

ÆLDRE I KØBENHAVN

- en introduktion

SUNDHED,
TRÆNING,
PLEJE OG
BOLIG





ÆLDRE I KØBENHAVN
- en introduktion
2018

Design
KK Design

Fotograf
Thomas Vilhelm

Tryk
Frederiksberg Bogtrykkeri A/S

Oplag
xxxxxx stk.

Udgivet
xxxxxxx 2018

KÆRE KØBENHAVNER

I denne pjece kan du få et overblik over nogle af de tilbud og muligheder for hjælp og støtte, som Københavns Kommune tilbyder borgere over 65 år.

I Københavns Kommune har vi fokus på, at du som ældre københavnere fortsat skal kunne leve det liv, du ønsker, og gøre de ting, der betyder noget – også når du har brug for hjælp.

Derfor har vi en lang række tilbud om aktiviteter, træning, pleje og omsorg, som vil bidrage til en tryk og aktiv hverdag.

INDHOLD

- 4 Hjælp og støtte til at kunne mere selv
- 7 Har du brug for sygeplejefaglig hjælp?
- 12 Passer din bolig ikke længere til dine behov?
- 14 Hvordan søger jeg om hjælp?
- 15 Digital post
- 16 Få hjælp hos københavns borgerservice

HJÆLP OG STØTTE TIL AT KUNNE MERE SELV

Når du søger om praktisk eller personlig hjælp, vurderer visitationen først, om du kan blive i stand til at klare nogle opgaver selv. Hvis du kan det, tilbyder kommunen et rehabiliteringsforløb.

Et rehabiliteringsforløb er et tidsafgrænset forløb, hvor du sammen med kommunens medarbejdere arbejder på at genvinde dine færdigheder. Derefter bliver det afklaret, hvor meget hjælp og støtte, du skal have.

HJÆLP TIL AT KLARE PRAKTISKE OPGAVER OG PERSONLIG PLEJE

Kommunen har en række tilbud til dig, der oplever, at de praktiske opgaver i hverdagen er blevet svære at klare selv. Vi tilbyder blandt andet støtte og hjælp til:

- Rengøring
- Tøjvask
- Indkøb
- Bad
- På- og afklædning.

KAN ET HJÆLPEMIDDEL ELLER ÆNDRING I DIN BOLIG GØRE HVERDAGEN NEMMERE?

Har du en varig fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse, kan du søge om at blive visiteret til hjælpemidler og hjælp til boligindretning.

Du har mulighed for at se og prøve et udvalg af kommunens hjælpemidler. Du kan også få vejledning og inspiration til, hvordan du kan indrette dig for at bevare en aktiv og selvhjulpent hverdag. Det foregår på Hjælpemiddelcentret, der har åbent torsdage klokken 14.00 til 16.00.

For at søge om hjælp og støtte skal du kontakte din lokale visitation. Se kontaktinformationer på side 14.

Du kan også læse mere om muligheder for hjælp og støtte på: www.kk.dk/hjemmeplejen

Du finder Hjælpemiddelcentret her:

Hans Knudsens Plads 3

2100 København Ø

Telefon: 35 30 67 68

HAR DU BRUG FOR STØTTE TIL AT KLARE MÅLTIDERNE?

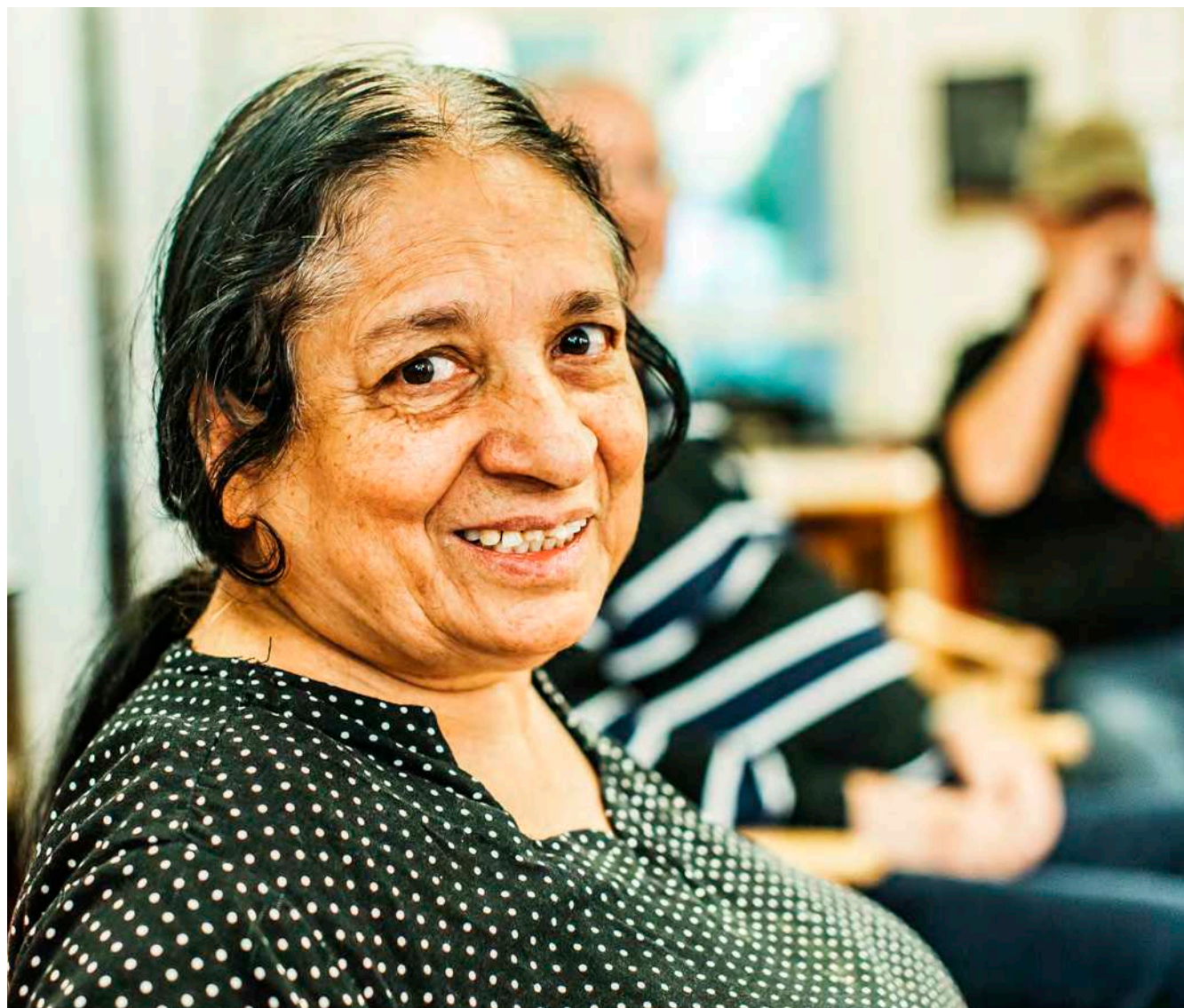
Hvis du ikke længere selv kan lave mad, findes der en række tilbud:

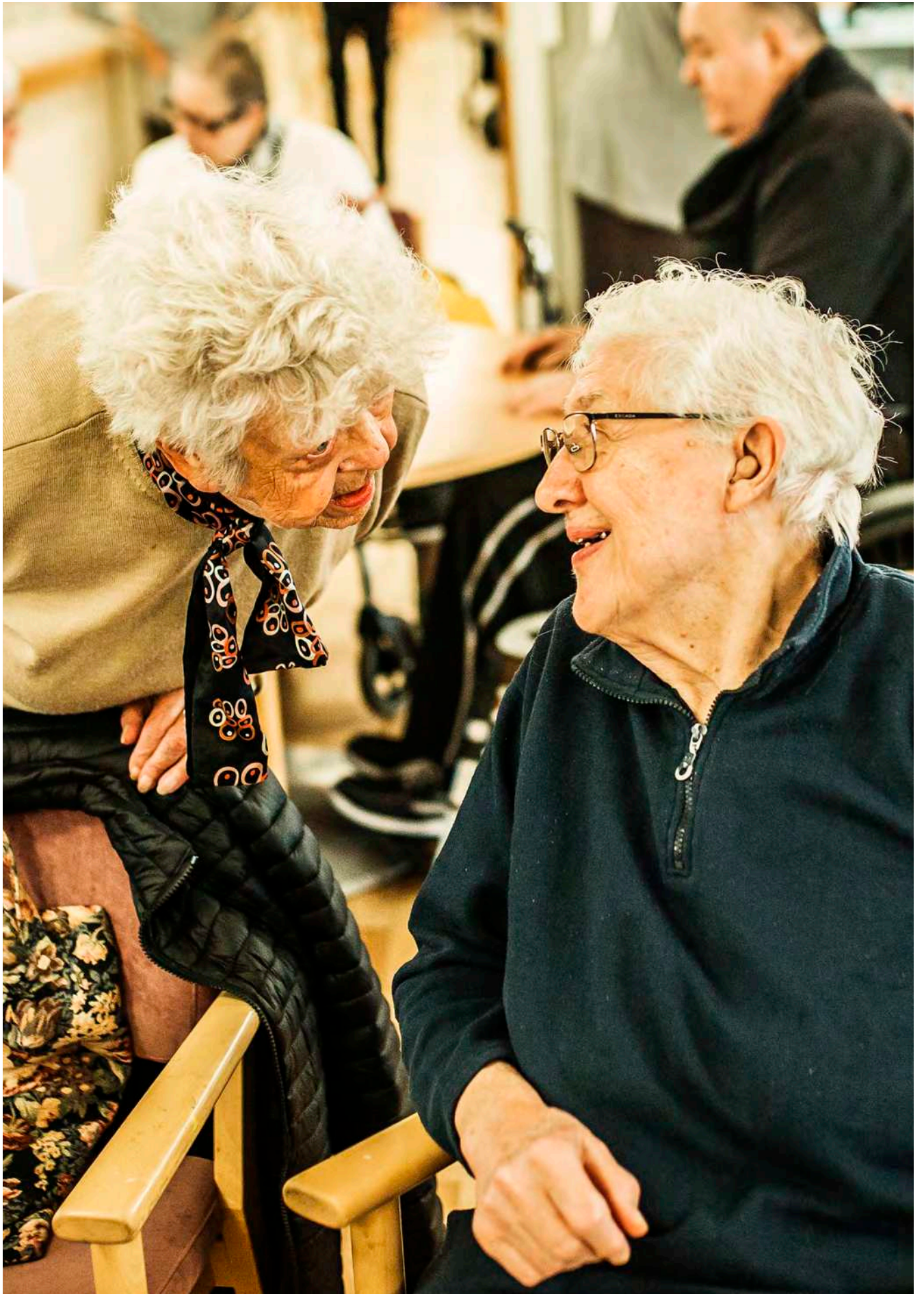
- Madudbringning, hvor du får leveret mad hjem til din bolig
- Spisetilbud, hvor du kan spise sammen med andre på et af kommunens spisesteder
- Hjælp til tilberedning af mad
- Indkøbsordning.

Du skal visiteres til disse tilbud. Du kan læse mere: www.kk.dk/mad-til-ældre.

Du kan også kontakte visitationen i dit lokalområde for at høre mere eller for at søge om et tilbud.

Visitationen kan hjælpe dig videre og tildele dig et tilbud. Du kan se kontaktinformationer på side 14.





HAR DU BRUG FOR SYGEPLEJEFAGLIG HJÆLP?

Københavns Kommune leverer sygepleje, hvis du har behov for pleje og behandling ved akut eller kronisk sygdom, eller hvis du har et vanskeligt sygdomsforløb. Som udgangspunkt får du sygepleje i en af kommunens sygeplejeklinikker, men du kan få besøg i eget hjem hele døgnet. Du kan få mere information og søge om sygepleje hos visitationen i dit lokalområde, se kontaktinformationer på side 14.

TRÆNING OG FOREBYGGELSE PÅ SUNDHEDSHUSE

Københavns Kommune har tilbud til dig med behov for genoptræning og eller håndtering af en kronisk sygdom eller stress. For at støtte dig i at leve et så selvstændigt og aktivt liv som muligt, tilbyder kommunen:

- Genoptræning
- Vedligeholdende træning
- Forebyggende tilbud i forbindelse med genoptræning
- Tilbud til dig med ryg- og nakkelidelser
- Tilbud til dig med hjerneskade
- Tilbud til dig med diabetes
- Forebyggende hjemmebesøg
- Tilbud til dig med kræft
- Stressklinikker
- Tilbud til dig med KOL eller hjerte-kar-sygdomme
- Hjælp til dit eller din pårørendes alkohol- og/eller stofproblem
- Hjælp til rygestop.

Nogle af tilbuddene kræver henvisning fra hospital eller egen læge.

Du kan læse mere på www.kk.dk/sundhed eller i en trykte version af Ældre i København 2018

FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG

Alle 75-årige borgere har ret til et forebyggende hjemmebesøg, og er du fyldt 80 år, har du ret til et besøg hvert år. Forebyggende hjemmebesøg tilbydes desuden til udvalgte borgere mellem 65 og 79 år. Tilbuddet gælder dog ikke borgere, som allerede modtager både personlig og praktisk hjælp fra kommunen eller privat leverandør.

Du tilbydes enten en individuel samtale med en forebyggende medarbejder eller at deltage i et arrangement sammen med andre borgere. Begge tilbud har fokus på emner, der har betydning for din dagligdag, dit helbred og din trivsel.

Du vil modtage et skriftligt tilbud fra kommunen i din e-boks, når du fylder 75 år eller på anden måde er i målgruppen for forebyggende hjemmebesøg.

Hvis du vil i kontakt med forebyggelsesteamet i dit lokalområde, kan du finde kontaktinformationer her:

Amager

forebyggelsesteam-ama@suf.kk.dk

Vanløse/Brønshøj/Husum

forebyggelsesteam-vbh@suf.kk.dk

Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby

forebyggelsesteam-vkv@suf.kk.dk

Indre By/Østerbro

forebyggelsesteam-ibo@suf.kk.dk

Nørrebro/Bispebjerg

forebyggelsesteam-bin@suf.kk.dk



KLUBBER OG FORENINGER

I Københavns Kommune er der en lang række aktivitetstilbud, som fx tilbyder:

- Foredrag
- Undervisning i brug af computer og mobiltelefon
- Motion og bevægelse
- Udflugter
- Teater
- Korsang.

Du kan få et overblik over kommunens klubber, foreninger og aktivitetscentre på www.kk.dk/aktiv og på www.aktivaeldreliv.dk

TANDPLEJE

Hvis du ikke selv er i stand til at komme på en almindelig tandlægeklinik, kan du få tandpleje i dit eget hjem. Kommunens tandpleje tilbyder:

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

Du skal betale for at være medlem af ordningen og for den behandling, du får.

Du kan få mere information om sundhedstilbud, genoptræning mv. på:

www.kk.dk/sundhed

Kontakt visitationen for at få mere information, se kontaktinformationer side 14.

TILBUD TIL DIG MED DEMENS

Hvis du oplever tegn på demens eller er diagnosticeret med en demensdiagnose, kan du få råd og vejledning hos Rådgivningscenter for Demens. Her kan du også få informationer om pårørende grupper, netværk, aktivitetstilbud og boliger.

Hukommelses- og Træningscenter for borgere med demens er placeret i De Gamles By på Nørrebro.

De tilbyder:

- Forskellige former for træning og rådgivning for borgere med demens i den tidlige fase, som er i stand til at klare moderat til hård fysisk træning og kan transportere sig selv til tilbuddet
- Åben rådgivning til alle borgere og pårørende, som har spørgsmål om demens samt mangler inspiration til at indrette eget hjem mere demensvenligt.

Demens er ikke en naturlig del af alderdommen, men demens skyldes sygdom i hjernen.

De første tegn på demens er typisk:

- Svækket hukommelse
- Besvær med at udføre velkendte opgaver
- Problemer med sproget
- Manglende orientering i tid og sted
- Dårlig eller nedsat dømmekraft.

Der kan også være andre tegn på, at du har demens.

Du kan læse mere om Rådgivningscenter for Demens på: www.rcd.kk.dk

Du kan også kontakte dit lokale rådgivningscenter.



Læs mere på
www.demensraadgivning.kk.dk

HER FINDER DU RÅDGIVNINGSCENTER

Amager

Demenscenter Højdevang Sogn

Demensfaglig rådgiver
Telefon: 2492 9596
demensama@suf.kk.dk

Vanløse/Brønshøj/Husum

Demenscenter Pilehuset

Demensfaglig rådgiver
Telefon: 5171 5904
demensvbh@suf.kk.dk

Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby

Demenscenter Aalholm- hjemmet

Demensfaglig rådgiver
Telefon: 2452 6399
demensvkv@suf.kk.dk

Indre By/Østerbro

Demenscenter Fælledgården

Demensfaglig rådgiver
Telefon: 2688 5280
demensiboe@suf.kk.dk

Nørrebro/Bispebjerg

Demenscenter Klarahus

Demensfaglig rådgiver
Telefon: 2630 0152
demensbin@suf.kk.dk

PASSER DIN BOLIG IKKE LÆNGERE TIL DINE BEHOV?

Du har mulighed for at flytte ind i en bolig, der er særligt indrettet til dine behov. Her kan du se kommunens forskellige boliger for ældre:

ÆLDREBOLIG

- Du kan søge om en ældrebolig, hvis der ikke er mulighed for at indrette din nuværende bolig hensigtsmæssigt
- Mulighederne for at få hjælp og støtte er de samme som i en almindelig bolig.

PLEJEBOLIG

- Du kan søge om en plejebolig, hvis du har svært ved at overkomme dagens opgaver. I en plejebolig er der personale døgnet rundt, der kan støtte dig
- Når du bor i plejebolig, skaber du dit eget hjem med dine egne møbler og ejendele
- Du kan invitere venner og familie, som hvis du boede i en almindelig bolig
- I en plejebolig er der mulighed for at deltage i plejecentrets arrangementer og have socialt samvær med andre ældre.

MIDLERTIDIGT DØGNOPHOLD

- Du kan flytte ind på et midlertidigt døgnophold, hvis du i en kortere periode har brug for ekstra pleje, rehabilitering eller aflastning, hvis dine pårørende i en periode ikke kan hjælpe dig.

Du kan læse mere om de forskellige boligtyper på:
www.boligertilaeldre.kk.dk

Her kan du også se ventetider, plantegninger og læse mere om de forskellige plejeboliger i København.

TILBUD OG STØTTE TIL PÅRØRENDE

Københavns Kommune har en række tilbud til dig som pårørende, når du eksempelvis har brug for aflastning, rådgivning eller andre tilbud.

- Som pårørende til et menneske med en demenssygdom har du mulighed for at få støtte og rådgivning hos fx Rådgivningscenter for demens
- Som pårørende til et menneske med en kræftsygdom kan du bruge Center for Kræft & Sundheds tilbud om blandt andet mindfulness, samtaler om hverdagen med en kræftpatient og eftermiddagsmøde med både patient og pårørende
- Desuden tilbyder kommunen et kursus til dig, der skal tackle en hverdag som pårørende.

Kontakt visitationen i dit lokalområde for mere information. Se side 14.



HVORDAN SØGER JEG OM HJÆLP?

Københavns Kommune er opdelt i fem lokalområder. Ønsker du at søge om hjælp eller støtte, skal du tale med visitationen i dit lokalområde. Der er ikke mulighed for at du kan møde personligt op.

Kontakt visitationen på tlf: 33663366, her skal du bede om at blive omstillet til visitationen i dit lokalområde. Du kan ringe mellem kl. 8.00-15.30.

Ønsker du at kontakte visitationen i dit lokalområde over mail kan du se mailadresser nedenfor:

Lokal visitation på Amager
myndighedsafdelingenama@suf.kk.dk

Lokal visitation i Indre By og Østerbro
myndighedsafdelingenibo@suf.kk.dk

Lokal visitation på Vesterbro, Kgs. Enghave og Valby
myndighedsafdelingenkv@suf.kk.dk

Lokal visitation på Bispebjerg - Nørrebro
myndighedsafdelingenbin@suf.kk.dk

Lokal visitation i Vanløse, Brønshøj og Husum
myndighedsafdelingenvbh@suf.kk.dk

RÅDGIVNING FOR SENIORER

RÅDGIVNING FOR SENIORER

Røde Kors tilbyder rådgivning for seniorer. Her kan du få rådgivning om flytning, økonomi, mulige aktiviteter for ældre, mulighed for at få en følgesvend, besøgsven og du kan få viden om dine muligheder for at få hjælp og støtte.

Du kan kontakte Rådgivning for Seniorer på tlf: 69157157.

DIGITAL POST

Fra 1. november 2014 fik alle, der ikke aktivt er blevet fritaget, en digital postkasse, hvor man modtager sin post fra det offentlige.

Hvis du vil søge om fritagelse for at have en digital postkasse, skal du henvende dig til Borgerservice.

Se mere xx. Du kan læse mere om kriterier for fritagelse for digital post på www.borger.dk

Du kan læse mere om IT og få hjælp til den digitale postkasse, NemID mv. på: www.kk.dk/seniorit.

PRAKTISK INFORMATION

Tilbud	Sådan søger du
Handicapkørsel	Hvis du er svært bevægelseshæmmet, har en demenssygdom eller erhvervet hjerneskade, og ikke kan benytte offentlige transportmidler, kan du søge om bevilling af handicapkørsel. Du skal kontakte din lokale visitation. Se side 12.
Plejevederlag til pasning af døende i hjemmet	For at søge om plejeorlov, skal du kontakte din lokale visitation.
Pasning af nærtstående	For at søge om pasning af nærtstående person, skal du kontakte din lokale visitation.
Beboerindskudslån	For at søge om beboerindskudslån, skal du henvende dig til Borger-service på 3366 3366. Du kan også anvende en selvbetjeningsløsning på borgerservice.kk.dk
Boligyldelse	For at søge boligydelse, skal du henvende dig til Udbetaling Danmark på 7012 8063. Du kan også anvende selvbetjeningsløsningen på borger.dk
Personligt tillæg	Hvis du er folkepensionist, kan du søge om personligt tillæg til nødvendige og rimelige udgifter, som du ikke selv har mulighed for at betale, eksempelvis til flyttehjælp. For at søge om personligt tillæg, skal du henvende dig til Borgerservice Tillæg 65+ på telefon 3366 3366.
Helbredstillæg	Hvis du er folkepensionist, kan du søge om helbredstillæg til dine udgifter til fx tandlæge, høreapparat, fysioterapi og medicin (er medicinen uden tilskud og ordineret af din læge, skal du dog søge om personligt tillæg). For at søge om helbredstillæg, skal du først søge et helbredskort. Det kan du søge om på borger.dk, eller du kan få hjælp ved at henvende dig til Borgerservice Tillæg 65+ på telefon 3366 3366.



FÅ HJÆLP HOS KØBENHAVNS BORGERSERVICE

SELVBETJENING PÅ WWW.KK.DK

På Københavns Kommunes hjemmeside er der adgang til at søge de mest almindelige offentlige ydelser. Du kan også læse om krav og regler og finde information om kommunens tilbud.

SPØRG BORGERSERVICE

Hvis du:

- Er i tvivl om, hvor du skal henvende dig, og hvem du skal tale med
- Har brug for hjælp til at finde information på www.kk.dk eller til selvbetjeningsløsninger.

Du kan ringe til Københavns Kommune på 33 66 33 66.

Du kan ringe fra kl. 8.00-21.00 mandag-torsdag og fredag kl. 8.00-18.00.



FÅ PERSONLIG RÅDGIVNING I BORGERSERVICE INDRE BY

I Borgerservice Indre By kan du få vejledning og hjælp til mere komplicerede sager og offentlige ydelser. I Borgerservice Indre By har du mulighed for at møde personligt op. Husk så vidt muligt at medbringe dit NemID eller gyldig billedlegitimation ved personligt fremmøde i borgerservice.

Du finder Borgerservice Indre By her:
Nyropsgade 7
1602 København V
Mandag-onsdag kl. 10-17,
torsdag kl. 9-18, fredag kl.
10-15

BORGERSERVICE PÅ BIBLIOTEKER

Du kan undgå køen i Borgerservice Indre By og i stedet besøge et af de syv biblioteker i København med borgerservice. Her kan du få hjælp til nogle af de ting, som borgerservice ellers hjælper dig med. Her kan du få hurtig betjening til følgende opgaver:

- Pas
- Kørekort (undtagen: Generhvervelse af fradømt kørekort og ombytning af udenlandsk kørekort)
- ID-kort
- Ansøgninger om nedsat licens
- Trangslegater
- Fritagelse for Digital Post
- Medbetjening på fx skat, NemID, pension, boligstøtte og sygedagpenge
- Udstedelse af NemID
- Folkeregisteropgaver som fx flytning, bopælsattester, adresseforespørgsel, navne- og adressebeskyttelse, befordringsgodtgørelse og gruppe 2-regninger
- Sygesikringskort
- Ansøgning om helbredstillæg.

BORGERSERVICE PÅ BIBLIOTEKER – ADRESSER OG ÅBNINGSTIDER

Bibliotek Rentemestervej

Rentemestervej 76
2400 København NV

Mandag-fredag 10-16
Lørdag-søndag Lukket

Hovedbiblioteket

Krystalgade 15
1172 København K

Mandag-onsdag 11-17
Torsdag 11-18
Fredag 11-17
Lørdag 11-15
Søndag Lukket

Valby Bibliotek

Annexstræde 2
2500 Valby

Mandag-torsdag 11-17
Fredag 11-16
Lørdag 11-14
Søndag Lukket

Brønshøj Bibliotek

Krabbesholmvej 3
2700 Brønshøj

Mandag-fredag 12-16
Lørdag-søndag Lukket

Sundby Bibliotek

Jemtelandsgade 3
2300 København S

Mandag-fredag 10-16
Lørdag-søndag Lukket

Kulturstation Vanløse

Jernbane Allé 38
2720 Vanløse

Mandag-fredag 11-17
Lørdag 10-14
Søndag Lukket

Øbro Jagtvej Bibliotek

Jagtvej 227
2100 København Ø

Mandag-fredag 11-17
Lørdag-søndag Lukket



AR DU GÅR

går
e,
alet når
ens ende!

for mørkets magt,
ne vil lyse!
t fadervor i pagt
du aldrig gyse!

Kæmp for alt, hvad du har kært,
dø, om så det gælder!
Da er livet ej så svært,
døden ikke heller.

Chr. Richardt

10

3 - ALT VILDE I GUDS VILDE

Alt vilde i Guds vilde,
hvad han vil, det gør hans Vilde
Af Guds vilde til Guds vilde
evig glæde vil det være
i Vorherres Jems vilde.

Såre så, var vi og var
er med Guds vilde her,
af Guds vilde

Følles om hans ly og lys,
lys og kraft og herligt,
af Guds vilde

N. S. Sørensen

4 - BLÆSTEN GÅR FRISK OVER
LIMFJORDENS VAND

Blæsten går frisk over Limfjordens vand,
rusker dem op til vågen flugt,
jager dem mellem de færnede strande,
fylder med toner hver en bugt.
Og sømanden synger bag sit net
på krydstogt fra Nordaa til Kantagat.

11

KØBENHAVNS KOMMUNE

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Sjællandsgade 40

2200 København N

Telefon: 33 66 33 66

E-mail: suf@suf.kk.dk

www.kk.dk