

# KØBENHAVNS BORGERSERVICE

## Selvbetjening på [www.kk.dk](http://www.kk.dk).

Selvbetjening er den nemme indgang til de mest almindelige offentlige ydelser, og du kan ordne meget fra din computer. Du kan også læse om krav og regler og finde information om kommunens ydelser. Du kan også chatte med en medarbejder mandag-torsdag kl. 8-22 og fredag kl. 8-18.

## Spørg Borgerservice

Er du i tvivl om, hvor du skal henvende dig, eller hvem du skal tale med, kan du ringe til os. Har du brug for hjælp til at finde information på [www.kk.dk](http://www.kk.dk) eller hjælp til vores selvbetjeningsløsninger så ring til os på 33 66 33 66. Du kan ringe fra kl. 8.00-22.00 mandag-torsdag og fredag kl. 8-18.

## Få personlig rådgivning i borgerservicecentre

I Borgerservice kan du få vejledning og hjælp til mere komplicerede sager og offentlige ydelser. Husk så vidt muligt at medbringe dit NemID ved personligt fremmøde i et borgerservicecenter. Du kan også få udstedt NemID, hvis du husker at medbringe gyldig billedlegitimation.

Åbningstidene i de tre borgerservicecentre:

- Mandag-onsdag kl. 10-17
- Torsdag kl. 9-18
- Fredag kl. 10-15

## Borgerservice tillæg 65+

Postboks 887  
2400 København NV  
Telefontid mandag, tirsdag,  
torsdag og fredag kl. 10-14

## Borgerservice KVIK

Du kan undgå køen i borgerservicecenter og besøge din lokale Borgerservice KVIK på dit lokale bibliotek. Her kan du få hurtig betjening til udvalgte opgaver, som f.eks. at:

- Få hjælp til at benytte selvbetjeningsløsninger og udfylde digitale blanketter
- Blive vejledt i og få udstedt NemID
- Forny og bestille kørekort
- Forny og bestille pas.

## Borgerservicecentre

Indre By  
Nyropsgade 1  
1602 København V

Sundby  
Borgerservice Sundby  
Amagercenteret 200-203  
Reberbanegade 3  
2300 København S

Bispebjerg  
Lærkevej 18  
2400 København NV

## Borgerservice KVIK

Hovedbiblioteket  
Krystalgade 15  
1172 København K

Biblioteket  
Rentemestervej 76  
2400 København NV  
Kulturstation Vanløse  
Jernbane Allé 38  
2720 Vanløse

Øbro Jagtvej Bibliotek  
Jagtvej 227  
2100 København Ø

Valby Bibliotek  
Annexstræde 2  
2500 Valby

## KØBENHAVNS KOMMUNE

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen  
Center for Politik og Ledelse

Sjællandsgade 40  
2200 København N  
Telefon: 33 66 33 66  
E-mail: [suf@suf.kk.dk](mailto:suf@suf.kk.dk)  
[www.kk.dk](http://www.kk.dk)

◀ SE KORT OG ALLE ADRESSERNE HER

# ÆLDRE I KØBENHAVN



SUNDHED,  
TRÆNING,  
PLEJE OG  
BOLIG 2015



# KÆRE KØBENHAVNER

Kig godt på forsiden af dette års katalog. Her svømmer 90-årige Esther Andersen. Hun er en af de ældre københavnere med behov for omfattende hjælp, der har glæde af det nye fleksible klippekort til hjemmehjælp. Alle, der modtager rengøring i det daglige, har nu også mulighed for en årlig ekstra rengøring. Her er det ligesom med klippekortet dig, der er med til at bestemme, hvad den ekstra tid skal bruges til.

I København ønsker vi, at du oplever, at hjælpen er passet ind i dit liv. Samtidig ved vi, at det at kunne overskue og mestre hverdagen selv og livskvaliteten og giver følelsen af frihed. Derfor tilbyder vi altid som det første støtte og træning til at kunne klare hverdagen selv bedst muligt – både når det gælder de praktiske opgaver og det sociale i fællesskab med andre.

Ligeså vigtigt er det, at hjælpen er der ved alvorlig sygdom og svækkelse. Vi giver blandt andet målrettet hjælp ved hjemkost fra hospital og mulighed for et midlertidigt døgnophold, hvis du i en kortere periode har brug for ekstra pleje og træning. Det giver dig tryghed for, at du får den rette hjælp på det rette tidspunkt.

I dette års Ældre i København finder du igen en bred vifte af tilbud. Vi har fortsat et selvstændigt afsnit om demens, som giver overblik for både dig og dine pårørende. Vi er også optaget af, at du får de rigtige produkter og teknologier til fx badeværelset og køkkenet, som hjælper og fungerer i hverdagen.

På byens Hjælpecenter kan du frit komme ind og se og prøve alt fra terapi-gyngestol til klarkludpresser. Hvis du selv har en god idé til, hvilke teknologier der kan lette din hverdag, så vil kommunens nye idéklinik for velfærdsteknologi meget gerne høre fra dig. Du finder kontakt til idéklinikken på side 3.

Jeg håber, du får glæde af kataloget, og de valgmuligheder det giver i 2015.

På vegne af Sundheds- og Omsorgsudvalget

*Ninna Thomsen*

Borgmester Ninna Thomsen (SF).



- 79 Nørrebrogade Nørrebrogade 11 2200 København N
- 80 Nørre Søpark Ryesgade 15-17 2200 København N
- 81 Thorsgade Thorsgade 48-52 2200 København N
- 82 Guldberghave Guldbergs Have 1-35 2200 København N
- 83 Nørrebro Vænge Nørrebro Vænge 1-16 2200 København N
- 84 Fogedgården Fogedgården 1-17 2400 København NV
- 85 Hothers Plads Hothers Plads 4-16 2200 København N
- 86 Dommerparken Frimestervej, Bogtrykkervej 5. sal 2400 København NV
- 87 Utterslevgård Utterslevgård 1-20 2400 København NV
- 88 Ringergården Ringergården 3, 5, 9 og 11 2400 København NV
- 89 Bjergvænget Bjergvænget 1-25 og Bispebjergvej 41-51 2400 København NV
- 90 Istedgade Istedgade 40B 1650 København V
- 91 Oehlenschlägersgade Oehlenschlägersgade 15 1663 København V
- 92 Viktoriagade Viktoriagade 18A-18B 1655 København V
- 93 Engholmen Nord Borgmester Christiansens Gade 1-13 og P. Knudsens Gade 41-55 2450 København SV
- 94 Engholmen Syd Straussvej 22-26 og Engholmen 4-64 2450 København SV
- 95 Tranehavegård Tranehavegård 14 2450 København SV
- 96 Bærhaven/Elmehaven Urtehaven 93-95 og Gl. Køge Landevej 192 st. 2500 Valby
- 97 Vinhaven Vinhaven 32-46 2500 Valby
- 98 Sjøler Boulevard Sjøler Boulevard 167-181 2500 Valby
- 99 Poppelvænget August Wimmers Vej 12-16 2500 Valby
- 100 Akacieparken Carl Th. Dreyers Vej opgang 198, 224, 236 og 256 2500 Valby
- 101 Valbyholm Valbyholm 1-15, 17-44 Skellet 4-16, 2500 Valby
- 102 Bogholder Allé Bogholder Allé 70-72 2720 Vanløse
- 103 Kirkebjergshus Kirkebjerg Allé 51-63 2720 Vanløse
- 104 Vanløse Allé Clausholmvej 2 2720 Vanløse
- 105 A. F. Beyers Vej A. F. Beyers Vej 5A-E 2720 Vanløse
- 106 Grøndals Ældreboliger Godthåbsvej 231 A-D, 233 2720 Vanløse
- 107 Husum Vænge 5-8, 13-45, 47-48, Smørumvej 241-245 og Merløsevej 1A-1B 2720 Brønshøj
- 108 Frederikssundsvej Frederikssundsvej 269A og 269B 2700 Brønshøj
- 109 Gadelandet/Storegårdsvej Storegårdsvej 24-32 2700 Brønshøj
- 110 Husumgård Gadelandet 4-16 2700 Brønshøj
- 111 Plejebolig Ørestad Plejecenter Asger Jorns Alle 5, 2300 København S
- 112 Højdevang Sogns Plejehjem Højdevang 97 2300 København S
- 113 Bomi-Parken Gyldenrisvej 4 2300 København S
- 114 Peder Lykke Centret Peder Lykkesvej 65 2300 København S
- 115 Plejecentret Hørgården Brydes Alle 2300 København S
- 116 Rosenborgcentret Rosengade 1 1309 København K
- 117 Nybodergården Kronprinsessegade 61 1306 København K
- 118 Plejecentret Kærbo Rothesgade 12 2100 København Ø
- 119 Deborah Centret Bryggergade 1 2100 København Ø
- 120 Omsorgscentret Fælledgården Fælledgården 3 2100 København Ø
- 121 Kildevæld Sogns Plejehjem Helsingborggade 16 2100 København Ø
- 122 Ryholtgård Rymarksvej 23 2900 Hellerup
- 123 Plejecentret Solund Ryesgade 20 2200 København N
- 124 Kastaniehusene Alleen 2 2200 København N
- 125 Møllehuset Edith Rodes Vej 11 2400 København NV
- 126 Plejecenter Klarahus Agnes Henningsensvej 1-3 2200 København N
- 127 Slottet Agnes Henningsensvej 7 2200 København N
- 128 Plejecentret Aftensol Lundtoftegade 3-7 2200 København N
- 129 Bispebjergshjemmet Tagensvej 186 2400 København NV
- 130 Håndværkerforeningens Plejehjem Håndværkerhaven 49 A+B 2400 København NV
- 131 Absalonhus Absalonsgade 35 1658 København V
- 132 Rundskuedagens Plejehjem Dannebrogsgade 44, 1660 København V
- 133 Verdshave Tartinsvej 31 2400 København SV
- 134 Dr. Ingrid's Hjem Carl Jacobsens Vej 8 2500 Valby
- 135 Kirsebærhavens Plejehjem Kirsebærhaven 20 2500 Valby
- 136 Solgavehjemmet (For borgere med syns- og hørehandicap) Vigerslev Allé 117 2500 Valby
- 137 Plejecentret Solterasserne (For borgere med syns- og hørehandicap) Johan Krohns Vej 8 2500 Valby
- 138 Langgadehus Valby Langgade 97 2500 Valby
- 139 Damsøgård Hanstholmvej 34 2720 Vanløse
- 140 Bonderupgård Randbølvej 61 2720 Vanløse
- 141 Skjulhøjgård Ålekistevej 226 2720 Vanløse
- 142 Johannesgården Fuglsang Allé 103 2700 Brønshøj
- 143 Louise Marie Hjemmet Svenskelejren 1 2700 Brønshøj
- 144 Hasselbo (lukker i 2014) Bystævneparken 17 2700 Brønshøj
- 145 Egebo Bystævneparken 21-22 2700 Brønshøj
- 146 Birkebo Bystævneparken 23 2700 Brønshøj
- 147 Poppelbo Bystævneparken 28-29 2700 Brønshøj
- 148 Lærkebo Bystævneparken 30-31 2700 Brønshøj
- 149 Tingbjergshjemmet Midtfløjene 1 2700 Brønshøj
- 150 Omsorgscentret Hjortesprikk Sennepshaven 4, 2730 Herlev (Ikke på kortet)
- 151 Midlertidige døgnophold Rehabiliteringscenter Amager Brydes Allé 30 2300 København S
- 152 Rehabiliteringscenter Indre By/Østerbro/Christianshavn Strandvejen 119, 2900 Hellerup
- 153 Rehabiliteringscenter Bispebjerg/Nørrebro Frederiksborgvej 77 2400 København NV
- 154 Håndværkerforeningens Plejehjem (Palliativ ophold) Håndværkerhaven 49 2400 København NV
- 155 Rehabiliteringscenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby Vigerslevvej 180, 2500 Valby
- 156 Akutplejeenhed København (Akutplejeophold) Vigerslevvej 180, st. og 1. sal, 2500 Valby
- 157 Rehabiliteringscenter Vanløse/Brønshøj/Husum Bystævneparken 18, 2700 Brønshøj

Pr. 1. feb. 2015 flytter de palliative pladser til: Vigerslevhus, Palliativ afdeling Vigerslevvej 180, 1. sal, 2500 Valby

## Tilbud til borgere med demens

- 158 Demenscenter Amager Sundbyvestervej 97 2300 København S
- 159 Demenscenter Fælledgården Jagtvej 203 2100 København Ø
- 160 Pleje- og demenscenter Klarahus Agnes Henningsensvej 1-3 2200 København N
- 161 Demenscenter Ålholmshjemmet Maribovej 41 2500 Valby
- 162 Bryggergården Alsgade 15 1764 København V
- 163 Demenscenter Pilehuset Bystævneparken 24-25 2700 Brønshøj
- 164 Bonderupgård Randbølvej 61 2720 Vanløse

## Hjælpecenter og boligindretning

- 165 Hjælpecenteret Hans Knudsens Plads 3 2100 København Ø
- 166 Voksensandplejen Voksensandplejen Tietgensgade 31B, 2. sal 1704 København V

## Lokalrådekontorer

- 167 Lokalrådekantor Amager Amagerbrogade 150 2300 København S
- 168 Lokalrådekantor Indre By/Østerbro Serridslevvej 2A 2100 København Ø
- 169 Lokalrådekantor Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby Krumtappen 2, 4. sal 2500 Valby
- 170 Lokalrådekantor Bispebjerg/Nørrebro Lygten 2C, 3. sal 2400 København NV
- 171 Lokalrådekantor Vanløse/Brønshøj/Husum Indertoften 10, 2. sal 2720 Vanløse

## Centralforvaltningen – Afdelingerne for: Plejebolig, Hjemmepleje og aktivitet

- 172 Særlige indsatser, Forløbskoordinator Rehabilitering, Sjøllandsgade 40, 2200 København N

## Borgerservice

- 173 Borgerservice Sundby Amagercenteret 200-203 Reberbanegade 3, 2300 København S
- 174 Borgerservice Indre By Nyropsgade 1, 1602 København V
- 175 Borgerservice Bispebjerg Lærkevej 18, 2400 København NV







# INDHOLD

- 2 INDLEDNING
- 3 FÅ OVERBLIK
- 4 SUNDHEDSTILBUD
- 8 AKTIVITETSTILBUD
- 12 TRÆNING
- 16 HJÆLPEMIDLER OG BOLIGINDRETNING
- 19 PRAKTISK HJÆLP
- 22 MAD OG MÅLTIDER
- 26 PERSONLIG PLEJE
- 28 SYGEPLEJE
- 31 TILBUD TIL BORGERE MED DEMENS
- 34 VOKSENTANDPLEJE
- 36 ÆLDREBOLIG
- 41 PLEJEBOLIG
- 47 MIDLERTIDIGE DØGNOPHOLD
- 50 PRAKTISKE OPLYSNINGER
- 61 LOVGRUNDLAG
- 68 ADRESSEINDEX





# INDLEDNING

**Ældre i København er Sundheds- og Omsorgsforvaltningen katalog over kvalitetsstandarder. Kataloget beskriver forvaltningens indsatser og tilbud til ældre. Formålet med kataloget er, at give dig og dine pårørende et overblik over, hvilke tilbud og muligheder for hjælp og støtte der er for borgere over 65 år i Københavns Kommune.**

Københavns Kommune har fokus på alles muligheder og evner for at klare sig selv og være så selvstændig så mulig. Dette fokus afspejler sig i en lang række tilbud om aktivitet, træning, pleje og omsorg, som vil bidrage til en tryk og aktiv hverdag.

Forvaltningen har en bred vifte af tilbud, målrettet forskellige behov og interesser. For eksempel har du mulighed for at komme i gang med en sundere hverdag, få personlig pleje og praktisk hjælp eller få rådgivning i forhold til demenssygdomme.

Kommunen arbejder tæt sammen med din læge og hospitalerne med det formål at give dig en god og sammenhængende oplevelse, hvis du eksempelvis har været indlagt og skal på et rehabiliteringsophold, eller hvis du skal flytte fra dit hidtidige hjem til en ældre- eller plejebolig.

## Katalogets opbygning

Ældre i København er opdelt i de primære hovedgrupper for kommunens indsatser. Hvis du vil finde hurtig information om, hvordan du f.eks. søger ældre- eller plejebolig, hvilke sundhedstilbud kommunen har eller hvilke muligheder der er for personlig pleje og praktisk hjælp, kan du med fordel gå direkte til det ønskede afsnit. Du kan også finde information om, hvordan du søger om tilbuddet, og hvad det eventuelt koster.

Efter de emneinddelte afsnit er der en række praktiske informationer om bl.a. sagsbehandlingstider, lovgrundlag og klagefrister. Bagerst i kataloget finder du et komplet kort over alle tilbud, centre og kontorer i hele byen.

Hvis du har spørgsmål til indholdet i kataloget, skal du kontakte din lokale visitation på telefonnummer 33 66 33 66. Yderligere kontaktinformationer findes bagerst i kataloget.

## GØR EN GOD IDÉ TIL VIRKELIGHED

På Københavns Kommunes idéklinik for velfærdsteknologi kan både du og dine pårørende komme med gode ideer, der kan gøre livet sundere for københavnere og lettere for de ældre. Har du ideen, men mangler den geniale teknologiske løsning, så tilbyder Idéklinikken muligheden for at undersøge og afprøve den i praksis. Det sker i samarbejde med medarbejdere, virksomheder og forskningsinstitutioner.

SE MERE PÅ [WWW.IDE.KK.DK](http://WWW.IDE.KK.DK)

# FÅ OVERBLIK

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

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





# SUNDHEDSTILBUD

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

## 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

Et tilbud, hvor du kan vælge mellem 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.

## 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.

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



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

Forebyggelsescentrene tilbyder patientrettede forebyggelsesforløb til borgere, der har KOL, type 2 diabetes, hjerte-kar-sygdomme eller kræft. Tilbuddet omhandler støtte og inspiration til en sund livsstil, der kan forbedre din generelle helbredstilstand og giver dig mulighed for at udveksle viden og erfaringer med andre, der lever med en kronisk sygdom. Du er selv med til at sammensætte dit forløb.

Aktiviteter, der kan indgå i forløbet er:

- Fysisk træning
- Kostvejledning
- Undervisning i din sygdom
- Rygestop
- Alkoholvejledning

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

## SUNDHED PÅ DIT SPROG

Tilbuddet henvender sig til dig, der har en 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.



### FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG

Er du fyldt 75 år, har du ret til 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. Tilbuddet gælder ikke borgere, som allerede modtager både personlig og praktisk hjælp fra kommunen.

### INKONTINENS - GØR NOGET VED GENERNE

Københavns Kommune tilbyder hjemmeboende mænd og kvinder over 65 år, der oplever problemer med inkontinens, hjælp. Du kan få hjælp til at vurdere, hvad det skyldes, 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.

## **i** 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 lægehenvielse 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 lægehenvielse og er åbent for alle hjemmeboende borgere over 65 år.
<b>Forebyggende hjemmebesøg</b>	Kommunen sender dig et skriftligt tilbud om at få et forebyggende hjemmebesøg.



## HER FINDER DU FOREBYGGELSESCENTRENE

Se kortet bagerst i kataloget.

### *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)

### *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)

### *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)

### *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-vanlose@suf.kk.dk](mailto:fc-vanlose@suf.kk.dk)



## HER FINDER DU INKONTINENSKLINIKKERNE

Se kortet bagerst i kataloget.

**6 Inkontinensklinik**  
Sundhedshus Amager  
Hans Bogbinders Allé 3, opgang 7, 1. sal  
2300 København S

**7 Inkontinensklinik**  
Sundhedshus Vanløse  
Indertoften 10  
2720 Vanløse



# 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.

## AKTIVITETSCENTRE

Aktivitetstiltrene tilbyder alt fra foredrag, undervisning i brug af computer og mobiltelefon til motion og bevægelse, udflugter, teater og korsang. Du er selv med til at bestemme, hvilke aktiviteter der skal være på aktivitetstiltrene. Der er en fast månedlig egenbetaling på aktivitetstiltrene. Du kan købe mad på de fleste aktivitetstiltre. Læs mere under *praktisk information* på næste side.

### Der er to typer tilbud:

- **Åbne aktivitetstiltre** for dig, der kun har brug for let støtte til at komme i gang med at gennemføre aktiviteter på aktivitetstiltret. Tilbuddene er åbne for alle.
- **Visiterede aktivitetstiltre**, som er for dig, der har brug for støtte til at deltage og gennemføre aktiviteter, eller som har brug for personlig pleje eller støtte til måltider på aktivitetstiltret.

Hvis du ikke selv kan transportere dig til og fra egen bolig, kan aktivitetstiltrets personale tilbyde dig en vurdering af, hvorvidt du kan tilbydes kørsel til og fra aktivitetstiltret.

## 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 kontingent for at være medlem af f.eks. en klub eller en forening.

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

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

## PRAKTISK INFORMATION

Tilbud	Sådan søger du	Pris
<b>Åbne aktivitetstiltre</b>	Tilbuddet er for alle. Kontakt dit lokale aktivitetstiltre. Se kontaktoplysninger på alle aktivitetstiltre på næste side.	107 kroner pr. måned. Derudover kommer der udgifter til mad, drikke og evt. aktiviteter og materialer. Har du fået bevilliget kørsel til og fra aktivitetstiltret, betaler du 77 kr. pr. måned for dette.
<b>Visiterede aktivitetstiltre</b>	For at søge om at komme på aktivitetstiltre skal du ringe eller skrive til din lokale visitation og aftale nærmere. Læs mere i afsnittet, <i>Sådan søger du</i> , på side 51.	107 kroner pr. måned. Derudover kommer udgifter til mad, drikke og evt. aktiviteter og materialer. Har du fået bevilliget kørsel til og fra aktivitetstiltret, betaler du 77 kr. pr. måned for dette.
<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 oversigten, <i>Aktivitetskatalog for ældre 2015</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) > borger > omsorg og særlig støtte



Find et aktivitetscenter nær dig på kortet bagerst i kataloget.



## HER FINDER DU AKTIVITETSCENTRENE

Se kortet bagerst i kataloget.

### Amager

**8 Aktivitetscenter Bomi-Parken**  
Gyldenrisvej 4  
2300 København S  
Telefon: 32 47 92 70

**9 Aktivitetscenter Peder Lykke**  
Peder Lykkesvej 65  
2300 København S  
Telefon: 32 34 43 24

**10 Aktivitetscenter Hørgården (for borgere med demens)**  
Brydes Allé 32  
2300 København S  
Telefon: 32 87 76 32

### Indre By/Christianshavn

**11 Aktivitetscenter Indre By**  
Rosengade 1  
1309 København K  
Telefon: 33 34 84 90

### Østerbro

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

**13 Aktivitetscenter Østerbro**  
Strandvejen 119  
2900 Hellerup  
Telefon: 39 45 13 30

**OBS: Flytter fra 1.2. 2015**  
Aktivitetscenter Nørrebro  
Ryesgade 20  
2200 København N

**Aktivitetscenter Fællegården (for borgere med demens)**  
Drejøgade 3  
2100 København Ø  
Telefon: 30 68 44 16

### Nørrebro

**14 Aktivitetscenter Nørrebro**  
Ryesgade 20  
2200 København N  
Telefon: 35 28 47 07

**15 Aktivitetscenter Thorsgade (for borgere med syns- eller hørehandicap)**  
Thorsgade 59  
2200 København N  
Telefon: 35 85 96 22

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

**14 Aktivitetscenter Nørrebro**  
Ryesgade 20  
2200 København N  
Telefon: 35 28 47 07

**Aktivitetscenter Huset (for yngre borgere med demens)**  
Agnes Henningsensvej 4  
2200 København N  
Telefon: 26 30 01 55

### Bispebjerg

**17 Aktivitetscenter Bispebjerg**  
Frederiksborgvej 77  
2400 København NV  
Telefon: 38 14 33 80

### Vesterbro/Kgs. Enghave

**18 Aktivitetscenter Rundskuedagen**  
Dannebrogsgade 44  
1660 København V  
Telefon: 35 30 54 00

**19 Aktivitetscenter Sundhedshuset**  
Vesterbrogade 121, 3. sal  
1652 København V  
Telefon: 24 93 43 38

### Valby

**20 Aktivitetscenter Langgadehus, stuen**  
Valby Langgade 97  
2500 Valby  
Telefon: 36 14 17 50

**21 Aktivitetscenter Vigerslev**  
Vigerslevvej 180  
2500 Valby  
Telefon: 36 14 07 80/81

**Aktivitetscenter Aalholmshjemmet (for borgere med demens)**  
Maribovej 41  
2500 Valby  
Telefon: 35 30 20 44

### Vanløse

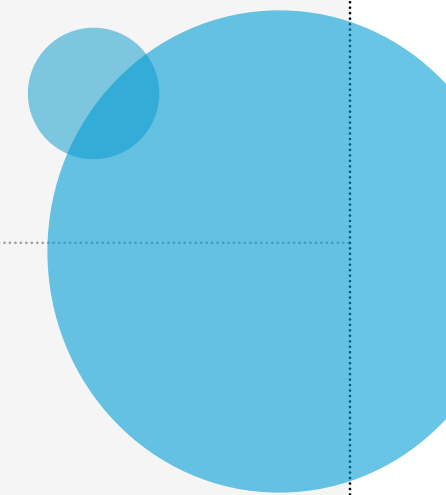
**22 Aktivitetscenter Vanløse Afdeling Damsøgård**  
Hanstholmvej 34  
2720 Vanløse  
Telefon: 38 77 23 31

**23 Aktivitetscenter Vanløse Afdeling Bonderupgård**  
Randbølvej 61  
2720 Vanløse  
Telefon: 38 77 23 31

### Brønshøj/Husum

**24 Aktivitetscenter Brønshøj**  
Bystævneparken 1  
2700 Brønshøj  
Telefon: 38 27 42 10

**Aktivitetscenter Pilehuset (for borgere med demens)**  
Bystævneparken 25  
2700 Brønshøj  
Telefon: 38 27 40 92





# TRÆNING

Københavns Kommune har fokus på at støtte dig i at leve et så selvstændigt og aktivt liv som muligt. Dette fokus betyder bl.a. at kommunen støtter dig i at genvinde eller styrke dine færdigheder gennem tilbud om træning og aktiv deltagelse f.eks. i forbindelse med vurderingen af dine behov for hjælp.

LÆS MERE  
Få mere information på kommunens hjemmeside: [www.kk.dk](http://www.kk.dk) > borger > sundhed og sygdom

## 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.

## VEDLIGEHOVDENDE TRÆNING

Du kan modtage vedligeholdende træning, hvis du har udfordringer i forhold til at vedligeholde din fysiske formåen fx at færdes i din egen bolig, eller udendørs. Den vedligeholdende træning er individuelt tilrettelagt, men foregår sammen med andre. Træningen er ikke tidsbegrænset og foregår på kommunens aktivitetscentre, som du kan læse mere om og se adresser på på s. 10 -11 i dette katalog.

## i PRAKTISK INFORMATION

Tilbud	Sådan søger du
<b>Genoptræning</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til din lokale visitation og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet <i>Sådan søger du</i> , på side 51. 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.
<b>Vedligeholdende træning</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til din lokale visitation og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet <i>Sådan søger du</i> , på side 53.



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







*Hos Center for Kræft og Sundhed, kan du under og efter din kræftsygdom få støtte og vejledning.*



## HER FINDER DU ALMENE TRÆNINGSCENTRE

Se kortet bagerst i kataloget.

### Amager

#### 25 Træningscenter Amager

Hans Bogbinders Allé 3,  
indgang 16 B  
2300 København S  
Telefon: 82 20 51 80  
www.tcamager.kk.dk

### Indre By

#### 26 Træningscenter Indre By

Rosengade 1  
1309 København K  
Telefon: 33 34 85 20  
www.rcindreby.kk.dk

### Østerbro

#### 27 Træningscenter Østerbro

Randersgade 60, 2. sal  
2100 København Ø  
Telefon: 35 30 32 10  
www.tcoesterbro.kk.dk

### Bispebjerg/Nørrebro

#### 28 Træningscenter Bispebjerg/Nørrebro

Frederiksborgvej 77  
2400 København NV  
Telefon: 38 14 33 70  
www.rcbispebjerg.kk.dk

### Vesterbro/Kgs. Enghave

#### 29 Træningscenter Vesterbro/Kgs. Enghave

Vesterbrogade 121, 2. sal  
1620 København V  
Telefon: 82 20 52 25  
www.tcvesterbro.kk.dk

### Valby

#### 30 Træningscenter Valby

Valby Langgade 97  
2500 Valby  
Telefon: 36 14 17 70  
www.tcvesterbro.kk.dk

### Vanløse

#### 31 Træningscenter Vanløse

Indertoften 10, 1. sal  
2720 Vanløse  
Telefon: 35 30 25 90  
www.tcv.kk.dk



## 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.

Mimersgade 41, 220 København N. 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 dvs. ikke medfødt, men en hjerneskade man har fået i løbet af livet. Centret har 22 rehabiliterings-døgnpladser, hvor de syv 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 kan gøre brug af tilbuddet.

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



# 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.

På Københavns Kommune Hjælpemiddelcenter er der en udstilling henvendt til borgere og pårørende med begrænset erfaring med brug af hjælpemidler. Her kan du få inspiration og vejledning i, hvordan du kan indrette dig, for at bevare en aktiv og selvhjulpnen hverdag. Se åbningstider under praktisk information på næste side.

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 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.
- Kropsbårne 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.

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



## i PRAKTISK INFORMATION

### Valg af leverandører:

Der er frit valg af leverandør. Læs mere om dette under praktiske oplysninger s. 54.

Tilbud	Sådan søger du	Pris
<b>Hjælpemidler og boligindretning</b>	<p>Tekniske hjælpemidler søger du om hos din lokale visitation. Læs mere under afsnittet <i>Sådan søger du</i>, på side 51.</p> <p>Personlige hjælpemidler søger du om hos Hjælpemiddelcentret eller på borger.dk.</p>	<p>Hjælpemidlerne 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.

**164 Hjælpemiddelcentret**  
 Hans Knudsens Plads 3  
 2100 København Ø  
 Telefon: 35 30 67 68  
 www.hjaelpemiddelcentret-kk.dk  
 Åbent hus torsdag kl. 14-16

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





## 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. Hvis du har svært ved at klare dine daglige praktiske gøremål, vil du som udgangspunkt blive tilbudt træning, vejledning og eventuelt hjælpemidler. På den måde har kommunen fokus på at støtte dig i at forblive uafhængig af hjælp, og vil indledningsvist sammen med dig vurdere dine muligheder for rehabilitering.

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 i tidsrummet 8-15 og en gang årligt til ekstra rengøring.

### 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.
- 

### Ekstra rengøring kan foruden omfatte støtte og hjælp til at:

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

Kommunen lægger vægt på, at du deltager aktivt i hjælpen, så du i samarbejde med personalet udvikler eller fastholder dine færdigheder.

Du skal være opmærksom på, at når du modtager hjælp i hjemmet, er dit hjem også medarbejdernes arbejdsplads. Det betyder, at arbejdsmiljøet skal være i orden. Derfor kan det være nødvendigt at flytte rundt på møblerne, fjerne løse gulvtæpper eller installere hjælpemidler i dit hjem, før du kan få hjælp. Når du modtager støtte i hjemmet, vil det medføre slitage på eksempelvis gulv. Dette hører ind under almindelig slitage.

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

## TØJVASK

Tøjvask er en ordning, hvor du får afhentet tøj, hvorefter det vaskes og leveres tilbage til din bopæl. Du kan få vasket dit eget tøj, sengelinned, viskestykker, håndklæder og lignende. Dyner, sengetæpper og gardiner er som udgangspunkt ikke omfattet af denne tøkvaskeordning, men kan i særlige tilfælde indgå. Har du behov for støtte og hjælp til at sortere vasketøj og til at lægge det på plads, kan du søge om støtte til dette. Der er egenbetaling på tilbuddet.

## TURKØB

Turkøb er en fælles indkøbstur, hvor du bliver hentet af en chauffør på din bopæl og kørt i bus sammen med andre borgere til et indkøbscenter, eksempelvis Amagercentret eller Fisketorvet. Her har du selv 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. Man kan ved turkøb ikke få hjælp til at sætte varerne på plads. Der er frit valg af leverandør.

## INDKØBSORDNING

Kan du ikke selv foretage dine indkøb, har du mulighed for at blive tilmeldt en indkøbsordning. Indkøbsordning indebærer, at du bestiller varer hos en af kommunen valgt indkøbsleverandør, som leverer varerne på din bopæl. Du vil få udleveret et varekatalog til brug for bestilling. Hvis du selv kan bestille varer på internettet, skal du gøre dette. Hvis du ikke kan bruge internet, kan du foretage dine bestillinger telefonisk. I særlige tilfælde kan du få hjælp til at skrive indkøbsliste, bestille varer og sætte varer på plads, når de er ankommet til din bolig. Varerne leveres en gang om ugen i tidsrummet 8-18, og du vil på forhånd blive oplyst hvornår på dagen, varerne kommer.

## PRAKTISK INFORMATION

Der er frit valg af leverandør. Læs mere om dette under praktiske oplysninger s. 54.

<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 din lokale visitation og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet <i>Sådan søger du</i> , på side 51.	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 din lokale visitation og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet <i>Sådan søger du</i> , på side 51.	<b>Ved vask hver anden uge:</b> Enlige pr. måned: 232 kr. Par pr. måned: 286 kr. Maks. 7 kilo vask pr. gang som enlig og 10 kilo, hvis I er et par. 8 kilo vask per gang som enlig og 12 kilo hvis I er et par. For takster for vask hver uge eller hver 3. el. 4. uge kontakt dit lokalområde-kontor
<b>Turkøb</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til din lokale visitation og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet <i>Sådan søger du</i> , på side 51.	Ingen egenbetaling (udover for varerne).
<b>Indkøbsordning</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til din lokale visitation og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet <i>Sådan søger du</i> , på side 51.	Ingen egenbetaling (udover for varerne).



# MAD OG MÅLTIDER

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

## SPISETILBUD

Spisetilbud er en ordning hvor 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 visiteret til spisetilbud og bliver 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 25, plus side 68 index 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 21 godkendte spisesteder fordelt over hele byen. Du skal selv transportere dig hen til spisestedet. Der er egenbetaling på maden.

## MADKLIPPEKORT

Madklippekort er en ordning, hvor du selv vælger 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

Madudbringning er en ordning, hvor du får 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, hvis du ikke selv er i stand til at udføre dette. Du kan få hjælp til dette én gang i døgnet. 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

Tilbud	Sådan søger du	Pris	Leverandør
<b>Spisetilbud</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til din lokale visitation og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet <i>Sådan søger du</i> , på side 51.	Hovedmåltid (2 retter): 52 kr. Hovedret: 40 kr. Forret/dessert: 12 kr.	Du kan vælge mellem alle spisetilbud i byen.
<b>Madklippekort</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til din lokale visitation og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet <i>Sådan søger du</i> , på side 51.	Der ydes et tilskud til nedsættelse af prisen på måltidet.	Du kan vælge, hvilken som helst leverandør, der har 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 din lokale visitation og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet <i>Sådan søger du</i> , på side 51.	Hovedmåltid (2 retter): 54 kr. Hovedret: 42 kr. Forret/dessert: 12 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 de private leverandører. Læs mere under afsnittet, <i>Praktiske oplysninger</i> , på side 51.
<b>Hjælp til tilberedning og spisning</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til din lokale visitation og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet <i>Sådan søger du</i> , på side 51.	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.

### Amager

#### 32 Højdevang Sogns Plejehjem

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

#### 33 Aktivitetstilbud Bomi-Parken

Gyldenrisvej 4  
2300 København S  
Telefon: 32 47 92 61  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 12.00-13.00

#### 34 Aktivitetscenter Hørgården

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

#### 35 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

### Indre By/Christianshavn

#### 36 Rosenborgcenter

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

#### 37 Nybodergården

Kronprinsessegade 61  
1306 København K  
Telefon: 33 48 19 03  
Åbningstider:  
Mandag-søndag 11.30-12.45

### Østerbro

#### 38 Aktivitetshuset Randersgade

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

#### 39 Omsorgscenteret Fælledgården

Drejøgade 3  
2100 København Ø  
Telefon: 3913 5117  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 11.00-16.00  
Lørdag-søndag 12.30-15.30

#### 40 Kildevæld Sogns Plejehjem

Helsingborggade 16  
2100 København Ø  
Telefon: 35 30 53 56  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 11.45-13.15  
Maden serveres kl. 12.

### Bispebjerg/Nørrebro

#### 41 Plejecenter Sølund (Café "Madam Blå")

Ryesgade 20  
2200 Nørrebro  
Telefon: 35 28 48 50  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 11.00-13.30  
Lørdag-søndag: 12.00-13.30

#### 42 Bispebjerghjemmet

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

#### 43 Håndværkerforeningen

Håndværkerhaven 49  
2400 København NV  
Telefon: 39 69 34 11  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 11.30-13.30  
Maden serveres kl. 12.

### Vesterbro/Kgs. Enghave

#### 44 Aktivitetstilbud Rundskuedagen

Dannebrogsgade 44  
1660 København V  
Telefon: 35 30 29 10  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 12.00-13.00

#### 45 Cafe Sonja

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

#### 46 Verdishave

Tartinisvej 31  
2450 København SV  
Telefon: 35 30 55 61  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 12.00-13.00



## HER KAN DU KOMME OG SPISE

Se kortet bagerst i kataloget.

### Valby

#### 47 Vigerslevhus Café

Vigerslevvej 180  
2500 Valby  
Telefon: 33 17 16 90  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 12.30-13.30

#### 48 Kirsebærhavens Plejehjem

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

### Vanløse

#### 49 Aktivitetscenter Vanløse (Bonderupgård)

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

#### 50 Damsøgård

Hanstholmvej 34  
2720 Vanløse  
Telefon: 38 77 36 27  
Åbningstider:  
Mandag-søndag: 12.15-13.00

### Brønshøj/Husum

#### 51 Aktivitetscenter Brønshøj

Bystævneparken 2-3  
2700 Brønshøj  
Telefon: 38 27 42 10  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 11.30-13.00  
Maden serveres mellem kl. 12.00 og 12.30

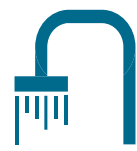
#### 52 Restaurant Stævnemødet

Bystævneparken 2-3  
2700 Brønshøj  
Telefon: 38 27 42 00  
Åbningstider:  
Søndag efter planlægning - se opslag i restauranten.



*Kontakt din lokale visitation for at søge om tilbuddene.*





# 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 eventuelt hjælper dig med. Hvis du har svært ved at klare din personlige pleje, vil du som udgangspunkt blive tilbudt træning, vejledning og eventuelt hjælpemidler. På den måde støtter kommunen dig i at forblive uafhængig af hjælp længst muligt.

Kommunen vil sammen med dig indledningsvist vurdere dine behov og muligheder for rehabilitering, og derefter løbende vurdere, om du fortsat har behov for træning eller personlig pleje, og om det er det rigtige tilbud, du får.

Kommunen tilstræber, at du får hjælp at så få forskellige medarbejdere som muligt. Det er dog vigtigere, at du får den fagligt set bedste hjælp højere, end at hjælpen leveres af de samme medarbejdere. Dette vil særligt gælde, hvis du har flere eller komplicerede sygdomme og funktionsevnebegrænsninger 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 midlertidigt 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 f.eks. 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 i en periode støtter dig i f.eks. 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. Eventuelle udgifter forbundet med dette, skal du selv betale.



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

## AFLØSNING ELLER AFLASTNING AF PÅRØRENDE I HJEMMET

Denne indsats kan aflaste eller afløse pårørende i hjemmet i forhold til den personlige pleje, omsorg, støtte, samvær samt i forhold til praktiske opgaver som rengøring. Indsatsen kan tildeles, hvor det vurderes, at pårørende har behov for tid til at være sig selv.

## KLIPPEKORT

Københavns Kommune tilbyder en helt ny form for hjemmehjælp – et særligt klippekort. Klippekortet tilbydes dig, som enten modtager omfattende støtte i hverdagen eller moderat støtte i hverdagen, og som har indkøbsordning eller tøjvaskeordning. Med klippekortet får du én halv times ekstra valgfri hjælp om ugen til f.eks. socialt samvær i eller uden for dit hjem eller praktisk hjælp.

### Hvordan kan jeg bruge klippekortet?

Den ekstra tid kan du f.eks. bruge til hyggesnak, madlavning, højtlesning, gåtur, tøjindkøb, frisør, besøg hos pårørende eller andet. Det er dig, som bestemmer, hvad du har lyst til eller behov for. Du kan med klippekortet også opspare tid:

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

Du kan højst spare op til tre timers samlet hjælp hver 6. uge. Aktiviteten skal blot kunne nås inden for den tid, du har sparet op. Hjælpen gives på hverdage og typisk i tidsrummet fra sen formiddag og afsluttes inden kl.15.30.

### Hvad skal du være opmærksom på?

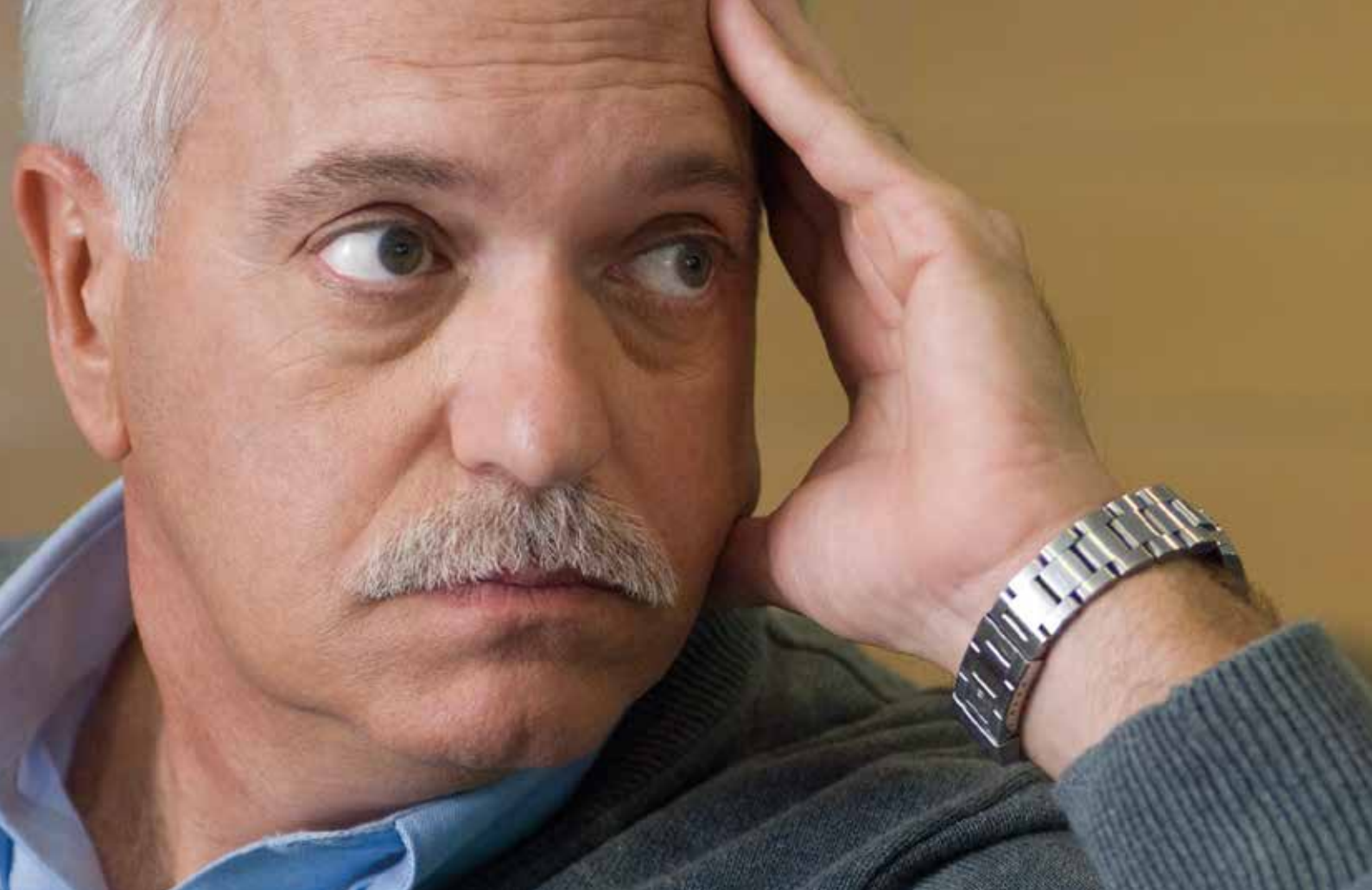
Du kan ikke modtage hjælp til håndværksmæssige opgaver eller havearbejde, og du kan f.eks. ikke få hjælp til vinduespudsning.

### Hvad koster det?

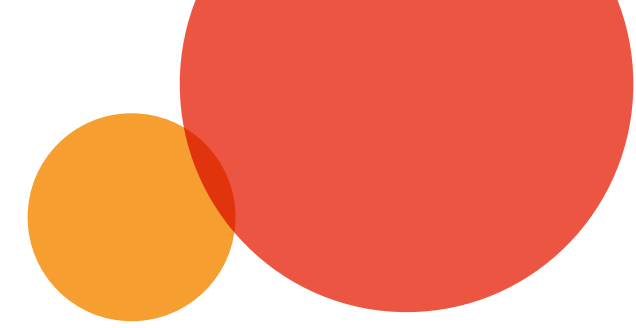
Ønsker du at bruge tiden til aktiviteter uden for hjemmet, skal du selv betale for transport og forplejning, f.eks. en kop kaffe eller entre.

Vi tilstræber, at det er en fra dit team, der deltager i din valgte aktivitet.





# 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.**

## SYGEPLEJE

**Den Kommunale Sygepleje leverer bl.a. følgende sygeplejeydelser:**

- Forebyggelse af tryksår.
- Behandling af sår.
- Støtte til medicindosering
- Råd og vejledning omkring egen medicin, f.eks. insulin.
- Støtte og rådgivning i forebyggelse af fald (faldudredning).
- Vejledning om måltider og indkøb, hvis du vejer for lidt, mangler appetit eller har tabt dig (ernæringsterapi).
- Vejledning om, hvordan du forebygger sygdom.
- Støtte og vejledning i at leve med en kronisk sygdom.
- Sygepleje til svært syge og døende.
- Hjælp ved akut opstået sygdom.
- Støtte til at få en midlertidig døgn- eller aflastningsplads
- Støtte til at kontakte f.eks. egen læge eller hospital.

Som udgangspunkt får du sygepleje i en af kommunens sygeplejeklinikker. Du skal selv betale for transport til og fra klinikken. Du kan typisk få sygepleje kl. 8.00-15.00 på hverdage, og i øvrigt efter nærmere aftale med kliniksygeplejersken. Hvis du ikke er fysisk og/eller psykisk i stand til at møde frem, kan du hele døgnet - alle årets dage - få besøg i eget hjem.

## PRAKTISK INFORMATION

Der er frit valg af leverandør. Læs mere om dette under praktiske oplysninger s. 54.

Tilbud	Sådan søger du	Pris
<b>Personlig pleje</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til din lokale visitation og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet <i>Sådan søger du</i> , på side 51.	Ingen egenbetaling, men du skal selv betale for sæbe, plejemidler, håndklæder, vaskeklude mv.
<b>Klippekort</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til din lokale visitation og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet <i>Sådan søger du</i> , på side 51.	Ingen egenbetaling, men du skal selv betale evt. transport, forplejning eller entre.
<b>Støtte til et aktivt hverdagsliv</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til din lokale visitation og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet <i>Sådan søger du</i> , på side 51.	Ingen egenbetaling, men du skal selv betale evt. kontingenter og transport.
<b>Afløsning og aflastning af pårørende i hjemmet</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til din lokale visitation og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet <i>Sådan søger du</i> , på side 51.	Ingen egenbetaling.

## PRAKTISK INFORMATION

Tilbud	Sådan søger du
<b>Sygepleje</b>	Du bliver henvist til Den Kommunale Sygepleje af din praktiserende læge, speciallæge eller en hospitalslæge, når du bliver udskrevet fra indlæggelse på hospitalet. Du kan også selv henvende dig til den kommunale sygepleje





## SÅDAN KONTAKTER DU DEN KOMMUNALE SYGEPLEJE

Se kortet bagerst i kataloget.

### Amager

**53 Hjemmeplejen Amager Sundparken, Amager Øst Sygeplejeklinik**  
Sundparken 17  
2300 København S  
Telefon: 33 17 24 57

**54 Amager Sygeplejeklinik**  
Hans Bogbinders Allé 3  
2300 København S  
Telefon: 82 20 51 38

**55 Hjemmeplejen Amager**  
Hans Bogbinders Allé 3  
2300 København S  
Telefon: 33 66 33 66  
Du vil blive viderestillet til hjemmeplejen afhængigt af din adresse.

### Indre By/Christianshavn

**57 Sygeplejeklinikken Indre By**  
Rosenborgcenteret  
Rosengade 1  
1309 København K  
Telefon: 35 30 26 55

### Indre By/Østerbro

**58 Hjemmeplejen Indre By/ Østerbro, Østerbro Sygeplejeklinik**  
Randersgade 60, 4. sal  
2100 København Ø  
Telefon: 35 30 30 30

### Nørrebro

**59 Hjemmeplejen Nørrebro**  
Fenmarksvej 65-67 kld. - 2. sal  
2200 København N  
Telefon: 82 20 53 31

**60 Sygeplejeklinik Nørrebro Nørrebro Sundhedshus**  
Mimersgade 41, 1.  
220 København N  
Telefon: 20 22 12 53

**61 Bispebjerg Sygeplejeklinik Hjemmeplejen Bispebjerg**  
Frederiksborgvej 77, 2. sal  
2400 København NV  
Telefon: 26 89 51 82

### Vesterbro/Kgs. Enghave

**62 Vesterbro/Kgs. Enghave Sygeplejeklinik**  
Vesterbrogade 121  
1620 København V  
Telefon: 82 20 52 72

### Valby

**63 Hjemmeplejen Vesterbro/ Kgs. Enghave**  
Krumtappen 2, 2. sal  
2500 Valby  
Telefon: 35 30 24 80

**64 Hjemmeplejen Valby**  
Krumtappen 2, 2. sal  
2500 Valby  
Telefon: 35 30 27 20

### Vanløse/Brønshøj/Husum

**66 Vanløse Sygeplejeklinik**  
Sundhedshus Vanløse  
Indertoften 10  
2720 Vanløse  
Telefon: 35 30 25 20

**67 Den Kommunale Sygepleje i Vanløse**  
Indertoften 10, 1. sal  
2720 Vanløse  
Telefon: 35 30 21 12

**65 Valby Sygeplejeklinik**  
Valby Langgade 97  
2500 Valby  
Telefon: 82 56 17 81/82

**68 Sygeplejen Brønshøj/Husum**  
Husum Vænge 9, stuen  
2700 Brønshøj  
Telefon: 35 40 46 95

**69 Den mobile sygeplejeklinik**  
Bystævneparken 1  
2700 Brønshøj  
Telefon: 20 11 24 29  
Klinikken har 4 stoppesteder, ring for at høre nærmere.

*Få hjælp og støtte til at leve med en demenssygdom på demenscentre.*



# TILBUD TIL BORGERE MED DEMENS

Hvis du har demens eller tegn på demens har **Københavns Kommune en række tilbud til dig og dine pårørende. Det kan være pårørendegrupper, netværk og undervisning om demens. Du kan også få information og vejledning ift. kommunens forskellige boliger De fleste af tilbuddene er koncentreret om kommunens 5 demenscentre.**

## RÅDGIVNINGSCENTER FOR DEMENS

Rådgivningscenteret er et tilbud til dig med en demenssygdom og dine pårørende. Du kan få støtte og hjælp til at leve med en demenssygdom på et af de fem rådgivningscentre for demens. Du kan telefonisk kontakte centret i dit lokalområde og få råd og vejledning om hverdagen med demens. Du kan desuden få information om udredning og samarbejde med egen læge.

Rådgivningscenter for demens er for alle borgere og tilbyder:

- oplysning og formidling om demens
- undervisning i demens
- pårørendegrupper og netværk
- individuel rådgivning.

## AKTIVITETSTILBUD FOR BORGERE MED DEMENS

På et aktivitetstilbud til borgere med demens har medarbejderne særlige kompetencer i forhold til demens, så de kan tilrettelægge målrettede aktiviteter og sikre støtte og omsorg for dig, som har et særligt behov for dette. Ét af kommunens aktivitetstilbud er særligt målrettet yngre borgere med demens.

## MIDLERTIDIGE OPHOLD FOR BORGERE MED DEMENS

Hvis du har en demenssygdom og din ægtefælle eller anden nær pårørende f.eks. skal ud at rejse, kan du søge om et midlertidigt ophold på et demenscenter.

Du kan også komme på et demensvurderingsophold, hvis der er behov for en nærmere afklaring af, hvilken plejeboligboligform der bedst passer til dit behov.





### DEMENS CENTRE – PLEJEBOLIGER MÅLRETTET BORGERE MED DEMENS

På demenscentre er boligerne samlet i mindre grupper i et overskueligt miljø. Medarbejderne har særlige kompetencer i forhold til demens, og er tværfagligt sammensat af eksempelvis sundhedsfagligt personale, pædagoger og psykologer.

Det er ikke alle med demens, som har behov for at bo på et demenscenter, det afhænger af dit behov for støtte, pleje og omsorg. Dette vurderes af din lokale visitation.



### **i** PRAKTISK INFORMATION

Tilbud	Sådan søger du	Pris
<b>Rådgivningscenter for demens</b>	Tilbuddet er for alle. Kontakt den demensfaglige rådgiver i dit lokalområde. Se kontaktoplysninger på næste side.	Der er ingen egenbetaling
<b>Aktivitetstilbud</b>	For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation og aftale nærmere. Læs mere i afsnittet <i>Sådan søger du</i> , på side 51.	107 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 76 kr. pr. måned.
<b>Midlertidige ophold for borgere med demens</b>	For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation og aftale nærmere. Læs mere i afsnittet <i>Sådan søger du</i> , på side 51.	Der er en egenbetaling på 121 kr. i døgn. Betalingen dækker mad, drikkevarer, leje og vask af sengetøj samt de mest almindelige sygeplejeartikler.
<b>Plejebolig målrettet borgere med demens</b>	For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation og aftale nærmere. Læs mere i afsnittet <i>Sådan søger du</i> , på side 51.	Du skal betale husleje som i andre plejeboliger, denne afhænger af, hvor du tilbydes bolig.



### HER FINDER DU TILBUDDENE TIL BORGERE MED DEMENS

Se kortet bagerst i kataloget.

#### Amager

**158 Demenscenter Amager / Højdevang Sogns plejehjem**  
 Sundbyvestervej 97  
 2300 København S  
 Demensfaglig rådgiver  
 Telefon 24 92 95 96  
 · Rådgivningscenter  
 · Aktivitetstilbud  
 · Plejeboliger målrettet borgere med demens  
 · Midlertidige- og demensvurderingsophold

#### Østerbro

**159 Demenscenter Fælledgården**  
 Drejøgade 3  
 2100 København Ø  
 Demensfaglig rådgiver  
 Telefon 26 88 52 80  
 · Rådgivningscenter  
 · Aktivitetstilbud  
 · Plejeboliger målrettet borgere med demens

#### Nørrebro

**160 Pleje- og demenscenter Klarahus**  
 Alléen 4  
 2200 København N  
 Demensfaglig rådgiver  
 Telefon: 26 30 01 52  
 · Rådgivningscenter  
 · Aktivitetstilbud  
 (for yngre borgere med demens)  
 · Plejeboliger målrettet borgere med demens

#### Valby

**161 Demenscenter Ålholmshjemmet**  
 Maribovej 41  
 2500 Valby  
 Demensfaglig rådgiver  
 Telefon 24 52 63 99  
 · Rådgivningscenter  
 · Aktivitetstilbud  
 · Plejeboliger målrettet borgere med demens

#### Vanløse

**164 Bonderupgård**  
 Randbølvej 61  
 2720 Vanløse  
 · Plejeboliger målrettet borgere med demens

#### Brønshøj

**163 Demenscenter Pilehuset**  
 Bystævneparken 24-25  
 2700 Brønshøj  
 Demensfaglig rådgiver  
 Telefon 51 71 59 04  
 · Rådgivningscenter  
 · Aktivitetstilbud  
 · Plejeboliger målrettet borgere med demens  
 · Plejeboliger målrettet borgere med Huntingtons sygdomme  
 · Plejeboliger målrettet borgere med frontotemporal demens  
 · Midlertidige- og demensvurderingsophold

#### Vesterbro

**162 Bryggergården**  
 Alsgade 15  
 1764 København V  
 · Plejeboliger for borgere med alkoholrelateret demens

#### Rundskuedagens Plejehjem

Dannebrogsgade 44  
 1660 København V  
 · Plejeboliger for borgere med alkoholrelateret demens



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

## VOKSENTANDPLEJE

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

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

### OMSORGSTANDPLEJE

Du kan tilbydes 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. Du skal også være opmærksom på, at hjemmebehandling begrænser behandlinger, som kan gennemføres.

Omsorgstandpleje tilbyder:

- tandrensning
- mindre tandfyldninger
- protesekorrektioner
- tandproteser
- smertestillende tandbehandling.

### SPECIALTANDPLEJE

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



### PRAKTISK INFORMATION

<i>Tilbud</i>	<i>Sådan søger du</i>	<i>Pris</i>
<b>Voksantandpleje</b>	<p>For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til din lokale visitation og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet <i>Sådan søger du</i>, på side 51.</p> <p>Hvis du bor i plejebolig, skal du tale med personalet på plejecenteret.</p>	<p>Du skal betale for at være tilmeldt Omsorgs- eller specialtandplejen. Egenbetaling for Omsorgstandplejen er kr. 480,- årligt, medens den maksimale egenbetaling for Specialtandplejen er kr. 1800,-. Når du er tilmeldt Omsorgstandplejen eller Specialtandplejen, kan du ikke samtidig få tilskud til tandbehandling fra den offentlige sygesikring. Som borger er der forskellige muligheder for tilskud til tandlægebehandling. Voksantandplejen giver rådgivning om mulighederne for tilskud til tandlægebehandling.</p>



### HER FINDER DU OMSORGSTANDPLEJEN

Se kortet bagerst i kataloget.

#### **Voksantandplejen**

Tietgensgade 31B, 2. sal  
1704 København V  
Telefon: 33 17 57 80  
voksantandplejen@suf.kk.dk  
www.voksantandplejen.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 at 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 toværelses lejlighed i nærheden af andre ældreboliger. Ældreboligen er indrettet særligt til ældre og handicappede med plads til kørestol. Hovedparten af boligerne er indrettet med elevator.

## FRIT VALG AF ÆLDREBOLIG

Når du er godkendt til en ældrebolig, kan du vælge, om du ønsker at bo i en af kommunens boliger eller i en anden kommune. Tilflytningskommunen skal dog også vurdere, hvilket af deres tilbud, som egner sig bedst til dine behov. Du kan godt blive godkendt til en bolig i København, men få afslag i en anden kommune.


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 i første omgang din ansøgning om en ældrebolig. Siger du nej til tilbudt bolig flere gange, vil din ansøgning blive sat i bero.

## PRAKTISK INFORMATION

Tilbud	Sådan søger du	Pris
Ældrebolig	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til din lokale visitation og aftale nærmere. Læs mere under afsnittet <i>Sådan søger du</i> , på side 51.	Du skal betale indskud og husleje i ældreboliger. Du betaler også el og varme. Du kan søge om boligindskudslån og boligydelse til huslejen. Læs mere under afsnittet <i>Muligheder for tilskud og bevillinger</i> , på side 56.

## LÆS MERE

Få mere information på kommunens hjemmeside:  
[www.kk.dk](http://www.kk.dk) >  
borger > bolig



*Alle ældreboliger er lette at komme rundt i, selvom du er kørestolsbruger eller gangbesværet.*







## HER FINDER DU ÆLDREBOLIGERNE

Se kortet bagerst i kataloget.

### Amager

**70 Livornoparken**  
Livornøvej 14-128  
2300 København S

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

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

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

**74 Leifsgade/Halvdansgade/  
Snorresgade**  
Snorresgade 21  
Halvdansgade 18-20  
2300 København S

### Indre By/Christianshavn

**75 Voldboligerne**  
Christianshavns Voldgade 1-9/  
Bådsmadsstræde  
1426 København K

**76 Nansensgade**  
Nansensgade 25  
1366 København K

### Østerbro

**77 Willemoesgård**  
Willemoesgade 93 A-B  
2100 København Ø

**78 Wallenbergboligerne**  
Nygårdsvej 14 A-D  
2100 København Ø

### Nørrebro

**79 Nørrebrogade**  
Nørrebrogade 11  
2200 København N

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

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

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

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

**84 Fogedgården**  
Fogedgården 1-17  
2400 København NV

**85 Hothers Plads**  
Hothers Plads 4-16  
2200 København N

### Bispebjerg

**86 Dommerparken**  
Frimestervej  
Bogtrykkervej 5. sal  
2400 København NV

**87 Utterslevgård**  
Utterslevgård 1-20  
2400 København NV

**88 Ringergården**  
Ringergården 3,  
5, 9 og 11  
2400 København NV

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



## HER FINDER DU ÆLDREBOLIGERNE

Se kortet bagerst i kataloget.

### Vesterbro/Kgs. Enghave

**90 Istedgade**  
Istedgade 40B  
1650 København V

**91 Oehlenschlägersgade**  
Oehlenschlägersgade 15  
1663 København V

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

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

**94 Engholmen Syd**  
Straussvej 22-26  
og Engholmen 4-64  
2450 København SV

**95 Tranehavegård**  
Tranehavegård 14  
2450 København SV

### Valby

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

**97 Vinhaven**  
Vinhaven 32-46  
2500 Valby

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

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

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

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

### Vanløse

**102 Bogholder Allé**  
Bogholder Allé 70-72  
2720 Vanløse

**103 Kirkebjergus**  
Kirkebjerg Allé 51-63  
2720 Vanløse

**104 Vanløse Allé**  
Clausholmvej 2  
2720 Vanløse

### Brønshøj/Husum

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

**105 A.F. Beyers Vej**  
A.F. Beyers Vej 5A-E  
2720 Vanløse

**106 Grøndals Ældreboliger**  
Godthåbsvej 231 A-D, 233  
2720 Vanløse

**108 Frederikssundsvej**  
Frederikssundsvej 269A  
og 269B  
2700 Brønshøj

**109 Gadelandet/  
Storegårdsvej**  
Storegårdsvej 24-32  
2700 Brønshøj

**110 Husumgård**  
Gadelandet 4-16  
2700 Brønshøj







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

## **PLEJEBOLIG**

Københavns Kommune kan tilbyde dig en plejebolig, hvis du har et omfattende behov for hjælp, eller af anden årsag har brug for tryghed og pleje. I en pleje-bolig er der tilknyttet personale døgnet rundt, som kan støtte dig i forhold til dine behov. Desuden har du mulighed for at være en del af et fællesskab, og deltage i daglige aktiviteter f.eks. omkring måltiderne.

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

Når du dagligt har et omfattende behov for personlig pleje, har du i Københavns Kommune mulighed for selv at vælge, om du vil modtage støtte i egen bolig, eller om du vil flytte til en plejebolig.

Du kan kontakte din lokale visitation for at få råd og vejledning i forhold til dine behov og muligheder.

### **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 ELLER INTERESSE**

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. Vi har også plejecentre, som har en særlig profil, baseret på interesser i forbindelse med hverdagslivet. Der kan eksempelvis være et særligt fokus på mangfoldighed eller udeliv og dyr. Du kan læse mere om vores tilbud til borgere med demens på side 47.

København moderniserer i disse år kommunens plejeboliger. Det betyder, at alle moderniserede plejeboliger fremstår som to-rumsboliger med eget handicapvenligt badeværelse og tekøkken. Desuden er der 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 din lokale visitation, som kan arrangere et besøg, f.eks. sammen med en social- og sundhedshjælper.

## HJÆLP OG STØTTE I PLEJEBOLIG

Når du er flyttet ind i din plejebolig, vil plejecentrets personale i samarbejde med dig udarbejde en døgn- og ugeplan, som beskriver hvordan du og personalet på plejecentret skal samarbejde, så du får den dagligdag du ønsker. Kommunen vil fortsat have fokus på dine muligheder for at være 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 voksens tandpleje.

## 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 f.eks. jul, nytår og påske og arrangerer aktiviteter, som du kan deltage i efter behov.

## AKTIVITETERNE ER F.EKS:

**Aktiviteterne planlægges i samarbejde med og ud fra beboernes ønsker.**

- små og større arrangementer med kaffe/spisning og evt. underholdning.
- filmvisning, lydbøger og musik.
- vedligeholdende træning.
- bankospil og højtlesning.
- kreative aktiviteter.
- musik aftner
- cykeltur med Rickhaus

## MULIGHED FOR INDFLYDELSE

På alle plejecentre har du som beboer og pårørende mulighed for at få indflydelse. På plejecentrene er demokratiet organiseret i bruger- pårønderåd, hvor valgte medlemmer deltager. Flere steder afholdes desuden møder om f.eks. mad, aktiviteter og hverdagen på plejecentret.

## FRIT VALG AF PLEJEBOLIG

Når du er godkendt til 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, hvilket af deres tilbud, som egner sig bedst til dine behov. Du vil således kunne opleve, at du godkendes til en plejebolig i Københavns Kommune, men at en anden kommune ikke godkender dig til 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 i første omgang ikke konsekvenser for din mulighed for at få tilbudt en anden bolig. Afviser du flere gange en tilbudt bolig, vil din ansøgning dog blive sat i bero.

## LÆS MERE

Få mere information på kommunens hjemmeside:  
[www.kk.dk](http://www.kk.dk) >  
borger > bolig



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. Københavns Kommune kan dog ikke give dig en plejebolig inden for 4 ugers garantien, hvis du søger bolig på et specifikt plejecenter eller hvis du ønsker plejebolig i en anden kommune

## i PRAKTISK INFORMATION

Tilbud	Sådan søger du	Pris
<b>Plejebolig</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til din lokale visitation og aftale nærmere. Læs mere i afsnittet, <i>Sådan søger du</i> , på side 51.	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. Læs mere om dette i afsnittet <i>Muligheder for tilskud og bevillinger</i> side 50.  Bor du i en plejebolig, kan du vælge at købe: <ul style="list-style-type: none"><li>• Måltider</li><li>• Vask af beklædning og linned</li><li>• Vinduespolering</li><li>• Rengøringsartikler</li><li>• Toiletartikler</li><li>• Omsorgsstandpleje</li><li>• Specialtandpleje</li></ul> Du betaler selv for medicin, når du bor i plejebolig, men er ligesom andre borgere omfattet af gældende tilskudsmuligheder.

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





## HER FINDER DU PLEJEBOLIGERNE

Se kortet bagerst i kataloget.

### Amager

#### 111 Ørestad Plejecenter

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

#### 112 Højdevang Sogns Plejehjem

Sundbyvestervej 97  
2300 København S  
Telefon: 32 34 08 00

#### 113 Bomi-Parken

Gyldenrisvej 4  
2300 København S  
Telefon: 32 47 92 00

#### 114 Peder Lykke Centret

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

#### 115 Plejecentret Hørgården

Brydes Alle 30-32  
2300 København S  
Telefon: 33 17 84 14

### Indre By

#### 116 Rosenborgcentret

Rosengade 1  
1309 København K  
Telefon: 33 34 84 84

#### 117 Nybodergården

Kronprinsessegade 61  
1306 København K  
Telefon: 33 48 19 00

### Østerbro

#### 118 Plejecentret Kærbo

Rothesgade 12  
2100 København Ø  
Telefon: 35 30 29 50

#### 119 Deborah Centret

Bryggergade 1  
2100 København Ø  
Telefon: 82 32 51 00

#### 120 Omsorgscentret Fælledgården

Drejøgade 3  
2100 København Ø  
Telefon: 35 30 57 00

#### 121 Kildevæld Sogns Plejehjem

Helsingborggade 16  
2100 København Ø  
Telefon: 35 30 53 50

#### 122 Ryholtgård

Rymarksvej 23  
2900 Hellerup  
Telefon: 39 10 25 00

### Nørrebro

#### 123 Plejecentret Sølund

Ryesgade 20  
2200 København N  
Telefon: 35 28 40 00

#### 124 Kastaniehusene

Alleen 2-6  
2200 København N  
Telefon: 35 30 3385/3341

#### 125 Møllehuset

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

#### 126 Plejecenter Klarahus

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

#### 127 Slottet

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

#### 128 Plejecentret Aftensol

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

### Bispebjerg

#### 129 Bispebjerghjemmet

Tagensvej 186  
2400 København NV  
Telefon: 35 30 28 90

#### 130 Håndværkerforeningens Plejehjem

Håndværkerhaven 49  
2400 København NV  
Telefon: 39 54 93 00



## HER FINDER DU PLEJEBOLIGERNE

Se kortet bagerst i kataloget.

### Vesterbro/Kgs. Enghave

#### 131 Absalonhus

Absalonsgade 35  
1658 København V  
Telefon: 35 30 51 00

#### 132 Rundskuedagens Plejehjem

Dannebrogsgade 44  
1660 København V  
Telefon: 35 30 54 00

#### 133 Verdishave

Tartinisvej 31  
2400 København SV  
Telefon: 35 30 55 55

### Valby

#### 134 Dr. Ingrid's Hjem

Carl Jacobsensvej 8  
2500 Valby  
Telefon: 36 18 40 00

#### 135 Kirsebærhavens Plejehjem

Kirsebærhaven 20  
2500 Valby  
Telefon: 36 15 02 00

#### 136 Solgavehjemmet

Vigerslev Allé 117  
2500 Valby  
Telefon: 36 13 32 00

#### 137 Plejecentret Solteras-serne

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

#### 138 Langgadehus

Valby Langgade 97  
2500 Valby  
Telefon: 82 56 49 00

### Vanløse

#### 139 Damsøgård

Hanstholmvej 34  
2720 Vanløse  
Telefon: 38 77 36 00

#### 140 Bonderupgård

Randbølvej 61  
2720 Vanløse  
Telefon: 38 77 23 35

#### 141 Skjulhøjgård

Ålekistevej 226  
2720 Vanløse  
Telefon: 38 76 00 80

### Brønshøj/Husum

#### 142 Johannesgården

Fuglsang Allé 103  
2700 Brønshøj  
Telefon: 38 77 67 00

#### 143 Louise Marie Hjemmet

Svenskelejren 1  
2700 Brønshøj  
Telefon: 38 60 55 00

#### 145 Egebo

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

#### 146 Birkebo

Bystævneparken 23  
2700 Brønshøj  
Telefon: 38 27 40 30

#### 147 Plejecentret Poppelbo

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

#### 148 Plejecentret Lærkebo

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

#### 149 Tingbjerghjemmet


Midtfløjene 1  
2700 Brønshøj  
Telefon: 38 26 41 00

#### 150 Omsorgscentret Hjortespring

Sennepshaven 4  
2730 Herlev  
Telefon: 44 52 15 20







*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 midlertidigt 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 (f.eks. fordi ejendommens administrator kræver det) og dine plejehov ikke kan tilgodeses i en almindelig bolig eller et hotel som ejendomskontoret kan stille til rådighed.

Et ophold kan vare fra få dage og op til 4 uger, og kan, alt efter dine behov, afsluttes i eget hjem. 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 eller andre nære pårørende 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. Der er egenbetaling på opholdet.

## AKUTPLEJEOPHOLD

Du kan blive visiteret til et akutplejeophold, hvis du i en periode efter en hospitalsindlæggelse fortsat har brug for sygepleje gennem hele døgnet, eller hvis du hjemme har brug for akut sygepleje gennem hele døgnet, som ikke kræver en hospitalsindlæggelse. Under opholdet vil der, udover sygepleje også være fokus på at du får hjælp til at genvinde eller vedligeholde dine daglige færdigheder.

## PALLIATIVT OPHOLD


Du kan søge om et palliativt ophold, hvis du er uhelbredeligt og døende. Her er der fokus på at lindre dine symptomer og støtte dig og dine pårørende. Der er egenbetaling på opholdet.





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



 PRAKTISK INFORMATION		
Tilbud	Sådan søger du	Pris
<b>Rehabiliteringsophold</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til din lokale visitation og aftale nærmere. Læs mere i afsnittet <i>Sådan søger du</i> , på side 51.	121 kr. i døgnet. Betalingen dækker mad, drikkevarer, leje og vask af sengetøj samt de mest almindelige sygeplejeartikler.
<b>Akutpleje ophold</b>	For at komme på akut pleje-enhed skal du henvises af visitator eller egen læge. Læs mere i afsnittet <i>Sådan søger du</i> , på side 51.	Ingen egenbetaling.
<b>Palliativ ophold</b>	For at søge om tilbuddet skal du ringe eller skrive til din lokale visitation og aftale nærmere. Læs mere i afsnittet <i>Sådan søger du</i> , på side 51.	121 kr. i døgnet. Betalingen dækker mad, drikkevarer, leje og vask af sengetøj samt de mest almindelige sygeplejeartikler.



## HER FINDER DU MIDLERTIDIGE DØGNOPHOLD

Se kortet bagerst i kataloget.

**151 Rehabiliteringscenter Amager**  
Brydes Allé 30  
2300 København S  
Telefon: 33 17 84 00

**152 Rehabiliteringscenter Indre By/Østerbro/Christianshavn**  
Strandvejen 119  
2900 Hellerup  
Telefon: 39 45 13 41

**153 Rehabiliteringscenter Bispebjerg/Nørrebro**  
Frederiksborgvej 77  
2400 København NV  
Telefon: 35 30 29 10

**154 Håndværkerforeningens Plejehjem (palliativt ophold)**  
Håndværkerhaven 49  
2400 København NV  
Telefon: 39 69 93 90

**Pr. 1.feb.2015** flytter de palliative pladser til palliativ afdeling:

**154 Vigerslevhus (palliativt ophold)**  
Vigerslevvej 180 1.sal  
2500 Valby  
Telefon: 33 17 16 30

**156 Akutplejeenhed København (akutplejeophold)**  
Vigerslevvej 180, st. og 1. sal  
2500 Valby

**157 Rehabiliteringscenter Vanløse/Brønshøj/Husum**  
Bystævneparken 18  
2700 Brønshøj  
Telefon: 38 27 41 11  
www.nrk.kk.dkj

**155 Rehabiliteringscenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby**  
Vigerslevvej 180  
2500 Valby  
Telefon: 33 17 16 50





# PRAKTISKE OPLYSNINGER

I dette kapitel kan du læse om, hvordan du søger om de forskellige tilbud, om sagsbehandlingstiderne, rammer for afbud og aflysninger og muligheder for tilskud. 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 hos Socialforvaltningen i Københavns Kommune.

### RING TIL LOKALOMRÅDEKONTORET

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

Københavns Kommune er opdelt i fem lokalområder. Til hvert lokalområde hører et lokalelokaleområde kontor og en lokal visitation – og det er din indgang, når du ønsker at søge om et tilbud. Der er ikke mulighed for personligt fremmøde hos visitationen.



### HER FINDER DU LOKALOMRÅDEKONTORERNE

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

#### Amager

**167 Lokalområdekantor**  
Amagerbrogade 150  
2300 København S  
Telefon: 33 66 33 66  
Telefontid:  
Mandag-fredag kl. 8-15.30  
poamager@suf.kk.dk

#### Østerbro/Indre By/Christianshavn

**168 Lokalområdekantor**  
Serridslevvej 2A  
2100 København Ø  
Telefon: 33 66 33 66  
Telefontid:  
Mandag-fredag kl. 8-15.30  
myndighedsafdelingenibo@suf.kk.dk

#### Valby/Kgs. Enghave

**169 Lokalområdekantor**  
Krumtappen 2, 4. sal  
2500 Valby  
Telefon: 33 66 33 66  
Telefontid: Mandag-fredag kl. 8-15.30  
myndighedskontorvkv@suf.kk.dk

#### Bispebjerg/Nørrebro

**170 Lokalområdekantor**  
Bispebjerg/Nørrebro  
Lygten 2C, 3. sal  
2400 København NV  
Telefon: 33 66 33 66  
Telefontid: Mandag-fredag kl. 8-15.30  
visitationen-bin@suf.kk.dk

#### Vanløse/Brønshøj-Husum

**171 Lokalområdekantor**  
Indertoften 10, 2. sal  
2720 Vanløse  
Telefon: 33 66 33 66  
Telefontid: Mandag-fredag kl. 8-15.30  
myndighedsafdelingenvbh@suf.kk.dk



## VURDERING FRA VISITATOR

Når du henvender dig til din lokale visitation, 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 vurdere:

- 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.

Derefter vil visitator ud fra en helhedsbetragtning danne sig et billede af dit behov for hjælp.

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

Du er velkommen til at invitere bisidder med til samtalen med visitatoren. Bisidderen kan være en pårørende eller anden person, som kender dig godt. Da du har selvbestemmelsesret, afgør du selv om dine pårørende skal involveres i og informeres om den hjælp, du modtager. Københavns Kommune respekterer den ret, og derfor har pårørende kun mulighed for at blive inddraget efter dit ønske.

## AFGØRELSE OM HJÆLP

Bevilling af hjælp tager altid afsæt i en konkret og individuel vurdering af dine behov. På basis af visitators vurdering vil du modtage en afgørelse, der fortæller, hvilke tilbud du har fået tildelt, eller om din ansøgning er blevet afslået. Det er kommunens og lovgivningens serviceniveau, der danner rammen for den hjælp og støtte, du kan få bevilliget. Det kan f.eks. være træning, et hjælpemiddel, personlig pleje eller praktisk hjælp. Hvis du får afslag på ansøgte indsatser, skal visitationen vejlede dig om andre muligheder.

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.

# SÅDAN ER SAGSBEHANDLINGSTIDERNE

**Nedenfor kan du se sagsbehandlingstiderne, og hvornår du kan forvente, at indsatsen iværksættes. Sagsbehandlingstiden kan variere alt efter hvilket tilbud du søger om at få. Ved akut behov for personlig- eller praktisk hjælp, vil hjælpen blive iværksat med det samme.**

i PRAKTISK INFORMATION			
Indsats	Tidsfrist for afgørelse	Opstart af indsats/ iværksættelse af indsats efter afgørelse	Bemærkninger
<b>Praktisk hjælp</b>	Inden for 10 hverdage	Inden for 5-10 hverdage for praktisk hjælp.	Ved akut behov iværksættes hjælpen med det samme.
<b>Personlig pleje og madservice</b>	Inden for 10 hverdage	Inden for 1-7 dage for personlig pleje	Ved akut behov iværksættes hjælpen med det samme.
<b>Aktivitetstilbud</b>	Inden for 10 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse	
<b>Træning</b>	Inden for 10 hverdage	Inden for 10 hverdage	
<b>Hjælpemidler, forbrugsgoder og boligindretning</b>	Inden for 20 hverdage I de sager hvor der er brug for flere oplysninger i sagen: Inden for 40 hverdage	Det afhænger af det ansøgt karakter, men oftest inden for få hverdage.	Hjælpemidler, som kræver særlig tilpasning eller levering, kan have en længere leveringstid.
<b>Bolig og midlertidige ophold</b>	Inden for 10 hverdage  Ved akut opstået behov behandles sagen med det samme.	Bliver du godkendt kommer du på venteliste	Pladsanvisningen kan informere dig om ventetider.
<b>Voksentandpleje</b>	Inden for 10 hverdage	Du er omfattet af voksentandplejen fra den førstkommande måned.	
<b>Pasning af døende</b>	1 hverdag	Straks efter modtaget afgørelse	Bevilling gives fra ansøgningstidspunktet eller det tidspunkt derefter, hvor forudsætningen for ordningen er opfyldt.
<b>Sygepleje ifm. pasning af døende</b>	1 hverdag	Samtidig med pasning af døende	Bevilliges samtidig med pasning af døende
<b>Pasning af nærtstående med handicap eller alvorlig sygdom</b>	Inden for 10 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse	Bevilling gives fra ansøgningstidspunktet eller det tidspunkt derefter, hvor forudsætningen for ordningen er opfyldt.
<b>Befordring</b>	Inden for 10 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse, når behovet opstår.	





# VALG AF LEVERANDØRER

## **i** FRIT VALG AF LEVERANDØRER

Når du modtager hjælp og støtte i Københavns Kommune har du frit valg blandt de leverandører, der er godkendt af kommunen til at levere pågældende ydelse. Dine valgmuligheder afhænger dog af, hvilke udbydere der leverer den pågældende ydelse. Du kan få vejledning af din lokale visitation ift. valg af leverandør.

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.

<i>Indsats</i>	<i>Valg</i>
<b>Personlig og praktisk hjælp</b> <b>Undtaget tøjvask, turkøb og indkøbsordning</b>	Den kommunale hjemmepleje eller private leverandører. Du kan også vælge din egen hjælper som skal godkendes af dit lokalområdekontor, og herefter ansættes til at udføre opgaven.
<b>Tøjvask, turkøb og indkøbsordning</b>	Leveres kun af private leverandører.
<b>Hjælpemidler og boligindretning</b>	Der er frit valg af leverandør. Læs mere på <a href="http://www.hjaelpemiddelcenteret.kk.dk">www.hjaelpemiddelcenteret.kk.dk</a> eller kontakt hjælpemiddelcenteret på telefon 35 30 67 68
<b>Madudbringning</b>	Du kan vælge mellem den kommunale madudbringning eller de private leverandører. Læs mere på <a href="http://www.kk.dk/da/borger/omsorgogsaeligstoette/hjemmehjaelp/frit-valg-af-leverandoer/borgere-over-65-aar">http://www.kk.dk/da/borger/omsorgogsaeligstoette/hjemmehjaelp/frit-valg-af-leverandoer/borgere-over-65-aar</a>



# HJEMMET SOM ARBEJDSPLADS

I forbindelse med at du modtager støtte og pleje kræves det, at dit hjem kan fungere som en arbejdsplads for medarbejderne. Når hjælpen startes op, gennemgår leverandøren hjemmet i forhold til, om det lever op til gældende retningslinjer for et godt arbejdsmiljø.

Det kan derfor være nødvendigt f.eks. at flytte rundt på møblerne, fjerne løse gulvtæpper eller installere hjælpemidler i dit hjem, før du kan få hjælp.

Hvis du skal have hjælp til praktiske opgaver, vil der blive stillet krav om anskaffelse af miljømærkede rengøringsmidler samt støvsuger og et moppesæt, som kan indstilles i længden.

Hvis der er problemer i forhold til arbejdsmiljøet, vil du blive inddraget i løsningen.

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

# AFBUD OG AFLYSNINGER

**Hvis du er forhindret i at modtage hjemmeplejen eller ikke kan komme på sygepleje-klinikken skal du melde afbud. Kommunen må ikke aflyse hjemmebesøg, men det kan i sjældne tilfælde være nødvendigt at rykke en aftale.**

## NÅR DU ER FORHINDRET

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 lokalområdekontoret. Skal du aflyse eller have flyttet et enkelt besøg, skal du selv kontakte leverandøren.

Vær 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 glemmt at aflyse besøget, skal du selv betale for låsesmeden.

## NÅR KOMMUNEN ER FORHINDRET

Kommunen må ikke aflyse et besøg, men kan i meget sjældne tilfælde være tvunget til at rykke et besøg. Du vil i disse tilfælde få telefonisk besked.



# MULIGHEDER FOR TILSKUD OG BEVILLINGER

I Københavns Kommune har du og dine pårørende mulighed for at søge en række tilskud og bevillinger. Du kan læse om dem her.

## PLEJEVEDERLAG OG PASNINGSORLOV

Er du uheldeligt syg og døende, og ønsker du at dø hjemme, har dine pårørende mulighed for at søge plejeorlov og modtage plejevederlag. Vederlaget kan afhænge af den pårørendes indtægtsforhold, men udgør pr. 1. januar 2015 for pasning på fuld tid mellem 14.684 og 26.800 kr. pr. måned.

Det er en læge, der sammen med en visitator fra lokalområdekantoret skal vurdere, om betingelserne for udbetaling af plejevederlag er opfyldt. Under plejeforløbet er det samtidig muligt at få den nødvendige hjælp fra eks. hjemmeplejen og hjemmesygeplejen.

Hvis du ønsker at dø hjemme, kan der ydes hjælp til bl.a. palliativ fysioterapi, sygeplejeartikler og lignende, uden hensyn til dine økonomiske forhold.

## PASNING AF NÆRTSTÅENDE

Er du handicappet eller alvorligt syg, og har du behov for omfattende hjælp og pleje, kan en pårørende i en afgrænset periode blive ansat af kommunen til at passe dig hjemme. Ansættelsesperioden vil som hovedregel kunne vare op til 6 måneder – eventuelt fordelt på flere perioder. Det er en betingelse for ansættelse, at din pårørende i forvejen har tilknytning til arbejdsmarkedet. Løn for fuldtidsansættelse udgør pr. 1. januar 2015 21.249 kr. pr. måned.

## HANDICAPKØRSEL

Hvis du er svært bevægelseshæmmet og ikke kan benytte offentlige transportmidler kan du søge om bevilling af handicapkørsel. Ordningen giver dig ret til 104 ture årligt og kan anvendes til fritidsformål. Hvis du får en bevilling, bliver du optaget i Movia flextrafik.

## BOLIGSTØTTE

### BOLIGINDSKUDSLÅN, BOLIGYDELSE OG PERSONLIGT TILLÆG

Hvis du flytter i en almen bolig (herunder ældre- eller plejebolig) kan du søge om boligindskudslån og boligydelse. Du kan som folkepensionist også søge om personligt tillæg til eks. flyttehjælp.

## i PRAKTISK INFORMATION

### Tilbud

### Sådan søger du

#### Handicapkørsel

Ønsker du at søge om handicapkørsel skal du henvende dig til Borgerservice på telefon 33 66 33 66.

#### Plejevederlag til pasning af døende i hjemmet

For at søge om plejeorlov skal du kontakte din lokale visitation. Læs mere under afsnittet Praktiske oplysninger på næste side.

#### Pasning af nærtstående

For at søge om pasning af nærtstående skal du kontakte din lokale visitation. Læs mere under afsnittet Praktiske oplysninger på næste side.

#### Beboerindskudslån

For at søge om beboerindskudslån skal du henvende dig til borgerservice Tillæg 65+ på telefon 33 66 33 66. Se kontaktoplysninger og åbningstider bagerst i kataloget.

Du kan også anvende en selvbetjeningsløsning på borgerservice.kk.dk

#### Boligyldelse

For at søge boligydelse skal du henvende dig til Udbetaling Danmark på telefon 70 12 80 63. Du kan også anvende en selvbetjeningsløsning på borger.dk

#### Personligt tillæg

Hvis du er folkepensionist kan du søge om personligt tillæg til nødvendige og rimelige udgifter, som du ikke selv har mulighed for at betale, eksempelvis til flyttehjælp. For at søge om personligt tillæg skal du henvende dig til borgerservice Tillæg 65+ på telefon 33 66 33 66. Se kontaktoplysninger og åbningstider bagerst i kataloget.

## IT OG DIGITAL KONTAKT TIL DET OFFENTLIGE

Pr. 1. november 2014 fik alle, der ikke aktivt er blevet fritaget, en digital postkasse, hvor post fra det offentlige bliver sendt til. Det er dit ansvar at tjekke, om der er post i den, ligesom du gør med din fysiske postkasse.

Hvis du gerne vil lære mere om IT, eller eventuelt have hjælp til den digitale postkasse, NemID eller andet, findes der forskellige muligheder i Københavns Kommune.

Der er mulighed for at få hjælp til digital selvbetjening i borgerservice. På kommunens biblioteker er det muligt at deltage i gratis IT kurser, som findes under overskrifterne 'Digital Københavner'. Læs mere på <https://bibliotek.kk.dk/temaer/digital-koebenhavner>. På de fleste af kommunens aktivitetscentre for ældre over 65 år, er der etableret IT- caféer hvor det er muligt at få hjælp og støtte til at betjene en computer. Kontakt dit lokale aktivitetscenter for at høre nærmere. Kontaktoplysninger findes på side 11 og 68.

Hvis du vil søge om fritagelse for at have en digital postkasse, skal du henvende dig til borgerservice. Se kontaktoplysninger bagerst i kataloget. Her kan du få oplyst kriterier for fritagelse fra digital post. Du kan også læse mere om kriterierne på borger.dk





## ET PLEJETESTAMENTE

Hvis du bliver ramt af demens eller anden sygdom, kan der komme et tidspunkt, hvor andre bliver nødt til at tage stilling til helt almindelige hverdagsting for dig. I sådan en situation er det en tryghed for dig og dine pårørende og det personale, som skal pleje dig, hvis du forinden i et plejetestamente har givet udtryk for dine interesser og ønsker til pleje og omsorg.

### HVAD ER ET PLEJETESTAMENTE?

Et plejetestamente er et dokument, hvor du kan skrive dine fremtidige ønsker til 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 53. 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) > borger > omsorg og særlig støtte > hjemmehjælp > plejetestamente.

## KØBENHAVNS ÆLDRE RÅD

Københavns Ældreråd består af 25 folkevalgte medlemmer fra hele byen. Ældrerådet rådgiver Københavns Kommune om kommunens ældrepolitik, og bliver hørt i alle politiske beslutninger, der vedrører ældre borgere i København.

Som borger i København kan du kontakte Ældrerådet, hvis du har en sag af principiel karakter, der vedrører byens ældre, eller hvis du ønsker at give din holdning tilkende i en konkret hørings sag. Du kan finde høringerne på ældrerådets hjemmeside.

### KONTAKTOPLYSNINGER:

Ældrerådets sekretariat  
Sjællandsgade 40, 2200 N.  
Mail: [Aeldreraadet@suf.kk.dk](mailto:Aeldreraadet@suf.kk.dk)  
[www.aeldreraad-kbh.dk](http://www.aeldreraad-kbh.dk)

# 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 Ankestyrelsen. 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 ELLER SAGSBEHANDLINGEN

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 Ankestyrelsen. Tidsfristen for at klage over afgørelsen er 4 uger.

## KLAGE OVER SAGSBEHANDLINGSTIDEN ELLER SAGSBEHANDLEREN

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 klage til den enhed, der leverer hjælpen, f.eks. plejecentret eller hjemmeplejen, eller din lokale visitation.

## KLAGE OVER SYGEPLEJE, TANDPLEJE ELLER GENOPTRÆNING

Er du utilfreds med den sygeplejebehandling, 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

### Borgerrådgiveren

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

### Patientombuddet

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

# LOVGRUNDLAG

Tilbuddene i dette katalog tager udgangspunkt i Lov om Social Service (serviceloven) og Sundhedsloven. Lov om almene boliger er grundlaget for ældreboliger samt de moderniserede plejeboliger. Dette afsnit medtager de dele af de tre love, som er gældende for de forskellige indsatser. Derudover har dette afsnit information om Persondataloven, som beskriver dine rettigheder i forhold til at se oplysninger, som kommunen har registreret elektronisk om dig.

## SERVICELOVEN

### Formål

§1. Formålet med denne lov er

- 1) At tilbyde rådgivning og støtte for at forebygge sociale problemer,
- 2) At tilbyde en række almene serviceydelser, der også kan have forebyggende sigte, og
- 3) At tilgodese behov, der følger af nedsat fysisk og psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer.

Stk. 2. Formålet med hjælpen efter denne lov er at fremme den enkeltes mulighed for at klare sig selv eller at lette den daglige tilværelse og forbedre livskvaliteten.

Stk. 3. Hjælpen efter denne lov bygger på den enkeltes ansvar for sig selv og sin familie. Hjælpen tilrettelægges på baggrund af en konkret og individuel vurdering af den enkelte persons behov og forudsætninger og i samarbejde med den enkelte. Afgørelse efter loven træffes på baggrund af faglige og økonomiske hensyn.

Fortsætter



### Brugerindflydelse

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

### Aktivitetstilbud

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

### Forebyggende hjemmebesøg

§ 79a. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde 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.

### Praktisk og personlig hjælp og støtte (træning)

§ 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).

### Afløsning og aflastning

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

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

Fortsætter



### Træning, vedligeholdende træning og genoptræning

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

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

### Konkret og individuel vurdering

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

Stk. 2. 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.

### Afgørelser

§ 89. I forbindelse med afgørelsen efter dette kapitel, skal ansøgeren skriftligt oplyses om, hvilken hjælp der er bevilliget. Kommunalbestyrelsen kan ved mindre, begunstigende justeringer i hjælpen undlade at fremsende en ny skriftlig oplysning herom til borgeren. Stk. 2. Kommunalbestyrelsen skal i forbindelse med afgørelsen om hjælp efter § 83 oplyse om, hvilken person der kan kontaktes på myndighedens vegne, hvis modtageren af hjælpen har spørgsmål vedrørende den personlige og praktiske hjælp, eller hvis den tildelte hjælp ikke leveres i overensstemmelse med afgørelse, jf. § 90.

### Tilrettelæggelse og levering af hjælp

§ 91. Kommunalbestyrelsen skal skabe grundlag for, at modtagere af hjælp efter § 83 kan vælge mellem to eller flere leverandører af denne hjælp, hvoraf den ene leverandør kan være kommunal. 5. september 2013.18 nr.1093.

Stk.2. Kommunalbestyrelsen skal for at opfylde forpligtelsen i medfør af stk. 1 som minimum

- 1) Indgå kontrakt med to eller flere leverandører eller
- 2) Tilbyde modtagerne et fritvalgsbevis, som giver borgere, der er visiteret til hjælp efter § 83, adgang til, at de pågældende borgere selv indgår aftale med en cvr-registreret virksomhed om hjælpens udførelse, jf. dog stk. 3.

Stk. 3. Kommunalbestyrelsen kan i særlige tilfælde træffe afgørelse om, at en borger ikke kan modtage hjælpen efter stk.2, nr. 2.

### Selvudpeget hjælper

§ 94. En person, som er berettiget til hjælp eller støtte efter § 83, kan vælge selv at udpege en person til at udføre opgaverne. Den udpegede person skal godkendes af kommunalbestyrelsen, som derefter skal indgå kontrakt med den pågældende om omfang og indhold af opgaverne, om leverancesikkerhed jf. § 90, og om betaling m.v.

### Fleksibel hjemmehjælp

§ 94 A. Personer, som modtager hjælp efter § 83, kan vælge en helt eller delvis anden hjælp end den, der er truffet afgørelse om, jf. § 88 og 89. En tilkendt ydelse, der fravælges efter 1. pkt., kan ikke efterfølgende kræves leveret efter § 90.

Fortsætter

### **Kontant tilskud.**

§95. Hvis kommunalbestyrelsen ikke kan stille den nødvendige hjælp til rådighed for en person, der har behov for hjælp efter §§83 og 84, kan kommunalbestyrelsen i stedet udbetale et tilskud til hjælp, som den pågældende selv antager.

Stk. 2. En person med betydelig og varigt nedsat fysisk og psykisk funktionsevne, der har behov for personlig hjælp og pleje og for støtte til løsning af nødvendige praktiske opgaver i hjemmet i mere end 20 timer ugentlig, kan vælge at få udbetalt et kontant tilskud til hjælp, som den pågældende selv antager.

Stk. 3. kommunalbestyrelsen kan dog i særlige tilfælde beslutte, at hjælpen efter stk.2 fortsat skal gives som naturalhjælp eller udbetales til en nærtstående person, som helt eller delvis passer den pågældende.

Stk. 5. I de situationer, hvor tilskudsmodtageren er arbejdsgiver, skal kommunalbestyrelsen tilbyde at varetage lønudbetalinger m.v.

### **Hjælpe midler**

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

- 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.

### **Økonomisk støtte til forbrugsgoder**

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

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

### **Hjælp til indretning af bolig ved behov**

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

### **Befordring**

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

### **Pasning af nærtstående**

§ 118. En person med tilknytning til arbejdsmarkedet, der ønsker at passe nærtstående med betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller indgribende kronisk eller langvarig, herunder uhelbredelig, lidelse i hjemmet, skal ansættes af kommunalbestyrelsen, når

- 1) alternativet til pasning i hjemmet er døgnophold uden for hjemmet eller plejehjemsforhold svarer til et fuldtidsarbejde,
- 2) der er enighed mellem parterne om etablering af pasningsforholdet og
- 3) kommunalbestyrelsen vurderer, at der ikke er afgørende hensyn, der taler imod, at det er den pågældende person, der passer den nærtstående.

Stk. 2. Personen skal ansættes af den kommune, hvor den nærtstående bor. Lønnen udgør 16.556 kr. om måneden. Der betales pensionsbidrag med i alt 12 pct., hvoraf de 4 pct. tilbageholdes i lønnen, mens arbejdsgiveren betaler 8 pct. af lønnen.

Stk. 3. Personen kan ansættes i indtil 6 måneder med henblik på at passe den nærtstående.

Pasningsperioden kan forlænges med indtil 3 måneder, hvis særlige forhold taler herfor. Pasningen kan opdeles i perioder af hele måneder. Efter aftale med den arbejdsgiver, som har givet orlov til pasning af en nærtstående, kan pasningen opdeles i kortere perioder. Pasningen kan deles af flere personer, hvis de alle opfylder betingelserne for ansættelse efter stk. 1.

Fortsætter

Stk. 4. Hvis to eller flere personer deles om pasningsordningen, kan den samlede aflønning ikke overstige den aflønning, der nævnes i stk. 2. Lønnen udbetales forholdsmæssigt i forhold til delingen af pasningsordningen.

Stk. 5. Der kan ydes én pasningsordning til ét sammenhængende sygdomsforløb eller handicap. Samme nærtstående kan dog blive omfattet af pasningsordningen igen, hvis der tilstøder den pågældende en anden lidelse eller funktionsevnenedsættelse som anført i stk. 1, og hvis betingelserne i øvrigt er opfyldt.

Stk. 6. Der indgås en ansættelse aftale mellem personen og kommunalbestyrelsen, hvor de nærmere vilkår i forbindelse med ansættelsesforholdet beskrives, herunder angivelse af, hvem den nærtstående er, periodens længde, arbejdsopgaverne, opsigelsesvarsler m.v. Hvis ansættelsen på grund af undskyldelige omstændigheder afbrydes i ansættelsesperioden, udbetaler kommunen løn til den ansatte i 1 måned efter udgangen af den måned, hvor ophøret finder sted. Såfremt personen får et andet forsørgelsesgrundlag inden for denne periode, bortfalder kommunens forpligtelse.

§ 119. Personer, som passer en nærtstående, der ønsker at dø i eget hjem, er efter ansøgning berettiget til plejevederlag som nævnt i § 120. Det er en betingelse for at yde plejevederlag, at hospitalsbehandling efter en lægelig vurdering må anses for udsigtsløs, og at den syges tilstand ikke i øvrigt nødvendiggør indlæggelse eller forbliven på sygehus eller ophold i plejehjem, plejebolig el.lign. Det er endvidere en betingelse, at den syge er indforstået med etableringen af plejeforholdet.

Stk. 2. En arbejdsgiver, der yder løn til en ansat under dennes fravær fra arbejdet i forbindelse med pasning af en nærtstående efter stk. 1, således at den ansatte ikke har en tabt arbejdsindtægt, er berettiget til at få udbetalt det beløb, som den ansatte ellers ville være berettiget til i plejevederlag efter § 120, stk. 1.

§ 122. Kommunalbestyrelsen kan, såfremt udgiften ikke dækkes på anden vis, yde hjælp til sygeplejeartikler og lign. når,

- 1) nærtstående i forbindelse med et etableret plejeforhold, jf. § 119, passer en døende,
- 2) kommunen varetager plejen helt eller delvis eller kommunalbestyrelsen yder tilskud efter § 95 til hjælp, som familien selv antager, eller
- 3) et hospice varetager plejen.

Stk. 2. Hjælpen ydes uden hensyn til den pågældendes eller familiens økonomiske forhold.

### **Plejeboliger og beskyttede boliger**

§ 192. Regionsrådet og kommunalbestyrelsen driver de bestående plejehjem og beskyttede boliger efter de hidtil gældende regler i lov om social bistand. Dog kan kommunen ikke opkræve betaling for den særlige service mv. som følge af plejehjemsopholdet. 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

### Ældreboliger og plejeboliger

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

### Frit valg

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

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

## SUNDHEDSLOVEN

### Formål

§1. Sundhedsvæsenet har til formål at fremme befolkningens sundhed samt at forebygge og behandle sygdom, lidelse og funktionsbegrænsning for den enkelte.

§2. Loven fastsætter kravene til sundhedsvæsenet med henblik på at sikre respekt for det enkelte menneske, dets integritet og selvbestemmelse og at opfylde behovet for

- 1) Let og lige adgang til sundhedsvæsenet,
- 2) Behandling af høj kvalitet
- 3) Sammenhæng mellem ydelserne
- 4) Valgfrihed
- 5) Let adgang til information
- 6) Et gennemslagsligt sundhedsvæsen og
- 7) Kort ventetid på behandling

§3. Regioner og kommuner er efter reglerne i denne lov ansvarlige for, at sundhedsvæsenet tilbyder en befolkningsrettet indsats vedrørende forebyggelse og sundhedsfremme samt behandling af den enkelte patient.

Stk.2. Sundhedsvæsenet opgaver udføres af regionernes sygehusvæsen, praktiserende sundhedspersoner, kommunerne og øvrige offentlige og private institutioner m.v.

### Forebyggelse

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

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

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

### Genoptræningsplan

§84. Indenrigs- og Sundhedsministeren fastsætter nærmere regler om, at regionsrådet tilbyder en genoptræningsplan til patienter, der har et lægefagligt begrundet behov for fortsat genoptræning efter udskrivning fra sygehus.

### Voksentandpleje

§ 131. Kommunalbestyrelsen tilbyder forebyggende og behandlende tandpleje til personer, der på grund af nedsat førighed 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.  
Hjemmesygepleje

§ 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.

### Genoptræning

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

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

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

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 klagere 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).





### Sundhedstilbud

- 1 Forebyggelsescenter Amager Hans Bogbinders Allé 3, opg. 7 2300 København S
- 2 Forebyggelsescenter Østerbro/Indre by Randersgade 60 2100 København Ø
- 3 Forebyggelsescenter Nørrebro/Bispebjerg Tranøvej 27, A-B 2400 København NV
- 4 Forebyggelsescenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby Vesterbrogade 121 1620 København V
- 5 Forebyggelsescenter Vanløse/Brønshøj/Husum Indertoften 10 2720 Vanløse
- 6 Inkontinensklíník Sundhedshus Amager Hans Bogbinders Allé 3, opg. 7 1. sal 2300 København S
- 7 Inkontinensklíník Sundhedshus Vanløse Indertoften 10 2720 Vanløse
- 8 **Aktivitetscenter Bomi-Parken** Aktivitetscenter Bomi-Parken Gyldenrisvej 4 2300 København S
- 9 Aktivitetscenter Peder Lykke Peder Lykkesvej 65 2300 København S
- 10 Aktivitetscenter Hørgården Brydes Allé 30-32 2300 København S
- 11 Aktivitetscenter Indre By/Christianshavn Rosengade 1 1309 København K
- 12 Aktivitetscenter Randersgade Randersgade 60, 1. sal 2100, København Ø
- 13 Aktivitetscenter Østerbro Strandvejen 119 2900 Hellerup
- 14 Aktivitetscenter Nørrebro Ryesgade 20 2300 København N
- 15 Aktivitetscenter Thorsgade (for borgere med syns- og hørehandicap) Thorsgade 59 2200 København N
- 16 Aktivitetscenter Baldersgade Baldersgade 3C 2200 København N
- 17 Aktivitetscenter Bispebjerg Frederiksborgvej 77 2400 København NV
- 18 Aktivitetscenter Rundskuedagen Dannebrogsgade 44 1660 København V
- 19 Aktivitetscenter Sundhedshuset Vesterbrogade 121, 3.sal 1620 København V
- 20 Aktivitetscenter Langgade Valby Langgade 97, stuen 2500 Valby
- 21 Aktivitetscenter Vigerslev Vigerslevvej 180 2500 Valby
- 22 Aktivitetscenter Damsøgård Hanstholmvej 34 2720 Vanløse
- 23 Aktivitetscenter Vanløse/Bonderupgård Randbølvej 61 2720 Vanløse
- 24 Aktivitetscenter Brønshøj Bystævneparken 1 2700 Brønshøj
- 25 **Træning** Træningscenter Amager Hans Bogbinders Allé 3, indg. 16B 2300 København S
- 26 Træningscenter Indre By Rosengade 1 1309 København K
- 27 Træningscenter Østerbro Randersgade 60, 2. sal 2100 København Ø
- 28 Træningscenter Bispebjerg/Nørrebro Frederiksborgvej 77 2400 København NV
- 29 Træningscenter Vesterbro/Kgs. Enghave Vesterbrogade 121, 2. sal 1620 København V
- 30 Træningscenter Valby Valby Langgade 97 2500 Valby
- 31 Træningscenter Vanløse Indertoften 10, 1. sal 2720 Vanløse
- 32 Ryg- og genoptræningscenter København København Mimersgade 41 2200 København N
- 33 Neurologi- og Rehabiliteringscenter København Bystævneparken 18 2700 Brønshøj
- 34 Center for Kræft og Sundhed Nørre alle 45 2200 København N
- 35 **Spisetilbud** Højdevang Sogns Plejehjem Sundbyvestervej 97 2300 København S
- 36 Aktivitetstilbud Bomi-Parken Gyldenrisvej 4 2300 København S
- 37 Aktivitetscenter Hørgården Brydes Allé 32 2300 København S
- 38 Café Peder Lykke Peder Lykkesvej 65 2300 København S
- 39 Rosenborgcenter Rosengade 1 1309 København K
- 40 Nybodergården Kronprinsessegade 61 2300 København K
- 41 Aktivitetshuset Randersgade Randersgade 60, 1. sal 2100 København Ø
- 42 Omsorgscenteret Fælledgården Drejøgade 3 2100 København Ø
- 43 Kildevæld Sogns Plejehjem Helsingborggade 16 2100 København Ø
- 44 Plejecenter Sølund (Café "Madam Blå") Tagensvej 186 2400 København NV
- 45 Bispebjerghjemmet Tagensvej 186 2400 København NV
- 46 Håndværkerforeningen Håndværkerhaven 49 2400 København NV
- 47 Aktivitetscenter Rundskuedagen Dannebrogsgade 44 1660 København V
- 48 Cafe Sonja Saxogade 86 1662 København V
- 49 Verdishave Tartinisvej 31 2450 København SV
- 50 Vigerslevhus Café Vigerslevvej 180 2500 Valby
- 51 Kirsebærhavens Plejehjem Kirsebærhaven 20 2500 Valby
- 52 Aktivitetscenter Vanløse Randbølvej 61 2720 Vanløse
- 53 Aktivitetscenter Vanløse/Damsøgård Hanstholmvej 34 2720 Vanløse
- 54 Aktivitetscenter Brønshøj Bystævneparken 1 2700 Brønshøj
- 55 Restaurant Stævnemødet Bystævneparken 2-3 2700 Brønshøj
- 56 **Sygepleje** Hjemmeplejen Amager Sundparken Amager Øst Sygeplejeklinik Sundparken 17 2300 København S
- 57 Amager Sygeplejeklinik Hans Bogbinders Allé 3 2300 København S
- 58 Hjemmeplejen Amager Hans Bogbinders Allé 3 2300 København S
- 59 Sygeplejeklinikken Indre By Rosenborgcenteret Rosengade 1 1309 København K
- 60 Hjemmeplejen Indre By/ Østerbro Østerbro Sygeplejeklinik Randersgade 60, 4. sal 2100 København Ø
- 61 Hjemmeplejen Nørrebro Randersgade 65-67 kld. - 2. sal 2200 København N
- 62 Sygeplejeklinik Nørrebro Nørrebro Sundhedshus Mimersgade 41, 1. 220 København N
- 63 Bispebjerg Sygeplejeklinik Hjemmeplejen Bispebjerg Frederiksborgvej 77, 2. sal 2400 København NV
- 64 Vesterbro/Kgs. Enghave Sygeplejeklinik Vesterbrogade 121 1620 København V
- 65 Hjemmeplejen Vesterbro/ Kgs. Enghave Krumtappen 2, 2. sal 2500 Valby
- 66 Hjemmeplejen Valby Krumtappen 2, 2. sal 2500 Valby
- 67 Valby Sygeplejeklinik Valby Langgade 97 2500 Valby
- 68 Vanløse Sygeplejeklinik Sundhedshus Vanløse Indertoften 10, 2720 Vanløse
- 69 Den Kommunale Sygepleje i Vanløse, Indertoften 10, 1. sal 2720 Vanløse
- 70 Sygeplejen i Brønshøj/Husum Hjemmeplejen Brønshøj/Husum Husum Vænge 9, stuen 2700 Brønshøj
- 71 Brønshøj/Husum – Den mobile sygeplejeklinik Bystævneparken 1 2700 Brønshøj
- 72 **Ældrebolig** Livornoparken Livornovej 14-128 2300 København S
- 73 Sundparken Sundparken, blok 1-17 2300 København S
- 74 Peder Lykke Bo Peder Lykkes Vej 59 A-D og 67 A-S 2300 København S
- 75 Portugalsgade Portugalsgade 2, 4, 6 og 14 blok C 2300 København S
- 76 Leifsgade/Halldansgade/Snorresgade Snorresgade 21 og Halldansgade 18-20 2300 København S
- 77 Voldboligerne Christianshavns Voldgade 1-9 Bådsmadsstræde 1426 København K
- 78 Nansensgade Nansensgade 25 1366 København K
- 79 Willemoesgård Willemoesgade 93 A-B 2500 Valby
- 80 Wallenbergboligerne Nygårdsvej 14 A-D 2100 København Ø
- 81 Nørrebrogade Nørrebrogade 11 2200 København N
- 82 Nørre Søpark Ryesgade 15-17 2200 København N
- 83 Thorsgade Thorsgade 48-52 2200 København N
- 84 Guldberghave Guldbergs Have 1-35 2200 København N
- 85 Nørrebro Vænge Nørrebro Vænge 1-16 2200 København N
- 86 Fogedgården Fogedgården 1-17 2400 København NV
- 87 Hothers Plads Hothers Plads 4-16 2200 København N
- 88 Dommerparken Frimstervvej, Bogtrykkervej 5. sal 2400 København NV
- 89 Utterslevgård Utterslevgård 1-20 2400 København NV
- 90 Ringergården Ringergården 3, 5, 9 og 11 2400 København NV
- 91 Bjergvænget Bjergvænget 1-25 og Bispebjergvej 41-51 2400 København NV
- 92 Istedgade Istedgade 40B 1650 København V
- 93 Oehlschlägersgade Oehlschlägersgade 15 1663 København V
- 94 Viktoriagade Viktoriagade 18A-18B 1665 København V
- 95 Engholmen Nord Borgmester Christiansens Gade 1-13 og P. Knudsens Gade 41-55 2450 København SV
- 96 Engholmen Syd Straussvej 22-26 og Engholmen 4-64 2450 København SV
- 97 Tranehavegård Tranehavegård 14 2450 København SV
- 98 Bærhaven/Elmehaven Urtehaven 93-95 og Gl. Køge Landevej 192 st. 2500 Valby
- 99 Vinhaven Vinhaven 32-46 2500 Valby
- 100 Sjølor Boulevard Sjølor Boulevard 167-181 2500 Valby
- 101 Poppelvænget August Wimmers Vej 12-16 2500 Valby
- 102 Akacieparken Carl Th. Dreyers Vej opgang 198, 224, 236 og 256 2500 Valby
- 103 Valbyholm Valbyholm 1-15, 17-44 Skellet 4-16, 2500 Valby
- 104 Bogholder Allé Bogholder Allé 70-72 2720 Vanløse
- 105 Kirkebjergshus Kirkebjerg Allé 51-63 2720 Vanløse
- 106 Vanløse Allé Clausholmvej 2 2700 Vanløse
- 107 A.F. Beyers Vej A.F. Beyers Vej 5A-E 2720 Vanløse
- 108 Grøndals Ældreboliger Godthåbsvej 231 A-D, 233 2720 Vanløse
- 109 Husum Vænge 5-8, 13-45, 47-48, Smørumvej 241-245 og Merløsevej 1A-1B 2720 Brønshøj
- 110 Frederikssundsvej Frederikssundsvej 269A og 269B 2700 Brønshøj
- 111 Gadelandet/Storegårdsvej Storegårdsvej 24-32 2700 Brønshøj
- 112 Husumgård Gadelandet 4-16 2700 Brønshøj
- 113 **Plejebolig** Ørestad Plejecenter Asger Jorns Alle 5, 2300 København S
- 114 Højdevang Sogns Plejehjem Sundbyvestervej 97 2300 København S
- 115 Bomi-Parken Gyldenrisvej 4 2300 København S
- 116 Peder Lykke Centret Peder Lykkesvej 65 2300 København S
- 117 Plejecentret Hørgården Brydes Allé 32 2300 København S
- 118 Rosenborgcenteret Rosengade 1 1309 København K
- 119 Nybodergården Kronprinsessegade 61 2300 København K
- 120 Plejecentret Kærbo Rothesgade 12 2100 København Ø
- 121 Deborah Centret Bryggsgade 1 2100 København Ø
- 122 Omsorgscenteret Fælledgården Drejøgade 3 2100 København Ø
- 123 Kildevæld Sogns Plejehjem Helsingborggade 16 2100 København Ø
- 124 Ryholtgård Rymarksvej 23 2900 Hellerup
- 125 Plejecentret Sølund Ryesgade 20 2200 København N
- 126 Kastaniehusene Alleen 2 2200 København N
- 127 Møllehuset Edith Rodes Vej 11 2400 København NV
- 128 Plejecenter Klarahus Agnes Henningsens Vej 1-3 2200 København N
- 129 Slottet Agnes Henningsens Vej 7 2200 København N
- 130 Plejecentret Aftensol Lundtoftegade 3-7 2200 København N
- 131 Bispebjerghjemmet Tagensvej 186 2400 København NV
- 132 Håndværkerforeningens Plejehjem Håndværkerhaven 49 A+B 2400 København NV
- 133 Absalonhus Absalonsgade 35 1658 København V
- 134 Rundskuedagens Plejehjem Dannebrogsgade 44, 1660 København V
- 135 Verdishave Tartinisvej 31 2400 København SV
- 136 Dr. Ingrid Hjem Carl Jacobsens Vej 8 2500 Valby
- 137 Kirsebærhavens Plejehjem Kirsebærhaven 20 2500 Valby
- 138 Solgavehjemmet (For borgere med syns- og hørehandicap) Vigerslev Allé 117 2500 Valby
- 139 Rehabiliteringscenter Vanløse/Brønshøj/Husum Bystævneparken 18, 2700 Brønshøj
- 140 Langgadehus Valby Langgade 97 2500 Valby
- 141 Damsøgård Hanstholmvej 34 2720 Vanløse
- 142 Bonderupgård Randbølvej 61 2720 Vanløse
- 143 Skjulhøjgård Ålekistevej 226 2720 Vanløse
- 144 Johannesgården Fuglsang Allé 103 2700 Brønshøj
- 145 Louise Marie Hjemmet Svenskelejren 1 2700 Brønshøj
- 146 Egebo Bystævneparken 21-22 2700 Brønshøj
- 147 Birkebo Bystævneparken 23 2700 Brønshøj
- 148 Poppelbo Bystævneparken 28-29 2700 Brønshøj
- 149 Lærkebo Bystævneparken 30-31 2700 Brønshøj
- 150 Tingbjerghjemmet Midtfløjene 1 2700 Brønshøj
- 151 Omsorgscenteret Hjortesprikk Sennepshaven 4, 2730 Herlev (ikke på kortet)
- 152 Rehabiliteringscenter Amager Brydes Allé 30 2300 København S
- 153 Rehabiliteringscenter Indre By/Østerbro/Christianshavn Strandvejen 119, 2900 Hellerup
- 154 Rehabiliteringscenter Bispebjerg/ Nørrebro Frederiksborgvej 77 2400 København NV
- 155 Vigerslevhus (Palliativt ophold) Vigerslevvej 180 1. sal 2500 Valby
- 156 Rehabiliteringscenter Vesterbro/ Kgs. Enghave/Valby Vigerslevvej 180, 2500 Valby
- 157 Akutplejeenhed København (Akutplejeophold) Vigerslevvej 180, st. og 1. sal, 2500 Valby

### Tilbud til borgere med demens

- 158 Rehabiliteringscenter Amager Sundbyvestervej 97 2300 København S
- 159 Demenscenter Amager Jagtvej 203 2100 København Ø
- 160 Demenscenter Fælledgården Jagtvej 203 2100 København Ø
- 161 Pleje- og demenscenter Klarahus Agnes Henningsensvej 1-3 2200 København N
- 162 Demenscenter Alholmshjemmet Maribøvej 41 2500 Valby
- 163 Bryggergården Alsgade 15 1764 København V
- 164 Demenscenter Pilehuset Bystævneparken 24-25 2700 Brønshøj
- 165 Bonderupgård Randbølvej 61 2720 Vanløse
- 166 **Hjælpemidler og boligindretning** Hjælpemiddelcentret Hans Knudsens Plads 3 2100 København Ø
- 167 **Voksantandplejen** Voksantandplejen Tietgensgade 31B, 2. sal 1704 København V

### Lokalområdekontorer

- 168 Lokalområdekantor Amager Amagerbrogade 150 2300 København S
- 169 Lokalområdekantor Indre By/Østerbro Serridslevvej 2A 2100 København Ø
- 170 Lokalområdekantor Vesterbro/ Kgs. Enghave/Valby Krumtappen 2, 4. sal 2500 Valby
- 171 Lokalområdekantor Bispebjerg/ Nørrebro Lygten 2C, 3. sal 2400 København NV
- 172 Lokalområdekantor Vanløse/ Brønshøj/Husum Indertoften 10, 2 sal 2720 Vanløse
- 173 **Borgerservice** Borgerservice Sundby Amagercenteret 200-203 Reberbanegade 3, 2300 København S
- 174 Borgerservice Indre By Nyropsgade 1, 1602 København V
- 175 Borgerservice Bispebjerg Lærkevej 18, 2400 København NV

