

Tal på kræft og sundhed i Sundhedsråd Horsens

Kommuner og befolkningstal

	Befolkningstal
Sundhedsråd Horsens	238046
Hedensted	48578
Horsens	98806
Odder	24310
Skanderborg	66352



Kræfttal

Ved opgørelsen af antal kræfttilfælde er medregnet alle typer kræft ekskl. basalcellehudkræft.

	Får konstateret kræft	Heraf i erhvervsaktiv alder	Dør af kræft pr. år	Lever med kræft
Hele landet *	47202	14371	16408	405965
Region Midtjylland	10404	3149	3594	88990
Sundhedsråd Horsens	1753	548	611	15385
Hedensted	386	125	135	3375
Horsens	689	220	258	5945
Odder	207	57	69	1865
Skanderborg	471	146	149	4200

* Totaler for hele landet varierer marginalt fra totaler for hele landet i kommunetallene på grund af afrunding til nærmeste hele tal ligesom regionstal kan variere lidt fra totalen fra kommunetallene af samme årsag



Senfølger efter kræft

Cirka 70 pct. af alle kræftpatienter oplever én eller flere senfølger, der fylder i hverdagen. Senfølger er ofte en kombination af fysiske, psykiske og sociale følger af sygdom og behandling, som kan påvirke hverdagsliv og livskvalitet.

	Antal personer med milde senfølger (70%)	Antal personer med moderatere senfølger (20%)	Antal personer med komplekse senfølger (10%)
Hele landet	198923	56835	28418
Region Midtjylland	43605	12459	6229
Sundhedsråd Horsens	7539	2154	1077
Hedensted	1654	473	236
Horsens	2913	832	416
Odder	914	261	131
Skanderborg	2058	588	294

De cirka 70 procent af kræftpatienter med senfølger kan overordnet opdeles i tre grupper:

1. **Milde senfølger (ca. 70%)**

Senfølgerne kan ofte håndteres af patienten selv eller i nærområdet gennem lavintensitets-interventioner og selvhjælp. Det sker typisk via kommunen, almen praksis eller andre lokale tilbud, der understøtter patientens egen indsats.

2. **Vedvarende moderate senfølger (ca. 20%)**

Her er der behov for gradvist mere intensive rehabiliteringstilbud, som fortsat foregår tæt på patienten i den primære sundhedssektor, f.eks. i kommunen eller hos praktiserende læge.

3. **Svære, vedvarende komplekse senfølger (ca. 10%)**

Disse patienter har behov for højt specialiserede behandlingstilbud i hospitalsregi.

Forebyggelse af kræft

Ca. 4 ud af 10 kræfttilfælde kan forebygges. Næsten halvdelen af de forebyggelige kræfttilfælde skyldes rygning. I det følgende er der gengivet data for nogle af de vigtigste forebyggelige årsager til kræft (KRAM-faktorerne).

Rygning

Rygning er den risikofaktor, som er skyld i flest tilfælde af kræft. Rygning øger risikoen for mere end 15 forskellige kræftsygdomme.

Rygning har ikke kun betydning for forekomsten af kræft. For kræftpatienter har det en positiv virkning at blive røgfri. Behandlingen virker bedre og giver færre bivirkninger. Det er lettest at blive røgfri, hvis man får professionel hjælp fx ved at ringe til Stoplinien.

Andel rygere

	Daglig og lejlighedsvis
Hele landet	15,4%
Region Midtjylland	14,8%
Sundhedsråd Horsens	14,8%
Hedensted	15,3%
Horsens	15,7%
Odder	15,4%
Skanderborg	12,7%

Regionerne og næsten alle kommuner er partnere i Røg- og nikotinfri Fremtid, som har en målsætning om, at det maksimalt er 5 %, der ryger i 2030. Det går den rette vej, men vi er nødt til at skrue op for tempoet. Potentialet er stort, da 3 ud af 4 ønsker at stoppe med at ryge.

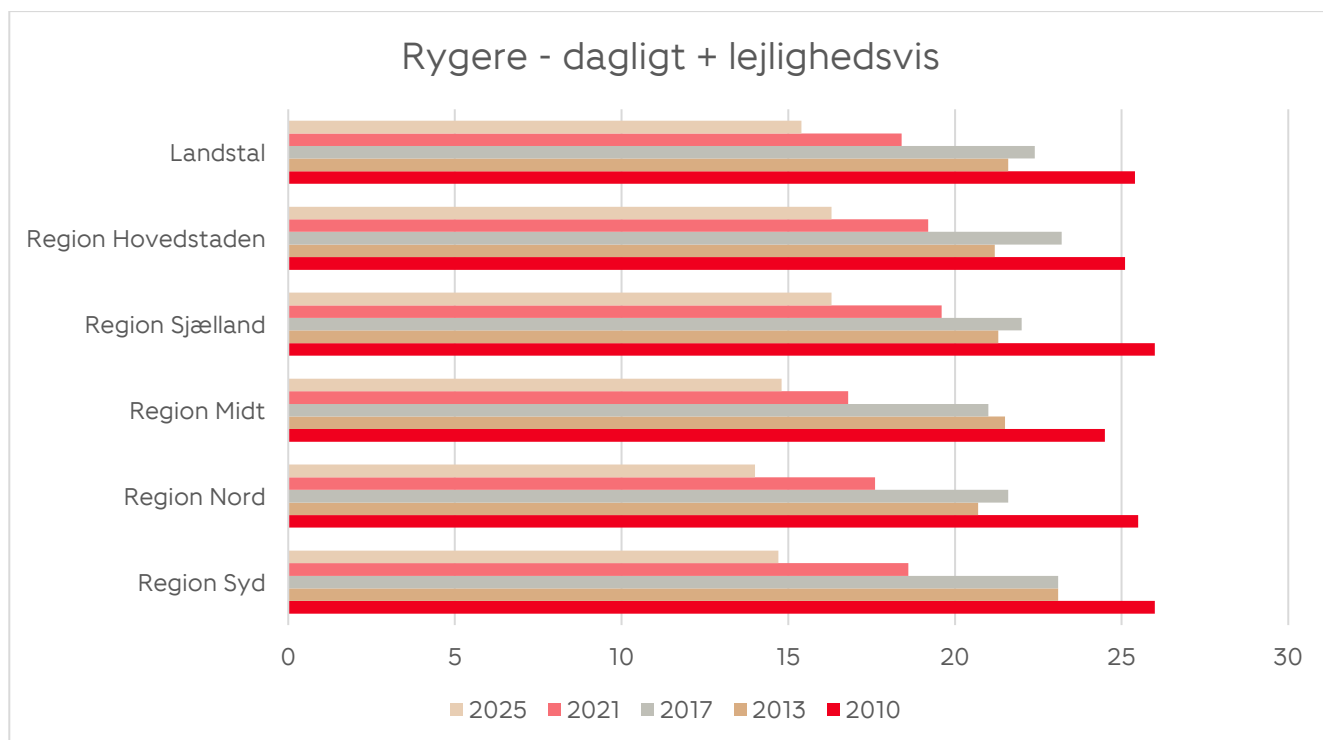


Udvikling - rygning

Tallene nedenfor viser summen af dem, som ryger dagligt og lejlighedsvis.

Rygning følger generelt uddannelsesniveau og indkomstniveau. Andelen, som ryger, er lavest hos de bedst uddannede og med de højeste indtægter.

	2010	2013	2017	2021	2025
Hele landet	25,4%	21,6%	22,4%	18,4%	15,4%
Region Midtjylland	24,5%	21,5%	21%	16,8%	14,8%
Sundhedsråd Horsens					14,8%
Hedensted	23,5%	20,5%	22,3%	18,5%	15,3%
Horsens	26,3%	24,8%	24,3%	17,1%	15,7%
Odder	26,2%	20,5%	21,2%	16,5%	15,4%
Skanderborg	22,2%	19,3%	17,6%	14,5%	12,7%



Alkohol

Alkohol øger risikoen for mindst 7 forskellige kræftformer, heriblandt brystkræft og tarmkræft. Intet alkoholforbrug er risikofrit, men risikoen stiger med mængden af alkohol, man indtager.

Vil man reducere sin risiko for kræft så meget som muligt, skal man helt at undgå at drikke alkohol. Hvis man holder sig inden for Sundhedsstyrelsens anbefalinger om højst 10 genstande om ugen har man en lav risiko for at få kræft på grund af alkohol.

	Mere end 10 genstande pr. uge
Hele landet	14,4%
Region Midtjylland	13,6%
Sundhedsråd Horsens	13,5%
Hedensted	14,2%
Horsens	12,0%
Odder	14,4%
Skanderborg	13,1%

Tabellen viser andelen af danskere, som overskrider Sundhedsstyrelsens anbefaling om højst 10 genstande om ugen.



Udvikling – alkohol

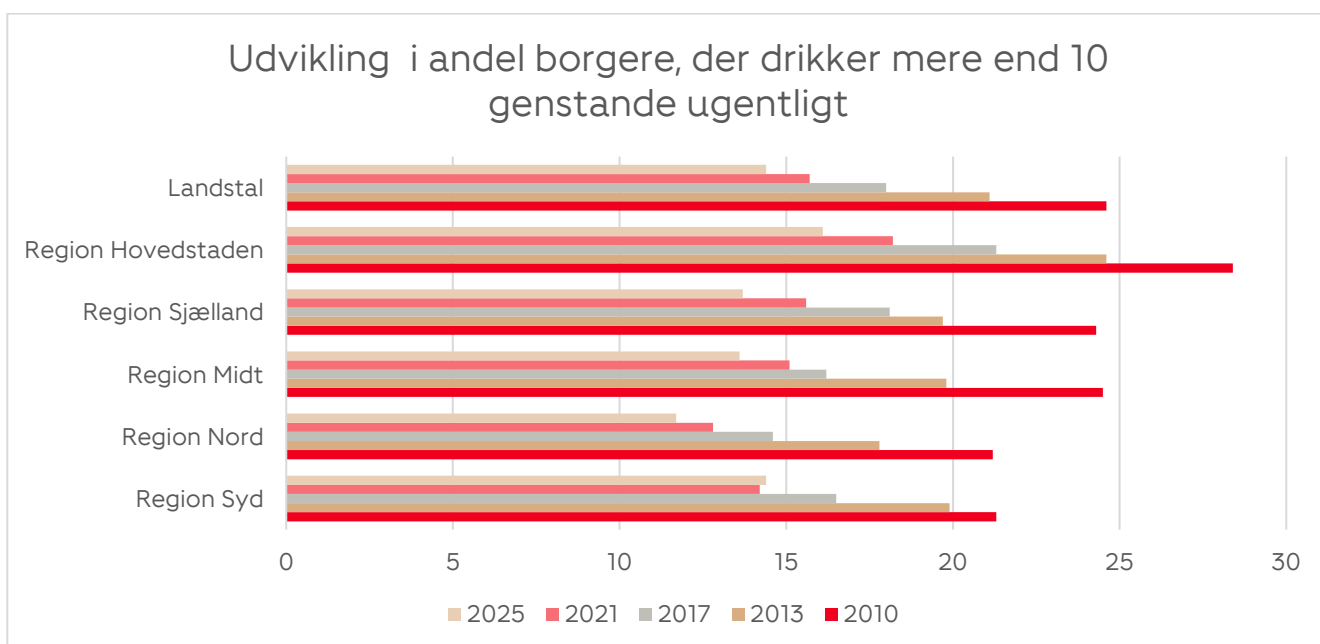
Tabellen viser udviklingen i andelen af danskere, der drikker mere end 10 genstande om ugen – dvs. mere end Sundhedsstyrelsens anbefaling. Tallene stammer fra Sundhedsstyrelsens og Statens Institut for Folkesundheds rapporter om "Danskernes Sundhed – Sundhedsprofiler" mellem 2010-2025.

	2010	2013	2017	2021	2025
Hele landet	24,6%	21,1%	18%	15,7%	14,4%
Region Midtjylland	24,5%	19,8%	16,2%	15,1%	13,6%
Sundhedsråd Horsens					13,5%
Hedensted	23,5%	20,5%	22,3%	18,5%	14,2%
Horsens	26,3%	24,8%	24,3%	17,1%	12,0%
Odder	26,2%	20,5%	21,2%	16,5%	14,4%
Skanderborg	22,2%	19,3%	17,6%	14,5%	13,1%

På landsplan ses et fald i andelen, der drikker mere end Sundhedsstyrelsens anbefaling – fra 24,6 % i 2010 til 14,4 % i 2025.



Udvikling i andel borgere, der drikker mere end 10 genstande ugentligt



På figuren ses udviklingen i andelen af danskere, der drikker mere end 10 genstande om ugen – fordelt på de fem regioner. Her ses et konsistent fald i andelen, der drikker mere end anbefalingerne fra 2010-2025 i fire ud af fem regioner.



Overvægt

Overvægt øger risikoen for mindst 15 forskellige kræftformer og er en af de vigtigste risikofaktorer for kræft. Risikoen for kræft stiger, jo mere man vejer. Overvægt skyldes en kombination af genetik, biologi, vores samfund og omgivelser.

	Moderat eller svær overvægt
Hele landet	53%
Region Midtjylland	53,4%
Sundhedsråd Horsens	55,9%
Hedensted	62,1%
Horsens	56,4%
Odder	55,1%
Skanderborg	50,9%

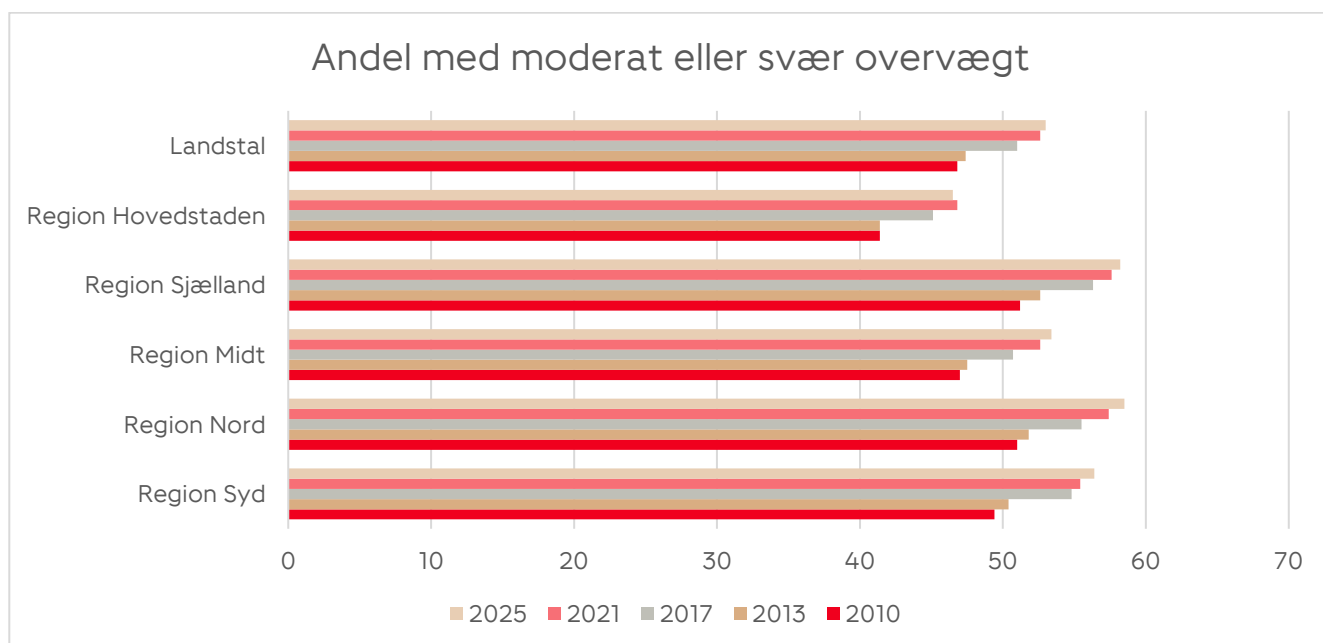
Tabellen viser forekomsten af overvægt i 2025.



Udvikling – overvægt

Tabellen viser udviklingen i forekomsten af overvægt i Danmark. Overvægt forstås her som en samlet betegnelse for både "moderat overvægt" (BMI over 25 og lige under 30) og "svær overvægt" (BMI over 30). Tallene stammer fra Sundhedsstyrelsens og Statens Institut for Folkesundheds rapporter om "Danskernes Sundhed – Sundhedsprofiler" mellem 2010-2025.

	2010	2013	2017	2021	2025
Hele landet	46,8%	47,4%	51%	52,6%	53%
Region Midtjylland	47%	47,5%	50,7%	52,6%	53,4%
Sundhedsråd Horsens					55,9%
Hedensted	52,2%	54,1%	59,2%	62,1%	62,1%
Horsens	50,3%	51,7%	53,4%	55,4%	56,4%
Odder	48,0%	49,0%	51,9%	54,5%	55,1%
Skanderborg	47,8%	46,5%	51,0%	51,4%	50,9%



Kost

Usund kost er én af de vigtigste årsager til kræft i tyk- og endetarm, der er en hyppig kræftform i Danmark. En sund og varieret kost kan dog forebygge en række forskellige kræftformer. Læs evt. mere [her](#).

	Usundt kostmønster
Hele landet	18,4%
Region Midtjylland	19,9%
Sundhedsråd Horsens	19,7%
Hedensted	22,7%
Horsens	21,9%
Odder	16,3%
Skanderborg	15,6%



Udvikling – kost

Tabellen viser udviklingen i forekomsten af usundt kostmønster i Danmark. Et usundt kostmønster betyder, at man spiser for lidt frugt, grøntsager og fisk og samtidig meget fedt mad, især med mættet fedt. Gruppen med et usundt kostmønster har i høj grad behov for at forbedre kostvanerne.

	2010	2013	2017	2021	2025
Hele landet	13,3%	13,9%	15,9%	17,7%	18,4%
Region Midtjylland	14,3%	14,9%	17,5%	18,1%	19,9%
Sundhedsråd Horsens					19,7%
Hedensted	16,3%	18,8%	19,3%	20,4%	22,7%
Horsens	15,0%	16,8%	20,0%	18,7%	21,9%
Odder	11,9%	11,3%	16,4%	13,8%	16,3%
Skanderborg	12,8%	14,2%	13,8%	14,8%	15,6%



Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet og bevægelse kan forebygge kræft i tyktarm, livmoder og bryst (både før og efter menopausen). Fysisk aktivitet hjælper også til at forebygge vægtøgning og overvægt.

Der er yderligere sundhedsfordele, hvis man er fysisk aktiv mere end anbefalingerne foreskriver. Al bevægelse tæller, og lidt bevægelse og fysisk aktivitet er bedre end ingenting.

WHO's anbefaling er mindst 150 minutters moderat fysisk aktivitet eller 75 minutters hård fysisk aktivitet om ugen eller en ækvivalent kombination heraf. Hvis aktiviteterne deles op, skal hver enkelt have en varighed af mindst 10 minutter.

	Under WHO's min. anbefaling for fysisk aktivitet
Hele landet	51,5%
Region Midtjylland	50,8%
Sundhedsråd Horsens	53%
Hedensted	56,4%
Horsens	53,9%
Odder	52,2%
Skanderborg	49,3%

Tabellen viser andelen, der ikke er tilstrækkeligt fysisk aktive.



Udvikling - fysisk aktivitet

Tabellen nedenfor viser den seneste udviklingen i andelen af danskere, der ikke er lever op til WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet og bevægelse.

	2021	2025
Hele landet	58,3%	51,5%
Region Midtjylland	59,5%	50,8%
Sundhedsråd Horsens		53%
Hedensted	64,5%	56,4%
Horsens	63,5%	53,9%
Odder	59,7%	52,2%
Skanderborg	58,2%	49,3%

På landsplan ses et fald i andelen, der ikke er tilstrækkeligt fysisk aktive (i henhold til WHO's minimumsanbefalinger) – fra 58,3 % i 2021 til 51,5 % i 2025. Der er altså sket en stigning i andelen af danskere der bevæger sig tilstrækkeligt.

Kilder

- Statistikbanken.dk
- Cancer.dk: se cancer.dk/fakta-kraeft/statistik-om-kraeft/regioner-og-kommuner
- Hvordan har du det? (2026): Se danskernessundhed.dk

