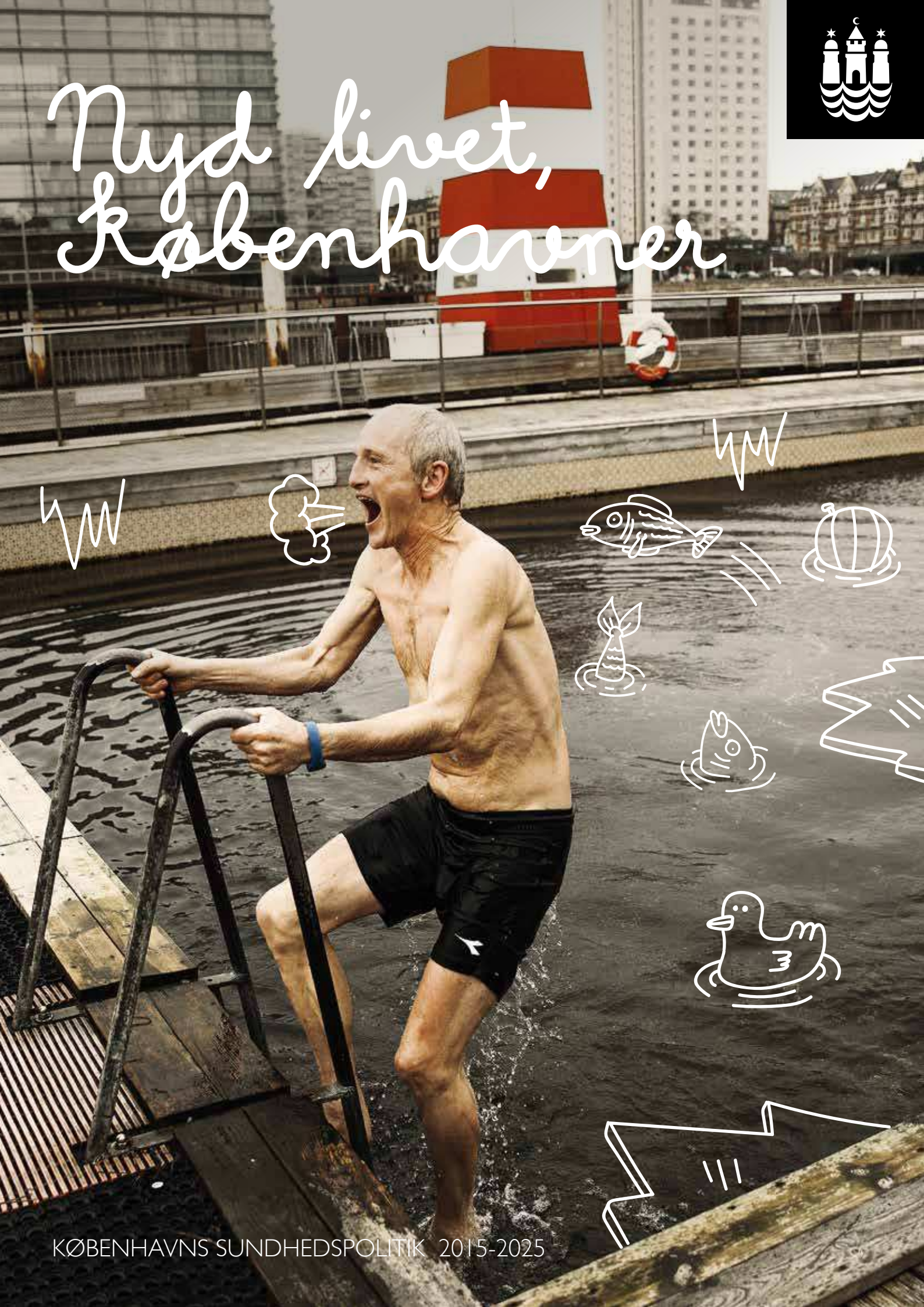
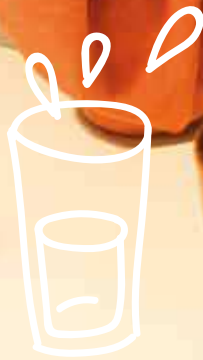
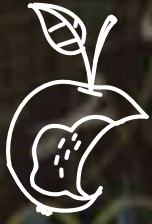




# Nyd livet, Københavnere



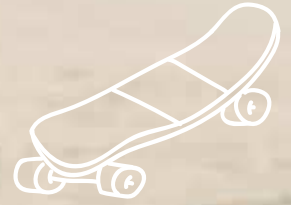




# INDHOLD

<b>AT NYDE LIVET ER SUNDT</b>	<b>s 5</b>
<b>1. EN LANGSIGTET VISION</b>	<b>s 7</b>
<b>2. KØBENHAVNERNES SUNDHED 2015</b>	<b>s 9</b>
Vi lever længere, men...	s 9
Vi har ikke lige muligheder	s 10
Flere lever med sygdomme	s 10
<b>3. FRA VISION TIL HVERDAG</b>	<b>s 13</b>
Vi har københavnere og hverdagslivet i centrum	s 13
Vi sikrer særlig støtte til de københavnere, som har de største behov	s 13
Vi ligestiller psykisk og fysisk sundhed	s 15
Vi samarbejder bredt for at sikre løsninger af høj kvalitet for københavnere	s 15
Vi styrker den sammenhængende sundhedsindsats	s 16
Vi tager afsæt i den bedste viden og afsøger nye veje for at sikre københavnere et godt liv	s 16
<b>4. SÅDAN FØLGER VI OP</b>	<b>s 19</b>





# AT NYDE LIVET ER SUNDT

Nyd livet, københavnere. Sådan hedder Københavns sundhedspolitik. For sundhed er nemlig ikke et mål i sig selv – men vejen til at få et godt, langt og indholdsrigt liv.

Fælles for os alle er, at vores fysiske og psykiske sundhed er helt afgørende for, at vi kan leve det liv, vi gerne vil. Desværre har vi ikke alle de samme forudsætninger for det. I København oplever vi en stor og uacceptabel ulighed i sundhed. Og den skal vi gøre op med.


De ressourcestærke københavnere med fx en høj uddannelse, stabil tilknytning til arbejdsmarkedet og stærke sociale relationer, har gennemsnitligt set et markant bedre helbred og færre psykiske problemer end dem, der ikke fik samme chancer og muligheder fra barns ben.

Skævheden i København handler altså om mere end beløbet på lønsedlen. Den handler i høj grad om en social og sundhedsmæssig ulighed. På tværs af forvaltninger og politiske partier har vi derfor et stort ansvar for at prioritere sundheden i alle aspekter af københavnernes liv og ad den vej højne livskvaliteten ligeligt i hele byen. Det skal være let og naturligt for alle at træffe de sunde valg.

Som kommune skal vi derfor sætte bredt ind. Vi skal sikre gode uddannelsesmuligheder og sund mad og bevægelse i skoletiden, grønne byrum for alle aldre, et levende foreningsliv, sunde arbejdspladser, miljøvenlige transportmuligheder – som supercykelstier, hvor storbyen giver plads til at røre sig. Vi skal også prioritere rigtigt, så vi hjælper der, hvor behovet er størst. For eksempel gennem hjælp til at kvitte smøgerne, tackle stressen eller de dårlige alkoholvaner.

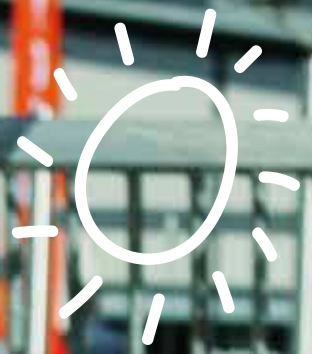
Og vi skal ikke gøre det hele alene, men gennem partnerskaber med organisationer, virksomheder, den enkelte københavnere og det omkringliggende samfund. For vi tror på, det er sundt at gøre det sammen.

På vegne af Sundheds- og Omsorgsudvalget



Borgmester, Ninna Thomsen (SF)





# 1. EN LANGSIGTET VISION

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

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

---

**Vores vision er, at københavnere i 2025 er blandt de borgere i verden, som har den bedste livskvalitet – og det skal alle københavnere kunne mærke. Derfor skal vi bryde den sociale ulighed i sundhed, så alle får lige muligheder for at leve et godt og langt liv.**

---

I dag lever københavnere med dårligere livskvalitet end resten af danskerne. Konsekvensen er, at vi dør to år tidligere og har flere år med sygdomme end resten af danskerne. Samtidig er der stor og fortsat stigende social ulighed i sundhed, som betyder, at den kortest uddannede halvdel af københavnere rammes hårdere af sygdom og dør tidligere end københavnere med en lang uddannelse. Social ulighed i sundhed starter før fødslen og fortsætter livet igennem. Det betyder, at vi ikke alle har lige muligheder for at få det bedste ud af livet. Uligheden er hverken retfærdig eller acceptabel. Den har konsekvenser både for den enkelte københavners livsudfoldelse, for deres børn og familie og for



**I 2015 igangsætter vi handleplaner for:**

Psykisk sundhed

Alkohol og stoffer

sammenhængskraften i København. Derfor vil vi gøre op med den sociale ulighed i sundhed, for alle københavnere skal have gode livsbetingelser. Og det skal være muligt at leve et godt liv, også når man har en fysisk eller psykisk sygdom.

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







## 2. KØBENHAVNERNES SUNDHED 2015

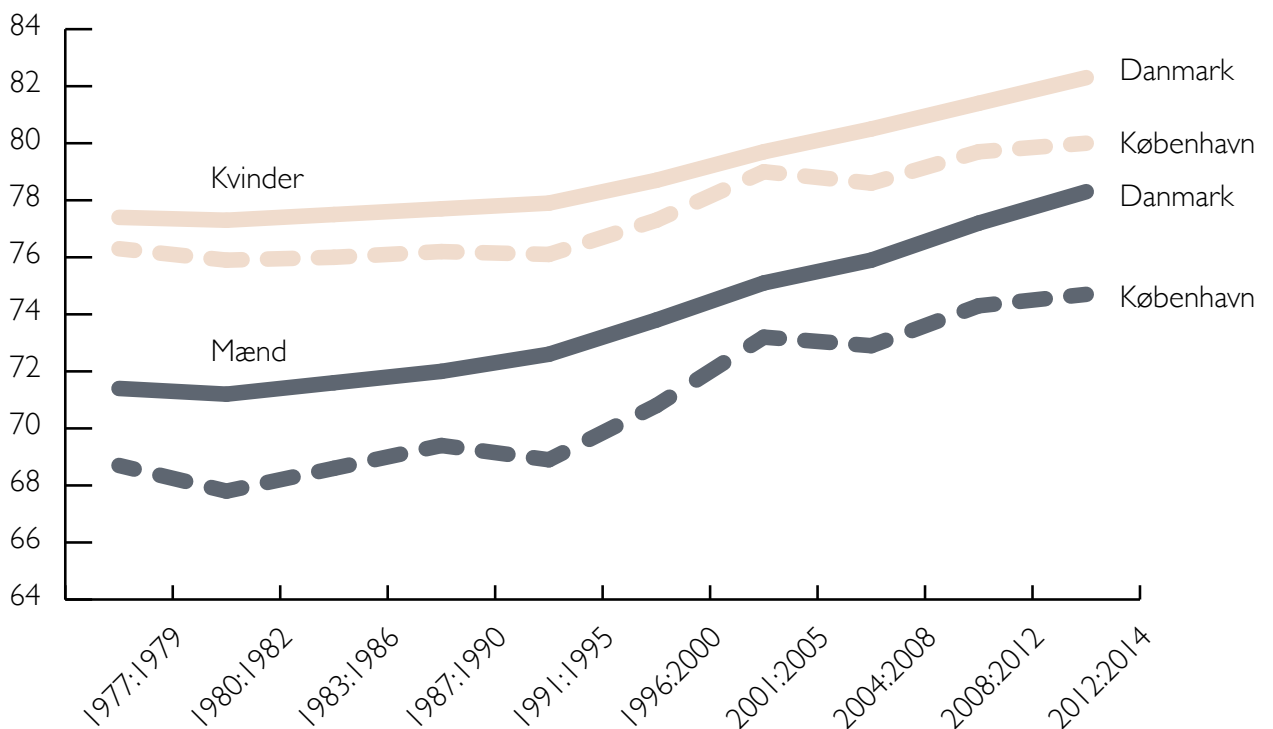
Københavnernes sundhed er forbedret gennem de senere år – blandt andet er der færre københavnere, der ryger dagligt eller har et storforbrug af alkohol. Det skyldes både en generel samfundsudvikling, og en målrettet satsning i København. Vi har igangsat indsatser for at fremme lighed i sundhed mellem københavnere. Vi har investeret i bevægelsesfremmende byrum, sund skolemad, der er gratis for de fattigste børn, områdefornyelser og boligsociale indsatser i udsatte by- og boligområder, åbne og gratis forebyggelsestilbud samt effektiv rehabilitering. Men vi er langt fra i mål endnu. Og

vi må erkende, at der ikke findes hurtige eller nemme løsninger, når det kommer til at forbedre københavnernes sundhed og give dem mulighed for at leve et liv med godt helbred og høj livskvalitet.

### Vi lever længere, men...

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

Middellevetid, år

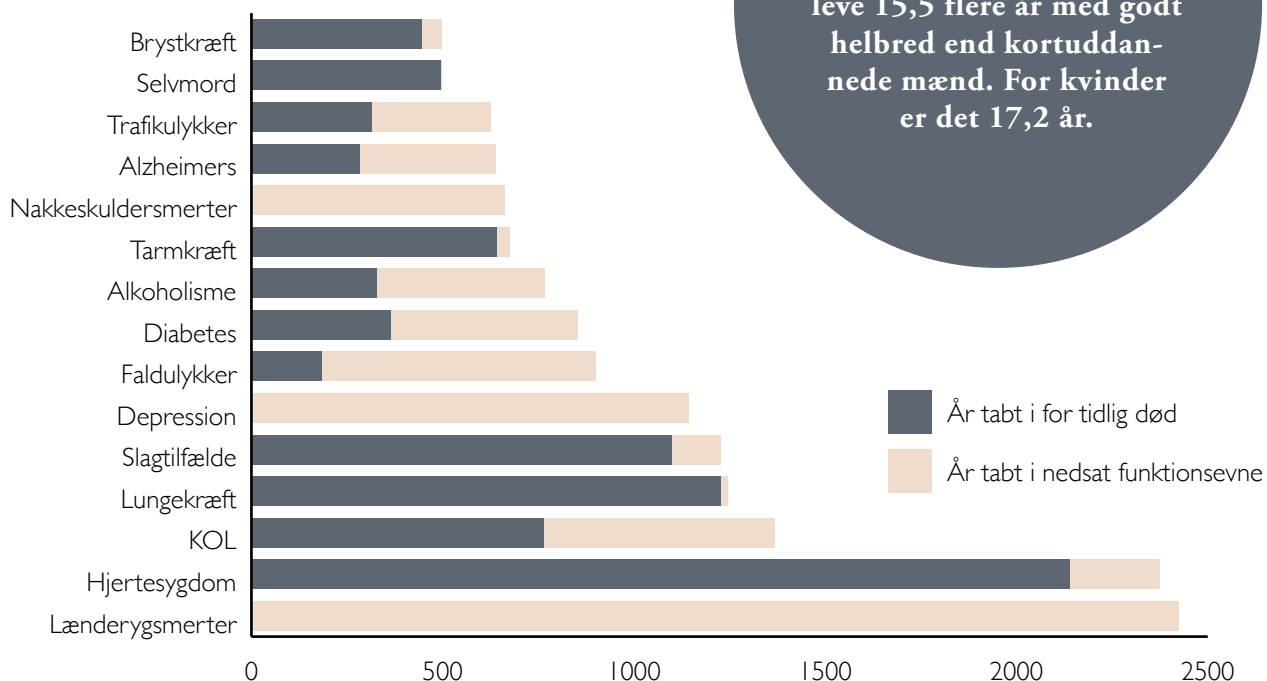


## Vi har ikke lige muligheder

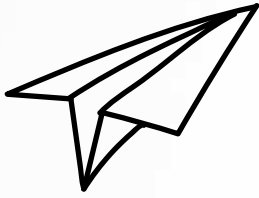
Kortuddannede københavnere lever flere år med sygdom og dør tidligere end langtuddannede. Allerede i 20-års alderen er der en betydelig overdødelighed blandt unge, som ikke har afsluttet en ungdomsuddannelse. Uligheden er altså ikke alene en konsekvens af nedslidende arbejdsmiljø eller usund levevis,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

## Flere lever med sygdomme

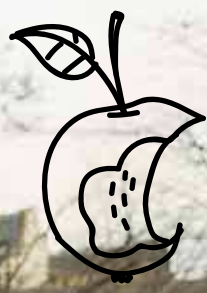
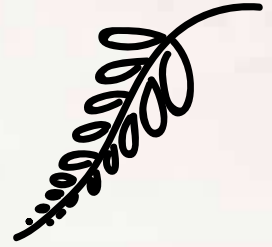
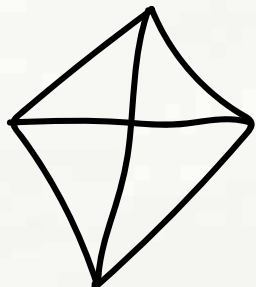
Mange københavnere lever med én eller flere kroniske sygdomme. Langvarige sygdomme som ryglidelse, hjertesygdom, KOL og depression har stor betydning for vores hverdag og livskvalitet. Sygdommene skyldes blandt andet rygning, for lidt motion, dårlig kost, for meget alkohol og stress, som sætter sine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













# 3. FRA VISION TIL HVERDAG

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

## **Vi har københavnere og hverdagslivet i centrum**

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

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

Sundhed  
er et middel  
til, at vi kan  
leve det liv, vi  
ønsker

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

I København tør vi behandle borgerne forskelligt. Vores forløb og tilbud skal være for alle københavnere, men vi skal differentiere vores indsats, så vi sikrer særlig støtte til dem med de største behov. Vi skal forebygge og sætte ind tidligt i forhold til dem, vi ved, er i risiko for at få problemer senere i livet. Det gælder fx børn, der vokser op i familier med alkoholproblemer, som selv har stor risiko for at få et problematisk alkoholforbrug, som kan påvirke deres trivsel og mulighed for blandt andet at gennemføre en ungdomsuddannelse. Det er nødvendigt for at bekæmpe uligheden og give alle københavnere lige muligheder for at leve et langt og godt liv.

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





Det gør vi gennem målrettede indsatser, som er tilpasset den enkeltes behov og ressourcer. Vi sikrer, at vores kommunikation og dialog med københavnere er målrettet og tager højde for dem, der har svært ved at læse eller har færre ressourcer og overskud til at tage hånd om egen trivsel. Det skaber tillid og øget tryghed for københavnere og betyder, at de får mere ud af vores sundhedstilbud, som for eksempel genoptrænings- og rehabiliteringsforløb.

### **Vi ligestiller psykisk og fysisk sundhed**

Sundhed handler ikke kun om at have det godt fysisk. Hvis vi trives dårligt og har psykiske udfordringer, har det mindst lige så store konsekvenser for vores livskvalitet, som hvis vi havde en fysisk sygdom. Og psykiske udfordringer har stor betydning for den sociale ulighed i sundhed. Er man stresset eller trives dårligt i hverdagen, så har man mindre overskud til at passe på sig selv og ens familie eller venner. Samtidig øges risikoen for psykisk mistrivsel, hvis man får en fysisk sygdom.

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

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

Sundhed handler om meget mere, end hvad den enkelte københavnere selv vælger til eller fra i dagligdagen. Vores levevilkår og familierelationer spiller en vigtig rolle i forhold til trivsel og livskvalitet. Samtidig har de strukturelle og fysiske rammer i blandt andet daginstitutioner, skoler, på arbejdspladser og i kulturlivet stor betydning for vores liv og hverdag. Også byens miljø, støj og luftforurening påvirker københavnernes sundhed, ligesom den fysiske indretning og tilgængelighed i byen er væsentlig for, hvordan københavnere i alle aldre bruger byens pladser og parker til aktiviteter, fordybelse og ro.

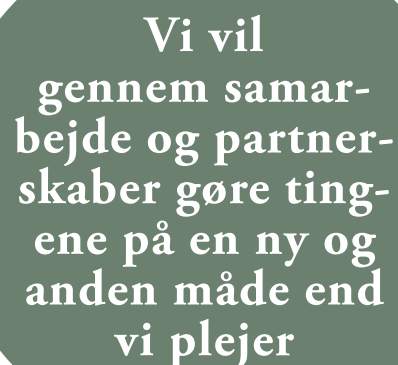
Vi skal derfor i højere grad samarbejde bredt om at tænke forebyggelse og tidlige indsatser systematisk ind igennem hele livet – fra sundhedsplejen, daginstitu-

tioner, skoler, ungdomsuddannelser, byplanlægning, arbejdspladser, sociale bosteder, aktivitetscentre, sygepleje, rehabilitering og genoptræning og have fokus på fastholdelse af de opnåede effekter. Københavneres muligheder for at leve et liv med høj livskvalitet skal prioriteres og løftes som et fælles ansvar i hele kommunen.

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

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

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



**Vi vil  
gennem samarbejde og partnerskaber gøre tingene på en ny og anden måde end vi plejer**

## **Vi styrker den sammenhængende sundhedsindsats**

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

Vi vil styrke koordineringen på tværs af Region Hovedstaden, praktiserende læger og kommunen. Vi skal have øget fokus på sundhedsfremme, forebyggelse og tidlig opsporing, så flere københavnere forbliver raske, samt sikre tidlig hjælp til dem der er syge. Det gør vi ud fra devisen om, at det er bedre at forebygge end at behandle. Vi skal samtidig sikre, at sundhedssystemet ikke medvirker til at øge uligheden i sundhed. Let og lige adgang er et grundlæggende princip i det danske sundhedsvæsen. Alligevel er der i dag københavnere, som ikke får de tilbud, de har behov for, eller som har svært ved at tage imod indsatserne. Vi vil derfor udvikle og gennemføre tiltag, der skaber mere lighed i sundhed samt sikre, at de københavnere, der har brug for behandling får den rette indsats og støtte så tidligt som muligt. Derfor indgår vi forpligtende aftaler med Region Hovedstaden og almen praksis.

Tidlig behandling og indsats forbedrer muligheden for at overleve alvorlige sygdomme, og genoptræning og rehabilitering spiller en afgørende rolle for, at københavnere kan få så kort en sygdomsperiode som muligt. For erhvervsaktive spiller det en afgørende rolle i forhold til at kunne fastholde uddannelse og arbejde. Og for ældre københavnere bidrager det til sund aldring ved at funktionsevnen bevares efter sygdom, så dagligdagen kan klares med begrænset eller ingen støtte. Vi vil have fokus på de udfordringer, københavnere oplever ved at være syge eller leve med sygdom, da det har stor indflydelse på deres livskvalitet og tilbagevenden til hverdagen. Københavnerne skal støttes i at mestre egen sygdom med udgangspunkt i deres ressourcer og behov. Samtidig skal vi have fokus på at støtte københavnere i at fastholde de forbedringer, de har opnået i forhold til deres funktionsevne og livskvalitet - også på langt sigt.

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

Når vi igangsætter indsatser for at forbedre københavnernes sundhed og trivsel for at øge livskvaliteten, så prioriterer vi det, vi ved der virker, på baggrund af erfaringer og viden med udgangspunkt i borgerens liv. Det gør vi for at sikre, at københavnere får mest

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

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



**Vi prioriterer  
det, vi ved  
virker**











## 4. SÅDAN FØLGER VI OP

For at københavnere skal opnå en mærkbar forandring i deres liv og hverdag, er det afgørende med et fælles, tværgående ejerskab, hvor alle forpligter sig til at bidrage med at løse udfordringerne, så vi kan sikre københavnere et liv med høj livskvalitet og dermed realisere vores vision.

Derfor igangsætter vi handleplaner på tværs af alle udvalg, der følges op af konkrete initiativer og indsatser, som tager udgangspunkt i borgerens hele livssituation. Handleplanerne skal sikre fokus på de faktorer, der påvirker københavnernes sundhed mest, og skabe sammenhængende tilbud og indsatser for københavnere på tværs af sektorer. Det kan eksempelvis være handleplaner for psykisk sundhed, overvægt, fysisk inaktive børn eller alkohol. Handleplanerne skal løftes med konkrete budgetønsker, hvorefter indsatserne skal integreres i driften af vores kerneopgaver i hele kommunen.

Vi vil løbende afholde temamøder på tværs af kommunens politiske udvalg og forvaltninger. Vi vil inddrage borgere, eksperter og samarbejdspartnere, gennem blandt andet arbejdsseminarer og arrangementer, for at få afdækket, hvor udfordringerne er størst, og få input til, hvordan vi løser dem bedst muligt.

---

**Hvert år aflægger vi status til Sundheds- og Om-sorgsudvalget og Borgerrepræsentationen om, hvordan det går med at forbedre københavnernes sundhed og realisere visionen.**

---



**KØBENHAVNS KOMMUNE**

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen  
Center for Sundhed /  
Kommunikations- og Presseafdelingen  
Sjællandsgade 40  
2200 København N

Telefon 33 66 33 66  
E-mail: [suf@suf.kk.dk](mailto:suf@suf.kk.dk)

Foto: Thomas Vilhelm

April 2015  
[www.kk.dk](http://www.kk.dk)