

Udarbejdet af: Afdeling for Myndighed / Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Redaktion: Københavns Kommune /

Udgivelsesår: 2021

Sagsnummer: DocCaseNo / Dokumentnummer: DocNo

Papir: Vi trykker på miljøvenligt papir



# Ældre i København 2022

Sundhed, træning, pleje og bolig

## **Sundheds- og Omsorgsforvaltningen**

Sjællandsgade 40

2200 København N

Telefon: 33 66 33 66

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

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

Design KK Design

Udarbejdet af: Afdeling for Myndighed / Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Redaktion: Københavns Kommune /

Udgivelsesår: 2021

Sagsnummer: 2021-0165217 / Dokumentnummer: 2021-0165217-5

Papir: Vi trykker på miljøvenligt papir

# Indholdsfortegnelse

<b>Indledning</b> .....	4
<b>1. Aktivitetstilbud</b> .....	5
<b>2. Tilbud i organisationer og foreninger</b> .....	6
<b>3. Mad og Måltider</b> .....	9
<b>4. Praktisk hjælp og støtte</b> .....	13
<b>5. Hjælp og støtte til personlig pleje</b> .....	16
<b>6. Sygepleje</b> .....	18
<b>7. Hjælpe midler og boligindretning</b> .....	21
<b>8. Tilbud til borgere med demens</b> .....	23
<b>9. Omsorgstandplejen</b> .....	28
<b>10. Ældrebolig</b> .....	30
<b>11. Plejebolig</b> .....	34
<b>12. Midlertidige døgnophold</b> .....	41
<b>13. Genoptræning</b> .....	45
<b>14. Sundhed og forebyggelse</b> .....	50
<b>15. Tilbud og støtte til pårørende</b> .....	58
<b>Praktiske oplysninger</b> .....	61
<b>Lovgrundlag</b> .....	73

# Indledning

Dette katalog giver dig et overblik over Københavns Kommunes tilbud og muligheder for hjælp og støtte til ældre og pårørende i København.

I Københavns Kommune har vi fokus på, at du som ældre københavnere 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. At blive visiteret betyder, at du skal tale med en medarbejder fra kommunen – en visitator – som vurderer, hvilken hjælp du har behov for og ret til. Dette gælder fx, når du søger om praktisk hjælp og støtte, hjælpemidler eller ældrebolig. Hvis du kun har behov for råd og vejledning vil dialogen med visitator som regel finde sted over telefonen. Har du behov for hjælp til flere ting, vil visitatoren som regel komme på besøg i dit hjem.

Der er også tilbud, som din læge skal henvise dig til. Det gælder fx vores tilbud om stresshåndtering og træning for dig 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 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 1-15. 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, klage frister 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 visitationen. Se hvordan på side **xx**.

# 1. Aktivitetstilbud

Bor du hjemme, og vil du gerne møde andre ældre i trygge omgivelser, så er der flere muligheder i Københavns Kommunes aktivitetscentre. Du kan blandt andet deltage i træning, fælles aktiviteter og spise et måltid mad.

## Aktivitetscentre

Aktivitetscentrene er tilbud til dig, der er 65 år eller derover. Du kan blive medlem af et aktivitetscenter ved enten selv at tage kontakt til et eller ved at blive visiteret.

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

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

Du betaler et fast månedligt kontingent for at være medlem, og så kan du deltage i de aktiviteter, du vil. Du kan købe mad på de fleste aktivitetscentre. Som medlem er du med til at bestemme, hvilke aktiviteter der skal være på aktivitetscentret.

Aktivitetscentrene tilbyder:

- Træning og motion
- Udflugter
- Korsang
- Foredrag
- Undervisning i brug af computer og mobiltelefon
- Og meget andet.

Der er særlige aktivitetscentre for københavnere med demens eller med synshandicap.

## SØG OM TILBUDET

For at blive visiteret til et aktivitetscenter: Kontakt visitationen. Se side xx. Eller tilmeld dig direkte på aktivitetscentret.

## PRIS

Kontingent 120 kr. pr. måned.

Kørsel 188 kr. pr. måned.

Derudover betaler du for mad.

## STED

Aktivitetscentrene.

Se adresserne på side xx.

## TRANSPORT

Du kan blive tilbudt kørsel, hvis du ikke selv kan transportere dig.

Tal med aktivitetscentret om det.

## LÆS MERE

[www.aktiv.kk.dk](http://www.aktiv.kk.dk)

## 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 og digitale konferencer 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 og en række mindre digitale konferencer. Her kan du blive inspireret til mange oplevelser og nye fællesskaber, blandt andet muligheden for at være frivillig i en organisation eller forening. 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 og de digitale konferencer.

### Telefonrådgivning til ældre

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

### KONTAKT

#### Seniorguiden

Telefon: 69 15 71 57

#### LÆS MERE

[www.hovedstaden.drk.dk/detgorvi/faellesskaber-for-seniorer/seniorguiden](http://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 blandt andet DGI Storkøbenhavn, Røde Kors, Dansk Vandrelaug og Københavns Kommune, der står bag dagen. Motionsdagen foregår i Nørrebrohallen og er gratis.

#### LÆS MERE

[www.springforlivet.dk](http://www.springforlivet.dk)

[www.dgi.dk](http://www.dgi.dk)

Facebook: Spring for Livet

### Motion i København

Motion i København er en hjemmeside, hvor du kan finde et bredt udvalg af motionstilbud i København til dig, der ikke er vant til at dyrke motion, eller som gerne vil i gang med at dyrke motion igen.

Nogle af motionstilbuddene skal du betale for, mens andre tilbud er gratis at deltage i. På hjemmesiden er det muligt at finde motionstilbud, som er særligt for seniorer.

Du kan også se små videoer med gode råd og vejledning til at komme i gang med motion, finde forskellige hjemmetræningsprogrammer, finde en træningsmakker og meget mere.

#### **LÆS MERE**

[www.sundhed.kk.dk/motion](http://www.sundhed.kk.dk/motion)

## **Foreninger og frivilligt arbejde**

København har en lang række foreninger og klubber, der arrangerer aktiviteter for ældre. Du kan fx deltage i tilbuddene på aftenskoler, i idrætsforeninger eller hos frivillige foreninger og ældreklubber, alt efter dine ønsker og behov. Du kan også selv vælge at blive frivillig. Det kan være en vej ind i nye fællesskaber. Aktiviteter, hvor du kan blive frivillig er fx.:

- Tryghedsopkaldstjenester
- Besøgsvenner
- Motionstræning
- Turguide
- Madklubber
- Studiekredse
- Arrangementer og ture.

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

#### **PRIS**

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

## **Aktiviteter for ældre i København**

På [www.kk.dk/aktiv](http://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. Du kan finde kataloget på blandt andet biblioteker, aktivitetscentre og i borgerservice eller du kan finde det på Københavns Kommunes hjemmeside.

#### **LÆS MERE**

[www.kk.dk/aktiv](http://www.kk.dk/aktiv)

## **Aktiviteter i København**

På [www.kk.dk/fritid](http://www.kk.dk/fritid) kan du blandt andet finde en oversigt over aftenskoler og tilskud til foreninger.

#### **LÆS MERE**

[www.kk.dk/fritid](http://www.kk.dk/fritid)

## **Aktiviteter for ældre i hele landet**

På [www.aktivtaeldreliv.dk](http://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.

### **LÆS MERE**

[www.aktivtaeldreliv.dk](http://www.aktivtaeldreliv.dk)



## 3. Mad og Måltider

Københavns Kommune har forskellige tilbud til dig, som bor i egen bolig og har brug for støtte til mad og måltider. Hvilke tilbud, du kan få, afhænger af, hvad du har brug for, og hvad du selv eller andre i dit hjem kan klare.

### Spisetilbud

Spisetilbud er et tilbud til dig, der ikke selv kan stå for madlavningen, og som ønsker at spise sammen med andre. Når du er visiteret til et spisetilbud, har du mulighed for at gå hen til et spisested og spise et varmt hovedmåltid.

### Transport

Du skal selv kunne transportere dig hen til et spisetilbud. Hvis du bliver syg, eller der er sneglatte veje, har du mulighed for at kontakte visitationen og i stedet få bragt din mad hjem fra enten den kommunale eller den private leverandør af madservice.

### Sted

Du kan frit benytte alle spisetilbud i byen.

Se adresser på spisestederne samt åbningstider på side xx.

### SØG OM TILBUDET

Kontakt visitationen. Se side xx.

### PRIS

Hovedmåltid (2 retter): 55 kr. Hovedret: 47 kr.

Du betaler kontant på stedet.

### LÆS MERE

[www.kk.dk/mad-til-aeldre](http://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 og anretning af mad og drikke
- 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, du har valgt til personlig pleje.

### SØG OM TILBUDET

Kontakt visitationen. Se side xx.

### PRIS

Ingen egenbetaling.

## LÆS MERE

[www.kk.dk/mad-til-aeldre](http://www.kk.dk/mad-til-aeldre)

## Madklippekort

Madklippekort er et tilbud til dig, der ikke selv kan stå for madlavningen, men gerne vil spise derhjemme. Du skal selv være i stand til at hente maden.

Du har mulighed for at købe mad med tilskud én gang om dagen i en privat restaurant eller forretning, der sælger mad ud af huset. Der er frit valg mellem de restauranter og forretninger, der har tilmeldt sig ordningen.

## STED

Se, hvor du kan købe mad med tilskud på [www.kk.dk/mad-til-aeldre](http://www.kk.dk/mad-til-aeldre)

## SØG OM TILBUDET

Kontakt visitationen. Se side xx.

## PRIS

Der er et tilskud på 12,50 kr. pr. måltid. Du viser et legitimationskort, når du køber maden, og får den derefter til nedsat pris.

## LÆS MERE

[www.kk.dk/mad-til-aeldre](http://www.kk.dk/mad-til-aeldre)

## Madservice med levering

Du kan blive visiteret til at få mad leveret til dit hjem, hvis du hverken kan lave mad selv eller er i stand til at hente eller spise din mad uden for dit hjem. Du skal som udgangspunkt have behov for at få minimum tre måltider ugentligt for at få mad leveret.

Du kan hver dag vælge mellem flere forskellige 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 selv vælge, om det er den kommunale leverandør eller den private leverandør, der skal levere din mad. Du kan også selv vælge, om maden skal leveres varm eller kølet. Maden leveres dagligt enten formiddag/middag eller eftermiddag/aften.

Den private leverandør pakker maden på en særlig måde, så den kan holde sig i længere tid. Dette gør, at de én eller to gange ugentligt kan levere flere kølede retter samlet til dig. 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 visitationen. Læs mere på side xx. Du kan også finde en oversigt over leverandører på [www.kk.dk/frit-valg-af-leverandor](http://www.kk.dk/frit-valg-af-leverandor).

## SØG OM TILBUDET

Kontakt visitationen. Se side xx.

## 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](http://www.kk.dk/mad-til-aeldre)

## Her kan du komme og spise

### AMAGER

#### **Plejecentret Hørgården Cafe Oasen**

Brydes Allé 28  
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: 11.45-12.15

#### **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

#### **BispebjergHjemmet**

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

### 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

### NØRREBRO

#### **Madam Blå - Plejecenter Sølund**

Ryesgade 20  
2200 Nørrebro  
Telefon: 82 32 50 26  
Mandag-fredag: 12.00-13.30  
Lørdag: 12.00-13.30

### SYDHAVNEN

#### **Verdishave**

Tartinisvej 31  
2450 København SV  
Telefon: 82 56 71 04  
Mandag-fredag: 12.00-13.00

### VALBY

#### **Plejhjemmet Solgaven**

Valby Følager 15  
2500 Valby  
Telefon: 35 30 48 02  
Mandag-fredag: 11.00-13.30

#### **Center for Rehabilitering og Akutpleje**

#### **Vigerslevvej**

#### **Vigerslevhus Café**

Vigerslevvej 180  
2500 Valby  
Telefon: 33 17 16 90

Mandag-fredag: 12.15-13.15

## **VANLØSE**

### **Aktivitetsscenter Vanløse - Afdeling Bonderupgård**

Randbølvej 61

2720 Vanløse

Telefon: 82 32 53 71

Mandag-fredag: 11.30-13.00

### **Aktivitetsscenter 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: 12.00-13.00

## 4. Praktisk hjælp og støtte

Hvis du oplever, at de praktiske opgaver i hverdagen er blevet svære at klare selv, kan du søge Københavns Kommune 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 hjælper dig med. Vi vil gerne støtte dig i at kunne klare mest muligt selv i din hverdag.

### Hjælp til rengøring

Du kan få støtte til rengøring af daglige opholdsrum svarende til en bolig med opholdsstue, soveværelse, køkken, bad og entré (ca. 65 m<sup>2</sup>). Tidspunktet for rengøringen aftaler du med hjemmeplejen. Du kan som hovedregel få støtte til rengøring hver anden uge og ekstra rengøring én gang årligt.

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 praktisk 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.

### SKÆRMBESØG

Den kommunale hjemmepleje kan levere en del af støtten som skærmbesøg. Det er dig og hjemmeplejen der beslutter, hvilken støtte du kan få via en skærm. Du kan læse mere om skærmbesøg på side [xx](#).

### Ekstra rengøring

Du kan få ekstra rengøring én gang årligt. Ekstra rengøring kan omfatte støtte og hjælp til:

- Rengøring af mere end 65 m<sup>2</sup>
- Vask af køkkenskabe
- Vask af døre og paneler.

Du bestemmer selv, hvordan du vil bruge den tid, du har til rådighed. Dog må hjælperen 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.

## **SØG OM TILBUDET**

Kontakt visitationen. Se side xx.

## **PRIS**

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

## **SKÆRMBESØG**

Den kommunale hjemmepleje kan levere en del af støtten som skærmbesøg. Det er dig og hjemmeplejen, der beslutter, hvilken støtte du kan få via en skærm. Du kan læse mere om skærmbesøg på side xx.

## **LÆS MERE**

Om afbud, arbejdsmiljø og frit valg på side xx.

[www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre](http://www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre)

## **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 visitationen. Se side xx.

## **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 visitationen.

## **SKÆRMBESØG**

Den kommunale hjemmepleje kan levere en del af støtten som skærmbesøg. Det er dig og hjemmeplejen, der beslutter, hvilken støtte du kan få via en skærm. Du kan læse mere om skærmbesøg på side xx.

## **LÆS MERE**

Om afbud, arbejdsmiljø og frit valg på side xx.

[www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre](http://www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre)

## Turkøb

Turkøb er en indkøbstur, hvor du bliver hentet af en chauffør på din bopæl og sammen med andre borgere bliver kørt i bus 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

Kontakt visitationen. Se side **xx**.

### PRIS

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

### LÆS MERE

[www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre](http://www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre)

## Indkøbsordning

Indkøbsordningen er et tilbud til dig, der ikke selv kan komme ud og handle dagligvarer. Tilbuddet indebærer, at du bestiller dagligvarer hos en af kommunens udvalgte indkøbsleverandører, som efterfølgende leverer varerne på din bopæl.

Hvis du selv kan bestille dagligvarer på internettet, skal du gøre dette.

I særlige tilfælde kan du få hjælp til at bestille dagligvarer, ligesom indkøbsleverandøren kan sætte dine 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 visitationen. Se side **xx**.

### PRIS

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

### LÆS MERE

[www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre](http://www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre)

Læs mere om de forskellige leverandører på [www.kk.dk/frit-valg-af-leverandor](http://www.kk.dk/frit-valg-af-leverandor)

## 5. Hjælp og støtte til personlig pleje

Hvis du oplever, at du ikke længere selv kan klare din personlige pleje, kan du søge Københavns Kommune om støtte og hjælp til fx at komme i bad og tage tøj af og på. Du får støtte på baggrund af, hvad du selv kan klare, og hvad du har behov for, at andre hjælper dig med.

### 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.

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

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.

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 bedst mulige 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.

### SØG OM TILBUDET

Kontakt visitationen. Se side [xx](#).

### SKÆRMBESØG

Den kommunale hjemmepleje kan levere en del af støtten som skærmbesøg. Det er dig og hjemmeplejen, der beslutter, hvilken støtte du kan få via en skærm. Du kan læse mere om skærmbesøg på side [xx](#).

### LÆS MERE

Om afbud, arbejdsmiljø, frit valg og hjemmet som arbejdsplads på side [xx](#).

### 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 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
- Hyggeligt samvær med din nærmeste hjælper.

Du kan ikke bruge klippekortet til håndværksmæssige opgaver eller havearbejde.

Du har mulighed for at spare klip 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 visitationen. Se side xx.

### **LÆS MERE**

[www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre](http://www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre)

## 6. Sygepleje

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

### Den kommunale sygepleje

Vi tilbyder sygepleje til alle over 65 år i vores sygeplejeklinikker, hvis du kan komme til os. Alternativt kommer vi hjem til dig eller klarer det over skærmen.

Den kommunale sygepleje har følgende tilbud:

- Forebyggelse af tryksår
- Behandling af sår
- Støtte til medicindosering
- Støtte og rådgivning i at undgå at falde
- Vejledning om måltider og indkøb ved undervægt, manglende appetit eller vægttab
- Vejledning i at forebygge 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 problemer med inkontinens samt vejledning i inkontinenshjælpemidler og eventuel træning.

### Sted

Der er kommunale sygeplejeklinikker i hele byen. Du kan typisk få sygepleje kl. 8.00-15.00 på hverdage og i øvrigt efter nærmere aftale med kliniksygeplejersken. Hvis du fysisk og/eller psykisk ikke er i stand til at møde op i klinikken, kan du hele døgnet - alle årets dage - få besøg i eget hjem.

### SKÆRMBESØG

Du kan også få skærmbesøg, hvis du har brug for vejledning, hjælp og støtte i dagligdagen, som ikke kræver et fysisk besøg. Læs mere om skærmbesøg på side **xx**.

### 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 visitationen. Se side **xx**.

### PRIS

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

### LÆS MERE

[www.kk.dk/sygepleje](http://www.kk.dk/sygepleje)

# Her finder du den kommunale sygepleje

## Sygeplejeklinikker

### 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

#### Sundparken Sygeplejeklinik

Sundparken 17  
2300 København S  
Telefon: 33 17 24 57

### INDRE BY/CHRISTIANSHAVN

#### Sygeplejeklinik Indre by

Rosengade 3  
1309 København K  
Telefon: 27 10 20 30

### NØRREBRO

#### Sygeplejeklinik Mimersgade

Mimersgade 39  
2200 København N  
Alle dage: kl. 8-15  
Telefon: 20 22 15 31/20 22 12 53

#### Sygeplejeklinik Dortheagården

Frederiksborgvej 77  
2400 København NV  
Hverdage: kl. 8-15  
Telefon: 26 89 51 82

#### Sygeplejeklinik Utterslevgård

Utterslevgård 20  
2400 København NV  
Hverdage: kl. 8-15  
Telefon: 30 46 15 96

### VALBY

#### Sygeplejeklinik Langgadehus

Valby Langgade 97  
2500 Valby

Telefon: 82 56 17 80

### VANLØSE

#### Sygeplejeklinik Vanløse

Indertoften 10  
2720 Vanløse  
Telefon: 35 30 25 10/35 30 25 20

### VESTERBRO

#### Sygeplejeklinik Vesterbro/ Kgs. Enghave

Vesterbrogade 121  
1620 København V  
Telefon: 82 20 52 72

### ØSTERBRO

#### Sundhedshus Østerbro sygeplejeklinik

Randersgade 60, 1. sal  
2100 København Ø  
Telefon: 35 30 26 40/35 30 26 61

## Hjemmesygepleje

### AMAGER

Hjemmeplejen/Sygeplejen Amager  
Telefon: 35 30 23 00

### BRØNSHØJ/HUSUM

Hjemmeplejen Vanløse/  
Brønshøj/Husum  
Telefon: 35 30 46 50

### NØRREBRO

Hjemmeplejen/Sygeplejen  
Nørrebro/Bispebjerg  
Telefon: 35 30 26 00

### VALBY

Hjemmeplejen Vesterbro/ Kgs.  
Enghave/Valby  
Telefon: 35 30 27 20

### VANLØSE

Hjemmeplejen/Sygeplejen  
Vanløse/Brønshøj Husum

Telefon: 35 30 46 50

**ØSTERBRO**

**Hjemmeplejen/Sygeplejen Indre  
By/Østerbro**

Telefon: 35 30 30 30

## 7. Hjælpemidler og boligindretning

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

### Tekniske hjælpemidler, boligindretning og forbrugsgoder

Tekniske hjælpemidler er produkter fremstillet til personer med nedsat funktionsevne. Det kan fx være:

- Rollator
- Badetaburet
- Kørestol
- Nødkaldeanlæg.

Boligændringer kan hjælpe dig med at færdes mere ubesværet og sikkert i din bolig. Hjælp til nødvendig boligindretning dækker fx over:

- Opsætning af greb på badeværelse
- Fjernelse af dørtrin.

Forbrugsgoder er ikke fremstillet kun for at afhjælpe en nedsat funktionsevne, men sælges bredt til store dele af befolkningen. Forbrugsgoder kan fx være:

- El-scooter
- Hvilestol med el-funktion.

### 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 procent af prisen.

### SØG OM TILBUDET

Kontakt visitationen. Se side **xx**.

### LÆS MERE

[www.hjaelpemidler.kk.dk](http://www.hjaelpemidler.kk.dk)

### Personlige hjælpemidler

Personlige hjælpemidler sidder på kroppen eller tæt på kroppen. Det kan fx være:

- Ortopædiske sko
- Fodindlæg
- Kompressionsstrømper
- Parykker
- Arm- og benproteser.

Personlige hjælpemidler kan også være engangshjælpemidler som fx:

- Katetre
- Bleer
- Hjælpemidler til diabetes
- Hjælpemidler til stomi.

## **SØG OM TILBUDET**

Kontakt Hjælpemiddelcentret.

Ansøgningsskema finder du på [www.hjaelpemidler.kk.dk](http://www.hjaelpemidler.kk.dk)

## **PRIS**

Når du får bevilget personlige hjælpemidler, skal du ikke betale noget.

## **Kvikservice**

Kvikservice er et tilbud til dig, der vil have 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:

- Rollator
- Stok
- Badebænk.

Det er muligt at møde op uden forudgående aftale.

## **STED**

### **Hjælpemiddelcentret**

Hans Knudsens Plads 3

2100 København Ø

Se åbningstider på [www.hjaelpemidler.kk.dk/kvikservice](http://www.hjaelpemidler.kk.dk/kvikservice)

## 8. 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.

### Demenskoordinator

Når du får en demensdiagnose, bliver du tilbudt en demenskoordinator, som er din faste kontaktperson i Københavns Kommune. Din demenskoordinator kontakter dig for en indledende samtale, der efterfølges af faste halvårslige samtaler.

Din demenskoordinator kan hjælpe dig med at:

- Få overblik over tilbud om støtte og rådgivning til både dig og dine pårørende
- Finde tilbud på demensområdet i København, som passer til dig og din hverdag
- Koordinere dit forløb sammen med dig og eventuelt dine pårørende.

### SØG OM TILBUDET

Når du får en demensdiagnose, henviser hukommelsesklinikken dig til den kommunale visitation, som tilbyder dig en demenskoordinator i kommunen.

### STED

Du kan få en demenskoordinator i Center for Demens eller i visitationen. Det afhænger af din situation.

### LÆS MERE

[www.kk.dk/demens](http://www.kk.dk/demens)

### Træning og rådgivning

Center for Demens tilbyder forskellige former for holdtræning 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

Åben rådgivning til alle borgere og pårørende, som har spørgsmål om demens og/eller mangler inspiration til at indrette eget hjem mere demensvenligt.

Du kan få:

- Oplysning om demens
- Undervisning i demens
- Individuel rådgivning
- Inspiration til demensvenlig indretning
- Information om udredning og samarbejde med egen læge.

Du kan deltage i:

- Pårørendegrupper, højskoleophold og netværk
- Aftenhøjskole for borgere med demens og deres pårørende.

### **Sted**

Center for Demens  
Henrik Pontoppidans Vej 2B, 1. sal  
2200 København N

### **SØG OM TILBUDET**

Træning  
Kontakt visitationen. Se **side xx.**

Rådgivning er åbent for alle.  
Telefon: 23 81 75 75

### **LÆS MERE**

[www.demens.kk.dk](http://www.demens.kk.dk)

## **Aktivitetstilbud til borgere med demens**

Hvis du har demens, kan du komme på aktivitetscenter, hvor medarbejderne har 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 xx og xx.**

### **Transport**

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

### **SØG OM TILBUDET**

Kontakt visitationen.  
**Se side xx.**

### **PRIS**

**kontingent 118 kr. pr. måned.**  
**Kørsel 185 kr. pr. måned.**  
**Derudover betaler du for mad.**

### **LÆS MERE**

[www.kk.dk/demens](http://www.kk.dk/demens)

## **Midlertidigt 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 type plejebolig der bedst passer til dit behov.

### **SØG OM TILBUDET**

Kontakt visitationen.

Se side xx.

### **PRIS**

Egenbetaling er på 135 kr. pr. døgn.

Det dækker mad og vask af linned.

## **Plejeboliger til borgere med demens**

Nogle plejehjem og demenscentre er indrettet særligt i forhold til borgere med demens. Her er boligerne samlet i mindre grupper i et overskueligt miljø. Medarbejderne har særlige kompetencer i forhold til demens, og medarbejdergruppen er tværfagligt sammensat af blandt andet 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 visitationen. Se side xx.

### **PRIS**

Du skal betale indskud, husleje, vand, varme og el i plejeboligen. Huslejen afhænger af, hvor du tilbydes bolig. Du kan søge om boligindskudslån og boligstøtte til huslejen. Læs mere på side 90.

### **LÆS MERE**

[www.boligertilaeldre.kk.dk/demenscentre](http://www.boligertilaeldre.kk.dk/demenscentre)

## **Handikapkørsel**

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 visitationen. Se side xx.

# Her finder du tilbuddene til borgere med demens

## AMAGER

### **Demenscenter Højdevang Sogns Plejehjem (aktivitetstilbud)**

Brydes Allé 28-32  
2300 København S

*Dette er en midlertidig placering pga. ombygning på Højdevang Sogns Plejehjem*

- *Aktivitetstilbud*

## BRØNSHØJ/HUSUM

### **Demenscenter Pilehuset**

Bystævneparken 24-25  
2700 Brønshøj

- *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 for yngre borgere med demens*
- *Plejeboliger for borgere med demens*
- *Plejeboliger for yngre borgere med demens*

## VALBY

### **Demenscenter Højdevang Sogns Plejehjem**

Vigerslev Allé 117  
2500 Valby

*Dette er en midlertidig placering pga. ombygning. Højdevang Sogn er normalvis placeret på Amager.*

- *Midlertidige ophold og demensvurderingsophold*
- *Plejeboliger for borgere med demens*

### **Demenscenter Aalholmehjemmet**

Maribovej 41  
2500 Valby

- *Aktivitetstilbud*
- *Plejeboliger for borgere med demens*

## **VANLØSE**

### **Bonderupgård**

Ranbølvej 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*

## 9. Omsorgstandplejen

Du kan få tandpleje på en af Københavns Kommunes handicapvenlige tandklinikker, hvis du ikke er i stand til at komme på en almindelig tandlægeklinik. Du kan også få undervisning i, hvordan mund, tænder og protese plejes korrekt.

### Omsorgstandpleje

Du kan få tilbud om omsorgstandpleje på en 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 et årligt beløb for at være tilmeldt Omsorgstandplejen. Derefter betaler du ikke for behandlingerne. Når du er tilmeldt Omsorgstandplejen, kan du ikke samtidig få tilskud fra den offentlige sygesikring til behandlinger hos almindelige tandlæger.

Du skal også være opmærksom på, at udbuddet af behandlinger i Omsorgstandplejen er begrænset.

Tilbuddet 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.

### Sted

Omsorgstandplejen har flere klinikker rundt om i byen. Se adresserne på side xx.

### Transport

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

### SØG OM TILBUDET

Hvis du bor i eget hjem, skal du kontakte visitationen. Se side xx.  
Hvis du bor i plejebolig, skal du tale med personalet på dit plejehjem.

### PRIS

550 kr. pr. år.

## LÆS MERE

[www.voksentandplejen.kk.dk](http://www.voksentandplejen.kk.dk)

# Her finder du tandlægeklinikkerne

## Voksentandplejen

Tietgensgade 31B, 2. sal

1704 København V

Telefon: 33 17 57 80

[voksentandplejen@suf.kk.dk](mailto:voksentandplejen@suf.kk.dk)

[www.voksentandplejen.kk.dk](http://www.voksentandplejen.kk.dk)

## AMAGER

Plejecentret Hørgården

Brydes Allé 28-32

2300 København S

## BISPEBJERG

Bispebjerg Hospital

Bispebjerg Bakke 23 Bygning 50

2400 København NV

*Voksenplejens klinik på*

*Bispebjerg Hospital er lukket*

*fra uge 26 2021 og frem til*

*marts 2022, hvor vi forventer*

*at åbne en ny dobbeltklinik.*

## BRØNSHØJ/HUSUM

Center for Rehabilitering og Akutpleje –  
Bystævneparken

Hasselbo 18

2700 Brønshøj

## NØRREBRO

De Gamles By

Edith Rodes Vej 9

2200 København N

Plejecentret Sølund

Ryesgade 20A

2200 København N

## VALBY

Dr. Ingrid's Hjem

Carl Jacobsens Vej 8

2500 Valby

Plejehjemmet Solgaven

Følager 15

2500 Valby

## ØSTERBRO

Plejecentret Fælledgården

Drejøgade 3

2100 København Ø

## 10. Ældrebolig

Du kan søge om en ældrebolig eller en tryghedsbolig i Københavns Kommune. Boligen er særligt indrettet til ældre og handicappede.

### Ældrebolig

En ældrebolig består af en et- eller toværelses lejlighed i et ældreboligkompleks. I en ældrebolig har du mulighed for at få samme hjælp, som hvis du boede i en almindelig bolig. Hvis du har børn eller en partner, kan de også flytte med i ældreboligen.

Du kan søge om en ældrebolig, hvis det ikke er muligt at indrette din nuværende bolig på en måde, der hensigtsmæssigt afhjælper dit nedsatte funktionsniveau.

Du kan søge om en ældrebolig, hvis du fx:

- Ikke kan gå på trapper
- Har behov for en bolig, hvor du kan anvende kørestol eller rollator
- Har behov for en bolig, hvor du eller din hjælper kan anvende særlige hjælpemidler/arbejdsredskaber.

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.

### Frit valg af ældrebolig

Når du er godkendt til en ældrebolig, kan du vælge, om du ønsker at bo i en af Københavns Kommunes 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 ældrebolig 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.

### STED

Der er ældreboliger over hele byen.  
Se adresserne på side xx.

### SØG OM TILBUDET

Kontakt visitationen. Se side xx.

### 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 xx.

### LÆS MERE

[www.boligertilaeldre.kk.dk/aeldreboliger](http://www.boligertilaeldre.kk.dk/aeldreboliger)

## Tryghedsbolig

Du kan 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 utryk eller ensom i en grad, der begrænser dig i hverdagen, men du ikke har et stort behov for pleje.

Til en tryghedsbolig er der knyttet personale, som støtter op om dit behov for:

- Omsorg
- Daglige gøremål
- Socialt samvær
- Aktiviteter.

### STED

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

### SØG OM TILBUDET

Kontakt visitationen. Se side **xx**.

### 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](http://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 ældreboliger er lette at komme rundt i, selvom du er kørestolsbruger eller gangbesværet.

### LÆS MERE

[www.boligertilaeldre.kk.dk](http://www.boligertilaeldre.kk.dk)

# 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  
Bådsmundsstræde  
1426 København K

## NØRREBRO

### Fogedgården

Fogedgården 1-17  
2200 København N

### Guldbergs Have

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

## 11. Plejebolig

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

### Tilbud om plejebolig

Du kan søge om at få en plejebolig, hvis du er ældre og har svært ved at overkomme hverdagens opgaver, eller hvis du føler dig utryk og ensom i en grad, der begrænser dig i hverdagen.

Får du tilbudt en bolig, har du meget 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.

### Frit valg af plejebolig

Når du er godkendt til en plejebolig, kan du frit vælge, om du ønsker at bo i en af Københavns Kommunes plejeboliger, en plejebolig i en anden kommune eller en friplejebolig. Ønsker du at flytte i plejebolig i en anden kommune eller i en friplejebolig, skal friplejeboligleverandøren eller den anden kommune også godkende dig til plejebolig.

### 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.

### Moderne plejeboliger

Over halvdelen af kommunens plejeboliger er moderniserede. De fleste moderniserede plejeboliger er 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 er på besøg. De øvrige plejeboliger er typisk et-rumsboliger med eget badeværelse. Enkelte har eget tekøkken.

### 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.

Der er 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 visitationen. Se side **xx**.

## **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 **xx**

Du kan også købe mad på plejehjemmet. Du kan vælge mellem:

**Fuld dagskost: 126 kr.**

**Varm hovedret, boret og to mellemmåltider: 55 kr.**

## **LÆS MERE**

[www.boligertilaeldre.kk.dk/](http://www.boligertilaeldre.kk.dk/)

## **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 omsorgstandpleje.

## **Aktiviteter og besøgende**

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 højtider 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 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 dialogmøder og til lignende samlinger. Du kan på det enkelte plejhjems hjemmeside få oplysninger om, hvordan beboerdemokratiet praktiseres, og hvilke dialogmøder der er på de enkelte plejhjem.

## **Klippekort på plejhjem**

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

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.

## **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 svagsynet, 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 kanariefugle, undulater, en papegøje, kaniner, høns, marsvin, fisk og hunde.
- Rundskuedagens Plejehjem på Vesterbro er et profilplejehjem for madentusiaster. Rundskuedagen har blandt andet 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 blandt andet en musikcafé og arbejder med mange forskellige former for musik som fx musiktur, fællessang, rytmik og sanglege med børn.

- Plejehjemmet Slottet i De Gamles By på Nørrebro er et regnbue-profilplejehjem. Slottet har fokus på, at LGBT-personer (homoseksuelle, biseksuelle, transpersoner mv.) 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.
- Håndværkerforeningens Plejehjem 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.
- Ørestad Plejehjem på Amager er profilplejehjem for kunst og kultur. Plejehjemmet fokuserer på kunstens alsidighed og udfoldelsesmuligheder, der bidrager til livskvalitet uanset alder.

### **PEDER LYKKE CENTRET**

Profilplejehjem for mangfoldighed.

### **PLEJEHJEMMET HØRGÅRDEN**

Profilplejehjem for sport og leg.

### **BONDERUPGÅRD**

Profilplejehjem for udeliv og dyr.

### **RUNDSKUEDAGENS PLEJEHJEM**

Profilplejehjem for madentusiaster.

### **PLEJEHJEMMET SØLUND**

Profilplejehjem for musik.

### **SLOTTET**

Profilplejehjem for LGBT-personer.

### **HÅNDVÆRKERFORENINGENS PLEJEHJEM**

Profilplejehjem for fag og håndværk.

### **ØRESTAD PLEJEHJEM**

Profilplejehjem for kunst og kultur

LÆS MERE

[www.boligertilaeldre.kk.dk/profilplejehjem](http://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 visitationen, der kan arrangere et besøg, fx sammen med en social- og sundhedsmedarbejder.

## **Oversigt over plejeboliger i København**

På hjemmesiden [www.boligertilaeldre.kk.dk](http://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.

### **LÆS MERE**

[www.boligertilaeldre.kk.dk](http://www.boligertilaeldre.kk.dk)

### ***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.*

# Her finder du plejeboligerne

## AMAGER

### Bomi-Parken

Gyldenrisvej 4  
2300 København S  
Telefon: 82 56 67 00

### Peder Lykke Centret

Peder Lykkes Vej 65  
2300 København S  
Telefon: 32 34 43 87  
*Profilplejehjem for mangfoldighed. Læs mere side xx.*

### Plejehjemmet Hørgården

Brydes Allé 28-32  
2300 København S  
Telefon: 82 56 30 00  
*Profilplejehjem for sport og leg. Læs mere side xx.*

### Ørestad Plejehjem

Asger Jorns Allé 5  
2300 København S  
Telefon: 82 56 16 00  
*Profilplejehjem for kunst og kultur. Læs mere side xx.*

## BISPEBJERG

### Bispebjergghjemmet

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 på side xx*

## BRØNSHØJ/HUSUM

### Demenscenter

**Pilehuset**  
Bystævneparken 23-25  
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

### Plejehjemmet

**Hjortespring**  
Sennepshaven 4  
2730 Herlev  
Telefon: 44 52 15 20

### Plejehjemmet Lærkebo

Bystævneparken 30-31  
2700 Brønshøj  
Telefon: 38 27 42 00

### Plejehjemmet

**Poppelbo**  
Bystævneparken 28-29  
2700 Brønshøj  
Telefon: 38 27 42 00

### Tingbjergghjemmet

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  
Telefon 44 70 57 00

### Kastanjehusene

Alléen 2  
2200 København N  
Telefon: 44 70 55 00

### Møllehuset

Edith Rodes Vej 11  
2200 København N  
Telefon: 44 75 60 00

### Plejehjemmet Aftensol

Lundtoftegade 3-7  
2200 København N  
Telefon: 35 30 36 66

### Plejehjemmet Klarahus

Edith Rodes Vej 14  
2200 København N  
Telefon: 44 70 51 00

### Plejehjemmet Sølund

Ryesgade 20A  
2200 København N  
Telefon: 82 32 50 50  
*Profilplejehjem for musik. Læs mere på side xx.*

### Slottet

Agnes Henningsens Vej 7  
2200 København N  
Telefon: 44 70 54 70  
*Profilplejehjem for LGBT-personer. Læs mere på side xx.*

## SYDHAVNEN

### Verdishave

Tartinisvej 31  
2450 København SV  
Telefon: 82 56 71 00

## VALBY

### Demenscenter Aalholmehjemmet

Maribovej 41  
2500 Valby  
Telefon: 35 30 20 00

### Dr. Ingrid's Hjem

Carl Jacobsens Vej 8  
2500 Valby  
Telefon: 36 18 40 00

### Huset William

Vigerslev Allé 169  
2500 Valby  
Telefon: 82 32 54 00

### Højdevang Sogns Plejhjem

Vigerslev Allé 117  
2500 Valby  
Telefon: 36 13 32 00

### 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  
svagsynede borgere.*

## VANLØSE

### Bonderupgård

Randbølvej 61  
2720 Vanløse

Telefon: 82 32 53 00  
*Profilplejehjem for udeliv  
og dyr.  
Læs mere på side xx.*

### Damsøgård

Hanstholmvej 34  
2720 Vanløse  
Telefon: 38 77 36 00

### Skjulhøjgård

Ålekistevej 226  
2720 Vanløse  
Telefon: 33 66 86 00

## VESTERBRO

### Absalonhus

Absalonsgade 35  
1658 København V  
Telefon: 35 30 51 00

### Bryggergården

Alsgade 15  
1764 København V  
Telefon: 33 28 37 00

### Rundskuedagens Plejhjem

Dannebrogsgade 44  
1660 København V  
Telefon: 35 30 29 00  
*Profilplejehjem for  
madentusiaster. Læs  
mere på side xx.*

## 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 Plejhjem

Strandvejen 91C  
2100 København Ø

Telefon: 35 30 66 00

### Plejhjemmet Fælledgården

Drejøgade 3  
2100 København Ø  
Telefon: 39 13 51 00

### Plejhjemmet Kærbo

Rothesgade 12  
2100 København Ø  
Telefon: 35 30 29 50

### Ryholtgård

Rymarksvej 23-27  
2900 Hellerup  
Telefon: 39 10 25 00

## Friplejhjem

### Louise Marie Hjemmet

Svenskelejren 1  
2700 Brønshøj  
Telefon: 38 60 55 00

### Grønttorvets Friplejhjem

Værkstedsvej 5-7  
2500 Valby  
Telefon: 55 85 81 00

### Valby Friplejhjem

Trekronergade 88-94  
2500 Valby  
Telefon: 73 12 19 50

### Arendse-hjemmet

Lersø Parkallé 30  
2100 København Ø  
Telefon: 39 10 56 00

Se kortet bagerst i  
kataloget



## 12. Midlertidige døgnophold

Københavns Kommune kan tilbyde dig et midlertidigt døgnophold, hvis du i en kortere periode har et særligt behov for omsorg og pleje. Hvilket tilbud du får, og hvor længe det varer, bliver vurderet ud fra din individuelle situation.

### Generelt om midlertidigt døgnophold

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.

#### SÅDAN FÅR DU TILBUDET

Kontakt visitationen. Se side xx.

#### LÆS MERE

[www.kk.dk/midlertidige-doegnoophold](http://www.kk.dk/midlertidige-doegnoophold)

### Rehabiliteringsophold

Et rehabiliteringsophold er til dig, der efter en skade eller svækkelse i en kortere periode har behov for ekstra pleje og rehabilitering, som ikke kan varetages i dit hjem.

På opholdet får du træning og hjælp til så vidt muligt at kunne klare det, du kunne tidligere – både fysisk, psykisk og socialt.

Din rehabilitering består af fysisk træning og træning i daglige rutiner som fx at rejse dig op eller selv gå på toilettet. Din træning tilrettelægges ud fra, hvad du kan og har behov for.

#### Sted

Center for Rehabilitering og Akutpleje.  
Se adressen på side xx.

#### TRANSPORT

Er du indlagt på hospitalet, sørger hospitalet for din transport til centret. Kommer du hjemmefra, skal du selv sørge for og betale transporten. Du skal selv betale transporten hjem.

Hvis du er sengeliggende eller sidder i kørestol, betaler kommunen for transport og trappelift.

#### SÅDAN FÅR DU TILBUDET

Kommunen visiterer dig til opholdet. Er du indlagt på et hospital, tager personalet kontakt til kommunen. Bor du hjemme, kan du kontakte visitationen.

#### PRIS

Egenbetaling er på 135 kr. pr. døgn. Det dækker mad og vask af linned.

#### LÆS MERE

[www.rehabilitering-akutpleje.kk.dk](http://www.rehabilitering-akutpleje.kk.dk)

## Akutplejeophold

Et akutplejeophold er til dig, der har behov for omfattende og kompleks sygepleje med hyppig observation, pleje og behandling gennem hele døgnet, som ikke kan varetages i dit eget hjem.

Under opholdet vil du udover sygepleje også få hjælp til så vidt muligt at kunne klare det, du kunne før.

### Sted

Center for Rehabilitering og Akutpleje.

Se adressen på side xx.

### TRANSPORT

Er du indlagt på hospitalet, sørger hospitalet for transport til centeret.

Kommer du hjemmefra, skal du selv sørge for og betale transporten. Du skal selv betale transporten hjem. Hvis du er sengeliggende eller sidder i kørestol, betaler kommunen for transport og trappelift.

### SÅDAN FÅR DU TILBUDET

Kommunen visiterer dig til opholdet på baggrund af din hospitalslæges, egen læges eller vagtlæges faglige vurdering.

### Pris

Der er ikke egenbetaling på et akutplejeophold.

### LÆS MERE

[www.rehabilitering-akutpleje.kk.dk](http://www.rehabilitering-akutpleje.kk.dk)

## Lindrende ophold

Er du alvorligt syg eller døende og har brug for pleje og omsorg i trygge rammer, kan du få et lindrende ophold.

I vores pleje og omsorg tager vi udgangspunkt i dine ønsker og behov. Det afgørende er, hvad der er livskvalitet for dig. Dine pårørende vil også blive tilbudt omsorg og støtte.

På afdelingen kan du møde sygeplejersker (hele døgnet), social- og sundhedsassistenter, fysio- og ergoterapeuter, en socialrådgiver og en diætist.

Der vil løbende blive fulgt op på, hvilken pleje, omsorg og støtte du og dine pårørende har brug for.

### Sted

Afdeling for Lindring på Center for Rehabilitering og Akutpleje – Vigerslevvej.

Se adressen på side xx.

### TRANSPORT

Er du indlagt på hospitalet, sørger hospitalet for din transport til centret. Kommer du hjemmefra, skal du selv arrangere og betale transporten. Du skal selv betale transporten hjem.

Hvis du er sengeliggende eller sidder i kørestol, betaler kommunen for transport og trappelift.

## **SÅDAN FÅR DU TILBUDET**

Kommunen visiterer dig til opholdet. Er du indlagt på et hospital, kontakter personalet kommunen.

Bor du hjemme, kontakter sygeplejen eller din egen læge visitationen.

### **PRIS**

Egenbetaling på **135 kr.** pr. døgn (2021). Det dækker mad og vask af linned.

### **LÆS MERE**

[www.rehabilitering-akutpleje.kk.dk](http://www.rehabilitering-akutpleje.kk.dk)

## **Kort omsorgsophold**

Du kan få et kort omsorgsophold, hvis du ikke kan bo derhjemme, fordi din ægtefælle er midlertidigt fraværende, eller der er problemer med din bolig.

Det kan være, hvis:

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

### **Sted**

Håndværkerforeningens Plejehjem og Plejecentret Hørgården.

Se adresserne på side **xx.**

### **TRANSPORT**

Som udgangspunkt sørger du selv for transporten til og fra opholdet.

## **SÅDAN FÅR DU TILBUDET**

Kommunen visiterer dig til opholdet.

Kontakt visitationen. Se side **xx**

### **PRIS**

Egenbetaling på **135 kr.** pr. døgn (2021). Det dækker mad og vask af linned.

## **Midlertidigt plejeophold**

Et midlertidigt plejeophold er til dig, der er godkendt til en plejebolig under 4-ugers garantien og ikke kan vente på plejeboligen i dit hjem.

Under opholdet er der fokus på pleje og omsorg på samme måde, som der vil være det i din kommende plejebolig.

### **Klippekort på midlertidigt plejeophold**

Københavns Kommune tilbyder et klippekort til dig, der bor på midlertidigt plejeophold. Med klippekortet får du en halv times ekstra valgfri hjælp om ugen. Læs mere om klippekortet under Hjælp og Støtte til personlig pleje på [side xx](#).

### **Transport**

Som udgangspunkt sørger du selv for transporten til og fra opholdet. Hvis du i forbindelse med brug af klippekortet har behov for særlig hjælp til transport, skal du benytte kørselsordningen på det midlertidige plejeophold.

### **Sted**

Håndværkerforeningens Plejehjem og Plejecentret Hørgården. Se adresserne på [side xx](#).

### **SÅDAN FÅR DU TILBUDET**

Kommunen visiterer til tilbuddet. Kontakt visitationen. Se [side xx](#)

### **PRIS**

Egenbetaling på [135 kr.](#) pr. døgn (2021). Det dækker mad og vask af linned.

## **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  
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

### **Midlertidigt plejeophold**

#### **Håndværkerforeningens Plejehjem**

Håndværkerhaven 49a, afdeling 1a  
2400 København NV  
Telefon: 39 69 34 11

### **Midlertidigt plejeophold**

#### **Plejecentret Hørgården**

Brydes Allé 28-30  
2300 København S  
Telefon: 82 56 30 00

## 13. Genoptræning

Københavns Kommune har tilbud til dig, der har 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. Et genoptræningsforløb er tidsbegrænset og tilrettelægges individuelt, oftest med træning én til to gange om ugen. En del af træningen kan foregå digitalt afhængigt af dit behov.

#### STED

Et af kommunens seks genoptræningscentre.  
Se side adresserne på side xx.

#### HENVISNING

Kontakt visitationen. Se side xx. Du kan også blive henvist direkte fra hospitalet med en genoptræningsplan.

#### LÆS MERE

[www.sundhed.kk.dk](http://www.sundhed.kk.dk)

### Vedligeholdende træning

Vedligeholdende træning er et tilbud til dig, der har en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse.

Du kan få vedligeholdende træning, hvis du har behov for at styrke dine færdigheder i dagligdagen og forebygge, at du mister evnen til at udføre daglige opgaver såsom at købe ind, støvsuge osv. Et træningsforløb kan også hjælpe dig med at komme til kræfter igen efter sygdom.

Den vedligeholdende træning tilbydes almindeligvis på de kommunale aktivitetscentre. Her er træningen individuelt tilrettelagt, men foregår på hold sammen med andre. Hvis du ikke ønsker at deltage i det fulde program på aktivitetscentrene, kan du blive visiteret udelukkende til vedligeholdende træning.

#### STED

Vedligeholdende træning finder sted på aktivitetscentrene.  
Se adresserne på side xx.

#### TRANSPORT

Du kan blive tilbudt kørsel, hvis du ikke selv kan transportere dig. Tal med aktivitetscentret om det. **Kørsel koster 188 kr. pr. måned.**

#### HENVISNING

Kontakt visitationen. Se side xx.

**PRIS**

Træning er gratis.  
Kørsel koster 188 kr. pr. måned.

**LÆS MERE**

[www.kk.dk/vedligeholdende-traening](http://www.kk.dk/vedligeholdende-traening)

**Træning ved hjælper**

Træning ved hjælper er et tilbud om vedligeholdende træning for dig, der får hjemmepleje. Du får et digitalt træningsprogram, der er tilpasset dit niveau. Træningen foregår sammen med en medarbejder fra hjemmeplejen to gange om ugen i 12 uger.

**STED**

Træningen foregår i dit eget hjem.

**HENVISNING**

Du kan blive henvist efter du har afsluttet et udrednings- og rehabiliteringsforløb, et genoptræningsforløb eller via visitationen.

**PRIS**

Der er ingen egenbetaling.

**Tilbud til dig med lænderyglidelser**

Tilbud om træning og rådgivning til lægefagligt færdigudredte borgere fra og med 18 år med nyopståede lændesmerter med eller uden udstråling til ben og/eller med tiltagende gangrelaterede ben-smerter og aftagende gangdistance, hvor lægen mistænker spinalstenose.

Du bliver inviteret til en indledende samtale. Her lægger din behandler en plan for det videre træningsforløb sammen med dig. Forløbet sammensættes med afsæt i din situation og dine behov.

Du kan få træning og rådgivning individuelt og/eller på hold.

**HENVISNING**

Du kan blive henvist af din egen læge eller sygehus-/hospitalsafdeling.

**TRANSPORT**

Der tilbydes ikke transport til tilbuddet.

**TOLK**

Der tilbydes tolkebistand til forløbet.

**STED**

Center for Genoptræning - Nørrebro  
Se adressen på side xx.

## Lev godt med slidgigt

Et forløb til dig med smerter i knæ eller hofte og som er motiveret for at træne målrettet.

Du kan få et trænings- og undervisningsprogram, hvis du lider af slidgigt, også kaldet artrose, der giver smerter i knæ- eller hofter. Du lærer at tackle dine smerter og træne dit knæ eller din hofte.

Programmet vil tilrettelægges individuelt, og består af information og undervisning. Et træningsforløb varer ca. 8 uger. Tilbuddet består af intensiv træning og stiller krav til egen indsats og hjemmetræning.

### HENVISING

Din egen læge kan henvise.

### PRIS

Tilbuddet er gratis.

### Transport

Der tilbydes ikke transport til tilbuddet.

### Tolk

Der tilbydes tolkebistand til forløbet.

### STED

Et af Københavns Kommunes genoptræningscentre.

Se adresserne på side xx.

Holdtræningen kan foregå i et af de fem Centre for Genoptræning i København. Se side xx.

## Tilbud til dig med hjerneskade

Tilbuddet er til københavnere fra 18 år, der har et lægefagligt behov for genoptræning og/eller rehabilitering efter en erhvervet hjerneskade og andre neurologiske lidelser, fx en blodprop eller blødning i hjernen, en hjernesvulst eller en skade efter et traume.

Du bliver tilknyttet et fast, tværfagligt team af medarbejdere. Sammen med dig og evt. dine pårørende vil teamet planlægge dit rehabiliteringsforløb efter dine behov.

Tilbuddet kan foregå som 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, mens du genoptræner. Eller det kan foregå som et ambulans 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 ambulans genoptræningsforløb på centeret.

### HENVISING

Du bliver kontaktet af en hjerneskadekoordinator eller udskrivningskoordinator fra kommunen, når du bliver udskrevet fra hospitalet med en genoptræningsplan.

### PRIS

Prisen for døgnophold med avanceret genoptræning er 135 kr. per døgn (2021). Det dækker mad og vask af linned.

Du betaler ikke for døgnophold med specialiseret rehabilitering.

## **STED**

### **Neurorehabilitering – Kbh. (døgnafdeling)**

Strandvejen 119  
2900 Hellerup  
Telefon: 39 45 13 00

### **Neurorehabilitering – Kbh. (ambulant afdeling)**

Bystævneparken 18  
2700 Brønshøj  
Telefon: 39 45 13 32

## **TRANSPORT**

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

## **LÆS MERE**

[www.neurorehabilitering.kk.dk](http://www.neurorehabilitering.kk.dk)

## **Tilbud til dig med urin- eller analinkontinens**

Tilbuddet er til københavnere over 65 år. Du kan få hjælp til at vurdere, hvad din inkontinens skyldes, vejledning til hjælpemidler og træning af bækkenbunden. Det er sygeplejersker og fysioterapeuter med specialviden inden for inkontinens, der står for tilbuddet.

### **Særligt tilbud ved analinkontinens**

Har du problemer med analinkontinens, kan du få en uddannelse i at håndtere denne lidelse. Forløbet foregår i Center for Genoptræning Amager. Tilmelding: Telefon: 29 77 09 46 eller mail: analinkontinens AMA@kk.dk.

## **HENVISING**

Kontakt Borgerservice på tlf. 33 66 33 66 og bed om en inkontinensvurdering. Dette gælder både urin- og analinkontinens.

## **PRIS**

Tilbuddet er gratis.

## **Transport**

Der tilbydes ikke transport til tilbuddet.

## **STED**

Et af Københavns Kommunes genoptræningscentre eller sygeplejeklinik.  
Se adresserne på side xx.

## **LÆS MERE**

[www.kk.dk/inkontinens](http://www.kk.dk/inkontinens)



# 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. (Ambulant afdeling)**

Bystævneparken 18

2700 Brønshøj

Telefon: 39 45 13 32

### **Neurorehabilitering - Kbh. (døgnafdeling)**

Strandvejen 119

2900 Hellerup

Telefon: 39 45 13 00

## 14. 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 gennem et forløb på enten fem eller ni uger. 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 vi taler om, hvad stress er. 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 lidelse
- Kunne forstå og udtrykke dig på dansk.

### Sted

Center for Mental Sundhed – Kbh.

Se adressen på side **76**.

### 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](http://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.

Et angstforløb varer 7-10 uger og foregår med ca. 12 deltagere. Forløbet består af gruppesessioner af 2 timers varighed kombineret med individuelle samtaler af op til 1 times varighed.

I forløbet arbejder vi bl.a. med viden om angst, træning i håndtering af angst og angstskabende situationer og tanker. Du får redskaber til at arbejde med dine tanker og symptomer og møder andre i samme situation. Der arbejdes med hjemmeopgaver imellem sessionerne.

For at deltage skal du:

- Have symptomer på angst i let til moderat grad (uro, anspændthed, 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**

Center for Mental Sundhed – Kbh.

Se adressen på side **76**.

### **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](http://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 og varer otte uger af 2,5 timer ugentligt. I forløbet arbejder vi bl.a. med viden om depression, træning i at genkende og håndtere negative tankemønstre og med at forebygge tilbagefald. Du får redskaber til at arbejde med dine tanker og symptomer, og møder andre i samme situation.

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:

- 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
- Kunne forstå og udtrykke dig på dansk.

## Sted

Center for Mental Sundhed – Kbh.

Se adressen på side 76.

## 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.

## LÆS MERE

[www.mentalsundhed.kk.dk/depression](http://www.mentalsundhed.kk.dk/depression)

## Individuelle psykologsamtaler for ældre over 65 år i psykisk mistrivsel

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

Det kan eksempelvis være, at du:

- føler dig nedtrykt
- kæmper med ensomhed
- oplever funktionstab
- oplever tab 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. Sammen aftaler I, om dette forløb er det rette tilbud til dig.

Samtalerne kan også foregå i Center for Mental Sundhed, hvis du foretrækker det.

## HENVISNING

For at blive henvist til et forløb, skal du modtage en eller flere andre sundhedsydelse i forvaltningen. Du kan blive henvist til et forløb af kommunens sundhedspersonale.

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

## LÆS MERE

[www.mentalsundhed.kk.dk/vores-tilbud/samtaler-for-aeldre](http://www.mentalsundhed.kk.dk/vores-tilbud/samtaler-for-aeldre)

## 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 type 2-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

Center for Diabetes – Kbh.  
Se adressen på side **76**.

### HENVISNING

Din egen læge eller hospitalet kan henvise dig.

### LÆS MERE

[www.diabetes.kk.dk](http://www.diabetes.kk.dk)

## Forebyggende hjemmebesøg

Når du fylder 75 og 80 år, får du tilbud om et forebyggende hjemmebesøg. Er du fyldt 82 år, får du hvert år tilbud om et forebyggende hjemmebesøg. Bor du alene, når du fylder 70 år, får du også tilbud om et 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.

### 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 forebyggelseskonsulenterne.

**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 dit forebyggelsesteam, hvis du ikke ønsker besøget, ønsker at ændre tidspunkt 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](mailto:ForebyggelsesteamAMA@kk.dk)

#### **Bispebjerg og Nørrebro**

[Forebyggelsesteamet-bin@kk.dk](mailto:Forebyggelsesteamet-bin@kk.dk)

#### **Indre By og Østerbro**

[Forebyggelsesteam-IBO@kk.dk](mailto:Forebyggelsesteam-IBO@kk.dk)

#### **Valby, Kgs. Enghave og Vesterbro**

[ForebyggelsesteamVKV@kk.dk](mailto:ForebyggelsesteamVKV@kk.dk)

#### **Vanløse, Brønshøj og Husum**

[Forebyggelsesteam-vbh@kk.dk](mailto: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. Som det første får du tilbudt en personlig samtale, hvor vi taler om det, der er vigtigt for dig. 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

Center for Kræft og Sundhed København.  
Se adressen på side 76.

## HENVISNING

Din egen læge eller hospitalet kan henvise dig.

## LÆS MERE

[www.kraeft.kk.dk](http://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

Center for KOL – Kbh.  
Se adressen på side 76.

## HENVISNING

Din læge eller hospitalet kan henvise dig.

## LÆS MERE

[www.kol.kk.dk](http://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.

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

### Kombination af rygestop og motion

Der er mulighed for at kombinere rygestopkurset med motion ved hjælp af tilbuddet Fit og Kvit eller deltagelse på et kursus, der afholdes i naturen.

## **Telefonrådgivning**

Hvis du foretrækker at få hjælp til dit rygestop over telefonen, kan du ringe gratis til Stoplinien på 80 31 31 31 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 afholdes mange forskellige steder i byen, blandt andet på biblioteker, i medborgerhuse og kulturhuse. Der er også mulighed for at benytte vores online rygestoptilbud.

## **SÅDAN FÅR DU TILBUDET**

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

## **LÆS MERE**

[www.kk.dk/rygestop](http://www.kk.dk/rygestop)

## **Hjælp til dit alkohol- og/eller stofproblem**

Du kan få gratis, anonym og professionel alkohol- og stofbehandling, hvis du ønsker at ændre dit alkohol- eller stofforbrug.

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 hverdag. Behandlingen kan begynde allerede samme eller følgende dag ved personligt fremmøde.

## **Sted**

En enhed under Center for Rusmiddelbehandling.

## **SÅDAN FÅR DU TILBUDET**

Ring til Center for Rusmiddelbehandling.

Telefon: 70 21 02 20.

Få en uforpligtende, anonym rådgivningssamtale.

## **LÆS MERE**

[www.rusmiddelbehandling.kk.dk](http://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: 80 20 05 00. 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](http://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](http://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](http://www.kraeft.kk.dk)

## **Center for Mental Sundhed - Kbh**

Mimersgade 41, 2. sal  
2200 København N  
Telefon: 35 30 25 30  
[www.mentalsundhed.kk.dk](http://www.mentalsundhed.kk.dk)

## **Center for KOL - Kbh**

Mimersgade 41  
2200 København N  
Telefon: 35 30 25 30  
[www.kol.kk.dk](http://www.kol.kk.dk)

## 15. Tilbud og støtte til pårørende

Som pårørende spiller du en meget vigtig rolle, både som støtte for din nære og på grund af din store viden om din nære. Det kan dog 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.

### Pårørendevejledning

Københavns Kommunes pårørendevejledere tilbyder rådgivning og støtte til dig, som er pårørende til en ældre borger, der bor i eget hjem, plejebolig eller på et midlertidigt døgnophold. Vi 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 en af kommunens fem pårørendevejledere for en uforpligtende samtale ved at ringe til Pårørendelinjen.

### Pårørendelinjen

Telefon 51 64 90 30.

Åben alle hverdage kl. 8-15.

### LÆS MERE

[www.kk.dk/paarorende](http://www.kk.dk/paarorende)

### Afløsning eller aflastning til pårørende i hjemmet

Hvis du som pårørendeyder hjælp og støtte i hverdagen 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 visitationen. Se side **xx**.

### LÆS MERE

[www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre](http://www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre)

### Temaeftermiddage

Københavns Kommunes pårørendevejledere inviterer til temaeftermiddage forskellige steder i byen. Temaeftermiddagene er rettet mod dig, der er pårørende til ældre over 65 år. 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.

**TILMELDING**

Kontakt Pårørendelinjen ([se side xx](#)).

**LÆS MERE**

[www.kk.dk/paarorende](http://www.kk.dk/paarorende)

**Pårørendekursus**

Københavns Kommune tilbyder et kursus til dig, der skal tackle en hverdag som pårørende. Kurset 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.

**TILMELDING**

Kontakt Pårørendelinjen på telefon 51 64 90 30.

**LÆS MERE**

[www.kk.dk/paarorende](http://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 hos Center for Demens. Som pårørende er der også mulighed for at få undervisning om demens, deltage i pårørendegrupper og netværk, komme på højskoleophold samt at få individuel rådgivning.

**LÆS MERE**

[www.demens.kk.dk/vores-tilbud/paaroerendegrupper](http://www.demens.kk.dk/vores-tilbud/paaroerendegrupper)

**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**

[www.kraeft.kk.dk/paarorende](http://www.kraeft.kk.dk/paarorende)

## **Diabetes og hjertesygdom**

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

### **LÆS MERE**

[www.diabetes.kk.dk/paarorende](http://www.diabetes.kk.dk/paarorende)

## **Hjerneskade**

Som pårørende til et menneske 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**

[www.hjerneskade.kk.dk/paarorende](http://www.hjerneskade.kk.dk/paarorende)

## **Mental Sundhed**

Som pårørende kan du få hjælp og støtte på Center for Mental Sundhed - Kbh, hvis du oplever psykisk mistrivsel. Udover tilbud til alle voksne, som oplever stress, angst eller depression, er der tilbud om individuelle psykologsamtaler til ældre, der oplever, at livet er trist, eller som måske kæmper med ensomhed, funktionstab, tab af en nær eller svære tanker om livets afslutning og døden. Læs mere på side xx

### **LÆS MERE**

[www.mentalsundhed.kk.dk](http://www.mentalsundhed.kk.dk)

## Praktiske oplysninger

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

### Ring til visitationen

Ønsker du at søge om hjælp eller støtte, skal du ringe til visitationen. Du vil i første omgang komme til at snakke med en visitator fra den del, der hedder 'Borgerindgang - Råd og Vejledning'. Din pårørende, praktiserende læge eller hospitalet kan også kontakte visitationen på dine vegne.

Visitationen vil yde råd og vejledning ud fra den situation, du står i, og de behov, du beskriver. Du vil blive guidet til, hvor der er et tilbud, der passer til dig. Visitatorerne er uddannet til at vurdere dine ressourcer og behov sammen med dig.

Der er ikke mulighed for personligt fremmøde hos visitationen.

### Hjemmebesøg ved behov for yderligere hjælp

Hvis visitationen vurderer, at du har behov for yderligere hjælp, vil en visitator som oftest komme på besøg i dit hjem for at tale med dig.

### Ved samtalen vil visitator vurdere:

- Hvad du kan klare selv – og hvad vi kan hjælpe dig til at kunne klare selv, fx om du til en start skal henvises til et udrednings- og rehabiliteringsforløb, et genoptræningsforløb eller kunne have gavn af et hjælpemiddel. I givet fald vil du blive tilknyttet den del af visitationen, der hedder Udredning og Rehabilitering. Se side XX.
- I hvilket omfang du har behov for hjemmepleje- og/eller hjemmesygepleje. Har du et begrænset behov for støtte og pleje, vil du blive tilknyttet den del af visitationen, der hedder Udredning og Rehabilitering. Har du et stort behov for støtte og pleje vil du blive tilknyttet den del af visitationen, der hedder Støtte og Koordinering, hvor en visitator vil koordinere dit forløb i dialog med dig.

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.

### Kort om Udrednings- og Rehabilitering

Et udrednings- og rehabiliteringsforløb i visitationen 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 medarbejderne på at genvinde dine færdigheder.

Under forløbet vil et tværfagligt team støtte dig i at blive bedre til de aktiviteter, du har vanskeligt ved at klare i hverdagen. Forløbet koordineres med evt. andre indsatser, du er bevilget til. Når du har været igennem dit forløb, evaluerer I sammen, om du har nået dine mål. Herefter vurderer visitationen, om du fortsat har brug for støtte, og i så fald hvilken støtte.

### **Kort om støtte og koordinering**

Har du et omfattende behov for støtte og pleje, sørger vi for, at du har en fast kontaktperson i visitationen, som er tovholder for dine indsatser og forløb. Det gælder, hvad enten du har behov for støtte og pleje, hjælpemidler, sygepleje eller plejebolig.

Tovholderen sørger for løbende at følge op i din sag og sikre, at du har den rette hjælp, mens du er i dit eget hjem. Hvis du får behov for mere hjælp, end der kan leveres i dit hjem, er det tovholder som vejleder i søgning af plejebolig. Når boligen anvises, er det tovholder, der sammen med plejhjemmet sikrer en god og tryk indflytning.

### **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.

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

## **Kontakt til visitationen:**

### **Borgerindgang - Råd og Vejledning**

Telefon: XXX

E-mail: XXX

## **Behandling af personoplysninger - 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/indsigt](http://www.kk.dk/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, når disse er af betydning for den sag, de indgår i. I de tilfælde skal du kontakte forvaltningerne direkte - se kontaktoplysninger til Københavns Kommunes forvaltninger via [www.kk.dk/forvaltninger](http://www.kk.dk/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 kontaktoplysninger til Københavns Kommunes forvaltninger via [www.kk.dk/forvaltninger](http://www.kk.dk/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](http://www.kk.dk/digitalpost).

**Ret til at klage**

Hvis du er uenig i den måde, kommunen behandler dine personoplysninger på, kan du kontakte forvaltningerne direkte - se kontaktoplysninger til Københavns Kommunes forvaltninger via [www.kk.dk/forvaltninger](http://www.kk.dk/forvaltninger).

Du har også mulighed for at klage til Datatilsynet.

**Datatilsynet**

Carl Jacobsens Vej 35  
2500 Valby  
dt@datatilsynet.dk

Du kan læse mere om dine muligheder for at klage til Datatilsynet på deres hjemmeside [www.datatilsynet.dk/borger/klage](http://www.datatilsynet.dk/borger/klage).

**Kommunens Databeskyttelsesrådgiver**

Du kan kontakte kommunens Databeskyttelsesrådgiver, hvis du har spørgsmål til kommunens generelle behandling af personoplysninger.

**Databeskyttelsesrådgiveren**

Intern revision  
Københavns Rådhus  
Rådhuspladsen 1  
1550 København K  
Tlf. 71 74 54 54

## 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 igangsættes hjælpen med det samme.

### Sagsbehandlingstider

Indsats	Lovgivning	Tidsfrist for afgørelse	Opstart af indsats/iværksættelse af indsats efter afgørelse	Bemærkninger
Udredning og rehabiliteringsforløb	Serviceloven §83a	Inden for 10 hverdage	Du vil inden for 2 hverdage blive kontaktet af en medarbejder, og I vil planlægge opstart af forløbet	
Praktisk hjælp	Serviceloven §83a	Inden for 10 hverdage	Inden for 1-2 uger	Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme
Personlig pleje og madservice	Serviceloven §83a	Inden for 10 hverdage	Inden for 1 uge	Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme
Aktivitetstilbud	Serviceloven §§79,86 og 104	Inden for 10 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse	
Genoptræning	Serviceloven §86	Inden for 10 hverdage	Inden for 2 uger	
Genoptræning i forbindelse med udskrivning fra hospital	Serviceloven §140		Inden for 7 kalenderdage	Henvisning sker gennem hospitalet
Vedligeholdende træning	Serviceloven §86	Inden for 10 hverdage	Opstart når borgeren er parat	Gives som en integreret del af aktivitetstilbud på aktivitetscentrene
Tekniske hjælpemidler	Serviceloven §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
Personlige hjælpemidler	Serviceloven §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	Serviceloven §113	Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger,	Det afhænger af, hvad du søger om.	



		kan det tage længere tid		
Boligindretning	Serviceloven §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	Serviceloven §192/Almenboligloven §54	Inden for 10 hverdage	Bliver du godkendt, kommer du på venteliste	Ved akut behov behandles ansøgningen med det samme
Ældrebolig	Serviceloven §	Inden for 10 hverdage	Bliver du godkendt, kommer du på venteliste	Ved akut behov behandles ansøgningen med det samme
Midlertidigt ophold	Serviceloven §	Inden for 10 hverdage	Hurtigst muligt	Ved akut behov behandles ansøgningen med det samme
Midlertidigt ophold/ akutplejeophold	Afløsning af pårørende i hjemmet		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		Straks efter modtaget afgørelse	Ordnningen gives fra ansøgningstidspunktet eller det tidspunkt derefter, hvor forudsætningen for ordningen er opfyldt
Bevilling af sygeplejeartikler mv. til døende	Serviceloven §122	Inden for 10 hverdage	Hurtigst muligt	
Flextrafik og handikapkørsel	Lov om trafikselskaber §11 og serviceloven §117	Inden for 10 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse. Du bliver 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	

## Frit Valg af leverandør

### Valg af leverandører

Indsats	Valg
Personlig og praktisk hjælp	Du kan vælge mellem den kommunale hjemmepleje og de 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
Hjælpe midler og boligindretning	Der er frit valg af leverandør. Læs mere på <a href="http://www.kk.dk/hjaelpemidler">www.kk.dk/hjaelpemidler</a> eller kontakt Hjælpe middelcentret på 70 80 82 14
Madservice	Du kan vælge mellem den kommunale madservice og den private leverandør. Læs mere på <a href="http://www.kk.dk/mad-til-aeldre">www.kk.dk/mad-til-aeldre</a>
Omsorgstandpleje	Du kan frit vælge mellem Københavns Kommunes egen omsorgstandpleje, eller de privatpraktiserende tandlæger og tandteknikere, kommunen har en leverandøraftale med

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 visitationen 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/frit-valg-af-leverandor](http://www.kk.dk/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.

### Skærmbesøg

Den kommunale hjemmepleje/hjemmesygepleje kan levere en del af støtten som skærmbesøg.

Det er hjemmeplejen/hjemmesygeplejen, der i samarbejde med dig beslutter, hvilken støtte du kan få via en skærm.

Skærmbesøg er hjemmepleje eller sygepleje, der leveres til dig gennem en skærm, hvor du og en medarbejder ser hinanden og taler sammen. I stedet for et fysisk besøg vil hjemmeplejen/ hjemmesygeplejen støtte dig gennem skærmen og sikre dig trykthed i, at alt går, som det skal. En medarbejder fra hjemmeplejen/hjemmesygeplejen ringer dig op via skærmen på et fast aftalt tidspunkt.

Når du skal i gang med skærmbesøg, får du udleveret en tablet fra Københavns Kommune, som du låner.

## Afbud og aflysninger

### Når du er forhindret

Når du bliver forhindret i de aftaler, du har med hjemmeplejen, sygeplejen, sygeplejeklinkken eller genoptræningscentrene, 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 visitationen. Se side 84.

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 i situationer, hvor hjemmeplejen/hjemmesygeplejen ikke kan komme i kontakt med dig, og hvor det giver anledning til bekymringer.

### 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.

Plejevederlaget til pårørende beregnes på baggrund af den pårørendes indtægtsforhold/ret til sygedagpenge og udgør pr. 1. januar 2021 en maksimal timepris på 180,81 kr. Pårørende kan vælge i stedet at få udbetalt plejevederlaget som et basisbeløb, fx hvis de ikke er berettiget til sygedagpenge. Basisbeløbet pr. 1. januar 2021 udgør 16.440 kr. pr. måned.

Det er en læge, der sammen med en visitator vurderer, 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 [www.kk.dk/plejevederlag](http://www.kk.dk/plejevederlag).

### Hjælp til sygeplejeartikler

Er du uhelbredeligt 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 afhængig af din økonomiske situation.



## Praktisk information om at søge

Indsats	Valg
Plejevederlag til pasning af døende i hjemmet	For at søge om plejeorlov skal du henvende dig til visitationen. Læs mere under afsnittet Praktisk oplysninger på side xx
Hjælp til sygeplejeartikler	For at søge om hjælp til sygeplejeartikler skal du henvende dig til visitationen. Læs mere under afsnittet Praktisk oplysninger på side xx
Pasning af nærtstående	For at søge om pasning af nærtstående skal du henvende dig til visitationen. Læs mere under afsnittet Praktisk oplysninger på side xx
Handikapkørsel	For at søge om handicapkørsel skal du henvende dig til visitationen. Læs mere under afsnittet Praktisk oplysninger på side xx
Boligstøtte	For at søge boligstøtte skal du henvende dig til Udbetaling Danmark på 7012 8063. Du kan også anvende selvbetjeningsløsningen på <a href="http://www.borger.dk">www.borger.dk</a>
Lån til beboerindskud	For at søge om lån til beboerindskud skal du henvende dig til Borgerservice på 3366 3366. Se kontaktoplysninger og åbningstider bagerst i kataloget. Du kan også anvende selvbetjeningsløsningen <a href="http://www.kk.dk/indhold/laan-til-beboerindskud">www.kk.dk/indhold/laan-til-beboerindskud</a>
Personligt tillæg	For at søge om personligt tillæg skal du henvende dig til Borgerservice Tillæg 65+ på 3366 3366. Se kontaktoplysninger og åbningstider bagerst i kataloget. Du kan også anvende selvbetjeningsløsningen på <a href="http://www.kk.dk/indhold/soeg-om-personligt-tillaeg">www.kk.dk/indhold/soeg-om-personligt-tillaeg</a>
Helbredstillæg	For at søge om helbredstillæg skal du først søge om et helbredskort. Du kan anvende selvbetjeningsløsningen på <a href="http://www.borger.dk">www.borger.dk</a> , eller du kan få hjælp ved at henvende dig i Borgerservice Tillæg 65+ på telefon 3366 3366

### 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 fordelt på flere perioder. Perioden kan, hvis særlige forhold taler for det, forlænges i yderligere tre måneder. Det er en betingelse for ansættelse, at din pårørende i forvejen har tilknytning til arbejdsmarkedet. Løn for fuldtidsansættelse udgør fra 1. januar 2021 24.115 kr. pr. måned.

### 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 Flextrafk. Læs mere om handicapkørsel på [www.kk.dk/handicapkoersel](http://www.kk.dk/handicapkoersel).

### Boligydelse

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/stoette-og-laan-til-bolig](http://www.kk.dk/stoette-og-laan-til-bolig) eller ring på telefon 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, fx flyttehjælp. Læs mere om personligt tillæg på [www.kk.dk/soeg-om-personligt-tillaeg](http://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/helbredstillæg](http://www.kk.dk/helbredstillæg).

### 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.

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](http://www.borger.dk).

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](http://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.

### 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, 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](http://www.kk.dk/plejetestamente).

Du kan også kontakte visitationen. Se mere på side 84.

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

Du kan læse mere om plejetestamente på [www.borger.dk/aeldre](http://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](mailto:aeldreraadet@suf.kk.dk)

Telefon: 20 49 18 68

Web: [www.aeldreraadet.kk.dk](http://www.aeldreraadet.kk.dk)

## **Sådan klager du**

### **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 pårørende 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 visitationen. Se side 84 for kontaktoplysninger.

### **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 visitationen.

### **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](http://www.stpk.dk).

### **Borgerrådgiveren kan hjælpe**

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

Du kan læse mere på [www.kk.dk/borgerraadgiveren](http://www.kk.dk/borgerraadgiveren).

## **Her finder du klageinstanser**

### **Borgerrådgiveren**

Vester Voldgade 2A

1552 København V

Telefon: 33 66 14 00

[borgerraadgiveren@kk.dk](mailto:borgerraadgiveren@kk.dk)

[www.kk.dk/borgerraadgiveren](http://www.kk.dk/borgerraadgiveren)

### **Styrelsen for patientklager**

Lyseng Allé 1

3270 Højbjerg

Telefon: 72 33 05 00

[www.stpk.dk](http://www.stpk.dk)

### **Ankestyrelsen**

7998 Statsservice

Telefon: 33 41 12 00

[ast@ast.dk](mailto:ast@ast.dk)

[www.ast.dk](http://www.ast.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, og
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 udvikle sig og 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.

#### Tilbud med aktiverende og forebyggende sigte

§ 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.

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 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 og
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 § 83a 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 mv. for en person med en demensdiagnose 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 tilrettelægges 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**

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 vedligeholdende 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 mv.

### **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.

### **Kontant tilskud**

§ 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 naturalhjælp 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. 5, 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 (...)

Stk. 5. Det er en betingelse for tilskud til ansættelse af hjælpere efter stk. 1-4, 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, eller en forening eller en privat virksomhed, der er godkendt af socialtilsynet 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. En aftale om overførsel af tilskuddet til en forening eller privat virksomhed er ikke bindende for tilskudsmodtageren, hvis foreningen eller den private virksomhed ikke var godkendt af socialtilsynet på tidspunktet for aftalens indgåelse, og hvis foreningen eller den private virksomhed ikke på dette tidspunkt gjorde tilskudsmodtageren bekendt med dette.

Stk. 6. I de situationer, hvor tilskudsmodtageren er arbejdsgiver, skal kommunalbestyrelsen tilbyde at varetage lønudbetalinger mv.

### **Hjælpemidler**

§ 112. stk. 1 Kommunalbestyrelsen skal yde støtte til hjælpemidler til personer med varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, når hjælpemidlet:

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.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen kan bestemme, at et hjælpemiddel skal leveres af bestemte leverandører. (...)

Stk. 3. Ansøgeren kan vælge leverandør af hjælpemidler, jf. dog stk. 4. Hvis kommunalbestyrelsen har indgået en leverandøraftale og ansøgeren ønsker at benytte en anden leverandør end den, som kommunalbestyrelsen har indgået leverandøraftale med, indkøber ansøgeren selv hjælpemidlet og får udgifterne hertil refunderet, dog højst med et beløb svarende til den pris, kommunen kunne have erhvervet hjælpemidlet til hos sin leverandør. Har kommunalbestyrelsen ikke indgået leverandøraftale, kan ansøgeren vælge leverandør, og støtten ydes efter regning, dog højst med et beløb svarende til prisen på det bedst egnede og billigste hjælpemiddel.

Stk. 4. Ansøgerens ret til at vælge leverandør af hjælpemidler efter stk. 3 gælder ikke, hvis kommunalbestyrelsen kan stille et hjælpemiddel til rådighed, som er fuldstændig identisk med det hjælpemiddel, som ansøgeren ønsker at anskaffe fra en anden leverandør.

### **Økonomisk støtte og 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.

Stk. 4. Hvis det på grund af den nedsatte funktionsevne er nødvendigt med et forbrugsgode, der er dyrere end et almindeligt standardprodukt, eller hvis den nedsatte funktionsevne nødvendiggør særlig indretning af forbrugsgodet, betaler kommunen, jf. stk. 1, de nødvendige merudgifter.

Stk. 5. Hvis forbrugsgodet udelukkende fungerer som et hjælpemiddel til at afhjælpe den nedsatte funktionsevne, betaler kommunen, jf. stk. 1, de fulde anskaffelsesudgifter.

Hjælpen kan ydes som udlån.

### **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.

Stk. 2. En person, der er tilkendt hjælp efter stk. 1, kan, hvis den pågældende ønsker at benytte en anden håndværker end den, som kommunalbestyrelsen har valgt, vælge selv at lade boligindretningen udføre og få udgifterne hertil refunderet, dog højst med et beløb svarende til den pris, kommunen kunne have fået udført boligindretningen for hos den håndværker, som kommunen har valgt. På samme måde kan ansøgeren vælge andre materialer end dem, som kommunalbestyrelsen har anvist.

Stk. 3. Social- og indenrigsministeren fastsætter nærmere regler om adgangen efter stk. 2 til at vælge håndværker og materialer i forbindelse med tilkendelse af hjælp til boligindretning, herunder om krav til håndværker samt om muligheden for at indgå aftale om tilbagelevering efter endt brug og aftale om reetablering og betingelserne herfor.

Stk. 4. I de ganske særlige tilfælde, hvor hjælp efter stk. 1 ikke er tilstrækkelig til at gøre boligen egnet som opholdssted, kan kommunalbestyrelsen yde hjælp til dækning af udgifter til anskaffelse af anden bolig til personer med betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne. Det er en betingelse, at der ikke kan anvises anden bolig, som dækker den pågældendes behov.

Stk. 5. Personer, der modtager social pension, kan ikke få hjælp efter stk. 4, medmindre det drejer sig om personer, der har en hjælpeordning efter § 96.

### **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.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsens afgørelser om hjælp efter denne bestemmelse kan ikke indbringes for anden administrativ myndighed.

### **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 plejebehovet 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 mv. Hvis ansættelsen på grund af udskyldelige 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 nødvendiggør 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. Sundheds- og 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 § 58a i lov om almene boliger mv.  
Stk. 3. Ældreministeren fastsætter nærmere regler om optagelse på en venteliste og om frister for tilbud om en almen plejebolig eller en plejehjemsplads.

## 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 § 58a.

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.

## 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 mv.

### **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 praksissektoren mv. samt rådgivning mv. i forhold til kommunernes indsats efter stk. 1 og 2.

### **Genoptræningsplan**

§ 84. Sundheds- og 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. Sundheds- og 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 trafikselskaber**



**Individuel handicapkørsel**

§ 11. Trafikselskabet skal for svært bevægelseshæmmede over 18 år og for blinde og stærkt svagsynede på 18 år og derover etablere individuel handicapkørsel, som rækker ud over transport til behandling, terapi og lign.

**Find lovgivningen og søg i love og regler på  
[www.retsinformation.dk](http://www.retsinformation.dk)**