

Kunttu K, Huttunen T. Hälsoundersökning av universitetsstuderande 2004. Helsingfors: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 40, 2005. 251 s.

RESUMÉ

Undersökningen gällde universitetsstuderande som omfattas av Studenternas hälsovårdsstiftelse (SHVS) och i den kartlades 1) deras fysiska, psykiska och sociala hälsotillståndet med hjälp av frågeserier som kartlade av läkare diagnostiserade sjukdomar, det upplevda hälsotillståndet, symptomen och den mentala hälsan, 2) centrala drag i hälsobeteendet, användning av tobak, alkohol och droger, mat- och motionsvanor, trafiksäkerhet och tandvård, 3) faktorer i anknytning till hälsa och hälsobeteende, t.ex. sociala relationer samt frågor om studier och utkomst, 4) hälsorelaterade attityder, samt 5) användningen av hälsotjänster och åsikter om kvaliteten på tjänsterna. I undersökningen ingick specialfrågor om sexuell hälsa och elektroniska hälsotjänster. Målgruppen utgjordes av finländska universitetsstuderande under 35 år som studerar för grundexamen. Samplet utgjordes av 5 030 studenter; 45,7 % var män och 54,3 % kvinnor. Undersökningen utfördes som en blankettundersökning per post. Blanketterna skickades ut tre gånger på nytt. Svarsprocenten uppgick till 62,7 %. Resultaten rapporteras med korstabellering av mätare som bildats av enskilda frågor eller frågeserier åldersgruppsvis och könsvis samt med avseende på studiernas varaktighet, studieort och utbildningsbransch. Resultaten granskas i viss mån även i jämförelse med tidigare undersökningar.

Nyckelord: universitetsstuderande, hälsotillstånd, symptom, störningar i den mentala hälsan, sexuell hälsa, hälsobeteende, användning av hälsovårdstjänster, elektroniska hälsovårdstjänster, sociala relationer, studier

SAMMANDRAG

Undersökningen gällde universitetsstuderande som omfattas av Studerandenas hälsovårdsstiftelse (SHVS) och i den kartlades 1) deras fysiska, psykiska och sociala hälsotillstånd, 2) centrala drag i hälsobeteendet, 3) faktorer i anslutning till hälsa och hälsobeteende, t.ex. sociala relationer samt frågor i anslutning till studier och utkomst, 4) hälsorelaterade attityder, samt 5) användningen av hälsotjänster och åsikter om kvaliteten på tjänsterna hos universitetsstuderande som omfattas av Studerandenas hälsovårdsstiftelse (SHVS). I undersökningen ingick specialfrågor om sexuell hälsa och elektroniska hälsotjänster. Undersökningen genomfördes så att den till sina viktigaste delar skulle vara jämförbar med en riksomfattande hälsoundersökning av högskolestuderande som genomfördes år 2000 (Kunttu & Huttunen 2001). Målgruppen utgjordes av finländska universitetsstuderande under 35 år som studerar för grundexamen. Samplet bestod av 5 030 studerande. Av dessa var 45,7 % män. Undersökningen genomfördes som en blankettundersökning per post. Blanketterna skickades ut tre gånger på nytt. Svarsprocenten uppgick till 62,7 %. De som

har svarat representerar väl hela målgruppen med avseende på alla bakgrundsfaktorer.

Svarsaktiviteten var 49,2 % bland män och 74,0 % bland kvinnor. Resultaten rapporteras per enskild fråga eller grupperade så att flera frågor utgör en mätare; åldersgruppsvis och könsvis samt med avseende på studiernas varaktighet, studieort och utbildningsbransch. Resultaten jämfördes med huvuddragen i undersökningen från år 2000 genom att man jämförde procentandelarna.

Av männen uppgav 66 % och av kvinnorna 77 % att de under det senaste året haft symptom av eller fått behandling för långvariga sjukdomar som diagnostiserats av läkare. De vanligaste sjukdomarna var fel på synen, karies i tänderna, allergisk snuva och därmed ofta relaterade atopiskt utslag och astma. Övriga vanliga sjukdomar var hudsjukdomar, öron-, näs- och halssjukdomar, sjukdomar i stöd- och rörelseorganen, inflammation i visdomstand, laktosintolerans, migrän, depression och, hos kvinnor, gynekologiska sjukdomar. Av männen tog 8 % och av kvinnorna 15 % regelbundet medicin som ordinerats av läkare. Självmedicinering med receptfria läkemedel förekom varje vecka hos 7 % av männen och 12 % av kvinnorna. Naturpreparat användes allmänt särskilt bland kvinnor. Av männen använde 14 % tillåtna medel som höjer idrottsprestationer. Användningen av förbjudna dopningsmedel var mycket sällsynt.

Av kvinnorna rapporterade 64 % att de hade haft gynekologiska besvär under det senaste halvåret. En femtedel av männen hade haft problem med den sexuella hälsan. Hälften av kvinnorna använde hormonella preventivmedel och 40 % hade använt akut-p-piller. Av studerandena hade 6 % haft könssjukdomen klamydia.

85 % av studerandena upplevde sitt hälsotillstånd som gott och 2 % som dåligt. Av männen upplevde 30 % av männen och 45 % av kvinnorna något symptom dagligen eller nästan dagligen. De vanligaste dagliga symptomen var hudproblem, besvär i övre ryggen och nacken, snuva eller täppt näsa, svullen mage eller gasbesvär samt sömnstörningar. Utgående från de mätare som grundade sig på flera symptom konstaterades att 13 % av studerandena dagligen lider av psykiska problem, 10 % av allmänna symptom (huvudvärk, svindel, trötthet) och 10 % av magsymptom. Av de symptom som uppträdde varje vecka var trötthet det vanligaste och uppgavs av 30 % av studerandena. Av studerandena uppgav 6 % att de sover under 7 timmer per dygn, 14 % bedömde dock att de sällan eller nästan aldrig sover tillräckligt.

GHQ12-mätaren visade på psykiska problem hos 19 % av männen och 30 % av kvinnorna. Att man ständigt känner sig överansträngd, att man känner sig olycklig och deprimerad samt man har svårt att koncentrera sig på uppgifter visade sig vara de största problemen bland mätarens olika delområden. Enligt en screeningundersökning av den mentala hälsan upplevde 25 % av männen och 34 % av kvinnorna svår stress. Av frågorna i denna var det svårigheter att få grepp om studierna, att uppträda, t.ex. hålla föredrag, humöret i allmänhet, framtidsplanerna samt problem med de egna krafterna och förmågorna som i de flesta fall gav upphov till stress. Mental stress betraktades allmänt som det största hotet mot den egna hälsan. Symptom som visar på åttörningar förekom hos en tiondel av kvinnorna.

Av de studerande hade 68 % av männen och 76 % av kvinnorna normal vikt. Nästan var tionde kvinna var underviktig. Andelen överviktiga män ökade kraftigt i åldersgrupperna över 25 år – bland de äldsta var 44 % överviktiga. Även om bara 15 % av kvinnorna överskred den ideala viktindexgränsen ansåg 35 % att de var överviktiga. Männen hade en benägenhet att oftare bedöma sig själva som underviktiga än vad som i själva verket var fallet.

En fjärdedel av studerandena motionerar minst fyra gånger i veckan. Bara 8 % idkar ingen form av motion alls. Männen använde i genomsnitt 4,3 timmar och kvinnorna 3,7 timmar i veckan för motion. Hos männen minskade denna tid kraftigt ju högre upp man kom i åldersgrupperna, hos kvinnorna bara litet. När det gäller samtliga åldersgrupper idkar kvinnor mer vardagsmotion än män; den genomsnittliga tiden var 3,4 timmar i veckan bland männen och 3,9 timmar i veckan bland kvinnorna.

Under det senaste året hade 13 % av studerandena råkat ut för olycksfall som krävt läkarvård, de flesta i samband med idrott. Trafiksäkerhetsbeteendet mättes med avseende på användningen av säkerhetsutrustning: i allmänhet använde 98 % säkerhetsbälte, 27 % reflex och 16 % cykelhjälm.

Frukosten hoppar 17 % av studerandena över, men 79 % äter en varm måltid vid lunchtid. Nästan alla studerande äter också en måltid vid middagstid. Något över hälften av studerandena intar dagens huvudmåltid i en studentrestaurang. 10 % av studerandena iakttar en specialdiet på grund av diagnostiserad sjukdom, allergi eller övervikt och 13 % gör det av andra orsaker. Av kvinnorna tänker 61 %, men av männen bara 40 %, ofta på hur hälsosam maten är när de gör matinköpen.

Matvanorna undersöktes med avseende på användningen av fett, salt och socker samt intaget av fiber och kalcium. När det gäller fett och salt märktes en hälsosam strävan i det att studerandena i allmänhet inte saltar maten extra vid bordet, och att 68 % av studerandena brer lätta alternativ eller inget alls på brödet. En femtedel av studerandena dricker inte mjölk dagligen, och hälften dricker bara 1–2 glas. Studerandena äter inte så mycket frukt, bär och färska grönsaker som rekommendationerna kräver; under hälften äter dessa varje dag. Mörkt bröd äter 90 % av studerandena dagligen. Var tionde studerande åt godis varje dag och 8 % uppgav att de dricker sockrade drycker.

Bara 56 % av männen borstar tänderna två gånger om dagen, för kvinnorna är motsvarande siffra 75 %. Tandtråd används av 7 % dagligen, och då och då av 40 % av männen och 63 % av kvinnorna. Xylitolprodukter används dagligen av 38 % av studerandena, var tionde studerande använder inga xylitolprodukter över huvudtaget.

Av männen rökte 8 % dagligen och av kvinnorna 7 %. En tiondedel av männen använde snus sporadiskt eller regelbundet. Av studerandena hade 22 % prövat på eller använt någon drog – i de flesta fall cannabis. 8 % av studerandena uppgav att de för närvarande använde cannabis eller hade prövat mer än fyra gånger.

Av studerandena var 6 % helnykterister. Svaret på frågan om den typiska alkoholkonsumtionen per vecka visade att männens genomsnittliga konsumtion var 4,1 kg/vecka och kvinnornas 2,0 kg/vecka. Om man tolkar detta med utgångspunkt i AUDIT-poäng placerade sig hälften av männen och tre fjärdedelar av kvinnorna inom marginalerna för trygg alkoholkonsumtion. En femtedel av männen och 6 % av kvinnorna drack minst sex portioner åt gången minst en gång i veckan. Det sociala trycket är mycket stort när det gäller alkoholkonsumtion. Av studerandena upplever 14 % att de på grund av kompisarna är tvungna att dricka mer än de i själva verket vill. Mindre än hälften av studerandena konstaterar att alkoholfria alternativ ingår i serveringen vid fester och kvällssittar, och 46 % uppger att det väcker uppmärksamhet hos andra om man väljer en alkoholfri drink.

Studerandena ansåg det allmänt viktigt att genom lagstiftning reglera faktorer som påverkar hälsan, särskilt när det gäller rökning i offentliga lokaler, användning av cannabis och bestämmelser om tillsatsämnen. Mest liberala förhöll sig studerandena till behovet av lagar om alkoholkonsumtion och användning av cykelhjälm.

I undersökningen uppgav 71 % av studerandena att de studerar på heltid. Av studerandena upplevde 68 % att de studerar inom rätt område, 23 % var osäkra och 9 % ansåg att de valt fel område. En tredjedel av studerandena hade under innevarande läsår upplevt att den studierelaterade arbetsbördan ständigt eller relativt ofta varit för tung. Var tionde studerande uppgav det motsatta, alltså att arbetsbördan ständigt eller relativt ofta varit för lätt. En femtedel ansåg att studiehandledningen varit tillräcklig, en tredjedel att den varit rimlig eller varierande, 31 % att den varit en aning bristfällig och 17 % att den varit helt otillräcklig. Studerandena upplevde mycket olika typer av svårigheter i sina studier: en tredjedel tyckte att det var svårt att läsa till tentor och att självständigt klara av krävande uppgifter, en femtedel tyckte bl.a. att det var svårt att planera studierna. Endast få studerande hade problem med lärarna. Nästan en fjärdedel av studerandena har inte sökt något slag av hjälp, stöd eller råd av lärarna under sin studietid – detta var vanligast bland första årets studerande. Nästan alla studerande söker och får stöd för sina studier av studiekamraterna och vännerna. Även familjen är en mycket viktig källa till stöd för studierna. Nästan en tredjedel av studerandena upplever att de inte hör till någon särskild studierelaterad grupp.

Av studerandena bor 46 % ensamma i eget hushåll och 35 % tillsammans med en partner. Barn har 7,5 % av studerandena, men 88 % skulle vilja få barn. För en majoritet av studerandena är det sociala stödnätverket i skick, men 4 % av studerandena känner sig ofta ensamma och 5 % träffar inte vänner ens en gång per månad. Diskussionsstödet var otillräckligt hos 17 %. En tredjedel av studerandena deltar inte i någon föreningsverksamhet, medan 45 % deltog minst en gång i månaden.

Närmare en femtedel av studerandena hade haft ett heltidsjobb i över ett halvt år. En femtedel hade deltidsarbetat regelbundet i minst ett halvt år, och de hade arbetat i genomsnitt 14,5 timmar i veckan. Över hälften av studerandena hade arbetat med uppgifter som relaterade till studierna. 64 % av studerandena ansåg att man måste förvärvsarbeta för att klara av ekonomin. Det är vanligt att föräldrarna stöder studerandena ekonomiskt. Hälften av studerandena ansåg att de pengar som finns till hands räcker bra eller mycket bra, men 8 % ansåg att de hade en mycket snäv och osäker utkomst.

Användningen av hälsovårdstjänsterna undersöktes med avseende på både serviceproducenten och frekvensen under det senaste året. Drygt hälften av dem som svarade på enkäten hade besökt SHVS:s hälsovårdare, 48 % allmänläkare, 42 % tandläkare, 5 % psykolog och 4 % psykiater. En

tredjedel hade inte använt någon annan hälsovårdsorganisations tjänster än SHVS:s. Den vanligaste orsaken till att studerandena hade använt någon annan organisation än SHVS:s tjänster var att de klart omfattades av någon annan hälsovårdsorganisation, hade ett tidigare vårdförhållande hos någon annan organisation, behövde hjälp utanför SHVS:s jourtid eller befann sig på en ort där SHVS:s tjänster inte fanns att tillgå. Övriga orsaker var att studerandena ansåg att de inte fått vård tillräckligt snabbt (12 %), att SHVS inte erbjuder den tjänst studerandena behöver (9 %) och att de inte var nöjda med tjänsterna (5 %).

I den hälso- och tandundersökning som riktas till första årets studerande deltog eller hade för avsikt att delta 47 % av männen och 68 % av kvinnorna. Studerandena var rätt så nöjda med SHVS:s tjänster – 87 % svarade att de fått klarhet i frågor de grubblat över och 89 % upplevde att de blivit hörda och förstådda. När det gäller de elektroniska hälsotjänsterna var SHVS:s webbplats, som hälften av studerandena hade besökt, den mest använda. 16 % hade varit i kontakt med hälsovårdspersonalen per e-post och 12 % hade använt stiftelsens rådgivningstjänster på webben.

Studerandenas egna önskemål att få hjälp i olika frågor som gäller hälsa, studier och balansen i livet var analoga med de andra resultaten av undersökningen. Mest hjälp efterlystes när det gäller hantering av stress och problem med studierna. Dessutom framlades önskemål om hjälp i ordinära kostfrågor samt i frågor som gäller ergonomi, motion, och problem med mänskliga relationer, självkänslan och spänningstillstånd.