

HJÆLP I HVERDAGEN 2026

TIL KØBENHAVNERE PÅ SOCIALOMRÅDET MELLEM 18 OG 65 ÅR

Her er linket til den digitale udgave af kvalitetsstandarden:

[Det fulde overblik - Hjælp i hverdagen | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

Herunder findes al teksten fra hjemmesiden i Word-format.

Indhold

SÅDAN SØGER DU OM HJEMMEHJÆLP	5
Ring til Hjemmeplejevisitation.....	5
Besøg fra Hjemmeplejevisitationen	5
Afgørelse om hjælp	6
PRAKTISK HJÆLP OG STØTTE (til dig under 65 år)	6
Hjælp til rengøring (til dig under 65 år)	7
Rehabiliteringsforløb	7
Når dit hjem bliver vores arbejdsplads	8
Kommunal leverandør af praktisk og personlig pleje	8
Servicetelefonen	9
Private leverandører af praktisk og personlig pleje.....	9
Hjælp til at vaske tøj, til dig under 65 år	9
Leverandører af tøjvask.....	10
Hjælp til indkøb af dagligvarer (under 65 år)	11
Leverandører til indkøbsordningen.....	12
HJÆLP OG STØTTE TIL PERSONLIG PLEJE, under 65 år	13
Hjælp til personlig pleje.....	13
Kommunal leverandør af praktisk og personlig pleje	14
Private leverandører af praktisk og personlig pleje.....	15
Klippekort til ekstra hjælp og støtte	15
MAD OG MÅLTIDER, for dig under 65 år.....	16
Spisetilbud	16

Madklippekort.....	17
Levering af din mad	18
Hjælp til tilberedning af mad og spisning	19
FOREBYGGELSE OG SYGEPLEJE	20
SYGEPLEJE, for dig under 65 år.....	20
HJÆLPEMIDLER, BOLIGÆNDRINGER OG TRANSPORT	22
PÆDAGOGISKE TILBUD I HJEMMET, for dig under 65 år.....	24
Hjemmevejleder - Socialpædagogisk støtte	24
Støttekontaktperson.....	25
Hjælp til fastholdelse i egen bolig – boligrådgivning	26
PSYKISK KRISE.....	27
Når du kontakter akuttilbuddet.....	27
Bolig og midlertidige døgnophold.....	28
Aflastningsophold.....	29
Lindrende ophold - Der henvises til SUF's hjemmeside: Lindrende ophold Københavns Kommunes hjemmeside (kk.dk)	29
Rehabiliteringsophold - Der henvises til SUF's hjemmeside: Rehabiliteringsophold Københavns Kommunes hjemmeside (kk.dk)	30
Akutplejeophold – Der henvises til SUF's hjemmeside: Akutplejeophold Københavns Kommunes hjemmeside (kk.dk)	30
AKTIVITETS- OG SAMVÆRSTILBUD	30
BESKYTTET BESKÆFTIGELSE	31
FRIVILLIGE FORENINGER OG TILBUD.....	31
HANDICAP- OG ÆLDREBOLIGER	32
Send sikker e-mail.....	33
GENOPTRÆNING OG VEDLIGEHOLDENDE TRÆNING.....	33
Har du brug for genoptræning	33
Har du brug for vedligeholdende træning	33
Tilbud til dig med ryg- og nakkelidelser – Linker til SUF's side.....	34
Tilbud til dig med en erhvervet hjerneskade	34
Læs mere	35
FOREBYGGELSE	35
Stressforløb	36
Angstforløb.....	36
Depressionsforløb.....	36

KOL	36
Diabetes og hjertesygdom	36
Kræft	36
Tilbud til dig med demens	36
Hjælp til at stoppe med at ryge	36
Tilbud til dig med astma	37
Alkohol	37
Stofbehandling.....	37
TILBUD OG STØTTE TIL PÅRØRENDE.....	37
TANDPLEJE	37
Omsorgstandpleje	37
Specialtandpleje.....	38
VÆRD AT VIDE OM HJÆLP I HVERDAGEN TIL DIG UNDER 65	38
Sagsbehandlingsfrister	38
Frit valg af leverandør	39
Hvornår har du ikke frit valg af leverandør	39
Kommunal leverandør	39
Private leverandører.....	39
Selvudpeget hjælper	39
Mulighed for skærmbesøg.....	40
Kontant tilskud.....	40
Borgerstyret Personlig Assistance.....	41
Hjemmet som arbejdsplads.....	41
Du kan få fleksibel hjemmehjælp	42
Ændringer i din hjælp.....	42
Afbud og aflysninger	43
Økonomi og testamenter	43
Plejevederlag og pasningsorlov	43
Pasning af nærtstående	43
Hjælp og støtte til borgere med hastigt fremadskridende sygdom Link til siden:.....	44
Handicap kørsel.....	44
Boligstøtte.....	44
Særlig støtte til høje boligudgifter	45
Plejetestamente.....	45

Brugerråd	45
SÅDAN KLAGER DU, over hjælp i hverdagen, for dig under 65 år.....	46
Patientsikkerhed og utilsigtede hændelser	47
I praksis	48

Forklaring på rettelser

Turkis: ny tekst

Rød: slettet tekst

SÅDAN SØGER DU OM HJEMMEHJÆLP

Link til hjemmesiden: <https://www.kk.dk/borger/udsatte-og-socialpsykiatri/hjaelp-i-hverdagen/saadan-soeger-du-om-hjemmehjaelp-naar-du-er-under-65-aar>

Du kan søge om hjælp og støtte i Socialforvaltningen, hvis du er mellem 18-65 år og bor i Københavns Kommune. Er du over 65 år, skal du søge om hjælp i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune. Det er Hjemmeplejevisitationen, der vurderer, hvilken hjælp du kan tildeles. Vurderingen sker altid ud fra en konkret og individuel vurdering af dit behov for hjælp og støtte.

Ring til Hjemmeplejevisitation

Ønsker du at søge om hjælp og støtte i hverdagen, skal du ringe til Hjemmeplejevisitationen. Dine pårørende, din praktiserende læge eller hospitalet kan også kontakte visitationen på dine vegne og med dit samtykke. Visitationen rådgiver og vejleder dig ud fra den situation, du står i, og de behov, du beskriver.

Besøg fra Hjemmeplejevisitationen

Efter du har ringet og talt med Hjemmeplejevisitationen om at få hjælp i hverdagen, får du besøg af en medarbejder fra Hjemmeplejevisitationen. Medarbejderen kan være en visitorator eller en terapeut. Medarbejderen taler med dig om, hvordan du klarer dig i dit hjem og vil spørge dig om dit helbred, din familiesituation og dit netværk. Du kan også blive bedt om at lave en eller flere konkrete aktiviteter, så medarbejderen kan få indtryk af din fysiske og kognitive funktionsevne. Det kan f.eks. være at støvsuge.

Medarbejderens opgave er i samarbejde med dig at afklare, hvordan du kan deltage så aktivt som muligt i dine daglige opgaver og laver en vurdering af, hvorvidt du med hjælp og støtte i hverdagen har mulighed for at blive helt eller delvist selvhjulpen. I den forbindelse vurderer medarbejderen også, om eventuelle øvrige medlemmer af husstanden kan hjælpe dig med konkrete opgaver i hjemmet. Derudover vurderes det, om du ved anden indretning, hjælpemidler eller tilrettelæggelse af fx rengøringsopgaverne selv ville kunne udføre opgaverne i eget hjem.

Det er vigtigt, at medarbejderen får et grundigt indblik i din samlede situation for at hjemmeplejevisitationen kan vurdere, hvilken hjælp du har brug for i din hverdag. Hjælpen skal understøtte, at du kan leve et så selvstændigt liv som muligt

I de tilfælde, hvor en opgave måske tager lidt længere tid, end den normalt vil gøre uden hjælp, men hvor du er i stand til at løse den selv med den nødvendige tid til rådighed eller kan klare opgaverne med teknologiske hjælpemidler, vil du normalt ikke få bevilget hjemmehjælp.

Du er velkommen til at tage en pårørende eller en anden person, som kender dig godt med som bisidder til at støtte dig i samtalen. Din bisidder kan også hjælpe med vigtige oplysninger omkring dig og din situation.

Afgørelse om hjælp

Efter visitationsbesøget modtager du en skriftlig afgørelse fra Hjemmeplejevisitationen, hvor det står, om du kan få hjælp i hjemmet. Det er lovgivningen og kommunens serviceniveau, der danner rammen for den støtte og hjælp, du kan få.

Hvis du får afslag på den hjælp, du har søgt om, skal visitationen vejlede dig i, hvordan du kan forholde dig til afslaget. Hvis du har fået tilbud om hjælp og støtte, vil kommunen løbende vurdere, om du fortsat har brug for tilbuddet og om det er det rigtige tilbud, du får.

Du skal være opmærksom på, at du skal meddele Hjemmeplejevisitationen, hvis der sker ændringer i dine og husstandens ressourcer.

Skal du på midlertidigt ophold i en anden kommune, fx i forbindelse med et sommerhusbesøg, kan du søge råd og vejledning hos visitationen om, hvordan du får leveret hjælpen der hvor du opholder dig.

Her søger du

Rehabiliterings- og Hjemmeplejeområdet, Din Sociale Indgang

Telefon: 3317 3000

Telefontid:

Mandag kl. 11-14

Tirsdag kl. 11-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 11-14

[Send sikker e-mail](#)

PRAKTISK HJÆLP OG STØTTE (til dig under 65 år)

Link til hjemmesiden: <https://www.kk.dk/borger/udsatte-og-socialpsykiatri/hjaelp-i-hverdagen/praktisk-hjaelp-og-stoette-til-dig-under-65-aar>

MANCHET:

Hvis du ikke kan klare de praktiske opgaver i hverdagen, kan du søge Københavns Kommune om hjælp og støtte til fx rengøring, tøjvask og indkøb. Kommunen vurderer sammen med dig, om du selv kan blive i stand til at klare opgaverne igen.

Hvor meget og hvilken form for praktisk hjælp, du bliver tilbudt, afhænger af en konkret og individuel vurdering af din samlede situation, herunder om der er andre i dit hjem, som kan hjælpe. Når du aktivt deltager i rengøringen i samarbejde med medarbejderne, udvikler eller vedligeholder du dine fysiske færdigheder. Hvis dit behov ændrer sig undervejs, revurderer vi sammen med dig, hvilken hjælp og støtte, du har brug for.

Når du modtager praktisk hjælp i hjemmet i Københavns Kommune, har du frit valg blandt de leverandører, som kommunen har godkendt til at levere indsatsen.

FAKTABOKS:

Du kan få praktisk hjælp og støtte til

- Link til side om rengøring
- Link til side om indkøbsordning
- Link til side om turkøb
- Link til side om tøjvask

KONTAKTBOKS:

Visitation hjemmepleje

Hjælp til rengøring (til dig under 65 år)

MANCHET: Du kan søge om hjælp til rengøring, hvis du ikke kan varetage opgaven selv. Som udgangspunkt arbejder du sammen med kommune om at kunne klare din egen rengøring. Det kan f.eks. være ved at deltage aktivt i rengøringen sammen med en medarbejder.

Du kan få støtte til rengøring af dine primære opholdsrum svarende til en bolig med opholdsstue, soveværelse, køkken, bad og entré (ca. 65 m²). Du aftaler tidspunktet for rengøringen med den leverandør, der leverer hjælpen. Du kan som hovedregel få hjælp 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
- Støvsuge tæpper, gulve og møbler, du bruger ofte

Rehabiliteringsforløb

MANCHET: Københavns Kommune arbejder med en rehabiliterende tilgang. Det betyder, at vi altid forsøger at støtte dig i at klare mest muligt selv i din hverdag.

Når du søger om praktisk hjælp og støtte og/eller hjælp til fra hjemmeplejen, vurderer kommunen derfor først, om du igen kan blive i stand til at klare nogle af de praktiske gøremål selv. Hvis det er tilfældet, tilbydes du et rehabiliteringsforløb på 12 uger.

Rehabilitering er målrettet dig, der oplever begrænsninger i hverdagslivet, hvor formålet med et rehabiliteringsforløb vil være at finde frem til, hvordan du i højere grad kan blive mestre hverdagens aktiviteter. Forløbet er et samarbejde mellem dig, pårørende og medarbejdere i Københavns Kommune, hvor der med udgangspunkt i dine perspektiver og livssituation er fokus på at muliggøre et godt liv og skabe de bedst mulige betingelser for deltagelse og livskvalitet. Det kan eksempelvis være ved at benytte mindre belastende arbejdsstillinger, dele opgaverne op eller gøre brug af andre redskaber herunder teknologiske hjælpemidler.

Et rehabiliteringsforløb bliver sammensat individuelt. Under forløbet støtter et team af sundhedsfaglige medarbejdere 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 vi, om du fortsat har brug for støtte, og i så fald hvilken støtte.

(Dette afsnit ligger både under Praktisk hjælp og støtte og under afsnittet Personlig pleje)

Her søger du

Rehabiliterings- og Hjemmeplejeområdet, Din Sociale Indgang

Telefon: 3317 3000

Telefontid:

Mandag kl. 11-14

Tirsdag kl. 11-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 11-14

[Send sikker e-mail](#)

FAKTABOKS

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Frit valg af leverandør

Når dit hjem bliver vores arbejdsplads

Du skal være opmærksom på, at når du modtager hjælp i hjemmet, er dit hjem også medarbejdernes arbejdsplads. Det betyder, at arbejdsmiljøet skal være i orden både sikkerheds- og sundhedsmæssigt.

Sagsbehandlingsfrister

Kommunal leverandør af praktisk og personlig pleje

Hjemme- og Sygepleje Nord

Nørrebro/Bispebjerg/Brønshøj/Vanløse/Østerbro
Vibevej 9
2400 København NV
Telefon: 3317 8359

Hjemme- og Sygepleje Syd

Amager/Christianshavn
Radisevej 6
2300 København S
Telefon: 3317 5640

Indre By/ Valby/ Vesterbro
Enghavevej 82, 2.sal
2450 København SV
Telefon: 3317 5640

Servicetelefonen

Har du akut behov for at komme i kontakt med hjemmeplejen uden for hjemmeplejens normale åbningstid, så kan du ringe til servicetelefonen.
Telefon: 3317 8989

Private leverandører af praktisk og personlig pleje

Hjemmehjælpen A/S
Hjemmeside: [Hjemmehjælpen A/S](#)

Svane pleje
Hjemmeside: [Svane Pleje København](#)

Hjælp til at vaske tøj, til dig under 65 år

Hvis du ikke selv kan klare at vaske dit tøj, tilbyder Københavns Kommune hjælp. Du kan få bevilliget en vaskeordning.

Vaskeordning

Kommunen tilbyder en vaskeordning, hvor dit vasketøj hentes, vaskes og leveres tilbage til dig igen. Du kan få vasket dit eget tøj, sengelinned, viskestykker, håndklæder og lignende. **Dyner, vattæpper, sengetæpper og gardiner er som udgangspunkt ikke omfattet af vaskeordningen, men kan i særlige tilfælde indgå i ordningen.** Du kan også søge om støtte og hjælp til at sortere dit vasketøj og til at lægge det på plads. Du visiteres til tøjvask hver 2., 3. eller 4. uge ud fra en vurdering af dit konkrete behov. I særlige tilfælde kan du blive bevilget tøjvask hver uge.

Her søger du

Rehabiliterings- og Hjemmeplejeområdet, Din Sociale Indgang

Telefon: 3317 3000

Telefontid:

Mandag kl. 11-14

Tirsdag kl. 11-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 11-14

Send sikker e-mail

FAKTABOKS

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Pris for tøjvask hver uge (2026)

- 239 kr. pr. måned for enlige (op til 8 kg pr. gang)
- 355 kr. pr. måned for par (op til 12 kg pr. gang)

Pris for tøjvask hver anden uge (2026)

- 239 kr. pr. måned for enlige (op til 8 kg pr. gang)
- 355 kr. pr. måned for par (op til 12 kg pr. gang)

Pris for tøjvask hver tredje uge (2026)

- 160 kr. pr. måned for enlige (op til 8 kg pr. gang)
- 237 kr. pr. måned for par (op til 12 kg pr. gang)

Pris for tøjvask hver fjerde uge (2026)

- 120 kr. pr. måned for enlige (op til 8 kg pr. gang)
- 178 kr. pr. måned for par (op til 12 kg pr. gang)

Leverandør

Sagsbehandlingsfrister

Leverandører af tøjvask

Elis

Hjemmeside: [Elis](#)

Textilia

Hjemmeside: [Textilia](#)

Hjælp til indkøb af dagligvarer (under 65 år)

Hvis du ikke kan klare dine indkøb af dagligvarer selv enten ved selv at gå i dagligvarebutikker eller ved selv at benytte et onlinesupermarked, tilbyder Københavns Kommune mulighed for at få en indkøbsordning, hvor du støttes i bestillingen af varer og dine varer bliver leveret til din bopæl eller, hvor du kan få kørelejlighed til et indkøbscenter.

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 dine varer til din bolig. Du får ikke hjælp til at sætte varerne på plads ved turkøb.

Du kan komme på turkøb hver uge eller hver anden uge alt efter dit behov. Der er ingen egenbetaling udover de varer, du køber på turen. Det Nye Trafikselskab kører dig. Du kan se Det Nye Trafikselskabs telefonnummer og hjemmeside bagerst i kvalitetsstandarden.

Her søger du

Rehabiliterings- og Hjemmeplejeområdet, Din Sociale Indgang

Telefon: 3317 3000

Telefontid:

Mandag kl. 11-14

Tirsdag kl. 11-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 11-14

[Send sikker e-mail](#)

FAKTABOKS

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Pris

Leverandør

Sagsbehandlingsfrister

Indkøbsordning, til dig under 65 år

MANCHET:

Indkøbsordningen er et tilbud til dig, der ikke selv kan komme ud eller på anden vis kan få fat i de dagligvarer du har brug for i hverdagen.

Tilbuddet indebærer, at du får hjælp til at bestille dagligvarer hos kommunens indkøbsleverandører, som leverer varerne til din bopæl. Indkøbsleverandøren kan ringe dig op og modtager bestillingen telefonisk. Du får udleveret et varekatalog.

Hvis du selv kan bestille dagligvarer på internettet, kan du som udgangspunkt ikke tilbydes ordningen.

I særlige tilfælde hjælper leverandøren med at stille varer på plads. Varerne leveres én gang om ugen i tidsrummet kl. 8.00-18.00, og du bliver på forhånd oplyst om, hvornår på dagen dine varer kommer.

Her søger du

Rehabiliterings- og Hjemmeplejeområdet, Din Sociale Indgang

Telefon: 3317 3000

Telefontid:

Mandag kl. 11-14

Tirsdag kl. 11-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 11-14

[Send sikker e-mail](#)

FAKTABOKS

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Leverandør

Pris Du ser priser på den enkelte leverandørs hjemmeside

Sagsbehandlingsfrister

Leverandører til indkøbsordningen

Egebjerg Købmandsgård

Hjemmeside: [EGEBJERG KØBMANDSGÅRD](#)

Dukaan

Hjemmeside: [Dukaan](#)

Intervare

Hjemmeside: [Intervare](#)

HJÆLP OG STØTTE TIL PERSONLIG PLEJE, under 65 år

Link til hjemmesiden: <https://www.kk.dk/borger/udsatte-og-socialpsykiatri/hjaelp-i-hverdagen/hjaelp-i-hjemmet/personlig-pleje-til-dig-der-er-under-65-aar>

MANCHET: Hvis du ikke selv kan klare din personlige pleje, kan du søge kommunen om hjælp og støtte til fx at komme i bad og tage tøj af og på.

Du får støtte på baggrund af, hvad du selv kan klare, og hvad du har behov for, andre hjælper dig med.

Hjælp til personlig pleje

Du kan fx få hjælp og støtte til at:

- Vaske dig eller komme i bad
- Tage tøj af og på
- Børste dine tænder
- Komme på toilettet
- Anretning af måltider

Du kan modtage personlig pleje hele døgnet, afhængigt af dine behov. Har du kun brug for hjælp til bad og hårvask, får du som hovedregel hjælp til dette én til tre gange om ugen. Plejen bliver som regel udført om morgenen og om aftenen.

Vi tilstræber, at du får støtte og hjælp af en fast gruppe af medarbejdere. Det er dog vigtigt, at du i forskellige situationer får den bedst mulige faglige hjælp, og det kan betyde, at hjælpen nogle gange leveres af andre end de faste medarbejdere. Det er især aktuelt, hvis du har flere eller komplicerede sygdomme eller modtager meget hjælp.

Har du brug for et tryghedsopkald?

Du kan efter en konkret individuel vurdering få tilbudt et tryghedsopkald fra hjemmeplejen. Et tryghedsopkald skal hjælpe dig med, at du føler dig tryk i din nuværende situation. Det kan eksempelvis være i forbindelse med udskrivning fra et hospitalsophold. Du bliver ringet op på aftalte tidspunkter.

Når dit hjem bliver vores arbejdsplads

Du skal være opmærksom på, at når du modtager hjælp i hjemmet, er dit hjem også medarbejdernes arbejdsplads. Det betyder, at arbejdsmiljøet skal være i orden både

sikkerheds- og sundhedsmæssigt. Du kan læse mere i afsnittet "Hjemmet som arbejdsplads".

Her søger du

Rehabiliterings- og Hjemmeplejeområdet, Din Sociale Indgang

Telefon: 3317 3000

Telefontid:

Mandag kl. 11-14

Tirsdag kl. 11-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 11-14

[Send sikker e-mail](#)

FAKTABOKS

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Leverandør

Når du modtager personlig pleje i hjemmet i Københavns Kommune, har du frit valg blandt de leverandører, som kommunen har godkendt til at levere indsatsen.

Sagsbehandlingsfrister

Kommunal leverandør af praktisk og personlig pleje

Hjemme- og Sygepleje Nord

Nørrebro/Bispebjerg/Brønshøj/Vanløse/Østerbro

Vibevej 9

2400 København NV

Telefon: 3317 8359

Hjemme- og Sygepleje Syd

Amager/Christianshavn

Radisevej 6

2300 København S

Telefon: 3317 5640

Indre By/ Valby/ Vesterbro

Enghavevej 82, 2.sal

2450 København SV

Telefon: 3317 5640

Private leverandører af praktisk og personlig pleje

Hjemmehjælpen A/S

Hjemmeside: [Hjemmehjælpen A/S](#)

Svane pleje

Hjemmeside: [Svane Pleje København](#)

FOLDUD BOKS:

- Klippekort
- Fastgruppe medarbejdere

Klippekort til ekstra hjælp og støtte

Klippekort er til dig, der får kommunal støtte til personlig pleje i hverdagen, og som samtidig enten har en indkøbsordning eller tøjvaskeordning, eller har et meget begrænset netværk.

Klippekortet giver dig en ekstra halv time om ugen sammen med en medarbejder fra hjemmeplejen.

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 eller indkøb eller hyggeligt samvær med din nærmeste hjælper.

Sådan kan du bruge klippekortet

Du kan bruge et klip hver uge eller vælge at gemme klip og dermed "opspare" tid:

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

Du kan maksimalt opspare tre timers samlet hjælp. Aktiviteten skal kunne nås inden for den tid, du har sparet op. Du mister altså ikke dine klip efter seks uger, men du kan ikke spare mere op end tre timer. Vi gør alt for, at det er en hjælper fra din faste gruppe af medarbejdere, der deltager i din valgte aktivitet.

Du kan ikke bruge klippekortet til håndværksmæssige opgaver eller havearbejde.

Når du visiteres til personlig pleje, vurderer visitatoren om du kan få et klippekort.

FAKTABOKS

Transport

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

Læs mere: [Ekstra tid til dig – sådan bruger du klippekortet \(kk.dk\)](#)

MAD OG MÅLTIDER, for dig under 65 år

Link til hjemmesiden: <https://www.kk.dk/borger/udsatte-og-socialpsykiatri/hjaelp-i-hverdagen/hjaelp-i-hjemmet/mad-og-maaltider-for-dig-under-65-aar>

Københavns Kommune tilbyder dig hjælp og støtte til mad og måltider, hvis du fx ikke selv kan tilberede dine måltider. Den hjælp, du tilbydes, sker altid ud fra en konkret og individuel vurdering af dit behov.

Spisetilbud

Spisetilbud er et tilbud til dig, som ikke selv kan stå for madlavningen, eller som ønsker at spise sammen med andre.

Kan du ikke selv lave mad, eller ønsker du at spise sammen med andre, kan du søge om spisetilbud.

Når du er visiteret til et spisetilbud, har du mulighed for at spise et hovedmåltid på et plejehjem eller aktivitetscenter, der har spisetilbud. Find adresser her på siden.

Her søger du

Rehabiliterings- og Hjemmeplejeområdet, Din Sociale Indgang

Telefon: 3317 3000

Telefontid:

Mandag kl. 11-14

Tirsdag kl. 11-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 11-14

Send sikker e-mail

FAKTABOKS PRAKTISKE OPLYSNINGER

Pris

Hovedmåltid (2 retter): 61 kroner (2026)

Hovedret: 52 kroner (2026)

Frokost (varm eller kold hovedret) 54,00 kroner (2026)

Smørrebrødspakke 41 kroner (2026)

Mellemmåltid (evt. bilet) 14 kroner (2026)

Morgenmadspakke 27 kroner (2026)

Steder

Transport

Du skal selv kunne transportere dig hen til et spisetilbud. Hvis du bliver syg, eller der er sneglatte veje, har du mulighed for at kontakte visitationen og i stedet få bragt din mad hjem til dig fra enten den kommunale eller den private leverandør af madservice.

Sagsbehandlingsfrister

Du finder alle spisetilbud i Københavns Kommune her: [Spisetilbud \(kk.dk\)](https://spisetilbud.kk.dk)

Madklippekort

MANCHET: Madklippekort er et tilbud til dig, som ikke selv kan klare at lave mad.

Madklippekortet giver dig mulighed for at købe mad én gang om dagen i en privat restaurant eller forretning, der sælger mad ud af huset. Du kan vælge mellem de restauranter og forretninger, der har tilmeldt sig ordningen. Kommunen giver et tilskud til den mad, du køber. Du skal selv være i stand til at hente maden.

Mulighed for økonomisk tilskud

Du får et tilskud på 12,50 kroner pr. måltid. Du viser et legitimationskort, når du køber maden og får den derefter til nedsat pris. Legitimationskortet bliver sent til dig via post.

Der er frit valg mellem de restauranter og forretninger, der har tilmeldt sig ordningen. Se oversigt over hvilke her på siden.

Her søger du

Rehabiliterings- og Hjemmeplejeområdet, Din Sociale Indgang

Telefon: 3317 3000

Telefontid:

Mandag kl. 11-14

Tirsdag kl. 11-14
Onsdag kl. 11-14
Torsdag kl. 11-14
Fredag kl. 11-14

[Send sikker e-mail](#)

FAKTABOKS
PRAKTISKE OPLYSNINGER

Steder

Se oversigt over restauranter, der er tilmeldt ordningen: [Madklippekort](#)

Transport

Du skal selv kunne transportere dig hen til et spisetilbud. Hvis du bliver syg, eller der er sneglatte veje, har du mulighed for at kontakte visitationen og i stedet få bragt din mad hjem til dig fra enten den kommunale eller den private leverandør af madservice.

Sagsbehandlingsfrister

Levering af din mad

Du kan søge om at få leveret din mad til dit hjem, hvis du hverken kan lave mad selv eller er i stand til at hente din mad eller spise din mad uden for dit hjem. **Du skal have behov for minimum tre måltider ugentligt, for at få din mad leveret.** I forbindelse med visitation til madservice vurderer vi dine ernæringsbehov, så du får det tilbud, der passer til netop dine behov.

Du kan hver dag vælge mellem forskellige hovedretter. Afhængig af menuen kan du enten vælge dessert eller forret til din hovedret. Du kan vælge en kommunal eller en privat leverandør samt vælge, om maden skal leveres varm eller kølet. Maden leveres dagligt. De private leverandører pakker deres mad på en særlig måde, så den kan holde sig i længere tid. Derfor kan du, fra leverandørerne, få leveret 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.

Her søger du om madordning

Rehabiliterings- og Hjemmeplejeområdet, Din Sociale Indgang

Telefon: 3317 3000

Telefontid:

Mandag kl. 11-14
Tirsdag kl. 11-14
Onsdag kl. 11-14
Torsdag kl. 11-14
Fredag kl. 11-14

Send sikker e-mail

FAKTABOKS
PRAKTISKE OPLYSNINGER

Pris

Hovedmåltid (2 retter): 83 kroner (2026)

Hovedret: 61 kroner (2026)

Morgenmad: 43 kroner (2026)

Smørrebrødspakke: 64 kroner (2026)

Sagsbehandlingsfrister

Leverandører

Københavns Madservice (Kommunal leverandør)

Hjemmeside: Københavns Madservice: www.madservice.kk.dk

Det Danske Madhus

Hjemmeside: Det Danske Madhus: www.detdanskemadhus.dk

Sæsonens madleverandør

Hjemmeside: [Sæsonens](#)

Hjælp til tilberedning af mad og spising

MANCHET: Hvis du ikke selv er i stand til at anrette din mad, spise maden selv eller rydde af, kan du søge om hjælp.

Du kan søge hjælp og støtte til:

- Anretning af mad og drikke
- Opvarmning af mad
- Afrydning og opvask
- Støtte til at spise og drikke

Du bliver bevilget til tilbuddet efter en konkret vurdering af dit behov. Det er den leverandør, som du har valgt til personlig pleje, som også kommer og hjælper dig med din mad.

Her søger du

Rehabiliterings- og Hjemmeplejeområdet, Din Sociale Indgang

Telefon: 3317 3000

Telefontid:

Mandag kl. 11-14

Tirsdag kl. 11-14
Onsdag kl. 11-14
Torsdag kl. 11-14
Fredag kl. 11-14

[Send sikker e-mail](#)

FAKTABOKS
PRAKTISKE OPLYSNINGER
Frit valg af leverandør
Sagsbehandlingsfrister

FOREBYGGELSE OG SYGEPLEJE

Link til hjemmesiden: <https://www.kk.dk/borger/udsatte-og-socialpsykiatri/hjaelp-i-hverdagen/hjaelp-i-hjemmet/forebyggelse-sygdom-og-sygepleje>

MANCHET:

Vi har tilbud om sygepleje ved både akut og kronisk sygdom og en række forebyggende tilbud, hvis du har brug for hjælp til at håndtere stress, angst, depression eller anden psykisk mistrivsel. Det gælder også, hvis du vil ændre dit forbrug af rusmidler.

SYGEPLEJE, for dig under 65 år

MANCHET: Københavns Kommune tilbyder sygepleje, hvis du har behov for pleje og behandling ved akut eller kronisk sygdom, eller hvis du er i et vanskeligt sygdomsforløb. Et sygeplejeforløb sker altid på baggrund af en ordination fra lægen.

Sygepleje kan være sårpleje, smertebehandling, insulinbehandling, stomipleje og/eller tilbud om samtaler, der kan støtte dig i at forbedre dit helbred.

Den kommunale sygepleje har bl.a. følgende tilbud:

Sårpleje

- Forebyggelse af tryksår
- Behandling af sår

Medicin og mad

- Medicindosering (Kaldet medicindispensering)

- Vejledning om måltider og indkøb, vedundervægt, manglende appetit eller vægttab
- Insulinbehandling

Forebyggelse

- Støtte og rådgivning i at undgå at falde
- Vejledning i at forebygge sygdom

Sygdom

- Støtte og vejledning i at leve med en kronisk sygdom
- Hjælp ved akut opstået sygdom
- Støtte til at kontakte fx egen læge eller hospital
- Smertebehandling
- Stomipleje

Inkontinens

- Vurdering af problemer med inkontinens
- Vejledning i inkontinenshjælpemidler.

Der henvises til træning i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen. Du kan læse mere her om inkontinensvurdering i Københavns Kommune.

Døende og pårørende

- Pleje og omsorg til alvorligt syge og døende
- Omsorg og støtte til pårørende og efterladte

Du kan blive henvist til den kommunale sygepleje af din praktiserende læge, speciallæge eller hospitalslæge, når du fx bliver udskrevet fra indlæggelse på hospitalet eller har modtaget ambulant behandling. Sygeplejen har fokus på at støtte dig i at leve så selvstændigt et liv som muligt. Det betyder, at sygeplejen altid foregår i et samarbejde mellem dig og den sundhedsfaglige medarbejder. Det kan eksempelvis være, hvis du selv eller en pårørende ønsker at udføre en del af sygeplejeopgaven. I så fald vurderes det, om oplæringen til dette er aktuelt i din situation.

Her søger du

Sygeplejevisitationen

Telefon: 3317 3000

Telefontid:

Mandag til fredag kl. 10-11 & kl. 13-14

[Send sikker e-mail](#)

FAKTABOKS

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Pris

Sygeplejen er gratis, men du betaler som udgangspunkt selv for medicin og særlige sygeplejeartikler.

Sagsbehandlingsfrister

HJÆLPEMIDLER, BOLIGÆNDRINGER OG TRANSPORT

Link til hjemmeside: <https://www.kk.dk/borger/udsatte-og-socialpsykiatri/hjaelp-i-hverdagen/hjaelpemidler-og-boligaendringer>

Du kan få bevilget hjælpemidler, forbrugsgoder og hjælp til boligindretning af Københavns Kommune, hvis du har en varig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, og hvis hjælpemidlet i væsentlig grad kan lette din hverdag, kan afhjælpe de varige følger af din funktionsevne eller er nødvendigt, for at du kan have et job.

Når du får bevilget hjælpemidler og en ændring af din bolig, skal du ikke betale noget. Hvis du vælger anden leverandør end kommune, kan der være en udgift forbundet med bevilgede hjælpemidler.

Når du får bevilliget forbrugsgoder, betaler kommunen som udgangspunkt et tilskud på 50 procent af prisen. Du skal dog afholde udgifter til drift og vedligeholdelse. Det kan fx være til dæk og slanger til kørestol og elscooter eller strøm til elscooter, som du selv skal betale.

Der skelnes mellem forbrugsgoder, som der gives tilskud til og forbrugsgoder, der indgår i sædvanligt indbo. Sidste kategori gives der ikke tilskud til.

Et forbrugsgode er produceret til at afhjælpe en nedsat funktionsevne, men sælges bredt til en stor del af befolkningen.

Et forbrugsgode, der indgår i sædvanligt indbo, er ikke produceret kun for at afhjælpe en nedsat funktionsevne, men er produkter, som er fremstillet og forhandles bredt til den almindelige befolkning. Hvilke forbrugsgoder, der normalt indgår i sædvanligt indbo, vil løbende ændres i takt med den almindelige samfundsudvikling. Forbrugsgoder som indgår i sædvanligt indbo, kan man ikke få bevilling til. Hjemmeplejevisitationen i Socialforvaltningen kan hjælpe dig med at lave en ansøgning om hjælpemidler og boligændringer, hvis du har brug for det.

Når du får hjemmehjælp, kan det være nødvendigt at installere hjælpemidler, der fungerer som arbejdsredskaber for de medarbejdere, som kommer i dit hjem. Det kan fx være en plejeseng eller en lift. Hjemmeplejen leverer de nødvendige arbejdsredskaber.

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

Eksempler på tekniske hjælpemidler

- Rollator
- Badetaburet
- Kørestol
- Toiletforhøjer
- Ramper over dørtrin

Eksempler på personlige hjælpemidler

- Proteser
- Støttestrømper
- Paryk
- Ortopædisk fodtøj
- Læselup

Eksempler på personlige engangshjælpemidler

- Katetre
- Bleer
- Hjælpemidler til diabetes
- Hjælpemidler til stomi

Eksempler på boligændringer

- Opsætning af gelænder og greb
- Fjernelse af dørtrin i bolig

Eksempler på forbrugsgoder

- Elscooter
- Stå/støtte stol
- Formstøbte ørepropper

Eksempler på sædvanligt indbo

- iPad og computer
- TV, radio, CD-afspillere
- Robotstøvsuger
- Elcykel og ladcykel med og uden el
- Vaskemaskine, opvaskemaskine, tørretumbler
- Elevations seng
- Hæve/sænke bord
- Støjreducerende høretelefoner
- Kugle-dyne

Her søger du

Din Sociale Indgang - Voksne

Griffenfeltsgade 46

Telefon: 3317 3337

Åbningstider:

man-ons: 9-15,

torsdag 12-17

fredag 9-13.

[Send sikker e-mail](#)

PÆDAGOGISKE TILBUD I HJEMMET, for dig under 65 år

Link til hjemmeside: [Indsatser for udsatte voksne | Københavns Kommune](#)

MANCHET:

Københavns Kommune har flere tilbud om støtte og omsorg til dig, som bor i eget hjem. Det er tilbud, som kan støtte dig i at få skabt mere struktur og tryghed i din hverdag.

[Indsatser for udsatte voksne | Københavns Kommune](#)

Hjemmevejleder - Socialpædagogisk støtte

MANCHET: Har du betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer, kan du modtage socialpædagogisk hjælp gennem hjemmevejlederordningen.

Formålet med ordningen er, at du med hjælp fra en hjemmevejleder/bostøtte kan bevare og eventuelt forbedre dine psykiske, fysiske eller sociale kompetencer, så du bedre bliver i stand til at skabe en tilværelse på egne præmisser.

Støtten, du har brug for, vurderes individuelt. Det kan både være individuelt eller i et gruppeforløb, du modtager støtten.

Den socialpædagogiske hjælp kan eksempelvis være støtte til at få:

- Struktur på hverdagen
- Praktisk støtte (indkøb, overholde aftaler, svare på e-mails mm.)
- Støtte til udvikling af relationer, sociale kompetencer mm.

Man skal visiteres til at få støtte fra en hjemmevejleder. Visitationen i Psykiatrienheden vurderer hvor mange timer om ugen/månedens samt hvor langt et forløb du kan få. Det er altid en individuel vurdering.

Her søger du

Din Sociale Indgang - Voksne

Griffenfeltsgade 46

Telefon: 3317 3337

Åbningstider:

man-ons: 9-15,

torsdag 12-17

fredag 9-13.

Læs mere: [§85 Støtte | Socialpsykiatri København \(kk.dk\)](#)

Ved fysisk- og psykisk handicap:

Borgere med fysiske- og psykiske funktionsnedsættelser som f.eks. udviklingshæmning, autisme, syns- eller hørehæmning, hjerneskade eller mobilitetshandicap skal henvende sig til:

Din Sociale Indgang - Voksne

Griffenfeltsgade 46

Telefon: 3317 3337

Åbningstider:

man-ons: 9-15,

torsdag 12-17

fredag 9-13.

[Send sikker e-mail](#)

Læs mere: [Bostøtte til voksne med handicap | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

Støttekontaktperson

MANCHET: Føler du dig ofte ensom og isoleret eller har du brug for hjælp til at få hverdagen til at hænge bedre sammen?

En støttekontaktperson kan hjælpe dig med at få din hverdag til at hænge bedre sammen og opnå og bevare kontakt til din familie og venner. En støttekontaktperson kan også guide dig videre eller hjælpe dig med kontakten til andre tilbud i kommunen, som kan støtte dig i at nå dine mål. Dine ønsker og behov er i centrum og du er ekspert i dit liv.

Du kan få hjælp til både praktiske og sociale gøremål. Alt efter dit behov kan du blandt andet få hjælp til:

- Kontakten til og mødet med offentlige myndigheder.
- At få overblik over dine rettigheder og pligter i forhold til din forsørgelse.
- Støtte til at få egen bolig og i at fastholde dig i egen bolig.
- Støtte dig i kontakten med familie og venner.
- Støtte dig i kontakten med relevante behandlingstilbud.

Du kan møde støttekontaktpersonen dér, hvor du helst vil, eller tage en snak over telefonen, hvis det er det, du foretrækker.

Hvis du allerede er tilknyttet et tilbud i kommunen, skal du starte med at kontakte dette tilbud. Hvis du ikke allerede er tilknyttet et tilbud, skal du henvende dig i psykiatrienheden.

Her søger du om tilbuddet

Din Sociale Indgang - Voksne

Griffenfeltsgade 46

Telefon: 3317 3337

Åbningstider:

man-ons: 9-15,
torsdag 12-17
fredag 9-13.

[Send sikker e-mail](#)

Læs mere: [Støttekontaktperson | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

Hjælp til fastholdelse i egen bolig – boligrådgivning

Manchet-tekst: Er du i risiko for at miste din bolig, og har du brug for hjælp og støtte til at blive boende.

Boligrådgiverne tilbyder tre forskellige indsatser:

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

Her søger du tilbuddet

Din Sociale Indgang - Voksne

Griffenfeltsgade 46

Telefon: 3317 3337

Åbningstider:

man-ons: 9-15,

torsdag 12-17

fredag 9-13.

[Send sikker e-mail](#)

Ledsagelse

Er du mellem 12-67 år og har svært ved at færdes alene på grund af fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse, tilbyder Københavns Kommune personlig ledsagelse i op til 15 timer om måneden. Ledsagelse er et tilbud, der kan være med til at give dig en større frihed i din hverdag til at deltage i forskellige aktiviteter uden, at du er afhængig af hjælp fra dine pårørende. De timer, du får til ledsagelse, skal bruges i forbindelse med selvvalgte aktiviteter uden for hjemmet. Timerne kan spares op i op til seks måneder, og de ældste opsparede timer bruges først. Efter seks måneder slettes timerne. Under ledsagelsen er det som udgangspunkt ikke muligt at få socialpædagogisk støtte. Det er Borgercenter Handicap, der bevilger og administrerer ledsagelsen.

Her søger du

Din Sociale Indgang - Voksne

Griffenfeltsgade 46

Telefon: 3317 3337

Åbningstider:

man-ons: 9-15,

torsdag 12-17

fredag 9-13.

Læs mere: [Ledsagerordning \(kk.dk\)](https://www.kk.dk/ledsagerordning)

PSYKISK KRISE

Link til hjemmesiden: <https://www.kk.dk/borger/udsatte-og-socialpsykiatri/socialpsykiatriske-tilbud/psykisk-krise-akuttilbud-for-psykisk-saarbare>

MANCHET:

Du kan døgnnet rundt få støtte og rådgivning i Akuttilbuddet i Københavns Kommune. Akuttilbuddet er et tilbud til dig, der er 18 år og derover, som oplever en akut psykisk krise, eller er pårørende til et menneske i krise.

Akuttilbuddet er til dig, der oplever at være overvældet af angst, magtesløshed eller har det psykisk svært på grund af fx afskedigelse fra job, en skilsmisse eller et dødsfald. Det kan også være, at du kæmper med en psykiatrisk diagnose og har behov for at tale med en person for at få støtte til at håndtere den situation, du befinder dig i.

Tilbuddet tilbyder tre former for hjælp:

- En døgnbemandet akuttelefon med nummer 3317 2900
- Støtte og rådgivning pr. telefon eller ved at møde op personligt. Vi anbefaler altid, at du ringer i forvejen
- Mulighed for at overnatte i akuttilbuddet

Akuttilbuddet kræver hverken en diagnose eller henvisning fra en læge.

Som pårørende kan du få støtte og vejledning både telefonisk og ved personlig henvendelse.

Når du kontakter akuttilbuddet

Du kan henvende dig anonymt i akuttilbuddet.

Du vil ikke få stillet en diagnose, blive indlagt eller modtage medicinsk behandling. Du vil til gengæld få en støttende samtale, nærvær og oplevelsen af, at du ikke står alene med din krise

Når du henvender dig i akuttilbuddet, vil du starte med at få en samtale, hvor I vil snakke om, hvad dit behov er og hvilken form for støtte, du har brug for.

Bagefter kan du få udarbejdet en kriseplan. Dette gælder dog ikke, hvis kontakten udelukkende er telefonisk. Krisesamtale og kriseplan kan, alt efter behov, suppleres med andre metoder, redskaber eller hjælp til andre relevante tilbud.

Du kan henvende dig uden at skulle opgive CPR-nummer, men hvis du skal overnatte eller indgå i et længerevarende forløb, hvor andre offentlige instanser også inddrages, kan du dog ikke forblive anonym.

Bemærk

Du skal være opmærksom på, at den fysiske indgang til akuttilbuddet ikke er handicaptilgængelig.

Her søger du

Akuttilbud for psykisk sårbare
Griffenfeldsgade 44, opgang 46, 3. sal
København N
3317 2900

Bolig og midlertidige døgnophold

Link til hjemmesiden: <https://www.kk.dk/borger/udsatte-og-socialpsykiatri/hjaelp-i-hverdagen/bolig-og-midlertidige-dognophold>

Manchet på samleside

Du kan søge om ældrebolig, tryghedsbolig eller plejebolig. Du kan også få et midlertidigt døgnophold, hvis du i en kortere periode har behov for særlig omsorg og pleje, som ikke kan klares i dit eget hjem.

Midlertidige døgnophold

Er du over 18 år. Kan du få et midlertidigt døgnophold, hvis du i en kortere periode har behov for særlig omsorg og pleje, som ikke kan klares i eget hjem.

Handicap og ældreboliger

Du kan få en handicap- eller ældrebolig, hvis der ikke er mulighed for at indrette din nuværende bolig så den passer til dine behov.

Midlertidige døgnophold

MANCHET

Københavns Kommune kan tilbyde dig over 18 år et midlertidigt døgnophold, hvis du i en kortere periode har behov for særlig omsorg og pleje, som ikke kan klares i eget hjem. Hvilket tilbud, du kan få, og hvor længe afhænger af din individuelle situation. Indsatserne på et midlertidigt døgnophold tager udgangspunkt i dine konkrete behov.

Et midlertidigt ophold tilbydes typisk i forlængelse af en hospitalsindlæggelse.

På et midlertidigt døgnophold får du dit eget værelse, som er møbleret. Du har adgang til eget toilet og bad på dit værelse.

Her søger du midlertidigt ophold

Rehabiliterings- og Hjemmeplejeområdet, Din Sociale Indgang

Telefon: 3317 3000

Telefontid:

Mandag kl. 11-14

Tirsdag kl. 11-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 11-14

[Send sikker e-mail](#)

BOKS MED INFORMATIONER om aflastningsophold

Aflastningsophold

Du kan få et aflastningsophold, hvis din ægtefælle eller pårørende passer dig og skal aflastes i en kort periode på grund af fx ferie eller sygdom – og du derfor ikke kan bo hjemme.

Transport

Du skal som udgangspunkt selv sørge for transporten til og fra opholdet.

Sted

Arbejde Adlers Hus

Thorsgade 61

2200 København

Telefon: 3531 1222

Hjemmeside: [Arbejde Adlers Hus' hjemmeside](#)

Pris

175kr/døgn (2026). Egenbetalingen dækker mad og vask af linned.

Lindrende ophold - Der henvises til SUF's hjemmeside:

[Lindrende ophold | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

Her søger du lindrende ophold

Hvis du modtager hjælp i Socialforvaltningen skal du kontakte hjemmeplejevisitationen.

Hvis du ikke modtager hjemmehjælp i Socialforvaltningen skal du kontakte Sundheds- og Omsorgsforvaltningen (GÆLDER KUN LINDRENDE OPHOLD OG APE OPHOLD). [Midlertidige døgnophold - under 65 år | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

Her søger du

Rehabiliterings- og Hjemmeplejeområdet, Din Sociale Indgang

Telefon: 3317 3000

Telefontid:

Mandag kl. 11-14

Tirsdag kl. 11-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 11-14

[Send sikker e-mail](#)

Rehabiliteringsophold - Der henvises til SUF's hjemmeside:
[Rehabiliteringsophold | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

Akutplejeophold - Der henvises til SUF's hjemmeside:
[Akutplejeophold | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

AKTIVITETS- OG SAMVÆRSTILBUD

Link til hjemmesiden: [Aktivitets- og samværstilbud | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

Københavns Kommune har en række samværs- og aktivitetstilbud, hvis du gerne vil møde andre mennesker i trygge omgivelser. Du kan blandt andet deltage i træning, udflugter, fælles aktiviteter og spise et måltid mad.

Nogle tilbud skal du visiteres til, og i andre kan du bare møde op, hvis det er noget for dig.

Aktivitets - og samværstilbud kan være:

- Aktivitets- og samværstilbud for borgere med sindslidelse
- Samværs- og aktivitetstilbud til borgere med handicap
- Væresteder og særlige jobtilbud til hjemløse borgere

- Akutte sundhedstilbud til borgere, der lever på gaden

Læs mere: [Aktivitets- og samværstilbud | Københavns Kommune](#)

Har du et handicap

Læs mere: [Tilbud på Handicapområdet \(kk.dk\)](#)

[INTERAKTIVT KORT OVER BYEN, DER ER VISER AKVITETS- OG SAMVÆRSTILBUD]

BESKYTTET BESKÆFTIGELSE

Link til hjemmesiden: <https://www.kk.dk/borger/udsatte-og-socialpsykiatri/hjaelp-i-hverdagen-til-dig-under-65-aar/beskyttet-beskaeftigelse>

Hvis du savner noget at lave og er i alderen 18 år og op til folkepensionsalderen, har du mulighed for at komme i beskyttet beskæftigelse.

Målgruppen for beskyttet beskæftigelse er borgere, der på grund af betydelig nedsat fysisk og/eller psykisk funktionsevne ikke kan opnå eller fastholde beskæftigelse på normale vilkår på arbejdsmarkedet.

Du skal som udgangspunkt selv kunne komme til og fra din arbejdsplads. Der kan i det konkrete tilfælde ansøges om befordringsgodtgørelse til billigst mulige befordring til og fra tilbudsstedet. Dette sker altid ud fra en konkret individuel vurdering.

I beskyttet beskæftigelse får du udbetalt en arbejdsdusør, som fastsættes af tilbuddet ud fra en vurdering af, hvilket støttebehov du har brug for under arbejdet.

LINKES TIL SIDEN OM JOB MED SÆLRIG STØTTE

Her søger du

[Send sikker e-mail](#) _____

FRIVILLIGE FORENINGER OG TILBUD

Frivillige kræfter, fællesskaber og netværk er et uvurderligt supplement til kommunens sociale arbejde. I Københavns Kommune har vi fokus på at styrke samarbejdet mellem Socialforvaltningen og de mange frivillige organisationer, der findes i byen.

Der findes mange forskellige tilbud, du kan benytte dig af. Du kan også bidrage ved selv at være frivillig. Københavns Kommune kan hjælpe dig med at få kontakt til de frivillige foreninger.

Du kan også få hjælp til at finde gratis aktiviteter og tilbud hos frivilligcentrene – frivilligcenter Amager (frivilligcenteramager.dk), Frivilligcenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby (frivilligcentervsv.dk) og Frivilligcenter SR-Bistand ([Frivilligcenter SR-Bistand](http://FrivilligcenterSR-Bistand))

Læs mere: [Frivilligt Socialt Arbejde \(kk.dk\)](#)

og Socialkompas.dk

HANDICAP- OG ÆLDREBOLIGER

Link til hjemmesiden: <https://www.kk.dk/borger/udsatte-og-socialpsykiatri/hjaelp-i-hverdagen/handicap-og-aeldrebolig-til-dig-under-65-aar>

I Københavns Kommune kan du få tildelt en ældrebolig eller en handicapbolig, der er særligt indrettet til ældre og borgere med handicap. I en handicap-/ældrebolig har du mulighed for at få samme hjælp, som hvis du bor i en almindelig bolig.

Du kan søge om en handicap-/ældrebolig, hvis der ikke er mulighed for at indrette din nuværende bolig på en måde, der hensigtsmæssigt passer til dine behov og afhjælper din nedsatte funktionsevne. Fx hvis du ikke kan gå på trapper og/eller har behov for en bolig, hvor du kan anvende kørestol, rollator eller andre hjælpemidler/arbejdsredskaber. Med en handicap-/ældrebolig kan du få en et- eller toværelses lejlighed i et boligkompleks. Hvis du har børn eller en partner/ægtefælle, kan de også flytte med i handicap-/ældreboligen.

Frit valg af handicap-/ældrebolig

Når du er godkendt til en handicap-/ældrebolig, vælger du, om du ønsker at bo i en af kommunens boliger eller i en anden kommune. Hvis du ønsker at flytte til en bolig i en anden kommune end København, skal den kommune, du ønsker at flytte til, dog også vurdere, om de kan godkende dig til en handicap-/ældrebolig. Selvom du er godkendt til en handicap-/ældrebolig i København, kan du godt få et afslag i den kommune, du ønsker at bo i.

Når du får tilbudt en bolig

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, vurderer vi, om en handicap-/ældrebolig fortsat er den rette boligløsning for dig.

Hvis du har et synshandicap

Har du et synshandicap, har du mulighed for at søge om en handicap-/ældrebolig, der er særligt indrettet, så du lettere kan færdes i egen bolig.

Du skal kontakte din sagsbehandler eller en hjemmeplejevisitator, der kan vejlede dig om, hvordan du udfylder ansøgningsskemaet med oplysninger om dine funktionsbegrænsninger og nuværende boligforhold. Din ansøgning bliver derefter videresendt til Den Centrale Boligvisitation, der kvitterer for modtagelsen og vurderer, om du er berettiget til en handicap- eller ældrebolig.

Hvis du ikke har en sag i kommunen

Har du ikke en sag i Københavns Kommune kan du selv kontakte Den Centrale Boligvisitation.

Her søger du

Den Centrale Boligvisitation
Telefon: 3530 3828.

Læs mere: [Ældrebolig | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

[Send sikker e-mail](#)

GENOPTRÆNING OG VEDLIGEHOOLDENDE TRÆNING

Link til hjemmesiden: <https://www.kk.dk/borger/udsatte-og-socialpsykiatri/hjaelp-i-hverdagen/genoptraening-og-vedligeholdende-traening>

Københavns Kommune har tilbud til dig, der har behov for genoptræning eller vedligeholdende træning, hvis du ikke selvstændigt er i stand til at træne. Vi har fokus på at støtte dig i at leve et så selvstændigt liv som muligt.

Har du brug for genoptræning

Københavns Kommune tilbyder genoptræningsforløb til dig, der har behov for hjælp til at genvinde og styrke dine færdigheder til at klare din dagligdag efter et sygdomsforløb, der ikke har krævet indlæggelse eller kontakt til sygehus. Et genoptræningsforløb har fokus på at støtte dig i at leve så selvstændigt og aktivt et liv som muligt. Det kan fx være efter sygdom eller skade, eller hvis du ikke er i stand til at klare det, som du tidligere har kunnet.

Hvis du har behov for genoptræning efter sygehusindlæggelse eller kontakt til sygehus, vil sygehuset lave en genoptræningsplan og sende denne til kommunen.

Sted

Genoptræningen foregår i kommunens genoptræningscentre. Et genoptræningsforløb er tidsbegrænset og tilrettelægges individuelt afhængigt af dit behov. En del af træningen kan foregå digitalt én til to gange om ugen.

Transport

Som udgangspunkt er det fagpersoner på genoptræningscentrene, der vurderer om du har behov for kørsel til og fra træning.

Har du brug for vedligeholdende træning

Vedligeholdende træning er et tilbud til dig, der har en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse og har behov for at styrke dine færdigheder i dagligdagen og forebygge, at du mister evnen til at udføre daglige opgaver, såsom at købe ind, støvsuge osv.

Træningen er individuelt tilrettelagt, men kan foregå sammen med andre.

Transport

Du kan blive tilbudt kørsel, hvis du ikke selv kan transportere dig. Kørsel koster 195 kroner pr. måned.

Her søger du

Rehabiliterings- og Hjemmeplejeområdet, Din Sociale Indgang

Telefon: 3317 3000

Telefontid:

Mandag kl. 11-14

Tirsdag kl. 11-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 11-14

[Send sikker e-mail](#)

Læs mere: [Vedligeholdende træning \(kk.dk\)](#)

Tilbud til dig med ryg- og nakkelidelser – Linker til SUF'side

Tilbud til dig med en erhvervet hjerneskade

Tilbuddet er til københavnere fra 18 år, der har et lægefagligt behov for genoptræning og/eller rehabilitering efter en erhvervet hjerneskade og andre neurologiske lidelser, fx en blodprop eller blødning i hjernen, en hjernesvulst eller en skade efter et traume.

Du bliver tilknyttet et fast, tværfagligt team af medarbejdere. Sammen med dig og evt. dine pårørende vil teamet planlægge dit rehabiliteringsforløb efter dine behov.

Tilbuddet kan foregå som et midlertidigt døgnophold, hvis du i en periode har behov for ekstra pleje og omsorg, der ikke kan varetages af hjemmeplejen eller med hjælpeforanstaltninger i dit hjem, mens du genoptræner. Eller det kan foregå som et ambulant genoptræningsforløb, hvor du bor hjemme, mens du genoptræner. Det er Neurorehabilitering – Kbh, der varetager genoptræningen.

Efter et midlertidigt døgnophold vil du også kunne fortsætte en del af din

rehabilitering derhjemme sammen med personale fra centeret eller ved et ambulantly genoptræningsforløb på centeret.

Henvisning

Drejer det sig om et midlertidigt døgnophold, bliver du kontaktet af en hjerneskadekoordinator eller visitator fra kommunen, når du bliver udskrevet fra hospitalet med en genoptræningsplan. Det er hospitalet der vurderer, hvilken type genoptræning du har brug for. Visitationen i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen eller visitationen i Socialforvaltningen henviser til et midlertidigt døgnophold på Neurorehabilitering – Kbh.

Læs mere

Genoptræning København

[Hjemmeside om genoptræning i København](#)

Hjerneskadekoordinationen

[Hjemmeside om](#)

Pris

Prisen for døgnophold med avanceret genoptræning er **162 kr. per døgn (2026)**. Det dækker mad og vask af linned.

Du betaler ikke for døgnophold med specialiseret rehabilitering.

Sted

Neurorehabilitering – Kbh

FOREBYGGELSE

Link til hjemmesiden: <https://www.kk.dk/borger/udsatte-og-socialpsykiatri/hjaelp-i-hverdagen/forebyggelse>

Københavns Kommune har forskellige tilbud til dig, der har behov for hjælp til at håndtere stress, angst, depression eller psykisk mistrivsel og til dig med kronisk sygdom, som fx diabetes eller KOL. De forskellige forløb bliver sammensat ud fra dine behov.

Stressforløb

Oplever du symptomer på stress, kan et stressforløb måske være et tilbud for dig. Stressforløbet ledes af en psykolog og foregår på hold med 12-16 deltagere.

Læs mere: [Center for Mental Sundhed \(kk.dk\)](#)

Angstforløb

Et angstforløb til dig, der oplever symptomer på angst. I forløbet får du nogle strategier, som kan hjælpe dig med, at angsten ikke kommer til at fylde for meget i hverdagen.

Læs mere: [Center for Mental Sundhed \(kk.dk\)](#)

Depressionsforløb

Et depressionsforløb til dig, der oplever symptomer på depression. Forløbet ledes af en psykolog på et hold med 10-12 deltagere. Forløbet varer otte uger af 2,5 time ugentligt.

Læs mere: [Center for Mental Sundhed \(kk.dk\)](#)

KOL

Københavns Kommune tilbyder støtte, vejledning og inspiration til at håndtere livet med KOL. Du får mulighed for at møde andre med samme sygdom og udveksle erfaringer.

Læs mere: [Center for KOL \(kk.dk\)](#)

Diabetes og hjertesygdom

Et tilbud om støtte, vejledning og inspiration til at håndtere livet med din sygdom, hvad enten du har type2 diabetes eller hjertesygdom. Du får også mulighed for at møde andre med samme sygdom og udveksle erfaringer.

Læs mere: [Center for Diabetes og Hjertesygdomme \(kk.dk\)](#)

Kræft

Tilbuddet indeholder støtte, aktiviteter og rådgivning til dig og dine pårørende. Du får også mulighed for at møde andre, der lever med kræft og udveksle erfaringer.

Læs mere: [Center for Kræft og Sundhed \(kk.dk\)](#)

Tilbud til dig 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 i forhold til at leve med en demenssygdom, pårørendegrupper, netværk, aktivitetstilbud og boliger.

Læs mere: [Center for Demens \(kk.dk\)](#)

Hjælp til at stoppe med at ryge

Der findes en bred vifte af gratis tilbud, hvis du gerne vil have hjælp til at stoppe med at ryge. Fx rygestopkurser, telefonrådgivning og online støtte.

Læs mere: [Rygestoptilbud i Københavns Kommune \(kk.dk\)](#)

Tilbud til dig med astma

Et tilbud om støtte, vejledning og inspiration til at håndtere livet med astma. Med tilbuddet får du mulighed for at møde andre med samme sygdom og udveksle erfaringer.

Læs mere: [Astma \(voksne\) | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

Alkohol

Du kan få en uforpligtende anonym samtale med en professionel rådgiver uden henvisning.

[Ny i alkoholbehandling | Rusmiddelbehandling København \(kk.dk\)](#)

Stofbehandling

Få rådgivning og vejledning, hvis du ønsker at ændre dine stofvaner. Kræver ingen henvisning.

[Rusmiddelbehandling København \(kk.dk\)](#)

TILBUD OG STØTTE TIL PÅRØRENDE

Se alle tilbud på pårørende universet: [Tilbud og støtte til pårørende | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

TANDPLEJE

Link til hjemmeside: <https://www.kk.dk/borger/udsatte-og-socialpsykiatri/hjaelp-i-hverdagen-til-dig-under-65-aar/tandpleje-for-dig-under-65-aar>

Du kan få tandpleje på en af Københavns Kommunes handicapvenlige tandklinikker, hvis du af fysiske eller psykiske årsager ikke er i stand til at komme på en almindelig tandlægeklinik.

Omsorgstandpleje

Københavns Kommune tilbyder omsorgstandpleje på en handicapvenlig tandklinik eller i dit hjem, hvis du af fysiske eller psykiske grunde ikke er i stand til at komme på en almindelig tandlægeklinik.

Henviser til SUF hjemmeside: [Omsorgstandpleje | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

Specialtandpleje

Københavns Kommune tilbyder tandpleje på klinik, hvis du fx er udviklingshæmmet eller har en psykiatrisk lidelse og derfor ikke er i stand til at benytte en almen praktiserende tandlæge. Tilbuddet er altid på handicapvenlige klinikker.

Henviser til SUF hjemmeside: [Specialtandpleje | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

VÆRD AT VIDE OM HJÆLP I HVERDAGEN TIL DIG UNDER 65

Link til hjemmeside: <https://www.kk.dk/borger/udsatte-og-socialpsykiatri/hjaelp-i-hverdagen/vaerd-at-vidе-om-hjemmepleje-til-dig-under-65-aar>

Afløsning

Hvis du har pårørende, som hjælper og støtter dig med opgaver i hjemmet, uden at de får løn for det, er der mulighed for, at dine pårørende kan blive afløst i de konkrete pasningsopgaver, de varetager. Afløsning i hjemmet er uden beregning, og det vil almindeligvis være hjemmeplejen, der kommer som afløsning i dit hjem.

Her søger du

Rehabiliterings- og Hjemmeplejeområdet, Din Sociale Indgang

Telefon: 3317 3000

Telefontid:

Mandag kl. 11-14

Tirsdag kl. 11-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 11-14

[Send sikker e-mail](#)

Sagsbehandlingsfrister

Oversigt over sagsbehandlingsfrister tilgås via dette link:

[Sagsbehandlingsfrister i Socialforvaltningen | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#).

Linket til sagsbehandlingsfrister fremgår på hjemmesiden under de indsatser, hvor der er sagsbehandlingsfrister.

Frit valg af leverandør

Når du får bevilget, hjælp i hjemmet i Københavns Kommune, har du frit valg blandt de leverandører, som kommunen har godkendt til at levere indsatsen. Du kan både vælge mellem en kommunal leverandør eller en privat leverandør i forbindelse med nogle af vores tilbud.

Du kan også selv finde en hjælper, som Københavns Kommune ansætter. Kommunen skal godkende den hjælper, du har fundet, ud fra en vurdering af, om hjælperen kan varetage indsatsen.

Hvornår har du ikke frit valg af leverandør

Frit valg af leverandør gælder ikke genoptræning, vedligeholdende træning og rehabiliteringsforløb. Din visitator vil vejlede dig om mulighederne i dit konkrete tilfælde. Nedenfor kan du læse om dine muligheder for valg af leverandør samt forskellige måder at få leveret din hjemmehjælp på.

Kommunal leverandør

Der findes to afdelinger, der dækker hele byen. Det drejer sig om Center for Hjemme- og Sygepleje Syd og Center for Hjemme- og Sygepleje Nord.

Servicetelefonen

Har du spørgsmål uden for hjemmeplejevisitationens åbningstid, så kan du ringe til servicetelefonen.

Telefon: 3317 8989

Læs mere: [Den Sociale Hjemmepleje \(kk.dk\)](http://kk.dk)

Private leverandører

Københavns Kommune har indgået kontrakt med to private leverandører af hjemmehjælp, som leverer, praktisk hjælp og personlig pleje.

De private leverandører er Svanepæle og Hjemmehjælpen A/S. Du kan læse mere om centrene i oversigten bagerst i kvalitetsstandard.

Selvudpeget hjælper

Du har mulighed for selv at udpege en eller flere personer til at udføre hjemmehjælpen, som fx en pårørende eller en ven. Din selvudpegede hjælper bliver indkaldt til en ansættelsessamtale hos Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne. Samtalen har fokus på uddannelse, erfaring, tilknytning til dig, håndtering af rollen som hjælper samt opgavens indhold og omfang.

Det er Hjemmeplejevisitationen, som tager stilling til, hvorvidt en person kan ansættes som selvudpeget hjælper.

Der gælder følgende regler for en selvudpeget hjælper

- Den selvudpegede hjælper skal være fyldt 18 år
- Den selvudpegede hjælper skal have opholds- og arbejdstilladelse i Danmark
- Den selvudpegede hjælper skal fremsende straffeattest og i nogle tilfælde en børneattest
- Den selvudpegede hjælper skal kunne levere hjælpen på betryggende vis
- Den selvudpegede hjælper skal følge Københavns Kommunes retningslinjer i forhold til arbejdsmiljøet
- Forstå dansk
- Tjekke e-boks løbende hver måned under ansættelsen

Mulighed for skærmbesøg

Hvis du har en smartphone eller en tablet, kan vi, efter en konkret vurdering, tilbyde dig hjemmepleje eller sygepleje via et skærmbesøg. Det betyder, at du taler med og kan se medarbejderen via din telefon eller tablet. Du kan for eksempel få skærmbesøg, når du skal tage din medicin. Medarbejderen sikrer via skærmen, at alt går som det skal. Du kan modtage skærmbesøg alle ugens dage og både i dag- og aften timerne. Medarbejderen viser dig, hvordan et skærmbesøg foregår og hjælper dig i gang. Vi kan være hos dig inden for kort tid, hvis du får behov for det. Skærmbesøg er en metode til at modtage særlige sygeplejeydelser i hjemmet. Det er altid forbundet med frivillighed fra borgers side at modtage skærmbesøg.

For mere information kontakt:

Her søger du

Rehabiliterings- og Hjemmeplejeområdet, Din Sociale Indgang

Telefon: 3317 3000

Telefontid:

Mandag kl. 11-14

Tirsdag kl. 11-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 11-14

[Send sikker e-mail](#)

Kontant tilskud

Hvis du har betydelig og varig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne og et behov for personlig og praktisk hjælp i mere end 20 timer ugentligt, kan du vælge at få udbetalt et kontant tilskud til ansættelse af hjælpere. Det er en betingelse for ordningen, at du kan

være arbejdsleder for de ansatte. At være arbejdsleder betyder, at du blandt andet skal stå for arbejdsplanlægning og være med til at ansætte de personer, som skal levere hjælpen.

Her søger du

Rehabiliterings- og Hjemmeplejeområdet, Din Sociale Indgang

Telefon: 3317 3000

Telefontid:

Mandag kl. 11-14

Tirsdag kl. 11-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 11-14

Send sikker e-mail

Borgerstyret Personlig Assistance

Hvis du har et massivt og komplekst plejebestov, og hvis dit behov ikke kan dækkes af almindelig hjemmehjælp, kan du søge ordningen Borgerstyret Personlig Assistance (BPA), som bevilges af Borgercenter Handicap. Det forudsættes dog, at du kan klare opgaven som daglig arbejdsleder, og arbejdslederansvaret kan ikke overdrages til andre.

Her søger du

Din Sociale Indgang - Voksne

Griffenfeltsgade 46

Telefon: 3317 3337

Åbningstider:

man-ons: 9-15,

torsdag 12-17

fredag 9-13.

Læs mere: [Borgerstyret personlig assistance \(BPA\) \(kk.dk\)](#)

Hjemmet som arbejdsplads

Når du modtager hjælp og støtte, er det nødvendigt, at dit hjem kan fungere som en arbejdsplads for medarbejderne. For at forebygge, at medarbejderen får arbejdsskader, stiller Københavns Kommune derfor nogle krav til forhold omkring kæledyr og rygning.

Inden hjælpen påbegyndes, gennemgår vi dit hjem i forhold til, om det lever op til retningslinjerne for et godt arbejdsmiljø. Det kan være nødvendigt fx at flytte rundt på møblerne, fjerne løse gulvtæpper eller installere arbejdsredskaber i dit hjem, før du kan få hjælp og støtte. Hvis der er problemer i forhold til arbejdsmiljøet, vil du blive inddraget i løsningen. I vurderingen af et godt arbejdsmiljø indgår overvejelser omkring:

- Indeklima
- Elektriske installationer og apparater
- Lysforhold
- Gulvtæpper
- Pladsforhold/møblering
- Arbejdsredskaber
- Hjælpemidler
- Rengøringsmidler

Rygning og husdyr

Det er ifølge rygeloven forbudt at ryge på arbejdspladser. Medarbejderne må derfor ikke ryge i dit hjem. Når vi kommer i dit hjem, vil vi gerne bede dig om, at du heller ikke ryger, mens medarbejderen er på besøg, og at du lufter ud inden vi kommer, hvis der er blevet røget. Har du husdyr, vil vi bede dig om, at du har dem i bur eller i et andet rum, mens hjemmehjælpen arbejder.

Hvis der opstår problemer i forhold til arbejdsmiljøet, vil vi sammen finde en løsning. Du vil modtage en velkomstfolder om bl.a. arbejdsmiljø, når du visiteres til rehabilitering eller hjælp i hjemmet.

Læs mere: [Den Sociale Hjemmepleje](#)

Du kan få fleksibel hjemmehjælp

Du har ret til at bytte en indsats, du er bevilget til, med en anden hjemmehjælpsindsats efter reglerne om frit valg. Du kan således bytte din støvsugning ud med fx en gåtur. Du kan dog kun bytte dine indsatser, hvis hjemmehjælpen finder det fagligt forsvarligt at bytte, og den nye indsats holdes inden for tidsrammen for den oprindelige indsats. Hvis du ønsker at bytte en indsats inden for personlig pleje med en indsats inden for praktisk hjælp, kræver det, at du er bevilget til begge typer indsatser. Hvis du gentagne gange bytter din hjælp til en anden indsats, indgår dette i de fremtidige vurderinger af dit behov for hjælp i hjemmet og sammensætningen af den hjælp, du modtager.

Ændringer i din hjælp

Hvis du ønsker at skifte leverandør

Du har altid mulighed for at skifte leverandør af hjemmehjælpen. Hvis du ønsker at skifte leverandør, skal du henvende dig til hjemmeplejevisitationen i Socialforvaltningen. Selve skiftet kan tidligst finde sted to uger efter din henvendelse.

Hvis du ønsker at ændre eller søge om mere hjælp

Hvis du ønsker at ændre i din hjemmehjælp, skal du kontakte hjemmeplejen i Socialforvaltningen, hvorefter en visitator vil vurdere, om der er grundlag for en ændring.

Du har pligt til at meddele hjemmeplejevisitationen, hvis der sker ændringer i dine behov for hjemmehjælp, herunder husstandens muligheder for at hjælpe til.

Afbud og aflysninger

Når din leverandøraflyser et besøg

En leverandør må ikke aflyse en aftale om personlig pleje. Hvis en leverandør aflyser en aftale om praktisk hjælp, er leverandøren forpligtet til om morgenen på den planlagte besøgsdag at tilbyde et erstatningsbesøg inden for fem hverdage.

Når du har brug for at aflyse et besøg

Det er vigtigt, at du giver leverandøren af din hjemmehjælp besked om ændringer, som har betydning for planlægning af din hjemmehjælp. Fx i de tilfælde hvor du ikke er hjemme, eller når du er på ferie. Du skal give besked senest 24 timer forinden det aftalte besøg, hvis du ikke er hjemme.

Kommunen giver ikke erstatningsbesøg, hvis du ikke er hjemme til et aftalt besøg eller hvis besøget ikke er aflyst af dig, senest et døgn før det planlagte besøg.

Kommunens medarbejdere må kun gå ind i dit hjem, hvis der er tale om en åbenlys nødsituation. Din leverandør har dog pligt til at finde ud af, om der er sket dig noget, hvis ikke du lukker op som aftalt.

Hvis leverandøren har begrundet mistanke om, at du er i hjemmet og du er i nød, kan politiet blive bedt om hjælp fra en låsesmed til at skaffe sig adgang til din bolig. Har du glemmt at give besked om, at du ikke er hjemme, er du forpligtet til at betale eventuelle udgifter til en låsesmed.

Økonomi og testamenter

Link til hjemmesiden: <https://www.kk.dk/borger/udsatte-og-socialpsykiatri/hjaelp-i-hverdagen-til-dig-under-65-aar/oekonomi-og-testamenter>

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

Du kan også lave forskellige testamenter og fuldmagter, der beskriver, hvad du ønsker af fx pleje og behandling, hvis du ikke længere selv kan udtrykke det

Plejevederlag og pasningsorlov

Er du uheldeligt syg og døende, og ønsker du at dø hjemme, har dine pårørende mulighed for at søge om plejevederlag, hvis de tager plejeorlov for at passe dig.

Læs mere: [Plejevederlag \(kk.dk\)](https://www.kk.dk/borger/udsatte-og-socialpsykiatri/hjaelp-i-hverdagen-til-dig-under-65-aar/plejevederlag)

Pasning af nærtstående

Er du handicappet eller alvorligt syg, og har du behov for omfattende hjælp og pleje, kan en pårørende ansøge om at blive ansat af kommunen til at passe dig hjemme i en afgrænset periode. Den pårørende skal undersøge med sin arbejdsplads om de har ret til orlov i perioden.

Formålet med en sådan ordning kan være at varetage pleje- og omsorgsopgaver over for en nærtstående, som har et omfang, som ikke kan forenes med et erhvervsarbejde. Den,

der skal passe den nærtstående, kan blive ansat med løn i op til seks måneder. Perioden kan, hvis særlige forhold taler for det, forlænges i yderligere tre måneder. Pasningsperioden kan opdeles i flere perioder af minimum én måneds varighed. Ansættelsen kan også deles af flere personer. Hvis flere deler ansættelsen, skal de også dele lønnen.

Det er en betingelse for ansættelse, at din pårørende i forvejen har tilknytning til arbejdsmarkedet.

Her søger du

Din Sociale Indgang - Voksne

Griffenfeltsgade 46

Telefon: 3317 3337

Åbningstider:

man-ons: 9-15,

torsdag 12-17

fredag 9-13.

Læs mere: [Orlov til nære pårørende med handicap eller alvorlig sygdom \(kk.dk\)](https://www.kk.dk/borger/handicap/oekonomisk-stoette-og-kompensation/hjaelp-og-stoette-til-borgere-med-hastigt-fremadskridende-sygdom)

Hjælp og støtte til borgere med hastigt fremadskridende sygdom

Link til siden: <https://www.kk.dk/borger/handicap/oekonomisk-stoette-og-kompensation/hjaelp-og-stoette-til-borgere-med-hastigt-fremadskridende-sygdom>

Hvis du er blevet diagnosticeret med en hastigt fremadskridende sygdom, kan du søge om en kombination af hjælp som ledsagelse, personlig og praktisk hjælp, boligindretning og hjælpemidler. Du kan selv sammensætte hjælpen efter dit behov. Den samlede værdi kan dog ikke overstige 41.022 kr. (2024-niveau).

Hvis du er under 65 år, kan hjælpen søges hos **Din Sociale Indgang: Din Sociale Indgang - Voksne | Københavns Kommune**

Hvis du er over 65 år, kan hjælpen søges hos Sundheds og Omsorgsforvaltningen.
[Strakspakke ved hastigt fremadskridende sygdom | Københavns Kommunes hjemmeside](#)

Handicapkørsel

Hvis du er svært bevægelseshæmmet eller har et omfattende synshandicap og derfor ikke kan benytte offentlige transportmidler, kan du søge om bevilling af handicapkørsel.

Ordningen Movia Flexhandicap giver dig ret til 104 ture årligt og kan anvendes til alle fritidsformål. Du kan søge om op til 20 ekstra ture om året, hvis du har behov ud over de 104 ture.

Læs mere: [Flexhandicap \(moviatrafik.dk\)](https://www.moviatrafik.dk/flexhandicap)

Boligstøtte

Hvis du bor til leje, kan du måske få boligstøtte. Det er et tilskud til huslejen. Det er Udbetaling Danmark, der udbetaler boligstøtte til dig. Derfor er det Udbetaling Danmark, og ikke din kommune, du skal kontakte, hvis du har spørgsmål om boligstøtte.

Læs mere: [Boligstøtte \(borger.dk\)](http://borger.dk)

Særlig støtte til høje boligudgifter

Til dig, som har været ude for en social begivenhed fx arbejdsløshed, sygdom eller skilsmisse, som betyder, at du er vanskeligt stillet på grund af høje boligudgifter eller en stor forsørgerbyrde.

Læs mere: [Særlig støtte til højere boligudgifter \(kk.dk\)](http://kk.dk)

Plejetestamente

Hvis du bliver alvorligt syg og ikke kan udtrykke dine ønsker til pleje og omsorg.

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, som fx hvilket tøj du skal have på og hvilke interesser, der er vigtige for dig at bevare. I sådan en situation kan det være en tryghed for både dig, dine pårørende og de medarbejdere, der kommer hos dig, hvis du har givet udtryk for din ønsker til pleje og omsorg i et plejetestamente forinden.

Det er vigtigt, at dine ønsker til pleje og omsorg bliver respekteret. Derfor bør du huske at informere hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Voksne, hvis du har lavet et plejetestamente. Du kan få mere information om oprettelse af plejetestamenter ved at henvende dig til Københavns Borgerservice.

Læs mere: [Plejetestamente \(kk.dk\)](http://kk.dk)

Brugerråd

Center for Hjemme- og Sygepleje har et brugerråd tilknyttet, som er sammensat af brugerrepræsentanter fra handicap-, psykiatri- og misbrugsområdet samt ledelses- og medarbejderrepræsentanter fra kommunens hjemmepleje og de private leverandører.

Formålet er at sikre brugerne en rådgivende rolle i forhold til hjemmeplejens daglige såvel som fremadrettede virke og således styrke en løbende dialog mellem bruger og hjemmepleje.

Brugerrådet er et kommunalt nedsat råd i Borgercenter Voksne under Socialforvaltningen. Rådet blev nedsat i 2008 og er rådgivende i forhold til overordnede og generelle problemstillinger, som er knyttet til hjemmeplejens aktiviteter.

Formand Poul Brorson
Dansk Handicap Forbund
Voldboligerne 4 st. mf.

1426 København K
Telefon: 6046 5002

Læs mere: [Center for Hjemme- og Sygeplejes brugerråd | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](https://www.kk.dk/borger/udsatte-og-socialpsykiatri/hjaelp-i-hverdagen-til-dig-under-65-aar/saadan-klager-du-over-hjaelp-i-hverdagen-for-dig-under-65-aar)

SÅDAN KLAGER DU, over hjælp i hverdagen, for dig under 65 år

Link til hjemmesiden <https://www.kk.dk/borger/udsatte-og-socialpsykiatri/hjaelp-i-hverdagen-til-dig-under-65-aar/saadan-klager-du-over-hjaelp-i-hverdagen-for-dig-under-65-aar>

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

Alle kan klage

Alle kan kontakte kommunen, hvis der er forhold, er oplever 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.

Du har ret til at klage over en afgørelse eller sagsbehandlingen

Hvis du er uenig i en afgørelse fra hjemmeplejevisitationen, kan du klage til hjemmeplejevisitationen i Socialforvaltningen, som vil revurdere din sag. Du kan klage både mundtligt og skriftligt.

Hvis hjemmeplejevisitationen fastholder afgørelsen, sendes din klage og sagens akter videre til Ankestyrelsen, som kan fastholde, ændre eller hjemvise afgørelsen, hvilket betyder at sagen bliver sendt tilbage til kommunen til fornyet behandling. Til alle afgørelser, du modtager fra hjemmeplejevisitationen, er vedlagt en klagevejledning, der nærmere forklarer, hvad du skal gøre for at klage over en afgørelse.

Klagefrist

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

Her klager du

Rehabiliterings- og Hjemmeplejeområdet, Din Sociale Indgang

Telefon: 3317 3000
Telefontid:

Mandag kl. 11-14
Tirsdag kl. 11-14
Onsdag kl. 11-14
Torsdag kl. 11-14
Fredag kl. 11-14

Send sikker e-mail

Klage over udførelse af opgaver eller personale

Hvis du er utilfreds med udførelsen af en opgave i dit hjem eller en leverandørs personale, skal du kontakte den pågældende leverandør af hjemmehjælp eller hjemmeplejevisitationen i Socialforvaltningen. Du har også mulighed for at klage over denne type sager til Københavns Kommunes Borgerrådgiver. Du finder kontaktoplysninger på leverandører under afsnittet "Valg af leverandør". Du finder kontaktoplysninger til Borgerrådgiveren i det følgende afsnit "Klage oversagsbehandling og adfærd".

Klage over sagsbehandling og adfærd

Du har mulighed for at klage over kommunens sagsbehandling, personalets adfærd og udførelsen af praktiske opgaver til Københavns Kommunes Borgerrådgiver, som også tager sig af sager om diskrimination.

Københavns Kommune Borgerrådgiver

Vester Voldgade 2A

1552 København V

Telefon: 3366 1400

Læs mere: [Borgerrådgiveren \(kk.dk\)](https://www.kk.dk/borgerradgiveren)

Klage over sagsbehandlingen, personalets adfærd og udførelsen af praktiske opgaver kan også rettes til socialborgmesteren.

Send sikker e-mail: [Karina Vestergård Madsen, Socialborgmester | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](mailto:Karina.Vestergaard.Madsen@socialborgmester.kk.dk)

Patientsikkerhed og utilsigtede hændelser

Utilsigtede hændelser

Link til hjemmesiden: <https://www.kk.dk/om-kommunen/viden-for-professionelle/viden-paa-socialomraadet/patientsikkerhed-og-utilsigtede-haendelser>

Socialforvaltningen (SOF) i Københavns Kommune ønsker at forbedre patientsikkerheden gennem arbejdet med de utilsigtede hændelser.

Formålet er at omsætte læring fra patientsikkerhedsarbejdet til konkrete forbedringstiltag overfor borgerne, for dermed at øge kvaliteten af den indsats der ydes.

Arbejdet med utilsigtede hændelser skal som en vedvarende proces forbedres og udvikles, for at sikre en høj kvalitet i borgerrelaterede indsatser. Derudover skal tiltagene medvirke til at styrke udsviklingen af en god patientsikkerhedskultur.

Indrapporteringssystemet Dansk Patientsikkerhedsdatabase (DPSD) har til formål at understøtte patientsikkerheden ved at indsamle, analysere og formidle viden om utilsigtede hændelser. Dermed skabes en systematisk læring af utilsigtede hændelser, der sker indenfor Københavns kommune (SOF) og af utilsigtede hændelser, der sker tværsektorielt – primært i overgangen mellem to sektorer.

En utilsigtet hændelse er en begivenhed, der forekommer i forbindelse med sundhedsfaglig indsats, som medfører skade eller risiko for skade. Hændelsen er utilsigtet, fordi de medarbejdere, der er involveret, ikke har til hensigt at skade andre.

En utilsigtet hændelse kan fx være:

- Fald
- Medicineringsfejl
- Infektioner
- Håndtering af hjælpemidler
- Sektorovergange
- Selvskade eller selvmord

Indrapporteringer af utilsigtede hændelser er ikke en klagevej. Indrapportering af utilsigtede hændelser giver Københavns kommune (SOF) mulighed for at:

- Forebygge og undgå fremtidige hændelser
- Vedvarende fokus på at øge patientsikkerheden
- Fokus på eventuelle tendenser
- Udbrede viden på tværs af kommuner og regioner

I praksis

Autoriserede sundhedspersoner samt personer der handler på disses ansvar, har pligt til at indrapportere utilsigtede hændelser. Indenfor syv dage skal medarbejderne indrapportere, hvis de selv er involveret i en utilsigtet hændelse eller de bliver opmærksom på eller oplever en utilsigtet hændelse, som andre er involveret i.

Dernæst skal hændelsen sagsbehandles indenfor 90 dage.

Pårørende og borgere har også mulighed for at indrapportere utilsigtede hændelser, dette sker elektronisk via Dansk Patientsikkerhedsdatabase på www.dpsd.dk. Borgere og pårørende er ikke underlagt nogen tidsfrist for indrapportering.

Opstår der en utilsigtet hændelse i en borgers behandling på hospitalet, hos en praktiserende læge, i ambulancetjenesten, på et apotek eller andre steder, der yder sundhedsfaglig virksomhed, skal den utilsigtet hændelse rettes til det sted, hvor hændelsen er sket.

De lovmæssige detaljer kan findes på retsinformation.dk.

Du kan rapportere utilsigtede hændelser til Dansk patientsikkerhedsdatabase her: [Styrelsen for Patientsikkerhed - Utilsigtede hændelser](#)