

Sundhedsprofil på Christianshavn

Introtekst

Kære christianshavner

Christianshavns Lokaludvalg ønsker at sætte fornyet fokus på christianshavnernes sundhed og trivsel. Vi har derfor udarbejdet en spørgeskemaundersøgelse om temaet. Resultaterne herfra vil danne grundlag for lokaludvalgets videre arbejde med sociale- og sundhedsmæssige problemstillinger.

Vi håber derfor at du har lyst til at deltage i undersøgelsen og gøre os klogere på, hvordan christianshavnerne har det generelt set?

Vi stiller spørgsmål til:

1. Selvvurderet helbred
2. Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd
3. Mental sundhed og sociale relationer
4. Sociale- og sundhedsmæssige tilbud og muligheder i København

Du besvarer undersøgelsen ved at klikke på linket nedenfor:

XXXXXXXX

Det tager ca. XXX minutter at besvare spørgeskemaet. Undersøgelsen er åben for besvarelser frem til den XXX august/september 2023. Nogle af spørgsmålene er inspireret af spørgeskemaet som ligger til grund for "Region Hovedstadens Sundhedsprofil."

På forhånd tak for din deltagelse.

Med venlig hilsen

Christianshavns Lokaludvalg

Formalia

Vi behandler besvarelserne fortroligt. Det betyder, at oplysninger om dig som enkeltperson ikke vil blive udleveret eller brugt til andre formål end undersøgelsen, og at man aldrig vil kunne identificere enkeltpersoner i de resultater som offentliggøres.

Det er frivilligt om du vil deltage i undersøgelsen.

Spørgsmål

Baggrund

Hvad er din alder?

- a. 19 år eller derunder
- b. 20-39 år
- c. 40-59 år
- d. 60-79 år
- e. 80 år eller derover

Hvilket område bor du i?

- 1. Det oprindelige Christianshavn
- 2. Holmen(e)
- 3. Refshaleøen og Margretheholm

Hvad er dit køn?

- Kvinde
- Mand
- Andet
- Ønsker ikke at oplyse

Hvilken af nedenstående beskrivelser passer bedst på din civilstatus?

- Jeg er i arbejde
- Jeg er arbejdssøgende
- Jeg er under uddannelse
- Jeg er pensioneret
- Jeg er førtidspensionist
- Andet

Bor du sammen med andre? (Sæt ét X i hver linje)

- Jeg bor sammen med ægtefælle/samlever/kæreste Ja/Nej
- Jeg bor sammen med barn/børn under 16 år Ja/Nej
- Jeg bor sammen med andre på 16 år eller derover Ja/Nej

Selvurderet sundhed / helbred og livskvalitet

Hvordan synes du dit helbred er alt i alt?

- Fremragende
- Vældig godt
- Godt
- Mindre godt
- Dårligt

Har du været ved din egen læge i løbet af de seneste 12 måneder?

- Ja
- Nej

Har du været ved din egen tandlæge i løbet af de seneste 12 måneder?

- Ja
- Nej

Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd

Har du et fysisk handicap?

- Ja
- Nej

Ved ja Hvad oplever du som de største barrierer på Christianshavn i forhold til fremkommelighed og tilgængelighed?

- Skiltning på fortove
- Brosten
- Udeservering,
- Manglende skiltning
- Cyklister på fortove
- Udsyn
- Manglende elevator adgang
- Andet: XXXX

Ved ja – Skiller Christianshavn sig positivt eller negativt ud i forhold til at imødekomme personer med fysiske handicap end andre bydele?

- Christianshavns skiller sig i høj grad positivt ud
- Christianshavns skiller sig i nogen grad positivt ud
- Christianshavn skiller sig hverken positivt eller negativt ud
- Christianshavn skiller sig i nogen grad negativt ud
- Christianshavn skiller sig i høj grad negativt ud

Hvis du ser på det seneste år, hvad ville du så sige passer bedst som beskrivelse af din fysiske aktivitet i fritiden?

- Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen
- Dyrker motionsidræt eller udfører tungt havearbejde eller lignende mindst 4 timer om ugen
- Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer om ugen (medregn også søndagsture, lettere havearbejde og cykling/gang til arbejde)
- Læser, ser fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse

Hvilke af følgende steder er du fysisk aktiv i din fritid?

- Grønne områder (f.eks. skov, strand, park)
- Indendørs idræts- og motionsfaciliteter
- Udendørs idræts- og motionsfaciliteter
- Kommunalt sundhedscenter, aktivitetscenter, ældrecenter
- Ingen af stederne
- Andet

Hvilke af følgende steder foretrækker du at være fysisk aktiv i din fritid?

- Grønne områder (f.eks. skov, strand, park)
- Indendørs idræts- og motionsfaciliteter
- Udendørs idræts- og motionsfaciliteter
- Kommunalt sundhedscenter, aktivitetscenter, ældrecenter
- Ingen af stederne
- Andet

Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

- Ja
- Nej
- Ved ikke

Ved ja - Hvis du vil være mere fysisk aktiv, vil du så gerne have støtte og hjælp til at gennemføre det?

- Ja
- Nej

Hvordan vurderer du din fysiske form?

- Virkelig god
- God
- Nogenlunde
- Mindre god
- Dårlig

Mental sundhed og sociale relationer

Hvor ofte er du fysisk i kontakt med familie, venner og bekendte?

- Dagligt eller næsten dagligt
- 1 eller 2 gange om ugen
- 1 eller 2 gange om måneden
- Sjældnere end 1 gang om måneden

- Aldrig

Hvor ofte er du digitalt i kontakt med familie, venner og bekendte?

- Dagligt eller næsten dagligt
- 1 eller 2 gange om ugen
- 1 eller 2 gange om måneden
- Sjældnere end 1 gang om måneden
- Aldrig

(Med digital kontakt menes, at I taler sammen eller skriver til hinanden (f.eks. via brev, telefonopkald, sms, mails, sociale medier, online spil, videoopkald m.v.)

Sker det nogensinde, at du er alene, selvom du mest har lyst til at være sammen med andre?

- Ja, ofte
- Ja, en gang imellem
- Ja, men sjældent
- Nej

Har du nogen at tale med, hvis du har problemer eller brug for støtte?

- Ja, altid
- Ja, for det meste
- Ja, nogle gange
- Nej aldrig eller næsten aldrig

Ensomhed – hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn:

- Jeg har venner, jeg kan kontakte, hvis jeg føler mig ensom
- Jeg savner at føle mig som en del af et fællesskab
- Jeg savner information om, hvor jeg kan opsøge fællesskaber
- Jeg føler mig oftere ensom end jeg bryder mig om
 - Meget enig, enig, hverken enig eller uenig, uenig meget

Synes du selv, du får nok søvn til at føle dig udhvilet?

- Ja, som regel
- Ja, men ikke tit nok
- Nej, aldrig (næsten aldrig)

Bliver du i dit lokalområde påvirket af støj i en grad, så det påvirker dig helbredsæssigt?

- Ja
- Nej

Har du eller har du tidligere haft en **angstlidelse** (f.eks. socialfobi, panikangst, generaliseret angst eller OCD)

- Nej, det har jeg aldrig haft

- Ja, det har jeg nu
- Ja, det har jeg haft tidligere

○ Hvis du har haft det tidligere: Har du stadig eftervirkninger? Ja / Nej

Har du eller har du tidligere haft en **depression**

- Nej, det har jeg aldrig haft
- Ja, det har jeg nu
- Ja, det har jeg haft tidligere

○ Hvis du har haft det tidligere: Har du stadig eftervirkninger? Ja/ Nej

Er du eller har du tidligere været sygemeldt med **stress**?

- Nej, det har jeg aldrig haft
- Ja, det har jeg nu
- Ja, det har jeg haft tidligere

○ Hvis du har haft det tidligere: Har du stadig eftervirkninger? Ja/ Nej

Deltager du i fritidsaktiviteter i det område, hvor du bor? (frivilligt arbejde, foreningsaktiviteter, musik, teater)

- Ja
- Nej

Ønsker du støtte og hjælp til at komme i gang med sociale aktiviteter

- Ja
- Nej

Hvordan vurderer du din mentale og følelsesmæssige form?

- Virkelig god
- God
- Nogenlunde
- Mindre god
- Dårlig

Sociale og sundhedsmæssige tilbud og muligheder i København

Hvor ofte anvender du idrætstilbud i København?

- En gang om ugen
- Flere gange om ugen
- Flere gange om måneden
- En gang om måneden eller sjældnere
- Aldrig

Ved aldrig Hvad er årsagen til, at du ikke anvender bydelens idrætstilbud? (Sæt op til 3 krydser)

- Medlemskabet er for dyrt
- Der er ikke et passende Idrætstilbud, der matcher mine behov
- Idrætstilbuddene er for langt fra min bopæl
- De tilgængelige tider passer mig ikke
- Jeg har ikke tid til at dyrke idræt
- Jeg er ikke interesseret i at dyrke idræt i min fritid
- Jeg dyrker motion på egen hånd
- Andet

Synes du, at der mangler **sundhedstilbud** på Christianshavn? (Fx tilbud om genoptræningsmuligheder, diætist, rehabilitering, sundhedspleje mv.)

- Ja
- Nej

Ved ja – hvilke sundhedsstilbud efterspørger du?

- Skriv:

Synes du, at der mangler **sociale tilbud** på Christianshavn? (Aktivitetscenter, varmetuer, socialrådgivning, rådgivning)

- Ja
- Nej

Ved ja – sociale tilbud efterspørger du?

- Skriv

Er der tilbud/indsatser på Christianshavn eller i København, som du kender til og som du synes du fungerer godt?

- Ja, hvilket: Skriv xxx
- Nej

Ved ja, bruger du nogle af faciliteterne selv?

- Ja
- Nej

Hvad synes du, lokaludvalget skal sætte fokus på? (Sæt op til 3 krydser)

- Tilbud til folk med Handicap
- Motion i dagligdagen
- Kost og sociale sammenkomster

- Netværk for ældre
- Netværk for unge
- Ensomhed
- Misbrug
- Støj i byrummet
- Ønske om et lokalt sundhedshuse
- Andet: skriv XXXX

Hjælp os med at lave en liste over eksisterende sociale- og sundhedsmæssige tilbud/instanser på Christianshavn:

Skriv: XXX

Har du lyst til at være en del af lokaludvalgets arbejdsgruppe, der arbejder med sundhed, trivsel og sociale forhold? Så skriv din mail og evt. telefonnummer her:

- Mail: XXXX
- Telefon:

Afsluttende tekst

Tak for din besvarelse. Undersøgelsens resultater vil blive lagt på lokaludvalgets hjemmeside, når undersøgelsen er slut.

Du vil blive kontaktet af vores sekretariatet, hvis du gerne vil deltage i vores sundhedsgruppen og har noteret din mail eller dit telefonnummer.

Mvh Christianshavns Lokaludvalg