer sig om andelen af elever, der går i fritids- eller ungdomsklub, svarer 27 % af 5. klasses eleverne i Mariagerfjord, at de gør det mindst en gang om ugen, mens det tilsvarende tal er 18 % i 8. klasse. Her ligger tallet for 5. klasse under regionsgennemsnittet.

Andel af elever i Mariagerfjord Kommune, der mindst en gang om ugen deltager i forskellige aktiviteter (%)

	5. klasse		8. klasse	
	MFK	RN	MFK	RN
Går i fritids- eller ungdomsklub	27	37	18	20
Dyrker fitness mm. eller går til en aktivitet i en forening	81	85	84	82
Er sammen med venner	84	84	79	80

### FOR MEGET AT SE TIL

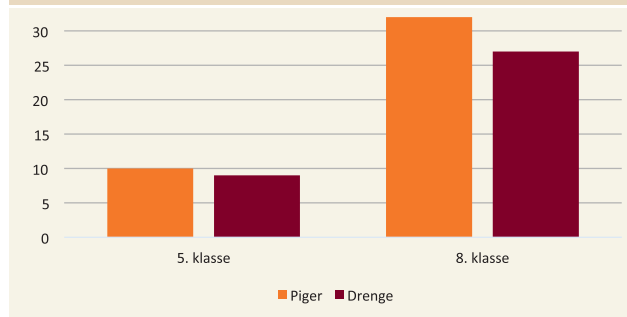
Der har over en længere årrække været meget fokus på stress. Stress er kroppens alarmberedskab, der sætter ind, når man er udsat for en eller anden form for belastning. Man skelner typisk mellem to former for stress: kortvarig stress og langvarig stress. Kortvarig stress vil oftest opfattes som positiv, da den medvirker til at kunne agere under kortvarigt øget pres, f.eks. gøre en ekstra indsats i skolen, til eksamen eller i forbindelse med sport.

Bliver presset for stort, langvarigt eller uoverskueligt, kan det udvikle sig til langvarigt stress, som eventuelt kan få konsekvenser for helbredet – både fysisk og mentalt. Følelsen af at have for meget at se til kan være en indikator på begyndende stress.

I undersøgelsen er eleverne i 5. og 8. klasse blevet spurgt om, hvorvidt de synes, at de har for meget at se til. Her ses det, at der er en større andel af elever, der synes, at de tit eller altid har for meget at se til i 8. klasse i forhold til i 5. klasse. I Mariagerfjord Kommune er der i 5. klasse 10 % der svarer ja, mens det i 8. klasse gælder 29 %.

I 5. klasse ses der ikke nogen nævneværdig kønsforskel hverken for eleverne i Mariagerfjord Kommune eller på regionsplan, mens der i 8. klasse er flere piger end drenge, der tit eller altid føler, at de har for meget at se til.

Andelen af elever i Mariagerfjord Kommune, der synes, at de tit eller altid har for meget at se til (%)



## TRIVSEL | SØVN

### SØVN

Tilstrækkelig søvn er vigtig for børns udvikling og helbred. Manglende søvn eller dårlig søvnkvalitet kan have negativ indflydelse på børns vækst, immunforsvar, koncentration og indlæringsevne. Utilstrækkelig søvn kan også medføre træthed, irritabilitet og dårligt humør. At sove for lidt er associeret med øget risiko for blandt andet overvægt.

Et barns søvnbehov afhænger af en række faktorer, herunder barnets alder og arvelige forhold.

Sundhedsstyrelsen anbefaler:

- 3-6 årige: 10-12 timer/nat
- 7-12 årige: 9-11 timer/nat
- 13-18 årige: 8-10 timer/nat

Jo ældre børnene bliver, jo større er andelen, der sover mindre end det mindst anbefalede. 30 % af eleverne i 8. klasse sover mindre end de 8 timer, som er den nedre grænse i anbefalingen på 8-10 timer for aldersgruppen. Derudover sover 49 % i aldersgruppen 8-8,5 timer, det vil sige, at de også ligger i den nederste ende af anbefalingen. Også i de andre aldersgrupper ligger gennemsnittet i den laveste del af anbefalingen.

#### Andel af børn, der sover mindre end "mindst anbefalet" (%)

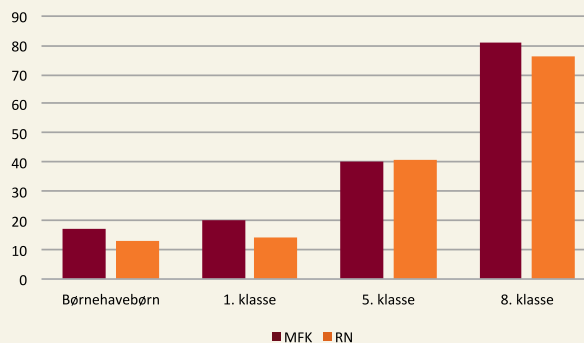
	MFK	RN
Børnehavebørn	5	4
5. klasse	14	18
8. klasse	30	28

Børnene i 1. klasse er som regel 6 eller 7 år. De ligger altså mellem de to anbefalinger, og vi kan derfor ikke bedømme, hvor mange af dem, der sover for lidt.

Eleverne i 8. klasse er også blevet spurgt til, hvor ofte de har svært ved at falde i søvn om aftenen. Her svarer 31 % af pigerne i Mariagerfjord Kommune, at det sker hver dag eller flere gange om ugen, mens det samme kun gør sig gældende for 15 % af drengene. Derudover er der 33 % af eleverne i 8. klasse, der mindst en gang om ugen er så søvnige, at de har svært ved at koncentrere sig i skolen. Det gælder lidt flere piger end drenge.

Studier peger på, at det blå lys fra smartphones og tablets gør det svært at falde i søvn og forringer den første del af søvnen. Børn, unge og forældre er i undersøgelsen blevet spurgt til, hvor ofte børnene og de unge ligger med en smartphone eller anden skærm i sengen, lige inden de skal sove. Her ses det, at det med alderen bliver mere og mere almindeligt, men at der allerede blandt børnehavebørn er 17 %, der hver dag eller flere gange om ugen har en skærm i sengen lige inden sengetid. Tallene for Mariagerfjord Kommune ligger på nær i 5. klasse lidt over regionsgennemsnittet.

#### Andel af børn og unge, der hver dag eller flere gange om ugen bruger skærm i sengen, inden de skal sove (%)



# LIVSSTILSVANER

## LIVSSTILSVANER | MAD OG DRIKKE

### MAD OG DRIKKE

Kosten har indflydelse på helbred og indlæring både direkte og indirekte. Usund kost, som for eksempel for meget sukker, for meget mættet fedt og for lidt frugt og grønt, øger risikoen for en række sygdomme, ligesom det kan påvirke koncentrationen og evnen til indlæring. Usunde kostvaner og et for stort energiindtag øger desuden risikoen for overvægt og livsstilssygdomme.

- Fødevarestyrelsen anbefaler, at børn og unge spiser efter de officielle kostråd.
- Børn mellem 4 og 10 år bør spise mellem 300-500 gram frugt og grønt om dagen, mens børn og unge over 10 år bør spise 600 gram frugt og grønt om dagen. Husk at halvdelen skal være grøntsager.
- Børn bør ikke spise slik hver dag.
- Børn bør ikke drikke energidrikke.

Anbefalingerne om at spise frugt og grønt efterleves langt fra af alle børn og unge. Jo ældre børnene bliver, jo færre spiser frugt og grønt hver dag.

#### Så mange børn spiser frugt og grøntsager hver dag (%)

	Frugt		Grøntsager	
	MFK	RN	MFK	RN
Børnehavebørn	78	75	63	65
1. klasse	65	57	67	61
5. klasse	47	45	45	42
8. klasse	37	33	40	38

Både på 5. og 8. klassetrin er der kønsforskelle. F.eks. spiser 42 % af pigerne i 8. klasse i Mariagerfjord Kommune frugt hver dag, mens det samme kun gør sig gældende for 32 % af drengene. Tallene er generelt lidt højere i Mariagerfjord Kommune end på regionsniveau.

Anbefalingen om, at børn ikke bør spise slik hver dag, efterleves af de fleste – især af børnehavebørn og elever i 1. klasse. På 5. klassetrin angiver 6 % af de adspurgte, at de spiser slik (f.eks. chokolade, vingummi, kage og chips) 5-7 dage om ugen, mens det tilsvarende tal for 8. klasse er 8 %.

Til gengæld er der flere børn og unge, der får søde drikke som sodavand, saft eller kakao 5-7 dage om ugen. Her er tallet for børnehavebørn 11 %, for 1. klasse 14 %, for 5. årgang 15 % og for 8. årgang 18 %. Både for slik og søde drikke ligger tallene for Mariagerfjord Kommune på niveau med regionstallene.

Størstedelen af eleverne spiser morgenmad, inden de skal i skole, men jo ældre de bliver, jo flere er der, der springer morgenmaden over. Således er der 13 % af eleverne i 8. klasse, der sjældent eller aldrig spiser morgenmad på skoledage.

#### Andel af elever, der på en hverdag spiser morgenmad, inden de skal i skole (%)

	1. klasse		5. klasse		8. klasse	
	MFK	RN	MFK	RN	MFK	RN
Hver dag	82	86	86	86	71	72
Nogle dage	16	12	8	10	16	16
Sjældent / aldrig	2	2	6	4	13	13

Eleverne i 8. klasse er blevet spurgt til, om de drikker energidrikke. 76 % af eleverne i Mariagerfjord Kommune svarer, at de aldrig drikker energidrikke, mens 5 % svarer, at de gør det flere gange om ugen. Der er flere drenge end piger, der flere gange om ugen drikker energidrikke. Det drejer sig om 8 % af drengene og kun 2 % af pigerne. Tallene ligger på niveau med regionsgennemsnittet.



## LIVSSTILSVANER | KROP OG BEVÆGELSE

### KROP OG BEVÆGELSE

Fysisk aktivitet har dokumenteret positiv indflydelse på både helbred og indlæring. Ved fysisk aktivitet forstås ethvert muskelarbejde, der øger energiomsætningen. Det kan f.eks. være at cykle, løbe, hoppe på trampolin og tage trappen. Fysisk inaktivitet kan blandt andet medføre sygdom og overvægt.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge er fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen. Aktiviteterne skal være af moderat intensitet til høj intensitet og skal ligge ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter. Mindst 3 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 30 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken.

Flertallet af børn og unge i Mariagerfjord Kommune bevæger sig hver dag eller næsten hver dag så meget, at de bliver svedige eller forpustede. Andelen falder dog med alderen fra 78 % blandt børnehavebørnene til 59 % blandt eleverne i 8. klasse.

**Andel af børn og unge, der hver dag eller næsten hver dag bevæger sig, så de bliver svedige eller forpustede (%)**

	MFK	RN
Børnehavebørn	78	77
5. klasse	66	65
8. klasse	59	57

I Mariagerfjord Kommune angiver 8 % af eleverne i 5. klasse og 11 % af eleverne i 8. klasse, at de ikke bevæger sig så meget men primært har stillesiddende aktiviteter, altså er fysisk inaktive. Dette ligger på linje med regionsgennemsnittet.

**Elevernes vurdering af, hvilken beskrivelse der passer bedst på deres fritid (%)**

	5. klasse		8. klasse	
	MFK	RN	MFK	RN
Dyrker meget sport træner flere gange om ugen	49	51	52	48
Dyrker en del sport – træner en gang om ugen + dagligdagsaktivitet	25	26	18	20
Går ikke til sport men bevæger sig en del	17	16	19	21
Bevæger sig ikke så meget – foretrækker stillesiddende aktiviteter	8	8	11	11



## LIVSSTILSVANER | ALKOHOL

### ALKOHOL

Mange undersøgelser dokumenterer, at danske børn og unge starter tidligt med at drikke alkohol, og at alkoholforbruget blandt danske unge er det højeste i Europa.

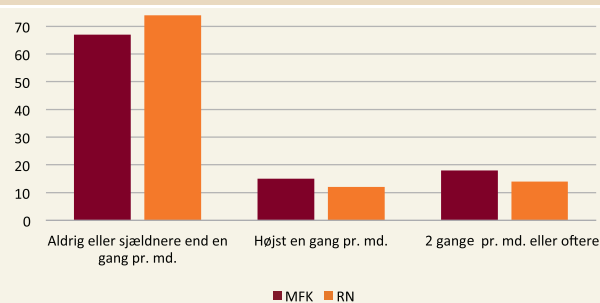
For unge er alkohol først og fremmest en risikofaktor, fordi alkohol påvirker udviklingen af hjernen. Beruselsen kan få konsekvenser for sociale kompetencer, risikovurdering og impuls kontrol, og kan derfor føre til skænderier, vold, uønsket sex eller ulykker.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge under 16 år ikke drikker alkohol, og at unge mellem 16-18 år drikker mindst muligt og stopper før 5 genstande ved samme lejlighed. Dette skyldes, at det har en række negative sundhedsmæssige konsekvenser at drikke mere end 5 genstande ved samme lejlighed.

Eleverne i 8. klasse er mellem 13 og 15 år og bør derfor ifølge anbefalingen ikke drikke alkohol. Der er 76 % af eleverne i 8. klasse i Mariagerfjord Kommune som angiver, at de har prøvet at drikke alkohol. Af dem, er der dog 19 %, der svarer, at de ikke har drukket en hel genstand. Størstedelen af eleverne, nemlig 66 %, drikker aldrig eller sjældnere end en gang om måneden alkohol, men der er også 18 % af eleverne i 8. klasse, der drikker alkohol mindst to gange om måneden.

I Mariagerfjord Kommune er der dobbelt så mange drenge som piger, der drikker flere gange om måneden. Således angiver 24 % af drengene og 12 % af pigerne, at de drikker flere gange om måneden. Der er generelt lidt flere unge i Mariagerfjord end på regionsplan, der drikker mindst en gang om måneden.

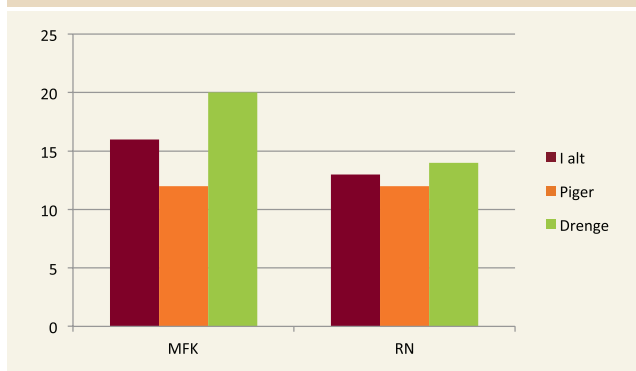
Andelen af 8. klasseselever i forhold til hvor ofte de drikker noget, der indeholder alkohol (%)



I forhold til at drikke 5 eller flere genstande ved samme lejlighed gælder det, at 16 % af 8. klasseseleverne har prøvet det mindst én gang indenfor den seneste måned. Det gælder i Mariagerfjord Kommune for flere drenge end piger nemlig 20 % af drengene og 12 % af pigerne. Samlet set ligger tallene for Mariagerfjord Kommune lidt over tallene på regionsplan.

## LIVSSTILSVANER | RYGNING OG STOFFER OG SELVSKADE

Andelen af elever i 8. klasse, der mindst en gang om måneden drikker 5 genstande eller mere ved samme lejlighed (%)



Undersøgelser peger på, at forældrenes eget alkoholforbrug og deres normer omkring de unges alkoholforbrug har stor betydning for, hvor meget de unge drikker, og hvor tidligt de begynder at drikke. Unge, der oplever, at deres forældre accepterer, at de drikker alkohol, har et større alkoholforbrug end unge, der oplever, at forældrene ikke giver lov. I Mariagerfjord Kommune giver 41 % af eleverne i 8. klasse udtryk for, at de må drikke for deres forældre. Dette er noget højere end regionsgennemsnittet på 32 %.

### RYGNING OG STOFFER

Rygning er den enkeltfaktor, der har størst betydning for borgernes sygelighed og dødelighed, og som medfører flest udgifter til behandling og pleje og det største produktionstab for samfundet. Samtidig er rygning den væsentligste årsag til den stigende sociale ulighed i sundhed.

Det er i dag forbudt at ryge på institutionens område i daginstitutioner, skoler og gymnasiale ungdomsuddannelser.

Eleverne i 8. klasse er blevet spurgt, om de ryger cigaretter, e-cigaretter, vandpibe eller bruger snus. 1% af de adspurgte i Mariagerfjord Kommune svarer, at de ryger cigaretter, og 2% ryger e-cigaretter. Der er også 2%, der ryger vandpibe, mens stort set ingen unge svarer ja til at bruge snus. Tilsvarende tal findes på regionsplan.

Forældrene til børn i børnehave og 1. klasse samt 8. classes elever er blevet spurgt, om der ryges indenfor i hjemmet. Stort set alle forældre svarer nej, mens 9% af eleverne i 8. klasse angiver, at der dagligt bliver røget indendørs i hjemmet.

Eleverne i 8. klasse er også blevet spurgt, om de har prøvet at tage stoffer eller ryge f.eks. hash, men det er der stort set ingen, der har.

### SELVSKADE

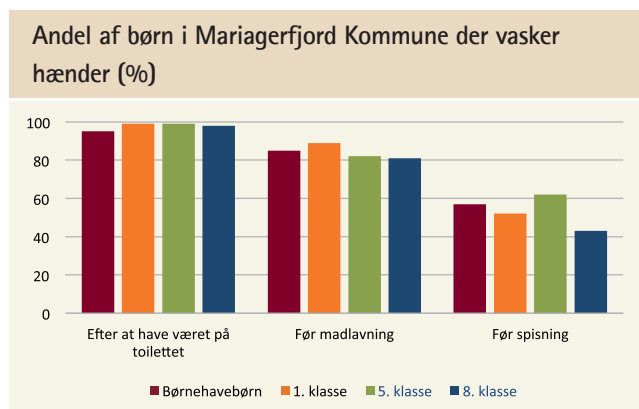
Eleverne i 8. klasse er blevet spurgt, om de med vilje har skadet sig selv, og det angiver 12 % af pigerne og 2 % af drengene, at de har prøvet. De fleste, der svarer ja, angiver at have skadet sig selv 1-4 gange, og kun få har gjort det 5 gange eller mere.

## LIVSSTILSVANER | HYGIEJNE OG CYKELHJELM

### HYGIEJNE

Den daglige håndhygiejne har betydning for, om infektionssygdomme spredes blandt både børn, unge og personale. Hænderne er den hyppigste smittevej for almindelige infektioner som forkølelse og diarré, og en effektiv rengøring af hænderne vil derfor kunne reducere smittefaren.

Derudover anbefales det, at vaske hænder før man tilbereder og spiser mad.



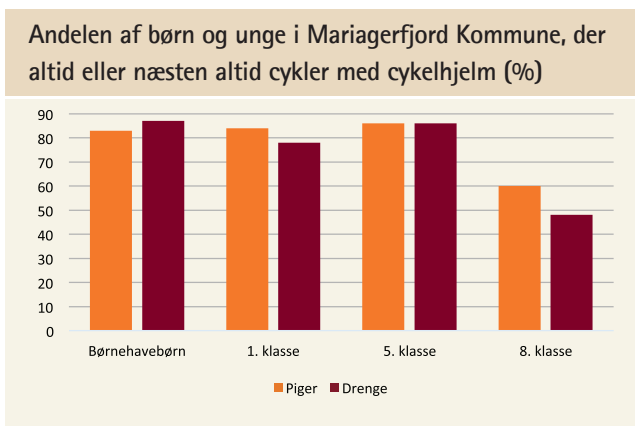
Undersøgelsen viser, at stort set alle børn og unge vasker hænder efter toiletbesøg. Der er en tendens til, at de lidt større børn slækker lidt med at vaske hænder inden madlavning og før spising, herunder lidt flere drenge end piger.

### CYKELHJELM

Rådet for Sikker Trafik anbefaler, at såvel børn, unge som voksne bruger cykelhjelm, fordi det mindsker risikoen for alvorlige hovedskader, hvis man er uheldig i trafikken. Selvom flere og flere danskere cykler med cykelhjelm, er der en klar sammenhæng mellem alder og brug af cykelhjelm hos børn og unge.

Jo ældre børnene bliver, jo større er risikoen for, at de smider hjelmen. I Mariagerfjord Kommune kan det også ses, at der er flere piger end drenge i 8. klasse, der stadig kører med cykelhjelm.

I 8. klasse er der i alt 53 % i Mariagerfjord Kommune, der altid eller næsten altid cykler med cykelhjelm, hvilket ligger over regionsgennemsnittet, hvor andelen er 45 %.







# HELBRED

## HELBRED | HELBRED OG SMERTER

### HELBRED

Børn, unge og forældre er i undersøgelsen også blevet spurgt til deres helbred og eventuelle sygdomme.

I forhold til, om en læge har konstateret astma/astmatisk bronkitis eller børneeksem, ses det, at problematikken er størst blandt yngre børn men aftager, jo ældre børnene bliver.

Den modsatte tendens ses med hensyn til allergi. Her har 5 % af børnehavebørnene i Mariagerfjord Kommune fået konstateret allergi, mens det tilsvarende tal for 8. klasseselever er 19 %.

#### Andelen af børn og unge, der af en læge har fået stillet følgende diagnoser (%)

	Børnehavebørn		1. klasse		8. klasse	
	MFK	RN	MFK	RN	MFK	RN
Astma/astmatisk bronkitis	15	15	10	13	9	9
Allergi	5	6	7	9	19	22
(Børne)eksem	10	13	10	12	8	8

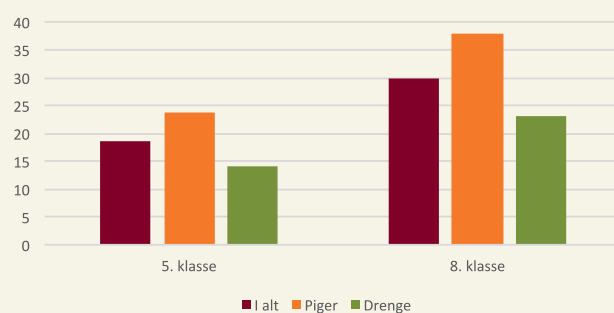
### SMERTER

Eleverne er blevet spurgt til, om de har taget smertestillende medicin mindst én gang i løbet af de seneste 14 dage. Af besvarelserne fremgår det, at der er flere 8. klasseselever, der har taget smertestillende medicin end 5. klasseselever, og at forbruget i begge aldersklasser er væsentlig højere blandt piger end blandt drenge.

Således har 38 % af pigerne i 8. klasse i Mariagerfjord Kommune taget smertestillende medicin i løbet af de seneste 14 dage.

Tallene for Mariagerfjord Kommune ligner tallene på regionsplan.

#### Andelen af elever i 5. og 8. klasse i Mariagerfjord Kommune, der har taget smertestillende medicin mindst én gang i løbet af de seneste 14 dage (%)



Eleverne i 8. klasse er blevet spurgt til, hvor ofte de oplever forskellige smerter eller påvirket humør. Der er store kønsforskelle på, hvor ofte eleverne oplever at være generet af de forskellige ting. En fjerdedel af pigerne svarer, at de dagligt eller flere gange om ugen har smerter i f.eks. nakke eller ryg og en femtedel har flere gange om ugen hovedpine. Tallene for Mariagerfjord Kommune ligger på niveau eller lidt under regionsgennemsnittet.



## HELBRED | SMERTER OG VACCINATION

Andelen af elever i 8. klasse, der næsten hver dag eller mere end en gang om ugen (%)

	MFK			RN		
	Alle	Piger	Dreng	Alle	Piger	Dreng
Hovedpine	14	20	9	17	23	12
Mavepine	7	10	5	9	12	5
Smerter (fx. ondt i nakke/ryg)	18	26	12	20	26	16
Været irriteret / i dårligt humør	16	27	6	21	28	14

Når det drejer sig om påvirket humør, er der 27 % af pigerne i Mariagerfjord Kommune, der dagligt eller flere gange om ugen oplever at være irriteret eller i dårligt humør, mens det samme kun gælder for 6 % af drengene. Hvor tallet for pigerne ligner regionsgennemsnittet er det væsentlig lavere for drengene.

### VACCINATION

Forældrene til børnehavebørn er blevet spurgt, hvorvidt deres børn følger børnevaccinationsprogrammet, og det svarer 97 % af forældrene i Mariagerfjord Kommune ja til.



# Hvordan har du det?

## Sundhedsprofil Mariagerfjord Kommune 2017



Udgivet marts 2018 af: Mariagerfjord Kommune i samarbejde med Region Nordjylland



4 SCAN KODEN

Find os på nettet: [www.mariagerfjord.dk](http://www.mariagerfjord.dk)



Mariagerfjord  
Kommune

*Børn og Familie*  
Ndr. Kajgade 1  
9500 Hobro