

# Ældre i København 2025

[Høringsudgave]

[INDHOLD TRUKKET FRA HJEMMESIDEN AELDRE.KK.DK DEN 1.JUNI 2024]

# Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse .....	2
Kontakt.....	5
Visitation for Sundhed og Omsorg.....	5
Forebyggende hjemmebesøg .....	5
<b>Etnisk Ressourceteam</b> .....	7
Borgerservice.....	7
Seniorguiden.....	7
Ældrerådet.....	7
Kontakt til hjemmepleje til ældre og sygeplejen .....	8
Aktiviteter .....	10
Aktivitetscentre for ældre .....	10
Vedligeholdende træning til dig, der er 65 år eller ældre .....	11
Bliv fysisk aktiv.....	12
Bliv en del af et fællesskab .....	12
Få nogen at tale med .....	12
Bliv frivillig .....	12
Forebyggelse .....	13
Psykologsamtaler for ældre.....	13
<b>Træn nemt hjemmefra</b> .....	14
Stress .....	14
Angst.....	15
Depression.....	15
Influenza- og covid-19-vaccination.....	17
Omsorgstandpleje .....	18
Rygestop og nikotinafvænning .....	19
Alkohol og Stofbehandling.....	20
Forebyggende hjemmebesøg .....	21
Tryghed i eget hjem.....	22
Sygdom .....	24
Kommunal sygepleje .....	24
Kræft.....	27
Diabetes.....	28
Hjertesygdomme .....	29
KOL.....	30
Astma.....	31
Strakspakke ved hastigt fremadskridende sygdom .....	31
Demens .....	33
Støtte til demensudredning.....	33

Demens.....	33
Trænings- og rådgivningsforløb.....	34
Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg.....	34
Rådgivning .....	35
Midlertidigt ophold for dig med demens .....	35
Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg.....	35
Aktivitetscentre for dig med demens .....	35
Demenscentre .....	36
Genoptræning.....	38
Genoptræning efter hospitalsophold .....	38
Genoptræning uden hospitalsophold.....	39
Tilbud til dig med en ryglidelse.....	41
Tilbud til dig med slidgigt i knæ eller hofte (artrose) .....	42
Hjerneskade.....	42
Inkontinens.....	44
Vedligeholdende træning til dig, der er 65 år eller ældre .....	44
Hjælpe midler og transport .....	46
Kvikservice: Bevilling af hjælpemidler til dig, der er fyldt 65 år.....	46
Tekniske hjælpemidler og boligændringer til ældre.....	46
Forbrugsgoder til ældre.....	47
Personlige hjælpemidler til ældre .....	48
Handicapkørsel (Flextrafik).....	49
Inspiration til hjælpemidler .....	52
<b>Støtte i hjemmet</b> .....	54
Støtte til rengøring .....	54
Personlig støtte og pleje.....	55
Klippekort til ekstra hjælp og støtte .....	56
Træning ved hjælpere .....	58
Tøjvask.....	59
Biblioteket kommer .....	60
Skærmbesøg .....	60
Værd at vide om hjemmepleje til ældre.....	61
Frit valg af leverandør til hjemmepleje .....	63
Tryghed i eget hjem.....	64
Indkøb og madtilbud.....	65
Turkøb .....	65
<b>Indkøbsordning</b> .....	65
Støtte til tilberedning af mad og spisning.....	66
<b>Madklippe kort</b> .....	67
<b>Spisetilbud</b> .....	68

Madservice med levering .....	70
Midlertidige døgnophold .....	72
Rehabiliteringsophold.....	72
Akutplejeophold .....	73
Kort omsorgsophold .....	74
Lindrende ophold .....	74
Midlertidigt plejeophold.....	75
<b>Neurologisk rehabiliteringsophold .....</b>	<b>78</b>
Bolig .....	80
Ældrebolig.....	80
Tryghedsbolig .....	81
Plejhjem .....	81
Midlertidigt plejeophold.....	85
Frit valg af plejebolig og ældrebolig .....	88
Find flere informationer .....	88
Døende og alvorligt syg.....	89
Lindrende ophold .....	89
Plejevederlag - orlov til at pleje en nærtstående i den sidste tid .....	90
Hjælp til sygeplejeartikler, m.v. ....	91
Pasning af nærtstående med handicap eller alvorlig sygdom .....	91
Særligt for pårørende.....	93
Individuel rådgivning hos en pårørendevejleder .....	93
Kursus for alle voksne pårørende .....	94
Afløsning eller aflastning af pårørende i hjemmet .....	95
Økonomi og testamenter.....	96
Personligt tillæg for pensionister .....	96
Helbrestillæg for pensionister .....	97
Tilskud til transport for pensionister .....	99
Hjælp til folkepensionister og førtidspensionister .....	100
Fremtidsfuldmagter.....	103
Plejetestamente .....	103
Behandlingstestamente.....	104
Klager .....	105
Sådan klager du .....	105
Borgerrådgiveren.....	105
Klage over sygepleje, tandpleje eller genoptræning .....	105

# Kontakt

Link til hjemmesiden: <https://inkontien/aeldre.kk.dk/alle-tilbud/1-kontakt>

Der er flere steder, du kan få mere viden om kommunens tilbud til ældre.

Her kan du se, hvem du kan kontakte, hvad enten det er for at få information eller søge om et tilbud.

## Visitation for Sundhed og Omsorg

Visitation til bl.a. hjemmepleje, sygepleje, plejehjem, hjælpemidler og handicapkørsel for dig, der er 65 år eller ældre.

Ønsker du at søge om støtte, skal du ringe til visitationen. Du vil i første omgang komme til at snakke med en visitator fra den afdeling, der hedder 'Visitation for Sundhed og Omsorg'.

Din pårørende, praktiserende læge eller hospitalet kan også kontakte visitationen på dine vegne.

### KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

Krumtappen 2

2500 Valby

Telefon 33 66 33 66

#### Telefontider

Mandag 08:00 - 15:00

Tirsdag 10:15 - 15:00

Onsdag 08:00 - 15:00

Torsdag 08:00 - 15:00

Fredag 09:15 - 15:00

### Er du under 65 år, og vil du søge pleje- eller ældrebolig?

Kontakt Den Centrale Visitation, hvis du er under 65 år og ønsker at søge en plejebolig eller ældrebolig.

[Kontakt Den Centrale Visitation \(boligertilaeldre.kk.dk\)](mailto:boligertilaeldre.kk.dk)

## Forebyggende hjemmebesøg

Du får som minimum tilbudt et forebyggende hjemmebesøg, i det år du fylder enten 75 eller 80 år.

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

Forebyggende hjemmebesøg tilbydes desuden fra 65-års alderen, hvis:

- Du for nylig er blevet enke/enkemand
- Du for nylig er flyttet til København eller til et andet lokalområde i København
- 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 støtte.

### Om tilbuddet

Du bliver tilbudt en samtale i dit hjem med en forebyggelseskonsulent, eller du kan deltage i et informationsmøde sammen med andre. Begge tilbud har fokus på emner, der har betydning for din dagligdag, dit helbred og din trivsel.

### **Samtale i hjemmet eller informationsmøde**

#### **→ Informationsmøde**

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.

Tag kontakt til forebyggelseskonsulenterne, hvis du får tilbudt at deltage i et informationsmøde, men hellere vil have en forebyggende samtale.

#### **→ Den forebyggende samtale**

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.

### **Praktiske oplysninger**

#### **Sådan får du tilbuddet**

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**

#### **Forebyggelsesteam Amager**

Sundparken 17  
Telefon 33 66 33 66

#### **Forebyggelsesteam Bispebjerg og Nørrebro**

Fensmarkgade 65  
Telefon 35 30 26 00

#### **Forebyggelsesteam Vanløse, Brønshøj og Husum**

Telefon 35 30 46 50

#### **Forebyggelsesteam Indre By og Østerbro**

Telefon 35 30 30 30

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

Telefon 33 66 33 66

## Etnisk Ressourceteam

Find ud af kommunens tilbud, hvis du har etnisk minoritetsbaggrund.

Er du ældre med minoritetsbaggrund, og har du svært ved at forstå og tale dansk og finde ud hvilke tilbud, der er for dig i kommunen? Så kan du få hjælp af Etnisk Ressourceteam på 50 forskellige sprog. Ressourceteamets medarbejdere hjælper dig og dine pårørende til at forstå og kommunikere med de mange tilbud i kommunen.

→ [Læs mere her på Peder Lykke Centrets hjemmeside](#)

### KONTAKT

#### Etnisk Ressourceteam

Peder Lykke Centret  
Peder Lykkes Vej 63-65  
2300 København S

Telefon: 23 81 74 25

Mail: [etniskressourceteam@kk.dk](mailto:etniskressourceteam@kk.dk)

## Borgerservice

Find svar på spørgsmål om fx pension, kørekort, pas, flytning og bestil tid.

→ [Læs mere på KK.dk](#)

## Seniorguiden

Få råd og vejledning om stort og småt hos Røde Kors Hovedstaden.

→ [Læs mere her på Røde Kors' hjemmeside](#)

## Ældrerådet

Ældrerådet i København er ældre københavnernes direkte talerør til byens politikere.

Borgerrepræsentationen skal høre Ældrerådet i alle spørgsmål, som har med ældre at gøre. Rådet rådgiver kommunalpolitikkerne om blandt andet nye former for ældreboliger, plejehjem, kommunens handleplaner for demens og diabetes, Borgerservice, digitalisering, tilgængelighed, kollektiv trafik og kultur.

Målet er at øge medindflydelsen for Københavns cirka 90.000 ældre borgere gennem dialog og samarbejde.

### Om Ældrerådet

Ældrerådet er et råd og forum med indflydelse, hvor ældre har mulighed for at drøfte og forme indholdet til kommunens politikker for ældre.

Rådet består af 25 folkevalgte repræsentanter, som vælges for fire år ad gangen. Alle, der har fast bopæl i kommunen, og som er fyldt 60 år, har valget og kan stille op til Ældrerådet. Valget gennemføres ved brevafstemning og med mulighed for at stemme digitalt. Der er valg til Ældrerådet hver 4 år. Det nuværende Ældreråd trådte til den 1. januar 2025.

Københavns Kommune står for udgifterne til Ældrerådet og stiller lokale samt sekretariat til rådighed.

### Ældrerådets hjemmeside

På Ældrerådets hjemmeside kan du blandt andet finde hørings svar, mødereferater, nyheder, kontaktoplysninger og Ældrerådets vedtægter.

[Besøg Ældrerådets hjemmeside](#)

## KONTAKT

[Ældrerådssekretariatet](#)

Rådhuspladsen 1

1550 København V

Mail: [aeldreraadet@kk.dk](mailto:aeldreraadet@kk.dk)

[Telefon: 21186774](tel:21186774)

## Kontakt til hjemmepleje til ældre og sygeplejen

Oversigt over kontakt til hjemmeplejen/sygeplejen i Københavns Kommune.

### KONTAKT VISITATION FOR SUNDHED OG OMSORG

[Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

#### **Skriv til os i borgerbooking**

Borgerbooking er en selvbetjeningsløsning, hvor du kan:

- Se dine aftaler
- Melde afbud til en aftale
- Anmode om en ny aftale
- Skrive beskeder til det sted, hvor du har en aftale.

Du kan bruge borgerbooking på alle tider af døgnet. For at logge på skal du bruge MitID.

[Log på Borgerbooking \(MitID\)](#)

### KONTAKT HJEMMEPLEJEN/SYGEPLEJEN I KØBENHAVNS KOMMUNE

→ **Hjemmeplejen/Sygeplejen Amager**

Telefon 35 30 23 00

#### Telefontider

Mandag	07:00 - 15:30
Tirsdag	07:00 - 15:30
Onsdag	07:00 - 15:30
Torsdag	07:00 - 15:30
Fredag	07:00 - 15:30
Lørdag	07:30 - 15:30
Søndag	07:30 - 15:30

→ **Hjemmeplejen/Sygeplejen Bispebjerg/Nørrebro**

Telefon 35 30 26 00

#### Telefontider

Mandag	07:00 - 15:30
Tirsdag	07:00 - 15:30
Onsdag	07:00 - 15:30
Torsdag	07:00 - 15:30



Fredag	07:00 - 15:30
Lørdag	07:30 - 15:30
Søndag	07:30 - 15:30

→ **Hjemmeplejen/Sygeplejen Indre By/Østerbro**

Telefon 35 30 30 30

Telefontider

Mandag	07:00 - 15:30
Tirsdag	07:00 - 15:30
Onsdag	07:00 - 15:30
Torsdag	07:00 - 15:30
Fredag	07:00 - 15:30
Lørdag	07:30 - 15:30
Søndag	07:30 - 15:30

→ **Hjemmeplejen/Sygeplejen Vanløse/Brønshøj/Husum**

Telefon 35 30 46 50

Telefontider

Mandag	07:00 - 15:30
Tirsdag	07:00 - 15:30
Onsdag	07:00 - 15:30
Torsdag	07:00 - 15:30
Fredag	07:00 - 15:30
Lørdag	07:30 - 15:30
Søndag	07:30 - 15:30

→ **Hjemmeplejen/Sygeplejen Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby**

Telefon 35 30 27 20

Telefontider

Mandag	07:00 - 15:30
Tirsdag	07:00 - 15:30
Onsdag	07:00 - 15:30
Torsdag	07:00 - 15:30
Fredag	07:00 - 15:30
Lørdag	07:30 - 15:30
Søndag	07:30 - 15:30

# Aktiviteter

[Link til Aktiviteter på kk.dk](#)

I København er der mange muligheder for at være aktiv og møde ligesindede, blandt andet på vores aktivitetscentre, hvor du kan blive del af et socialt fællesskab og fx få støtte til træning.

En række seniorklubber, foreninger og andre fællesskaber står også klar til at byde dig velkommen.

## Aktivitetscentre for ældre

Bor du hjemme, og vil du gerne møde andre ældre i trygge omgivelser, så er der flere muligheder på Københavns Kommunes aktivitetscentre.

På et aktivitetscenter kan du deltage i træning og sociale aktiviteter i trygge rammer og med uddannet personale. Du er som medlem med til at bestemme, hvilke aktiviteter der skal være på aktivitetscentret, fx:

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

### Bliv medlem af et aktivitetscenter

Kontakt visitationen eller et aktivitetscenter direkte.

Hvis du bliver visiteret til et aktivitetscenter gennem visitationen, kan personalet støtte dig i at deltage i aktiviteterne og måltiderne, samt støtte dig ved toiletbesøg m.m.

- > [Kontakt Visitationen](#)
- > [Find et aktivitetscenter for kontaktoplysninger \(aktivsenior.kk.dk\)](#)

## Praktiske oplysninger

### Pris (2024)

Kontingent: 130 kr. pr. måned

Kørsel: 203 kr. pr. måned

Derudover tilbyder de fleste aktivitetscentre mad til følgende priser til borgere, som er visiteret til madservice:

Hovedmåltid (2 retter): 58 kr. pr. dag

Hovedret: 50 kr. pr. dag

### Sted

Aktivitetscentre rundt omkring i byen.

[Find aktivitetscentrene \(aktivsenior.kk.dk\)](#)

### Transport

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

### Sagsbehandlingsfrister

Lovgrundlag: Serviceloven §§ 79, 84, 86 og 104.

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage.

Opstart af indsats: Straks efter modtaget afgørelse.

→ [Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

**Leder du efter en seniorklub eller andre fællesskaber?**

→ [Få det fulde overblik over fællesskaber for seniorer \(aktivsenior.kk.dk\)](#)

## KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Vedligeholdende træning til dig, der er 65 år eller ældre

**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. Træningen kan også hjælpe dig med at komme til kræfter efter sygdom.

Den vedligeholdende træning foregår almindeligvis på de kommunale aktivitetscentre. Her er træningen tilpasset dig, men du træner på hold sammen med andre.

**Sådan søger du om vedligeholdende træning**

Du, din praktiserende læge eller dine pårørende skal kontakte Visitationen.

[Kontakt Visitationen](#)

## Praktiske oplysninger

**Pris (2024)**

Træning er gratis.

**Kørsel koster 203 kr. pr. måned.**

**Transport**

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

**Sted**

Vedligeholdende træning finder sted på aktivitetscentre.

[Læs mere om aktivitetscentre og find adresser \(aktiv.kk.dk\)](#)

**Sagsbehandlingsfrister**

Lovgivning: Serviceloven §86

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage

Opstart af indsats: Når du er parat. Gives som en integreret del af et aktivitetstilbud på aktivitetscentrene.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune.](#)

**KONTAKT**

**KONTAKT**

## Genoptræning København

Borups Allé 41

2200 København N

Telefon 35 30 35 60

### Telefontider

Mandag	13:00 - 14:00 10:00 - 11:30
Tirsdag	13:00 - 14:00 10:00 - 11:30
Onsdag	13:00 - 14:00 10:00 - 11:30
Torsdag	13:00 - 14:00 10:00 - 11:30
Fredag	10:00 - 11:30

## **Bliv fysisk aktiv**

Se det brede udvalg af motionstilbud i København.

> [Læs mere på kk.dk/motion](http://kk.dk/motion)

## **Bliv en del af et fællesskab**

Få overblik over aktiviteter og fællesskaber for seniorer i København.

> [Læs mere på aktivsenior.kk.dk](http://aktivsenior.kk.dk)

## **Få nogen at tale med**

Du har mange muligheder for at få nogen at tale med.

> [Læs mere på aktivsenior.kk.dk](http://aktivsenior.kk.dk)

## **Bliv frivillig**

Brug dine evner og din tid sammen med andre, fx som frivillig på et plejehjem.

> [Læs mere på nogetfornogen.kk.dk](http://nogetfornogen.kk.dk)

# Forebyggelse

[Link til forebyggelse på kk.dk](#)

Har du brug for hjælp til at håndtere stress, angst, depression eller anden psykisk mistrivsel, så har vi et tilbud til dig. Det gælder også, hvis du vil ændre dit forbrug af fx cigaretter og alkohol.

## Psykologsamtaler for ældre

Tilbud om psykologsamtaler til dig, der er over 65 år og oplever psykisk mistrivsel.

Når livet er svært, kan samtaler med en psykolog opleves som en stor hjælp. Du kan få et individuelt samtaleforløb med en psykolog, når du har brug for hjælp og støtte, fordi du oplever psykisk mistrivsel.

Det kan eksempelvis være, at du:

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

En psykolog har særlig viden om de reaktioner, man kan have, når livet er svært at forstå eller håndtere. Gennem samtaler med psykologen kan du få hjælp til at belyse din situation fra forskellige vinkler. Det kan være hjælpsomt, når du skalt finde vej i det, som er vanskeligt.

## Praktiske oplysninger

### Sted

Samtalerne kan foregå i Center for Mental Sundhed eller i dit hjem.

### Henvi sning

Du kan blive henvist til et forløb af kommunens sundhedspersonale.

Du eller en pårørende kan også selv kontakte Center for Mental Sundhed for at lave en aftale om en visitationssamtale med en psykolog.

### Center for Mental Sundhed

[Læs mere om tilbuddet på mentalsundhed.kk.dk](#)

### KONTAKT

#### Center for Mental Sundhed - Kbh

Mimersgade 41  
2200 København N  
Telefon 33 17 22 00

#### Telefontider

Mandag	07:30 - 15:00
Tirsdag	07:30 - 15:00
Onsdag	07:30 - 15:00
Torsdag	07:30 - 15:00
Fredag	07:30 - 14:30

## Træn nemt hjemmefra

Du kan holde dig aktiv og lave øvelser, der styrker både krop og sind med online træningsplatformen Helpii.

Helpii er en digital træningsplatform med små træningsvideoer, som er gratis og frit tilgængelig for alle i Københavns Kommune.

Med Helpii kan du finde øvelser der kan være med til at styrke dine muskler og træne din balance. Der er også specifikke træningsprogrammer til for eksempel faldforebyggelse og inkontinens.

Øvelserne er lette at forstå og kræver ikke en masse udstyr. Derfor kan du nemt træne, hvor og hvornår du vil. Du kan træne alene eller sammen med andre, fx en god ven eller pårørende.

[Du finder de mange træningsvideoer her](#)

### Praktiske oplysninger

#### PRIS

Der er ingen egenbetaling.

#### STED

Træningen kan foregå i dit eget hjem eller ude.

## Stress

**Du får hjælp til at håndtere stress, og du møder andre i samme situation.**

Vi tilbyder forløb til københavnere over 18 år.

Forløbene består af gruppesessioner i kombination med individuelle samtaler og varer op til ni uger. Du får viden om stress og stress-symptomer samt redskaber til at håndtere og forebygge stress i hverdagen. Vi arbejder også systematisk med meditation som et middel til at fremme din mentale og fysiske sundhed.

Du kommer til en visitationssamtale, hvor vi i fællesskab taler om, hvorvidt et stressforløb er det rette tilbud for dig.

### Praktiske oplysninger

#### STED

Center for Mental Sundhed eller i terapihaven på Vestre Kirkegård.

#### HENVISNING

Din egen læge eller Center for Beskæftigelse og Erhverv kan henvise dig.

> [Læs mere om stressforløbene på mentalsundhed.kk.dk](#)

#### KONTAKT

Center for Mental Sundhed - Kbh

Mimersgade 41

2200 København N

Telefon 33 17 22 00

#### Telefontider

Mandag 07:30 - 15:00

Tirsdag 07:30 - 15:00

Onsdag	07:30 - 15:00
Torsdag	07:30 - 15:00
Fredag	07:30 - 14:30

## Angst

**Du får hjælp til at forebygge, at din angst bliver værre, så du kan klare dig uden behandling.**

Vi tilbyder forløb til københavnere over 18 år. Det er både for dig, der er ved at komme dig over en angstproblematik og vil forebygge tilbagefald, og for dig der har angstsymptomer som forværres.

Du får viden om angst og redskaber til at håndtere din angst og angstskabende situationer.

Forløbene består af gruppesessioner i kombination med individuelle samtaler og varer 8 til 10 uger. Har du social angst tilbydes online undervisning i kombination med individuelle samtaler.

Du kommer til en visitationssamtale, hvor vi i fællesskab taler om, hvorvidt et angstforløb er det rette tilbud for dig.

### Praktiske oplysninger

#### STED

Center for Mental Sundhed.

#### HENVISNING

Kontakt din praktiserende læge eller Center for Beskæftigelse og Erhverv

[Læs mere om tilbuddene på mentalsundhed.kk.dk](http://mentalsundhed.kk.dk)

#### KONTAKT

Center for Mental Sundhed - Kbh

Mimersgade 41  
2200 København N  
Telefon 33 17 22 00

#### Telefontider

Mandag	07:30 - 15:00
Tirsdag	07:30 - 15:00
Onsdag	07:30 - 15:00
Torsdag	07:30 - 15:00
Fredag	07:30 - 14:30

## Depression

**Du får hjælp til at forebygge, at din depression forværres.**

Vi tilbyder forløb til københavnere over 18 år. Du får viden om depression, og du træner strategier, der kan hjælpe dig med at håndtere depressive tanker og følelser. Hvis du tidligere har haft én eller flere depressioner, og du nu oplever begyndende tegn, kan forløbet også være en hjælp til at forebygge tilbagefald.

Forløbene består af gruppesessioner i kombination med individuelle samtaler og varer otte uger.

Du kommer til en visitationssamtale, hvor vi i fællesskab finder ud af, om et depressionsforløb er det rette tilbud for dig.

### Praktiske oplysninger

**STED**

Center for Mental Sundhed.

**HENVISNING**

Din egen læge eller Center for Beskæftigelse og Erhverv kan henvise dig.

[Læs mere om depressionsforløbene på mentalsundhed.kk.dk](http://mentalsundhed.kk.dk)

**KONTAKT**

Center for Mental Sundhed - Kbh

Mimersgade 41

2200 København N

Telefon 33 17 22 00

Telefontider

Mandag 07:30 - 15:00

Tirsdag 07:30 - 15:00

Onsdag 07:30 - 15:00

Torsdag 07:30 - 15:00

Fredag 07:30 - 14:30



# Influenza- og covid-19-vaccination

Vaccination mod influenza og Covid-19 til ældre, førtidspensionister, kronisk syge og en række andre.

Københavnere, der er fyldt 65 år, modtager i efteråret 2024 et brev med tilbud om gratis influenza- og Covid-19-vaccination.

Begge vaccinationer vil også blive tilbudt københavnere under 65 år med tilstande eller sygdomme, som medfører en øget risiko for alvorlig sygdom ved smitte med Influenza eller Covid-19.

Førtidspensionister vil blive tilbudt gratis vaccination mod influenza.

## Bestil tid til vaccination

På vacciner.dk kan du bestille tid og læse, hvor du kan blive vaccineret. Find også kontaktoplysninger på din region, hvis du vil bestille tid telefonisk.

[Læs mere om vaccinationer på Region hovedstadens hjemmeside](#)

[Bestil tid \(vaccininer.dk\)](#)

## Læs mere om vaccination

[Læs mere om vaccination og målgrupperne for vaccination \(sst.dk\)](#)

## Værd at vide om influenza-vaccination

Skal jeg vaccineres hvert år?

Du skal vaccineres mod influenza hvert år for at være beskyttet. Det skyldes, at der hvert år er en ny type influenza, der er dominerende.

Giver vaccinen fuld beskyttelse mod influenza?

- Nej. Du kan få influenza, selvom du er blevet vaccineret, men vaccinen beskytter de fleste mod alvorlige komplikationer i forbindelse med sygdommen. Risikoen for et alvorligt sygdomsforløb er større, jo ældre du er.

Kan jeg blive vaccineret, hvis jeg har allergi?

- Det er meget sjældent, at du får svære allergiske reaktioner efter vaccination. Hvis du tidligere har reageret med svær allergisk reaktion efter en vaccine eller efter injektion med et andet lægemiddel, bør du tale med en læge, før du bliver vaccineret.

Hvor på kroppen gives vaccinationen?

- Vaccinationen gives fortrinsvis i musklen på siden af overarmen.

Har influenzavaccinationen bivirkninger?

- Alle vacciner har bivirkninger, og det gælder også vaccinerne mod influenza. Hvis du får feber, hovedpine eller er øm i området, hvor du er blevet vaccineret, er der tale om milde bivirkninger, som går over af sig selv.

Har du spørgsmål?

- [Læs mere om vaccinationer på sst.dk](#)

## KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Omsorgstandpleje

Hvis du af fysiske eller psykiske grunde ikke kan komme på en almindelig tandlægeklinik, kan du gøre brug af Omsorgstandplejen.

Du kan få tilbud om omsorgstandpleje på en handicapvenlig tandklinik eller i dit hjem.

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 til tandbehandling fra den offentlige sygesikring til behandlinger hos almindelige tandlæger.

Du skal 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.

### SØG OM OMSORGSTANDPLEJE

Hvis du bor i eget hjem, skal du kontakte visitationen.

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

> [Kontakt Visitationen](#)

## Praktiske oplysninger

### PRIS

590 kr. pr. år

### STED

Omsorgstandplejen har flere tandklinikker i København.

[Læs om tandklinikkerne \(voksentandplejen.kk.dk\)](http://voksentandplejen.kk.dk)

### FRIT VALG

Du kan frit vælge mellem Københavns Kommunes egen omsorgstandpleje eller de privatpraktiserende tandlæger og tandteknikere, som kommunen har leverandøraftale med.

[Find en oversigt over leverandører](#)

### TRANSPORT

Hvis du får tilbud om behandling på en af vores klinikker, skal du som udgangspunkt selv sørge for transport til og fra klinikken, fx ved hjælp af pårørende, taxa eller evt. flextrafik

### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Sundhedsloven §131

Vejledende sagsbehandlingstid: **Inden for 10 hverdage**

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Du bliver tilknyttet Omsorgstandplejen **fra den førstkomende måned.**

→ [Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

→ [Læs mere om tilbuddet og kriterierne på voksentandplejen.kk.dk](#)

## **KONTAKT VOKSENTANDPLEJEN, NÅR DIN HENVENDELSE DREJER SIG OM TANDBEHANDLING**

### Voksentandplejen

Tietgensgade 31B

1704 København V

Telefon 33 17 57 80

### Åbningstider

Mandag 08:00 - 15:00

Tirsdag 08:00 - 15:00

Onsdag 08:45 - 15:00

Torsdag 08:00 - 15:00

Fredag 08:00 - 14:00

### Telefontider

Mandag 08:15 - 14:00

Tirsdag 08:15 - 14:00

Onsdag 09:00 - 14:00

Torsdag 08:15 - 14:00

Fredag 08:15 - 14:00

## **KONTAKT TANDLÆGEKONSULENTEN, NÅR DIN HENVENDELSE DREJER SIG OM TILSKUD TIL TANDBEHANDLING**

### Tandlægekonsulenten

Tietgensgade 31B

1704 København V

Telefon 33 17 57 95

### Telefontider

Mandag 08:00 - 14:00

Tirsdag 08:00 - 14:00

Torsdag 08:00 - 14:00

## **Rygestop og nikotinafvenning**

**Vi har flere forskellige gratis tilbud om rygestop og nikotinafvenning. Du kan frit vælge det tilbud, der passer bedst til dig.**

Der findes en bred vifte af tilbud, hvis du gerne vil have hjælp til at stoppe med at ryge, bruge snus, e-cigaretter, eller andre nikotinprodukter. Fx stopkurser, telefonrådgivning og online støtte.

### **Stoptilbud i Københavns Kommune**

Du kan fx melde dig til et af de mange stopkurser. Stopkurserne foregår i mindre grupper på 7-15 deltagere, der sammen med en professionel stoprådgiver mødes og støtter hinanden i at stoppe.

Du skal ikke være røgfri eller nikotinfri, når du starter på kurset. Der aftales en fælles stopdato sammen med stoprådgiveren og de andre deltagere på holdet.

Du har mulighed for at få tilskud til medicin til nikotinafvænning som fx nikotinplaster, når du deltager på et stopkursus.

Stopkurserne holdes i genoptræningscentre, på biblioteker, og i de københavnske parker. Der er også mulighed for at benytte vores online stoptilbud.

Du skal bo i Københavns Kommune for at kunne tilmelde dig et kursus.

- [Læs om stopkurserne og tilmeld dig \(nikotinfri.kk.dk\)](http://nikotinfri.kk.dk)
- [E-kvit: Rygestop på web og mobil \(ekvit.dk\)](http://ekvit.dk)
- [Gratis telefonrådgivning om rygestop og nikotinafvænning \(stoplinien.dk\)](http://stoplinien.dk)

## KONTAKT STOPLINIEN

### Stoplinien

Borups Allé 41  
2200 København N  
Telefon 80 31 31 31

### Telefontider

Mandag	10:00 - 20:00
Tirsdag	10:00 - 20:00
Onsdag	10:00 - 20:00
Torsdag	10:00 - 20:00
Fredag	10:00 - 16:00

## Alkohol og Stofbehandling

**Københavns Kommune tilbyder gratis og professionel rådgivning og vejledning om alkohol og stoffer til dig, der ønsker at ændre dine vaner.**

### **Til dig, der ønsker rådgivning til nye alkoholvaner**

Fylder alkohol i din hverdag? Og ønsker du hjælp til, hvordan alkohol kan fylde mindre? Københavns Kommune tilbyder i samarbejde med Alkohol og Samfund et forløb på op til 5 telefoniske samtaler om alkohol, der kan støtte dig i din beslutning om at skære ned. Samtalerne er anonyme.

Send en sms til 1231 med ordlyden *nyevaner*. Så bliver du ringet op af en professionel rådgiver til den første forebyggende samtale om alkohol. Sammen med rådgiveren finder du ud af, hvad dit mål er, og hvad der skal til for at nå det.

### **Til dig, der vil i alkohol eller stofbehandling**

Få hjælp til at ændre dit forbrug af alkohol eller stoffer. Vi står klar, når du er klar til at tage første skridt.

I Københavns Kommune tilbyder vi gratis og professionel behandling, rådgivning og vejledning om alkohol og stoffer til dig, der ønsker at ændre dit forbrug.

Ønsker du hjælp, eller er du pårørende, kan du kontakte Rusmiddelbehandling København.

Du kan til enhver tid ringe på telefon 70 210 220 og få professionel rådgivning til at finde det rette behandlingstilbud og få professionel hjælp til at ændre dit forbrug.

Telefonen er åben:

Mandag: 08.00-12.00 og 15.00-18.00  
Tirsdag: 08.00-12.00  
Onsdag: 08.00-12.00

Torsdag: 08.00-12.00 og 15.00-18.00

Fredag: 08.00-12.00.

## KONTAKT

### Rusmiddelbehandling Hørsholmsgade

Hørsholmsgade 20

2200 København N

Telefon 33 17 80 40

### Rusmiddelbehandling Nyropsgade

Nyropsgade 7, 2. sal

1602 København V

Telefon 33 17 33 16

### Rusmiddelbehandling Spaniensgade

Spaniensgade 25

2300 København S

Telefon 33 17 86 00

### [Rusmiddelbehandling København \(kk.dk\)](#)

## Forebyggende hjemmebesøg

**Du får som minimum tilbudt et forebyggende hjemmebesøg, i det år du fylder enten 75 eller 80 år.**

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
- 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.

### Om tilbuddet

Du bliver tilbudt en samtale i dit hjem med en forebyggelseskonsulent, eller du kan deltage i et informationsmøde sammen med andre. Begge tilbud har fokus på emner, der har betydning for din dagligdag, dit helbred og din trivsel.

### Samtale i hjemmet eller informationsmøde

→ **Informationsmøde**

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**

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.

## **PRAKTISKE OPLYSNINGER**

### **Sådan får du tilbuddet**

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**

### Forebyggelsesteam Amager

Sundparken 17  
Telefon 33 66 33 66

### Forebyggelsesteam Bispebjerg og Nørrebro

Fensmarkgade 65  
Telefon 35 30 26 00

### Forebyggelsesteam Vanløse, Brønshøj og Husum

Telefon 35 30 46 50

### Forebyggelsesteam Indre By og Østerbro

Telefon 35 30 30 30

### Forebyggelsesteam Valby, Kgs. Enghave og Vesterbro

Telefon 33 66 33 66

## **Tryghed i eget hjem**

**Vi vil som kommune gerne støtte dig, så du kan klare så meget som muligt selv og selv bestemme over din hverdag. Du eller dine pårørende kan henvende jer til visitationen for at få hjælp til at finde den rette tryghedsløsning.**

Er du tryk i hverdagen? Oplevelsen af tryghed er forskellig fra person til person. Hvis du føler dig tryk i dit hjem, er der større chance for, at du kan blive boende, så længe du ønsker.

Tryghed kan handle om:

- at du kan klare dig selv

- at du har adgang til akut hjælp
- at du har et socialt netværk og kontakt til fx familie og andre nære relationer.

## **KONTAKT**

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

# Sygdom

[Link til Sygdom på kk.dk](#)

**Vi har tilbud om sygepleje både ved akut og kronisk sygdom. Har du fx astma, diabetes eller KOL? Så kan vi give dig viden om din situation og hjælpe dig til et bedre liv med din sygdom.**

## Kommunal sygepleje

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

Sygepleje foregår som udgangspunkt i en af kommunens sygeplejeklinikker. Det er midlertidig hjælp til selvhjælp, til du helt eller delvist kan klare dig selv.

I sygeplejeklinikken foregår sygeplejen i professionelle omgivelser med et højt hygiejnisk og fagligt niveau, og du vil ofte møde det samme personale fra gang til gang. Vi har sygeplejeklinikker i hele byen, og du kan få sygepleje i den klinik, du ønsker. Du aftaler fra gang til gang et tidspunkt for næste besøg, der passer dig.

Sygeplejeklinikkerne er typisk åbent i dagtimerne på hverdage. Se film om sygeplejeklinikker og oversigt over klinikker længere nede på siden.

Du kan fx få hjælp til selv at kunne:

- dryppe dine øjne
- håndtere din medicin
- tage kompressionsstrømper på og af
- klare kateter- eller stomipleje.

Kommunal sygepleje kan også foregå som skærmbesøg i dit eget hjem eller i særlige tilfælde ved, at en sygeplejerske eller social- og sundhedsassistent kommer hjem til dig.

[Læs mere om skærmbesøg \(hjemmeplejetilældre.kk.dk\)](#)

Den kommunale sygepleje vil løbende vurdere dit behov. Det er din sygdom og din situation, der er afgørende for, hvor længe og hvordan du får hjælp.

Sygeplejen vil sammen med dig planlægge dit sygeplejeforløb med fokus på, at du får:

- Vejledning, oplæring eller hjælpemidler, så du kan klare mest muligt selv, så længe som muligt
- Støtte til at mestre din sygdom
- Hjælp til at inddrage dit netværk, så de kan hjælpe og støtte dig.

Hvis du har brug for hjælp til at få doseret din medicin, er dosispakket medicin fra apoteket førstevalg.

### Sygepleje omfatter

- Pleje og behandling samt rådgivning, vejledning og oplæring
- Hjælp til koordinering af undersøgelse og behandling
- Hjælp til dosispakket medicin og anden medicin håndtering
- Pleje og omsorg til alvorligt syge og døende samt støtte til pårørende, såvel børn som voksne
- Orientering om kommunens tilbud.

### Søg om sygepleje

Du kan få sygepleje efter henvisning fra egen læge, vagtlæge, hospital, hjemmepleje eller plejehjem. Du kan også selv henvende dig til visitationen.

> [Kontakt Visitationen](#)



## PRAKTISKE OPLYSNINGER

### PRIS (2024)

Kommunal sygepleje er gratis, men du betaler som udgangspunkt selv for medicin, levering af medicin og særlige sygeplejeartikler.

### STED

Foregår som udgangspunkt i en sygeplejeklinik. Se oversigt over klinikker nedenfor. Kommunal sygepleje kan også foregå som skærmbesøg i dit eget hjem eller i særlige tilfælde ved, at en sygeplejerske eller social- og sundhedsassistent kommer hjem til dig.

[Læs mere om skærmbesøg \(hjemmeplejetilaeldre.kk.dk\)](https://www.kk.dk/tilbud/pleje/hjemmepleje)

### Transport

Du skal selv sørge for transport til og fra klinikken. Hvis du har flextrafik, kan du benytte denne løsning.

[Læs mere om Flextrafik](#)

### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Sundhedsloven §138. Opstart af indsats: Du starter efter behov. Har du akut behov starter indsatsen straks.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

### Borgerbooking

Er du tilknyttet en sygeplejeklinik på listen herunder, kan du benytte selvbetjeningsløsningen Borgerbooking. Her kan du skrive beskeder til klinikken og aflyse aftaler.

[Lær mere om Borgerbooking i Københavns Kommune](#)

## Sygeplejeklinikker – adresser og telefonnumre

Film om sygeplejeklinikker: [Sygeplejeklinikker i Københavns Kommune - Video.kk.dk](#)

→ **Amager**

#### Sygeplejeklinik Amager

Hans Bogbinders Allé 3, indgang 7  
2300 København S  
Telefon: 35 30 23 00

#### Sygeplejeklinik Sundparken

Sundparken 17  
2300 København S  
Telefon: 35 30 23 00

#### Sygeplejeklinik Ørestad Plejecenter

Asger Jorns Allé 5  
2300 København S  
Telefon: 35 30 23 00

→ **Bispebjerg**

Sygeplejeklinik Dortheagården

Frederiksborgvej 77  
2400 København NV  
Telefon: 26 89 51 82

Sygeplejeklinik Utterslevgård

Utterslevgård 20  
2400 København NV  
Telefon: 30 46 15 96

→ **Brønshøj-Husum**

Sygeplejeklinik Brønshøj/Husum

Husum Vænge 13, 2 sal  
2700 Brønshøj  
Telefon: 21 33 33 41

→ **Christianshavn**

Sygeplejeklinik Christianshavn

Voldboligerne 1, st.  
1426 København  
Telefon: 24 22 58 72 og 24 25 99 12

→ **Indre By**

Sygeplejeklinik Indre By

Rosengade 3  
1309 København K  
Telefon: 27 10 20 30

→ **Nørrebro**

Sygeplejeklinik Guldbergs Have

Guldbergs Have 19, 1. sal  
2200 København N  
Telefon: 40 48 51 63

Sygeplejeklinik Mimersgade

Mimersgade 39-41  
2200 København N  
Telefon: 20 22 12 53 og 20 22 15 31

→ **Sydhavnen**

Sygeplejeklinik Sydhavnen

Engholmen 64, st. tv.  
2450 København SV  
Telefon: 2713 2851

→ **Valby**

Sygeplejeklinik Langgadehus

Valby Langgade 97A  
2500 Valby  
Telefon: 82 56 17 80

→ **Vanløse**

Sygeplejeklinik Vanløse

Indertofte 10  
2720 Vanløse  
Telefon: 35 30 25 10 og 35 30 25 20

→ **Vesterbro**

Sygeplejeklinik Vesterbro/Kgs. Enghave

Vesterbrogade 121  
1620 København V  
Telefon: 82 20 52 72

→ **Østerbro**

Sygeplejeklinik Sundhedshus Østerbro

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

## Hjemmeplejen/Sygeplejen

[Find kontaktoplysninger på Hjemmeplejen/Sygeplejen](#)

### KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Kræft

**Du og dine pårørende kan få støtte og rådgivning til at håndtere hverdagen med kræft. Du får også mulighed for at møde andre, der lever med kræft og udveksle erfaringer.**

Du får som det første tilbudt en personlig samtale med en kontaktperson, 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, hvor du får støtte, viden og redskaber til at håndtere livet og hverdagen med kræft
- Træning på hold
- Forløb i naturen
- Kostvejledning
- Socialrådgivning
- Samtaler med en rådgiver, der kan støtte, rådgive og vejlede dig og dine pårørende
- Ryge- og nikotinstop.

I nogle af centrets tilbud kan dine pårørende deltage sammen med dig. Centret har også tilbud særligt til pårørende og efterladte.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

### STED

Center for Kræft og Sundhed København

[Læs mere om centret \(kraeft.kk.dk\)](http://kraeft.kk.dk)

### HENVISNING

Din egen læge eller hospitalet kan henvise dig.

#### Center for Kræft og Sundhed

Læs mere om tilbud og aktiviteter i Center for Kræft og Sundhed.

[Læs mere på kraeft.kk.dk](http://kraeft.kk.dk)

### KONTAKT

Center for Kræft og Sundhed København

Nørre Allé 45

2200 København N

Telefon 82 20 58 00

#### Åbningstider

Mandag	10:00 - 16:00
Tirsdag	10:00 - 16:00
Onsdag	10:00 - 16:00
Torsdag	10:00 - 16:00
Fredag	10:00 - 13:00

#### Telefontider

Mandag	09:30 - 15:00
Tirsdag	09:30 - 15:00
Onsdag	09:30 - 15:00
Torsdag	09:30 - 15:00
Fredag	09:30 - 13:00

## Diabetes

### Du kan få støtte og inspiration til at håndtere livet med type 2-diabetes.

Du får som det første tilbudt en samtale, hvor vi taler om det, der er vigtigt for dig, og du er selv med til at sammensætte dit forløb. Du får også mulighed for at møde andre med samme sygdom og udveksle erfaringer. Det er også muligt at afholde samtaler over video.

Dit forløb kan bestå af:

- Undervisning, hvor du kan få støtte, viden og redskaber til at håndtere livet og hverdagen med diabetes
- Træning på hold
- Kostvejledning og madlavning
- Ryge – og nikotinstop
- Samtale om alkohol.

Du kan deltage i aktiviteterne enten på Vesterbro eller i Tingbjerg.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

### STED

Center for Diabetes og Hjertesygdomme.

### HENVISNING

Din egen læge eller hospitalet kan henvise dig.

[Læs mere om tilbuddet på diabetes-hjerte.kk.dk](https://www.kk.dk/diabetes-hjerte)

### KONTAKT

Center for Diabetes og Hjertesygdomme

Vesterbrogade 121, 3. sal

1620 København V

Telefon 35 30 24 00

#### Telefontider

Mandag 08:00 - 14:00

Tirsdag 08:00 - 14:00

Onsdag 08:00 - 14:00

Torsdag 08:00 - 14:00

Fredag 08:00 - 12:00

Center for Diabetes og Hjertesygdomme, Tingbjerg

Virkefeltet 17, 2. sal

2700 Brønshøj

## Hjertesygdomme

Du kan få støtte og inspiration til at håndtere livet med hjertesygdom.

Du får som det første tilbudt en samtale, hvor vi taler om det, der er vigtigt for dig, og du er selv med til at sammensætte dit forløb. Du får også mulighed for at møde andre med samme sygdom og udveksle erfaringer. Det er også muligt at afholde samtaler over video.

Dit forløb kan bestå af:

- Undervisning, hvor du kan få støtte, viden og redskaber til at håndtere livet og hverdagen med hjertesygdom
- Træning på hold
- Kostvejledning og madlavning
- Ryge- og nikotinstop
- Samtale om alkohol.

Du kan deltage i aktiviteterne enten på Vesterbro eller i Tingbjerg.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

### STED

Center for Diabetes og Hjertesygdomme.

### HENVISNING

Din egen læge eller hospitalet kan henvise dig.

[Læs mere om tilbuddet på diabetes-hjerte.kk.dk](http://laes.mere.om.tilbuddet.pa.diabetes-hjerte.kk.dk)

## KONTAKT

### Center for Diabetes og Hjertesygdomme

Vesterbrogade 121  
1620 København V  
Telefon 35 30 24 00

#### Telefontider

Mandag	08:00 - 14:00
Tirsdag	08:00 - 14:00
Onsdag	08:00 - 14:00
Torsdag	08:00 - 14:00
Fredag	08:00 - 12:00

### Center for Diabetes og Hjertesygdomme, Tingbjerg

Virkefeltet 17, 2. sal  
2700 Brønshøj

## KOL

Du kan få støtte og inspiration til at håndtere livet med KOL.

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

Dit forløb kan bestå af:

- Undervisning, hvor du kan få støtte, viden og redskaber til at håndtere livet og hverdagen med KOL
- Træning på hold
- Kostvejledning og madlavning
- Ryge- og nikotinstop
- Samtale om alkohol.

Du kan også få et telemedicinsk tilbud, hvor du holder øje med din sygdom derhjemme og er i løbende kontakt med en sygeplejerske, der følger op på dine målinger, og hvordan du har det.

Du kan deltage i aktiviteterne enten på Østerbro eller i Tingbjerg.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

### STED

Center for Lungesygdomme

### Henvisning

Din egen læge eller hospitalet kan henvise dig.

## KONTAKT

Center for Lungesygdomme  
Randersgade 60

2100 København Ø  
Telefon 35 30 32 10

#### Telefontider

Mandag	08:00 - 12:00
Tirsdag	08:00 - 12:00
Onsdag	08:00 - 12:00
Torsdag	08:00 - 12:00
Fredag	08:00 - 12:00

#### Center for Lungesygdomme, Tingbjerg

Virkefeltet 17, 2. sal  
2700 Brønshøj

## Astma

### Et tilbud om støtte og inspiration til at håndtere livet og hverdagen med astma.

Med tilbuddet får du mulighed for at møde andre med samme sygdom og udveksle erfaringer. Du deltager i et gruppeforløb og tilbydes individuelle samtaler, hvor vi taler om det, der er vigtigt for dig.

Dit forløb kan bestå af:

- Undervisning hvor du kan få støtte, viden og redskaber til at håndtere livet og hverdagen med astma
- Motionsvejledning
- Kostvejledning
- Ryge-og nikotinstop.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

#### STED

Center for Lungesygdomme

#### HENVISNING

Din egen læge eller hospitalet kan henvise dig.

Du har også mulighed for at kontakte centret direkte.

[Læs mere om tilbuddet på lungesygdomme.kk.dk](http://laes.mere.om.tilbuddet.pa.lungesygdomme.kk.dk)

#### KONTAKT

#### Center for Lungesygdomme

Randersgade 60  
2100 København Ø  
Telefon 35 30 32 10

#### Telefontider

Mandag	08:00 - 12:00
Tirsdag	08:00 - 12:00
Onsdag	08:00 - 12:00
Torsdag	08:00 - 12:00
Fredag	08:00 - 12:00

## Strakspakke ved hastigt fremadskridende sygdom

Har du netop fået konstateret en hastigt fremadskridende sygdom som fx ALS og Creutzfeldt-Jakobs sygdom, kan du få en strakspakke.

Der skal som udgangspunkt være tale om en særligt sjælden sygdom.

Du kan frit sammensætte en pakke med:

- Støtte til personlig pleje
- Praktisk støtte
- Ledsagelse
- Hjælpe midler
- Mindre boligændring.

Du kan max få 41.022 kr. pr. sygdomsforløb. Visitator vil sammen med dig aftale, hvordan hjælpen kan sammensættes.

Du kan få mere vejledning via link nedenfor. Du er også velkommen til at kontakte visitationen for yderligere vejledning.

### SØG OM STRAKSPAKKE

> [Kontakt Visitationen](#)

### Praktiske oplysninger

#### Frit valg og selvudpeget hjælper

Serviceovens bestemmelser om frit valg af leverandør efter § 91 samt bestemmelsen om selvudpeget hjælper efter § 94 gælder også for borgere, som får hjælp og støtte efter § 117a.

#### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Serviceoven § 117a

Tidsfrist for afgørelse og iværksættelse af indsats: Hjælpen igangsættes med det samme.

Diverse gældende regler ift. byggeri, brandsikkerhed m.v. skal overholdes, når du får hjælp til indretning af boligen.

[Vejledning om hjælp og støtte til borgere med en hastigt fremadskridende sygdom...](#)



# Demens

[Link til Demens på kk.dk](#)

**Har du demens eller symptomer på demens, har vi en række tilbud til dig og dine pårørende. Der er også særlige aktivitetscentre og plejeboliger for københavnere med demens.**

## Støtte til demensudredning

Vi støtter københavnere, der viser tegn på demens, og som har behov for motivation og hjælp til at gennemføre et udredningsforløb.

Tilbuddet er målrettet dig, der enten ikke har ressourcer til at gennemføre et udredningsforløb alene eller ikke har netværk til at støtte under forløbet.

Vores demenssygeplejersker kan rådgive og støtte både før, under og efter udredningen. Tilbuddet kan blandt andet bestå af:

- Indledende besøg i hjemmet, hvis du eller dine pårørende har mistanke om demens
- At blive fulgt til aftaler med egen læge eller i hukommelsesklinikken
- Støtte til koordinering af aftaler og opfølgning med egen læge og hukommelsesklinikken.

### SÅDAN KONTAKTER DU OS

Du eller dine pårørende, kan henvende jer til Center for Demens – Træning og Rådgivning på telefon 23 81 75 75.

Din praktiserende læge kan også henvise til tilbuddet.

### TILBUD TIL ALLE

Se vores fælles tilbud til dig med demens og dine pårørende. Fx kan du besøge vores inspirationslejlighed eller deltage på vores aftenhøjskole.

Se vores tilbud [Vores tilbud | Center for Demens \(kk.dk\)](#)

# Demens

**Har du demens eller symptomer på demens, har vi en række tilbud til dig og dine pårørende. Få et overblik på denne side.**

Du og dine pårørende kan blandt andet:

- Få råd og vejledning til at leve med en demenssygdom
- Deltage i pårørendegrupper og netværk
- Søge om aflastningstilbud, aktivitetstilbud og boliger.

Nogle tilbud foregår i Center for Demens, mens andre tilbud foregår andre steder i kommunen.

### Tilbud i Center for Demens

Center for Demens har en række tilbud til dig med demens og dine pårørende. Du kan blandt andet få støtte til demensudredning, træning og forskellige typer rådgivning.

[Find alle tilbud i Center for Demens \(demens.kk.dk\)](#)

### Aktivitetscentre, boliger og midlertidigt ophold

[Aktivitetscentre for dig med demens \(aktivsenior.kk.dk\)](#)

[Plejeboliger på demenscentre \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)

[Midlertidigt ophold for dig med demens](#)

### **Demenskoordinator**

Når du får en demensdiagnose, henviser hukommelsesklubben på hospitalet dig til kommunen, som tilbyder dig en demensforløbskoordinator.

En demensforløbskoordinator er din faste kontaktperson i kommunen og 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.

Koordinatoren kontakter dig for en indledende samtale. Derefter har I faste halvårslige samtaler.

### **Handicapkørsel (flextrafik)**

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 fritids- og sociale aktiviteter samt kørsel til og fra behandlingstilbud.

[Læs mere om handicapkørsel](#)

### **KONTAKT**

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## **Trænings- og rådgivningsforløb**

**Visiteret forløb med fysisk og kognitiv træning og rådgivning til dig, som er i den tidlige fase af en demenssygdom.**

Vi tilbyder et gruppebaseret forløb med fysisk og kognitiv træning og rådgivning til dig, som er i den tidlige fase af en demenssygdom. Forløbet varer 15 uger og foregår to gange om ugen i tre timer i en gruppe med syv andre deltagere. Vi træner kondition, balance og hukommelse.

I løbet af de 15 uger får du:

- viden om demenssygdomme
- information om kommunens tilbud
- vejledning i at leve et godt liv med demens.

Samtidig får du og dine pårørende mulighed for at møde andre, der også lever med en demenssygdom.

Du skal selv kunne komme til og fra centret, klare hårdere fysisk træning og have lyst til at gå på et hold med ligesindede.

### **TRANSPORT**

Du kan få visiteret kørsel, hvis det er vanskeligt for dig at komme til og fra centret.

### **HENVISNING**

Du skal visiteres til tilbuddet og bo i Københavns Kommune.

Kontakt din egen læge, hukommelsesklubben eller Visitation for Sundhed og Omsorg.

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## TILBUD TIL ALLE

Se vores fælles tilbud til dig med demens og dine pårørende. Fx kan du besøge vores inspirationslejlighed eller deltage på vores aftenhøjskole.

[Se vores tilbud](#)

## Rådgivning

Du kan få rådgivning over telefonen. Det kan både være socialfaglig eller demensfaglig rådgivning.

[Læs mere på demens.kk.dk](#)

## Midlertidigt ophold for dig med demens

Hvis du har demens, og din ægtefælle eller anden nær pårørende har brug for aflastning – fx hvis dine pårørende 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 midlertidigt ophold for dig med demens**

> [Kontakt Visitationen](#)

**Praktiske oplysninger**

**Pris (2024)**

Egenbetaling er på 148 kr. pr. døgn. Det dækker mad, leje og vask af linned

**Sted**

De midlertidige pladser til borgere med demens ligger på to af kommunens demenscentre:

- Plejecentret Hørgården på Amager ([boligertilaeldre.kk.dk](#))
- Pilehuset i Husum ([boligertilaeldre.kk.dk](#))

**KONTAKT**

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Aktivitetscentre for dig med demens

Find aktivitetscentre specielt rettet mod dig med demens.

Vi har en række aktivitetscentre for dig med demens. Her har medarbejderne særlige kompetencer i forhold til demens, så de kan tilrettelægge målrettede aktiviteter sammen med dig og sikre den rette støtte og omsorg.

Et af kommunens aktivitetstilbud er særligt målrettet yngre borgere under 65 år med demens.

**Aktivitetscentre for dig med demenssygdom**

- [Aalholmehjemmet Aktivitets- og Demenscenter \(Valby\)](#)
- [Aktivitetscenter Fælledgården \(Østerbro\)](#)

- [Aktivitetscenter Huset \(Nørrebro\)](#)
- [Højdevang Sogn Aktivitets- og Demenscenter \(Sydhavnen\)](#)
- [Pilehuset Aktivitetscenter \(Brønshøj\)](#)

### Hvad er et aktivitetscenter?

→ [Læs mere om aktivitetscentre](#)

## Demenscentre

**Har du demens, kan du søge om at få en bolig på et plejehjem, hvor medarbejderne har særlige kompetencer inden for demens.**

Vi har otte demenscentre, som er plejehjem med boliger særligt målrettet københavnere med demens. Boligerne ligger i mindre, overskuelige grupper.

På nogle af vores demenscentre bor der kun beboere med demens, mens der på andre centre også bor beboere uden en demenssygdom på andre afdelinger.

På demenscentrene har medarbejderne særlige kompetencer til at arbejde sammen med beboere med demens. Medarbejderne er bl.a. sundhedsfaglige medarbejdere, pædagoger og terapeuter.

Din lokale visitation vurderer, om du har behov for at bo på et demenscenter ud fra dit behov for støtte, omsorg og pleje. Ikke alle med demens har behov for at bo på et demenscenter.

Bemærk, at der ikke bliver udregnet ventetider for demenscentre, hvor der kun bor borgere med demens.

### Kort om vores demenscentre

→ **Bonderupgård**

For beboere med demens. På plejehjemmet bor der også beboere uden demens.

[Gå til Bonderupgårds hjemmeside](#)

→ **Bryggergården**

For beboere med en alkoholrelateret demenssygdom (aktiv eller ikke-aktiv alkoholiker). Beboerne skal have modtaget tilbud om lægelig udredning af demenssymptomer. Der skal så vidt muligt være stillet en diagnose. Som minimum skal der være udført lægelige undersøgelser, som udelukker anden sygdom.

[Gå til Bryggergårdens hjemmeside](#)

→ **Fælledgården**

For beboere med demens. På plejehjemmet bor der også beboere uden demens.

[Gå til Fælledgårdens hjemmeside](#)

→ **Højdevang Sogns Plejehjem**

For beboere med demens.

[Gå til Højdevang Sogns Plejehjems hjemmeside](#)

→ **Lindehusene**

For beboere under 65 år med demens.

[Gå til Lindehusenes hjemmeside](#)

→ **Pilehuset**

For beboere med demens. På plejehjemmet bor der også beboere uden demens.

For beboere med diagnosticeret frontotemporal demens eller symptomer svarende til en frontotemporal demens, som har været i minimum et halvt år, og hvor symptomerne forværres.

For beboere med en Huntington -sygdom, og hvor behovet for støtte ikke kan tilgodeses i eget hjem eller i en somatisk plejebolig – eller hvor Huntington Sygdom er den dominerende sygdom.

[Gå til Pilehusets hjemmeside](#)

→ **Rundskuedagens Plejecenter**

For beboere med en alkoholrelateret demenssygdom (aktiv eller ikke-aktiv alkoholiker). Beboerne skal have modtaget tilbud om lægelig udredning af demenssymptomer. Der skal så vidt muligt være stillet en diagnose. Som minimum skal der være udført lægelige undersøgelser, som udelukker anden sygdom.

På plejehjemmet bor der også beboere uden demens.

[Gå til Rundskuedagens Plejecenters hjemmeside](#)

→ **Aalholmehjemmet**

For beboere med demens.

[Gå til Aalholmehjemmets hjemmeside](#)

## **Find Københavns Kommunes 8 demenscentre**

→ [Find demenscentre](#)

## **Flere tilbud**

Har du demens eller symptomer på demens, har Københavns Kommune en række tilbud til dig og dine pårørende.

→ [Læs mere om kommunens tilbud \(kk.dk\)](#)

# Genoptræning

[Link til Genoptræning på kk.dk](#)

Vi har tilbud til dig med behov for genoptræning, for eksempel efter sygdom. Målet med genoptræning er, at du kan leve et så selvstændigt og aktivt liv som muligt.

## Genoptræning efter hospitalsophold

Du kan få genoptræning efter et ambulant forløb eller hospitalsophold, hvis hospitalet vurderer, at du har behov for genoptræning.

### Forløb

Din genoptræning starter med en individuel samtale, undersøgelse og vurdering med en fysio- eller ergoterapeut. Sammen finder I ud af, hvilken vejledning og genoptræning, der passer bedst til din situation.

Terapeuterne anvender forskellige tests til at måle, hvilken effekt du har af din genoptræning. Du kan derfor bl.a. blive bedt om at svare på nogle spørgsmål ved starten og slutningen af dit genoptræningsforløb.

### Et genoptræningsforløb kan bestå af:

- En indledende samtale, undersøgelse, vurdering og vejledning med udgangspunkt i din genoptræningsplan og dine genoptræningsbehov. Du aftaler med terapeuten, hvor ofte du skal gå til genoptræning.
- Mål for genoptræningsforløbet sættes af dig i samarbejde med din fysio- eller ergoterapeut og eventuelt dine pårørende. Målene vil typisk handle om, at du kan komme bedst mulig tilbage til din hverdag, og kan klare dine daglige gøremål som tidligere.
- Din genoptræning kan foregå som Digitalt Understøttet Genoptræning. Det vil sige, at du får et træningsprogram og udstyr til brug derhjemme, der kan hjælpe dig med at udføre øvelserne korrekt.
- Din genoptræning kan også foregå på hold, eller som individuel træning med din fysio- eller ergoterapeut. Din træning kan være suppleret med vejledning i og opfølgning på øvelser, du laver derhjemme.
- En afsluttende samtale. Du har en samtale med din fysio- eller ergoterapeut, hvor I evaluerer forløbet og aftaler en plan for, hvordan du kan fastholde og fortsætte træning andre steder.

## Praktiske oplysninger

### Sted

Din genoptræning foregår på et af følgende steder:

- Center for Genoptræning, hvis du bor hjemme
- Rehabiliteringscenter, hvis du efter udskrivelse fra hospital midlertidigt opholder dig på et af kommunens rehabiliteringscentre
- Neurorehabilitering – Kbh, hvis du har et lægefagligt behov for genoptræning og/eller rehabilitering efter en erhvervet hjerneskade eller andre neurologiske lidelser
- Plejehjemmet, hvis du bor i plejebolig.

I nogle tilfælde vil du blive tilbudt genoptræning på ét specifikt genoptræningscenter:

- Genoptræning efter skader i underarm/hånd/fingre i Center for Genoptræning - Østerbro
- Genoptræning efter skader i ryg og nakke i Center for Genoptræning - Nørrebro
- Genoptræning i forbindelse med amputation eller gynækologi i Center for Genoptræning - Vanløse.

Kontakt til og oversigt over genoptrænings- og rehabiliteringscentre i Københavns Kommune

### Henvisning

Du får udleveret en genoptræningsplan, når du bliver udskrevet efter indlæggelse på hospital. Planen sendes også til din praktiserende læge og til Genoptræning København (se kontaktinformationer nederst på siden).

Genoptræning København tilbyder dig genoptræning i et af kommunens genoptræningscentre alt efter dine behov og din bopæl.

Du modtager et brev i Digital Post fra genoptræningscentret om mødetid og -sted. Hvis du er fritaget fra Digital Post, vil du i stedet modtage et brev.

### Transport

Det er hospitalet, der vurderer, om du har behov for gratis kørsel i forbindelse med din første træningssamtale. Dit behov vil herefter løbende blive vurderet af din fysio- eller ergoterapeut i kommunen. Din terapeut vil sørge for at bestille kørsel til genoptræningen.

Ved kørsel skal du være klar til at blive hentet 1 ½ time før din planlagte træning, og du kan komme til at vente op til 1 ½ time på at blive kørt hjem efter træning. Genoptræningscentrene benytter flextrafik.

Der er i visse tilfælde mulighed for at få befordringsgodtgørelse for de udgifter, du har i forbindelse med transport til og fra genoptræningscentret. [Læs mere om mulighederne for befordringsgodtgørelse \(sundhed.dk\)](#)

Du kan søge om befordringsgodtgørelse ved at kontakte Genoptræning København via 'Skriv sikkert til os (borger)'. Se kontaktoplysninger nederst på denne side.

### Tolk

Der er mulighed for at få tolk.

### Frit valg

Du kan vælge at gå til genoptræning i en anden kommune end København, hvis den anden kommune har plads. Hvis du ønsker at benytte dig af dette, skal du kontakte Genoptræning København, som vil oplyse dig om dine muligheder.

### SAGSBEHANDLINGSFRISTER

Lovgivning: Sundhedsloven §140

Opstart af indsats: **Inden for 7 kalenderdage.** Henvisning sker via hospitalet.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune.](#)

### KONTAKT

#### Genoptræning København

Borups Allé 41  
2200 København N  
Telefon 35 30 35 60

#### Telefontider

Mandag	13:00 - 14:00 10:00 - 11:30
Tirsdag	13:00 - 14:00 10:00 - 11:30
Onsdag	13:00 - 14:00 10:00 - 11:30
Torsdag	13:00 - 14:00 10:00 - 11:30
Fredag	10:00 - 11:30

## Genoptræning uden hospitalsophold

Du kan få genoptræning, hvis du har haft et sygdomsforløb, som har svækket din fysiske funktion, uden at du har været indlagt på et hospital.

Hvis du har været udsat for en ulykke eller sygdomsforløb, som har svækket dine fysiske funktioner væsentligt, og du i den forbindelse ikke har været indlagt på et hospital, kan du få hjælp til genoptræning af din funktionsevne så du igen bliver i stand til at klare flere ting selv.

Anmodning om genoptræning kan komme fra dig selv, din læge, hjemmehjælpen eller andre.

Genoptræning bevilges ud fra en konkret og individuel vurdering af en visitator. Det er gratis at få bevilget et genoptræningsforløb.

### **Forløb**

Din genoptræning starter med en individuel samtale, undersøgelse og vurdering med en fysio- eller ergoterapeut. Sammen finder I ud af, hvilken vejledning og genoptræning, der passer bedst til din situation.

Terapeuterne anvender forskellige tests til at måle, hvilken effekt du har af din genoptræning. Du kan derfor bl.a. blive bedt om at svare på nogle spørgsmål ved starten og slutningen af dit genoptræningsforløb.

### **Et genoptræningsforløb kan bestå af:**

- En indledende samtale, undersøgelse, vurdering og vejledning med udgangspunkt i din genoptræningsplan og dine genoptræningsbehov. Du aftaler med terapeuten, hvor ofte du skal gå til genoptræning.
- Mål for genoptræningsforløbet sættes af dig i samarbejde med din fysio- eller ergoterapeut og eventuelt dine pårørende. Målene vil typisk handle om, at du kan komme bedst mulig tilbage til din hverdag, og kan klare dine daglige gøremål som tidligere.
- Din genoptræning kan foregå som Digitalt Understøttet Genoptræning. Det vil sige, at du får et træningsprogram og udstyr til brug derhjemme, der kan hjælpe dig med at udføre øvelserne korrekt.
- Din genoptræning kan også foregå på hold, eller som individuel træning med din fysio- eller ergoterapeut. Din træning kan være suppleret med vejledning i og opfølgning på øvelser, du laver derhjemme.
- En afsluttende samtale. Du har en samtale med din fysio- eller ergoterapeut, hvor I evaluerer forløbet og aftaler en plan for, hvordan du kan fastholde og fortsætte træning andre steder.

### **Søg om tilbuddet (for dig under 65)**

For at vurdere dit behov for genoptræning, skal du, din sagsbehandler, din praktiserende læge eller dine pårørende kontakte Hjemmeplejevisitationen. Hvis du bor på botilbud, skal du kontakte personalet, hvor du bor.

[Kontakt Hjemmeplejevisitationen](#)

### **Søg om tilbuddet (for dig, der er 65 år eller ældre)**

For at vurdere dit behov for genoptræning, skal du, din praktiserende læge, hjemmehjælpen eller dine pårørende kontakte visitationen. Hvis du bor på plejehjem, skal du kontakte personalet, hvor du bor.

[Kontakt Visitationen](#)

## **Praktiske oplysninger**

### **Sted**

Træningen kan foregå på et af kommunens genoptræningscentre, rehabiliteringscentre, plejehjem eller eventuelt i dit eget hjem.

[Kontakt til og oversigt over genoptrænings- og rehabiliteringscentre i Københavns Kommune](#)

### **Transport**

På baggrund af en individuel vurdering kan du eventuelt få bevilget kørsel.

### **Svar på din ansøgning**



Din henvendelse bliver behandlet indenfor 14 dage, og vi sender afgørelsen til dig via Digital Post eller pr. brev, hvis du er fritaget fra Digital Post.

### **Sagsbehandlingsfrister**

Lovgivning: Serviceloven §86

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Inden for to uger.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

## **Tilbud til dig med en ryglidelse**

### **Tilbud om træning og rådgivning til dig med ryglidelser.**

Du kan få træning og rådgivning, hvis du er over 18 år og lægefagligt færdigudredt med en lænde-, bryst- eller nakkerelateret ryglidelse.

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.

### **Praktiske oplysninger**

#### **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 oversigt over genoptrænings- og rehabiliteringscentre i Københavns Kommune](#)

### **KONTAKT**

Center for Genoptræning - Nørrebro

Mimersgade 41

2200 København N

Telefon 35 30 25 30

#### Telefontider

Mandag 08:00 - 13:00

Tirsdag 08:00 - 13:00

Onsdag 08:00 - 13:00

Torsdag 08:00 - 13:00

Fredag 08:00 - 13:00

## Tilbud til dig med slidgigt i knæ eller hofte (artrose)

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 tilrettelægges individuelt, og består af information, undervisning og et intensivt træningsprogram. Det kræver, at du selv gør en indsats og træner derhjemme. Et træningsforløb varer ca. otte uger.

### Praktiske oplysninger

#### Pris (2024)

Tilbuddet er gratis.

#### Sted

Et af Københavns Kommunes genoptræningscentre.

[Se oversigt over genoptrænings- og rehabiliteringscentre i Københavns Kommune](#)

#### Henvi sning

Din egen læge kan henvise.

#### Transport

Der tilbydes ikke transport til tilbuddet.

#### Tolk

Der tilbydes tolkebistand til forløbet.

### KONTAKT

#### Genoptræning København

Borups Allé 41

2200 København N

Telefon 35 30 35 60

#### Telefontider

Mandag	13:00 - 14:00 10:00 - 11:30
Tirsdag	13:00 - 14:00 10:00 - 11:30
Onsdag	13:00 - 14:00 10:00 - 11:30
Torsdag	13:00 - 14:00 10:00 - 11:30
Fredag	10:00 - 11:30

## Hjernes kade

Hvis din hjernes kade påvirker din hverdag, kan du få støtte og hjælp fra kommunen. Her kan du læse om vores tilbud til dig, der har en hjernes kade eller er pårørende.

**Når du skal udskrives fra hospitalet efter en hjernes kade, arbejder hospitalet, kommunen og din egen læge sammen om dit videre forløb.**

Når du er klar til at blive udskrevet, laver hospitalet en plejeforløbsplan og/eller en genoptræningsplan, der blandt andet indeholder oplysninger om dit hospitalsophold og følgerne efter din hjernes kade.

Planen skal kommunen og din praktiserende læge bruge i dit videre forløb.

Hospitalet, kommunen og din praktiserende læge kan dog kun dele information med hinanden om dit forløb, hvis du har givet samtykke til det.

### **Dit videre behandlingsforløb**

#### Genoptræning og rehabilitering i kommunen

I de fleste tilfælde vil du møde en medarbejder fra kommunen, mens du stadig er på hospitalet. Det vil enten være en hjerneskadekoordinator eller en visitator, der kommer til et møde med dig og eventuelt dine pårørende og de medarbejdere, der er omkring dig på hospitalet.

hjerneskadekoordinator eller visitator vil fortælle om forløbet efter udskrivelse fra hospitalet, og hvilke tilbud du vil kunne få gavn af fremadrettet i din rehabiliteringsforløb i kommunen. Det er vigtigt, at du og dine pårørende her byder ind med jeres viden og ønsker for det videre forløb.

Kommunen bestemmer, hvor du får genoptræningen. Dette afhænger af dine individuelle behov, og hvor specialiseret en indsats du har behov for i forhold til din skade.

Du vil afhængigt af dine behov enten få tilbudt et forløb på:

- Kommunens eget rehabiliteringscenter, Neurorehabilitering - Kbh, der har samlet kommunal genoptræning til personer, som har fået en hjerneskade
- Et af kommunens midlertidige døgnophold eller træningscentre
- Et regionalt specialhospital.

Der er ventetidsgaranti på kommunal genoptræning på syv kalenderdage, fra genoptræningsplanen er sendt fra hospitalet, til du begynder din genoptræning.

#### Behandling via praktiserende læge

Når du er blevet udskrevet fra hospitalet, er din praktiserende læge nøgleperson, hvis du skulle få brug for mere lægefaglig behandling - som for eksempel at henvise dig til for psykolog eller vederlagsfri fysioterapi, hvis du opfylder Sundhedsstyrelsens kriterier.

Hvis du kommer hjem at bo igen direkte efter, at du har været indlagt på hospitalet, står du selv for at kontakte din læge.

Hvis du skal bo på et døgnophold i en midlertidig periode, vil personalet på døgnopholdet sikre kontakten til din praktiserende læge. De kontakter dog kun din læge, hvis der opstår et behov, og hvis du giver samtykke til det.

### **Visuelt overblik over et typisk forløb**

Her kan du se en visuel forklaring af et typisk hjerneskadeforløb. Fra du forlader hospitalet, og til du vender tilbage til en selvstændig hverdag eller en hverdag med den hjælp, du har behov for.

### **Støtte til kørsel og transport**

Har du på grund af en erhvervet hjerneskade fået svært ved at bruge private eller offentlige transportmidler, har du mulighed for at søge om Flextrafik eller støtte til handicapbil.

Du har også mulighed for at søge om ledsagelse ved kørsel, handicapparkeringskort og andet.

[Læs mere om dine muligheder for støtte til kørsel og transport](#)

### **Kurts forløb efter en hjerneskade**

I 2014 blev Kurts liv forandret. Han faldt ned af trappen og fik kraniebrud og en hjerneskade. Efter Kurt havde været på hospitalet, blev han udskrevet og begyndte i et rehabiliteringsforløb i Københavns Kommune.

[Sådan var Kurts forløb, efter han fik en hjerneskade](#)

## Få støtte af en Hjerneskadekoordinator

Hvis du har fået en svær hjerneskade, kan du og dine pårørende få støtte, rådgivning og hjælp til dit forløb.

[Læs mere om Hjerneskadekoordinatoren](#)

## Inkontinens

Har du svært ved at holde på vand, luft eller afføring? Så har vi en række tilbud, der kan hjælpe dig. Alle kan deltage i online forløb derhjemme. Er du over 65 år kan du desuden få undervisning sammen med andre eller individuel rådgivning.

### Om inkontinens

→ [Bliv klogere på inkontinens, test dig selv og find styrkende øvelser.](#)

### Uddannelse: viden og øvelser

→ [Få undervisning sammen med andre og afhjælp din inkontinens.](#)

### Inkontinensvurdering

→ [Få hjælp til at finde ud af, hvad din inkontinens skyldes.](#)

### Hold på vandet

→ [Et online kursus for kvinder, der oplever uønsket tissetrang eller lækker ved nys, grin, hoste og aktiviteter.](#)

### Hold tæt mand

→ [Et online kursus for mænd, der oplever det svært at komme af med vandet, drypper efter toiletbesøg, eller oplever uønsket tissetrang.](#)

### Sund tarm

→ [Et onlinekursus for dig, der døjer med forstoppelse, diarre eller ufrivillig afføring. På dette online kursus får du redskaber til at gøre noget ved det.](#)

## Vedligeholdende træning til dig, der er 65 år eller ældre

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 som indkøb, støvsugning osv. Træningen kan også hjælpe dig med at komme til kræfter efter sygdom.

Den vedligeholdende træning foregår almindeligvis på de kommunale aktivitetscentre. Her er træningen tilpasset dig, men du træner på hold sammen med andre. Hvis du er visiteret, kan du udover den vedligeholdende træning deltage i aktivitetscentrets øvrige tilbud.

### Sådan søger du om vedligeholdende træning

Du, din praktiserende læge eller dine pårørende skal kontakte Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

### Praktiske oplysninger

#### Pris (2024)

Træning er gratis.

Kørsel koster 203 kr. pr. måned.

### **Transport**

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

### **Sted**

Vedligeholdende træning finder sted på aktivitetscentre.

[Læs mere om aktivitetscentre og find adresser \(aktiv.kk.dk\)](http://aktiv.kk.dk)

### **Sagsbehandlingsfrister**

Lovgivning: Serviceloven §86

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage

Opstart af indsats: Opstart, når borger er parat

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

# Hjælpemidler og transport

[Link til Hjælpemidler og transport på kk.dk](#)

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

## Kvikservice: Bevilling af hjælpemidler til dig, der er fyldt 65 år

I Hjælpemiddelcentrets Kvikservice er der hurtig sagsbehandling af ansøgninger om udvalgte hjælpemidler for dig, der er 65 år eller ældre.

Henvend dig i Kvikservice, hvis du vil ansøge om en rollator, transportkørestol, albuestok, badebænk eller andre mindre hjælpemidler.

I Kvikservice skal du møde op og søge om hjælpemidler, afprøve dem og få dem med hjem samme dag. I Kvikservice kan du også få repareret dine hjælpemidler, mens du venter.

Du møder op uden forudgående aftale.

### Find åbningstider og læs mere om Kvikservice

→ [Kvikservice til dig, der er 65 år eller ældre \(hjælpemidler.kk.dk\)](#)

### Er du under 65 år?

→ [Kvikservice til dig under 65 år, Borgercenter Handicap](#)

### KONTAKT

Hjælpemiddelcentret  
Hans Knudsens Plads 3  
2100 København Ø  
Telefon 70 80 82 14

### Åbningstid

Mandag-fredag kl. 10 –14

## Tekniske hjælpemidler og boligændringer til ældre

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

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

- Rollator
- Badetaburet
- Kørestol
- Toiletforhøjer.

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

- Opsætning af gelænder i trappeopgang
- Fjernelse af dørtrin i bolig
- Automatisk døråbner.

## Søg om tekniske hjælpemidler og boligændringer

Søger du om rollator, transportkørestol, albuestok, badebænk eller andre mindre hjælpemidler, skal du henvende dig i Hjælpemiddelcentrets Kvikservice. Kontakt Visitation for Sundhed og Omsorg, hvis du søger om andre typer af tekniske hjælpemidler eller boligændringer.

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Praktiske oplysninger

### Pris (2024)

Du skal ikke betale noget, når du får bevilget hjælpemidler og boligændringer.

### Frit valg af leverandør

Har du fået bevilget tekniske hjælpemidler eller boligændringer, kan du enten vælge at benytte kommunens tilbud eller benytte retten til frit valg af leverandør.

→ [Læs mere om frit valg af tekniske hjælpemidler \(hjælpemidler.kk.dk\)](#)

→ [Læs mere om frit valg af boligændringer \(hjælpemidler.kk.dk\)](#)

### Sagsbehandlingsfrister (tekniske hjælpemidler)

Lovgivning: Serviceloven §112

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid.

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: 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.

### Sagsbehandlingsfrister (boligændring)

Lovgivning: Serviceloven §116

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid.

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Det afhænger af, hvad der skal ændres.

[Læs mere om, hvordan vi behandler din sag \(hjælpemidler.kk.dk\)](#)

### Mere om hjælpemidler til ældre

På [hjælpemidler.kk.dk](#) kan du læse mere om tekniske hjælpemidler og boligændring og få et fuldt overblik over dine muligheder, hvis du er 65 år eller ældre. Læs blandt andet om afprøvning og reparation og se instruktionsfilm om hjælpemidler.

[Læs mere om tekniske hjælpemidler \(hjælpemidler.kk.dk\)](#)

[Læs mere om boligindretning/boligændringer \(hjælpemidler.kk.dk\)](#)

[Få et fuldt overblik over hjælpemidler til ældre \(hjælpemidler.kk.dk\)](#)

## KONTAKT

[Visitation for Sundhed og Omsorg | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

## Forbrugsgoder til ældre

Du kan søge om at få tilskud til forbrugsgoder, som kan hjælpe dig i hverdagen, hvis du har en varigt nedsat funktionsevne.

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.

### Søg om forbrugsgoder til ældre

Kontakt Visitation for Sundhed og Omsorg.

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Praktiske oplysninger

### Pris (2024)

Når du får bevilliget forbrugsgoder, betaler kommunen som udgangspunkt et tilskud på 50 procent af prisen.

### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Serviceloven §113

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid.

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Det afhænger af, hvad du søger om.

[Læs mere om, hvordan vi behandler din sag \(hjælpemidler.kk.dk\)](#)

## KONTAKT

[Visitation for Sundhed og Omsorg | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

## Personlige hjælpemidler til ældre

Du kan få bevilget personlige hjælpemidler, hvis du har en varig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, og hvis hjælpemidlet i væsentlig grad kan lette din hverdag.

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

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

Personlige hjælpemidler kan også være engangshjælpemidler som fx:

- Katetre
- Bleer.

### Søg om personlige hjælpemidler

Er du 65 år eller ældre, skal du søge om personlige hjælpemidler hos Hjælpemiddelcentret.

[Søg om Personlige hjælpemidler](#)

## Praktiske oplysninger

### Pris (2024)



Når du får bevilget personlige hjælpemidler, skal du ikke betale noget, hvis du vælger at benytte den leverandør, som kommunen har aftale med.

### Frit valg af leverandør

Når du har fået bevilget støtte til et personligt hjælpemiddel, kan du frit vælge, om du vil have hjælpemidlet fra Københavns Kommunes leverandør, eller om du selv vil finde en leverandør.

[Læs mere om frit valg af personlige hjælpemidler \(hjaelpemidler.kk.dk\)](http://hjaelpemidler.kk.dk)

### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Serviceloven §112

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid.

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Det afhænger af, hvad du søger om.

Hjælpemidler, der kræver særlig tilpasning eller levering, kan have en længere leveringstid.

[Læs mere om, hvordan vi behandler din sag \(hjaelpemidler.kk.dk\)](http://hjaelpemidler.kk.dk)

### Mere om hjælpemidler til ældre

På [hjaelpemidler.kk.dk](http://hjaelpemidler.kk.dk) kan du læse mere om personlige hjælpemidler og få et fuldt overblik over dine muligheder, hvis du er 65 år eller ældre. Læs blandt andet om afprøvning og reparation og find instruktionsfilm om hjælpemidler.

[Læs mere om personlige hjælpemidler \(hjaelpemidler.kk.dk\)](http://hjaelpemidler.kk.dk)

[Få et fuldt overblik over hjælpemidler til ældre \(hjaelpemidler.kk.dk\)](http://hjaelpemidler.kk.dk)

### KONTAKT

Hjælpemiddelcentret

Hans Knudsens Plads 3

2100 København Ø

### Telefon

Mandag – fredag 9:00 – 12:00

70 80 82 14 (tast 2)

## Handicapkørsel (Flextrafik)

**Du kan få handicapkørsel med Movia Flextrafik, hvis du er svært bevægelseshæmmet, har et omfattende synshandicap, en demensdiagnose eller erhvervet hjerneskade.**

Du kan søge om tilskud til handicapkørsel, hvis du er fyldt 18 år og opfylder mindst ét af disse kriterier:

- Du er bevægelseshæmmet af et svært fysisk handicap og kan derfor ikke bruge offentlige transportmidler
- Du har et omfattende synshandicap
- Du har en demensdiagnose
- Du har en erhvervet hjerneskade.

Kørselsordningen skal sikre, at du har mulighed for transport til i din fritid. Du kan anvende handicapkørselsordningen til fx:

- Besøg hos familie og venner
- Indkøb
- Tandlæge, læge, sygeplejeklinik eller hospital

- Kulturelle aktiviteter mv.

Når du skal til behandling hos en læge, tandlæge, fysioterapeut eller på hospitalet, skal du være opmærksom på, at du kun kan anvende handicapkørsel, hvis kørslen ikke dækkes af kommunen eller regionen under en anden ordning.

### **Søg om handicapkørsel**

Udfyld ansøgningsskemaerne fra boksen herunder.

Er du under 65 år, skal du sende ansøgningsskemaet til [Borgercenter Handicap](#).

Er du 65 år eller ældre, skal du sende ansøgningsskemaet til [Visitation for Sundhed og Omsorg](#).

Bor du i plejebolig, skal du kontakte personalet på dit plejehjem.

### **Ansøgningsskemaer**

[Ansøgningsskema - bevægelsehæmmet, blind eller svagsynet](#)

[Ansøgningsskema - ekstra ture](#)

### **Ansøgningsskema til handicapkørsel §117 (Demens eller erhvervet hjerneskade)**

[Hent ansøgningsskema – demens eller erhvervet hjerneskade \(pdf\)](#)

Ansøgningsskema til handicapkørsel §117 (Demens eller erhvervet hjerneskade)

[Hent ansøgningsskema – demens eller erhvervet hjerneskade \(pdf\)](#)

## **Spørgsmål og svar om handicapkørsel**

### → **Hvem kan ansøge om handicapkørsel?**

Som borger med handicap kan du blive godkendt til handicapkørsel med Movia Flextrafik, hvis du opfylder disse betingelser:

- Du skal bo i Københavns Kommune
- Du skal være fyldt 18 år og være så svært bevægelsehæmmet eller svagsynet, at du ikke kan bruge offentlige transportmidler
- Har du et bevægelsehandicap, skal du sidde i kørestol eller bruge fx rollator eller albuestokke og du skal have fået dit hjælpemiddel gennem Københavns Kommune
- Er du blind eller stærkt svagsynet, skal synsbrøken på dit bedste øje være 6/60 eller derunder eller dit synsfelt skal være 10 grader eller derunder
- Hvis du er medlem af Dansk Blindesamfund, opfylder du altid betingelserne. Medlemsnummer skal da opgives
- Eller du skal have en demensdiagnose eller en erhvervet hjerneskade.

Vær opmærksom på, at borgere under 65 år skal søge gennem Borgercenter Handicap.

Borgere, som er fyldt 65 år, skal søge hos Sundheds- og Omsorgsforvaltningen gennem Visitationen – Sundheds- og Omsorgsforvaltningen.

Bor du i plejebolig, skal du kontakte personalet på dit plejehjem.

### → **Hvad sker der, når jeg har ansøgt om handicapkørsel?**

Når vi har modtaget din ansøgning, kontakter vi dig, hvis vi mangler oplysninger til behandling af din ansøgning, eller hvis vi vurderer, at du har behov for råd og vejledning i forbindelse med din ansøgning.

### Afgørelse

Hvis du opfylder kriterierne til handicapkørsel, vil du modtage en bevilling fra os.

Vi sender kopi af bevillingen pr. mail til Movia, som sender brev til dig med et girokort for indbetaling af obligatorisk medlemsgebyr.

Når du er optaget i kørselsordningen, går alt går igennem Movia Flextrafik. Ved tvivlsspørgsmål angående selve ordningen, skal du kontakte Movia.

Når Movia har modtaget betalingen, kan du bestille kørsel.

→ **Må jeg tage min ledsager med?**

Du må gerne tage højst 2 ledsagere med pr. tur mod betaling af 50 procent af turens pris pr. ledsager. Hvis du har en ledsageordning, kan du få 1 ledsager gratis med.

→ **Må jeg tage min hund med?**

Du må gerne tage din hund med, hvis det er en førerhund eller en servicehund.

→ **Må jeg tage mine hjælpemidler med?**

Ja, du må gerne tage dine hjælpemidler med. Dog højst 2 hjælpemidler.

→ **Hvor mange ture kan jeg køre?**

En bevilling giver dig ret til 104 ture pr. år, det vil sige ca. en tur ud og hjem pr. uge. Hvis du har brugt dine 104 ture og har behov for flere, kan du hvert år søge om 20 ekstra ture.

Find ansøgningskema her på siden.

→ **Jeg skal flytte til en anden kommune. Hvad gør jeg?**

Din bevilling til flexhandicapørsel vil følge med dig, hvis du flytter til en anden kommune. Du skal huske at meddele flytningen til Movia og kommunen.

→ **Hvad siger loven?**

Lov om trafikselskaber, paragraf 11, beskriver de lovmæssige rammer for bevilling af handicapørsel.

”Trafikselskabet skal for svært bevægelseshæmmede over 18 år etablere individuel handicapørsel, som rækker ud over transport til behandling, terapi og lign.

Stk. 2. Individuel handicapørsel skal som minimum pr. år omfatte 104 enkeltture så tæt til gadedøren som muligt og foregå i et egnet køretøj.

Stk. 3. Individuel handicapørsel skal bestilles i rimelig tid inden kørslen.

Stk. 4. Taksterne for individuel handicapørsel må ikke være væsentligt højere end taksten for øvrig trafik, der varetages af trafikselskabet.

Stk. 5. Trafikselskabet skal inddrage handicaporganisationerne i forbindelse med tilrettelæggelsen af ordningen for individuel handicapørsel.”

## **Praktiske oplysninger**

### **Pris (2024)**

Du betaler et årligt abonnement til Movia Flexhandicap på 300 kr. for et helt år samt forbrug svarende til kørte kilometer.

Abonnementsprisen nedsættes, hvis du tilmelder dig senere på året.

### **Sagsbehandlingsfrister**

Lovgivning: Lov om trafikselskaber §11 / Serviceloven §117

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage.

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Straks efter modtaget afgørelse. Du vil blive kontaktet af Movia.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

[Læs mere om handicapkørsel \(movia.dk\)](#)

## KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## KONTAKT

Borgercenter Handicap

Borups Allé 43

2200 København N

Telefon 33 17 88 00

## Inspiration til hjælpemidler

**Hjemmeplejen har fem læringslejligheder, du kan besøge. Her kan du blive inspireret til nye hjælpemidler, der gør hverdagen lettere.**

Vi har fem læringslejligheder over hele byen, som du kan besøge enten alene eller sammen med dine pårørende. Her kan du se og prøve hjælpemidler og velfærdsteknologier, som kan lette hverdagens praktiske opgaver.

Det kan fx være alt fra mere avanceret teknologi som robotstøvsugere og digitale kalendere til små ting som gribetænger eller produkter, der kan gøre det nemmere at tage tøj af og på.

### Hvordan foregår det?

Du får en rundvisning i lejligheden af en af vores hjælpere. Vi viser dig hjælpemidler til både køkken, badeværelse, soveværelse og stue, og du kan få information om, hvordan du anskaffer hjælpemidlerne, og hvad de koster.

### Her ligger læringslejlighederne - kontakt for fremvisning

#### → Amager

Hans Bogbinders Allé 3, indgang 7, 3. sal  
2300 København S

For fremvisning skal du kontakte:

Hjemmeplejen AMA: Telefon 3530 2300

#### → Bispebjerg/Nørrebro

Utterslevgård 20, stuen  
2400 København NV

For fremvisning skal du kontakte:

Hjemmeplejen BIN: Telefon 3530 2600

→ **Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby**

Krumtappen 2, Plan 5  
2500 Valby

Åbningstider

Først onsdag i måneden mellem klokken 13-14.

For fremvisning skal du kontakte:

Hjemmeplejen VKV: Telefon 3530 2720

→ **Vanløse/Brønshøj-Husum**

Indertofte 10, 2. sal  
2720 Vanløse

Åbningstider

Først onsdag i måneden mellem klokken 13-15.

For fremvisning skal du kontakte:

Telefon: 4026 3591

→ **Indre By/Østerbro**

Østbanegade 119  
2100 København Ø

For fremvisning skal du kontakte:

Hjemmeplejen IBØ: Telefon 3530 3030

# Støtte i hjemmet

[Link til Hjælp i hjemmet på kk.dk](#)

Når det bliver for svært for dig selv at udføre fx rengøring og personlig pleje, kan du søge om hjælp. Vi vil støtte dig i at kunne klare mest muligt selv og hjælpe dig, hvor der er behov for det.

Hvis det er første gang du modtager hjemmepleje eller personlig pleje, giver vi os god tid til at finde ud af, hvordan vi bedst kan støtte dig, og om du aktuelt får den rette støtte.

## Støtte til rengøring

Du kan søge om støtte til rengøring, hvis du oplever, at det er blevet svært at klare selv.

Når du søger om støtte til rengøring, vurderer kommunen først, om du med den rette støtte og de rette hjælpemidler selv kan blive i stand til at klare noget af rengøringen igen.

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 af 2 timer og 40 minutters varighed 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
- Støvsuge tæpper, gulve og møbler, du ofte bruger.

Du deltager aktivt i rengøringen i samarbejde med medarbejderne. På den måde udvikler eller vedligeholder du dine fysiske færdigheder. Hvor meget og hvilken form for praktisk støtte, du bliver tilbudt, afhænger af en konkret og individuel vurdering af din samlede situation, herunder om der er andre i dit hjem, som kan hjælpe.

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

### Søg om støtte til rengøring

Kontakt Visitation for Sundhed og Omsorg

→ [Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Praktiske oplysninger

### Pris (2024)

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, i fællesskab med hjemmeplejen, der beslutter, hvilken støtte du kan få via en skærm.

[Læs mere om skærmbesøg \(hjemmeplejetilældre.kk.dk\)](#)

### Frit valg af leverandør

Du kan frit vælge, om du vil bruge kommunens hjemmeplejetilbud eller en privat leverandør.

[Find en oversigt over leverandører](#)

### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Serviceloven §83

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Inden for 1-2 uge

Ved akut behov sættes støtten i gang med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

### KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Personlig støtte og pleje

**Hvis du oplever, at du ikke længere selv kan klare din personlige pleje, kan du søge om støtte og hjælp til fx at komme i bad og tage tøj af og på.**

Når du søger om personlig støtte og pleje, vurderer kommunen først, om du kan hjælpes til at genvinde nogle færdigheder, så du igen kan blive i stand til at klare noget af den personlige pleje selv.

Du får støtte af Københavns Kommune på baggrund af, hvad du selv kan klare, og hvad du har behov for, at andre støtter dig i.

Personlig støtte og pleje kan fx være:

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

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 støtte til dette 1-3 gange om ugen.

Du kan modtage personlig støtte og pleje hele døgnet, afhængigt af dine behov.

### Søg om personlig støtte og pleje

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

### Mere information om personlig støtte og pleje

→ **Medarbejdere der kender dig**

Vi gør vores bedste for, at du får støtte og pleje af en fast gruppe af medarbejdere, som kender dig og dine behov.

Det er dog vigtigt, at du i forskellige situationer får den bedst mulige faglige støtte, og det kan betyde, at støtten nogle gange leveres af andre end de faste medarbejdere. Det vil især være aktuelt, hvis du har flere eller komplicerede sygdomme eller modtager meget støtte.

### → **Afløsning eller aflastning til pårørende i hjemmet**

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

[Læs mere om Afløsning eller aflastning til pårørende i hjemmet](#)

### → **Klippekort**

Klippekortet giver dig en ekstra halv time om ugen med en medarbejder fra hjemmeplejen.

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.

[Læs mere om klippekortet](#)

## **Praktiske oplysninger**

### **Pris for personlig støtte og pleje (2024)**

Ingen egenbetaling, men du skal selv betale for sæbe, plejemidler, håndklæder, vaskeklude mv.

### **Skærmbesøg**

Den kommunale hjemmepleje kan levere din støtte som skærmbesøg. Det er dig og hjemmeplejen, der sammen beslutter, hvilken støtte du kan få via en skærm.

[Læs mere om skærmbesøg \(hjemmeplejetilældre.kk.dk\)](#)

### **Frit valg af leverandør**

Du kan vælge mellem den kommunale hjemmepleje og de private leverandører. Du kan også selv vælge din hjælper eller få udbetalt et kontant tilskud.

[Se oversigt over kommunale og private leverandører](#)

### **Sagsbehandlingsfrister for personlig støtte og pleje**

Lovgivning: Serviceloven §83

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Inden for 1 uge

Ved akut behov sættes støtte i gang med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

## **KONTAKT**

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## **Klippekort til ekstra hjælp og støtte**

**Klippekortet er til dig, der modtager personlig støtte og pleje i hverdagen. Det giver dig mulighed for at få ekstra støtte, som du kan bruge, som du vil.**

Klippekortet er 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.

Du får en ekstra halv time om ugen med en medarbejder 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
- Have hyggeligt samvær med en medarbejder fra hjemmeplejen.

Du kan **ikke** bruge klippekortet til håndværksmæssige opgaver eller havearbejde.

### Søg om klippekort

[Kontakt Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Praktiske oplysninger

### Pris (2024)

Tiden på klippekortet er gratis, men du skal selv betale dine egne eventuelle udgifter til transport, forplejning og entré.

### Brug af klip

Du kan bruge dine klip på hverdage frem til kl. 22 efter aftale medhjemmeplejen.

Du har også mulighed for at spare klip sammen, så du fx kan få 1 times ekstra støtte hver anden uge eller 2 timers ekstra støtte hver fjerde uge. Du kan højst spare klip op for seks uger ad gangen, hvilket svarer til 3 timers ekstra støtte.

### Transport

Hvis du har behov for særlig støtte til transport forbindelse med brug af klippekortet uden for dit hjem, skal du bruge Movias kørselsordning. Du kan få mere at vide hos hjemmeplejen.

### Pjecer til inspiration på dansk

[Ekstra tid til dig – sådan bruger du klippekortet \(pdf\)](#)

[Klippekortet – sådan kan du hjælpe som pårørende \(pdf\)](#)

### Pjecer til inspiration på andre sprog

[Arabisk \(pdf\)](#)

[Engelsk \(pdf\)](#)

[Farsi \(pdf\)](#)

[Serbokroatisk \(pdf\)](#)

[Tyrkisk \(pdf\)](#)

[Urdu \(pdf\)](#)

## KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

## Træning ved hjælper

**Træning ved hjælper er et tilbud om vedligeholdende træning for dig, der får hjemmepleje – og som ikke kan deltage i træning på fx et aktivitetscenter eller i foreningslivet.**

Træningen foregår sammen med en medarbejder fra hjemmeplejen to gange om ugen i 12 uger. Til træningen bruger I et digitalt træningsprogram, der indeholder videoer af de øvelser, du skal gennemføre. Programmet og videoerne bliver vist på en skærm. Øvelserne er kendte bevægelser som fx at rejse og sætte sig fra en stol/sofa eller komme fra liggende til siddende stilling.

Målet med træningen er blandt andet, at du:

- Bliver fysisk stærkere
- Får mere overskud i hverdagen
- Får nemmere ved at klare dagligdagsaktiviteter selv
- Bliver mere udholden.

### Praktiske oplysninger

#### Pris (2024)

Der er ingen egenbetaling.

#### Sted

Træningen foregår i dit eget hjem.

#### Henvisning

Du kan blive henvist, efter du har afsluttet et genoptræningsforløb, har været på et midlertidigt døgnophold eller via hjemmeplejen og Visitationen.

#### Tolk

Der er mulighed for at få tolk.

#### Frit valg

Du kan vælge at få 'Træning ved hjælper' af den kommunale hjemmepleje eller af den private leverandør Hjemmehjælpen A/S.

#### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Serviceloven §86

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Inden for to uger.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

#### KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Tøjvask

Du kan søge om støtte til tøjvask, hvis du oplever, at opgaven er blevet svær at klare selv. Hvis du er bevilget tøjvask, får du hentet dit vasketøj, der herefter vaskes og leveres tilbage til din bopæl.

Du kan få støtte til tøjvask hver anden, tredje eller fjerde uge ud fra en konkret vurdering af dit behov. I særlige tilfælde kan du få støtte til tøjvask hver uge.

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 til at sortere vasketøj og/eller til at lægge det på plads, kan du også få støtte til dette.

### Søg om tøjvask om tøjvask

Kontakt Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

Kontakt Visitationen

### Praktiske oplysninger

Tøjvaskeordningen er en abonnementservice, hvor du betaler en fast pris om måneden. Du betaler for 11 ud af årets 12 måneder. Den 12. måned er betalingsfri for at kompensere for uger, hvor du evt. er på ferie eller lignende og derfor ikke kan gøre brug af ordningen.

Vaskeordningen omfatter vask af enten 8 kg tøj pr. vask for enlige eller 12 kg tøj pr. vask for par. Vægt ud over de 8 eller 12 kg koster ekstra.

#### Pris for tøjvask hver anden uge (2024)

199 kr. pr. måned for enlige (op til 8 kg pr. gang)

295 kr. pr. måned for par (op til 12 kg pr. gang)

#### Pris for tøjvask hver tredje uge (2024)

133 kr. pr. måned for enlige (op til 8 kg pr. gang)

197 kr. pr. måned for par (op til 12 kg pr. gang)

#### Pris for tøjvask hver fjerde uge (2024)

99 kr. pr. måned for enlige (op til 8 kg pr. gang)

147 kr. pr. måned for par (op til 12 kg pr. gang)

#### Pris for tøjvask hver uge (2024)

199 kr. pr. måned for enlige (op til 8 kg pr. gang)

295 kr. pr. måned for par (op til 12 kg pr. gang)

### Frit valg af leverandør

Du kan frit vælge, hvilke af kommunens to private leverandører af vaskeordning, du ønsker at benytte.

[Find en oversigt over leverandører](#)

### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Serviceloven §83

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Inden for 1-2 uger

Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

### KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Biblioteket kommer

[Få bøger m.m. bragt ud, hvis du ikke selv kan komme på biblioteket.](#)

## Skærmbesøg

Se videoer og læs om skærmbesøg, hvis du får hjemmepleje og/eller sygepleje.

### Hvad er skærmbesøg?

Skærmbesøg er hjemmepleje eller sygepleje gennem et videoopkald, hvor du og en medarbejder ser hinanden og taler sammen.

I stedet for et fysisk besøg vil hjemmeplejen eller sygeplejen i et skærmbesøg støtte dig gennem skærmen og sikre dig trykthed i, at alt går som det skal.

Skulle der blive behov for det, kan vi være hos dig inden for kort tid.

### Hvem er skærmbesøg til?

Skærmbesøg er et tilbud til dig, som modtager hjemmepleje eller sygepleje, og som gerne vil klare mere selv.

Sammen med en medarbejder finder du ud af, hvilke besøg, der kan foregå via skærm.

Du behøver ikke have forstand på computere for at få skærmbesøg, og det er gratis at låne skærmen.

### Hvordan vælger jeg skærmbesøg?

Har du lyst til at prøve skærmbesøg? Så tag en snak med din visitator, hjemmepleje eller sygepleje om dine muligheder.

### Derfor vælger andre skærmbesøg

De, som allerede i dag får skærmbesøg, fortæller, at de:

- Bedre kan planlægge deres dag, fordi det med skærmbesøg er lettere at bestemme, præcis hvornår på dagen hjælpen skal foregå
- Føler sig trygge
- Føler sig mere uafhængig og kan klare flere ting selv
- Føler sig mere private i eget hjem
- Møder et kendt ansigt på skærmen (fast personale)
- Får større kendskab til deres medicin

- Får støtte til tiden.

### **Videoer om skærmbesøg**

Se to videoer, hvor en københavnere og en pårørende fortæller om deres erfaringer med skærmbesøg.

## **Værd at vide om hjemmepleje til ældre**

Få et overblik over praktiske oplysninger om hjemmepleje til ældre.

### **Værd at vide om hjemmepleje til ældre**

#### **Frit valg af leverandør til hjemmepleje**

Når du har fået bevilget støtte af kommunen, skal du tage stilling til hvem, som skal levere din hjemmepleje. Du har mulighed for at vælge mellem en kommunal leverandør eller en privat leverandør.

[Læs mere om frit valg af leverandør til hjemmepleje](#)

#### → **Selvudpeget hjælper**

Du kan vælge en hjælper selv. Det kan for eksempel være en pårørende. Hjælperen skal ansættes af kommunen og skal derfor til en samtale hos visitationen.

Samtalen handler om hjælperens tilknytning til dig, om rollen som hjælper og om opgavens indhold og omfang. Hvis visitationen vurderer, at hjælperen kan varetage opgaverne hos dig, bliver personen ansat som din hjælper af kommunen.

#### → **Kontant tilskud**

Hvis du har betydelig og varig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne og et behov for personlig og praktisk støtte i mere end 20 timer om ugen, kan du vælge at få udbetalt et kontant tilskud til betaling af hjemmehjælper, du selv ansætter.

Det er en betingelse, at du kan være arbejdsleder for medarbejderne. Det betyder, at du skal stå for arbejdsplanlægning og være med til at ansætte de personer, som skal levere støtten.

#### → **Afbud og aflysninger**

##### Når du er forhindret

Når du bliver forhindret i de aftaler, du har med hjemmeplejen, sygeplejen, sygeplejeklinik eller træningscentre, er det vigtigt, at du får meldt afbud og helst dagen før din aftale.

Du melder afbud eller flytter dit besøg ved at kontakte det sted, hvor du har en aftale. Det kan blandt andet ske via selvbetjeningsløsningen Borgerbooking. Vil du afmelde din støtte og hjælp i en periode, skal du [henvende dig til visitationen](#).

[Log på Borgerbooking \(MitID\)](#)

Kommunens medarbejdere må kun gå ind i dit hjem, hvis du er i åbenlys nød. Du kan aftale med hjemmeplejen/sygeplejen, at de kan benytte en låsesmed og få adgang til din bolig i situationer, hvor de 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 sjældne tilfælde være tvunget til at rykke et besøg. Du vil i disse tilfælde få telefonisk besked.

#### → **Skærmbesøg**

Den kommunale hjemmepleje/sygepleje kan levere en del af støtten som skærmbesøg. Det er hjemmeplejen/sygeplejen, 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.

[Læs mere om skærmbesøg på hjemmeplejetilaelde.kk.dk/skaermbesog](https://www.kk.dk/skaermbesog)

### → **Hjemmet som arbejdsplads**

For at du kan modtage hjælp og støtte, er det nødvendigt, at dit hjem kan fungere som en arbejdsplads for medarbejderne. For at forebygge, at medarbejderen får arbejdsskader, stiller Københavns Kommune derfor nogle krav til din boligindretning og forhold omkring kæledyr og rygning.

Vi gennemgår som det første dit hjem for at se, om det lever op til retningslinjerne for et godt arbejdsmiljø. Det kan være nødvendigt fx at flytte rundt på møblerne, fjerne løse gulvtæpper eller installere arbejdsredskaber i dit hjem, før du kan få hjælp og støtte.

Hvis der er problemer i forhold til arbejdsmiljøet, vil du blive inddraget i løsningen. I vurderingen af et godt arbejdsmiljø indgår overvejelser omkring:

- Indeklima
- Elektriske installationer og apparater
- Lysforhold
- Gulvtæpper
- Pladsforhold/møblering
- Arbejdsredskaber
- Hjælpemidler
- Rengøringsmidler.

### **Ryning og husdyr**

Det er ifølge rygeloven forbudt at ryge på arbejdspladser. Medarbejderne må derfor ikke ryge i dit hjem. Når vi kommer i dit hjem, vil vi gerne bede dig om, at du heller ikke ryger, mens medarbejderen er på besøg, og at du lufter ud inden vi kommer, hvis der er blevet røget. Har du husdyr, vil vi bede dig om, at du har dem i bur eller i et andet rum, mens hjemmehjælpen arbejder.

Hvis der opstår problemer i forhold til arbejdsmiljøet, vil vi sammen finde en løsning. Du vil modtage en velkomstfolder om bl.a. arbejdsmiljø, når du visiteres til rehabilitering eller støtte i hjemmet.

### → **Støtte til dig med etnisk minoritetsbaggrund**

Nogle gange kan sprog- og kulturforskelle gøre det svært at finde rundt i de kommunale sundhedstilbud. Etnisk Ressourceteam kan hjælpe dig og dine pårørende på vej.

I Etnisk Ressourceteam er der ca. 100 ressourcepersoner, der tilsammen taler over 50 sprog. Ressourceteamet er sundhedsfagligt uddannede og tilbyder personlig samtale og støtte ved fx:

- Information om kommunale sundhedstilbud
- Krisesituationer, fx svær sygdom eller ensomhed
- Vejledning i tilfælde af mislykket kommunikation mellem dig og medarbejdere
- En situation, hvor du eller dine pårørende har brug for en tredjeperson som mægler eller blot for at få afklaret spørgsmål.

[Læs mere om Etnisk Ressourceteam](#)

### **KONTAKT**

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Frit valg af leverandør til hjemmepleje

Du kan frit vælge, om du vil bruge kommunens tilbud eller en privat leverandør.

### Valg af leverandør

Når du får bevilget støtte, vil du blive oplyst om, hvilke leverandører du kan vælge imellem. Du kan vælge mellem forskellige leverandører, hvis du får personlig støtte og pleje, og praktisk støtte, mad, indkøb og vaskeordning.

Du kan også selv finde en hjælper, som Københavns Kommune ansætter. Kommunen skal godkende den hjælper, du har fundet, ud fra en vurdering af, om hjælperen kan varetage indsatsen.

Nedenfor kan du se en liste over de forskellige leverandører.

### Kommunale leverandører

Praktisk støtte og personlig støtte og pleje

[Københavns Kommunes hjemmepleje \(til ældre\) \(hjemmeplejetilældre.kk.dk\)](#)

[Den Sociale Hjemmepleje \(til borgere under 65 år\)](#)

Madservice

[Københavns Madservice \(madservice.kk.dk\)](#)

### Private leverandører

Praktisk støtte og personlig støtte og pleje

[SvanePleje ApS \(svanepleje.dk\)](#)

[Hjemmehjælpen A/S \(hjemmehjaelpen.dk\)](#)

Turkøb

[Vikingbus \(vikingbus.dk\)](#)

Indkøb

[Egebjerg Købmandsgaard \(egebjergkobmandsgaard.dk\)](#)

[Dukaan \(dukaan.dk\)](#)

[Supermarkedet Intervare \(intervare.dk\)](#)

Madservice

[Det Danske Madhus \(detdanskemadhus.dk\)](#)

[Sæsonens Madleverandør \(saesonens.dk\)](#)

Vask

[Elis Danmark \(dk.elis.com\)](#)

[Textilia \(tidligere DFD\)](#)

**Kontakt**

## KONTAKT VISITATION FOR SUNDHED OG OMSORG, HVIS DU ER 65 ÅR ELLER ÆLDRE

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## KONTAKT DEN SOCIALE HJEMMEPLEJE, HVIS DU ER UNDER 65 ÅR

Indsatser til borgere i egen bolig

Island Brygge 37

2300 København S

## Tryghed i eget hjem

Er du tryk i hverdagen? Oplevelsen af tryghed er forskellig fra person til person. Hvis du føler dig tryk i dit hjem, er der større chance for, at du kan blive boende, så længe du ønsker.

Tryghed kan handle om, at du:

- Kan klare dig selv
- Har adgang til akut hjælp
- Har et socialt netværk og kontakt til fx familie og andre nære relationer.

Vi vil som kommune gerne støtte dig, så du kan klare så meget som muligt selv og selv bestemme over din hverdag. Du eller dine pårørende kan henvende jer til visitationen for at få hjælp til at finde den rette tryghedsløsning.

### Få inspiration til, hvilke teknologiske løsninger du kan bruge

Nedenfor kan du se, hvad der findes af teknologiske løsninger, som kan være med til at give dig en tryk hverdag.

I IT-cafeerne kan du få hjælp til computer, tablet eller smartphone af frivillige hjælpere

- [Overblik over tryghedsskabende løsninger](#)
- [Læs om vores læringslejligheder](#)
- [Læs om IT-caféer på biblioteker](#)

### Få inspiration til, hvilke fællesskaber du kan blive en del af

- [Aktiv senior i København \(aktivsenior.kk.dk\)](#)

## Praktiske oplysninger

Nogle løsninger kan du selv anskaffe og andre kan du ansøge om at få bevilget af kommunen. Om du kan få det bevilget, afhænger af din situation og den specifikke løsning.

Kontakt os og få råd og vejledning om, hvad der kan gøre dig tryk i dit hjem.

### Kontakt

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)



# Indkøb og madtilbud

[Link til Indkøb og mad p kk.dk](#)

Vi har forskellige tilbud til dig, som bor i egen bolig, og som har brug for støtte til indkøb, mad og måltider. Hvilken støtte, du kan få, afhænger af dine behov og af, hvad du selv eller andre i dit hjem kan klare.

## Turkøb

**Turkøb er et tilbud til dig, der selv kan købe ind, men ikke kan transportere dig hen til en butik.**

Turkøb er en indkøbstur sammen med andre. Du bliver hentet af en chauffør på din bopæl og kørt i bus til et indkøbscenter, fx Amager Centret eller Fisketorvet. Her køber du selv 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 til din bolig.

Chaufføren hjælper dig ikke med at sætte varerne på plads.

Du kan komme på Turkøb hver uge eller hver anden uge, alt efter dit behov.

### Søg om Turkøb

Kontakt Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Praktiske oplysninger

### Pris (2024)

Pris

[Find en oversigt over leverandører](#)

### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Serviceloven §83

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Inden for 1-2 uger

Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

### KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Indkøbsordning

**Indkøbsordningen er et tilbud til dig, der ikke selv kan handle dagligvarer.**

Hvis du ikke selv kan gå ud og handle eller bestille dagligvarer på internettet, kan du blive visiteret til indkøbsordning.

Hvis du er bevilget Indkøbsordning, vil du hver uge blive ringet op af den indkøbsleverandør, du har valgt, og du vil her kunne bestille de dagligvarer, du har brug for. Efterfølgende vil du få leveret varerne på din bopæl.

I særlige tilfælde kan du få hjælp til at bestille dine 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 indkøbsordning

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

### Praktiske oplysninger

#### Pris (2024)

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

#### Frit valg af leverandør

Du kan frit vælge, hvilken af de tre private indkøbsleverandører du ønsker at bruge.

[Find en oversigt over leverandører](#)

#### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Serviceloven §83

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Inden for 1-2 uger

Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

#### KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Støtte til tilberedning af mad og spisning

Hvis du ikke selv er i stand til at tilberede mad, spise mad selv eller rydde af, kan du søge om støtte.

Du kan søge om støtte til:

- Tilberedning og anretning af mad og drikke
- Opvarmning af mad
- Støtte til at spise og drikke
- Afrydning og opvask.

Du bliver visiteret til tilbuddet efter en konkret vurdering af dit behov. Støtten gives af den leverandør, som du har valgt til [personlig støtte og pleje](#).

Søg om støtte til tilberedning af mad og spisning.

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

### Praktiske oplysninger

#### Pris (2024)

Ingen egenbetaling.

#### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Serviceloven §83

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Inden for 1 uge

Ved akut behov sættes støtten i gang med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

## KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Madklippekort

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

Med et madklippekort har du mulighed for at købe mad én gang om dagen i en privat restaurant eller forretning, der sælger mad ud af huset. På nuværende tidspunkt er én forretning tilmeldt ordningen. Du kan opfordre lokale forretninger og restauranter til at tilmelde sig til ordningen, så der kan komme flere valgmuligheder.

Se hvilke [restauranter og forretninger, der har tilmeldt sig ordningen \(link\)](#).

### Søg om madklippekort

Kontakt Visitationen

Kontakt Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

### Praktiske oplysninger

#### Pris (2024)

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.

#### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Serviceloven §83

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Inden for 1 uge

Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

#### Forretninger tilmeldt madklippekort

→ **Amager**

##### Øresund Smørrebrød

Øresundsvej 92

2300 København S

Telefon: 32 55 55 52

Åbningstider hos Øresund Smørrebrød er:

Mandag til fredag kl. 9-16

Lørdag lukket

Søndag efter aftale.

Smørrebrød, Sandwich og varme retter.

Køb af varme retter skal bestilles, ring og bestil inden kl. 14.00

## KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Spisetilbud

**Spisetilbud er et tilbud til dig, der ikke selv kan stå for madlavningen, og/eller ønsker at spise sammen med andre.**

Kan du ikke selv lave mad, og/eller ønsker du at spise sammen med andre, kan du søge om spisetilbud.

Når du er visiteret til et spisetilbud, kan du spise et hovedmåltid på et plejehjem eller aktivitetscenter, der har spisetilbud. Find adresser her på siden.

### Søg om spisetilbud

Kontakt Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Praktiske oplysninger

### Pris (2024)

Hovedmåltid (2 retter): 58 kr.

Hovedret: 50 kr.

Du betaler kontant på stedet.

### Sted

Du kan frit benytte alle spisetilbud i byen. Se adresser på spisestederne samt åbningstider her på siden.

### 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 til dig fra enten den kommunale eller den private leverandør af madservice.

### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Serviceloven §83

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Inden for 1 uge

Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

## Spisesteder – adresser, telefon og åbningstider

→ **Amager**

Café Oasen, Plejecentret Hørgården

Brydes Allé 28 2300, København S

Telefon: 82 56 30 13

Mandag-fredag: 11.15-14.00

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

→ **Indre By/Christianshavn**

Nybodergården

Kronprinsessegade 61 1306 København K

Telefon: 33 17 60 03

Mandag-fredag: 11.30-12.45

Rosenborgcentret

Rosengade 1 1309 København K

Telefon: 82 56 70 15

Mandag-fredag: 12.00-13.00

→ **Nørrebro**

Plejecenter Sølund

Ryesgade 20A 2200 Nørrebro

Telefon: 23 36 99 04

Mandag-fredag: 11.30-13.30

Lørdag-søndag: 12.00-13.30

→ **Sydhavnen**

Verdishave

Tartinisvej 31 2450 København SV

Telefon: 82 56 71 19

Mandag-fredag: 12.00-13.00

→ **Valby**

Sølgaven

Valby Følager 15 2500 Valby

Telefon: 35 30 48 02

Mandag-fredag: 11.00-13.30

→ **Vanløse**

Aktivitetscenter Vanløse – Afdeling Bonderupgård

Randbølvej 61 2720 Vanløse  
Telefon: 82 32 53 71  
Mandag-fredag: 11.30-13.00

#### Damsøgaard

Hanstholmvej 34 2720 Vanløse  
Telefon: 38 77 36 27  
Mandag-fredag: 12.30-13.30

## KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## 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 have behov for at få minimum tre ugentlige måltider for at blive visiteret til madservice

I forbindelse med visitation til madservice vil du blive tilbudt en vurdering af dine ernæringsbehov, så du får leveret mad, der passer til netop dine behov.

Du kan hver dag vælge mellem forskellige hovedretter. Hovedretten kan suppleres med dessert eller forret afhængigt af menuen.

Du kan også selv vælge, om maden skal leveres opvarmet eller kold. Hvis du vælger, at maden leveres kold, skal du selv være i stand til at opvarme maden.

Maden leveres dagligt, enten formiddag/middag eller eftermiddag/aften.

Vælger du en af de private leverandører, kan du desuden få leveret maden kølet én eller to gange om ugen. De private leverandører pakker maden på en særlig måde, så den kan holde sig i længere tid. Dette gør, at leverandørerne, udover at levere maden dagligt, kan levere flere kolde retter én eller to gange ugentligt. Du skal selv være i stand til at varme maden op, når du vil spise den.

### Søg om madservice med levering

Kontakt Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Praktiske oplysninger

### Pris (2024)

Hovedmåltid (2 retter): 64 kr.

Hovedret: 49 kr.

Forret/dessert: 15 kr. pr. ret

Morgenmadspakke: 30 kr.

Smørrebrødspakke: 45 kr.

### Frit valg af leverandør

Du kan selv vælge, om det er den kommunale leverandør eller [én af de](#) to private leverandør[er](#), der skal levere din mad.

[Find en oversigt over leverandører](#)

[Kontakt Visitationen for flere oplysninger om leverandørerne](#)

### **Sagsbehandlingsfrister**

Lovgivning: Serviceloven §83

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Inden for 1 uge

Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

# Midlertidige døgnophold

[Link til Midlertidige døgnophold på kk.dk](#)

Du kan få et midlertidigt døgnophold, hvis du i en kortere periode har et særligt behov for omsorg og pleje, der ikke kan varetages i dit hjem. På et midlertidigt døgnophold får du dit eget møblerede værelse med eget toilet og bad. Du og dine pårørende tilbydes samtaler under hele opholdet.

## Rehabiliteringsophold

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

På et rehabiliteringsophold får du behandling, hjælp og træning, så du kan klare mest muligt selv. Det kan fx være at gå i bad, tage tøj på eller hjælpe dig med selv at kunne varetage din medicin. Alle indsatserne under opholdet tilrettelægges ud fra, hvad du kan og har behov for.

På afdelingen vil du møde social- og sundhedsassistenter, sygeplejersker og fysio- og ergoterapeuter.

### Sådan får du et rehabiliteringsophold

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

Kontakt Visitation for Sundhed og Omsorg.

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Praktiske oplysninger

Pris (2024)

Egenbetaling er på 148 kr. pr. døgn. Det dækker mad, leje og vask af linned.

### Sted

Center for Rehabilitering og Akutpleje

[Læs mere om centret \(rehabilitering-akutpleje.kk.dk\)](#)

### 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.

### Sagsbehandlingsfrister

Lovgrundlag: Serviceloven §84 stk. 2

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Hurtigst muligt

Ved akut behov behandles ansøgning med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

### Flere informationer om opholdet

[Læs mere om rehabiliteringsophold \(rehabilitering-akutpleje.kk.dk\)](#)



## KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Akutplejeophold

**Et akutplejeophold er til dig, der i en periode har behov for omfattende og kompleks sygepleje.**

På et akutplejeophold får du omfattende og kompleks sygepleje med hyppig observation, pleje og behandling gennem hele døgnet, som ikke kan varetages i dit eget hjem.

Under opholdet træner du også at kunne klare det, du kunne før, så vidt muligt.

### Sådan får du et akutplejeophold

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

Visitation for Sundhed og Omsorg.

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Praktiske oplysninger

### Pris (2024)

Opholdet er gratis.

### Sted

Center for Rehabilitering og Akutpleje

[Læs mere om centret \(rehabilitering-akutpleje.kk.dk\)](#)

### Transport

Er du indlagt på hospitalet, sørger hospitalet for transport til centeret. Kommer du hjemmefra, bestiller og betaler vi transporten. Du skal selv betale transporten hjem. Hvis du er sengeliggende eller sidder i kørestol, betaler kommunen for transport og trappelift.

### Sagsbehandlingsfrister

Lovgrundlag: Sundhedsloven §138

Vejledende sagsbehandlingstid: Hurtigst muligt

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Hurtigst muligt

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

### Flere informationer om opholdet

[Læs mere om akutplejeophold \(rehabilitering-akutpleje.kk.dk\)](#)

## KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## 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.

Du kan fx få et kort omsorgsophold, hvis:

- Din ægtefælle eller pårørende skal aflastes i en kort periode på grund af ferie eller sygdom
- Du kan ikke 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.

### Søg om kort omsorgsophold

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

### Praktiske oplysninger

#### Pris (2024)

Egenbetaling på 148 kr. pr. døgn. Det dækker mad, leje og vask af linned.

#### Sted

[Plejecentret Hørgården](#)

[Læs mere om Plejecentret Hørgården \(boligertilældre.kk.dk\)](#)

#### Transport

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

#### Sagsbehandlingsfrister

Lovgrundlag: Serviceloven §84 stk. 2

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Hurtigst muligt

Ved akut behov behandles ansøgning med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

## KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Lindrende ophold

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

På et lindrende ophold tager vi udgangspunkt i dine ønsker og behov i vores pleje og omsorg. 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 døgnnet), social- og sundhedsassistenter, fysio- og ergoterapeuter, socialrådgiver, musikterapeut, diætist og frivillige. Afdelingen har et lægesamarbejde med Bispebjerg Hospital. Det betyder, at speciallæger fra hospitalet har ansvaret for behandlingen under opholdet.

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

### Sådan får du et lindrende ophold

Kommunen visiterer dig til opholdet. Er du indlagt på et hospital, kontakter personalet kommunen. Bor du hjemme, kontakter sygeplejen eller din egen læge den lokale visitation.

Kontakt Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Praktiske oplysninger

### Pris (2024)

Opholdet er gratis.

### Sted

Afdeling for Lindring på Center for Rehabilitering og Akutpleje - Vigerslevvej

[Læs mere om centret \(rehabilitering-akutpleje.kk.dk\)](#)

### 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.

### Sagsbehandlingsfrister

Lovgrundlag: Serviceloven §84 stk. 2

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Hurtigst muligt.

Ved akut behov behandles ansøgning med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

### Flere informationer om opholdet

[Læs mere om lindrende ophold \(rehabilitering-akutpleje.kk.dk\)](#)

## KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Midlertidigt plejeophold

**Et midlertidigt plejeophold er til dig, der ikke har mulighed for at være derhjemme, mens du venter på en permanent plejebolig.**

På det midlertidige plejeophold har du mulighed for at få et tilbud om pleje og træning, som minder om det, du senere vil få på et plejehjem.

Dit ophold er midlertidigt og varer, indtil du kan flytte ind i den permanente plejebolig. Opholdet kan vare fra nogle få dage og op til cirka fire uger, afhængigt af hvornår du kan tilbydes en plejebolig. Du skal være godkendt til plejebolig under 4-ugers garantien for at få et midlertidigt plejeophold.

### Søg om midlertidigt plejeophold

[Kontakt Visitationen](#)

## Praktiske oplysninger

### Pris (2024)

Egenbetaling på 148 kr. pr. døgn. Det dækker mad og vask af linned.

### Sted

Opholdet er på [Plejecentret Hørgården \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://Plejecentret Hørgården (boligertilaeldre.kk.dk)).

### Klippekort

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

[Læs mere om klippekortet \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://Læs mere om klippekortet (boligertilaeldre.kk.dk))

### Transport

Kommunen sørger for og betaler din transport til opholdet. Du skal selv betale og sørge for transporten fra opholdet til din plejebolig

Hvis du ved brug af klippekortet har behov for særlig hjælp til transport, skal du benytte kørselsordningen på det midlertidige plejeophold.

### Sagsbehandlingsfrister

Lovgrundlag: Serviceloven §84 stk. 2

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Hurtigst muligt

Ved akut behov behandles ansøgning med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](http://Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune)

## Flere informationer om opholdet

### → Det skal du have med

Det kan være en god ide at få hjælp af en pårørende til at pakke. Du har selv ansvar for dine ejendele under dit ophold. Det gælder også eventuelle værdigenstande.

Vi opfordrer dig til kun at medbringe de mest nødvendige ejendele og at undlade at medbringe kontanter. Hvis du mister noget, skal du melde det til din forsikring.

### Pakkeliste

- Tøj, undertøj, overtøj, træningstøj og skridsikre sko, der sidder godt fast på dine fødder.
- Medicin og eventuelt medicinkort og recepter
- Dit sundhedskort
- Hjælpemidler, hvis du har det, fx rollator, kørestol eller stok, briller, høreapparat, betalingskort og lignende.
- 

### → Når du ankommer

Når du ankommer til det midlertidige plejeophold, taler en medarbejder med dig om dine forventninger til opholdet.

Under samtalen afklarer I, hvilken pleje og træning du har brug for. Det kan for eksempel være hjælp til personlig pleje og til træning i hverdagsaktiviteter.

Dine pårørende er altid velkomne – også til samtaler om opholdet.

På plejehjemmet kan du møde:

- Sygeplejersker

- Social- og sundhedsassistenter og -hjælpere
- Ergo- og fysioterapeuter
- Rengørings- og køkkenpersonale
- Administrative medarbejdere.

→ **Faciliteter og flere praktiske oplysninger om opholdet**

### Faciliteter

Du får dit eget værelse, som er møbleret. Du har adgang til eget toilet og bad på dit værelse. Vi har en opholds- og spisestue og andre fællesarealer, hvor du kan mødes med andre borgere og deltage i sociale aktiviteter.

### Besøg

Dine pårørende er velkomne til at komme på besøg.

### Måltider

Under opholdet får du alle dagens måltider. Køkkenet har fokus på sund, næringsrig og økologisk mad. Maden tilberedes på plejehjemmet.

### Alkohol

Det er tilladt at indtage alkohol i begrænsede mængder.

### Rygning

Rygning og åben ild er ikke tilladt. Det gælder også e-cigaretter. Du kan ryge udenfor på anviste steder.

### Tøjvask

Vi har en vaskemaskine. Tøjvask kan indgå som en af de aktiviteter i hverdagen, du laver sammen med personalet. Alternativt kan vi vaske dit tøj for dig.

### Frisør og fodterapeut

Du har mulighed for at komme til frisør eller fodterapeut. Det kan indgå som en del af din rehabilitering enten på plejehjemmet eller i nabolaget. Du betaler selv for frisøren og fodterapeuten.

### Parkering

Der er to timers parkering omkring Hørgården. Vi kan udstede en dagsparkeringsbillet, hvis du har brug for at parkere i længere tid. Fortæl os om dit behov, så hjælper vi dig.

→ **Læge, medicin og evt. ledsager**

### Læge

Det er din praktiserende læge, der har behandlingsansvaret under dit ophold. Vi udveksler derfor informationer med din læge, hvis du giver samtykke til det.

### Medicin

Det er din praktiserende læge eller hospitalet, der udsteder recepter på medicin under dit ophold. Personalet hjælper dig med at bestille medicin fra apoteket. Du betaler selv for udgiften til medicinen og leveringen. Hvis du har dosispakket medicin, kan dette anvendes under dit ophold.

Du kan få støtte til at håndtere din medicin. Du skal give samtykke til dette, og vi vil informere din læge om, at vi hjælper dig med din medicin.

Fortæl os, hvis du er medlem af sygeforsikring "danmark" eller har medicinkort.

### Brug for en ledsager?

Har du brug for at komme til undersøgelse hos din læge eller på hospitalet, og kan du ikke tage af sted på egen hånd, forsøger vi at aftale med dine pårørende, at de følger dig.

#### → Når du skal videre til din plejebolig

Dit midlertidige plejeophold på Hørgården slutter, når du flytter ind i den permanente plejebolig, som du bliver tilbudt.

Du og eventuelt dine pårørende vil blive kontaktet af det plejehjem, hvor du tilbydes en plejebolig. Inden for tre dage skal du meddele, om du ønsker at sige "ja tak" til tilbuddet om plejebolig. Det er dog en forudsætning for det midlertidige plejeophold, at du tager imod den første plejebolig, du får tilbudt.

Der går maksimalt 14 dage, fra du har fået tilbuddet, til du skal overtage plejeboligen, flytte og betale husleje.

Du skal tage dine ejendele med dig videre, da værelset overtages af en anden.

#### Opsig først din bolig, når du har sagt ja til plejebolig

Det er vigtigt, at du ikke opsiger/sælger din nuværende bolig, før du har sagt ja til en plejebolig.

#### Betaling

Du modtager en regning for dit ophold i Digital Post. Hvis du er frameldt Digital Post, får du sendt en regning med posten til din hjemmeadresse.

Har du spørgsmål til regningen, skal du kontakte Koncernservice på telefon 70 80 80 00.

## KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Neurologisk rehabiliteringsophold

**Du kan få et neurologisk rehabiliteringsophold, hvis din læge vurderer, at du har behov for genoptræning og/eller rehabilitering efter en erhvervet hjerneskade eller anden neurologisk lidelse.**

Har du for eksempel haft en blodprop eller blødning i hjernen, en hjernesvulst, en skade efter et fald eller har du sklerose, så har du måske i en periode behov for ekstra træning, pleje og omsorg, som du ikke kan få i dit hjem.

En del af dit forløb består af planlagte træningstider eller aktiviteter, som foregår individuelt eller på hold. Men rehabilitering foregår også i forbindelse med almindelige daglige aktiviteter, når du spiser eller tager tøj på.

#### **Sådan får du et neurologisk rehabiliteringsophold**

Kommunen visiterer dig til opholdet. Er du indlagt på et hospital, tager personalet kontakt til kommunen. I de fleste tilfælde vil du møde en medarbejder fra kommunen, mens du stadig er på hospitalet. Det vil enten være en [hjerneskadekoordinator](#) eller en visitator, der kommer til et møde med dig og eventuelt dine pårørende og de medarbejdere, der er omkring dig på hospitalet.

Under det neurologiske rehabiliteringsophold bliver du tilknyttet et fast, tværfagligt team af medarbejdere. Sammen med dig og eventuelt dine pårørende planlægger teamet dit rehabiliteringsforløb efter dine behov.

#### **Kontakt**

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

[Kontakt Hjerneskadekoordinationen](#)

## Praktiske oplysninger

Pris (2024)

Prisen for døgnophold med avanceret genoptræning er 148 kr. per døgn. Det dækker mad og vask af linned.

Du betaler ikke for døgnophold med specialiseret rehabilitering.

### Sted

Neurorehabilitering – Kbh

[Læs mere om Neurorehabilitering - Kbh](#)

### Transport

Hospitalet sørger for din transport til Neurorehabilitering-Kbh. Du skal selv betale transporten hjem fra centret.

### Sagsbehandlingsfrister

Lovgrundlag: Serviceloven §84 stk. 2

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Hurtigst muligt

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

### Flere informationer om opholdet

[Læs mere om rehabilitering og genoptræning på døgnophold hos Neurorehabilitering - Kbh](#)

# Bolig

[Link til bolig på kk.dk](#)

Du kan søge om en ældrebolig eller en tryghedsbolig, som er særligt indrettet til ældre og handicappede.

Har du behov for meget hjælp, kan du søge om en plejebolig på et plejehjem, hvor der er medarbejdere døgnet rundt.

## Ældrebolig

Du kan få tildelt en ældrebolig, der er særligt indrettet til ældre og handicappede.

En ældrebolig består af en et- eller toværelses lejlighed (enkelte treværelses), som ligger sammen med andre ældreboliger. Ældreboliger er særligt indrettet til ældre og handicappede, for eksempel er der plads til en kørestol. Og der er for det meste en elevator i opgangen.

I en ældrebolig er der ikke fast personale til at hjælpe dig, men du skan dog søge at få hjemmepleje, ligesom hvis du boede i en almindelig bolig. Hvis du har børn eller en partner, kan de også flytte med i ældreboligen. I nogle ældreboliger kan du have et husdyr med.

Du kan søge om en ældrebolig, hvis det ikke er muligt at indrette din nuværende bolig på en måde, der gør det muligt for dig at bo der på en hensigtsmæssig måde med 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.

### Søg om ældrebolig

[Sådan søger du ældrebolig \(boligertilaeldre.kk.dk\)](#)

### Praktiske oplysninger

Pris (2024)

Du skal betale indskud, husleje, vand, varme og el i ældreboliger, ligesom hvis du boede i en almindelig lejlighed. Du kan søge om boligindskudslån og boligstøtte til huslejen.

[Læs mere om støtte og lån til bolig](#)

### Frit valg af ældrebolig

Når du er godkendt til en ældrebolig, kan du vælge, om du ønsker at bo i en af kommunens boliger eller i en anden kommune.

[Læs mere om frit valg af ældrebolig](#)

### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Almenboligloven §54

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Bliver du godkendt, kommer du på venteliste.

Ved akut behov behandles ansøgningen med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)



[Læs mere om ældreboliger i Københavns Kommune \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)

## Tryghedsbolig

**Du kan få tilbudt en tryghedsbolig i et fællesskab med andre ældre.**

Tryghedsboligerne er for dig, der bor alene, og føler dig utryk eller ensom i en grad, der begrænser dig i hverdagen, men ikke har et stort behov for pleje. En tryghedsbolig er din egen private bolig, som ligger i et boligfællesskab med andre ældre.

Tryghedsboliger har enten et eller to værelser og er særligt indrettet til ældre og handicappede. Der er personale tilknyttet tryghedsboligerne i dag- og aften timerne på hverdage og i weekender. Personalet støtter op om dine behov for omsorg, socialt samvær og aktiviteter.

I en tryghedsbolig kan du også søge om at få støtte til personlig pleje og praktisk hjælp. Hjælpen vil blive leveret af personalet i tryghedsboligerne, som er en del af den kommunale hjemmepleje.

### Søg om tryghedsbolig

Kontakt Visitationen

Kontakt Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

### Praktiske oplysninger

#### Pris (2024)

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

Kontakt Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

#### Sted

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

[Læs mere om tryghedsboliger på boligertilaeldre.kk.dk](http://boligertilaeldre.kk.dk)

#### KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Plejehjem

**På et plejehjem 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.**

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. Alle kommunens plejehjem har fokus på at støtte dig i at gøre så mange ting som muligt selv. Du får dog altid den hjælp, du har brug for.

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.

## **Om plejeboligerne i Københavns Kommune**

### **→ 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 ægtepar boliger, hvor din ægtefælle eller samlever kan flytte med.

Der er også mulighed for at deltage i plejehjemmets arrangementer og være sammen samvær med andre ældre i det omfang, du ønsker det. Det gælder både i forbindelse med måltider, højtider og andre aktiviteter.

Personalet vil have fokus på dine muligheder for at være aktiv og støtte dig i at klare så mange ting som muligt selv. Du vil få tilbudt forskellige former for træning.

I lighed med ældre, der bor i andre boligformer, kan du søge om at få hjælpemidler og tilbud fra omsorgstandplejen.

Du betaler husleje, el, varme og lign. Disse udgifter beregnes individuelt og afhænger af din konkrete plejebolig. Hvis du benytter dig af plejehjemmets øvrige tilbud, fx mad, tøjvask mv., betaler du også for det.

### **→ Moderne plejeboliger**

Godt to tredjedele 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. Til disse plejeboliger er der også tilknyttet fællesarealer med bl.a. spisestue og tv-stue.

### **→ Mad og måltider**

Mad og måltider er en vigtig del af hverdagen. Derfor får du mad af høj kvalitet, der serveres i hyggelige rammer. Maden tilberedes især af økologiske og klimavenlige råvarer, og menuplanen er udarbejdet ud fra sæson og højtider. Der er fokus på den rette ernæring, og personalet vil hjælpe dig med at få den mad, der passer til dine ernæringsbehov, uanset om du har god appetit eller er småtspisende.

### **→ Beboerdemokrati og indflydelse**

Plejehjemmet er dit hjem. Her har du og dine pårørende mulighed for at få indflydelse på hverdagen og det fælles liv, der leves i huset. Det kan være indflydelse på fx mad og på hverdagens aktiviteter på plejehjemmet.

I opfordres til at indgå i en løbende dialog med plejehjemmets medarbejdere, så de bedst muligt kan tilrettelægge deres arbejde og indrette huset efter jeres ønsker.

Alle plejehjem har rammer, der sikrer beboerdemokrati. 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. Der kan også være særlige beboermøder, hvor pårørende deltager for at støtte den enkelte beboer, og der kan også afholdes møder særligt for pårørende.

Du kan på det enkelte plejehjems hjemmeside få oplysninger om, hvordan beboerdemokratiet praktiseres, og hvilke dialogmøder der er på de enkelte plejehjem.

### **→ Klippekort til ekstra hjælp**

Du får et klippekort med 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 vinduespudding)

- Gå på café
- Købe ind
- Have hyggeligt samvær med din kontaktperson eller nærmeste hjælper.

[Læs mere om klippekort på plejehjem \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)

### → Din plejebolig som arbejdsplads

For at du kan modtage hjælp og støtte, er det nødvendigt, at dit hjem kan fungere som en arbejdsplads for medarbejderne. For at forebygge, at medarbejderen får arbejdsskader, stiller Københavns Kommune derfor nogle krav til forhold omkring boligindretning, kæledyr og rygning.

Vi gennemgår dit hjem for at se, om det lever op til retningslinjerne for et godt arbejdsmiljø. Det kan være nødvendigt fx at flytte rundt på møblerne, fjerne løse gulvtæpper eller installere arbejdsredskaber i dit hjem, før du kan få hjælp og støtte. Hvis der er problemer i forhold til arbejdsmiljøet, vil du blive inddraget i løsningen. I vurderingen af et godt arbejdsmiljø indgår overvejelser omkring:

- Indeklima
- Elektriske installationer og apparater
- Lysforhold
- Gulvtæpper
- Pladsforhold/møblering
- Arbejdsredskaber
- Hjælpe midler
- Rengøringsmidler.

### Ryging og husdyr

Det er ifølge rygeloven forbudt at ryge på arbejdspladser. Medarbejderne må derfor ikke ryge i dit hjem. Når vi kommer i dit hjem, vil vi gerne bede dig om, at du heller ikke ryger, mens medarbejderen er på besøg, og at du lufter ud inden vi kommer, hvis der er blevet røget. Har du husdyr, vil vi bede dig om, at du har dem i bur eller i et andet rum, mens hjemmehjælpen arbejder.

- Hvis der opstår problemer i forhold til arbejdsmiljøet, vil vi sammen finde en løsning. Du vil modtage en velkomstfolder om bl.a. arbejdsmiljø, når du visiteres til rehabilitering eller hjælp i hjemmet.

### Forskellige typer plejeboliger

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.

### Københavns Kommune har forskellige typer plejeboliger

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, som bidrager til at du trives i din hverdag.

### Forskellige typer plejeboliger

#### → Profilplejehjem efter din interesse

Vi har ti profilplejehjem, som har fokus på og dyrker særlige interesseområder. Profilerne er blandt andet sport, musik og LGBT+.

[Læs mere om profilplejehjem \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)

### → Særlige plejeboliger til svagsynede, tegnsprogsbrugere og svært overvægtige

Er du svagsynet, døv, tegnsprogsbruger eller svært overvægtig, er der særlige plejeboliger, hvor personalet er specialiseret i at varetage netop dine behov.

[Plejehjem for blinde og svagsynede \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)

[Plejehjem med afdeling for døve tegnsprogsbrugere \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)

[Plejehjem med boliger til svært overvægtige og pladskrævende hjælpemidler \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)

### → Særlige boliger på plejehjem til københavnere med demens

Københavnere med demens kan søge om at få en bolig på et demenscenter, hvor medarbejderne har særlige kompetencer inden for demens.

[Læs mere om demenscentre \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)

### 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.

### Søg om en bolig på plejehjem

[Søg bolig på plejehjem \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)

## Praktiske oplysninger

### Egenbetaling

Du skal betale indskud, husleje, vand, varme og el i plejeboligen. Du kan søge om boligindskudslån og boligstøtte til huslejen.

[Læs om husleje, boligstøtte og lån til indskud \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)

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

Fuld dagskost: 135 kr.

Varm hovedret, baret og to mellemmåltider: 58 kr.

[Læs om servicepakke \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)

### Medicin

Hvis du har brug for hjælp til at få doseret din medicin, vil dosispakket medicin fra apoteket være førstevalg. Du skal selv afholde udgift til din medicin.

### Frit valg af plejebolig

Når du er godkendt til en plejebolig, kan du frit vælge mellem kommunens plejeboliger, en plejebolig i en anden kommune eller en friplejebolig,

[Læs mere om frit valg af plejebolig](#)

### Plejeboligaranti

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. Vi 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.

### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Serviceloven §192 / Almenboligloven §54

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage.

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Bliver du godkendt, kommer du på venteliste.

Ved akut behov behandles ansøgningen med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

→ [Find en oversigt over alle vores plejeboliger på boligertilaeldre.kk.dkIntern side](#)

### KONTAKT VISITATION FOR SUNDHED OG OMSORG, HVIS DU ER FYLDT 65 ÅR

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

### KONTAKT DEN CENTRALE VISITATION, HVIS DU ER UNDER 65 ÅR

[Den Centrale Visitation](#)

Borups Allé 41

2200 København N

Telefon 35 30 38 28

## Midlertidigt plejeophold

Et midlertidigt plejeophold er til dig, der ikke har mulighed for at være derhjemme, mens du venter på en permanent plejebolig.

På det midlertidige plejeophold har du mulighed for at få et tilbud om pleje og træning, som minder om det, du senere vil få på et plejehjem.

Dit ophold er midlertidigt og varer, indtil du kan flytte ind i den permanente plejebolig. Opholdet kan vare fra nogle få dage og op til cirka fire uger, afhængigt af hvornår du kan tilbydes en plejebolig. Du skal være godkendt til plejebolig under 4-ugers garantien for at få et midlertidigt plejeophold.

### Søg om midlertidigt plejeophold

[Kontakt Visitationen](#)

### Praktiske oplysninger

#### Pris (2024)

Egenbetaling på 148 kr. pr. døgn. Det dækker mad, leje/vask af linned,

#### Sted

Opholdet er på [Plejecentret Hørgården \(boligertilaeldre.kk.dk\)](#).

#### Klippekort

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

[Læs mere om klippekortet \(boligertilaeldre.kk.dk\)](#)

## Transport

Kommunen sørger for og betaler din transport til opholdet. Du skal selv betale og sørge for transporten fra opholdet til din plejebolig.

Hvis du ved brug af klippekortet har behov for særlig hjælp til transport, skal du benytte kørselsordningen på det midlertidige plejeophold.

## Sagsbehandlingsfrister

Lovgrundlag: Serviceloven §84 stk. 2

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Hurtigst muligt

Ved akut behov behandles ansøgning med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

## Flere informationer om opholdet

### → Det skal du have med

Det kan være en god ide at få hjælp af en pårørende til at pakke. Du har selv ansvar for dine ejendele under dit ophold. Det gælder også eventuelle værdigenstande.

Vi opfordrer dig til kun at medbringe de mest nødvendige ejendele og at undlade at medbringe kontanter. Hvis du mister noget, skal du melde det til din forsikring.

### Pakkeliste

- Tøj, undertøj, overtøj, træningstøj og skridsikre sko, der sidder godt fast på dine fødder
- Medicin og eventuelt medicinkort og recepter Dit sundhedskort
- Hjælpemidler, hvis du har det, fx rollator, kørestol eller stok Brilller, høreapparat, betalingskort og lignende.

### → Når du ankommer

Når du ankommer til det midlertidige plejeophold, taler en medarbejder med dig om dine forventninger til opholdet.

Under samtalen afklarer I, hvilken pleje og træning du har brug for. Det kan for eksempel være hjælp til personlig pleje og til træning i hverdagsaktiviteter.

Dine pårørende er altid velkomne – også til samtaler om opholdet.

På plejehjemmet kan du møde:

- Sygeplejersker
- Social- og sundhedsassistenter og -hjælpere
- Ergo- og fysioterapeuter
- Rengørings- og køkkenpersonale
- Administrative medarbejdere.

### → Faciliteter og flere praktiske oplysninger om opholdet

### Faciliteter

Du får dit eget værelse, som er møbleret. Du har adgang til eget toilet og bad på dit værelse. Vi har en opholds- og spisestue og andre fællesarealer, hvor du kan mødes med andre borgere og deltage i sociale aktiviteter.

### Besøg

Dine pårørende er velkomne til at komme på besøg.

### Måltider

Under opholdet får du alle dagens måltider. Køkkenet har fokus på sund, næringsrig og økologisk mad. Maden tilberedes på plejehjemmet.

### Alkohol

Det er tilladt at indtage alkohol i begrænsede mængder.

### Ryging

Ryging og åben ild er ikke tilladt. Det gælder også e-cigaretter. Du kan ryge udenfor på anviste steder.

### Tøjvask

Vi har en vaskemaskine. Tøjvask kan indgå som en af de aktiviteter i hverdagen, du laver sammen med personalet. Alternativt kan vi vaske dit tøj for dig.

### Frisør og fodterapeut

Du har mulighed for at komme til frisør eller fodterapeut. Det kan indgå som en del af din rehabilitering enten på plejehjemmet eller i nabolaget. Du betaler selv for frisøren og fodterapeuten.

### Parkering

Der er to timers parkering omkring Hørgården. Vi kan udstede en dagsparkeringsbillet, hvis du har brug for at parkere i længere tid. Fortæl os om dit behov, så hjælper vi dig

→ **Læge, medicin og evt. ledsager**

### Læge

Det er din praktiserende læge, der har behandlingsansvaret under dit ophold. Vi udveksler derfor informationer med din læge, hvis du giver samtykke til det.

### Medicin

Det er din praktiserende læge eller hospitalet, der udsteder recepter på medicin under dit ophold. Personalet hjælper dig med at bestille medicin fra apoteket. Du betaler selv for udgiften til medicinen og leveringen. Hvis du har dosispakket medicin, kan dette anvendes under dit ophold.

Du kan få støtte til at håndtere din medicin. Du skal give samtykke til dette, og vi vil informere din læge om, at vi hjælper dig med din medicin.

Fortæl os, hvis du er medlem af sygeforsikring "danmark" eller har medicinkort.

### Brug for en ledsager?

Har du brug for at komme til undersøgelse hos din læge eller på hospitalet, og kan du ikke tage af sted på egen hånd, forsøger vi at aftale med dine pårørende, at de følger dig.

→ **Når du skal videre til din plejebolig**

Dit midlertidige plejeophold på Hørgården slutter, når du flytter ind i den permanente plejebolig, som du bliver tilbudt.

Du og eventuelt dine pårørende vil blive kontaktet af det plejehjem, hvor du tilbydes en plejebolig. Inden for tre dage skal du meddele, om du ønsker at sige "ja tak" til tilbuddet om plejebolig. Det er dog en forudsætning for det midlertidige plejeophold, at du tager imod den første plejebolig, du får tilbudt.

Der går maksimalt 14 dage, fra du har fået tilbuddet, til du skal overtage plejeboligen, flytte og betale husleje.

Du skal tage dine ejendele med dig videre, da værelset overtages af en anden.

### Opsig først din bolig, når du har sagt ja til plejebolig

Det er vigtigt, at du ikke opsiger/sælger din nuværende bolig, før du har sagt ja til en plejebolig.

## Betaling

Du modtager en regning for dit ophold i Digital Post. Hvis du er frameldt Digital Post, får du sendt en regning med posten til din hjemmeadresse.

Har du spørgsmål til regningen, skal du kontakte Koncernservice på telefon 70 80 80 00.

## **KONTAKT**

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## **Frit valg af plejebolig og ældrebolig**

**Læs mere om frit valg, når du er godkendt til en plejebolig eller ældrebolig.**

### **Frit valg af plejebolig**

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

### **Frit valg af ældrebolig**

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

### **Læs om ansøgningsprocessen**

[Ansøgningsproces for plejehjem \(boligertilaeldre.kk.dk\)Intern side](#)

[Ansøgningsproces for ældreboliger \(boligertilaeldre.kk.dk\)](#)

## **KONTAKT**

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## **Find flere informationer**

[Få det fulde overblik over plejehjem, ældreboliger og tryghedsboliger her](#)



# Døende og alvorligt syg

[Link til Døende og alvorligt syge på kk.dk](#)

**Du og dine pårørende kan søge en række tilskud og bevillinger, hvis du er alvorligt syg eller døende. Du kan også få et lindrende ophold.**

## Lindrende ophold

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

På et lindrende ophold tager vi udgangspunkt i dine ønsker og behov i vores pleje og omsorg. 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 døgnnet), social- og sundhedsassistenter, fysio- og ergoterapeuter, socialrådgiver, musikterapeut, diætist og frivillige. Afdelingen har et lægesamarbejde med Bispebjerg Hospital. Det betyder, at speciallæger fra hospitalet har ansvaret for behandlingen under opholdet.

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

### Sådan får du et lindrende ophold

Kommunen visiterer dig til opholdet. Er du indlagt på et hospital, kontakter personalet kommunen. Bor du hjemme, kontakter sygeplejen eller din egen læge den lokale visitation.

[Kontakt Visitationen](#)

## Praktiske oplysninger

### Pris (2024)

Opholdet er gratis.

### Sted

Afdeling for Lindring på Center for Rehabilitering og Akutpleje - Vigerslevvej

[Læs mere om centret \(rehabilitering-akutpleje.kk.dk\)](#)

### 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.

### Sagsbehandlingsfrister

Lovgrundlag: Serviceloven §84 stk. 2

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Hurtigst muligt.

Ved akut behov behandles ansøgning med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

### Flere informationer om opholdet

[Læs mere om lindrende ophold](#)

## KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

## Plejevederlag - orlov til at pleje en nærtstående i den sidste tid

Er du pårørende til en uheldeligt syg og døende, som ønsker at dø hjemme, har du mulighed for at søge om plejevederlag, mens du tager dig af den døende. Søg plejevederlag til at pleje en nærtstående i den sidste tid.

[Hent ansøgningsskema \(pdf\)](#)

Et plejevederlag er en økonomisk støtte, der giver dig mulighed for at pleje din pårørende i hjemmet i den sidste tid. Pleje betyder i denne sammenhæng, at du giver omsorg og nærhed.

For at du kan søge om plejevederlag, skal en læge have vurderet, at din pårørende er uheldeligt syg og har kort levetid tilbage, som oftest mellem 2 og 6 måneder, og den medicinske behandling skal være udsigtsløs.

I skal begge - både den uheldeligt syge og den pårørende have et ønske om at indgå i ordningen.

Kommunen vurderer i forbindelse med ansøgningen, om du som pårørende kan løfte opgaven. Det er en stor opgave at pleje en døende, så det er vigtigt at overveje, om det er den rette løsning for alle parter.

Du kan søge plejevederlag på fuldtid eller deltid. Der kan også være flere pårørende, der deles om opgaven. Der kan dog maksimalt udbetales, hvad der svarer til ét plejevederlag.

For at få plejevederlag skal den uheldeligt syge enten opholde sig i sin egen bolig eller hos den pårørende. Der kan ikke udbetales plejevederlag, hvis den uheldeligt syge er indlagt på hospital, opholder sig på hospice eller bor på plejehjem.

Under plejeforløbet er det samtidig muligt at få støtte fra hjemmeplejen og sygeplejen.

### **Spørgsmål og svar om plejevederlag**

#### → **Hvem kan søge plejevederlag?**

For at få plejevederlag skal du være 'nærtstående'. Nærtstående kan du både være som familiemedlem, og som en nær ven eller veninde.

Du kan få plejevederlag, uanset om du er i arbejde, folke- eller førtidspensionist, hjemmegående, studerende eller kontanthjælpsmodtager.

#### → **Sådan søger du om plejevederlag**

Det er den pårørende der skal ansøge om plejevederlag. Ansøgningen skal sendes til den kommune, hvor den uheldeligt syge ønsker at opholde sig den sidste tid. Hvis det er i Københavns Kommune, skal ansøgningen sendes til Visitationen – Sundheds- og Omsorgsforvaltningen.

#### → **Hvad får man udbetalt i plejevederlag?**

Plejevederlaget beregnes på baggrund af den pårørendes indtægtsforhold/ret til sygedagpenge og udgør **pr. 1. januar 2024 en maksimal pris på 7.042,50 kr. pr. uge.**

Som pårørende kan du vælge i stedet at få udbetalt plejevederlaget som et basisbeløb, fx hvis du ikke er berettiget til sygedagpenge.

**Basisbeløbet udgør pr. 1. januar 2024 17.633 kr. pr. måned.**

[Læs mere om plejevederlag på borger.dk](#)

## **Praktiske oplysninger**

### **Sagsbehandlingsfrister**

Lovgivning: Serviceloven §119

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 3 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Straks efter modtaget afgørelse. Ordningen gives fra ansøgningstidspunktet,

dog ikke tidligere end det tidspunkt, hvor forudsætningen for ordningen er udfyldt.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

## KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Hjælp til sygeplejeartikler, m.v.

**Du kan få dækket dine udgifter til blandt andet sygeplejeartikler og visse nødvendige behandlinger, hvis du er uhelbredeligt syg eller døende.**

Er du uhelbredeligt syg eller døende, og ønsker du at dø hjemme, kan du få dækket dine udgifter til blandt andet sygeplejeartikler og visse nødvendige behandlinger. Det sker for at sikre, at du ikke har udgifter, som ville være dækket, hvis du var døende på et hospital.

Du kan kun få hjælp til at dække udgifterne, hvis du ikke får dækket udgifterne på anden vis, og hvis enten kommunen eller en pårørende står for din pleje og omsorg.

**Søg om hjælp til sygeplejeartikler**

[Kontakt Visitationen](#)

## Praktiske oplysninger

### Tilskud

Tilskuddet er uafhængigt af din økonomiske situation.

### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Serviceloven §122

Vejledende sagsbehandlingstid: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Hurtigst muligt

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

## KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## Pasning af nærtstående med handicap eller alvorlig sygdom

**Du har mulighed for orlov fra dit arbejde, hvis du ønsker at passe en nærtstående med handicap eller alvorlig sygdom. I pasningsperioden kan du få støtte fra kommunen i op til seks måneder.**

Har du tilknytning til arbejdsmarkedet, kan du blive ansat af kommunen til at passe en nærtstående med et betydeligt og varigt handicap eller en langvarig eller uhelbredelig sygdom i hjemmet. Du har ret til orlov fra dit arbejde i ansættelsesperioden.

Ordningen er for dig, der varetager pleje- og omsorgsopgaver over for en nærtstående, som har et omfang, som ikke kan forenes med et erhvervsarbejde.

Det kan også være for dig, der passer en nærtstående, mens kommunen vurderer, hvordan hjælpebehovet bedst kan tilrettelægges fremover.

Du har mulighed for at blive ansat i op til 6 måneder, med mulighed for forlængelse i yderligere tre måneder i særlige tilfælde.

#### **Ansøg om pasning af nærtstående person under 65 år**

Du skal udfylde ansøgningsskemaet og sende det med sikker post til Borgercenter Handicap.

[Link til ansøgningsskema til pasning af nærtstående](#)

#### **Ansøg om pasning af nærtstående person på 65 år eller ældre**

Kontakt Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

### **VIL DU VIDE MERE OM ORLOV OG PASNING AF NÆRTSTÅENDE?**

Visitation for Sundhed og Omsorg

Krumtappen 2  
2500 Valby

Telefon 33 66 33 66

#### **Telefontider**

Mandag 08:00 - 15:00  
Tirsdag 10:15 - 15:00  
Onsdag 08:00 - 15:00  
Torsdag 08:00 - 15:00  
Fredag 09:15 - 15:00

Borgercenter Handicap

Borups Allé 43  
København N

Telefon 33 17 88 00

#### **Telefontider**

Mandag 09:00 - 12:00  
Tirsdag 09:00 - 12:00  
Onsdag 09:00 - 12:00  
Torsdag 13:00-16:00  
Fredag 09:00-12:00

#### **Tilskudstype**

Lønnen, der reguleres årligt, udgør 26.018 kr. om måneden (2024).

# Særligt for pårørende

[Link til Særligt for pårørende på kk.dk](#)

Som pårørende spiller du ofte en vigtig rolle, men det kan kræve meget og være svært at være pårørende til et menneske med sygdom og nedsatte funktioner. Derfor har vi flere tilbud der støtter dig som pårørende.

Vi har fokus på at samarbejde med og støtte dig som pårørende. Her kan du finde tilbud om støtte til dig, der er pårørende til en ældre.

Desuden har Københavns Kommune samlet alle tilbud om støtte og hjælp til pårørende, som du kan finde på denne hjemmeside [link: [Tilbud og støtte til pårørende | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)]

[Læs mere om tilbud og støtte til pårørende](#)

## Individuel rådgivning hos en pårørendevejleder

Pårørendevejlederen tilbyder uforpligtende støtte og rådgivning, uanset hvilken sygdom der har ramt din nære. Tilbuddet er til dig, der er pårørende til en ældre borger +65 år eller selv er ældre.

Når man er pårørende til en alvorligt syg eller svækket kan der opstå mange udfordringer. Både praktisk og følelsesmæssigt. Du kan føle dig alene om det ansvar, som mange pårørende oplever at have. Der kan også være mange tanker og følelser, du skal håndtere.

Pårørendevejlederen kan give dig viden om og hjælp til at navigere i kommunens tilbud. Vejlederen kan også skabe overblik over de mange foreninger og videnscentre, hvor du har mulighed for at få støtte og viden.

Når du kontakter en pårørendevejleder, har du mulighed for at tale i et fortroligt rum. Og du har også mulighed for at være anonym. Samtalen kan foregå enten telefonisk eller ved et personligt møde, og du eller din nære skal som udgangspunkt være 65+ år.

Samtalen kan for eksempel handle om, at du:

- kan have svært ved at finde ud af, hvilken hjælp du kan få
- kan føle dig alene om det ansvar, du måske oplever at have som pårørende
- har mange tanker og følelser, som fylder
- oplever, at der er mange forventninger til dig, som er svære
- har svært ved at tage beslutninger om din og din næres fremtid
- føler, at du skal være stærk for jer begge.

*“Pårørende fortæller, at de mister overblikket, når deres nære bliver alvorligt syg eller svækket. Mange oplever, at det er svært at finde svar på økonomiske og praktiske spørgsmål og har derfor et ønske om vejvisning til at finde information og viden om den rette hjælp.” (Citat fra pårørendevejleder)*

### KONTAKT

Pårørendelinjen

[Telefon 51 64 90 30](tel:51649030)

Telefonen er åben alle hverdage fra kl. 8-15

### Livet som pårørende

[Spørgsmål og svar om at være pårørende](#)

### Se lignende tilbud

[Kursus for alle voksne pårørende](#)

[Tilbud til pårørende med tegn på stress, angst, depression eller mistrivsel](#)

## Kursus for alle voksne pårørende

**LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende er et kursus for voksne pårørende. Uanset hvilken svær livssituation din nærmeste står i, kan kurset være noget for dig.**

Hvis du er pårørende til en, som gennemgår sygdom eller andre svære livssituationer, kan hverdagen hurtigt blive fyldt med bekymringer. Det kan være du mangler overskud, føler dig stresset, har dårlig samvittighed eller har en generel oplevelse af ikke at trives.

**Du kan få støtte gennem vores tilbud for pårørende.**

På et pårørendekursus får du konkrete værktøjer til at håndtere hverdagen. Via kurset lærer du at håndtere stress, dårlig søvn, drage egenomsorg og meget mere.

Du får konkrete teknikker til at finde ro, pusterum og mere overskud i en presset hverdag. Instruktørerne på kurserne er selv pårørende, og de kender derfor til de følelser, man kan have, og de udfordringer, man kan møde som pårørende.

Kurserne er gratis og du kan vælge mellem e-læring, online og fysiske kurser.

### Læs om kurserne

#### → Fysiske kurser

Kurserne løber over 7 uger, hvor du og 10-14 andre pårørende mødes 2,5 time hver uge, samme dag, tid og sted. Siden opdateres løbende med flere kurser.

#### Vanløse

For alle pårørende på tværs af sygdomme.

Center for Genoptræning, Indertofte 10, Vanløse

#### → Online kurser

På onlinekurset mødes du og maks. 10 andre pårørende 1,5 time hver uge på samme dag og tidspunkt.

Du bliver introduceret for de samme redskaber på onlineforløbet som på kurset med fysisk fremmøde.

Du kan følge onlinekurset via computer fra hjemmet, du skal blot have netadgang.

Du behøver ikke være bekendt med onlinemøder på forhånd. Inden kursus start kan du blive introduceret til diverse funktioner, og hvordan du skal forholde dig, når du deltager.

#### → E-læringskurset

På e-læringskurset (elektronisk læringsforløb) bliver du introduceret for de samme redskaber som på det fysiske og onlinekurset, men du kan gennemføre forløbet i vante omgivelser, hvis blot du har computer- og netadgang. Du modtager et aktiveringslink, der gælder i 90 dage, og kan tilgå kurset, når det passer dig bedst.

Forløbet er individbaseret, så du kan løse opgaver på egen hånd. E-læring er en god måde at komme i gang med selvhjælp, hvis du har svært ved at deltage i ting udenfor hjemmet eller på faste tidspunkter. Du kan nemlig deltage, når du har tid og overskud.

*“Da jeg mødte de andre på holdet, var jeg selvfølgelig nervøs, men da jeg hørte deres historier, følte jeg en vis lettelse, fordi jeg ikke var alene om de her forbudte følelser.” (Citat fra tidligere deltager)*

### Hør mere eller tilmeld dig et pårørendekursus

Hvis du er interesseret i at høre mere eller deltage i vores kurser til pårørende, kan du klikke her og blive kontaktet hurtigst muligt.

[Udfyld blanketten og bliv kontaktet om pårørendekurset](#)

## KONTAKT

### Pårørendelinjen

Du kan høre mere om kurserne og tilmelde dig på Påørendelinjen på telefon [5164 9030](tel:51649030). Telefonen er åben alle hverdage fra kl. 8-15.

### Livet som pårørende

[Spørgsmål og svar om at være pårørende](#)

### Se lignende tilbud

[Individuel rådgivning hos en pårørendevejleder](#)

[Kursus for alle voksne pårørende](#)

[Tilbud til pårørende med tegn på stress, angst, depression eller mistrivsel](#)

## Afløsning eller aflastning af pårørende i hjemmet

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

Du kan få hjælp til aflastning i hjemmet, hvis du som pårørende bor sammen med og passer en syg eller kognitivt svækket person i et betydeligt omfang.

Det kan være at din nærtstående eksempelvis ikke kan være alene i hjemmet og har behov for støtte på grund af uro, forvrænget virkelighedsopfattelse, manglende eller svækket dømmekraft i forhold til situationer i hverdagen. Hjælpen er betinget af, at den syge eller svækkede person opholder sig i hjemmet.

Omfanget af indsatsen er 4-8 timer pr. uge. Der tages altid udgangspunkt i den pårørendes behov for hjælp.

### Praktiske oplysninger

#### Pris (2024)

Ingen egenbetaling.

#### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Serviceloven §84

**Vejledende sagsbehandlingstid:** Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Sættes i gang med det samme

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

## KONTAKT

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

# Økonomi og testamenter

[Link til Økonomi og testamenter på kk.dk](#)

Du har mulighed for at søge en række økonomiske tilskud. Du kan også lave forskellige testamenter og fuldmagter, der beskriver, hvad du ønsker af fx pleje og behandling, hvis du ikke længere selv kan udtrykke det.

## Personligt tillæg for pensionister

Hvis du er folkepensionist eller blev førtidspensionist før den 1. januar 2003, og du er særligt vanskeligt stillet økonomisk, kan du søge personligt tillæg.

Der er ingen faste regler for, hvad et personligt tillæg kan gå til. Det kan fx være udgifter til behandling hos tandlæge eller flyttehjælp til visiteret bolig, som du ikke kan få dækket af andre tillæg. Udgifterne skal være nødvendige og rimelige.

Du skal være særligt vanskeligt stillet økonomisk for at kunne få personligt tillæg. Kommunen kigger på din og din eventuelle ægtefælles samlede økonomi for at vurdere, om du kan få hjælp.

Du kan ikke få personligt tillæg, hvis du har mere til rådighed at leve for end det vejledende rådighedsbeløb. Omvendt kan du ikke regne med at få personligt tillæg, selvom dit rådighedsbeløb ligger under det vejledende rådighedsbeløb. Kommunen vurderer ud fra en helhedsbetragtning, om du kan få personligt tillæg. De vejledende rådighedsbeløb i Københavns Kommune er:

- 7.000 kroner (2024) om måneden for enlige pensionister
- 11.100 kroner (2024) om måneden for gifte og samlevende pensionister.

Du kan søge tillægget, hvis du er folkepensionist eller du blev førtidspensionist før den 1. januar 2003. Du skal ikke betale skat af det personlige tillæg.

### Inden du søger

Du skal oplyse og dokumentere din og din eventuelle ægtefælles formue, indtægter og faste udgifter, når du søger.

Vi anbefaler derfor, at du har følgende klar, inden du søger:

- Engagementsoversigt fra din bank
- Kontoudskrifter fra alle konti for de seneste tre måneder
- Udbetalingsmeddelelser/lønsedler som dokumenterer aktuelle indtægter
- Betalingsserviceoversigter eller opkrævninger som dokumenterer de faste udgifter.

### Søg om personligt tillæg

[Log på med MitID](#)

### Hvis du ikke har MitID

Er du fritaget fra Digital Post, eller har du ikke mulighed for at benytte den digitale løsning, kan du bestille tid til Borgerservice, så vi kan hjælpe dig.

[Bestil tid til Borgerservice og søg om personligt tillæg](#)

## KONTAKT FOR FOLKEPENSIONISTER

Folkepension København  
Postboks 887  
2400 København NV

[Telefon33 66 33 66](#)



### Telefontider

Mandag 10:00 - 14:00  
Tirsdag 10:00 - 14:00  
Torsdag 10:00 - 14:00  
Fredag 10:00 - 14:00

[Læs mere om personligt tillæg for pensionister](#)

### **KONTAKT FOR FØRTIDSPENSIONISTER**

#### Enheden for Sociale ydelser

Matthæusgade 1  
1666 København V  
Telefon 33 17 25 34

### Telefontider

Mandag 10:00 - 12:00  
Tirsdag 10:00 - 12:00  
Torsdag 13:00 - 15:00  
Fredag 10:00 - 12:00

[Læs mere om Enheden for Sociale Ydelser](#)

## **Helbredstillæg for pensionister**

Hvis du er folkepensionist eller blev førtidspensionist før den 1. januar 2003, kan du søge om tilskud til nogle typer medicin og behandling.

### **Almindeligt helbredstillæg**

Helbredstillægget kan bruges til medicin, tandlæge, høreapparat, fysioterapi, fodterapi, psykologhjælp og kiropraktorbehandling. Det kræver dog, at der kan gives tilskud til behandlingen efter sundhedsloven. Spørg behandleren eller lægen.

### **Hvordan fastsættes dit tilskud?**

- Helbredstillægget giver tilskud til dele af den egenbetaling, du ikke i forvejen får sygesikringstilskud til.
- Får du andre tilskud, fx fra Sygeforsikringen Danmark, fratrækkes de.

### **Se, om det er relevant for dig at søge**

Både din pensionsstatus og din formue har betydning for, om du kan få helbredstillægget. Under "3 betingelser for at få tillægget" kan du vurdere, om det er relevant for dig at søge.

### **3 betingelser for at få tillægget**

→ **Du skal være pensionist**

Du kan søge tillægget, hvis du er:

- Folkepensionist
- Førtidspensionist - og er tilkendt pension FØR 1. januar 2003
- Folkepensionist og gift/samlevende med en førtidspensionist

Du er ikke berettiget til tillægget, hvis du er:

- Førtidspensionist - og er tilkendt pension EFTER 1. januar 2003

→ **Din og din ægtefælle eller samlevers formue må ikke overstige 99.200 kr.**

Både din og din ægtefælle eller samlevers økonomiske forhold har en betydning for, om du kan få helbrestillæg.

Formue er penge, som du nemt kan få adgang til, fx penge i banken, obligationer, pantebreve og værdipapirer. Det er altså ikke fx andelslejlighed, bil eller hårde hvidevarer.

→ **Din personlige tillægsprocent skal være over 0**

Jo højere din tillægsprocent er, desto mere kan du få i tilskud. Tillægsprocenten bliver fastsat ud fra størrelsen af din og en eventuel ægtefælles eller samlevers indtægt. Du kan se din personlige tillægsprocent i breve fra Udbetaling Danmark om din pension.

### **Sådan søger du helbrestillæg (2 trin)**

#### **Trin 1. [Udfyld ansøgningen til kommunen](#)**

Når du har udfyldt og indsendt ansøgningen til kommunen, får du et link til skemaet om formueoplysninger.

#### **Trin 2. [Udfyld skema om formueoplysninger \(Udbetaling Danmark\)](#)**

Først når du har sendt begge dele, behandler vi din ansøgning.

Du får svar på din ansøgning inden for tre uger.

**Hvis du ikke kan søge digitalt**, fx fordi du er fritaget for Digital post, kan du få hjælp i Borgerservice.

[Bestil tid i Borgerservice](#)

### **Udvidet helbrestillæg**

Udvidet helbrestillæg kan bruges til tandproteser, briller og fodbehandling, som du ikke kan få tilskud til efter sundhedsloven.

- Du skal være berettiget til almindeligt helbrestillæg for at få udvidet helbrestillæg.
- Du skal søge om tillægget, inden du fx bestiller brillerne eller får udført fodbehandlingen. Tillægget får du som et engangsbeløb.

[Søg udvidet helbrestillæg digitalt](#)

eller

Modtag et ansøgningsskema i postkassen (se kontaktoplysninger for Folkepension København her på siden).

### **KONTAKT FOR FOLKEPENSIONISTER**

Folkepension København

Postboks 887

2400 København NV

Telefon 33 66 33 66

Telefontider

Mandag 10:00 - 14:00

Tirsdag 10:00 - 14:00

Torsdag 10:00 - 14:00

Fredag 10:00 - 14:00

## KONTAKT FOR FØRTIDSPENSIONISTER

### Enheden for Sociale ydelser

Matthæusgade 1  
1666 København V  
Telefon 33 17 25 34

### Telefontider

Mandag 10:00 - 12:00

Tirsdag 10:00 - 12:00

Torsdag 13:00 - 15:00

Fredag 10:00 - 12:00

## Tilskud til transport for pensionister

Se, hvilke muligheder du har for at få transporttilskud.

### Rabat på offentlig transport

Som pensionist kan du få rabat på rejser med offentlig transport.

[Læs mere om rabatter på rejser med offentlig transport.](#)

Hvis du ikke kan benytte offentlig transport, har du mulighed for at søge om tilskud til transport efter reglerne nedenfor.

### Tilskud til transport til læge og speciallæge

Hvis du modtager social pension, kan du søge om tilskud til transport til læge og speciallæge. Du kan få tilskud, hvis

- Du ikke kan benytte offentlig transport
- Du er i sygesikringsgruppe 1 (det står på dit sundhedskort)
- Behandlingen er tilskudsberettiget eller betalt af det offentlige.

Du kan få tilskud til den billigst mulige transportform.

Skal du til speciallæge, kan du få tilskud til transport til den speciallæge, der ligger nærmest din bopæl.

### Sådan søger du

Send dokumentation for dine udgifter til Borgerservice. Skriv dit cpr-nummer på al dokumentation.

Har du taget taxa til lægen på grund af sygdom, skal lægen stemple dine taxakvitteringer.

Du får svar på din ansøgning inden for to uger. Hvis vi godkender tilskuddet, bliver det sat ind på din NemKonto hurtigst muligt.

### Københavns Borgerservice

Folkeregisteret  
Nyropsgade 7  
1602 København V

### Tilskud til transport til fysioterapeut, kiropraktor og tandlæge

Hvis du er folkepensionist eller førtidspensionist, kan du søge om tilskud til transport til fysioterapeut, kiropraktor og tandlæge.

Kommunen vurderer, om du kan få tilskud, bl.a. på baggrund af, om:

- Du kan benytte offentlig transport

- Du kan betale transporten
- Udgiften til transporten er rimelig og nødvendig
- Behandlingen kunne være sket i hjemmet.

Hvis du er folkepensionist eller blev førtidspensionist før den 1. januar 2003 kan du søge om personligt tillæg som tilskud.

[Læs mere om at søge personligt tillæg](#)

Hvis du blev førtidspensionist efter den 1. januar 2003, kan du søge om enkeltydelse som tilskud.

[Læs mere om at søge enkeltydelse](#)

### Transport til sygehus

Du har ret til at blive kørt i ambulance eller særligt indrettet sygebil til og fra sygehuset, hvis din helbredstilstand gør det nødvendigt.

### Sådan søger du

Hvis du vil søge om udbetaling af befordringsgodtgørelse, skal du henvende dig til det hospital, hvor du skal indlægges eller er blevet behandlet.

[Læs mere om udbetaling af befordringsgodtgørelse \(sundhed.dk\)](#)

### Handicapørsel

Hvis du er svært bevægelseshæmmet, har et omfattende synshandicap, en demensdiagnose eller en erhvervet hjerneskade, kan Københavns Kommune tilbyde dig handicapørsel med Movia Flextrafik.

[Læs mere om handicapørsel](#)

### KONTAKT

Københavns Borgerservice

Telefon 33 66 33 66

#### Telefontider

Mandag 08:00 - 16:00

Tirsdag 08:00 - 16:00

Onsdag 08:00 - 16:00

Torsdag 08:00 - 17:00

Fredag 08:00 - 15:00

## Hjælp til folkepensionister og førtidspensionister

Som pensionist kan du få forskellige tilskud og tillæg, hvis du er vanskeligt stillet økonomisk. Du kan også søge om hjælpemidler og hjemmepleje.

### Tilskud og tillæg

→ **Helbredstillæg**

Som pensionist kan du søge helbredstillæg til at betale nogle typer medicin og behandling. Du kan søge tillægget, hvis du er folkepensionist, eller du blev førtidspensionist før den 1. januar 2003.

[Læs mere om helbredstillæg](#)

→ **Personligt tillæg**

Hvis du er særligt vanskeligt stillet økonomisk, kan du søge personligt tillæg. Der er ingen faste regler for, hvad et personligt tillæg kan gå til, men det kan fx være udgifter til betaling af tandbehandling og flyttehjælp til visiteret bolig, som du ikke kan få dækket af andre former for tillæg.

Du kan søge tillægget, hvis du er folkepensionist, eller du blev førtidspensionist før den 1. januar 2003.

[Læs mere om personligt tillæg](#)

→ **Tilskud til transport**

Som folkepensionist kan du søge om tilskud til transport til læge, speciallæge og andre behandlere.

[Læs mere om tilskud til transport](#)

→ **Varmetillæg**

Du kan søge om tilskud til dine varmeudgifter, hvis du er folkepensionist eller tilkendt førtidspension før 2003, uanset om du er lejer eller ejer.

[Læs mere om varmetillæg \(borger.dk\)](#)

→ **Ældrecheck**

Som folkepensionist kan du få ældrecheck, hvis du opfylder bestemte betingelser.

[Læs mere om ældrecheck \(borger.dk\)](#)

→ **Legater**

Københavns Kommune administrerer en række legater, som folkepensionister med særlig dårlig økonomi kan søge. Læs mere om legater for trængende

[Læs mere om legater for trængende](#)

## **Bolig**

→ **Boliger til ældre**

Du kan søge om en pleje- eller ældrebolig, hvis du har behov for en bolig, der er indrettet specielt til ældre med nedsat funktionsniveau.

[Læs mere om pleje- og ældreboliger](#)

→ **Boligstøtte**

Som folke- eller førtidspensionist, kan du søge boligstøtte til både leje-, ejer- eller andelsboliger.

[Læs mere om boligstøtte \(borger.dk\)](#)

→ **Lån til beboerindskud**

Som folkepensionist kan du søge om lån til betaling af beboerindskud, hvis du fx har fået tilbudt en almen ældrebolig.

[Læs mere om at søge om lån til beboerindskud](#)

→ **Lån til betaling af ejendomsskatter (indefrysning)**

Som folkepensionist eller førtidspensionist kan du søge om et lån til betaling af ejendomsskat. Det kalder man indefrysning.

[Læs mere om ansøgning om lån til betaling af ejendomsskatter \(borger.dk\)](#)

[Læs mere om betaling af ejendomsskatter og afgifter \(borger.dk\)](#)

## **Hjælpemidler og hjemmepleje**

→ **Hjælpemidler**

Du kan søge om hjælpemidler, forbrugsgoder og hjælp til ændringer af din bolig, hvis du har en varigt nedsat funktionsevne.

[Læs mere om hvordan du søger hjælpemidler](#)

→ **Hjemmepleje**

Hvis du får brug for støtte til at klare dig i hverdagen, har Københavns Kommune en række tilbud til dig.

[Læs mere om hjemmepleje](#)

## **Mere for pensionister**

→ **Bliv klar til pension**

På Borger.dk kan du finde guides om, hvordan du søger folkepension og hvordan du planlægger din pension.

[Læs mere om hvordan du søger folkepension \(borger.dk\)](#)

[Læs mere om hvordan du planlægger din pension \(borger.dk\)](#)

→ **Fritagelse for Digital Post**

Hvis du ikke er i stand til at modtage post fra det offentlige digitalt, kan du få brevpost i stedet.

[Læs mere om fritagelse for Digital Post](#)

→ **Ældrerådet**

Ældrerådet i København er ældre borgeres direkte talerør til byens politikere.

[Læs mere om Ældrerådet](#)

→ **Slægtsforskning**

Hvis du har brug for at finde oplysninger om afdøde familiemedlemmer, der har boet i Københavns Kommune, kan Folkeregisteret hjælpe dig.

[Læs mere om slægtsforskning](#)

## **Se hvornår du kan gå på folkepension**

Din folkepensionsalder afhænger af, hvornår du er født.

[Beregn din folkepensionsalder](#)

## **Læs mere om folkepension**

[Besøg borger.dk](#)

## **KONTAKT**

Folkepension København

Postboks 887

2400 København NV

Telefon 33 66 33 66

Telefontider

Mandag 10:00 - 14:00  
Tirsdag 10:00 - 14:00  
Torsdag 10:00 - 14:00  
Fredag 10:00 - 14:00

## Fremtidsfuldmagter

Med en fremtidsfuldmagt kan du vælge en eller flere til at handle på dine vegne, hvis du fx bliver syg.

→ [Borger.dk](http://Borger.dk)

## Plejetestamente

Et plejetestamente kan sikre, at dine behov og ønsker bliver opfyldt, hvis du bliver alvorligt syg og ikke længere kan udtrykke dine behov.

Hvis du bliver ramt af demens eller anden sygdom, kan der komme et tidspunkt, hvor andre bliver nødt til at tage stilling til helt almindelige hverdagsting for dig.

I sådan en situation er det en tryghed for dig og dine pårørende og det personale, der skal pleje dig, hvis du forinden i et plejetestamente har givet udtryk for dine interesser og ønsker til pleje og omsorg.

[Læs mere om plejetestamente på borger.dk](#)

### Spørgsmål og svar om plejetestamente

→ **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 herunder. Du kan også kontakte [visitationen i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#).

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

→ **Er et plejetestamente juridisk bindende?**

Et plejetestamente er vejledende. Det vil sige, at det ikke har juridisk gyldighed. Selvom du har oprettet et plejetestamente, skal personalet arbejde efter Københavns Kommunes kvalitetsstandarder og serviceniveau, ligesom personalets faglige vurderinger vil indgå i udførelsen af plejen og omsorgen.

Dine forhold kan også have ændret sig over tid, så det vil stride mod dine tarv og din selvbestemmelsesret fortsat at følge de aftaler, der står i plejetestamentet.

→ **Er et plejetestamente det samme som et livstestamente?**

Et plejetestamente og et livstestamente er to forskellige ting. I et livstestamente kan du udtrykke ønske om ikke at modtage livsforlængende behandling. Din læge kan vejlede dig om livstestamente.

### Skabelon til plejetestamente

[Hent skabelon til plejetestamente \(docx\)](#)

## **KONTAKT**

Visitation for Sundhed og Omsorg

[Find kontaktoplysninger til Visitation for Sundhed og Omsorg](#)

## **Behandlingstestamente**

Hvis du ikke vil have livsforlængende behandling og genoplivning.

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



# Klager

[Link til Klager på kk.dk](#)

Hvis du ønsker at klage, skal du som udgangspunkt henvende dig der, hvor din sag behandles, eller hvor opgaven normalt udføres.

## Sådan klager du

Læs mere om sagsbehandling af klager

→ [Læs mere om sagsbehandling og klager](#)

## Borgerrådgiveren

Hvis du vil klage over kommunen eller ønsker hjælp til at genskabe dialogen.

→ [Læs mere om Borgerrådgiveren](#)

## Klage over sygepleje, tandpleje eller genoptræning

Klag til Styrelsen for Patientklager over sygepleje, tandpleje eller genoptræning.

→ [Læs mere på Styrelsen for Patientklagers hjemmeside](#)