



Talnabrunnur

Fréttabréf landlæknis um heilbrigðisupplýsingar

Embætti landlæknis

Líðan fullorðinna árið 2023

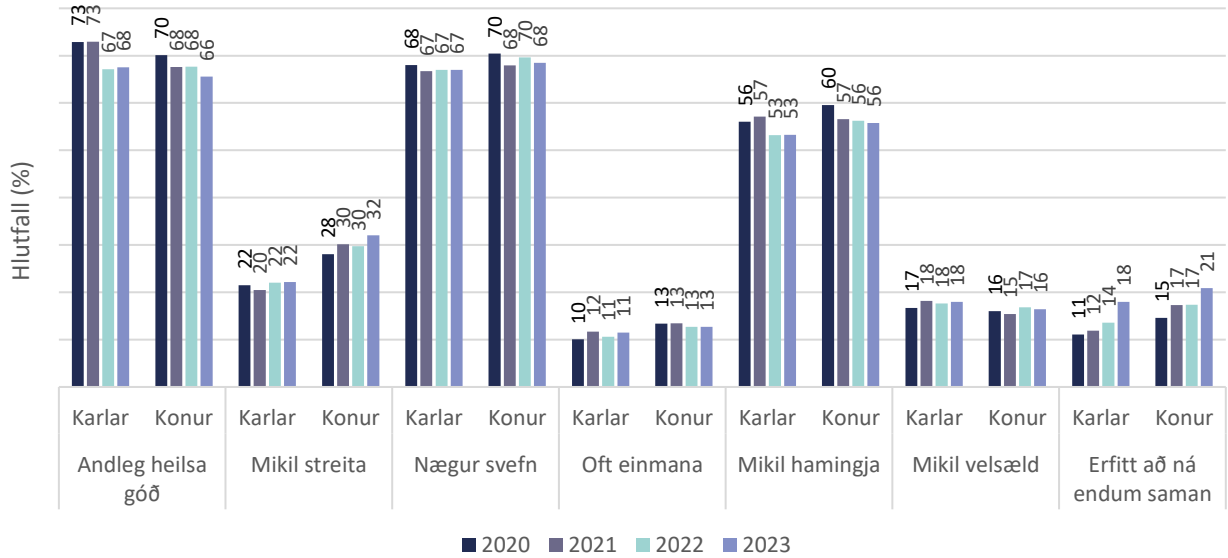
Embætti landlæknis vaktar reglulega nokkra af helstu áhrifaþáttum heilbrigðis. Markmiðið er að fylgjast með heilsuhegðun og líðan fullorðinna landsmanna og þróun helstu áhrifaþátta heilbrigðis og vellíðanar. Gallup framkvæmir könnunina fyrir embætti landlæknis og hefur hún verið lögð fyrir mánaðarlega frá árinu 2016. Alls svöruðu 10.822 manns, 18 ára og eldri, könnuninni yfir allt árið 2023.

Í þessari samantekt er gerð grein fyrir gögnum sem safnað var árið 2023. Greint verður frá mælingum á andlegri heilsu, streitu, svefni, hamingju, einmanaleika, velsæld fullorðinna og fjárhagsstöðu. Farið er yfir helstu breytingar frá fyrri árum og mun eftir aldri og kyni. Þar sem fjárhagur er stór áhrifaþáttur heilsu og hefur sterkt forspárgildi um vellíðan fólks eru fyrrnefndir áhrifaþættir heilsu einnig sérstaklega skoðaðir eftir því hvort fólk á auðvelt eða erfitt með að ná endum saman.

Helstu niðurstöður

- Þeim fjölgar sem eiga erfitt með að ná endum saman. Þau sem eiga erfitt með að ná endum saman eru í verri stöðu en þau sem eiga auðvelt með það, þegar lítið er til þeirra mælinga sem skoðaðar eru í þessari samantekt.
- Þau sem eiga erfitt með að ná endum saman meta andlega heilsu sína mun lakari en þau sem eiga auðvelt með það, glíma oftari við mikla streitu í daglegu lífi, fá síður nægan svefn, finna oftari fyrir einmanaleika, eru síður hamingjusöm og upplifa minni velsæld.
- Ungu fólki líður almennt verr en eldra fólki. Ungt fólk finnur einnig oftari fyrir einmanaleika, mikilli streitu í daglegu lífi, metur andlega heilsu sína verr, er síður hamingjusamt og upplifir minni velsæld en þau sem eldri eru.
- Heilt yfir meta færri andlega heilsu sína góða en áður. Ungar konur á aldrinum 18-24 ára meta andlega heilsu sína verri en aðrir hópar.
- Hamingja fer áfram dvínandi, þeim fækkar sem telja sig mjög hamingjusöm.

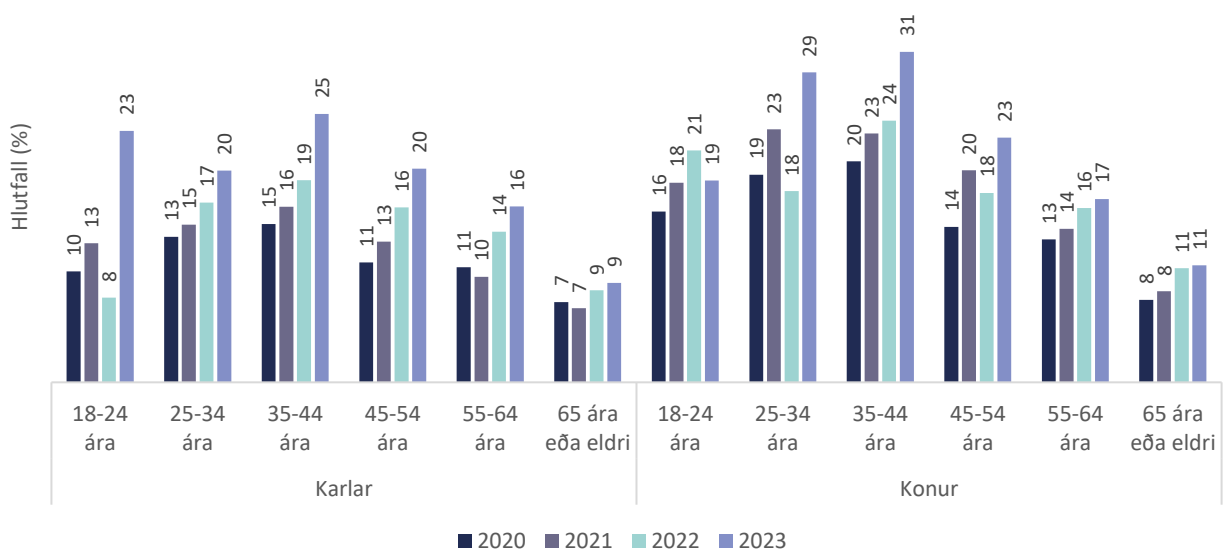
Á mynd 1 má sjá heildaryfirlit síðustu fjögurra ára (2020-2023) á hlutfalli fullorðinna landsmanna sem telja sig við góða andlega heilsu, finna oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi, fá nægan svefn, finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika, telja sig mjög hamingjusöm, upplifa velsæld eða eiga erfitt með að ná endum saman.



Mynd 1. Ýmsir áhrifapættir heilsu. Hlutföll karla og kvenna sem mátu andlega heilsu sína góða eða mjög góða, greindu frá mikilli streitu í daglegu lífi, fengu nægan svefn, fundu oft eða mjög oft fyrir einmanaleika, töldu sig mjög hamingjusöm, upplifðu mikla velsæld eða áttu erfitt með að ná endum saman, 2020-2023.

Fjárhagsvandi

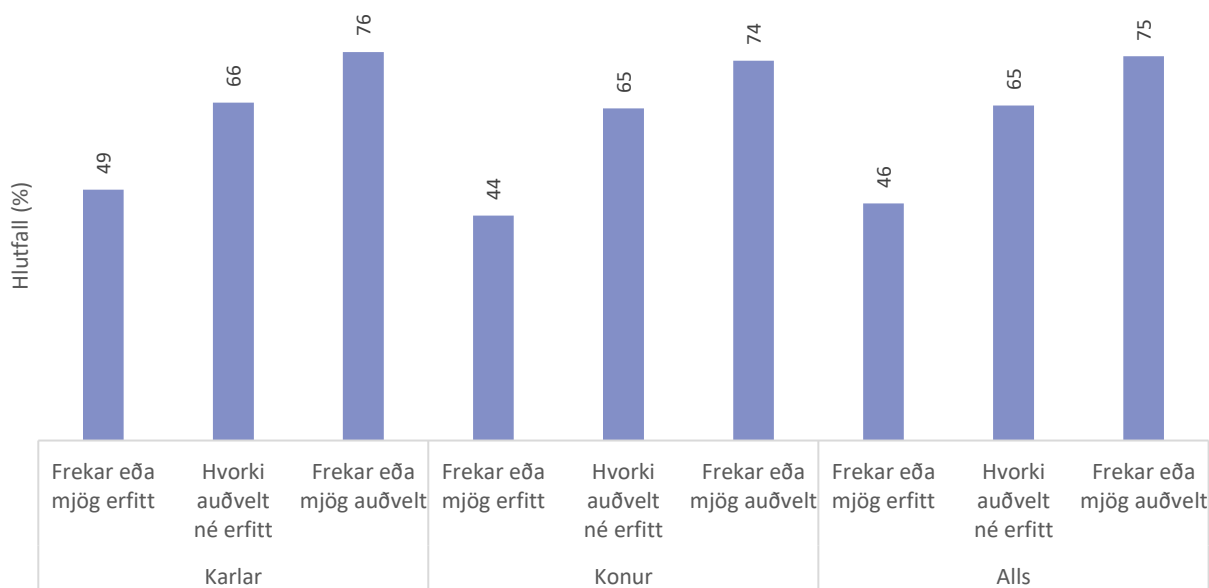
Frá upphafi vöktunar embættis landlæknis á helstu áhrifapáttum heilbrigðis hefur verið spurt um hversu erfitt eða auðvelt fólk á með að ná endum saman fjárhagslega. Fjárhagserfiðleikar eru áhrifapáttur heilsu og sterkur forspárþáttur hamingju og því mikilvægt að fylgjast með breytingum á þessum þætti. Á mynd 1 má sjá að árið 2023 áttu 18% karla og 21% kvenna frekar eða mjög erfitt með að ná endum saman sem er tölfræðilega marktæk breyting frá árinu 2022 þegar 14% karla og 17% kvenna áttu frekar eða mjög erfitt með að ná endum saman.



Mynd 2. Fjárhagsvandi. Hlutföll karla og kvenna sem áttu erfitt með að ná endum saman, greint eftir aldri, 2020-2023.

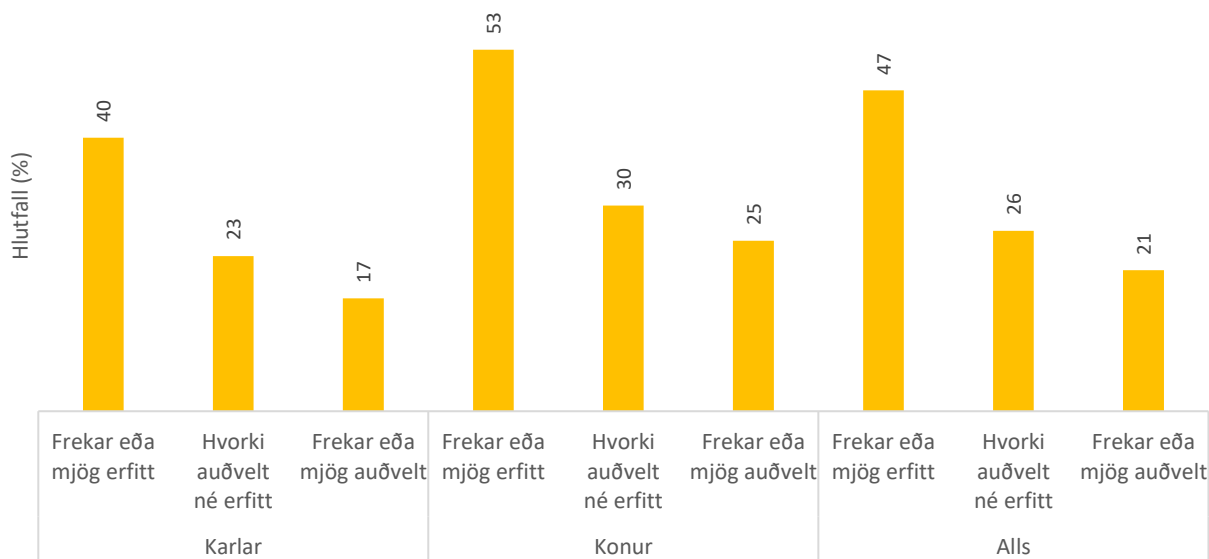
Þegar skoðaðir eru einstakir aldurshópar má sjá meiri mun milli ára í sumum aldurshópum (mynd 2). Mesti munur í einstökum aldurshópi milli ára er meðal karla á aldrinum 18-24 ára. Árið 2022 áttu tæp 8% þeirra erfitt með að ná endum saman en á árinu 2023 var hlutfallið orðið 23%. Þau sem yngri eru eiga erfiðara með að ná endum saman en þau sem eldri eru og eru minnstar breytingar í elstu tveimur aldurshópnum, 55-64 ára og 65 ára og eldri.

Þegar litið er til þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman er staða þess hóps verri á öllum mælingum sem skoðaðar eru í þessari samantekt, andlegri heilsu, svefni, streitu, einmanaleika, hamingju og velsæld. Munurinn er tölfræðilega marktækur á öllum mælikvörðum, bæði þegar borin er saman staða þeirra sem eiga frekar eða mjög erfitt með að ná endum saman við þau sem eiga hvorki auðvelt né erfitt með að ná endum saman og við þau sem eiga frekar eða auðvelt með að ná endum saman. Þegar mat á andlegri heilsu er skoðað eftir því hvernig fólki gengur að ná endum saman má sjá að aðeins 46% þeirra sem eiga frekar eða mjög erfitt með að ná endum saman meta andlega heilsu sína góða á móti 65% þeirra sem eiga hvorki auðvelt né erfitt með að ná endum saman og 75% þeirra sem eiga frekar eða mjög auðvelt með að ná endum saman (mynd 3).



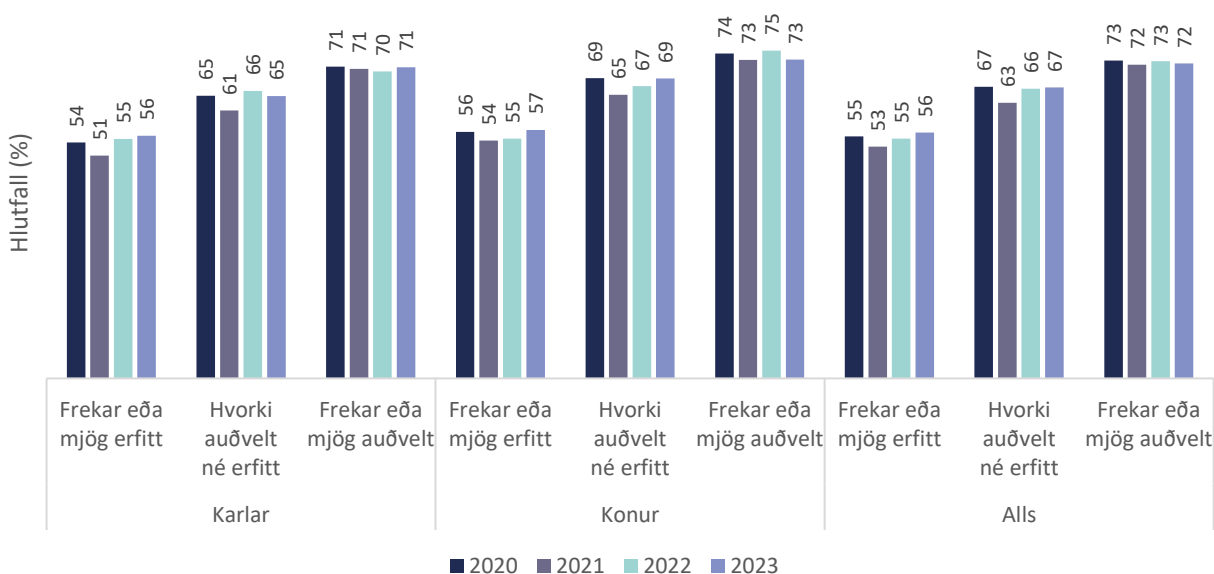
Mynd 3. Fjárhagserfiðleikar og andleg heilsa. Hlutföll þeirra sem meta andlega heilsu sína góða, greint eftir kyni og hversu auðvelt eða erfitt þau eiga með að ná endum saman, 2023.

Fleiri í hópi þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman greina frá mikilli streitu í daglegu lífi heldur en í hópi þeirra sem eiga auðveldara með það. Hlutfallið er hæst meðal kvenna sem eiga erfitt með að ná endum saman. Árið 2023 fundu 53% kvenna sem eiga erfitt með að ná endum saman oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi samanborið við 25% kvenna sem eiga frekar eða mjög auðvelt með það. Mikinn mun má einnig sjá meðal karla. Meðal þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman greina 40% karla frá mikilli streitu borið saman við 17% karla sem eiga auðvelt með að ná endum saman (mynd 4).



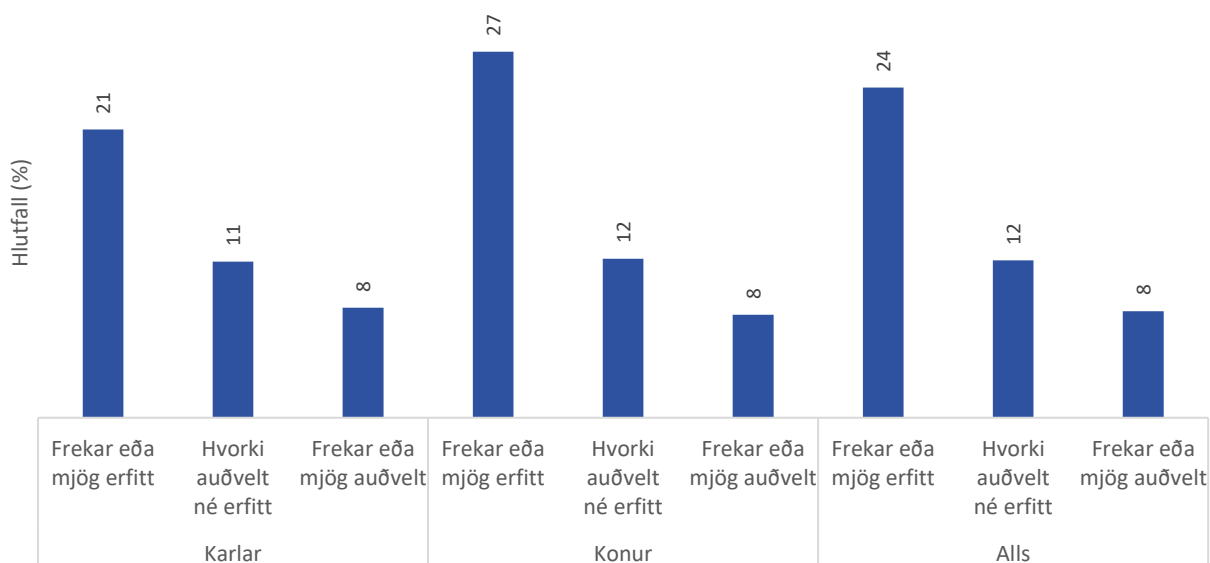
Mynd 4. Fjárhagserfiðleikar og streita. Hlutföll þeirra sem finna oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi greint eftir kyni og hversu auðvelt eða erfitt þau eiga með að ná endum saman, 2023.

Þau sem eiga erfitt með að ná endum saman fá síður nægan svefn (7-8 klst. á nóttu) en þau sem eiga auðveldara með að ná endum saman. Á mynd 5 sést að í hópi þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman fá einungis 56% nægan svefn borið saman við 72% þeirra sem eiga auðvelt með að ná endum saman.



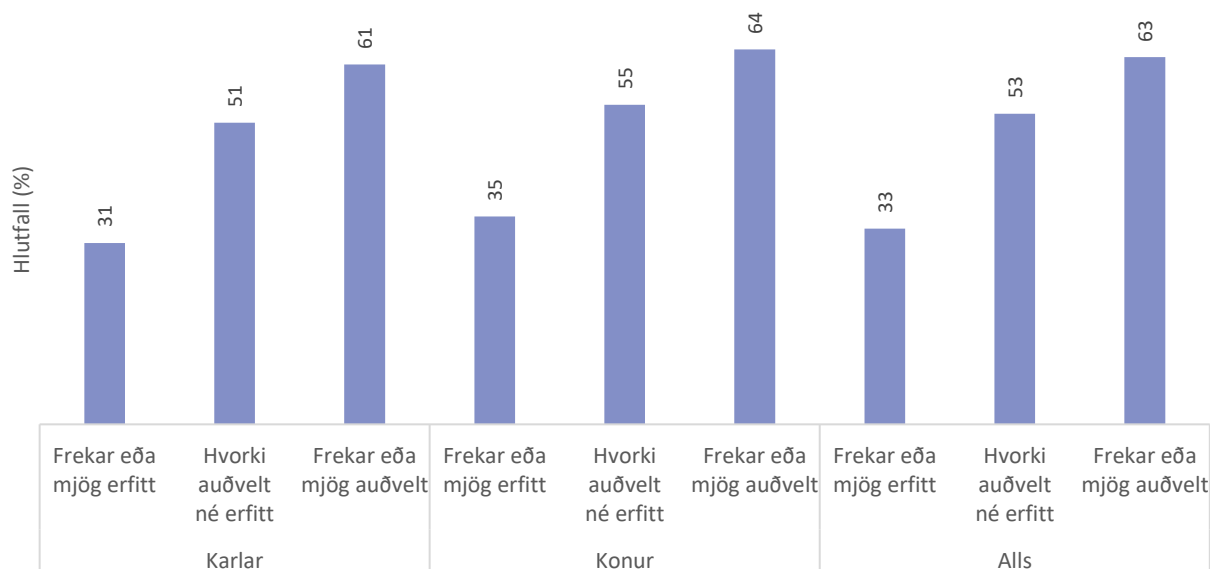
Mynd 5. Fjárhagserfiðleikar og svefn. Hlutföll þeirra sem fá nægan svefn, greint eftir kyni og eftir því hvort eigi erfitt eða auðvelt með að ná endum saman, 2023.

Einmanaleiki er algengari meðal þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman. Samkvæmt gögnum úr vöktun embættisins finna 12% fullorðinna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika þegar tölur um einmanaleika eru skoðaðar án tillits til fjárhagsstöðu. Þegar einmanaleiki er skoðaður með tilliti til fjárhagserfiðleika sést að 24% þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika á móti tæpum 8% þeirra sem eiga auðvelt með að ná endum saman (mynd 6). Konur sem eiga erfitt með að ná endum saman greina oftast frá einmanaleika, alls 27%.



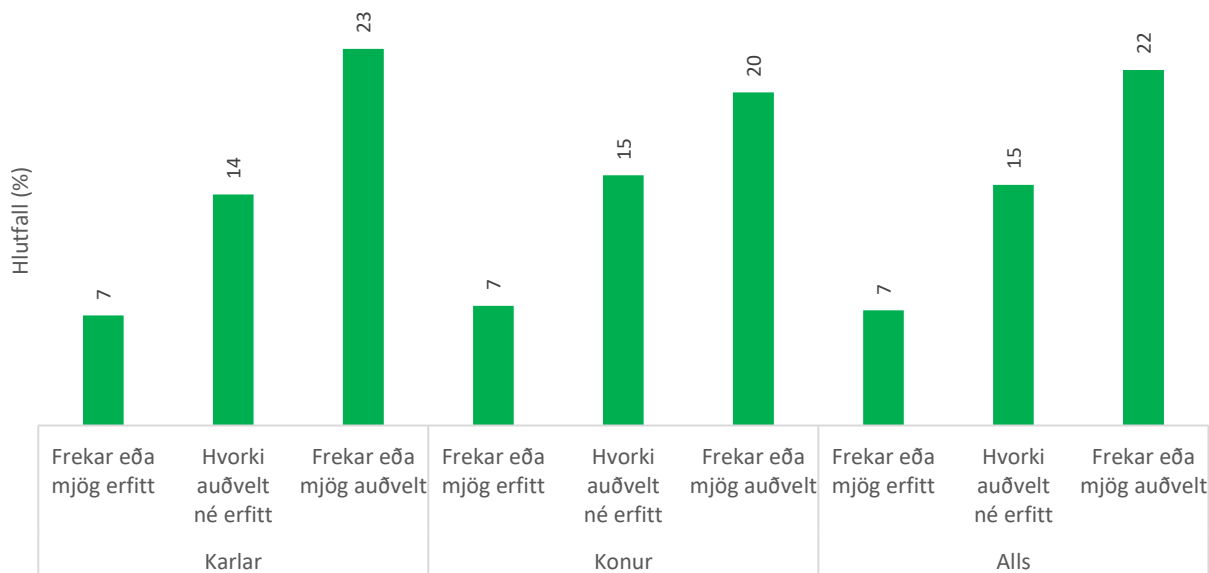
Mynd 6. Fjárhagserfiðleikar og einmanaleiki. Hlutföll þeirra sem finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika, greint eftir kyni og hversu erfitt eða auðvelt þau eiga með að ná endum saman, 2023.

Hamingja þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman er einnig minni en þeirra sem eiga auðvelt með að ná endum saman. Nærri tvöfalt fleiri í hópi þeirra sem eiga frekar eða mjög auðvelt með að ná endum saman telja sig mjög hamingjusöm en meðal þeirra sem eiga frekar eða mjög erfitt með að ná endum saman. Meðal þeirra sem eiga frekar eða mjög auðvelt með að ná endum saman töldu 63% fullorðinna sig mjög hamingjusöm en aðeins 33% þeirra sem eiga frekar eða mjög erfitt með að ná endum saman (mynd 7).



Mynd 7. Fjárhagserfiðleikar og hamingja. Hlutföll þeirra sem telja sig mjög hamingjusöm (skora 8-10 á hamingjukvarða frá 1-10), greint eftir hversu erfitt eða auðvelt þau eiga með að ná endum saman og kyni, 2023.

Velsæld er mun minni meðal þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman en þeirra sem eiga auðveldara með það. Árið 2023 var hlutfall þeirra sem bjuggu við mikla velsæld nærri þrefalt hærra meðal þeirra sem áttu auðvelt með að ná endum samanborið saman við þá sem áttu erfitt með að ná endum saman. Meðal þeirra sem áttu auðvelt með að ná endum saman upplifðu 22% mikla velsæld en einungis 7% þeirra sem áttu frekar eða mjög erfitt með að ná endum saman.



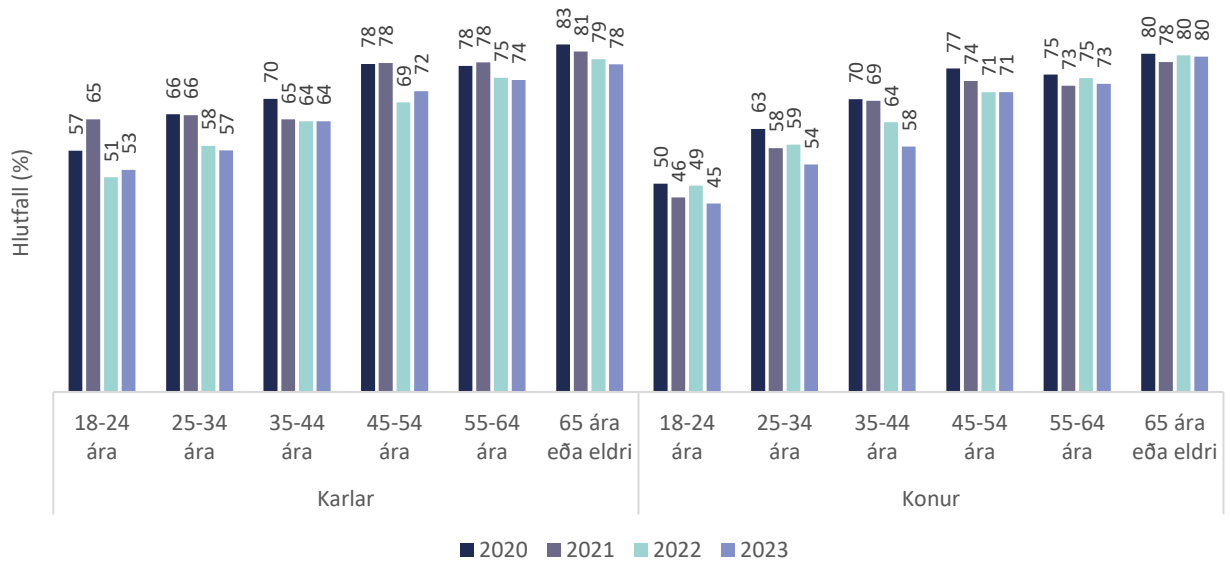
Mynd 8. Fjárhagserfiðleikar og velsæld. Hlutföll þeirra sem upplifa mikla velsæld (skora 31-35 á velsældarkvarðanum SWEMBS), greint eftir hversu erfitt eða auðvelt þau eiga með að ná endum saman og kyni, 2023.

Versnandi andleg heilsa

Þegar gögn úr vöktun á áhrifaþáttum heilbrigðis á vegum embættis landlæknis eru skoðuð óháð fjárhagsstöðu má sjá að á síðastliðnu ári mátu 67% fullorðinna landsmanna andlega heilsu sína góða. Það hlutfall hefur farið lækjandi undanfarin ár. Þegar vöktun á áhrifaþáttum heilbrigðis hófst árið 2014 mátu 79% fullorðinna andlega heilsu sína góða.

Mat karla á andlegri heilsu sinni er lakara í öllum aldurshópum milli ára nema í yngsta aldurshópnum en sá munur er þó ekki tölfraðilega marktækur. Mat kvenna á andlegri heilsu sinni lækkar eða stendur í stað frá fyrra ári. Á það við um alla aldurshópa. Sá hópur sem síst greinir frá góðri andlegri heilsu eru konur í yngsta aldurshópnum. Árið 2023 mátu einungis 45% ungra kvenna á aldrinum 18-24 ára andlega heilsu sína góða eða mjög góða borið saman við 49% árið 2022.

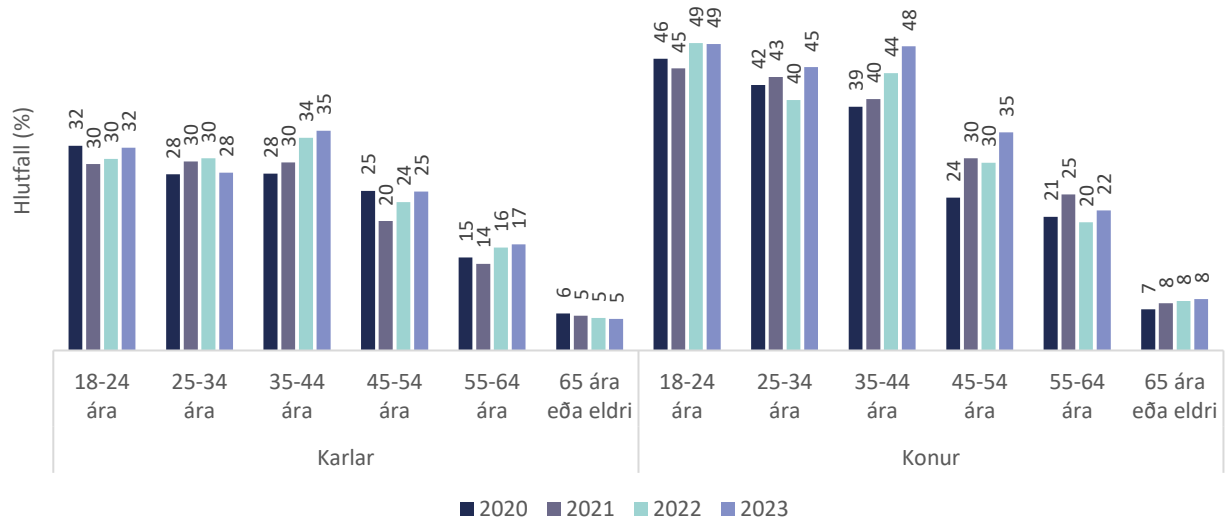
Þau sem eldri eru mátu andlega heilsu sína betri en þau sem yngri eru. Meðal þeirra sem voru 65 ára og eldri mátu 79% andlega heilsu sína góða eða mjög góða árið 2023 en 49% ungs fólks á aldrinum 18-24 ára.



Mynd 9. Góð andleg heilsa. Hlutföll karla og kvenna sem mátu andlega heilsu sína góða eða mjög góða, greint eftir aldri, 2020-2023.

Streita meiri meðal kvenna

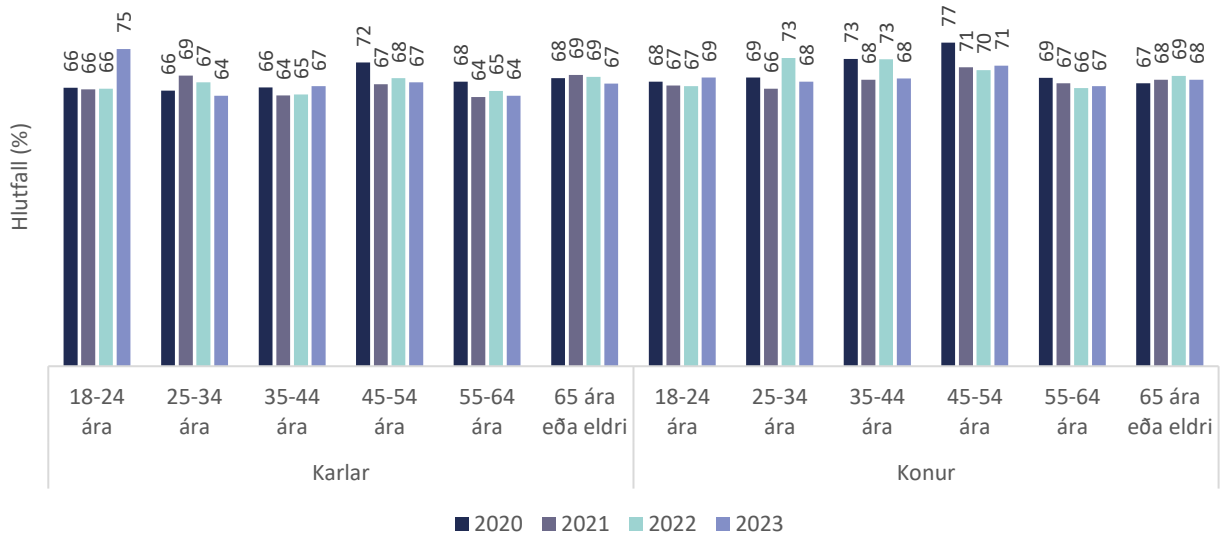
Streita í daglegu lífi er meiri meðal kvenna en karla samkvæmt mælingum úr vöktun embættis landlæknis. Árið 2023 greindu 32% kvenna frá því að finna oft eða mjög oft fyrir streitu í daglegu lífi samanborið við 22% karla. Fjöldi þeirra kvenna sem greinir frá að finna oft eða mjög oft fyrir streitu í daglegu lífi eykst eða stendur í stað í öllum aldurshópum. Fleiri greina einnig frá mikilli streitu í flestum aldurshópum karla. Mesta aukning á mikilli streitu í daglegu lífi frá fyrra ári er meðal kvenna í aldurshópnum 35-44 ára.



Mynd 10. Mikil streita. Hlutföll karla og kvenna sem greindu frá að finna oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi, greint eftir aldri, 2020-2023.

Litlar breytingar á svefni

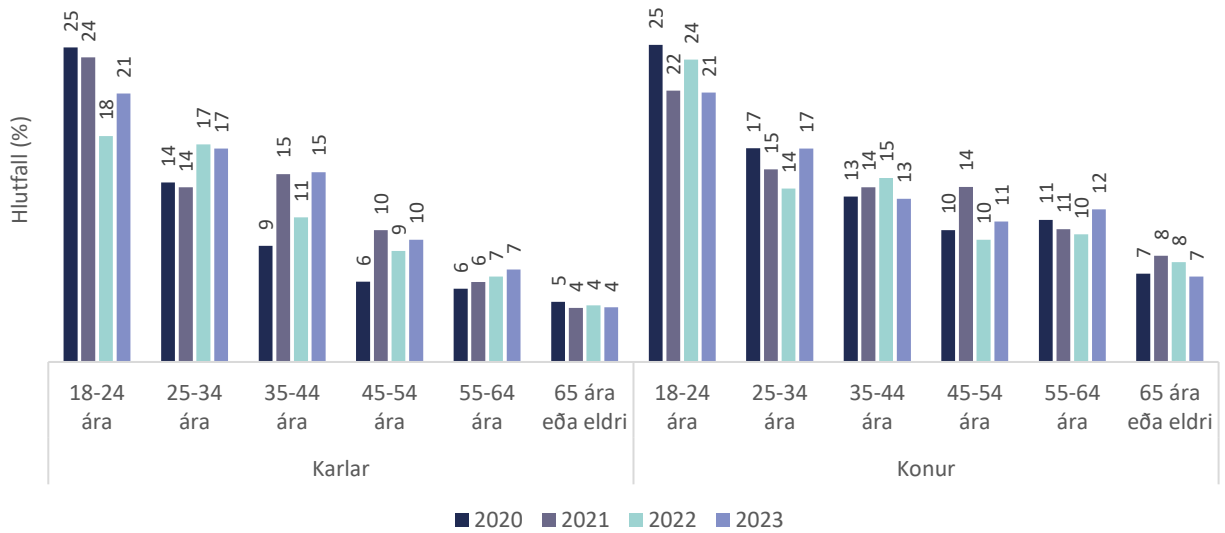
Litlar breytingar eru á svefni milli ára. Árið 2023 greindu 68% fullorðinna frá að þau fengu nægan svefn, 7-8 klukkustundir á nóttu að jafnaði, sem er sama hlutfall og árið á undan. Þegar staðan í mismunandi aldurshópum er skoðuð sést að mesta breytingin er meðal ungra karla í aldurshópnum 18-24 ára þar sem þeim fjölgar sem fá nægan svefn. Síðustu ár hafa 66% karla á aldrinum 18-24 ára fengið nægan svefn en á síðasta ári fjölgaði í þeim hópi og fengu 75% nægan svefn á síðasta ári. Munurinn er þó ekki tölfræðilega marktækur.



Mynd 11. Nægur svefn. Hlutföll karla og kvenna sem fá nægan svefn (7-8 klst. á nóttu), greint eftir aldri, 2020-2023.

Einmanaleiki eykst

Víða í heiminum eru áhyggjur af auknum einmanaleika. Sú þróun sést einnig í gögnum embættis landlæknis; frá upphafi vöktunar á einmanaleika hafa með árunum æ fleiri greint frá því að finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika. Þegar fyrst var spurt um einmanaleika í vöktun árið 2016 greindu sjö prósent fullorðinna frá því að finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika en hlutfallið var komið í 12% árið 2023. Á mynd 12 má sjá að þau sem eldri eru greina síður frá einmanaleika, 6% þeirra sem voru 65 ára og eldri greindu frá að finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika á móti 21% þeirra sem eru á aldrinum 18-24 ára.

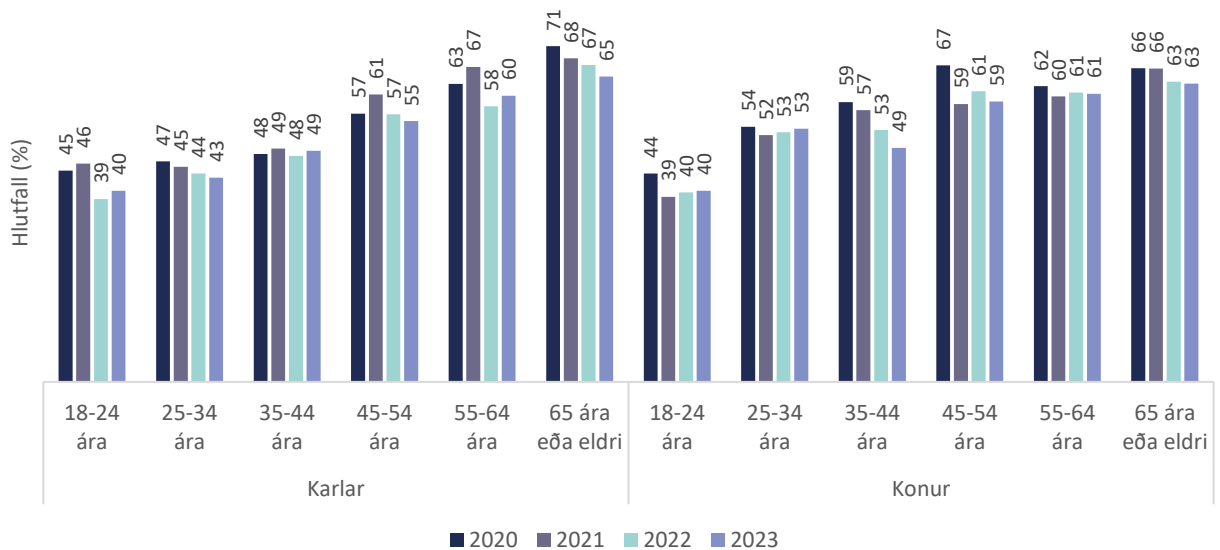


Mynd 12. Einmanaleiki. Hlutföll karla og kvenna sem finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika, greint eftir aldri, 2020-2023.

Hamingja dalar

Á síðustu árum hefur fullorðnum á Íslandi sem telja sig hamingjusöm fækkað. Mælingar á hamingju á vegum embættis landlæknis hafa farið fram frá árinu 2013. Það ár sögðust 64% fullorðinna vera mjög hamingjusöm og áratug síðar, árið 2023, er hlutfallið 55%. Hlutfallið stendur í stað frá árinu 2022.

Þau sem eru á aldrinum 18-24 ára telja sig síður hamingjusöm en þau sem eldri eru. Árið 2023 töldu 40% þessa hóps sig vera mjög hamingjusöm miðað við 64% þeirra sem voru 65 ára eða eldri.



Mynd 13. Hamingja. Hlutföll karla og kvenna sem töldu sig mjög hamingjusöm (skora 8-10 á hamingjukvarða frá 1-10), greint eftir aldri, 2020-2023.

Velsæld eykst með aldri

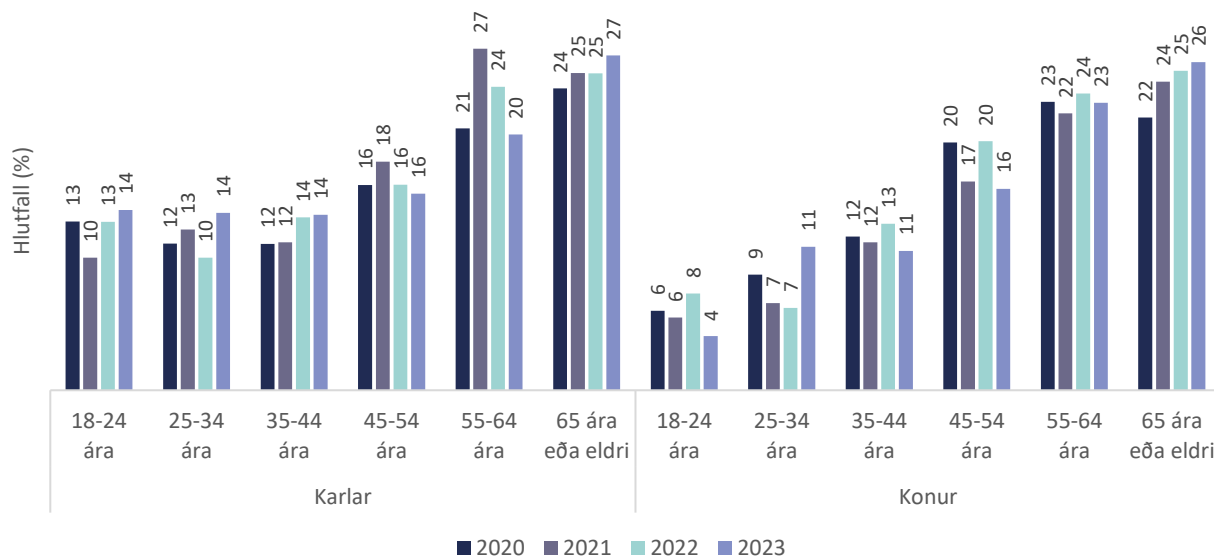
Velsældarkvarðinn sem notaður er í vöktun embættis landlæknis er stutt útgáfa *Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (SWEMWBS)* og var fyrst lagður fyrir í mánaðarlegri vöktun embættis landlæknis árið 2020. Á listanum eru sjö atriði sem ná til tilfinninga, virkni og viðhorfa.

Litlar breytingar eru á mælingum á velsæld milli ára 2022 og 2023 ef

horft er á heildartölur sem sjá má á mynd 1. Árið 2023 greindu 17% fullorðinna frá mikilli velsæld sem er sama hlutfall og árið á undan. Meiri breytileiki er þegar horft er á einstaka aldurshópa (mynd 14). Í sumum aldurshópum má sjá aukna velsæld en í öðrum er hún á niðurleið. Velsæld er minnst meðal kvenna á aldrinum 18-24 ára, aðeins 4% kvenna í þeim aldurshópi greina frá að þær upplifa mikla velsæld. Í hópi karla á sama aldri sögðust 14% upplifa mikla velsæld. Konur greina frá minni velsæld en karlar í öllum aldurshópum upp að 45 ára aldri og einungis í aldurshópnum 55-64 ára greina konur frá meiri velsæld en karlar. Velsæld eykst með aldrinum og er mest í elsta aldurshópnum, óháð kyni.

Velsældarkvarðinn (SWEMWBS)

- Ég hef litið bjartsýnum augum til framtíðarinnar
- Mér hefur þótt ég gera gagn
- Ég hef verið afslöppuð/afslappaður
- Mér hefur gengið vel að takast á við vandamál
- Ég hef hugsað skýrt
- Mér hefur fundist ég nán/n öðrum
- Ég hef átt auðvelt með að gera upp hug minn.



Mynd 14. Velsæld. Hlutföll karla og kvenna sem upplifðu mikla velsæld, greint eftir aldri, 2020-2023.

Samantekt

Í þessu tölublaði Talnabrunns embættis landlæknis eru skoðaðar niðurstöður mælinga ársins 2023 á andlegri heilsu, svefni, streitu, einmanaleika, hamingju, velsæld fullorðinna og fjárhagsstöðu á Íslandi og þróun þeirra síðustu ár. Skoðuð voru gögn síðustu fjögurra ára, frá árinu 2020. Hafa ber í huga að hluta þessa tímabils voru í gildi takmarkanir í samfélaginu vegna COVID-19. Á árunum 2020 og 2021 voru takmarkanir í gildi sem þó voru mismiklar að umfangi og tímalengd en stærstur hluti ársins 2022 var án takmarkana í samfélaginu. Möguleg áhrif faraldursins voru ekki skoðuð í þessari samantekt en áhugasömum um áhrif faraldursins er bent á [skýrslu stýrihóps um vöktun óbeinna áhrifa COVID-19 á lýðheilsu](#). Einnig er vert að taka fram að spurningalistinn í vöktun embættis landlæknis er einungis á íslensku.

Sjá má í gögnum úr vöktun embættisins fyrir árið 2023 að færri meta andlega heilsu sína góða en áður, bæði þegar horft er til ársins á undan og einnig þegar litið er lengra aftur. Þegar vöktun á áhrifaþáttum heilbrigðis hófst fyrir áratug mátu 79% fullorðinna andlega heilsu sína góða en á síðastliðnu ári var hlutfallið 67%. Hamingja landsmanna fer einnig dvínandi og hafa ekki færri talið sig mjög hamingjusöm frá því að fyrst var spurt um hamingju í vöktun embættis landlæknis árið 2013. Einmanaleiki hefur einnig aukist frá því að mælingar hófust. Minni breytingar eru milli ára á svefni, streitu og velsæld landsmanna.

Ungt fólk er í lakari stöðu en þau sem eldri eru varðandi þá þætti sem hér eru til umfjöllunar og brýnt er að bregðast við þeirri þróun sem hefur átt sér stað undanfarin ár. Ungt fólk finnur oftast fyrir einmanaleika, mikilli streitu í daglegu lífi, metur andlega heilsu sína lakari og er síður hamingjusamt en þau sem eldri eru. Velsæld yngstu hópanna er einnig minni en þeirra elstu. Sá hópur sem stendur lakast þegar kemur að andlegri heilsu eru ungar konur. Árið 2023 mátu 45% ungra kvenna á aldrinum 18-24 ára andlega heilsu sína góða eða mjög góða. Konur eru í lakari stöðu en karlar á flestum þeim mælingum sem fjallað er um í þessari samantekt. Karlar koma þó verr út á mælingum á svefni og hamingju.

Þegar horft er til andlegrar heilsu, streitu, svefns, einmanaleika, hamingju og velsældar út frá fjárhagsaðstæðum kemur skýr mynd fram. Þau sem eiga erfitt með að ná endum saman meta andlega heilsu sína mun lakari en þau sem eiga auðvelt með að ná endum saman, glíma oftast við mikla streitu í daglegu lífi, sofa minna, finna oftast fyrir einmanaleika, eru síður hamingjusöm og upplifa minni velsæld. Þessar niðurstöður sýna skýrt þann ójöfnuð til heilsu sem er til staðar í íslensku samfélagi og að hann fer vaxandi. Það er því mikið áhyggjuefni að æ fleiri eiga erfitt með að ná endum saman.

Þessar niðurstöður sýna skýrt að aðgerðir til að efla heilsu og líðan fólks þurfa að ná lengra en að heilsuhegðun hvers og eins í samfélaginu. Aðgerðir til að efla heilsu og bæta líðan þurfa að ná til félagslegra og efnahagslegra skilyrða eins og fátæktar, húsnæðis, menntunar og atvinnu. Embætti landlæknis hefur áður gefið út skýrsluna [Ójöfnuður í heilsu á Íslandi. Ástæður og árangursríkar aðgerðir til úrbóta](#). Þar er meðal annars vitnað til greiningar Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar (WHO) á hvernig stefnur og aðgerðir stjórnvalda geta dregið úr ójöfnuði.

Álfheiður Guðmundsdóttir

Dóra Guðrún Guðmundsdóttir

Efni	Bls.	Ritstjórn	Embætti landlæknis
Líðan fullorðinna árið 2023	1	Védís Helga Eiríksdóttir, ritstjóri Sigríður Haralds Elínardóttir, ábm. Hildur Björk Sigbjörnsdóttir	Katrínartúni 2 105 Reykjavík S. 510 1900 mottaka@landlaeknir.is www.landlaeknir.is