

Ældre i København 2021

Sundhed, træning,
pleje og bolig

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Sjællandsgade 40

2200 København N

Telefon: 33 66 33 66

E-mail: suf@kk.dk

www.kk.dk

Design KK Design

Fotograf

Forsidebillede:

Tryk

Papir Vi trykker på miljøvenligt papir

Oplag 18.000

Udgivet februar 2021

Indholdsfortegnelse

Indledning 5

1. Aktivitetstilbud 6

2. Tilbud i organisationer og foreninger 10

3. Mad og måltider 14

4. Praktisk hjælp og støtte 18

5. Hjælp og støtte til personlig pleje 22

6. Tilkøb af ekstra hjemmepleje og mad 26

7. Sygepleje 30

8. Hjælpe midler og boligindretning 34

9. Tilbud til borgere med demens 38

10. Omsorgstandpleje 42

11. Ældrebolig 44

12. Plejebolig 50

13. Midlertidige døgnophold 60

14. Genoptræning 66

15. Sundhed og forebyggelse 70

16. Tilbud og støtte til pårørende 78

Praktiske oplysninger 82

Lovgrundlag 94

Adresser og kort 101

Indledning

Dette katalog beskriver Københavns Kommunes tilbud til ældre københavnere, samt en række andre tilbud der også kan være relevante for ældre. Med kataloget vil vi give dig og dine pårørende et overblik over kommunens forskellige tilbud og muligheder for hjælp og støtte til ældre i København.

I Københavns Kommune har vi fokus på, at du som ældre københavnere fortsat skal kunne leve det liv, du ønsker, og gøre de ting, der betyder noget – også når du har brug for hjælp. Samtidig skal du være sikker på at kunne få den rette og specialiserede støtte, som du kan få behov for i forskellige situationer. Derfor har vi en lang række tilbud om aktivitet, træning, pleje og omsorg, som skal bidrage til en tryk og aktiv hverdag for dig.

Visitation eller ej

Nogle af kommunens tilbud kan du selv tilmelde dig. Det gælder fx nogle af de aktivitetstilbud, der er til ældre i kommunen. Andre tilbud skal du søge om og visiteres til. Det betyder, at du taler med en visitator om dit behov. Herefter vurderer visitatoren, hvilken hjælp du har behov for og ret til. Dette gælder fx, når du søger om praktisk hjælp og støtte, hjælpemidler eller ældrebolig. Der er også tilbud, som din læge skal henvise dig til. Det gælder fx vores tilbud om stresshåndtering og træning for ældre med slidgigt.

Samarbejde på tværs

Kommunen arbejder tæt sammen med din læge og hospitalerne med det formål at give dig et godt og sammenhængende forløb, hvis du eksempelvis har været indlagt og skal på et midlertidigt rehabiliteringsophold, eller hvis du skal flytte fra dit nuværende hjem til en ældre- eller plejebolig.

Katalogets opbygning

I Ældre i København er kommunens tilbud inddelt i emner fra 1-16. Via indholdsfortegnelsen kan du finde det emne, du er interesseret i. Ved hvert tilbud er det angivet, hvor du kan finde uddybende information, hvordan du søger, om du skal visiteres, og hvad tilbuddet eventuelt koster.

Efter de emneinddelte afsnit har vi samlet en række praktiske oplysninger. Her kan du læse mere om at blive visiteret, om sagsbehandlingstider, klagefrister osv. Bagerst i kataloget finder du alle adresser og et kort med placering af alle tilbud og centre i hele byen.

Hvis du har spørgsmål til indholdet i kataloget, skal du kontakte din lokale visitation. Se hvordan på side 83.

COVID-19

COVID-19 har påvirket mange af vores tilbud i 2020 og vil muligvis også gøre det i 2021. På www.kk.dk/corona kan du se, hvordan situationen aktuelt påvirker sundheds- og omsorgsområdet.

1. Aktivitetstilbud

Aktivitetscentrene er et tilbud til dig, der bor hjemme, men gerne vil være en del af et fællesskab med andre. Du skal være 65 år eller derover for at kunne deltage i de mange forskellige aktiviteter.

Aktivitetscentrene

Aktivitetscentrene tilbyder fx:

- Træning og motion
- Foredrag
- Undervisning i brug af computer og mobiltelefon
- Udflugter
- Teater
- Korsang.

Du kan blive medlem af et aktivitetscenter ved enten selv at kontakte dem eller ved at blive visiteret.

Hvis du bliver visiteret til et aktivitetscenter, kan du få støtte til at deltage i aktiviteterne, til personlig pleje og til hjælp ved måltiderne.

Hvis du henvender dig direkte til et aktivitetscenter, vil medarbejderne i dialog med dig tage stilling til, om tilbuddet er noget for dig.

Du er som medlem med til at bestemme, hvilke aktiviteter der skal være på aktivitetscentret.

Du betaler et fast månedligt kontingent, og du kan købe mad på de fleste aktivitetscentre.

Sted

Det foregår på aktivitetscentrene. Se adresserne på side 8-9.

Transport

Du kan blive tilbudt kørsel, hvis du ikke selv kan transportere dig. Tal med aktivitetscenteret om det.

SØG OM TILBUDET

For at blive visiteret til et aktivitetscenter:

Kontakt din lokale visitation. Se side 83.

Eller tilmeld dig direkte på aktivitetscentret.

PRIS

Kontingent 118 kr. pr. måned.

Kørsel 185 kr. pr. måned

Derudover betaler du for mad.

LÆS MERE

www.kk.dk/aktiv

Her finder du aktivitetscentrene

AMAGER

Aktivitetscenter Bomi-Parken

Gyldenrisvej 4

2300 København S

Telefon: 82 56 67 57

Aktivitetscenter Højdevang Sogn

Sundbyvestervej 97

2300 København S

Telefon: 24 87 10 80

Aktivitetscenter Hørgården

Brydes Allé 3

2300 København S

Telefon: 86 56 30 32

Aktivitetscenter Peder Lykke

Peder Lykkes vej 65

2300 København S

Telefon: 32 34 43 24

BISPEBJERG

Aktivitetscenter Bispebjerg

Frederiksborgvej 77

2400 København NV

Telefon: 33 17 12 70

BRØNSHØJ/HUSUM

Aktivitets- og Demenscenter Pilehuset

Bystævneparken 25

2700 Brønshøj

Telefon: 38 27 42 90

Aktivitetscenter Brønshøj

Bystævneparken 1

2700 Brønshøj

Telefon: 38 27 41 90

INDRE BY/CHRISTIANSHAVN

Aktivitetscenter Indre By

Rosengade 1

1309 København K

Telefon: 82 56 70 14

NØRREBRO

Aktivitetscenter Baldersgade

Baldersgade 3 C

2200 København N

Telefon: 35 83 92 03

Aktivitetscenter Huset

Agnes Henningsensvej 4

2200 København N

Telefon: 27 10 42 47

Aktivitetstilbud for yngre borgere med demens

Aktivitetscenter Midtpunktet

Ryesgade 20 A

2200 København N

Telefon: 82 32 50 31

VALBY

Aktivitets- og Demenscenter Aalholmehjemmet

Maribovej 41

2500 Valby

Telefon: 35 30 20 44

Aktivitetscenter Langgade

Valby Langgade 97, stuen

2500 Valby

Telefon: 33 66 17 52

Aktivitetscenter Solgaven Valby

Følager 15

2500 Valby

Telefon: 35 83 66 00

Bydækkende aktivitetstilbud for borgere med synshandicap

Aktivitetscenter Vigerslev

Vigerslevvej 182

2500 Valby

Telefon: 33 17 16 80 / 81

VANLØSE

Aktivitetscenter Vanløse - Afdeling Bonderupgård

Randbølvej 61

2720 Vanløse

Telefon: 82 32 53 71

Aktivitetscenter Vanløse - Afdeling Damsøgård

Hanstholmvej 34

2720 Vanløse

Telefon: 38 77 36 23

VESTERBRO

Aktivitetscenter Vesterbro

Lyrskovgade 10

1758 København V

Telefon: 24 93 38 20

ØSTERBRO

Aktivitets- og Demenscenter Fælledgården

Drejøgade 3

2100 København Ø

Telefon: 39 13 51 35

Aktivitetscenter Østerbro

Helsingborggade 6

2100 København Ø

Telefon: 39 45 13 30

Aktivitetshuset i Randersgade

Randersgade 60, 1. sal

2100 København Ø

Telefon: 35 30 30 40

Se kortet bagerst i kataloget

Bemærk, nogle aktiviteter kan være ændrede pga. COVID-19. Kontakt dit aktivitetscenter for at høre nærmere.

2. Tilbud i organisationer og foreninger

Københavns Kommune støtter en lang række aktiviteter i organisationer og frivilligt drevne foreninger. Du kan her læse om nogle af de forskellige tilbud, du kan benytte dig af. Du kan også bidrage ved selv at være frivillig.

Messe for københavnere på vej på pension

Er du på vej eller lige gået på pension, inviterer vi dig til en årlig informations- og inspirationsmesse i København. Her kan du blive inspireret til mange oplevelser og nye fællesskaber, bl.a. muligheden for at være frivillig. Du kan også få generel information om pension, rettigheder og regler om økonomi og jura. Du bliver inviteret via e-Boks eller brev med posten i god tid før messen.

Telefonrådgivning til ældre

Seniorguiden er gratis rådgivning til ældre over 65 år. Det er frivillige i Røde Kors Hovedstaden, der står bag i samarbejde med Københavns Kommune. Du kan få rådgivning om flytning, økonomi, aktiviteter for ældre, muligheder for at blive frivillig eller få en følgesvend, besøgsven eller andet. Rådgiverne har mulighed for at komme på besøg hos dig, hvis en telefonsamtale ikke er tilstrækkeligt.

KONTAKT

Seniorguiden
Telefon: 6915 7157

LÆS MERE

www.hovedstaden.drk.dk/detgorvi/faellesskaber-for-seniorer/seniorguiden/

Motionsdag for seniorer

Spring for Livet er en motionsdag for alle seniorer i København, hvor du får mulighed for at prøve forskellige motionsaktiviteter. Du kan også møde en lang række foreninger. Spring for Livet holdes hvert år i september. Det er bl.a. af DGI Storkøbenhavn, Røde Kors, Dansk Vandrelaug og Københavns Kommune, der står bag dagen. Det foregår i Nørrebrohallen og er gratis.

LÆS MERE

www.dgi.dk

Facebook: Spring for Livet

Foreninger og frivilligt arbejde

København har en lang række klubber og foreninger, der arrangerer aktiviteter for ældre. Du kan fx deltage i tilbuddene på aftenskoler eller hos frivillige foreninger og ældreklubber, alt efter dine ønsker og behov. Du kan også selv vælge at blive frivillig.

Der er flere steder, hvor du kan få overblik over aktiviteter for ældre enten på nettet eller i trykt form.

Aktiviteter for ældre i København

På www.kk.dk/aktiv finder du en oversigt over aktivitetscentre og klubber for ældre i København opdelt på bydele.

Oversigten udkommer en gang årligt som et katalog, som du kan finde på biblioteker, borgerservice og aktivitetscentre.

Aktiviteter i København

På www.kk.dk/fritid kan du bl.a. finde oversigt over aftenskoler og tilskud til foreninger.

Aktiviteter for ældre i hele landet

På www.aktivtaeldreliv.dk kan du få overblik over aktiviteter for seniorer i flere kommuner herunder København. På siden kan du blandt andet søge på aktiviteter i dit nærområde eller på en særlig type aktivitet. Via et kort kan du få overblik over alle tilbud i nærheden.

Aktiviteter, hvor du kan blive frivillig er fx:

Tryghedsopkaldstjenester

Besøgsvenner

Motionstræning

Turguide

Madklubber

Studiekredse

Arrangementer og ture.

PRIS

Du skal betale kontingent for at være medlem af en klub eller forening.

LÆS MERE

www.kk.dk/aktiv

LÆS MERE

www.kk.dk/fritid

LÆS MERE

www.aktivtaeldreliv.dk

3. Mad og måltider

Københavns Kommune kan tilbyde dig hjælp og støtte til mad og måltider, hvis du f.eks. ikke selv kan tilberede dine måltider. Hvilke tilbud du kan få afhænger af, hvad du selv kan klare, og hvad andre i dit hjem kan hjælpe dig med.

Spisetilbud

Spisetilbud er et tilbud til dig, der ikke selv kan stå for madlavningen, eller som ønsker at spise sammen med andre. Når du er visiteret til et spisetilbud, har du mulighed for at gå hen på et spisested og spise et varmt hovedmåltid alle ugens dage. Du kan se spisestederne samt åbningstider på side xx.

Du kan frit benytte alle spisetilbud i byen. Du skal selv kunne komme hen til et spisetilbud og betale kontant på stedet. Hvis du bliver syg, eller der er sneglatte veje, har du mulighed for at få bragt mad fra en af leverandørerne af madudbringning.

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation.

Se side **83**.

PRIS

Hovedmåltid (2 retter): 55 kr.

Hovedret: 47 kr.

LÆS MERE

www.kk.dk/mad-til-aeldre

Hjælp til tilberedning af mad og spisning

Hvis du ikke selv er i stand til at stå for at tilberede mad og rydde af, kan du søge om hjælp til:

- Tilberedning af morgenmad, kold mad og mellemmåltider
- Opvarmning af mad
- Afrydning og opvask
- Støtte til at spise og drikke.

Du bliver visiteret til tilbuddet efter en konkret vurdering af dit behov. Hjælpen ydes af den leverandør, som du har valgt til personlig pleje.

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokal visitation.

Se side **83**.

PRIS

Ingen egenbetaling.

LÆS MERE

www.kk.dk/mad-til-aeldre

Madklippekort

Madklippekort er et tilbud til dig, der ikke selv kan stå for madlavningen. Madklippekortet giver dig mulighed for at købe mad én gang om dagen i en privat restaurant eller forretning, der sælger mad ud af huset. Du kan vælge mellem de restauranter og forretninger, der har tilmeldt sig ordningen.

Kommunen giver et tilskud til den mad, du køber. Du viser et legitimationskort, når du køber maden og får den derefter til nedsat pris.

Transport

Du skal selv kunne transportere dig hen til restauranten eller forretningen.

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation.

Se side **83**.

PRIS

Der er et tilskud på **12,50 kr.** pr. måltid.

LÆS MERE

www.kk.dk/mad-til-aeldre

Se hvor du kan købe mad med tilskud

www.kk.dk/madklippekort

Madservice med levering

Du kan blive visiteret til at få mad leveret til dit hjem, hvis du ikke kan lave mad og ikke er i stand til at gå hen til et spisested eller en restaurant og hente eller spise din mad. Du skal som udgangspunkt have behov for at få minimum tre måltider ugentligt.

Du kan hver dag vælge mellem flere hovedretter. Hovedretten kan suppleres med dessert eller forret, afhængigt af menuen. I forbindelse med visitation til madservice vil dine ernæringsmæssige behov blive vurderet, så du får det tilbud, der passer til netop dine behov.

Du kan vælge en kommunal eller en privat leverandør samt vælge, om maden skal leveres varm eller kølet. Maden leveres dagligt.

De private leverandører pakker deres mad på en særlig måde, så den kan holde sig i længere tid. Derfor kan du fra dem få leveret kølede retter samlet én eller to gange ugentligt. I så fald skal du selv varme maden op, når du har lyst til at spise den.

Du kan få yderligere oplysninger om leverandørerne hos din lokale visitation. Læs mere på side 83.

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation.

Se side 83

PRIS

Hovedmåltid (2 retter): 60 kr.

Hovedret: 47 kr.

Forret/dessert: 13 kr.

Morgenmadspakke: 26 kr.

Smørrebrødspakke: 40 kr.

LÆS MERE

www.kk.dk/mad-til-aeldre

Oversigt over leverandører

kk.dk/fritvalg

Her kan du komme og spise

AMAGER

Aktivitetscenter Hørgården

Brydes Allé 32

2300 København S

Telefon: 82 56 30 13

Mandag-fredag: 11.30-13.00

Aktivitetstilbud Bomi-Parken

Gyldenrisvej 4

2300 København S

Telefon: 82 56 67 57

Mandag-fredag: 12.00-13.00

Café Peder Lykke

Peder Lykkes vej 65

2300 København S

Telefon: 32 34 43 38

Mandag-fredag: 10.30-13.30

Lørdag-søndag: 11.00-13.00

BISPEBJERG

Bispebjergghjemmet

Tagensvej 186

2400 København NV

Telefon: 35 30 28 72

Mandag-fredag: 11.30-13.30

Håndværkerforeningen

Håndværkerhaven 49

2400 København NV

Telefon: 34 54 93 06

Mandag-fredag: 12.00-14.00

BRØNSHØJ/HUSUM

Aktivitetscenter Brønshøj

Bystævneparken 1

2700 Brønshøj

Telefon: 38 27 42 10

Mandag-fredag: 11.30-13.00

Restaurant Stævnemødet

Bystævneparken 2-3

2700 Brønshøj

Telefon: 38 27 42 32

Søndag-fredag: 11.00-14.30

Lørdag: Lukket

INDRE BY/CHRISTIANSHAVN

Nybodergården

Kronprinsessegade 61

1306 København K

Telefon: 33 48 19 03

Mandag-søndag: 11.30-12.45

Rosenborgcentret

Rosengade 1

1309 København K

Telefon: 82 56 70 00

Mandag-søndag: 12.00-13.00

og 18.00-19.00

NØRREBRO

Madam Blå - Plejehjem Sølund

Ryesgade 20

2200 Nørrebro

Telefon: 82 32 50 26

Mandag-fredag: 11.00-13.30

Lørdag: 12.00-13.30

SYDHAVNEN

Verdishave

Tartinisvej 31

2450 København SV

Telefon: 82 56 71 04

Mandag-fredag: 12.00-13.00

VALBY

Plejehjemmet Solgaven Valby

Følager 15

2500 Valby

Telefon: 35 30 48 02

Mandag-fredag: 11:00-13.30

Vigerslevhus Café

Center for Rehabilitering

og Akutpleje Vigerslevvej

Vigerslevvej 180

2500 Valby

Telefon: 33 17 16 90

Mandag-fredag: 12.15-13.15

VANLØSE

Aktivitetscenter Vanløse - Afdeling Bonderupgård

Randbølvej 61

2720 Vanløse

Telefon: 82 32 53 71

Mandag-fredag: 11.30-13.00

Aktivitetscenter Vanløse - Afdeling Damsøgård

Hanstholmvej 34

2720 Vanløse

Telefon: 38 77 36 23

Mandag-søndag: 12.15-13.00

VESTERBRO

Rundskuedagens Plejecenter- Rundskuedagen

Dannebrogsgade 44

1660 København V

Telefon: 35 30 29 10

Mandag-fredag: 1200-13.00

ØSTERBRO

Omsorgscenteret Fælledgården

Drejøgade 3

2100 København Ø

Telefon: 39 13 51 17

Mandag-fredag: 11.00-15.00

Lørdag-søndag: 11.30-15.00

Se kortet bagerst

i kataloget

Bemærk, nogle spisesteder kan have ændret åbningstider pga. COVID-19. Kontakt dit spisested for at høre nærmere.

4. Praktisk hjælp og støtte

Hvis du oplever, at de praktiske opgaver i hverdagen er blevet svære at klare selv, kan du søge kommunen om støtte og hjælp til fx rengøring, tøjvask og indkøb. Du får støtte på baggrund af, hvad du selv kan klare, og hvad du har behov for, at andre støtter dig med. Københavns Kommune vil gerne støtte dig i at kunne klare mest muligt selv i din hverdag. Den kommunale hjemmepleje kan levere en del af støtten via skærmbesøg. Det er dig og hjemmeplejen, der beslutter, hvilken støtte du kan få via en skærm.

Boks

Dit hjem som arbejdsplads

Når du modtager hjælp og støtte i hjemmet, er dit hjem også medarbejdernes arbejdsplads. Det betyder, at der skal tages hensyn til arbejdsmiljøet. Det kan i nogle tilfælde være nødvendigt at flytte rundt på møblerne, fjerne løse gulvtæpper eller installere arbejdsredskaber i dit hjem for at sikre et sikkert og sundt arbejdsmiljø.

Medarbejderne må ikke ryge i dit hjem. Københavns Kommune henstiller til, at du heller ikke ryger, mens du har besøg af medarbejderen.

Udredning og rehabilitering

Når du søger om praktisk hjælp og støtte, vurderer kommunen først, om du igen kan blive i stand til at klare nogle af opgaverne selv. Hvis det er tilfældet, henvises du til det, vi kalder et udrednings- og rehabiliteringsforløb.

Forløbet bliver sammensat, så det passer til dig. Du får støtte, træning og rådgivning ud fra de mål, du sammen med kommunens medarbejdere har sat. I forløbet arbejder du sammen med kommunens medarbejdere på at genvinde dine færdigheder.

Under forløbet vil et team af social- og sundhedsfaglige medarbejdere støtte dig til at blive bedre til de aktiviteter, du har vanskeligt ved at klare i hverdagen. Når du har været igennem dit forløb, evaluerer vi sammen, om du har nået dine mål. Herefter vurderer kommunen, om du fortsat har brug for hjælp, og i så fald hvilken hjælp.

LÆS MERE

www.kk.dk/hjemmeplejen

Rengøring

Du kan få støtte til rengøring af daglige opholdsrum, svarende til en bolig med opholdsstue, soveværelse, køkken, bad og entré (ca. 65 m²). Tidspunktet for rengøringen aftaler du med leverandøren. Du kan som hovedregel få støtte til rengøring hver anden uge og ekstra rengøring én gang årligt.

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation. Se side **83**.

PRIS

Du skal som udgangspunkt selv betale for miljøvenlige rengøringsmidler, støvsuger, koste, spande mv.

LÆS MERE

<https://www.kk.dk/artikel/hjemmepleje-til-%C3%A6ldre>

Rengøring kan omfatte støtte og hjælp til at:

- Skifte sengetøj
- Tørre støv af på flader i nå-højde, fx reoler, vindueskarme og lignende
- Vaske gulv i stue, entré, soveværelse og køkken
- Gøre rent i køkken og på badeværelse
- Støvsuge tæpper, gulve og møbler, du ofte bruger.

Når du aktivt deltager i rengøringen i samarbejde med personalet, udvikler eller vedligeholder du dine fysiske færdigheder.

Hvor meget og hvilken form for praktiske hjælp, du bliver tilbudt, afhænger af en konkret og individuel vurdering af din samlede situation, herunder de ressourcer, der er i din husstand.

Hjemmeplejen hjælper ikke med at rydde op efter fx gæster eller logerende, det skal de selv hjælpe dig med. Det er heller ikke muligt at få hjælp til pasning af kæledyr.

Ekstra rengøring kan gives én gang årligt.

Du bestemmer selv, hvordan du vil bruge de to timer og fyrrer minutter til ekstra rengøring

Du kan få støtte og hjælp til:

- Rengøring af mere end 65 m²
- Vask af køkkenskabe

- Vask af døre og paneler.

Hjælperen må ikke tage sig af havearbejde eller håndværksmæssige opgaver, og du kan fx ikke få hjælp til vinduespudsning.

Kommunen lægger vægt på, at du så vidt muligt deltager aktivt i arbejdet, så du i samarbejde med personalet genvinder eller vedligeholder dine færdigheder.

Tøjvask

Kommunen tilbyder en tøjvaskeordning, hvor du får hentet tøj, der vaskes og leveres tilbage til din bopæl.

Du kan få vasket:

- Dit eget tøj
- Sengelinned,
- Viskestykker
- Håndklæder og lignende.

Dyner, sengetæpper, vattæpper og gardiner er som udgangspunkt ikke omfattet af ordningen om tøjvask, men kan i særlige tilfælde indgå.

Har du behov for støtte og hjælp til at sortere vasketøj og til at lægge det på plads, kan du også søge om støtte til dette.

Du visiteres til tøjvask hver 2., 3. eller 4. uge ud fra en vurdering af dit konkrete behov. I særlige tilfælde kan du blive visiteret til tøjvask hver uge.

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation. Se side 83.

PRIS

Vask hver anden uge koster:

For enlige 189 kr. pr. måned (op til 8 kg pr. gang)

For par/samlevende 317 kr. pr. måned (op til 12 kg pr. gang).

For priser ved vask hver uge eller hver 3. eller 4. uge: Kontakt din lokale visitation.

LÆS MERE

<https://www.kk.dk/artikel/hjemmepleje-til-%C3%A6ldre>

Turkøb

Turkøb er en indkøbstur, hvor du bliver hentet af en chauffør på din bopæl og kørt i bus sammen med andre borgere til et indkøbscenter, fx Amager Centret eller Fisketorvet. Her har du selv mulighed for at købe de varer, du har brug for.

Du får minimum halvanden time til at købe dine varer. Når du er færdig med at købe ind, bliver du kørt hjem, og chaufføren hjælper dig med at bære varerne op til din bolig. Du kan ved turkøb ikke få hjælp til at sætte varerne på plads.

Du kan blive visiteret til turkøb hver uge eller hver anden uge, alt efter dit behov.

SØG OM TILBUDET

Kontakte din lokale visitation. Se side 83.

PRIS

Der er ingen egenbetaling, men du betaler selv for varerne, du køber på turen.

LÆS MERE

www.kk.dk/artikel/hjemmepleje-til-%C3%A6ldre

Indkøbsordning

Indkøbsordningen er et tilbud til dig, der ikke kan komme i butikker. Tilbuddet indebærer, at du bestiller dagligvarer hos en af kommunens udvalgte indkøbsleverandører, der leverer varerne på din bopæl.

Du vil få udleveret et varekatalog. Hvis du selv kan bestille dagligvarer på internettet, skal du gøre dette. Hvis du ikke kan bruge internettet, kan du foretage dine bestillinger telefonisk.

I særlige tilfælde kan du af hjemmeplejen få hjælp til at bestille dagligvarer og i særlige tilfælde kan leverandøren sætte varer på plads, når de ankommer til din bolig.

Dagligvarer leveres én gang om ugen i tidsrummet kl. 8.00-18.00, og du vil på forhånd blive oplyst om, hvornår på dagen varerne kommer.

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation. Se side 83.

PRIS

Der er ingen egenbetaling udover de dagligvarer, du bestiller.

LÆS MERE

www.kk.dk/artikel/hjemmepleje-til-%C3%A6ldre

5. Hjælp og støtte til personlig pleje

Hvis du oplever, at du ikke længere selv kan klare din personlige pleje, kan du søge kommunen om støtte og hjælp til fx at komme i bad og tage tøj af og på. Du får støtte af Københavns Kommune på baggrund af, hvad du selv kan klare, og hvad du har behov for, at andre hjælper dig med. Den kommunale hjemmepleje kan levere en del af støtten via skærmBesøg. Det er dig og hjemmeplejen, der beslutter, hvilken støtte du kan få via en skærm.

Boks

Dit hjem som arbejdsplads

Når du modtager støtte i hjemmet, er dit hjem også medarbejdernes arbejdsplads. Det betyder, at der skal tages hensyn til arbejdsmiljøet. Det kan i nogle tilfælde være nødvendigt at flytte rundt på møblerne, fastgøre løse gulvtæpper eller installere arbejdsredskaber i dit hjem for at sikre et sikkert og sundt arbejdsmiljø.

Medarbejderne må ikke ryge i dit hjem. Københavns Kommune henstiller til, at du heller ikke ryger, mens du har besøg af medarbejderen.

Udredning og rehabilitering

Når du søger om hjælp og støtte til personlig pleje, vurderer kommunen først, om du igen kan blive i stand til at klare noget af den personlige pleje selv. Hvis det er tilfældet, henvises du til det, vi kalder et udrednings- og rehabiliteringsforløb.

Forløbet bliver sammensat, så det passer til dig. Du får støtte, træning og rådgivning ud fra de mål, du sammen med kommunens medarbejdere har sat. I forløbet arbejder du sammen med kommunens medarbejdere på at genvinde dine færdigheder.

Under forløbet vil et team af social- og sundhedsfaglige medarbejdere støtte dig til at blive bedre til de aktiviteter, du har vanskeligt ved at klare i hverdagen. Når du har været igennem dit forløb, evaluerer I sammen, om du har nået dine mål. Herefter vurderer kommunen, om du fortsat har brug for støtte, og i så fald hvilken støtte.

Kommunen tilstræber, at du får støtte og hjælp af en fast gruppe af medarbejdere. Det er dog vigtigt, at du i forskellige situationer får den bedste faglige hjælp, og det kan betyde, at hjælpen nogle gange leveres af andre end de faste medarbejdere. Det vil især være aktuelt, hvis du har flere eller komplicerede sygdomme eller modtager meget hjælp.

Læs mere

www.kk.dk/hjemmeplejen

Personlig pleje

Hjælp til personlig pleje kan fx være:

- Støtte til at vaske sig eller komme i bad
- Tage tøj af og på
- Børste tænder
- Komme på toilettet.

Typisk vil du få daglig støtte til personlig pleje. Har du kun brug for hjælp til bad og hårvask, vil du dog som hovedregel få hjælp til dette 1-3 gange om ugen.

Du kan modtage personlig pleje hele døgnet, afhængigt af dine behov. Plejen bliver typisk udført om morgenen og om aftenen.

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation. Se side **83**.

Afløsning eller aflastning til pårørende i hjemmet

Hvis du som pårørende i hverdagen yder hjælp og støtte til en nærtstående, har du mulighed for at blive aflastet, så du fortsat kan forlade hjemmet for at bevare et socialt liv eller blive afløst i forhold til konkrete opgaver.

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation. Se side **83**.

LÆS MERE

www.kk.dk/artikel/hjemmepleje-til-%C3%A6ldre

Klippekort

Klippekortet tilbydes til dig, der får støtte til personlig pleje i hverdagen, og som samtidig enten har en indkøbsordning eller tøjvaskeordning, eller som har et meget begrænset netværk. Klippekortet betyder en ekstra halv time om ugen med én social- og sundhedsmedarbejder fra hjemmeplejen.

Det kan du bruge klippekortet til

Det er dig, der vælger, hvad tiden på klippekortet skal bruges til. Afhængigt af, hvad du ønsker, kan det både være til sociale aktiviteter eller praktisk hjælp. Du kan for eksempel bruge den ekstra tid til at:

- Besøge familie og venner

- Gå en tur
- Få gjort rent. Dog ikke vinduespudsning.
- Gå på café,
- Købe ind
- Have hyggeligt samvær med din nærmeste hjælper.

Du kan ikke bruge klippekortet til håndværksmæssige opgaver eller havearbejde.

Du har mulighed for at spare timerne sammen og bruge op til tre timer samlet. Du kan bruge dine klip på hverdage frem til kl. 22 efter aftale med din nærmeste hjælper.

Transport

Hvis du i forbindelse med brug af klippekortet uden for dit hjem har behov for særlig hjælp til transport, skal Movias kørselsordning benyttes. Du kan få mere at vide om Movia-ordningen hos hjemmeplejen.

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation. Se side **83**.

LÆS MERE

www.kk.dk/artikel/hjemmepleje-til-%C3%A6ldre

6. Tilkøb af ekstra hjemmepleje og mad

Du kan tilkøbe ekstra hjemmepleje og mad, udover hvad du er visiteret til, hos de private leverandører. Er du visiteret til hjemmepleje eller madservice med levering, kan du som led i et frikommuneforsøg i perioden 2018-2020 også tilkøbe ekstra hjemmepleje og mad hos de kommunale leverandører.

Køb af praktisk og personlig hjælp

Den kommunale hjemmepleje

Københavns Kommunes hjemmepleje tilbyder som led i et frikommuneforsøg i perioden 2018-2020 mulighed for at tilkøbe ekstra hjemmepleje, hvis du allerede er visiteret til enten hjemmepleje eller madservice med levering.

Du kan købe praktisk hjælp, fx:

- Hovedrengøring
- Oprydning
- Rengøring af køleskab
- Afrimning af fryser

Eller personlig hjælp, fx

- Hjælp til følgeskab ud af huset
- Neglepleje
- Hjælp til at modtage gæster.

KØB AF EKSTRA HJÆLP

Kontakt den kommunale hjemmepleje på det nummer, du normalt ringer til hjemmeplejen på.

PRIS

Spørg hjemmeplejen eller se på www.hjemmeplejetilaeldre.kk.dk

LÆS MERE

www.hjemmeplejetilaeldre.kk.dk

Den private leverandør af hjemmepleje Attendo

Den private leverandør af hjemmepleje, Attendo, tilbyder, som privat leverandør, mulighed for at tilkøbe ekstra hjemmepleje.

Attendo tilbyder fx:

- Hovedrengøring
- Oprydning
- Rengøring af køleskab
- Afrimning af fryser.

KØB AF EKSTRA HJÆLP
Kontakt Attendo København.

PRIS

Leverandøren kan oplyse prisen på tilkøbsydelse. Køber du rengøring eller tøjvask, kan du på SKAT's hjemmeside undersøge, om du kan trække beløbet fra som håndværkerfradrag.

LÆS MERE

www.attendo.dk

Den private leverandør af hjemmepleje, HjemmeHjælpen A/S

Hjemmeplejen A/S tilbyder, som privat leverandør, mulighed for at tilkøbe ekstra hjemmepleje.

- HjemmeHjælpen A/S tilbyder fx:
- Hovedrengøring
- Oprydning
- Rengøring af køleskab
- Afrimning af fryser.

KØB AF EKSTRA HJÆLP
Kontakt HjemmeHjælpen A/S i København.

PRIS

Leverandøren kan oplyse prisen på tilkøbsydelse. Køber du rengøring eller tøjvask, kan du på SKAT's hjemmeside undersøge, om du kan trække beløbet fra som håndværkerfradrag.

LÆS MERE

www.hjemmehjaelpen.dk/privat-hjemmehjaelp/hjemmehjaelp-til-aeldre

Køb af madservice med levering

Den kommunale leverandør, Københavns Madservice

Københavns Madservice tilbyder som led i et frikommuneforsøg i perioden **2018-2020** mulighed for tilkøb af mad, hvis du allerede er visiteret til hjemmepleje eller madservice med levering. Københavns Madservice tilbyder tilkøb af ekstra måltider fra den daglige menu samt festmåltider til 6, 8 eller 12 personer.

KØB AF EKSTRA MAD

Kontakt Københavns Madservice.

LÆS MERE

www.madservice.kk.dk

Den private leverandør, Det Danske Madhus

Du kan tilkøbe mad, udover den mad du er visiteret til, fra Det Danske Madhus. Det Danske Madhus tilbyder, at du enten kan bestille via bestillingsark eller online.

KØB AF EKSTRA MAD

Kontakt Det Danske Madhus.

LÆS MERE

www.detdanskemadhus.dk

7. Sygepleje

Københavns Kommune leverer sygepleje, hvis du har behov for pleje og behandling ved akut eller kronisk sygdom, eller hvis du har et vanskeligt sygdomsforløb.

Den kommunale sygepleje

Den kommunale sygepleje har følgende tilbud:

- Forebyggelse af tryksår
- Behandling af sår
- Støtte til medicindosering
- Støtte og rådgivning i forebyggelse af fald (faldudredning)
- Vejledning om måltider og indkøb, hvis du vejer for lidt, mangler appetit eller har tabt dig (ernæringsindsats)
- Vejledning om, hvordan du forebygger sygdom
- Støtte og vejledning i at leve med en kronisk sygdom
- Pleje og omsorg til alvorligt syge og døende
- Omsorg og støtte til pårørende og efterladte
- Hjælp ved akut opstået sygdom
- Støtte til at kontakte fx egen læge eller hospital
- Vurdering af inkontinensproblematik samt vejledning i inkontinenshjælpemidler og eventuel træning.

Sted

Som udgangspunkt får du sygepleje i en af kommunens sygeplejeklinikker. Du kan typisk få sygepleje kl. 8.00-15.00 på hverdage og i øvrigt efter nærmere aftale med klinisygeplejersken.

Hvis du fysisk og/eller psykisk ikke er i stand til at møde frem, kan du hele døgnet – alle årets dage – få besøg i eget hjem.

Du kan også få skærmbesøg, hvis du har brug for vejledning, hjælp og støtte i dagligdagen, som ikke kræver et fysisk besøg. Det kan være støtte og guidning til at dosere din egen medicin, huske at tage din medicin, eller skifte stomi-pose.

En medarbejder fra sygeplejen ringer dig op via skærmen på det aftalte tidspunkt. Når du skal i gang med skærmbesøg, får du udleveret en tablet fra Københavns Kommune, som

du låner. En medarbejder fra sygeplejen kommer ud til dig og sætter tabletten op og lærer dig, hvordan du skal bruge den.

Transport

Du skal selv betale for transport til og fra klinikken.

HENVISNING

Du kan blive henvist til den kommunale sygepleje af din praktiserende læge, speciallæge eller af en hospitalslæge, når du fx bliver udskrevet fra indlæggelse på hospitalet eller har modtaget ambulante behandling.

Du kan også selv henvende dig til din lokale visitation.

Se side **83**.

PRIS

Sygeplejen er gratis, men du betaler som udgangspunkt selv for medicin og særlige sygeplejeartikler.

LÆS MERE

<https://www.kk.dk/sygepleje>

Her finder du den kommunale sygepleje

AMAGER

Amager Sygeplejeklinik

Center for Genoptræning - Amager

Hans Bogbinders Allé 3, indgang 7

2300 København S

Telefon: 82 20 51 38/35 30 23 00

Hjemmeplejen/Sygeplejen Amager

Hans Bogbinders Allé 3, indgang 16
2300 København S
Telefon: 35 30 23 00

Sundparken Sygeplejeklinik
Sundparken 17
2300 København S
Telefon: 33 17 24 57. Kl. 8.00-9.00

BRØNSHØJ/HUSUM

Hjemmeplejen Vanløse/Brønshøj/Husum
Husum Vænge 9
2700 Brønshøj
Telefon: 35 30 46 50

INDRE BY/CHRISTIANSHAVN

Sygeplejeklinik Indre By
Rosenborgcenteret
Rosengade 1
1309 København K
Telefon: 35 30 26 55

NØRREBRO

Hjemmeplejen/Sygeplejen Nørrebro/Bispebjerg
Fensmarkgade 65-67, kld. - 2. sal
2200 København N
Telefon: 35 30 26 00

Sygeplejeklinik Nørrebro
Fensmarkgade 65

2200 København N

Telefon: 20 22 12 53

Sygeplejeklinik Mimersgade

Mimersgade 39-41

2200 København N

Telefon: 20 16 46 11/20 22 15 31

VALBY

Hjemmeplejen Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby

Krumtappen 2, 2. sal

2500 Valby

Telefon: 35 30 27 20

Sygeplejeklinik Langgadehus

Valby Langgade 97

2500 Valby

Telefon: 82 56 17 80

VANLØSE

Hjemmeplejen/Sygeplejen Vanløse/Brønshøj Husum

Indertoften 10

2720 Vanløse

Telefon: 35 30 46 50

Sygeplejeklinik Vanløse

Indertoften 10

2720 Vanløse

Telefon: 35 30 46 50

VESTERBRO

Sygeplejeklinik Vesterbro/Kgs. Enghave

Vesterbrogade 121

1620 København V

Telefon: 82 20 52 72

ØSTERBRO

Hjemmeplejen/Sygeplejen Indre By/Østerbro

Østbanegade 119

2100 København Ø

Telefon: 35 30 30 30

Sygeplejeklinik Østerbro

Randersgade 60, 1. sal

2100 København Ø

Telefon: 35 30 30 30

Se kortet bagerst i kataloget

Bemærk, nogle ydelser kan være ændrede pga. COVID-19. Kontakt din kommunale sygepleje for at høre nærmere.

8. Hjælpemidler og boligindretning

Københavns Kommune bevilger hjælpemidler, forbrugsgoder og hjælp til boligindretning, hvis du har en varig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, og hvis hjælpemidlet i væsentlig grad kan lette din hverdag.

Udstilling af hjælpemidler

Københavns Kommunes Hjælpemiddelcenter har en udstilling med et bredt udvalg af hjælpemidler. Her kan du få inspiration og vejledning i, hvordan du kan indrette dig for at bevare en aktiv og selvhjulpent hverdag.

Hjælpemiddelcentrets udstilling holder åbent hver torsdag kl. 14.00-16.00.

Se adressen på side xx.

Synshjælpemidler

Hvis du har brug for synshjælpemidler, kan du komme til Åben træffetid i København Kommunes Center for Specialundervisning for Voksne.

Her kan du få vejledning om dit synstab, forskellige synshjælpemidler og procedurer for ansøgning

Der er Åben træffetid hver torsdag kl. 10.00-11.30.

Sted

Center for Specialundervisning for Voksne

Se adressen på side xx.

Kvikservice

Kvikservice er et tilbud til dig der vil have dig let adgang til hjælpemidler. I Kvikservice kan du møde op og søge om hjælpemidler, afprøve dem og få dem med hjem samme dag.

Det er ikke alle hjælpemidler, der kan bevilges i Kvikservice. Du kan primært få rollatorer, stokke og badebænke.

Kvikservice har åbent alle hverdage kl. 10.00-14.00, samt torsdag kl. 10.00-16.00,

Det er muligt at møde op uden forudgående aftale.

Sted

Hjælpemiddelcentret.

Se adressen på side xx.

PRIS

Når du får bevilget hjælpemidler og boligindretning, skal du ikke betale noget. Når du får bevilliget forbrugsgoder, betaler kommunen som udgangspunkt et tilskud på 50 % af prisen.

LÆS MERE

www.hjaelpemiddelcentret.kk.dk

Tekniske hjælpemidler, boligindretning og forbrugsgoder

Tekniske hjælpemidler er eksempelvis rollatorer, badetaburetter, kørestole og nødkaldeanlæg. En del hjælpemidler betegnes også som velfærdsteknologi. Det er eksempelvis senge med speciel ind og udstigning og specielle funktioner samt vaske- og tørretoiletter.

Hjælp til nødvendig boligindretning er eksempelvis opsætning af greb på badeværelse og fjernelse af dørtrin.

Forbrugsgoder er ikke fremstillet kun for at afhjælpe en nedsat funktionsevne, men sælges bredt til store dele af befolkningen, eksempelvis en el-scooter eller hvilestol med el-funktion.

Der findes mange hjælpemidler og andre produkter, der vil kunne hjælpe dig i hverdagen, og som du ikke nødvendigvis kan få gennem kommunen, men selv kan købe. Det kan fx være skridsikre bademåtter, gigtvenligt køkkenudstyr og læse lupper til lettere forstørrelser.

SØG OM TILBUDET

Ansøgningsskema finder du på: www.kk.dk/hjaelpemidler.

Du kan også få hjælp hos din lokale visitation.

Se side xx

Personlige hjælpemidler

Personlige hjælpemidler er fx proteser, kompressionsstrømper, parykker, diabeteshjælpemidler og ortopædisk fodtøj.

SØG OM TILBUDET

Kontakt Hjælpemiddelcentret.

Ansøgningsskema finder du på: www.kk.dk/hjaelpemidler

Her finder du tilbud om hjælpemidler og boligindretning

Center for Specialundervisning for Voksne

Bystævneparken 20, 1. sal, lokale 123

2700 Brønshøj

Telefon: 82 56 11 00

Åben træffetid torsdag kl. 10.00-11.30

Hjælpemiddelcentret

Hans Knudsens Plads 3

2100 København Ø

Telefon: 35 30 67 68

Åbent hus torsdag kl. 14-16

Se kortet bagerst

i kataloget

Bemærk, nogle åbningstider og services kan være ændrede pga. COVID-19. Kontakt centret for at høre nærmere.

9. Tilbud til borgere med demens

Har du demens eller symptomer på demens, har Københavns Kommune en række tilbud til dig og dine pårørende. Det kan være råd og vejledning til at leve med en demenssygdom, pårørendegrupper, netværk, aktivitetstilbud og boliger.

Center for Demens - træning og rådgivning

Center for Demens tilbyder forskellige former for træning og rådgivning for borgere med demens i den tidlige fase.

Træning

For at deltage skal du være i stand til at klare moderat til hård fysisk træning og i udgangspunktet kunne transportere dig selv til tilbuddet.

Rådgivning

Derudover tilbyder centret åben rådgivning til alle borgere og pårørende, som har spørgsmål om demens samt mangler inspiration til at indrette eget hjem mere demensvenligt.

I Center for Demens kan du få:

- Oplysning og formidling om demens
- Undervisning i demens
- Pårørendegrupper, højskoleophold og netværk
- Aftenhøjskole for borgere med demens og deres pårørende
- Individuel rådgivning
- Inspiration til demensvenlig indretning.

Tilbuddene kan også foregå lokalt eller hjemme hos dig.

Du kan desuden få information om udredning og samarbejde med egen læge.

Sted

Center for Demens ligger i De Gamles By.

Se adressen på side xx

SØG OM TILBUDET

Træning

Kontakt din lokale visitation.

Se side 83.

Rådgivning er åbent for alle

LÆS MERE

www.demens.kk.dk

Aktivitetstilbud til borgere med demens

På et aktivitetstilbud til borgere med demens har medarbejderne særlige kompetencer i forhold til demens, så de kan tilrettelægge målrettede aktiviteter sammen med dig og sikre den rette støtte og omsorg. Et af kommunens aktivitetstilbud er særligt målrettet yngre borgere med demens.

Sted

De kommunale aktivitetstilbud herunder aktivitets- og demenscentre

Se side 8-9 og 41.

Transport

Du kan blive tilbudt kørsel, hvis du ikke selv kan transportere dig.
Tal med aktivitets- og demenscenteret om det.

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation. Se side 83.

PRIS

Kontingent 118 kr. pr. måned.
Kørsel 185 kr. pr. måned.

Derudover betaler du for mad.

LÆS MERE

www.kk.dk/demens

Midlertidige ophold for borgere med demens

Hvis du har en demenssygdom, og din ægtefælle eller anden nær pårørende fx skal ud at rejse, kan du søge om et midlertidigt ophold på et demenscenter.

Du kan også komme på et vurderingsophold på et demenscenter, hvis der er behov for en nærmere afklaring af, hvilken plejebolig form der bedst passer til dit behov

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation. Se side **83**.

PRIS

Egenbetaling er på 135 kr. pr. døgn.

Det dækker mad og vask af linned.

LÆS MERE

www.kk.dk/demens

Demenscentre - plejeboliger målrettet borgere med demens

På demenscentre er boligerne samlet i mindre grupper i et overskueligt miljø. Medarbejderne har særlige kompetencer i forhold til demens, og medarbejdergruppen er tværfagligt sammensat af eksempelvis sundhedsfagligt personale, pædagoger og terapeuter.

Det er ikke alle med demens, som har behov for at bo på et demenscenter. Det afhænger af dit behov for støtte, pleje og omsorg.

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation. Se side **83**.

PRIS

Du skal betale husleje som i andre plejeboliger. Huslejen afhænger af, hvor du tilbydes bolig.

LÆS MERE

<https://boligertilaeldre.kk.dk/saerlige-boliger-pa-plejehjem-til-borgere-med-demens>

Handicapkørsel

Hvis du har en demenssygdom og ikke kan benytte offentlige transportmidler, kan du søge om bevilling af handicapkørsel. Ordningen giver dig ret til 104 ture årligt og kan anvendes til både fritidsformål, sociale aktiviteter samt kørsel til og fra behandlingstilbud.

Du kan læse mere om handicapkørsel på side **90**.

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation. Se side 83.

Her finder du tilbuddene til borgere med demens

AMAGER

Demenscenter Højdevang

Sogns Plejehjem

Midlertidig flyttet til:

Vigerslev Allé 117

2500 Valby

Midlertidige ophold og demensvurderingsophold

Plejeboliger for borgere med demens

BRØNSHØJ/HUSUM/

Demenscenter Pilehuset

Bystævneparken 24-25

2700 Brønshøj

Telefon 3827 4290

Aktivitetstilbud

Midlertidige ophold og

demensvurderingsophold

Plejeboliger for borgere med demens

Plejeboliger for borgere med frontotemporal demens

Plejeboliger for borgere med Huntington-sygdomme

Sanseafdeling

NØRREBRO

Center for Demens Lindehusene

Alléen 4-6

2200 København N

Aktivitetstilbud

Plejeboliger for borgere med demens

Plejeboliger for yngre borgere med demens

Center for Demens - træning og rådgivning

Henrik Pontoppidansvej 2B, 1.sal

2200 København N

Telefon: 23 81 75 75

Træning

Rådgivning

VALBY

Demenscenter Højdevang

Sogns Plejehjem

Midlertidig flyttet til:

Vigerslev Allé 117

2500 Valby

Midlertidige ophold og demensvurderingsophold

Plejeboliger for borgere med demens

Demenscenter Aalholmehjemmet

Maribovej 41

2500 Valby

Aktivitetstilbud

Plejeboliger for borgere med demens

VANLØSE

Bonderupgård

Randbølgevej 61

2720 Vanløse

Plejeboliger for borgere med demens

VESTERBRO

Bryggergården

Alsgade 15

1764 København V

Plejeboliger for borgere med alkoholrelateret demens

Rundskuedagens Plejehjem

Dannebrogsgade 44

1660 København V

Plejeboliger for borgere med alkoholrelateret demens

ØSTERBRO

Demenscenter Fælledgården

Drejøgade 3

2100 København Ø

Aktivitetstilbud

Plejeboliger for borgere med demens

Se kortet bagerst i kataloget

Bemærk, nogle forhold kan være ændrede pga. COVID-19. Kontakt det enkelte sted for at høre nærmere.

10. Omsorgstandpleje

Københavns Kommune kan tilbyde dig tandpleje på kommunale handicapvenlige tandklinikker hvis du af fysiske eller psykiske grunde ikke er i stand til at komme på en almindelig tandlægeklinik. Du kan også få undervisning i, hvordan mund, tænder og protese plejes korrekt. I særlige tilfælde kan enkelte behandlinger foregå i dit hjem.

Omsorgstandpleje

Du kan få tilbud om omsorgstandpleje på handicapvenlig tandklinik eller i dit hjem, hvis du af fysiske eller psykiske grunde ikke er i stand til at komme på en almindelig tandlægeklinik.

Du skal betale for at være tilmeldt Omsorgstandplejen. Når du er tilmeldt Omsorgstandplejen, kan du ikke samtidig få tilskud til tandbehandling fra den offentlige sygesikring til behandlinger hos almindelige tandlæger.

Du skal også være opmærksom på, at udbuddet af behandlinger i Omsorgstandplejen, er begrænset. Tilbudet om omsorgstandpleje omfatter:

- Tandrensning
- Mindre tandfyldninger
- Protesekorrektioner
- Tandproteser
- Smertestillende tandbehandling.

Foregår behandlingen i dit eget hjem tilbyder vi primært:

- Udredende besøg
- Forbyggende tandpleje
- Protesebehandling
- Mindre nødbehandlinger

Omsorgstandplejen giver også rådgivning om mulighederne for tilskud til tandlægebehandling hos almindelige tandlæger.

SØG OM TILBUDET

Hvis du bor i eget hjem, skal du kontakte din lokale visitation. Se side **83**.

Hvis du bor i plejebolig, skal du tale med personalet på dit plejehjem.

PRIS

540 kr. pr. år.

LÆS MERE

www.voksentandplejen.kk.dk/

Sted

Omsorgstandplejen har flere klinikker rundt om i byen.

Transport

Hvis du får tilbud om behandling på en af vores klinikker, bliver kørslen betalt af Omsorgstandplejen. Der er derfor ikke yderligere udgifter for dig.

Her finder du Omsorgstandplejen

Voksentandplejen

Tietgensgade 31B, 2. sal

1704 København V

Telefon: 33 17 57 80

voksentandplejen@suf.kk.dk

Se kortet bagerst i kataloget

Bemærk, nogle forhold kan være ændrede pga. COVID-19. Kontakt Voksentandplejen for at høre nærmere.

11. Ældrebolig

Du kan i Københavns Kommune få tildelt en ældrebolig, der er særligt indrettet til ældre og handicappede. I en ældrebolig har du mulighed for at få samme hjælp, som hvis du boede i en almindelig bolig.

Du kan søge om en ældrebolig, hvis det ikke er muligt at indrette din nuværende bolig på en måde, der hensigtsmæssigt afhjælper din nedsatte funktionsevne. Du kan søge om en ældre bolig, hvis du fx ikke kan gå på trapper og/eller har behov for en bolig, hvor du kan anvende kørestol, rollator eller andre hjælpemidler/arbejdsredskaber. Med en ældrebolig får du en et- eller toværelses lejlighed i et ældreboligkompleks.

Frit valg af ældrebolig

Når du er godkendt til en ældrebolig, kan du vælge, om du ønsker at bo i en af kommunens boliger eller i en anden kommune. Den kommune, du ønsker at flytte til, skal dog også vurdere, om du kan godkendes til en ældrebolig. Selvom du er godkendt til en ældre bolig i København, kan du få afslag i den anden kommune.

Får du tilbudt en bolig, har du kort betænkningstid. Siger du ja, skal du overtage boligen hurtigst muligt. Hvis du afviser et boligtilbud, har det i første omgang ikke konsekvenser for din mulighed for at få tilbudt en anden bolig. Afviser du flere gange en tilbudt bolig, vil det blive vurderet, om en ældrebolig fortsat er den rette bolig for dig. Hvis du har børn eller en partner, kan de også flytte med i ældreboligen.

Har du et synshandicap, har du mulighed for at søge om en ældrebolig, der er særligt indrettet, så det er lettere for blinde og svagsynede at færdes.

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation. Se side 83.

PRIS

Du skal betale indskud, husleje, vand, varme og el i ældreboliger. Du kan søge om boligindskudslån og boligstøtte til huslejen. Læs mere på side 90.

LÆS MERE

www.boligertilaeldre.kk.dk/aeldreboliger

Tryghedsbolig

Du kan som noget nyt få tilbudt en tryghedsbolig i et fællesskab med andre ældre. Tryghedsboligerne er for dig, der bor alene.

Du kan søge om en tryghedsbolig, hvis du føler dig utryg eller ensom i en grad, der begrænser dig i hverdagen, men ikke har et stort behov for pleje.

Til en tryghedsbolig er der knyttet socialpædagoger og terapeuter, som støtter op om dit behov for omsorg, daglige gøremål, socialt samvær og aktiviteter.

Sted

Tryghedsboligerne ligger i ældreboligområdet Guldbergs Have på Nørrebro og fra sommeren 2021 i Sundparken på Amager.

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation. Se side 83.

PRIS

Du skal betale indskud, husleje, vand, varme og el i en tryghedsbolig. Du kan søge om boligindskudslån og boligstøtte til huslejen. Læs mere på side xx.

Oversigt over ældreboliger i København

På hjemmesiden www.boligertilaeldre.kk.dk får du nemt et overblik over ældreboliger i København. Her kan du fx også se vejledende ventetider, husleje og størrelse på boligerne. De fleste ældre boliger er lette at komme rundt i, selvom du er kørestolsbruger eller gangbesværet.

Her finder du ældreboligerne

AMAGER

Leifsgade/Halfdansgade/Snorresgade

Snorresgade 21

Halfdansgade 18-20

2300 København S

Livornoparken

Livornovej 14-128
2300 København S

Peder Lykke Bo
Peder Lykkes Vej 59 A-D og
67 A-S
2300 København S

Portugalsgade
Portugalsgade 2, 4, 6 og
14 blok C
2300 København S

Sundparken
Sundparken 1-46
2300 København S

BISPEBJERG

Bjergvænget
Bjergvænget 1-25
2400 København NV

Dommerparken
Dommerparken 1-31
2400 København NV

Ringergården
Ringergården 3,
5, 9 og 11
2400 København NV

Utterslevgård

Utterslevgård 1-20

2400 København NV

BRØNSHØJ/HUSUM

Frederikssundsvej

Frederikssundsvej 269 A-B

2700 Brønshøj

Gadelandet/Storegårdsvej

Storegårdsvej 24-32

2700 Brønshøj

Husum Vænge

Husum Vænge 5-8, 13-45, 47-48

Smørumvej 241-245 og

Merløsevej 1A-1B

2700 Brønshøj

Husumgård

Gadelandet 4-16

2700 Brønshøj

INDRE BY/CHRISTIANSHAVN

Nansensgade

Nansensgade 25

1366 København K

Voldboligerne 1-10

Christianshavns Voldgade 1-9

Bådsmannsstræde

1426 København K

NØRREBRO

Fogedgården

Fogedgården 1-17

2200 København N

Guldberghave

Guldbergs Have 1-35

2200 København N

Hothers Plads

Hothers Plads 4-16

2200 København N

Nørre Søpark

Ryesgade 15-17

2200 København N

Nørrebrogade

Nørrebrogade 11

2200 København N

Thorsgade

Thorsgade 48-52

2200 København N

SYDHAVN

Engholmen Nord

Borgmester Christiansens
Gade 1-13 og
P. Knudsens Gade 41-55
2450 København SV

Engholmen Syd
Straussvej 22-26
og Engholmen 4-64
2450 København SV

Tranehavegård
Tranehavegård 1-39
2450 København SV

VALBY

Akacieparken
Carl Th. Dreyers Vej
opgang 198, 224, 236 og 256
2500 Valby

Bærhaven/Elmehaven
Urtehaven 93-95 og
Gl. Køge Landevej 192, st.
2500 Valby

Følager
Følager 13
2500 Valby

Ældreboliger for borgere med synshandicap.

Poppelvænget

August Wimmers Vej 12-16

2500 Valby

Sjælør Boulevard

Sjælør Boulevard 167-181

2500 Valby

Valbyholm

Valbyholm 1-15, 17-44

Skellet 4-16

2500 Valby

Vinhaven

Vinhaven 32-46

2500 Valby

VANLØSE

A.F. Beyers Vej

A.F. Beyers Vej 5A-E

2720 Vanløse

Bogholder Allé

Bogholder Allé 70-72

2720 Vanløse

Grøndals Ældreboliger

Godthåbsvej 231 A-D, 233

2720 Vanløse

Kirkebjerghus

Kirkebjerg Allé 51-63

2720 Vanløse

Vanløse Allé

Clausholmvej 2

2720 Vanløse

VESTERBRO

Istedgade

Istedgade 40B

1650 København V

Oehlenschlägersgade

Oehlenschlägersgade 15

1663 København V

Viktoriagade

Viktoriagade 18A-18B

1655 København V

ØSTERBRO

Wallenbergboligerne

Nygårdsvej 14 A-D

2100 København Ø

Willemoesgård

Willemoesgade 93 A-B

2100 København Ø

Se kortet bagerst
i kataloget

Bemærk, nogle forhold kan være ændrede pga. COVID-19. Kontakt det enkelte sted for at høre nærmere.

12. Plejebolig

I en plejebolig er der personale døgnet rundt, som kan støtte dig. Desuden har du mulighed for at være en del af et fællesskab og deltage i daglige aktiviteter.

Du kan søge om at få en plejebolig, hvis du har svært ved at overkomme hverdagens opgaver, eller hvis du føler dig utryk og ensom i en grad, der begrænser dig i hverdagen. Når du dagligt har et omfattet behov for personlig pleje, har du i Københavns Kommune mulighed for selv at vælge, om du vil modtage støtte i egen bolig eller flytte i plejebolig.

Boks

Din plejebolig som arbejdsplads

Når du modtager hjælp i din plejebolig, er din bolig også medarbejdernes arbejdsplads. Det betyder, at din bolig skal indrettes sådan, at medarbejderne kan udføre deres arbejde sikkerhedsmæssigt og sundhedsmæssigt forsvarligt.

Medarbejderne må ikke ryge i din bolig. Københavns Kommune henstiller til, at du heller ikke ryger, mens medarbejderen er til stede i din bolig.

Din plejebolig – dit hjem

Når du bor i plejebolig, er det din bolig. Du skaber dit eget hjem med dine egne møbler og andre ejendele – dog er der som standard en plejeseng i boligen. Nogle plejehjem har ægteparboliger, hvor din ægtefælle eller samlever kan flytte med.

I en plejebolig er der også mulighed for at deltage i plejehjemmets arrangementer og have socialt samvær med andre ældre i det omfang, du ønsker det. Det gælder både i forbindelse med måltider, højtider og andre aktiviteter.

For plejeboligen gælder de almindelige bestemmelser på boligområdet. Det vil sige, at du betaler husleje, el, varme og lign. Disse udgifter beregnes individuelt og afhænger af din konkrete plejebolig. Hvis du siger ja til plejehjemmets øvrige tilbud, fx mad, tøjvask mv., betaler du også for det.

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation. Se side **83**.

PRIS

Du skal betale indskud, husleje, vand, varme og el i plejeboligen. Du kan søge om boligindskudslån og boligstøtte til huslejen. Læs mere på side **90**.

Du kan også købe mad på plejehjemmet.

Du kan vælge mellem:

Fuld dagskost: 126 kr.

Varm hovedret, biret og 2 mellemmåltider: 55 kr.

LÆS MERE

<https://boligertilaeldre.kk.dk/>

Moderne plejeboliger

Københavns Kommune moderniserer i disse år kommunens plejeboliger. Det betyder, at de fleste moderniserede plejeboliger fremstår som to-rumsboliger med eget handicapvenligt badeværelse og tekøkken. Desuden er der lyse og rummelige fællesarealer med gode muligheder for sociale aktiviteter, både for dig, der bor der, og dem, der besøger plejehjemmet. Over halvdelen af kommunens plejeboliger er moderniserede. De øvrige plejeboliger er typisk et-rumsboliger med eget badeværelse. Enkelte har eget tekøkken.

Hjælp og støtte i plejebolig

Når du er flyttet ind i din plejebolig, vil plejehjemmets personale i samarbejde med dig udarbejde en plan, der beskriver, hvordan du og personalet på plejehjemmet skal samarbejde, så du får den dagligdag, du ønsker. Personalet vil fortsat have fokus på dine muligheder for at være aktiv og støtte dig i at klare så mange ting som muligt selv. Du vil få tilbudt forskellige former for træning. I lighed med ældre, der bor i andre boligformer, kan du søge om at få hjælpemidler og tilbud fra Voksentandplejen.

Aktiviteter og liv i plejeboligen

Plejehjemmene har fokus på at invitere familie, pårørende, besøgende og frivillige indenfor, så de bliver en naturlig del af dit og de andre beboeres liv i hverdagen. Plejehjemmet gør også meget ud af højtidere som fx jul, nytår og påske og arrangerer aktiviteter, som du kan deltage i efter eget ønske.

Beboerdemokrati og indflydelse

Plejehjemmet er dit hjem. Her har du og dine pårørende mulighed for at få indflydelse på hverdagen og det fælles liv, der leves i huset. Det kan være indflydelse på fx mad og på hverdagens aktiviteter på plejehjemmet. I opfordres til at indgå i en løbende dialog med plejehjemmets medarbejdere, så de bedre kan tilrettelægge deres arbejde og indrette huset efter jeres ønsker. Beboerdemokrati handler om drøftelse af generelle temaer – ikke om enkelte beboeres pleje og indsats. Alle beboere er velkomne på plejehjemmets dialog møder og til lignende samlings. Du kan på det enkelte plejehjems hjemmeside få

oplysninger om, hvordan beboerdemokratiet praktiseres, og hvilke dialogmøder der er på de enkelte plejehjem.

Klippekort på plejehjem

Københavns Kommune tilbyder et klippekort til dig, der bor i plejebolig. Med klippekortet får du en halv times ekstra valgfri hjælp om ugen.

Det kan du bruge klippekortet til

Det er dig, der vælger, hvad tiden på klippekortet skal bruges til. Afhængigt af hvad du ønsker, kan det både være til sociale aktiviteter eller praktisk hjælp. Du kan for eksempel bruge den ekstra tid til at:

- Besøge familie og venner
- Gå en tur
- Få gjort rent. Dog ikke vinduespudsning.
- Gå på café,
- Købe ind
- Have hyggeligt samvær med din kontaktperson eller nærmeste hjælper.

Du har mulighed for at spare timerne sammen og bruge op til tre timer samlet.

Du kan bruge dine klip på hverdage og i weekender frem til kl. 22 efter aftale med personalet.

Transport

Hvis du i forbindelse med brug af klippekortet uden for dit hjem har behov for særlig hjælp til transport, skal Movias kørselsordning benyttes. På plejehjemmet kan du få mere at vide om Movia-ordningen.

Frit valg af plejebolig

Når du er godkendt til en plejebolig, kan du frit vælge, hvor du ønsker at bo, og om du ønsker at bo i en af kommunens plejeboliger eller i en anden kommune. Den kommune, du ønsker at flytte til, skal dog også vurdere, hvilket af dens tilbud der egner sig bedst til dine behov. Du vil således kunne opleve, at du godkendes til en plejebolig i Københavns Kommune, men at den anden kommune ikke godkender dig til plejebolig.

Får du tilbudt en bolig, har du kort betænkningstid. Siger du ja, skal du flytte ind i boligen hurtigst muligt. Hvis du afviser et boligtilbud, har det i første omgang ikke konsekvenser for din mulighed for at få tilbudt en anden bolig. Afviser du flere gange en tilbudt bolig, vil det blive vurderet, om en plejebolig fortsat er den rette bolig for dig.

Plejeboliggaranti

Københavns Kommune har en fire-ugers-garanti på tilbud om en plejebolig. Det betyder, at du skal have tilbudt en plejebolig senest fire uger efter, at du er godkendt til en plejebolig. Københavns Kommune kan dog ikke garantere dig en plejebolig inden for fire uger, hvis du søger bolig på et specifikt plejehjem, eller hvis du ønsker plejebolig i en anden kommune.

Forskellige typer plejebolig

Kommunen har et varieret udbud af plejeboliger med forskellig indretning og beliggenhed. Nogle plejehjem er selvejende institutioner med forskellige værdigrundlag, mens andre er kommunale plejehjem. På alle typer af plejehjem er der fokus på livskvalitet og meningsfulde aktiviteter i borgernes hverdagsliv.

Er du svagtsynet, døv, svært overvægtig eller har en demenssygdom, er der særlige plejeboliger, hvor personalet er specialiseret i at varetage netop dine behov.

Profilplejehjem efter din interesse

I Københavns Kommune er der etableret otte profilplejehjem, som har fokus på og dyrker særlige interesseområder.

- Peder Lykke Centret på Amager er et mangfoldighedsplejehjem. Her bor mennesker sammen på tværs af etnicitet, kultur og sprog. Mangfoldighedsplejehjemmet henvender sig til borgere af enhver etnisk herkomst.
- Plejehjemmet Hørgården på Amager er et profilplejehjem med fokus på sport og leg. Hørgården arbejder fx med sport, spil og aktiviteter gennem leg for beboere og medarbejdere. Der arrangeres sportslige begivenheder og konkurrencer, og der igangsættes lege fra din barndom.
- Bonderupgård i Vanløse er et profilplejehjem med fokus på udeliv og dyr. Der er en sansehave med springvand, drivhus, urte-, grøntsags- og blomsterbede, og borgerne inddrages i de hverdagsaktiviteter, der knytter sig hertil. Samværet med dyr er ligeledes en del af hverdagen. Der er kanarifugle, undulater, en papegøje, kaniner, høns, marsvin, fisk og hunde.
- Rundskuedagens Plejecenter på Vesterbro er et profilplejehjem for madentusiaster. Rundskuedagen har fx temamiddage, ture ud af huset til fx økologiske landbrug og gartnerier, og der vises film og programmer med fokus på mad som fx Babettes gæstebud og Spise med Price.

- Plejehjemmet Sølund på Nørrebro har en musikalsk profil. Sølund har fx en musikcafé og arbejder med mange forskellige former for musik som fx musikture, fællessang, rytmik og sanglege med børn.
- Plejehjemmet Slottet i De Gamles By på Nørrebro er regnbue profilplejehjem. Slottet har fokus på, at LGBT-personer (homoseksuelle, biseksuelle og transpersoner) kan føle sig trygge og leve med respekt i fællesskab med ligesindede medborgere, med mulighed for fælles interesser blandt beboere både med og uden LGBT-baggrund.
- Ørestad Plejehjem på Amager er profilplejehjem for kunst og kultur. Plejehjemmet fokuserer på kunstens alsidighed og udfoldelsesmuligheder, der bidrager til livskvalitet uanset alder.
- Håndværkerforeningen i Emdrup er et profilplejehjem for fag og håndværk. Plejehjemmet fokuserer på arbejdslivet og fagets betydning for den enkeltes identitet, livskvalitet og værdien af det arbejdsliv, man har haft.

Peder Lykke Centret

Profilplejehjem for mangfoldighed.

Plejecentret Hørgården

Profilplejehjem for sport og leg.

Bonderupgård

Profilplejehjem for udeliv og dyr.

Rundskuedagens Plejehjem

Profilplejehjem for mad entusiaster.

Plejecentret Sølund

Profilplejehjem for musik

Slottet

Profilplejehjem for LGBT-personer

Ørestad Plejecenter

Profilplejehjem for kunst og kultur.

Håndværkerforeningens Plejehjem

Profilplejehjem for fag og håndværk.

LÆS MERE

www.boligertilaeldre.kk.dk/profilplejehjem

Få en rundvisning på plejehjemmene

Du og dine pårørende er altid velkomne til at kontakte de enkelte plejehjem og aftale tid til et besøg. På den måde kan du i god tid danne dig et billede af, hvor du kunne tænke dig at bo. Plejehjemmene holder også åbent hus-arrangementer, hvor du kan besøge de enkelte plejehjem og høre mere om deres tilbud. Er du ikke i stand til selv at besøge et af kommunens plejehjem, kan du kontakte din lokale visitation, der kan arrangere et besøg, fx sammen med en social- og sundhedsmedarbejder.

Oversigt over plejeboliger i København

På hjemmesiden www.boligertilaeldre.kk.dk får du nemt et overblik over alle plejeboliger i København. Her kan du fx også se vejledende ventetider, plantegninger og læse mere om, hvad de mange forskellige plejehjem i København tilbyder ældre.

LÆS MERE

<https://boligertilaeldre.kk.dk/>

Her finder du plejeboligerne

AMAGER

Bomi-Parken

Gyldenrisvej 4

2300 København S

Telefon: 82 56 67 00

Højdevang Sogns Plejehjem

Midlertidigt flyttet til:

Vigerslev Allé 117

2500 Valby

Telefon: 32 34 08 00

Peder Lykke Centret

Peder Lykkes Vej 65

2300 København S

Telefon: 32 34 43 87

Profilplejehjem for mangfoldighed. Læs mere side [55](#).

Plejecentret Hørgården

Brydes Allé 30-32

2300 København S

Telefon: 82 56 30 00

Profilplejehjem for sport og leg. Læs mere side [55](#).

Ørestad Plejecenter

Asger Jorns Allé 5

2300 København S

Telefon: 82 56 16 00

Profilplejehjem for kunst og kultur. Læs mere side [55](#).

BISPEBJERG

Bispebjerg hjemmet

Tagensvej 186

2400 København NV

Telefon: 35 30 28 90

Håndværkerforeningens Plejehjem

Håndværkerhaven 49

2400 København NV

Telefon: 39 54 93 00

*Profilplejehjem for fag og håndværk. Læs mere side **55**.*

BRØNSHØJ/HUSUM

Demenscenter Pilehuset

Bystævneparken 24-25

2700 Brønshøj

Telefon: 38 27 42 90

Egebo

Bystævneparken 21-22

2700 Brønshøj

Telefon: 38 27 40 40

Johannesgården

Fuglsang Allé 103

2700 Brønshøj

Telefon: 38 77 67 00

Louise Marie Hjemmet

Svenskelejren 1

2700 Brønshøj

Telefon: 38 60 55 00

Omsorgscentret Hjortespring

Sennepshaven 4

2730 Herlev

Telefon: 44 52 15 20

Plejecentret Lærkebo

Bystævneparken 31
2700 Brønshøj
Telefon: 38 27 42 00

Plejecentret Poppelbo

Bystævneparken 29
2700 Brønshøj
Telefon: 38 27 42 00

TingbjergHjemmet

Midtfløjene 1
2700 Brønshøj
Telefon: 82 56 60 00

INDRE BY/CHRISTIANSHAVN

Nybodergården

Kronprinsessegade 61
1306 København K
Telefon: 33 48 19 00

Rosenborgcentret

Rosengade 1
1309 København K
Telefon: 82 56 70 00

NØRREBRO

Center for Demens - Lindehusene

Alléen 4-6

2200 København N

Kastanjehusene

Alléen 2-6

2200 København N

Telefon: 35 30 33 85/41

Møllehuset

Edith Rodes Vej 11

2400 København NV

Telefon: 35 30 36 50

Plejecentret Aftensol

Lundtoftegade 3-7

2200 København N

Telefon: 35 30 36 66

Plejecenter Klarahus

Agnes Henningsens Vej 1-3

2200 København N

Telefon: 44 70 56 00

Plejecentret Sølund

Ryesgade 20

2200 København N

Telefon: 82 32 50 50

Profillejehjem for musik. Læs mere side [55](#).

Slottet

Agnes Henningsens Vej 7

2200 København N

Telefon: 44 70 547 0

Profilplejehjem for LGBT-personer. Læs mere side [55](#).

SYDHAVNEN

Verdishave

Tartinisvej 31

2400 København SV

Telefon: 82 56 71 00

VALBY

Demenscenter Aalholmhjemmet

Maribovej 41

2500 Valby

Telefon: 35 30 20 00

Dr. Ingrid's Hjem

Carl Jacobsensvej 8

2500 Valby

Telefon: 36 18 40 00

Huset William

Vigerslev Allé 169

2500 Valby

Telefon: 82 32 54 00

Højdevang Sogns Plejehjem

Vigerslev Allé 117

2500 Valby

Telefon: 32 34 080 0

Plejhjemmet Langgadehus

Valby Langgade 97

2500 Valby

Telefon: 82 56 49 00

Plejhjemmet Solgaven Valby

Følager 15

2500 Valby

Telefon: 35 30 48 00

Plejhjem for blinde og svagtsynede borgere.

VANLØSE

Bonderupgård

Randbølvej 61

2720 Vanløse

Telefon: 82 32 53 00

Profilplejhjem for udeliv og dyr. Læs mere side 55.

Damsøgård

Hanstholmvej 34

2720 Vanløse

Telefon: 3877 36 00

Skjulhøjgård

Ålekistevej 226

2720 Vanløse

Telefon: 38 76 00 80

VESTERBRO

Absalonhus

Absalonsgade 35
1658 København V
Telefon: 35 30 51 00

Bryggergården

Alsgade 15
1764 København V
Telefon: 33 28 37 00

Rundskuedagens Plejehjem

Dannebrogsgade 44
1660 København V
Telefon: 35 30 29 00

Profilplejehjem for mad entusiaster. Læs mere side [55](#).

ØSTERBRO

Deborah Centret

Bryggergade 1
2100 København Ø
Telefon: 82 32 51 00

Plejeboliger fortrinsvist til mennesker med særlig tilknytning til jødisk kultur og tro.

Klostergårdens Plejehjem

Strandvejen 91
2100 København Ø
Telefon: 35 30 66 00

Omsorgscentret Fælledgården

Drejøgade 3
2100 København Ø

Telefon: 39 13 51 00

Plejecentret Kærbo

Rothesgade 12

2100 København Ø

Telefon: 35 30 29 50

Ryholtgård

Rymarksvej 23

2900 Hellerup

Telefon: 39 10 25 00

Se kortet bagerst

i kataloget

Bemærk, nogle forhold kan være ændrede pga. COVID-19. Kontakt det enkelte sted for at høre nærmere.

13. Midlertidige døgnophold

Københavns Kommune kan tilbyde dig et midlertidigt døgnophold, hvis du i en kortere periode har et særligt behov for omsorg og pleje. Tilbuddet er for alle over 18 år. På et midlertidigt døgnophold får du dit eget værelse, der er møbleret. Du har adgang til eget toilet og bad.

Generelt om midlertidigt døgnophold

Opholdets varighed

Længden af dit ophold bliver vurderet ud fra din individuelle situation.

Hvis du er godkendt til en plejebolig

Hvis du bliver godkendt til plejebolig, skal du som hovedregel vente derhjemme, indtil du får et tilbud om en plejebolig. Sammen med personalet og visitationen laver du og dine pårørende en plan for, hvad der skal til for, at du kan vente hjemme.

Under særlige omstændigheder, hvor du ikke kan vente derhjemme, kan du blive visiteret til et midlertidigt plejeophold.

SÅDAN FÅR DU TILBUDET

Kontakt din lokale visitation. Se side **83**.

LÆS MERE

www.kk.dk/artikel/midlertidige-doegnoophold-borgere-over-65-aar-0

Rehabiliteringsophold

Du kan blive visiteret til et rehabiliteringsophold, hvis du i en periode har brug for ekstra pleje og rehabilitering, du ikke kan få hjemme. Under opholdet får du blandt andet træning og hjælp til så vidt muligt at kunne klare det, du kunne tidligere.

Sted

Center for Rehabilitering og Akutpleje. Se adresserne s. xx

PRIS

Egenbetaling er på 135 kr. pr. døgn.

Det dækker mad og vask af linned.

LÆS MERE

www.rehabilitering-akutpleje.kk.dk/

Akutplejeophold

Du kan blive visiteret til et akutplejeophold, hvis du i en periode har brug for omfattende og kompleks sygepleje med hyppig observation, pleje og behandling gennem hele døgnnet. Under opholdet vil du udover sygepleje også få hjælp til så vidt muligt at kunne klare det, du kunne før.

Sted

Akutplejeenheden. Se adressen s. xx

PRIS

Et akutplejeophold er gratis.

LÆS MERE

www.rehabilitering-akutpleje.kk.dk/

Lindrende ophold

Du kan blive visiteret til et lindrende ophold, hvis du er alvorligt syg eller døende og har brug for pleje og støtte i trygge rammer. Under opholdet er fokus at tage udgangspunkt i dine ønsker og behov for lindring. Det afgørende er, hvad der er livskvalitet for dig. Dine pårørende vil ligeledes blive tilbudt omsorg.

Sted

Afdeling for Lindring. Se adresse side x

PRIS

Egenbetaling er på 135 kr. pr. døgn.

Det dækker mad og vask af linned.

LÆS MERE

www.rehabilitering-akutpleje.kk.dk/

Kort omsorgsophold

Du kan blive visiteret til et kort omsorgsophold:

- Hvis din ægtefælle eller pårørende skal aflastes i en kort periode på grund af ferie eller sygdom
- Hvis du ikke kan opholde dig derhjemme på grund af akutte omstændigheder - som fx brandskade
- Hvis din bolig skal renoveres (fx fordi ejendommens administrator kræver det), og dine plejebehov ikke kan tilgodeses i den bolig, som ejendomskontoret har stillet til rådighed.

Sted

Håndværkerforeningens Plejehjem

Plejecentret Hørgården

PRIS

Egenbetaling er på 135 kr. pr. døgn.

Det dækker mad og vask af linned.

Midlertidigt plejeophold

Du kan blive visiteret til et midlertidigt plejeophold, hvis du er godkendt til plejebolig under fire-ugers-garantien og ikke kan være derhjemme, imens du venter på en permanent plejebolig. Under opholdet er der fokus på pleje og omsorg, ligesom der vil være, når du flytter til din plejebolig.

Sted

Håndværkerforeningens Plejehjem

Plejecentret Hørgården

PRIS

Egenbetaling er på 135 kr. pr. døgn.

Det dækker mad og vask af linned.

LÆS MERE

[Wwww.hoergaarden.dk/plejeophold](http://www.hoergaarden.dk/plejeophold)

Klippekort på midlertidigt plejeophold

Københavns Kommune tilbyder et klippekort til dig, der opholder dig på et midlertidigt plejeophold. Med klippekortet får du en halv times ekstra valgfri hjælp om ugen.

Det kan du bruge klippekortet til

Det er dig, der vælger, hvad tiden på klippekortet skal bruges til. Afhængigt af hvad du ønsker, kan det både være til sociale aktiviteter eller praktisk hjælp. Du kan for eksempel bruge den ekstra tid til at:

- Hjælp til at modtage gæster
- Gå en tur
- Rydde op og sortere
- Gå på café,
- Købe ind
- Have hyggeligt samvær med din kontaktperson eller nærmeste hjælper.

Du har mulighed for at spare timerne sammen og bruge op til tre timer samlet.

Du kan bruge dine klip på hverdage og i weekender frem til kl. 22 efter aftale med personalet.

Transport

Hvis du i forbindelse med brug af klippekortet uden for det midlertidige plejeophold har behov for særlig hjælp til transport, skal du benytte kørselsordningen på det midlertidige plejeophold. På det midlertidige plejeophold kan du få mere at vide om kørselsordningen.

Her finder du midlertidige døgnophold

Center for Rehabilitering og Akutpleje - Bystævneparken

Bystævneparken 17-18

2700 Brønshøj

Telefon: 38 27 41 35

Center for Rehabilitering og Akutpleje - Vigerslevvej

Vigerslevvej 180, 1. og 2. sal

2500 Valby

Telefon: 33 17 17 00

Afdeling for Lindring

Center for Rehabilitering og Akutpleje - Vigerslevvej

Vigerslevvej 180, 1. sal

2500 Valby

Telefon: 33 17 17 00

Akutplejeenheden

Center for Rehabilitering og Akutpleje - Vigerslevvej

Vigerslevvej 180, st.

2500 Valby

Telefon: 33 17 17 00

Midlertidige plejeophold

Håndværkerforeningens Plejehjem

Håndværkerhaven 49a, afdeling 1a

2400 København NV

Telefon: 39 69 34 11

Midlertidige plejeophold

Plejecentret Hørgården

Brydes Allé 28-30

2300 København S

Telefon: 82 56 30 00

Se kortet bagerst i kataloget

Bemærk, nogle forhold kan være ændrede pga. COVID-19. Kontakt det enkelte sted for at høre nærmere.

14. Genoptræning

Københavns Kommune har tilbud til dig med behov for genoptræning. Vi har fokus på at støtte dig i at leve et så selvstændigt og aktivt liv som muligt.

Genoptræning

Genoptræning er et tilbud, hvor du får mulighed for at genvinde og styrke dine færdigheder til at klare dagligdagen. Det kan fx være efter sygdom, skade, eller hvis du ikke er i stand til at klare det, som du kunne før. Genoptræningen foregår i kommunens egne genoptræningscentre. Et genoptræningsforløb er tidsbegrænset, oftest med træning én til to gange om ugen afhængigt af dit behov.

Sted

Det foregår på genoptræningscentrene. Se adresserne på side xx

Transport

Du kan blive tilbudt kørsel, hvis du ikke selv kan transportere dig. Tal med genoptræningscenteret om det.

HENVISNING

Kontakt din lokale visitation. Se side 83. Du kan også blive henvist direkte fra hospitalet med en genoptræningsplan.

LÆS MERE

www.sundhed.kk.dk

Vedligeholdende træning

Du kan få vedligeholdende træning, hvis du har behov for træning for fx fortsat at kunne færdes i egen bolig eller komme på gaden. Den vedligeholdende træning er individuelt tilrettelagt, men foregår sammen med andre. Træningen er ikke tidsbegrænset

Sted

Det foregår på aktivitetscentre. Se adresserne på side 6-10.

Transport

Du kan blive tilbudt kørsel, hvis du ikke selv kan transportere dig. Tal med aktivitetscentret om det.

HENVISNING

Kontakt din lokale visitation. Se side 83.

PRIS

Træning koster ikke noget.
Kørsel 184 kr. pr. måned.

LÆS MERE

www.kk.dk/artikel/vedligeholdende-traening

Tilbud til dig med ryg- og nakkelidelser

Har du ryg- og nakkelidelser, kan du få træning og undervisning af fysioterapeuter.

Sted

Det foregår på Center for Genoptræning - Nørrebro. Se adressen på side x.

HENVISNING

Det er din praktiserende læge, speciallæge eller hospitalsafdelinger, som kan henvise dig.

LÆS MERE

www.sundhed.kk.dk

Lev godt med slidgigt

Dette tilbud er til dig, der har slidgigtsmerter i knæ eller hofte. Forløbet består af undervisning og otte ugers træning på hold i dit kommunale genoptræningscenter og hjemmetræning med mulighed for videoinstruktion.

Sted

Det foregår på genoptræningscentrene. Se adresserne på side xx.

HENVISNING

Det er din praktiserende læge, som kan henvise dig.

LÆS MERE

www.sundhed.kk.dk

Tilbud til dig med hjerneskade

Neurorehabilitering - Kbh tilbyder rehabilitering og genoptræning til københavnere med erhvervet hjerneskade. Sammen med dig og evt. dine pårørende vil personalet planlægge dit rehabiliteringsforløb efter dine behov.

Det kan fx bestå af:

Et midlertidigt døgnophold, hvis du i en periode har behov for ekstra pleje og omsorg, der ikke kan varetages af hjemmeplejen eller med hjælpeforanstaltninger i dit hjem

Et ambulat genoptræningsforløb, hvor du bor hjemme, mens du genoptræner.

Efter et midlertidigt døgnophold vil du også kunne fortsætte en del af din rehabilitering derhjemme sammen med personale fra centeret eller ved et ambulat genoptræningsforløb på centeret.

Sted

Det foregår på Neurorehabilitering - Kbh. Se adressen på side x.

Transport

Du kan blive tilbudt kørsel, hvis du ikke selv kan transportere dig. Tal med Neurorehabilitering - Kbh om det.

Her finder du genoptræningstilbud

AMAGER

Center for Genoptræning - Amager

Hans Bogbinders Allé 3, opg. 7

2300 København S

Telefon: 35 30 20 70

NØRREBRO

Center for Genoptræning - Nørrebro

Mimersgade 41

2200 København N

Telefon: 35 30 25 30

VALBY

Center for Genoptræning - Valby Langgade

Langgadehus

Valby Langgade 97A

2500 Valby

Telefon: 35 30 46 00

VANLØSE

Center for Genoptræning - Vanløse

Indertoften 10

2720 Vanløse

Telefon: 35 30 25 90

VESTERBRO

Center for Genoptræning - Vesterbro

Vesterbrogade 121

1620 København V

Telefon: 35 30 46 00

ØSTERBRO

Center for Genoptræning - Østerbro

Randersgade 60

2100 København Ø

Telefon: 35 30 32 10

Neurorehabilitering - Kbh

Strandvejen 119

2900 Hellerup

Telefon: 39 45 13 00

Se kortet bagerst i kataloget

Bemærk, nogle forhold kan være ændrede pga. COVID-19. Kontakt det enkelte sted for at høre nærmere.

15. Sundhed og forebyggelse

Københavns Kommune har tilbud til dig med behov for hjælp til at håndtere stress, angst, depression eller psykisk mistrivsel og til dig med kronisk sygdom som fx diabetes eller KOL. Vi har fokus på at støtte dig i at leve så selvstændigt og aktivt et liv som muligt.

Stressforløb

Et forløb til dig, der oplever symptomer på stress. Stressforløbet ledes af en psykolog og foregår på hold med 12-16 deltagere.

Holdet mødes én gang om ugen i et kort forløb af fem eller et længere forløb af ni ugers varighed. Hver session varer ca. tre timer. Der er hold på forskellige tidspunkter af dagen og om aftenen.

Meditation og samtaler er de centrale metoder. På holdet trænes korte og lange meditationer, kropslige øvelser og I taler om stress. Der er mulighed for to individuelle samtaler med psykologen undervejs i forløbet.

For at få dette tilbud skal du:

- Have oplevet symptomer på stress i mindst en måned (fx dårlig søvn, tristhed, irritabilitet, træthed og koncentrationsbesvær)
- Have lyst til at deltage aktivt på et hold med andre i samme situation
- Være interesseret i at lære at meditere
- Ikke have en behandlingskrævende psykisk sygdom
- Kunne forstå og udtrykke dig på dansk.

HENVISNING

Din læge kan henvise dig.

Inden din deltagelse skal du udfylde et spørgeskema, der sendes til dig i din e-Boks. Derefter skal du have en visitationssamtale med en psykolog i Center for Mental Sundhed, hvor I sammen finder ud af, om stressforløbet er det rigtige tilbud for dig.

LÆS MERE

www.mentalsundhed.kk.dk/stress

Angstforløb

Et forløb til dig, der oplever symptomer på angst. I forløbet får du nogle brugbare strategier til at undgå, at angsten kommer til at fylde for meget i hverdagen.

Det varer ni uger og foregår på hold med cirka 12 deltagere. Holdet mødes én gang om ugen i tre timer, og det er en psykolog, der guider gruppen. Du har mulighed for at deltage i forløb på flere tidspunkter på dagen.

Forløbet er bygget op om fælles dialog, meditationer samt kropslige og mentale øvelser, som vil hjælpe dig til at forstå kroppens signaler bedre. Du vil også blive tilbudt to individuelle samtaler med psykologen undervejs i forløbet, hvor I kan tale mere specifikt om det, der fylder for dig.

For at deltage skal du:

- Have symptomer på angst i let til moderat grad (uro, anspændt hed, panik, udtalt tendens til bekymring, tendens til at trække sig fra bestemte situationer og sociale sammenhænge, hjertebanken og trykken for brystet, muskelspændinger, ubehag i maven)
- Have lyst til at deltage aktivt på et hold med andre i samme situation
- Ikke have svær angst eller anden behandlingskrævende psykisk sygdom
- Kunne forstå og udtrykke dig på dansk.

Sted

Det foregår på Center for Mental Sundhed - Kbh

HENVISNING

Din læge kan henvise dig

Inden din deltagelse skal du udfylde et spørgeskema, der bliver sendt til din e-Boks. Derefter skal du have en visitationssamtale med en psykolog i Center for Mental Sundhed, hvor I i fællesskab finder ud af, om angstforløbet er det rigtige tilbud for dig.

LÆS MERE

www.mentalsundhed.kk.dk/angst

Depressionsforløb

Et forløb til dig, der oplever symptomer på depression. Forløbet ledes af en psykolog på et hold med 10-12 deltagere. Forløbet varer otte uger af 2,5 time ugentligt. I forløbet får du nogle brugbare strategier til at undgå, at depressionen kommer til at fylde for meget i hverdagen.

Den primære metode i forløbet er meditation, og vi arbejder på skift med kroppen, psyken og sociale relationer. Det betyder, at vi veksler mellem fysiske og mentale øvelser,

samtale og meditation, som hjælper dig til mere trivsel, øger din energi og styrker din livskvalitet.

Under dit forløb har du også mulighed for at få to individuelle samtaler med psykologen. Her kan I tale mere specifikt om det, der fylder for dig.

For at deltage på et forløb skal du:

- Kunne forstå og udtrykke dig på dansk
- Have symptomer på depression i let til moderat grad
- Have lyst til at deltage aktivt på et hold med andre i samme situation
- Have lyst til at lære at meditere
- Ikke have svær depression eller anden behandlingskrævende psykisk sygdom.

Sted

Det foregår på Center for Mental Sundhed - Kbh

LÆS MERE

www.mentalsundhed.kk.dk/depression

Henvisning

Din læge kan henvise dig.

Inden din deltagelse skal du udfylde et spørgeskema, der bliver sendt til din e-Boks. Derefter skal du have en visitationssamtale med en psykolog i Center for Mental Sundhed, hvor I i fællesskab finder ud af, om depressionsforløbet er det rigtige tilbud for dig.

Individuelle psykologsamtaler for ældre i psykisk mistrivsel

Et individuelt samtaleforløb med en psykolog til dig, der har brug for hjælp og støtte, fordi de oplever psykisk mistrivsel.

Det kan eksempelvis være, at du:

- føler dig nedtrykt
- kæmper med ensomhed
- oplever funktionstab
- oplevertab af nære pårørende
- gør dig svære tanker om livets afslutning.

Når livet er svært, kan samtaler med en psykolog opleves som en stor hjælp.

Sted

En af vores psykologer besøger dig i dit hjem, hvor I taler sammen om det, der fylder for dig, og sammen aftaler I, om dette forløb er det rette tilbud til dig.

HENVISNING

Du eller en pårørende kan kontakte Center for Mental Sundhed -Kbh for at blive henvist til en visitationssamtale med en psykolog.

Også andet sundhedspersonale i kommunen, du er i kontakt med eller din læge kan henvise dig.

Tilbud til dig med diabetes og dig med hjertesygdom

Et tilbud om støtte, vejledning og inspiration til at håndtere livet med din sygdom, hvad enten du har type2 diabetes eller hjertesygdom. Du får også mulighed for at møde andre med samme sygdom og udveksle erfaringer. Du får som det første tilbudt en personlig samtale, hvor vi taler om det, der er vigtigt for dig, og du er selv med til at sammensætte dit forløb.

Dit forløb kan bestå af:

- Undervisning i at leve med sygdommen
- Træning på hold
- Kostvejledning og madlavning
- Rygestopvejledning
- Samtale om alkohol.

Sted

Det foregår på Center for Diabetes – Kbh

HENVISNING

Din egen læge eller hospitalet kan henvise dig.

Forebyggende hjemmebesøg

Alle 75- og 80-årige har ret til et tilbud om forebyggende hjemmebesøg. Er du fyldt 82 år, har du ret til et besøg hvert år. Bor du alene, når du fylder 70 år, har du også ret til et tilbud om forebyggende hjemmebesøg.

Forebyggende hjemmebesøg tilbydes desuden til en række borgere fra 65-års alderen. Det gælder, hvis:

- Du for nylig er blevet enke/enkemand
- Du for nylig er flyttet til København eller til et andet lokalområde i København
- Du for nylig er overgået fra førtidspension eller kontanthjælp til at modtage folkepension
- Din ægtefælle for nylig er flyttet i plejebolig
- Du eller nogen i din nærhed (fx familie eller en ven/nabo) retter henvendelse til forebyggelseskonsulenterne med en bekymring.

Tilbuddet om et forebyggende hjemmebesøg gælder ikke, hvis du allerede modtager både personlig pleje og praktisk hjælp fra kommunen eller en af kommunens private leverandører.

Sted

Du vil enten blive tilbudt en samtale i dit hjem med en forebyggelseskonsulent eller deltagelse i et informationsmøde sammen med andre borgere. Begge tilbud har fokus på emner, der har betydning for din dagligdag, dit helbred og din trivsel.

Informationsmødet er et tilbud, når du fylder 75 og 80 år. Andre der får forebyggende hjemmebesøg, er også velkomne til at deltage i informationsmødet i stedet for en forebyggende samtale, hvis det passer dem bedst.

På informationsmøderne kan du få viden om forebyggende hjemmebesøg og om tilbud og muligheder i dit lokalområde. Der kan også være forskellige oplæg med fokus på sundhedsfremme og forebyggelse.

Hvis du får tilbud om deltagelse i et informationsmøde, men gerne vil have en forebyggende samtale i stedet, så tag kontakt til dit forebyggelsesteam.

Den forebyggende samtale foregår i dit hjem og handler om de emner, der optager dig i det daglige. Det kan være:

- Helbred og trivsel
- Velvære, livskvalitet og sundhed
- Råd og vejledning om aktiviteter og tilbud i kommunen
- Glæder og vanskeligheder
- Tanker om fremtiden.

Samtalen er fortrolig, og forebyggelseskonsulenten har tavshedspligt.

SÅDAN FÅR DU TILBUDET

Du får et brev fra kommunen, enten i din digitale postkasse (e-Boks) eller som et fysisk brev, hvis du er fritaget digital post.

Det er frivilligt, om du vil tage imod tilbuddet.

Du kan altid kontakte os, hvis du ikke ønsker besøget, ønsker at ændre tids punkt eller tilbudstype - eller hvis du har spørgsmål.

KONTAKT

Forebyggelsesteamet

Telefon: 33 66 33 66

Spørg efter forebyggelseskonsulenterne i dit område.

Send en mail til konsulenterne i det område, hvor du bor:

Amager

ForebyggelsesteamAMA@kk.dk

Bispebjerg og Nørrebro

Forebyggelsesteambin@kk.dk

Indre By og Østerbro

Forebyggelsesteam-IBO@kk.dk

Valby, Kgs. Enghave og Vesterbro

ForebyggelsesteamVKV@kk.dk

Vanløse, Brønshøj og Husum

Forebyggelsesteam-vbh@kk.dk

Tilbud til dig med kræft

Tilbuddet indeholder støtte, vejledning og inspiration til at håndtere livet med kræft. Du får også mulighed for at møde andre, der lever med kræft og udveksle erfaringer. Du får som det første tilbudt en personlig samtale, hvor vi taler om det, der er vigtigt for dig, og du er selv med til at sammensætte dit forløb.

Dit forløb kan fx bestå af:

- Undervisning
- Træning på hold
- Kostvejledning
- Rygestopvejledning
- Samtaler med psykologer og socialrådgivere.

Centret har også tilbud til pårørende og efterladte.

Sted

Det foregår på Center for Kræft og Sundhed København. Se adressen på side xx

HENVISNING

Din egen læge eller hospitalet kan henvise dig.

LÆS MERE

www.kraeft.kk.dk/

Tilbud til dig med KOL

Et tilbud om støtte, vejledning og inspiration til at håndtere livet med KOL. Du får også mulighed for at møde andre med samme sygdom og udveksle erfaringer. Du får som det første tilbudt en personlig samtale, hvor vi taler om det, der er vigtigt for dig, og du er selv med til at sammensætte dit forløb.

Dit forløb kan bestå af:

- Undervisning i livet med sygdommen
- Træning på hold
- Kostvejledning og madlavning
- Rygestopvejledning
- Samtale om alkohol.

Sted

Det foregår på Enhed for KOL. Se adressen på side xx

HENVISNING

Dina egen læge eller hospitalet kan henvise dig.

LÆS MERE

www.kol.kk.dk

Hjælp til rygestop

Der findes en bred vifte af gratis tilbud, hvis du gerne vil have hjælp til at stoppe med at ryge. Fx rygestopkurser, telefonrådgivning og online støtte

Rygestopkurser

Du kan fx melde dig til et af de mange rygestopkurser. Rygestopkurserne foregår i mindre grupper på 7-15 deltagere, der sammen med en professionel rygestoprådgiver mødes og støtter hinanden i at stoppe. Gruppen mødes fem gange i løbet af seks uger, cirka to timer pr. gang.

Der er mulighed for at kombinere rygestoppet med motion ved hjælp af tilbuddet *Fit & Kvit* eller med meditation udendørs i tilbuddet *Rygestop og meditation i det grønne*.

Du har mulighed for at få tilskud til rygestopmedicin, som fx nikotinplaster, når du deltager i et rygestoptilbud

Telefonrådgivning

Hvis du foretrækker at få hjælp til dit rygestop over telefonen, kan du ringe gratis til Stoplinien på 8031 3131 eller sende en sms med teksten 'Rygestop' til 1231, så bliver du ringet op af en rygestoprådgiver.

Web og mobil

Du kan også downloade appen e-kvit og få støtte til dit rygestop elektronisk og via sms.

Sted

Rygestopkurserne holdes mange forskellige steder i byen, blandt andet på biblioteker, medborgerhuse og i kulturhuse. Der er også mulighed for at benytte online rygestoptilbud.

SÅDAN FÅR DU TILBUDET

Tilmeld dig på www.kk.dk/rygestop eller ring til Stoplinien på [80 31 31 31](tel:80313131)

LÆS MERE

www.kk.dk/rygestop,

Hjælp til dit eller din pårørendes alkohol- og/eller stofproblem

Du kan få gratis, anonym og professionel alkohol- og stofbehandling, hvis du ønsker at ændre vaner eller er tæt på én, der drikker for meget alkohol eller tager for mange stoffer.

Du får en uforpligtende anonym samtale med en professionel rådgiver, der kan hjælpe dig med at finde netop det tilbud, der passer til dig. Det kan fx være medicinsk behandling, samtaleforløb, familieorienteret behandling eller gruppebehandling. Behandlingen tilrettelægges efter din og din pårørendes hverdag. Behandlingen kan begynde allerede samme eller følgende dag ved personligt fremmøde.

Sted

Det foregår på en enhed under Center for Rusmiddelbehandling

SÅDAN FÅR DU TILBUDET

Ring til Center for Rusmiddelbehandling

Telefon: 7021 0220 o

Få en uforpligtende anonym rådgivningssamtale.

LÆS MERE

www.rusmiddelbehandling.kk.dk/

Telefonrådgivning til drikkende og pårørende

Alkohollinjen tilbyder anonym rådgivning til pårørende og drikkende. Få rådgivning om alkohol og hjælp til at finde løsningen på alkoholproblemer.

SÅDAN FÅR DU TILBUDET

Kontakt Alkohollinjen

Telefon: 8020 0500.

Du kan også sende en SMS med teksten ALKOHOL til 1231, og du vil blive ringet op af Alkohollinjen.

LÆS MERE

www.alkohologsamfund.dk/alkolinjen

Her finder du sundheds- og forebyggende tilbud:

Center for Diabetes - Kbh

Vesterbrogade 121

1620 København V

Telefon: 35 30 24 00

www.diabetes.kk.dk

Center for Kræft og Sundhed København

Nørre Allé 45

2200 København N

Telefon: 82 20 58 00

www.kraeft.kk.dk/

Center for Mental Sundhed - Kbh

Mimersgade 41, 2. sal

2200 København N

Telefon: 35 30 25 30

Dronning Elisabeths Alle 2

2300 København S

Telefon: 35 30 25 30

www.mentalsundhed.kk.dk

Enhed for KOL

Mimersgade 41

2200 København N

Telefon: 35 30 25 30

www.kol.kk.dk

Se kortet bagerst i kataloget

Bemærk, nogle forhold kan være ændrede pga. COVID-19. Kontakt det enkelte sted for at høre nærmere.

16. Tilbud og støtte til pårørende

Det kan være svært at være pårørende til et menneske med alvorlig og/eller langvarig sygdom. Københavns Kommune har derfor fokus på at inddrage og støtte dig som pårørende.

Medarbejderne i såvel kommunens hjemmepleje som på plejehjem er opmærksomme på, at du som pårørende spiller en meget vigtig rolle, både som støtte for din nære og på grund af den store viden, du har om din nære.

Kommunen har også fokus på, at du som pårørende selv kan have brug for aflastning og afløsning (se mere på side 24), ligesom du kan have brug for rådgivning og støtte til at mestre din egen livssituation som pårørende.

Pårørendevejledning

Derfor tilbyder Københavns Kommunes pårørendevejledere rådgivning og støtte til dig, som er pårørende til en ældre borger, der bor i eget hjem, plejebolig eller på et midlertidigt døgnophold. De kan blandt andet støtte dig i den svære rolle som pårørende og vejlede dig til at finde vej i kommunens øvrige tilbud.

Når du kontakter en pårørendevejleder, har du mulighed for at tale i et fortroligt rum. Du har også mulighed for at være anonym.

KONTAKT

Du kan kontakte din lokale pårørendevejleder for en uforpligtende samtale på telefon:

Amager

Telefon: 40 16 66 04

Bispebjerg og Nørrebro

Telefon: 29 79 90 48

Indre By og Østerbro

Telefon: 24 25 82 91

Vanløse, Brønshøj og Husum

Telefon: 29 77 11 72

Vesterbro, Kgs. Enghave og Valby

Telefon: 20 54 29 19

Temaeftermiddage

Københavns Kommunes pårørendevejledere tilbyder temaeftermiddage hver måned, forskellige steder i byen. Temaeftermiddagene er rettet mod dig, som er pårørende til ældre (+ 65år) - alle pårørende er dog velkomne, uanset alder.

Hver temaeftermiddag omhandler et bestemt emne, hvor der vil blive præsenteret relevant viden. Der vil være mulighed for at udveksle erfaringer med andre pårørende samt at stille spørgsmål.

KONTAKT

Hvis du vil vide mere om temaeftermiddagene, kan du kontakte en pårørendevejleder.

LÆS MERE

www.kk.dk/paarorende

Pårørendekursus til alle pårørende

Københavns Kommune tilbyder et kursus til dig, der skal tackle en hverdag som pårørende. Kurset hedder "Lær at tackle hverdagen som pårørende" og kan hjælpe dig til at passe bedre på dig selv. Samtidig giver kurset mulighed for at møde andre pårørende i samme situation. De instruktører, som underviser på kurset, er også selv pårørende.

Kurset kan give dig redskaber til at klare udfordringer som dårlig samvittighed, manglende overskud og isolation. Kurset er for alle pårørende over 18 år, der har en nærtstående, der lever med langvarig sygdom, uanset hvilken diagnose eller relation, der er gældende i din rolle som pårørende.

SÅDAN FÅR DU TILBUDET

Kontakt din lokale pårørendevejleder eller kursuskoordinatoren på telefon: 20 26 93 17.

Læs mere på www.kk.dk/paarorende

Hjælp til pårørende inden for specifikke diagnoser

Ud over de generelle tilbud til pårørende til borgere med alvorlig og/eller langvarig sygdom findes der også en række tilbud målrettet pårørende til borgere med specifikke diagnoser som demens, kræft, diabetes eller hjerneskade.

Demens

Som pårørende til et menneske med en demenssygdom har du mulighed for at få støtte og rådgivning på Center for Demens, hvor der også er mulighed for som pårørende at få undervisning om demens, deltage i pårørendegruppe og netværk samt at få individuel rådgivning.

LÆS MERE

På side **38-41**

<https://www.kk.dk/paarorende>

Kræft

Som pårørende til et menneske med en kræftsygdom kan du benytte Center for Kræft og Sundhed Københavns tilbud. Her kan du få viden om sygdom, behandling og senfølger såvel som følelsesmæssige reaktioner forbundet med alvorlig sygdom. Centret har også en række gruppetilbud, hvor pårørende kan mødes med andre i samme situation.

LÆS MERE

På side **74**

www.kraeft.kk.dk/artikel/tilbud-til-paarorerende

Diabetes og hjertesygdom

Center for Diabetes og Hjerte – Kbh tilbyder undervisning i at håndtere livet med diabetes, og pårørende er altid velkomne til at deltage i undervisningen og i de individuelle samtaler i centret.

LÆS MERE

På side **xx**

<https://diabetes.kk.dk/artikel/til-paarorerende>

Hjerneskade

Som pårørende til en borger med hjerneskade er det muligt at deltage i et pårørendekursus med flere moduler, både på Center for Neurorehabilitering - Kbh og på Center for Specialundervisning for Voksne.

LÆS MERE

På side **xx**

www.hjerneskade.kk.dk/paarorerendetilbud

Praktiske oplysninger

I dette kapitel kan du læse om, hvordan du søger om de forskellige tilbud, om sagsbehandlingstiderne, rammer for afbud og aflysninger og muligheder for tilskud.

Sådan søger du

Du kan søge om hjælp og støtte fra Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, hvis du er fyldt 65 år og bor i Københavns Kommune. Er du mellem 18 og 64 år, skal du søge hos Socialforvaltningen i Københavns Kommune.

Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning er opdelt i to områder, Sundhed og Ældre - Kbh Nord og Sundhed og Ældre - Kbh Syd, med fem lokale visitationsafdelinger. Den lokale visitation er din indgang, når du ønsker at søge om et tilbud. Der er ikke mulighed for personligt fremmøde hos visitationen.

Ring til din lokale visitation

Ønsker du at søge om hjælp eller støtte, skal du ringe til din lokale visitation og aftale et møde med en visitator. En pårørende, din praktiserende læge eller hospitalet kan også kontakte den lokale visitation på dine vegne.

Vurdering fra visitator

Når du henvender dig til den lokale visitation, vil en visitator vejlede dig om dine muligheder og evt. aftale et besøg af en visitator i dit hjem. En visitator er en medarbejder fra kommunen, der er uddannet til sammen med dig at vurdere dine ressourcer og behov.

Visitator vil vurdere:

- Hvad du kan klare selv - og hvad vi kan hjælpe dig til at kunne klare selv, fx om du skal henvises til et udrednings- og rehabiliteringsforløb, se side 19
- Om du er i målgruppen for et genoptræningsforløb eller kunne have gavn af et hjælpemiddel
- I hvilket omfang du har behov for hjemmepleje.

Derefter vil visitator ud fra en helhedsbetragtning vurdere dit behov for støtte.

Du er velkommen til at invitere en bisidder med til samtalen med visitatoren. Bisidderen kan være en pårørende eller en anden person, der kender dig godt. Da du har selvbestemmelsesret, afgør du selv, om dine pårørende skal involveres i og informeres om den hjælp, du modtager. Københavns Kommune respekterer den ret, og derfor har pårørende kun mulighed for at blive inddraget efter dit ønske.

Afgørelse om hjælp

Bevilling af støtte og hjælp tager altid afsæt i en konkret og individuel vurdering af dine behov. På baggrund af visitators vurdering vil du modtage en afgørelse, der fortæller, hvilke tilbud du har fået tildelt, eller om din ansøgning er blevet afslået. Det er lovgivningen og kommunens serviceniveau, der danner rammen for den hjælp og støtte, du kan få bevilget. Det kan fx være et udrednings- og rehabiliteringsforløb, træning, et hjælpemiddel, personlig pleje eller praktisk hjælp.

Hvis du får afslag på tilbud, du har søgt om, skal visitationen vejlede dig om andre muligheder. Hvis du har fået tilbudt hjælp og støtte, vil kommunen løbende vurdere, om du fortsat har behov for tilbuddet, og om det er det rigtige tilbud, du får.

Her finder du de lokale visitationsafdelinger

AMAGER

Visitation

Amagerbrogade 150

2300 København S

Telefon: 33 66 33 66

Spørg efter visitationen på Amager

Telefontid: Mandag-fredag: 8.00-15.30

myndighedsafdelingenama@suf.kk.dk

BISPEBJERG/NØRREBRO

Visitation

Mimersgade 47, 2. sal

2200 København N

Telefon: 33 66 33 66

Spørg efter visitationen på Bispebjerg/Nørrebro

Telefontid: Mandag-fredag: 8.00-15.30

myndighedsafdelingenbin@suf.kk.dk

INDRE BY/ØSTERBRO/CHRISTIANSHAVN

Visitation

Serridslevvej 2A

2100 København Ø

Telefon: 33 66 33 66

Spørg efter visitationen i Indre By og Østerbro

Telefontid: Mandag-fredag: 8.00-15.30

myndighedsafdelingenibo@suf.kk.dk

VALBY/KGS. ENGHAVE/VESTERBRO

Visitation

Krumtappen 2, 4. sal

2500 Valby

Telefon: 33 66 33 66

Spørg efter visitationen på Vesterbro, Kgs. Enghave og Valby

Telefontid: Mandag-fredag: 8.00-15.30

myndighedsafdelingenkv@suf.kk.dk

VANLØSE/BRØNSHØJ-HUSUM

Visitation

Indertoften 10, 2. sal

2720 Vanløse

Telefon: 33 66 33 66

Spørg efter visitationen i Vanløse, Brønshøj og Husum

Telefontid: Mandag-fredag: 8.00-15.30

myndighedsafdelingenvbh@suf.kk.dk

Dine rettigheder

Københavns Kommune er ansvarlig for behandlingen af de personoplysninger, som du afleverer til Københavns Kommune, eller som kommunen modtager om dig fra andre instanser. I den forbindelse har du en række rettigheder, der har til formål at sikre, at der skabes større åbenhed om, hvordan dine personoplysninger bliver behandlet. Disse rettigheder er blandt andet:

Ret til oplysning

Du har ret til at blive oplyst, når Københavns Kommune behandler personoplysninger om dig. Du har ret til at få oplyst formålet med behandlingen samt andre informationer, der kan give dig et overblik over, hvad kommunen anvender dine personoplysninger til.

Ret til indsigt

Du har ret til at få indsigt i de personoplysninger, der behandles i Københavns Kommune om dig. Hvis du ønsker at få indsigt i dine personoplysninger, kan du læse mere på www.kk.dk/indhold/indsigt. Her kan du også få en vejledning til, hvad dine muligheder er.

Ret til berigtigelse

Du har ret til at få ændret personoplysninger om dig, som ikke er rigtige eller er mangelfulde. I de tilfælde skal du kontakte forvaltningerne direkte - se kontakt oplysninger til Københavns Kommunes forvaltninger via www.kk.dk/indhold/forvaltninger

Ret til sletning

Som udgangspunkt har du kun ret til at få slettet oplysninger, som kommunen ikke har ret til at benytte.

Ret til indsigelse

Du har ret til at bede Københavns Kommune dokumentere, at kommunens behov for at behandle oplysninger om dig vejer tungere end din retstilling som borger/registeret, hvis kommunens grundlag for at behandle oplysningerne alene er begrundet i samfundets interesse. I de tilfælde skal du kontakte forvaltningerne direkte - se kontakt oplysninger til Københavns Kommunes forvaltninger via www.kk.dk/indhold/forvaltninger

Som udgangspunkt skal alle henvendelser ske telefonisk eller på mail.

Læs mere om sikker post og kommunikation med kommunen på www.kk.dk/digitalpost

Sagsbehandlingstider

Nedenfor kan du se sagsbehandlingstiderne, og hvornår du kan forvente, at indsatsen sættes i gang. Sagsbehandlingstiden kan variere, alt efter hvilket tilbud du søger om at få. Tidsfristerne for, hvornår du modtager en afgørelse, er vejledende. Der kan være tilfælde, hvor sagsbehandlingstiden må forlænges, fx ved behov for indhentning af yderligere oplysninger. Ved akut behov for personlig eller praktisk hjælp vil hjælpen blive sat i gang med det samme.

Indsats	Lovgivning	Tidsfrist for afgørelse	Opstart af indsats/ iværksættelse af indsats efter afgørelse	Bemærkninger
Udrednings- og rehabiliteringsforløb	Serviceoven §83a	Inden for 10 hverdage	Du vil inden for to hverdage blive kontaktet af en medarbejder, og I vil planlægge opstart af forløbet	
Praktisk hjælp	Serviceoven §83	Inden for 10 hverdage	Inden for 1-2 uger	Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme
Personlig pleje og madservice	Serviceoven §83	Inden for 10 hverdage	Inden for 1 uge	Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme
Aktivitetstilbud	Serviceoven §§ 79, 86 og 104	Inden for 10 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse	
Genoptræning	Serviceoven §86	Inden for 10 hverdage	Inden for to uger	
Genoptræning i forbindelse med udskrivelse fra hospital.	Sundhedsloven § 140		Indenfor 7 kalenderdage	Henvielse sker via hospitalet
Vedligeholdende træning	Serviceoven §86	Inden for 10 hverdage	Opstart, når borger er parat	Gives som en integreret del af et aktivitetstilbud på aktivitetscentrene
Tekniske og personlige hjælpemidler	Serviceoven §112	Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid	Det afhænger af, hvad du søger om, men oftest inden for få dage	Hjælpemidler, der kræver særlig tilpasning eller levering, kan have en længere leveringstid
Forbrugsgoder	Serviceoven §113	Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid	Det afhænger af, hvad du søger om	
Boligindretning	Serviceoven §116	Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid	Det afhænger af, hvad der skal ændres	
Plejebolig	Serviceoven §192/ Almenboligloven §54	Inden for 10 hverdage.	Bliver du godkendt, kommer du på venteliste	Ved akut behov behandles ansøgningen med det samme

Ældrebolig	Almenboligloven §54	Inden for 10 hverdage.	Bliver du godkendt, kommer du på venteliste	Ved akut behov behandles ansøgningen med det samme
Midlertidigt ophold	Serviceloven §84 stk. 2	Inden for 10 hverdage.	Hurtigst muligt	Ved akut behov behandles ansøgning med det samme
Midlertidigt ophold/ akutplejeophold	Sundhedsloven §138	Hurtigst muligt	Hurtigst muligt	
Afløsning af pårørende i hjemmet	Serviceloven §84	Inden for 10 hverdage	Sættes i gang med det samme	
Omsorgstandpleje	Sundhedsloven §131	Inden for 10 hverdage	Du er omfattet af Omsorgstandplejen fra den førstkommande måned straks efter modtaget afgørelse	
Pasning af nærtstående	Serviceloven §118	Inden for 10 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse	Ordnningen gives fra ansøgningstidspunktet eller det tidspunkt derefter, hvor forudsætningen for ordningen er opfyldt
Pasning af døende	Serviceloven §119	Inden for 3 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse	Ordnningen tilbydes fra ansøgningstidspunktet eller det tidspunkt derefter, hvor forudsætningen for ordningen er opfyldt
Bevilling af sygeplejeartikler til døende mv.	Serviceloven §122	Inden for 10 hverdage	Hurtigst muligt	
Flextrafik og handicapkørsel	Lov om trafik-selskaber §11 og Serviceloven §117	Inden for 10 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse. Du vil blive kontaktet af Movia	
Sygepleje	Sundhedsloven § 138		Opstart efter behov. Ved akut behov opstartes indsats straks	
Sygepleje ifm. pasning af døende	Sundhedsloven § 138		Opstart efter behov. Ved akut behov opstartes indsats straks	

Valg af leverandører

Indsats	Valg
Personlig og praktisk hjælp	Du kan vælge mellem den kommunale hjemmepleje eller private leverandører. Du kan også selv vælge din hjælper eller få udbetalt et kontant tilskud. Læs mere nedenfor
Tøjvask, turkøb og indkøbsordning	Leveres kun af private leverandører
Hjælpebidler og boligindretning	Der er frit valg af leverandør. Læs mere på www.kk.dk/hjaelpemidler eller kontakt Hjælpebidlercentret på 70 80 82 14
Madudbringning	Du kan vælge mellem den kommunale madudbringning og de private leverandører. Læs mere på www.kk.dk/artikel/mad-og-maaltider-til-aeldre
Omsorgstandpleje	Du kan frit vælge mellem Københavns Kommunes egen omsorgstandpleje eller de privatpraktiserende tandlæger og tandteknikere kommunen har en leverandøraftale med

Frit valg af leverandører

Når du modtager hjælp og støtte i Københavns Kommune, har du frit valg blandt de leverandører, som kommunen har godkendt til at levere indsatsen. Du kan få vejledning af din lokale visitation om valg af leverandør. Hvis du på et tidspunkt skifter leverandør, kan der gå op til 14 dage, før skiftet gennemføres. Du kan læse mere om de forskellige leverandører på www.kk.dk/artikel/frit-valg-af-leverandor.

Du kan også selv vælge en hjælper, der skal godkendes af kommunen. Det kan fx være en pårørende. Endelig kan du i visse tilfælde få udbetalt et kontant tilskud til at købe hjælpen. Det kræver dog, at du modtager hjælp og støtte i mere end 20 timer om ugen.

Se tabel [øverst på denne side](#).

Hjemmet som arbejdsplads

For at du kan modtage hjælp og støtte, er det nødvendigt, at dit hjem kan fungere som en arbejdsplads for medarbejderne. Inden hjælpen påbegyndes, gennemgås dit hjem i forhold til, om det lever op til retningslinjerne for et godt arbejdsmiljø.

Det kan derfor være nødvendigt fx at flytte rundt på møblerne, fjerne løse gulvtæpper eller installere arbejdsredskaber i dit hjem, før du kan få hjælp og støtte.

Du skal som udgangspunkt selv betale for miljøvenlige rengøringsmidler, støvsuger, koste, spande mv. Hvis der er problemer i forhold til arbejdsmiljøet, vil du blive inddraget i løsningen.

Medarbejderne må ikke ryge i dit hjem. Københavns Kommune henstiller til, at du heller ikke ryger, mens medarbejderen er på besøg i dit hjem.

Afbud og aflysninger

Når du er forhindret

Når du bliver forhindret i de aftaler, du har med hjemmeplejen, sygeplejen, sygeplejeklink eller træningscentre, er det vigtigt, at du får meldt afbud helst dagen før din aftale. Du melder afbud eller flytter dit besøg ved at kontakte leverandøren. Vil du afmelde din hjælp i en periode, skal du henvende dig til din lokale visitation.

Kommunens medarbejdere må kun gå ind i dit hjem, hvis der er tale om en åbenlys nødsituation. Du kan aftale med kommunen, at de kan benytte en låsesmed og få adgang til din bolig.

Når kommunen er forhindret

Kommunen må ikke aflyse et besøg, men kan i meget sjældne tilfælde være tvunget til at rykke et besøg. Du vil i disse tilfælde få telefonisk besked.

Tilskud og bevillinger

I Københavns Kommune har du og dine pårørende mulighed for at søge en række tilskud og bevillinger.

Plejevederlag

Er du uhelbredeligt syg og døende, og ønsker du at dø hjemme, har dine pårørende mulighed for at søge om plejevederlag, hvis de tager orlov for at pleje dig.

Plejevederlaget til pårørende beregnes på baggrund af den pårørendes indtægtsforhold/ret til sygedagpenge og udgør pr. 1. januar 2021 en maksimal timepris på 178,58 kr. Pårørende kan vælge i stedet at få udbetalt plejevederlaget som et basisbeløb, eksempelvis hvis de ikke er berettiget til sygedagpenge. Basisbeløbet pr. 1. januar 2021 udgør 16.118 kr. pr. måned.

Det er en læge, der sammen med en visitator fra din lokale visitation skal vurdere, om betingelserne for udbetaling af plejevederlag er opfyldt. Under plejeforløbet er det samtidig muligt at få den nødvendige hjælp fra fx hjemmeplejen og hjemmesygeplejen. Du kan læse mere om plejevederlag på <https://www.kk.dk/indhold/s%C3%B8g-orlov-til-passe-d%C3%B8ende-familiemedlem>

PRAKTISK INFORMATION OM AT SØGE

Tilbud	Sådan søger du
Plejevederlag til pasning af døende i hjemmet	For at søge om plejeorlov skal du kontakte din lokale visitation. Læs mere under afsnittet Praktiske oplysninger på side 84
Hjælp til sygepleje artikler	For at søge om hjælp til sygeplejeartikler skal du kontakte din lokale visitation. Læs mere under afsnittet Praktiske oplysninger på side 84
Pasning af nærtstående	For at søge om pasning af nærtstående skal du kontakte din lokale visitation. Læs mere under afsnittet Praktiske oplysninger på side 84
Handicapkørsel	Ønsker du at søge om handicapkørsel, skal du henvende dig til din lokale visitation. Læs mere under afsnittet Praktiske oplysninger på side 84
Boligstøtte	For at søge boligstøtte skal du henvende dig til Udbetaling Danmark på 7012 8063. Du kan også anvende en selvbetjeningsløsning på www.borger.dk
Lån til beboerindskud	For at søge om lån til beboerindskud skal du henvende dig til Borgerservice på 33 66 33 66. Se kontaktoplysninger og åbningstider bagerst i kataloget. Du kan også anvende en selvbetjeningsløsning på www.kk.dk/indhold/laan-til-beboerindskud
Personligt tillæg	For at søge om personligt tillæg skal du henvende dig til Borgerservice Tillæg 65+ på telefon 33 66 33 66. Se kontaktoplysninger og åbningstider bagerst i kataloget. Du kan også anvende selvbetjeningsløsningen på www.kk.dk/indhold/soeg-om-personligt-tillaeg
Helbredstillæg	For at søge om helbredstillæg skal du først søge om et helbredskort. Dette kan du søge om på www.borger.dk , eller du kan få hjælp ved at henvende dig til Borgerservice Tillæg 65+ på telefon 33 66 33 66

Hjælp til sygeplejeartikler

Er du uheldeligt syg eller døende, og ønsker du at dø hjemme, kan der ydes økonomisk tilskud til blandt andet sygeplejeartikler og visse nødvendige behandlinger, hvor der er egenbetaling, såfremt kommunen eller pårørende samtidig yder pleje. Tilskud er afhængigt af din økonomiske situation.

Pasning af nærtstående

Er du handicappet eller alvorligt syg, og har du behov for omfattende hjælp og pleje, kan en pårørende i en afgrænset periode blive ansat af kommunen til at passe dig hjemme. Ansættelsesperioden vil som hovedregel kunne vare op til seks måneder – eventuelt for delt på fere perioder. Det er en betingelse for ansættelse, at din pårørende i forvejen har tilknytning til arbejdsmarkedet. Løn for fuldtidsansættelse udgør fra 1. januar 2021 **23.573** kr.

Handicapkørsel

Hvis du er svært bevægelseshæmmet, blind eller stærkt svagsynet, eller hvis du har en demenssygdom eller en erhvervet hjerneskade og ikke kan benytte offentlige transportmidler, kan du søge om handicapkørsel.

Ordningen giver dig ret til 104 ture årligt og kan anvendes til både fritidsformål, sociale aktiviteter samt kørsel til og fra behandlingstilbud. Går en stor del af dine ture til fx behandling, kan du søge om op til 20 ekstra ture årligt. Hvis du får en bevilling, bliver du optaget i Movia Flextrafik.

Boligyldelse

Hvis du flytter i en almen bolig (herunder ældre- eller plejebolig), kan du søge om lån til beboerindskud og boligstøtte.

Læs mere om lån til beboerindskud og boligstøtte på www.kk.dk/indhold/stoette-og-laan-til-bolig eller ring på 33 66 33 66 og spørg efter Borgerservice.

Personligt tillæg

Som folkepensionist kan du søge om personligt tillæg til nødvendige og rimelige udgifter, som du ikke selv har mulighed for at betale, eksempelvis flyttehjælp.

Læs mere om personligt tillæg på www.kk.dk/soeg-om-personligt-tillaeg

Helbredstillæg til pensionister

Som folkepensionist kan du også søge om helbredstillæg til dine udgifter til fx tandlæge, høreapparat, fysioterapi og medicin. Er medicinen uden tilskud og ordineret af din læge, skal du dog søge om personligt tillæg.

Læs mere om helbredstillæg på www.kk.dk/artikel/helbredstillæg-til-pensionister

IT og digital kontakt til det offentlige

Fra 1. november 2014 fik alle, der ikke aktivt er blevet fritaget, en digital postkasse, hvor post fra det offentlige bliver sendt til. Det er dit ansvar at tjekke, om der er post i den, ligesom du gør med din fysiske postkasse. Hvis du gerne vil lære mere om IT eller eventuelt have hjælp til den digitale postkasse, NemID eller andet, findes der forskellige muligheder i Københavns Kommune.

Det er muligt at få hjælp til digital selvbetjening i Borgerservice. På kommunens biblioteker er det muligt at deltage i gratis IT-kurser, der findes under overskriften Digital Københavner. Læs mere på: www.kk.dk/seniorit

På de fleste af kommunens aktivitetscentre for ældre over 65 år er der etableret IT-caféer, hvor det er muligt at få hjælp og støtte til at betjene en computer. Kontakt dit lokale aktivitetscenter for at høre nærmere. Kontaktoplysninger findes på side **8-9**.

Hvis du vil søge om fritagelse for at have en digital postkasse, skal du henvende dig til Borgerservice. Se kontaktoplysninger bagerst i kataloget. Her kan du få oplyst kriterier for fritagelse fra digital post. Du kan også læse mere om kriterierne på www.borger.dk

Plejetestamente

Hvis du bliver ramt af demens eller anden sygdom, kan der komme et tidspunkt, hvor andre bliver nødt til at tage stilling til helt almindelige hverdagsting for dig. I sådan en situation er det en tryghed for dig og dine pårørende og det personale, der skal pleje dig, hvis du forinden i et plejetestamente har givet udtryk for dine interesser og ønsker til pleje og omsorg.

Hvad er et plejetestamente?

Et plejetestamente er et dokument, hvor du kan skrive dine fremtidige ønsker til fx din påklædning, dine madvaner, dine interesser og din personlige hygiejne. Testamentet giver dig på den måde mulighed for fortsat at have indflydelse på dit eget liv, hvis du på et tidspunkt ikke længere selv kan give udtryk for, hvad der betyder meget for, at du trives i hverdagen.

Testamentet giver også tryghed for både dine pårørende og det personale, der skal pleje dig, fordi du på forhånd har givet udtryk for dine ønsker til daglig pleje og omsorg.

Hvordan opretter jeg et plejetestamente?

Ønsker du at oprette et plejetestamente, har kommunen udarbejdet en skabelon, du kan bruge som en hjælp. Du kan finde skabelonen på kommunens hjemmeside, www.kk.dk/plejetestamente. Du kan også kontakte din lokale visitation. Se mere på side 84.

Det originale plejetestamente opbevares hos dig, og du kan altid ændre det.

Du kan læse mere om pleje testamente på www.borger.dk/aeldre under Hjemmehjælp og ældrepleje - Plejeplan og plejetestamente.

Københavns Ældreråd

Københavns Ældreråd består af 25 folkevalgte medlemmer fra hele byen. Ældrerådet rådgiver Københavns Kommune om kommunens tilbud til ældre og bliver hørt om politiske beslutninger, der vedrører ældre borgere i København. Som borger i København kan du kontakte Ældrerådet, hvis du har en sag af principiel karakter, der vedrører byens ældre, eller hvis du ønsker at give din holdning til kende i en konkret hørings sag.

Du kan finde høringerne på Ældrerådets hjemmeside.

Ældrerådets Sekretariat

Sjællandsgade 40

2200 København N

Mail: aeldreraadet@suf.kk.dk

Telefon: 20 49 18 68

www.aeldreraadet.kk.dk

Sådan klager du

Hvis du ønsker at klage, bør du i første omgang henvende dig dér, hvor din sag behandles, eller hvor opgaven normalt udføres.

Hvem kan klage?

Alle kan kontakte kommunen, hvis der er forhold, der opleves som utilfredsstillende. I nogle tilfælde sætter lovgivningen rammer for, hvem der er berettiget til at klage og fx få en klage behandlet i Ankestyrelsen. Der kan derfor være situationer, hvor kommunen vil bede om en fuldmagt fra dig, hvis fx en på rørende klager på dine vegne.

Klage over afgørelsen eller sagsbehandlingen

Er du ikke enig i den afgørelse, kommunen har truffet, skal du følge den klagevejledning, der fremgår af afgørelsen. Typisk skal du sende klagen til den kommunale enhed, der har truffet afgørelsen. Kommunen vil på baggrund af din klage genvurdere sagen. Hvis kommunen herefter fastholder afgørelsen, vil kommunen sende klagen videre til Ankestyrelsen. Hvis du ønsker at klage over en afgørelse, skal det ske senest fire uger efter, at du har modtaget afgørelsen.

Klage over sagsbehandlingstiden eller sagsbehandleren

Er du utilfreds med sagsbehandlingen eller sagsbehandlingstiden, kan du klage til din lokale visitation. Se side 84 for kontakt oplysninger.

Klage over din hjælp

Er du utilfreds med måden, hjælpen udføres på, med personalets optræden, eller får du ikke den hjælp, du er blevet tildelt, kan du klage til kommunen. Du kan klage til den enhed, der leverer hjælpen, fx plejehjemmet eller hjemmeplejen, eller til din lokale visitation.

Klage over sygepleje, tandpleje eller genoptræning

Er du utilfreds med den sygeplejebehandling, du modtager fra kommunen, Omsorgstandplejen eller Center for Genoptræning, kan du klage til Styrelsen for Patientklager.

Du kan læse mere på: www.stpk.dk

Borgerrådgiveren kan hjælpe

Hos Borgerrådgiveren kan du få hjælp, hvis du ønsker at klage over Københavns Kommune eller ønsker hjælp til at genskabe dialogen med kommunen.

Du kan læse mere på: www.kk.dk/borgerraadgiveren

Her finder du klageinstanser

Borgerrådgiveren

Vester Voldgade 2A
1552 København V
Telefon: 33 66 14 00
borgerraadgiveren@kk.dk
www.kk.dk/borgerraadgiveren

Styrelsen for patientklager

Lyseng Allé 1
3270 Høbjerg
Telefon: 72 33 05 00
www.stpk.dk

Lovgrundlag

Tilbuddene i dette katalog tager udgangspunkt i Lov om Social Service (serviceloven) og Sundhedsloven. Lov om almene boliger er grundlaget for ældreboliger samt de moderniserede plejeboliger. Dette afsnit medtager de dele af de tre love, som er gældende for de forskellige indsatser.

Service-loven

Formål

§ 1. Formålet med denne lov er

1. At tilbyde rådgivning og støtte for at forebygge sociale problemer
2. At tilbyde en række almene serviceydelser, der også kan have forebyggende sigte
3. At tilgodese behov, der følger af nedsat fysisk og psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer.

Stk. 2. Formålet med hjælpen efter denne lov er at fremme den enkeltes mulighed for at klare sig selv eller at lette den daglige tilværelse og forbedre livskvaliteten.

Stk. 3. Hjælpen efter denne lov bygger på den enkeltes ansvar for sig selv og sin familie og på den enkeltes ansvar for at udvikle sig og udnytte egne potentialer, i det omfang det er muligt for den enkelte. Hjælpen tilrettelægges på baggrund af en konkret og individuel vurdering af den enkelte persons behov og forudsætninger og i samarbejde med den enkelte.

Afgørelse efter loven træffes på baggrund af faglige og økonomiske hensyn.

Brugerindflydelse

§ 16, stk. 1. Kommunalbestyrelsen skal sørge for, at brugerne af tilbud efter denne lov får mulighed for at få indflydelse på tilrettelæggelsen og udnyttelsen af tilbuddene. Kommunalbestyrelsen fastsætter skriftlige retningslinjer for brugerindflydelsen.

Aktivitetstilbud

§ 79. Kommunalbestyrelsen kan iværksætte eller give tilskud til generelle tilbud med aktiverende og forebyggende sigte. Kommunalbestyrelsen skal fastsætte retningslinjer for, hvilke persongrupper der kan benytte tilbuddene.

Forebyggende hjemmebesøg

§ 79a. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde mindst ét årligt forebyggende hjemmebesøg til alle borgere, der er fyldt 82 år, og som bor i kommunen, jf. dog stk. 2 - 4.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde et forebyggende hjemmebesøg til alle borgere, der bor i kommunen, i deres fyldte 75. år og deres fyldte 80. år.

Stk. 3. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde et forebyggende hjemmebesøg til alle borgere, som bor alene i kommunen i deres fyldte 70. år.

Stk. 4. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde forebyggende hjemmebesøg efter behov til borgere i alderen 65 år til 81 år, som er i særlig risiko for at få nedsat social, psykisk eller fysisk funktionsevne, og som bor i kommunen.

Stk. 5. Kommunalbestyrelsen tilrettelægger besøgene efter behov, jf. dog stk. 1 – 3.2.

Stk. 6. Kommunalbestyrelsen kan vælge at undtage de borgere, som modtager både personlig pleje og praktisk hjælp efter §83, fra ordningen om forebyggende hjemmebesøg.

Stk. 7. Sundheds- og ældreministeren kan fastsætte regler om de kommunale forpligtelser efter stk. 1-6, herunder om samordning med andre generelle kommunale forebyggende og aktiverende foranstaltninger og om andre måder at gennemføre det forebyggende hjemmebesøg på end ved besøg i hjemmet.

Praktisk og personlig hjælp og støtte

§ 83. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde

1. personlig hjælp og pleje,
2. hjælp eller støtte til nødvendige praktiske opgaver i hjemmet
3. madservice.

Stk. 2. Tilbuddene efter stk. 1 gives til personer, som på grund af midlertidigt eller varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer ikke selv kan udføre disse opgaver.

Stk. 3. Forud for vurderingen af behovet for hjælp efter stk. 1 skal kommunalbestyrelsen vurdere, om et tilbud efter § 83a vil kunne forbedre personens funktionsevne og dermed nedsætte behovet for hjælp efter stk. 1.

Stk. 4. Tilbud om hjælp efter stk. 1 skal bidrage dels til at vedligeholde fysiske eller psykiske færdigheder, dels til at afhjælpe væsentlige følger af nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer.

Stk. 5. Kommunalbestyrelsen skal fastsætte individuelle mål for hjælp efter stk. 1 til den enkelte modtager af hjælpen. Hjælpen skal løbende tilpasses modtagerens behov.

Stk. 6. I forbindelse med afslutning af et rehabiliteringsforløb efter § 83 a skal kommunalbestyrelsen vurdere modtagerens behov for hjælp efter § 83.

Stk. 7. Tilbuddene efter stk. 1 kan ikke gives som generelle tilbud efter § 79.

Stk. 8. Kommunen skal ved tilrettelæggelsen af pleje og omsorg m.v. for en person med en demens diagnose så vidt muligt respektere dennes vejledende tilkendegivelser for fremtiden med hensyn til bolig, pleje og omsorg (plejetestamente).

§ 83A. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde et kortere varende og tidsafgrænset rehabiliteringsforløb til personer med nedsat funktionsevne, hvis rehabiliteringsforløbet vurderes at kunne forbedre personens funktionsevne og dermed nedsætte behovet for hjælp efter §83, stk. 1. Vurderingen skal være individuel og konkret og tage udgangspunkt i modtagerens ressourcer og behov.

Stk. 2. Rehabiliteringsforløbet, jf. stk. 1, skal tilrette lægges og udføres helhedsorienteret og tværfagligt. Kommunalbestyrelsen skal fastsætte individuelle mål for rehabiliteringsforløbet i samarbejde med den enkelte modtager af forløbet.

Stk. 3. De fastsatte mål og tidsrammen for rehabiliteringsforløbet skal indgå i en samlet beskrivelse af forløbet. Er der under rehabiliteringsforløbet behov for at ændre i målene, skal dette ske i samarbejde med modtageren.

Stk. 4. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde modtageren af et rehabiliteringsforløb den nødvendige hjælp og støtte under forløbet med henblik på at nå de fastsatte mål, jf. stk. 2. Hjælpen og støtten skal løbende tilpasses udviklingen i modtagerens funktionsevne. Hvis modtageren ikke gennemfører et rehabiliteringsforløb, skal kommunalbestyrelsen vurdere modtagerens behov for hjælp efter § 83, jf. § 83, stk. 6.

Afløsning og aflastning

§ 84. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde afløsning eller aflastning til ægtefælle, forældre eller andre nære pårørende, der passer en person med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne.

Stk. 2. Kommunen kan tilbyde midlertidigt ophold til personer, der i en periode har et særligt behov for omsorg og pleje.

Genoptræning og vedlige holdende træning

§ 86. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde genoptræning til afhjælpning af fysisk funktionsnedsættelse forårsaget af sygdom, der ikke behandles i tilknytning til en sygehusindlæggelse.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde hjælp til at vedligeholde fysiske eller psykiske færdigheder til personer, som på grund af nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer har behov herfor.

Konkret og individuel vurdering

§ 88. Kommunalbestyrelsen skal træffe afgørelse om tildeling af personlig hjælp og pleje mv. efter dette kapitel. Kommunalbestyrelsen skal behandle anmodninger om hjælp efter § 83 ved en konkret, individuel vurdering af behovet for hjælp til de opgaver, som modtageren ikke selv kan udføre. Ved vurderingen af behovet for hjælp skal kommunalbestyrelsen tage stilling til alle anmodninger om hjælp fra ansøgeren.

Stk. 2. Tilbud efter § 86 gives efter en konkret, individuel vurdering af træningsbehovet. Genoptræningstilbud efter § 86, stk. 1, gives med henblik på så vidt muligt at bringe personen op på det funktionsniveau, som den pågældende havde inden sygdommen. Tilbud efter § 86, stk. 2, gives til personer, som har brug for en individuel træningsindsats med henblik på at kunne vedligeholde fysiske eller psykiske færdigheder.

Afgørelser

§ 89. I forbindelse med afgørelsen efter dette kapitel skal ansøgeren skriftligt oplyses om, hvilken hjælp der er bevilget. Kommunalbestyrelsen kan ved mindre, begunstigende justeringer i hjælpen undlade at fremsende en ny skriftlig oplysning herom til borgeren.

Tilrettelæggelse og levering af hjælp

§ 91. Kommunalbestyrelsen skal skabe grundlag for, at modtagere af hjælp efter § 83 kan vælge mellem to eller flere leverandører af denne hjælp, hvoraf den ene leverandør kan være kommunal.

Stk.2. Kommunalbestyrelsen skal for at opfylde forpligtelsen i medfør af stk. 1 som minimum

1. Indgå kontrakt med to eller flere leverandører eller

2. Tilbyde modtagerne et fritvalgsbevis, som giver borgere, der er visiteret til hjælp efter § 83, adgang til, at de pågældende borgere selv indgår aftale med en cvr-registreret virksomhed om hjælpens udførelse, jf. dog stk. 3.

Stk. 3. Kommunalbestyrelsen kan i særlige tilfælde træffe afgørelse om, at en borger ikke kan modtage hjælpen efter stk.2, nr. 2.

Selvudpeget hjælper

§ 94. En person, som er berettiget til hjælp eller støtte efter § 83, kan vælge selv at udpege en person til at udføre opgaverne. Den udpegede person skal godkendes af kommunalbestyrelsen, som derefter skal indgå kontrakt med den pågældende om omfang og indhold af opgaverne, om leverancesikkerhed jf. § 90, og om betaling m.v.

Fleksibel hjemmehjælp

§ 94a. Personer, som modtager hjælp efter § 83, kan vælge en helt eller delvis anden hjælp end den, der er truffet afgørelse om, jf. § 88 og 89. En tilkendt ydelse, der fravælges efter 1. pkt., kan ikke efterfølgende kræves leveret efter § 90.

§ 95. Hvis kommunalbestyrelsen ikke kan stille den nødvendige hjælp til rådighed for en person, der har behov for hjælp efter §§ 83 og 84, kan kommunalbestyrelsen i stedet udbetale et tilskud til hjælp, som den

pågældende selv antager.

Stk. 2. En person med betydelig og varigt nedsat fysisk og psykisk funktionsevne, der har behov for personlig hjælp og pleje og for støtte til løsning af nødvendige praktiske opgaver i hjemmet i mere end 20 timer ugentlig, kan vælge at få udbetalt et kontant tilskud til hjælp, som den pågældende selv antager.

Stk. 3. Kommunalbestyrelsen kan dog i særlige tilfælde beslutte, at hjælpen efter stk. 2 fortsat skal gives som natural hjælp eller udbetales til en nærtstående person, som helt eller delvis passer den pågældende. Den nærtstående kan, medmindre vedkommende har indgået aftale om overførsel af tilskuddet efter stk. 4, højst varetage pasningsopgaven i 48 timer om ugen. Deles pasningsopgaven af flere nærtstående, der samtidig er tilskudsmodtagere, gælder 2. pkt. for de nærtstående tilsammen. I særlige tilfælde kan kommunalbestyrelsen dog beslutte, at en eller flere nærtstående kan varetage pasningsopgaven i mere end 48 timer om ugen.

Stk. 4. Det er en betingelse for tilskud til ansættelse af hjælper efter stk. 1-3, at tilskudsmodtageren er i stand til at fungere som arbejdsleder for hjælperne. Det er desuden en betingelse, at tilskudsmodtageren kan fungere som arbejdsgiver for hjælperne, medmindre den pågældende indgår aftale med en nærtstående, en forening

eller en privat virksomhed om, at tilskuddet overføres til den nærtstående, foreningen eller den private virksomhed, der herefter er arbejdsgiver for hjælperne. Arbejdsgiverbeføjelserne i forhold til hjælperne vedrørende spørgsmål om ansættelse og afskedigelse af hjælpere varetages i så fald af den nærtstående, foreningen eller den private virksomhed i samråd med den pågældende.

Stk. 5. I de situationer, hvor tilskudsmodtageren er arbejdsgiver, skal kommunalbestyrelsen tilbyde at varetage lønudbetalinger m.v.

Hjælpe midler

§ 112. stk. I Kommunalbestyrelsen skal yde støtte til hjælpemidler til personer med varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, når hjælpemidler

1. i væsentlig grad kan afhjælpe de varige følger af den nedsatte funktionsevne,
2. i væsentlig grad kan lette den daglige tilværelse i hjemmet
eller
3. er nødvendige for, at den pågældende kan udøve et erhverv.

Økonomisk støtte til forbrugsgoder

§ 113. Kommunalbestyrelsen skal yde hjælp til køb af forbrugsgoder, når betingelserne i § 112, stk. 1, er opfyldt. Der kan dog ikke ydes hjælp til forbrugsgoder, der normalt indgår i sædvanligt indbo.

Stk. 2. Der kan kun ydes hjælp, når udgiften er over 500 kr.

Stk. 3. Hjælpen udgør 50 % af prisen på et almindeligt standardprodukt af den pågældende art.

Hjælp til indretning af bolig ved behov

§ 116. stk. 1 Kommunalbestyrelsen skal yde hjælp til indretning af bolig til personer med varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, når indretning er nødvendig for at gøre boligen bedre egnet som opholdssted for den pågældende.

Befordring

§ 117. Kommunalbestyrelsen kan yde tilskud til personer, som på grund af varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne har behov for befordring med individuelle transportmidler.

Pasning af nærtstående

§ 118. En person med tilknytning til arbejdsmarkedet, der ønsker at passe nærtstående med betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller indgribende kronisk eller langvarig, herunder uhelbredelig, lidelse i hjemmet, skal ansættes af kommunalbestyrelsen, når

1. alternativet til pasning i hjemmet er døgnophold uden for hjemmet, eller plejehøvet svarer til et fuldtidsarbejde,
2. der er enighed mellem parterne om etablering af pasningsforholdet og

3. kommunalbestyrelsen vurderer, at der ikke er afgørende hensyn, der taler imod, at det er den pågældende person, der passer den nærtstående.

Stk. 2. Personen skal ansættes af den kommune, hvor den nærtstående bor. Lønnen udgør 16.556 kr. om måneden. Der betales pensionsbidrag med i alt 12 pct., hvoraf de 4 pct. tilbageholdes i lønnen, mens arbejdsgiveren betaler 8 pct. af lønnen.

Stk. 3. Personen kan ansættes i indtil seks måneder med henblik på at passe den nærtstående. Pasningsperioden kan forlænges med indtil tre måneder, hvis særlige forhold taler herfor.

Pasningen kan opdeles i perioder af hele måneder. Efter aftale med den arbejdsgiver, som har givet orlov til pasning af en nærtstående, kan pasningen opdeles i kortere perioder. Pasningen kan deles af flere personer, hvis de alle opfylder betingelserne for ansættelse efter stk. 1.

Stk. 4. Hvis to eller flere personer deles om pasningsordningen, kan den samlede aflønning ikke overstige den aflønning, der nævnes i stk. 2. Lønnen udbetales forholdsmæssigt i forhold til fordelingen af pasningsordningen.

Stk. 5. Der kan ydes én pasningsordning til ét sammenhængende sygdomsforløb eller handicap. Samme nærtstående kan dog blive omfattet af pasningsordningen igen, hvis der tilstøder den pågældende en anden lidelse eller funktionsevnedssættelse som anført i stk. 1, og hvis betingelserne i øvrigt er opfyldt.

Stk. 6. Der indgås en ansættelsesaftale mellem personen og kommunalbestyrelsen, hvor de nærmere vilkår i forbindelse med ansættelsesforholdet beskrives, herunder angivelse af, hvem den nærtstående er, periodens længde, arbejdsopgaverne, opsigelsesvarsler m.v. Hvis ansættelsen på grund af undskyldelige omstændigheder afbrydes i ansættelsesperioden, udbetaler kommunen løn til den ansatte i én måned efter udgangen af den måned, hvor ophøret finder sted. Såfremt personen får et andet forsørgelsesgrundlag inden for denne periode, bortfalder kommunens forpligtelse.

Pasning af døende

§ 119. Personer, som passer en nærtstående, der ønsker at dø i eget hjem, er efter ansøgning berettiget til plejevederlag som nævnt i § 120. Det er en betingelse for at yde plejevederlag, at hospitalsbehandling efter en lægelig vurdering må anses for udsigtsløs, og at den syges tilstand ikke i øvrigt nødvendig gør indlæggelse eller forbliven på sygehus eller ophold i plejehjem, plejebolig el.lign. Det er endvidere en betingelse, at den syge er indforstået med etableringen af plejeforholdet.

Stk. 2. En arbejdsgiver, der yder løn til en ansat under dennes fravær fra arbejdet i forbindelse med pasning af en nærtstående efter stk. 1, således at den ansatte ikke har en tabt arbejdsindtægt, er berettiget til at få udbetalt det beløb, som den ansatte ellers ville være berettiget til i plejevederlag efter § 120, stk. 1.

Sygeplejeartikler mv. til døende

§ 122. Kommunalbestyrelsen kan, såfremt udgiften ikke dækkes på anden vis, yde hjælp til sygeplejeartikler og lign., når,

1. nærtstående i forbindelse med et etableret plejeforhold, jf. § 119, passer en døende,

2. kommunen varetager plejen helt eller delvist eller kommunalbestyrelsen yder tilskud efter § 95 til hjælp, som familien selv antager, eller

3. et hospice varetager plejen.

Stk. 2. Hjælpen ydes uden hensyn til den pågældendes eller familiens økonomiske forhold.

Plejeboliger og beskyttede boliger

§ 192. Regionsrådet og kommunalbestyrelsen driver de bestående plejehjem og beskyttede boliger efter de hidtil gældende regler i lov om social bistand. Dog kan kommunen ikke opkræve betaling for den særlige service mv. som følge af plejehjemsopholdet. Ældreministeren fastsætter i en bekendtgørelse regler herom, herunder regler, der er tilnærmet reglerne for ældreboliger og plejeboliger efter lov om almene boliger mv., og regler om beskyttelse mod ufrivillig flytning inden for et plejehjem eller en beskyttet bolig.

§ 192a. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde ældre, der har særligt behov for en plads på et plejehjem, jf. § 192, eller for en almen plejebolig, jf. § 5, stk. 2, i lov om almene boliger mv., en sådan plads eller bolig senest to måneder efter optagelse på en venteliste.

Stk. 2. Garantien efter stk. 1 gælder dog ikke, hvis den ældre har valgt et bestemt plejehjem eller en bestemt almen plejebolig efter reglerne i § 58 a i lov om almene boliger mv.

Stk. 3. Ældreministeren fast sætter nærmere regler om optagelse på en venteliste og om frister for tilbud om en almen plejebolig eller en plejehjemsplads.

Sundhedsloven

Formål

§ 1. Sundhedsvæsenet har til formål at fremme befolkningens sundhed samt at forebygge og behandle sygdom, lidelse og funktionsbegrænsning for den enkelte.

§ 2. Loven fastsætter kravene til sundhedsvæsenet med henblik på at sikre respekt for det enkelte menneske, dets integritet og selvbestemmelse og at opfylde behovet for

1. Let og lige adgang til sundhedsvæsenet
2. Behandling af høj kvalitet
3. Sammenhæng mellem ydelserne
4. Valgfrihed
5. Let adgang til information
6. Et gennemsigtigt sundhedsvæsen og
7. Kort ventetid på behandling

§ 3. Regioner og kommuner er efter reglerne i denne lov ansvarlige for, at sundhedsvæsenet

tilbyder en befolkningsrettet indsats vedrørende forebyggelse og sundhedsfremme samt behandling af den enkelte patient.

Stk. 2. Sundhedsvæsenets opgaver udføres af regionernes sygehusvæsen, praktiserende sundhedspersoner, kommunerne og øvrige offentlige og private institutioner m.v.

Forebyggelse

§ 119. Kommunalbestyrelsen har ansvaret for ved varetagelsen af kommunens opgaver i forhold til

borgerne at skabe rammer for en sund levevis.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen etablerer forebyggende og sundhedsfremmende tilbud til borgerne.

Stk. 3. Regionsrådet tilbyder patientrettet forebyggelse i sygehusvæsenet og i praksis sektoren mv. samt rådgivning mv. i forhold til kommunernes indsats efter stk. 1 og 2.

Genoptræningsplan

§ 84. Ældreministeren fastsætter nærmere regler om, at regionsrådet tilbyder en genoptræningsplan til patienter, der har et lægefagligt begrundet behov for fortsat genoptræning efter udskrivning fra sygehus.

Voksentandpleje

§ 131. Kommunalbestyrelsen tilbyder forebyggende og behandlende tandpleje til personer, der på grund af nedsat førlighed eller vidtgående fysisk eller psykisk handicap kun vanskeligt kan udnytte de almindelige tandplejetilbud.

Hjemmesygepleje

§ 138. Kommunalbestyrelsen er ansvarlig for, at der ydes vederlagsfri hjemmesygepleje efter lægehenvielse til personer med ophold i kommunen.

§ 139. Ældreministeren fastsætter nærmere regler om omfanget af og kravene til den kommunale hjemmesygeplejerskeordning.

Genoptræning

§ 140. Kommunalbestyrelsen tilbyder vederlagsfri genoptræning til personer, der efter udskrivning fra sygehus har et lægefagligt begrundet behov for genoptræning, jf. § 84 om genoptræningsplaner.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsens indsats efter stk. 1 tilrettelægges i sammenhæng med de kommunale træningstilbud mv. i henhold til anden lovgivning.

Stk. 3. Kommunalbestyrelsen kan tilvejebringe tilbud om genoptræning i henhold til stk. 1 ved at etablere behandlingstilbud på egne institutioner eller ved indgåelse af aftaler herom med andre kommunalbestyrelser, regionsråd eller private institutioner.

Lov om trafikskaber

Individuel handicapkørsel for svært bevægelseshæmmede

§ 11. Trafikskabet skal for svært bevægelseshæmmede over 18 år etablere individuel handicapkørsel, som rækker ud over transport til behandling, terapi og lign.

Almenboligloven

Ældreboliger og plejeboliger

§ 54a. kommunalbestyrelsen skal tilbyde ældre, der har særligt behov for en almen plejebolig, jf. § 5, stk. 2, eller for en plads på et plejehjem, jf. § 192 i lov om social service, en sådan bolig eller plads senest 2 måneder efter optagelse på en venteliste.

Stk. 2. Garantien efter stk. 1 gælder dog ikke, hvis den ældre har valgt en bestemt almen plejebolig eller et bestemt plejehjem efter reglerne i § 58 a.

Stk. 3. Boligministeren fastsætter regler om optagelse på en venteliste og om frister for tilbud om en almen plejebolig eller en plejehjemsplads.

§ 58a. Ældre og personer med handicap, der har et særligt behov for almene ældreboliger, jf. § 5, kommunale eller regionale botilbud samt plejehjem og beskyttede boliger, jf. §§ 108 og 192 i Lov om social service, har ret til frit at vælge sådanne boliger. Retten efter 1. pkt. gælder endvidere boliger efter Lov om byfornyelse eller Lov om byfornyelse og boligforbedring, som er særligt indrettet for den nævnte personkreds, og boliger efter den tidligere Lov om boliger for ældre og personer med handicap.

Frit valg

Stk. 2. Retten til frit valg efter stk. 1 gælder uanset boligens beliggenhed. Det er en forudsætning, at betingelserne efter §§ 54, 57 eller 58 for at få anvist en bolig er opfyldt i bopælskommunen og ved flytning til en anden kommune både i bopælskommunen og i tilflytningskommunen. Tilflytningskommunens vurdering skal ske efter samme retningslinjer, som gælder for kommunens egne borgere.

Stk. 3. Retten til frit valg efter stk. 1 omfatter ret til, at en ægtefælle, samlever eller registreret partner fortsat kan indgå i husstanden. Hvis en person ønsker, at en ægtefælle, samlever eller registreret partner fortsat skal indgå i husstanden, skal den bolig, der tilbydes, være egnet til to personer. Hvis den pågældende ældre eller person med handicap, jf. stk. 1, dør, har en efterlevende samlever ret til at fortsætte lejeforholdet.

Find lovgivningen og søg i love og regler på www.retsinformation.dk

Københavns Borgerservice

Selvbetjening på www.kk.dk

Selvbetjening er den nemme indgang til de mest almindelige offentlige ydelser, og du kan ordne meget fra din computer. Du kan også læse om krav og regler og finde information om kommunens ydelser.

Spørg Borgerservice

Hvis du har brug for hjælp, fordi du er i tvivl om, hvor du skal henvende dig, og hvem du skal tale med, eller du har brug for hjælp til at finde information på www.kk.dk eller til selvbetjeningsløsninger, kan du ringe til os på 3366 3366.

Du kan ringe fra kl. 8.00–17.00 mandag-fredag.

Personlig rådgivning i Borgerservice Indre By

Borgerservice Indre By hjælper med generelle borgerservice opgaver som NemID, pas, kørekort og folkeregister og derudover ansøgninger på pensionsområdet. Dette gælder også pensionister uden NemID.

Borgerservice i dit lokalområde

Du kan også besøge din lokale Borgerservice fx på dit lokale bibliotek. Her kan du få hurtig betjening til følgende opgaver:

- Pas
- Kørekort (undtagen: generhvervelse af fradømt kørekort samt ombytning af udenlandsk kørekort)
- ID-kort
- Trangslegater
- Fritagelse for Digital Post
- Medbetjening på fx NemID og boligstøtte
- Udstedelse af NemID
- Folkeregisteropgaver som fx flytning, bopælsattester, adresseforespørgsel, navne- og adressebeskyttelse, befordringsgodtgørelse og gruppe 2-regninger
- Sygesikringskort

Undgå køen hos Borgerservice

Du skal bestille tid til at få hjælp i Borgerservice med fx at bestille pas, nyt kørekort eller andre ting. Når du bestiller tid i Borgerservice, kan du selv vælge det tidspunkt på dagen inden for almindelig åbningstid, hvor du ønsker at få hjælp. Tidsbestilling foregår enten på www.kk.dk/bestiltid eller på telefon. 33 66 3366.

Borgerservice - adresser og åbningstider

Borgerservice Indre By

Nyropsgade 7

1602 København V

Mandag 8-17

Tirsdag-onsdag 10-17

Torsdag 10-18

Fredag 10-15

Lørdag-søndag Lukket

Borgerservice

Øbro Jagtvej Bibliotek

Jagtvej 227

2100 København Ø

Mandag-onsdag 10-16

Torsdag 10-17

Fredag-søndag Lukket

Borgerservice

Bibliotek Rentemestervej

Rentemestervej 76

2400 København NV

Mandag-onsdag 10-16

Torsdag 10-17

Fredag 10-14

Lørdag-søndag Lukket

Borgerservice

Valby Bibliotek

Gammel Køge Landevej 43

2500 Valby

Mandag-onsdag 10-16

Torsdag 10-17

Fredag 10-14

Lørdag-søndag Lukket

Borgerservice

Kulturstation Vanløse

Jernbane Allé 38

2720 Vanløse

Mandag-onsdag 10-16

Torsdag 10-17

Fredag Lukket

Lørdag 10-14

Søndag Lukket

Borgerservice

Brønshøj Bibliotek

Krabbesholmvej 3

2700 Brønshøj

Mandag-onsdag 10-16

Torsdag 10-17

Fredag-søndag Lukket

Borgerservice

Sundby Bibliotek

Jemtelandsgade 3

2300 København S

Mandag og onsdag 10-16

Tirsdag Lukket

Torsdag 10-17

Fredag 10-14

Lørdag-søndag Lukket