

# ÆLDRE I KØBENHAVN



*Sundhed,  
træning,  
pleje og  
bolig 2013*



# KÆRE KØBENHAVNER

Ducil molorepre dolo officta nonesci psapid qui ut int, aut de voloriatur? Poribus est et eaquame simincias aut volupta aut volupta tusandunt. Utem aspid quibusci aut est et alitist, ut abora qui reped qui is se volupta quiaaut volupta aut volupta aut volupta aut volupta.

Isi core rerfercil id ea volor asi derfernatisi ipis dolenim enihill oressero od moluptiamus mo berrovit vollupta quam laut et, exero illabores volum et ut occusantur sim fugita nullore, alitis que oditatu ribus, sum sit dolut alit venis alic te verum ex es rem que dunt.

Fereptatur? Quibus ad que autem fugitis eaque de volute moluptat et fuga. Rorro beatibusam, ini officae volorep tiatibusam harumet as deniendit et velestiunto beris reicipiet, quam sit enis dolent alita nihit dolore siminis sequis et facium iusanda pe re vit earum fugit, optatis quassinisto ea vendignimus ipsa volent officil lendign import optationse volenim usapedis eos dunte pre debis pro idel id moluptatia di quae dollab ipsam, quae rername pel ipsusam fugiatur? At di nobis am quae occulpa ribuscilique quaepe et que eos duci sundita in nullorp oreprate adipsun aut volupta aut volupta aut volupta aut volupta.

Diam cum sitas molenditiis eum re nulparu mqviaestion rehenih icluptam volorum fugiati idellatu dolupta voluptas exeratis volori ut accum aut volendu scitiur as nis quo volores exerero volenmpe doluptiat ute porendenda dignihi liquiam fugiatur, temporae odi aut moloribus, eossitia que exeribus autaturibus, tendam faccae voluptatqui as earuntur, idi dio. Itas nam rehenih icienie ndebita pro volectas ad que plectas impora et aliquatur reribus, earum fuga. Im comni quate et laut officu bea sam nis

På vegne af Sundheds- og Omsorgsudvalget

Borgmester Ninna Thomsen (SF)





# INDHOLD

- 4 INDLEDNING
- 5 FÅ OVERBLIK
- 6 SUNDHEDSTILBUD
- 10 AKTIVITETSTILBUD
- 14 TRÆNING
- 19 PRAKTISK HJÆLP
- 22 MAD OG MÅLTIDER
- 26 PERSONLIG PLEJE
- 28 SYGEPLEJE
- 30 HJÆLPEMIDLER OG BOLIGINDRETNING
- 33 OMSORGSTANDPLEJE
- 34 ÆLDREBOLIG
- 39 PLEJEBOLIG
- 45 MIDLERTIDIGE DØGNOPHOLD
- 48 PRAKTISKE OPLYSNINGER
  - Sådan søger du
  - Sådan er sagsbehandlingstiderne
  - Sådan klager du
  - Sådan er reglerne for afbud og aflysninger
  - Sådan opretter du et plejetestamente
- 56 LOVGRUNDLAG
- 62 ADRESSER
- 63 KORT – HER FINDER DU DINE TILBUD







# INDLEDNING

Som ældre i Københavns Kommune kan du få hjælp og støtte afhængig af din situation. Dette katalog beskriver kommunens tilbud til ældre, og hvordan og hvornår du kan få de forskellige tilbud.

## En tryk og aktiv hverdag

Grundtanken i Københavns Kommunes tilbud er, at du, der har mulighed for at blive uafhængig af hjælp, skal støttes i at klare dig selv mest muligt. Mens du, der har behov for hjælp og støtte, skal have den bedst mulige pleje i en tryk og aktiv hverdag. Kommunen har forskellige tilbud alt efter dine behov og interesser.

## Sundhedstilbud, praktisk hjælp og plejeboliger

Der er f.eks. sundhedstilbud, som støtter dig i at få sunde kostvaner, dyrke motion eller stoppe med at ryge, og dermed er med til at holde dig sund og forebygge sygdom.

Der er tilbud til dig, som har svært ved at overkomme og overskue nogle af hverdagens opgaver og derfor har brug for f.eks. praktisk hjælp, personlig pleje, træning eller aktivitetstilbud, som aflaster dig i hverdagen og samtidig vedligeholder dine færdigheder og sociale netværk.

Og til dig, som fast har brug for hjælp og støtte til både praktiske opgaver og personlig pleje, og som måske overvejer at få en tryk og aktiv alderdom i f.eks. en plejebolig eller en demensbolig, hvor du har mulighed for aktiviteter og fællesskab med andre ældre.

Københavns Kommunes tilbud varierer i forhold til betaling og hyppighed, og nogle af tilbuddene er åbne for alle, mens der er andre, som du kan søge om at blive visiteret til, alt efter dine behov og kommunens service-niveau.



# FÅ OVERBLIK

Københavns Kommune tilbyder et væld af aktiviteter, træning og kurser. Skemaet nedenfor kan hjælpe dig med at finde de tilbud, der passer til dig.

<b>SUNDHED OG FOREBYGGELSE</b> Til alle	<b>STØTTE OG TRÆNING</b> Til dig, som begynder at føle dig besværet i hverdagen. Disse tilbud skal du søge om.	<b>HJÆLP OG AFLASTNING</b> Til dig, som har brug for støtte og aflastning i hverdagen. Disse tilbud skal du søge om.	<b>PLEJE OG TRYGHED</b> Til dig, som har brug for fast hjælp i hverdagen. Disse tilbud skal du søge om.
Rygestopkurser	Vejledning i praktiske opgaver	Træning i praktiske opgaver	Træning i personlige opgaver
Samtale om alkohol	Vejledning i personlig pleje	Træning i personlig pleje	Træning i praktiske opgaver
Sundhed på dit sprog	Åbne aktivitetstilbud	Genoptræning	Genoptræning
Motion og kost	Genoptræning	Åbne aktivitetstilbud	Visiterede aktivitetstilbud
Samtale om sundhed	Hjælpe midler	Hjælpe midler	Hjælpe midler/boligindretning
Forebyggende hjemmebesøg (fra 75 år)	Spisetilbud	Vedligeholdende træning	Hjælp til personlig pleje
Aktivitetstilbud (65 år og opefter)		Støtte til rengøring	Hjælp til rengøring
Motion XL (kræver henvisning fra egen læge)		Støtte til personlig pleje	Hjælp til tilberedning af mad og spisning
Seniorklubber		Spisetilbud	Madudbringning
Frivilligt arbejde		Madudbringning	Tøjvask
Tilbud til kroniske syge		Turkøb	Indkøbsordning
Inkontinensklubber		Sygepleje på klinik	Sygepleje i hjemmet/egen bolig
		Ældrebolig	Vedligeholdende aktivitetstilbud
		Rehabiliteringsophold	Omsorgstandpleje
		Kræftrehabilitering	Ældrebolig
		Ryg-genoptræning	Plejebolig
			Demensbolig
			Rehabiliteringsophold
			Palliativt aflastningsophold
			Demensvurderingsophold
			Akut plejeophold



# SUNDHEDSTILBUD

Københavns Kommunes sundhedstilbud giver dig mulighed for at holde dig sund og forebygge sygdom. Tilbuddene er for alle voksne i København. Sundhedstilbuddene findes i byens fem forebyggelsescentre, på nær Motion XL, som kun foregår på Forebyggelsescenter Vesterbro.

## SAMTALE OM SUNDHED

En personlig samtale mellem dig og en medarbejder i forebyggelsescentret, hvor du har mulighed for at gøre status over dine vaner og din sundhed. I taler om det, du har lyst til at gøre noget ved. I taler også om, hvilke tilbud der kan støtte dig i at tage de næste skridt mod et sundere liv, f.eks. motions- og kostvejledning, rygestopkursus eller samtale om alkoholvaner.

## HJÆLP TIL RYGESTOP

Tilbuddet dækker over to forskellige rygestopforløb: rygestopkursus og Kom & Kvit. På rygestopkurset deltager du typisk sammen med 8-14 andre rygere og en rygestoprådgiver. Kurset består af fem møder på to timer over 6 uger. Kom & Kvit-tilbuddet er et fleksibelt forløb på 8 møder med forskellige emner. Du bestemmer selv, hvor ofte du vil komme. Møderne varer 1½ time og foregår en gang om ugen sammen med en rygestoprådgiver.

## SAMTALE OM ALKOHOL


En personlig og fortrolig samtale, hvor du sammen med en medarbejder i forebyggelsescentret kan gøre status på dine alkoholvaner og tale om, hvordan du kan ændre dem. Hvis du er pårørende til en, der drikker for meget, kan du få en samtale om din situation. Vi taler om det, du har lyst til at gøre noget ved.

## SUNDHED PÅ DIT SPROG

Tilbuddet henvender sig til dig der har en anden anden etnisk baggrund end dansk. Sundhed på dit sprog bliver holdt som dialogmøder mellem borgere og kommunens sundhedsformidlere. På møderne fortæller sundhedsformidlerne om f.eks. sund mad, motion, tandsundhed, diabetes 2, rygning, D-vitaminmangel og familieplanlægning/sexuel sundhed. Møderne skifter mellem foredrag og dialog. Sundhedsformidlerne taler dansk, men kan flere forskellige sprog.

## LÆR AT LEVE MED KRONISK SYGDOM

Alle borgere med en fysisk eller psykisk kronisk sygdom, kan deltage i et gratis 6-ugers forløb. Kurset foregår på forebyggelsescentrene på Amager og Nørrebro.



*Københavns Kommune har fem forebyggelsescentre, som er spredt over byen. Du kan frit vælge mellem centrene.*

### TILBUD TIL DIG MED KOL, TYPE 2 DIABETES ELLER HJERTE-KAR-SYGDOM

Borgere med KOL, type 2 diabetes eller hjerte-kar-sygdom kan få støtte og inspiration til en sund livsstil. Borgeren er selv med til at sammensætte sit forløb, som kan bestå af en kombination af:

- Fysisk træning
- Kostvejledning og madlavning
- Undervisning i sygdommen
- Rygestoprådgivning

Tilbuddet kræver henvisning fra egen læge eller fra et hospital i København.

### MOTION OG KOST I DIT FOREBYGGELSESCENTER

Motion og kost i dit forebyggelsescenter kan give dig et skub til at leve et sundere og mere aktivt liv. Du kan gå direkte ind fra gaden og få et individuelt forløb, hvor du gennem motionsvejledning og kostundervisning får mulighed for at ændre dine motions- og kostvaner. Hvis du har brug for fysisk træning, skal du henvises af egen læge.

### MOTION XL

For borgere, der er svært overvægtige og har et BMI (Body Mass Index) over 35. Hele forløbet varer 6 uger og består blandt andet af en indledende samtale, 28 træningsgange, motionsvejledning, prøvetimer og mulighed for kostundervisning. Tilbuddet kræver henvisning fra egen læge.







## INKONTINENS - GØR NOGET VED GENERNE

Er du mand eller kvinde over 65 år og har svært ved at holde på vandet? Uanset hvilke gener du oplever, er der rigtig mange muligheder for at gøre noget ved dem. Jo tidligere du søger hjælp, desto lettere er det at gøre noget ved det. Københavns Kommune tilbyder mænd og kvinder over 65 år, der oplever problemer med inkontinens, hjælp til at vurdere årsagerne hertil, vejledning til hjælpemidler og træning af bækkenbunden. På inkontinensklinikkerne vil en fysioterapeut og en sygeplejerske undersøge dig og vurdere årsagen til din inkontinens. Du kan blive tilbudt træning, vejledning og undervisning. Du kan også få vejledning om inkontinens-hjælpemidler.



### PRAKTISK INFORMATION

<i>Tilbud</i>	<i>Sådan søger du</i>
<b>Sundhedstilbud</b>	For at tilmelde dig tilbuddet skal du ringe eller skrive til dit lokale forebyggelsescenter eller kontakte din praktiserende læge. De fleste aktiviteter kræver ikke lægehenviisning og er åbne for alle.
<b>Inkontinensklinikker</b>	For at tilmelde dig tilbuddet skal du ringe til Borgerservice på tlf. 3366 3366. Tilbuddet kræver ikke lægehenviisning og er åbne for alle over 65 år.



### HER FINDER DU FOREBYGGELSESCENTRENE

Se kortet bagerst i kataloget.

#### *Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby*

##### **4 Forebyggelsescenter Vesterbro-Kgs. Enghave**

Vesterbrogade 121  
1620 København V  
Telefon: 82 20 52 50  
[www.kk.dk/fc](http://www.kk.dk/fc)  
[fc-vesterbro@suf.kk.dk](mailto:fc-vesterbro@suf.kk.dk)

#### *Østerbro/Indre By/Christianshavn*

##### **2 Forebyggelsescenter Indre By/Østerbro**

Randersgade 60  
2100 København Ø  
Telefon: 35 30 30 50  
[www.kk.dk/fc](http://www.kk.dk/fc)  
[fc-osterbro@suf.kk.dk](mailto:fc-osterbro@suf.kk.dk)

#### *Nørrebro/Bispebjerg*

##### **3 Forebyggelsescenter Nørrebro**

Tranevej 27, A-B  
2400 København NV  
Telefon: 38 16 00 70  
[www.kk.dk/fc](http://www.kk.dk/fc)  
[fc-norrebro@suf.kk.dk](mailto:fc-norrebro@suf.kk.dk)

#### *Amager*

##### **1 Forebyggelsescenter Amager**

Hans Bogbinders Allé 3, opg. 7  
2300 København S  
Telefon: 82 20 51 00  
[www.kk.dk/fc](http://www.kk.dk/fc)  
[fc-amager@suf.kk.dk](mailto:fc-amager@suf.kk.dk)

##### **Inkontinensklinik**

Sundhedshus Amager  
Hans Bogbinders Allé 3,  
opgang 7, 1. Sal  
2300 København S

#### *Vanløse/Brønshøj-Husum*

##### **5 Forebyggelsescenter Vanløse**

Indertoften 10  
2720 Vanløse  
Telefon: 35 30 25 95  
[www.kk.dk/fc](http://www.kk.dk/fc)  
[fc-vankose@suf.kk.dk](mailto:fc-vankose@suf.kk.dk)

##### **Inkontinensklinik**

Sundhedshus Vanløse  
Indertoften 10  
2720 Vanløse

LÆS MERE

Få mere information på  
kommunens hjemmeside:  
[www.kk.dk](http://www.kk.dk) > sundhed >  
forebyggelse og sundere  
livsstil



# AKTIVITETSTILBUD

Københavns Kommunes aktivitetstilbud giver dig mulighed for at deltage i en lang række forskellige aktiviteter og blive en del af et socialt fællesskab med andre ældre og frivillige. Du skal være 65 år eller derover for at kunne deltage i de kommunale aktivitetstilbud.

## AKTIVITETSTILBUD PÅ AKTIVITETSCENTRE

Aktivitetssentrene tilbyder alt fra foredrag, undervisning i computer og mobiltelefon til motion og bevægelse, udflugter, teater og korsang. På aktivitetssentrene har du mulighed for at købe mad og drikke. Der er en fast månedlig egenbetaling på aktivitetstilbuddene. Læs mere under *praktisk information* på næste side.

### Der er to typer tilbud:

- Åbne aktivitetstilbud for dig, der kun har brug for en smule støtte til at komme i gang med at gennemføre aktiviteter på aktivitetssentret. Tilbuddene er åbne for alle.
- Visiterede aktivitetstilbud, som er for dig, der har brug for støtte til at deltage i aktiviteter, eller som har brug for personlig pleje eller støtte til måltider på aktivitetssentret.

Hvis der er behov for det, har du også mulighed for at få kørsel til og fra aktivitetssentret.

## SENIORKLUBBER OG FRIVILLIGT ARBEJDE

I København findes der en lang række klubber og foreninger, som på frivillig basis arrangerer aktiviteter for ældre. Du kan f.eks. deltage i tilbuddene på aftenskoler eller hos frivillige foreninger og ældreklubber, alt efter dine ønsker og behov. Du skal betale et kontingent for at være medlem af f.eks. en klub eller en forening.

Du kan også selv vælge at blive frivillig. Populære frivillige aktiviteter er tryghedsopkaldstjenester, besøgsvenner, motionstræning, turguide, madklubber, studiekredse, arrangementer og ture.



*På aktivitetscentrene kan du f.eks. tage med på udflugter, gå til foredrag og spille billard.*



## **i** PRAKTISK INFORMATION

<i>Tilbud</i>	<i>Sådan søger du</i>	<i>Pris</i>
<b>Åbne aktivitetstilbud</b>	Tilbuddet er for alle. Kontakt dit lokale aktivitetscenter. Se kontaktoplysninger på alle aktivitetscentre på næste side.	103 kroner pr. måned samt udgifter til mad, drikke og evt. aktiviteter og materialer. Har du fået bevilliget kørsel til og fra aktivitetscentret, betaler du derudover 75 kr. pr. måned.
<b>Visiterede aktivitetstilbud</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til dit lokalområdekantor og aftale nærmere. Læs mere i afsnittet, <i>Praktiske oplysninger</i> , på side 48.	103 kroner pr. måned samt udgifter til mad, drikke og evt. aktiviteter og materialer. Har du fået bevilliget kørsel til og fra aktivitetscentret, betaler du derudover 75 kr. pr. måned.
<b>Seniorklubber og frivillige organisationer</b>	Tilbuddet er for alle. Du kan få information om disse aktiviteter på kommunens hjemmeside.  Her kan du også finde folderen, <i>Aktivitetskatalog for ældre 2012</i> .	Nogle klubber og foreninger opkræver et kontingent. Få mere at vide hos de enkelte klubber og foreninger.

**LÆS MERE**  
Få mere information på kommunens hjemmeside:  
[www.kk.dk](http://www.kk.dk) > ældre > aktiviteter for ældre



*Find et aktivitetscenter nær dig på kortet bagerst i kataloget.*







## HER FINDER DU AKTIVITETSCENTRENE

Se kortet bagerst i kataloget.

### Valby

**16 Aktivitetstilbud  
Solterrasserne (for  
blinde, svagtsynede  
og døve/døvblinde)**

Johan Krohns Vej 8  
2500 Valby  
Telefon: 82 55 33 00

**13 Aktivitetscenter  
Langgadehus**

Valby Langgade 97  
2500 Valby  
Telefon: 36 14 17 50

**12 Aktivitetscenter  
Vigerslev**

Vigerslevvej 180  
2500 Valby  
Telefon: 36 14 07 80/81

### Bispebjerg

**7 Aktivitetscenter  
Bispebjerg**

Frederiksborgvej 77  
2400 København NV  
Telefon: 38 14 33 80

### Vanløse

**14 Aktivitetscenter Vanløse  
(Bonderupgård)**

Randbølvej 61  
2720 Vanløse  
Telefon: 38 77 23 31

**17 Aktivitetstilbud  
Damsøgård**

Hanstholmvej 34  
2720 Vanløse  
Telefon: 38 77 23 31

### Nørrebro

**8 Aktivitetscenter  
Nørrebro**

Ryesgade 20  
2200 København N  
Telefon: 35 28 47 07

**18 Aktivitetshuset  
Baldersgade**

Baldersgade 3C  
2200 København N  
Telefon: 35 83 92 03

### Brønshøj/Husum

**6 Aktivitetscenter  
Brønshøj**

Brønshøjvej 17D  
2700 Brønshøj  
Telefon: 38 60 10 15

### Indre By/Christianshavn

**9 Aktivitetscenter  
Indre By**

Rosengade 1  
1309 København K  
Telefon: 33 34 84 90

### Østerbro

**23 Aktivitetshuset  
Randersgade**

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

**15 Aktivitetscenter  
Østerbro**

Strandvejen 119  
2900 Hellerup  
Telefon: 39 45 13 30

### Vesterbro/Kgs. Enghave

**19 Aktivitetstilbud  
Rundskuedagen**

Dannebrogsgade 44  
1660 København V  
Telefon: 35 30 54 00

**20 Aktivitetstilbud  
Vesterbrogade**

Vesterbrogade 121  
1652 København V  
Telefon: 24 93 43 38

### Amager

**21 Aktivitetstilbud  
Højdevang Sogn**

Sundbyvestervej 97  
2300 København S  
Telefon: 32 34 08 32

**22 Aktivitetstilbud  
Bomi-Parken**

Gyldenrisvej 4  
2300 København S  
Telefon: 32 47 92 70

**11 Aktivitetscenter  
Peder Lykke**

Peder Lykkesvej 65  
2300 København S  
Telefon: 32 34 43 24

**10 Aktivitetscenter  
Hørgården**

Brydes Allé 32  
2300 København S  
Telefon: 32 87 76 32

# TRÆNING

Københavns Kommunes træningstilbud giver dig mulighed for at genvinde, vedligeholde eller styrke dine færdigheder, så du kan leve et selvstændigt og aktivt liv så længe som muligt. Du kan modtage forskellige former for træning, enten på et af kommunens træningscentre eller i dit hjem.

## VEJLEDNING I PERSONLIGE OG PRAKTISKE OPGAVER

Vejledning er et tilbud, hvor en fysio- eller ergoterapeut instruerer dig i forskellige redskaber og teknikker, som f.eks. støtter dig i at kunne klare personlig hygiejne, lave mad, gøre rent og vaske tøj. Teknikkerne hjælper dig også til at belaste din krop mindst muligt. Vejledning finder sted i dit hjem og gives maks. tre gange.

## TRÆNING I PERSONLIGE OG PRAKTISKE OPGAVER

Træning praktiske og personlige opgaver er et tilbud, hvor du i samarbejde med en social- og sundhedsmedarbejder træner i eget hjem, så du bliver bedre i stand til at klare hverdagens personlige og praktiske opgaver. En fysio- eller ergoterapeut hjælper dig og social- og sundhedsmedarbejderen med at tilrettelægge din træning. Træning i praktiske og personlige opgaver gives højst i tre måneder.

## GENOPTRÆNING

Genoptræning er et tilbud, hvor du efter sygdom eller skade får mulighed for at genvinde og styrke dine daglige færdigheder. Træningen foregår på kommunens træningscenter, enten i hold eller som individuel træning. Et træningsforløb er tidsbegrænset og forløber typisk over en periode på op til 12 uger. Du har mulighed for at søge om kørsel til genoptræning.



## PRAKTISK INFORMATION

### Tilbud

### Sådan søger du

#### Vejledning i personlige og praktiske opgaver

For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til dit lokalområdekontor og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet, *Praktiske oplysninger*, på side 48.

#### Træning i personlige og praktiske opgaver

For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til dit lokalområdekontor og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet, *Praktiske oplysninger*, på side 48.

#### Genoptræning

For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til dit lokalområdekontor og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet, *Praktiske oplysninger*, på side 48. Du kan også blive henvist af hospitalet, f.eks. efter indlæggelse.





*Træning kan både finde sted i dit hjem eller på et af kommunens træningscentre, alt efter din situation. Du skal søge om tilbuddet.*

### LÆS MERE

Få mere information på kommunens hjemmeside:  
[www.kk.dk](http://www.kk.dk) > ældre > træning og genoptræning > træning og rehabiliteringscentre





## HER FINDER DU ALMENE TRÆNINGSCENTRE

Se kortet bagerst i kataloget.

### *Amager*

#### **27 Træningscenter Amager**

Hans Bogbinders Allé 3,  
indgang 16 B  
2300 København S  
Telefon: 82 20 51 80  
[www.tcamager.kk.dk](http://www.tcamager.kk.dk)

### *Østerbro*

#### **24 Træningscenter Indre By/Østerbro**

Randersgade 60, 2. sal  
2100 København Ø  
Telefon: 35 30 32 10  
[www.tcoesterbro.kk.dk](http://www.tcoesterbro.kk.dk)

### *Bispebjerg*

#### **29 Træningscenter Bispebjerg**

Frederiksborgvej 77  
2400 København NV  
Telefon: 38 14 33 70  
[www.rcbispebjerg.kk.dk](http://www.rcbispebjerg.kk.dk)

### *Vesterbro/Kgs. Enghave*

#### **28 Træningscenter Vesterbro/Kgs. Enghave**

Vesterbrogade 121, 2. sal  
1620 København V  
Telefon: 82 20 52 25  
[www.tcvesterbro.kk.dk](http://www.tcvesterbro.kk.dk)

### *Nørrebro*

#### **25 Træningscenter Nørrebro**

Ryesgade 20  
2200 København N  
Telefon: 35 28 47 47  
[www.tcnoerrebro.kk.dk](http://www.tcnoerrebro.kk.dk)

### *Vanløse*

#### **31 Træningscenter Vanløse**

Indertoften 10, 1. sal  
2720 Vanløse  
Telefon: 35 30 25 90  
[www.tcv.kk.dk](http://www.tcv.kk.dk)

### *Indre By/Christianshavn*

#### **26 Træningscenter Indre By/Østerbro**

Rosengade 1  
1309 København K  
Telefon: 33 34 85 20  
[www.rcindreby.kk.dk](http://www.rcindreby.kk.dk)

### *Valby*

#### **30 Træningscenter Langgadehus**

Valby Langgade 97  
2500 Valby  
Telefon: 36 14 17 70  
[www.tcvesterbro.kk.dk](http://www.tcvesterbro.kk.dk)



*Kommunen har i 2011  
åbnet Center for Kræft  
og Sundhed, hvor du  
under og efter din  
kræftsygdom kan få  
støtte og vejledning.*



## HER FINDER DU SPECIALISEREDE TRÆNINGSCENTRE OG CENTER FOR KRÆFT OG SUNDHED

### *Ryg- og Genoptræningscenter København*

Ryg- og Genoptræningscenter København er det største genoptræningscenter i Københavns Kommune med speciale i ryglidelser og genoptræning af muskler og led. Du skal bo i Københavns Kommune og være over 15 år for at kunne blive henvist til centret. Det er din praktiserende læge, speciallæge, hospitalsafdelinger eller Jobcenter for Sygedagpenge, som kan henvise dig til centret.

Hans Knudsens Plads 3, 2100 København Ø. Telefon: 35 30 49 50, [www.rgk.kk.dk](http://www.rgk.kk.dk)

### *Neurologi- og Rehabiliteringscenter København*

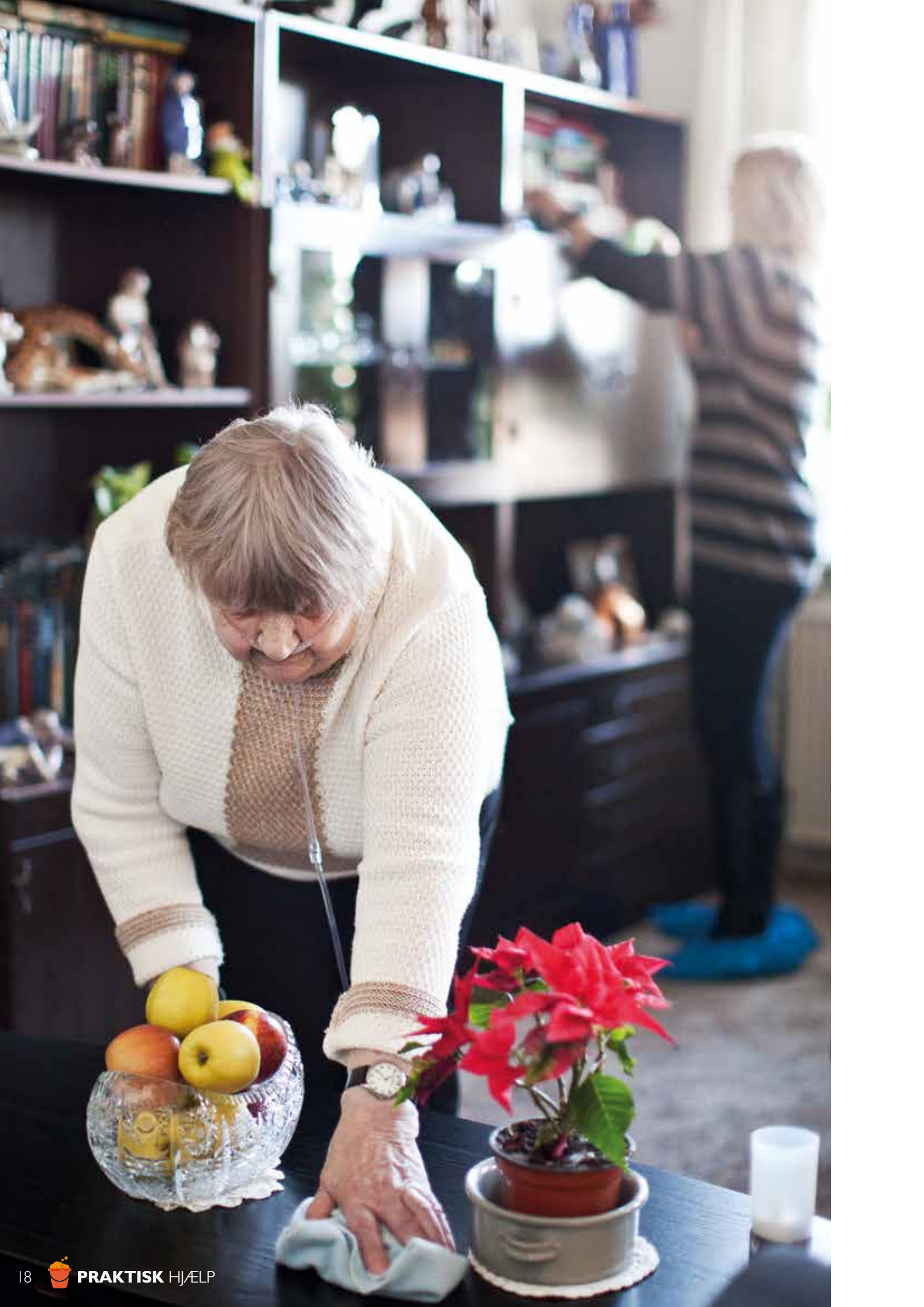
Neurologi- og Rehabiliteringscenter København tilbyder genoptræning til borgere med erhvervet hjerneskade. Centret har 22 rehabiliterings-døgnpladser, hvoraf de 7 er reserveret til borgere over 65 år. Centret tilbyder derudover ambulans genoptræning til samme målgruppe. Centret er særligt indrettet til borgere med erhvervet hjerneskade. Du skal bo i Københavns Kommune og være mindst 18 år. Du kan blive henvist til Neurologi- og Rehabiliteringscenter København, hvis du har fået en erhvervet hjerneskade og efter et hospitalsophold får en genoptræningsplan, fordi du har brug for videre genoptræning i Københavns Kommune.

Bystævneparken 18, 2700 Brønshøj. Telefon: 38 27 40 68, [www.nrk.kk.dk](http://www.nrk.kk.dk)

### *Center for Kræft & Sundhed*

Center for Kræft & Sundhed København er et gratis tilbud til alle borgere, som er berørte af kræft. Det gælder både kræftpatienter, pårørende og efterladte. Centret tilbyder blandt andet samtaler med psykologer og socialrådgivere, samtalegrupper og rehabilitering med tilbud om kostvejledning, fysisk træning, rygeafvænning og patientundervisning. På centrets hjemmeside kan du læse mere om, hvordan du får del i tilbuddet.

Nørre Allé 45, 2200 København N. Telefon: 82 20 58 00 (kl. 10-15), [www.kraeftcenter-kbh.dk](http://www.kraeftcenter-kbh.dk)





# PRAKTISK HJÆLP

Københavns Kommune kan tilbyde dig hjælp og støtte til rengøring, tøjvask og indkøb. De tilbud, du kan få, afhænger af, hvad du selv kan, og hvad andre i dit hjem kan hjælpe dig med. Du vil som udgangspunkt få tilbudt træning eller hjælpemidler, inden du får tilbudt praktisk hjælp. På den måde støtter kommunen dig i at blive så uafhængig af hjælp som muligt.

Hvis du bor sammen med en rask ægtefælle eller en anden pårørende, kan du som hovedregel ikke få hjælp til rengøring i hjemmet. Hvis du har hjemmeboende børn under 18 år, forventes det ikke, at de udfører mere, end børn på tilsvarende alderstrin normalt udfører. Kommunen hjælper ikke med at rydde op efter f.eks. gæster eller logerende – det skal de selv hjælpe dig med. Det er heller ikke muligt at få hjælp til pasning af husdyr.

Kommunen vil løbende vurdere, om du fortsat har behov for træning eller praktisk hjælp, og om det er det rigtige tilbud, du får.

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



## RENGØRING

Du kan få hjælp til rengøring af daglige opholdsrum svarende til en bolig med opholdsstue, soveværelse, køkken, bad og entré (ca. 65 m<sup>2</sup>). Du kan som hovedregel få hjælp til rengøring hver anden uge.

### Rengøring kan omfatte støtte og hjælp til at:

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

Kommunen lægger vægt på, at du deltager aktivt i hjælpen, så du i samarbejde med personalet udvikler eller fastholder dine fysiske og/eller psykiske færdigheder. Du skal som udgangspunkt selv købe miljøvenlige rengøringsmidler, støvsuger, klude, spande mv., og der er frit valg af leverandør.

Du skal være opmærksom på, at når du modtager hjælp i hjemmet, er dit hjem også medarbejdernes arbejdsplads. Det betyder, at arbejdsmiljøet sikkerheds- og sundhedsmæssigt skal være i orden. Derfor kan det være nødvendigt at flytte rundt på møblerne, fjerne løse gulvtæpper eller installere hjælpemidler i dit hjem, før du kan få hjælp.

Medarbejderne må ikke ryge i dit hjem. Københavns Kommune henstiller til, at du heller ikke ryger, mens medarbejderen udfører arbejdet.

## TØJVASK

Tøjvask er afhentning, vask og udbringning af tøjet til din bopæl. Du kan få vasket dit eget tøj, sengelinned, viskestykker, håndklæder og lignende, men ikke dyner, sengetæpper og gardiner. Har du behov for det, kan du få støtte og hjælp til at sortere vasketøj og til at lægge det på plads. Der er egenbetaling på tilbuddet og frit valg af leverandør.

## TURKØB

Ved turkøb bliver du hentet af en chauffør på din bopæl. Chaufføren kører dig sammen med andre ældre til et indkøbscenter, f.eks. Amagercentret eller Fisketorvet. Her har du mulighed for at købe de dagligvarer, du har brug for. Du får minimum halvanden time til at købe dine varer. Når du er færdig med at købe ind, bliver du kørt hjem, og chaufføren hjælper dig med at bære varerne op til din bolig. Der er frit valg af leverandør.

## INDKØBSORDNING

Ved indkøbsordning får du udleveret et katalog med en oversigt over de varer, som din leverandør kan levere. Leverandøren ringer op til dig og modtager din bestilling. Varerne bliver leveret på din bopæl. Har du behov for det, kan du få støtte og hjælp til at bestille varer eller sætte varerne på plads. Der er frit valg af leverandør. Hvis du kan deltage i turkøb, vil det som udgangspunkt være den ordning, du får tilbudt. Du kan derfor kun få tilbudt indkøbsordning, hvis du ikke er i stand til at indgå i turkøb.

### **i** PRAKTISK INFORMATION

#### **Vælg mellem følgende leverandører:**

- Den kommunale hjemmepleje.
- Din egen hjælper: Du kan selv vælge en person, som skal godkendes af dit lokalområdekantor og herefter ansættes til at udføre de bevilgede opgaver.
- En privat leverandør, som kommunen har godkendt.
- Kontant tilskud: Hvis du har behov for personlig pleje og praktisk hjælp i mere end 20 timer om ugen, kan du få udbetalt et kontant tilskud til at købe hjælpen.

Hvis du modtager hjælp fra en privat leverandør, kan du købe ekstra hjælp. Kommunen må ikke tilbyde ekstra hjælp mod betaling.

<i>Tilbud</i>	<i>Sådan søger du</i>	<i>Pris</i>
<b>Rengøring</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til dit lokalområdekantor og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet, <i>Praktiske oplysninger</i> , på side 48.	Ingen egenbetaling, dog skal du som udgangspunkt selv betale for miljøvenlige rengøringsmidler, støvsuger, koste, spande mv.
<b>Tøjvask</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til dit lokalområdekantor og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet, <i>Praktiske oplysninger</i> , på side 48.	<b>Ved vask hver anden uge:</b> Enlige pr. måned: 181 kr. Par pr. måned: 267 kr. Maks. 7 kilo vask pr. gang som enlig og 10 kilo, hvis I er et par. For takster for vask hver uge eller hver 3. el. 4. uge kontakt dit lokalområdekantor
<b>Turkøb</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til dit lokalområdekantor og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet, <i>Praktiske oplysninger</i> , på side 48.	Ingen egenbetaling.
<b>Indkøbsordning</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til dit lokalområdekantor og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet, <i>Praktiske oplysninger</i> , på side 48.	Ingen egenbetaling.

# **MAD** OG MÅLTIDER

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

## **SPISETILBUD**

Du kan søge om at få dagens hovedmåltid på et spisested, så du kan spise i selskab med andre. Kommunen stiller kvalitetskrav til maden.

Hvis du er syg, eller hvis der er sne - eller isglatte veje, kan du bestille madudbringning. Du kan også få fast madudbringning i weekenden. På side 24 og 62 finder du en oversigt over spisetilbud i dit lokalområde. Du kan frit vælge, hvor i byen du ønsker at spise den enkelte dag. Der er 20 godkendte spisesteder fordelt over hele byen. Du skal selv transportere dig hen til spisestedet. Der er egenbetaling på maden.

## **MADKLIPPEKORT**

Du kan søge om madklippekort. Dette er et nyt tilbud, som starter op i 2.kvartal 2013 over hele byen. Du vælger selv en restaurant eller Take-away forretning, hvor du ønsker at spise et hovedmåltid eller tage maden med hjem. Du skal selv transportere dig hen til spisestedet. Der er egenbetaling på maden.

## **MADUDBRINGNING**

Du kan søge om at få et eller flere af dagens måltider leveret i dit hjem. Hver dag kan du vælge mellem et antal retter og f.eks. supplere en hovedret med dessert eller forret. Du vælger selv, om maden skal leveres kold eller opvarmet, og om den skal leveres til middag eller aften. Der er frit valg af leverandør og egenbetaling på tilbuddet.

## **HJÆLP TIL TILBEREDNING AF MAD OG SPISNING**

Du kan søge om hjælp til tilberedning af morgenmad, kold mad og mellemmåltider og hjælp til opvarmning af mad – herunder hjælp til afrydning og opvask. Du kan også få hjælp og støtte til at spise og drikke. Tilbuddet bliver udført af den leverandør, som du har valgt til personlig pleje.



*Du kan spise i selskab med andre på en af kommunens mange spisetilbud.*

## **i** PRAKTISK INFORMATION

<i>Tilbud</i>	<i>Sådan søger du</i>	<i>Pris</i>	<i>Leverandør</i>
<b>Spisetilbud</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til dit lokalområdekantor og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet, <i>Praktiske oplysninger</i> , på side 48.	Hovedmåltid (2 retter): 46,50 kr. Hovedret: 39 kr. Forret/dessert: 7 kr.	Du kan vælge mellem alle spisetilbud i byen.
<b>Madklippekort</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til dit lokalområdekantor og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet, <i>Praktiske oplysninger</i> , på side 48.	Der ydes et tilskud til nedsættelse af prisen på måltidet.	Du kan vælge hvilken som helst leverandør der tilmeldt sig ordningen. Du kan også selv opfordre leverandøren til at tilmelde sig.
<b>Madudbringning</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til dit lokalområdekantor og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet, <i>Praktiske oplysninger</i> , på side 48.	Hovedmåltid (2 retter): 52 kr. Hovedret: 41 kr. Forret/dessert: 11 kr. Morgenmadspakke: 16 kr. Smørrebrødspakke: 25 kr.	Du kan vælge mellem en kommunal eller privat leverandør. Du kan få yderligere oplysninger om leverandørerne hos dit lokalområdekantor. Der er mulighed for at tilkøbe retter hos den private leverandør. Læs mere under afsnittet, <i>Praktiske oplysninger</i> , på side 48.
<b>Hjælp til tilberedning og spisning</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til dit lokalområdekantor og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet, <i>Praktiske oplysninger</i> , på side 48.	Ingen egenbetaling.	Den samme leverandør, som yder personlig pleje, kan støtte dig i tilberedning og spisning.



## HER KAN DU KOMME OG SPISE

Se kortet bagerst i kataloget.

### *Indre By/Christianshavn*

#### **33 Nybodergården**

Kronprinsessegade 61  
1306 København K  
Telefon: 33 48 19 03  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 11.30-13.30  
Weekend/helligdage  
11.30-13.00

#### **46 Rosenborgcenter**

Rosengade 1  
1309 København K  
Telefon: 33 34 85 00  
Åbningstider:  
Mandag-søndag: 12.00-13.30  
og 17.30-19.00

### *Bispebjerg/Nørrebro*

#### **35 Håndværkerforeningen**

Håndværkerhaven 49  
2400 København NV  
Telefon: Hverdage 39 69 34 11  
Weekender/helligdage  
39 54 93 40  
Åbningstider:  
Mandag-søndag 11.30-13.30

#### **48 BispebjergHjemmet**

Tagensvej 186  
2400 København NV  
Telefon: 35 30 28 72  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 11.30-13.30

#### **47 Plejecenter Sølund (Café "Madam Blå")**

Ryesgade 20  
2200 Nørrebro  
Telefon: 35 28 47 17  
Åbningstider:  
Mandag-søndag: 11.00-13.30

### *Vesterbro/Kgs. Enghave*

#### **32 Aktivitetstilbud Rundskuedagen**

Dannebrogsgade 44  
1660 København V  
Telefon: 35 30 54 08  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 12.00-13.00

#### **Cafe Sonja**

Saxogade 86, 1662 København V  
Telefon: 33 24 68 25  
[www.sidegaden.dk](http://www.sidegaden.dk)  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 12.00-19.00  
Lørdag/Søndag: 10.00-15.00

#### **49 Verdishave**

Tartinisvej 31  
2450 København SV  
Telefon: 35 30 55 59  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 12.00-13.30

### *Amager*

#### **42 Højdevang Sogns Plejehjem**

Sundbyvestervej 97  
2300 København S  
Telefon: 32 34 08 13  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 12.00-13.30

#### **50 Aktivitetscenter Hørgården**

Brydes Allé 32  
2300 København S  
Telefon: 32 87 76 13  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 11.30-13.00

### *Vanløse*

#### **34 Aktivitetscenter Vanløse (Bonderupgård)**

Randbølvej 61  
2720 Vanløse  
Telefon: 38 77 23 31  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 11.30-13.00

#### **43 Aktivitetstilbud Bomi-Parken**

Gyldenrisvej 4  
2300 København S  
Telefon: 32 47 92 60  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 12.00-13.00

#### **44 Café Peder Lykke**

Peder Lykkesvej 65  
2300 København S  
Telefon: 32 34 43 38  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 10.30-13.30  
Lørdag/søndag: 11.00-13.00



## HER KAN DU KOMME OG SPISE

Se kortet bagerst i kataloget.

### Østerbro

#### 38 Kildevæld Sogns Plejhjem

Helsingborggade 16  
2100 København Ø  
Telefon: 35 30 53 56  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 11.45-13.15

#### 39 Aktivitetshuset Randersgade

Randersgade 60, 1. sal  
2100 København Ø  
Telefon: 35 30 30 40  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 12.00-13.00

### Valby

#### 36 Vigerslevhus Café

Vigerslevvej 180  
2500 Valby  
Telefon: 36 14 07 90  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 12.30-13.30

#### 37 Kirsebærhavens Plejhjem

Kirsebærhaven 20,  
2500 Valby  
Telefon: 36 15 02 04  
Åbningstider:  
Mandag-søndag 11.00-13.00

### Brønshøj/Husum

#### 40 Aktivitetscenter Brønshøj

Brønshøjvej 17D,  
2700 Brønshøj  
Telefon: 38 60 10 15  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 11.30-13.00

#### 41 Restaurant Stævnemødet

Bystævneparken 2-3  
2700 Brønshøj  
Åbningstider:  
Mandag-søndag 11.30-13.00



*Kontakt dit  
lokalområdekantor  
for at søge om  
tilbuddene.*





# PERSONLIG PLEJE

*Du vil som udgangspunkt få tilbudt træning eller hjælpemidler, inden du bliver tilbudt personlig pleje.*

Københavns Kommune kan tilbyde hjælp og støtte til personlig pleje. De tilbud, du kan få, afhænger af, hvad du selv kan klare, og hvad andre i dit hjem kan hjælpe dig med. Du vil som udgangspunkt få tilbudt træning eller hjælpemidler, inden du får tilbudt personlig pleje. På den måde støtter kommunen dig i at blive så uafhængig af hjælp som muligt. Kommunen vil løbende vurdere, om du fortsat har behov for træning eller personlig pleje, og om det er det rigtige tilbud, du får.

Kommunen tilstræber, at der kommer så få forskellige medarbejdere og hjælper dig som muligt. Men vi vægter hensynet til, at du får den fagligt set bedste hjælp højere, end hensynet til at hjælpen leveres af de samme medarbejdere. Det hensyn vil især være aktuelt, hvis du har flere eller komplicerede sygdomme eller modtager meget hjælp.

## PERSONLIG PLEJE

Hjælp til personlig pleje kan f.eks. være støtte og hjælp til at blive vasket eller komme i bad, tage tøj af og på, mundpleje og toiletbesøg. Typisk vil du få hjælp til personlig pleje dagligt. Har du brug for hjælp til bad og hårvask, vil du dog som hovedregel få hjælp til det én gang om ugen. Du kan modtage personlig pleje hele døgnet, afhængig af dine behov, men plejen bliver typisk udført om morgenen og om aftenen. Du skal selv betale for sæbe, håndklæder o.lign., og der er frit valg af leverandør.

Du kan i særlige tilfælde få tilbudt et tryghedsopkald fra hjemmeplejen, hvis det kan sikre at du bevarer din selvstændighed og derved ikke har behov for daglig hjælp.

Du skal være opmærksom på, at når du modtager hjælp i hjemmet, er dit hjem også medarbejdernes arbejdsplads. Det betyder, at arbejdsmiljøet sikkerheds- og sundhedsmæssigt skal være i orden. Derfor kan det være nødvendigt at flytte rundt på møblerne, fjerne løse gulvtæpper eller installere hjælpemidler i dit hjem, før du kan få hjælp.

Medarbejderne må ikke ryge i dit hjem. Københavns Kommune henstiller til, at du heller ikke ryger, mens medarbejderen udfører arbejdet.



## STØTTE TIL ET AKTIVT HVERDAGSLIV

Støtte til et aktivt hverdagsliv er et tilbud, hvor en medarbejder støtter dig i fx at komme i gang med forskellige aktiviteter og etablere sociale kontakter. Det kan eksempelvis ske ved, at I sammen besøger et klubtilbud, spisetilbud eller du får støtte til at få en besøgsven.

### **i** PRAKTISK INFORMATION

#### Vælg mellem følgende leverandører:

- Den kommunale hjemmepleje.
- En privat leverandør, som kommunen har godkendt.
- Din egen hjælper: Du kan selv vælge en person, som skal godkendes af dit lokalområdekantor og herefter ansættes i det antal timer, du har fået bevilget hjælp til.
- Kontant tilskud: Hvis du har behov for personlig pleje og praktisk hjælp i mere end 20 timer om ugen, kan du få udbetalt et kontant tilskud til at købe hjælpen.

Hvis du modtager hjælp fra en privat leverandør, kan du købe ekstra hjælp. Kommunen må ikke tilbyde ekstra hjælp mod betaling.

<i>Tilbud</i>	<i>Sådan søger du</i>	<i>Pris</i>
<b>Personlig pleje</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til dit lokalområdekantor og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet, <i>Praktiske oplysninger</i> , på side 48.	Ingen egenbetaling, men du skal selv betale for sæbe, plejemidler, håndklæder, vaskeklude mv.
<b>Støtte til et aktivt hverdagsliv</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til dit lokalområdekantor og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet, <i>Praktiske oplysninger</i> , på side 48.	Ingen egenbetaling, men du skal selv betale evt. kontingenter og transport.

# SYGEPLEJE

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

## FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG

Er du fyldt 75 år, tilbyder Københavns Kommune dig et årligt forebyggende hjemmebesøg. Hjemmebesøget er en samtale med en forebyggende medarbejder om emner, der har betydning for din dagligdag, dit helbred og din trivsel. Du kan også få testet muskelstyrken i dine ben.

## SYGEPLEJE

### Den Kommunale Sygepleje leverer følgende sygeplejeydelser:

- Behandling af sår.
- Hjælp til medicin.
- Sygepleje til svært syge og døende.
- Hjælp og rådgivning til at forebygge fald (faldudredning).
- Vejledning om måltider og indkøb, hvis du vejer for lidt, mangler appetit eller har tabt dig (ernæringsterapi).
- Råd og vejledning til at kunne tage egen medicin, f.eks insulin.
- Rådgivning om, hvordan du forebygger sygdom.

Som udgangspunkt får du sygepleje på en af kommunens sygeplejeklinikker, og du skal selv betale for transporten til og fra klinikken. Hvis du ikke er fysisk eller psykisk i stand til at møde frem, kan du få sygepleje i eget hjem. Sygeplejeklinikkerne er åbne mandag til fredag fra klokken 8:00-15:30 samt efter aftale om aftenen og i weekenden. Den kommunale sygepleje kan komme på besøg i dit hjem i alle døgnets timer (inklusive weekender).



## PRAKTISK INFORMATION

### Tilbud

### Sådan søger du

#### Sygepleje

For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til Den Kommunale Sygepleje. Du kan også blive henvist til Den Kommunale Sygepleje af din praktiserende læge, speciallæge eller en hospitalslæge, når du bliver udskrevet fra indlæggelse på hospitalet.

#### Forebyggende hjemmebesøg

Kommunen sender dig et skriftligt tilbud.





## SÅDAN KONTAKTER DU DEN KOMMUNALE SYGEPLEJE

Se kortet bagerst i kataloget.

### Amager

#### 58 Hjemmeplejen Amager

Hans Bogbinders Allé 3  
2300 København S  
Telefon: 33 17 24 07

#### 59 Hjemmeplejen Amager Sundparken

Sundparken 17  
2300 København S  
Telefon: 33 17 24 64

### Bispebjerg/Nørrebro

#### 52 Bispebjerg Sygeplejeklinik

Frederiksborgvej 77, 2. sal  
2400 København NV  
Telefon: 38 14 34 51  
eller 38 14 34 52

#### 61 Hjemmeplejen Nørrebro

Fenmarksgade 65-67 kld. - 2. sal  
2200 København N  
Telefon: 82 20 53 31

### Brønshøj/Husum

#### 62 Sygeplejen i Brønshøj/Husum

Hjemmeplejen Brønshøj/Husum  
Husum Vænge 9, 1. sal  
2700 Brønshøj  
Telefon: 35 30 46 95

### Indre by

#### 63 Hjemmeplejen Indre by

Gl. Kongevej 5C, 2. sal  
1610 København V  
Telefon: 35 30 26 00

### Vanløse

#### 64 Den Kommunale Sygepleje i Vanløse

Indertoften 10, 1. sal  
2720 Vanløse  
Telefon: 35 30 21 13

### Vesterbro/Kgs. Enghave

#### 65 Hjemmeplejen Kongens Enghave

Sydhavns Plads 12  
2450 København SV  
Telefon: 35 30 24 86

### Valby

#### 66 Hjemmeplejen Valby

Otilliavej 1  
2500 Valby  
Telefon: 35 30 27 30

### Østerbro

#### 67 Østerbro Sygeplejeklinik

Randersgade 60, 4. sal  
2100 København Ø  
Telefon: 35 30 30 30



## HER FINDER DU SYGEPLEJEKLINIKKERNE

Se kortet bagerst i kataloget.

### Amager

#### 51 Amager Sygeplejeklinik

Sundhedshus Amager  
Hans Bogbinders Allé 3  
2300 København S  
Telefon: 82 20 51 38/39 ml 8-9

### Nørrebro

#### 60 Bispebjerg Sygeplejeklinik Hjemmeplejen Bispebjerg

Frederiksborgvej 77, 2. sal  
2400 København NV  
Telefon: 26 89 51 82

### Indre By/Christianshavn

#### 53 Sygeplejeklinik Plejehjemmet Nybodergården

Kronprinsessegade 61  
1603 København K  
Telefon: 35 30 26 00

### Vesterbro/Kgs. Enghave

#### 54 Vesterbro/Kgs. Enghave Sygeplejeklinik

Vesterbrogade 121  
1620 København V  
Telefon: 82 20 52 50

### Valby

#### 55 Valby Sygeplejeklinik

Valby Langgade 97  
2500 Valby  
Telefon: 36 14 17 81

### Vanløse/Brønshøj/Husum

#### 56 Vanløse Sygeplejeklinik

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

### Østerbro

#### 57 Østerbro Sygeplejeklinik

Randersgade 60, 1. sal  
2100 København Ø  
Telefon: 35 30 30 30



# HJÆLPEMIDLER OG BOLIGINDRETNING

Københavns Kommune kan tilbyde hjælpemidler og hjælp til boligindretning, hvis du har en varig fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse, og hvis det i væsentlig grad kan lette din hverdag.

Du skal være opmærksom på, at der findes mange produkter/hjælpemidler, som du ikke nødvendigvis kan få gennem kommunen, men som du selv kan købe. Det kan være skridsikre bademåtter, gigtvenligt køkkenudstyr, læselupper til lettere forstørrelser, gribetænger, elevationssenge og hvilestole. De vil kunne hjælpe og lette dig i hverdagen og f.eks. forebygge en faldulykke.

## HJÆLPEMIDLER OG BOLIGINDRETNING

**De hjælpemidler og hjælp til boligindretning, du som udgangspunkt kan søge om hos kommunen, er f.eks.:**

- *Tekniske hjælpemidler*, som rollatorer, badetaburetter, kørestole og nødkaldeanlæg.
- *Personlige hjælpemidler*, som proteser, kompressionsstrømper, parykker, diabeteshjælpemidler, bleer, urinposer og ortopædisk fodtøj.
- *Vejledning og hjælp* til nødvendig boligindretning, f.eks. opsætning af greb på badeværelse og fjernelse af dørtrin.
- *Forbrugsgoder*, som du har særlig gavn af pga. din nedsatte funktion, f.eks. el-scooter og hvilestol med el-funktion.





## **i** PRAKTISK INFORMATION

### Vælg mellem følgende leverandører:

Der er frit valg af leverandør. Læs mere på Hjælpe-middelcentrets hjemmeside, [www.hjaelpemiddelcentret.kk.dk](http://www.hjaelpemiddelcentret.kk.dk), eller kontakt Hjælpe-middelcenteret på telefon: 35 30 67 68. Hjælpe-middelcentret har åbent hus hver torsdag kl. 14-16. Her kan du se og prøve forskellige hjælpemidler, bl.a. kørestole, rollatorer og diverse småhjælpe-midler.

<i>Tilbud</i>	<i>Sådan søger du</i>	<i>Pris</i>
<b>Hjælpe-midler og boligindretning</b>	<p>Tekniske hjælpemidler søger du om hos dit lokalområdekontor. Læs mere under afsnittet, <i>Praktiske oplysninger</i>, på side 48. Der er telefon-tid kl. 9-12 alle hverdage.</p> <p>Personlige hjælpemidler søger du om hos Hjælpe-middelcentret, se side 48.</p>	<p>Hjælpe-midlerne gives enten som udlån, som din ejendom eller i form af et betalingstilsagn/tilskud. I de fleste tilfælde er der ikke egenbetaling på hjælpemidler, men ofte vil du selv skulle betale drift og vedligeholdelse. Får du hjælp til særlig indretning af boligen, skal du som hovedregel selv betale for reparation og vedligeholdelse.</p> <p>Har du fået bevilget et forbrugsgode, f.eks. en el-scooter, vil du som hovedregel få et tilskud på halvdelen af prisen på et standardprodukt.</p> <p>I visse tilfælde kan du få refunderet udgifter til transport i forbindelse med afprøvning af hjælpemidler.</p>



## HER FINDER DU HJÆLPEMIDDELCENTERET

Se kortet bagerst i kataloget.

### Østerbro

#### **68** Hjælpe-middelcentret

Hans Knudsens Plads 3

2100 København Ø

Telefon: 35 30 67 68

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

*Tag til åbent hus i Hjælpe-middelcentret torsdag ml. kl. 14 - 16, og se et udvalg af kommunens hjælpemidler.*







*Omsorgstandplejen kan også give undervisning i, hvordan mund, tænder og protese plejes korrekt.*



# OMSORGSTANDPLEJE

Københavns Kommune kan tilbyde dig tandpleje i dit hjem, hvis du af fysiske eller psykiske grunde ikke er i stand til at komme på en almindelig tandlægeklinik. Du skal betale for at være tilmeldt Omsorgstandplejen.

## OMSORGSTANDPLEJE

### Omsorgstandplejen tilbyder:

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



## PRAKTISK INFORMATION

<i>Tilbud</i>	<i>Sådan søger du</i>	<i>Pris</i>
<b>Omsorgs- tandpleje</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til dit lokalområdedekontor og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet, <i>Praktiske oplysninger</i> , på side 48.  Er du plejehjemsbeboer, skal du tale med personalet på plejehjemmet.	Du skal betale for at være tilmeldt Omsorgstandplejen. Den maksimale egenbetaling per år for medlemmer af Omsorgstandplejen er 470 kr. Den maksimale egenbetaling for medlemmer af specialtandplejen er 1745 kr per kalender år. Når du er tilmeldt Omsorgstandplejen, kan du ikke samtidig få tilskud til tandbehandling fra den offentlige sygesikring.



## HER FINDER DU OMSORGSTANDPLEJEN

Se kortet bagerst i kataloget.

### **69** Voksentandplejen

Tietgensgade 31B, 2. sal  
1704 København V  
Telefon: 33 17 57 80  
voksentandplejen@suf.kk.dk  
www.voksentandplejen.dk





# ÆLDREBOLIG

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

Du kan søge om en ældrebolig, hvis der ikke er mulighed for at indrette din nuværende bolig hensigtsmæssigt. F.eks hvis du ikke kan gå på trapper og har behov for elevator. Med en ældrebolig får du en toværelseslejlighed i nærheden af andre ældreboliger. Ældreboligen er indrettet særligt til ældre og handicappede med plads til kørestol. Hovedparten er indrettet med elevator.

## Frit valg af ældrebolig

Når du er godkendt til en ældrebolig, kan du frit vælge, om du ønsker at bo i en af kommunens boliger eller i en anden kommune. Tilflytningskommunen skal dog også vurdere, at du har behov for et botilbud.

Får du tilbudt en bolig, har du kort betænkningstid. Siger du ja, skal du flytte ind i boligen hurtigst muligt. Hvis du afviser et boligtilbud, bevarer du din ansøgning om en ældrebolig.

## PRAKTISK INFORMATION

<i>Tilbud</i>	<i>Sådan søger du</i>	<i>Pris</i>
<b>Ældrebolig</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til dit lokalområdekantor og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet, <i>Praktiske oplysninger</i> , på side 48.	Du skal betale indskud og husleje i ældreboliger. Du betaler også el og varme. Du kan søge om boligindskudslån og boligydelse til huslejen. Vejledning om størrelsen på boligydelse kan du få hos Center for Pension. Find kontaktoplysninger på side 50.

LÆS MERE  
Få mere information på  
kommunens hjemmeside:  
[www.kk.dk](http://www.kk.dk) > ældre >  
pleje og ældreboliger



*Alle ældreboliger er  
lette at komme rundt i,  
selvom du er kørestols-  
bruger eller gangbesværet.*





## HER FINDER DU ÆLDREBOLIGERNE

Se kortet bagerst i kataloget.

### Nørrebro

**70 Guldborghave**  
Guldbergs Have 1-35  
2200 København N

**71 Hothers Plads**  
Hothers Plads 2  
2200 København N

**72 Nørrebro Vænge**  
Nørrebro Vænge 1-16  
2200 København N

**73 Nørre Søpark**  
Ryesgade 15-17  
2200 København N

**74 Nørrebrogade**  
Nørrebrogade 11  
2200 København N

**75 Thorsgade**  
Thorsgade 48-52  
2200 København N

### Amager

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

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

**101 Fogedgården**  
Fogedgården 2  
2400 København NV

**91 Sundparken**  
Sundparken, blok 1-17  
2300 København S

**92 Leifsgade/Halfdansgade/  
Snorresgade**  
Snorresgade 21  
Halfdansgade 18-20  
2300 København S

**90 Livornoparken**  
Livornovej 14-126  
2300 København S

### Vesterbro/Kgs. Enghave

**82 Engholmen Nord**  
Borgmester Christiansens  
Gade 1-13 og  
P. Knudsens Gade 41-55  
2450 København SV

**83 Engholmen Syd**  
Mozarts Plads 2,  
Straussvej 22-26  
og Engholmen 4-64  
2450 København SV

**84 Istedgade**  
Istedgade 40B  
1650 København V

**85 Oehlenschlägersgade**  
Oehlenschlägersgade 15  
1663 København V

**86 Tranehavegård**  
Tranehavegård 14  
2450 København SV

**87 Viktoriagade**  
Viktoriagade 18A-18B  
1655 København V

### Valby

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

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

**78 Poppelvænget**  
August Wimmers Vej 12-16  
2500 Valby

**79 Sjælør Boulevard**  
Sjælør Boulevard 167-181  
2500 Valby

**80 Valbyholm**  
Valbyholm 1-15,  
17-44, Skellet 4-16  
2500 Valby

**81 Vinhaven**  
Vinhaven 32-46  
2500 Valby



## HER FINDER DU ÆLDREBOLIGERNE

Se kortet bagerst i kataloget.

### *Indre By/Christianshavn*

#### **93 Nansensgade**

Nansensgade 25  
1366 København K

#### **94 Voldboligerne**

Christianshavns Voldgade/  
Bådsmannsstræde  
1426 København K

### *Brønshøj/Husum*

#### **95 Frederikssundsvej**

Frederikssundsvej 269A  
og 269B  
2700 Brønshøj

#### **96 Gadelandet/ Storegårdsvej**

Storegårdsvej 24-32  
2700 Brønshøj

#### **97 Husumgård**

Gadelandet 4-16  
2700 Brønshøj

#### **98 Husum Vænge**

Husum Vænge 5-8, 13-45, 47-48,  
Smørumvej 241-245 og  
Merløsevej 1A-1B  
2720 Brønshøj

### *Bispebjerg*

#### **99 Bjergvænget**

Bjergvænget 1-25 og  
Bispebjergvej 41-51  
2400 København NV

#### **100 Dommerparken**

Frimestervej  
Bogtrykkervej  
2400 København NV

### *Østerbro*

#### **109 Wallenbergboligerne**

Nygårdsvej 14 A-D  
2100 København Ø

#### **102 Utterslevgård**

Utterslevgård 1-20  
2400 København NV

#### **103 Ringergården**

Ringergården 3,  
5, 9 og 11  
2400 København NV

#### **110 Willemoesgård**

Willemoesgade 93 A-B  
2100 København Ø

### *Vanløse*

#### **104 Vanløse Allé**

Clausholmvej 2  
2720 Vanløse

#### **105 Grøndals Ældreboliger**

Godthåbsvej 231 A-D, 233  
2720 Vanløse

#### **107 A.F. Beyers Vej**

A.F. Beyers Vej 5A-E  
2720 Vanløse

#### **108 Bogholder Allé**

Bogholder Allé 70-72  
2720 Vanløse

#### **106 Kirkebjergus**

Kirkebjerg Allé 51-63  
2720 Vanløse





*Din plejebolig  
er din bolig.  
Du skaber dit  
 eget hjem med  
dine egne møbler  
og ejendele.*





# PLEJEBOLIG

Københavns Kommune kan visitere dig til en plejebolig, hvis du har et omfattende behov for hjælp. I en plejebolig er der tilknyttet personale døgnet rundt, som kan hjælpe dig med praktiske opgaver og personlig pleje.

Du kan søge om at få en plejebolig, hvis du har svært ved at overkomme og overskue hverdagens opgaver og har brug for personale, der kan hjælpe dig hele døgnet. Du får hjælp til personlige og praktiske gøremål og mulighed for at deltage i træning.

## Din plejebolig – dit hjem

Når du bor i plejebolig, er det din bolig. Du skaber dit eget hjem med dine egne møbler og andre ejendele – dog er der som standard en plejeseng i boligen. Der er også mulighed for, at din ægtefælle eller samlever kan flytte med. Desuden får du mulighed for at deltage i plejecentrets arrangementer og have socialt samvær med andre ældre i det omfang, du ønsker det. Det gælder både i forbindelse med måltider, højtider og andre aktiviteter. Med plejeboligen gælder de almindelige bestemmelser på boligområdet også for dig, og det vil sige, at du betaler husleje, el, varme osv. – herunder mad, tøjvask og lignende.

## Moderne boliger efter dit behov

Kommunen har et varieret tilbud af plejeboliger. De enkelte plejecentre har forskellig indretning og beliggenhed. Er du f.eks. svagtseende eller har en demenssygdom, er der særlige plejeboliger, hvor personalet er specialiseret i at varetage netop dine behov.

København moderniserer i disse år kommunens plejeboliger, som bliver to-rumsboliger med eget handicapvenligt badeværelse og tekøkken. Der er lyse og rummelige fællesarealer med gode muligheder for sociale aktiviteter, både for plejecentrets beboere og lokalområdets ældre. Cirka halvdelen af kommunens plejeboliger er moderniseret. De øvrige plejeboliger er typisk et-rumsboliger med eget badeværelse. Enkelte har eget tekøkken. Den type boliger har også gode fællesarealer og samme gode muligheder for sociale aktiviteter.

## Få en rundvisning på plejecentrene

Du og dine pårørende er altid velkomne til at kontakte de enkelte plejecentre og aftale tid til et besøg. På den måde kan du i god tid danne dig et billede af, hvor du kunne tænke dig at bo. Plejecentrene holder også åbent hus-arrangementer, hvor du kan besøge plejecentrene og høre mere om deres tilbud. Er du ikke i stand til selv at besøge et af kommunens plejecentre, kan du kontakte dit lokalområdekantor, som kan arrangere et besøg, f.eks. sammen med en social- og sundhedshjælper.

## Hjælp og støtte i plejebolig

Når du har fået tilbudt en plejebolig, vil en visitator i dialog med plejepersonalet vurdere, hvilken hjælp og støtte du har behov for. Derefter vil plejecentres personale i samarbejde med dig udarbejde en døgn- og ugeplan, som beskriver den pleje og hjælp, du vil få i plejeboligen. Kommunen vil fortsat have fokus på at holde dig aktiv og støtte dig i at klare så mange ting som muligt selv, og du vil få tilbudt forskellige former for træning. I lighed med ældre, der bor i andre boligformer, kan du søge om at få hjælpemidler og omsorgstandpleje.

## Aktiviteter og liv i plejeboligen

Plejecentrene har fokus på at invitere familie, pårørende og frivillige indenfor, så de bliver en naturlig del af din og andre beboeres omgangskreds i hverdagen. Plejecentrene gør også meget ud af højtidere, som jul, nytår og påske, og arrangerer aktiviteter, som du kan deltage i efter behov.

### Aktiviteterne er f.eks:

- Små og større arrangementer med kaffe/spisning og evt. underholdning.
- Flimvisning, lydbøger og musik.
- Vedligeholdende træning.
- Bankospil og højtlesning.
- Kreative aktiviteter.

Du kan søge om at fortsætte i de aktivitetstilbud, du tidligere har benyttet, i en overgangsperiode.

## Mulighed for indflydelse

Plejecentrene tilrettelægger hverdagsdemokratiet lidt forskelligt, men på alle plejecentre har du som beboer og dine pårørende mulighed for at deltage i møder om f.eks. mad, aktiviteter og hverdagens rutiner. På den måde er det også som pårørende muligt at få indflydelse og blive hørt i forhold til plejecentrets daglige drift og udviklingstiltag.

## Frit valg af plejebolig

Når du har fået tildelt en plejebolig, kan du frit vælge, hvor du ønsker at bo, og om du ønsker at bo i en af kommunens boliger eller i en anden kommune. Tilflytningskommunen skal dog også vurdere, at du har behov for en plejebolig.

Får du tilbudt en bolig, har du kort betænkningstid. Siger du ja, skal du flytte ind i boligen hurtigst muligt. Hvis du afviser et boligtilbud, har det ikke konsekvenser for din mulighed for at få tilbudt en anden bolig.

## Hvornår får du tilbudt plejebolig?

Københavns Kommune har en fire-ugers-garanti. Det betyder, at du får tilbudt en plejebolig senest fire uger efter, at du er godkendt til en plejebolig. Garantien gælder dog ikke, hvis du ønsker at bo i en bestemt bolig eller bydel, eller hvis du ønsker at få en plejebolig i en anden kommune.



*På plejecentrene har du og dine pårørende indflydelse på måltider, aktiviteter og de daglige rutine.*



## **i** PRAKTISK INFORMATION

### *Tilbud*

#### **Plejebolig**

### *Sådan søger du*

For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til dit lokalområdekantor og aftale nærmere. Læs mere i afsnittet, *Praktiske oplysninger*, på side 48.

### *Pris*

Du skal betale indskud og husleje i de fleste plejeboliger. Du betaler også for el og varme. På ældre plejecentre betaler du en boligafgift, der er beregnet ud fra dine indtægtsforhold. For en plejebolig opført/renoveret efter 1987 betaler du boligindskud og husleje. Du kan søge om boligindskudslån og boligydelse til huslejen.

Bor du i en plejebolig, kan du vælge at købe:

Måltider: 105 kr. pr. dag.

Vask af beklædning og linned: 271 kr. pr. måned.

Vinduespolering: 44 kr. pr. måned.

Rengøringsartikler: 72 kr. pr. måned.

Toiletartikler: 74,50 kr. pr. måned.

Omsorgstandpleje: 450 kr.

Specialtandpleje: maks. 1.680 kr.

Du betaler selv for medicin, når du bor i plejebolig.

## LÆS MERE

Få mere information på kommunens hjemmeside:  
[www.kk.dk](http://www.kk.dk) > ældre > pleje og ældreboliger



## HER FINDER DU PLEJEBOLIGERNE

Se kortet bagerst i kataloget.

### Amager

#### 112 Peder Lykke Centret

Peder Lykkesvej 65  
2300 København S  
Telefon: 32 34 43 87

#### Plejecentret Hørgården

Brydes Alle  
2300 København S  
Telefon: 33 17 84 14

#### Ørestad Plejecenter

Asger Jorns Alle 5  
2300 København S  
Telefon: 32 46 34 00

#### 113 Bomi-Parken

Gyldenrisvej 4  
2300 København S  
Telefon: 32 47 92 00

#### 114 Højdevang Sogns Plejhjem (dele af plejehjemmet er også for borgere med demens)

Sundbyvestervej 97  
2300 København S  
Telefon: 32 34 08 00

### Bispebjerg

#### 115 Bispebjergghjemmet

Tagsvej 186  
2400 København NV  
Telefon: 35 30 28 90

#### 116 Håndværkerforeningens Plejhjem

Håndværkerhaven 49  
2400 København NV  
Telefon: 39 54 93 00

### Nørrebro

#### 117 Møllehuset

Edith Rodes Vej 11  
2400 København NV  
Telefon: 35 30 36 50

#### 118 Slottet

Agnes Henningsens Vej 7  
2200 København N  
Telefon: 35 30 36 60

#### 119 Plejecentret Aftensol

Lundtoftegade 3-7  
2200 København N  
Telefon: 35 30 55 00

#### 120 Plejecenter Klarahus (dele af plejehjemmet er også for borgere med demens)

Agnes Henningsensvej 1-3  
2200 København N  
Telefon: 35 30 33 85

#### 121 Plejecentret Sølund

Ryesgade 20  
2200 København N  
Telefon: 35 28 40 00

#### 11 Kastaniehusene

Alleen 2  
2200 København N  
Telefon: 35 30 3385/3341

### Indre By

#### 122 Nybodergården

Kronprinsessegade 61  
1306 København K  
Telefon: 33 48 19 00

#### 123 Rosenborgcentret

Rosengade 1  
1309 København K  
Telefon: 33 34 84 84

### Østerbro

#### 124 Deborah Centret

Bryggergade 1  
2100 København Ø  
Telefon: 82 32 51 00

#### 126 Kildevæld Sogns Plejhjem

Helsingborggade 16  
2100 København Ø  
Telefon: 35 30 53 50

#### 127 Ryholtgård

Rymarksvej 23  
2900 Hellerup  
Telefon: 39 10 25 00

#### 125 Plejecentret Kærbo

Rothsgade 12  
2100 København Ø  
Telefon: 35 30 29 50

#### Omsorgscentret Fælledgården

Jagtvej 203  
2100 København Ø  
Telefon: 35 30 57 00





## HER FINDER DU PLEJEBOLIGERNE

Se kortet bagerst i kataloget.

### Valby

#### **128 Dr. Ingrid's Hjem**

Carl Jacobsensvej 8  
2500 Valby  
Telefon: 36 18 40 00

#### **131 Plejecentret Solteras- serne (for blinde, svagt- synede, døve og døvblinde)**

Johan Krohns Vej 8  
2500 Valby  
Telefon: 82 55 33 00

#### **129 Langgadehus**

Valby Langgade 97  
2500 Valby  
Telefon: 36 14 16 00

#### **132 Solgavehjemmet (for blinde, svagtsynede, døve og døvblinde)**

Vigerslev Allé 117  
2500 Valby  
Telefon: 36 13 32 00

#### **130 Kirsebærhavens Plejehjem**

Kirsebærhaven 20  
2500 Valby  
Telefon: 36 15 02 00

#### **133 Plejehjemmet Ålholm- hjemmet (for borgere med demens)**

Maribovej 41  
2500 Valby  
Telefon: 35 30 20 00

### Vesterbro/Kgs. Enghave

#### **134 Verdishave**

Tartinisvej 31  
2400 København SV  
Telefon: 35 30 55 55

#### **136 Bryggergården (for borgere med demens)**

Alsgade 15  
1764 København V  
Telefon: 33 28 37 00

#### **137 Rundskuedagens Plejehjem**

Dannebrogsgade 44  
1660 København V  
Telefon: 35 30 54 00

### Brønshøj/Husum

#### **138 Birkebo**

Bystævneparken 23  
2700 Brønshøj  
Telefon: 38 27 40 30

#### **135 Absalonhus**

Absalonsgade 35  
1658 København V  
Telefon: 35 30 51 00

#### **139 Egebo**

Bystævneparken 21-22  
2700 Brønshøj  
Telefon: 38 27 40 40

#### **140 Hasselbo**

Bystævneparken 17  
2700 Brønshøj  
Telefon: 38 27 41 34

#### **141 Johannesgården**

Fuglsang Allé 103  
2700 Brønshøj  
Telefon: 38 77 67 00

#### **142 Louise Marie Hjemmet**

Svenskelejren I  
2700 Brønshøj  
Telefon: 38 60 55 00

#### **143 Omsorgscentret Hjortespring**

Sennepshaven 4  
2730 Herlev  
Telefon: 44 52 15 20

#### **144 Plejecentret Lærkebo**

Bystævneparken 30-31  
2700 Brønshøj  
Telefon: 38 27 42 45

#### **145 Plejecentret Poppelbo**

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

#### **146 Tingbjergihjemmet**

Midtfløjene I  
2700 Brønshøj  
Telefon: 38 26 41 00

#### **147 Demenscentret Pilehuset (for borgere med demens)**

Bystævneparken 24-25  
2700 Brønshøj  
Telefon: 38 27 42 90

### Vanløse

#### **148 Damsøgård**

Hanstholmvej 34  
2720 Vanløse  
Telefon: 38 77 36 00

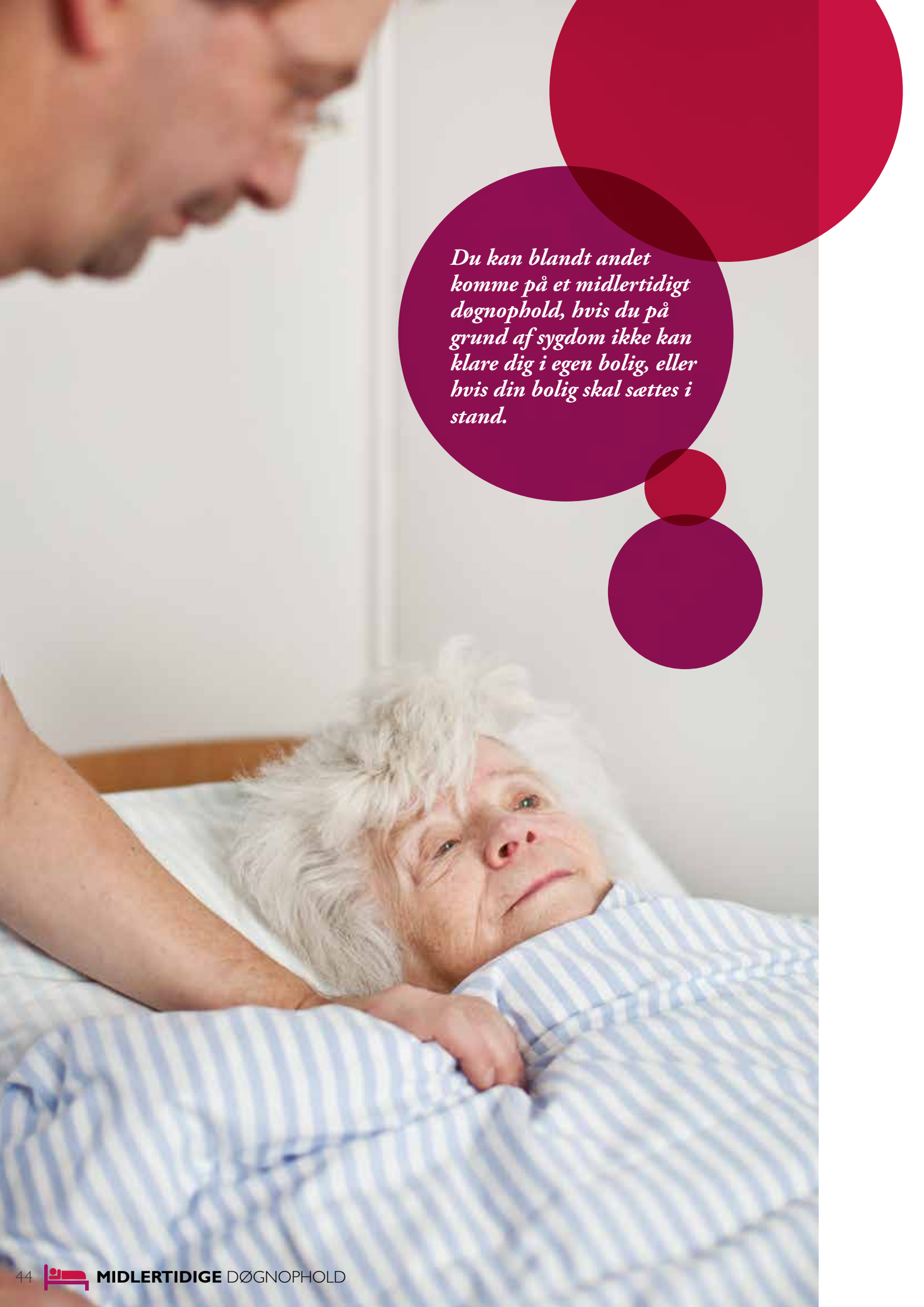
#### **149 Skjulhøjgård**

Ålekistevej 226  
2720 Vanløse  
Telefon: 38 76 00 80

#### **150 Bonderupgård (dele af plejehjemmet er også for borgere med demens)**

Randbølvej 61  
2720 Vanløse  
Telefon: 38 77 23 35





*Du kan blandt andet komme på et midlertidigt døgnophold, hvis du på grund af sygdom ikke kan klare dig i egen bolig, eller hvis din bolig skal sættes i stand.*



# MIDLERTIDIGE DØGNOPHOLD

Københavns Kommune kan tilbyde dig midlertidige døgnophold, hvis du i en kortere periode har brug for ekstra pleje, træning og behandling. Måske har du været syg eller indlagt på hospitalet, eller måske har dine pårørende til daglig varetaget plejen af dig og kan i en periode ikke hjælpe pga. ferie eller sygdom.

Du kan også søge om midlertidigt døgnophold, hvis din bolig skal renoveres (påtvunget igennem ejendommen) og dine plejebehov ikke kan tilgodeses i en almindelig bolig/hotel som ejendomskontoret kan stille til rådighed.

Et ophold kan vare fra få dage til flere uger, alt efter dine behov. Du bor på et møbleret værelse med eget bad og toilet. Der er fælles spise- og opholdsstue, hvor du også har mulighed for at se fjernsyn.

## REHABILITERINGSOPHOLD

Du kan søge om et rehabiliteringsophold, hvis du f.eks. har behov for træning, en nærmere afklaring af dit behov for hjælp, eller hvis din ægtefælle skal aflastes i en kortere periode. Opholdet er et midlertidigt døgnophold, hvor du blandt andet får hjælp til at genvinde eller vedligeholde dine daglige færdigheder.

## PALLIATIVT AFLASTNINGSOPHOLD

Du kan søge om et palliativt aflastningsophold, hvis du er alvorligt syg og døende. Her er der fokus på at lindre dine symptomer og støtte dig og dine pårørende.

## AKUTPLEJEOPHOLD

Du kan blive visiteret til et akutplejeophold, hvis du har behov for sygepleje hele døgnet, f.eks. i form af ernæringsterapi, sårpleje eller smertebehandling.

Et akutplejeophold sker typisk efter hospitalsindlæggelse eller for at undgå indlæggelse.

### PRAKTISK INFORMATION

<i>Tilbud</i>	<i>Sådan søger du</i>	<i>Pris</i>
<b>Rehabiliterings-tilbud</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til dit lokalområdekantor og aftale nærmere. Læs mere i afsnittet, <i>Praktiske oplysninger</i> , på side 48.	118 kr. i døgnet. Betalingen dækker mad, drikkevarer, leje og vask af sengetøj samt de mest almindelige sygeplejeartikler.
<b>Demens vurderingsplads</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til dit lokalområdekantor og aftale nærmere. Læs mere i afsnittet, <i>Praktiske oplysninger</i> , på side 48.	118 kr. i døgnet. Betalingen dækker mad, drikkevarer, leje og vask af sengetøj samt de mest almindelige sygeplejeartikler.
<b>Palliativ aflastningsenhed</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til dit lokalområdekantor og aftale nærmere. Læs mere i afsnittet, <i>Praktiske oplysninger</i> , på side 48.	118 kr. i døgnet. Betalingen dækker mad, drikkevarer, leje og vask af sengetøj samt de mest almindelige sygeplejeartikler.
<b>Akut plejeenhed</b>	For at komme på akut plejeenhed skal du henvises af visitator eller egen læge. Læs mere i afsnittet, <i>Praktiske oplysninger</i> , på side 48.	Ingen egenbetaling.

## DEMENSVURDERINGSOPHOLD

Du kan visiteres til et demensvurderingsophold, hvis du lider af demens og har behov for en nærmere afklaring af dit behov for hjælp – herunder f.eks. en anden boligform. Du kan også søge om et ophold, hvis din ægtefælle f.eks. skal ud at rejse. Der er egenbetaling på opholdet.



*På et akutplejeophold  
kan du få sygepleje  
hele døgnet.*



## HER FINDER DU MIDLERTIDIGE DØGNOPHOLD

Se kortet bagerst i kataloget.

### **151 Rehabiliteringscenter**

#### **Amager**

Brydes Allé 30  
2300 København S  
Telefon: 33 17 84 00

### **154 Rehabiliteringscenter**

#### **Bispebjerg/Nørrebro**

Frederiksborgvej 77  
2400 København NV  
Telefon: 35 30 29 10

### **157 Demenscentret**

#### **Pilehuset**

#### **(demensvurderingsophold)**

Bystævneparken 24-25  
2700 Brønshøj

### **152 Rehabiliteringscenter**

#### **Indre By/Østerbro/**

#### **Christianshavn**

Strandvejen 119  
2900 Hellerup  
Telefon: 39 45 13 41

### **155 Håndværkerforeningens**

#### **Plejhjem (palliativt aflastningsophold)**

Håndværkerhaven 49  
2400 København NV  
Telefon: 39 69 93 90

### **158 Rehabiliteringscenter**

#### **Vesterbro/Kgs. Enghave/**

#### **Valby**

Vigerslevvej 180  
2500 Valby  
Telefon: 36 14 07 14

### **153 Højdevang Sogns**

#### **Plejhjem (demens- vurderingsophold)**

Sundbyvestervej 97  
2300 København S

### **156 Rehabiliteringscenter**

#### **Vanløse/Brønshøj/Husum**

Bystævneparken 18  
2700 Brønshøj  
Telefon: 38 27 41 11  
[www.nrk.kk.dkj](http://www.nrk.kk.dkj)

### **159 Akutplejeenhed Køben-**

#### **havn (akutplejeophold)**

Vigerslevvej 180, st. og 1. sal  
2500 Valby





# PRAKTISKE OPLYSNINGER

I dette kapitel kan du læse om, hvordan du søger om de forskellige tilbud, om sagsbehandlingstiderne og om regler for afbud og aflysninger. Du kan også læse om, hvordan du opretter et plejetestamente, og hvad du skal gøre, hvis du vil klage.

# SÅDAN SØGER DU

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

## RING TIL LOKALOMRÅDEKONTORET

Ønsker du at søge om hjælp eller støtte, skal du ringe til dit lokalområdekantor og aftale et møde med en visitator. Pårørende, praktiserende læge og hospitalet kan også kontakte lokalområdekantoret på dine vegne.

Københavns Kommune er opdelt i fem lokalområder. Til hvert lokalområde hører et lokalområdekantor – og det er din indgang, når du ønsker at søge om et tilbud. Du finder kontaktoplysninger til alle lokalområdekantorerne på side 50 og 63.

## VURDERING FRA VISITATOR

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

### Visitator vil lægge vægt på:

- Hvad du kan klare selv – og hvad kan vi hjælpe dig til at kunne klare selv, f.eks. med et hjælpemiddel eller træning.
- Hvad du har behov for støtte og hjælp til.
- Om du har en ægtefælle eller anden pårørende, der kan hjælpe dig.

### Ønsker du at søge om hjælpemidler og boligindretninger, kan du også finde ansøgningskemaet på [www.hjaelpemiddelcentret.kk.dk](http://www.hjaelpemiddelcentret.kk.dk)

Du er velkommen til at invitere pårørende eller en selvvalgt bisidder med til samtalen med visitatoren. Som borger har du selvbestemmelsesret. Det betyder, at du selv bestemmer, om dine pårørende skal involveres i og informeres om den hjælp, du modtager. Københavns Kommune respekterer den ret, og derfor har pårørende kun mulighed for at blive inddraget efter dit ønske.

## SVAR FRA KOMMUNEN

På basis af visitators vurdering vil kommunen tildele dig hjælp og støtte inden for rammerne af kommunens serviceniveau. Det kan f.eks. være træning, et hjælpemiddel, personlig eller praktisk hjælp. Du vil modtage en afgørelse, der fortæller, hvilke tilbud du har fået tildelt, eller om din ansøgning er blevet afslået.

Hvis du har fået tildelt et tilbud, vil kommunen derefter løbende vurdere, om du fortsat har behov for tilbuddet, og om det er det rigtige tilbud, du får.





## HER FINDER DU LOKALOMRÅDEKONTORERNE

Se kortet bagerst i kataloget. (Som udgangspunkt skal alle henvendelser ske telefonisk.)

### *Vanløse/Brønshøj-Husum*

#### **160 Lokalområdekantor**

Indertoften 10, 2. sal  
2720 Vanløse  
Telefon: 33 66 33 66  
Telefontid:  
Mandag-fredag ml. 8.00-15.30  
myndighedsafdelingenvbh@suf.kk.dk

### *Bispebjerg/Nørrebro*

#### **162 Lokalområdekantor**

Lygten 2C, 3. sal  
2400 København NV  
Telefon: 33 66 33 66  
Telefontid:  
Mandag-fredag ml. 8.00-15.30  
29vibnlygten@suf.kk.dk

### *Østerbro/Indre By/ Christianshavn*

#### **164 Lokalområdekantor**

Serridslevvej 2A  
2100 København Ø  
Telefon: 33 66 33 66  
Telefontid:  
Mandag-fredag ml. 8.00-15.30  
omraadekontor-ibo@suf.kk.dk

### *Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby*

#### **161 Lokalområdekantor**

Tofttegårds Plads  
Gl. Køge Landevej 3  
2500 Valby  
Telefon: 33 66 33 66  
Telefontid:  
Mandag-fredag ml. 8.00-15.30  
vesterbro-kgsenghave-valby@suf.kk.dk

### *Amager*

#### **163 Lokalområdekantor**

Amagerbrogade 150  
2300 København S  
Telefon: 33 66 33 66  
Telefontid:  
Mandag-fredag ml. 8.00-15.30  
poamager@suf.kk.dk

#### **165 Den Centrale Visitation (for plejehjemsbeboere)**

Sjællandsgade 40  
2200 København N  
Telefontid:  
Telefon: 35 30 38 28  
ml. kl. 10.00-14.00  
plejehjemsvisitatorer@suf.kk.dk

## SPØRGSMÅL OM FOLKEPENSION, BOLIGYDELSER OG TILLÆG

Spørgsmål om folkepension, boligydelse, varmetillæg, personligt tillæg, ældrecheck og handicapkørsel skal stilles til borgerservicecentre.

LÆS MERE  
Brug selvbetjeningsløsningerne til pension på kommunens hjemmeside, [www.kk.dk/pension](http://www.kk.dk/pension)



## HER FINDER DU BORGERSERVICECENTRE

Se kortet bagerst i kataloget.

### *Bispebjerg/Nørrebro*

#### **166 Borgerservice Bispebjerg**

Lærkevej 18  
2400 København NV

#### **Kontakt centret:**

Telefon: 33 66 33 66, eller skriv til Københavns Kommune, Center for Pension, Postboks 823 2100 København

### *Amager*

#### **167 Borgerservice Sundby**

Amagercentret 147  
Reberbanegade 3  
2300 København S

#### **Kontakt centret:**

Telefon: 33 66 33 66, eller skriv til Københavns Kommune, Center for Pension, Postboks 823 2100 København

### *Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby*

#### **168 Borgerservice Hans Nansens Gård**

Nyropsgade 1  
1602 København V

#### **Kontakt centret:**

Telefon: 33 66 33 66, eller skriv til Københavns Kommune, Center for Pension, Postboks 823 2100 København

# SÅDAN ER SAGSBEHANDLINGSTIDERNE

Sagsbehandlingstiden kan variere, alt efter hvilket tilbud du søger om at få.

## PERSONLIG OG PRAKTISK HJÆLP

Når du søger om personlig og praktisk hjælp, vil du få tilbudt et visitationsbesøg inden for fem hverdage, hvor du vil få en afgørelse på din ansøgning. Praktisk hjælp sættes i gang inden **7-14 hverdage**, mens personlig pleje kan startes med det samme.

## TRÆNING

Når du søger om træning, vil du inden for **20 hverdage** efter din ansøgning få en afgørelse og evt. blive tilbudt aftale på et træningscenter.

## HJÆLPEMIDLER

Når du søger om hjælpemidler, forbrugsgoder eller boligindretning, får du en afgørelse inden for **20 hverdage**. Har lokalområdekantoret brug for flere oplysninger fra f.eks. din læge, kan der gå længere tid – dog vil du oftest modtage en afgørelse inden for otte uger.

## BOLIGER

Når du søger om bolig, vil du få tilbudt et visitationsbesøg inden for **21 hverdage**, hvor du vil få en afgørelse på din ansøgning. Bliver du godkendt, kommer du på venteliste. Lokalområdekantoret vil informere om ventetiderne.

## OMSORGSTANDPLEJE

Når du søger om omsorgstandpleje, vil du få tilbudt et visitationsbesøg inden for **10 hverdage**, hvor du vil få en afgørelse på din ansøgning. Du er omfattet af omsorgstandpleje fra den førstkommande måned efter din tilmelding.

## AKTIVITETSTILBUD

Når du søger om et aktivitetstilbud, vil du få tilbudt et visitationsbesøg inden for **20 hverdage**, hvor du vil få en afgørelse og derefter starte i et aktivitetstilbud.



# SÅDAN KLAGER DU

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

## HVEM KAN KLAGE?

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

## KLAGE OVER AFGØRELSEN

Er du ikke enig i den afgørelse, kommunen har truffet, skal du følge den klagevejledning, der fremgår af din afgørelse. Typisk skal du sende klagen til den kommunale enhed, der har truffet afgørelsen. Hvis kommunen ikke ændrer afgørelsen på baggrund af din klage, sender kommunen klagen til Det Sociale Nævn.

## KLAGE OVER SAGSBEHANDLINGEN ELLER SAGSBEHANDLINGSTIDEN

Er du utilfreds over sagsbehandlingen eller sagsbehandlingstiden, kan du klage til dit lokalområdekantor.

## KLAGE OVER DIN HJÆLP?

Er du utilfreds med måden, hjælpen udføres på, med personalets optræden eller får du ikke den hjælp, du er blevet tildelt, kan du klage til kommunen. Du kan f.eks. klage til dit lokalområdekantor eller til den enhed, der leverer hjælpen, f.eks. plejehjemmet eller hjemmeplejen.





### KLAGE OVER SYGEPLEJE, TANDPLEJE ELLER GENOPTRÆNING

Er du utilfreds med den sygeplejebehandling, som du modtager fra kommunen, omsorgstandplejen eller genoptræning, kan du klage til Patientombuddet. Du kan læse mere på [www.patientombuddet.dk](http://www.patientombuddet.dk)

### BORGERRÅDGIVEREN KAN HJÆLPE

Hos Borgerrådgiveren kan du få hjælp, hvis du ønsker at klage over Københavns Kommune eller ønsker hjælp til at genskabe dialogen med kommunen. Du kan læse mere på [www.kk.dk/borgerraadgiver](http://www.kk.dk/borgerraadgiver)



#### HER FINDER DU KLAGEINSTANSER

##### *Vesterbro/Kgs. Enghave*

##### **Borgerrådgiveren**

Vester Voldgade 2A  
1552 København V  
Telefon: 33 66 14 00  
[borgerraadgiveren@kk.dk](mailto:borgerraadgiveren@kk.dk)

##### *Indre by*

##### **Patientombuddet**

Frederiksborggade 15, 2. sal  
1360 København K  
Telefon: 72 28 66 00  
[www.patientombuddet.dk](http://www.patientombuddet.dk)



## SÅDAN ER REGLERNE FOR AFBUD OG AFLYSNINGER

Du skal melde afbud, hvis du f.eks. bliver forhindret i at modtage hjemmeplejen eller ikke kan komme på sygeplejeklinikken. Kommunen må ikke aflyse hjemmebesøg, men det kan i sjældne tilfælde være nødvendigt at rykke en aftale.

### REGLER FOR DIG

Du skal huske at melde afbud, hvis du ikke er hjemme på det tidspunkt, som du har aftalt med hjemmeplejen eller sygeplejen. Du skal også melde afbud, hvis du f.eks. ikke kan komme på sygeplejeklinik eller træningscenter på det aftalte tidspunkt. Vil du afmelde din hjælp i en periode, skal du henvende dig til lokalområdekantoret. Skal du aflyse eller have flyttet et enkelt besøg, skal du selv kontakte leverandøren.

### REGLER FOR KOMMUNEN

Kommunen må ikke aflyse et besøg, men kan i meget sjældne tilfælde være tvunget til at rykke et besøg. Du vil i disse tilfælde få telefonisk besked. Vær samtidig opmærksom på, at kommunens medarbejdere ikke må gå ind i dit hjem og kontrollere, om du er i nød, med mindre der er tale om en åbenlys nødsituation. Du kan dog give kommunen tilladelse til at gå ind i dit hjem med en låsesmed, hvis medarbejderne finder det nødvendigt. Hvis det viser sig, at du har glemt at aflyse besøget, skal du selv betale for låsesmeden.



# SÅDAN OPRETTER DU ET PLEJETESTAMENTE

Hvis du rammes af sygdom og ikke længere selv kan forklare, hvordan du ønsker at blive plejet, er det en god idé at have oprettet et plejetestamente.

## HVAD ER ET PLEJETESTAMENTE?

Et plejetestamente er et dokument, hvor du kan skrive dine fremtidige ønsker til f.eks. din påklædning, dine madvaner, dine interesser og din personlige hygiejne. Testamentet giver dig på den måde mulighed for fortsat at have indflydelse på dit eget liv, hvis du på et tidspunkt ikke længere selv kan give udtryk for, hvad der betyder meget for, at du trives i hverdagen. Testamentet giver også tryghed for både dine pårørende og det personale, der skal pleje dig, fordi du på forhånd har givet udtryk for dine ønsker til daglig pleje og omsorg.

## HVORDAN OPRETTER JEG ET PLEJETESTAMENTE?

Ønsker du at oprette et plejetestamente, har kommunen udarbejdet en skabelon, du kan bruge som en hjælp. Du kan finde skabelonen på hjemmesiden, se nedenstående link. Du kan kontakte Borgerservice eller dit lokalområdekantor. Læs mere under afsnittet, *Praktiske oplysninger*, på side 48. Det originale plejetestamente opbevares hos dig, og du kan altid ændre det. Du kan læse mere i pjecen, *Har du overvejet dine fremtidige ønsker til pleje og omsorg*. Skabelon og pjece kan findes på hjemmesiden, [www.kk.dk](http://www.kk.dk) > ældre > hjælp i hjemmet > plejetestamente



# LOVGRUNDLAG

Du kan her læse uddrag af en række af de love og bestemmelser, som gælder for de enkelte servicetilbud i kvalitetsstandarderne. Det drejer sig om Lov om social service, Sundhedsloven og Lov om almene boliger. Du kan også finde information om Persondataloven, som beskriver dine rettigheder til at se oplysninger, som kommunen har registreret elektronisk om dig.

Der henvises desuden til Lov om boliger for ældre og personer med handicap, Lov om individuel boligstøtte, Lov om social pension og Lov om retssikkerhed og administration på det sociale område, som vedrører borgernes rettigheder og indflydelse, behandling af sager/oplysninger med mere.

## SERVICELOVEN

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

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

§ 79a. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde forebyggende hjemmebesøg til alle borgere, der er fyldt 75 år og som bor i kommunen.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen tilrettelægger besøgene efter behov. Kommunalbestyrelsen skal dog tilbyde mindst ét årligt forebyggende hjemmebesøg.

Stk. 3. Kommunalbestyrelsen kan vælge at undtage de borgere, som modtager både personlig pleje og praktisk hjælp efter § 83, fra ordningen om forebyggende hjemmebesøg.

Stk. 4. Socialministeren kan i samarbejde med indenrigs- og sundhedsministeren fastsætte regler om de kommunale forpligtelser efter stk. 1-3, herunder om samordning med andre generelle kommunale forebyggende og aktiverende foranstaltninger.

§ 83. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde

- 1) Personlig hjælp og pleje.
- 2) Hjælp eller støtte til nødvendige praktiske opgaver i hjemmet.
- 3) Madservice.

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

Stk. 3. Tilbuddene efter stk. 1 kan ikke gives som generelle tilbud efter § 79.

Stk. 4. Kommunen skal ved tilrettelæggelsen af pleje og omsorg mv. for en person med en demensdiagnose så vidt muligt respektere dennes vejledende tilkendegivelser for fremtiden med hensyn til bolig, pleje og omsorg (plejetestamenter).

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

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



LÆS MERE

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

## SERVICELOVEN

§ 85. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde hjælp, omsorg eller støtte samt optræning og hjælp til udvikling af færdigheder til personer, der har behov herfor på grund af betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer.

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

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

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

Stk. 2. Tilbuddene om hjælp efter § 83 skal bidrage dels til at vedligeholde fysiske eller psykiske færdigheder, dels til at afhjælpe væsentlige følger af nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer. Tilbuddene skal løbende tilpasses modtagerens behov.

Stk. 3. Tilbud efter § 86 gives efter en konkret, individuel vurdering af træningsbehovet.

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

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

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

§ 113. Kommunalbestyrelsen skal yde hjælp til køb af forbrugsgoder, når betingelserne i

§ 112, stk. 1, er opfyldt. Der kan dog ikke ydes hjælp til forbrugsgoder, der normalt indgår i sædvanligt indbo.

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

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

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

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

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

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





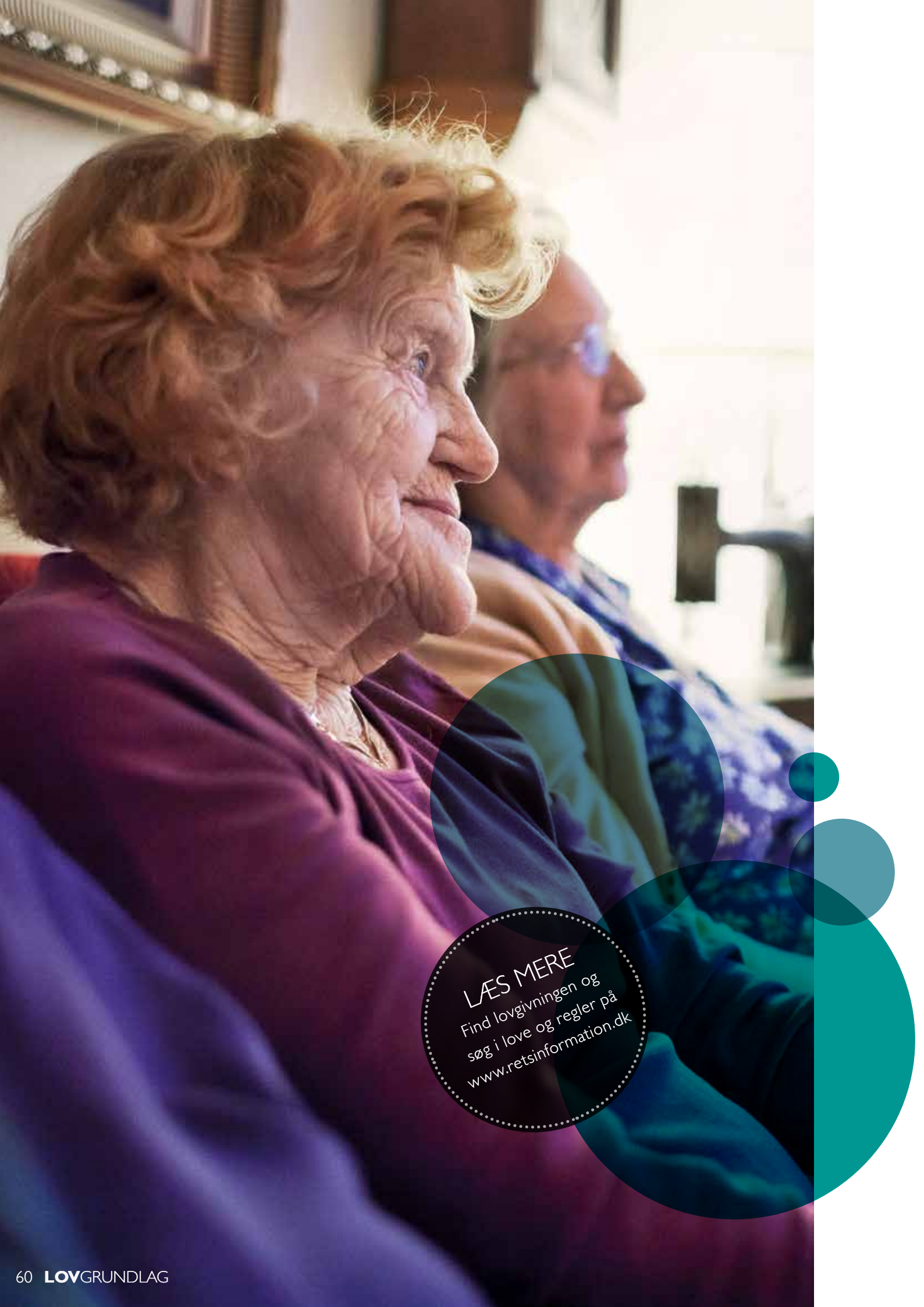
## ALMENBOLIGLOVEN

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

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

Tilflytningskommunens vurdering skal ske efter samme retningslinjer, som gælder for kommunens egne borgere.

Stk. 3. Retten til frit valg efter stk. 1 omfatter ret til, at en ægtefælle, samlever eller registreret partner fortsat kan indgå i husstanden. Hvis en person ønsker, at en ægtefælle, samlever eller registreret partner fortsat skal indgå i husstanden, skal den bolig, der tilbydes, være egnet til 2 personer. Hvis den pågældende ældre eller person med handicap, jf. stk. 1, dør, har en efterlevende samlever ret til at fortsætte lejeforholdet.



LÆS MERE

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



## SUNDHEDSLOVEN

§ 119. Kommunalbestyrelsen har ansvaret for ved varetagelsen af kommunens opgaver i forhold til borgerne at skabe rammer for en sund levevis.

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

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

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

Stk. 2. Personer, der får tilbudt tandpleje på kommunal klinik, kan vælge i stedet at modtage tandplejetilbuddet hos praktiserende tandlæge eller klinisk tandtekniker.

Stk. 3. Kommunalbestyrelsen kan indgå aftale med regionsrådet om, at regionsrådet varetager omsorgstændpleje for de af stk. 1 omfattede personer.

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

§ 139. Indenrigs- og sundhedsministeren fastsætter nærmere regler om omfanget af og kravene til den kommunale hjemmesygeplejerskeordning.

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

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

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

Stk. 4. Indenrigs- og sundhedsministeren fastsætter nærmere regler om patienternes mulighed for at vælge mellem genoptræningstilbud.

## PERSONDATALOVEN

Persondataloven giver borgeren særlige rettigheder, når offentlige myndigheder og private bruger personoplysninger på edb. Loven giver også dem, der behandler personoplysninger, visse pligter, som f.eks. at give Datatilsynet besked om behandlingens formål, og hvem oplysninger eventuelt videregives til.

Ifølge Persondataloven har klager og andre registrerede som udgangspunkt følgende rettigheder:

- Ret til at blive orienteret om indsamling af oplysninger til brug for edb-behandling.
- Ret til at bede om indsigt i de oplysninger der edb-behandles.
- Ret til at gøre indsigelse mod at oplysningerne edb-behandles.
- Ret til at kræve berigtigelse, sletning eller blokering af oplysninger, der er urigtige, vildledende eller på lignende måde er behandlet på edb i strid med lovgivningen.

(For yderligere oplysninger se eventuelt reglerne i lovens §§ 28, 29, 31, 35 og 37).

Kvalitetsstandarderne bygger primært på Serviceloven og Sundhedsloven. Desuden bygger de på Lov om almene boliger, Lov om boliger for ældre og personer med handicap, Lov om individuel boligstøtte, Lov om social pension og Lov om retssikkerhed og administration på det sociale område, som vedrører borgernes rettigheder og indflydelse, behandling af sager/oplysninger med mere.

## Sundhedstilbud

**1** Forebyggelsescenter Amager  
Hans Bogbinders Allé 3, opg. 7  
2300 København S

**2** Forebyggelsescenter Østerbro  
Vordingborggade 22, 3. sal  
2100 København Ø

**3** Forebyggelsescenter Nørrebro  
Tranevej 27, A-B  
2400 København NV

**4** Forebyggelsescenter  
Vesterbro/Kgs. Enghave  
Vesterbrogade 121  
1620 København V

**5** Forebyggelsescenter Vanløse  
Indertoften 10, 2720 Vanløse

## Aktivitetstilbud

**6** Aktivitetscenter Brønshøj  
Brønshøjvej 17D, 2700 Brønshøj

**7** Aktivitetscenter Bispebjerg  
Frederiksborgvej 77  
2400 København NV

**8** Aktivitetscenter Nørrebro  
Ryesgade 20, 2200 København N

**9** Aktivitetscenter Indre By  
Rosengade 1, 1309 København K

**10** Aktivitetscenter Hørgården  
Brydes Allé 32, 2300 København S

**11** Aktivitetscenter Peder Lykke  
Peder Lykkesvej 65  
2300 København S

**12** Aktivitetscenter Vigerslev  
Vigerslevvej 180, 2500 Valby

**13** Aktivitetscenter Langgade  
Valby Langgade 97, 2500 Valby

**14** Aktivitetscenter Vanløse  
Randbølvej 61, 2720 Vanløse

**15** Aktivitetscenter Østerbro  
Strandvejen 119, 2900 Hellerup

**16** Aktivitetstilbud Solterrasserne  
Johan Krohns Vej 8, 2500 Valby

**17** Aktivitetstilbud Damsøgård  
Hanstholmvej 34, 2720 Vanløse

**18** Aktivitetshuset Baldersgade  
Baldersgade 3C  
2200 København N

**19** Aktivitetstilbud Rundskuedagen  
Dannebrogsgade 44  
1660 København V

**20** Aktivitetstilbud Vesterbrogade  
Vesterbrogade 121  
1620 København V

**21** Aktivitetstilbud Højdevang Sogn  
Sundbyvestervej 97  
2300 København S

**22** Aktivitetstilbud Bomi-Parken  
Gyldenrisvej 4, 2300 København S

**23** Aktivitetshuset Randersgade  
Randersgade 60, 1. sal  
2100, København Ø

## Træning

**24** Træningscenter Østerbro  
Randersgade 60, 2. sal  
2100 København Ø

**25** Træningscenter Nørrebro  
Ryesgade 20, 2200 København N

**26** Træningscenter Indre By  
Rosengade 1, 1309 København K

**27** Træningscenter Amager  
Hans Bogbinders Allé 3  
indgang 16B, 2300 København S

**28** Træningscenter Vesterbro/Kgs.  
Enghave, Vesterbrogade 121, 2. sal  
1620 København V

**29** Træningscenter Bispebjerg  
Frederiksborgvej 77  
2400 København NV

**30** Træningscenter Valby  
Valby Langgade 97, 2500 Valby

**31** Træningscenter Vanløse  
Indertoften 10, 1. sal  
2720 Vanløse

## Spisetilbud

**32** Aktivitetstilbud Rundskuedagen  
Dannebrogsgade 44  
1660 København V

**33** Nybodergården  
Kronprinsessegade 61  
1306 København K

**34** Aktivitetscenter Vanløse  
Randbølvej 61, 2720 Vanløse

**35** Håndværkerforeningen  
Håndværkerhaven 49  
2400 København NV

**36** Vigerslevhus Café  
Vigerslevvej 180, 2500 Valby

**37** Kirsebærhavens Plejehjem  
Kirsebærhaven 20, 2500 Valby

**38** Kildevæld Sogns Plejehjem  
Helsingborggade 16  
2100 København Ø

**39** Aktivitetshuset Randersgade  
Randersgade 60, 1. sal  
2100 København Ø

**40** Aktivitetscenter Brønshøj  
Brønshøjvej 17D, 2700 Brønshøj

**41** Restaurant Stævnemødet  
Bystævneparken 2-3  
2700 Brønshøj

**42** Højdevang Sogns Plejehjem  
Sundbyvestervej 97  
2300 København S

**43** Aktivitetstilbud Bomi-Parken  
Gyldenrisvej 4, 2300 København S

**44** Café Peder Lykke  
Peder Lykkesvej 65  
2300 København S

**45** Plejecentret Øselsgården  
"Økoféen", Øselsgade 10, 4. sal  
2300 København S

**46** Rosenborgcenter  
Rosengade 1, 1309 København K

**47** Plejecenter Sølund (Café "Madam Blå")  
Ryesgade 20, 2200 København N

**48** Bispebjerghjemmet  
Tagensvej 186, 2400 København NV

**49** Verdishave  
Tartinisvej 31, 2450 København SV

**50** Aktivitetscenter Hørgården  
Brydes Allé 32, 2300 København S

## Sygepleje

**51** Amager Sygeplejeklinik  
Hans Bogbinders Allé 3  
2300 København S

**52** Bispebjerg Sygeplejeklinik  
Frederiksborgvej 77, 2. sal  
2400 København NV

**53** Sygeplejeklinik Plejehjemmet  
Nybodergården  
Kronprinsessegade 61  
1603 København K

**54** Vesterbro/Kgs. Enghave  
Sygeplejeklinik  
Vesterbrogade 121  
1620 København V

**55** Valby Sygeplejeklinik  
Valby Langgade 97, 2500 Valby

**56** Vanløse Sygeplejeklinik  
Sundhedshus Vanløse  
Indertoften 10, 2720 Vanløse

**57** Østerbro Sygeplejeklinik  
Randersgade 60, 1. sal  
2100 København Ø

**58** Hjemmeplejen Amager  
Hans Bogbinders Allé 3  
2300 København S

**59** Hjemmeplejen Amager Sundparken  
Sundparken 17,  
2300 København S

**60** Bispebjerg Sygeplejeklinik  
Hjemmeplejen Bispebjerg  
Frederiksborgvej 77, 2. sal  
2400 København NV

**61** Hjemmeplejen Nørrebro  
Fensmarksvej 65-67 kld. - 2. sal  
2200 København N

**62** Sygeplejen i Brønshøj/Husum  
Hjemmeplejen Brønshøj/Husum  
Husum Vænge 9, 1. sal  
2700 Brønshøj

**63** Hjemmeplejen Indre By  
Gl. Kongevej 5C, 2. sal  
1610 København V

**64** Den Kommunale Sygepleje i  
Vanløse, Indertoften 10, 1. sal  
2720 Vanløse

**65** Hjemmeplejen Kongens Enghave  
Sydhavns Plads 12  
2450 København SV

**66** Hjemmeplejen Valby  
Otiliavej 1  
2500 Valby

**67** Østerbro Sygeplejeklinik  
Randersgade 60, 4. sal  
2100 København Ø

## Hjælpemidler og boligindretning

**68** Hjælpemiddelcentret  
Hans Knudsens Plads 3  
2100 København Ø

## Omsorgstandpleje

**69** Voksentandplejen  
Tietgensgade 31B, 2. sal  
1704 København V

## Eldrebolig

**70** Guldbærgave  
Guldbærgs Have 1-35  
2200 København N

**71** Hothers Plads  
Hothers Plads 2, 2200 København N

**72** Nørrebro Vænge  
Nørrebro Vænge 1-16  
2200 København N

**73** Nørre Søpark  
Ryesgade 15-17  
2200 København N

**74** Nørrebrogade  
Nørrebrogade 11  
2200 København N

**75** Thorsgade  
Thorsgade 48-52  
2200 København N

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

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

**78** Poppelvænget  
August Wimmers Vej 12-16  
2500 Valby

**79** Sjælør Boulevard  
Sjælør Boulevard 167-181  
2500 Valby

**80** Valbyholm  
Valbyholm 1-15, 17-44  
Skellet 4-16, 2500 Valby

**81** Vinhaven  
Vinhaven 32-46, 2500 Valby

**82** Engholmen Nord  
Borgmester Christiansens Gade  
1-13 og P. Knudsens Gade 41-55  
2450 København SV

**83** Engholmen Syd  
Mozarts Plads 2, Straussvej 22-26  
og Engholmen 4-64  
2450 København SV

**84** Istedgade  
Istedgade 40B, 1650 København V