



# Københavns Kommunes Sundhedspolitik 2011 – 2014



**HØRINGS  
UDKAST**



## **INDHOLD**

<b>1. FORORD</b>	<b>S 3</b>
<b>2. LÆN GE LEVE KØ BEN HAVN</b>	<b>S 4</b>
<b>3. FRA VISION TIL VIRKELIGHED</b>	<b>S 5</b>
<b>4. MERE LIV- BED RE BYLIV</b>	<b>S 7-16</b>
<b>SUND OG AKTIV HVERDAG</b>	
<b>MERE LIGHED I SUND HED</b>	
<b>BED RE FO REBYGGELSE OG BEHAND LING</b>	
<b>SUND VÆKST</b>	
<b>5. EN LEVEN DE SUND HED SPO LITIK</b>	<b>S 17</b>
<b>6. SÅ SUN DE BLIVER KØ BEN HAVN ERNE I 2014</b>	<b>S 18</b>

**Dette udkast til Københavns Kommunes Sundhedspolitik 2011-2014 blev behandlet af Sundheds- og Omsorgsudvalget den 16. december 2010, og er sendt i høring indtil den 11. februar 2011.**

## FORORD

Sundhedspolitikken har overskriften **Længe Leve København**. Den udtrykker sundhed, livskvalitet og 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.

Sundhed er mere end et 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.

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 muligheden 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.

Sammen har vi en lang række muligheder for at styrke vores sundhed.

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



**Ninna Thomsen**

**Sundheds- og omsorgsborgmester  
København november 2010**



Vidste du....

..at københavnere har landet  
kortest 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.

## Længe Leve KØBENHAVN

København skal være en international metropol for grøn vækst og livskvalitet. Den ambition hænger tæt sammen med københavnernes sundhed. 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.

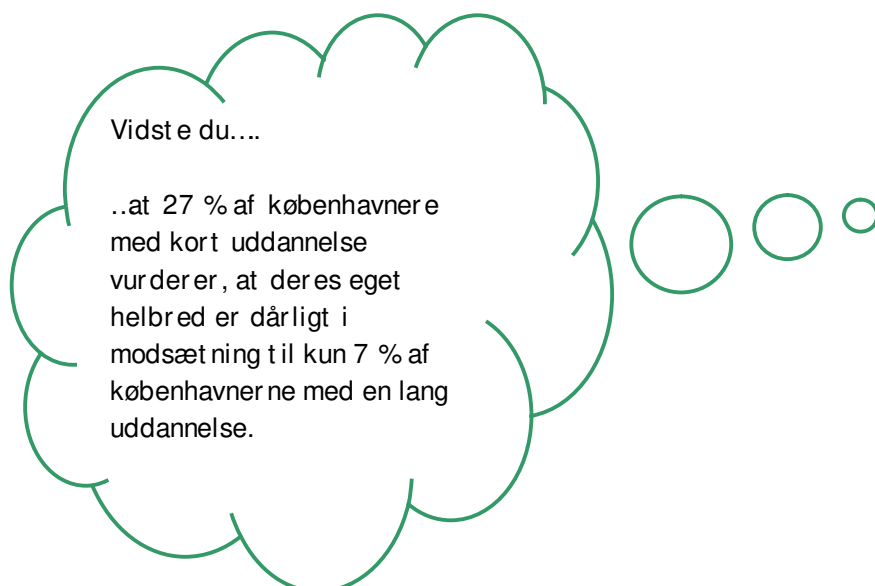
Vi ved også, at sundhed påvirker, hvor gode vi er til at lære nyt, muligheden for at få en uddannelse og et job, og vores overskud til at indgå i sociale relationer og tage aktivt del i samfundet.

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



## FRA VISION TIL VIRKELIGHED

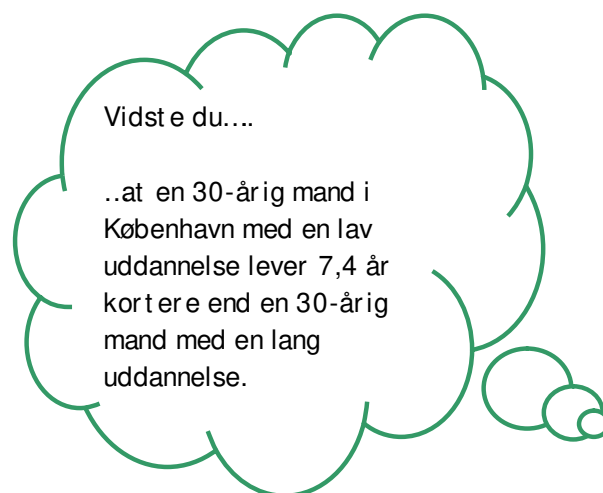
### Vi skal have alle med

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 sjovt at leve sundt

Vi ved, at det er svært at ændre vaner. Derfor skal vi fremhæve de positive gevinster ved et sundere 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.



### Vi skal løfte i flok

I København er sundhed en fælles opgave for hele kommunen. 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 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 ind på støj, partikelforurening og CO<sub>2</sub> 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 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 komme til skade, skal have fx 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 fem spor:

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

Vi indretter 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 byens mest udsatte områder.

### **Bedre forebyggelse og behandling**

Vi giver københavnere muligheder for rådgivning og støtte til at leve sundt, forbedrer livskvaliteten for dem med langvarig sygdom og mindsker antallet af forebyggelige indlæggelser.

### **Sund vækst**

Vi indgår samarbejde med virksomheder, forsknings- og uddannelsesinstitutioner om at udvikle nye og bedre løsninger til københavnere inden for forebyggelse, sundhedsfremme, rehabilitering og pleje samt har fokus på at tiltrække virksomheder og forskere, der kan medvirke til dette.

Vidste du....

..at 40 pct. 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 ressourcerstærke 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. Og så er der samtidig psykiske og sociale gevinster ved fysisk aktivitet i form af øget energi, trivsel, selvværd og samvær med andre.

Derfor vil vi:

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

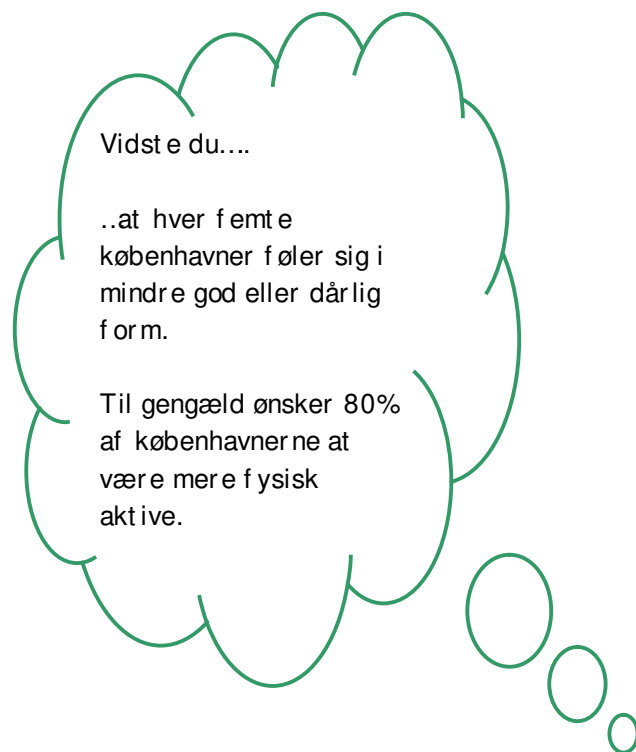
Byens rum og indretning har stor betydning for, hvordan vi bevæger os rundt, hvad vi laver i vores fritid, og hvordan vi bruger byen i vores hverdag. Derfor skal byen indrettes, så den indbyder til leg og bevægelse - både spontant, organiseret og som en del af de daglige gøremål. Der skal være mulighed for fx boldspil, dans, parkour og løb på pladser og i parker, så det bliver nemt og sjovt at holde sig sund. Når vi bygger nyt, skal vi fremme bevægelse ved fx at lade trapper få en central placering frem for elevatorer.

Alle københavnere skal kunne bevæge sig lige uden for deres gadedør. Vi skal sikre tilgængelighed og fremkommelighed, så også handicappede får gode muligheder for at komme rundt i byen. Der skal være hurtig og let adgang til grønne områder ved hjælp af gode gå-, løbe- og cykelvenlige ruter på tværs af byen, og det skal være nemt at transportere sig selv til fods, på cykel og med offentlig transport. Det vil gøre københavnere sundere – og samtidig skabe en levende by med grøn mobilitet og et bedre miljø, hvor færre bliver generet af sundhedsskadelig luft og støj.

Muligheder for bevægelse og aktiv transport skal tænkes ind i alle kommunens planer, i udbygning af nye byområder og ved områdeløft. Vi skal fx bruge Metrobyggeriet som anledning til at få flere københavnere og de der kommer til København udefra til at gå, cykle eller tage offentlig transport til og fra institution, skole og arbejde. Og den tunge trafik gennem byen skal foregå af særlige veje og begrænses mest muligt.

**Sådan vil vi gøre:**

- **Forbedre mulighederne for at gå og cykle i byen**
- **Indrette byrum og parker, så de indbyder til leg og bevægelse**



- **Skabe et bymiljø med renere luft og mindre støj**

**Det kan eksempelvis ske ved at:**

- Etablere et sammenhængende netværk af grønne cykelruter på tværs af byen
- Sørge for at børn og unge har sikre gå- og cykelruter til skole og fritidsaktiviteter
- Skabe adgang til udendørsarealer omkring skoler, daginstitutioner, væresteder, plejehjem, så de er tilgængelige for københavnere uden for normal åbningstid
- Oprette flere faciliteter til organiseret og uorganiseret idræt og bevægelse i grønne områder, havneområder m.v.
- Etablere flere lommeparker, bevægelsesrum og legepladser, særligt i områder med stor social ulighed i sundhed eller med langt til grønne arealer
- Udlægge støjreducerende belægninger på vejstrækninger med skoler og daginstitutioner eller mange støjplagede boliger
- Støjdæmpe skoler, daginstitutioner og stærkt støjplagede boliger med lydskodder og lokal støjfskærmning
- Mindske den trafikrelaterede luftforurening ved at fremme grøn mobilitet

Indsætterne skal udvikles i samarbejde med både kommunale og andre aktører.

### **Metrobyggeriet kan flytte københavnere op på cyklen**

København er de næste otte år omdannet til en byggeplads, hvor Metro Cityringen skyder op. Byggeriet er en udfordring for københavnere, der bevæger sig rundt i byen, og særligt bilisternes tålmodighed vil komme på en prøve. Men for de bilister der kan lokkes over på cyklen i byggeperioden, kan frustrationerne måske vendes til nye muligheder. Særlige cykelgenveje kan gøre det hurtigere og nemmere at komme gennem byen. Og måske kan cyklen opleves som et så godt alternativ, at bilisterne vil fortsætte med at cykle - også når byggeriet er færdigt.



## 2. SUND OG AKTIV HVERDAG

Mange københavnere tilbringer en stor del af deres hverdag i kommunens tilbud og arbejdspladser. Det gælder børnene i vores daginstitutioner og skoler, voksne i beskæftigelses-tilbud, 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 mental og fysisk 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.

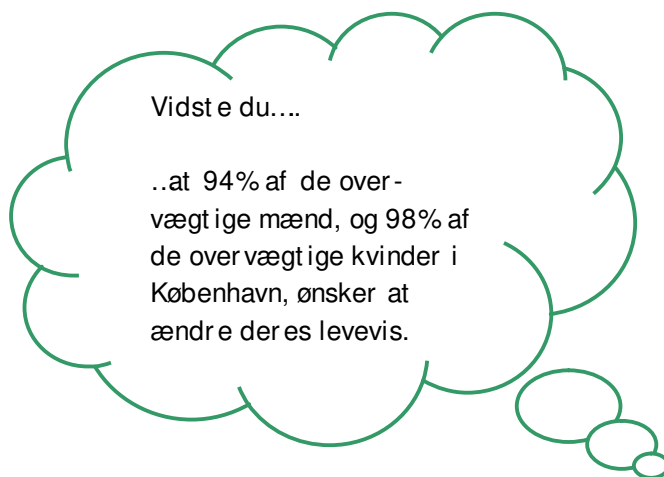
Vi vil udnytte mulighederne for at fremme børns indlæring ved at lade leg og bevægelse være en naturlig del af hverdagen i vuggestuer, børnehaver, skoler og klubber. I skolerne skal børn og unge fx have viden om sex, alkohol og andre rusmidler. Og forældre og skole skal samarbejde om at sætte grænser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

Kommunens medarbejdere skal have mulighed for at forbedre deres ryge-, alkohol-, kost- og motionsvaner ved at gøre sundhed til en del af arbejdsmiljøet. Det vil vi også opfordre andre arbejdspladser til. Borgere i jobaktivering skal have mulighed for at arbejde med deres sundhed som en del af beskæftigelsestilbuddet. De ældre og syge borgere skal have mulighed for at fortsætte et aktivt og selvstændigt liv, også når der bliver behov for pleje og omsorg. Endelig skal beboere og brugere på psykiatri- og socialområdet blandt andre ting 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:**

- **Skoler og daginstitutioner skal sikre, at bevægelse er en central del af børn og unges hverdag**



- **Skoler og uddannelsesinstitutioner skal sætte rammer for en sundere livsstil og rusmiddelkultur blandt eleverne**
- **Kommunale arbejdspladser skal understøtte et sundt arbejdsliv**
- **Tilbud til ældre skal støtte de ældre i at leve et aktivt liv**
- **Ledige skal kunne forbedre deres sundhed som en del af beskæftigelsesindsatsen**
- **Beboere i botilbud og brugere af aktivitets- og samværstilbud på psykiatri- og socialområdet skal have tilbud i dagligdagen, som understøtter sundhed og livskvalitet**

#### **Det kan eksempelvis ske ved at :**

- Indrette skolers og daginstitutioners legepladser og skolegårde, så de fremmer 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 undervisningen om seksuel sundhed, alkohol, rygning og rusmidler i de ældste klasser
- Styrke samarbejdet mellem skole og hjem om unges alkoholvaner
- 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 på ældreområdet, så de i højere grad understøtter aktivitet og fastholder de ældres evner
- Udbrede indsatsen i forhold til hverdagsrehabilitering og træning til ældre
- Integrere tilbud om rygestop, alkoholrådgivning og motion i beskæftigelsesindsatsen til unge ledige
- Tilbyde målrettet sundhedsvejledning til sygemeldte kontanthjælpsmodtagere
- Tilbyde sundhedsrådgivning til ledige kvinder med anden etnisk baggrund
- Etablere tilbud om fysisk bevægelse og hjælp til rygestop til beboere og brugere i bo-, aktivitets- og samværstilbud

Indsatserne skal udvikles i samarbejde med både kommunale og andre aktører.

#### **Sundhed kan øge jobmulighederne**

Sundhed har betydning for sygefravær. Og sygefravær koster virksomhederne dyrt. Storrygere har årligt tre dages ekstra sygefravær sammenlignet med kolleger, der ikke ryger. Københavnske kontanthjælpsmodtagere kan nu få hjælp til at gøre noget ved deres sundhed. Det sker for 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 alkoholrådgivning eller rygestopkursus.

### 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. 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 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 områder, hvor mange har en usund livsstil, er syge eller har det svært. Det gælder især Vesterbro/Kongens Enghave, Nørrebro/Bispebjerg og Amager Vest.

Her vil vi forbedre mulighederne for at leve sundt 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 ud-af-huset tilbud. 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 44 % af københavnere med en kort uddannelse ryger dagligt. Til sammenligning ryger 14 % af københavnere med en lang uddannelse.

**Sådan vil vi gøre:**

- **Mulighederne for fysisk aktivitet og bevægelse skal udbygges for borgere i socialt udsatte boligområder**
- **Borgere i socialt udsatte boligområder skal støttes til et liv uden røg og for stort alkoholforbrug**
- **Sunde rammer skal integreres i planarbejde i socialt udsatte boligområder, herunder helhedsplaner og områdefornyelser**

Det kan eksempelvis ske ved at:

- Skabe flere muligheder for organiseret idræt og bevægelse
- Indrette byrum til uorganiseret idræt og bevægelse
- Fremme billige motionstilbud i socialt udsatte boligområder
- Etablere ud-af-huset tilbud om rygestop og alkoholrådgivning, målrettet ufaglærte og kortuddannede i socialt udsatte boligområder
- Indarbejde sundhed i de fysiske rammer i forbindelse med planarbejde og udviklingsprojekter i socialt udsatte boligområder
- Integre sundhedsfremme i sociale og kulturelle tiltag i socialt udsatte boligområder

Indsætterne skal primært foregå på Vesterbro/Kgs. Enghave, Nørrebro/Bispebjerg og Amager og skal udvikles i samarbejde med både kommunale og andre aktører.

### Sundhed i udvalgte bydele

Der stor forskel på, hvor sunde 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, Vesterbro/Kongens Enghave og Nørrebro/Bispebjerg vil vi lave tilbud målrettet københavnere, der ikke henvender sig af sig selv. Tilbuddene kan fx være en kort rådgivning om rygning, alkohol, kost og 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

Københavnerne skal ikke bare leve længere – de skal også have flere gode leveår. Det gælder både raske københavnere, og de, der er i risiko for at udvikle sygdomme, eller som allerede lever med en eller flere kroniske sygdomme. Vi skal sikre, at flest muligt har et liv med høj livskvalitet, også på trods af sygdom.

Derfor vil vi:

**Give københavnernes muligheder for rådgivning og støtte til at leve sundt, forbedre livskvaliteten for dem med langvarig sygdom og mindske antallet af forebyggelige indlæggelser.**

I de kommende år vil vi fortsætte med at tilpasse og udvikle vores tilbud, både når det handler om forebyggelse, genoptræning, sygepleje, palliativ pleje af døende m.m.. Tilbuddene skal passe til borgernes behov, og de opgaver der skal løftes. Vi vil 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 bakke op om, at flere børn kommer til børneundersøgelser, og at de svært overvægtige børn og deres familier tilbydes behandling. 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 og støtte, som kan hjælpe dem til en sundere levevis. Det kan være i vores sundhedshuse, eller ved at de hjælpes i gang på anden vis for eksempel i idrætsforeninger eller fitnesscentre. Københavnerne, der både får et sundhedstilbud og et beskæftigelsestilbud eller social støtte skal sikres sammenhængende og velkoordinerede forløb på tværs af alle vores forvaltninger.

Vidste du....

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

Mange københavnere som har fx hjertesygdom, rygerlunger (KOL), kræft, sukkersyge eller andre kroniske sygdomme, er løbende i kontakt med egen læge, hospital eller kommunens tilbud. De skal opleve, at der er sammenhæng og koordinering mellem parterne, at tilbuddet gives på det rette sted, og at de får hjælp til selv at kunne håndtere deres sygdom. Vi vil gå foran og fx afprøve nye muligheder for patientuddannelse og patientinddragelse, herunder brug af telemedicin og it-teknologiske løsninger i behandlingen. Målet er at støtte borgerne i at bevare livskvalitet og et aktivt liv, samt at undgå de indlæggelser, der kan forebygges.

## Sådan vil vi gøre:

- Tidligt opspore og behandle familier med overvægtige børn i hele København
- Mindske antallet af forebyggelige indlæggelser blandt ældre københavnere
- Sundhedshusenes tilbud om rehabilitering til københavnere med kroniske sygdomme og andre særligt udsatte borgere skal udbygges med henblik på at støtte borgerne i en sund og aktiv hverdag.
- Alle borgere skal have adgang til rådgivning og støtte i sundhedshusene om en sund livsstil.

### Det kan eksempelvis ske ved at:

- Styrke samarbejdet mellem sundhedsplejen, daginstitutioner og skoler om tidlig opsporing af og støtte til børn, der er ved at blive eller er overvægtige, samt deres familier
- Styrke forebyggelsen af ældres fald for at forebygge indlæggelser og langvarig sygdom
- Styrke samarbejdet mellem den kommunale sygepleje, hospitaler og almen praksis om forebyggelse for ældre med diagnoserne lungebetændelse og væskemangel
- Styrke tilbud om rehabilitering til ældre med funktionstab samt borgere med kronisk sygdom i sundhedshuse og på rehabiliteringsafdelinger
- Udvide og fortsat udvikle tilbud om rehabilitering til borgere med kræft
- Give tilbud om sundhedsrådgivning, fysisk aktivitet, rygestop, alkoholrådgivning samt vejledning om kost i sundhedshusene
- Styrke samarbejdet om alkoholbehandling til unge samt støtte til børn i familier med alkoholproblemer

Indsatserne skal udvikles i samarbejde med både kommunale og andre aktører.

### Tilbud til københavnere med kronisk sygdom

Sund levevis kan have stor effekt på sygdom og helbred for borgere med kroniske sygdomme. Det kan fx gøre en stor forskel at begynde at være fysisk aktiv eller at holde op med at ryge, hvis man har enten KO L, diabetes eller en hjertesygdom. Derfor har vi i vores sundhedshuse nogle særlige tilbud til københavnere med disse sygdomme. I sundhedshusene kan borgeren eksempelvis gå til fysisk træning, få vejledning i sund kost og rygestoprådgivning for at få viden om sin sygdom og få redskaber til at leve et aktivt og godt liv med sygdommen.

## 5. SUND VÆKST

Københavnernes sundhed er en forudsætning for vækst. Sund vækst handler om beskæftigelse, investeringer og viden. Vi skal satse på nye løsninger, som understøtter borgernes sundhed og få private virksomheder og forsknings- og uddannelsesinstitutioner til at bidrage til at løse de udfordringer, vi står overfor. Dermed er virksomheder og forsknings- og uddannelsesinstitutioner med til både at udvikle bedre og billigere offentlige ydelser, som gavner borgere, medarbejdere og den offentlige sektor – men også at udvikle nye produkter og services, som forbedrer virksomhedernes konkurrenceevne og skaber vækst i samfundet.

Derfor vil vi:

Indgå samarbejde med virksomheder, forsknings- og uddannelsesinstitutioner om at udvikle nye og bedre løsninger til københavnerne inden for forebyggelse, sundhedsfremme, rehabilitering og pleje samt have fokus på at tiltrække virksomheder og forskere, der kan medvirke til dette.

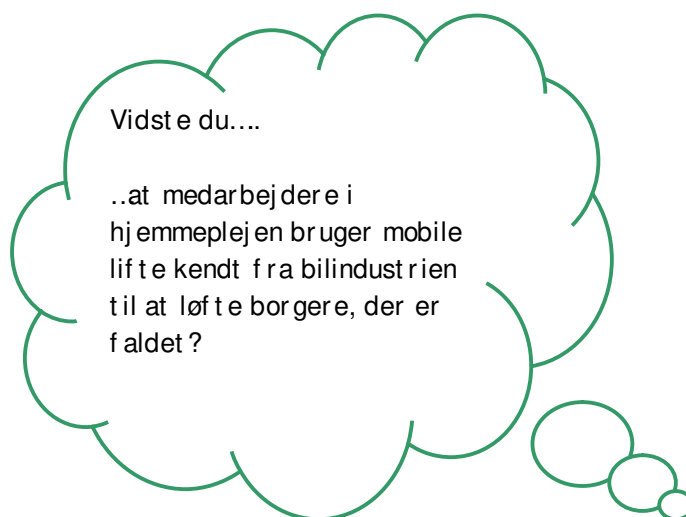
Der er brug for konkret viden om, hvilke metoder der virker, når københavnernes sundhed skal fremmes. Nye løsninger i pleje- og omsorgssektoren kan reducere omkostninger. Vi kan udvikle smartere, bedre og mere effektive kommunale tilbud. På den måde imødegår vi også fremtidens udfordringer, hvor der bliver færre hænder til at tage sig af vores syge og ældre.

København vil stimulere forskning og innovation på sundhedsområdet. Målet er, at det vil give københavnerne bedre sundhedstilbud og service samtidig med, at der skabes grobund for flere videnarbejdspladser og økonomisk vækst i hovedstaden. 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 københavnerne. 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.

Sådan vil vi gøre:

- Anvende telemedicin i praksis
- København skal være testcentrum for nye sundhedsydelser
- Tænke nyt og innovativt på sundhedsområdet



**Det kan eksempelvis ske ved at:**

- **Støtte systematisk anvendelse af telemedicin i den kommunale sygeplejes behandling af sår**
- **Samarbejde med private virksomheder og vidensinstitutioner om udvikling af nye velfærdsteknologiske løsninger der fremmer sund aldring**
- **Understøtte og medvirke proaktivt til samarbejde med private virksomheder, hospitaler og almen praksis om udvikling af telemedicinske løsninger til håndtering af KOL og diabetes, der kan bruges i kommunens rehabiliteringsindsats**
- **Medvirke til udvikling af en platform for test af nye sundhedsydelsers med særligt fokus på life science området og udviklingsområder som Campus Nord**
- **Etablere et kommunalt videnscenter for rehabilitering, herunder oprette et kommunalt professorat i rehabilitering**
- **Gennemføre en foranalyse for model for fremtidens plejehjem baseret på viden om innovation, teknologianvendelse, sundhedsfremmende samt miljømæssigt bæredygtigt design**

**Indsatserne skal udvikles i samarbejde med både kommunale og andre aktører.**

### **Living Lab Sølund**

**Plejehjemmet 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 plejehjemmet stiller brugere og organisation til rådighed for at afprøve dem. Alt dette kan forbedre hverdagen på plejehjemmet og understøtte de ældres egne ressourcer så beboerne får bedre sundhed og livskvalitet. Indsatsen vil komme beboere og ansatte på plejehjemmet 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.**



## EN LEVENDE SUNDHEDSPOLITIK

Vi har en løbende opgave med at forbedre københavnernes sundhed. At sikre sunde rammer og muligheden for en sund livsstil kræver nye initiativer, innovation og nytænkning fra alle forvaltninger i Københavns Kommune. Derfor skal sundhedspolitikken være levende og dynamisk.

Hvert år følger vi op på, hvad der kommer ud af sundhedspolitikken, og tager stilling til, om der skal sættes gang i nye aktiviteter for at nå sundhedspolitikens mål. Det skal ske i:

- En kort årlig status over alle forvaltningers indsats
- Et sundhedsindeks

Status og sundhedsindeks drøftes i Borgerrepræsentationen hvert forår og offentliggøres på Folkesundhed Københavns hjemmeside [www.folkesundhed.kk.dk](http://www.folkesundhed.kk.dk)

### Hvad er sundhedsindekset?

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

Sundhedsindekset består af:

- En årlig måling af, hvordan københavnernes selv synes deres sundhed er
- Et sæt af indikatorer, som følger udviklingen i sundhedspolitikens indsatser.

Efter fire år følger vi op på, om vi har nået målene på områderne fysisk aktivitet, rygning, og alkohol. Det sker på baggrund af tal fra Københavns Sundhedsprofil.

### Københavns muligheder for nye initiativer

Status og indikatorer gør det ikke alene. 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 skal vi derfor løbende:

- Involvere eksperter, forskere, forvaltninger, institutioner, praktikere, civile organisationer og 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.

## SÅ SUNDE BLIVER KØBENHAVNERNE I 2014

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

Vision	Udfordring	Fireårige mål	Årlig måling
I 2020 skal københavnernes:	76 % af danske børn og unge mellem 11-15 år er fysisk aktive mindre end en time dagligt	<b>Fysisk aktivitet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>I 2014 skal 1.500 flere børn og unge leve et fysisk aktivt liv</li> <li>I 2014 skal 30.000 flere voksne Københavnerne leve et fysisk aktivt liv</li> </ul>	
	33 % af københavnere mellem 25-79 år er fysisk aktive mindre end en ½ time dagligt		
... leve længere	11 % af danske unge mellem 16-20 år ryger dagligt	<b>Rygning</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>I 2014 skal 900 flere unge leve et røgfrit liv</li> <li>I 2014 skal 25.000 flere voksne københavnere leve et røgfrit liv</li> <li>I 2014 skal 3.000 flere voksne kortuddannede leve et røgfrit liv</li> </ul>	<b>Selvurderet helbred</b>  86 % af københavnere mellem 25-79 år har et fremragende, vældig godt eller godt selvvurderet helbred.
	26 % af københavnere mellem 25-79 år ryger dagligt		
	44 % af kortuddannede københavnere mellem 25-79 år ryger dagligt		
... have flere gode leveår	67 % af de 15-årige københavnere har prøvet at drikke en hel genstand og 36 % af de danske unge mellem 16-20 år har risikable alkoholvaner	<b>Alkohol</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>I 2014 skal 500 flere 15-årige aldrig have drukket alkohol og 2.500 flere 16-20-årige skal have sundere alkoholvaner</li> <li>I 2014 skal 7.000 flere voksne københavnere have sundere alkoholvaner</li> <li>I 2014 skal 1.500 flere voksne kortuddannede have sundere alkoholvaner</li> </ul>	I 2014 skal 30.000 flere københavnere have et positivt selvvurderet helbred
... have lige muligheder for at leve et sundt og aktivt liv	33 % af københavnere mellem 25-79 år har et risikabelt alkoholforbrug		
	32 % af kortuddannede i Region H mellem 25-79 år har et risikabelt alkoholforbrug		

Tallene stammer fra Sundhedsprofil for region og kommuner 2008 fra Region Hovedstaden, MULD rapport nr. 7 om unges livsstil og dagligdag 2008 fra Sundhedsstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse, Undersøgelse af 11-15-åriges livsstil og sundhedsvaner 1997-2008 samt Børnesundhedsprofil 2009 for København. Tallene vil blive opdateret med nye tal fra Københavns Sundhedsprofil 2010, der vil blive offentliggjort i foråret 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)