Befolkningens sundhed og trivsel skal under lup i stor undersøgelse
Mere end 300.000 danskere bliver spurgt om deres sundhed og trivsel i en ny stor undersøgelse. Resultaterne skal danne grundlag for forebyggelse og indsatser dér, hvor behovet er størst.

Fra i dag og de kommende uger inviteres mere end 300.000 tilfældigt udvalgte danskere fra og med 16 år til at deltage i den største undersøgelse om sundhed, trivsel og sygdom. Undersøgelsen ”Hvordan har du det?” handler om sygdomme, mental trivsel, rygevaner, fysisk aktivitet, og meget andet.

For femte gang siden 2010 gennemføres undersøgelsen i et samarbejde mellem landets fem regioner, Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed. Undersøgelsen skal skabe et samlet billede af danskernes sundhedstilstand og trivsel, og den gentages med fire års mellemrum for at vise, hvor udviklingen enten går den rette vej og hvor der er udfordringer.

*CITAT*

Resultaterne gør det muligt at målrette indsatserne til dem, der har størst behov. For at få de mest brugbare resultater er det vigtigt, at så mange som muligt svarer. Derfor opfordrer regionerne, Statens Institut for Folkesundhed og Sundhedsstyrelsen alle til at tjekke, om de er blandt dem, der har fået spørgeskemaet i deres digitale eller fysiske postkasse.

*CITAT*

Sundhedsprofilen er med til at sætte fokus på områder, hvor der kan være problemer med sundheden. Den seneste undersøgelse fra 2021 viste for eksempel en markant stigning i antallet af unge med dårlig mental sundhed, samt at brug af tobaks- og nikotinprodukter og alkohol fortsat er en stor udfordring i denne aldersgruppe. Resultaterne har været afgørende for udviklingen af forebyggelsesinitiativer og har skabt øget opmærksomhed på unges trivsel – hvad der påvirker den negativt, og hvad der kan gøres for at forbedre den.

Resultatet af undersøgelsen offentliggøres i marts 2026. På hjemmesiden [**www.danskernessundhed.dk**](https://danskernessundhed.dk/), kan man se resultaterne fra tidligere undersøgelser.

**Om undersøgelsen**

* **Tjek, om du er med**: Spørgeskemaet ”Hvordan har du det?” sendes til 300.000 tilfældigt udvalgte borgere på 16 år og derover. Det kan findes i din digitale postkasse (e-Boks). Har du ikke en digital postkasse, vil det komme som brev i stedet. Spørgeskemaet sendes enten fra din region eller fra Statens Institut for Folkesundhed.
* **Frivillig deltagelse**: Det er frivilligt, om du vil deltage, men din besvarelse er vigtig og bidrager til at skabe et billede af danskernes sundhed og trivsel.
* **Mulighed for præmier:** Alle, der besvarer spørgeskemaet, deltager i lodtrækningen om en række præmier.
* **Flere afsendere**: Undersøgelsen gennemføres i et samarbejde mellem regionerne, Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed. Det sker efter en aftale mellem Danske Regioner, KL, Indenrigs- og Sundhedsministeriet og Finansministeriet.