



Hjørring Kommune

Sundhedsprofil for børn og unge

Hjørring Kommune 2017



Sundhedsprofil for børn og unge

Hjørring Kommune 2017

For første gang nogensinde har Hjørring Kommune sammen med de øvrige nordjyske kommuner og Region Nordjylland udarbejdet en Børnesundhedsprofil.

I undersøgelsen er der blevet spurgt til børns og unges sundhed og trivsel. Både forældre og børn er blevet spurgt, og hver enkelt besvarelse har stor betydning for undersøgelsens samlede værdi.

Resultaterne af undersøgelsen giver et samlet overblik over børns og unges sundhed og trivsel. Dermed kan vi som kommune målrette vores indsatser til gavn for alle børn og unge.

Jeg er derfor utrolig glad for, at så mange har valgt at deltage. Det skal I hver især have en stor tak for.

Denne pjece præsenterer nogle af de centrale resultater af undersøgelsen for Hjørring Kommune. Resultaterne viser bl.a., at hovedparten af vores børn og unge trives i skolen, men der er også nogle, der ikke gør. Vi skal derfor fortsætte arbejdet med at forbedre børns og unges trivsel.

Undersøgelsen viser også, at børn og unge har en aktiv hverdag med mange aktiviteter. Indimellem er der faktisk alt for mange aktiviteter, hvilket kan føre til, at børn og unge føler sig pressede og kan få begyndende symptomer stress. Dette skal vi undgå. Børn og unge skal trives i Hjørring Kommune.

Da det som nævnt er første gang vi udarbejder en børnesundhedsprofil, bliver det spændende at følge, hvordan sundheds- og trivselstilstanden hos børn og unge udvikler sig i de kommende år.

Resultaterne vil også bidrage til udviklingen af Hjørring Kommunes nye sundhedspolitik.

Med disse ord vil jeg opfordre dig til at bladere videre på de næste sider og blive klogere på, hvordan børn og unge har det i Hjørring Kommune.



Med venlig hilsen

A handwritten signature in blue ink that reads "Arne Boelt". The signature is written in a cursive, flowing style.

Arne Boelt

Borgmester

Hjørring Kommune

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. Hjørring Kommune og hele Region Nordjylland.

Denne pjece præsenterer de væsentligste resultater for Hjørring 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 forældrebesvarelsene.

Når der i pjecen skrives "67 % af eleverne i 8. klasse i Hjørring Kommune" betyder det, at 67 % af de besvarelser, vi har fået, angiver et eller andet. Når svarprocenten blandt 8. klasseselever er 80 %, har vi altså ikke statistisk vægtet data for, om vi ville få et lidt andet resultat, hvis de sidste 20 % 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 (%)

	HJK		RN	
	Antal besvarelser	Svarprocent	Antal besvarelser	Svarprocent
Forældre til børnehavebørn	558	32	4587	29
Forældre til 1. klasseselever	252	37	1350	24
Elever i 1. klasse	556	82	3461	62
Elever i 5. klasse	651	85	4142	73
Elever i 8. klasse	600	80	3393	69

Af pladshensyn er Hjørring Kommune i tabeller og grafer forkortet til HJK 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 har nogle børn og unge tegn på mere eller mindre mistrivsel.

I undersøgelsen af børnehavebørn fremgår det, at 70 % af børnene i Hjørring Kommune har det rigtig godt i institutionen, og det ligger på linje med regionstallet, hvor 72 % angiver at have det rigtig godt. Når det handler om at have det godt derhjemme, svarer 87 % af forældrene til børnehavebørn i Hjørring 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	
	HJK	RN	HJK	RN	HJK	RN
I skolen	69	65	53	52	49	45
Derhjemme	77	74	83	81	73	71
Med vennerne/i fritiden	73	69	76	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 49 % af eleverne i Hjørring Kommune angiver at have det rigtig godt. Der er dog yderligere 46 % af eleverne, der angiver, at de har det rimelig godt og kun meget få, der svarer, at de ikke har det godt. På alle årgange er der kun meget få, der 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

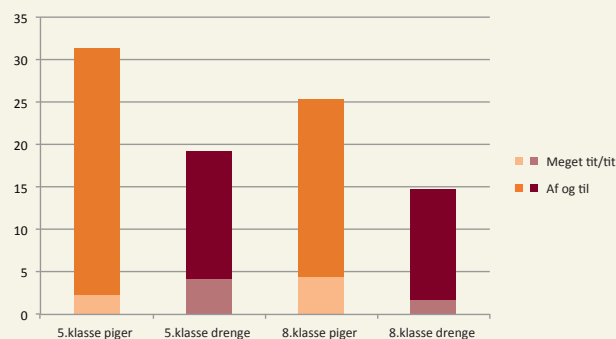
RELATIONER

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

De fleste børn og unge i Hjørring Kommune har enten en ven eller en voksen at tale med, når noget er svært. Kun 4 % af eleverne i 5. klasse og 8 % 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 har 6 % ikke en ven at tale med, hvis noget går dem på. Tallet er 4 % 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 31 % af pigerne i 5. klasse og 25 % 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. 38 % af pigerne, der ofte eller en gang imellem føler sig isoleret fra andre i modsætning til 27 % af drengene. 37 % af pigerne

føler ofte at de savner nogen at være sammen med. Tallet er 27 % for drengene. Tallene i Hjørring 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 en ubehagelig måde.

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

	5. klasse		8. klasse	
	HJK	RN	HJK	RN
Ikke mobbet	78	83	89	90
1 - 2 gange	15	12	8	7
2 - 3 gange eller oftere	7	6	3	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 Hjørring Kommune ligger på regionsgennemsnittet, mens det er lidt højere ift. 5. klasse i Hjørring Kommune.

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 80 % af eleverne i 5. klasse og 79 % af eleverne i 8. klasse, at det aldrig er sket. 4 % af eleverne i 5. og i 8. klasse har oplevet det 2-3 gange om måneden eller oftere. Tallene for Hjørring Kommune ligger på niveau med regionsgennemsnittet for 5. klasse men lidt under for 8. klasse.

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 Hjørring Kommune ligner tallene for hele regionen.

Når det drejer sig om andelen af elever, der går i fritids- eller ungdomsklub, svarer 28 % af 5. klasseeleverne i Hjørring, at de gør det mindst én gang om ugen, mens det tilsvarende tal er 22 % i 8. klasse.

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

	5. klasse		8. klasse	
	HJK	RN	HJK	RN
Går i fritids- eller ungdomsklub	28	37	22	20
Dyrker fitness mm. eller går til en aktivitet i en forening	81	85	83	82
Er sammen med venner	82	84	81	80

FOR MEGET AT SE TIL

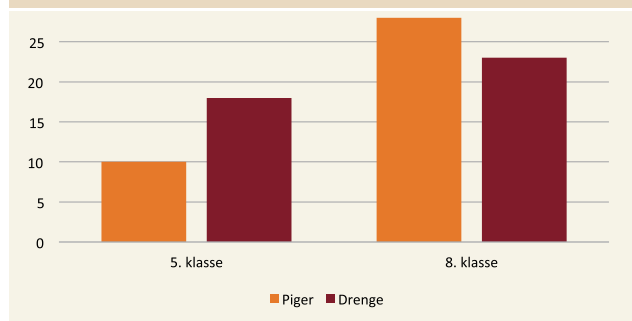
Der har over en længere årrække været meget fokus på stress. Stress er kroppens alarmberedskab, der sætter ind, når man er udsat for en eller anden form for belastning. Man skelner typisk mellem to former for stress: kortvarig stress og langvarig stress. Kortvarig stress vil oftest opfattes som positiv, 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 uoversku-

eligt, 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 Hjørring Kommune er der i 5. klasse 14 % der svarer ja, mens det i 8. klasse gælder 25 %.

I 5. klasse er der flere drenge - 18% - end piger - 10%, der føler at de har for meget at se til. I 8. klasse ændres dette, så 28 % af pigerne og 23 % af drengene har for meget at se til.

Andelen af elever i Hjørring 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. 35 % 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 43 % 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" (%)

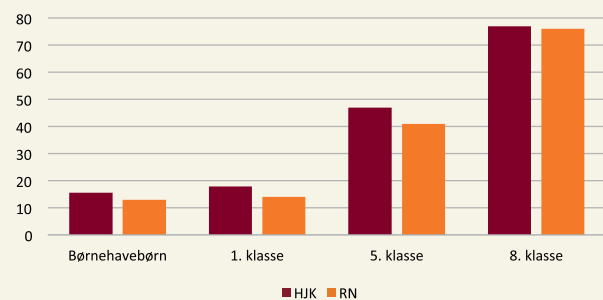
	HJK	RN
Børnehavebørn	4	4
5. klasse	21	18
8. klasse	35	28

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 29 % af pigerne i Hjørring Kommune, at det sker hver dag eller flere gange om ugen, mens det samme kun gør sig gældende for 20 % 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.

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 16 %, der hver dag eller flere gange om ugen har en skærm i sengen lige inden sengetid. Tallene for Hjørring Kommune ligger 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	
	HJK	RN	HJK	RN
Børnehavebørn	73	75	62	65
1. klasse	44	57	51	61
5. klasse	38	45	38	42
8. klasse	27	33	34	38

Både på 5. og 8. klassetrin er der kønsforskel. F.eks. spiser 30 % af pigerne i 8. klasse i Hjørring Kommune frugt hver dag, mens det samme kun gør sig gældende for 24 % af drengene. Tallene er generelt lidt lavere i Hjørring Kommune end på regionsniveau.

Anbefalingen om, at børn ikke bør spise slik hver dag, efterleves af de fleste. På 5. klassetrin angiver 7 % 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 10 %.

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. klasse 19 % og for 8. klasse 22 %. Både for slik og søde drikke ligger tallene for Hjørring Kommune lidt over 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 15 % 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	
	HJK	RN	HJK	RN	HJK	RN
Hver dag	82	86	83	86	66	72
Nogle dage	14	12	13	10	19	16
Sjældnere / aldrig	4	2	5	4	15	13

Eleverne i 8. klasse er blevet spurgt til, om de drikker energidrikke. 73 % af eleverne i Hjørring 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 2 % af pigerne. Tallene ligger for drengenes vedkommende over regionsgennemsnittet, hvor pigernes er det samme.

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 Hjørring Kommune bevæger sig hver dag eller næsten hver dag så meget, at de bliver svedige eller forpustede. Andelen falder dog med alderen fra 80 % blandt børnehavebørnene til 56 % 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 (%)

	HJK	RN
Børnehavebørn	80	77
5. klasse	62	65
8. klasse	56	57

I Hjørring Kommune angiver 7 % 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	
	HJK	RN	HJK	RN
Dyrker meget sport træner flere gange om ugen	51	51	44	48
Dyrker en del sport – træner en gang om ugen + dagligdagsaktivitet	24	26	22	20
Går ikke til sport men bevæger sig en del	19	16	21	21
Bevæger sig ikke så meget – foretrækker stillesiddende aktiviteter	7	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.

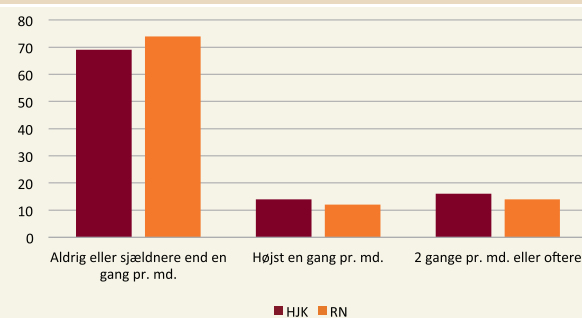
For unge er alkohol først og fremmest en risikofaktor, fordi alkohol påvirker udviklingen af hjernen. Beruselsen kan få konsekvenser for sociale kompetencer, risikovurdering og impuls kontrol, og kan derfor føre til skænderier, vold, uønsket sex eller ulykker.

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 69 % af eleverne i 8. klasse i Hjørring Kommune, at de angiver, at de har prøvet at drikke alkohol. Af dem, er der dog 24 %, der svarer, at de ikke har drukket en hel genstand. Størstedelen af eleverne, nemlig 69 %, drikker aldrig eller sjældnere end en gang om måneden alkohol, men der er også 16 % af eleverne i 8. klasse, der drikker alkohol mindst to gange om måneden.

I Hjørring Kommune er der næsten lige mange drenge som piger, der drikker flere gange om måneden, og der er generelt lidt flere unge i Hjørring end på regionsplan, der drikker mindst én gang om måneden.

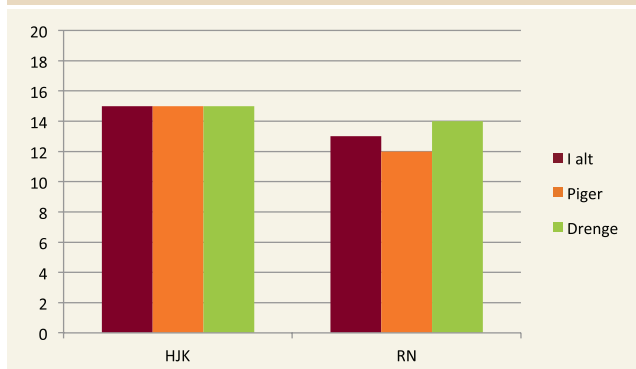
Andelen af 8. klasseselever – i forhold til hvor ofte de drikker noget, der indeholder alkohol (%)



I forhold til at drikke 5 eller flere genstande ved samme lejlighed gælder det, at 15 % af 8. klasseseleverne, har prøvet det mindst én gang indenfor den seneste måned. Det gælder i Hjørring Kommune for lige så mange piger som drenge.

LIVSSTILSVANER | ALKOHOL OG RYGNING

Andelen af alle unge i 8. klasse i Hjørring Kommune, der mindst en gang i løbet af den seneste måned har drukket 5 genstande eller mere ved én 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 Hjørring Kommune giver 29 % af eleverne i 8. klasse udtryk for, at de må drikke for deres forældre. Dette er lidt lavere end regions-gennemsnittet på 32 %.

RYGNING

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. 3% af de adspurgte i Hjørring Kommune svarer, at de ryger cigaretter og 2% ryger e-cigaretter. Der er også 2%, der ryger vandpibe, samt 2 % der svarer ja til at bruge snus. Tilsvarende tal findes på regionsplan.

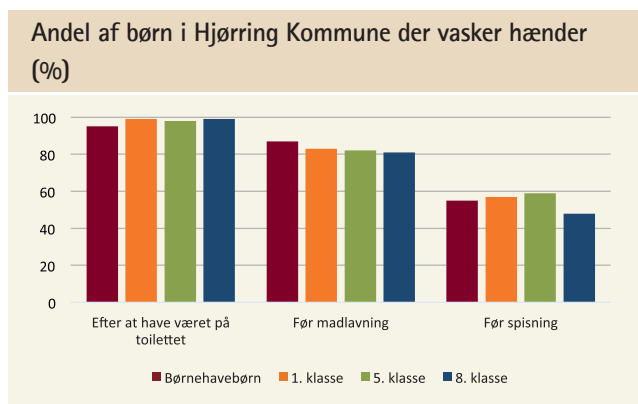
Forældrene til børn i børnehave og 1. klasse samt 8. klasses elever er blevet spurgt, om der ryges indenfor i hjemmet. Stort set alle forældre - 97 % svarer nej, mens 9% af eleverne i 8. klasse angiver, at der dagligt bliver røget indendørs i hjemmet.

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.



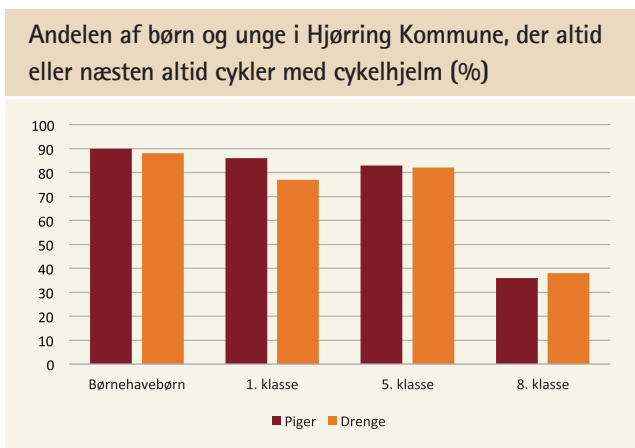
Undersøgelsen viser, at stort set alle børn og unge vasker hænder efter toiletbesøg. Der er en tendens til, at de lidt større børn slækker lidt med at vaske hænder inden madlavning og før spisning, herunder lidt flere drenge end piger.

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 Hjørring Kommune er det kun i 1. klasse, at der er forskel mellem piger og drenge brug af cykelhjelm. I de andre aldersgrupper er der stort set ikke forskel.

I 8. klasse er der i alt 37 % i Hjørring Kommune, der altid eller næsten altid cykler med cykelhjelm, hvilket ligger 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 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 6 % af børnehavebørnene i Hjørring Kommune fået konstateret allergi, mens det tilsvarende tal for 8. klasseselever er 23 %.

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

	Børnehavebørn		1. klasse		8. klasse	
	HJK	RN	HJK	RN	HJK	RN
Astma/astmatisk bronkitis	17	15	16	13	10	9
Allergi	6	6	12	9	23	22
(Børne)eksem	14	13	16	12	10	8

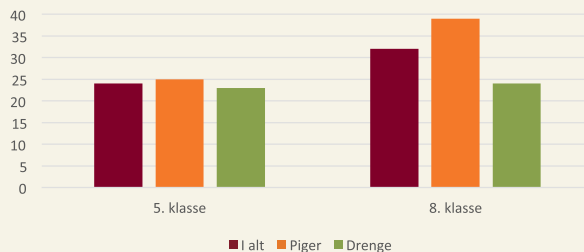
SMERTER

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 – 32 %, der har taget smertestillende medicin end 5. klasseselever – 24%, og at forbruget er højere blandt piger end blandt drenge i 8. klasse.

Således har 39 % af pigerne i 8. klasse i Hjørring Kommune taget smertestillende medicin i løbet af de seneste 14 dage ift. 24 % drengene.

Tallene for Hjørring Kommune ligner tallene på regionsplan.

Andelen af elever i 5. og 8. klasse i Hjørring 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. Eksempelvis svarer 28 % af pigerne, at de dagligt eller flere gange om ugen har smerter i f.eks. nakke eller ryg og 24 % har flere gange om ugen hovedpine.

Tallene for Hjørring Kommune ligger på niveau med regionsgennemsnittet.

HELBRED | SMERTER OG VACCINATION

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

	HJK			RN		
	Alle	Piger	Drenge	Alle	Piger	Drenge
Hovedpine	20	24	16	17	23	12
Mavepine	10	14	6	9	12	5
Smertes (fx. ondt i nakke/ryg)	24	28	18	20	26	16
Været irriteret / i dårligt humør	25	33	17	21	28	14

Når det drejer sig om påvirket humør, er der 33 % af pigerne i Hjørring Kommune, der dagligt eller flere gange om ugen oplever at være irriteret eller i dårligt humør, mens det samme kun gælder for 17 % af drengene. Tallene ligger lidt over regionsgenomsnittet.

VACCINATION

Forældrene til børnehavebørn er blevet spurgt, hvorvidt deres børn følger børnevaccinationsprogrammet, og det svarer 99 % af forældrene i Hjørring Kommune ja til.



Hvordan har du det?

Sundhedsprofil Hjørring Kommune 2017



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



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



Hjørring Kommune
Springvandspladsen 5
9800 Hjørring