

6. Levevaner

Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt 2008

Mosjon. De siste tolv månedene: Hvor ofte trener eller mosjonerer du vanligvis på fritiden? Regn også med arbeidsreiser. Aldri, sjeldnere enn en gang i uka, en gang i uka eller mer. Hvor mange dager trener eller mosjonerer du i en vanlig uke?

Frukt og grønt og sukker. Hvor ofte spiser du vanligvis frukt og bær eller grønnsaker, søtsaker eller drikker sukkerholdige drikker? Vil du si tre eller flere ganger om dagen, to ganger per dag, én gang per dag, 5-6 ganger i uka, 2-4 ganger i uka, én gang i uka, sjeldnere enn én gang i uka.

BMI. Overvekt: BMI \geq 27, fedme: BMI $>$ 30. BMI beregnes som vekt delt på høyde ganger høyde. Hvor høy er du, uten sko? Og hvor mye veier du, uten klær og sko?

Dagligrøyking. Hender det at du røyker? Røyker du daglig eller av og til? Hvor mange sigaretter røyker du gjennomsnittlig per dag?

Snusbruk. Bruker du snus daglig, av og til eller aldri?

Alkoholbruk. I løpet av de siste tolv månedene, hvor ofte har du drukket noen form for alkohol? Ingen ganger, én gang i måneden eller sjeldnere, 2-3 ganger i måneden, én gang per uke, 2-3 ganger per uke, 4-5 ganger per uke, 6-7 ganger per uke.

De aller fleste er fysisk aktive i en eller annen grad. Nesten halvparten av befolkningen og 39 prosent i gruppen med nedsatt funksjonsevne sier de mosjonerer tre ganger i uken eller oftere. Samtidig er det også en del som er helt inaktive. Andelen inaktive er nesten dobbelt så høy i gruppen med nedsatt funksjonsevne sammenlignet med andelen i befolkningen.

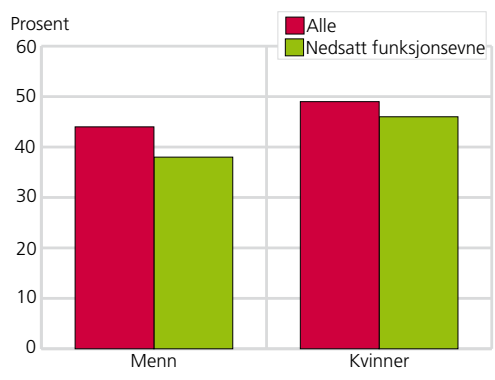
Fedme er en mer utbredt tilstand blant personer med nedsatt funksjonsevne enn i befolkningen i alt, både blant menn og kvinner. V i finner høyest andeler blant menn med nedsatt funksjonsevne. Personer med nedsatt funksjonsevne spiser frukt og grønt like ofte som andre, men en dobbelt så høy andel med nedsatt funksjonsevne sier at de spiser eller drikker sukkerholdige produkter flere ganger daglig, særlig i grupper med psykiske vansker.

Røyking er langt mer utbredt i gruppen med nedsatt funksjonsevne enn i befolkningen. Bevegelsehemmede og personer med psykiske vansker røyker mest. Både i befolkningen og i gruppen med nedsatt funksjonsevne er det minst røyking i grupper med lang utdanning.

6.1. Fysisk aktivitet

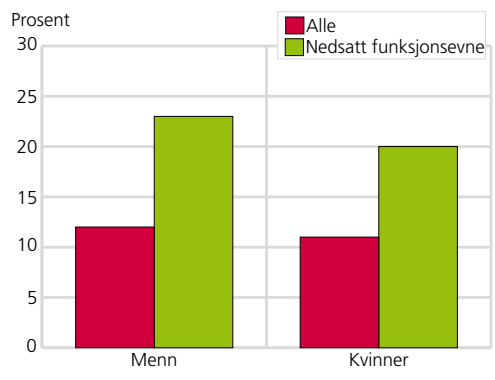
46 prosent i befolkningen og 39 prosent i gruppen med nedsatt funksjonsevne sier de mosjonerer tre ganger i uken eller oftere. Kvinner er i større grad aktive enn menn når det er snakk om ulike typer mosjonsaktiviteter, uavhengig av funksjonsevne.

Figur 6.1. **Andel menn og kvinner som vanligvis mosjonerer tre ganger i uken eller oftere, i befolkningen og i gruppen med nedsatt funksjonsevne. 16 år og eldre. 2008. Prosent. Aldersstandardisert**



Kilde: Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt, Statistisk sentralbyrå.

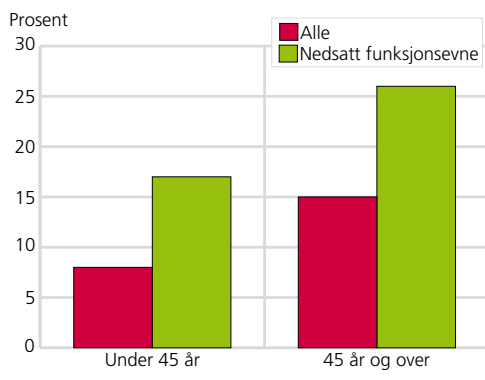
Figur 6.2. **Andel menn og kvinner som er fysisk inaktive, i befolkningen og i gruppen med nedsatt funksjonsevne. 16 år og eldre. 2008. Prosent. Aldersstandardisert**



Kilde: Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt, Statistisk sentralbyrå.

Det er med andre ord mange som er aktive til tross funksjonsvansker, men det er også mange som er passive i denne gruppen. 12 prosent i befolkningen og 22 prosent i gruppen med nedsatt funksjonsevne sier de er fysisk inaktive. Grupper 45 år og eldre er i større grad inaktive enn yngre. En av fire 45 år og eldre med nedsatt funksjonsevne og 15 prosent i befolkningen er fysisk inaktive.

Figur 6.3. **Andel personer som er fysisk inaktive, i befolkningen og i gruppen med nedsatt funksjonsevne. 16 år og eldre. 2008. Aldersgrupper. Prosent. Aldersstandardisert**



Kilde: Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt, Statistisk sentralbyrå.

Tabell 6.1. **Andel person er som mosjonerer tre ganger om dagen eller oftere, og som er fysisk inaktive, i befolkningen og i grupper, etter type funksjonshemming. 16 år og eldre. 2008. Prosent. Aldersstandardisert**

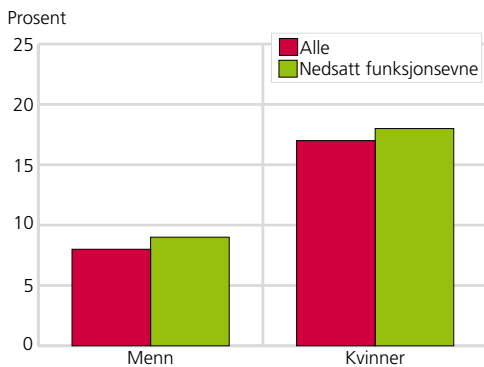
	Mosjonerer tre ganger i uken eller oftere	Inaktiv	N
Befolkningen i alt	46	12	4 421
Synshemmet	48	21	88
Hørselshemmet	36	21	171
Bevegelseshemmet	43	25	321
Psykiske vansker	39	24	252

Kilde: Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt, Statistisk sentralbyrå.

6.2. Ernæring

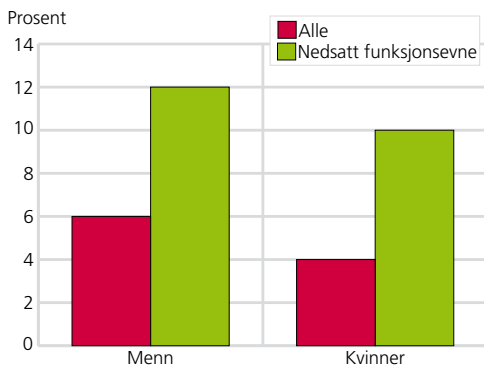
I befolkningen spiser tre av fire frukt og grønt hver dag og gjerne flere ganger daglig, mens 13 prosent spiser frukt og grønt så ofte som tre ganger om dagen, 8 prosent menn og 17 prosent kvinner. Personer med nedsatt funksjonsevne spiser frukt og grønt i samme omfang som andre.

Figur 6.4. Andel menn og kvinner som spiser frukt og grønt tre ganger om dagen eller oftere, i befolkningen og i gruppen med nedsatt funksjonsevne. 16 år og eldre. 2008. Prosent. Aldersstandardisert



Kilde: Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt, Statistisk sentralbyrå.

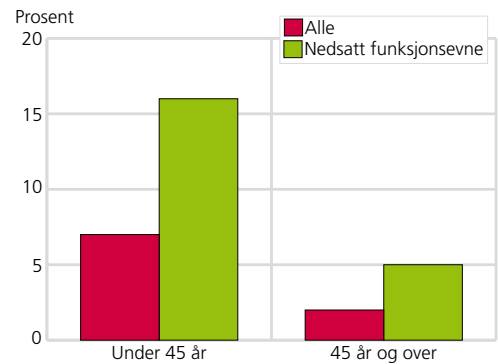
Figur 6.5. Andel menn og kvinner som spiser eller drikker sukkerholdige produkter tre ganger om dagen eller oftere, i befolkningen og i gruppen med nedsatt funksjonsevne. 16 år og eldre. 2008. Prosent. Aldersstandardisert



Kilde: Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt, Statistisk sentralbyrå.

Personer med nedsatt funksjonsevne spiser eller drikker oftere sukkerholdige produkter enn befolkningen, henholdsvis 5 prosent i befolkningen og 11 prosent i gruppen med nedsatt funksjonsevne. Høyest andeler er det blant yngre med nedsatt funksjonsevne. Det er i første rekke søtsaker, ikke sukkerholdig drikke, som slår ut i tallene.

Figur 6.6. Andel personer som spiser eller drikker sukkerholdige produkter tre ganger om dagen eller oftere, i befolkningen og i gruppen med nedsatt funksjonsevne. 16 år og eldre. Aldersgrupper. 2008. Prosent. Aldersstandardisert



Kilde: Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt, Statistisk sentralbyrå.

Tabell 6.2. Andel personer som spiser frukt og grønt og spiser eller drikker sukkerholdige produkter tre ganger om dagen eller oftere, i befolkningen og i grupper, etter type funksjonshemming. 16 år og eldre. 2008. Prosent. Aldersstandardisert

	Frukt og grønt	Søtsaker/sukkerholdig drikke	N
Befolkningen i alt	13	5	4 421
Synshemmet	17	8	88
Hørselshemmet	10	8	171
Bevegelseshemmet	12	8	321
Psykiske vansker	13	15	252

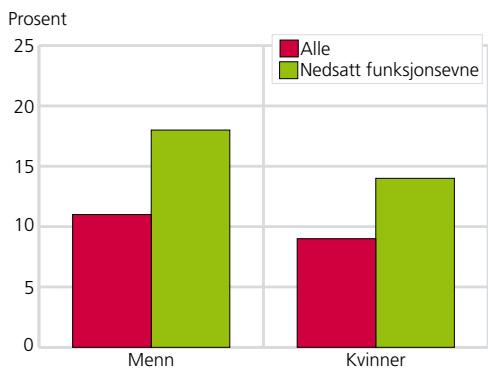
Kilde: Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt, Statistisk sentralbyrå.

Personer med psykiske vansker spiser sukkerholdige produkter i større grad enn andre grupper. 15 prosent i denne gruppen sier at de spiser søtsaker eller drikker sukkerholdige drikker tre ganger om dagen eller oftere.

6.3. Kraftig overvekt

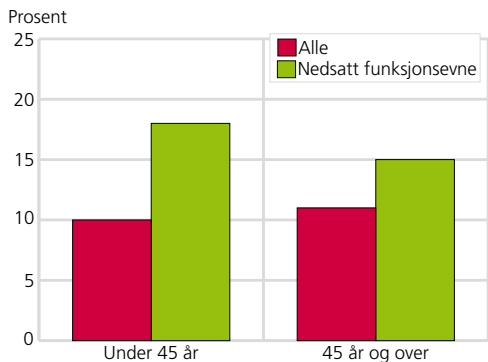
I befolkningen 16 år og eldre har 10 prosent fedme (BMI > 30). Fedme er mer utbredt blant menn og kvinner med

Figur 6.7. **Andel menn og kvinner med fedme (BMI >30), i befolkningen og i gruppen med nedsatt funksjonsevne. 16 år og eldre. 2008. Prosent. Aldersstandardisert**



Kilde: Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt, Statistisk sentralbyrå.

Figur 6.8. **Andel personer med fedme (BMI >30), i befolkningen og i gruppen med nedsatt funksjonsevne. 16 år og eldre. Aldersgrupper. 2008. Prosent. Aldersstandardisert**



Kilde: Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt, Statistisk sentralbyrå.

nedsatt funksjonsevne, sammenlignet med befolkningen generelt. Høyest andel med fedme er det blant menn med nedsatt funksjonsevne (18 prosent).

Tabell 6.3. **Andel personer med fedme (BMI >30), i befolkningen og i grupper, etter type funksjonshemming. 16 år og eldre. 2008. Prosent. Aldersstandardisert**

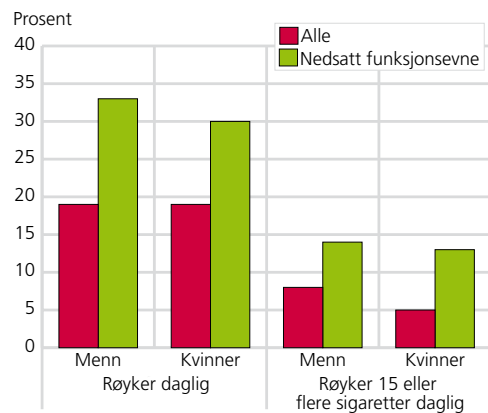
	Overvekt BMI>=27	Fedme BMI >30	N
Befolkningen i alt	26	10	4 421
Synshemmet	24	12	88
Hørselshemmet	33	15	171
Bevegelseshemmet	29	15	321
Psykiske vansker	29	17	252

Kilde: Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt, Statistisk sentralbyrå.

6.4. Tobakksbruk

I den voksne befolkningen røyker om lag 19 prosent daglig. Dagligrøyking er like utbredt blant kvinner som blant menn. I gruppen med nedsatt funksjonsevne er det langt vanligere å røyke. I denne gruppen røyker 33 prosent daglig, og nesten

Figur 6.9. **Andel menn og kvinner som røyker daglig og andel som røyker 15 sigaretter eller mer per dag, i befolkningen og i gruppen med nedsatt funksjonsevne. 16 år og eldre. 2008. Prosent. Aldersstandardisert**

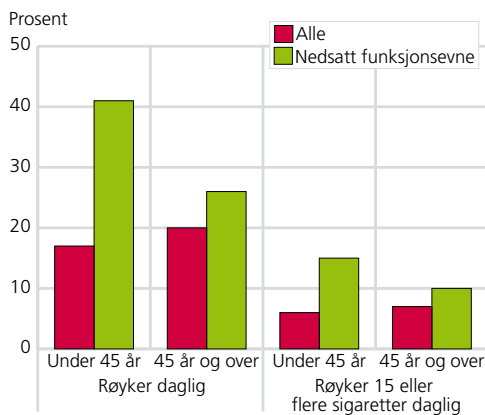


Kilde: Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt, Statistisk sentralbyrå.

halvparten av dagligrøykerne røyker 15 eller flere sigaretter per dag. Det er liten forskjell i dagligrøyking mellom menn og kvinner med nedsatt funksjonsevne.

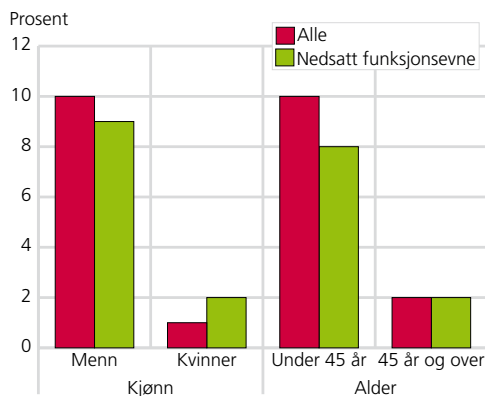
Menn bruker snus i langt større grad enn kvinner, og yngre snuser i større grad enn

Figur 6.10. Andel personer som røyker daglig, og andel som røyker 15 sigaretter eller mer per dag, i befolkningen og i gruppen med nedsatt funksjonsevne. 16 år og eldre. Aldersgrupper. 2008. Prosent. Aldersstandardisert



Kilde: Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt, Statistisk sentralbyrå.

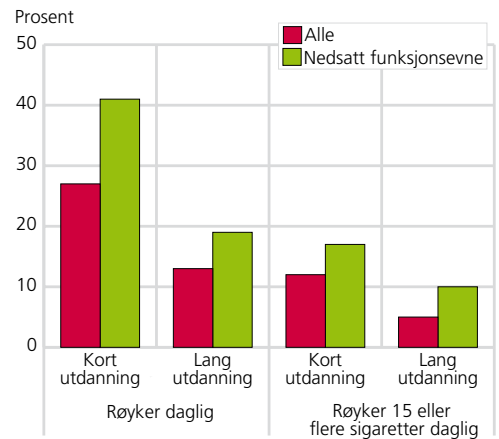
Figur 6.11. Andel personer som snuser daglig, i befolkningen og i gruppen med nedsatt funksjonsevne. 16 år og eldre. Kjønn og aldersgrupper. 2008. Prosent. Aldersstandardisert



Kilde: Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt, Statistisk sentralbyrå.

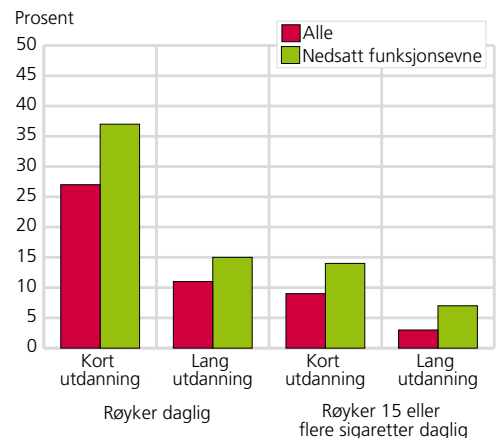
eldre. Det er liten forskjell i snusbruk mellom befolkningen og grupper med nedsatt funksjonsevne.

Figur 6.12. Andel menn som røyker daglig, og andel som røyker 15 sigaretter eller mer per dag, i befolkningen og i gruppen med nedsatt funksjonsevne. 16 år og eldre. Utdanningsnivå. 2008. Prosent. Aldersstandardisert



Kilde: Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt, Statistisk sentralbyrå.

Figur 6.13. Andel kvinner som røyker daglig, og andel som røyker 15 sigaretter eller mer per dag, i befolkningen og i gruppen med nedsatt funksjonsevne. 16 år og eldre. Utdanningsnivå. 2008. Prosent. Aldersstandardisert



Kilde: Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt, Statistisk sentralbyrå.

Det er store forskjeller i røyking etter utdanningsnivå, både i gruppen med nedsatt funksjonsevne og i befolkningen generelt. I gruppen med nedsatt funksjonsevne og kort utdanning røyker 41 prosent daglig. Andelen som røyker, i gruppen med nedsatt funksjonsevne og lang utdanning er dramatisk lavere (17 prosent). Også de som røyker mye, målt ved 15 sigaretter eller mer om dagen, er andelen lavere i gruppen med lang utdanning. Snusbruk varierer lite etter om man har funksjonsvansker eller ikke, og det er små forskjeller etter utdanningsnivå.

Tabell 6.4. **Andel personer som røyker daglig, andel som røyker 15 eller flere sigaretter per dag, eller som snuser daglig, i befolkningen og i grupper, etter type funksjonshemming. 16 år og eldre, 2008. Prosent. Aldersstandardisert**

	Daglig- røyking	15 siga- retter eller mer per dag	Snuser daglig	N
Befolkningen i alt	19	7	6	4 421
Synshemmet	24	9	7	88
Hørselshemmet	26	9	11	171
Bevegelseshemmet	33	13	5	321
Psykiske vansker	37	15	8	252

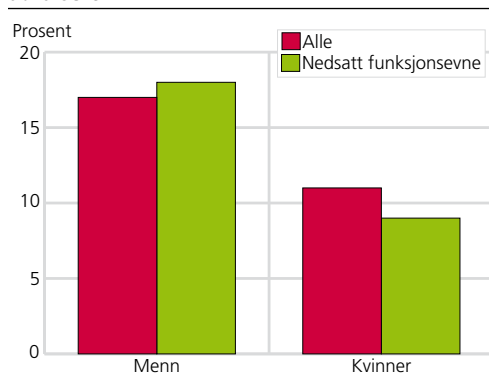
Kilde: Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt, Statistisk sentralbyrå.

Grupper med psykiske vansker og bevegelseshemmede røyker i større grad og mer enn andre grupper med nedsatt funksjonsevne. Snusbruk ser ut til å være mer utbredt blant hørselshemmede enn i andre grupper, men forskjellene mellom gruppene er usikre.

6.5. Alkoholvaner

I hele befolkningen 16 år og eldre sier 14 prosent at de har drukket alkohol oftere enn fire ganger i uken det siste året, vesentlig flere menn enn kvinner. Det er små forskjeller i andelen som har drukket alkohol ofte, mellom gruppen med nedsatt funksjonsevne (13 prosent) og i befolkning

Figur 6.14. **Andel menn og kvinner som drikker alkohol oftere enn fire ganger per uke, i befolkningen og i gruppen med nedsatt funksjonsevne. 16 år og eldre. 2008. Prosent. Aldersstandardisert**

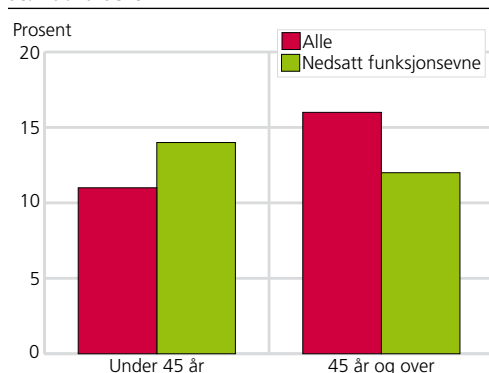


Kilde: Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt, Statistisk sentralbyrå.

gen generelt (14 prosent). I begge grupper drikker menn i større grad enn kvinner. Det er ikke signifikante forskjeller etter alder.

Menn med nedsatt funksjonsevne og kort utdanning drikker i større grad alkohol ofte enn menn med kort utdanning i befolkningen, også sammenlignet med

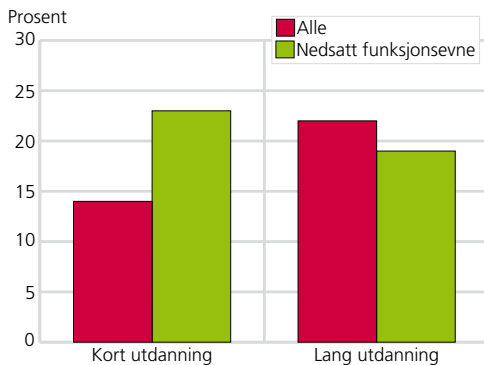
Figur 6.15. **Andel personer som drikker alkohol oftere enn fire ganger per uke, i befolkningen og i gruppen med nedsatt funksjonsevne. 16 år og eldre. Aldersgrupper. 2008. Prosent. Aldersstandardisert**



Kilde: Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt, Statistisk sentralbyrå.

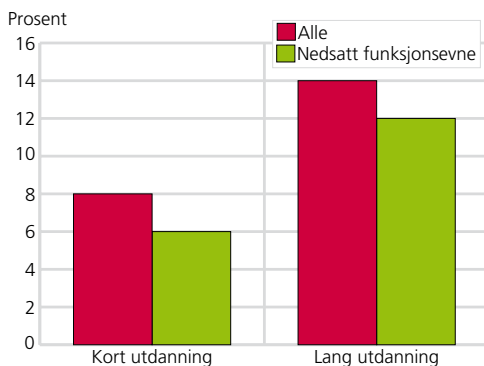
menn med nedsatt funksjonsevne og lang utdanning. Blant kvinner er det høyere andel med lang utdanning som drikker ofte. Det er små forskjeller mellom kvinner med nedsatt funksjonsevne og kvinner i befolkningen generelt.

Figur 6.16 **Andel menn som drikker alkohol oftere enn fire ganger per uke, i befolkningen og i gruppen med nedsatt funksjonsevne. 16 år og eldre. Utdanningsnivå. 2008. Prosent. Aldersstandardisert**



Kilde: Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt, Statistisk sentralbyrå.

Figur 6.17 **Andel kvinner som drikker alkohol oftere enn fire ganger per uke, i befolkningen og i gruppen med nedsatt funksjonsevne. 16 år og eldre. Utdanningsnivå. 2008. Prosent. Aldersstandardisert**



Kilde: Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt, Statistisk sentralbyrå.

Personer med nedsatt funksjonsevne drikker alkohol som folk flest. Imidlertid er det noe lavere andeler blant hørselshemmede og bevegelseshemmede. Forskjellene er ikke statistisk signifikante.

Tabell 6.5. **Andel personer som drikker alkohol oftere enn fire ganger per uke, i befolkningen og i grupper, etter type funksjonshemming. 16 år og eldre. 2008. Prosent. Aldersstandardisert**

	Drikker ofte alkohol	N
Befolkningen i alt	14	4 421
Synshemmet	14	88
Hørselshemmet	9	171
Bevegelseshemmet	9	321
Psykiske vansker	16	252

Kilde: Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt, Statistisk sentralbyrå.