



**2011 – 2014**



## INDHOLD

|   |       |       |
|---|-------|-------|
| 1. FORORD                               | S. 3  |       |
| 2. LÆNGE LEVE KØBENHAVN                 | S. 4  |       |
| 3. FRA VISION TIL VIRKELIGHED           |       | S. 5  |
| 4. MERE LIV- BEDRE BYLIV                | S. 7  |       |
| SUND OG AKTIV HVERDAG                   | S. 9  |       |
| MERE LIGHED I SUNDHED                   | S. 12 |       |
| BEDRE FOREBYGGELSE OG BEHANDLING        |       | S. 14 |
| 5. EN LEVENDE SUNDHEDSPOLITIK           | S. 17 |       |
| 6. SÅ SUNDE BLIVER KØBENHAVNERNE I 2014 | S. 19 |       |

## FORORD

Sundhedspolitikken (*slettet: har overskriften*) Længe Leve København udtrykker sundhed, livskvalitet og (*slettet: grøn*) vækst. Længe Leve København er en hyldest til det København allerede er og kan som by. Samtidig er det et udtryk for vores ambitioner om, at alle københavnere skal leve godt og længe i en sund by med vækst.

De største udfordringer for københavnernes sundhed er rygning, alkohol og fysisk inaktivitet. Som københavnere har vi alle et ansvar for at tage hånd om vores sundhed, og vi har også et ansvar for at hjælpe og støtte vores nærmeste i at leve et sundt liv. Men der er ikke altid tale om et frit valg. Nogle københavnere er mere sårbare og har derfor brug for særlig støtte til at leve et sundt liv. Den sociale ulighed i sundhed vokser, og derfor har vi især brug for målrettede indsatser, hvor behovet er størst.

I Københavns Kommune arbejder vi for, at sundhed bliver en del af alle københavnernes hverdag. Det gør vi, fordi mange af de beslutninger vi træffer, og de ting vi gør, har betydning for københavnernes sundhed. Det gælder alle de steder, hvor københavnere møder kommunen - i børnehaven, i skolen, i bo- og dagtilbuddene, på kommunens arbejdspladser eller i ældre og plejetilbuddene. Når vi bygger og indretter byen, skal vi tænke sundheden med. København skal være en by, som inviterer til bevægelse og leg, og hvor alle børn og voksne kan komme nemt og sikkert rundt på cykel og til fods.

Københavns Kommune vil være blandt de allerbedste til at give borgerne muligheder for at leve et godt, sundt og langt liv. Det stiller store krav til det, vi gør. Vi vil tænke sundhed ind i alle dele af vores arbejde og forpligte hele kommunen til at tage ansvar for og bidrage til, at København bliver blandt de sundeste storbyer i Europa. Sammen har vi en lang række muligheder for at styrke vores sundhed. Det fælles ansvar for københavnernes sundhed skal sikre en bedre, bredere og mere omfattende sundhedsindsats de kommende fire år.

Mange københavnere har bidraget med gode og konstruktive forslag til sundhedspolitikken. Det er dejligt, at så mange ønsker at være med til at styrke vores sundhed i København. Tak for alle de værdifulde kommentarer, der gør Længe Leve København aktuel og levende.

Vi glæder os til ved en fælles indsats at gøre Længe Leve København til virkelighed.

*Nanna Thomsen*

Vidste du.....

...at københavnere har landets korteste levetid på knap 77 år.

På Nørrebro lever beboerne i gennemsnit til de er 73,2 år, - det er på niveau med indbyggerne i Serbien. Mens beboerne i Københavns indre by bliver 80,3 år - det svarer til levetiden i Norge.

Ninna Thomsen  
Sundheds- og omsorgsborgmester

## Længe Leve KØBENHAVN

København skal være en international metropol for grøn vækst og livskvalitet. Den ambition hænger tæt sammen med københavnernes sundhed. Sundhed er mere end fravær af sygdom. At være sund handler om at have det godt både fysisk, psykisk og socialt. Det handler om at have evnen til at udnytte sit potentiale og mulighederne for at leve et godt og meningsfuldt liv med høj livskvalitet (*klippet fra forord, slettet: Sundhed handler om meget mere end sygdom, og hvor længe vi lever. Sundhed og livsstil har stor betydning for vores livskvalitet, vores evne til at have en god dagligdag og muligheder for at få det bedste ud af livet.*)

Vi ved også, at sundhed påvirker, hvor gode vi er til at lære nyt, muligheden for at få en uddannelse og et job, og vores overskud til at indgå i sociale relationer og tage aktivt del i samfundet.

Vores vision er at:

## København i 2020 er blandt de storbyer i Europa, der giver borgerne de bedste muligheder for et godt, sundt og langt liv

Det betyder, at københavnere skal:

- Leve længere
- Have flere gode leveår
- Have lige muligheder for at leve et sundt og aktivt liv

For at sikre dette opstiller sundhedspolitikken en række ambitiøse fireårige mål, der retter sig mod de faktorer som vi ved koster flest leveår og år med dårligt helbred for københavnere: rygning, alkohol og fysisk inaktivitet. Andre livsstilsfaktorer, fx kost, har også betydning for københavnernes sundhed, men de fireårige mål er udtryk for en prioritering på baggrund af en samlet vurdering af de sundhedsmæssige udfordringer i København. For at opfylde målene indeholder sundhedspolitikken en lang række konkrete og målrettede indsatser. De er udarbejdet med afsæt i de sundhedsmæssige udfordringer og sundhedsfaglig viden og evidens om hvad der virker.

Vi skal følge op på vores mål, så visionen om et sundere København kan blive indfriet. Derfor vil vi hvert år måle, om udviklingen går i den rigtige retning og følge op på, om de igangsatte indsatser virker og om der skal udvikles nye for at sikre københavnere et godt, sundt og langt liv. På den måde sikrer vi, at vi lever op til det vi har forpligtet os til med "Længe Leve København".

Vidste du.....

...at 21 % (tidl. 27 %) af københavnere med kort uddannelse vurderer, at deres eget helbred er dårligt i modsætning til kun 6 % (tidl. 7 %) af københavnere med en lang uddannelse.



## FRA VISION TIL VIRKELIGHED

### Vi skal have alle med

Sundhed skal være for alle, og derfor skal vi nå alle borgere med vores indsats. Men forskellene i københavnernes sundhed er store, og derfor skal vi gøre en særlig indsats for børn, unge og ældre samt de borgere, som ikke selv har overskud til at opsøge et sundhedstilbud eller ændre deres levevis.

### Vi skal gøre det nemt (tidl.: sjovt) at leve sundt

Vi ved, at det er svært at ændre vaner. Derfor skal vi fremhæve de positive gevinster ved et sundt liv. Vi vil have særligt fokus på bevægelse, der er en positiv indgangsvinkel til at forbedre sundheden.

Det kræver ofte mange forsøg at starte med at motionere, stoppe med at ryge, drikke mindre m.m., og det er vigtigt, at vi erkender det. Det er dog langt bedre at forsøge end at lade være, og vi skal hylde alle "hverdagens helte", som tager små skridt i en sundere retning.

Vidste du.....

...at en 30-årig mand i København med en lav uddannelse lever 7,4 år kortere end en 30-årig mand med en lang uddannelse.

### Vi skal løfte i flok

I København er sundhed en fælles opgave for hele kommunen. Derfor arbejder alle forvaltninger med at give københavnernes de bedste muligheder for at vælge et sundt liv (tidl.: *Vi arbejder sammen på tværs af forvaltninger for at give borgerne i byen de bedste muligheder for at vælge et sundt liv*). Sundhed kan også være en løftestang for løsningen af andre af kommunens opgaver (tidl.: *udfordringer*) og gavne meget andet end borgernes sundhed. Hvis københavnernes går eller cykler mere i hverdagen, vil det fx både gavne sundheden, og det vil virke positivt på støj, luftforurening (tidl.: *partikelforurening*) og CO2 produktionen.

### Vi skal tænke sundhed ind, når vi møder borgeren

Vi skal bruge de mange kontakter med borgerne til at hjælpe dem til en bedre sundhed – både fysisk og psykisk (tidl.: *mentalt*). Gennem aktiviteterne på børne- og fritidsområdet skal børn og unge grundlægge sunde vaner, og på social- og beskæftigelsesområdet skal sundhed være en naturlig del af vores tilbud. De københavnere, som allerede er syge, er i risiko for at blive det eller kommer til skade, skal have træning, sygepleje, rådgivning og støtte af høj faglig kvalitet i deres nærmiljø, så de længst muligt kan leve et godt liv. De ældre skal støttes i at fastholde eller få et sundt og aktivt liv ved at vi udvikler ydelser, der tager udgangspunkt i at understøtte deres egne ressourcer aktivt.

### Vi skal bane vejen både lokalt og nationalt

Vores sundhed er i høj grad bestemt af vores uddannelse, job og bolig. Derfor har både lokale og nationale politikker og planer for fx uddannelse, arbejdsmarked og boligområder betydning for vores sundhed.

Staten har stor indflydelse på kommunens mulighed for at fremme borgernes sundhed. Rygeloven har fx stor betydning for, hvor mange københavnere, der er udsat for passiv rygning, og priserne på tobak og alkohol har betydning for, hvor meget der ryges og

drikkes. Samtidig har kommunens medfinansiering af sygehusvæsenet også betydning for sundhedsindsatsen. Skal visionen blive til virkelighed, skal vi have de rigtige betingelser for at løse opgaverne. Derfor vil vi gå i dialog med de nationale beslutningstagere på de områder, hvor vi synes, at de kan give os bedre muligheder for at indfri vores vision.

*Længe Leve København* er et vigtigt skridt på vej mod en placering blandt de bedste europæiske storbyer, når det handler om sundhed. Vejen går ad disse fire (*tidl.: fem*) spor:

### **Mere liv - bedre byliv**

Vi indretter og udvikler byen (*tidl. byens rum*), så det bliver sjovere og lettere at leve et sundt og aktivt liv i København.

### **Sund og aktiv hverdag**

Vi gør sundhed og særligt bevægelse til en del af københavnernes hverdag ved at lade det være en del af løsningen af kommunens opgaver i daginstitutioner, skoler, ældrepleje, beskæftigelses- og sociale tilbud.

### **Mere lighed i sundhed**

Vi forbedrer sundheden markant for københavnere i bydele med stor ulighed i sundhed.

### **Bedre forebyggelse og behandling**

Vi giver københavnere mulighed for rådgivning og støtte til at leve sundt. Vi forbedrer livskvaliteten for dem med langvarig sygdom og mindsker antallet af forebyggelige indlæggelser ved at udvikle nye og bedre løsninger og teknologi inden for sundhedsområdet

Vidste du.....

...at 40 % af alle sygdomme og tidlige dødsfald skyldes rygning, alkohol, for lidt motion og usund kost. Og den usunde livsstil er mest udbredt i de mindre ressourcestærke grupper.

*grupper*

## 1. MERE LIV – BEDRE BYLIV

Københavnerne skal have flere gode leveår. Det får vi blandt andet ved at leve et mere aktivt liv. Fysisk aktivitet har stor betydning for vores sundhed og kan forebygge mange sygdomme blandt andet overvægt, type 2-diabetes, hjertekarsygdomme og forskellige former for kræft. Samtidig er der psykiske og sociale gevinster ved fysisk aktivitet i form af øget energi, trivsel, selvværd og samvær med andre.

### Derfor vil vi:

Indrette og udvikle byen (*tidl.: byens rum*), så det bliver sjovere og lettere at leve et sundt og aktivt liv i København.

Byens rum og indretning har stor betydning for, hvordan vi bevæger os rundt og bruger byen i vores hverdag, og for hvad vi laver i vores fritid. Derfor skal byen indrettes, så den indbyder til leg og bevægelse - både spontant, som en del af de daglige gøremål, og organiseret i foreninger og blandt frivillige.

Alle københavnere skal kunne bevæge sig lige uden for deres gadedør. Der skal være mulighed for fx boldspil, dans og parkour på pladser og i parker, så det bliver nemt og sjovt at holde sig sund. Der skal være hurtig og let adgang til grønne områder ved hjælp af gode gå-, løbe- og cykelvenlige ruter og forbindelser på tværs af byen, og det skal være nemt at transportere sig selv til fods og på cykel.

Vi skal fx bruge metrobyggeriet som anledning til at få flere københavnere og de, der kommer ind til København, til at gå, cykle eller tage offentlig transport til og fra institution, skole og arbejde. Den tunge trafik gennem byen skal foregå af særlige veje og begrænses mest muligt. Det vil gøre københavnere sundere – og samtidig skabe en levende by med grøn mobilitet og et bedre miljø, hvor færre bliver generet af luftforurening (*tidl. sundhedsskadelig luft*) og støj.

Københavnernes muligheder for at træffe sunde valg skal understøttes i den overordnede byplanlægning, i lokale bydelsplaner, i udbygningen af nye byområder og i områdebaserede indsatser (*tidl. Muligheder for bevægelse og aktiv transport skal tænkes ind i alle kommunens planer, i udbygning af nye byområder og ved områdeløft*). Når vi bygger nyt, skal vi fremme bevægelse ved fx at lade trapper få en central placering frem for elevatorer, ligesom vi skal fokusere på indretning, der stimulerer til fysisk aktivitet i forbindelse med renovering og vedligeholdelse af kommunale bygninger og institutioner. Vi skal samtidig sikre tilgængelighed og fremkommelighed for alle, så også handicappede har gode muligheder for at bruge byen.

### Sådan vil vi gøre:

Vidste du.....

...at hver fjerde (*tidl. femte*) københavnere føler sig i mindre god eller dårlig form.

Til gengæld ønsker 73 % (*tidl. 80 %*) af københavnere at være mere fysisk aktive.



- Forbedre mulighederne for at gå og cykle i byen
- Indrette byen til leg og bevægelse (*tidl.: Indrette byrum og parker, så de indbyder til leg og bevægelse*)
- Styrke mulighederne for at københavnere i alle aldre kan være aktive i foreningslivet
- Skabe et bymiljø med renere luft (*slettet: og mindre støj*).

#### Det vil vi konkret gøre ved at:

- Fortsætte udbyggelsen af (*tidl.: Etablere*) et sammenhængende netværk af gåruter, grønne cykelruter på tværs af byen og cykelsuperstier til omegnskommunerne
- Flytte københavnernes korte bilture til cykling gennem målrettede indsatser og oplysning i forbindelse med metrobyggeriet
- Sørge for at børn og unge har sikre gå- og cykelruter til skole og fritidsaktiviteter
- Skabe adgang til udendørsarealer omkring skoler, daginstitutioner, væresteder og plejehjem, så de er tilgængelige for alle københavnere (*slettet "uden for normal åbningstid"*)
- Etablere flere bevægelsesfremmende byrumsprojekter, herunder lommeparker, bevægelsesrum og legepladser til både børn og voksne, særligt i områder med langt til grønne arealer (*slettet: stor social ulighed i sundhed eller med*).
- Fremme muligheder for leg og bevægelse i planlægning af nye byudviklingsområder
- Indtænke multifunktionel indretning, der stimulerer til bevægelse, fysisk aktivitet og selvhjulpethed i forbindelse med nybyggeri, renovering og vedligeholdelse af kommunale institutioner
- Understøtte og fremme frivillige foreninger og initiativer som har et sundhedsfremmende fokus
- (*Slettet her og lagt ind i spor 3: Oprette flere faciliteter til organiseret og selvorganiseret idræt og bevægelse i grønne områder, havneområder m.v.*)
- (*Slettet: Udlægge støjreducerende belægnings på vejstrækninger med skoler og daginstitutioner eller mange støjplagede boliger*)
- (*Slettet: Støjdæmpe skoler, daginstitutioner og stærkt støjplagede boliger med lydskodder og lokal støjafskærmning*)
- Mindske den trafikrelaterede luftforurening ved at fremme grøn mobilitet

#### Nye bevægelsesfremmende byrum

(*Slettet: Indsatserne skal udvikles i samarbejde med både kommunale og andre aktører*)  
 Københavnerne skal have bedre muligheder for at bruge byens rum til bevægelse og fysisk aktivitet. Målet er at skabe 10 nye bevægelsesfremmende byrumsprojekter. Det første er på vej i forbindelse med områdefornyelsen i Skt. Kjelds kvarter på Østerbro. Fra Skt. Kjelds Plads udgår fire diagonale gader, og hvor de krydser de øvrige gader i kvarteret, ligger en række små trekantede pladser. De skal udvikles til forskellige mødesteder, der bindes sammen i et aktivitets- og bevægelsesstrøg med gode forhold for både fodgængere og cyklister. Pladser, gader og fortove skal invitere til leg, ophold og bevægelse. Og trygge og oplevelsesrige forbindelser skal lede hen til de rekreative områder, der ligger lige udenfor kvarteret.

## 2. SUND OG AKTIV HVERDAG

Mange københavnere tilbringer en stor del af deres hverdag på kommunens institutioner (*tidl: tilbud*) og arbejdspladser. Det gælder børnene i vores daginstitutioner og skoler, voksne i beskæftigelsestilbud, ældre på plejehjem og alle der arbejder i kommunen. De fleste familier tager imod tilbuddet om besøg af sundhedsplejersken, når de har fået barn. Og andre er i kontakt med kommunen, fordi de modtager støtte og hjælp i dagligdagen fx via hjemmeplejen. Derfor har vores værdier, og den måde vi tilrettelægger tilbuddene på stor betydning for københavnernes sundhed. Vi ved, at en stor del af københavnere gerne vil leve sundere, og at de gerne vil have støtte til det.

### Derfor vil vi:

Gøre sundhed og særligt bevægelse til en del af københavnernes hverdag ved at lade det være en del af løsningen af kommunens opgaver i daginstitutioner, skoler, ældrepleje, beskæftigelses- og sociale tilbud.

Vi vil skabe bedre livskvalitet for københavnere og gøre det lettere at leve sundt og aktivt i hverdagen, både når det handler om fysisk og psykisk (*tidl. mental*) velvære. Det skal fx være let at være fysisk aktiv, få hjælp til at holde op med at ryge og finde skygge for solens skadelige stråler.

Vi vil udnytte mulighederne for at fremme børns indlæring og trivsel ved at lade leg, bevægelse og sund mad være en naturlig del af hverdagen i vuggestuer, børnehaver, skoler og klubber. I skolerne skal børn og unge have viden om rygning, alkohol, rusmidler og seksuel sundhed (*tidl. sex*). Og forældre og skole skal samarbejde om at sætte grænser for, hvor meget de unge drikker. Vi vil også gøre en indsats for de unge, der allerede er kommet ud i et misbrug. (*slettet: af fx stoffer*)

Kommunens medarbejdere skal have mulighed for at forbedre deres ryge-, alkohol-, kost- og motioner og undgå nedslidning ved at sundhed gøres til en del af arbejdsmiljøet. Det vil vi også opfordre andre arbejdspladser til. Københavnerne (*tidl: Borgere*) i jobaktivering skal have mulighed for aktivt at forbedre (*tidl.: at arbejde med*) deres sundhed som en del af beskæftigelsestilbuddet. De ældre og syge (*slettet: borgere*) skal have mulighed for at fortsætte et aktivt og selvstændigt liv med så høj livskvalitet som muligt, også når der bliver behov for pleje og omsorg. Endelig skal beboere og brugere på socialområdet (*tidl. psykiatri- og socialområdet*) blandt andet have flere muligheder for bevægelse og hjælp til at holde op med at ryge.

Sundere københavnere har en bedre arbejdsevne, er bedre til at lære og har mindre behov for hjælp. Derfor vil et fælles fokus på sundhed betyde, at vi kan løse de kommunale udfordringer og opgaver bedre.

### Sådan vil vi gøre:

Vidste du.....

...at 80 % (*tidl. 94 %*) af de overvægtige mænd, og 91 % (*tidl. 98 %*) af de overvægtige kvinder i København, ønsker at ændre deres levevis.

- Sikre at bevægelse, sund mad og trivsel er en central del af børn og unges hverdag i kommunens institutioner og skoler (*Tidl.: Skoler og daginstitutioner skal sikre, at bevægelse er en central del af børn og unges hverdag*)
- Styrke en sundere ryge-, alkohol- og rusmiddelkultur blandt elever på de ældste klassetrin og på uddannelsesinstitutioner (*Tidl.: Skoler og uddannelsesinstitutioner skal sætte rammer for en sundere livsstil og rusmiddelkultur blandt eleverne*)
- Fremme et sundt arbejdsliv på kommunens arbejdspladser
- Støtte ældre i at leve et aktivt og selvstændigt liv
- Forbedre ledige københavnernes sundhed som led i beskæftigelsesindsatsen
- Skabe tilbud i dagligdagen som understøtter sundhed og livskvalitet for beboere i botilbud og brugere af aktivitets-, samværstilbud og væresteder på socialområdet (*tidl. psykiatri- og socialområdet*).

#### **Det vil vi konkret gøre ved at:**

- Indrette skolers og daginstitutioners legepladser og skolegårde, så de fremmer mulighederne for leg og bevægelse
- Understøtte muligheder for organiseret leg og bevægelse på skoler, fritidshjem og klubber i og efter skoletid med særligt fokus på de 10-12-årige
- Styrke indsatsen omkring børn og unges måltider via vejledning og retningslinjer i gældende politikker
- Styrke undervisningen om rygning, alkohol, rusmidler og seksuel sundhed i de ældste klasser
- Øge (*tidl. styrke*) samarbejdet mellem skole og hjem om unges ryge-, alkohol og rusmiddelvaner
- Give tilbud om rygestop og støtte til løsning af alkoholproblematikker, samt understøtte mulighederne for fysisk aktivitet på kommunens arbejdspladser
- Styrke ledelsens understøttelse af sundhedsfremme som en del af arbejdet med arbejdsmiljø og trivsel på kommunens arbejdspladser
- Udvikle medarbejdernes viden om betydningen af sundhed og sundhedsfremme i forhold til borgerne (*de 3 førnævnte indsatser hed tidl.: Skabe sundhedsfremmende rammer og tilbud på kommunens arbejdspladser, og styrke ledelsens fokus på sundhedsfremme som en del af arbejdet med arbejdsmiljø og trivsel*)
- Udvikle ydelser og tilbud på ældreområdet, så de i højere grad fastholder eller forbedrer mulighederne for at fortsætte et aktivt og selvstændigt liv (*tidl.: understøtter aktivitet og fastholder de ældres evner*)
- Udbrede indsatsen i forhold til hverdagsrehabilitering og træning til ældre
- Udvikle og implementere nye teknologier, som understøtter ældres fysiske og mentale funktionsniveau
- Integrere tilbud om rygestop, rådgivende samtaler om alkohol (*tidl. alkoholrådgivning*) og motion i beskæftigelsesindsatsen til unge ledige
- Etablere sundhedsvejledning og opfølgende indsatser til kontanthjælpsmodtagere, herunder borgere med anden etnisk baggrund (*Tidl.: Tilbyde målrettet sundhedsvejledning til sygemeldte kontanthjælpsmodtagere og Tilbyde sundhedsrådgivning til ledige kvinder med anden etnisk baggrund*)
- Tilbyde hurtigere udredning og henvisning af kontanthjælpsmodtagere med ryg- og nakkeproblemer
- Fremme helhedsforståelse om sundhed i jobcentre gennem kompetenceudvikling af medarbejdere

### **Sundhed kan øge jobmulighederne**

Sundhed har betydning for sygefravær og jobmuligheder. Og sygefravær koster virksomhederne dyrt. Storrygere har årligt tre dages ekstra sygefravær sammenlignet med kolleger, der ikke ryger. Københavnske kontanthjælpsmodtagere kan få hjælp til at gøre noget ved deres sundhed for derved at øge muligheden for at komme i job (*tidl. at bringe dem tættere på arbejdsmarkedet*). Arbejdsmarkedet stiller i dag store krav til medarbejdernes fysiske og psykiske form. Derfor skal tilbud om motion og rådgivning om rygestop være en del af beskæftigelsestilbuddet. Faglig opkvalificering og jobsøgning kan sagtens kombineres med rådgivende samtaler om alkohol (*tidl. alkoholrådgivning*) eller rygestopkurser.

### 3. MERE LIGHED I SUNDHED


Alle københavnere skal have lige muligheder for at leve et sundt og aktivt liv. Sådan er det ikke i dag. Uligheden i sundhed er stor, når vi sammenligner københavnere med og uden uddannelse. Københavnerne med færre ressourcer lever mere usundt, i kortere tid og er mere syge end mere ressourcestærke københavnere. Nogle bydele i København har en større andel af sårbare og udsatte borgere, og det betyder, at der er tydelige forskelle i sundheden mellem de forskellige dele af byen. *(tidl. Det betyder, at der er tydelige forskelle i sundheden imellem de forskellige bydele, fordi nogle områder har en større andel af sårbare og udsatte borgere.*

#### Derfor vil vi:

Forbedre sundheden markant for københavnere i bydele med stor ulighed i sundhed *(tidl.: byens mest udsatte områder).*

Vi vil tage særligt hånd om de københavnere, der har den dårligste sundhed, og som ikke har de samme forudsætninger for at leve et sundt og aktivt liv. Derfor sætter vi fokus på de bydele *(tidligere: områder)*, hvor mange har en usund livsstil, er syge eller har det svært. Det gælder især Amager, Nørrebro/Bispebjerg og Vesterbro/Kongens Enghave.

Her vil vi forbedre mulighederne for at leve sundt *(slettet: i bydelen)*, og vi vil øge kendskabet til, hvor og hvordan borgerne kan få hjælp og støtte. Udover fysisk aktivitet og bevægelse sætter vi fokus på alkohol og rygning, som er de to ting, der dræber flest københavnere hvert år.

Vores sundhedshuse giver et stærkt afsæt og mange samarbejdsmuligheder for at sætte aktiviteter i værk lokalt igennem målrettede og opsøgende ud-af-huset tilbud. I de udsatte områder skal vi samarbejde med boligorganisationer, arbejdspladser, uddannelsesinstitutioner, erhvervsliv, lokale  eninger og frivillige om at forbedre borgernes sundhed.

*(tidl. I de udsatte områder skal vi udnytte de muligheder, der ligger i familiens, boligområdets, arbejdspladsens, uddannelsesinstitutionernes og det lokale erhvervslivs betydning for sundheden.)*

Vidste du....

...at 30 % *(tidl. 44 %)* af københavnere med en kort uddannelse ryger dagligt. Til sammenligning ryger 9 % *(tidl. 14 %)* af københavnere med en lang uddannelse.

#### Sådan vil vi gøre:

- Integrere sundhed og mulighed for fysisk aktivitet i områdebaserede udviklingsprojekter, herunder boligsociale indsatser, helhedsplaner og områdefornyelser i bydele med stor ulighed i sundhed

- Støtte københavnere i bydele med stor ulighed i sundhed til et liv uden røg og for stort alkoholforbrug.

#### Det vil vi konkret gøre ved at:

- Kortlægge de eksisterende indsatser i bydelene Amager, Nørrebro/Bispebjerg og Vesterbro/Kongens Enghave, med særligt fokus på kultur og fritidstilbud, idrætstilbud samt tilbud, der understøtter beskæftigelses-, integrations-, social- og sundhedsområdet
- Fremme en opsøgende og bolig-nær indsats målrettet de konkrete sundhedsudfordringer, der findes på Amager, Nørrebro/Bispebjerg og Vesterbro/Kongens Enghave
- Tilrettelægge sundhedstiltag i samarbejde med frivillige foreninger/organisationer, lokale aktører, uddannelsesinstitutioner, boligorganisationer og beskæftigelsesindsatsen
- Indtænke muligheder for fysisk aktivitet og bevægelse i udenomsarealer ved almenyttigt boligbyggeri
- Etablere flere faciliteter til idræt samt flere bevægelsesfremmende byrum i bydelene Amager, Nørrebro/Bispebjerg og Vesterbro/Kongens Enghave
- Etablere ud-af-huset tilbud om rygestop og rådgivende samtaler om alkohol i kommunens sundhedshuse målrettet borgere på Amager, Nørrebro/Bispebjerg og Vesterbro/Kongens Enghave (*tidl.: målrettet ufaglærte og kortuddannede i socialt udsatte boligområder*)
- Udvikle et forebyggelseskoncept for at aktivere og fastholde motionsuvante børn gennem et modelprojekt i Voldparken
- Udarbejde en sundhedskonsekvensvurdering i forbindelse med områdefornyelsen af Skt. Kjelds Kvarter

**Sundhed i udvalgte bydele** (*Slettet: Indsatserne skal primært foregå på Amager, Nørrebro/Bispebjerg og Vesterbro/Kongens Enghave og skal udvikles i samarbejde med både kommunale og andre aktører*)

Der er stor forskel på, hvor sunde københavnere (*tidl. borgerne*) er fra bydel til bydel. Derfor gør vi i København noget særligt i de bydele, hvor der er flest borgere med usund livsstil, sygdom og dårlig trivsel. Med udgangspunkt i sundhedshusene på Amager, Nørrebro/Bispebjerg og Vesterbro/Kongens Enghave vil vi lave tilbud målrettet københavnere, der ikke henvender sig af sig selv. Tilbuddene kan fx bestå af (*tidl. være*) en kort rådgivende samtale (*tidl. rådgivning*) om rygning, alkohol, kost eller motion. I boligområderne vil vi også arbejde på at styrke sociale netværk, forandre ryge- og alkoholkulturen og skabe gode muligheder for leg og bevægelse.

#### 4. BEDRE FOREBYGGELSE OG BEHANDLING

Københavnere skal ikke bare leve længere – de skal også have flere gode leveår. Det gælder både raske københavnere og dem, der er i risiko for at udvikle sygdomme, eller som allerede lever med kroniske sygdomme. Vi skal udvikle bedre og mere effektive kommunale sundhedstilbud for at sikre, at flest mulige har et liv med høj livskvalitet. Vi skal satse på nye løsninger og teknologi, som understøtter københavnernes sundhed, og få private virksomheder og forsknings- og uddannelsesinstitutioner til at bidrage til at løse fremtidens udfordringer, hvor der bliver færre hænder til at tage sig af vores syge og ældre (fra tidl. spor 5).

##### Derfor vil vi:

Give københavnere mulighed for rådgivning og støtte til at leve sundt, forbedre livskvaliteten for dem med langvarig sygdom og mindske antallet af forebyggelige indlæggelser ved at udvikle nye og bedre løsninger og teknologi inden for sundhedsområdet.

I de kommende år vil vi fortsætte med at tilpasse og udvikle vores tilbud indenfor forebyggelse, genoptræning, rehabilitering, sygepleje samt palliativ pleje af døende. Tilbuddene skal passe til københavnernes (tidl.: borgernes) behov og de opgaver, der skal løftes. Vi vil sikre klar information (tidl.: informere klart og tydeligt) om de tilbud vi har. Og vi vil målrette og udvikle vores tilbud til de københavnere, som er i risiko for at udvikle sygdomme, som er syge, eller som kommer til skade, så de bedst muligt kan håndtere deres hverdag eller vende tilbage til et aktivt liv. Derfor vil vi samle de fleste sundhedstilbud i sundhedshuse, etablere flere midlertidige døgnpladser og sikre et godt samarbejde med de praktiserende læger og hospitalerne.

Vi vil have særligt fokus på børn og tidlige indsatser. Vi vil bakke op om, at flere børn kommer til børneundersøgelser, at svært overvægtige børn og deres familier tilbydes behandling, ligesom der skal tages hånd om børn i familier med misbrug eller psykiske lidelser.

Alle københavnere som ryger, drikker for meget alkohol, tager rusmidler, er overvægtige eller på anden måde er i risiko for at udvikle sygdom, skal have adgang til sundhedstjek, rådgivning, patientuddannelse og støtte, som kan hjælpe dem til en sundere levevis. Det samme gælder for kronikere, hvor det kan gøre en stor forskel for helbred og livskvalitet at få støtte til at mestre dagligdagen samt en bedre sundhed, ved fx at holde op med at ryge, eller at begynde at være fysisk aktiv. Det kan være i vores sundhedshuse, eller ved at de hjælpes i gang på anden vis fx i idrætsforeninger eller fitnesscentre. Københavnerne, der både får et sundhedstilbud og et

Vidste du.....

...at mere end hver 3. københavnner har én eller flere kroniske sygdomme, som i større eller mindre grad påvirker deres livskvalitet.



beskæftigelsestilbud eller social støtte skal sikres sammenhængende og velkoordinerede forløb på tværs af alle vores forvaltninger.

Mange københavnere med kroniske sygdomme, som fx diabetes, hjertesygdom, kræft, muskel- og skelet lidelser, rygerlunger (KOL) eller HIV/AIDS, er løbende i kontakt med egen læge, hospital og kommunens tilbud. De skal opleve, at der er sammenhæng og koordination mellem parterne, at tilbuddet gives på det rette sted, og at de får hjælp til selv at kunne håndtere deres sygdom, så de kan leve et aktivt og godt liv. Vi vil gå foran og fx afprøve nye muligheder for patientuddannelse og -inddragelse, og brug af telemedicin og it-teknologiske løsninger i behandlingen. Målet er at støtte borgerne i at bevare livskvaliteten og et aktivt liv, samt at undgå de indlæggelser, der kan forebygges.

I København har vi gode erfaringer med udvikling og brug af forskning i det praktiske sundhedsarbejde. Vi samarbejder allerede med en række videnstunge forskningsinstitutioner i hovedstadsområdet, og det skal styrkes i de kommende år. Et udbygget samarbejde med forskningen betyder, at vi får adgang til ny viden og hurtigere kan omsætte forskningens resultater til mere og bedre sundhed for københavnere. Det gælder også på forebyggelsesområdet, hvor vi har behov for mere viden om, hvordan vi bedst og mest effektivt fremmer sundheden og gør noget ved de store forskelle i københavnernes sundhed. Strategisk samarbejde om innovation, anvendelse af teknologiske og telemedicinske løsninger vil både medvirke til at skabe sundhed for den enkelte københavnere og samtidig understøtte målet om København som en metropol i vækst (*fra tidl. spor 5*).

### **Sådan vil vi gøre:**

- *Styrke tidlig opsporing af børn med sundheds- og trivselsudfordringer (tidl.: tidligt opspore og behandle familier med overvægtige børn i hele København)*
- *Mindske antallet af forebyggelige indlæggelser blandt ældre københavnere*
- *Sikre at alle københavnere via sundhedshusene kan få rådgivning og støtte til en sund livsstil, herunder tilbud om rehabilitering til kronikere og andre særligt udsatte grupper (tidl. to: "Sundhedshusenes tilbud om rehabilitering til københavnere med kroniske sygdomme og andre særligt udsatte borgere skal udbygges med henblik på at støtte borgere i en sund og aktiv hverdag" og "Alle borgere skal have adgang til rådgivning og støtte i sundhedshusene om en sund livsstil")*
- *Understøtte og fremme forskning og innovation samt udvikling af teknologiske løsninger indenfor sundhedsområdet.*



### Det vil vi konkret gøre ved at:

- Styrke samarbejdet mellem sundhedsplejen, daginstitutioner og skoler om tidlig opsporing af og støtte til børn, særligt i forhold til overvægt samt misbrug eller psykiske problemer i familien (*slettet: 'der er ved at blive eller er overvægtige, samt deres familier'*)
- Udbrede behandlingen af overvægtige børn, så tilbuddet bliver bydækkende
- Sætte fokus på forebyggelse af ældres fald for at undgå indlæggelser og langvarig sygdom
- Styrke samarbejdet mellem den kommunale sygepleje, hospitaler og almen praksis om forebyggelse af indlæggelser for ældre med lungebetændelse, væskemangel og sår
- Give tilbud om sundhedsrådgivning, fysisk aktivitet, rygestop, rådgivende samtaler om alkohol samt vejledning om kost i sundhedshusene
- Udvide og udvikle tilbud om rehabilitering til borgere med kræft
- Styrke tilbud om rehabilitering til ældre med funktionstab samt borgere med kronisk sygdom i sundhedshuse og på rehabiliteringsafdelinger
- Sikre fastholdelse af livsstilsændringer efter rådgivnings- og/eller behandlingstilbud gennem aktiv udslusning fra sundhedshusene i samarbejde med lokale foreninger og frivillige
- Styrke samarbejdet om forebyggelse og behandling af alkohol- og rusmiddelmisbrug (*tidl: alkoholbehandling*) herunder med særlig fokus på unge (*slettet herfra og lagt ind i den 1. indsats: 'samt støtte til børn i familier med alkoholproblemer'*)
- Sikre tilgængelighed til relevante sundhedstilbud til alle, herunder også borgere med handicap
- (*Følgende er flyttet over fra det tidl. spor 5*):
- Systematisk anvende telemedicin i den kommunale sygeplejes behandling af sår
- Understøtte og medvirke proaktivt til samarbejde med private virksomheder, hospitaler og almen praksis om udvikling af telemedicinske og teknologiske løsninger til borgere med kronisk sygdom (*tidl. 'til håndtering af KOL og diabetes, der kan bruges i kommunens rehabiliteringsindsats'*)

- Samarbejde med private virksomheder, universiteter og andre vidensinstitutioner om forskning samt udvikling af nye velfærdsteknologiske

(Boksen, der står i spor 4 om tilbud i sundhedshusene til kronikere, er ved sammenlægning af spor 4 og 5 slettet og essensen er skrevet ind i boks 1 på side 14)

### Living Lab Sølund

Plejhjemmet Sølund vil i de kommende år være frontløber for innovation og forskning på ældreområdet, og der vil blive indført nye teknologiske løsninger og bedre måder at tilrettelægge arbejdet på. Private virksomheder og vidensinstitutioner tager aktivt del i at skabe bedre og billigere løsninger, og plejhjemmet stiller brugere og organisation til rådighed for at afprøve dem. Alt dette kan forbedre hverdagen på plejhjemmet og understøtte de ældres egne ressourcer, så beboerne får bedre sundhed og livskvalitet. Indsatsen vil komme beboere og ansatte på plejhjemmet Sølund til gode her og nu men vil også give konkret viden og værktøjer, der kan løfte service og tilbud på hele ældreområdet i København.

14).

## EN LEVENDE SUNDHEDSPOLITIK

Vi skal følge op på vores mål, så visionen om et sundere København kan blive indfriet (*tidl.: har en løbende opgave med at forbedre københavnernes sundhed*). At sikre sunde rammer og muligheder for at have en sund livsstil kræver nye initiativer, innovation og nytænkning fra alle forvaltninger i Københavns Kommune. (*slettet: Derfor skal sundhedspolitikken være levende og dynamisk*).

Hvert år følger vi via et sundhedsindeks op på, hvad der kommer ud af sundhedspolitikken.

### Hvad er sundhedsindekset?

En måde at synliggøre om vi når det, vi vil med sundhedspolitikken.

Sundhedsindekset består af:

- En årlig måling af, hvordan københavnere selv synes deres sundhed er
- Et sæt af forvaltningsindikatorer, som følger fremdriften i indsatserne i sundhedspolitikken.

Den årlige måling af københavnernes sundhed og fremdriften i indsatserne i sundhedspolitikken drøftes politisk én gang årligt (*tidl. i Borgerrepræsentationen hvert forår*). Herudfra tages stilling til, om der skal sættes nye indsatser i gang for at nå sundhedspolitikens mål. Ved sundhedspolitikens udløb i 2014 følger vi op på, om vi har nået de opstillede mål på områderne rygning, alkohol, fysisk aktivitet og selvvrurderet helbred.

Det er muligt at følge hele udviklingen på Københavns Kommunes hjemmeside.

### Københavns muligheder for nye indsatser

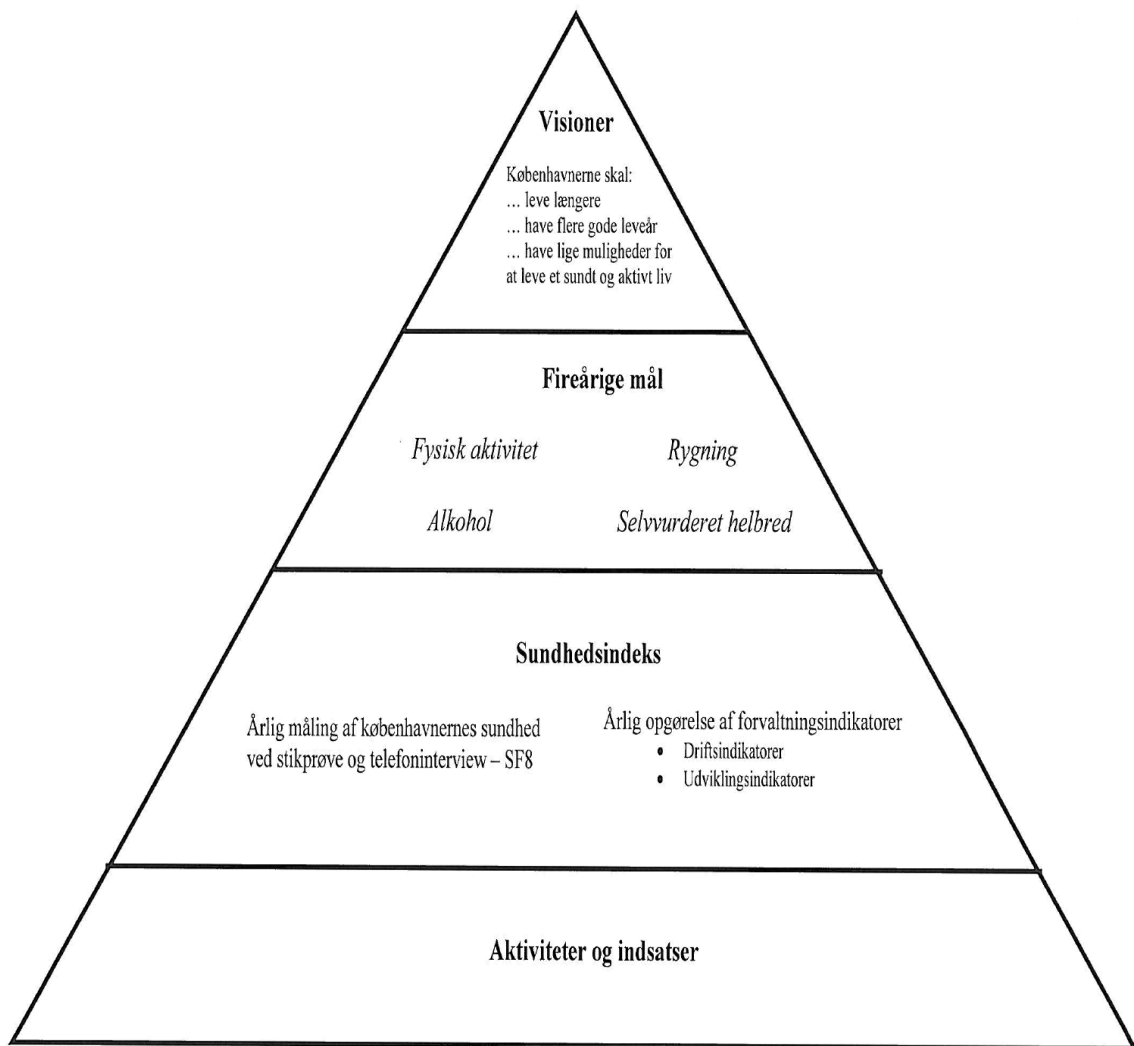
Sundhedspolitikken bygger på den bedste viden om, hvilke indsatser, der skal sættes i gang for at nå de mål, der er fastlagt. Mange steder er der uudnyttede potentialer for at styrke sundheden, som skal frem i lyset og sættes i spil. Derfor er det vigtigt, at Københavns Kommune hele tiden har fokus på egne muligheder for at forbedre sundheden. Med udgangspunkt i sundhedspolitikken vil vi derfor løbende:

- Involvere eksperter, forskere, forvaltninger, institutioner, praktikere, foreninger og (*slettet: civile*) organisationer samt borgere i hvordan København bliver en sundere by
- Sætte sundhed på dagsordenen og skabe opmærksomhed om de vigtigste sundhedsudfordringer og de oplagte løsninger
- Formidle viden bl.a. via Internettet og konferencer i København
- Skabe netværk imellem forvaltningerne, som kan styrke den fælles løsning af opgaven

- Igangsætte udviklingsprojekter, som giver ny viden og nye erfaringer
- Lave grundige analyser af byens behov og effekten af vores indsatser
- Styrke udsynet gennem internationalt samarbejde – specielt med vores nordiske naboer.

### **Sundhedspolitikens målhierarki**

Trekanten viser sundhedspolitikens målhierarki. Sundhedspolitikken består af en række aktiviteter og indsatser, der skal implementeres over de næste fire år for at nå de opstillede fireårige mål. Hvert år måles fremdriften i opfyldelsen af målene via sundhedsindekset. På længere sigt skal arbejdet med sundhedspolitikken sikre, at politikens 10-årige vision nås.



## SÅ SUNDE BLIVER KØBENHAVNERNE I 2014

På følgende områder vil vi måle, om vi forbedrer københavnernes sundhed.

| Vision   | Udfordring   | Fireårige mål   | Sundhedsindeks   |
|--|--|---|--|
| <b>I 2020 skal københavnernes:</b>                         | Data fås i maj 2011  | <b>Fysisk aktivitet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>I 2014 skal flere børn leve et fysisk aktivt liv</li> <li>I 2014 skal 25.000 flere voksne københavnere leve et fysisk aktivt liv</li> </ul>  | Årlig opgørelse af forvaltningsindikatorer<br>og<br>Årlig måling af københavnernes sundhed ved stikprøve og telefoninterview - SF8 |
|  | 26 % af københavnernes (16 år+) er fysisk aktive mindre end en ½ time dagligt          |   |  |
| ...leve længere  | 20 % af de københavnske unge (16-20 år) ryger dagligt                                  | <b>Rygning</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>I 2014 skal 1000 flere unge københavnere leve et røgfrit liv</li> <li>I 2014 skal 25.000 flere voksne københavnere leve et røgfrit liv</li> </ul>   |  |
|  | 21 % af københavnernes (16 år+) ryger dagligt  |   |  |
| ...have flere gode leveår                                  | 30 % af de kortuddannede københavnere (16 år+) ryger dagligt                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>I 2014 skal 10.000 flere kortuddannede københavnere leve et røgfrit liv</li> </ul>   |  |
|  | 45 % af de københavnske unge (16-20 år) har en risikabel alkoholadfærd                 |   |  |
| ...have lige muligheder for at leve et sundt og aktivt liv | 32 % af københavnere (16 år+) har en risikabel alkoholadfærd                           | <b>Alkohol</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>I 2014 skal 1000 flere unge københavnere have sunde alkoholvaner</li> <li>I 2014 skal 15.000 flere voksne københavnere have sunde alkoholvaner</li> <li>I 2014 skal 3.500 flere kortuddannede københavnere have sunde alkoholvaner</li> </ul> |  |
|  | 29 % af de kortuddannede københavnere (16 år+) har en risikabel alkoholadfærd          |   |  |
|  | 15 % af københavnernes (16 år+) har et mindre godt eller dårligt selv vurderet helbred |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  | <b>Selv vurderet helbred</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>I 2014 skal 10.000 flere voksne københavnere have et positivt selv vurderet helbred</li> </ul>  |  |

Tallene stammer hovedsageligt fra Sundhedsprofil for region og kommuner 2010 fra Region Hovedstaden. Data for målet om børns fysisk aktivitetsniveau trækker dog på data fra Københavnerbarometret 2011 (*Data fås i maj 2011*).

**KØBENHAVNS KOMMUNE**

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen  
Folkesundhed København

Sjællandsgade 40  
2200 København N  
Telefon 35 30 35 30  
e-mail [folkesundhed@suf.kk.dk](mailto:folkesundhed@suf.kk.dk)  
[www.folkesundhed.kk.dk](http://www.folkesundhed.kk.dk)