

# Et godt liv i fællesskab

Københavnernes politik for det gode senior- og ældreliv 2024-2027





**Vi skal have flere gode og aktive leveår uden sygdom.**

# Et liv med frihed, tryghed og fællesskaber

*Vi københavnere er forskellige, og vi har forskellige behov og måder at leve vores liv på. Og bare fordi vi bliver ældre, får vi ikke nødvendigvis andre ønsker til livet og til hverdagen.*

Som københavnere skal vi kunne leve et liv med frihed, tryghed og fællesskaber – hele livet. Og vi lever længere. Det er positivt, men hvis alle skal have mulighed for at leve et godt liv hele livet, skal vi have flere gode og aktive leveår uden sygdom.

Det er kommunens fineste opgave at understøtte muligheden for, at københavnere kan leve et godt og aktivt liv. Den opgave løfter vores mange dygtige medarbejdere hver eneste dag. Det kræver et løbende og systematisk samarbejde med mange forskellige aktører om blandt andet forebyggelse, sundhedstilbud, kulturtilbud, fællesskaber og byens indretning. Det handler om at skabe en rummelig by, som er tilgængelig og ældrevenlig og om at sikre omsorg til dem, som har brug for det.

## **Vi skal finde nye veje**

Vores velfærdssamfund er udfordret. Der er mangel på uddannede medarbejdere i omsorgsfagene, flere lever med kroniske sygdomme og et stigende antal ældre har brug for pleje og omsorg. Uligheden i sundhed vokser i hele Danmark – også i København. Hvis vi skal vende den udvikling, skal vi have et mere sammenhængende sundhedsvæsen, hvor vi arbejder tættere og mere systematisk sammen med praktiserende læger og hospitaler.

Allerede i 2030 forventer vi, at vi kommer til at mangle 4.600 SOSU-medarbejdere og sygeplejersker alene i hovedstaden. Og det udfordrer vores

muligheder for at blive ved med at levere velfærd, som vi kender den. Vi skal gøre alt, hvad vi overhoved kan for at fastholde og få flere nye SOSU-assistenters og sygeplejersker. Men vi må også erkende, at velfærden kommer til at se anderledes ud i fremtiden, hvis vi stadig skal være der for dem, som har behov for vores hjælp – når behovet opstår. Det kræver, at vi tænker nyt og styrker samarbejdet med civilsamfundet og de øvrige forvaltninger i Københavns Kommune.

Københavnernes senior- og ældrepolitik har tre overordnede ambitioner:

- Flere gode leveår
- Stærke og rummelige fællesskaber
- Lige behandling – men ikke ens behandling

En politik er kun relevant, hvis den tager afsæt i virkeligheden. Det gør denne her, for rigtig mange københavnere – både borgere, pårørende, foreninger og medarbejdere – har deltaget aktivt i arbejdet med den. Tusind tak for det.

Sisse Marie Welling,  
sundheds- og omsorgsborgmester

# Flere gode leveår

*I København skal alle have lige muligheder for at leve et godt liv med flere gode og raske leveår. Og fælles for os alle er, at vores fysiske, mentale og sociale sundhed er afgørende for, om vi kan leve det liv, vi gerne vil.*

Desværre har vi ikke altid de samme forudsætninger for at leve et meningsfuldt og aktivt hverdagsliv. Det gælder ikke mindst seniorer og ældre. Derfor skal vi sikre, at rammerne om hverdagen styrker og understøtter både den fysiske, mentale og sociale sundhed, også for de københavnere, som ikke kan klare sig selv og som har behov for hjælp og støtte.

Et aktivt senior- og ældreliv kræver en tilgængelig og brugbar by med frihed, tryghed og fællesskaber: Nem adgang til kollektiv transport, trygge cykelstier, sikre gangområder, sociale mødesteder og gode kulturelle tilbud. Byens tilbud skal afspejle mangfoldigheden blandt københavnere og

understøtte muligheden for at holde sig frisk og aktiv – både selv, sammen med andre og på tværs af generationer. Byen skal også give plads til ro og fordybelse. Derfor skal vi værne om vores grønne områder og skabe flere grønne kroge og åndehuller.

Der er stor forskel på, hvornår københavnere bliver syge og får behov for pleje og omsorg. Heldigvis trives flertallet over 65 år, og de har det godt. Mange er stort set ikke syge og har næsten intet behov for pleje og støtte. Men for en mindre gruppe har livet sat sine spor allerede i starten af 50'erne. De slås med sygdom, mentale helbredsproblemer og social udsathed, og de har behov for sundhedstilbud. De skal have tilbud om forebyggelse og rehabilitering og inkluderes i bylivet, så vi fremmer flere gode leveår og mindsker den sociale ulighed i sundhed.

## Hvis københavnere skal have flere gode leveår, skal vi:

- sætte tidligere ind med forebyggelse og rehabilitering i tæt samarbejde med civilsamfundet, praktiserende læger, hospitaler og kommunens øvrige forvaltninger
- inddrage seniorerne i byens udvikling og indretning, fx udvikling af tilgængelige byrum, kollektiv transport samt kulturelle og sociale tilbud i samarbejde med kommunens øvrige forvaltninger
- skabe boliger og boformer til forskellige livsfaser og behov, fx bofællesskaber for seniorer, seniorboliger, generationsboliger eller boliger med let adgang til byens liv, tilbud og grønne områder i samarbejde med almene boligorganisationer og civilsamfundet
- skabe bedre muligheder for at blive længere på arbejdsmarkedet for dem, som ønsker det
- etablere et tættere samarbejde mellem kommunens forvaltninger for at styrke lokale indsatser i byområder og boligforeninger, kulturlivet, foreningslivet og andre steder, hvor københavnere færdes.



# Stærke og rummelige fællesskaber

*De fleste af os vil gerne være der for vores medmennesker. Være der for en mor, en bror, en nær ven, naboen eller for en, som ikke har andre. Det betyder noget for os – uanset om vi giver, eller om vi får.*

Vi har alle sammen brug for at være en del af et fællesskab og mærke, at vi gør en forskel for andre mennesker. Det mærker de mange københavnere, der bidrager til – og deltager i – byens mangfoldighed af foreninger og initiativer.

København har en bred vifte af tilbud til seniorer og ældre; madklubber, dans, motion, musik og meget mere. Men for nogle kan det være svært at finde en plads i fællesskabet. Måske fordi man ikke trives, fordi man har mistet en, man havde kær, eller fordi man har forladt arbejdsmarkedet og skal genopfinde sig selv i en ny hverdag. I Køben-

havn lever halvdelen af de 65-69-årige alene. Det er dobbelt så mange som i resten af landet. Nogle føler sig ensomme og har svært ved at deltage i aktiviteter og indgå i relationer, og det kan føre til både fysisk og psykisk mistrivsel.

Mange bidrager allerede til de mange fællesskaber, og vi ved, at flere gerne vil. Det er vigtigt for et samfund, at alle får mulighed for at bidrage ind i både store og små fællesskaber. Lige fra pårørende og københavnere, der er frivillige på byens plejehjem, til frivillige aktører i civilsamfundet. Og vi kan komme langt, hvis vi alle sammen bliver mere opmærksomme på hinanden og rækker hånden ud i supermarkedet, på gaden eller hos naboen, som vi måske endnu ikke kender så godt. Når vi tager ansvar for hinanden, tager vi også ansvar for fællesskabet.

## Hvis fællesskaberne skal være stærke og rummelige, skal vi:

- bygge bro mellem eksisterende fællesskaber og de københavnere, som har brug for en ekstra hånd for at blive del af dem
- samarbejde med foreninger og kommunens øvrige forvaltninger om fællesskaber for seniorer og ældre med særlige behov, fx pga. psykiske, kognitive eller fysiske handicap eller pga. en etnisk minoritetsbaggrund
- åbne vores enheder for flere frivillige og styrke et ligeværdigt samarbejde, hvor vi tør give ansvaret videre og i fællesskab formulere spillereglerne
- være med til at støtte både de uformelle og de organiserede lokale fællesskaber
- give civilsamfundet, herunder foreninger, bedre og lige adgang til kommunale midler
- samarbejde tidligere og mere systematisk med flere pårørende, fx gennem en løbende dialog om forventninger, ønsker og muligheder.



# Lige behandling – men ikke ens behandling

*Alle mennesker er forskellige. I København er seniorer og ældre tilmed mere mangfoldige end i resten af landet. Vi har levet forskellige liv, vi har forskellige ønsker til livet, og vi har forskellige forudsætninger for at leve de liv, vi ønsker.*

Københavnerne har forskellige ressourcer og forudsætninger for at imødegå de udfordringer, livet byder på. Hvis det enkelte menneske skal opnå størst mulig frihed, trykthed og fleksibilitet i livet, kommer vi ikke langt med standardløsninger og faste ydelser efter en 'one size fits all'-skabelon.

Ny teknologi og digitale løsninger er svaret på flere ting på samme tid: Det kan imødekomme ønsket om valgfrihed og fleksibilitet og klæde den enkelte på til at tage hånd om sin egen livssituation, fx i forbindelse med sygdom eller genoptræning. Samtidig kan ny teknologi og digitale løsninger være med til at afhjælpe den store mangel på uddannede medarbejdere i ældreplejen.

Fru Hansen kan måske selv lære at dryppe sine øjne efter operation, mens Hr. Nielsen har brug for hjælp fra hjemmeplejen. Uanset hvem man er, skal

man være tryk ved, at vi er der med den hjælp og støtte, der er brug for, fordi vi har relevante tilbud og fagligt kvalificerede medarbejdere.

Pointen er, at det enkelte menneske skal inddrages og mødes der, hvor det har brug for at blive mødt. Der skal være forskelligartede tilbud og nysgerrige medarbejdere, som har høj faglighed, blik for den enkeltes omstændigheder, muligheder og netværk samt frihed til at behandle alle forskelligt – for at behandle alle lige.

Teknologien kan være med til at sikre, at vi kan blive ved med at være der for dem, som har brug for det – når de har brug for det. For eksempel kan kommunens sygeplejersker hjælpe flere, når besøget foregår via en skærm samtidig med, at det giver langt større frihed til den enkelte borger. Og både københavnere og kommune kan få frigivet tid, når den enkelte selv kan oprette og ændre sine aftaler digitalt.

For de ældre som ikke har adgang til digitale hjælpemidler, har vi et ansvar for at hjælpe eller finde andre løsninger.

## Hvis vi skal behandle alle lige – men ikke ens – skal vi:

- aktivere den enkelte borgers ressourcer og de ressourcer, som er omkring borgeren i hverdagen
- bruge teknologi, så flere kan klare mere selv, fx i forhold til blodsuktermålinger, støttestrømper eller dosering af medicin
- understøtte borgernes digitale kompetencer for at sikre gode og trygge rammer om brugen af teknologi
- indrette vores tilbud, så de også er relevante for borgere med særlige forudsætninger og behov, så fx etniske minoritetsældre, seksuelle minoriteter og borgere med handicap får den hjælp og støtte som de har behov for
- samarbejde tæt med både praktiserende læger, hospitaler og andre forvaltninger, så københavnere oplever gode og trygge overgange fra fx indlæggelse til kommunens hjemmepleje eller øvrige tilbud
- begrænse antallet af regler og retningslinjer, så vores medarbejdere oplever mere tid til omsorg og nærvær og bedre muligheder for at give individuel støtte i tæt dialog med den enkelte borger.



An illustration showing a person's hands typing on a laptop keyboard. The laptop screen displays text about senior activities and offers. To the right of the laptop is a white mug with steam rising from it, suggesting a warm beverage. The background is a simple teal color.

Få overblik over  
aktiviteter til seniorer  
**[www.aktivsenior.kk.dk](http://www.aktivsenior.kk.dk)**

Få overblik over tilbud  
til ældre over 65 år  
**[www.aeldre.kk.dk](http://www.aeldre.kk.dk)**



**Københavns Kommune**  
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

**[www.kk.dk](http://www.kk.dk)**

