



**Dato:**  
September 2023

**Kontaktperson:**  
Line Schiellerup

**E-mail:**  
[ls@fysio.dk](mailto:ls@fysio.dk)

**Tlf.:**  
24 49 05 39

Københavns kommune  
Att. Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

## Høringsvar til Et godt liv i fællesskab: politik for det gode senior- og ældreliv 2023-2026

# Et godt senior- og ældreliv i Københavns Kommune

Danske Fysioterapeuter Region Hovedstaden har med stor interesse læst høringsudkast til politik for det gode senior- og ældreliv.

Først og fremmest ros og anerkendelse for udkastets fokus på et mere sammenhængende sundhedsvæsen og en tidlig indsats med forebyggelse og rehabilitering<sup>1</sup>. Danske Fysioterapeuter er helt enige i, at rammerne for hverdagen kan styrke og understøtte den fysiske, mentale og sociale sundhed for Københavnerne. Hverdagens rammer er et vigtigt fokus, fordi de forkerte rammer kan være begrænsende og hæmmende for et godt senior- og ældreliv i fællesskab med andre.

### **Et liv i bevægelse fordi,**

Aldring medfører svækkelse af kroppens funktioner, anatomi og fysiologi. Som for den unge eller modne Københavner har forebyggelse af skader og tab af funktionsevne betydning for den ældres levede liv og den oplevede livskvalitet.

Bevægelse er med til at opretholde den ældres funktionsevne og dermed give bedre fysisk velvære, mere selvstændighed og højere livskvalitet. Derfor skal bevægelse og fysisk aktivitet<sup>2</sup> være naturligt som en forebyggende indsats for den ældre borger.

Forebyggelse er ikke kun vigtig for borger, det er det i høj grad også for kommunen, fordi det har betydning for behovet for hjælp. Forebyggelse reducerer behovet for smertestillende medicin, indlæggelser og genindlæggelser og hjælp. Kommunen skal understøtte *et liv i bevægelse*, der forhindrer eller udskyder behovet for behandling og pleje.

Selv med rigtig gode forebyggelsesindsatser, kan indlæggelser af ældre borgere dog ikke helt undgås. I den sammenhæng, vil Danske Fysioterapeuter gerne gøre opmærksom på, at der er en klar sammenhæng mellem mængden af tid brugt på rehabilitering og genoptræning og resultatet af genindlæggelser og sundhed for alle borgergrupper. Derfor er denne indsats også er en god investering for borgers livskvalitet og for kommunens økonomi.

---

[<sup>1</sup>] definition anvendt i Hvidbog om Rehabilitering 2. udgave

[<sup>2</sup>Sundhedsstyrelsen 2023: "Fysisk aktivitet for ældre (65+). Viden om sundhed og forebyggelse".

## Forslag til indholdet

Fysioterapeuters kernefaglighed er netop forebyggelse, genoptræning og rehabilitering, hvorfor vi vil anbefale og stærkt advokere for, at ældre får adgang til fysioterapi i rigelige mængder og at fysioterapeuter tænkes ind i Københavns Kommunes kommende senior- og ældrepolitik for netop at understøtte *et godt liv i fællesskab*.

Danske Fysioterapeuter er optagede af, hvordan og hvornår vi får et paradigmeskifte i dansk politik. Det er nødvendigt og det er klogt, at vi som samfund fjerner os fra en tilgang med omsorg og pleje af ældre til et rehabiliterende fokus. Fagligt mener vi, at det er forebyggelse først og ikke først sætte ind med hjælp, når en borger bliver syg eller mister funktionsevne. Indførelse af systematisk test og tilbud ved fysioterapeut efter vurdering kan fjerne risikoen for fald og indlæggelse som følge af tab i muskelstyrke og svækket funktionsevne. En god *forebyggelsespolitik*, der sikrer at den enkelte har mulighed for et senior- og ældreliv med størst mulig kvalitet og selvstændighed, frem for en pludselig acceleration i aldring og stort plejebæhov til følge. Vi forslår at kommunens fokus er på at understøtte den naturlige aldring i rammer med mulighed for bevægelse.

Note: Danske Fysioterapeuter anvender begrebet *rehabilitering* som det er defineret i Hvidbog om Rehabilitering, der udkom i 2022. Her findes en masse gode råd og informationer, der kan være værd at inddrage en i den kommende politik.

Vi står gerne til rådighed ved spørgsmål eller behov for yderligere uddybning.

Med Venlig Hilsen



Line Schiellerup  
Regionsformand

Danske Fysioterapeuter Region Hovedstaden

