2022
Socialforvaltningen

Hjælp i hverdagen

– en introduktion

Hjemmehjælp, træning
og hjemmesygepleje

KØBENHAVNS KOMMUNE

Kære København er

I denne pjece kan du få et overblik over nogle af de tilbud og muligheder for hjælp og støtte, som Københavns Kommune tilbyder dig mellem 18-65 år.

Vores vigtigste opgave er at støtte dig i at leve det liv, du ønsker, også selvom du har brug for hjælp i hverdagen.

Derfor har vi en række tilbud og aktiviteter – træning, pleje og omsorg, som kan være med til, at du kan få en tryg og velfungerende hverdag.

Indhold

HJÆLP OG STØTTE I HVERDAGEN 4
Hjælp til at klare praktiske opgaver og personlig pleje 4
Har du brug for hjælp til at klare måltiderne? 5
Kan et hjælpemiddel gøre hverdagen nemmere 5
HAR DU BRUG FOR SYGEPLEJEFAGLIG HJÆLP? 6
Tandpleje 6
Træning, behandling og forebyggende indsatser 7
HAR DU BRUG FOR ANDEN STØTTE? 8
Socialpædagogisk støtte 8
Boligrådgivning 9
AKTIVITETS- OG SAMVÆRSTILBUD 10
LEDSAGELSE 10
HANDICAP- OG ÆLDREBOLIGER 10
TIL DIG, SOM ER PÅRØRENDE 11
TILBUD OM TILSKUD TIL DIN HJÆLP I HVERDAGEN 12
FÅ HJÆLP HOS KØBENHAVNS BORGERSERVICE 13
DIGITAL POST 14

Hjælp og støtte i hverdagen

Når du søger om praktisk eller personlig hjælp, vil hjemmeplejevisitationen i samarbejde med dig lave en individuel plan for, hvilken hjælp du skal have. Den hjælp, vi tilbyder dig, vil altid være ud fra en konkret og individuel vurdering af dit behov. Hvis det vurderes, at du med tiden vil kunne klare nogle opgaver selv, tilbydes du et rehabiliteringsforløb.

Dit rehabiliteringsforløb bliver sammensat individuelt, hvor et sundhedsfagligt team vil støtte dig i at blive i stand til at kunne klare de aktiviteter, du i dag har vanskeligt ved selv at klare i hverdagen.

Tag kontakt til hjemmeplejevisitationen for at søge om hjælp i hverdagen

Bernstorffsgade 17 - 1592
København V
Telefon: 3317 3000

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

Følg link og find oplysninger om, hvordan du sender en sikker mail: www.kk.dk/densocialehjemmepleje

Har du brug for hjælp til at klare praktiske opgaver og personlig pleje?

Københavns Kommune har en række tilbud til dig, der har svært ved at klare de praktiske opgaver i hverdagen. Vi tilbyder blandt andet støtte og hjælp til:

INDKØB
Støtte til indkøb af dagligvarer.

PERSONLIG PLEJE
Støtte til personlig pleje som at komme i bad, tage tøj af og på, børste tænder og komme på toilet. Typisk vil du få daglig støtte til personlig pleje.

RENGØRNING
Hver anden uge kan du få hjælp til rengøring af ca. 65 m² og ekstra rengøring en gang årligt.

TØJVASK
Mulighed for vaskeordning og hjælp til vask i hjemmet.

Har du brug for hjælp til at klare måltiderne?

Har du svært ved selv at lave mad, har Københavns Kommune en række tilbud:

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

Sådan søger du om hjælp til at klare måltiderne
Du skal visiteres til disse tilbud. Henvend dig derfor til hjemmeplejevisitationen
Hjemmeplejevisitationen:
Bernstorffsgade 17 - 1592
København V
Telefon: 3317 3000

Kan et hjælpemiddel gøre din hverdag nemmere?

Har du en varig fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse, kan du søge om hjælpemidler og/eller hjælp til boligindretning, der kan være med til, at du kan bevare en aktiv og selvhjulpen hverdag.

Sådan søger du om hjælpemidler og/eller hjælp til boligindretning
Du kan henvende dig til Borgercenter Handicap både personligt, på telefon eller ved at udfylde en digital ansøgningsblanket, som du kan finde her: www.kk.dk/handicap/hjaelpemidler.

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

Telefon og reception har åben: man-ons: 9-15, torsdag 13-17 og fredag 9-13.

Har du brug for sygeplejefaglig hjælp?

Københavns Kommune tilbyder sygepleje, hvis du har behov for pleje og behandling ved akut eller kronisk sygdom. Derudover tilbyder Kommunen rådgivende samtaler med fokus på, hvordan du kan forbedre dit helbred generelt.

Tilbuddet om sygepleje kræver en henvisning fra din egen læge, speciallæge elle hospitalslæge. Lægen tager derefter kontakt til Københavns Kommune.

Træning, behandling og forebyggende indsatser

Københavns Kommune har en række tilbud, der kan støtte dig i at kunne leve et så selvstændigt og aktivt liv som muligt.

Genoptræning **Vedligeholdende træning**	Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne Bernstorffsgade 17 - 1592 København V Telefon: 3317 3000
Hjælp til dig eller dine pårørende, som ønsker at ændre alkohol- og/eller stofvaner	Ring på telefon 7021 0220 og få en uforpligtende anonym rådgivningssamtale.
Tilbud til dig med erhvervet hjerneskade	Hjerneskadekoordinationen Sjællandsgade 40 - 2200 København N Telefon: 2347 0049
Stressforløb	Center for Mental Sundhed – Kbh Dronning Elisabeths Allé 2, 1. sal - 2300 København S Telefon: 3317 2200
Tilbud til dig med KOL	Enhed for KOL. Mimersgade 41, 1. sal - 2200 København N Telefon: 3530 2530
Tilbud til dig med kræft	Center for Kræft og Sundhed København.
Hjælp til rygestop	Læs mere på: www.kk.dk/rygestop, hvor du også kan tilmelde dig et kursus, der passer dig.
Tilbud til dig med diabetes eller hjertesygdom	Center for Diabetes – Kbh Vesterbrogade 121 - 1620 København V Telefon: 3530 2400

Tandpleje

Hvis du af fysiske eller psykiske grunde ikke er i stand til at komme på almindelig tandlægeklinik, tilbyder Københavns Kommune mulighed for tandpleje på en handicapvenlig tandplejeklinik eller i eget hjem.

Sådan søger du om tandpleje
Kontakt hjemmeplejevisitationen for at høre mere om mulighederne for tandpleje.
Hjemmeplejevisitationen:
Bernstorffsgade 17 - 1592 København V
Telefon: 3317 3000

Har du brug for anden støtte i hverdagen?

Københavns Kommune har forskellige tilbud til dig, der har særlige sociale problemer, og som har brug for hjælp til at få hverdagen til at hænge bedre sammen. Det kan være rådgivning i forhold til dine boligforhold, økonomi eller kontakten til andre myndigheder. Det kan også være, du har brug for støtte til at opnå eller holde kontakten til familie og venner.

Har du brug for socialpædagogisk støtte?

Hvis du har nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne kan du få socialpædagogisk støtte, så du kan forbedre sine psykiske, fysiske eller sociale funktioner og skabe en tilværelse på dine præmisser.

Sådan søger du om socialpædagogisk støtte
Hvis du ønsker at søge om socialpædagogisk støtte og har psykiske udfordringer kan du henvende dig til Psykiatrienheden. Hvis du har fysiske udfordringer, kan du henvende dig til Borgercenter Handicap enten personligt eller på telefon:

Psykiatrienheden -
Åben modtagelse
Griffenfeldsgade 46, stuen - 2200 København N
Telefon: 3317 6896
(man-fre kl. 10–13)

Borgercenter Handicap
- Modtagelsen
Borups Allé 43 - 2200 København N
Telefon: 33 17 88 00
(man-ons: 9-15, torsdag 13-17
og fredag 9-13)

Har du brug for hjælp omkring din boligsituation?

Boligrådgiverne tilbyder tre forskellige indsatser:

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

Sådan søger du om en boligrådgiver
Bolig- og Beskæftigelsesenheden
Svanevej 12, 2400 København NV

Mail:
boligbeskeftigelsesenhed@kk.dk

Boligrådgivernes vagttelefon:
2851 7178

Aktivitets- og samværstilbud

Københavns Kommune har en række forskellige aktivitets- og samværstilbud til dig, der har en sindslidelse, et handicap eller som kæmper med hjemløshed. Afhængig af dine interesser og behov, kan aktiviteterne bidrage til din personlige udvikling med fællesskabet i centrum. Nogle tilbud skal du visiteres til, mens du blot kan møde op til andre.

Du kan læse mere om de enkelte tilbud her
www.socialpsykiatri.kk.dk/tilbud-i-socialpsykiatrien/stoette-i-egen-bolig-og-aktivitetstilbud

Har du brug for ledsagelse?

Københavns Kommune tilbyder personlig ledsagelse til dig, der er mellem 12-67 år, og ikke kan færdes alene på grund af fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse. Du kan blive ledsaget i op til 15 timer om måneden til selvvalgte aktiviteter uden for hjemmet. Der gives som udgangspunkt ikke socialpædagogisk støtte under ledsagelsen.

Sådan søger du om ledsagelse
Kontakt modtagelsen i Borgercenter Handicap.
Det er på Borups Allé 43 - 2200 København N.
Du kan tage telefonisk kontakt på 3317 8800.

Passer din bolig ikke til dine behov?

Hvis det ikke er muligt at indrette din nuværende bolig på en måde, der hensigtsmæssigt afhjælper din nedsatte funktionsevne, kan du søge om en bolig, der er særligt indrettet til ældre og borgere med handicap. Det kan for eksempel være, hvis du ikke kan gå på trapper og/eller har behov for en bolig, hvor du kan anvende kørestol, rollator eller andre hjælpemidler/arbejdsredskaber.

Sådan søger du en handicap- eller ældrebolig
Din sagsbehandler eller hjemmeplejevisitator kan vejlede dig om, hvordan du søger en ældrebolig Det er Den Centrale Boligvisitation, der laver den endelige vurdering af, om du er berettiget til en ældrebolig. Har du ikke har en sagsbehandler/-visitator, skal du selv kontakte Den Centrale Boligvisitation på tlf. 3530 3828.

Til dig, som er pårørende

Som pårørende til en der er syg eller har udfordringer med psykisk sårbarhed, spiller du en vigtig rolle for din næres muligheder i hverdagen. Du kan bidrage med din støtte i hverdagen, men også med en uvurderlig viden om din næres situation og behov. Københavns Kommune tilbyder forskellige kurser, som kan hjælpe dig med at håndtere rollen som pårørende til en person, der er syg eller er psykisk sårbar. Her vil du også møde andre pårørende i samme situation som dig.

Sådan søger du råd og vejledning som pårørende
Ring til pårørendevejlederne på telefon 5164 9030 alle hverdage mellem 8 og 15.

Tilbud om tilskud til din hjælp i hverdagen

I Københavns Kommune har du og dine pårørende mulighed for at søge en række økonomiske tilskud og bevillinger, hvis du har brug for aflastning, kørsel eller andre tilbud.

Tilskud/bevilling	Hvornår kan du søge?	Du kan høre mere her
Plejevederlag	Er du uhelbredeligt syg og døende, og ønsker du at dø hjemme, har dine pårørende mulighed for at søge om plejevederlag, hvis de tager plejeorlov for at passe dig.	Visitationen i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen på hjemmesiden: www.kk.dk/hjemmeplejen
Pasning af nærtstående	Personer med tilknytning til arbejdsmarkedet kan blive ansat af kommunen til at passe en nærtstående med et betydeligt og varigt handicap eller en langvarig eller uhelbredelig sygdom i hjemmet.	Borgercenter Handicap Borups Allé 43 - 2200 København N Telefon: 33 17 88 00 Læs mere her: www.kk.dk/borger/handicap/oekonomisk-stoette-og-kompensation/orlov-til-naere-paaroerende-med-handicap-eller-alvorlig-sygdom
Handicapkørsel	Hvis du er svært bevægelseshæmmet eller har et omfattende synshandicap og derfor ikke kan benytte offentlige transportmidler, kan du søge om bevilling af handicapkørsel.	Du kan læse mere om ordningen Movia Flexhandicap på deres hjemmeside: www.moviatrafik.dk/flexkunde/flexhandicap
Boligstøtte og særlig støtte til høje boligudgifter	Boligstøtte er et tilskud til huslejen. Hvis du bor til leje i en bolig med eget køkken, kan du måske få boligstøtte.	Har du spørgsmål om boligstøtte, kan du få hjælp på: www.borger.dk/boligstoette

Få hjælp hos Københavns Borgerservice

Borgerservice kan hjælpe med at svare på spørgsmål om pas, kørekort, adresse, sygesikring, lægeskift, pension og meget mere.

Du kan bestille tid på www.kk.dk/bestiltid eller på telefon 3366 3366.

Borgerservice Indre By
Nyropsgade 7 - 1602 København V
Åbningstider:

Mandag	9-17	Lørdag	9-15
Tirsdag	11-16	Søndag	Lukket
Onsdag	10-15		
Torsdag	10-18		
Fredag	8-14		

Borgerservice Sundby Bibliotek
Kvarterhuset Jemtelandsgade 3
2300 København S
Åbningstider:

Mandag	9-17	Lørdag	Lukket
Tirsdag	11-16	Søndag	Lukket
Onsdag	10-15		
Torsdag	10-18		
Fredag	8-14		

Borgerservice Valby
Gammel Køge Landevej 43 - 2500 Valby
Åbningstider:

Mandag	9-17	Lørdag	Lukket
Tirsdag	11-16	Søndag	Lukket
Onsdag	10-15		
Torsdag	10-18		
Fredag	8-14		

Borgerservice Øbro Jagtvej Bibliotek
Jagtvej 227 - 2100 København Ø
Åbningstider:

Mandag	9-17	Lørdag	Lukket
Tirsdag	11-16	Søndag	Lukket
Onsdag	10-15		
Torsdag	10-18		
Fredag	Lukket		

Borgerservice Biblioteket Rentemestervej
Rentemestervej 76 - 2400 København NV
Åbningstider:

Mandag	9-17	Lørdag	Lukket
Tirsdag	11-16	Søndag	Lukket
Onsdag	10-15		
Torsdag	10-18		
Fredag	8-14		

Borgerservice Kulturstationen Vanløse
Jernbane Allé 38 - 2720 Vanløse
Åbningstider:
Frode Jakobsens Pl. 4, 1. sal

Mandag	9-17	Lørdag	Lukket
Tirsdag	11-16	Søndag	Lukket
Onsdag	10-15		
Torsdag	10-18		
Fredag	Lukket		

Borgerservice Brønshøj Bibliotek
Krabbesholmvej 3 - 2700 Brønshøj
Åbningstider:

Mandag	9-17	Lørdag	Lukket
Tirsdag	11-16	Søndag	Lukket
Onsdag	10-15		
Torsdag	10-18		
Fredag	Lukket		

Digital Post

Hvis du ikke er fritaget fra digital post, vil du få dine breve fra Københavns Kommune via en digital postkasse. Hvis du ønsker at modtage din post som fysiske breve i din postkasse, skal du søge om at blive fritaget fra digital post. Du skal henvende dig til Borgerservice.

Du skal være opmærksom på, at NemID bliver erstattet af MitID i løbet af 2022.

Du kan læse mere om skiftet fra NemID til MitID på Københavns Kommunes hjemmeside: www.kk.dk/borger/borgerservice/nemid-mitid-og-digitaletjenester/mitid

Københavns Kommune
Socialforvaltningen

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