

Præsentation af resultater fra den nordjyske sundhedsprofil 2025

Ved projektleder Stine Christensen og AC-fuldmægtig Jesper Brødløs

Hvordan har du det? 2025

Sundhedsprofil for Region Nordjylland

Projektleder Stine Christensen

AC-fuldmægtig Jesper Brødløs



Find rapporten på
www.rn.dk/sundhedsprofil

Region Nordjylland – 5. Marts 2026

Om undersøgelsen

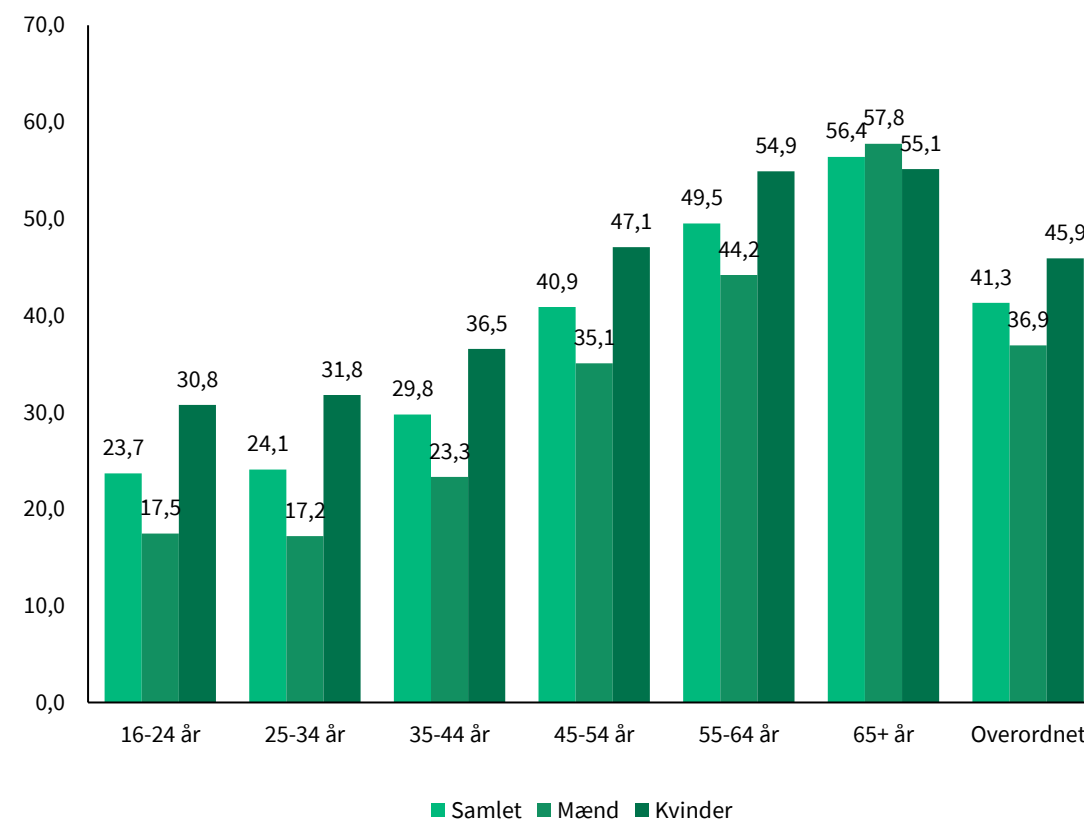
Foretages hvert fjerde år

Første nordjyske siden corona

Beskrivelse af stikprøven

‘Øjebliksbillede’

Generaliserbarhed



Sundhedsadfærd – hvad skal vi se på

Dagligrygning



Vægt



Søvn



Alkohol



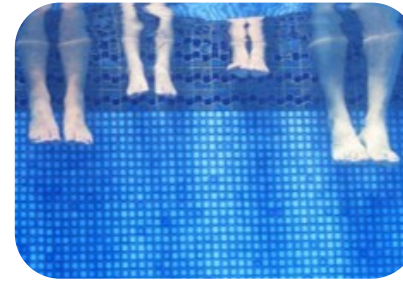
Fysisk aktivitet



Kost/mad



Emma og Mikkel
16-24 år



Mads og Sofie
25-44 år



Christina og
Kasper 45-66 år



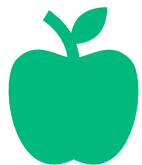
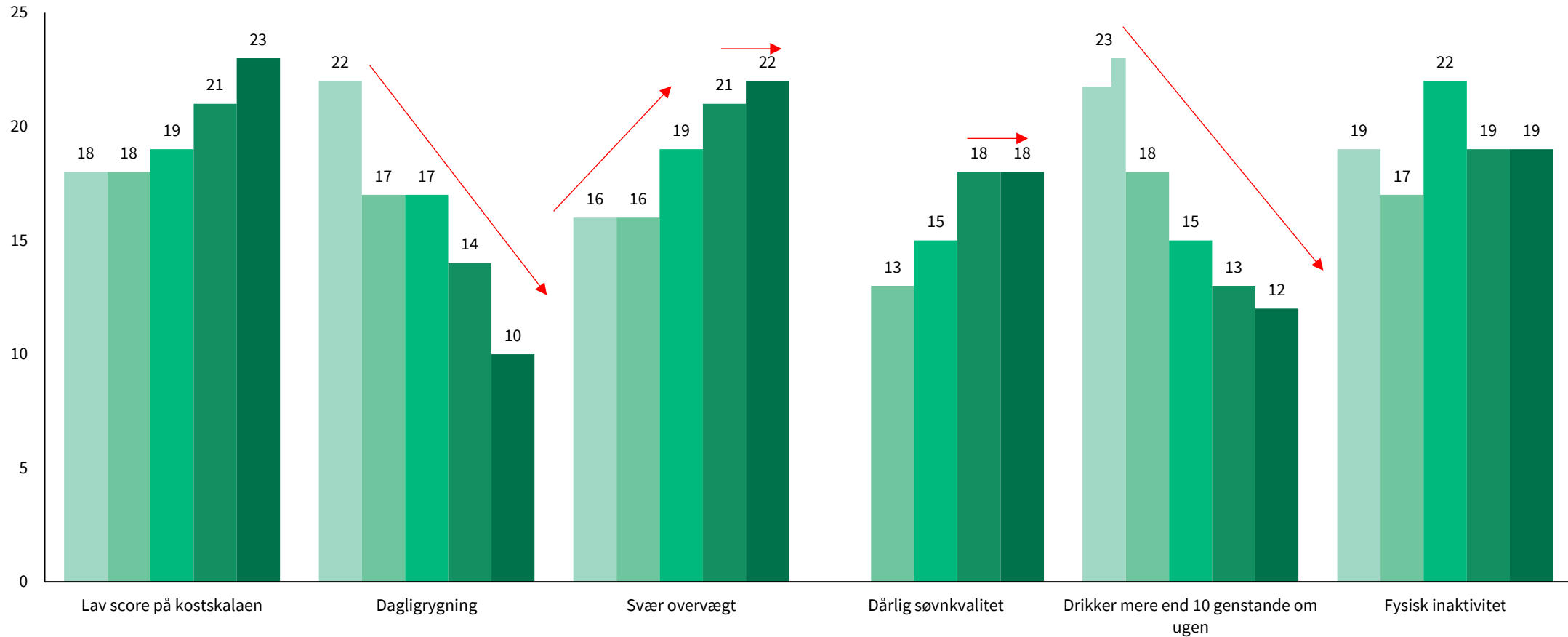
Jens og Kirsten
67+ år

Kommunevariation

Social ulighed i
sundhed

Sygdom

Sundhedsadfærd – Overordnet udvikling



■ 2011
 ■ 2013
 ■ 2017
 ■ 2021
 ■ 2025

Sundhedsadfærd – lidt ekstra godbidder



Dagligrygning		73% ønsker at stoppe med at ryge. 15% har planlagt hvornår
Vægt		Moderat overvægt er stabil over tid
Søvn		Hver tredje sover mindre end 7 timer på et typisk døgn
Alkohol		8% af mænd og 3% af kvinder har tegn på moderate eller svære alkoholproblemer
Fysisk aktivitet		Mange ønsker at være mere fysisk aktive – uanset aktuelt niveau af fysisk aktivitet
Kost/mad		Godt hver tredje vurderer, at deres madvaner er sunde





Emma og Mikkel 16-24 år

- Laveste andel, der ryger dagligt- højeste andel, der bruger nikotinprodukter dagligt
- De drikker stadig
- De unge mænd er (mere) fysisk aktive
- De unge kvinder sover dårligere



Ryger dagligt: 4/5% – stort fald
9% bruger dagligt nikotinposer



Hver femte drikker mere end 10 genstande om ugen – faldet fra halvdelen/hver tredje
Stigning - kvinder



Fysisk inaktiv: Hver femte mand/fjerde kvinde - markant stigning
Anbefalinger WHO: **59% mænd lever op til**



Dårlig søvnkvalitet: **19% i 2025, 11% i 2013**





Mads og Sofie 25-44 år

- Den mest gennemsnitlige gruppe
- Laveste andel, der drikker mere end 10 genstande om ugen – både mænd og kvinder
- Fald for både kvinder og mænd der ryger dagligt
- Kønsforskel i søvnkvalitet

Adskiller sig (næsten) ikke fra det regionale gennemsnit



Alkoholforbrug 8% af mændene, 3% af kvinderne (RN= 12%)
Mænd: markant **fald - 26% i 2010**



Ryger dagligt: 12% mænd, 9% kvinder
Kvinder **fald** 2021: 15%



Søvnkvalitet:
Mænd 7%, kvinder 19%, RN 18%:
Stigning fra 2013





Christina og Kasper 45-66 år

Kønsforskel i
alkoholforbrug – kvinder
under, mænd over

- Sover for lidt
- Ryger mindre - fald også fra 2021
- Laveste andel, der er fysisk inaktive



Alkoholforbrug: 17% af mændene,
kvinderne 4%
Begge fald fra 2021 til 2025



Ca. 38% sover under 7 timer i
døgnet, RN 33%
Kvinder: større andel med **dårlig**
søvnkvalitet (24%)



Ryger **mest** blandt aldersgrupperne



Mænd og kvinder: **16%** er fysisk
inaktive
Stabilt over tid



Jens og Kirsten 67+ år

- Fald i fysisk **in**aktivitet – altså mere aktive
- Lille fald i alkoholforbrug + kønsforskel
- Sunde madvaner
- Ældre har gennemsnitligt flere sygdomme end de andre aldersgrupper



Mænd: **28%** i 2010 til **17%** i 2025
Kvinder: **36%** i 2010 til **21%** i 2025



Mænd: 23% - **højere** end gennemsnit
Kvinder: 7% - **lavere** end gennemsnit



Kvinder: **14%** med lav score på kostskalaen – **lavere** end gennemsnit.

Flere mænd og kvinder vurderer at de har sunde madvaner



Mænd: Forhøjet blodtryk, slidgigt, tinnitus

Kvinder: Slidgigt, forhøjet blodtryk, knogleskørhed

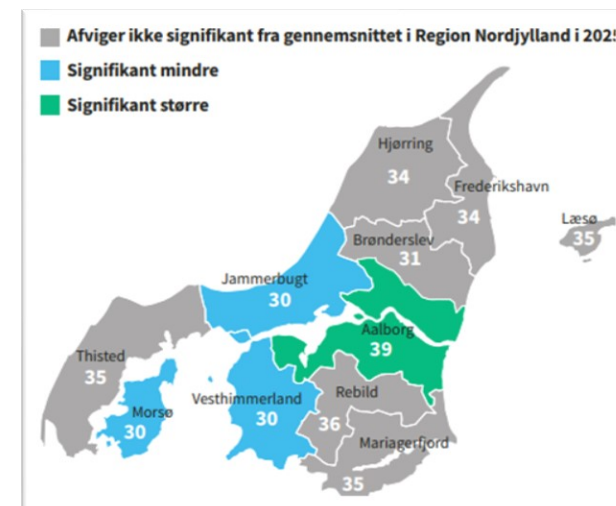


Kommunale forskelle - sundhedsadfærd

- 5 ud af 14 mål om sundhedsadfærd, hvor kommunerne ligner hinanden
- 5 sundhedsmål, hvor 1 kommune skiller sig ud

Sundhedsmål, hvor flere kommuner/sundhedsråd skiller sig ud:

Sundhedsmål	Over regiongennemsnit	Under regiongennemsnit
Selvvrurderede sunde madvaner	Aalborg	Morsø, Vesthimmerland & Jammerbugt
Lever op til WHO's anbefalinger for fysisk aktivitet	Aalborg	Morsø, Vesthimmerland & Jammerbugt
Svær overvægt	Thisted, Jammerbugt, Sundhedsråd Vendsyssel	Aalborg
Borgere, som får nok søvn til at føle sig udhvilet	Morsø, Thisted	



Social ulighed i sundhed

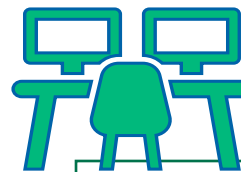


Tydelig sammenhæng mellem **uddannelsesniveau og sundhed.**

Borgere med grundskole ligger dårligere end gns på alle mål undtagen alkohol



Borgere med erhvervsuddannelse og kort videregående uddannelse ligger på niveau med gennemsnittet



Borgere med mellemlang og lang videregående uddannelse ligger bedre end gns.
– dog undtagelse på tre trivselsindikatorer

Kronisk sygdom og multisygdom

	2010	2013	2017	2021	2025	
Astma	7	7	7	8	8	▲
Allergi	17	19	20	22	23	▲ ●
Diabetes	5	5	6	7	8	▲ ●
Forhøjet blodtryk	20	21	21	23	27	▲ ●
Blodprop i hjertet	1	1	1	1	2	▲
Hjertekrampe	2	2	2	2	2	▲
Hjerneblødning, blodprop i hjernen	1	2	2	2	2	
KOL	5	5	5	5	6	
Slidgigt	20	22	23	25	27	▲ ●
Leddegigt	6	6	7	8	8	▲
Knogleskørhed	3	4	4	5	6	▲ ●
Kræft	2	3	4	4	6	▲ ●
Migræne eller hovedpine	16	15	16	18	18	▲
Angst				12	13	
Depression				13	14	
Diskusprolaps	14	14	15	15	16	▲
Grå stær	3	5	5	5	7	▲ ●
Tinnitus	8	12	14	16	21	▲ ●



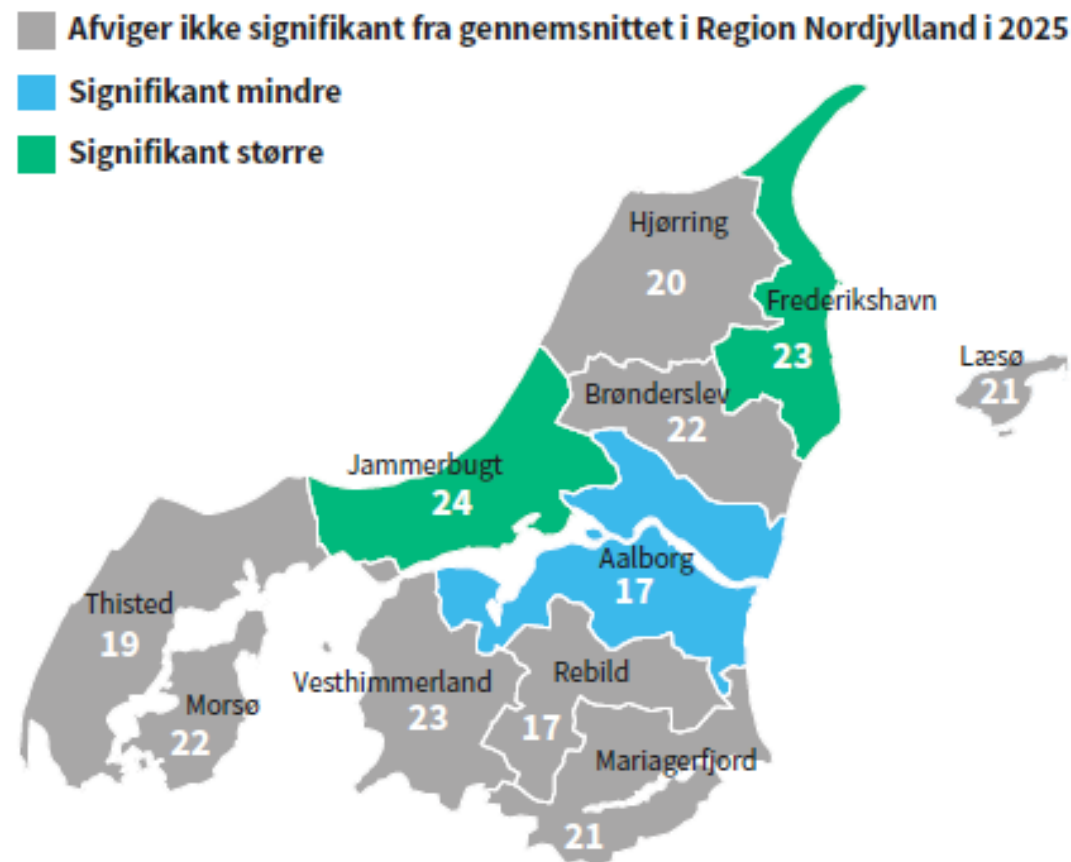
Signifikant udviling 2010-2025



Signifikant udviling 2021-2025

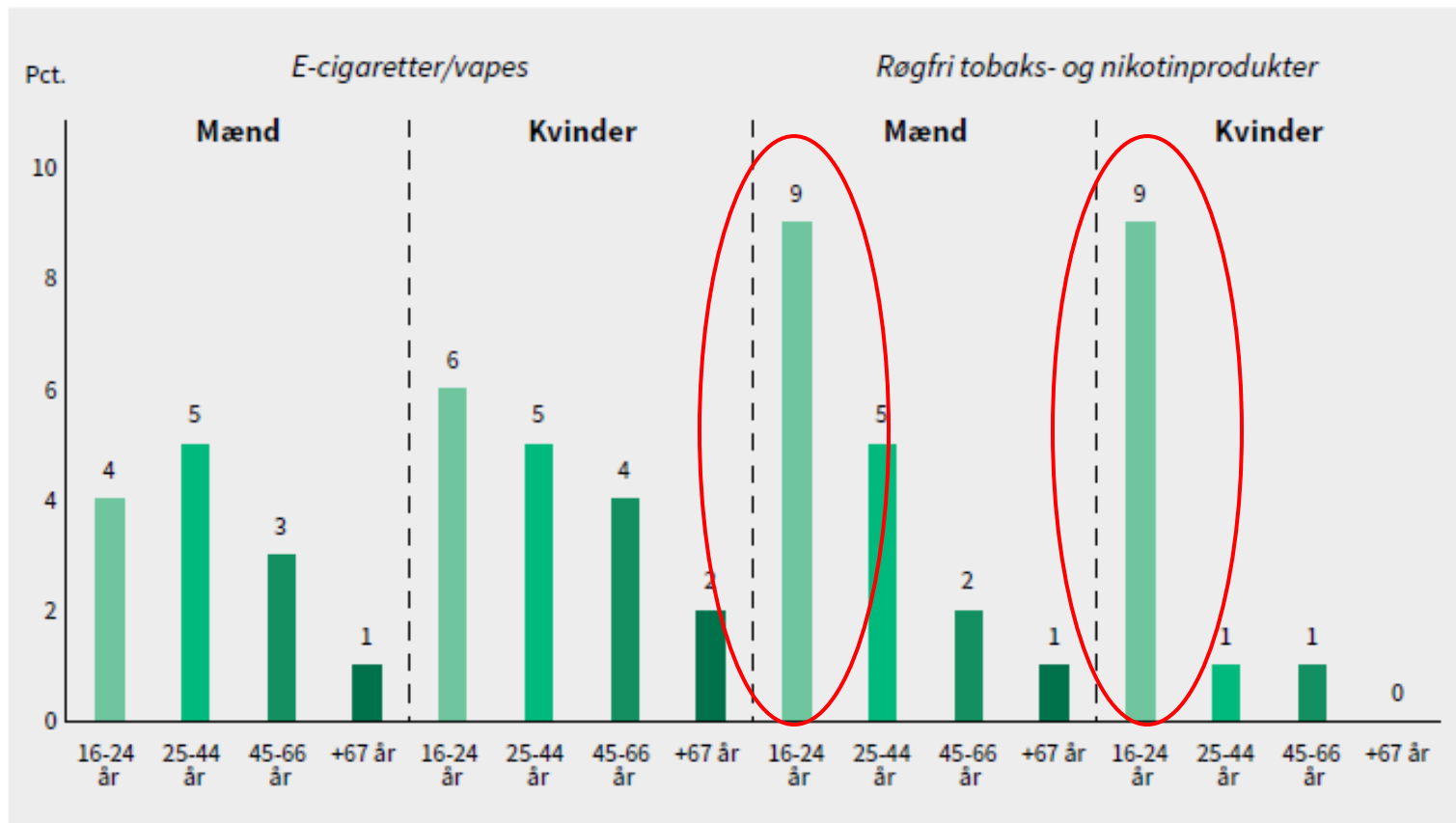
Kronisk sygdom og multisygdom – kommuner

Figur 11.6: Borgere med 4 eller flere samtidige sygdomme i de nordjyske kommuner.



Røgfri nikotinprodukter

Figur 3.4: Dagligt brug af e-cigaretter/vapes eller røgfri tobaks- og nikotinprodukter fordelt på køn og alder. 2025.
Procent.



16-19 år
Mænd 7%
Kvinder 4%

20-24 år
Mænd 12%
Kvinder 13%

Kvinder 20-24 år
Stigning fra 3% i
2021 til 13% i
2025

Hvordan har vi det?

- Nordjyderne ryger mindre og drikker mindre
- Svær overvægt er stagneret
- Fysisk aktivitet – variation mellem aldersgrupper
- Flere nordjyder har kroniske sygdomme
- Fortsat tydelig social ulighed i sundhed

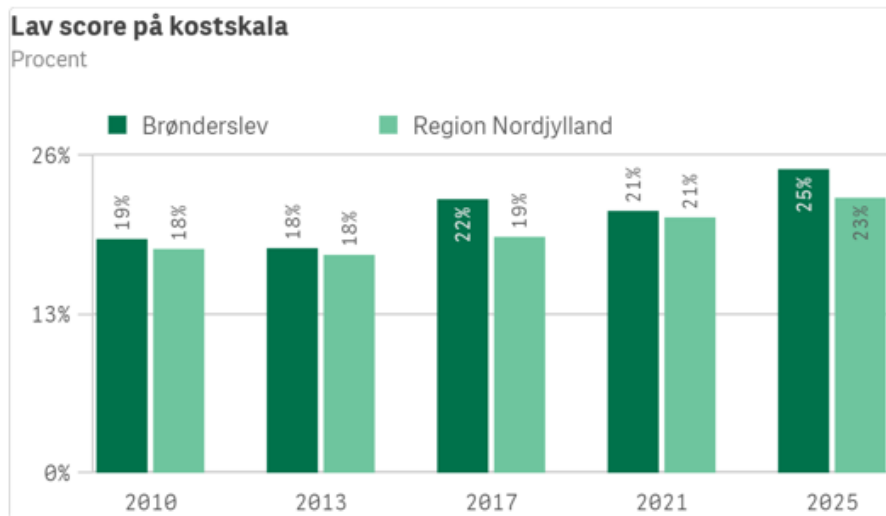


Præsentation af resultater fra den nordjyske sundhedsprofil 2025

Ved projektleder Stine Christensen og AC-fuldmægtig Jesper Brødløs

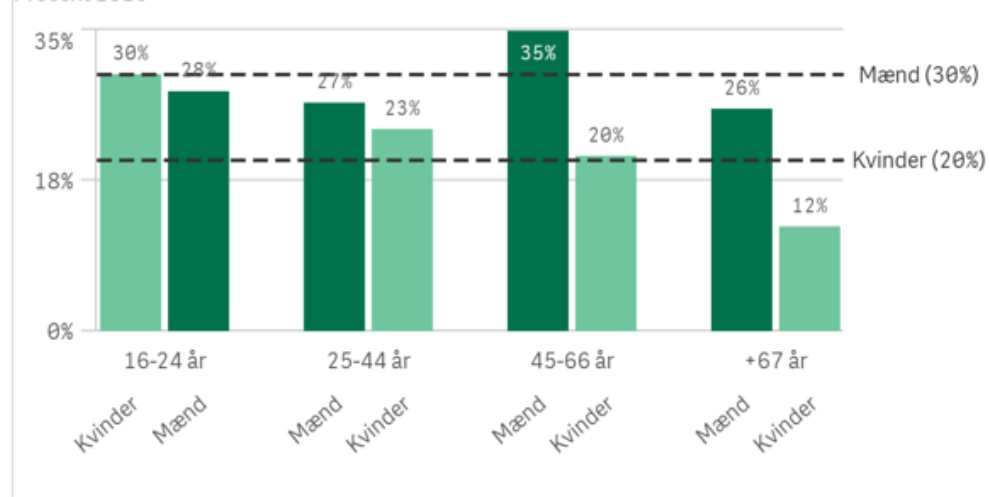
Resultatoverblik (8 emner pr kommune)

Kost - Brønderslev kommune



Lav score på kostskala

Procent 2025



Fordeling af selv vurderede madvaner

2025

	Q	Procent
Selv vurderede 'nogenlunde sunde' kostvaner		61%
Selv vurderede sunde/meget sunde kostvaner		32%
Selv vurderede usunde/meget usunde kostvaner		7%

Det, vi spiser og drikker, har ofte stor betydning for vores oplevede livskvalitet. Samtidig har madvanerne betydning for vores generelle sundhed. Usunde madvaner kan øge risikoen for udvikling af for eksempel hjerte-kar-sygdomme og type 2-diabetes. Omvendt kan sunde madvaner være med til at fremme og bevare et godt helbred.

Kost og madvaner er et komplekst område, med mange og skiftende råd om eksempelvis forskellige fødevarergrupper, og hvad der er sundt eller usundt. Samtidig er vores madvaner påvirket af mange elementer, herunder smagspræferencer, kulturelle normer, økonomiske og tidsmæssige ressourcer, færdigheder, funktionsniveau og fysiske rammer.

De officielle kostråd udgives af Fødevarestyrelsen. Ved at spise og drikke efter kostrådene, får kroppen dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer. De aktuelle kostråd for de 2-70-årige handler om at spise planterigt, varieret og ikke for meget. Man bør spise mindre kød og flere bælgrugter, fisk, grøntsager, frugter og fuldkornsprodukter. Vælg planteolier og magre mejeriprodukter og spis mindre af det søde, salte og fede. Sluk tørsten i vand.

Brug de tre prikker eller piletaster på computer til at skifte til næste område.

Hvordan har vi det? Analysetabel



Vælg tema:

Kost

Vælg tabelgruppering:

Køn

Aldersgruppe

Erhvervsstatus

Uddannelse

Samlivsstatus

☒ Kryds indikatorer

Vælg indikatorer til sammenligning

Viser nu indikatorer fra temaet: Kost

- ☐ Middel score på kostskala
- ☐ Nogenlunde sunde madvaner
- ☐ Usunde madvaner
- ☐ Vil gerne spise mere sundt
- ☒ Lav score på kostskala
- ☒ Sunde madvaner

År

Køn

Aldersgruppe

Erhvervsstatus

Uddannelse

Samlivsstatus

Sundhedsråd

Limfjorden

Vendsyssel

Kommune

Aalborg

Brønderslev

Frederikshavn

Hjørring

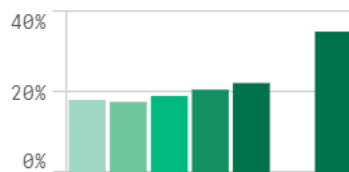
Krydstabel

År

Indikator (Dikot...)

Values

	Lav score på kostskala			Sunde madvaner		
	Antal svarpersoner	Andel, vægtet	Andel (%) som svarer bekræftende på begge indikatorer	Antal svarpersoner	Andel, vægtet	Andel (%) som svarer bekræftende på begge indikatorer
2010	22.373	18%	-	-	-	-
2013	18.942	18%	-	-	-	-
2017	20.849	19%	-	-	-	-
2021	20.055	21%	-	-	-	-
2025	13.385	23%	15%	12.688	35%	10%



Webinar

d. 24/3-2026 kl. 10 til 11

→ Præsentation af resultater
og dataplatform



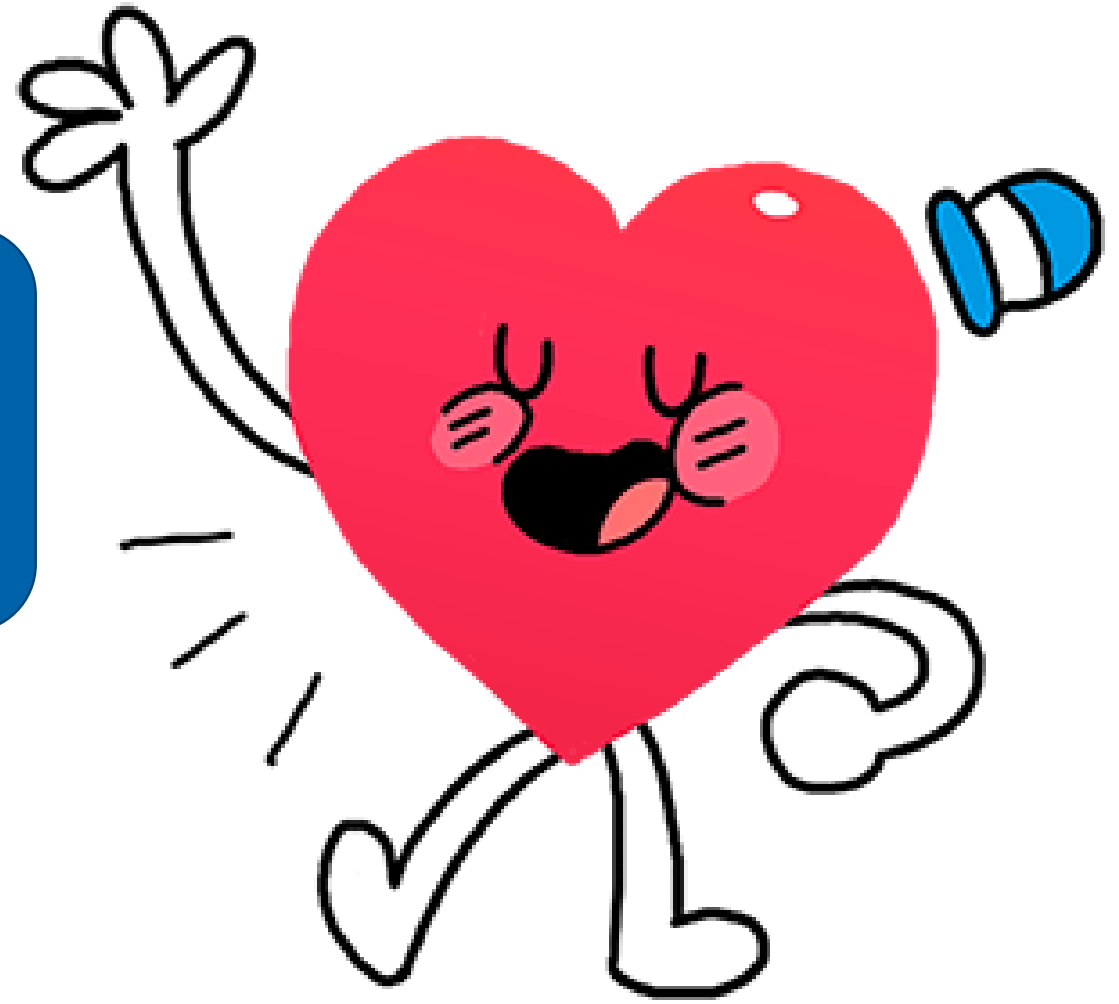
Tilmelding via mail til stch@rn.dk

Mental sundhed og trivsel

Sundhedsprofilen 2025

Hvor mange nordjyder har hele tiden eller det meste af tiden været glade og i godt humør indenfor de seneste to uger?

67%



Mental sundhed, trivsel og sociale relationer

– hvad ser vi på

Mentalt velbefindende

- Følelser og funktion i hverdagen
- Positivt formuleret
- *‘Jeg har følt mig afslappet’*
- *‘Jeg har klaret problemer godt’*

Stress (høj score på stressskalaen)

- Valideret batteri med 10 spm, ikke diagnostik
- Grænseværdi=20% med højest score
- *‘Har du følt, at du havde styr på tingene’*
- *‘Er du blevet oprevet over noget, der skete uventet’*

Ensomhed

- Tre spørgsmål (isoleret fra andre, udenfor, savner nogen at være sammen med)
- Grænseværdi

Mental sundhed, trivsel og sociale relationer – hvad ser vi på



Emma og
Mikkel 16-24 år



Mads og Sofie
25-44 år



Christina og
Kasper 45-66 år



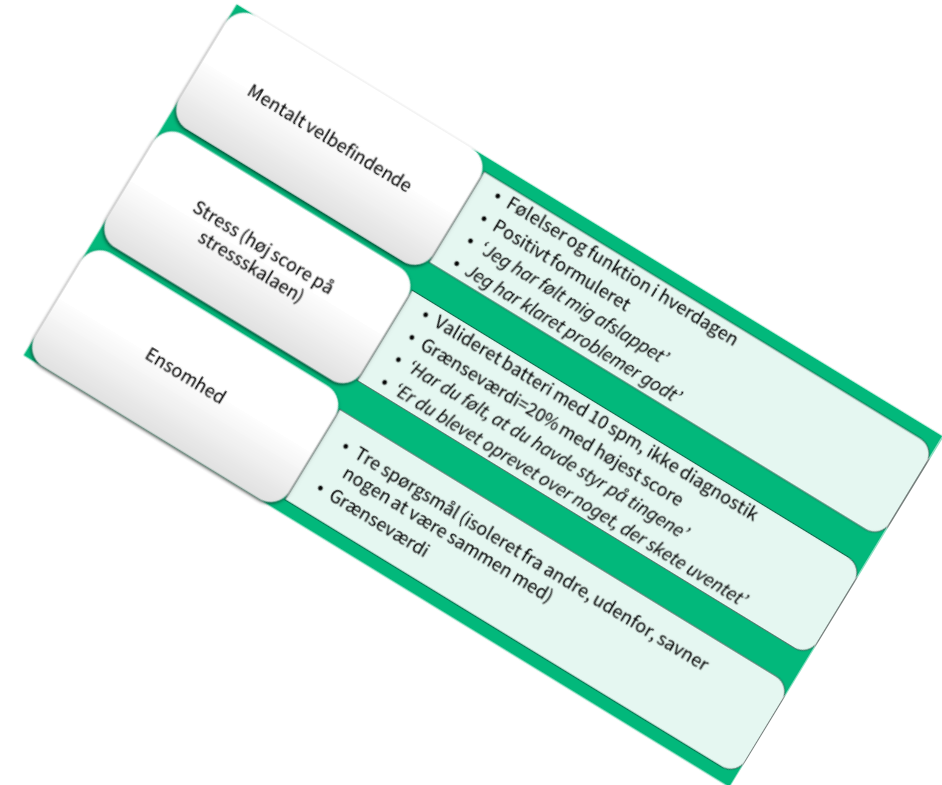
Jens og Kirsten
67+ år

Øvrige:

Nære venner

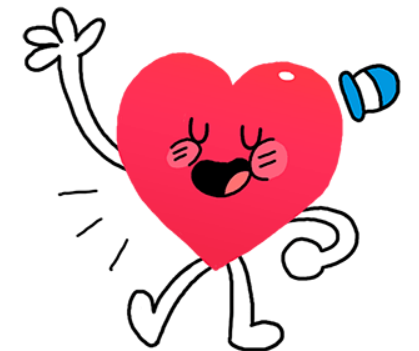
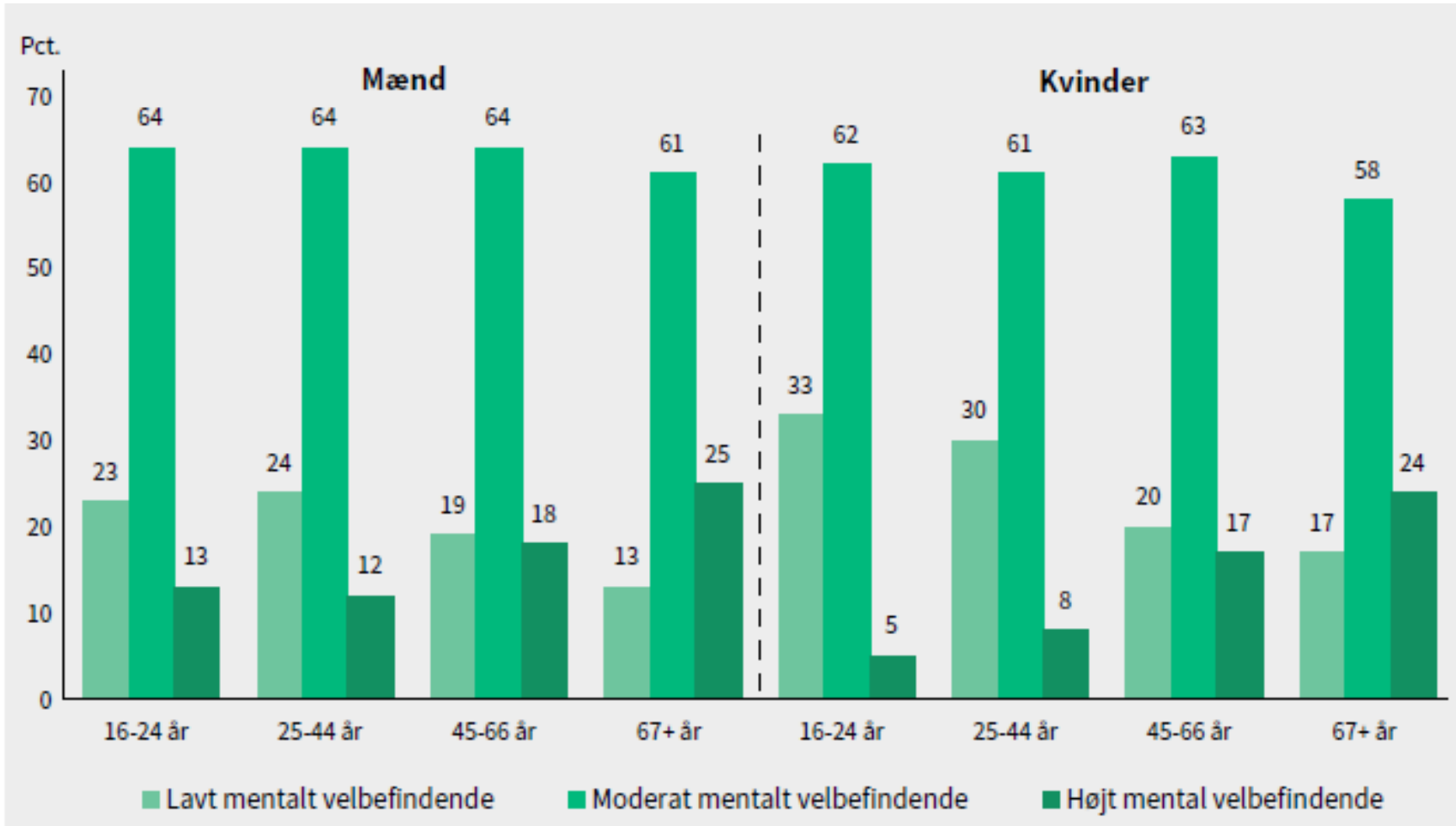
Fritids-
aktiviteter

Begrænset
social støtte



Mentalt velbefindende

Fordeling på mentalt velbefindende



Emma og Mikkel 16-24 år

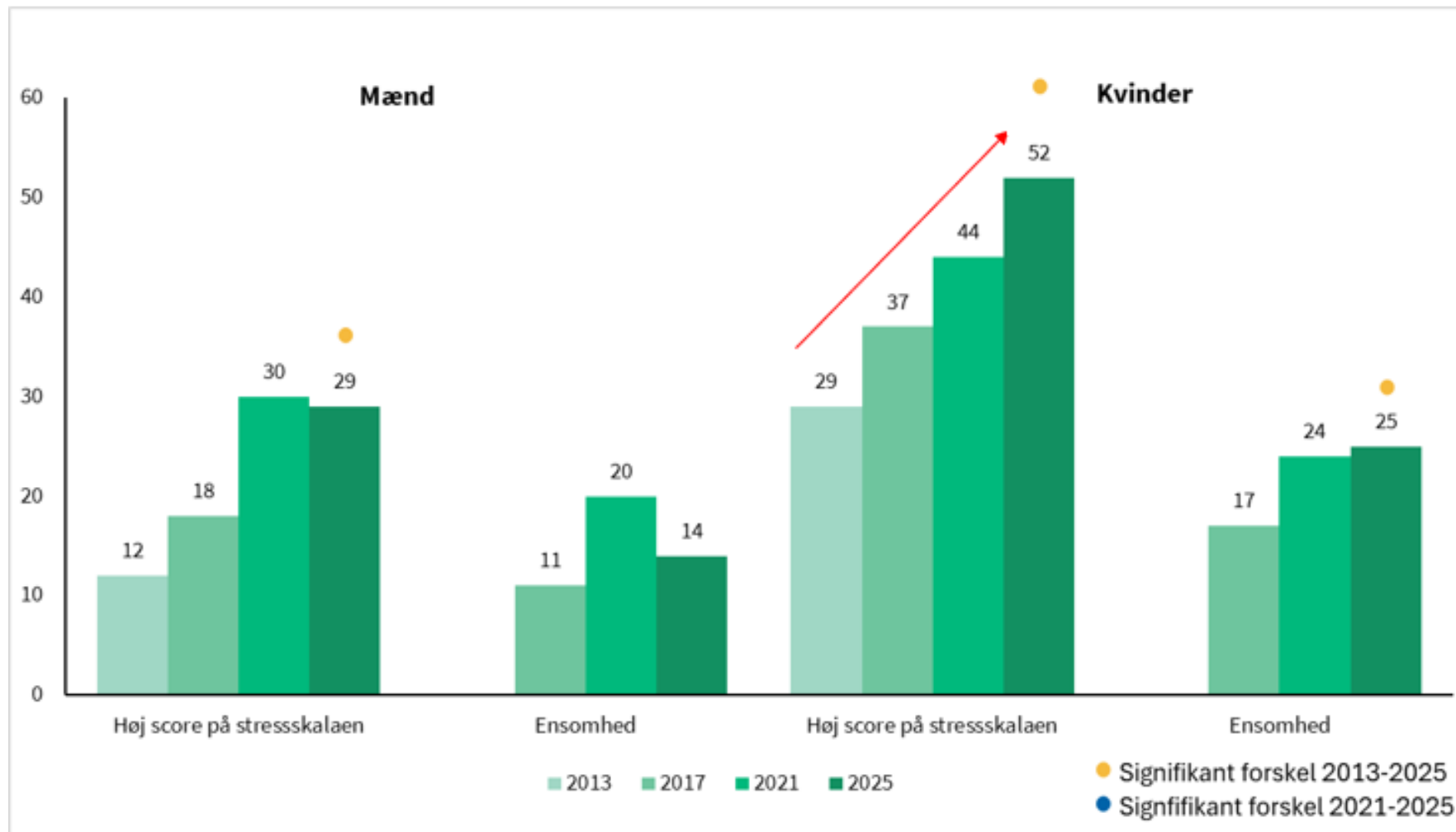
52% af kvinderne og 29% af mændene har en høj score på stressskalaen

23% af mændene og 33 % af kvinderne har et lavt mentalt velbefindende

25% af kvinderne er ensomme



Udvikling stress og ensomhed Emma og Mikkel



Sofie og Mads 25-44 år

Lige under halvdelen af kvinderne har en høj score på stressskalaen

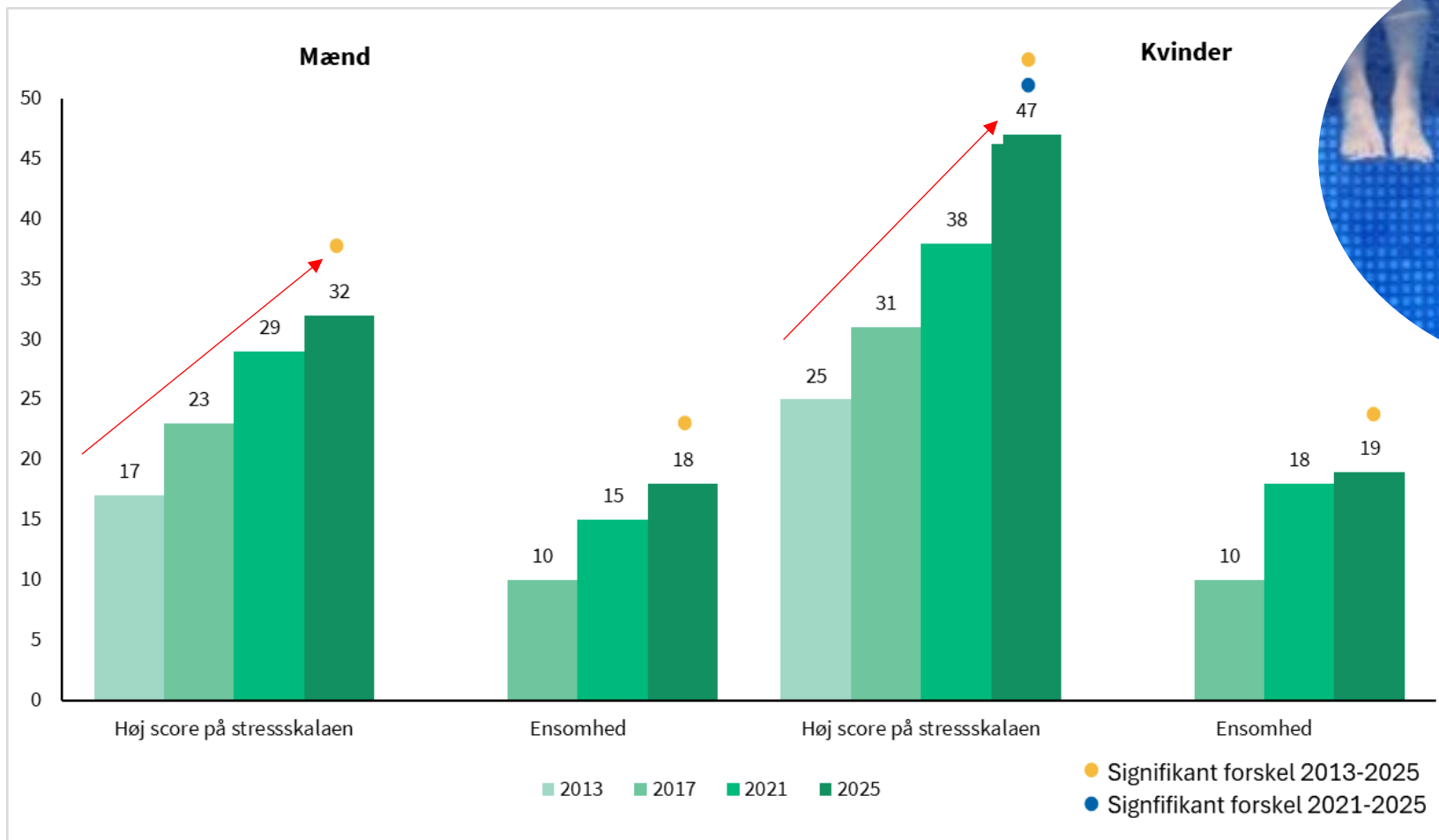
Ca. hver femte mand og kvinde er ensomme

8% af mændene har begrænset social støtte

Hver tiende har et højt mentalt velbefindende



Udvikling stress og ensomhed – Mads og Sofie



Christina og Kasper 45-66 år

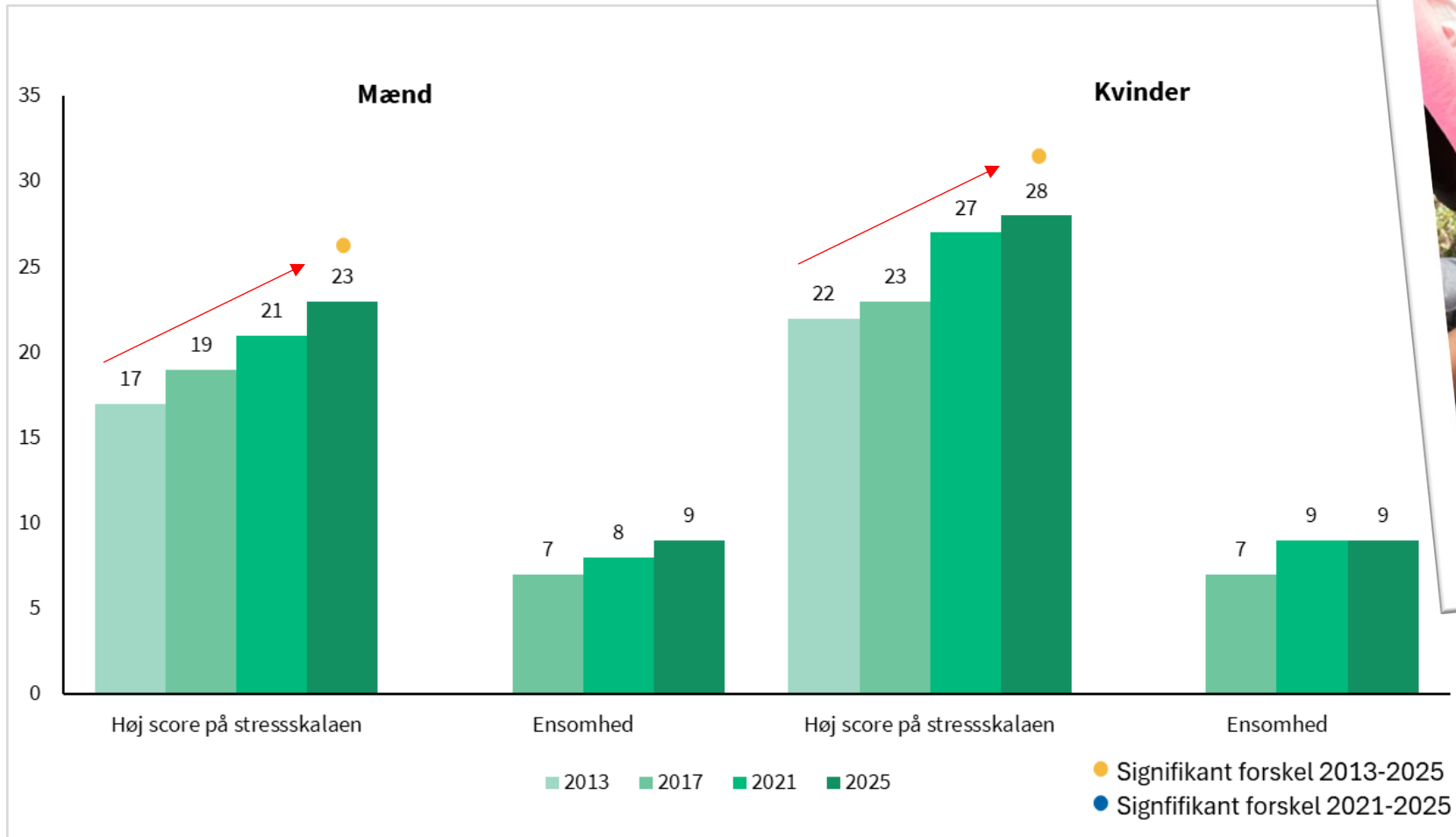
Ca. 25% har en høj score på stressskalaen blandt mænd og kvinder

9% er ensomme

Lige under hver femte har et højt mentalt velbefindende – det samme gælder lavt mentalt velbefindende



Udvikling stress og ensomhed – Christina og Kasper



Kirsten og Jens 67+ -år

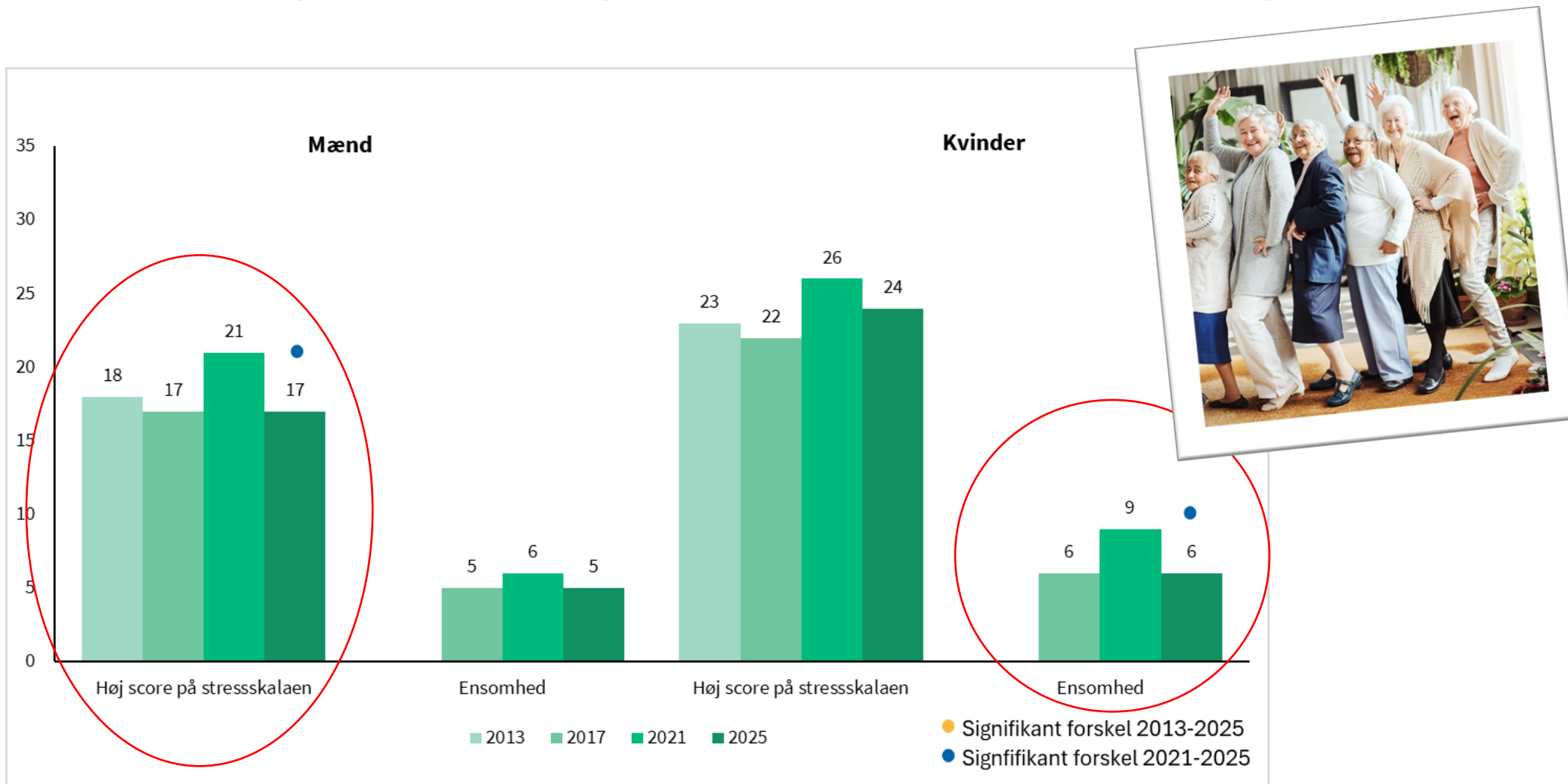
Hver fjerde kvinde har en høj score på stressskalaen, hver sjette mand

6% er ensomme blandt de 67+ årige

Hver fjerde har et højt mentalt velbefindende



Udvikling stress og ensomhed – Jens og Kirsten

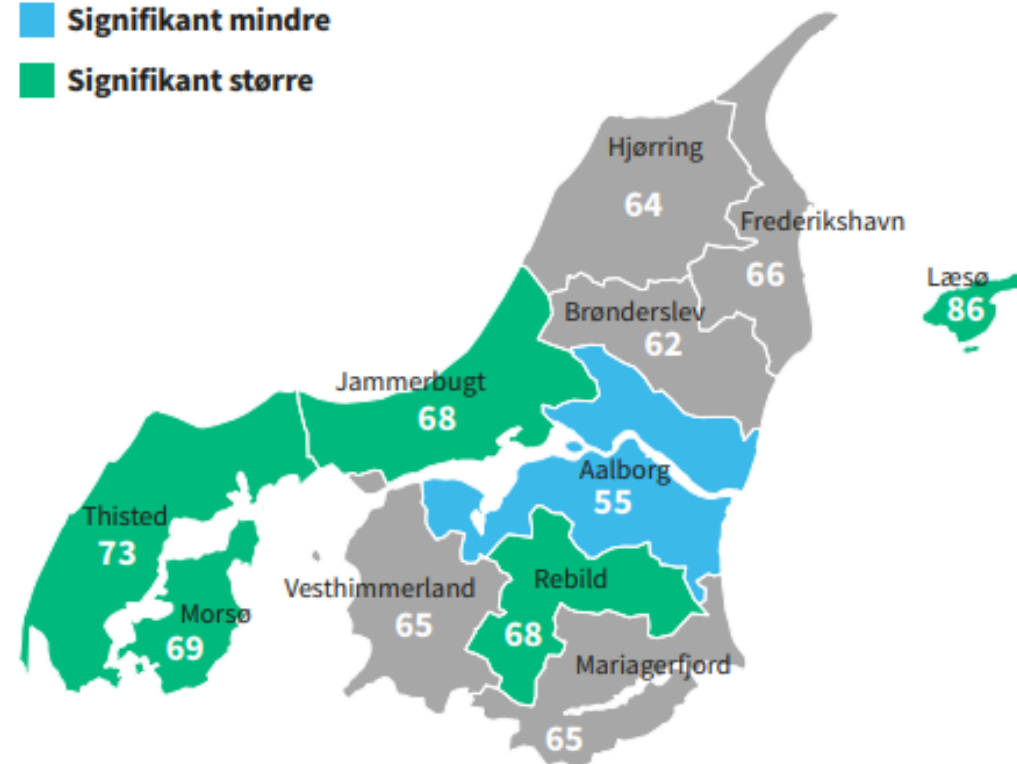


Kommunale forskelle

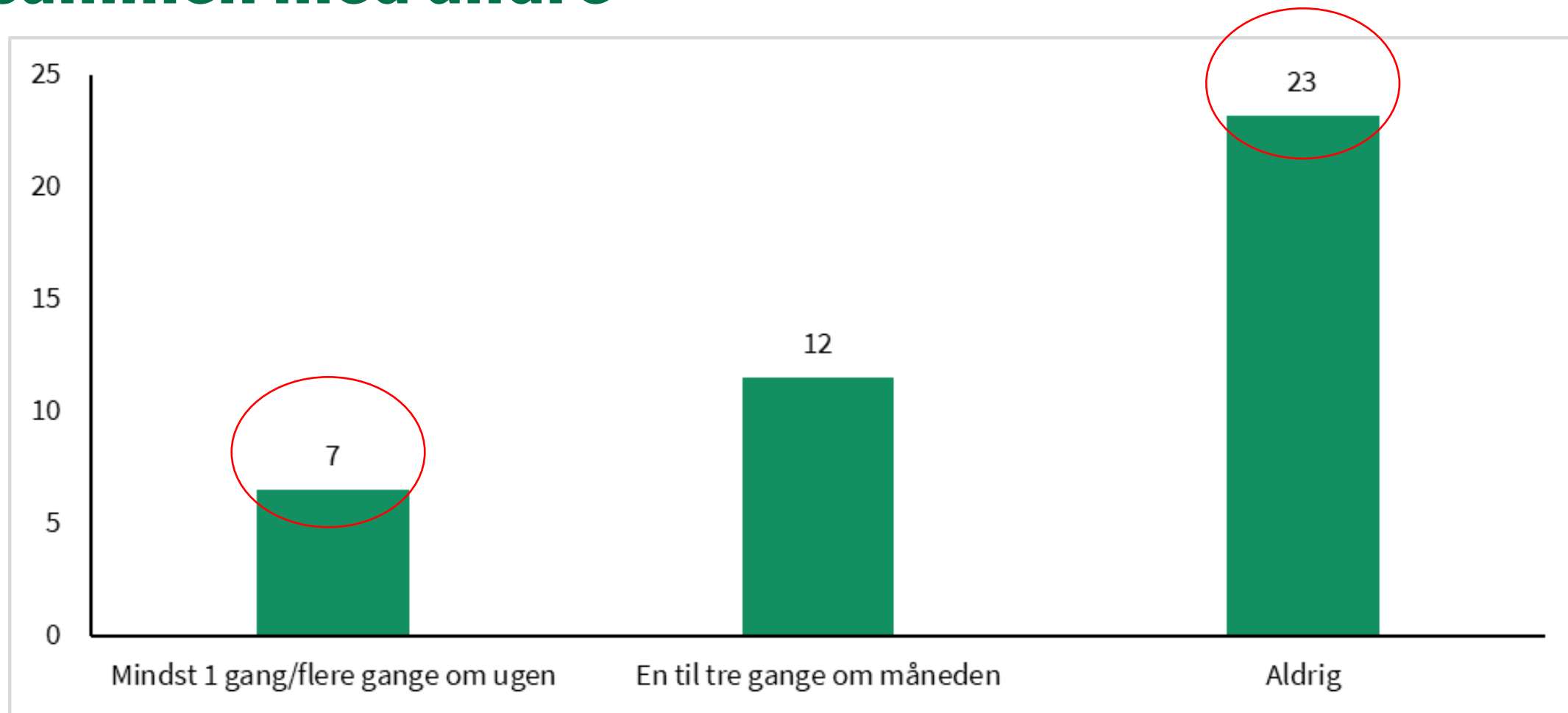
- Ingen forskelle mellem kommunerne ift. stress, mentalt velbefindende og ensomhed

Tilknytning til lokalområdet

■ Afviger ikke signifikant fra gennemsnittet i Region Nordjylland i 2025
■ Signifikant mindre
■ Signifikant større



Ensomhed og deltagelse i fritidsaktiviteter sammen med andre



Nære venner

- Mere end hver tredje nordjyde har **mindst tre nære venner**
- Kvinder har generelt flere nære venner end mænd
- Ældre (67+ år) har oftest 5 eller flere nære venner – både blandt mænd og kvinder
- **5–8 % af nordjyderne har ingen nære venner** (højest blandt mændene uanset alder)



Hvordan har vi det?

- De fleste har det godt
- De ældre har det bedre end de yngre
- De unge kvinder har det værre end de unge mænd
- Fritidsaktiviteter – sammen med andre – ser ud til at have sammenhæng til ensomhed

