

Nyd livet



Københavns Kommunes Sundhedspolitik 2015-2025

Forord

v. Sundheds- og omsorgsborgmester Ninna Thomsen
(Afventer)

UDKAST

Lev det gode københavnervliv

Et godt helbred er et godt udgangspunkt for, at vi kan trives fysisk, psykisk og socialt. Der findes mange bud på, hvad det gode liv er, ligesom der er forskellige svar på, hvad livskvalitet er for den enkelte. Men helt fundamentalt, så giver et godt helbred os friheden til at kunne leve det liv vi ønsker, hvorimod sygdom og dårligt helbred begrænser vores muligheder. Sundhed er derfor en væsentlig ressource for den enkelte københavnerv og for hele København, hvis vi skal realisere visionen om vækst og livskvalitet i byen.

Med Københavns Kommunes Sundhedspolitik 2015-2025 sætter vi en fælles ramme og retning for, hvor københavnernes sundhed skal være i 2025.

Vores vision er, at københavnervne i 2025 er blandt de borgere i verden, som har den bedste livskvalitet

Vi vil sikre, at alle københavnervne:

- Lever med bedre livskvalitet - hele livet igennem
- Lever med lige muligheder for et sundt liv
- Lever længere

Det vil vi, fordi københavnervne lever med dårligere livskvalitet end resten af danskerne. Konsekvensen er, at vi dør to år tidligere og har flere år med sygdomme end resten af danskerne. Samtidig er der stor og fortsat stigende social ulighed i sundhed, som betyder, at den kortest uddannede halvdel af københavnervne rammes hårdere af sygdom og dør tidligere. Social ulighed i sundhed starter før fødslen og fortsætter livet igennem. Det betyder, at vi ikke alle har lige muligheder for at få det bedste ud af livet. Uligheden er hverken retfærdig eller acceptabel. Den har konsekvenser både for den enkelte københavnervs livsudfoldelse, for deres børn og familie og for sammenhængskraften i København. Derfor vil vi gøre op med den sociale ulighed i sundhed, for alle københavnervne skal have gode livsbetingelser. Og det skal være muligt at leve et godt liv, også når man har en fysisk eller psykisk sygdom.

Afsnittet om sammenhængende sundhedsafsnit er slettet her efter tilbagemeldingen om at det var uklart, og det ikke er nødvendigt her for at argumentere for visionen. Pointen om behov for sammenhæng er bibeholdt i et af principperne.

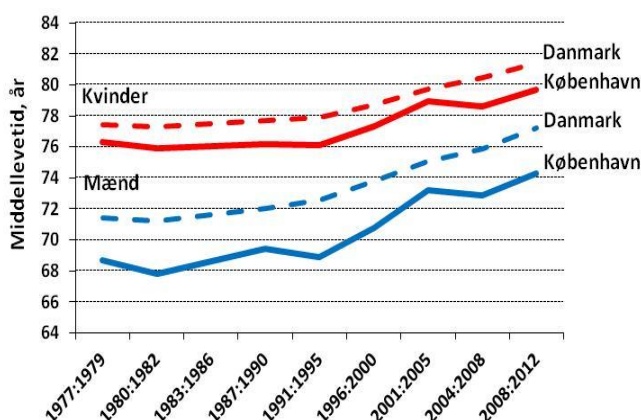
Med sundhedspolitikken som ramme vil vi i de kommende 10 år sætte ind over for de største udfordringer for københavnernes sundhed. Vi prioriterer derfor indsatser rettet mod blandt andet alkohol, fysisk inaktivitet, rygning og psykisk mistrivsel. Hvert år igangsætter vi handleplaner rettet mod at løse udfordringerne i samarbejde med alle, der kan og vil bidrage til at realisere visionen.

I 2015 igangsætter vi handleplaner for:

- Psykisk sundhed
- Alkohol og hash
- Seksuel sundhed

Københavnerne sundhed i 2015

Københavnerne sundhed er forbedret gennem de senere år – blandt andet er der færre københavnere, der ryger dagligt eller har et storforbrug af alkohol. Det skyldes både en generel samfundsudvikling, og en målrettet satsning i København. Vi har igangsat indsatser rettet mod at fremme lighed i sundhed mellem uddannelsesgrupper. Vi har investeret i bevægelsesfremmende byrum, sund skolemad, der er gratis for de fattigste børn, områdefornyelser i udsatte boligområder, åbne og gratis forebyggelsestilbud samt effektiv rehabilitering. Men vi er langt fra i mål endnu. Og vi må erkende, at der ikke findes hurtige eller nemme løsninger, når det kommer til at forbedre københavnernes sundhed og give dem mulighed for at leve det liv de vil.



Vi lever længere, men...

Københavnerne lever længere end før i tiden, men vi halter stadig efter landet som helhed. For københavnske mænd er det 2,9 år og for kvinderne er det 1,7 år. Samtidig lever mange københavnere med nedsat livskvalitet på grund af smerter og sygdomme.

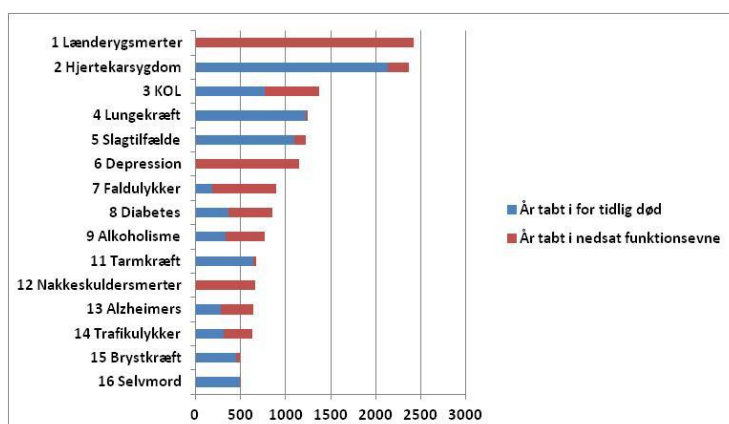
Vi har ikke lige muligheder

Kortuddannede københavnere lever flere år med sygdom og dør tidligere end langtuddannede. Allerede i 20-års alderen er der en betydelig overdødelighed blandt unge, som ikke har afsluttet en ungdomsuddannelse. Uligheden er altså ikke alene en konsekvens af nedslidende arbejdsmiljø eller usund levevis, men handler i høj grad om forhold, der grundlægges tidligt i livet. Børn af forældre med ingen eller kort uddannelse har øget risiko for at få problemer med skolegang og uddannelse, og for at få psykiske symptomer i skolealderen. Samtidig har de øget risiko for at udvikle sygdomme senere i livet, og der er ulighed i konsekvenserne af at være syg. Det gælder for eksempel i forhold til fastholdelse af arbejde og overlevelse.

30-årige københavnske mænd med lang uddannelse kan forvente at leve 15,5 flere år med godt helbred end kortuddannede mænd. For kvinder er det 17,2 år.

Flere lever med sygdomme

Mange københavnere lever med én eller flere kroniske sygdomme. Langvarige sygdomme som ryglidelser, hjertesygdom, KOL og depression har stor betydning for vores hverdag og livskvalitet. Sygdommene skyldes blandt andet rygning, for lidt motion, dårlig kost, for meget alkohol og stress, som sætter sig spor i form af blandt andet forhøjet blodtryk og overvægt.



Fra vision til hverdag

Vi vil realisere visionen for københavnernes ved at arbejde ud fra seks grundlæggende principper. De skal i de kommende 10 år være bærende i alle de strategier, handleplaner og indsatser vi igangsætter for at forbedre københavnernes sundhed. Det skal også gælde for den måde vi møder københavnernes på i deres liv og hverdag.

Vi har københavnernes og hverdagslivet i centrum

I København tænker vi sundhedsfremme og forebyggelse ind alle de steder, hvor vi møder københavnernes i deres liv og hverdag; når vi indretter byen og gør det attraktivt at cykle, når vi på arbejdspladser og i institutioner tilbyder den sunde frokost eller når vi lader fx tilbud om rygestop foregå på uddannelsesinstitutioner. Når vi trives og har et godt helbred, øger det muligheden for at få det bedste ud af livet. Bevægelses- og idrætsaktiviteter fremmer trivsel og læringen hos børn og unge, og kan blandt andet også bidrage en bedre hverdag for udsatte og kriminalitetstruede unge. Når vi føler os sunde og trives, er der også større sandsynlighed for, at vi får en uddannelse og et arbejde. Sundhed er med andre ord et middel til, at vi kan leve det liv, vi ønsker, og når sundhed er et middel, bliver de små skridt lige så vigtige som et ultimativt krav om, at vi dagligt skal leve op til alle anbefalinger og retningslinjer om for eksempel, hvor meget alkohol vi må drikke, eller hvor lang tid vi skal motionere.

Derfor tager vores sundhedsindsatser udgangspunkt i borgerens egne ønsker og erfaringer fra hverdagen. Vi mener, borgeren er ekspert i eget liv og vil sammen med borgerne give dem mulighed for at handle og skabe rum for varige forandringer og forbedringer både i forhold til egen sundhed, men også i forhold til omgivelserne. På den måde understøtter vi et aktivt medborgerskab, hvor selvbestemmelse, deltagelse og ansvar for eget liv er i centrum.

Vi sikrer særlig støtte til de københavnere, som har de største behov

I København tør vi behandle borgerne forskelligt. Vi skal differentiere vores indsats, så der både er noget til dem med mange og knap så mange ressourcer og dem med store og knap så store problemer. Det er nødvendigt for at bekæmpe uligheden og give alle københavnere lige muligheder for at leve et langt og godt liv. Og på den måde får vi mest for pengene.

Vi skal sikre, at særligt børn i udsatte familier får ekstra støtte, så de får de bedste muligheder i livet. At imødegå udfordringerne forudsætter en samlet, tværgående indsats. Vi skal gennem indsatser hele vejen fra sundhedspleje, daginstitutioner, skoler, ungdomsuddannelser, beskæftigelsen og plejecentre have fokus på at mindske uligheden. Vi vil gennem hele borgerens livsforløb, og på tværs af kommunen, almen praksis og hospitaler, sikre særlig støtte og opfølgning til de, som har de største behov.

Derfor har vi fokus på at sikre forebyggelse og tidlig opsporing af særligt kortuddannede med risiko for at udvikle kronisk sygdom for, at de kan få en bedre livskvalitet. Det gør vi gennem målrettede indsatser, som er tilpasset den enkeltes behov og ressourcer. Vi sikrer at vores kommunikation og dialog med københavnere er målrettet og blandt andet tager højde for dem, der har svært ved at læse eller har færre ressourcer og overskud til at tage hånd om egen trivsel. Det skaber øget tryk og betyder, at københavnernes får mere ud af vores sundhedstilbud, som for eksempel genoptrænings- og rehabiliteringsforløb. Det skaber bedre resultater på både kort og langt sigt.

Vi ligestiller psykisk og fysisk sundhed

Sundhed handler ikke kun om at have det godt fysisk. Hvis vi trives dårligt og har psykiske udfordringer, har det mindst lige så store konsekvenser for vores livskvalitet, som hvis vi havde en fysisk sygdom. Og psykiske udfordringer har stor betydning for den sociale ulighed i sundhed. Er man stresset, har man mindre over-

skud til at passe på sig selv og lever mere usundt. Samtidig øges risikoen for psykisk mistrivsel, hvis man får en fysisk sygdom.

Vi vil derfor sikre, at psykiske udfordringer bliver taget ligeså seriøst som fysiske udfordringer. Vi vil styrke københavnernes psykiske sundhed og arbejde for, at københavnere med psykiske udfordringer kan få hjælp og støtte på lige fod med dem, der har en fysisk sygdom. Vi vil styrke samarbejdet og indsatsen overfor københavnere med psykiske lidelser, så flere får et godt liv med høj livskvalitet, og får mulighed for at tage aktiv del i samfundet og færre udvikler sygdomme.

Vi samarbejder bredt for at sikre løsninger af høj kvalitet for københavnere

Vores rammer og tilbud i daginstitutioner, skoler, beskæftigelsesindsats, kulturliv etc. har stor betydning for københavnernes sundhed. Ligesom byens fysiske indretning og miljø, støj og luftforurening, spiller en vigtig rolle. Vi vil derfor i højere grad tænke forebyggelse og tidlige indsatser systematisk ind igennem hele livet – fra sundhedsplejen, daginstitutioner, skoler, ungdomsuddannelser, byplanlægning, arbejdspladser, sociale bosteder, aktivitetscentre, sygepleje, rehabilitering og genoptræning og have fokus på fastholdelse af de opnåede effekter. Københavnerens muligheder for at leve sundt med høj livskvalitet skal prioriteres og løftes som et fælles ansvar i hele kommunen.

Vi vil også gennem samarbejde og partnerskaber gøre tingene på en ny og anden måde end vi plejer, fordi vi får involveret og forpligtet andre aktører, som også har stor betydning for københavnernes sundhed, og som møder københavnere i andre sammenhænge af deres liv og hverdag end kommunen.

Derfor indgår vi partnerskaber og samarbejde med blandt andet frivillige, patient- og idrætsforeninger, boligorganisationer, arbejdspladser, universiteter, private og socialøkonomiske virksomheder, der alle spiller en væsentlig rolle for at vise vejen og skabe rammer, der gør det nemmere for københavnere at træffe sunde eller sundere valg, uanset social baggrund. Partnerskaber med erhvervslivet kan skabe nye muligheder og velfærdsteknologiske løsninger til gavn for både livskvaliteten og væksten i København.

Vi skal i fællesskab skabe de bedste forudsætninger og løsninger til gavn for københavnere. Nye partnerskaber og øget samarbejde vil være en hjørnesteen i at sikre, at trivsel og sundhed kommer helt ind i københavnernes hverdag. Vi vil gøre alle til bærere af den fælles vision for københavnere.

Vi styrker den sammenhængende sundhedsindsats

I de kommende 10 år forventes flere københavnere at få kroniske sygdomme, som for eksempel diabetes og kræft. Denne udfordring kan vi ikke løfte alene.

Vi vil styrke koordineringen på tværs af sektorer og have fokus på forebyggelse og tidlig opsporing, så færre københavnere bliver syge, samt for at sikre tidlig hjælp til de, der har udviklet sygdomme. Det gør vi ud fra devisen om, at det er bedre at forebygge end at behandle. Vi skal samtidig sikre, at sundhedssystemet ikke medvirker til at øge uligheden i sundhed. Let og lige adgang er et grundlæggende princip i det danske sundhedsvæsen. Alligevel er der i dag københavnere, som ikke får de tilbud, de har behov for, eller som har svært ved at tage imod indsatserne. Vi vil derfor udvikle og gennemføre tiltag, der skaber mere lighed i sundhed. Derfor indgår vi forpligtende aftaler med Region Hovedstaden og almen praksis.

Tidlig behandling og indsats forbedrer prognosen for at overleve, og genoptræning og rehabilitering spiller en afgørende rolle for, at københavnere kan få så kort en sygdomsperiode som muligt. For erhvervsaktive spiller det en afgørende rolle i forhold til at kunne fastholde uddannelse og arbejde. Og for ældre københavnere bidrager det til sund aldring ved at funktionsevnen bevares efter sygdom, så dagligdagen kan klares med begrænset eller ingen støtte. Samtidig skal vi have fokus på at støtte københavnere i at fastholde de forbedringer, de har opnået på deres funktionsevne og livskvalitet - også på langt sigt.

Vi tager afsæt i den bedste viden og afsøger nye veje for at sikre københavnernes et godt liv

Når vi igangsætter indsatser for at forbedre københavnernes sundhed og trivsel, så prioriterer vi det, vi ved der virker, på baggrund af erfaringer og viden. Det gør vi for at sikre at københavnernes får mest muligt ud af indsatsen. Men vi må også erkende, at vi på nogle områder stadig mangler viden om, hvad der virker. Det gælder især, når det kommer til at reducere den sociale ulighed i sundhed. Vi går derfor andre veje efter nye løsninger og indsatser, der har grund i vores viden om årsager, men hvor effekten af indsatsen mod årsagerne er usikker. Når vi afprøver nyt, vil vi udnytte muligheden for at skabe ny viden, ved at inddrage universiteter og andre forskningsinstitutioner for at kvalificere vores indsats.

Vi vil være førende inden for udvikling af velfærdsløsninger til gavn for københavnernes. Nye velfærdsteknologiske løsninger skal være med til at udligne de store forskelle i helbred og livskvalitet. De skal samtidig sikre, at københavnere med blandt andet kroniske sygdomme får inspiration og hjælp til at kunne håndtere deres sygdom, og længere henne i sygdomsforløbet får den omsorg og pleje, de har brug for. Vi vil bruge ny teknologi, som for eksempel telesundhed, til at skabe tryghed og frihed til at leve et godt liv på trods af en kronisk sygdom. Ambitionen er at sikre københavnernes mere fleksible kommunale ydelser ved hjælp af teknologiske løsninger, som eksempelvis kan gøre det muligt at træne i eget hjem. På den måde sikrer vi københavnernes mere og bedre sundhed og omsorg, samtidig med at vi skaber vækst og nye arbejdspladser i København.

Sådan følger vi op

For at nå vores vision og løse sundhedsudfordringerne i København, sætter vi fokus på de faktorer, der påvirker københavnernes sundhed mest. Vi vil hvert år afholde temamøder på tværs af kommunens politiske udvalg og forvaltninger. Vi vil inddrage borgere, eksperter og samarbejdspartnere, gennem blandt andet arbejdsseminarer og arrangementer, for at få afdækket, hvor udfordringerne er størst, og få input til, hvordan vi løser dem bedst muligt.

Hvert år igangsætter vi handleplaner på tværs af alle udvalg, der følges op af konkrete initiativer og indsatser, som tager udgangspunkt i borgerens hele livssituation. Handleplanerne skal sikre fokus på de største udfordringer, og skabe sammenhængende tilbud og indsatser for københavnerne på tværs af sektorer. Det kan eksempelvis være handleplaner for psykisk sundhed, overvægt, fysisk inaktive børn eller alkohol. Handleplanerne skal løftes med konkrete budgetønsker, hvorefter indsatserne skal integreres i driften af vores kerneopgaver i hele kommunen. Hvert år afrapporterer vi til Sundheds- og Omsorgsudvalget og Borgerrepræsentationen om, hvordan det går med at forbedre københavnernes sundhed og realisere visionen.

UDKAST