



VESTHIMMERLANDS
KOMMUNE

- lyst til at gøre en forskel

Sundhedsprofil for børn og unge

Vesthimmerlands Kommune 2017



Sundhedsprofil for børn og unge

Vesthimmerlands Kommune 2017

For første gang har vi i Vesthimmerlands Kommune udarbejdet en børnesundhedsprofil i samarbejde med Region Nordjylland og de øvrige nordjyske kommuner.

Vi har spurgt børn fra 1., 5. og 8. klasse om, hvordan de har det, og desuden har vi bedt forældre til børn i 1. klasse og til børnehavebørn om at svare på, hvordan deres børn har det. Jeg vil gerne takke både børn og forældre for deres besvarelser. Jeg vil også takke de lærere og pædagoger, der har brugt tid på at hjælpe børnene til at svare.

Vi ved, at det tager tid, og at der i en travl skoledag kommer mange spørgeskemaer, der synes at spørge om det samme. Men børnesundhedsprofilen er vores og regionens egen undersøgelse med vores egne spørgsmål. Når den bliver gentaget om nogle år, så har vi en unik mulighed for at se, om vores indsatser virker, og hvor vi skal have ekstra opmærksomhed.

Vi ved, at gode sundhedsvaner grundlægges i barndommen, og vi ved, at det er lettere at lave indsatser tidligt i livet i stedet for at sætte ind senere, hvor de dårlige vaner måske har bidt sig fast.

Her første gang skal vi tage os tid til at analysere svarene nærmere og vurdere, hvor det giver bedst mening at lave indsatser for børnenes sundhed.

Med disse ord vil jeg opfordre læseren til at dykke ned i tallene og blive klogere på trivsel, sundhed og sygdom blandt børnene i Vesthimmerlands Kommune i 2017.



Med venlig hilsen

P. Bach Laursen
Borgmester: Per Bach Laursen

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. Vesthimmerlands Kommune og hele Region Nordjylland.

Denne pjece præsenterer de væsentligste resultater for Vesthimmerlands 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.

Når der i pjecen skrives "67 % af eleverne i 8. klasse i Vesthimmerlands Kommune" betyder det, at 67 % af de besvarelser, vi har fået, angiver et eller andet. Når svarprocenten blandt 8. klasseselever er 59 %, har vi altså ikke statistisk vægtet data for, om vi ville få et lidt andet resultat, hvis de sidste 41 % 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 (%)

	VHK		RN	
	Antal besvarelser	Svarprocent	Antal besvarelser	Svarprocent
Forældre til børnehavebørn	262	23	4587	29
Forældre til 1. klasseselever	93	24	1350	24
Elever i 1. klasse	225	58	3461	62
Elever i 5. klasse	308	72	4142	73
Elever i 8. klasse	233	59	3393	69

Af pladshensyn er Vesthimmerlands Kommune i tabeller og grafer forkortet til VHK 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 | BØRNS 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 har nogle børn og unge tegn på mere eller mindre mistrivsel.

I undersøgelsen af børnehavebørn fremgår det, at 72 % af børnene i Vesthimmerlands Kommune har det rigtig godt i institutionen, og det ligger præcist på linje med regionstallet, hvor 72 % angiver at have det rigtig godt. Når det handler om at have det godt derhjemme, svarer 86 % af forældrene til børnehavebørn i Vesthimmerlands Kommune, at deres barn har det rigtig godt i hjemmet. Også dette tal ligner regionstallet.

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

	1. klasse		5. klasse		8. klasse	
	VHK	RN	VHK	RN	VHK	RN
I skolen	61	65	56	52	49	45
Derhjemme	70	74	73	81	76	71
Med vennerne/i fritiden	69	69	68	74	70	71

Som det fremgår af tabellen, er elevernes trivsel i skolen størst i 1. klasse og 5. klasse og falder i 8. klasse, hvor kun 49 % af eleverne i Vesthimmerlands Kommune angiver at have det rigtig godt. Der er dog yderligere 47 % af eleverne, der angiver, at de har det rimelig godt og kun relativt få, der svarer, at de ikke har det godt.

Når det drejer sig om at have det godt derhjemme stiger dette lidt med alderen, mens eleverne i fritiden kun angiver mindre udsving fra 1. til 8. klasse.



TRIVSEL | RELATIONER OG MOBNING

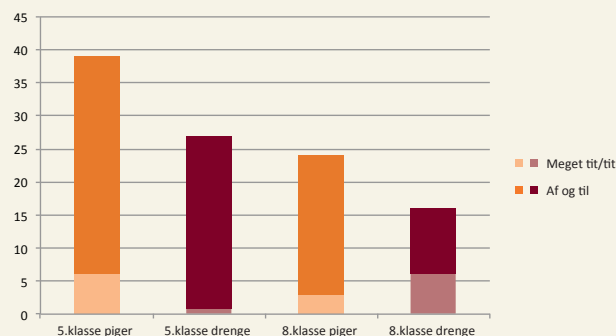
RELATIONER

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

De fleste børn og unge i Vesthimmerlands Kommune har enten en ven eller en voksen at tale med, når noget er svært. Kun 2 % af eleverne i 5. klasse og 6 % 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 5. klasse elever gælder det, at 5 % siger, at de ikke har venner at snakke med, hvis noget går dem på, mens tallet er på 6 % for eleverne i 8. klasse.

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 hele 39 % af pigerne i 5. klasse og 24 % af pigerne i 8. klasse.

Andelen af elever, 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 store kønsforskelle. Der er f.eks. 32 % af pigerne, der ofte eller en gang imellem føler sig isoleret

fra andre og 38 % af pigerne, der ofte eller en gang imellem savner nogen at være sammen med. På det sidste parameter ligger tallet i Vesthimmerlands Kommune væsentligt over regionsniveauet.

MOBNING

Mobning kan have alvorlige konsekvenser for den enkelte i form af mistrivsel 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	
	VHK	RN	VHK	RN
Ikke mobbet	73	83	89	90
1 - 2 gange	19	12	7	7
2 - 3 gange eller oftere	8	6	4	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. For både 5. og 8. klasse er det generelt lidt flere i Vesthimmerlands Kommune, der bliver 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 79 % af eleverne i 5. klasse og 11 % af eleverne i 8. klasse, at det aldrig er sket. 4 % af eleverne i 5. klasse og 2 % af eleverne i 8. klasse har oplevet det 2-3 gange om måneden eller oftere. Tallene for Vesthimmerlands Kommune ligger på niveau med regionsgennemsnittet, dog er der mange elever i 8. klassen der ikke har modtaget grimme beskeder i forhold til regionsgennemsnittet.

TRIVSEL | FRITIDLIV 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 Vesthimmerlands Kommune ligner tallene for hele regionen.

Når det drejer sig om andelen af elever, der går i fritids- eller ungdomsklub, svarer 32 % af 5. klasses eleverne i Vesthimmerlands Kommune, at de gør det mindst en gang om ugen, mens det tilsvarende tal kun er 16 % i 8. klasse.

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

	5. klasse		8. klasse	
	VHK	RN	VHK	RN
Går i fritids- eller ungdomsklub	32	37	16	20
Dyrker fitness mm. eller går til en aktivitet i en forening	82	85	90	82
Er sammen med venner	84	84	76	80

FOR MEGET AT SE TIL

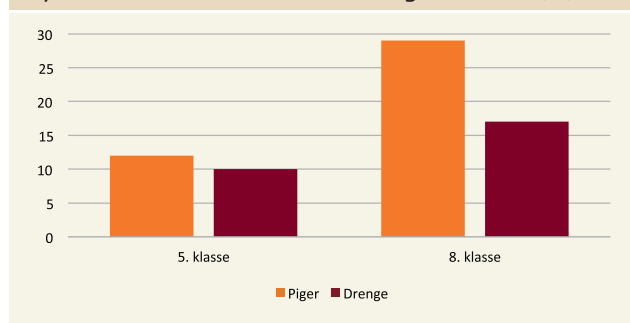
Der har over en længere årrække været meget fokus på stress. Stress er kroppens alarmberedskab, der sætter ind, når man er udsat for en eller anden form for belastning. Man skelner typisk mellem to former for stress: kortvarig stress og langvarig stress. Kortvarig stress vil oftest opfattes som positiv, 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 Vesthimmerlands Kommune er der i 5. klasse 11 % der svarer ja, mens det i 8. klasse gælder 24 %.

Tallene ligger under niveau ifht regionsgennemsnittet især for 8. klasse. Dog er der væsentligt flere piger end drenge i 8. klasse i Vesthimmerlands Kommune der synes, at de har for meget at se til.

Andelen af elever i Vesthimmerlands 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. 23 % 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 52 % 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" (%)

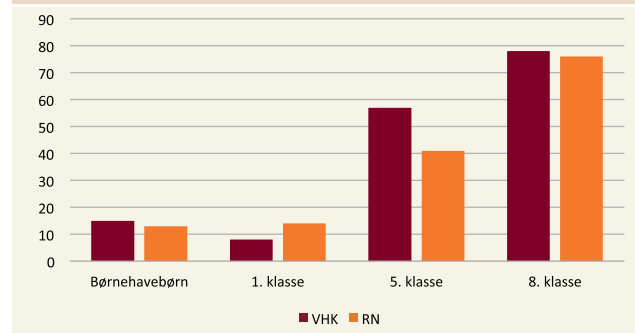
	VHK	RN
Børnehavebørn	2	4
5. klasse	20	18
8. klasse	23	28

Børnene i 1. klasse er som regel 6 eller 7 år. De ligger derfor 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 30 % af pigerne i Vesthimmerlands Kommune, at det sker hver dag eller flere gange om ugen, mens det samme kun gør sig gældende for 19 % af drengene. Derudover er der 25 % af eleverne i 8. klasse, der mindst en gang om ugen er så søvnige, at de har svært ved at koncentrere sig i skolen.

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 15 %, der hver dag eller flere gange om ugen har en skærm i sengen lige inden sengetid.

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	
	VHK	RN	VHK	RN
Børnehavebørn	75	75	58	65
1. klasse	55	57	57	61
5. klasse	50	45	46	42
8. klasse	42	33	42	38

På 8. klassetrin spiser pigerne mere frugt end drengene. Mens drengene i 5. klasse spiser en smule mere grønt end pigerne i Vesthimmerlands kommunes. Tallene er generelt lidt højere i Vesthimmerlands Kommune end på regionsniveau i 5. og 8. klasse.

Anbefalingen om, at børn ikke bør spise slik hver dag, efterleves af de fleste. På 5. og 8. klassetrin angiver henholdsvis 8 % og 3 % af de adspurgte, at de spiser slik (f.eks. chokolade, vingummi, kage og chips) 5-7 dage om ugen.

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 5. årgang 16 % og for 8. årgang 17 %. Både for slik og søde drikke ligger tallene for Vesthimmerlands Kommune væsentligt under 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 12 % 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	
	VHK	RN	VHK	RN	VHK	RN
Hver dag	88	86	78	86	74	72
Nogle dage	12	12	15	10	14	16
Sjældnere / aldrig	0	2	7	4	12	13

Eleverne i 8. klasse er blevet spurgt til, om de drikker energidrikke. 77 % af eleverne i Vesthimmerlands Kommune svarer, at de aldrig drikker energidrikke, mens 6 % 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 11 % af drengene og kun 1 % 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 Vesthimmerlands Kommune bevæger sig hver dag eller næsten hver dag så meget, at de bliver svedige eller forpustede. Andelen falder dog med alderen fra 74 % blandt børnehavebørnene til 52 % 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 (%)

	VHK	RN
Børnehavebørn	74	77
5. klasse	68	65
8. klasse	52	57

I Vesthimmerlands Kommune angiver 8 % af eleverne i 5. klasse og 13 % 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	
	VHK	RN	VHK	RN
Dyrker meget sport træner flere gange om ugen	55	51	51	48
Dyrker en del sport – træner en gang om ugen + dagligdagsaktivitet	15	26	25	20
Går ikke til sport men bevæger sig en del	22	16	11	21
Bevæger sig ikke så meget – foretrækker stillesiddende aktiviteter	8	8	13	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.

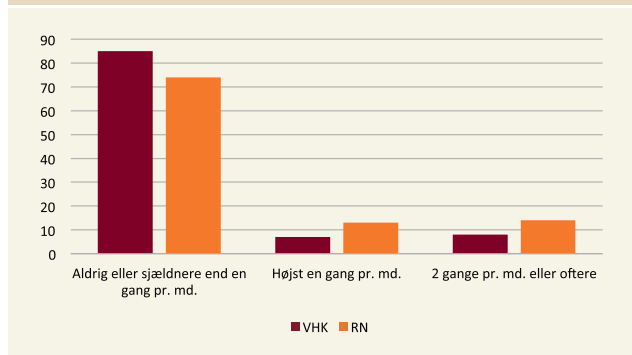
For unge er alkohol først og fremmest en risikofaktor, fordi alkohol påvirker udviklingen af hjernen. Beruselsen kan få konsekvenser for sociale kompetencer, risikovurdering og impuls kontrol, og kan derfor føre til skænderier, vold, uønsket sex eller ulykker.

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 58 % af eleverne i 8. klasse i Vesthimmerlands Kommune, at de angiver, at de har prøvet at drikke alkohol. Af dem, er der dog 30 %, der svarer, at de ikke har drukket en hel genstand. Størstedelen af eleverne, nemlig 85 %, drikker aldrig eller sjældnere end en gang om måneden alkohol, mens der er 8 % af eleverne i 8. klasse, der drikker alkohol mindst to gange om måneden.

I Vesthimmerlands Kommune er der dobbelt så mange drenge som piger, der drikker flere gange om måneden, således angiver 16 % af drengene og 6 % af pigerne, at de drikker 2 eller flere gange om måneden. Gennemsnittet i Vesthimmerlands Kommune ligger under regionsgennemsnittet.

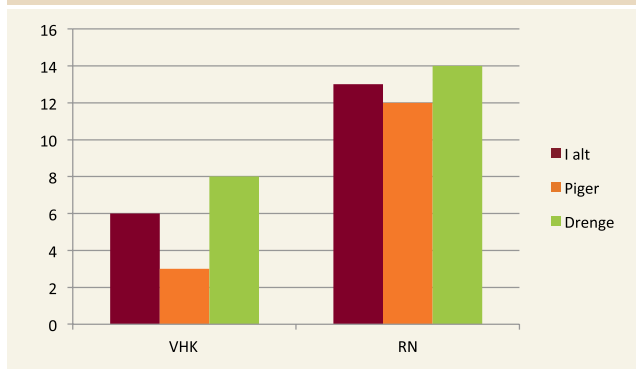
Andelen af 8. klasseselever – i forhold til hvor ofte de drikker noget, der indeholder alkohol. (%)



I forhold til at drikke 5 eller flere genstande ved samme lejlighed gælder det, at 6 % af 8. klasseseleverne, har prøvet det mindst én gang indenfor den seneste måned. Det gælder i Vesthimmerlands Kommune for dobbelt så mange drenge som piger. Samlet set er der færre unge i Vesthimmerlands Kommune, der har prøvet det end på regionsplan.

LIVSSTILSVANER | ALKOHOL OG RYGNING

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 Vesthimmerlands Kommune giver 25 % af eleverne i 8. klasse udtryk for, at de må drikke for deres forældre. Dette ligger under regionsgennemsnittet på 32 %.

RYGNING

Ryging 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 ryging 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, vandpipe eller bruger snus. 4% af de adspurgte i Vesthimmerlands Kommune svarer, at de ryger cigaretter og 4% ryger e-cigaretter. Der er også 1 %, der ryger vandpipe, mens 1 % bruger snus. Tilsvarende tal findes på regionsplan.

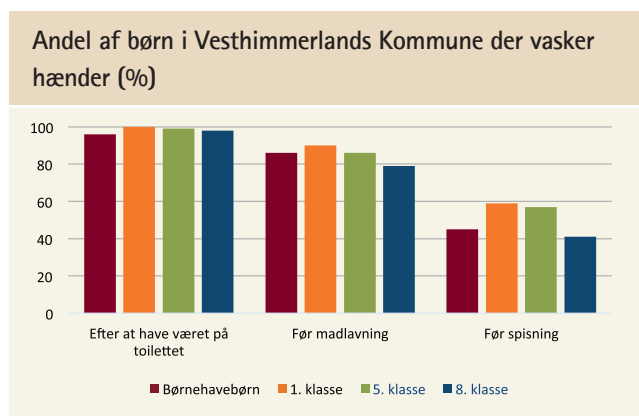
Forældrene til børn i børnehave og 1. klasse samt 8. classes elever er blevet spurgt, om der ryges indenfor i hjemmet. Stort set alle forældre svarer nej, mens 14 % af eleverne i 8. klasse angiver, at der dagligt bliver røget indendørs i hjemmet.

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.



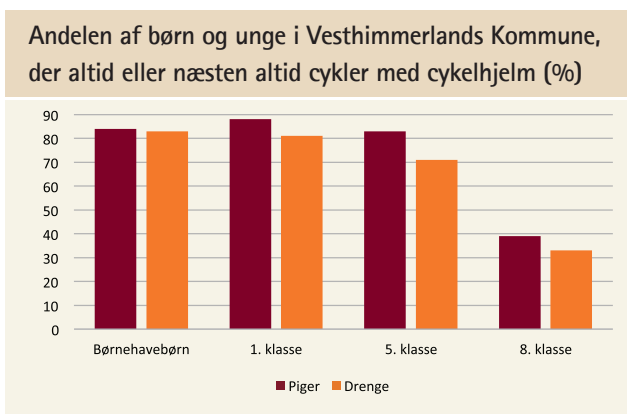
Undersøgelsen viser, at stort set alle børn og unge vasker hænder efter toiletbesøg. Dette falder støt i forhold til at vaske hænder inden der laves mad og før spising. Generelt er pigerne bedre til at vaske hænder inden de laver mad.

CYKELHJELM

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

Jo ældre børnene bliver, jo større er risikoen for, at de smider hjelmen. I Vesthimmerlands Kommune kan det også ses, at der er flere piger end drenge i 8. og 5. klasse, der stadig kører med cykelhjelme.

I 8. klasse er der i alt 36 % i Vesthimmerlands Kommune, der altid eller næsten altid cykler med cykelhjelme, hvilket ligger noget under 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 bronchitis 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 Vesthimmerlands Kommune fået konstateret allergi, mens det tilsvarende tal for 8. klasses elever er 26 %.

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

	Børnehavebørn		1. klasse		8. klasse	
	VHK	RN	VHK	RN	VHK	RN
Astma/astmatisk bronchitis	15	15	12	13	9	9
Allergi	5	6	7	9	26	22
(Børne)eksem	12	13	12	12	9	8

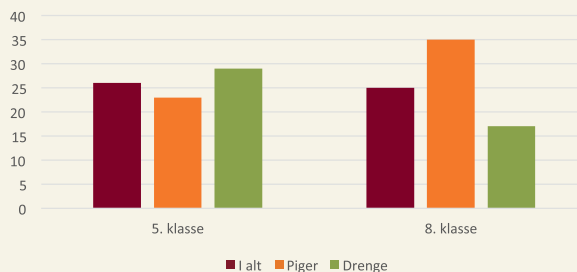
SMERTER

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 forbruget i 8. klasse er væsentlig højere blandt piger end blandt drenge.

Således har 35 % af pigerne i 8. klasse i Vesthimmerlands Kommune taget smertestillende medicin i løbet af de seneste 14 dage.

Tallene for Vesthimmerlands Kommune ligger over regionsgennemsnittet for 5. klasse og under for 8. klasse.

Andelen af elever i 5. og 8. klasse i Vesthimmerlands 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 femtedel af pigerne svarer, at de dagligt eller flere gange om ugen har smerter i f.eks. nakke eller ryg og en fjerdedel har flere gange om ugen hovedpine. Tallene for Vesthimmerlands Kommune ligger under niveau med regionsgennemsnittet.

HELBRED | SMERTER OG VACCINATION

Andelen af elever, der hver dag eller flere gange om ugen har (%)

	VHK			RN		
	Alle	Piger	Drenge	Alle	Piger	Drenge
Hovedpine	13	24	3	17	23	12
Mavepine	5	11	0	9	12	5
Smerter (fx. ondt i nakke/ryg)	18	21	14	20	26	16
Været irriteret / i dårligt humør	15	23	7	21	28	14

Når det drejer sig om påvirket humør, er der 23 % af pigerne i Vesthimmerlands Kommune, der dagligt eller flere gange om ugen oplever at være irriteret eller i dårligt humør, mens det samme kun gælder for 7% af drengene. For begge køn ligger det noget under regionsgennemsnittet.

VACCINATION

Forældrene til børnehavebørn er blevet spurgt, hvorvidt deres børn følger børnevaccinationsprogrammet, og det svarer 98 % af forældrene i Vesthimmerlands Kommune ja til.



Hvordan har du det?

Sundhedsprofil Vesthimmerlands Kommune 2017



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



4 SCAN KODEN
Find os på nettet: www.vesthimmerland.dk



**VESTHIMMERLANDS
KOMMUNE**

- lyst til at gøre en forskel

Sundhedscenter

Vesthimmerland

Fredensvej 4

9640 Farsø