

HJÆLP I HVERDAGEN 2024

TIL KØBENHAVNERE PÅ SOCIALOMRÅDET MELLEM 18 OG 65 ÅR

Indhold

HJÆLP I HVERDAGEN 2024	1
TIL KØBENHAVNERE PÅ SOCIALOMRÅDET MELLEM 18 OG 65 ÅR	1
SÅDAN SØGER DU OM HJEMMEHJÆLP	4
Ring til Hjemmeplejevisitation	4
Visitor kommer på besøg	4
Afgørelse om hjælp	5
Mulighed for skærmBesøg	5
Rehabiliteringsforløb.....	5
PRAKTISK HJÆLP OG STØTTE	6
Hjælp til rengøring.....	6
Når dit hjem bliver vores arbejdsplads.....	7
Kommunal leverandør af praktisk og personlig pleje.....	7
Servicetelefonen	8
Private leverandører af praktisk og personlig pleje.....	8
Hjælp til at vaske tøj.....	8
Leverandører af tøjvask	9
Hjælp til indkøb af dagligvarer	9
Leverandør af kørsel til turkøb.....	10
Leverandører til indkøbsordningen	10
HJÆLP OG STØTTE TIL PERSONLIG PLEJE	11
Hjælp til personlig pleje	11
Kommunal leverandør af praktisk og personlig pleje.....	12
2450 København SV Telefon: 3317 5640	12
Private leverandører af praktisk og personlig pleje.....	12
Klippekort til ekstra hjælp og støtte.....	12
Spisetilbud.....	13
Madklippekort.....	13

Levering af din mad	14
Hjælp til tilberedning af mad og spisning	15
HJÆLP TIL SYGEPLEJE	16
HJÆLPEMIDLER OG BOLIGÆNDRINGER	17
PÆDAGOGISKE TILBUD I HJEMMET	18
Socialpædagogisk støtte	18
Støtte- og kontaktperson	19
Hjælp til fastholdelse i egen bolig – boligrådgivning	20
PSYKISK KRISE	21
MIDLERTIDIGT DØGNOPHOLD	21
Aflastningsophold	21
Lindrende ophold	22
Rehabiliteringsophold	23
Akutplejeophold	24
AKTIVITETS- OG SAMVÆRSTILBUD	25
BESKYTTET BESKÆFTIGELSE	25
FRIVILLIGE FORENINGER OG TILBUD	26
HANDICAP- OG ÆLDREBOLIGER	26
Send sikker e-mail	27
GENOPTRÆNING OG VEDLIGEHOLDENDE TRÆNING	27
Har du brug for genoptræning	27
Har du brug for vedligeholdende træning	27
Tilbud til dig med ryg- og nakkelidelser	28
Tilbud til dig med en erhvervet hjerneskade	28
FOREBYGGELSE OG SYGDOM	29
Stressforløb	30
Angstforløb	30
Depressionsforløb	30
Tilbud til dig med KOL	30
Tilbud til dig med diabetes og dig med hjertesygdom	30
Tilbud til dig, der har kræft	30
Tilbud til dig med demens	30
Hjælp til at stoppe med at ryge	31
Tilbud til dig med astma	31

Hjælp til at ændre dit forbrug af alkohol og/eller stoffer	31
TILBUD OG STØTTE TIL PÅRØRENDE	32
Råd og vejledning til dig som pårørende.....	32
Pårørendelinjen.....	32
Pårørendekursus.....	32
Hjælp til pårørende til borgere med specifikke diagnoser.....	33
Afløsning.....	33
TANDPLEJE	34
Omsorgstandpleje.....	34
Specialtandpleje.....	35
KØBENHAVNS BORGERSERVICE	36
IT OG DIGITAL KONTAKT MED DET OFFENTLIGE	36
PRAKTISKE INFORMATIONER	36
Sagsbehandlingsfrister.....	36
Frit valg af leverandør.....	37
Hvornår har du ikke frit valg af leverandør	38
Kommunal leverandør	38
Private leverandører.....	38
Selvudpeget hjælper.....	38
Kontant tilskud.....	39
Borgerstyret Personlig Assistance	39
Hjemmet som arbejdsplads.....	40
Rygning og husdyr.....	40
Du kan få fleksibel hjemmehjælp	40
Ændringer i din hjælp.....	41
Afbud og aflysninger.....	41
Tilskud og bevilliger.....	41
Plejevederlag og pasningsorlov.....	41
Pasning af nærtstående	42
Handicapørsel.....	42
Boligstøtte.....	43
Særlig støtte til høje boligudgifter	43
Plejetestamente	43
Brugerråd.....	43

Behandling af personoplysninger.....	44
Du har ret til oplysning.....	44
Du har ret til indsigt	44
Du har ret til berigtigelse af dine informationer	44
Du har ret til sletning	44
Du har ret til indsigelse	44
SÅDAN KLAGER DU	45
Utilsigtede hændelser	46

SÅDAN SØGER DU OM HJEMMEHJÆLP

Du kan søge om hjælp og støtte i Socialforvaltningen, hvis du er mellem 18-65 år og bor i Københavns Kommune. Er du over 65 år, skal du søge om hjælp i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune. Det er Hjemmeplejevisitationen, der visiterer dig tilden hjælp, som du har brug for i din hverdag. Visitationen sker altid ud fra en konkret og individuel vurdering af dit behov for hjælp og støtte.

Ring til Hjemmeplejevisitation

Ønsker du at søge om hjælp og støtte i hverdagen, skal du ringe til Hjemmeplejevisitationen. Du kommer til at tale med en visitator. Dine pårørende, din praktiserende læge eller hospitalet kan også kontakte visitationen på dine vegne og med dit samtykke. Visitationen rådgiver og vejleder dig ud fra den situation, du står i, og de behov, du beskriver.

Visitator kommer på besøg

Efter du har ringet og talt med Hjemmeplejevisitationen om at få hjælp i hverdagen, får du besøg af en visitator. Visitatoren taler med dig om, hvordan du klarer dig i dit hjem. Visitatoren vil spørge dig om dit helbred, din familiesituation og dit netværk. Du kan også blive bedt om at lave en eller flere konkrete aktiviteter, så visitatoren kan få indtryk af din fysiske og kognitive funktionsevne.

Visitatorens opgave er i samarbejde med dig at afklare, hvordan du kan deltage så aktivt som muligt i dine daglige opgaver. Visitatoren laver en vurdering af, hvorvidt du med hjælp og støtte i hverdagen har mulighed for at blive helt eller delvist selvhjulpent. I den forbindelse vurderer visitatoren også, om eventuelle øvrige medlemmer af husstanden kan hjælpe dig med konkrete opgaver i hjemmet. I vurderingen af dit behov for hjælp, kan visitatoren inddrage andre faggrupper som fx en ergoterapeut eller fysioterapeut. Derudover vurderes det, om du ved anden indretning, hjælpemidler eller tilrettelæggelse af fx rengøringsopgaverne selv ville kunne udføre opgaverne i eget hjem.

Det er vigtigt, at visitatoren får et grundigt indblik i din samlede situation til at kunne vurdere, hvilken hjælp du har brug for i din hverdag. Hjælpen skal understøtte, at du kan leve et så selvstændigt liv som muligt - på dine præmisser.

I de tilfælde, hvor en opgave måske tager lidt længere tid, end den normalt vil gøre uden hjælp, men hvor du er i stand til at løse den selv med den nødvendige tid til rådighed, vil du normalt ikke få bevilget hjemmehjælp.

Du er velkommen til at tage en pårørende eller en anden person, som kender dig godt med som bisidder til at støtte dig i samtalen. Din bisidder kan også hjælpe med vigtige oplysninger omkring dig og din situation.

Afgørelse om hjælp

Efter visitationsbesøget modtager du en skriftlig afgørelse fra Hjemmeplejevisitationen, hvor det står, om du kan få hjælp i hjemmet. Det er lovgivningen og kommunens serviceniveau, der danner rammen for den støtte og hjælp, du kan få.

Hvis du får afslag på den hjælp, du har søgt om, skal visitationen vejlede dig i, hvordan du kan forholde dig til afslaget. Hvis du har fået tilbud om hjælp og støtte, vil kommunen løbende vurdere, om du fortsat har brug for tilbuddet og om det er det rigtige tilbud, du får.

Du skal være opmærksom på, at du skal meddele Hjemmeplejevisitationen, hvis der sker ændringer i dine og husstandens ressourcer.

Skal du på midlertidigt ophold i en anden kommune, fx i forbindelse med et sommerhusbesøg, kan du søge råd og vejledning hos visitationen om, hvordan du får leveret hjælpen der hvor du opholder dig.

Mulighed for skærmbesøg

Hvis du har en smartphone eller en tablet, kan vi tilbyde dig hjemmepleje eller sygepleje via et skærmbesøg. Det betyder, at du taler med og kan se medarbejderen via din telefon eller tablet. Du kan for eksempel få skærmbesøg, når du skal tage din medicin.

Medarbejderen sikrer via skærmen, at alt går som det skal. Du kan modtage skærmbesøg alle ugens dage og både i dag- og aften timerne. Medarbejderen viser dig, hvordan et skærmbesøg foregår og hjælper dig i gang. Vi kan være hos dig inden for kort tid, hvis du får behov for det.

Rehabiliteringsforløb

Københavns Kommune arbejder med en rehabiliterende tilgang. Det betyder, at vi altid forsøger at støtte dig i at klare mest muligt selv i din hverdag. Når du søger om praktisk hjælp og støtte og/eller hjælp til personlig pleje fra hjemmeplejen, vurderer kommunen derfor først, om du igen kan blive i stand til at klare nogle af de praktiske gøremål selv. Hvis det er tilfældet, tilbydes du et rehabiliteringsforløb på 12 uger. Rehabilitering er målrettet dig, der oplever begrænsninger i hverdagslivet, hvor formålet med et rehabiliteringsforløb vil være at finde frem til, hvordan du i højere grad kan blive mestre hverdagens aktiviteter. Forløbet er et samarbejde mellem dig, pårørende og medarbejdere i Københavns Kommune, hvor der med udgangspunkt i dine perspektiver og livssituation er fokus på at muliggøre et godt liv og skabe de bedst mulige betingelser

for deltagelse og livskvalitet. Det kan eksempelvis være ved at benytte mindre belastende arbejdsstillinger, dele opgaverne op eller gøre brug af andre redskaber herunder teknologiske hjælpemidler.

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

Her søger du

Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne
Bernstorffsgade 17
1592 København V
Telefon: 3317 3000

Det er ikke muligt at møde personligt op uden forudgående aftale.

Telefontid:

Mandag kl. 10-14

Tirsdag kl. 10-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 10-14

[Send sikker e-mail](#)

PRAKTISK HJÆLP OG STØTTE

Hvis du ikke kan klare de praktiske opgaver i hverdagen, kan du søge Københavns Kommune om hjælp og støtte til fx rengøring, tøjvask og indkøb. Den støtte, kommunen tilbyder dig, sker altid på baggrund af, hvad du selv kan klare, og hvad du har behov for støtte til.

Hvor meget og hvilken form for praktisk hjælp, 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. Når du aktivt deltager i rengøringen i samarbejde med medarbejderne, udvikler eller vedligeholder du dine fysiske færdigheder. Hvis dit behov ændrer sig undervejs, revurderer vi sammen med dig, hvilken hjælp og støtte, du har brug for.

Hjælp til rengøring

Du kan få støtte til rengøring af dine primære opholdsrum svarende til en bolig med opholdsstue, soveværelse, køkken, bad og entré (ca. 65 m²). Du aftaler tidspunktet for rengøringen med den leverandør, der leverer hjælpen. Du kan som hovedregel få hjælp til rengøring hver anden uge og ekstra rengøring én gang årligt.

Rengøring kan omfatte støtte og hjælp til at:

- Skifte sengetøj
- Tørre støv af på flader i nå-højde, fx reoler, vindueskarme og lignende
- Vaske gulv

- Støvsuge tæpper, gulve og møbler, du bruger ofte

-

Ekstra rengøring

Ekstra rengøring kan gives én gang om året og kan omfatte støtte og hjælp til:

- Rengøring af mere end 65 m²
- Vask af køkkenskabe
- Vask af døre og paneler

Du bestemmer selv, hvordan du vil bruge den tid, du har til rådighed. Dog må hjælperen ikke tage sig af havearbejde og håndværksmæssige opgaver. Du kan ikke få hjælp til udendørs vinduespudsning. Kommunen hjælper ikke med at rydde op efter fx gæster eller logerende – det skal du selv bede dem om at hjælpe dig med. Det er heller ikke muligt at få hjælp til pasning af kæledyr og rengøring efter kæledyr.

Når dit hjem bliver vores arbejdsplads

Du skal være opmærksom på, at når du modtager hjælp i hjemmet, er dit hjem også medarbejdernes arbejdsplads. Det betyder, at arbejdsmiljøet skal være i orden både sikkerheds- og sundhedsmæssigt. Du kan læse mere i afsnittet "Hjemmet som arbejdsplads".

Her søger du

Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne

Bernstorffsgade 17

1592 København V

Telefon: 3317 3000

Det er ikke muligt at møde personligt op uden forudgående aftale.

Telefontid:

Mandag kl. 10-14

Tirsdag kl. 10-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 10-14

[Send sikker e-mail](#)

Kommunal leverandør af praktisk og personlig pleje

Center for Hjemme- og Sygepleje Nord

Nørrebro/Bispebjerg/Brønshøj/Vanløse/Østerbro

Vibevej 9

2400 København NV

Telefon: 3317 8359

Center for Hjemme- og Sygepleje Syd

Amager/Christianshavn/ Indre By/Valby/ Vesterbro

Enghavevej 82, 2.sal

2450 København SV

Telefon: 3317 5640

Servicetelefonen

Har du akut behov for at komme i kontakt med hjemmeplejen uden for hjemmeplejevisitationens åbningstid, så kan du ringe til servicetelefonen.
Telefon: 3317 8989

Private leverandører af praktisk og personlig pleje

Hjemmehjælpen A/S

Telefon: 7020 1325

Hjemmeside: [Hjemmehjælpen A/S: www.hjemmehjaelpen.dk](http://www.hjemmehjaelpen.dk)

Attendo København

Telefon: 3391 9100

Hjemmeside: Attendo Danmark

Hjælp til at vaske tøj

Hvis du har svært ved selv at klare at vaske dit tøj, tilbyder Københavns Kommune flere muligheder for hjælp. Du kan enten få hjælp til at vaske tøj i eget hjem eller få bevilliget en vaskeordning.

Vaskeordning

Kommunen tilbyder en vaskeordning, hvor du dit vasketøj hentes, vaskes og leveres tilbage til dig igen. Du kan få vasket dit eget tøj, sengelinned, viskestykker, håndklæder og lignende. Dynere, vattæpper, sengetæpper og gardiner er som udgangspunkt ikke omfattet af vaskeordningen, men kan i særlige tilfælde indgå i ordningen. Du kan også søge om støtte og hjælp til at sortere dit vasketøj og til at lægge det på plads. Du visiteres til tøjvask hver 2., 3. eller 4. uge ud fra en vurdering af dit konkrete behov. I særlige tilfælde kan du blive bevilget tøjvask hver uge.

Hjælp og støtte til at vaske tøj i hjemmet

Du kan få hjælp og støtte til at vaske tøj i dit hjem, hvis du selv har en vaskemaskine. Hvis der er vaskemaskine i den ejendom, hvor du bor og du selv kan håndtere dit vasketøj ved maskinen, kan du få hjælp til at bringe dit vasketøj op og ned. Hvis du bruger støttestrømper, skuldervarmere/knævarmere i uld, kan du få hjælp og støtte til at håndvaske disse. Målet er at støtte dig, så du selv kan deltage aktivt i opgaven og klare mest muligt selv.

Du skal selv betale for alle omkostninger i forbindelse med tøjvask i hjemmet fx strøm, vand, vaskemiddel og skyllemiddel.

Her søger du

Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne

Bernstorffsgade 17

1592 København V

Telefon: 3317 3000

Det er ikke muligt at møde personligt op uden forudgående aftale.

Telefontid:

Mandag kl. 10-14

Tirsdag kl. 10-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 10-14

[Send sikker e-mail](#)

Pris

Vask af 8kg. Tøj hver 14. dag: 194 kroner/måned

Vask af 12kg. Tøj hver 14. dag: 288 kroner/måned

Leverandører af tøjvask

Elis

Telefon: 3585 3283

Hjemmeside: [Berendsen: www.berendsen.dk](http://www.berendsen.dk)

Hjemmeside: [Elis' hjemmeside](#)

Textilia

Telefon: 4422 0707

Hjemmeside: [Textilia: www.Textilia.dk](http://www.Textilia.dk)

Hjælp til indkøb af dagligvarer

Hvis du ikke kan klare dine indkøb af dagligvarer selv, tilbyder Københavns Kommune mulighed for at få en indkøbsordning, hvor dine varer bliver leveret til din bopæl eller, hvor du kan få kørelejlighed til et indkøbscenter.

Hjælp til selv at komme ud og handle

Du kan komme på turkøb hver uge eller hver anden uge alt efter dit behov. Der er ingen egenbetaling udover de varer, du køber på turen. Det Nye Trafikselskab kører dig. Du kan se Det Nye Trafikselskabs telefonnummer og hjemmeside bagerst i kvalitetsstandarden.

Turkøb er en indkøbstur, hvor du bliver hentet af en chauffør på din bopæl og kørt i bus sammen med andre borgere til et indkøbscenter, fx Amagercentret eller Fisketorvet. Her har du selv mulighed for at købe de varer, du har brug for. Du får minimum halvanden time til at købe dine varer. Når du er færdig med at købe ind, bliver du kørt hjem, og chaufføren hjælper dig med at bære dine varer til din bolig. Du får ikke hjælp til at sætte varerne på plads ved turkøb.

Her søger du

Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne

Bernstorffsgade 17

1592 København V

Telefon: 3317 3000

Det er ikke muligt at møde personligt op uden forudgående aftale.

Telefontid:

Mandag kl. 10-14

Tirsdag kl. 10-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 10-14

Send sikker e-mail

Leverandør af kørsel til turkøb

Det Nye Trafikselskab

Telefon: 5251 7379

Hjemmeside: Det Nye Trafikselskab: www.detnyetrafikselskab.dk

Indkøbsordning

Indkøbsordningen er et tilbud til dig, der ikke selv kan komme ud eller på anden vis kan få fat i de dagligvarer du har brug for i hverdagen.

Tilbuddet indebærer, at du bestiller dagligvarer hos kommunens indkøbsleverandører, som leverer varerne til din bopæl. Du får udleveret et varekatalog.

I særlige tilfælde kan du få hjælp af hjemmeplejen til at bestille dagligvarer og i særlige tilfælde hjælper leverandøren med at stille varer på plads. Varerne leveres én gang om ugen i tidsrummet kl. 8.00-18.00, og du bliver på forhånd oplyst om, hvornår på dagen dine varer kommer.

Her søger du

Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne

Bernstorffsgade 17

1592 København V

Telefon: 3317 3000

Det er ikke muligt at møde personligt op uden forudgående aftale.

Telefontid:

Mandag kl. 10-14

Tirsdag kl. 10-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 10-14

Send sikker e-mail

Leverandører til indkøbsordningen

Egebjerg Købmandsgård

Telefon: 70 25 88 88

Hjemmeside: Kontakt EGEBJERG KØBMANDSGÅRD

Dukaan

Telefon: 31 38 39 38

Mail: kundeservice@dukaan.dk

Intervare

Telefon: 70 27 72 33

Hjemmeside: www.intervare.dk

HJÆLP OG STØTTE TIL PERSONLIG PLEJE

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

Hjælp til personlig pleje

Du kan fx få hjælp og støtte til at:

- Vaske dig eller komme i bad
- Tage tøj af og på
- Børste dine tænder
- Komme på toilettet
- Anretning af måltider

Du kan modtage personlig pleje hele døgnet, afhængigt af dine behov. Har du kun brug for hjælp til bad og hårvask, får du som hovedregel hjælp til dette én til tre gange om ugen. Plejen bliver som regel udført om morgenen og om aftenen.

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

Har du brug for et tryghedsopkald?

Du kan efter en konkret individuel vurdering få tilbudt et tryghedsopkald fra hjemmeplejen. Et tryghedsopkald skal hjælpe dig med, at du føler dig tryk og hjælpe dig til at kunne klare hverdagens aktiviteter. Det kan eksempelvis være i forbindelse med udskrivning fra et hospitalsophold. Du bliver ringet op på aftalte tidspunkter.

Når dit hjem bliver vores arbejdsplads

Du skal være opmærksom på, at når du modtager hjælp i hjemmet, er dit hjem også medarbejdernes arbejdsplads. Det betyder, at arbejdsmiljøet skal være i orden både sikkerheds- og sundhedsmæssigt. Du kan læse mere i afsnittet "Hjemmet som arbejdsplads".

Her søger du

Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne
Bernstorffsgade 17
1592 København V
Telefon: 3317 3000

Det er ikke muligt at møde personligt op uden forudgående aftale.

Telefontid:

Mandag kl. 10-14

Tirsdag kl. 10-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 10-14

Send sikker e-mail

Kommunal leverandør af praktisk og personlig pleje

Center for Hjemme- og Sygepleje Nord
Nørrebro/Bispebjerg/Brønshøj/Vanløse/Østerbro
Vibevej 9
2400 København NV
Telefon: 3317 8359

Center for Hjemme- og Sygepleje Syd
Amager/Christianshavn/Indre By/Valby/Vesterbro
Enghavevej 82, 2. sal
2450 København SV
Telefon: 3317 5640

Private leverandører af praktisk og personlig pleje

Hjemmehjælpen A/S
Telefon: 7020 1325
Hjemmeside: [Hjemmehjælpen A/S: www.hjemmehjaelpen.dk](http://www.hjemmehjaelpen.dk)

Attendo København
Telefon: 3391 9100
Hjemmeside: Attendo Danmark

Klippekort til ekstra hjælp og støtte

Københavns Kommune tilbyder et klippekort til dig, der får kommunal støtte til personlig pleje i hverdagen, og som samtidig enten har en indkøbsordning eller tøjvaskeordning, eller har et meget begrænset netværk. Det betyder en ekstra halv time om ugen sammen 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, en gåtur, rengøring, gå på café eller indkøb eller hyggeligt samvær med din nærmeste hjælper.

Sådan kan du bruge klippekortet

Du kan bruge et klip hver uge eller vælge at gemme klip og dermed "opspare" tid:

- en gang ugentligt en halv time
- en gang hver anden uge en time
- en gang hver fjerde uge to timer

Du kan maksimalt opspare tre timers samlet hjælp. Aktiviteten skal kunne nås inden for den tid, du har sparet op. Du mister altså ikke dine klip efter seks uger, men du kan ikke spare mere op end tre timer. Vi gør alt for, at det er en hjælper fra din faste gruppe af medarbejdere, der deltager i din valgte aktivitet.

Du kan ikke bruge klippekortet til håndværksmæssige opgaver eller havearbejde.

Transport

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

Når du visiteres til personlig pleje, vurderer visitatoren om du kan få et klippekort.

Læs mere: [Ekstra tid til dig – sådan bruger du klippekortet \(kk.dk\)](#)

MAD OG MÅLTIDER

Københavns Kommune tilbyder dig hjælp og støtte til mad og måltider, hvis du fx ikke selv kan tilberede dine måltider. Den hjælp, du tilbydes, sker altid ud fra en konkret og individuel vurdering af dit behov.

Spisetilbud

Spisetilbud er et tilbud til dig, som ikke selv kan stå for madlavningen, eller som ønsker at spise sammen med andre. Når du er bevilget til et spisetilbud, har du mulighed for at spise et varmt hovedmåltid på et plejehjem eller et aktivitetscenter, der har spisetilbud.

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.

Her søger du

Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne
Bernstorffsgade 17
1592 København V
Telefon: 3317 3000

Det er ikke muligt at møde personligt op uden forudgående aftale.

Telefontid:

Mandag kl. 10-14

Tirsdag kl. 10-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 10-14

[Send sikker e-mail](#)

Du finder alle spisetilbud i Københavns Kommune her: [Spisetilbud \(kk.dk\)](#)

Pris

Hovedmåltid (2 retter): 57 kroner (2023)

Hovedret: 49 kroner (2023)

Madklippekort

Madklippekort er et tilbud til dig, som ikke selv kan klare at lave mad. Madklippekortet giver dig mulighed for at købe mad én gang om dagen i en privat restaurant eller

forretning, der sælger mad ud af huset. Du kan vælge mellem de restauranter og forretninger, der har tilmeldt sig ordningen. Kommunen giver et tilskud til den mad, du køber. Du skal selv være i stand til at hente maden.

Mulighed for økonomisk tilskud

Der er et tilskud på 12,50 kroner pr. måltid. Du viser et legitimationskort, når du køber maden og får den derefter til nedsat pris. Legitimationskortet bliver sent til dig via post.

Her søger du

Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne

Bernstorffsgade 17

1592 København V

Telefon: 3317 3000

Det er ikke muligt at møde personligt op uden forudgående aftale.

Telefontid:

Mandag kl. 10-14

Tirsdag kl. 10-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 10-14

[Send sikker e-mail](#)

Her finder du oversigt over restauranter og forretninger, der er med i ordningen. Du kan vælge mellem alle leverandører, der er tilmeldt ordningen:

Københavns Kommunes madklippekort

Levering af din mad

Du kan søge om at blive bevilget hjælp til at få din mad leveret til dit hjem, hvis du hverken kan lave mad selv eller er i stand til at hente din mad eller spise din mad uden for dit hjem. Du skal have behov for minimum tre måltider ugentligt, for at få din mad leveret. I forbindelse med visitation til madservice vurderer vi dine ernæringsbehov, så du får det tilbud, der passer til netop dine behov.

Du kan hver dag vælge mellem forskellige hovedretter. Afhængig af menuen kan du enten vælge dessert eller forret til din hovedret. Du kan vælge en kommunal eller en privat leverandør samt vælge, om maden skal leveres varm eller kølet. Maden leveres dagligt. De private leverandører pakker deres mad på en særlig måde, så den kan holde sig i længere tid. Derfor kan du, fra leverandørerne, få leveret kølede retter samlet én eller to gange ugentligt. I så fald skal du selv varme maden op, når du har lyst til at spise den.

Her søger du om madordning

Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne

Bernstorffsgade 17

1592 København V

Telefon: 3317 3000

Det er ikke muligt at møde personligt op uden forudgående aftale.

Telefontid:

Mandag kl. 10-14

Tirsdag kl. 10-14
Onsdag kl. 11-14
Torsdag kl. 11-14
Fredag kl. 10-14

[Send sikker e-mail](#)

Pris

Hovedmåltid (2 retter): 61 kroner
Hovedret: 47 kroner
Forret/dessert: 14 kroner
Morgenmad: 27 kroner
Smørrebrødspakke: 41 kroner

Leverandører

Københavns Madservice (Kommunal leverandør)

Telefon: 3827 4260

Hjemmeside: [Københavns Madservice: www.madservice.kk.dk](http://www.madservice.kk.dk)

Det Danske Madhus

Telefon: 7070 2646

Hjemmeside: [Det Danske Madhus: www.detdanskemadhus.dk](http://www.detdanskemadhus.dk)

Hjælp til tilberedning af mad og spisning

Hvis du ikke selv kan klare at tilberede din mad og rydde af, kan du søge om hjælp til:

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

Du bliver bevilget til tilbuddet efter en konkret vurdering af dit behov. Det er den leverandør, som du har valgt til personlig pleje, som også kommer og hjælper dig med din mad.

Her søger du

Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne

Bernstorffsgade 17

1592 København V

Telefon: 3317 3000

Det er ikke muligt at møde personligt op uden forudgående aftale.

Telefontid:

Mandag kl. 10-14

Tirsdag kl. 10-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 10-14

[Send sikker e-mail](#)

HJÆLP TIL SYGEPLEJE

Københavns Kommune tilbyder sygepleje, hvis du har behov for pleje og behandling ved akut eller kronisk sygdom, eller hvis du er i et vanskeligt sygdomsforløb. Det kan være sårpleje, smertebehandling, insulinbehandling, stomipleje og/eller tilbud om samtaler, der kan støtte dig i at forbedre dit helbred.

Den kommunale sygepleje har følgende tilbud:

Sårpleje

- Forebyggelse af tryksår
- Behandling af sår

Medicin og mad

- Medicindosering (Kaldet medicindispensering)
- Vejledning om måltider og indkøb, vedundervægt, manglende appetit eller vægttab
- Insulinbehandling

Forebyggelse

- Støtte og rådgivning i at undgå at falde
- Vejledning i at forebygge sygdom

Sygdom

- Støtte og vejledning i at leve med en kronisk sygdom
- Hjælp ved akut opstået sygdom
- Støtte til at kontakte fx egen læge eller hospital
- Smertebehandling
- Stomipleje

Inkontinens

- Vurdering af problemer med inkontinens
- Vejledning i inkontinenshjælpemidler og eventuel træning

Døende og pårørende

- Pleje og omsorg til alvorligt syge og døende
- Omsorg og støtte til pårørende og efterladte

Du kan blive henvist til den kommunale sygepleje af din praktiserende læge, speciallæge eller hospitalslæge, når du fx bliver udskrevet fra indlæggelse på hospitalet eller har modtaget ambulant behandling. Sygeplejen har fokus på at støtte dig i at leve så selvstændigt et liv som muligt. Det betyder, at sygeplejen altid foregår i et samarbejde mellem dig og den sundhedsfaglige medarbejder. Det kan eksempelvis være, hvis du selv eller en pårørende ønsker at udføre en del af sygeplejeopgaven, vurderes det, om oplæringen til dette er aktuelt i din situation.

Her søger du

Sygeplejevisitationen

Telefon: 3317 3000

Telefontid:

Mandag til fredag kl. 10-11 & kl. 13-14

[Send sikker e-mail](#)

Pris

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

HJÆLPEMIDLER OG BOLIGÆNDRINGER

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

Når du får bevilget hjælpemidler og en ændring af din bolig, skal du ikke betale noget. Når du får bevilliget forbrugsgoder, betaler kommunen som udgangspunkt et tilskud på 50 procent af prisen. Der kan dog være udgifter til drift og vedligeholdelse af fx dæk og slanger til kørestol og elscooter eller strøm til elscooter, som du selv skal betale. Et forbrugsgode er ikke produceret kun for at afhjælpe en nedsat funktionsevne, men sælges bredt til en stor del af befolkningen. Nogle forbrugsgoder betragtes som sædvanligt indbo, og her har du ikke mulighed for at få økonomisk hjælp. Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne kan hjælpe dig med at udarbejde en ansøgning om hjælpemidler og boligændringer, hvis du har brug for det.

Eksempler på tekniske hjælpemidler

- Rollator
- Badetaburet
- Kørestol
- Toiletforhøjer
- Ramper over dørtrin

Eksempler på personlige hjælpemidler

- Protoser
- Støttestrømper
- Paryk
- Ortopædisk fodtøj
- Læselup

Eksempler på personlige engangshjælpemidler

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

Eksempler på boligændringer

- Opsætning af gelænder og greb
- Fjernelse af dørtrin i bolig

Eksempler på forbrugsgoder

- Elscooter
- Hvilestol med særlige funktioner

Eksempler på sædvanligt indbo

- iPad og computer
- Robotstøvsuger
- Elcykel og ladcykel med og uden el
- Madrasser og almindelig hvilestol

Når du får hjemmehjælp, kan det være nødvendigt at installere hjælpemidler, der fungerer som arbejdsredskaber for de medarbejdere, som kommer i dit hjem. Det kan fx være en plejeseng eller en lift. Hjemmeplejen leverer de nødvendige arbejdsredskaber.

Hvis du har været indlagt på hospitalet, og hospitalet vurderer, at du har brug for et hjælpemiddel i en kortere periode, så er det hospitalets opgave at låne dig det hjælpemiddel, du har brug for.

Her søger du

Borgercenter Handicap
Modtagelsen
Borups Allé 43
2400 København NV
Telefon: 3317 8800

[Send sikker e-mail](#)

PÆDAGOGISKE TILBUD I HJEMMET

Københavns Kommune har flere tilbud om støtte og omsorg til dig, som bor i eget hjem. Det er tilbud, som kan støtte dig i at få skabt mere struktur og trykthed i din hverdag.

Socialpædagogisk støtte

Har du betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer, kan du modtage socialpædagogisk hjælp gennem hjemmevejlederordningen. Formålet med ordningen er, at du med hjælp fra en hjemmevejleder/bostøtte kan bevare og eventuelt forbedre dine psykiske, fysiske eller sociale kompetencer, så du bedre bliver i stand til at skabe en tilværelse på egne præmisser. Støtten, du har brug for, vurderes individuelt. Det kan både være individuelt eller i et gruppeforløb, du modtager støtten. Den socialpædagogiske hjælp kan eksempelvis være støtte til at få:

- Struktur på hverdagen
- Praktisk støtte (indkøb, overholde aftaler, svare på e-mails mm.)
- Støtte til udvikling af relationer, sociale kompetencer mm.

Her søger du socialpædagogisk støtte

Psykiatrienheden
Åben modtagelse (mandag - fredag 9.00 - 15.00)
Griffenfeldsgade 46
2200 København N

Telefon: 3317 6896
Telefontid:
Mandag - fredag kl. 10.00 - 13.00

[Send sikker e-mail](#)

Læs mere: [§85 Støtte | Socialpsykiatri København \(kk.dk\)](#)

Ved fysisk- og psykisk handicap:

Borgere med fysiske- og psykiske funktionsnedsættelser som f.eks. udviklingshæmning, autisme, syns- eller hørehæmning, hjerneskade eller mobilitetshandicap skal henvende sig til:

Borgercenter Handicap
Modtagelsen
Borups Allé 43
2400 København NV
Telefon: 3317 8800

[Send sikker e-mail](#)

Læs mere: [Bostøtte til voksne med handicap | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

Støtte- og kontaktperson

Støttekontaktpersonordningen er et tilbud til dig, der er psykisk sårbar, har et stof- eller alkoholmisbrug eller til dig, der har særlige sociale problemer, som ikke har eller ikke kan opholde sig i egen bolig.

Formålet med indsatsen er at skabe og opbygge en kontakt til dig og medvirke til, at du støttes til at modtage de tilbud om omsorg og støtte, som Københavns Kommune og andre myndigheder tilbyder.

Du kan få hjælp til både praktiske og sociale gøremål. Alt efter dit behov kan du blandt andet få hjælp til:

- Kontakten til og mødet med offentlige myndigheder.
- At få overblik over din forsørgelse og hvilke pligter du har i den forbindelse
- Støtte til at få egen bolig og i at du fastholder egen bolig.
- Støtte dig i kontakten med familie og venner.
- Støtte dig i kontakten med relevante behandlingstilbud.

Du kan møde støttekontaktpersonen dér, hvor du helst vil, eller tage en snak over telefonen, hvis det er det, du foretrækker.

Hvis du allerede er tilknyttet et tilbud i kommunen, skal du starte med at kontakte dette tilbud. Hvis du ikke allerede er tilknyttet et tilbud, skal du henvende dig i psykiatrienheden. Du kan se kontaktoplysninger nedenfor.

Her søger du støttekontaktperson

Psykiatrienheden
Griffenfeldsgade 46, stuen
2200 København N
Telefon: 33 17 68 96
Telefontid:
Mandag - fredag kl. 10.00 - 13.00

[Send sikker e-mail](#)

Læs mere: [Støttekontaktperson | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

Hjælp til fastholdelse i egen bolig – boligrådgivning

Boligrådgiverne tilbyder tre forskellige indsatser:

- Økonomisk vejledning, hvis du er i risiko for at miste din bolig på grund af økonomiske årsager
- Hvis du er i risiko for at miste din bolig på grund af adfærd/ husorden, kan du få hjælp og støtte til at løse problemerne og dermed fastholde boligen
- Hvis du er boliganvist, kan du få hjælp og støtte i overgangen til egen bolig, så du bliver godt etableret i dit nye hjem

Her søger du boligrådgiver

Bolig- og Beskæftigelsesenheden
Vibevej 9, 2400 København NV
Telefon: 2851 7178
Telefontid: Besvares hverdage i dagtimerne.

På Vibevej er der åben modtagelse, hvilket vil sige, at du kan henvende dig personligt.

Læs mere: [Bolig- og Beskæftigelsesenheden | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

[Send sikker e-mail](#)

Ledsagelse

Er du mellem 12-67 år og har svært ved at færdes alene på grund af fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse, tilbyder Københavns Kommune personlig ledsagelse i op til 15 timer om måneden. Ledsagelse er et tilbud, der kan være med til at give dig en større frihed i din hverdag til at deltage i forskellige aktiviteter uden, at du er afhængig af hjælp fra dine pårørende. De timer, du får til ledsagelse, skal bruges i forbindelse med selvvalgte aktiviteter uden for hjemmet. Timerne kan spares op i op til seks måneder, og de ældste opsparede timer bruges først. Efter seks måneder slettes timerne. Under ledsagelsen er det som udgangspunkt ikke muligt at få socialpædagogisk støtte. Det er Borgercenter Handicap, der bevilger og administrerer ledsagelsen.

Her søger du

Borgercenter Handicap
Modtagelsen
Borups Allé 43
2400 København NV
Telefon: 3317 8800

Læs mere: [Ledsagerordning \(kk.dk\)](#)

PSYKISK KRISE

Du kan døgnet rundt få støtte og rådgivning i Akuttilbuddet i Københavns Kommune. Akuttilbuddet er et tilbud til dig, der er 18 år og derover, som oplever en akut psykisk krise, eller er pårørende til et menneske i krise.

Akuttilbuddet er til dig, der oplever at være overvældet af angst, magtesløshed eller har det psykisk svært på grund af fx afskedigelse fra job, en skilsmisse eller et dødsfald. Det kan også være, at du kæmper med en psykiatrisk diagnose og har behov for at tale med en person for at få støtte til at håndtere den situation, du befinder dig i.

Tilbuddet tilbyder tre former for hjælp:

- En døgnbemandet akuttelefon med nummer 3317 2900
- Støtte og rådgivning pr. telefon eller ved at møde op personligt. Vi anbefaler altid, at du ringer i forvejen
- Mulighed for at overnatte i akuttilbuddet

Akuttilbuddet kræver hverken en diagnose eller henvisning fra en læge.

Bemærk

Du skal være opmærksom på, at den fysiske indgang til akuttilbuddet ikke er handicaptilgængelig.

Her søger du

Akuttilbud for psykisk sårbare
Griffenfeldsgade 44, opgang 46, 3. sal
København N
3317 2900

Læs mere: [Akuttilbud for psykisk sårbare | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

MIDLERTIDIGT DØGNOPHOLD

Københavns Kommune kan tilbyde dig over 18 år et midlertidigt døgnophold, hvis du i en kortere periode har behov for særlig omsorg og pleje, som ikke kan klares i eget hjem. Hvilket tilbud, du kan få, og hvor længe afhænger af din individuelle situation. Indsatserne på et midlertidigt døgnophold tager udgangspunkt i dine konkrete behov.

På et midlertidigt døgnophold får du dit eget værelse, som er møbleret. Du har adgang til eget toilet og bad på dit værelse.

Aflastningsophold

Du kan få et aflastningsophold, hvis din ægtefælle eller pårørende skal aflastes i en kort periode på grund af fx ferie eller sygdom – og du derfor ikke kan bo hjemme.

Midlertidigt ophold

Københavns Kommune tilbyder dig et midlertidigt døgnophold, hvis du i en kortere periode har behov for særlig omsorg og pleje, som ikke kan varetages i eget hjem. Et midlertidigt ophold tilbydes typisk i forlængelse af en hospitalsindlæggelse.

Transport

Du skal som udgangspunkt selv sørge for transporten til og fra opholdet.

Her søger du midlertidigt ophold

Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne
Bernstorffsgade 17
1592 København V
Telefon: 3317 3000

Det er ikke muligt at møde personligt op uden forudgående aftale.

Telefontid:

Mandag kl. 10-14

Tirsdag kl. 10-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 10-14

[Send sikker e-mail](#)

Sted

Arbejde Adler

Thorsgade 61

2200 København

Telefon: 3531 1222

Hjemmeside: [Arbejde Adlers Hus' hjemmeside](#)

Pris

163kr/døgn. Egenbetalingen dækker mad og vask af linned.

Lindrende ophold

Hvis du er alvorligt syg eller døende og har brug for pleje og støtte i trygge omgivelser, kan du få et lindrende ophold. I vores pleje og omsorg tager vi udgangspunkt i dine ønsker og behov. Det afgørende er, hvad der er livskvalitet for dig. Dine pårørende vil også blive tilbudt omsorg og støtte.

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

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

Er du indlagt på et hospital, kontakter personalet på hospitalet din kommune. Bor du hjemme, kontakter sygeplejen eller din egen læge visitationen.

Transport

Er du indlagt på hospitalet, sørger hospitalet for din transport til centret. Kommer du hjemmefra, skal du selv arrangere og betale transporten. Hvis du er sengeliggende eller sidder i kørestol, betaler kommunen for transport og trappelift.

Pris

Et lindrende ophold er gratis.

Her søger du lindrende ophold

Hvis du modtager hjælp i Socialforvaltningen skal du søge i Hjemmeplejevisitationen.

Hvis du ikke modtager hjemmehjælp i Socialforvaltningen skal du kontakte Sundheds- og Omsorgsforvaltningen.

Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne

Bernstorffsgade 17

1592 København V

Telefon: 3317 3000

Det er ikke muligt at møde personligt op uden forudgående aftale.

Telefontid:

Mandag kl. 10-14

Tirsdag kl. 10-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 10-14

[Send sikker e-mail](#)

Læs mere: [Lindrende ophold \(kk.dk\)](#)

Sted

Afdeling for Lindring på Center for Rehabilitering og Akutpleje

Vigerslevvej 180

2500 Valby

Rehabiliteringsophold

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

Under dit ophold er fokus på at hjælpe og støtte dig i så vidt muligt at kunne klare de ting, du kunne før din skade eller dit sygdomsforløb – både fysisk, psykisk og socialt.

Under et rehabiliteringsophold er der fokus på fysisk træning og træning i daglige rutiner, som fx at rejse dig op eller selv gå på toilettet. Din træning tilrettelægges ud fra, hvad du kan og de behov, du har.

Det er hjemmeplejevisitationen, der visiterer dig til opholdet. Er du indlagt på et hospital, tager personalet på hospitalet kontakt til kommunen. Bor du hjemme, kan du kontakte Hjemmeplejevisitationen.

Her søger du rehabiliteringsophold

Bernstorffsgade 17

1592 København V

Telefon: 3317 3000

Det er ikke muligt at møde personligt op uden forudgående aftale.

Telefontid:

Mandag kl. 10-14

Tirsdag kl. 10-14
Onsdag kl. 11-14
Torsdag kl. 11-14
Fredag kl. 10-14

Læs mere:

[Rehabiliteringsophold | Center for Rehabilitering og Akutpleje \(kk.dk\)](#)

[Send sikker e-mail](#)

Sted

Center for Rehabilitering og Akutpleje

Kirsebærhaven
Kirsebærhaven 20, 2500 Valby

Vigerslevvej
Vigerslevvej 180, 2500 Valby.

Pris

144 kr./døgn

Akutplejeophold

Hvis du i en periode har brug for omfattende og kompleks sygepleje med observation, pleje og behandling hele døgnet, kan du blive bevilget til et akutplejeophold. Under et akutplejeophold vil du udover sygepleje også få hjælp og støtte til så vidt muligt at kunne klare de ting, du kunne tidligere. Du skal ikke selv betale for et akutplejeophold.

Her søger du

Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne
Bernstorffsgade 17
1592 København V
Telefon: 3317 3000

Det er ikke muligt at møde personligt op uden forudgående aftale.

Telefontid:

Mandag kl. 10-14
Tirsdag kl. 10-14
Onsdag kl. 11-14
Torsdag kl. 11-14
Fredag kl. 10-14

Læs mere: [Akutplejeophold | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

[Send sikker e-mail](#)

AKTIVITETS- OG SAMVÆRSTILBUD

Københavns Kommune har en række samværs- og aktivitetstilbud, hvis du gerne vil møde andre mennesker i trygge omgivelser. Du kan blandt andet deltage i træning, udflugter, fælles aktiviteter og spise et måltid mad.

Nogle tilbud skal du visiteres til, og i andre kan du bare møde op, hvis det er noget for dig.

Aktivitets- og samværstilbud kan være:

- Aktivitets- og samværstilbud for borgere med sindslidelse
- Samværs- og aktivitetstilbud til borgere med handicap
- Væresteder og særlige jobtilbud til hjemløse borgere
- Akutte sundhedstilbud til borgere, der lever på gaden

Læs mere: [Tilbud i Center for Støtte til Borgere i Egen Bolig og Aktivitets- og Samværstilbud \(socialpsykiatri.kk.dk\)](#)

Har du et handicap

Læs mere: [Tilbud på Handicapområdet \(kk.dk\)](#)

(HVIS MULIGT VIL DER BLIVE LAVET ET INTERAKTIVT KORT OVER BYEN, DER ER VISER AKTIVITETS- OG SAMVÆRSTILBUD]

BESKYTTET BESKÆFTIGELSE

Hvis du savner noget at lave og er i alderen 18 år og op til folkepensionsalderen, har du mulighed for at komme i beskyttet beskæftigelse.

Målgruppen for beskyttet beskæftigelse er borgere, der på grund af betydelig nedsat fysisk og/eller psykisk funktionsevne ikke kan opnå eller fastholde beskæftigelse på normale vilkår på arbejdsmarkedet.

Du skal som udgangspunkt selv kunne komme til og fra din arbejdsplads. Der kan i det konkrete tilfælde ansøges om befordringsgodtgørelse til billigst mulige befordring til og fra tilbudsstedet. Dette sker altid ud fra en konkret individuel vurdering.

I beskyttet beskæftigelse får du udbetalt en arbejdsdusør, som fastsættes af tilbuddet ud fra en vurdering af, hvilket støttebehov du har brug for under arbejdet.

Her søger du

Borgercenter Voksne i alle åbne modtagelser herunder:

Bolig- og Beskæftigelsesenheden

Vibevej 9, 2400 København NV

Telefon: 3317 4401

Telefontid: Kl.10.00-13.00 alle hverdage.

[Send sikker e-mail](#)

Sted

Københavns Kommune har et samarbejde med Hans Knudsens Institut (HKI),
HKI

Vermundsgade 5, 2100 København Ø.

Hjemmeside: hki.dk - [Sociale Indsatser](#)

FRIVILLIGE FORENINGER OG TILBUD

Frivillige kræfter, fællesskaber og netværk er et uvurderligt supplement til kommunens sociale arbejde. I Københavns Kommune har vi fokus på at styrke samarbejdet mellem Socialforvaltningen og de mange frivillige organisationer, der findes i byen.

Der findes mange forskellige tilbud, du kan benytte dig af. Du kan også bidrage ved selv at være frivillig. Københavns Kommune kan hjælpe dig med at få kontakt til de frivillige foreninger.

Læs mere: [Frivilligt socialt arbejde.kk.dk](http://Frivilligt-socialt-arbejde.kk.dk) **OBS NYT LINK NÅR DENNE NEDLÆGGES: TIDLIGST NOV. 2023**

HANDICAP- OG ÆLDREBOLIGER

I Københavns Kommune kan du få tildelt en ældrebolig eller en handicapbolig, der er særligt indrettet til ældre og borgere med handicap. I en handicap-/ældrebolig har du mulighed for at få samme hjælp, som hvis du bor i en almindelig bolig.

Du kan søge om en handicap-/ældrebolig, hvis der ikke er mulighed for at indrette din nuværende bolig på en måde, der hensigtsmæssigt passer til dine behov og afhjælper din nedsatte funktionsevne. Fx hvis du ikke kan gå på trapper og/eller har behov for en bolig, hvor du kan anvende kørestol, rollator eller andre hjælpemidler/arbejdsredskaber. Med en handicap-/ældrebolig kan du få en et- eller toværelses lejlighed i et boligkompleks. Hvis du har børn eller en partner/ægtefælle, kan de også flytte med i handicap-/ældreboligen.

Frit valg af handicap-/ældrebolig

Når du er godkendt til en handicap-/ældrebolig, vælger du, om du ønsker at bo i en af kommunens boliger eller i en anden kommune. Hvis du ønsker at flytte til en bolig i en anden kommune end København, skal den kommune, du ønsker at flytte til, dog også vurdere, om de kan godkende dig til en handicap-/ældrebolig. Selvom du er godkendt til en handicap-/ældrebolig i København, kan du godt få et afslag i den kommune, du ønsker at bo i.

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, vurderer vi, om en handicap-/ældrebolig fortsat er den rette boligløsning for dig.

Har du et synshandicap, har du mulighed for at søge om en handicap-/ældrebolig, der er særligt indrettet, så du lettere kan færdes i egen bolig.

Du skal kontakte din sagsbehandler eller en hjemmeplejevisitator, der kan vejlede dig om, hvordan du udfylder ansøgningskemaet med oplysninger om dine funktionsbegrænsninger og nuværende boligforhold. Din ansøgning bliver derefter videresendt til Den Centrale Boligvisitation, der kvitterer for modtagelsen og vurderer, om du er berettiget til en handicap- eller ældrebolig.

Har du ikke en sag i Københavns Kommune kan du selv kontakte Den Centrale Boligvisitation.

Her søger du

Den Centrale Boligvisitation
Telefon: 3530 3828.

Læs mere: [Ældrebolig | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

[Send sikker e-mail](#)

GENOPTRÆNING OG VEDLIGEHOVDENDE TRÆNING

Københavns Kommune har tilbud til dig, der har behov for genoptræning eller vedligeholdende træning, hvis du ikke selvstændigt er i stand til at træne. Vi har fokus på at støtte dig i at leve et så selvstændigt liv som muligt.

Har du brug for genoptræning

Københavns Kommune tilbyder genoptræningsforløb til dig, der har behov for hjælp til at genvinde og styrke dine færdigheder til at klare din dagligdag efter et sygdomsforløb, der ikke har krævet indlæggelse eller kontakt til sygehus. Et genoptræningsforløb har fokus på at støtte dig i at leve så selvstændigt og aktivt et liv som muligt. Det kan fx være efter sygdom eller skade, eller hvis du ikke er i stand til at klare det, som du tidligere har kunnet.

Hvis du har behov for genoptræning efter sygehusindlæggelse eller kontakt til sygehus, vil sygehuset lave en genoptræningsplan og sende denne til kommunen.

Sted

Genoptræningen foregår i kommunens genoptræningscentre. Et genoptræningsforløb er tidsbegrænset og tilrettelægges individuelt afhængigt af dit behov. En del af træningen kan foregå digitalt én til to gange om ugen.

Transport

Som udgangspunkt er det fagpersoner på genoptræningscentrene, der vurderer om du har behov for kørsel til og fra træning.

Har du brug for vedligeholdende træning

Vedligeholdende træning er et tilbud til dig, der har en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse og 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 er individuelt tilrettelagt, men kan foregå sammen med andre.

Transport

Du kan blive tilbudt kørsel, hvis du ikke selv kan transportere dig. Kørsel koster 195 kroner pr. måned.

Her søger du

Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne

Bernstorffsgade 17

1592 København V

Telefon: 3317 3000

Det er ikke muligt at møde personligt op uden forudgående aftale.

Telefontid:

Mandag kl. 10-14

Tirsdag kl. 10-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 10-14

[Send sikker e-mail](#)

Læs mere: [Vedligeholdende træning \(kk.dk\)](#)

Tilbud til dig med ryg- og nakkelidelser

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

Center for genoptræning Nørrebro

Mimersgade 41

2200 København N

Telefon: 3530 2530

Her søger du

Det er din praktiserende læge, speciallæge eller hospitalsafdelinger, der skal søge om tilbuddet til dig.

Tilbud til dig med en erhvervet hjerneskade

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

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

Tilbuddet kan foregå som et midlertidigt døgnophold, hvis du i en periode har behov for ekstra pleje og omsorg, der ikke kan varetages af hjemmeplejen eller med hjælpeforanstaltninger i dit hjem, mens du genoptræner. Eller det kan foregå

som et ambulat genoptræningsforløb, hvor du bor hjemme, mens du genoptræner. Det er Neurorehabilitering - Kbh, der varetager genoptræningen.

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

Henvisning

Drejer det sig om et midlertidigt døgnophold, bliver du kontaktet af en hjerneskadekoordinator eller visitator fra kommunen, når du bliver udskrevet fra hospitalet med en genoptræningsplan. Det er hospitalet der vurderer, hvilken type genoptræning du har brug for. Visitationen i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen eller visitationen i Socialforvaltningen henviser til et midlertidigt døgnophold på Neurorehabilitering - Kbh.

Kontakt

Borgerindgang - Råd og Vejledning

[Find kontaktoplysninger til Borgerindgang - Råd og Vejledning](#)

Genoptræning København

[Hjemmeside om genoptræning i København](#)

Hjerneskadekoordinationen

[Hjemmeside om](#)

Pris

Prisen for døgnophold med avanceret genoptræning er 144 kr. per døgn. Det dækker mad og vask af linned.

Du betaler ikke for døgnophold med specialiseret rehabilitering.

Sted

Neurorehabilitering - Kbh

FOREBYGGELSE OG SYGDOM

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

Stressforløb

Oplever du symptomer på stress, kan et stressforløb måske være et tilbud for dig. Stressforløbet ledes af en psykolog og foregår på hold med 12-16 deltagere.

Læs mere: [Center for Mental Sundhed \(kk.dk\)](#)

Angstforløb

Et angstforløb til dig, der oplever symptomer på angst. I forløbet får du nogle strategier, som kan hjælpe dig med, at angsten ikke kommer til at fylde for meget i hverdagen. Angstforløbet ledes af en psykolog og foregår på hold med ca. 12. deltagere. Forløbet varer 9 uger og består af gruppesessioner af 2 timers varighed kombineret med individuelle samtaler af op til 1 times varighed.

Læs mere: [Center for Mental Sundhed \(kk.dk\)](#)

Depressionsforløb

Et depressionsforløb til dig, der oplever symptomer på depression. Forløbet ledes af en psykolog på et hold med 10-12 deltagere. Forløbet varer otte uger af 2,5 time ugentligt. Under forløbet får du nogle strategier, der kan hjælpe dig med at din depression ikke kommer til at fylde for meget i din hverdag.

Læs mere: [Center for Mental Sundhed \(kk.dk\)](#)

Tilbud til dig med KOL

Københavns Kommune tilbyder støtte, vejledning og inspiration til at håndtere livet med KOL. Du får mulighed for at møde andre med samme sygdom og udveksle erfaringer.

Læs mere: [Center for KOL \(kk.dk\)](#)

Tilbud til dig med diabetes og dig med hjertesygdom

Et tilbud om støtte, vejledning og inspiration til at håndtere livet med din sygdom, hvad enten du har type2 diabetes eller hjertesygdom. Du får også mulighed for at møde andre med samme sygdom og udveksle erfaringer.

Læs mere: [Center for Diabetes og Hjertesygdomme \(kk.dk\)](#)

Tilbud til dig, der har kræft

Tilbuddet indeholder støtte, aktiviteter og rådgivning til dig og dine pårørende. Du får også mulighed for at møde andre, der lever med kræft og udveksle erfaringer.

Læs mere: [Center for Kræft og Sundhed \(kk.dk\)](#)

Tilbud til dig med demens

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

Læs mere: [Center for Demens \(kk.dk\)](#)

Hjælp til at stoppe med at ryge

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

Læs mere: [Rygestoptilbud i Københavns Kommune \(kk.dk\)](#)

Tilbud til dig med astma

Et tilbud om støtte, vejledning og inspiration til at håndtere livet 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
- Træning på hold og motionsvejledning

Rygestopvejledning

Henvi sning

Din egen læge eller hospitalet kan henvise dig.

Sted

Center for Lungesygdomme

Kontakt

Center for Lungesygdomme

Randersgade 60, 4. sal

2100 København Ø

24 40 02 94

Hjælp til at ændre dit forbrug af alkohol og/eller stoffer

Rusmiddelbehandling København tilbyder gratis, anonym og professionel alkohol- og stofbehandling, hvis du ønsker at ændre dine alkohol- eller stofvaner eller er tæt på én, hvor alkohol eller stoffer fylder for meget. Du har også mulighed for at komme til en uforpligtende anonym samtale med en professionel rådgiver.

Du kan møde op uden henvisning i en af enhederne eller ringe og få en tid der passer dig.

Du er også velkommen til at ringe op og få en uforpligtende anonym rådgivningssamtale.

Du kan starte i behandling allerede samme eller følgende dag du kontakter os.

Her søger du

Rusmiddelbehandling Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N.

Rusmiddelbehandling Nyropsgade 7, 2. sal, 1602 Kbh. V.

Rusmiddelbehandling Spaniensgade 25, 2300 Kbh. S.

Telefon: 7021 0220

Læs mere: [Rusmiddelbehandling København \(kk.dk\)](#)

Telefonrådgivning til dig, der drikker eller til dine pårørende

Alkohollinjen tilbyder anonym rådgivning til dig, der drikker for meget, og dine pårørende. Få rådgivning om alkohol og hjælp til at ændre dine alkoholvaner.

Alkohollinjen
Telefon 8020 0500

Læs mere: [Alkolinjen: Ring til os | Alkohol & Samfund \(alkohologsamfund.dk\)](#)

TILBUD OG STØTTE TIL PÅRØRENDE

Som pårørende spiller du en meget vigtig rolle, både som støtte for din nære og på grund af din store viden om din nære. Det kan dog være svært at være pårørende til et menneske med alvorlig og/eller langvarig sygdom. Københavns Kommune har derfor fokus på at inddrage og støtte dig som pårørende.

Råd og vejledning til dig som pårørende

Pårørendevejlederne tilbyder rådgivning og støtte til dig, som er pårørende til københavnere med sociale udfordringer, der bor i eget hjem, plejebolig eller på et midlertidigt døgnophold. Vi kan blandt andet støtte dig i den svære rolle som pårørende og vejlede dig i at finde vej i kommunens øvrige tilbud.

Når du kontakter en pårørendevejleder, har du mulighed for at tale i et fortroligt rum. Du har også mulighed for at være anonym. Du kan kontakte en pårørendevejleder for en uforpligtende samtale ved at ringe til Pårørendelinjen.

Pårørendelinjen

Telefon 5164 9030
Telefontid: Kl. 8-15

Læs mere: [Tilbud og støtte til pårørende \(kk.dk\)](#)

Pårørendekursus

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

På kurset introduceres du for redskaber, som du kan bruge håndtere fx dårlig samvittighed, manglende overskud, træthed og isolation.

Kurset er for alle pårørende over 18 år, der har en nærtstående, der lever med langvarig sygdom, uanset hvilken diagnose eller relation, der er gældende i din rolle som pårørende.

Her tilmelder du dig

Telefon: 5164 9030

Læs mere: [Tilbud og støtte til pårørende \(kk.dk\)](#)

Hjælp til pårørende til borgere med specifikke diagnoser

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

Demens

Som pårørende til et menneske, der er ramt af demens, har du mulighed for at få støtte og rådgivning hos Center for Demens. Her har du mulighed for at få undervisning om demens, deltage i pårørendegrupper og netværk, komme på højskoleophold samt at få individuel rådgivning.

Læs mere: [Center for Demens \(kk.dk\)](#)

Kræft

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

Læs mere: [Center for Kræft og Sundhed \(kk.dk\)](#)

Diabetes og hjertesygdom

Center for Diabetes og Hjerter - Kbh tilbyder undervisning i at håndtere livet med diabetes. Som pårørende er du altid velkommen til at deltage i undervisningen og i de individuelle samtaler i centret.

Læs mere: [Center for Diabetes og Hjertesygdomme \(kk.dk\)](#)

Hjerneskade

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

Læs mere: [Hjerneskadekoordinationen \(kk.dk\)](#)

Afløsning

Hvis du har pårørende, som hjælper og støtter dig med opgaver i hjemmet, uden at de får løn for det, er der mulighed for, at dine pårørende kan blive afløst i de konkrete pasningsopgaver, de varetager. Afløsning i hjemmet er uden beregning, og det vil almindeligvis være hjemmeplejen, der kommer som afløsning i dit hjem.

Her søger du

Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne
Bernstorffsgade 17
1592 København V
Telefon: 3317 3000

Det er ikke muligt at møde personligt op uden forudgående aftale.

Telefontid:

Mandag kl. 10-14
Tirsdag kl. 10-14
Onsdag kl. 11-14
Torsdag kl. 11-14
Fredag kl. 10-14

[Send sikker e-mail](#)

TANDPLEJE

Du kan få tandpleje på en af Københavns Kommunes handicapvenlige tandklinikker, hvis du af fysiske eller psykiske årsager ikke er i stand til at komme på en almindelig tandlægeklinik. Du kan også få undervisning i, hvordan mund, tænder og protese plejes korrekt. Der kan om nødvendigt tilbydes tandpleje i dit eget hjem, dog med begrænsninger omkring tilbuddets indhold.

Omsorgstandpleje

Københavns Kommune tilbyder omsorgstandpleje på en handicapvenlig tandklinik eller i dit hjem, hvis du af fysiske eller psykiske grunde ikke er i stand til at komme på en almindelig tandlægeklinik. Du skal betale et årligt beløb for at være tilmeldt Omsorgstandplejen. Derefter betaler du ikke for behandlingerne. Når du er tilmeldt Omsorgstandplejen, kan du ikke samtidig få tilskud til tandbehandling fra den offentlige sygesikring til behandlinger hos almindelige tandlæger.

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

Omsorgstandpleje omfatter:

- Tandrensning
- Mindre tandfyldninger
- Protsekorrektioner
- Tandproteser
- Smertestillende tandbehandling

Skal behandlingen foregå i dit eget hjem, tilbyder vi primært:

- Udredende besøg
- Forbyggende tandpleje
- Protsebehandling
- Mindre nødbehandlinger

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

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. Hvis du ikke har mulighed for at benytte nogle af disse muligheder på grund af varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, kan du evt. efter individuel vurdering, få bevilget vederlagsfri transport jf. Lov om social service §117.

Her søger du omsorgstandpleje

Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne
Bernstorffsgade 17
1592 København V
Telefon: 3317 3000

Det er ikke muligt at møde personligt op uden forudgående aftale.

Telefontid:

Mandag kl. 10-14

Tirsdag kl. 10-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 10-14

[Send sikker e-mail](#)

Læs mere: [Voksentandplejen \(kk.dk\)](#)

Pris

570 kroner pr. år.

Specialtandpleje

Københavns Kommune tilbyder tandpleje på klinik, hvis du fx er udviklingshæmmet eller har en psykiatrisk lidelse og derfor ikke er i stand til at benytte en almen praktiserende tandlæge. Dette tilbud hedder specialtandpleje og tilbydes altid på handicapvenlige klinikker. Du skal betale for at være tilmeldt Specialtandplejen. Specialtandplejen tilbyder alle former for tandbehandling - også behandling i fuld bedøvelse.

Når du er tilmeldt specialtandplejen, kan du ikke samtidig få tilskud til tandbehandling fra den offentlige sygesikring. Som borger er der forskellige muligheder for tilskud til tandlægebehandling. Hos Voksentandplejen kan du få rådgivning om mulighederne for tilskud til tandlægebehandling.

Her søger du specialtandpleje

Voksentandplejen
Tietgensgade 31B, 2. sal
1704 København V
Telefon: 33 17 57 80

Læs mere: [Voksentandplejen \(kk.dk\)](#)

Pris

Max. 2130 kroner årligt

Hvis du er i tvivl om, hvor du skal søge om tandpleje, kan du altid kontakte Hjemmeplejevisitationen. Se herunder:

Her søger du om tandpleje

Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne
Bernstorffsgade 17
1592 København V

Telefon: 3317 3000

Det er ikke muligt at møde personligt op uden forudgående aftale.

Telefontid:

Mandag kl. 10-14

Tirsdag kl. 10-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 10-14

[Send sikker e-mail](#)

KØBENHAVNS BORGERSERVICE

Borgerservice hjælper med at svare på spørgsmål om pas, kørekort, MitID, adresse, sundhedskort, lægeskift, pension og meget mere.

Undgå køen hos Borgerservice

Du skal bestille tid til at få hjælp i Borgerservice med fx at bestille pas, nyt kørekort, MitID eller andre ting. Når du bestiller tid i Borgerservice, kan du selv vælge det tidspunkt på dagen inden for almindelig åbningstid, hvor du ønsker at få hjælp.

Telefon: 3366 3366

Læs mere: [Borgerservice \(kk.dk\)](#)

IT OG DIGITAL KONTAKT MED DET OFFENTLIGE

Hvis du ønsker at modtage din digitale post fra det offentlige, skal du have en digital postkasse.

Vi opfordrer dig altid til at kontakte Københavns Kommune via sikker e-mail. Derfor finder du i denne kvalitetstandard flere links, hvor du kan skrive til os sikkert. Af samme grund kontakter vi også dig via digital post. Læs mere om sikker post og kommunikation med kommunen på [Digital post \(kk.dk\)](#)

PRAKTISKE INFORMATIONER

I dette kapitel kan du læse mere om en række praktiske informationer herunder tidsfrister for opstart af hjælpen, rammerne for afbud og aflysninger samt, hvordan du skal forholde dig til, at dit hjem bliver en arbejdsplads for medarbejdere i hjemmeplejen, når du modtager hjælp i eget hjem.

Sagsbehandlingsfrister

Tekst om sagsbehandlingsfrister samt opstart af indsats på de pågældende indsatser herunder, vil blive refereret til, under hvert kapitel på hjemmesiden, efterfulgt af dette link.: [Sagsbehandlingsfrister i Socialforvaltningen | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

Indsats

Praktisk hjælp <i>Lov om social service § 83</i>
Personlig pleje <i>Lov om social service § 83</i>
Madservice <i>Lov om social service § 83</i>
Rehabiliteringsforløb <i>Lov om social service § 83a</i>
Genoptræning <i>Lov om social service § 86</i>
Vedligeholdende træning <i>Lov om social service § 86</i>
Personlige hjælpemidler <i>Lov om social service § 112</i>
Tekniske hjælpemidler <i>Lov om social service § 112</i>
Forbrugsgoder <i>Lov om social service § 113</i>
Hjemmevejledning <i>Lov om social service § 85</i>
Støtte- kontaktperson <i>Lov om social service § 99</i>
Afløsning <i>Lov om social service § 84</i>
Aflastning <i>Lov om social service § 84</i>
Ledsagelse <i>Lov om social service § 97</i>
Midlertidigt ophold <i>Lov om social service §§ 107 og 108</i>
Selvudpeget hjælper <i>Lov om social service § 94</i>
Kontant tilskud <i>Lov om social service § 95</i>
BPA <i>Lov om social service § 96</i>
Merudgifter til voksne <i>Lov om social service § 100</i>
Voksentandpleje <i>Sundhedsloven § 131</i>
Pasning af nærtstående <i>Lov om social service § 118</i>
Pasning af døende <i>Lov om social service § 119</i>
Handicapkørsel <i>Lov om trafikskoler § 11</i>

Frit valg af leverandør

Når du modtager hjælp i hjemmet i Københavns Kommune, har du frit valg blandt de leverandører, som kommunen har godkendt til at levere indsatsen. Du kan både vælge mellem en kommunal leverandør eller en privat leverandør i forbindelse med nogle af vores tilbud.

Hvornår har du ikke frit valg af leverandør

Frit valg af leverandør gælder ikke genoptræning, vedligeholdende træning og rehabiliteringsforløb. Din visitator vil vejlede dig om mulighederne i dit konkrete tilfælde. Nedenfor kan du læse om dine muligheder for valg af leverandør samt forskellige måder at få leveret din hjemmehjælp på.

Kommunal leverandør

Den kommunale leverandør af hjemmehjælp i Københavns Kommune leverer praktisk hjælp, personlig pleje samt afløsning i hjemmet. Der findes to afdelinger, der dækker hele byen. Det drejer sig om Center for Hjemme- og Sygepleje Syd og Center for Hjemme- og Sygepleje Nord.

Servicetelefonen

Har du spørgsmål uden for hjemmeplejevisitationens åbningstid, så kan du ringe til servicetelefonen.

Telefon: 3317 8989

Læs mere: [Den Sociale Hjemmepleje \(kk.dk\)](#)

Private leverandører

Socialforvaltningen har indgået kontrakt med to private leverandører af hjemmehjælp, som leverer rehabilitering, praktisk hjælp og personlig pleje.

De private leverandører er Attendo og Hjemmehjælpen A/S. Du kan læse mere om centrene i oversigten bagerst i kvalitetsstandarden.

Selvudpeget hjælper

Du har mulighed for selv at udpege en eller flere personer til at udføre hjemmehjælpen, som fx en pårørende eller en ven. Din selvudpegede hjælper bliver indkaldt til en ansættelsessamtale hos Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne. Samtalen har fokus på uddannelse, erfaring, tilknytning til dig, håndtering af rollen som hjælper samt opgavens indhold og omfang.

Det er Hjemmeplejevisitationen, som tager stilling til, hvorvidt en person kan ansættes som selvudpeget hjælper.

Der gælder følgende regler for en selvudpeget hjælper

- Den selvudpegede hjælper skal være fyldt 18 år
- Den selvudpegede hjælper skal have opholds- og arbejdstilladelse i Danmark
- Den selvudpegede hjælper skal fremsende straffeattest og i nogle tilfælde en børneattest
- Den selvudpegede hjælper skal kunne levere hjælpen på betryggende vis
- Den selvudpegede hjælper skal følge Københavns Kommunens retningslinjer i forhold til arbejdsmiljøet

- Forstå dansk
- Tjekke e-boks løbende hver måned under ansættelsen

For mere information kontakt:

Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne
Bernstorffsgade 17
1592 København V
Telefon: 3317 3000

Det er ikke muligt at møde personligt op uden forudgående aftale.

Telefontid:

Mandag kl. 10-14

Tirsdag kl. 10-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 10-14

[Send sikker e-mail](#)

Kontant tilskud

Hvis du har betydelig og varig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne og et behov for personlig og praktisk hjælp i mere end 20 timer ugentligt, kan du vælge at få udbetalt et kontant tilskud til ansættelse af hjælpere. Det er endvidere en betingelse for ordningen, at du kan være arbejdsleder for de ansatte. At være arbejdsleder betyder, at du blandt andet skal stå for arbejdsplanlægning og varetage ansættelsespersoner, som skal levere hjælpen.

Her søger du

Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne
Bernstorffsgade 17
1592 København V
Telefon: 3317 3000

Det er ikke muligt at møde personligt op uden forudgående aftale.

Telefontid:

Mandag kl. 10-14

Tirsdag kl. 10-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 10-14

[Send sikker e-mail](#)

Borgerstyret Personlig Assistance

Hvis du har et massivt og komplekst plejebestandsbehov, og hvis dit behov ikke kan dækkes af almindelig hjemmehjælp, kan du søge ordningen Borgerstyret Personlig Assistance (BPA), som bevilges af Borgercenter Handicap. Det forudsættes dog, at du kan klare opgaven som daglig arbejdsleder, og arbejdslederansvaret kan ikke overdrages til andre.

Her søger du

Borgercenter Handicap
Modtagelsen
Borups Allé 43
2400 København NV
Telefon: 3317 8800

Læs mere: [Borgerstyret personlig assistance \(BPA\) \(kk.dk\)](#)

Hjemmet som arbejdsplads

Når du får praktisk hjælp såvel som personlig pleje, er dit hjem medarbejderens arbejdsplads og omfattet af arbejdsmiljøloven. For at forebygge, at medarbejderen får arbejdsskader, stiller Københavns Kommune derfor nogle krav til forhold omkring kæledyr og rygning.

Inden hjælpen påbegyndes, gennemgår vi dit hjem i forhold til, 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

Rygning og husdyr

Det er ifølge rygeloven forbudt at ryge på arbejdspladser. Det betyder, at det er en forudsætning for at få hjælp i hjemmet, at der ikke ryges i hjemmet i det tidsrum, hvor medarbejderen opholder sig i din bolig. Du kan blive bedt om at lufte ud i forbindelse med besøg af din hjemmehjælper eller visitator. Har du husdyr, skal du sørge for at have dem i bur eller i et andet rum, end hvor hjemmehjælpen arbejder.

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

Læs mere: [Den Sociale Hjemmepleje](#)

Du kan få fleksibel hjemmehjælp

Du har ret til at bytte en indsats, du er bevilget til, med en anden hjemmehjælpsindsats efter reglerne om frit valg. Du kan således bytte din støvsugning ud med fx en gåtur. Du kan dog kun bytte dine indsatser, hvis hjemmehjælpen finder det fagligt forsvarligt at bytte, og den nye indsats holdes inden for tidsrammen for den oprindelige indsats. Hvis du ønsker at bytte en indsats inden for personlig pleje med en indsats inden for praktisk

hjælp, kræver det, at du er bevilget til begge typer indsatser. Hvis du gentagne gange bytter din hjælp til en anden indsats, indgår dette i de fremtidige vurderinger af dit behov for hjælp i hjemmet og sammensætningen af den hjælp, du modtager.

Ændringer i din hjælp

Hvis du ønsker at skifte leverandør

Du har altid mulighed for at skifte leverandør af hjemmehjælpen. Hvis du ønsker at skifte leverandør, skal du henvende dig til hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne. Selve skiftet kan tidligst finde sted to uger efter din henvendelse.

Hvis du ønsker at ændre eller søge om mere hjælp

Hvis du ønsker at ændre i din hjemmehjælp, skal du kontakte hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne, hvorefter en visitator vil vurdere, om der er grundlag for en ændring.

Du har pligt til at meddele hjemmeplejevisitationen, hvis der sker ændringer i dine behov for hjemmehjælp, herunder husstandens muligheder for at hjælpe til.

Afbud og aflysninger

Når leverandøren aflyser et besøg

En leverandør må ikke aflyse en aftale om personlig pleje. Hvis en leverandør aflyser en aftale om praktisk hjælp, er leverandøren forpligtet til om morgenen på den planlagte besøgsdag at tilbyde et erstatningsbesøg inden for fem hverdage.

Når du har brug for at aflyse et besøg

Det er vigtigt, at du giver leverandøren af din hjemmehjælp besked om ændringer, som har betydning for planlægning af din hjemmehjælp. Fx i de tilfælde hvor du ikke er hjemme, eller når du er på ferie. Du skal give besked senest 24 timer forinden det aftalte besøg, hvis du ikke er hjemme.

Kommunen giver ikke erstatningsbesøg, hvis du ikke er hjemme til et aftalt besøg. Kommunens medarbejdere må kun gå ind i dit hjem, hvis der er tale om en åbenlys nødsituation. Din leverandør har dog pligt til at finde ud af, om der er sket dig noget, hvis ikke du lukker op som aftalt.

Hvis leverandøren har begrundet mistanke om, at du er i hjemmet og du er i nød, kan politiet blive bedt om hjælp fra en låsesmed til at skaffe sig adgang til din bolig. Har du glemt at give besked om, at du ikke er hjemme, er du forpligtet til at betale eventuelle udgifter til en låsesmed.

Tilskud og bevillinger

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

Plejevederlag og pasningsorlov

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

Plejevederlaget til pårørende beregnes på baggrund af dine pårørendes indtægtsforhold/ret til sygedagpenge og udgør pr. 1. januar 2023 en maksimal ugepris på 6825 kroner.

Udbetaler en arbejdsgiver fuld løn under plejeforholdet, er det arbejdsgiveren, som bliver berettiget til at modtage "plejevederlaget", når det er beregnet på baggrund af retten til sygedagpenge.

Pårørende kan vælge i stedet at få udbetalt plejevederlaget som et basisbeløb. Fx hvis de finder det mere fordelagtigt, eller hvis de ikke er berettiget til sygedagpenge.

Basisbeløbet pr. 1. januar 2023 udgør 17086 kroner pr. måned.

Udføres plejeforholdet ikke i fuldt omfang, kan plejevederlaget nedsættes forholdsmæssigt.

Det er en læge, der sammen med en visitator i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen vurderer, om betingelserne for udbetaling af plejevederlag er opfyldt. Under plejeforløbet er det samtidig muligt at få den nødvendige hjælp fra fx hjemmeplejen og hjemmesygeplejen.

Læs mere: [Plejevederlag \(kk.dk\)](#)

Pasning af nærtstående

Er du handicappet eller alvorligt syg, og har du behov for omfattende hjælp og pleje, kan en pårørende ansøge om at blive ansat af kommunen til at passe dig hjemme i en afgrænset periode. Den pårørende skal undersøge med sin arbejdsplads om de har ret til orlov i perioden.

Formålet med en sådan ordning kan være at varetage pleje- og omsorgsopgaver over for en nærtstående, som har et omfang, som ikke kan forenes med et erhvervsarbejde. Den, der skal passe den nærtstående, kan blive ansat med løn i op til seks måneder. Perioden kan, hvis særlige forhold taler for det, forlænges i yderligere tre måneder.

Pasningsperioden kan opdeles i flere perioder af minimum én måneds varighed.

Ansættelsen kan også deles af flere personer. Hvis flere deler ansættelsen, skal de også dele lønnen.

Det er en betingelse for ansættelse, at din pårørende i forvejen har tilknytning til arbejdsmarkedet.

Her søger du

Borgercenter Handicap
Modtagelsen
Borups Allé 43
2400 København NV
Telefon: 3317 8800

Læs mere: [Orlov til nære pårørende med handicap eller alvorlig sygdom \(kk.dk\)](#)

Handicapkørsel

Hvis du er svært bevægelseshæmmet eller har et omfattende synshandicap og derfor ikke kan benytte offentlige transportmidler, kan du søge om bevilling af handicapkørsel.

Ordningen Movia Flexhandicap giver dig ret til 104 ture årligt og kan anvendes til alle fritidsformål. Du kan søge om op til 20 ekstra ture om året, hvis du har behov ud over de 104 ture.

Læs mere: [Flexhandicap \(moviatrafik.dk\)](#)

Boligstøtte

Hvis du bor til leje i en bolig med eget køkken, kan du måske få boligstøtte. Du skal bo i boligen hele året. Boligstøtte er et tilskud til huslejen. Er du folke- eller førtidspensionist, kan du også søge boligstøtte til en ejer- eller andelsbolig. Det er Udbetaling Danmark, der udbetaler boligstøtte til dig. Derfor er det Udbetaling Danmark, og ikke din kommune, du skal kontakte, hvis du har spørgsmål om boligstøtte. Det er dog fortsat din kommune, du skal kontakte, hvis du ønsker at søge om et lån til indskud i din nye almene bolig.

Læs mere: [Boligstøtte \(borger.dk\)](#)

Særlig støtte til høje boligudgifter

Særlig støtte til høje boligudgifter er for dig, som har været ude for en social begivenhed fx arbejdsløshed, sygdom eller skilsmisse, som betyder, at du er vanskeligt stillet på grund af høje boligudgifter eller en stor forsørgerbyrde. Du kan søge om særlig støtte til høje boligudgifter, hvis du:

- Har høje boligudgifter eller stor forsørgerbyrde
- Har været ude for ændringer i dine forhold, der har medført et indtægtstab (en social begivenhed). En social begivenhed kan fx være arbejdsløshed, sygdom, ophør af samliv eller andre situationer, hvor du ikke er i stand til at klare dine almindelige økonomiske forpligtelser

Du skal være opmærksom på, at retten til særlig støtte til høje boligudgifter også afhænger af bl.a. dine formue- og indtægtsforhold. Hvis du er gift, og din ægtefælle har en indtægt, har dette også betydning.

Læs mere: [Særlig støtte til højere boligudgifter \(kk.dk\)](#)

Plejetestamente

Hvis du bliver ramt af demens eller anden sygdom, kan der komme et tidspunkt, hvor andre bliver nødt til at tage stilling til helt almindelige hverdagsting for dig, som fx hvilket tøj du skal have på og hvilke interesser, der er vigtige for dig at bevare. I sådan en situation kan det være en tryghed for både dig, dine pårørende og de medarbejdere, der kommer hos dig, hvis du har givet udtryk for din ønsker til pleje og omsorg i et plejetestamente forinden.

Det er vigtigt, at dine ønsker til pleje og omsorg bliver respekteret. Derfor bør du huske at informere hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne, hvis du har lavet et plejetestamente. Du kan få mere information om oprettelse af plejetestamenter ved at henvende dig til Københavns Borgerservice.

Læs mere: [Plejetestamente \(kk.dk\)](#)

Brugerråd

Den Sociale Hjemmepleje har et brugerråd tilknyttet, som er sammensat af brugerrepræsentanter fra handicap-, psykiatri- og misbrugsområdets organisationer samt ledelses- og medarbejderrepræsentanter fra kommunens hjemmepleje og de private leverandører.

Formålet er at sikre brugerne en rådgivende rolle i forhold til hjemmeplejens daglige såvel som fremadrettede virke og således styrke en løbende dialog mellem bruger og hjemmepleje.

Brugerrådet er et kommunalt nedsat råd i Borgercenter Voksne under Socialforvaltningen. Rådet blev nedsat i 2008 og er rådgivende i forhold til overordnede og generelle problemstillinger, som er knyttet til hjemmeplejens aktiviteter.

Formand Poul Brorson
Dansk Handicap Forbund
Voldboligerne 4 st. mf.
1426 København K
Telefon: 6046 5002

Læs mere: [Den Sociale Hjemmeplejes brugerråd | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

Behandling af personoplysninger

Københavns Kommune er ansvarlig for behandlingen af de personoplysninger, som du deler med os, eller som kommunen modtager om dig fra andre instanser. I den forbindelse har du en række rettigheder, der skal sikre, at der er åbenhed om, hvordan vi behandler dine personoplysninger.

Du har ret til oplysning

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

Du har ret til indsigt

Du har ret til at få indsigt i de personoplysninger, der behandles i Københavns Kommune om dig.

Læs mere: [Aktindsigt \(kk.dk\)](#)

Du har ret til berigtigelse af dine informationer

Du har ret til at få ændret personoplysninger om dig, som ikke er rigtige eller er mangelfulde. I de tilfælde skal du kontakte forvaltningerne direkte.

Læs mere: [Københavns Kommunes hjemmeside](#)

Du har ret til sletning

Du har som udgangspunkt ret til at få slettet dine personoplysninger, hvis én af en række betingelser, der nævnes i databeskyttelsesforordningen, er opfyldt.

Du har ret til indsigelse

Du har ret til at bede Københavns Kommune dokumentere, at kommunens behov for at behandle oplysninger om dig vejer tungere end din retstilling som borger/registreret, hvis kommunens grundlag for at behandle oplysningerne alene er begrundet i samfundets interesse. I de tilfælde skal du kontakte Socialforvaltningen direkte.

Læs mere: [Københavns Kommunes hjemmeside](#)

SÅDAN KLAGER DU

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

Alle kan klage

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

Du har ret til at klage over en afgørelse eller sagsbehandlingen

Hvis du er uenig i en afgørelse om træning eller hjemmehjælp, kan du klage til hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne, som vil revurdere din sag. Hvis hjemmeplejevisitationen fastholder afgørelsen, sendes din klage og sagens akter videre til Ankestyrelsen, som kan fastholde, ændre eller hjemvise afgørelsen, hvilket betyder at sagen bliver sendt tilbage til kommunen til fornyet behandling. Til alle afgørelser, du modtager fra hjemmeplejevisitationen, er vedlagt en klagevejledning, der nærmere forklarer, hvad du skal gøre for at klage over en afgørelse.

Klagefrist

Hvis du ønsker at klage over en afgørelse, skal dette ske inden midnat senest fire uger efter du har modtaget afgørelsen.

Her klager du

Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne
Bernstorffsgade 17
1592 København V
Telefon: 3317 3000

Det er ikke muligt at møde personligt op uden forudgående aftale.

Telefontid:

Mandag kl. 10-14

Tirsdag kl. 10-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 10-14

[Send sikker e-mail](#)

Klage over udførelse af opgaver eller personale

Hvis du er utilfreds med udførelsen af en opgave i dit hjem eller en leverandørs personale, skal du kontakte den pågældende leverandør af hjemmehjælp eller hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne. Du har også mulighed for at klage over denne type sager til Københavns Kommunes Borgerrådgiver. Du finder kontaktoplysninger på leverandører under afsnittet "Valg af leverandør". Du finder kontaktoplysninger til Borgerrådgiveren i det følgende afsnit "Klage oversagsbehandling og adfærd".

Klage over sagsbehandling og adfærd

Du har mulighed for at klage over kommunens sagsbehandling, personalets adfærd og udførelsen af praktiske opgaver til Københavns Kommunes Borgerråd giver, som også tager sig af sager om diskrimination.

Københavns Kommune Borgerråd giver

Vester Voldgade 2A

1552 København V

Telefon: 3366 1400

Læs mere: [Borgerrådgiveren \(kk.dk\)](#)

Klage over sagsbehandlingen, personalets adfærd og udførelsen af praktiske opgaver kan også rettes til socialborgmesteren.

Send sikker e-mail: [Karina Vestergård Madsen, Socialborgmester | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

Utilsigtede hændelser

Hvis du eller din pårørende er kommet til skadet, eller har været i risiko for at komme til skade, herunder ved udførelse af hjemmehjælp og hjemmesygepleje, så har du som borger eller pårørende mulighed for at rapportere en utilsigtet hændelse.

Eksempler på utilsigtede hændelser

- Du eller din pårørende har fået udleveret en forkert dosis medicin
- Du eller din pårørende har ikke fået pleje og behandling fra hjemmeplejen/hjemmesygeplejen på grund af misforståelser
- Du eller din pårørende er faldet eller har været tæt på at falde, fx på grund af vand på gulvet.

Det er vigtigt at indsamle oplysninger om hændelser, hvor noget er gået galt eller var ved at gå galt, for at kunne forbedre sikkerheden i sundhedsvæsenet. Når du indrapporterer en utilsigtet hændelse til Styrelsen for Patientsikkerhed, bliver informationen sendt til de steder, hvor hændelsen er sket som fx. hjemmeplejen eller hjemmesygeplejen i København, der har pligt til at undersøge sagen. Her bliver hændelsen undersøgt med henblik på at undgå lignende fejl og skader. Herefter anonymiseres sagen og sendes retur til Styrelsen for Patientsikkerhed, som trækker læring ud fra de indberettede sager og formidler viden om forbyggende tiltag nationalt. På den måde bidrager de hændelser, som du eller dine pårørende indberetter, til både at minimere fejl i Københavns Kommune og til at styrke patientsikkerheden i hele Danmark.

Du kan rapportere utilsigtede hændelser til Dansk Patient Sikkerheds Database her:

[Styrelsen for Patientsikkerhed - Utilsigtede hændelser](#)