



3 sundhedstendenser

- der kommer til at påvirke danske arbejdspladser i 2026.

Indsigter fra **Den Nationale Sundhedsprofil 2025** –
og hvad de betyder for HR og danske virksomheder

Udgivet: Marts 2026.

 **VICURAS**

Hvorfor er danskernes sundhed relevant for arbejdspladser?

Den Nationale Sundhedsprofil giver et omfattende billede af danskernes sundhed, trivsel og livsstil.

Undersøgelsen gennemføres hvert fjerde år og bygger på besvarelser fra en stor del af den voksne befolkning i Danmark. Resultaterne bruges blandt andet til at forstå udviklingen i folkesundheden og til at prioritere forebyggelsesindsatser.

Udviklingen i danskernes sundhed har imidlertid også betydning uden for sundhedsvæsenet. De fleste voksne tilbringer en stor del af deres hverdag på arbejdet, og derfor vil ændringer i befolkningens sundhed også kunne mærkes i virksomheder og organisationer.

Når flere oplever stress, lever med langvarige helbredsproblemer eller har et lavt fysisk aktivitetsniveau, kan det få konsekvenser for blandt andet sygefravær, arbejdsevne og trivsel på arbejdspladsen. Samtidig viser erfaringen, at arbejdspladsen ofte er en vigtig arena for både forebyggelse og tidlig indsats.

Mange virksomheder arbejder allerede målrettet med medarbejdersundhed – både for at styrke trivsel og for at forebygge helbredsproblemer. Udviklingen i befolkningens sundhed stiller dog løbende nye krav til, hvordan organisationer arbejder med området.

I denne e-bog gennemgår vi 3 sundhedstendenser fra Den Nationale Sundhedsprofil 2025, som kan få betydning for danske arbejdspladser i de kommende år. Tendenserne peger både på udviklinger inden for mental trivsel og fysisk sundhed.

Formålet er at give HR og ledere et kort overblik over de sundhedstendenser, der kan få betydning for medarbejdere og arbejdspladser.

Danskernes sundhed

– tre vigtige findings, som HR bør kende

51,5 %

lever ikke op til WHO's anbefalinger for fysisk aktivitet
– hvilket kan øge risikoen for livsstilssygdomme

29 %

har haft smerter i ryg eller lænd de seneste 14 dage
– en af de hyppigste årsager til sygefravær

19,9 %

af kvinder scorer lavt på mental trivsel
– hvilket kan påvirke trivsel og arbejdsevne

Sundhed i Danmark: Centrale udviklinger

1.

Mental trivsel er under pres

Flere danskere oplever stress og udfordringer med deres mentale trivsel. Det gælder især blandt yngre aldersgrupper.

2.

Fysisk inaktivitet er udbredt

Mange danskere lever ikke op til anbefalingerne for fysisk aktivitet, hvilket kan øge risikoen for en række livsstilssygdomme.

3.

Smerter i muskler og led er almindelige

Gener i nakke, skuldre og ryg er blandt de mest udbredte helbredsproblemer blandt voksne danskere.

Disse udviklinger danner baggrund for **de 3 sundhedstendenser**, som gennemgås i de næste afsnit.

Sundhedstendens 1

Mental trivsel er under pres

Den Nationale Sundhedsprofil viser, at mental trivsel fortsat er en udfordring for en del af den voksne befolkning.

I undersøgelsen har **19,9 % af kvinder og 14,9 % af mænd en lav score på den mentale helbredsskala**, hvilket indikerer udfordringer med trivsel og psykisk velbefindende.

Selvom udfordringerne ofte fremhæves blandt unge, er udviklingen også relevant for den erhvervsaktive del af befolkningen. Stress og mental belastning forekommer i alle aldersgrupper og kan påvirke arbejdsevne, trivsel og fastholdelse.

Søvn spiller også en vigtig rolle for den mentale trivsel. **15 % af den voksne befolkning har været meget generet af søvnproblemer inden for de seneste 14 dage**, hvilket kan have betydning for energi, koncentration og overskud i hverdagen.

For arbejdspladser betyder udviklingen, at flere medarbejdere kan opleve perioder med mental belastning. Det kan blandt andet vise sig gennem **øget sygefravær, lavere trivsel eller medarbejdere, der har vanskeligt ved at håndtere arbejdspress over længere tid**.

Derfor arbejder mange organisationer i dag mere systematisk med trivsel og forebyggelse – både gennem ledelsesfokus, arbejdsmiljøindsatser og adgang til støtte, når medarbejdere oplever begyndende udfordringer.

Hvad betyder det for arbejdspladser?

- Flere medarbejdere oplever stress eller mental belastning.
- Øget risiko for sygefravær og nedsat arbejdsevne.
- Større behov for tidlig indsats og støtte.

Sundhedstendens 2

Fysisk inaktivitet er udbredt

Den Nationale Sundhedsprofil viser, at mange danskere har et lavt niveau af fysisk aktivitet i hverdagen. Udviklingen hænger blandt andet sammen med en mere stillesiddende livsstil, hvor både arbejde og fritid i høj grad foregår foran skærme.

I undersøgelsen fremgår det, at **51,5 % af den voksne befolkning ikke lever op til WHO's anbefalinger for fysisk aktivitet.**

Samtidig har **18,5 % har svær overvægt (BMI ≥ 30)**, hvilket kan være forbundet med en øget risiko for en række livsstilssygdomme.

Manglende fysisk aktivitet kan påvirke både fysisk og mental sundhed. For mange medarbejdere kan en stillesiddende arbejdsdag blandt andet have betydning for energiniveau, koncentration og generel trivsel i hverdagen.

For arbejdspladser betyder udviklingen, at mange medarbejdere har et lavt aktivitetsniveau i løbet af arbejdsdagen.

Derfor arbejder mange virksomheder i dag med at skabe bedre rammer for bevægelse – for eksempel gennem ergonomiske tiltag, aktive pauser eller initiativer, der fremmer fysisk aktivitet i hverdagen.

Hvad betyder fysisk inaktivitet for arbejdspladser?

- Flere medarbejdere har et lavt fysisk aktivitetsniveau
- Øget risiko for livsstilssygdomme og helbredsproblemer
- Større behov for at fremme bevægelse i arbejdsdagen

Sundhedstendens 3

Smerter i muskler og led er almindelige

Smerter i muskler og led er blandt de mest udbredte helbredsproblemer i den voksne befolkning. Den Nationale Sundhedsprofil viser, at mange danskere jævnligt oplever gener i blandt andet ryg, nakke og skuldre.

I undersøgelsen fremgår det, at 29 % af den voksne befolkning har været generet af smerter eller ubehag i ryg eller lænd inden for de seneste 14 dage. Samtidig har 28 % oplevet smerter i nakke eller skuldre i samme periode.

For mange medarbejdere i den erhvervsaktive alder kan smerter i muskler og led have betydning for både arbejdsevne, energiniveau og trivsel i hverdagen. Generne kan blandt andet hænge sammen med fysisk belastning, ensidigt arbejde eller en stillesiddende arbejdsdag.

For arbejdspladser kan udbredte muskel- og skeletproblemer blandt andet føre til øget sygefravær og nedsat arbejdsevne. Samtidig kan smerter udvikle sig over tid, hvis der ikke sættes ind med forebyggelse eller behandling.

Derfor arbejder mange virksomheder i dag mere systematisk med ergonomi, forebyggelse og adgang til behandling for at reducere gener i muskler og led blandt medarbejdere.

Hvad betyder muskelsmerter for arbejdspladser?

- Flere medarbejdere oplever smerter i ryg, nakke eller skuldre
- Øget risiko for sygefravær og nedsat arbejdsevne
- Større behov for ergonomi, forebyggelse og behandling

Hvad betyder udviklingen samlet set for arbejdspladser?

Den Nationale Sundhedsprofil peger på flere udviklinger i danskernes sundhed, som også er relevante for arbejdspladser.

Samlet set viser resultaterne, at både mental trivsel, fysisk aktivitet og muskel- og skeletbesvær kan have betydning for medarbejderes trivsel og arbejdsevne.

For mange virksomheder betyder udviklingen, at flere medarbejdere kan opleve perioder med mental belastning, have et lavt fysisk aktivitetsniveau eller være generet af smerter i muskler og led. Disse forhold kan blandt andet påvirke energiniveau, arbejdsevne og sygefravær.

Samtidig viser erfaringen, at arbejdspladsen kan spille en vigtig rolle i forhold til både forebyggelse og håndtering af helbredsudfordringer.

Tre udviklinger HR bør forholde sig til

- Trivsel og mental sundhed får stadig større betydning i arbejdslivet
- En stillesiddende arbejdsdag kan påvirke både helbred og energiniveau
- Smerter i muskler og led er fortsat en væsentlig årsag til sygefravær

Tre spørgsmål alle arbejdspladser kan stille sig selv

Udviklingen i danskernes sundhed rejser også nogle spørgsmål for arbejdspladser. Ifølge arbejdsmiljøchef Christina Ferm kan det være relevant for virksomheder at reflektere over, hvordan de arbejder med medarbejdersundhed i hverdagen.

Tre spørgsmål HR og ledere kan stille sig selv:

Hvordan arbejder vi i dag med mental trivsel blandt medarbejdere?

Har vi indsatser, der hjælper med at forebygge stress og støtte medarbejdere, når de oplever belastning?

Hvordan understøtter vores arbejdsplads bevægelse i løbet af arbejdsdagen?

Er der muligheder for variation, pauser eller initiativer, der modvirker en stillesiddende arbejdsdag?

Hvordan forebygger og håndterer vi fysiske gener blandt medarbejdere?

Arbejder vi systematisk med ergonomi, arbejdsstillinger og adgang til behandling eller forebyggende tilbud, når medarbejdere oplever smerter i muskler og led?

Selv mindre ændringer i arbejdsmiljø og sundhedsindsatser kan have stor betydning for både trivsel, arbejdsevne og sygefravær.



Christina Ferm
Arbejdsmiljøchef, Vicuras

“

Mange virksomheder gør allerede en stor indsats for at styrke medarbejdernes trivsel og sundhed.

I Vicuras ser vi hver dag, hvordan virksomheder arbejder aktivt for at forebygge stress, reducere fysiske smerter og skabe bedre rammer for et sundt arbejdsliv.

*Når virksomheder **arbejder systematisk** med både fysisk og mental sundhed, kan de være med til at vende nogle af de tendenser, som Den Nationale Sundhedsprofil peger på.*

Jakob Ørnskov

Adm. direktør, Vicuras



”

Hvad kan virksomheder gøre i praksis?

Den Nationale Sundhedsprofil viser, at mental trivsel, fysisk aktivitet og smerter i muskler og led har betydning for medarbejderes sundhed og arbejdsevne.

For mange virksomheder handler det derfor om at arbejde mere systematisk med forebyggelse og trivsel i hverdagen.

Arbejdspladsen spiller en vigtig rolle, fordi en stor del af voksnes hverdag foregår på arbejdet. Indsatser på arbejdspladsen kan derfor have stor betydning for medarbejdernes sundhed, trivsel og mulighed for at fastholde et godt arbejdsliv.

Mange virksomheder arbejder allerede aktivt med medarbejdersundhed. Erfaringen viser samtidig, at indsatser ofte har størst effekt, når de tænkes sammen og indgår som en naturlig del af arbejdspladsens arbejdsmiljøarbejde.

Tre områder arbejdspladser kan arbejde med

1.**Mental trivsel**

- Tidlig indsats ved stress og mistrivsel
- Fokus på arbejdspress, ledelse og trivsel i hverdagen

2.**Bevægelse i arbejdsdagen**

- Skabe rammer for mere bevægelse i arbejdsdagen
- Forebygge en stillesiddende arbejdsdag

3.**Forebyggelse af smerter**

- Fokus på ergonomi og arbejdsstillinger
- Tidlig indsats ved smerter i muskler og led

Sådan arbejder Vicuras med medarbejdersundhed

Mange virksomheder arbejder i dag aktivt med medarbejdersundhed som en naturlig del af arbejdsmiljøarbejdet.

Erfaringen viser, at indsatser ofte har størst effekt, når forebyggelse, trivsel og behandling tænkes sammen.

Hos Vicuras arbejder vi hver dag sammen med virksomheder for at styrke medarbejdernes fysiske og mentale sundhed. Gennem rådgivning, forebyggelse og behandling hjælper vi organisationer med at skabe bedre rammer for trivsel og et sundt arbejdsliv.

Vi samarbejder med virksomheder i hele landet og arbejder blandt andet med:

- Forebyggelse af stress og styrkelse af mental trivsel
- Ergonomi og forebyggelse af smerter i muskler og led
- Massage, fysioterapi og andre fysiske behandlingsordninger
- Indsatser, der reducerer sygefravær og styrker arbejdsmiljøet

Formålet er at gøre det lettere for virksomheder at arbejde systematisk med medarbejdersundhed – til gavn for både medarbejdere og organisation.

Arbejdet med medarbejdersundhed begynder ofte med små indsatser – men kan få stor betydning for både trivsel, arbejdsevne og sygefravær.

Kontakt Vicuras, hvis I vil høre mere om, hvordan virksomheder arbejder med medarbejdersundhed i praksis.



www.vicuras.dk

7060 2400

kontakt@vicuras.dk

Jylland

Søren Frichs Vej 38, DK-8230 Åbyhøj

Sjælland

Holmbladsgade 133, DK-2300 København S.