



HANDLEPLAN FOR DIABETES 2016-2019

UDKAST

NYD LIVET, KØBENHAVNER
KØBENHAVNS SUNDHEDSPOLITIK



DIABETES I KØBENHAVN

Visionen i Københavns Kommunes sundhedspolitik er, at københavnernes skal leve med bedre livskvalitet, og have lige muligheder for et godt og langt liv. En primær udfordring i forhold til at indfri denne vision er, omkring 21.500 københavnere har fået diagnosticeret diabetes, og cirka en fjerdedel har diabetes uden at vide det. Antallet af københavnere, der lever med diabetes forventes at stige til 40.000 i 2025, hvilket gør diabetes til den hurtigst voksende kroniske sygdom.

Der er brug for en mere helhedsorienteret indsats, hvor vi sætter borgeren med diabetes behov i centrum. Herunder alle de aspekter og følgerikninger, der har betydning for hverdagslivet. Derfor vil vi i København have en handleplan for diabetes med en klar retning for, hvordan vi skal blive bedre til at opspore forstadier til diabetes og sikre en bedre rehabilitering og behandling til de borgere, som allerede lever med diabetes, og vil leve med sygdommen i mange år.

Gode argumenter for at gøre en ekstra indsats

Diabetes er en kronisk sygdom, der skyldes forstyrrelser i kroppens omsætning af sukker, fedt og proteiner. Tilstanden forværres typisk over tid, og har en række følgerikninger, der forringer livskvaliteten. Borgere med diabetes har blandt andet øget risiko for at udvikle hjertekarsygdom, øjensygdom, fod- og skinnebenssår og nyresygdom, samtidig har det store psykosociale konsekvenser at leve et liv med diabetes. Der er med andre ord mange gode argumenter for at gøre en ekstra indsats over for de mange københavnere, der har diabetes, og den store gruppe, der er i risiko for at udvikle diabetes i de kommende år.

Mange borgere med diabetes her en uhensigtsmæssig regulering af sygdommen og følgerikninger. Samtidig er det kun halvdelen af de nydiagnosticerede borgere med diabetes, som henvises til et kommunalt rehabiliteringstilbud.

Kilde: *Københavns Kommune*

I dag er de samlede udgifter til behandling, pleje og produktionstab som følge af københavnere, der har diabetes 2,9 mia. kr.. Det beløb forventes at stige til 6,3 mia. kr. i 2040, hvis der ikke gribes ind.

Kilde: *Cities changing diabetes, november 2015*

København har på grund af sin størrelse en særlig mulighed for at være med det at skabe rammerne for morgendagens sundhedsvæsen. Med denne handleplan ønsker Københavns Kommune at imødegå udfordringerne ved væksten i diabetesforekomsten ved at etablere et kommunalt fyrtårn på diabetesområdet.

Vi vil handle inden for tre spor og fokusere på de københavnere, der har størst behov.

Spor 1: Ulighed i forekomst og konsekvenser af diabetes skal reduceres i København

Spor 2: Et Center for Diabetes skal være rammen om en sammenhængende diabetesindsats i København

Spor 3: Samarbejde med erhvervslivet skal bidrage til **nye innovative løsninger** til københavnere med diabetes

ULIGHED I FOREKOMST OG KONSEKVENSER AF DIABETES SKAL REDUCERES

Diabetes er ulige fordelt blandt københavnernes. Uligheden hænger sammen med ens uddannelsesniveau, tilknytning til arbejdsmarkedet, køn, civilstatus og etnicitet. Det betyder med andre ord, at en mand med pakistansk baggrund, der bor alene i Brønshøj, som har en kort uddannelse og er uden arbejde, har langt større risiko for at få diabetes end en kvinde med dansk oprindelse, der bor på Østerbro med sin familie, og som har en lang uddannelse og er i arbejde.

Ikke nok med at forekomsten af diabetes er skævt fordelt blandt københavnernes. Uligheden kommer også til udtryk ved, at følgevirkningerne af et liv med diabetes er relativt større. Kortuddannede borgere med diabetes har således flere ambulante hospitalsbesøg, flere indlæggelser, og færre gode leveår end borgere med en længerevarende uddannelse, der har diabetes.

Manglende overskud gør det svært at tage hånd om diabetes

Årsagerne til uligheden skal findes i borgernes livssituation. Borgere med lav uddannelse, uden arbejde og med et svagt socialt netværk har en ophobning af dårlige levevilkår. Økonomiske og sociale problemer gør det svært at fokusere på også at få lavet sund mad og dyrket tilstrækkeligt med motion, fordi der er andre problemstillinger, der presser sig på og fylder. Borgernes komplekse situation, gør dem særligt sårbare for at udvikle diabetes og de oplever typisk et manglende overskud til at gøre noget ved de faktorer, der øger risikoen for at få diabetes. Det er således ikke nødvendigvis manglende viden og motivation, der er en hindring for at

udvise egenomsorg, gennemføre et diabetesforløb, fastholde ændringer over tid, og sikre en hensigtsmæssig regulering af sygdommen, men nærmere komplicerede livsomstændigheder.

I København er der 18,5 % af de kortuddannede borgere udenfor arbejdsmarkedet med etnisk minoritetsbaggrund, der har diabetes sammenholdt med 9 % blandt kortuddannede udenfor arbejdsstyrken med dansk majoritetsbaggrund.

Kilde: *Rules of halves*, 2015



Sundhedsvæsenet kan i nogle tilfælde forstærke uligheden

Uligheden forstærkes af, at sundhedsvæsenet typisk kommunikerer til borgere med en mellem- og videregående uddannelse og i mindre grad tager højde for, at kortuddannede borgere, ældre og etniske minoriteter har sværere ved at tilegne sig og anvende sundhedsrelateret information. Manglende information om og inddragelse i eget sygdomsforløb begrænser borgernes muligheder for at tage hånd og egen sygdom. Det betyder, at de nævnte målgrupper udover at være i større risiko for at udvikle diabetes også er i større risiko for at udvikle følgekomplicationer til sygdommen.

Vi tør behandle borgerne forskelligt

I København tør vi behandle borgerne forskelligt afhængigt af den enkelte borgers situation og behov. Vores forløb og tilbud skal være for alle københavnere. Vi vil imidlertid differentiere vores indsats, så vi tilbyder mere hjælp og støtte til de borgere, der har sværest ved at udvise egenomsorg og tage hånd om

egen sundhed og sygdom i dagligdagen og mindre støtte til dem, der kan selv.

Kommunen vil sikre, at borgerne bliver inddraget i beslutninger vedrørende deres sundhed og sygdom, og understøtte at de kan navigere i sundhedsvæsenet.

CITAT af mand på 57 år i risiko for at udvikle type 2 diabetes

“Men selvfølgelig er du i risiko, og dertil svarer jeg, at diabetes ikke er den værste sygdom, man kan få, det er måske endda den mindst alvorlige, så nej, det er ikke noget jeg tænker over i hverdagen”.

Derfor vil Københavns Kommune:

- Iværksætte **forebyggende tiltag eksempelvis i boligområder, på arbejdspladser eller i klubber/foreninger** med en stor andel af borgere i risiko for at udvikle kroniske sygdomme som bl.a. diabetes.
- Styrke den tidlige indsats i forhold til at opspore borgere i risiko for diabetes herunder særligt **mænd i alderen 45+, etniske minoriteter og borgere uden for arbejdsmarkedet.**
- Udvikle differentierede indsatser til sårbare **borgere med diabetes** med afsæt i den enkeltes behov, situation og kompetencer.
- Etablere en **navigatordning** i samarbejde med Diabetesforeningen med henblik på at mindre ressourcestærke borgere med diabetes får støtte til at tilegne sig de nødvendige kompetencer til at udvise egenomsorg, tage hånd og deres sygdom og få udbytte af de tilbud, der findes til borgere med diabetes.
- Bidrage til at alle borgere med diabetes har en hensigtsmæssig regulering af sygdommen, så **følgekomplicationer undgås.**

ET CENTER FOR DIABETES ER RAMMEN OM EN SAMMENHÆNGENDE DIABETESINDSATS

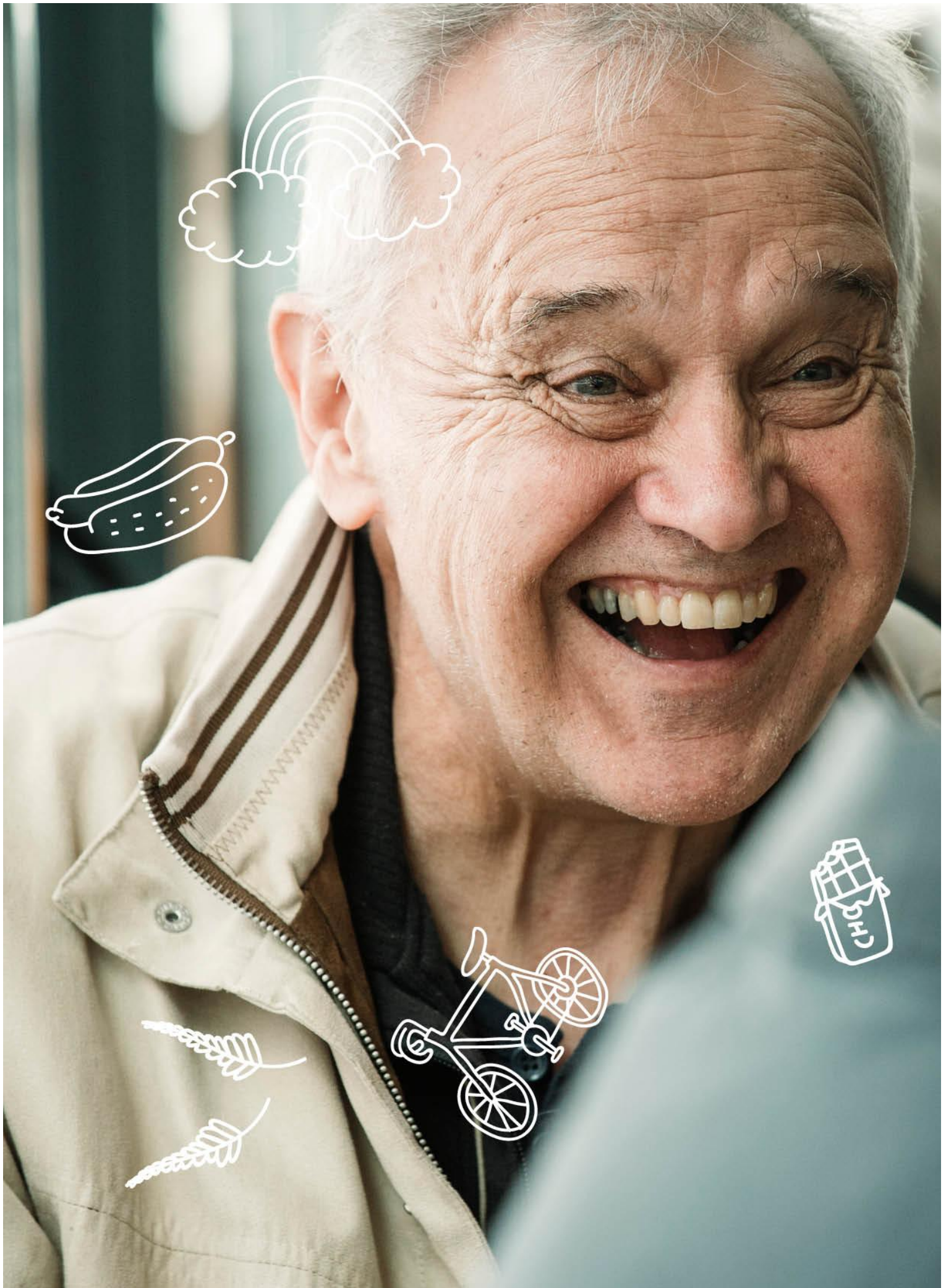
I dag skal københavnere med diabetes rundt på flere forskellige lokaliteter for at modtage den specialiserede behandling, som er nødvendig for at undgå yderligere komplikationer til sygdommen. Det betyder, at en borger typisk skal til blodsukkerkontrol hos egen læge, i diætistforløb i kommunens sundhedshus, i en klinik for fodterapi flere gange årligt for at få undersøgt følsomheden i fødderne og forebygget fodsår, til øjenlæge en gang årligt for at få screenet nethinden for eventuelle blodsprængninger og til kontrol for skader på lever og nyre på hospitalet.

Flere fagligheder under ét tag

I København vil vi derfor etablere et Center for diabetes, hvor flere fagligheder er samlet under ét tag. Det vil gøre det lettere for borgeren at navigere i sundhedsvæsenet, borgeren kan tilses af flere fagligheder på samme dag, og de sundhedsprofessionelle har mulighed for at skabe mere sammenhængende forløb af højere kvalitet med bedre rehabilitering/ behandling til følge og dermed mindske risikoen for senere at udvikle følgesygdomme.

Der etableres et hus, hvor alle københavnere med diabetes, og deres pårørende føler sig velkomne og har lyst til at være. De fysiske rammer skal være positive og helbredsstimulerende. Huset vil indeholde moderne og inspirerende køkkenfaciliteter, hvor borgerne kan lære at lave sund og velsmagende mad i samarbejde med en professionel kok, der hører til i huset. Center for diabetes skal rumme brugervenlige træningsfaciliteter med mulighed for at dyrke motion både ude og inde. Der skal være indbydende samtalerum til patientundervisning og individuelle forløb, samt en café, der stimulerer til netværk og relationsdannelse.

Center for diabetes skal åbne sig for civilsamfundet og danne et tæt partnerskab med Diabetesforeningen, som også får en afdeling i huset. Diabetesforeningens rådgivningsfunktioner vil således være en integreret del af huset. Det er centralt, at borgernes ressourcer bringes i spil og gennemsyrrer alle de aktiviteter, der foregår i huset, således at borgernes ressourcer er omdrejningspunktet og drivkraften i centret.



Vi skal sikre opsporing i risikogrupper og indsatser til sårbare borgere

Når diabetes indsatsen fra de nuværende Forebyggelsescentre samles i ét bydækkende Center for Diabetes er det vigtigt at indtænke muligheden for lokale tiltag, der sikrer opsporing i risikogrupper og indsatser til sårbare borgere, der ikke kommer i centret. Dette arbejde skal foregå i tæt samspil med den borgerrettede forebyggelse, frivillige og lokale aktører i fx boligområder.

Borgere med diabetes og deres pårørende skal styrkes gennem målrettet patientuddannelse. Formålet med patientuddannelse er at sikre at borgere med diabetes får de rette kompetencer, der gør dem i stand til at mestre hverdagen med deres sygdom. København er allerede nået langt, men der er behov for et øget fokus på,

hvordan vi når forskellige målgrupper med mere målrettede tilbud. Det gælder fx mænd, etniske minoriteter, psykisk syge etc., borgere som vi har svært ved at rekruttere med de tilbud, der findes i dag. Samtidig skal vi sikre at borgerne deltager i hele rehabiliteringsforløbet i centret, således at frafaldet mindskes, og fastholdelsen af den nyerhvervede viden understøttes med opfølgende tiltag evt. fra frivillige og peers.

Indkomsttabet for en borger med diabetes med svære komplikationer i forhold til en borger med diabetes uden komplikationer er op til 180.000 kr. årligt

Samarbejde med almen praksis er vigtigt

Samarbejdet med almen praksis skal styrkes yderligere så borgerne får den bedste behandling af deres diabetes fra begyndelsen. Når borgere med uopdaget diabetes, eller i risiko for at udvikle diabetes, opspores, er det afgørende, at de tidligt i forløbet opfordres til at gå til lægen og påbegynder behandling. Alle praktiserende læger i København skal kende Center for Diabetes og dermed sikre at nydiagnosticerede borgere henvises til et rehabiliteringsforløb i centret.

Udover de mere fysiske følgevirkninger af diabetes, så udgør diabetes også en stor psykosocial belastning og påvirker mange aspekter af livet negativt som fx følelsesmæssig trivsel, økonomi, fritid, arbejde, forhold til familie og omgangskreds. Derfor er det vigtigt, at arbejde på at diabetes fylder så lidt

CITAT kvinde 50 år
“Jeg er fuldt ud klar over, hvad der er sundt og usundt, og jeg ved, hvad jeg bør gøre. Men fra mit perspektiv er der en stor kløft mellem viden og handling”

så muligt i borgernes liv. Centret skal på sigt have socialfaglig kompetence og psykologer til rådighed, så der tages hånd om de mange borger, der har helt andre problemer i hverdagen, og som fylder mere end deres diabetes. Center for Diabetes kan ligeledes i samarbejde med forsknings-institutioner være fyrtårn inden for udvikling og afprøvning af nye modeller for behandling og støtte til borgere med diabetes, som rummer de psykosociale aspekter.

Derfor vil Københavns Kommune:

- Etablere et **Center for Diabetes**, hvor flere specialistfunktioner samles under et tag fx fodterapeuter og mulighed for øjenscreening, samt social- og psykologrådgivning dette i samarbejde med Diabetesforeningen og Steno Diabetes Center Copenhagen.
- Etablere et Center for diabetes i **positive og helbredsstimulerende fysiske rammer**, der danner udgangspunkt for netværk og relationsdannelse for borgere og deres pårørende
- Indgå **partnerskab med Diabetesforeningen** vedrørende rådgivnings funktioner, samt etablere samarbejde om fastholdelse med ligesindede med henblik på fastholdelse, ny læring og nye vaner.
- Skabe et mere **forpligtende samarbejde med almen praksis, og på tværs af kommunes forvaltninger**, så alle relevante borgere henvises til centrets tilbud.
- Styrke **samarbejde med hospitalerne** omkring udgående teams, kvalitetsudvikling og gensidig rådgivning.
- Have fokus på **tidlig opsporing** fx i forhold mødre, der har udviklet svangerskabsdiabetes og deres børn. Dette skal være i et tæt samarbejde med hospitalerne.
- **Udvikle differentierede tilbud** målrettet mænd, etniske minoriteter, psykisk syge etc.
- **Samarbejde med apotekere** så information om Centrets tilbud indgår i kronikersamtalen.

NYE INNOVATIVE LØSNINGER

Den markante stigning i antallet af københavnere, der i de kommende år vil komme til at leve med diabetes, kalder på nye innovative løsninger.

Løsninger, som vi skaber i samarbejde med virksomheder, forsknings- og uddannelsesinstitutioner, interesseorganisationer samt øvrige aktører. Vi finder i fællesskab de løsninger, der giver den bedste livskvalitet for den enkelte, et større marked for virksomheder samt differentierede ydelser og tilbud i kommunen.

Frihed og selvhjulpethed spiller en væsentlig rolle i københavnernes liv, uanset alder, køn, sygdom osv. Et godt helbred giver københavnere friheden til at leve det liv, de ønsker. For københavnere, der er i risiko for at udvikle diabetes eller har fået diabetes, handler det blandt andet om at skabe forandringer i hverdagen med fokus på egen sundhed og trivsel. Men for mange er det en stor udfordring. Vi skal derfor finde nye løsninger, som gør det nemmere for københavnere at træffe sunde valg, og som både giver københavnere med diabetes inspiration og mulighed for at være selvhjulpne og den rehabilitering og behandling, de har brug for.

Københavnernes behov skal i spil

Det er eksempelvis løsninger, som giver støtte til at motionere og spise sundt i dagligdagen, og som gør det muligt for den enkelte at træne derhjemme, når det passer eventuelt kombineret med online støtte af en terapeut. Det er også løsninger, hvor københavnere med diabetes løbende kan monitorere, hvordan de har det og agere ud fra den viden.

Første skridt på vejen handler om at forstå københavnere og det hverdagsliv, som de lever. Det er nærliggende, at vi har en tæt dialog med de københavnere, som kommer i Center for Diabetes, og at vi bringer deres behov og ønsker i spil, både når det drejer sig om at udvikle de kommunale ydelser og tilbud og finde nye løsninger på markedet.

Københavns Kommune har i samarbejde med Bispebjerg Hospital gennemført et telemedicinsk forsøg til borgere med diabetes. I forsøget har borgerne fået udleveret computer og måleudstyr, målt blodsukker, blodtryk og vægt samt sendt informationerne til en sygeplejerske i kommunen. Forsøget har givet borgerne en bedre egenomsorg, og sygeplejerskerne har fået et større indblik i borgernes hverdag og dermed bedre mulighed for at vejlede borgerne.

Københavnere med diabetes og deres pårørende har også mulighed for at fortælle om deres idéer og udfordringer i hverdagen i Velfærds-klinikken. Velfærds-klinikken er Københavns Kommunes indgang for alle, der har lyst til at byde ind med gode idéer, udfordringer eller bud på nye velfærdsteknologiske løsninger på sundheds- og ældreområdet. Vi tester idéer og løsninger i praksis og sørger for, at de idéer og løsninger, som virker, kommer ud at leve.



Vi skal finde løsninger i samarbejde med virksomheder

De nye løsninger finder vi i tæt samarbejde med virksomheder, forsknings- og uddannelsesinstitutioner, interesseorganisationer og øvrige aktører. Vi samarbejder bredt, når det kommer til at finde nye løsninger, men vil også gennem strategiske partnerskaber finde nye måder at gøre tingene på.

Vi inviterer virksomhederne til at tage del i at løse udfordringerne på diabetesområdet. Det kan fx være virksomheder, som leverer tekniske hjælpemidler, der gør det nemmere at holde styr på kulhydrater, blodsukkertal og insulinmængder for både små og store i dagligdagen. Det er også virksomheder, som vil deltage i fælles drøftelser og udvikling af indsatser med fokus på at nytænke forebyggelse og behandling af diabetes og finde fremtidens løsninger, der fx mindsker antallet af københavnere i risiko for at udvikle diabetes.

Inspiration – strategisk partnerskab:

Philips samarbejder med Nya Karolinska Sjukhuset i Stochholm. De har indgået en 20-årig samarbejdsaftale baseret på et funktionsudbud, hvor Philips indkøber, installerer og servicere alt billeddiagnostisk udstyr til det nye hospital og uddanner medarbejderne i brug af udstyret. Parterne driver derudover innovation i fællesskab, som blandt andet indebærer, at Philips opretter og bemander et R&D center i forbindelse med hospitalsbyggeriet. Samarbejdet skal også sikre, at nye og mere effektive behandlingsformer kommer hurtigere på markedet og dermed kommer en langt større skare af patienter til gode.

Kilde: denoffentlige.dk (22.10.2014).

'Next big thing' – produkter i pipelinen:

I den nærmeste fremtid vil nye produkter gøre det muligt at få et bedre liv med diabetes. Google og Alcon er gået sammen om at udvikle en kontaktlinse, der kan måle glukose i tårer. Et team på Stanford Universitet arbejder på en chip, der måler autoantistoffer i blodet og dermed kan skelne mellem typer af diabetes.

Kilde Forecast Diabetes Magazine, marts 2015

Virksomhederne præsenterer løbende nye produkter på markedet. Vi har fingeren på pulsen og ser på, hvad produkter i pipelinen bringer af nye muligheder, der kan gøre en forskel for københavnere med diabetes og deres pårørende.

Den internationale dagsorden spiller også en rolle i udviklingen af nye innovative løsninger. København deltager i et internationalt partnerskab Cities Changing Diabetes med Novo Nordisk, Steno Diabetes Center, Københavns Universitet, Diabetesforeningen og syv andre storbyer - Mexico City, Shanghai, Tianjin, Houston, Johannesburg og Vancouver. Sammen kigger vi på udfordringerne med diabetes i storbyer og udveksler erfaringer, blandt andet for at spotte nye løsninger.

Vi skal inddrage forskningsinstitutioner

Vi skal desuden udnytte muligheden for at skabe evidensbaseret viden og inddrage forsknings- og uddannelsesinstitutioner for at kvalificere vores diabetesindsats. På nogle områder mangler vi viden om, hvad der virker, fx i forhold til at reducere social ulighed i sundhed og forstå psykosociale faktorer i udviklingen af diabetesindsatsen. Vi har derfor fokus på samarbejde med forsknings- og uddannelsesinstitutioner om udvikling og anvendelse af ny viden om diabetes. Vi vil også samarbejde om uddannelse af studerende og efteruddannelse af medarbejdere, der beskæftiger sig med forebyggelse og behandling af diabetes.

Derfor vil Københavns Kommune:

- Have fokus på at indsamle og systematisere viden om københavnere med diabetes, herunder **en videnscenterfunktion** i Center for Diabetes.
- Få københavnere med diabetes, deres pårørende, medarbejdere, virksomheder m.fl. til at byde ind med gode idéer eller bud på løsninger på diabetesområdet via **Velfærdsklinikken (ide.kk.dk)**.
- **Finde nye innovative løsninger**, fx sundhedsapplikationer og velfærdsteknologiske løsninger, i forebyggelsen, behandlingen og rehabiliteringen af diabetes.
- Etablere **strategiske partnerskaber med virksomheder** og andre aktører om udvikling af fremtidens innovative løsninger inden for diabetes.
- Prioritere **samarbejde med forsknings- og uddannelsesinstitutioner** med fokus på udvikling og anvendelse af ny viden om diabetes.