

# Vær med - hele livet

Københavns  
Ældrepolitik  
2019-2022



## Indhold

Borgmesterens forord	1
På forkant med fremtidens udfordringer	3
<b>Frihed</b>	<b>4</b>
1. Hjælp til at kunne selv i hverdagen	5
2. Valgfrihed til den enkelte	6
3. København for alle	7
<b>Tryghed</b>	<b>8</b>
4. Sammenhængende forløb	9
5. Specialiserede og kvalificerede indsatser	10
6. Livet som pårørende	11
<b>Fællesskaber</b>	<b>12</b>
7. Flere frivillige fællesskaber	13
8. Mod på livet – sammen med andre	14
9. Boforner og mødesteder på tværs	15

## Forord

Vi københavnere er forskellige. Vi har forskellige behov, men også forskellige vaner og måder at leve vores liv på. Og blot fordi man bliver ældre, får man ikke nødvendigvis andre ønsker til livet. Som ældre i København skal man kunne fortsætte med at leve det liv, man selv vil. Som kommune skal vi tilpasse vores tilbud, så de passer til den enkelte ældre. Vil man for eksempel helst have hjælp til rengøringen om morgenen, fordi man får besøg af familien om eftermiddagen, så skal det være muligt.

For de fleste mennesker giver det indhold i livet at kunne selv. Det gælder selvfølgelig også, når man kommer op i årene. Som kommune skal vi understøtte, at ældre borgere kan holde sig aktive og klare sig selv længst muligt. Det giver frihed. Og selvom ryggen værker, og man ikke længere selv kan støvsuge, så kan man måske godt støve af. På den måde understøtter vi de ældre i at kunne selv og bevare færdigheder længst muligt. Og samtidig sikrer vi, at vi bruger ressourcerne der, hvor behovet er størst, og hos dem, der ikke længere kan selv.

Men det er ikke nok for eksempel at kunne stå ud af sengen selv. Der skal også være noget at stå ud af sengen til. At være en del af fællesskaber er vigtigt for de fleste. Alt for mange ældre er ensomme. Det skal vi gøre bedre. Ældre i København skal have nogen, der betyder noget for dem, og selv mærke, at de er betydningsfulde. Faktisk er der allerede rigtige mange tilbud om fællesskaber i København. Og mange ældre er gode til at tage kontakt, være opsøgende og fylde liv og mening i den tredje alder. Men andre har sværere ved det, og dem skal vi gøre en ekstra indsats for. Vi skal udvikle nye metoder og tilbud, der understøtter det gode ældreliv ikke mindst for de socialt svageste ældre i København.

Ældre københavnere skal føle tryghed i, at kommunen står klar til at hjælpe, når behovet opstår. Som kommune skal vi have de rette tilbud til den ældre, der er blevet svækket eller syg – uanset om behovet skyldes fysisk eller psykisk sygdom. Vi skal sikre sammenhæng på tværs af hospital, egen læge og kommune. Og vi skal sikre specialiserede og kvalificerede indsatser på et højt fagligt niveau.

Vi er allerede godt i gang og har de seneste år skabt flere tilbud, der imødekommer både de mere almene og mere specialiserede behov for støtte, pleje og behandling, borgene har. Vi skal også de kommende år gå forrest i udviklingen af tilbud, der matcher de ældres behov og skaber både frihed, tryghed og fællesskab for ældre i Københavns Kommune.

Den nye ældrepolitik sætter rammerne for de næste års arbejde på ældreområdet, og den er udarbejdet med inddragelse af borgerne i København, medarbejderne i forvaltningen og de relevante organisationer på området. Det er vigtigt for mig, at vi nu sammen giver ældrepolitikken liv og gør København til en endnu mere ældrevenlig by.

*På vegne af Sundheds- og Omsorgsudvalget*  
Borgmester Sisse Marie Welling (SF)



# På forkant med fremtidens udfordringer

Københavns Kommunes ældrepolitik 2019-2022 skal tage fremtidens udfordringer og muligheder op. Den skal med udgangspunkt i de tre værdier Frihed, Tryghed og Fællesskaber sætte rammerne og lægge kursen, når vi skal finde flere, nye veje til det gode ældre liv i København.

Vi ved, at der i de kommende år vil komme flere ældre borgere, og flere ældre borgere med flere og mere forskellige ønsker og behov. For København er en by, hvor gruppen af ældre er mere mangfoldig end i resten af landet. En større og mere mangfoldig ældre befolkning kalder på nye og mere fleksible løsninger. Københavns Kommune skal i fremtiden have endnu stærkere fokus på målrettede og holdbare indsatser, så både de ressourcer stærke og dem, der har brug for en ekstra hånd, oplever et godt ældre liv.

Vi ved, at vores sundhedsvæsen vil undergå store forandringer i de kommende år. Endnu flere opgaver skal løses udenfor hospitalerne – helt ude i borgerens eget hjem. Samtidig ventes det fremover at blive vanskeligere at få fagfolk nok – særligt sygeplejersker, social- og sundhedsassistenter og -hjælpere til at opfylde københavnernes behov for støtte og pleje.

Vi ved også, at velfærdsteknologi, digitalisering og borgernes adgang til egne data vil fylde mere i samfundet i de kommende år – også i hverdagen for Københavns ældre.

Det skaber nye udfordringer og dermed nye opgaver for kommunen – men udviklingen skaber også nye muligheder.

*Knus på Laggadehus Plejehjem.*

### Vi skal gå nye veje

I Københavns Kommune skal vi være på forkant. Vi skal se muligheder og finde nye veje, der fører til løsninger på fremtidens udfordringer.

Vi skal bruge de muligheder, som bedre data og digitale løsninger giver os ift. til at lære borgerne bedre at kende, så vi kan tilpasse og udvikle vores tilbud til deres behov. Og vi skal bruge data til at efterprøve kommunens indsatser gennem for eksempel brugerundersøgelser, så vi ved, at kvaliteten holder. Vi skal også finde nye veje i brugen af velfærdsteknologi. Velfærdsteknologien skal både hjælpe borgerne til at blive mere selvstændige, men også

understøtte variationen i kommunens tilbud og indsatser, så borgeren har flere valgmuligheder og oplever større fleksibilitet i hverdagen. Og vi skal se mulighederne i at udvide viften af fagligheder i ældreplejen, så for eksempel socialpædagoger kan tænkes ind i hverdagen og bidrage til at hjælpe de københavnske ældre på andre måder end dem, vi kender i dag.

Med ældrepolitikken i hånden skal Københavns Kommune være klar til at gå nye veje for at skabe de rette indsatser, så livet som ældre i København er kendetegnet ved Frihed, Tryghed og Fællesskaber.

---

### Vi bliver flere ældre

Over de kommende år vil antallet af ældre i København stige med mere end 30%. Det stiller krav til Københavns Kommune om at sikre støtte, tilbud og boliger til den voksende gruppe.



*Aktivitetscenter  
Midtpunktet på  
tur ved søerne.*

# Frihed – til at leve det liv, man ønsker

I København skal der være frihed til at kunne leve det liv, som giver mening, og gøre de ting, der betyder noget - også når man bliver ældre. Den enkelte skal have frihed til at bestemme, hvad et godt liv i den tredje alder indebærer - og kommunen skal understøtte frihed og valgmuligheder for hver enkel, så det gode liv kan leves i København.

---

For at indfri målet om frihed skal København de kommende år gå ad følgende veje:

- 1. Hjælp til at kunne selv i hverdagen**
  - 2. Valgfrihed for den enkelte**
  - 3. København for alle**
-

## 1. Hjælp til at kunne selv i hverdagen

At kunne selv længst muligt giver større frihed og øget livskvalitet. Derfor er dét udgangspunktet for Københavns Kommunes indsatser for ældre borgere. **Støtten til at klare hverdagens gøremål og leve et aktivt hverdagsliv skal tage udgangspunkt i det, der er vigtigt for den enkelte.**

De, der kan selv, skal selv – så de fleste ressourcer bruges på de borgere, der har mest behov.

Københavns Kommune skal skabe rammerne for, at man ved egen

hjælp og med kommunens støtte kan klare hverdagens gøremål og aktiviteter – selv når fysikken ikke længere er, hvad den har været. Udgangspunktet er den enkelte borgers egne ønsker, og i København er indsatsen lige vigtig, uanset om behovet bunder i fysiske, psykiske eller sociale udfordringer. For den enkelte kan støtte til at tackle ensomhed, sorg eller depression være lige så betydningsfuld som at genoptræne fysiske funktioner efter et hospitalsforløb.



København i forårssol.

**At kunne selv i hverdagen**  
For Per på 93 år er det vigtigt, at personalet støtter ham i selv at klare nogle huslige gøremål i sin plejebolig. Han reder selv sin seng og dækker selv kaffebordet, når han får gæster. For det kan han. Og det giver ham både frihed og livskvalitet at kunne klare så meget som muligt selv.

## Sammen hele livet

Børges hustru Erna på 84 år har over de senere år fået et øget behov for støtte og pleje. Hun har fået plads på et plejehjem, og Børge har også fået tilbud om at flytte med. I starten var Børge tilbageholdende, men efter at de sammen har besøgt stedet, hvor der bor andre par i samme situation, har han nu takket ja til at flytte med.

## 2. Valgfrihed for den enkelte

Der bliver flere ældre københavnere de kommende år, som alle har forskellige livshistorier, ressourcer og ønsker til det gode ældre liv. Blot fordi man bliver ældre og får brug for hjælp og støtte til at klare sig i hverdagen, betyder det ikke, at man ændrer præferencer og vaner. Københavnerne skal opleve endnu flere valgmuligheder og mere fleksibilitet i kommunens tilbud. For nogle

er valgfrihed at kunne benytte kommunens tilbud på fleksible tidspunkter. For andre kan det handle om en mere individuel tilrettelæggelse af hjemmeplejen eller at kunne vælge den mad, som vækker ens appetit. Københavnerne skal møde tilbud, pleje og støtte, som tager udgangspunkt i deres egne ønsker og ressourcer, og som er tilrettelagt med øje for den enkelte.



Afprøvning af velfærdsteknologi.



### 3. København for alle

København er en by med vokseværk, og fremtiden byder både på nye københavnere og helt nye kvarterer, som skal danne rammen om hverdagslivet. Byen skal udvikles og indrettes, så alle uanset alder og mobilitet skal kunne færdes trygt og nemt i byen og bruge dens rekreative områder. Når fysikken eller overblikket ikke længere er, hvad det har været, er det ofte de små ting –

#### Masser af mangfoldighed

Forskellighed forsvinder ikke med alderen – og i København er mangfoldigheden blandt ældre endnu større end i andre kommuner. Det gælder både samlivsformer, indkomster, funktionsnedsættelser, social baggrund og kulturer. Det stiller krav til fleksibiliteten i Københavns tilbud og ældrepleje.

den gode skiltning, bænken, man kan tage et hvil på, tilgængelige, offentlige toiletter eller nem adgang til kollektiv transport i nærheden – der gør forskellen og er bestemmende for den enkeltes frihed til at færdes i og nyde København. Vores by skal invitere til aktivitet og være levende for alle aldre.

*Gåtur i sneen.*



# Tryghed – når der er behov for støtte og pleje i hverdagen

I København skal man som ældre borger opleve tryghed i hverdagen – også når der opstår udfordringer. Det betyder, at man skal være tryk ved at få det rette tilbud til rette tid, hvis man oplever sygdom, funktionstab, tab af en ægtefælle eller andre begrænsninger i livet, hvor man har brug for pleje og støtte.

---

For at indfri målet om tryghed skal København de kommende år gå ad følgende veje:

- 4. Sammenhængende forløb**
  - 5. Specialiserede og kvalificerede indsatser**
  - 6. Livet som pårørende**
-

## Trygt tilbage til hverdagen

Gerda på 82 år brækkede hoften efter et uheldigt fald. Efter operation og hospitalsindlæggelse blev Gerda tilbudt en plads på et af Københavns midlertidige døgnophold. Her mødte Gerda et team af medarbejdere med forskellige fagligheder, som sammen med Gerda nu træner, så hun kan komme hjem og klare sig i sin egen lejlighed igen. En medarbejder har også været med Gerda hjemme i lejligheden, så de sammen kunne finde ud af, hvilke hjælpemidler og boligændringer Gerda har behov for, for at hun igen kan klare sig i hverdagen derhjemme. Den koordinerede indsats fra hospital til hjem har gjort, at Gerda føler sig tryk ved snart at skulle hjem igen.

## 4. Sammenhængende forløb

Københavnere skal opleve, at et sygdomsforløb med hospitalsindlæggelse, besøg hos egen læge og behov for støtte derhjemme er én sammenhængende indsats, hvor hjælpen står klar.

Med alderen følger typisk flere sygdomme og funktionstab, og i de kommende år vil andelen af ældre borgere med kroniske sygdomme og funktionsnedsættelse stige. Det stiller større krav til kommunens medarbejdere om samarbejde med andre aktører både i og udenfor kommunen når en helhedsorienteret, sammenhængende og koordineret indsats for borgeren skal sikres.

I København skal man føle sig tryk ved den pleje og støtte, man får af kommunen, så man kan fokusere på at genvinde kræfterne og leve et godt liv. Eksempelvis skal københavnere tilbydes et midlertidigt døgnophold, når der er behov, og også møde en god og fagligt stærk sygepleje, der hjælper den enkelte ved akut behov i eget hjem. At blive behandlet i de nære omgivelser af af fagligt stærkt og kompetent kommunalt personale skaber tryk og nærvær for den enkelte og de pårørende.

---

### Kroniske sygdomme

Hver tiende københavnere over 65 år lever med tre eller flere kroniske sygdomme.

## 5. Specialiserede og kvalificerede indsætter

At være hovedstad forpligter. København er en storby, som skal kunne gå forrest og bidrage til forskning og udvikling af ny viden. Københavnerne skal opleve tilbud på et højt fagligt niveau i takt med, at der sker medicinske og teknologiske fremskridt, og nye muligheder for behandling og omsorg udvikles.

Der er allerede i dag specialiserede indsætter på mange sygdomsområder integreret i tilbuddene til ældre københavnere. Det gælder blandt andet indsatsen for borgere med demens og indsatsen for en værdig død og livsstøtte i den sidste tid. København skal blive ved med at udvikle nye indsætter til gavn for bor-

gerne, samtidig med at ny viden om tidlig opsporing, behandling, **rehabilitering** og forebyggelse løbende integreres i den daglige **behandling**, omsorg og pleje på hele ældreområdet. Som borger skal man mødes af dygtige medarbejdere, som trækker på den nyeste faglige viden og er i besiddelse af de nødvendige kompetencer. På den måde ved man som borger, at man i mødet med medarbejdere med forskellige fagligheder samlet får den støtte, pleje og behandling, man har behov for.



*Gode minder.*

## Tidlig opsporing af demens

Oda på 76 år har altid klaret sig fint i hverdagen, men får praktisk hjælp til rengøring. Odas hjemmehjælper bemærkede, at Oda, som altid har været velsoigneret, nu ofte havde pletter på tøjet, og ikke havde sat sit hår. Og potteplanterne – som Oda tidligere har passet omhyggeligt – begyndte at tørre ud. Hjemmehjælpen kontaktede Odas datter for at tale om situationen. Senere blev den demensfaglige rådgiver involveret, og hun hjalp Oda med at kontakte sin egen praktiserende læge for at blive udredt for demens. Så Oda også fremover kan få den rette hjælp og støtte.



## 6. Livet som pårørende

For de borgere, der med alderen oplever sygdom og funktionstab, kan nære pårørende være af stor betydning for livskvaliteten. De pårørende har en unik viden om den ældre og er vigtige medspillere for de kommunale medarbejdere, når plejen skal tilrettelægges og udføres. Men det kan også være en stor udfordring at være pårørende til én med langvarig sygdom eller nedsatte funktioner. Pårørende i København skal opleve godt samarbejde og god kommuni-

kation om både deres egne og deres næres behov for støtte.

Pårørende i Københavns Kommune skal også opleve, at kommunen støtter dem, uanset hvor deres nærmeste bor. Med støtte og egenomsorg kan flere pårørende undgå stress og nedslidning og bevare friheden til at dyrke egne interesser og relationer, samtidig med at de kan være der for deres nære.

---

**Pårørende føler sig alene med ansvaret**  
Omkring 60% af de pårørende føler, at de overvejende står alene med ansvaret for deres nærmeste, og mere end hver tredje pårørende føler sig stresset eller udbrændt.

*På Kærbo Plejehjem bor der flere ægtepar.*

# Fællesskaber - der giver nye muligheder

Alle har brug for fællesskab og for at føle sig som en del af noget større. Københavns Kommune skal skabe mulighederne for, at ældre københavnere kan fortsætte et aktivt liv i nye og gamle fællesskaber, så alle kan bringe deres ressourcer i spil til gavn både for dem selv og andre.

---

For at indfri målet om fællesskaber skal København de kommende år gå ad følgende veje:

**7. Flere frivillige fællesskaber**

**8. Mod på livet - sammen**

**9. Boforner og mødesteder på tværs**

---

## 7. Flere frivillige fællesskaber

Et aktivt medborgerskab øger livskvaliteten, giver flere gode leveår og forebygger ensomhed samt fysisk og psykisk sygdom. Derfor skal det være nemmere at bidrage til fællesskabet, **foreningslivet** og lokalsamfundet som københavnere. For nogen skaber det livskvalitet at være frivillig i en klub på ugentlig basis, mens andre foretrækker at tage del i uforpligtende frivillige fællesskaber til enkeltstående arrangementer.

København skal understøtte flere frivillige fællesskaber, som afspejler byens mangfoldighed og skaber nye muligheder for ældre med mange forskellige livshistorier. København skal skabe de bedste betingelser for, at alle kan byde ind og tage del i frivillige fællesskaber efter egne ønsker og behov. Det giver livet mening og skaber værdifulde relationer.

---

### **Københavns ældreklubber**

I København er 21% af borgerne over 65 år medlem af en ældreklub, hvor de indgår i aktiviteter og fællesskab.

*Eftermiddagskaffe på Peder Lykke Centret.*

## Mod på at møde andre

Omar på 66 år brækkede ved et uheld benet. Uheldet medførte fysiske begrænsninger og betød, at Omar blev isoleret og med tiden udviklede angst. Da han kom i kontakt med kommunen, havde han næsten ikke været uden for sin dør i to år. Omar fik hjælp og kom ind i et forløb, hvor han nu arbejder på at styrke sin energi og sit mod til at komme ud på egen hånd igen. Hans mål er at blive klar til at komme hen i den lokale frivillige forening, hvor han kan være en del af et fysisk og socialt fællesskab.

## 8. Mod på livet – sammen med andre

Når man bliver ældre og for eksempel forlader arbejdsmarkedet eller mister nære relationer, oplever nogle et tomrum, de ikke har kendt før. Det kan være svært at indgå i nye aktiviteter og relationer, særligt hvis livsmodet svigter. I København skal vi arbejde for, at **færrest mulige** ældre føler sig ensomme eller triste til mode. Ved at ligestille fysisk og psykisk sundhed skal københavnere sikres støtte og hjælp, uanset hvor det gør ondt. Angst og depression skal både forebygges og behandles, og ældre skal opleve støtte og muligheder for at kunne komme ud af sorg og ensomhed.

Københavns Kommune skal fortsat udvikle og styrke det opsøgende arbejde for eksempel gennem forebyggende hjemmebesøg. Samtidig skal København skabe flere værdifulde samarbejder med civilsamfundet **såsom foreninger og ældreklubber** om samvær og aktiviteter. Københavnerne skal motiveres til at gøre brug af byens tilbud og indgå i fællesskaber, hvad enten man er til madlavning, sport eller litteratur.



Udeliv på Peder Lykke Centret.





Babyrytmik på  
Langgadehus.

## 9. Boformer og mødesteder på tværs

Københavnere skal opleve en by med fleksible boformer. Forskellige livsfaser kalder på forskellige typer, placeringer og størrelser af boliger. Når man bliver alene om de mange kvadratmeter, der engang husede flere, skal det være muligt at flytte til noget mindre.

Mange ønsker med alderen også at få nye muligheder for at dele hverdagen med andre i forskellige typer af boformer med fokus på nye relationer, nærhed og tryghed. Derfor skal de ældre københavnere opleve, at der udvikles nye løsninger til både de friske ældre og dem, der har brug for en hjælpende hånd i hverdagen, men som ikke har brug for et plejehjems omfattende hjælp og støtte.

København skal også være en by, hvor generationer mødes. Det er aldrig for sent at knytte nye bånd – og når eleverne fra en 3. klasse eller en mødregruppe mødes med ældre generationer, for eksempel på det lokale plejehjem, opstår der nye venskaber. Ved at bygge vuggestuer eller ungdomsboliger dør om dør med ældreboliger eller plejehjem i alle bydele skal København skabe boliger og byrum, der giver mulighed for fællesskaber på tværs af alder og mobilitet.

---

### Flere singler i København

I København lever en større andel alene end i resten af landet. Og det gælder på tværs af alle aldre. Blandt de 65-69-årige lever halvdelen alene – og det er ca. dobbelt så mange som på landsplan.



*Billard på Peder Lykke  
Centrets Aktivitetscenter.*

**Københavns Kommune**  
**Sundheds- og Omsorgsforvaltningen**