



# Aldre i København

Sundhed, træning,  
pleje og bolig

# 2020



**KØBENHAVNS KOMMUNE**

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen  
Sjællandsgade 40  
2200 København N  
Telefon: 33 66 33 66  
E-mail: suf@kk.dk  
www.kk.dk

**Design**

KK Design

**Fotograf**

Thomas Vilhelm  
Foto side 89: Colourbox

**Forsidebillede:**

Foto er taget på vegne af Velfærdsteknologisk Akademi

**Tryk**

LaserTryk.dk A/S

**Papir**

Vi trykker på miljøvenligt papir.

**Oplag**

18.000 stk.

**Udgivet**

Februar 2020

## Forord

## Indhold

Indledning	5
1. Aktivitetstilbud	6
2. Tilbud i organisationer og foreninger	10
3. Mad og måltider	14
4. Praktisk hjælp og støtte	18
5. Hjælp og støtte til personlig pleje	22
6. Tilkøb af ekstra hjemmepleje og mad	26
7. Sygepleje	30
8. Hjælpemidler og boligindretning	34
9. Tilbud til borgere med demens	38
10. Omsorgstandpleje	42
11. Ældrebolig	44
12. Plejebolig	50
13. Midlertidige døgnophold	60
14. Genoptræning	66
15. Sundhed og forebyggelse	70
16. Tilbud og støtte til pårørende	78
Praktiske oplysninger	82
Lovgrundlag	94
Adresser og kort	101

# Indledning

Dette katalog beskriver Københavns Kommunes tilbud, som er målrettet ældre borgere, samt en række andre tilbud, der også kan være relevante for ældre. Formålet med kataloget er at give dig og dine pårørende et overblik over kommunens forskellige tilbud og muligheder for hjælp og støtte til ældre i København.

I Københavns Kommune har vi fokus på, at du som ældre københavnere fortsat skal kunne leve det liv, du ønsker, og gøre de ting, der betyder noget – også når du har brug for hjælp. Samtidig skal du være sikker på at kunne få den rette og specialiserede støtte, som du kan få behov for i forskellige situationer.

Derfor har vi en lang række tilbud om aktivitet, træning, pleje og omsorg, som skal bidrage til en tryk og aktiv hverdag for Københavns ældre.

### Visitation eller ej

Nogle af kommunens tilbud kan du selv tilmelde dig. Det gælder fx nogle af de aktivitetstilbud, der er til ældre i kommunen. Andre tilbud skal du søge om og visiteres til. Det betyder, at du taler med en visitator om dit behov. Herefter vurderer visitatoren, hvilken hjælp du har be-

hov for og ret til. Dette gælder fx, når du søger om praktisk hjælp og støtte, hjælpemidler eller ældrebolig.

Der er også tilbud, som din læge skal henvise dig til. Det gælder fx vores tilbud om stresshåndtering og fysisk træning og genoptræning i kommunens træningscentre.

### Samarbejde på tværs

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

### Katalogets opbygning

I Ældre i København er kommunens tilbud inddelt i emner. Via indholdsfortegnelsen kan du finde det emne, du er interesseret i. Ved hvert tilbud er det angivet, hvor du kan finde uddybende information, hvordan du søger, om du skal visiteres og hvad tilbuddet eventuelt koster.

Efter de emneinddelte afsnit har vi samlet en række praktiske informationer. Her kan du læse mere om at blive visiteret, om sagsbehandlingstider, klagefrister osv. Bagerst i kataloget finder du alle adresser og et kort med placering af alle tilbud og centre i hele byen.

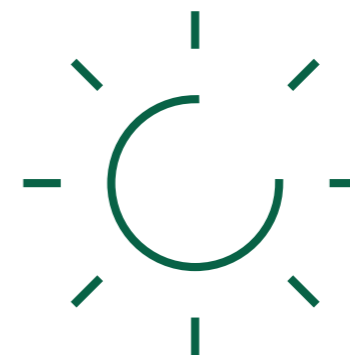
Hvis du har spørgsmål til indholdet i kataloget, skal du kontakte din lokale visitation. Se hvordan på side 83.

# 1. Aktivitetstilbud

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



Aktivitetstilbud



## Aktivitetscentre

Aktivitetscentrene tilbyder alt fra træning og motion til foredrag, undervisning i brug af computer og mobiltelefon, udflugter, teater og korsang. Du er som medlem med til at bestemme, hvilke aktiviteter der skal være på aktivitetscentrene. Der er et fast månedligt kontingent, og du kan købe mad på de fleste aktivitetscentre. Se adresser og kontaktoplysninger på side 8-9.

### Der er to typer tilbud:

- Visiteret aktivitetstilbud er for dig, der har brug for støtte til at deltage i og gennemføre aktiviteter, eller som har brug for støtte til personlig pleje eller støtte til måltider på aktivitetscentret.
- Ikke-visiteret aktivitetstilbud er for dig, der kun har brug for let støtte til at komme i gang med aktiviteter på aktivitetscentret.

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

### KONTAKT

For at blive visiteret til et aktivitetstilbud skal du kontakte din lokale visitation.

Se side 83.

Hvis du henvender dig direkte til aktivitetstilbuddet for at blive medlem, vil medarbejderne på aktivitetscentret i dialog med dig tage stilling til, om du er i målgruppen til dette tilbud.

### PRIS

Det koster 117 kr. pr. måned at være medlem af et aktivitetstilbud, og derudover betaler du for mad.

Hovedmåltid (2 retter): 67 kr.  
Hovedret: 58 kr.

Hvis du har fået bevilget kørsel til og fra aktivitetscentret, koster det 184 kr. pr. måned.

## Her finder du aktivitetscentrene

### AMAGER

#### Aktivitetscenter Bomi-Parken

Gyldenrisvej 4  
2300 København S  
Telefon: 8256 6757

#### Aktivitetscenter Højdevang

##### Sogn

Midlertidig flyttet til:  
Peder Lykkes Vej 63-65  
2300 København S  
Telefon: 2945 5099 / 2487 1080

#### Aktivitetscenter Hørgården

Brydes Allé 3  
2300 København S  
Telefon: 8656 3032

#### Aktivitetscenter Peder Lykke

Peder Lykkes vej 65  
2300 København S  
Telefon: 3234 4324

### BISPEBJERG

#### Aktivitetscenter Bispebjerg

Frederiksborgvej 77  
2400 København NV  
Telefon: 3317 1270

### BRØNSHØJ/HUSUM

#### Aktivitets- og Demenscenter Pilehuset

Bystævneparken 25  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4290

#### Aktivitetscenter Brønshøj

Bystævneparken 1  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4190

### INDRE BY/CHRISTIANSHAVN

#### Aktivitetscenter Indre By

Rosengade 1  
1309 København K  
Telefon: 8256 7014

### NØRREBRO

#### Aktivitetscenter Baldersgade

Baldersgade 3 C  
2200 København N  
Telefon: 3583 9203

#### Aktivitetscenter Huset

Agnes Henningsensvej 4  
2200 København N  
Telefon: 2710 4247

*Aktivitetstilbud for yngre borgere  
med demens*

#### Aktivitetscenter Midtpunktet

Ryesgade 20 A  
2200 København N  
Telefon: 8232 5031

### VALBY

#### Aktivitets- og Demenscenter Aalholmehjemmet

Maribovej 41  
2500 Valby  
Telefon: 3530 2044

#### Aktivitetscenter Langgade

Valby Langgade 97 stuen  
2500 Valby  
Telefon: 3366 1752

#### Aktivitetscenter

##### Solgaven Valby

Følager 15  
2500 Valby  
Telefon: 3583 6600

*Bydækkende aktivitetstilbud for  
borgere med synshandicap.*

#### Aktivitetscenter Vigerslev

Vigerslevvej 182  
2500 Valby  
Telefon: 3317 1680 / 81 / 82

**Få mere information  
på kommunens hjemmeside:  
[www.kk.dk/aktiv](http://www.kk.dk/aktiv)**

**Se kortet bagerst  
i kataloget**

### VANLØSE

#### Aktivitetscenter Vanløse

Afdeling Bonderupgård  
Randbølvej 61  
2720 Vanløse  
Telefon: 8232 5371

#### Aktivitetscenter Vanløse

Afdeling Damsøgård  
Hanstholmvej 34  
2720 Vanløse  
Telefon: 3877 3623

### VESTERBRO/KGS. ENGHAVE

#### Aktivitetscenter Vesterbro

Lyrskovgade 10  
1758 København V  
Telefon: 2493 3820

### ØSTERBRO

#### Aktivitets- og Demenscenter

##### Fælledgården

Drejøgade 3  
2100 København Ø  
Telefon: 3913 5135

#### Aktivitetscenter Østerbro

Strandvejen 119  
2900 Hellerup  
Telefon: 3945 1330

Flytter forår 2020 til:

Helsingborggade 6  
2100 København Ø

#### Aktivitetshuset i Randersgade

Randersgade 60, 1. sal  
2100 København Ø  
Telefon: 3530 3040

## 2. Tilbud i organisationer og foreninger

Københavns Kommune støtter en lang række aktiviteter i organisationer og frivilligt drevne foreninger. Du kan her læse om nogle af de forskellige tilbud, du kan benytte dig af. Du kan også bidrage ved selv at være frivillig.



### Informations- og inspirationsmesse for borgere på vej på pension

Borgere, som er på vej til eller lige er gået på pension, inviteres årligt til en informations- og inspirationsmesse i København. Her kan du blive inspireret til mange oplevelser og præsenteret for nye fællesskaber, bl.a. at være frivillig. Du kan også få generel information om pension, rettigheder og regler om økonomi og jura. Du bliver inviteret via e-boks eller brev med posten i god tid før messen. Tilmelding er ikke nødvendig, og det er gratis at deltage.

### Rådgivning for seniorer

Røde Kors tilbyder Rådgivning for Seniorer. Du kan få rådgivning om flytning, økonomi, aktiviteter for ældre, muligheden for at få en følgesvend, besøgsven eller andet. Rådgiverne har mulighed for at komme på besøg hjemme hos dig, hvis en telefonsamtale ikke er tilstrækkeligt.

### Spring for Livet - motionsdag for seniorer

Spring for Livet er en gratis motionsdag for alle seniorer i København, hvor du har mulighed for at prøve mere end 25 forskellige motionsaktiviteter. Du kan også møde en lang række foreninger. Spring for Livet afholdes hvert år i september i Nørrebrohallen og arrangeres blandt andet af DGI Storkøbenhavn, Røde Kors, Dansk Vandrelaug og Københavns Kommune.

#### KONTAKT

Du kan ringe på tlf.: 6915 7157 eller læse mere på: <https://hovedstaden.drk.dk/det-gorvi/faellesskaber-for-seniorer/raadgivning-for-seniorer/>

#### INFORMATION

Du kan læse mere om dagen på [www.springforlivet.dk](http://www.springforlivet.dk), [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk) eller på Facebook-siden Spring for Livet.

## Overblik over aktiviteter

På hjemmesiden [www.aktivtaeldreliv.dk](http://www.aktivtaeldreliv.dk) kan du nemt finde et overblik over de mange åbne aktiviteter for seniorer. Det er aktiviteter, som du kan deltage i uden at blive visiteret først. På siden kan du blandt andet søge på aktiviteter i dit nærområde eller på en særlig type aktivitet. Via et kort kan du få overblik over alle tilbud i nærheden. Hjemmesiden præsenterer aktiviteter i en række kommuner, herunder København.

## Seniorklubber og frivilligt arbejde

København har en lang række klubber og foreninger, der arrangerer aktiviteter for ældre. Du kan fx deltage i tilbuddene på aftenskoler eller hos frivillige foreninger og ældreklubber, alt efter dine ønsker og behov.

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

**På hjemmesiden [www.kk.dk/aktiv](http://www.kk.dk/aktiv) finder du kataloget Aktiv i København med beskrivelser af kommunens mange tilbud for ældre.**

### INFORMATION

I kataloget Aktiv i København findes også en beskrivelse af de mange tilbud for ældre i København. Kataloget udarbejdes af Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, opdateres en gang årligt og findes på kommunens hjemmeside [www.kk.dk/aktiv](http://www.kk.dk/aktiv)

### INFORMATION

Tilbuddet er for alle, og du kan læse mere på kommunens hjemmeside [www.kk.dk/fritid](http://www.kk.dk/fritid)

Du skal betale kontingent for at være medlem af en klub eller forening.



# 3. 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 et tilbud til dig, der ikke selv kan stå for madlavningen, eller som ønsker at spise sammen med andre. Når du er visiteret til et spisetilbud, har du mulighed for at gå hen på et spisested og spise et varmt hovedmåltid alle ugens dage. Du kan se spisestederne samt åbningstider på side 17. Du kan frit benytte alle spisetilbud i byen. Du skal selv kunne komme hen til et spisetilbud og betale kontant på stedet. Hvis du bliver syg, eller der er sneglatte veje, har du mulighed for at få bragt mad fra en af leverandørerne af mad-udbringning.

Tilbuddet er tidsbegrænset til seks måneder, hvis du visiteres ud fra dit ønske om at spise med andre. Visiteres du til spisetilbud, fordi du ikke længere selv kan stå for madlavningen, er tilbuddet ikke tidsbegrænset.

## Hjælp til tilberedning af mad og spisning

Du kan søge om hjælp til tilberedning af morgenmad, kold mad og mellemmåltider, hjælp til opvarmning af mad, samt hjælp til afrydning og opvask, hvis du ikke selv er i stand til at udføre dette. Du kan også få hjælp og støtte til at spise og drikke. Du vil blive visiteret til tilbuddet efter en konkret vurdering af dit behov, og hjælpen ydes af den leverandør, som du har valgt til personlig pleje.

### KONTAKT

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation.

Se side 83.

### PRIS

Hovedmåltid (2 retter): 54 kr.  
Hovedret: 46 kr.

### KONTAKT

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation.

Se side 83.

### PRIS

Ingen egenbetaling.



## Madklippekort

Madklippekort er et tilbud til dig, der ikke selv kan stå for madlavningen. Madklippekortet giver dig mulighed for at købe mad én gang om dagen i en privat restaurant eller forretning, der sælger mad ud af huset.

Kommunen giver et tilskud til den mad, du køber. Du skal selv kunne transportere dig hen til restauranten eller forretningen.

### Hvilke leverandører er med?

Du kan på kommunens hjemmeside [www.kk.dk/mad-til-aeldre](http://www.kk.dk/mad-til-aeldre) under afsnittet Få madklippekort til restauranter finde en oversigt over, hvilke restauranter og forretninger, der er med i ordningen. Du kan vælge mellem alle de leverandører, der har tilmeldt sig ordningen.

## Madudbringning

Du kan blive visiteret til at få mad bragt ud, hvis du ikke kan lave mad og ikke er i stand til at gå hen til et spisested eller en restaurant og hente eller spise din mad. Du skal have behov for at få minimum tre måltider ugentligt.

Du kan hver dag vælge mellem flere hovedretter. Hovedretten kan suppleres med dessert eller forret, afhængigt af menuen. I forbindelse med visitation til madservice vil dine ernæringsmæssige behov blive vurderet, så du får det tilbud, der passer til netop dine behov.

Du kan vælge en kommunal eller en privat leverandør samt vælge, om maden skal leveres varm eller kølet. Maden leveres dagligt. Da de private leverandører pakker deres mad på en særlig måde (MAP-pakket), er det muligt at bestille kølede retter samlet én eller to gange ugentligt. I så fald skal du selv varme maden op, når du har lyst til at spise den.

Du kan få yderligere oplysninger om leverandørerne hos din lokale visitation. Læs mere på side 83.

### KONTAKT

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation.

Se side 83.

### PRIS

Der ydes et tilskud på 12,50 kr. pr. måltid.

### KONTAKT

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation.

Se side 83.

### PRIS

Hovedmåltid (2 retter): 59 kr.

Hovedret: 46 kr.

Forret/dessert: 13 kr.

Morgenmadspakke: 26 kr.

Smørrebrødspakke: 38 kr.

## Her kan du komme og spise

### AMAGER

#### Aktivitetscenter Hørgården

Brydes Allé 32  
2300 København S  
Telefon: 8256 3013

Mandag-fredag: 11.30-13.00

#### Aktivitetstilbud Bomi-Parken

Gyldenrisvej 4  
2300 København S  
Telefon: 8256 6757

Mandag-fredag: 12.00-13.00

#### Café Peder Lykke

Peder Lykkes vej 65  
2300 København S  
Telefon: 3234 4338

Mandag-fredag: 10.30-13.30

Lørdag-søndag: 11.00-13.00

### BISPEBJERG/NØRREBRO

#### Bispebjerg hjemmet

Tagensvej 186  
2400 København NV  
Telefon: 3530 2872

Mandag-fredag: 11.30-13.30

#### Håndværkerforeningen

Håndværkerhaven 49  
2400 København NV  
Telefon: 3454 9306

Mandag-fredag: 12.00-14.00

#### Madam Blå

#### Plejhjem Sølund

Ryesgade 20  
2200 Nørrebro  
Telefon: 8232 5026

Mandag-fredag: 11.00-13.30

Lørdag-søndag: 12.00-13.30

### BRØNSHØJ/HUSUM

#### Aktivitetscenter Brønshøj

Bystævneparken 1  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4210

Mandag-fredag: 11.30-13.00

#### Restaurant Stævnemødet

Bystævneparken 2-3  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4232

Søndag-fredag: 11.00-14.30

Lørdag: lukket

### INDRE BY/CHRISTIANSHAVN

#### Nybodergården

Kronprinsessegade 61  
1306 København K  
Telefon: 3348 1903

Mandag-søndag: 11.30-12.45

#### Rosenborgcentret

Rosengade 1  
1309 København K  
Telefon: 8256 7000

Mandag-søndag: 12.00-13.00  
og 18.00-19.00

### VALBY

#### Plejhjemmet Solgaven Valby

Følager 15  
2500 Valby  
Telefon: 3530 4802

Mandag-søndag 10.30-13.30

#### Vigerslevhus Café

Center for Rehabilitering og Akutpleje Vigerslev  
Vigerslevvej 180  
2500 Valby  
Telefon: 3317 1690

Madag-fredag 12.15-13.15

## Se kortet bagerst i kataloget

### VANLØSE

#### Aktivitetscenter Vanløse

Afdeling Bonderupgård  
Randbølvej 61  
2720 Vanløse  
Telefon: 8232 5371

Mandag-fredag: 11.30-13.00

#### Aktivitetscenter Vanløse

Afdeling Damsøgård  
Hansthølmvej 34  
2720 Vanløse  
Telefon: 3877 3623

Mandag-søndag: 12.15-13.00

### VESTERBRO/KGS. ENGHAVE

#### Rundskuedagens Plejecenter

Rundskuedagen  
Dannebrogsgade 44  
1660 København V  
Telefon: 3530 2910

Mandag-fredag: 12.00-13.00

#### Verdishave

Tartinisvej 31  
2450 København SV  
Telefon: 8256 7104

Mandag-fredag: 12.00-13.00

### ØSTERBRO

#### Omsorgscenteret Fælledgården

Drejøgade 3  
2100 København Ø  
Telefon: 3913 5117

Mandag-fredag: 11.00-15.00

Lørdag-søndag: 11.30-15.00

## 4. Praktisk hjælp og støtte

Hvis du oplever, at de praktiske opgaver i hverdagen er blevet svære at klare selv, kan du søge kommunen om støtte og hjælp til fx rengøring, tøjvask og indkøb. Du får støtte af Københavns Kommune på baggrund af, hvad du selv kan klare, og hvad du har behov for, at andre støtter dig med. Københavns Kommune vil gerne støtte dig i at kunne klare mest muligt selv i din hverdag.



### Udredning og rehabilitering

Københavns Kommune vil gerne støtte dig i at kunne klare mest muligt selv. Når du søger om praktisk hjælp og støtte, vurderer kommunen derfor først, om du igen kan blive i stand til at klare nogle af opgaverne selv. Hvis det er tilfældet, tilbydes du det, vi kalder et udrednings- og rehabiliteringsforløb.

Et udrednings- og rehabiliteringsforløb bliver sammensat individuelt. I forløbet får du støtte, træning og rådgivning ud fra de mål, du sammen med kommunens medarbejdere har sat for forløbet. I forløbet arbejder du sammen med kommunens medarbejdere på at genvinde dine færdigheder.

Under forløbet vil et team af sundheds- og socialfaglige medarbejdere støtte dig til at blive bedre til de aktiviteter, du har vanskeligt ved at klare i hverdagen. Når du har været igennem dit forløb, evaluerer I sammen, om du har nået dine mål. Herefter vurderer kommunen, om du fortsat har brug for hjælp, og i så fald hvilken hjælp.

### Dit hjem som arbejdsplads

Du skal være opmærksom på, at når du modtager hjælp i hjemmet, er dit hjem også medarbejdernes arbejdsplads. Det betyder, at der skal tages hensyn til arbejdsmiljøet. Det kan i nogle tilfælde være nødvendigt at flytte rundt på møblerne, fjerne løse gulvtæpper eller installere arbejdsredskaber i dit hjem for at sikre et sikkert og sundt arbejdsmiljø.

Medarbejderne må ikke ryge i dit hjem. Københavns Kommune henstiller til, at du heller ikke ryger, mens du har besøg af medarbejderen.

#### INFORMATION

Du kan læse mere om muligheder for støtte, udredning og rehabilitering på: [www.kk.dk/hjemmeplejen](http://www.kk.dk/hjemmeplejen) under afsnittet Hjemmepleje til ældre

## Rengøring

Du kan få støtte til rengøring af daglige opholdsrum, svarende til en bolig med opholdsstue, soveværelse, køkken, bad og entré (ca. 65 m<sup>2</sup>). Tidspunktet for rengøringen aftaler du med leverandøren. Du kan som hovedregel få støtte til rengøring hver anden uge og ekstra rengøring én gang årligt.

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

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

### Ekstra rengøring kan gives én gang årligt og kan omfatte støtte og hjælp til:

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

Du bestemmer selv, hvordan du vil bruge de to timer og fyrrer minutter til ekstra rengøring. Dog må hjælperen ikke tage sig af havearbejde eller håndværksmæssige opgaver, og du kan fx ikke få hjælp til vinduespudsning.

Kommunen lægger vægt på, at du så vidt muligt deltager aktivt i arbejdet, så du i samarbejde med personalet genvinder eller vedligeholder dine færdigheder. Når du aktivt deltager i rengøringen i samarbejde med personalet, udvikler eller vedligeholder du dine fysiske færdigheder.

Den praktiske hjælp, du kan tilbydes, beror på en konkret og individuel vurdering af din samlede situation herunder de ressourcer, der er i din husstand.

Kommunen hjælper ikke med at rydde op efter fx gæster eller logerende - det skal de selv hjælpe dig med. Det er heller ikke muligt at få hjælp til pasning af kæledyr.

Du skal som udgangspunkt selv betale for miljøvenlige rengøringsmidler, støvsuger, koste, spande mv.

### INFORMATION

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation.

Se side 83.

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

## Tøjvask

Kommunen tilbyder en tøjvaskeordning, hvor du får hentet tøj, der vaskes og leveres tilbage til din bopæl. Du kan få vasket dit eget tøj, sengelinned, viskestykker, håndklæder og lignende. Dyner, sengetæpper, vattæpper og gardiner er som udgangspunkt ikke omfattet af ordningen om tøjvask, 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 også søge om støtte til dette.

Du visiteres til tøjvask hver 2., 3. eller 4. uge ud fra en vurdering af dit konkrete behov. I særlige tilfælde kan du blive visiteret til tøjvask hver uge.

## Turkøb

Turkøb er en indkøbstur, hvor du bliver hentet af en chauffør på din bopæl og kørt i bus sammen med andre borgere til et indkøbscenter, fx Amagercentret eller Fisketorvet. Her har du selv mulighed for at købe de varer, du har brug for.

Du får minimum halvanden time til at købe dine varer. Når du er færdig med at købe ind, bliver du kørt hjem, og chaufføren hjælper dig med at bære varerne op til din bolig. Du kan ved turkøb ikke få hjælp til at sætte varerne på plads.

Du kan blive visiteret til turkøb hver uge eller hver anden uge, alt efter dit behov.

## Indkøbsordning

Indkøbsordningen er et tilbud til dig, der ikke kan komme i butikker. Tilbuddet indebærer, at du bestiller dagligvarer hos en af kommunens udvalgte indkøbsleverandører, der leverer varerne på din bopæl.

Du vil få udleveret et varekatalog. Hvis du selv kan bestille dagligvarer på internettet, skal du gøre dette. Hvis du ikke kan bruge internettet, kan du foretage dine bestillinger telefonisk.

I særlige tilfælde kan du få hjælp til at skrive indkøbsliste, bestille dagligvarer og sætte varer på plads, når de er ankommet til din bolig.

Dagligvarer leveres én gang om ugen i tidsrummet 8-18, og du vil på forhånd blive oplyst om, hvornår på dagen varerne kommer.

### KONTAKT

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation.

Se side 83.

**Pris:** Ved vask hver anden uge koster det for enlige 175 kr. pr. måned (op til 8 kg pr. gang) og for par/samlevende 291 kr. pr. måned (op til 12 kg pr. gang).

For priser ved vask for hver uge eller hver 3. eller 4. uge: Kontakt din lokale visitation.

### KONTAKT

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation og aftale nærmere.

Se side 83.

### PRIS

Der er ingen egenbetaling, men du betaler selv for varerne, du køber på turen.

### KONTAKT

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation.

Se side 83.

### PRIS

Der er ingen egenbetaling udover de dagligvarer, du bestiller.

# 5. Hjælp og støtte til personlig pleje

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



## Udredning og rehabilitering

Københavns Kommune vil gerne støtte dig i at kunne klare mest muligt selv. Når du søger om hjælp og støtte til personlig pleje, vurderer kommunen derfor først, om du igen kan blive i stand til at klare noget af den personlige pleje selv. Hvis det er tilfældet, tilbydes du det, vi kalder et udrednings- og rehabiliteringsforløb.

Et udrednings- og rehabiliteringsforløb bliver sammensat individuelt. I forløbet får du støtte, træning og rådgivning ud fra de mål, du sammen med kommunens medarbejdere har sat for forløbet. I forløbet arbejder du sammen med kommunens medarbejdere på at genvinde dine færdigheder.

Under forløbet vil et team af sundheds- og socialfaglige medarbejdere støtte dig til at blive bedre til de aktiviteter, du har vanskeligt ved at klare i hverdagen. Når du har været igennem dit forløb, evaluerer I sammen, om du har nået dine mål. Herefter vurderer kommunen, om du fortsat har brug for støtte, og i så fald hvilken støtte.

Kommunen tilstræber, at du får støtte og hjælp af en fast gruppe af medarbejdere. Det er dog vigtigt, at du i forskellige situationer får den bedste faglige hjælp, og det kan betyde, at hjælpen nogle gange leveres af andre end de faste medarbejdere.

Det vil især være aktuelt, hvis du har flere eller komplicerede sygdomme, eller modtager meget hjælp.

### INFORMATION

Du kan læse mere om muligheder for støtte, udredning og rehabilitering på: [www.kk.dk/hjemmeplejen](http://www.kk.dk/hjemmeplejen) under afsnittet Hjemmepleje til ældre.

## Personlig pleje

Hjælp til personlig pleje kan fx være støtte til at vaske sig eller komme i bad, tage tøj af og på, børste tænder og komme på toilettet. Typisk vil du få daglig støtte til personlig pleje. Har du kun brug for hjælp til bad og hårvask, vil du dog som hovedregel få hjælp til dette 1-3 gange om ugen. Du kan modtage personlig pleje hele døgnet, afhængigt af dine behov. Plejen bliver typisk udført om morgenen og om aftenen.

## Dit hjem som arbejdsplads

Du skal være opmærksom på, at når du modtager støtte i hjemmet, er dit hjem også medarbejdernes arbejdsplads. Det betyder, at der skal tages hensyn til arbejdsmiljøet. Det kan i nogle tilfælde være nødvendigt at flytte rundt på møblerne, fastgøre løse gulvtæpper eller installere arbejdsredskaber i dit hjem, for at sikre et sikkert og sundt arbejdsmiljø.

Medarbejderne må ikke ryge i dit hjem. Københavns Kommune henstiller til, at du heller ikke ryger, mens du har besøg af medarbejderen.

## Afløsning eller aflastning til pårørende i hjemmet

Hvis du som pårørende i hverdagen yder hjælp og støtte til en nærtstående, har du mulighed for at blive aflastet, så du fortsat kan forlade hjemmet for at bevare et socialt liv eller blive afløst i forhold til konkrete opgaver. Din nærtstående vil således modtage støtte og hjælp fra kommunen til den personlige pleje og omsorg, samt støtte til praktiske opgaver som eksempelvis rengøring.

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

### KONTAKT

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation.

Se side 83.

### KONTAKT

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation.

Se side 83.

## Klippekort

Klippekortet tilbydes til dig, der får støtte til personlig pleje i hverdagen, og som samtidig enten har en indkøbsordning eller tøjvaskeordning, eller som har et meget begrænset netværk. Klippekortet betyder en ekstra halv time om ugen med én fra hjemmeplejen.

### Hvad kan du bruge klippekortet til?

Det er dig, der vælger, hvad tiden på klippekortet skal bruges til. Afhængigt af, hvad du ønsker, kan det både være til sociale aktiviteter eller praktisk hjælp. Du kan for eksempel bruge den ekstra tid til at besøge familie og venner, en gåtur, rengøring, gå på café, indkøb eller hyggeligt samvær med din nærmeste hjælper. Det vigtige er, at du selv bestemmer.

### Hvordan kan du bruge klippekortet?

Du kan bruge et enkelt klip ad gangen eller vælge at spare tid op, fx:

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

Du kan maksimalt spare op til tre timers samlet hjælp hver sjette uge. Aktiviteten skal blot kunne nås inden for den tid, du har sparet op. Kommunen tilstræber, at det er en hjælper fra din faste gruppe af medarbejdere, der deltager i din valgte aktivitet.

Du kan bruge dine klip på hverdage frem til kl. 22 efter aftale med din nærmeste hjælper.

### Hvad skal du være opmærksom på?

Du kan ikke bruge klippekortet til håndværksmæssige opgaver eller havearbejde, og du kan fx ikke få hjælp til vinduespudsning.

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

### KONTAKT

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation.

Se side 83.

# 6. Tilkøb af ekstra hjemmepleje og mad

Du kan tilkøbe ekstra hjemmepleje og mad, udover hvad du er visiteret til, hos de private leverandører. Er du visiteret til hjemmepleje eller madservice med udbringning, kan du som led i et frikommuneforsøg i perioden 2018-2020 også tilkøbe ekstra hjemmepleje og mad hos de kommunale leverandører.



## Hjemmepleje

Københavns Kommunes hjemmepleje tilbyder i perioden 2018- 2020 mulighed for at tilkøbe ekstra hjemmepleje, hvis du allerede er visiteret til enten hjemmepleje eller madservice med udbringning. Du kan købe praktisk hjælp, fx hovedrengøring, oprydning, rengøring af køleskab og afrimning af fryser, og personlig hjælp, fx hjælp til følgeskab ud af huset, neglepleje eller hjælp til at modtage gæster.

### Den private leverandør af hjemmepleje, Attendo

Attendo tilbyder, som privat leverandør, mulighed for at tilkøbe ekstra hjemmepleje. Attendo tilbyder fx hovedrengøring, oprydning, rengøring af køleskab og afrimning af fryser.

### Den private leverandør af hjemmepleje, HjemmeHjælpen A/S

HjemmeHjælpen A/S tilbyder, som privat leverandør, mulighed for at tilkøbe ekstra hjemmepleje. HjemmeHjælpen A/S tilbyder fx hovedrengøring, oprydning, rengøring af køleskab og afrimning af fryser.

Leverandøren kan oplyse prisen på tilkøbsydelse. Køber du rengøring eller tøjvask, kan du på SKAT's hjemmeside undersøge, om du kan trække beløbet fra som håndværkerfradrag.

### KONTAKT

Hvis du ønsker at købe ekstra hjælp fra den kommunale hjemmepleje, skal du ringe på det nummer, du normalt ringer til hjemmeplejen på.

Du kan læse mere på:  
[www.kk.dk/hjemmeplejen](http://www.kk.dk/hjemmeplejen)

### KONTAKT

Hvis du ønsker at købe ekstra hjælp fra Attendo, skal du kontakte Attendo København. Du kan læse mere på:  
[www.attendo.dk/københavn](http://www.attendo.dk/københavn)

### KONTAKT

Hvis du ønsker at købe ekstra hjælp fra HjemmeHjælpen A/S, skal du kontakte HjemmeHjælpen A/S i København.

Du kan læse mere på:  
[www.hjemmehjaelpen.dk/privat-hjemmehjaelp/hjemmehjaelp-til-aeldre](http://www.hjemmehjaelpen.dk/privat-hjemmehjaelp/hjemmehjaelp-til-aeldre)

## Madservice med udbringning

### Den kommunale leverandør, Københavns Madservice

Københavns Madservice tilbyder i perioden 2018- 2020 mulighed for tilkøb af mad, hvis du allerede er visiteret til hjemmepleje eller madservice med udbringning. Københavns Madservice tilbyder tilkøb af ekstra måltider fra den daglige menu samt festmåltider til 6, 8 eller 12 personer.

### Den private leverandør, Det Danske Madhus

Du kan tilkøbe mad, udover den mad du er visiteret til, fra Det Danske Madhus. Det Danske Madhus tilbyder, at du enten kan bestille via bestillingsark eller online.

### KONTAKT

Hvis du ønsker at købe ekstra mad fra Københavns Madservice, skal du kontakte Københavns Madservice. Du kan læse mere på [www.madservice.kk.dk](http://www.madservice.kk.dk)

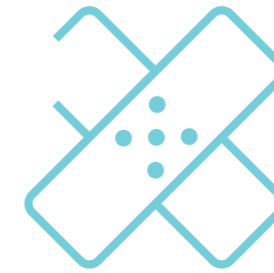
### KONTAKT

Hvis du ønsker at købe ekstra mad fra Det Danske Madhus, skal du kontakte Det Danske Madhus. Du kan læse mere på [www.detdanskemadhus.dk](http://www.detdanskemadhus.dk)



# 7. 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.



## Den kommunale sygepleje

Den kommunale sygepleje leverer blandt andet følgende sygeplejeindsatser:

- Forebyggelse af tryksår
- Behandling af sår
- Støtte til medicindosering
- Støtte og rådgivning i forebyggelse af fald (faldudredning)
- Vejledning om måltider og indkøb, hvis du vejer for lidt, mangler appetit eller har tabt dig (ernæringsindsats)
- Vejledning om, hvordan du forebygger sygdom
- Støtte og vejledning i at leve med en kronisk sygdom
- Pleje og omsorg til alvorligt syge og døende
- Omsorg og støtte til pårørende og efterladte
- Hjælp ved akut opstået sygdom
- Støtte til at kontakte fx egen læge eller hospital
- Vurdering af inkontinensproblematik samt vejledning i inkontinenshjælpemidler og eventuel træning.

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. 8-15 på hverdage og i øvrigt efter nærmere aftale med kliniksygeplejersken. Hvis du fysisk og/eller psykisk ikke er i stand til at møde frem, kan du hele døgnet – alle årets dage – få besøg i eget hjem.

### KONTAKT

Du kan blive henvist til den kommunale sygepleje af din praktiserende læge, speciallæge eller af en hospitalslæge, når du fx bliver udskrevet fra indlæggelse på hospitalet eller har modtaget ambulans behandling.

Du kan også selv henvende dig til din lokale visitation.

Se side 83.



## Her finder du den kommunale sygepleje

### AMAGER

**Amager Sygeplejeklinik**  
Sundhedshus Amager  
Hans Bogbinders Allé 3  
2300 København S  
Telefon: 8220 5138 /  
3530 2300

### Hjemmeplejen Amager

Hans Bogbinders Allé 3  
2300 København S  
Telefon: 3530 2300

### Sundparken Sygeplejeklinik

Ældreboligerne Sundparken  
Sundparken 17  
2300 København S  
Telefon: 3317 24 57/58

### BISPEBJERG/NØRREBRO

**Hjemmeplejen Nørrebro**  
Fensmarkgade 65-67 kld. - 2. sal  
2200 København N  
Telefon: 3530 2600

### Sygeplejeklinik Nørrebro

Fensmarksgade 65  
2200 København N  
Telefon: 2022 1253

### Sygeplejeklinik Utterslevgård

Utterslevgård 20  
2400 København NV  
Klinikken forventes at åbne i 2020

### INDRE BY/ØSTERBRO

**Hjemmeplejen Indre By/  
Østerbro**  
Østbanegade 119  
2100 København Ø  
Telefon: 3530 3030

### Sygeplejeklinik Indre By

Rosenborgcenteret  
Rosengade 1  
1309 København K  
Telefon: 3530 2655

### Sygeplejeklinik Østerbro

Randersgade 60, 1. sal  
2100 København Ø  
Telefon: 3530 3030

### VANLØSE/BRØNSHØJ/HUSUM

**Hjemmeplejen Vanløse,  
Brønshøj/Husum**  
Husum Vænge 9  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3530 4650

### Sygeplejeklinik Vanløse

Indertoften 10  
2720 Vanløse  
Telefon: 3530 4650

### VESTERBRO/ KGS. ENGHAVE/VALBY

**Hjemmeplejen Vesterbro/  
Kgs. Enghave og Valby**  
Krumtappen 2, 2. sal  
2500 Valby  
Telefon: 3530 2720 /  
3530 2480

### Sygeplejeklinik Langgadehus

Valby Langgade 97  
2500 Valby  
Telefon: 8256 1780

### Sygeplejeklinik Vesterbro/ Kgs. Enghave

Vesterbrogade 121  
1620 København V  
Telefon: 8220 5272

Se kortet bagerst  
i kataloget



# 8. Hjælpemidler og boligindretning

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



Du skal være opmærksom på, at der findes mange hjælpemidler og andre produkter, der vil kunne hjælpe dig i hverdagen, og som du ikke nødvendigvis kan få gennem kommunen, men selv kan købe. Det kan være skridsikre bademåtter, giftvenligt køkkenudstyr, læselupper til lettere forstørrelser, gribetænger, elevationssenge og hvilestole.

Når du får bevilget hjælpemidler og boligindretning, betaler kommunen hele udgiften. Når du får bevilliget forbrugsgoder, betaler kommunen som udgangspunkt et tilskud på 50 %.

Københavns Kommunes Hjælpemiddelcenter har en udstilling med et bredt udvalg af hjælpemidler. Her kan du få inspiration og vejledning i, hvordan du kan indrette dig for at bevare en aktiv og selvhjulpne hverdag.

Hvis du er over 65 år og har brug for synshjælpemidler, kan du komme til Åben træffetid i København Kommunes Center for Specialundervisning for Voksne.

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

#### INFORMATION

Hjælpemiddelcentrets udstilling holder åbent hver torsdag kl. 14-16. Se adressen på næste side.

#### INFORMATION

Der er Åben træffetid hver torsdag fra kl. 10-11.30. Her kan du få vejledning om dit synstab, forskellige synshjælpemidler og procedurer for ansøgning. Se adressen på næste side.

## Tekniske hjælpemidler, boligindretning og forbrugsgoder

Tekniske hjælpemidler er eksempelvis rollatorer, badetaburetter, kørestole og nødkaldeanlæg. En del hjælpemidler betegnes også som velfærdsteknologi. Det er eksempelvis senge med speciel ind- og udstigning og specielle funktioner samt vaske- og tørretoiletter.

Hjælp til nødvendig boligindretning er eksempelvis opsætning af greb på badeværelse og fjernelse af dørtrin.

Forbrugsgoder er eksempelvis en el-scooter eller hvilestol med el-funktion.

Du skal selv sørge for den daglige drift og vedligeholdelse af hjælpemidlet, fx udskiftning af dæk og slanger på din kørestol.

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

## Personlige hjælpemidler

Personlige hjælpemidler er fx proteser, kompressionsstrømper, parykker, diabeteshjælpe midler og ortopædisk fodtøj.

### Hvad skal du være opmærksom på?

Kommunen reparerer dit bevilgede hjælpemiddel, hvis det går i stykker. Du skal kontakte Hjælpe middelcentret, hvis dit hjælpemiddel går i stykker.

### KONTAKT

Du kan søge om tekniske hjælpemidler, hjælp til boligindretning og forbrugsgoder hos din lokale visitation.

Du kan også finde et ansøgnings-skema på:  
[www.kk.dk/hjaelpemidler](http://www.kk.dk/hjaelpemidler)

### KONTAKT

Du kan søge om personlige hjælpemidler hos Hjælpe middelcentret.

Du kan også finde et ansøgnings-skema på:  
[www.kk.dk/hjaelpemidler](http://www.kk.dk/hjaelpemidler)

## Her finder du tilbud om hjælpemidler og boligindretning

### Center for Specialundervisning for Voksne

Bystævneparken 20, 1. sal.,  
lokale 123  
2700 Brønshøj  
Telefon: 8256 1100  
[www.CVS.kk.dk](http://www.CVS.kk.dk)

Åben træffetid torsdag kl. 10-11.30

### Hjælpe middelcentret

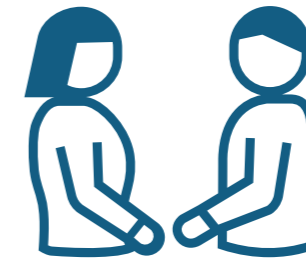
Hans Knudsens Plads 3  
2100 København Ø  
Telefon: 3530 6768  
[www.hjaelpemiddelcentret.kk.dk](http://www.hjaelpemiddelcentret.kk.dk)

Åbent hus torsdag kl. 14-16

**Se kortet bagerst  
i kataloget**

# 9. Tilbud til borgere med demens

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



## Center for Demens - træning og rådgivning

Center for Demens er placeret i De Gamles By på Nørrebro og tilbyder forskellige former for træning og rådgivning for borgere med demens i den tidlige fase. For at deltage skal du være i stand til at klare moderat til hård fysisk træning og i udgangspunktet kunne transportere dig selv til tilbuddet.

Derudover tilbyder centret åben rådgivning til alle borgere og pårørende, som har spørgsmål om demens samt mangler inspiration til at indrette eget hjem mere demensvenligt.

I Center for Demens kan du få:

- Oplysning og formidling om demens
- Undervisning i demens
- Pårørendegrupper, højskoleophold og netværk
- Individuel rådgivning
- Inspiration til demensvenlig indretning.

Tilbuddene kan også foregå lokalt eller hjemme hos dig.

Du kan desuden få information om udredning og samarbejde med egen læge.

Læs mere på  
[www.demens.kk.dk](http://www.demens.kk.dk)

### KONTAKT

Center for Demens kan kontaktes via:  
Henrik Pontoppidansvej 2B, 1.sal,  
2200 København N  
Telefon: 2381 7575  
[www.demens.kk.dk](http://www.demens.kk.dk)

## Aktivitetstilbud til borgere med demens

På et aktivitetstilbud til borgere med demens har medarbejderne særlige kompetencer i forhold til demens, så de kan tilrettelægge målrettede aktiviteter sammen med dig og sikre den rette støtte og omsorg. Et 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 fx skal ud at rejse, kan du søge om et midlertidigt ophold på et demenscenter.

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

## Demenscentre - 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 medarbejdergruppen er tværfagligt sammensat af eksempelvis sundhedsfagligt personale, pædagoger og terapeuter.

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.

## Handicapkørsel

Hvis du har en demenssygdom 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 både fritidsformål, sociale aktiviteter samt kørsel til og fra behandlingstilbud. Du kan læse mere om handicapkørsel på side 90.

### KONTAKT

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation.

Se side 83.

Listen over kommunale aktivitets-tilbud, herunder aktivitets- og demenscentre, kan findes på side 8-9 og 41.

### PRIS

Det koster 117 kr. pr. måned at være medlem af et aktivitetstilbud, og derudover betaler du for mad. Hvis du har fået bevilget kørsel til og fra aktivitetscentret, koster det 184 kr. pr. måned.

### KONTAKT

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation.

Se side 83.

### PRIS

Der er egenbetaling på opholdet.

### KONTAKT

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation.

Se side 83.

### PRIS

Du skal betale husleje som i andre plejeboliger. Huslejen afhænger af, hvor du tilbydes bolig.

### KONTAKT

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation.

Se side 83.

## Her finder du tilbuddene til borgere med demens

### AMAGER

**Demenscenter Højdevang Sogns Plejehjem**  
Midlertidig flyttet til:  
Vigerslev Allé 117  
2500 Valby

*Midlertidige ophold og demensvurderingsophold*

*Plejeboliger for borgere med demens*

### BRØNSHØJ

**Demenscenter Pilehuset**  
Bystævneparken 24-25  
2700 Brønshøj  
Telefon 3827 4290

*Aktivitetstilbud*

*Midlertidige ophold og demensvurderingsophold*

*Plejeboliger for borgere med demens*

*Plejeboliger for borgere med frontotemporal demens*

*Plejeboliger for borgere med Huntington-sygdomme*

*Sanseafdeling*

### NØRREBRO

**Center for Demens Lindehusene**  
Alléen 4 - 6  
2200 København N

*Aktivitetstilbud*

*Plejeboliger for borgere med demens*

*Plejeboliger for yngre borgere med demens*

### VALBY

**Demenscenter Højdevang Sogns Plejehjem**  
Midlertidig flyttet til:  
Vigerslev Allé 117  
2500 Valby

*Midlertidige ophold og demensvurderingsophold*

*Plejeboliger for borgere med demens*

**Demenscenter Aalholm-hjemmet**  
Maribovej 41  
2500 Valby

*Aktivitetstilbud*

*Plejeboliger for borgere med demens*

### VANLØSE

**Bonderupgård**  
Randbølvej 61  
2720 Vanløse

*Plejeboliger for borgere med demens*

### VESTERBRO

**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*

### ØSTERBRO

**Demenscenter Fælledgården**  
Drejøgade 3  
2100 København Ø

*Aktivitetstilbud*

*Plejeboliger for borgere med demens*

**Se kortet bagerst i kataloget**

# 10. Omsorgstandpleje

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 kan også få undervisning i, hvordan mund, tænder og protese plejes korrekt.



## Omsorgstandpleje

Du kan få tilbud om omsorgstandpleje 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. Når du er tilmeldt Omsorgstandplejen, kan du ikke samtidig få tilskud til tandbehandling fra den offentlige sygesikring til behandlinger hos almindelige tandlæger.

Du skal også være opmærksom på, at udbuddet af behandlinger, der kan gennemføres i Omsorgstandplejen, er begrænset. Tilbuddet om omsorgstandpleje omfatter:

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

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

### KONTAKT

Hvis du bor i eget hjem, skal du kontakte din lokale visitation for at søge om tilbuddet.

Se side 83.

Hvis du bor i plejebolig, skal du tale med personalet på dit plejehjem for at søge om tilbuddet.

### PRIS

Det koster 540 kr. pr. år.

## Her finder du Omsorgstandplejen

### Voksentandplejen

Tietgensgade 31B, 2. sal  
1704 København V  
Telefon: 3317 5780  
voksentandplejen@suf.kk.dk  
www.kk.dk/institution/voksentandplejen

Se kortet bagerst  
i kataloget

# 11. 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 det ikke er muligt at indrette din nuværende bolig hensigtsmæssigt. Du kan søge om en ældrebolig, hvis du fx ikke kan gå på trapper og/eller har behov for en bolig, hvor du kan anvende kørestol, rollator eller andre hjælpemidler/arbejdsredskaber. Med en ældrebolig får du en et- eller toværelses lejlighed i et ældreboligkompleks.

## 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. Den kommune, du ønsker at flytte til, skal dog også vurdere, om du kan godkendes til en ældrebolig. Selvom du er godkendt til en ældrebolig i København, kan du få afslag i en anden kommune.

Får du tilbudt en bolig, har du kort betænkningstid. Siger du ja, skal du overtage boligen hurtigst muligt. Hvis du afviser et boligtilbud, har det i første omgang ikke konsekvenser for din mulighed for at få tilbudt en anden bolig. Afviser du flere gange en tilbudt bolig, vil det blive vurderet, om en ældrebolig fortsat er den rette bolig for dig. Hvis du har børn eller en partner, kan de også flytte med i ældreboligen.

Har du et synshandicap, har du mulighed for at søge om en ældrebolig, der er særligt indrettet, så det er lettere for blinde og svagsynede at færdes.

### KONTAKT

Hvis du ønsker at søge om en ældrebolig, skal du kontakte din lokale visitation.

Se side 83.

### PRIS

Du skal betale indskud, husleje, vand, varme og el i ældreboliger. Du kan søge om boligindskudslån og boligstøtte til huslejen.

Læs mere på side 90.

## Tryghedsbolig

Du kan som noget nyt få tilbudt en tryghedsbolig i et fællesskab for ældre fra sommer 2020. Du kan søge om en tryghedsbolig, hvis du føler dig utryk eller ensom i en grad, der begrænser dig i hverdagen, men ikke har et stort behov for pleje. Til en tryghedsbolig er der knyttet socialpædagogisk personale, som støtter op om dit behov for støtte til struktur, daglige gøremål, deltagelse i socialt samvær, fællesskaber og aktiviteter.

## Oversigt over ældreboliger i København

På hjemmesiden [www.boligertilaeldre.kk.dk](http://www.boligertilaeldre.kk.dk) får du nemt et overblik over ældreboliger i København. Her kan du fx også se vejledende ventetider, husleje og størrelse på boligerne.

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

### KONTAKT

Du skal kontakte din lokale visitation for at blive visiteret til tilbuddet.

Du kan blive visiteret til en tryghedsbolig fra sommer 2020 med mulighed for indflytning fra september 2020.





## Her finder du ældreboligerne

### AMAGER

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

### Livornoparken

Livornovej 14-128  
2300 København S

### Peder Lykke Bo

Peder Lykkes Vej 59 A-D og 67  
A-S  
2300 København S

### Portugalsgade

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

### Sundparken

Sundparken 1-46  
2300 København S

### BISPEBJERG

**Bjergvænget**  
Bjergvænget 1-25  
2400 København NV

### Dommerparken

Dommerparken 1-31  
2400 København NV

### Ringergården

Ringergården 3,  
5, 9 og 11  
2400 København NV

### Utterslevgård

Utterslevgård 1-20  
2400 København NV

### BRØNSHØJ/HUSUM

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

### Gadelandet/Storegårdsvej

Storegårdsvej 24-32  
2700 Brønshøj

### Husum Vænge

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

### Husumgård

Gadelandet 4-16  
2700 Brønshøj

### INDRE BY/CHRISTIANSHAVN

**Nansensgade**  
Nansensgade 25  
1366 København K

### Voldboligerne 1-10

Christianshavns Voldgade 1-9  
Bådsmadsstræde  
1426 København K

### NØRREBRO

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

### Guldberghave

Guldbergs Have 1-35  
2200 København N

### Hothers Plads

Hothers Plads 4-16  
2200 København N

### Nørre Søpark

Ryesgade 15-17  
2200 København N

### Nørrebrogade

Nørrebrogade 11  
2200 København N

### Thorsgade

Thorsgade 48-52  
2200 København N

### VALBY

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

### Bærhaven/Elmehaven

Urtehaven 93-95 og  
Gl. Køge Landevej 192, st.  
2500 Valby

### Følager

Følager 13  
2500 Valby

*Ældreboliger for borgere med  
synshandicap.*

### Poppelvænget

August Wimmers Vej 12-16  
2500 Valby

### Sjælør Boulevard

Sjælør Boulevard 167-181  
2500 Valby

### Valbyholm

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

### Vinhaven

Vinhaven 32-46  
2500 Valby

### VANLØSE

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

### Bogholder Allé

Bogholder Allé 70-72  
2720 Vanløse

### Grøndals Ældreboliger

Godthåbsvej 231 A-D, 233  
2720 Vanløse

### Kirkebjerghus

Kirkebjerg Allé 51-63  
2720 Vanløse

### Vanløse Allé

Clausholmvej 2  
2720 Vanløse

### VESTERBRO/KGS. ENGHAVE

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

### Engholmen Syd

Straussvej 22-26  
og Engholmen 4-64  
2450 København SV

### Istedgade

Istedgade 40B  
1650 København V

### Oehlenschlägersgade

Oehlenschlägersgade 15  
1663 København V

### Tranehavegård

Tranehavegård 1-39  
2450 København SV

### Viktoriagade

Viktoriagade 18A-18B  
1655 København V

### ØSTERBRO

#### Wallenbergboligerne

Nygårdsvej 14 A-D  
2100 København Ø

#### Willemoesgård

Willemoesgade 93 A-B  
2100 København Ø

**Få mere information  
på kommunens hjemmeside:  
[www.kk.dk/boliger-til-aeldre](http://www.kk.dk/boliger-til-aeldre)**

**Se kortet bagerst  
i kataloget**

# 12. Plejebolig

I en plejebolig er der personale døgnet rundt, som kan støtte dig. Desuden har du mulighed for at være en del af et fællesskab og deltage i daglige aktiviteter.



Du kan søge om at få en plejebolig, hvis du har svært ved at overkomme hverdagens opgaver, eller hvis du føler dig utryk og 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 flytte i plejebolig.

## 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. Nogle plejehjem har ægteparboliger, hvor din ægtefælle eller samlever kan flytte med. I en plejebolig er der også mulighed for at deltage i plejehjemmets 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.

For plejeboligen gælder de almindelige bestemmelser på boligområdet. Det vil sige, at du betaler husleje, el, varme og lign. Disse udgifter beregnes individuelt og afhænger af din konkrete plejebolig. Hvis du siger ja til plejehjemmets øvrige tilbud fx madtilbud, tøjvask mv., betaler du også for det.

### KONTAKT

Hvis du ønsker at søge om en plejebolig, skal du kontakte din lokale visitation.

Se side 83.

### PRIS

Du skal betale indskud, husleje, vand, varme og el i plejeboliger.

Du kan søge om boligindskudslån og boligstøtte til huslejen.

Læs mere på side 90.

Du kan også købe mad på plejehjemmet. Du kan vælge mellem:

Fuld dagskost: 124 kr.

Varm hovedret, baret og 2 mellemmåltider: 54 kr.

## Moderne plejeboliger

Københavns Kommune moderniserer i disse år kommunens plejeboliger. Det betyder, at de fleste 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 dig, der bor der, og dem der besøger plejehjemmet. Over halvdelen af kommunens plejeboliger er moderniserede. De øvrige plejeboliger er typisk et-rumsboliger med eget badeværelse. Enkelte har eget tekøkken.

## Hjælp og støtte i plejebolig

Når du er flyttet ind i din plejebolig, vil plejehjemmets personale i samarbejde med dig udarbejde en plan, der beskriver, hvordan du og personalet på plejehjemmet skal samarbejde, så du får den dagligdag, du ønsker.

Personalet vil fortsat have fokus på dine muligheder for at være aktiv og støtte dig i at klare så mange ting som muligt selv. 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 tilbud fra Voksentandplejen.

## Aktiviteter og liv i plejeboligen

Plejehjemmene har fokus på at invitere familie, pårørende, besøgende og frivillige indenfor, så de bliver en naturlig del af dit og de andre beboeres liv i hverdagen. Plejehjemmet gør også meget ud af højtider som fx jul, nytår og påske og arrangerer aktiviteter, som du kan deltage i efter eget ønske.

**Få mere information om plejeboliger på kommunens hjemmeside:**  
[www.kk.dk/boliger-til-aeldre](http://www.kk.dk/boliger-til-aeldre)

## Beboerdemokrati og indflydelse

Plejehjemmet er dit hjem. Her har du og dine pårørende mulighed for at få indflydelse på hverdagen og det fælles liv, der leves i huset. Det kan være indflydelse på fx mad og på hverdagens aktiviteter på plejehjemmet. I opfordres til at indgå i en løbende dialog med plejehjemmets medarbejdere, så de bedre kan tilrettelægge deres arbejde og indrette huset efter jeres ønsker. Beboerdemokrati handler om drøftelse af generelle temaer – ikke om enkelte beboeres pleje og indsats. Alle beboere er velkomne på plejehjemmets dialogmøder og til lignende samlinger. Du kan på det enkelte plejehjems hjemmeside få oplysninger om, hvordan beboerdemokratiet praktiseres, og hvilke dialogmøder der er på de enkelte plejehjem.

## Klippekort på plejehjem

Københavns Kommune tilbyder et klippekort til dig, der bor i plejebolig. Med klippekortet får du en halv times ekstra valgfri hjælp om ugen.

### Hvad kan jeg bruge klippekortet til?

Det er dig, der vælger, hvad tiden på klippekortet skal bruges til. Afhængigt af, hvad du ønsker, kan det både være til sociale aktiviteter eller praktisk hjælp. Du kan fx bruge den ekstra tid til at besøge familie og venner, en gåtur, rengøring, gå på café, indkøb eller hyggeligt samvær med din kontaktperson eller nærmeste hjælper. Det vigtige er, at du selv bestemmer.

### Hvordan kan jeg bruge klippekortet?

Du kan bruge et enkelt klip ad gangen, eller du kan spare tid op, fx:

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

Du kan maksimalt spare op til tre timers samlet hjælp hver sjette uge. Aktiviteten skal blot kunne nås inden for den tid, du har sparet op. Vi tilstræber, at det er din kontaktperson, der deltager i din valgte aktivitet.

Du kan bruge dine klip på hverdage og i weekender frem til kl. 22 efter aftale med personalet.

### Hvad skal du være opmærksom på:

Hvis du i forbindelse med brug af klippekortet udenfor dit hjem, har behov for særlig hjælp til transport, skal Movias kørselsordning benyttes.

På plejehjemmet kan du få mere at vide om Movia-ordningen.

## Din plejebolig som arbejdsplads

Du skal være opmærksom på, at når du modtager hjælp i din plejebolig, er din bolig også medarbejdernes arbejdsplads. Det betyder, at din bolig skal indrettes sådan, at medarbejderne kan udføre deres arbejde sikkerhedsmæssigt og sundhedsmæssigt forsvarligt. Medarbejderne må ikke ryge i din bolig. Københavns Kommune henstiller til, at du heller ikke ryger, mens medarbejderen er til stede i din bolig.

## 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. Den kommune du ønsker at flytte til, skal dog også vurdere, hvilket af dens tilbud, der 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 det blive vurderet, om en plejebolig fortsat er den rette bolig for dig.

## Plejeboligaranti

Københavns Kommune har en 4-ugers-garanti på tilbud om en plejebolig. Det betyder, at du skal have tilbudt en plejebolig senest fire uger efter, at du er godkendt til en plejebolig. Københavns Kommune kan dog ikke garantere dig en plejebolig inden for fire uger, hvis du søger bolig på et specifikt plejehjem, eller hvis du ønsker plejebolig i en anden kommune.

## Forskellige typer plejebolig

Kommunen har et varieret udbud af plejeboliger med forskellig indretning og beliggenhed. Nogle plejehjem er selvejende institutioner med forskellige værdigrundlag, mens andre er kommunale plejehjem. På alle typer af plejehjem er der fokus på livskvalitet og meningsfulde aktiviteter i borgernes hverdagsliv.

Er du svagtsynet, døv, svært overvægtig eller har en demenssygdom, er der særlige plejeboliger, hvor personalet er specialiseret i at varetage netop dine behov.

## På plejehjem har du og dine pårørende indflydelse på måltider, aktiviteter og de daglige rutiner.

## Profilplejehjem efter din interesse

I Københavns Kommune er der etableret otte profilplejehjem, som har fokus på og dyrker særlige interesseområder.

- Peder Lykke Centret på Amager er et mangfoldighedsplejehjem. Her bor mennesker sammen på tværs af etnicitet, kultur og sprog. Mangfoldighedsplejehjemmet henvender sig til borgere af enhver etnisk herkomst.
- Plejehjemmet Hørgården på Amager er et profilplejehjem med fokus på sport og leg. Hørgården arbejder fx med sport, spil og aktiviteter gennem leg for beboere og medarbejdere. Der arrangeres sportslige begivenheder og konkurrencer, og der igangsættes lege fra din barndom.
- Bonderupgård i Vanløse er et profilplejehjem med fokus på udeliv og dyr. Der er en sansehave med springvand, drivhus, urte-, grøntsags- og blomsterbede, og borgerne inddrages i de hverdagsaktiviteter, der knytter sig hertil. Samværet med dyr er ligeledes en del af hverdagen. Der er kanariefugle, undulater, en papegøje, kaniner, høns, marsvin, fisk og hunde.
- Rundskuedagens Plejecenter på Vesterbro er et profilplejehjem for madentusiaster. Rundskuedagen har fx temamiddage, ture ud af huset til fx økologiske landbrug og gartnerier, og der vises film og programmer med fokus på mad som fx Babettes gæstebud og Spise med Price.
- Plejehjemmet Sølund på Nørrebro har en musikalsk profil. Sølund har fx en musikcafé og arbejder med mange forskellige former for musik som fx musikture, fællessang, rytmik og sanglege med børn.
- Plejehjemmet Slottet i De Gamles By på Nørrebro er regnbueprofilplejecenter. Slottet har fokus på, at LGBT-personer (homoseksuelle, biseksuelle og transpersoner) kan føle sig trygge og leve med respekt i fællesskab med ligesindede medborgere, med mulighed for fælles interesser blandt beboere både med og uden LGBT-baggrund.
- Ørestad Plejehjem på Amager er profilplejehjem for Kunst og Kultur. Plejehjemmet fokuserer på kunstens alsidighed og udfoldelsesmuligheder, der bidrager til livskvalitet uanset alder.
- Håndværkerforeningen i Emdrup er et profilplejehjem for fag og håndværk. Plejehjemmet fokuserer på arbejdslivet og fagets betydning for den enkeltes identitet, livskvalitet og værdien af det arbejdsliv, man har haft.

## Få en rundvisning på plejehjemmene

Du og dine pårørende er altid velkomne til at kontakte de enkelte plejehjem 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. Plejehjemmene holder også åbent husarrangementer, hvor du kan besøge de enkelte plejehjem og høre mere om deres tilbud. Er du ikke i stand til selv at besøge et af kommunens plejehjem, kan du kontakte din lokale visitation, der kan arrangere et besøg, fx sammen med en social- og sundhedshjælper.

## Oversigt over plejeboliger i København

På hjemmesiden [www.boligertilaeldre.kk.dk](http://www.boligertilaeldre.kk.dk) får du nemt et overblik over alle plejeboliger i København. Her kan du fx også se vejledende ventetider, plantegninger og læse mere om, hvad de mange forskellige plejehjem i København tilbyder ældre.

**Plejeboligen er dit hjem,  
som du indretter  
med egne møbler og ting.**



## Her finder du plejeboligerne

### AMAGER

#### Bomi-Parken

Gyldenrisvej 4  
2300 København S  
Telefon: 8256 6700

#### Højdevang Sogns Plejehjem

Midlertidig flyttet til:  
Vigerslev Allé 117  
2500 Valby  
Telefon: 3234 0800

#### Peder Lykke Centret

Peder Lykkes Vej 65  
2300 København S  
Telefon: 3234 4387

*Profilplejehjem for mangfoldighed. Læs mere side 55.*

#### Plejecentret Hørgården

Brydes Allé 30-32  
2300 København S  
Telefon: 8256 3000

*Profilplejehjem for sport og leg. Læs mere side 55.*

#### Ørestad Plejecenter

Asger Jorns Allé 5  
2300 København S  
Telefon: 8256 1600

*Profilplejehjem for kunst og kultur. Læs mere side 55.*

### BISPEBJERG

#### Bispebjergehjemmet

Tagensvej 186  
2400 København NV  
Telefon: 3530 2890

### BRØNSHØJ/HUSUM

#### Demenscenter Pilehuset

Bystævneparken 24-25  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4290

#### Egebo

Bystævneparken 21-22  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4040

#### Johannesgården

Fuglsang Allé 103  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3877 6700

#### Louise Marie Hjemmet

Svenskelejren 1  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3860 5500

#### Omsorgscentret Hjortespring

Sennepshaven 4  
2730 Herlev  
Telefon: 4452 1520

#### Plejecentret Lærkebo

Bystævneparken 31  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4200

#### Plejecentret Poppelbo

Bystævneparken 29  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4200

#### Tingbjergehjemmet

Midtfløjene 1  
2700 Brønshøj  
Telefon: 8256 6000

### INDRE BY/CHRISTIANSHAVN

#### Nybodergården

Kronprinsessegade 61  
1306 København K  
Telefon: 3348 1900

#### Rosenborgcentret

Rosengade 1  
1309 København K  
Telefon: 8256 7000

### NØRREBRO

#### Center for Demens

- Lindehusene  
Alléen 4-6  
2200 København N

#### Håndværkerforeningens

##### Plejehjem

Håndværkerhaven 49  
2400 København NV  
Telefon: 3954 9300

*Profilplejehjem for fag og håndværk. Læs mere side 55.*

#### Kastaniehusene

Alléen 2-6  
2200 København N  
Telefon: 3530 3385/41

#### Møllehuset

Edith Rodes Vej 11  
2400 København NV  
Telefon: 3530 3650

#### Plejecentret Aftenso

Lundtoftegade 3-7  
2200 København N  
Telefon: 3530 3666

#### Plejecenter Klarahus

Agnes Henningsens Vej 1-3 2200  
København N  
Telefon: 4470 5600

### Plejecentret Sølund

Ryesgade 20  
2200 København N  
Telefon: 8232 5050

*Profilplejehjem for musik. Læs mere side 55.*

#### Slottet

Agnes Henningsens Vej 7  
2200 København N  
Telefon: 4470 5470

*Profilplejehjem for LGBT-personer. Læs mere side 55.*

### VALBY

#### Demenscenter Aalholm-

##### hjemmet

Maribovej 41  
2500 Valby  
Telefon: 3530 2000

#### Dr. Ingrid's Hjem

Carl Jacobsensvej 8  
2500 Valby  
Telefon: 3618 4000

#### Huset William

Vigerslev Allé 169  
2500 Valby  
Telefon: 8232 5400

#### Højdevang Sogns Plejehjem

Vigerslev Allé 117  
2500 Valby  
Telefon: 3234 0800

#### Plejehjemmet Langgadehus

Valby Langgade 97  
2500 Valby  
Telefon: 8256 4900

#### Plejehjemmet Solgaven Valby

Følager 15  
2500 Valby  
Telefon: 3530 4800

*Plejehjem for blinde og svagt-synede borgere.*

### VANLØSE

#### Bonderupgård

Randbølvej 61  
2720 Vanløse  
Telefon: 8232 5300

*Profilplejehjem for udeliv og dyr. Læs mere side 55.*

#### Damsøgård

Hanstholmvej 34  
2720 Vanløse  
Telefon: 3877 3600

#### Skjulhøjgård

Ålekistevej 226  
2720 Vanløse  
Telefon: 3876 0080

### VESTERBRO/KGS. ENGHAVE

#### Absalonhus

Absalonsgade 35  
1658 København V  
Telefon: 3530 5100

#### Bryggergården

Alsgade 15  
1764 København V  
Telefon: 3328 3700

#### Rundskuedagens Plejehjem

Dannebrogsvej 44  
1660 København V  
Telefon: 3530 2900

*Profilplejehjem for mad-entusiaster. Læs mere side 55.*

#### Verdishave

Tartinisvej 31  
2400 København SV  
Telefon: 8256 7100

## Se kortet bagerst i kataloget

### ØSTERBRO

#### Deborah Centret

Bryggergade 1  
2100 København Ø  
Telefon: 8232 5100

*Plejeboliger fortrinsvist til mennesker med særlig tilknytning til jødisk kultur og tro.*

#### Klostergårdens Plejehjem

Strandvejen 91  
København Ø  
Telefon: afventer

#### Omsorgscentret Fælledgården

Drejøgade 3  
2100 København Ø  
Telefon: 3913 5100

#### Plejecentret Kærbo

Rothsgade 12  
2100 København Ø  
Telefon: 3530 2950

#### Ryholtgård

Rymarksvej 23  
2900 Hellerup  
Telefon: 3910 2500

**Få mere information på kommunens hjemmeside: [www.kk.dk/boliger-til-aeldre](http://www.kk.dk/boliger-til-aeldre)**

# 13. Midlertidige døgnophold

Københavns Kommune kan tilbyde dig et midlertidigt døgnophold, hvis du i en kortere periode har et særligt behov for omsorg og pleje. På et midlertidigt døgnophold får du dit eget værelse, der er møbleret. Du har adgang til eget toilet og bad.



## Generelt om midlertidigt døgnophold

### Opholdets varighed

Længden af dit ophold bliver vurderet ud fra din individuelle situation.

### Hvis du er godkendt til en plejebolig

Hvis du bliver godkendt til plejebolig, skal du som hovedregel vente derhjemme, indtil du får et tilbud om en plejebolig. Sammen med personalet og visitationen laver du og dine pårørende en plan for, hvad der skal til for, at du kan vente hjemme.

Under særlige omstændigheder, hvor du ikke kan vente derhjemme, kan du blive visiteret til et midlertidigt plejeophold.

## Rehabiliteringsophold

Du kan blive visiteret til et rehabiliteringsophold, hvis du i en periode har brug for ekstra pleje og rehabilitering, som ikke kan varetages i eget hjem. Opholdet er midlertidigt. Du får blandt andet træning og hjælp til så vidt muligt at kunne klare det, du kunne tidligere.

## Akutplejeophold

Du kan blive visiteret til et akutplejeophold, hvis du har brug for omfattende og kompleks sygepleje med hyppig observation, pleje og behandling gennem hele døgnet i en periode. Under opholdet vil der udover sygepleje også være fokus på, at du får hjælp til at genvinde eller vedligeholde dine daglige færdigheder.

### KONTAKT

For at søge om midlertidigt døgnophold skal du kontakte din lokale visitation.

Se side 83.

### PRIS

Der er en egenbetaling på 136 kr. pr. døgn. Det dækker mad og vask af linned.

Et akutplejeophold er gratis.

## Lindrende ophold

Du kan blive visiteret til et lindrende ophold, hvis du er uhelbredeligt syg og døende og fx har behov for særlig palliativ sygepleje gennem hele døgnet. Under opholdet er fokus at lindre dine symptomer og støtte dig og dine pårørende. Tilbuddet er til alle borgere fra 18 år og op efter.

## Kort omsorgsophold

Du kan blive visiteret til et kort omsorgsophold:

- Hvis din ægtefælle eller pårørende skal aflastes i en kort periode på grund af ferie eller sygdom
- Hvis du ikke kan opholde dig derhjemme på grund af akutte omstændigheder - som fx brandskade
- Hvis din bolig skal renoveres (fx fordi ejendommens administrator kræver det), og dine plejebestyrker ikke kan tilgodeses i den bolig, som ejendomskontoret har stillet til rådighed.

## Midlertidigt plejeophold

Du kan blive visiteret til et midlertidigt plejeophold, hvis du er godkendt til plejebolig under fire-ugers-garantien og ikke kan være derhjemme, imens du venter på en permanent plejebolig. Under opholdet er der fokus på pleje og omsorg, ligesom der vil være, når du flytter til din plejebolig.

**Du kan komme på et midlertidigt døgnophold, hvis du i en kortere periode har brug for ekstra pleje og rehabilitering, som ikke kan varetages i eget hjem.**

## Særligt for midlertidigt plejeophold

### Klippekort på midlertidigt plejeophold

Københavns Kommune tilbyder et klippekort til dig, der opholder dig på et midlertidigt plejeophold. Med klippekortet får du en halv times ekstra valgfri hjælp om ugen.

### Hvad kan jeg bruge klippekortet til?

Det er dig, der vælger, hvad tiden på klippekortet skal bruges til. Afhængigt af, hvad du ønsker, kan det både være til sociale aktiviteter eller praktisk hjælp. Du kan fx bruge den ekstra tid til at få hjælp til at modtage gæster, en gåtur, oprydning og sortering, gå på café, indkøb eller hyggeligt samvær med din kontaktperson eller nærmeste hjælper. Det vigtige er, at du selv bestemmer.

### Hvordan kan jeg bruge klippekortet?

Du kan bruge et enkelt klip ad gangen, eller du kan spare tid op, fx:

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

Du kan spare op til tre timers samlet hjælp hver sjette uge. Aktiviteten skal blot kunne nås inden for den tid, du har sparet op. Vi tilstræber, at det er din kontaktperson, der deltager i din valgte aktivitet. Du kan bruge dine klip på hverdage og i weekender frem til kl. 22 efter aftale med personalet.

### Hvad skal du være opmærksom på?

Hvis du i forbindelse med brug af klippekortet uden for det midlertidige plejeophold, har behov for særlig hjælp til transport, skal du benytte kørselsordningen på det midlertidige plejeophold.

På det midlertidige plejeophold kan du få mere at vide om kørselsordningen.



## Her finder du midlertidige døgnophold

### Afdeling for Lindring Center for Rehabilitering og Akutpleje - Vigerslevvej

Vigerslevvej 180, 1. sal  
2500 Valby  
Telefon: 3317 1700

### Akutplejeenheden Center for Rehabilitering og Akutpleje - Vigerslevvej

Vigerslevvej 180 st. og 1. sal  
2500 Valby  
Telefon: 3317 1700

### Center for Rehabilitering og Akutpleje - Bystævneparken

Bystævneparken 17-18  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4135

### Center for Rehabilitering og Akutpleje - Vigerslevvej

Vigerslevvej 180  
2500 Valby  
Telefon: 3317 1700

### Dortheagården, Center for Rehabilitering og Akutpleje - Bystævneparken

Rehabiliteringscenter  
Bispebjerg/Nørrebro  
Frederiksborgvej 77  
2400 København NV  
Telefon: 3317 1300

*Centret lukker medio 2020*

### Håndværkerforeningens Plejhjem (midlertidige plejeophold)

Håndværkerhaven 49a,  
afdeling 1a  
2400 København NV  
Telefon: 3969 3411

### Neurorehabilitering - Kbh

Bystævneparken 17-18  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4135

*Døgnafdeling flytter i februar,  
ambulant afdeling i forår 2020  
til:*

*Strandvejen 119  
2900 Hellerup  
Telefon: 3945 1300*

### Plejecentret Hørgården (midlertidige plejeophold)

Brydes Allé 28-30  
2300 København S  
Telefon: 8256 3000

Se kortet bagerst  
i kataloget



# 14. Genoptræning

Københavns Kommune har tilbud til dig med behov for genoptræning. Vi har fokus på at støtte dig i at leve et så selvstændigt og aktivt liv som muligt.



## Genoptræning

Genoptræning er et tilbud, hvor du efter sygdom eller skade får mulighed for at genvinde og styrke dine færdigheder i at klare dagligdagen. Træningen foregår i kommunens sundhedshuse og træningscentre. Et træningsforløb er tidsbegrænset, oftest med træning én til tre gange om ugen afhængigt af dit behov.

Du har mulighed for at søge om kørsel til din genoptræning. Du kan søge om kørsel i dit sundhedshus eller i dit kommunale træningscenter.

## Vedligeholdende træning

Du kan få vedligeholdende træning, hvis du har behov for at vedligeholde dine færdigheder for fx fortsat at kunne færdes i egen bolig eller komme på gaden. Den vedligeholdende træning er individuelt tilrettelagt, men foregår sammen med andre.

Træningen er ikke tidsbegrænset og foregår på kommunens aktivitetscentre (det visiterede tilbud). Læs mere og find adresser på side 6-10.

## Tilbud til dig med ryg- og nakkelidelser

Sundhedshus Nørrebro tilbyder udredning og behandling til borgere med ryg- og nakkelidelser.

Tilbuddet består af tværfaglig udredning, information og rådgivning samt behandlingsforløb ved fysioterapeuter, kiropraktorer, socialrådgivere og speciallæger i reumatologi.

### KONTAKT

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation.

Se side 83.

Du kan også blive henvist direkte fra hospitalet med en genoptræningsplan, fx efter indlæggelse eller aftale i ambulatorium.

### KONTAKT

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation.

Se side 83.

### KONTAKT

Det er din praktiserende læge, speciallæge, hospitalsafdelinger eller Sygedagpenge - Ydelsescenter København, som kan henvise dig.

## Tilbud til dig med en erhvervet hjerneskade

Neurorehabilitering - Kbh tilbyder rehabilitering og genoptræning til borgere med erhvervet hjerneskade.

Personalet på Neurorehabilitering - Kbh har særlig viden inden for hjerneskadeområdet.

Sammen med dig og evt. dine pårørende vil personalet planlægge dit rehabiliteringsforløb efter dine behov.

Du vil efter udskrivelse af hospitalet tilbydes en eller flere indsatser, som kommunen vurderer ud fra din individuelle situation:

- Et midlertidigt døgnophold, hvis du i en periode døgnet rundt har behov for ekstra pleje og omsorg, der ikke kan varetages af hjemmeplejen eller øvrige hjælpeforanstaltninger i dit hjem
- Ambulant genoptræning på centret.

Efter et midlertidigt døgnophold vil du kunne fortsætte en del af din rehabilitering derhjemme sammen med personale fra centret eller som ambulant genoptræning på centeret.

Hvis du har en erhvervet hjerneskade og ikke kan benytte offentlige transportmidler, kan du søge om bevilling af handicapkørsel. Læs mere på side 90.

**Få mere information på kommunens hjemmeside: [www.kk.dk/sundhed](http://www.kk.dk/sundhed)**

### KONTAKT

Hvis du har behov for et midlertidigt ophold på Neurorehabilitering - Kbh, bliver du kontaktet af en hjerneskadekoordinator eller udskrivningskoordinator fra kommunen. Det vil ske i forbindelse med, at du udskrives fra hospitalet.

## Lev godt med slidgigt (GLAID)

Dette tilbud er til dig, der har slidgigtsmerter i knæ eller hofte. Du lærer at tackle dine smerter og træne dit knæ eller din hofte. Forløbet består af undervisning og otte ugers træning på hold i et sundhedshus og hjemmetræning med mulighed for videoinstruktion.

## Bliv klar til operation

I sundhedshusene har vi et tilbud til dig, der venter på operation for skuldersmerter, nyt knæ eller en operation i mave eller brystregion. Hvis du holder op med at ryge og/eller drikke alkohol og er mere fysisk aktiv, nedsætter du risikoen for komplikationer i forbindelse med din operation. Forløbet planlægges efter dit behov og kan bestå af rygestopforløb, vejledning om sunde alkoholvaner og vejledning i fysisk aktivitet og hjemmetræning.

### KONTAKT

For at få tilbuddet skal du kontakte din praktiserende læge, der kan sende en henvisning til Amager, Vanløse eller Nørrebro Sundhedshus.

### KONTAKT

For at få tilbuddet skal du kontakte din praktiserende læge, der kan sende en henvisning til dit sundhedshus.

## Her finder du genoptræningstilbud

### Neurorehabilitering - Kbh

Bystævneparken 17-18  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4135

*Døgnafdeling flytter i februar,  
ambulant afdeling i forår 2020  
til:*

Strandvejen 119  
2900 Hellerup  
Telefon: 3945 1300

### Ryg- og Genoptræningscenter

**København**  
Mimersgade 41  
2200 København N  
Telefon: 3530 2530

**Se kortet bagerst  
i kataloget**

# 15. Sundhed og forebyggelse

Københavns Kommune har tilbud til dig med behov for hjælp til at håndtere stress, angst eller depression og til dig med kronisk sygdom, som fx diabetes eller KOL. Vi har fokus på at støtte dig i at leve så selvstændigt og aktivt et liv som muligt.



## Center for Mental Sundhed

I første kvartal 2020 åbner Københavns Kommune et Center for Mental Sundhed i København. Centeret kommer til at varetage en række tilbud til københavnere, der har brug for hjælp og støtte til mentale udfordringer. Tilbuddene i Center for Mental Sundhed vil blive bygget op over en årrække, men flere eksisterende tilbud bliver placeret i centret fra start, bl.a. kommunens stress- og angstforløb.

Fra midten af 2020 vil centeret desuden komme til at varetage gruppeforløb for københavnere med symptomer på depression samt individuel psykologhjælp til ældre borgere. Disse nye tiltag er endnu under udvikling.

## Stressforløb

Dette tilbud er til dig, der oplever symptomer på stress. Stressforløbet varetages af psykologer og foregår på hold med 14-15 deltagere. Holdet mødes én gang om ugen i ni uger. Hver session varer tre timer. Meditation og samtaler er de centrale metoder. På holdet vil du træne korte og lange meditationer, kropslige øvelser og have dialoger i gruppen. Du har også mulighed for to personlige samtaler med psykologen.

For at få dette tilbud skal du:

- Have oplevet symptomer på stress i mindst en måned (fx dårlig søvn, tristhed, irritabilitet, træthed og koncentrationsbesvær)
- Have lyst til at deltage på et hold
- Være interesseret i at lære at meditere
- Ikke have en behandlingskrævende psykisk sygdom
- Kunne forstå og udtrykke dig på dansk.

Der er hold på forskellige tidspunkter af dagen og om aftenen.

### KONTAKT

Kontakt din praktiserende læge. Inden din deltagelse skal du udfylde et spørgeskema, der sendes til dig i din e-boks.

Derefter skal du have en samtale med en psykolog på stressklinikken, hvor I finder ud af, om stressforløbet er det rigtige tilbud for dig.

## Angstforløb

Københavns Kommune tilbyder et forløb til dig, der oplever symptomer på angst. I forløbet får du nogle brugbare strategier til at undgå, at angsten kommer til at fylde for meget i hverdagen.

Det forebyggende angstforløb varer ni uger og foregår på hold med cirka 12 deltagere. Holdet mødes én gang om ugen i tre timer, og det er en psykolog fra Københavns Kommunes angstklinik, der guider gruppen gennem forløbet. Du har mulighed for at deltage i forløb på flere tidspunkter på dagen.

Forløbet er bygget op om fælles dialog, meditationer samt kropslige og mentale øvelser, som vil hjælpe dig til at forstå kroppens signaler bedre. Du vil også blive tilbudt to individuelle samtaler med psykologen, hvor I kan tale mere specifik om det, der fylder for dig.

For at deltage skal du:

- Have symptomer på angst i let til moderat grad (uro, anspændthed, panik, udtalt tendens til bekymring, tendens til at trække sig fra bestemte situationer og sociale sammenhænge, hjertebanken og trykken for brystet, muskelspændinger, ubehag i maven)
- Have lyst til og føle dig parat til at deltage på et hold med andre
- Ikke have svær angst eller anden behandlingskrævende psykisk sygdom
- Kunne forstå og udtrykke dig på dansk.

## Tilbud til dig med diabetes og dig med hjertesygdom

Center for Diabetes og Hjerter Kbh tilbyder forløb til borgere med type 2-diabetes og hjertesygdom. Tilbuddet indeholder støtte og inspiration til at håndtere din sygdom og til en sund livsstil. Du får også mulighed for at møde andre med samme sygdom og udveksle erfaringer. Du får som det første tilbudt en personlig samtale, hvor du sammen med en medarbejder vil skræddersy dit forløb. Dit forløb kan bestå af:

- Undervisning i at leve med sygdommen
- Træning på hold
- Kostvejledning og madlavning
- Rygestopvejledning
- Samtale om alkohol.

### KONTAKT

Kontakt din praktiserende læge, som kan henvise dig til angstklinikken.

Inden din deltagelse skal du udfylde et spørgeskema, der bliver sendt til din e-boks. Derefter skal du have en samtale med en psykolog i angstklinikken, hvor I finder ud af, om angstforløbet er det rigtige tilbud for dig.

### KONTAKT

Tilbuddet kræver henvisning fra egen læge eller fra et hospital.

## Forebyggende hjemmebesøg

Alle 75- og 80-årige har ret til et tilbud om forebyggende hjemmebesøg, og er du fyldt 82 år, har du ret til et tilbud hvert år.

Bor du alene, når du fylder 70 år, har du også ret til et tilbud om forebyggende hjemmebesøg.

Forebyggende hjemmebesøg tilbydes desuden til en række borgere fra 65-års alderen. Det gælder, hvis du:

- For nylig er blevet enke/enkemand
- For nylig er flyttet til København eller til et andet lokalområde i København
- For nylig er overgået fra førtidspension eller kontanthjælp til at modtage folkepension
- Hvis din ægtefælle for nylig er flyttet i plejebolig
- Hvis du eller nogen i din nærhed (fx familie eller en ven/nabo) retter henvendelse til forebyggelseskonsulenterne med en bekymring.

Tilbuddet om et forebyggende hjemmebesøg gælder ikke, hvis du allerede modtager både personlig pleje og praktisk hjælp fra kommunen eller en af kommunens private leverandører.

### Tilbuddet om forebyggende hjemmebesøg

Du vil enten blive tilbudt en samtale i dit hjem med en forebyggelseskonsulent eller deltagelse i et informationsmøde sammen med andre borgere. Begge tilbud har fokus på emner, der har betydning for din dagligdag, dit helbred og din trivsel.

**Informationsmødet** er et tilbud, når du fylder 75 og 80 år. Andre borgere i målgruppen for forebyggende hjemmebesøg er også velkomne til at deltage i et informationsmøde i stedet for en forebyggende samtale, hvis det passer dem bedst.

På informationsmøderne kan du få viden om forebyggende hjemmebesøg og om tilbud og muligheder i dit lokalområde. Der kan også være forskellige oplæg med fokus på sundhedsfremme og forebyggelse.

Hvis du får tilbud om deltagelse i et informationsmøde, men gerne vil have en forebyggende samtale i stedet, så tag kontakt til dit forebyggelsesteam.

**Den forebyggende samtale** foregår i dit hjem og handler om de emner, der optager dig i det daglige. Det kan være:

- Helbred og trivsel
- Velvære, livskvalitet og sundhed
- Råd og vejledning om aktiviteter og tilbud i kommunen
- Glæder og vanskeligheder
- Tanker om fremtiden

Samtalen er fortrolig, og forebyggelseskonsulenten har tavshedspligt.

### INFORMATION

Når du er i målgruppen for forebyggende hjemmebesøg, vil du modtage et skriftligt tilbud fra kommunen, enten i din digitale postkasse (e-boks) eller som et fysisk brev, hvis du er fritaget digital post.

Det er frivilligt, om du vil tage imod tilbuddet. Du kan altid kontakte os, hvis du ikke ønsker besøget, ønsker at ændre tidspunkt eller tilbudstype – eller hvis du har spørgsmål.

### KONTAKT

Hvis du vil i kontakt med forebyggelsesteamet, kan du ringe på 33 66 33 66 og spørge efter forebyggelseskonsulenterne i dit område.

Du kan også sende os en mail på en af følgende adresser:

#### Amager

ForebyggelsesteamAMA@kk.dk

#### Bispebjerg og Nørrebro

Forebyggelsesteambin@kk.dk

#### Indre By og Østerbro

Forebyggelsesteam-IBO@kk.dk

#### Valby, Kgs. Enghave og Vesterbro

ForebyggelsesteamVKV@kk.dk

#### Vanløse, Brønshøj og Husum

Forebyggelsesteam-vbh@kk.dk

## Tilbud til dig med kræft

Center for Kræft og Sundhed København tilbyder forløb til borgere med kræft. Tilbuddet omfatter støtte og inspiration til at håndtere din sygdom og til en sund livsstil. Du får også mulighed for at møde andre, der lever med kræft, og udveksle erfaringer.

Du får som det første tilbudt en personlig samtale, hvor du sammen med en medarbejder vil skræddersy dit forløb. Dit forløb kan fx bestå af:

- Undervisning
- Træning på hold
- Kostvejledning
- Rygestopvejledning
- Samtaler med psykologer og socialrådgivere.

Centret har også tilbud til pårørende og efterladte.

## Tilbud til dig med KOL

Kommunen tilbyder forløb til borgere, der har KOL. Tilbuddet indeholder støtte og inspiration til at håndtere din sygdom og til en sund livsstil. Du får også mulighed for at møde andre, der lever med en kronisk sygdom, og udveksle erfaringer.

Du får som det første tilbudt en personlig samtale, hvor du sammen med en medarbejder vil skræddersy dit forløb. Dit forløb kan bestå af:

- Undervisning i livet med sygdommen
- Træning på hold
- Kostvejledning og madlavning
- Rygestopvejledning
- Samtale om alkohol.

### KONTAKT

Tilbuddet kræver henvisning fra egen læge eller fra et hospital.

### KONTAKT

Tilbuddet kræver henvisning fra egen læge eller fra et hospital.

## Hjælp til rygestop

Der findes en bred vifte af gratis tilbud, hvis du gerne vil have hjælp til at stoppe med at ryge. Du kan fx melde dig til et af de mange rygestopkurser. Rygestopkurserne foregår i mindre grupper på 7-15 deltagere, der sammen med en professionel rygestoprådgiver mødes og støtter hinanden i at stoppe. Gruppen mødes fem gange i løbet af seks uger, cirka to timer pr. gang. Rygestopkurserne holdes mange forskellige steder i byen, blandt andet på biblioteker, medborgerhuse og i kulturhuse, så du kan nemt finde et tilbud i nærheden af dig.

Der er mulighed for at kombinere rygestoppet med motion ved hjælp af tilbuddet Fit & Kvit eller med meditation udendørs i tilbuddet Rygestop og meditation i det grønne.

- Du har mulighed for at få tilskud til rygestopmedicin, som fx nikotinplaster, når du deltager i et rygestoptilbud.
- Hvis du foretrækker at få hjælp til dit rygestop over telefonen, kan du ringe gratis til Stoplinien på 8031 3131 eller sende en sms med teksten 'Rygestop' til 1231, så bliver du ringet op af en rygestoprådgiver. Du kan også downloade appen E-quit og få støtte til dit rygestop elektronisk og via sms.

### INFORMATION

Du kan læse mere om de forskellige rygestopkurser på Københavns Kommunes hjemmeside [www.kk.dk/rygestop](http://www.kk.dk/rygestop), hvor du også kan tilmelde dig et kursus, der passer dig.

## Hjælp til dit eller din pårørendes alkohol- og/eller stofproblem

Hos Center for Rusmiddelbehandling kan du få gratis, anonym og professionel alkohol- og stofbehandling, hvis du ønsker at ændre vaner eller er tæt på én, der drikker for meget alkohol eller tager for mange stoffer.

Du får en uforpligtende anonym samtale med en professionel rådgiver, der kan hjælpe dig med at finde netop det tilbud, der passer til dig. Det kan fx være medicinsk behandling, samtaleforløb, familieorienteret behandling eller gruppebehandling. Behandlingen tilrettelægges efter din og din pårørendes hverdag.

## Telefonrådgivning til drikkende og pårørende

Alkohollinjen tilbyder anonym rådgivning til pårørende og drikkende. Få rådgivning om alkohol og hjælp til at finde løsningen på alkoholproblemer.

### KONTAKT

Ring til Center for Rusmiddelbehandling på telefon 7021 0220 og få en uforpligtende anonym rådgivningssamtale. Behandlingen kan begynde allerede samme eller følgende dag ved personligt fremmøde.

### KONTAKT

Kontakt Alkohollinjen på telefon 8020 0500.

Du kan også sende en SMS med teksten ALKOHOL til 1231, og du vil derefter blive ringet op af Alkohollinjen.

## Her finder du centre med sundhedstilbud

### Center for Diabetes og Hjerte - Kbh

Adresse afventer  
Telefon: 3530 2400  
[www.sundhed.kk.dk/diabetes](http://www.sundhed.kk.dk/diabetes)

### Center for Mental Sundhed - Kbh

Adresse og telefon afventer  
[www.sundhed.kk.dk/stress](http://www.sundhed.kk.dk/stress)

### Center for Kræft og Sundhed København

Nørre Allé 45  
2200 København N  
Telefon: 8220 5800  
[www.sundhed.kk.dk/kraeft](http://www.sundhed.kk.dk/kraeft)

**Se kortet bagerst i kataloget**

# 16. Tilbud og støtte til pårørende

Det kan være svært at være pårørende til et menneske med alvorlig og/eller langvarig sygdom. Københavns Kommune har derfor fokus på at inddrage og støtte dig som pårørende.



Medarbejderne i såvel kommunens hjemmepleje som på plejehjem er opmærksomme på, at du som pårørende spiller en meget vigtig rolle, både som støtte for din nære og på grund af den store viden, du har om din nære.

Kommunen har også fokus på, at du som pårørende selv kan have brug for aflastning og afløsning (se mere på side 24), ligesom du kan have brug for rådgivning og støtte til at mestre din egen livssituation som pårørende.

## Pårørendevejledning

Derfor tilbyder Københavns Kommunes fem pårørendevejledere rådgivning og støtte til dig, som er pårørende til en ældre borger, der bor i eget hjem. De kan blandt andet støtte dig i den svære rolle som pårørende og vejlede dig til at finde vej i kommunens øvrige tilbud.

Når du kontakter en pårørendevejleder, har du mulighed for at tale i et fortroligt rum. Du har også mulighed for at være anonym.

### KONTAKT

Du kan kontakte din lokale pårørendevejleder for en uforpligtende samtale på telefon:

**Amager**  
4016 6604

**Bispebjerg og Nørrebro**  
2979 9048

**Indre By og Østerbro**  
2425 8291

**Vanløse, Brønshøj og Husum**  
2977 1172

**Vesterbro, Kgs. Eghave og Valby**  
2054 2919



## Pårørendekursus til alle pårørende

Københavns Kommune tilbyder også et kursus til dig, der skal tackle en hverdag som pårørende. Kurset hedder Lær at tackle hverdagen som pårørende og kan hjælpe dig til at passe bedre på dig selv samtidig med, at du møder andre pårørende i samme situation. De instruktører, som underviser på kurset, er også selv pårørende.

Kurset kan give dig redskaber til at klare udfordringer som dårlig samvittighed, manglende overskud og isolation. Kurset er for alle pårørende over 18 år, der har en nærtstående, der lever med langvarig sygdom, uanset hvilken diagnose eller relation, der er gældende i din rolle som pårørende.

## Hjælp til pårørende inden for specifikke diagnoser

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

Som pårørende til et menneske med en demenssygdom har du mulighed for at få støtte og rådgivning på Center for Demens, hvor der også er mulighed for som pårørende at få undervisning om demens, deltage i pårørendegruppe og netværk samt at få individuel rådgivning.

Som pårørende til et menneske med en kræftsygdom kan du benytte Center for Kræft og Sundhed Københavns tilbud om blandt andet mindfulness og samtaler om hverdagen med en pårørende, der har kræft. Der er mulighed for at synge i kor eller eftermiddagsmøde med både den syge og dennes pårørende.

Center for Diabetes og Hjerte – Kbh tilbyder undervisning i at håndtere livet med diabetes, og pårørende er altid velkomne til at deltage i undervisningen og i de individuelle samtaler i centret.

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

### KONTAKT

Hvis du vil vide mere om kurset, kan du kontakte din lokale pårørendevejleder eller læse mere på kommunens hjemmeside på [www.kk.dk/paarorende](http://www.kk.dk/paarorende)

Du kan også kontakte kursuskoordinatoren på telefon: 2026 9317.

### INFORMATION

Du kan læse mere om demens-tilbud og se adresser og kontaktoplysninger på side 38-41.

### INFORMATION

Læs mere om Center for Kræft og Sundhed Københavns tilbud på side 74.

### INFORMATION

Du kan læse mere på [www.diabetes.kk.dk](http://www.diabetes.kk.dk)

### INFORMATION

Du kan læse mere og tilmelde dig på [www.hjerneskade.kk.dk/artikel/paarorendetilbud](http://www.hjerneskade.kk.dk/artikel/paarorendetilbud)



# 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.



## 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.

Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning er opdelt i to områder, Sundhed og Ældre - Kbh Nord og Sundhed og Ældre - Kbh Syd, med fem lokale visitationsafdelinger. Den lokale visitation er din indgang, når du ønsker at søge om et tilbud. Der er ikke mulighed for personligt fremmøde hos visitationen.

### Ring til din lokale visitation

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

### Vurdering fra visitator

Når du henvender dig til den 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 vi kan hjælpe dig til at kunne klare selv, fx om du skal tilbydes et udrednings- og rehabiliteringsforløb, se side 19
- Om du er i målgruppen for et genoptræningsforløb eller kunne have gavn af et hjælpemiddel
- I hvilket omfang, du har behov for hjemmepleje.

Derefter vil visitator ud fra en helhedsbetragtning vurdere dit behov for støtte.

Du er velkommen til at invitere en bisidder med til samtalen med visitatoren. Bisidderen kan være en pårørende eller en anden person, der 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 støtte og hjælp tager altid afsæt i en konkret og individuel vurdering af dine behov. På baggrund 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 lovgivningen og kommunens serviceniveau, der danner rammen for den hjælp og støtte, du kan få bevilget. Det kan fx være et udrednings- og rehabiliteringsforløb, træning, et hjælpemiddel, personlig pleje eller praktisk hjælp.

Hvis du får afslag på tilbud, du har søgt om, skal visitationen vejlede dig om andre muligheder.

Hvis du har fået tilbudt hjælp og støtte, vil kommunen løbende vurdere, om du fortsat har behov for tilbuddet, og om det er det rigtige tilbud, du får.

**Her finder du de lokale visitationsafdelinger****AMAGER****Visitation**

Amagerbrogade 150  
2300 København S  
Telefon: 3366 3366  
Spørg efter visitationen på Amager

Telefontid:  
Mandag-fredag  
kl. 8-15.30  
myndighedsafdelingenama@suf.kk.dk

**INDRE BY/ØSTERBRO/  
CHRISTIANSHAVN****Visitation**

Serridslevvej 2A  
2100 København Ø  
Telefon: 3366 3366  
Spørg efter visitationen i Indre By og Østerbro

Telefontid:  
Mandag-fredag kl. 8-15.30  
myndighedsafdelingenibo@suf.kk.dk

**VANLØSE/BRØNSHØJ-HUSUM****Visitation**

Indertoften 10, 2. sal  
2720 Vanløse  
Telefon: 3366 3366  
Spørg efter visitationen i Vanløse, Brønshøj og Husum

Telefontid:  
Mandag-fredag kl. 8-15.30  
myndighedsafdelingenvbh@suf.kk.dk

**BISPEBJERG/NØRREBRO****Visitation**

Mimersgade 47, 1. sal  
2200 København N  
Telefon: 3366 3366  
Spørg efter visitationen på Bispebjerg/Nørrebro

Telefontid:  
Mandag-fredag kl. 8-15.30  
myndighedsafdelingenbin@suf.kk.dk

**VALBY/KGS. ENGHAVE  
/VESTERBRO****Visitation**

Krumtappen 2, 4. sal  
2500 Valby  
Telefon: 3366 3366  
Spørg efter visitationen på Vesterbro, Kgs. Enghave og Valby

Telefontid:  
Mandag-fredag kl. 8-15.30  
myndighedsafdelingenkv@suf.kk.dk

**Dine rettigheder**

Københavns Kommune er ansvarlig for behandlingen af de personoplysninger, som du afleverer til Københavns Kommune, eller som kommunen modtager om dig fra andre instanser. I den forbindelse har du en række rettigheder, der har til formål at sikre, at der skabes større åbenhed om, hvordan dine personoplysninger bliver behandlet. Disse rettigheder er blandt andet:

**Ret til oplysning**

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

**Ret til indsigt**

Du har ret til at få indsigt i de personoplysninger, der behandles i Københavns Kommune om dig. Hvis du ønsker at få indsigt i dine personoplysninger, kan du læse mere på [www.kk.dk/indhold/indsigt](http://www.kk.dk/indhold/indsigt). Her kan du også få en vejledning til, hvad dine muligheder er.

**Ret til berigtigelse**

Du har ret til at få ændret personoplysninger om dig, som ikke er rigtige eller er mangelfulde. I de tilfælde skal du kontakte forvaltningerne direkte - se kontaktoplysninger til Københavns Kommunes forvaltninger via [www.kk.dk/indhold/forvaltninger](http://www.kk.dk/indhold/forvaltninger)

**Ret til sletning**

Som udgangspunkt har du kun ret til at få slettet oplysninger, som kommunen ikke har ret til at benytte.

**Ret til indsigelse**

Du har ret til at bede Københavns Kommune dokumentere, at kommunens behov for at behandle oplysninger om dig vejer tungere end din retstilling som borger/registreret, hvis kommunens grundlag for at behandle oplysningerne alene er begrundet i samfundets interesse. I de tilfælde skal du kontakte forvaltningerne direkte - se kontaktoplysninger til Københavns Kommunes forvaltninger via [www.kk.dk/indhold/forvaltninger](http://www.kk.dk/indhold/forvaltninger)

**Som udgangspunkt skal alle henvendelser ske telefonisk eller på mail.**

**Læs mere om sikker post og kommunikation med kommunen på [www.kk.dk/digitalpost](http://www.kk.dk/digitalpost)**

## Sagsbehandlingstider

Nedenfor kan du se sagsbehandlingstiderne, og hvornår du kan forvente, at indsatsen sættes i gang. Sagsbehandlingstiden kan variere alt efter, hvilket tilbud du søger om at få. Tidsfristerne for, hvornår du modtager en afgørelse, er vejledende. Der kan være tilfælde,

hvor sagsbehandlingstiden må forlænges, fx ved behov for indhentning af yderligere oplysninger. Ved akut behov for personlig eller praktisk hjælp vil hjælpen blive sat i gang med det samme.

Indsats	Lovgivning	Tidsfrist for afgørelse	Opstart af indsats/ iværksættelse af indsats efter afgørelse	Bemærkninger
Udrednings- og rehabiliteringsforløb	Serviceoven § 83a	Inden for 10 hverdage	Du vil inden for to hverdage blive kontaktet af en medarbejder, og I vil planlægge opstart af forløbet	
Praktisk hjælp	Serviceoven §83	Inden for 10 hverdage	Inden for 1-2 uger for praktisk hjælp	Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme
Personlig pleje og mad-service	Serviceoven §83	Inden for 10 hverdage	Inden for 1 uge for personlig pleje	Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme
Aktivitetstilbud	Serviceoven §§ 79, 86 og 104	Inden for 10 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse	
Genoptræning	Serviceoven §86	Inden for 10 hverdage	Inden for to uger	
Vedligeholdende træning	Serviceoven § 86	Inden for 10 hverdage	Opstart, når borger er parat	Gives som en integreret del af et aktivitetstilbud på aktivitetscentre
Tekniske og personlige hjælpemidler	Serviceoven §112	Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid	Det afhænger af, hvad du søger om, men oftest vil du få hjælpemidlet inden for få dage	Hjælpemidler, der kræver særlig tilpasning eller levering, kan have en længere leveringstid
Forbrugsgoder	Serviceoven §113	Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid	Det afhænger af, hvad du søger om	
Boligindretning	Serviceoven §116	Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid	Afhænger af, hvad der skal ændres	

Indsats	Lovgivning	Tidsfrist for afgørelse	Opstart af indsats/ iværksættelse af indsats efter afgørelse	Bemærkninger
Plejebolig	Serviceoven §192/ Almenboligloven §54	Inden for 10 hverdage. Ved akut behov behandles sagen med det samme	Bliver du godkendt, kommer du på venteliste	Plejeboliganvisningen kan informere dig om ventetider
Ældrebolig	Almenboligloven §54	Inden for 10 hverdage. Ved akut behov behandles sagen med det samme	Bliver du godkendt, kommer du på venteliste	Ældreboliganvisningen kan informere dig om ventetider
Midlertidigt ophold	Serviceoven §§83, 84 og 86	Inden for 10 hverdage. Ved akut behov behandles ansøgning med det samme	Hurtigst muligt	
Midlertidigt ophold/ akutplejeophold	Sundhedsloven § 138	Hurtigst muligt	Hurtigst muligt	
Afløsning af pårørende i hjemmet	Serviceoven §84	Inden for 10 hverdage	Sættes i gang med det samme	
Omsorgstandpleje	Sundhedsloven §§131 og 132	Inden for 10 hverdage	Du er omfattet af Omsorgstandplejen fra den førstkommande måned straks efter modtaget afgørelse	
Pasning af nærtstående	Serviceoven §118	Inden for 10 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse	Ordningen tilbydes fra ansøgningstidspunktet eller det tidspunkt derefter, hvor forudsætningen for ordningen er opfyldt
Pasning af døende	Serviceoven §119	Inden for 3 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse	Ordningen tilbydes fra ansøgningstidspunktet eller det tidspunkt derefter, hvor forudsætningen for ordningen er opfyldt
Bevilling af sygeplejeartikler mv. til døende.	Serviceoven §122	Inden for 10 hverdage	Hurtigst muligt	
Flextrafik og handicap-kørsel	Lov om trafik-selskaber §11 og Serviceoven §117	Inden for 10 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse. Du vil blive kontaktet af Movia	

Indsats	Lovgivning	Opstart af indsats	Bemærkninger
Sygepleje	Sundhedsloven § 138	Opstart efter behov. Ved akut behov opstartes indsats straks	
Genoptræning	Sundhedsloven § 140	Indenfor 7 kalenderdage	Henvielse sker via hospitalet
Sygepleje ifm. pasning af døende	Sundhedsloven § 138	Opstart efter behov. Ved akut behov opstartes indsats straks	

## VALG AF LEVERANDØRER

Indsats	Valg
Personlig og praktisk hjælp, undtaget tøjvask, turkøb og indkøbsordning	Den kommunale hjemmepleje eller private leverandører. Du kan også selv vælge din hjælper, eksempelvis en pårørende. Din valgte hjælper skal godkendes af din lokale visitation og her efter ansættes til at udføre opgaven
Tøjvask, turkøb og indkøbsordning	Leveres kun af private leverandører
Hjælpe midler og boligindretning	Der er frit valg af leverandør. Læs mere på <a href="http://www.kk.dk/hjaelpemidler">www.kk.dk/hjaelpemidler</a> eller kontakt Hjælpe middelcentret på 7080 8214
Madudbringning	Du kan vælge mellem den kommunale madudbringning og de private leverandører. Læs mere på <a href="http://www.kk.dk/artikel/mad-og-maaltider-til-aeldre">www.kk.dk/artikel/mad-og-maaltider-til-aeldre</a>

## Frit valg af leverandører

Når du modtager hjælp og støtte i Københavns Kommune, har du frit valg blandt de leverandører, som kommunen har godkendt til at levere indsatsen. Du kan få vejledning af din lokale visitation om valg af leverandør. Hvis du på et tidspunkt skifter leverandør, kan der gå op til 14 dage, før skiftet gennemføres. Du kan læse mere om de forskellige leverandører på [www.kk.dk/artikel/frit-valg-af-leverandor](http://www.kk.dk/artikel/frit-valg-af-leverandor)

Du kan også selv vælge en hjælper, der skal godkendes af kommunen. Det kan fx være en pårørende. Endelig kan du i visse tilfælde få udbetalt et kontant tilskud til at købe hjælpen. Det kræver dog, at du modtager hjælp og støtte i mere end 20 timer om ugen.

Se tabel øverst på denne side.

## Hjemmet som arbejdsplads

For at du kan modtage hjælp, er det nødvendigt, at dit hjem kan fungere som en arbejdsplads for medarbejderne. Inden hjælpen påbegyndes, gennemgås dit hjem i forhold til, om det lever op til retningslinjerne for et godt arbejdsmiljø.

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

Du skal som udgangspunkt selv betale for miljøvenlige rengøringsmidler, støvsuger, koste, spande mv.

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 er på besøg i hjemmet.

## Afbud og aflysninger

### Når du er forhindret

Når du bliver forhindret i de aftaler du har med hjemmeplejen, sygeplejen, sygeplejeklinik eller træningscentre – er det vigtigt du får meldt afbud, helst dagen før din aftale. Du melder afbud eller flytter dit besøg ved at kontakte leverandøren.

Vil du afmelde din hjælp i en periode, skal du henvende dig til din lokale visitation.

Kommunens medarbejdere må kun gå ind i dit hjem, hvis der er tale om en åbenlys nødsituation. Du kan aftale med kommunen, at de kan benytte en låsesmed og få adgang til din bolig.

### 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.



## Tilskud og bevillinger

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

### Plejevederlag

Er du uheldredeligt syg og døende, og ønsker du at dø hjemme, har dine pårørende mulighed for at søge om plejevederlag, hvis de tager orlov for at pleje dig.

Plejevederlaget til pårørende beregnes på baggrund af den pårørendes indtægtsforhold/ret til sygedagpenge og udgør

pr. 1. januar 2020 en maksimal timepris på 178,58 kr.

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

Pårørende kan vælge i stedet at få udbetalt plejevederlaget som et basisbeløb, eksempelvis hvis de finder det mere fordelagtigt, eller hvis de ikke er berettiget til sygedagpenge. Basisbeløbet pr. 1. januar 2020 udgør 16.118 kr. pr. måned.

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

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

**PRAKTISK INFORMATION OM AT SØGE**

Tilbud	Sådan søger du
Handicapkørsel	Ønsker du at søge om handicapkørsel, skal du henvende dig til din lokale visitation. Se side 84
Plejevederlag til pasning af døende i hjemmet	For at søge om plejevederlag skal du kontakte din lokale visitation. Læs mere under afsnittet Praktiske oplysninger på side 84
Pasning af nærtstående	For at søge om pasning af nærtstående skal du kontakte din lokale visitation. Læs mere på side 84
Beboerindskudslån	For at søge om beboerindskudslån skal du henvende dig til Borgerservice på 3366 3366. Se kontaktoplysninger og åbningstider bagerst i kataloget. Du kan også anvende en selvbetjeningsløsning på <a href="http://www.kk.dk/indhold/laan-til-beboerindskud">www.kk.dk/indhold/laan-til-beboerindskud</a>
Boligstøtte	For at søge boligydelse skal du henvende dig til Udbetaling Danmark på 7012 8063. Du kan også anvende en selvbetjeningsløsning på <a href="http://www.borger.dk">www.borger.dk</a>
Personligt tillæg	For at søge om personligt tillæg skal du henvende dig til Borgerservice Tillæg 65+ på telefon 3366 3366. Se kontaktoplysninger og åbningstider bagerst i kataloget. Du kan også anvende en selvbetjeningsløsning på <a href="http://www.kk.dk/indhold/soeg-om-personligt-tillaeg">www.kk.dk/indhold/soeg-om-personligt-tillaeg</a>
Helbredstillæg	For at søge om helbredstillæg skal du først søge om et helbredskort. Dette kan du søge om på <a href="http://borger.dk">borger.dk</a> , eller du kan få hjælp ved at henvende dig til Borgerservice Tillæg 65+ på telefon 3366 3366

**Hjælp til sygeplejeartikler**

Er du uheldredeligt syg eller døende, og ønsker du at dø hjemme, kan der ydes økonomisk tilskud til blandt andet sygeplejeartikler og visse nødvendige behandlinger, hvor der er egenbetaling, såfremt kommunen eller pårørende samtidig yder dig pleje. Tilskud er uafhængigt af din økonomiske situation.

**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 seks 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 fra 1. januar 2020 xx kr.

**Handicapkørsel**

Hvis du er svært bevægelses-hæmmet, blind eller stærkt svagsynet, eller hvis du har en demenssygdom eller en erhvervet hjerneskade og ikke kan benytte offentlige transportmidler, kan du søge om handicapkørsel.

Ordningen giver dig ret til 104 ture årligt og kan anvendes

til både fritidsformål, sociale aktiviteter samt kørsel til og fra behandlingstilbud. Går en stor del af dine ture til fx behandling, kan du søge om op til 20 ekstra ture årligt. Hvis du får en bevilling, bliver du optaget i Movia Flextrafik.

**Boligyldelse**

Hvis du flytter i en almen bolig (herunder ældre- eller plejebolig), kan du søge om boligindskudslån og boligstøtte.

Læs mere om boligindskudslån og boligstøtte på [www.kk.dk/boligstoette](http://www.kk.dk/boligstoette) eller ring på 3366 3366 og spørg efter Borgerservice.

**Personligt tillæg**

Som folkepensionist kan du søge om personligt tillæg til nødvendige og rimelige udgifter, som du ikke selv har mulighed for at betale, eksempelvis flyttehjælp.

Læs mere om personligt tillæg på [www.kk.dk/soeg-om-personligt-tillaeg](http://www.kk.dk/soeg-om-personligt-tillaeg)

**Helbredstillæg**

Som folkepensionist kan du også søge om helbredstillæg til dine udgifter til fx tandlæge, høreapparat, fysioterapi og medicin. Er medicinen uden tilskud og ordineret af din læge, skal du dog søge om personligt tillæg.

Læs mere om helbredstillæg på [www.kk.dk/artikel/helbredstillæg](http://www.kk.dk/artikel/helbredstillæg)

**IT og digital kontakt til det offentlige**

Fra 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.

Det er muligt at få hjælp til digital selvbetjening i Borgerservice.

På kommunens biblioteker er det muligt at deltage i gratis IT-kurser, der findes under overskriften Digital København. Læs mere på: [www.kk.dk/seniorit](http://www.kk.dk/seniorit)

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 8-9.

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](http://borger.dk)

**Plejetestamente**

Hvis du bliver ramt af demens eller anden sygdom, kan der komme et tidspunkt, hvor andre bliver nødt til at tage stilling til helt almindelige hverdagsting for dig.

I sådan en situation er det en tryghed for dig og dine pårørende og det personale, der 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 fx 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 kommunens hjemmeside, [www.kk.dk/plejetestamente](http://www.kk.dk/plejetestamente). Du kan også kontakte din lokale visitation. Se mere på side 84.

Det originale plejetestamente opbevares hos dig, og du kan altid ændre det.

Du kan læse mere om plejetestamente på [www.borger.dk/aeldre-under-hjemmehjælp-og-aeldrepleje-plejeplan-og-plejetestamente](http://www.borger.dk/aeldre-under-hjemmehjælp-og-aeldrepleje-plejeplan-og-plejetestamente)



## Københavns Ældreråd

Københavns Ældreråd består af 25 folkevalgte medlemmer fra hele byen. Ældrerådet rådgiver Københavns Kommune om kommunens tilbud til ældre og bliver hørt om 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 til kende i en konkret hørings sag.

Du kan finde høringerne på Ældrerådets hjemmeside.

Ældrerådets Sekretariat  
Sjællandsgade 40  
2200 København N  
Mail: aeldreraadet@suf.kk.dk  
Telefon: 2049 1868  
www.aeldreraadet.kk.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, der opleves som utilfredsstillende. I nogle tilfælde sætter lovgivningen rammer for, hvem der er berettiget til at klage og fx få en klage behandlet i Ankestyrelsen. Der kan derfor være situationer, hvor kommunen vil bede om en fuldmagt fra dig, hvis fx en pårørende klager på dine vegne.

### Klage over afgørelsen eller sagsbehandlingen

Er du ikke enig i den afgørelse, kommunen har truffet, skal du følge den klagevejledning, der fremgår af afgørelsen. Typisk

Praktiske oplysninger

skal du sende klagen til den kommunale enhed, der har truffet afgørelsen. Kommunen vil på baggrund af din klage genvurdere sagen. Hvis kommunen herefter fastholder afgørelsen, vil kommunen sende klagen videre til Ankestyrelsen.

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

### Klage over sagsbehandlingstiden eller sagsbehandleren

Er du utilfreds med sagsbehandlingen eller sagsbehandlingstiden, kan du klage til din lokale visitation. Se side 84 for kontaktoplysninger.

### 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, fx plejehjemmet eller hjemmeplejen, eller til din lokale visitation.

### Klage over sygepleje, tandpleje eller genoptræning

Er du utilfreds med den sygeplejebehandling, du modtager fra kommunen, Omsorgstandplejen eller Center for Genoptræning, kan du klage til Styrelsen for Patientklager.

Du kan læse mere på:  
[www.stpk.dk](http://www.stpk.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/borgerraadgiveren](http://www.kk.dk/borgerraadgiveren)

## Her finder du klageinstanser

### Borgerrådgiveren

Vester Voldgade 2A  
1552 København V  
Telefon: 3366 1400  
borgerraadgiveren@kk.dk  
www.kk.dk/borgerraadgiveren

### Styrelsen for patientklager

Lyseng Allé 1  
3270 Højbjerg  
Telefon: 7233 0500  
www.stpk.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.

## 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
  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.

### 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 aktive og forebyggende sigte. Kommunalbestyrelsen skal fastsætte retningslinjer for, hvilke persongrupper der kan benytte tilbuddene.

### Forebyggende hjemmebesøg

§79a. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde mindst ét årligt forebyggende hjemmebesøg til alle borgere, der er fyldt 82 år, og som bor i kommunen, jf. dog stk. 2 - 4.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde et forebyggende

hjemmebesøg til alle borgere, der bor i kommunen, i deres fyldte 75. år og deres fyldte 80. år.

Stk. 3. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde et forebyggende hjemmebesøg til alle borgere, som bor alene i kommunen i deres fyldte 70. år.

Stk. 4. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde forebyggende hjemmebesøg efter behov til borgere i alderen 65 år til 81 år, som er i særlig risiko for at få nedsat social, psykisk eller fysisk funktionsevne, og som bor i kommunen.

Stk. 5. Kommunalbestyrelsen tilrettelægger besøgene efter behov, jf. dog stk. 1 - 3.2.

Stk. 6. Kommunalbestyrelsen kan vælge at undtage de borgere, som modtager både personlig pleje og praktisk hjælp efter §83, fra ordningen om forebyggende hjemmebesøg.

Stk. 7. Sundheds- og ældreministeren kan fastsætte regler om de kommunale forpligtelser efter stk. 1-6, herunder om samordning med andre generelle kommunale forebyggende og aktiverende foranstaltninger og om andre måder at gennemføre det forebyggende hjemmebesøg på end ved besøg i hjemmet.

### Praktisk og personlig hjælp og støtte

§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. Forud for vurderingen af behovet for hjælp efter stk. 1 skal kommunalbestyrelsen vurdere, om et tilbud efter §83 a vil kunne forbedre personens funktionsevne og dermed nedsætte behovet for hjælp efter stk. 1.

Stk. 4. Tilbud om hjælp efter stk. 1 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.

Stk. 5. Kommunalbestyrelsen skal fastsætte individuelle mål

for hjælp efter stk. 1 til den enkelte modtager af hjælpen. Hjælpen skal løbende tilpasses modtagerens behov.

Stk. 6. I forbindelse med afslutning af et rehabiliteringsforløb efter §83 a skal kommunalbestyrelsen vurdere modtagerens behov for hjælp efter §83.

Stk. 7. Tilbuddene efter stk. 1 kan ikke gives som generelle tilbud efter §79.

Stk. 8. Kommunen skal ved tilrettelæggelsen af pleje og omsorg m.v. for en person med en demensdiagnose så vidt muligt respektere dennes vejledende tilkendegivelser for fremtiden med hensyn til bolig, pleje og omsorg (plejetestamente).

§83A. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde et kortere varende og tidsafgrænset rehabiliteringsforløb til personer med nedsat funktionsevne, hvis rehabiliteringsforløbet vurderes at kunne forbedre personens funktionsevne og dermed nedsætte behovet for hjælp efter §83, stk. 1. Vurderingen skal være individuel og konkret og tage udgangspunkt i modtagerens ressourcer og behov.

Stk. 2. Rehabiliteringsforløbet, jf. stk. 1, skal tilrettelægges og udføres helhedsorienteret og tværfagligt.

Kommunalbestyrelsen skal fastsætte individuelle mål for rehabiliteringsforløbet i samarbejde med den enkelte modtager af forløbet.

Stk. 3. De fastsatte mål og tidsrammen for rehabiliteringsforløbet skal indgå i en samlet beskrivelse af forløbet. Er der under rehabiliteringsforløbet behov for at ændre i målene, skal dette ske i samarbejde med modtageren.

Stk. 4. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde modtageren af et rehabiliteringsforløb den nødvendige hjælp og støtte under forløbet med henblik på at nå de fastsatte mål, jf. stk. 2. Hjælpen og støtten skal løbende tilpasses udviklingen i modtagerens funktionsevne. Hvis modtageren ikke gennemfører et rehabiliteringsforløb, skal kommunalbestyrelsen vurdere modtagerens behov for hjælp efter §83, jf. §83, stk. 6.

### 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.

### Genoptræning og vedligeholdende træning

§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 bevilget. Kommunalbestyrelsen kan ved mindre, begunstigende justeringer i hjælpen undlade at fremsende en ny skriftlig oplysning herom til borgeren.

### 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.

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

§94a. 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.

§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. 4. Det er en betingelse for tilskud til ansættelse af hjælpere efter stk. 1-3, at tilskudsmod-

tageren er i stand til at fungere som arbejdsleder for hjælperne. Det er desuden en betingelse, at tilskudsmodtageren kan fungere som arbejdsgiver for hjælperne, medmindre den pågældende indgår aftale med en nærtstående, en forening eller en privat virksomhed om, at tilskuddet overføres til den nærtstående, foreningen eller den private virksomhed, der herefter er arbejdsgiver for hjælperne. Arbejdsgiverbeføjelserne i forhold til hjælperne vedrørende spørgsmål om ansættelse og afskedigelse af hjælpere varetages i så fald af den nærtstående, foreningen eller den private virksomhed i samråd med 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 nødvendige for, at den pågældende kan udøve et erhverv.

Stk. 2. Der kan kun ydes hjælp, når udgiften er over 500 kr.

Stk. 3. Hjælpen udgør 50 % af prisen på et almindeligt standardprodukt af den pågældende art.

### 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 uheldelig, lidelse i hjemmet, skal ansættes af kommunalbestyrelsen, når

1. alternativet til pasning i hjemmet er døgnophold uden for hjemmet, eller plejehuset 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 seks måneder med henblik på at passe den nærtstående.

Pasningsperioden kan forlænges med indtil tre 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.

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 funktionsevned-sættelse som anført i stk. 1, og hvis betingelserne i øvrigt er opfyldt.

Stk. 6. Der indgås en ansættelsesaftale 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 én måned efter udgangen af den måned, hvor ophøret finder sted. Såfremt personen får et andet forsørgelsesgrundlag inden for denne periode, bortfalder kommunens forpligtelse.

#### **Pasning af døende**

§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 delvist 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. Ældreministeren 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 to 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. Ældreministeren fastsætter nærmere regler om optagelse på en venteliste og om frister for tilbud om en almen plejebolig eller en plejehjemsplads.

## **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 gennemsigtigt 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. Sundhedsvæsenets 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. Ældreministeren 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 førlighed eller vidtgående fysisk eller psykisk handicap kun vanskeligt kan udnytte de almindelige tandplejetilbud.

### **Hjemmesygepleje**

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

§139. Ældreministeren 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. Ældreministeren fastsætter nærmere regler om patienternes mulighed for at vælge mellem genoptrænings- tilbud.

**Lov om trafikskaber**  
**Individuel handicapørsel for svært bevægelseshæmmede**  
 §11. Trafikskabet skal for svært bevægelseshæmmede over 18 år etablere individual handicapørsel, som rækker ud over transport til behandling, terapi og lign.

**Almenboligloven**  
**Ældreboliger og plejeboliger**  
 §54a. kommunalbestyrelsen skal tilbyde ældre, der har særligt behov for en almen plejebolig, jf. § 5, stk. 2, eller for en plads på et plejehjem, jf. § 192 i lov om social service, en sådan bolig eller plads senest 2 måneder efter optagelse på en venteliste.

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

Stk. 3. Transport-, bygnings- og boligministeren fastsætter regler om optagelse på en venteliste og om frister for tilbud om en almen plejebolig eller en plejehjemsplads.

§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 to personer. Hvis den pågældende ældre eller person med handicap, jf. stk. 1, dør, har en efterlevende samlever ret til at fortsætte lejeforholdet.

## Adresser og kort

### 1. Aktivitetscenter Amager

- 1.1** Aktivitetscenter Bomi-Parken Gyldenrisvej 4 2300 København S
- 1.2** Aktivitetscenter Højdevang Sogn Peder Lykkes Vej 63-65 2300 København S
- 1.3** Aktivitetscenter Hørgården Brydes Allé 32 2300 København S
- 1.4** Aktivitetscenter Peder Lykke Peder Lykkes vej 65 2300 København S

### Bispebjerg

- 1.5** Aktivitetscenter Bispebjerg Frederiksborgvej 77 2400 København NV

### Brønshøj/Husum

- 1.6** Aktivitets- og Demenscenter Pilehuset Bystævneparken 25 2700 Brønshøj
- 1.7** Aktivitetscenter Brønshøj Bystævneparken 1 2700 Brønshøj

### Indre By/Christianshavn

- 1.8** Aktivitetscenter Indre By Rosengade 1 1309 København K Telefon: 8256 7014

### Nørrebro

- 1.9** Aktivitetscenter Baldersgade Baldersgade 3 C 2200 København N
- 1.10** Aktivitetscenter Huset Agnes Henningsensvej 4 2200 København N
- 1.11** Aktivitetscenter Midtpunktet Ryesgade 20 A 2200 København N

### Valby

- 1.12** Aktivitets- og Demenscenter Aalholmshjemmet Maribovej 41 2500 Valby
- 1.13** Aktivitetscenter Langgade Valby Langgade 97 stuen 2500 Valby

- 1.14** Aktivitetscenter Solgaven Valby Følager 15 2500 Valby

- 1.15** Aktivitetscenter Vigerslev Vigerslevvej 182 2500 Valby

### Vanløse

- 1.16** Aktivitetscenter Vanløse Afdeling Bonderupgård Randbølvej 61 2720 Vanløse
- 1.17** Aktivitetscenter Vanløse Afdeling Damsøgård Hanstholmvej 34 2720 Vanløse

### Vesterbro/Kgs. Enghave

- 1.18** Aktivitetscenter Vesterbro Lyrskovgade 10 1758 København V

### Østerbro

- 1.19** Aktivitets- og Demenscenter Fælledgården Drejøgade 3 2100 København Ø
- 1.20** Aktivitetscenter Østerbro Strandvejen 119 2900 Hellerup
- Flytter forår 2020 til:  
Helsingborggade 6 2100 København Ø

- 1.21** Aktivitetshuset i Randersgade Randersgade 60, 1. sal 2100 København Ø

### 3. Mad og måltider Amager

- 3.1** Aktivitetscenter Hørgården Brydes Allé 32 2300 København S
- 3.2** Aktivitetstilbud Bomi-Parken Gyldenrisvej 4 2300 København S
- 3.3** Café Peder Lykke Peder Lykkes vej 65 2300 København S

### Bispebjerg/Nørrebro

- 3.4** Bispebjerghjemmet Tagensvej 186 2400 København NV

- 3.5** Håndværkerforeningen Håndværkerhaven 49 2400 København NV

- 3.6** Madam Blå Plejehjem Sølund Ryesgade 20 2200 Nørrebro

### Brønshøj/Husum

- 3.7** Aktivitetscenter Brønshøj Bystævneparken 1 2700 Brønshøj
- 3.8** Restaurant Stævnemødet Bystævneparken 2-3 2700 Brønshøj

### Indre By/Christianshavn

- 3.9** Nybodergården Kronprinsessegade 61 1306 København K
- 3.10** Rosenborgcentret Rosengade 1 1309 København K

### Valby

- 3.11** Plejehjemmet Solgaven Valby Følager 15 2500 Valby
- 3.12** Vigerslevhus Café Center for Rehabilitering og Akutpleje Vigerslev – Vigerlevvej Vigerslevvej 180 2500 Valby

### Vanløse

- 3.13** Aktivitetscenter Vanløse Afdeling Bonderupgård Randbølvej 61 2720 Vanløse
- 3.14** Aktivitetscenter Vanløse Afdeling Damsøgård Hanstholmvej 34 2720 Vanløse

### Vesterbro/Kgs. Enghave

- 3.15** Rundskuedagens Plejecenter Rundskuedagen Dannebrogsgade 44 1660 København V
- 3.16** Verdishave Tartinsvej 31 2450 København SV

### Østerbro

- 3.17** Omsorgscenteret Fælledgården Drejøgade 3 2100 København Ø

### 7. Sygepleje Amager

- 7.1** Amager Sygeplejeklinik Sundhedshus Amager Hans Bogbinders Allé 3 2300 København S
- 7.2** Hjemmeplejen Amager Hans Bogbinders Allé 3 2300 København S

- 7.3** Sundparken Sygeplejeklinik Ældreboligerne Sundparken Sundparken 17 2300 København S

### Bispebjerg/Nørrebro

- 7.4** Hjemmeplejen Nørrebro Fensmarkgade 65-67 kld. - 2. sal 2200 København N

- 7.5** Sygeplejeklinik Nørrebro Fensmarksgade 65 2200 København N

- 7.6** Sygeplejeklinik Utterslevgård Utterslevgård 20 2400 København NV Klinikken forventes at åbne i 2020

### Indre By/Østerbro

- 7.7** Hjemmeplejen Indre By/Østerbro Østbanegade 119 2100 København Ø

- 7.8** Sygeplejeklinik Indre By Rosenborgcenteret Rosengade 1 1309 København K

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

### Vanløse/Brønshøj/Husum

- 7.10** Hjemmeplejen Vanløse, Brønshøj/Husum Husum Vænge 9 2700 Brønshøj

- 7.11** Sygeplejeklinik Vanløse Indertofte 10 2720 Vanløse

### Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby

- 7.12** Hjemmeplejen Vesterbro/Kgs. Enghave og Valby Krumtappen 2, 2. sal 2500 Valby

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





## 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.

### Spørg Borgerservice

Hvis du har brug for hjælp, fordi du er i tvivl om, hvor du skal henvende dig, og hvem du skal tale med, eller du har brug for hjælp til at finde information på [www.kk.dk](http://www.kk.dk) eller til selvbetjeningsløsninger, så kan du ringe til os på 3366 3366. Du kan ringe fra kl.8.00 – 17.00 mandag-fredag.

### Få personlig rådgivning i Borgerservice Indre By

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 Borgerservice. Du kan også få udstedt NemID, hvis du husker at medbringe gyldig billedlegitimation.

### Borgerservice på biblioteker

Du kan undgå køen i Borgerservice og besøge din lokale Borgerservice på dit lokale bibliotek. Her kan du få hurtig betjening til følgende opgaver:

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

*Der ydes hjælp til obligatoriske selvbetjeningsopgaver, hvis borgeren ikke har NemID.*

### Undgå køen hos Borgerservice

Du kan bestille tid til at få hjælp i Borgerservice med fx at bestille pas, nyt kørekort eller andre ting. Når du bestiller tid i Borgerservice, kan du selv vælge det tidspunkt på dagen inden for almindelig åbningstid, du ønsker at få hjælp. Tidsbestilling foregår enten på [www.kk.dk/borgerservicetid](http://www.kk.dk/borgerservicetid) eller på tlf. 3366 3366.

## Københavns Borgerservice

### Borgerservice på biblioteker - adresser og åbningstider

#### Borgerservice Indre By

Indre By  
Nyropsgade 7  
1602 København V

Mandag	8-17
Tirsdag-onsdag	10-17
Torsdag	10-18
Fredag	10-15
Lørdag-søndag	Lukket

#### Øbro Jagtvej Bibliotek

Jagtvej 227  
2100 København Ø

Mandag-onsdag	10-16
Torsdag	10-17
Fredag-søndag	Lukket

#### Bibliotek Rentemestervej

Rentemestervej 76  
2400 København NV

Mandag-onsdag	10-16
Torsdag	10-17
Fredag	10-14
Lørdag-søndag	Lukket

#### Valby Bibliotek

Gammel Køge Landevej 43  
2500 Valby

Mandag-onsdag	10-16
Torsdag	10-17
Fredag	10-14
Lørdag - søndag	Lukket

#### Kulturstation Vanløse

Jernbane Allé 38  
2720 Vanløse

Mandag-onsdag	10-16
Torsdag	10-17
Fredag	Lukket
Lørdag	10-14
Søndag	Lukket

#### Brønshøj Bibliotek

Krabbesholmvej 3  
2700 Brønshøj

Mandag-onsdag	10-16
Torsdag	10-17
Fredag-søndag	Lukket

#### Sundby Bibliotek

Jemtelandsgade 3  
2300 København S

Mandag- onsdag	10-16
Torsdag	10-17
Fredag	10-14
Lørdag-søndag	Lukket

