

Støtte til dig der bor i eget hjem – en introduktion

Til københavnere på
socialområdet mellem
18 og 65 år



Støtte til dig der bor i eget hjem – en introduktion

Til københavnere på
socialområdet mellem
18 og 65 år

*København skal være en by
med plads til alle - også dig,
der har brug for hjælp i
hverdagen.*



Kære Københavner

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

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

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

På vores hjemmeside kan du få mere dybdegående information om træning, pleje og omsorg

Venlig hilsen

Karina Vestergård Madsen
Socialborgmester



<https://www.kk.dk/borger/udsatte-og-socialpsykiatri/det-fulde-overblik-hjaelp-i-hverdagen>

Indhold

Hjælp og støtte i hverdagen7

Støtte til at klare praktiske opgaver og personlig pleje 7

Har du brug for hjælp til at klare måltiderne?7

Kan et hjælpemiddel gøre hverdagen nemmere7

Har du brug for sygeplejefaglig hjælp?8

Træning, behandling og forebyggende indsatser.....8

Tandpleje8

Har du brug for anden støtte?11

Socialpædagogisk støtte11

Boligrådgivning.....11

Aktivitets- og samværstilbud12

Ledsagelse12

Handicap- og ældreboliger12

Til dig som er pårørende.....14

Tilbud om tilskud til din hjælp i hverdagen.....14

Digital post.....14



Hjælp og støtte i hverdagen

Når du søger om praktisk eller personlig hjælp, vil en visitator i samarbejde med dig lave en individuel plan for, hvilken hjælp du skal have. Den hjælp vi tilbyder dig, vil altid være ud fra en konkret og individuel vurdering af dit behov.

Hvis det vurderes, at du med rehabilitering kan blive bedre i stand til at klare din hverdag, tilbydes du et rehabiliteringsforløb på 12 uger. Dit rehabiliteringsforløb bliver sammensat individuelt, hvor et sundhedsfagligt team vil understøtte dig i at blive i stand til at kunne klare de aktiviteter, du i dag har vanskeligt ved selv at klare i hverdagen.

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

- TØJVASK:** Mulighed for vaskeordning
- RENGØRING:** Du kan få hjælp til rengøring af ca. 65 m²
- PERSONLIG PLEJE:** Støtte til personlig pleje som at komme i bad, tage tøj af og på, børste tænder og komme på toilet. Typisk vil du få daglig støtte til personlig pleje

Har du brug for hjælp til at klare måltiderne?

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

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

Du skal visiteres til disse tilbud. Henvend dig til Hjemmeplejevisitationen.

Tag kontakt til hjemmeplejevisitationen for at søge om hjælp i hverdagen

Telefon: 33 17 30 00

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

Sådan søger du om hjælpemidler og/eller hjælp til boligindretning

Du kan henvende dig til Din Sociale Indgang både personligt, på telefon eller ved at udfylde en digital ansøgningsblanket, som du kan finde her: www.kk.dk/handicap/hjaelpemidler

Din Sociale Indgang

Griffenfeltsgade 46
Telefon: 3317 3337

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

Har du allerede en aftale om hjælpemidler, så skal du møde op på Borups Alle 43 på det aftalte tidspunkt.

Kan et hjælpemiddel gøre hverdagen nemmere?

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

Har du brug for sygepleje?

Københavns Kommune tilbyder sygepleje, hvis du har behov for pleje og behandling ved akut eller kronisk sygdom. Du kan modtage sygepleje i en sygeplejeklinik eller i dit eget hjem, hvis du ikke kan transportere dig til klinikken.

Tilbuddet om sygepleje kræver en henvisning fra din egen læge, speciallæge eller hospitalslæge. Lægen kan tage kontakt til Københavns Kommune, hvis det vurderes, at du har behov for sygepleje.

Har du brug for træning, behandling og forebyggende indsatser

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

Genoptræning / Vedligeholdende træning

Hjemmeplejevisitationen

Telefon: 33 17 30 00

Hjælp til dig eller din pårørende, som ønsker at ændre alkohol- og / eller stofvaner
Ring på telefon 7021 0220 og få en uforpligtende anonym rådgivningssamtale.

Læs mere på rusmiddelbehandling.kk.dk/

Tilbud til dig med erhvervet hjerneskade

Hjerneskadetelefonen

Telefon: 23 47 00 49

Stressforløb

Center for Mental Sundhed – Kbh

Telefon: 33 17 22 00

Tilbud til dig med KOL

Center for Lungesygdomme – Kbh

Telefon: 35 30 32 10

Tilbud til dig med kræft

Center for Kræft og Sundhed København

Telefon: 82 20 58 00

Hjælp til rygestop og nikotinafvænning

Læs mere på: www.kk.dk/rygestop, hvor du også kan tilmelde dig et kursus, der passer dig

Tilbud til dig med diabetes eller hjertesygdom.

Center for Diabetes og Hjertesygdomme

Telefon: 35 30 24 00

Tandpleje

Hvis du af fysiske eller psykiske grunde ikke er i stand til at komme på almindelig tandlægeklinik, tilbyder Københavns Kommune mulighed for tandpleje på en handicapvenlig tandplejeklinik eller i eget hjem. For at høre mere om mulighederne for tandpleje, kan du kontakte Hjemmeplejevisitationen (side 7).





Har du brug for anden støtte?

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

Socialpædagogisk støtte

Hvis du har nedsat fysisk eller psykisk funktions-
evne kan du få socialpædagogisk støtte, så du kan
forbedre dine psykiske, fysiske eller sociale funkti-
oner og skabe en tilværelse på dine præmisser.

Boligrådgivning

Boligrådgiverne kan hjælpe dig med tre forskellige
indsatser:

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

Sådan søger du om socialpædagogisk støtte

Hvis du ønsker at søge om socialpæda-
gogisk støtte og har psykiske udfordringer
kan du henvende dig til Din Sociale
Indgang.

Din Sociale Indgang

Griffenfeltsgade 46
Telefon: 3317 3337

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

Sådan søger du om boligrådgivning

Kontakt

Din Sociale Indgang

Griffenfeltsgade 46
Telefon: 3317 3337

Aktivitets- og samværstilbud

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

Du kan læse mere om de enkelte tilbud på Københavns kommunes hjemmeside her:



Ledsagelse

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

Sådan søger du om ledsagelse

Kontakt
Din Sociale Indgang.

Du kan tage telefonisk kontakt på
3317 3337

Sådan søger du en ældrebolig

Din sagsbehandler eller visitator kan vejlede dig om, hvordan du søger en ældrebolig. Det er Den Centrale Visitation, der laver den endelige vurdering af, om du er berettiget til en ældrebolig. Har du ikke en sagsbehandler/visitator, skal du selv kontakte Den Centrale Visitation på tlf. 35 30 38 28.

Handicap- og ældreboliger

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



Til dig som er pårørende

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

Tilbud om tilskud til din hjælp i hverdagen

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

Sådan søger du råd og vejledning som pårørende

Ring til Pårørendelinjen på telefon 51 64 90 30 alle hverdage mellem 8 og 15.

Plejevederlag og pasning af nærtstående

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

Personer med tilknytning til arbejdsmarkedet kan blive ansat af kommunen til at passe en nærtstående med et betydeligt og varigt handicap eller en langvarig eller uhelbredelig sygdom i hjemmet

Læs mere her:



Handicapkørsel

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

Du kan læse mere om ordningen Movia Flexhandicap på deres hjemmeside:
www.moviatrafik.dk/flexkunde/flexhandicap

Boligstøtte og særlig støtte til høje boligudgifter

Boligstøtte er et tilskud til huslejen. Hvis du bor til leje i en bolig med eget køkken, kan du måske få boligstøtte.

Har du spørgsmål om boligstøtte, kan du få hjælp på www.borger.dk/boligstoette

Digital post

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

Borgerservice: 33 66 33 66

Københavns Kommune

Socialforvaltningen
Borgercenter Voksne

Fotograf: Thomas Vilhelm
Layout: KKDesign

