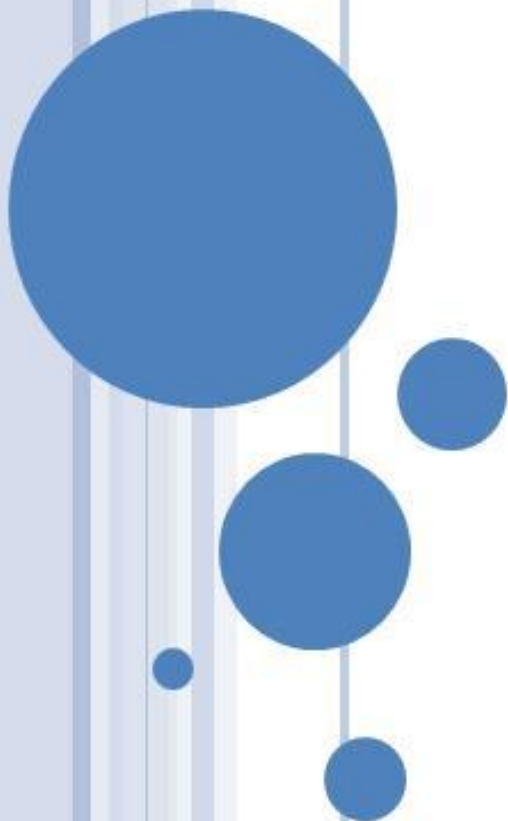


HVERAGERÐI

EINKENNI OG VERKIR 2010-2019

Hjördís Sigursteinsdóttir

Desember 2020



EFNISYFIRLIT

MYNDASKRÁ.....	3
INNGANGUR	4
ÞREKLEYSI	5
VÖÐVABÓLGA	6
VERKIR Í BAKI/HERÐUM	7
TÍÐIR HÖFUÐVERKIR	8
VERKIR Í KVIÐ	9
ANDÞYNGSLI	10
SVEFNERFIÐLEIKAR	11
ÞUNGAR ÁHYGGJUR	12
KVÍÐI	13
DEPURÐ	14
HJARTSLÁTTARTRUFLANIR.....	15
HÆKKAÐUR BLÓÐÞRÝSTINGUR.....	16
RISTILKRAMPI	17
KVEF EÐA UMGANGSPESTIR	18
SAMANTEKT	19

MYNDASKRÁ

Mynd 1. Hefur þrekleysi truflað daglegt líf þitt?.....	5
Mynd 2. Hefur vöðvabólga truflað daglegt líf þitt?	6
Mynd 3. Hafa verkir í baki/herðum truflað daglegt líf þitt?.....	7
Mynd 4. Hafa tíðir höfuðverkir truflað daglegt líf þitt?	8
Mynd 5. Hafa verkir í kvið truflað daglegt líf þitt?	9
Mynd 6. Hafa andþyngsli truflað daglegt líf þitt?	10
Mynd 7. Hafa svefnerfiðleikar truflað daglegt líf þitt?.....	11
Mynd 8. Hafa þungar áhyggjur truflað daglegt líf þitt?	12
Mynd 9. Hefur kvíði truflað daglegt líf þitt?	13
Mynd 10. Hefur depurð truflað daglegt líf þitt?	14
Mynd 11. Hafa hjartsláttartruflanir truflað daglegt líf þitt?	15
Mynd 12. Hefur hækkaður blóðþrýstingur truflað daglegt líf þitt?	16
Mynd 13. Hefur ristilkrampi truflað daglegt líf þitt?.....	17
Mynd 14. Hefur kvef eða umgangspestir truflað daglegt líf þitt?.....	18
Mynd 15. Einkenni og verkir sem truflað hafa daglegt líf starfsfólk	19

INNANGUR

Í þessari skýrslu eru skoðuð einkenni og verkir sem truflað hafa daglegt líf viðkomandi fyrir árin 2010, 2011, 2013, 2015 og 2019. Breytingar milli ára eru metnar og niðurstöður bornar saman við heildarniðurstöðu 19 annarra sveitarfélaga árin 2010, 2011 og 2013, 16 annarra sveitarfélaga árið 2015 og 12 annarra sveitarfélaga árið 2019.

Skýrslunni er skipt upp í sjö hluta; (1) Inngangur, (2) Þrekleysi, (3) Vöðvabólga, (4) Verkir í baki/herðum, (5) Tíðir höfuðverkir, (6) Verkir í kvið, (7) Andþyngsli, (8) Svefnerfiðleikar, (9) Þungar áhyggjur, (10) Kvíði, (11) Depurð, (12) Hjartsláttartruflanir, (13) Hækkaður blóðþrýstingur, (14) Ristilkrampi (15) Kvef/umgangspestir, (16) Samantekt.

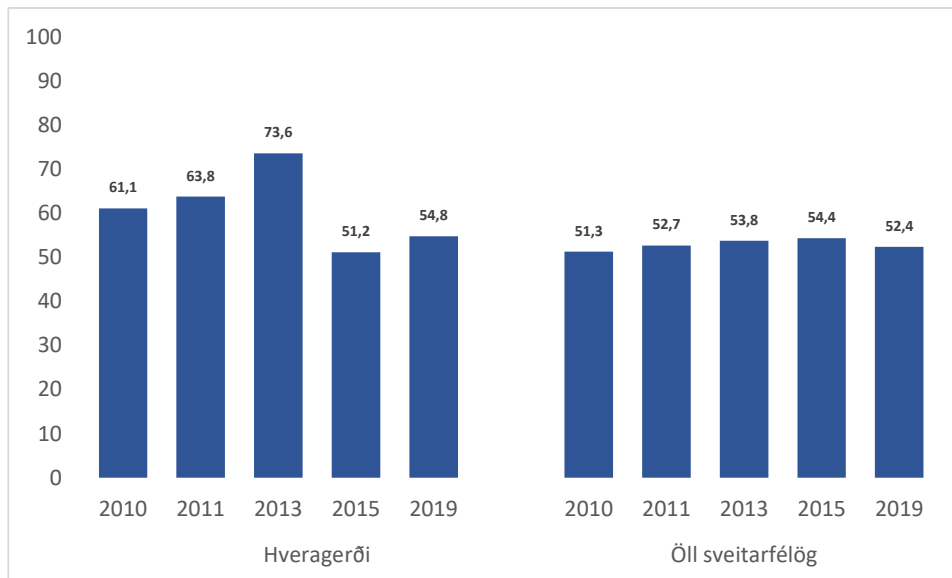
Spurt var: Hefur eitthvað af eftirfarandi einkennum hefur truflað daglegt líf þitt; (1) Þrekleysi, (2) vöðvabólga, (3) verkir í baki/herðum, (4) tíðir höfuðverkir, (5) verkir í kvið, (6) andþyngsli, (7) svefnerfiðleikar, (8) þungar áhyggjur, (9) kvíði, (10) depurð, (11) hjartsláttartruflanir, (12) hækkaður blóðþrýstingur, (13) ristilkrampi og (14) kvef/umgangspestir.

Svarmöguleikar í fyrirlögnunum 2010, 2011 og 2013 voru: Já frá því að efnahagshrunið varð á haustmánuðum 2008, já en einungis áður en efnahagshrunið var á haustmánuðum 2008, já ég hef fundið fyrir þessu bæði fyrir og eftir efnahagshrunið á haustmánuðum 2008, nei aldrei. Svarmöguleikar í fyrirlögnunum 2015 og 2019 voru: Já síðastliðinn mánuð, já síðastliðna 3 mánuði, já síðastliðna 6 mánuði, nei aldrei.

Niðurstöður sýna hlutfall þeirra sem svöruðu spurningunni játandi.

PREKLEYSI

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hefur þrekleysi truflað daglegt líf þitt?“. Niðurstöður sýna hlutfall þeirra sem svöruðu spurningunni játandi.



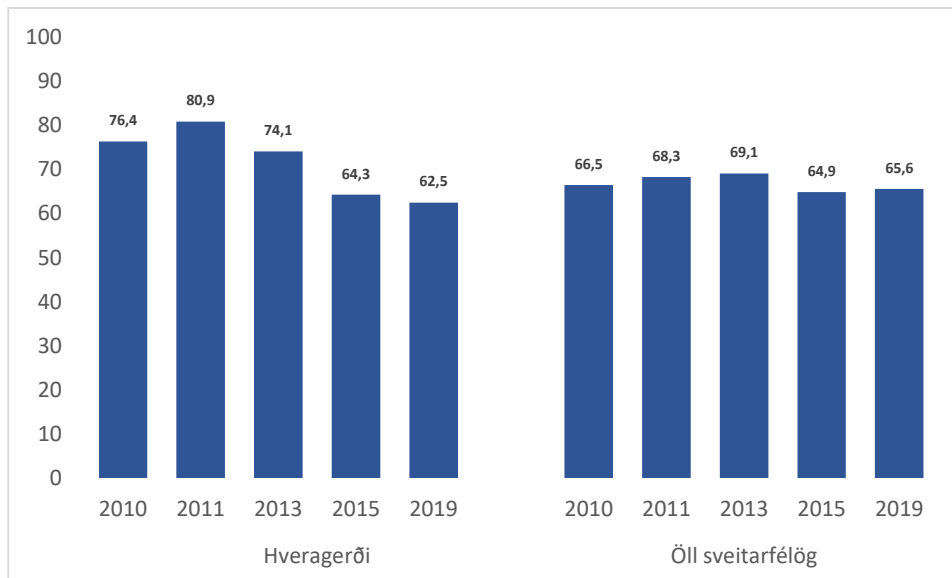
Mynd 1. Hefur þrekleysi truflað daglegt líf þitt?

Hlutfall þeirra sem taldi að þrekleysi hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 51-74%, hæst í fyrirlögninni 2013 og lægst í fyrirlögninni 2015.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni sjá að hlutfall þeirra sem taldi að þrekleysi hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 51-55%, hæst í fyrirlögninni 2013 og lægst í fyrirlögninni 2010.

VÖÐVABÓLGA

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hefur vöðvabólga truflað daglegt líf þitt?“. Niðurstöður sýna hlutfall þeirra sem svöruðu spurningunni játandi.



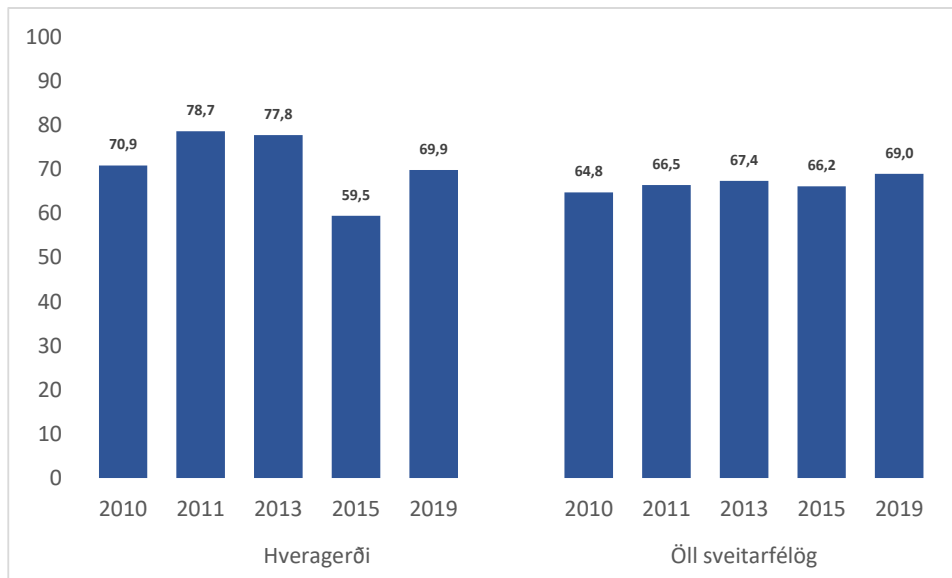
Mynd 2. Hefur vöðvabólga truflað daglegt líf þitt?

Hlutfall þeirra sem taldi að vöðvabólga hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 63-81%, hæst í fyrirlögninni 2011 og lægst í fyrirlögninni 2019.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni sjá að hlutfall þeirra sem taldi að vöðvabólga hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 65-69%, hæst í fyrirlögninni 2013 og lægst í fyrirlögninni 2015.

VERKIR Í BAKI/HERÐUM

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hafa verkir í baki/herðum truflað daglegt líf þitt?“. Niðurstöður sýna hlutfall þeirra sem svöruðu spurningunni játandi.



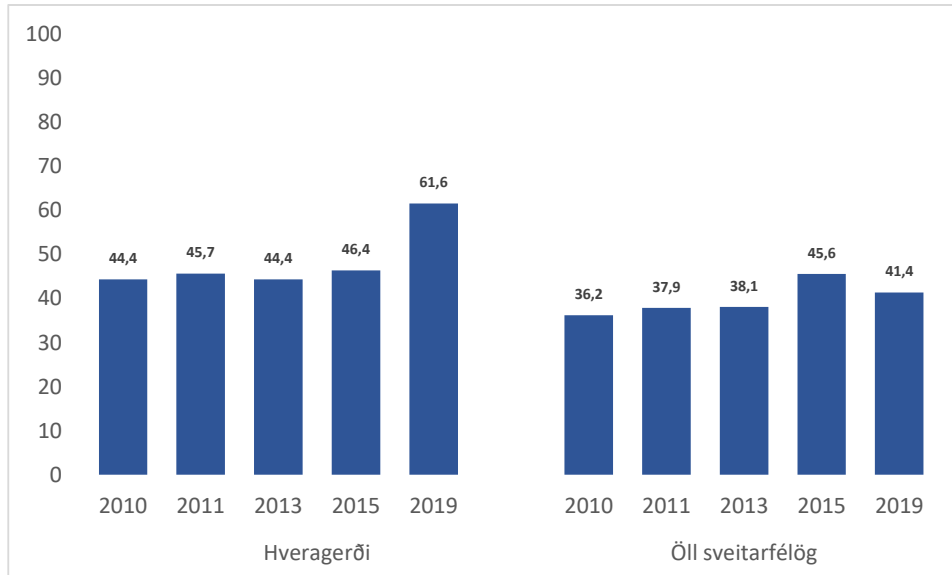
Mynd 3. Hafa verkir í baki/herðum truflað daglegt líf þitt?

Hlutfall þeirra sem taldi að verkir í baki/herðum hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 60-79%, hæst í fyrirlögninni 2011 og lægst í fyrirlögninni 2015.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni sjá að hlutfall þeirra sem taldi að verkir í baki/herðum hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 65-69%, hæst í fyrirlögninni 2019 og lægst í fyrirlögninni 2010.

TÍÐIR HÖFUÐVERKIR

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hafa tíðir höfuðverkir truflað daglegt líf þitt?“. Niðurstöður sýna hlutfall þeirra sem svöruðu spurningunni játandi.



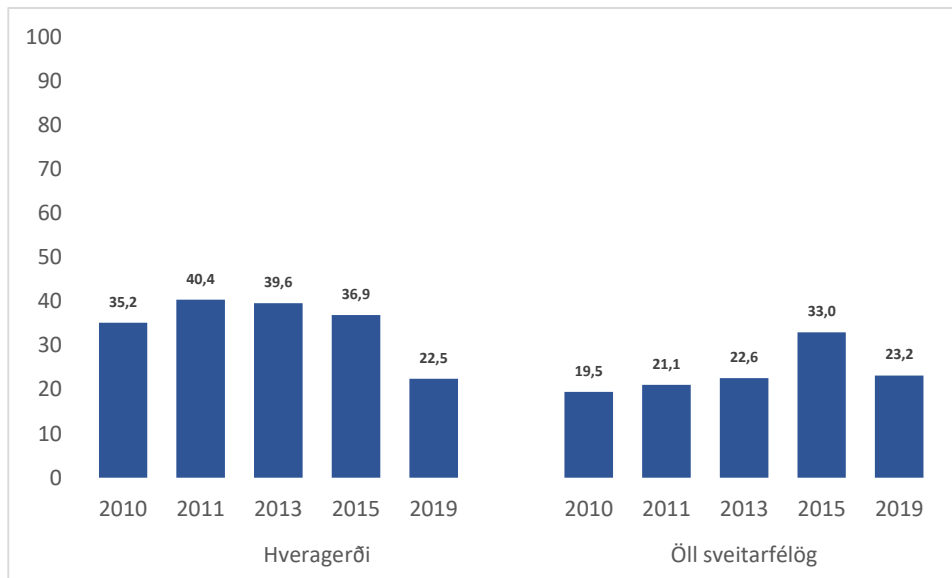
Mynd 4. Hafa tíðir höfuðverkir truflað daglegt líf þitt?

Hlutfall þeirra sem taldi að tíðir höfuðverkir hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 44-62%, hæst í fyrirlögninni 2019 og lægst í fyrirlögninni 2013.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni sjá að hlutfall þeirra sem taldi að tíðir höfuðverkir hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 36-46%, hæst í fyrirlögninni 2015 og lægst í fyrirlögninni 2010.

VERKIR Í KVIÐ

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hafa verkir í kvið truflað daglegt líf þitt?“. Niðurstöður sýna hlutfall þeirra sem svöruðu spurningunni játandi.



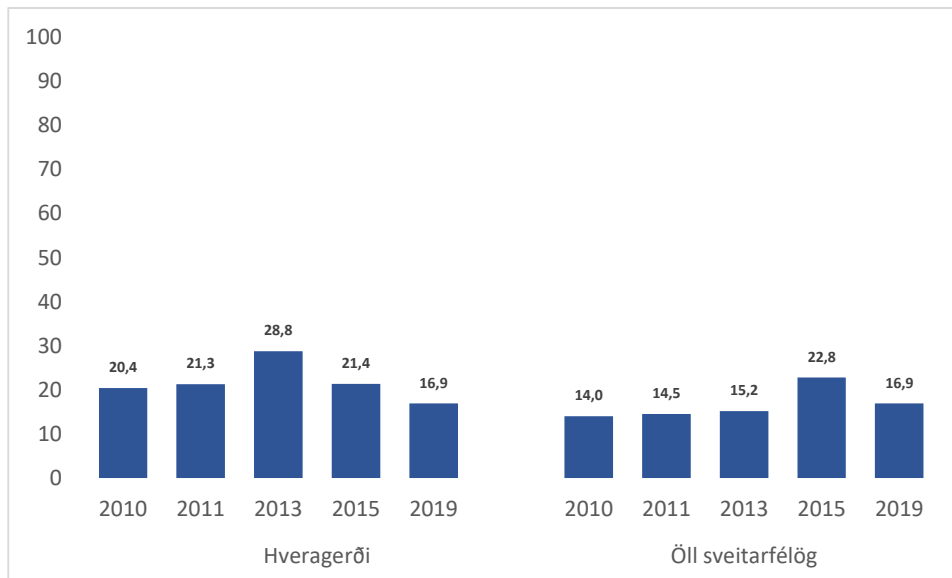
Mynd 5. Hafa verkir í kvið truflað daglegt líf þitt?

Hlutfall þeirra sem taldi að verkir í kvið hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 23-40%, hæst í fyrirlögninni 2011 og lægst í fyrirlögninni 2019.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni sjá að hlutfall þeirra sem taldi að verkir í kvið hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 20-33%, hæst í fyrirlögninni 2015 og lægst í fyrirlögninni 2010.

ANDÞYNGSLI

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hafa andþyngsli truflað daglegt líf þitt?“. Niðurstöður sýna hlutfall þeirra sem svöruðu spurningunni játandi.



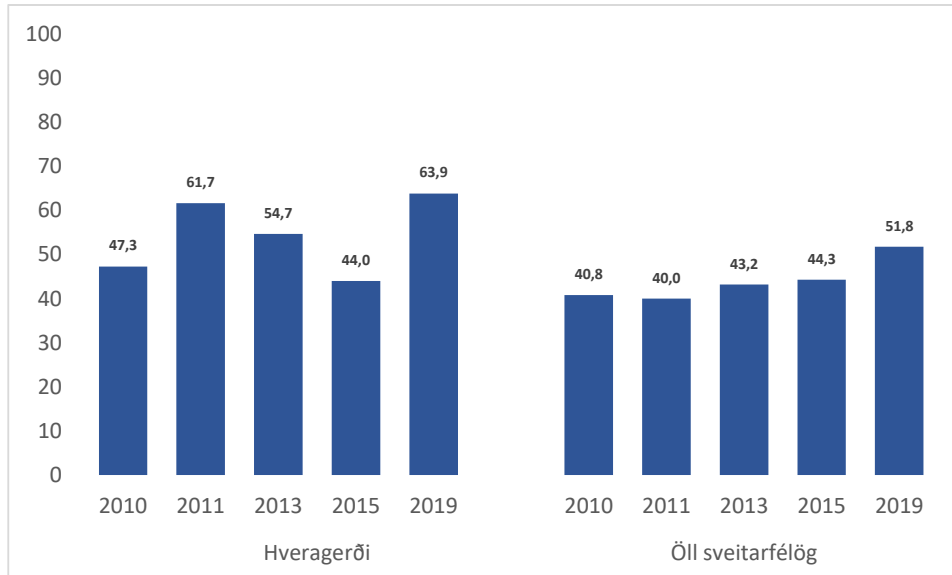
Mynd 6. Hafa andþyngsli truflað daglegt líf þitt?

Hlutfall þeirra sem taldi að andþyngsli hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 17-29%, hæst í fyrirlögninni 2013 og lægst í fyrirlögninni 2019.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni sjá að hlutfall þeirra sem taldi að andþyngsli hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 14-23%, hæst í fyrirlögninni 2015 og lægst í fyrirlögninni 2010.

SVEFNERFIÐLEIKAR

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hafa svefnerfiðleikar truflað daglegt líf þitt?“. Niðurstöður sýna hlutfall þeirra sem svöruðu spurningunni játandi.



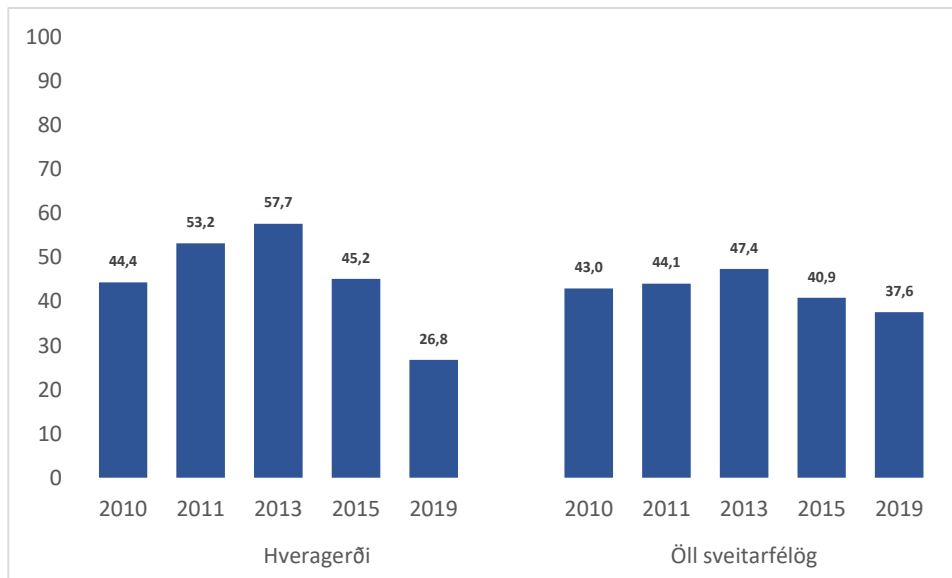
Mynd 7. Hafa svefnerfiðleikar truflað daglegt líf þitt?

Hlutfall þeirra sem taldi að svefnerfiðleikar hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 44-64%, hæst í fyrirlögninni 2019 og lægst í fyrirlögninni 2015.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni sjá að hlutfall þeirra sem taldi að svefnerfiðleikar hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 40-52%, hæst í fyrirlögninni 2019 og lægst í fyrirlögninni 2011.

PUNGAR ÁHYGGJUR

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hafa þungar áhyggjur truflað daglegt líf þitt?“. Niðurstöður sýna hlutfall þeirra sem svöruðu spurningunni játandi.



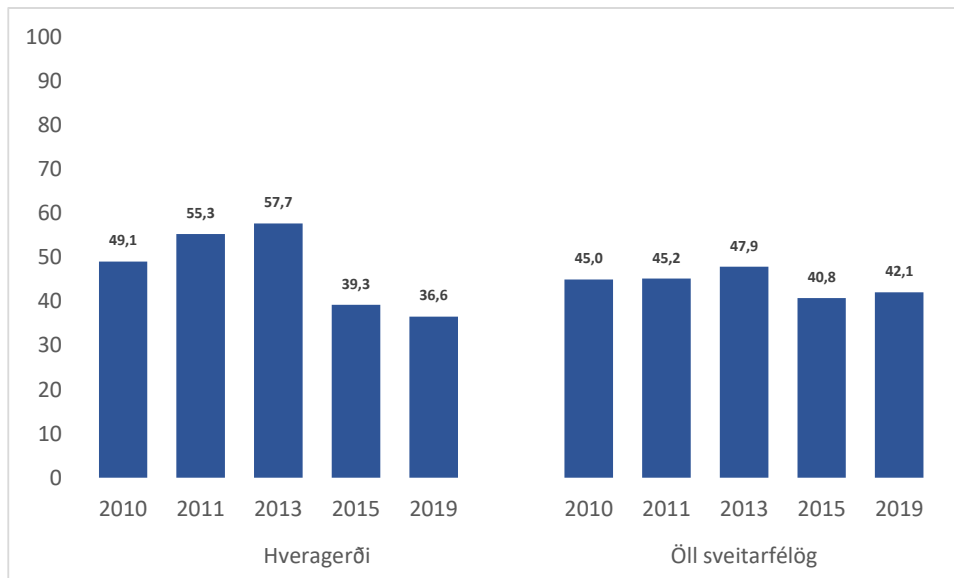
Mynd 8. Hafa þungar áhyggjur truflað daglegt líf þitt?

Hlutfall þeirra sem taldi að þungar áhyggjur hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 27-58%, hæst í fyrirlögninni 2013 og lægst í fyrirlögninni 2019.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni sjá að hlutfall þeirra sem taldi að þungar hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 38-47%, hæst í fyrirlögninni 2013 og lægst í fyrirlögninni 2019.

KVÍÐI

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hefur kvíði truflað daglegt líf þitt?“. Niðurstöður sýna hlutfall þeirra sem svöruðu spurningunni játandi.



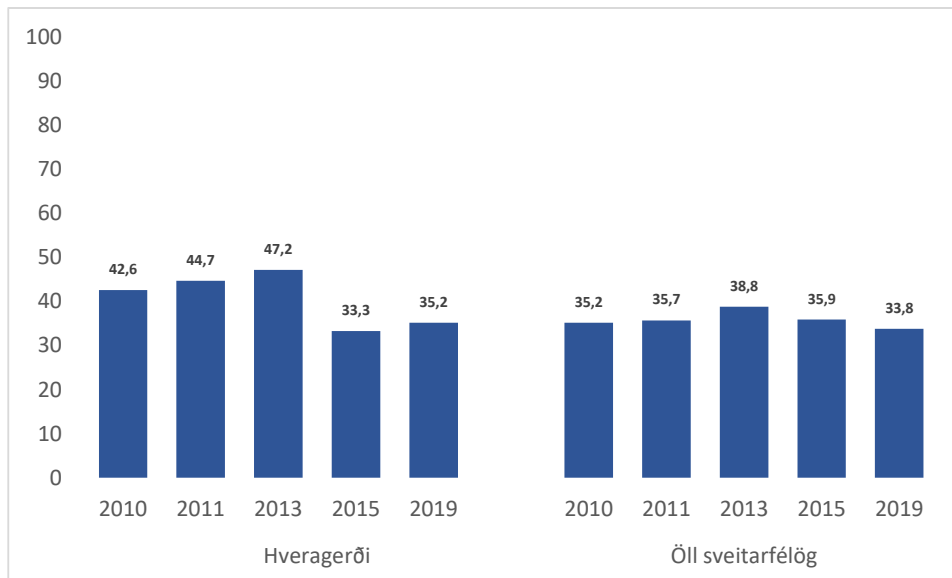
Mynd 9. Hefur kvíði truflað daglegt líf þitt?

Hlutfall þeirra sem taldi að kvíði hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 37-58%, hæst í fyrirlögninni 2013 og lægst í fyrirlögninni 2019.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni sjá að hlutfall þeirra sem taldi að kvíði hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 41-48%, hæst í fyrirlögninni 2013 og lægst í fyrirlögninni 2015.

DEPURÐ

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hefur depurð truflað daglegt líf þitt?“. Niðurstöður sýna hlutfall þeirra sem svöruðu spurningunni játandi.



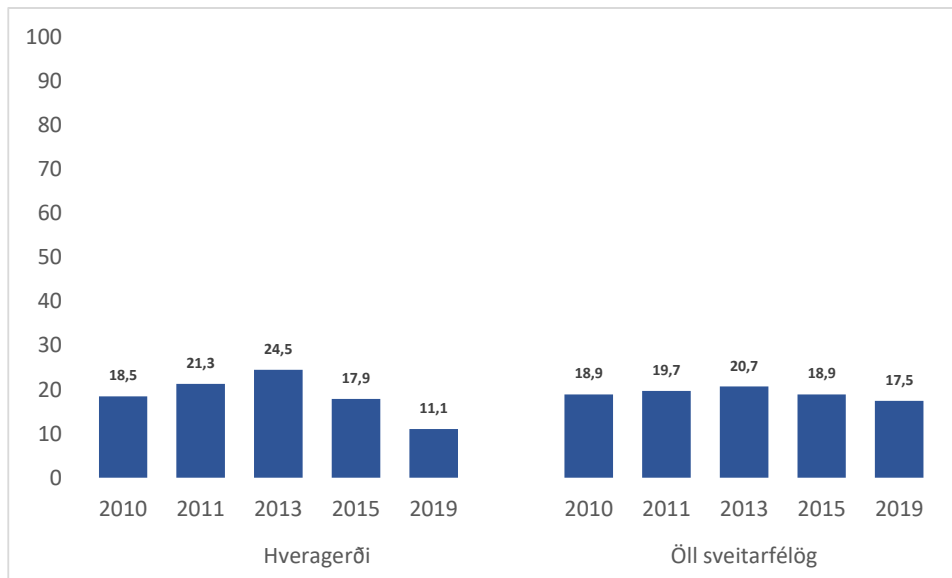
Mynd 10. Hefur depurð truflað daglegt líf þitt?

Hlutfall þeirra sem taldi að depurð hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 33-47%, hæst í fyrirlögninni 2013 og lægst í fyrirlögninni 2015.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni sjá að hlutfall þeirra sem taldi að depurð hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 34-39%, hæst í fyrirlögninni 2013 og lægst í fyrirlögninni 2019.

HJARTSLÁTTARTRUFLANIR

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hafa hjartsláttartruflanir truflað daglegt líf þitt?“. Niðurstöður sýna hlutfall þeirra sem svöruðu spurningunni játandi.



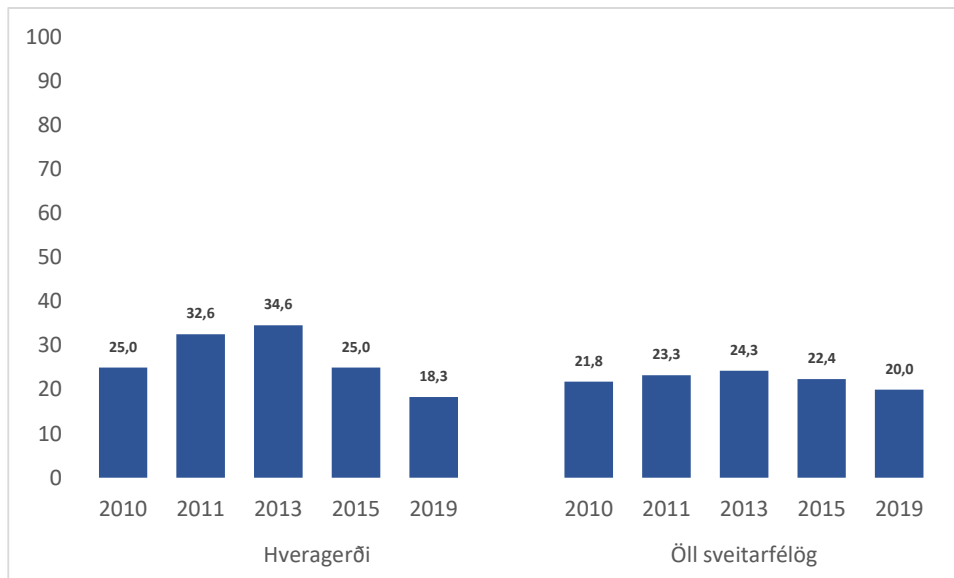
Mynd 11. Hafa hjartsláttartruflanir truflað daglegt líf þitt?

Hlutfall þeirra sem taldi að hjartsláttartruflanir hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 11-25%, hæst í fyrirlögninni 2013 og lægst í fyrirlögninni 2019.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni sjá að hlutfall þeirra sem taldi að hjartsláttartruflanir hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 18-21%, hæst í fyrirlögninni 2013 og lægst í fyrirlögninni 2019.

HÆKKAÐUR BLÓÐÞRÝSTINGUR

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hefur hækkaður blóðþrýstingur truflað daglegt líf þitt?“. Niðurstöður sýna hlutfall þeirra sem svöruðu spurningunni játandi.



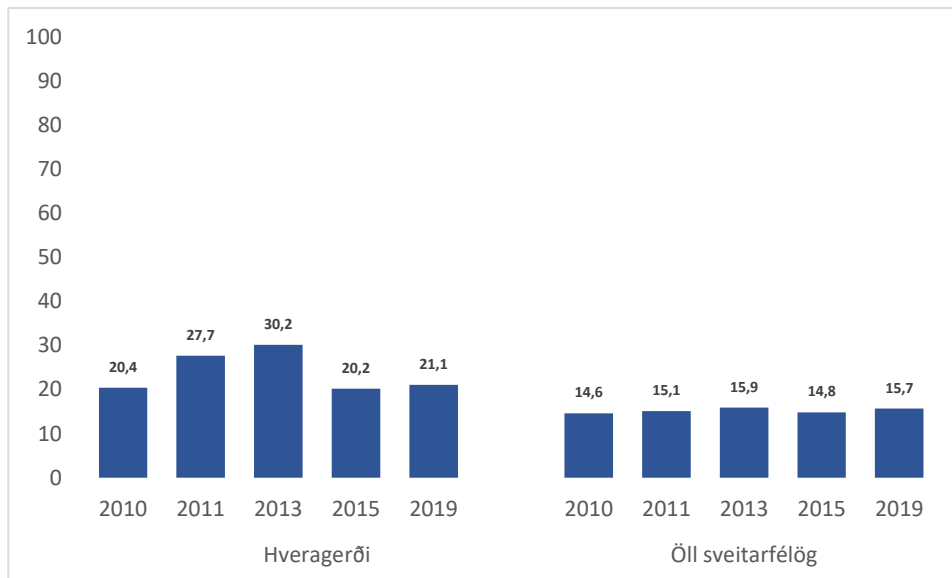
Mynd 12. Hefur hækkaður blóðþrýstingur truflað daglegt líf þitt?

Hlutfall þeirra sem taldi að hækkaður blóðþrýstingur hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 18-35%, hæst í fyrirlögninni 2013 og lægst í fyrirlögninni 2019.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni sjá að hlutfall þeirra sem taldi að hækkaður blóðþrýstingur hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 20-24%, hæst í fyrirlögninni 2013 og lægst í fyrirlögninni 2019.

RISTILKRAMPI

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hefur ristilkrampi truflað daglegt líf þitt?“. Niðurstöður sýna hlutfall þeirra sem svöruðu spurningunni játandi.



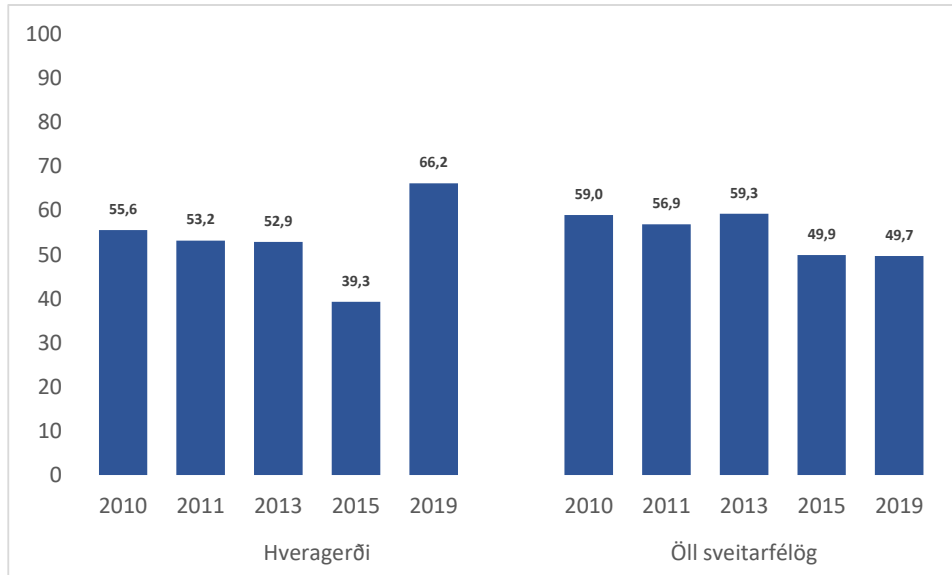
Mynd 13. Hefur ristilkrampi truflað daglegt líf þitt?

Hlutfall þeirra sem taldi að ristilkrampi hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 20-30%, hæst í fyrirlögninni 2013 og lægst í fyrirlögninni 2015.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni sjá að hlutfall þeirra sem taldi að ristilkrampi hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 15-16%, hæst í fyrirlögninni 2013 og lægst í fyrirlögninni 2010.

KVEF EÐA UMGANGSPESTIR

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hefur kvef eða umgangspesir truflað daglegt líf þitt?“. Niðurstöður sýna hlutfall þeirra sem svöruðu spurningunni játandi.



Mynd 14. Hefur kvef eða umgangspesir truflað daglegt líf þitt?

Hlutfall þeirra sem taldi að kvef eða umgangspesir hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 39-66%, hæst í fyrirlögninni 2019 og lægst í fyrirlögninni 2015.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni sjá að hlutfall þeirra sem taldi að kvef eða umgangspesir hafi truflað daglegt líf þeirra lá á bilinu 50-59%, hæst í fyrirlögninni 2013 og lægst í fyrirlögninni 2019.

SAMANTEKT

Í þessari skýrslu eru skoðuð einkenni og verkir sem truflað hafa daglegt líf viðkomandi fyrir árin 2010, 2011, 2013, 2015 og 2019. Breytingar milli ára eru metnar og niðurstöður bornar saman við heildarniðurstöðu 19 annarra sveitarfélaga árin 2010, 2011 og 2013, 16 annarra sveitarfélaga árið 2015 og 12 annarra sveitarfélaga árið 2019. Fjallað var um þrekleysi, vöðvabólgu, verki í baki/herðum, tíða höfuðverki, verki í kvið, andþyngsli, svefnerfiðleika, þungar áhyggjur, kvíða, depurð, hjartsláttartruflanir, hækkaðan blóðþrýsting, ristilkrampa og kvef eða umgangspesir.

	Hveragerði					Öll sveitarfélög				
	2010	2011	2013	2015	2019	2010	2011	2013	2015	2019
Vöðvabólga	76,4	80,9	74,1	64,3	62,5	66,5	68,3	69,1	64,9	65,6
Verkir í baki/herðum	70,9	78,7	77,8	59,5	69,9	64,8	66,5	67,4	66,2	69,0
Þrekleysi	61,1	63,8	73,6	51,2	54,8	51,3	52,7	53,8	54,4	52,4
Kvef/umgangspesir	55,6	53,2	52,9	39,3	66,2	59,0	56,9	59,3	49,9	49,7
Svefnerfiðleikar	47,3	61,7	54,7	44,0	63,9	40,8	40,0	43,2	44,3	51,8
Tíðir höfuðverkir	44,4	45,7	44,4	46,4	61,6	36,2	37,9	38,1	45,6	41,4
Þungar áhyggjur	44,4	53,2	57,7	45,2	26,8	43,0	44,1	47,4	40,9	37,6
Kvíði	49,1	55,3	57,7	39,3	36,6	45,0	45,2	47,9	40,8	42,1
Depurð	42,6	44,7	47,2	33,3	35,2	35,2	35,7	38,8	35,9	33,8
Verkir í kvið	35,2	40,4	39,6	36,9	22,5	19,5	21,1	22,6	33,0	23,2
Hækkaður blóðþrýstingur	25,0	32,6	34,6	25,0	18,3	21,8	23,3	24,3	22,4	20,0
Ristilkrampi	20,4	27,7	30,2	20,2	21,1	14,6	15,1	15,9	14,8	15,7
Andþyngsli	20,4	21,3	28,8	21,4	16,9	14,0	14,5	15,2	22,8	16,9
Hjartsláttartruflanir	18,5	21,3	24,5	17,9	11,1	18,9	19,7	20,7	18,9	17,5

Mynd 15. Einkenni og verkir sem truflað hafa daglegt líf starfsfólk

Niðurstöðurnar sýna að algengast var að vöðvabólga og verkir í baki/herðum hafi truflað daglegt líf starfsfólksins en einnig má sjá að algengast er að hlutfall einkenna og verkja er hæst í fyrirlögninni 2013.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að algengast var að vöðvabólga og verkir í baki/herðum hafi truflað daglegt líf starfsfólksins en einnig má sjá að algengast er að hlutfall einkenna og verkja er hæst í fyrirlögninni 2013.