

**2019**

# **Ældre i København**

**Sundhed, træning,  
pleje og bolig**



## **KØBENHAVNS KOMMUNE**

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

### **Design**

KK Design

### **Fotograf**

Thomas Vilhelm

### **Forsidebillede:**

Kaj på 82 år sidder med sin hjemmehjælper Liza.  
Foto taget på vegne af Velfærdsteknologisk Akademi.

### **Tryk**

Frederiksberg Bogtrykkeri A/S

### **Papir**

Vi trykker på miljøvenligt papir

### **Oplag**

21.000 stk.

### **Udgivet**

Februar 2019

# Kære københavnere

Lev stærkt – hele livet. Sådan lyder et af grundprincipperne i Københavns Kommunes ældrepolitik. For når man bliver ældre i København, skal man fortsat kunne leve det liv, man ønsker, og gøre de ting, der betyder noget – også selvom man har brug for hjælp.

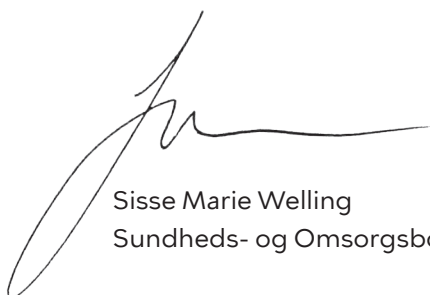
Frihed, tryghed og fællesskaber er de kerneværdier, der skal fylde i dit møde med Københavns Kommune. Det er vigtigt for mig som borgmester, at du skal have frihed til at leve det liv, du vil. Du skal føle dig tryk ved at få den hjælp og støtte, du har behov for. Og du skal opleve at kunne indgå i meningsfulde fællesskaber. Alt dette kan Ældre i København hjælpe dig med.

Med dette katalog får du et samlet overblik over kommunens mange tilbud, der er at finde for københavnere over 65 år. Kataloget kan hjælpe dig, hvad enten du snart skal flytte på plejehjem, har brug lidt ekstra hjælp i hverdagen, eller er på udkig efter nye fællesskaber.

Jeg håber, du finder lige præcis det, du søger, på de følgende sider.

Rigtig god fornøjelse.

Med venlig hilsen



Sisse Marie Welling  
Sundheds- og Omsorgsborgmester



# Indhold

3	Indledning
4	Aktivitetstilbud
8	Tilbud i organisationer og foreninger
10	Mad og måltider
14	Praktisk hjælp og støtte
18	Hjælp og støtte til personlig pleje
22	Mulighed for tilkøb af ekstra hjemmepleje og mad
24	Sygepleje
28	Hjælpe midler og boligindretning
30	Tilbud til borgere med demens
34	Voksentandpleje
36	Ældrebolig
40	Plejebolig
48	Midlertidige døgnophold
52	Sundhed og genoptræning
60	Tilbud og støtte til pårørende
62	Praktiske oplysninger
62	Sådan søger du
65	Dine rettigheder
66	Sådan er sagsbehandlingstiderne
68	Frit valg af leverandører
68	Hjemmet som arbejdsplads
69	Afbud og aflysninger
70	Muligheder for tilskud og bevillinger
71	IT og digital kontakt til det offentlige
72	Plejetestamente
72	Københavns ældreråd
74	Sådan klager du
76	Lovgrundlag
84	Adresseindeks

# Indledning

**Dette katalog beskriver Københavns Kommunes tilbud, som er målrettet ældre borgere, samt en række andre tilbud, der også kunne 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 man som ældre københavnere fortsat skal kunne leve det liv, man ønsker, og gøre de ting, der betyder noget – også når man har brug for hjælp. Samtidig skal man være sikker på at kunne få den rette og specialiserede støtte, som man har behov for i forskellige situationer.

Derfor har vi en lang række tilbud om aktivitet, træning, pleje og omsorg, som vil 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 behov 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.

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 hidtidige 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, 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 et komplet kort med placering af alle tilbud og centre i hele byen.

Hvis du har spørgsmål til indholdet i kataloget, skal du kontakte visitationen. Se hvordan på side 62 under *Sådan søger du*.



# Aktivitetstilbud

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

## Aktivitetscentre

Aktivitetscentrene tilbyder alt fra foredrag, undervisning i brug af computer og mobiltelefon til motion og bevægelse, 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 6-7.

### Der er to typer tilbud:

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

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

For at blive visiteret til et aktivitetstilbud skal du kontakte din lokale visitation. Se side 62.

Hvis du ønsker at benytte et åbent aktivitetstilbud, kan du henvende dig direkte til aktivitetstilbuddet, og så vil medarbejderne på aktivitetssentret i dialog med dig tage stilling til, om du er i målgruppen til dette tilbud.

### PRIS

Det koster 115 kr. pr. måned at være medlem af et aktivitetstilbud, og derudover betaler du for mad, drikke og evt. aktiviteter og materialer. Hvis du har fået bevilget kørsel til og fra aktivitetssentret, koster det 182 kr. pr. måned.

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

**LÆS MERE**

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



# Her finder du aktivitetscentrene

SE KORTET BAGERST I KATALOGET

## Amager

### Aktivitetscenter Bomi-Parken

Gyldenrisvej 4  
2300 København S  
Telefon: 8256 6757

### Aktivitets- og Demenscenter Højdevang Sogn

Sundbyvestervej 97  
2300 København S  
Telefon: 3234 0832

### Aktivitetscenter Peder Lykke

Peder Lykkes vej 65  
2300 København S  
Telefon: 3234 4324

### Aktivitetscenter Hørgården

Brydes Allé 32  
2300 København S  
Telefon: 8656 3032

## Bispebjerg

### Aktivitetscenter Bispebjerg

Frederiksborgvej 77  
2400 København NV  
Telefon: 3317 1270

## Østerbro

### Aktivitetshuset i Randersgade

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

### Aktivitetscenter Østerbro

Strandvejen 119  
2900 Hellerup  
Telefon: 3945 1330

### Aktivitets- og Demenscenter Fælledgården

Drejøgade 3  
2100 København Ø  
Telefon: 3913 5135

## Vesterbro/Kgs. Enghave

### Aktivitetscenter Vesterbro

Lyrskovgade 10  
1758 København V  
Telefon: 2493 3820

## Indre By/Christianshavn

### Aktivitetscenter Indre By

Rosengade 1  
1309 København K  
Telefon: 8256 7014

## Nørrebro

### Aktivitetscenter Midtpunkt

Ryesgade 20 A  
2200 København N  
Telefon: 82325031

### Aktivitetscenter Huset

(for yngre borgere med demens)  
Agnes Henningsensvej 4  
2200 København N  
Telefon: 2710 9149

### Aktivitetscenter Baldersgade

Baldersgade 3 C  
2200 København N  
Telefon: 3583 9203

### Bydækkende aktivitetstilbud på Solterasserne

Johan Krohnsvej 8  
2500 Valby  
Telefon: 3583 6600

(for borgere med synshandicap-  
eller syns- og hørehandicap)

Flytter juni 2019 til:  
Aktivitetscenter Solgaven Valby  
Følager 15 B  
2500 Valby



## Valby

### **Aktivitetscenter Langgade**

Valby Langgade 97 stuen  
2500 Valby  
Telefon: 3366 1752

### **Aktivitetscenter Vigerslev**

Vigerslevvej 180  
2500 Valby  
Telefon: 3317 1680 / 81 / 82

### **Aktivitets- og Demenscenter**

#### **Aalholmhjemmet**

Maribovej 41  
2500 Valby  
Telefon: 3530 2044

*Plejebolig målrettet borgere  
med demens.  
Se mere side 32.*

## Brønshøj/Husum

### **Aktivitetscenter Brønshøj**

Bystævneparken 1  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4210

### **Aktivitets- og Demenscenter**

#### **Pilehuset**

Bystævneparken 25  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4290

## Vanløse

### **Aktivitetscenter Vanløse**

Afdeling Bonderupgård  
Randbølvej 61  
2720 Vanløse  
Telefon: 8232 5371

### **Aktivitetscenter Vanløse**

Afdeling Damsøgård  
Hanstholmvej 34  
2720 Vanløse  
Telefon: 3877 3623





# 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 netværksmøder for pensionister

Seniorer, der er på vej til eller lige er gået på pension, har mulighed for at besøge det årlige informations- og netværksmøde. Her kan man orientere sig om pension, rettigheder og regler og få svar på spørgsmål af økonomisk, praktisk og juridisk karakter. Der vil være mulighed for at lade sig inspirere af organisationer og foreninger med en mangfoldighed af aktiviteter – også frivillige indsatser – og adgang til at skabe kontakter og netværk. Møderne arrangeres i et samarbejde mellem Københavns Kommune, ældreorganisationer og lokale seniorklubber. Mødet er åbent for alle.

## Rådgivning for seniorer

Røde Kors tilbyder Rådgivning for Seniorer. Du kan få rådgivning om flytning, økonomi, mulige 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. Du kan ringe på tlf: 69 157 157 eller læse mere på: [www.hovedstaden.drk.dk/sw175817.asp](http://www.hovedstaden.drk.dk/sw175817.asp)

## 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. Du kan læse mere om dagen på [www.springforlivet.dgi.dk](http://www.springforlivet.dgi.dk) eller på Facebooksiden Spring for Livet.

## Overblik over aktiviteter [www.aktivtaeldreliv.dk](http://www.aktivtaeldreliv.dk)

Marselisborg har i samarbejde med Københavns Kommune og en række andre kommuner oprettet en hjemmeside, der viser et overblik over alle åbne aktiviteter for ældre – som man 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: [www.aktivtaeldreliv.dk](http://www.aktivtaeldreliv.dk)

## Seniorklubber og frivilligt arbejde

I København findes der en lang række klubber og foreninger, som 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.

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.





# 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, som ikke selv kan stå for madlavningen, eller som ønsker at spise sammen med andre. Du har mulighed for at gå hen på et spisested og spise et varmt hovedmåltid alle ugens dage. Du kan se spisestederne samt åbningstider på side 12-13. 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 madudbringning.

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 samt hjælp til opvarmning af mad, herunder 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.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation. Se side 62.

### PRIS

Hovedmåltid (2 retter): 53 kr.

Hovedret: 45 kr.

Forret/dessert: 8 kr.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation. Se side 62.

### PRIS

Ingen egenbetaling.

## Madklippekort

Madklippekort er et tilbud til dig, som 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 kan på kommunens hjemmeside finde en oversigt over, hvilke restauranter der er med i ordningen. 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) 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. Du kan også selv opfordre fx en restaurant til at melde sig som leverandør.

## 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. Du kan vælge en kommunal eller en privat leverandør. Da de private leverandører pakker deres mad på en særlig måde (MAP-pakket), er det muligt at bestille din mad, så retterne bliver leveret samlet én eller to gange ugentligt, og du selv varmer dem op, når du har lyst til at spise dem.

Du kan få yderligere oplysninger om leverandørerne hos dit lokalområdekantor. Læs mere under afsnittet Praktiske oplysninger på side 62.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation. Se side 62.

### PRIS

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

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation. Se side 62.

### PRIS

Hovedmåltid (2 retter): 56 kr.

Hovedret: 44 kr.

Forret/dessert: 8 kr.

Morgenmadspakke: 25 kr.

Smørrebrødspakke: 37 kr.

# Her kan du komme og spise

## SE KORTET BAGERST I KATALOGET

### Amager

#### Højdevang Sogns

##### Plejhjem

Sundbyvestervej 97  
2300 København S  
Telefon: 3234 08 13  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 12.00-13.30

#### Café Peder Lykke

Peder Lykkes vej 65  
2300 København S  
Telefon: 3234 4338  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 10.30-13.30  
Lørdag-søndag: 11.00-13.00

### Aktivitetstilbud

#### Bomi-Parken

Gyldenrisvej 4  
2300 København S  
Telefon: 8256 6757  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 11.45-12.15

#### Aktivitetscenter Hørgården

Brydes Allé 32  
2300 København S  
Telefon: 8256 3013  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 11.30-13.00  
(smørrebrød fra 11.15)

### Indre By/Christianshavn

#### Rosenborgcentret

Rosengade 1  
1309 København K  
Telefon: 8256 7000  
Åbningstider:  
Mandag-søndag: 12.30-13.30  
og 18.00-19.00

#### Nybodergården

Kronprinsessegade 61  
1306 København K  
Telefon: 3348 1903  
Åbningstider:  
Mandag-søndag: 11.30-12.45

### Vesterbro/Kgs. Enghave

#### Verdishave

Tartinisvej 31  
2450 København SV  
Telefon: 8256 7104  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 12.00-13.00

### Bispebjerg/Nørrebro

#### Plejhjem Sølund

##### (Café "Madam Blå")

Ryesgade 20  
2200 Nørrebro  
Telefon: 8232 5026  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 11.00-13.30  
Lørdag-søndag: 12.00-13.30

#### BispebjergHjemmet

Tagensvej 186  
2400 København NV  
Telefon: 3530 2872  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 11.30-13.30

### Håndværkerforeningen

Håndværkerhaven 49  
2400 København NV  
Telefon: 3454 9306  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 12.00-14.00  
(Maden sælges i tidsrummet  
12.00-12.30)

## Østerbro

### Omsorgscenteret Fælledgården

Drejøgade 3  
2100 København Ø  
Telefon: 3913 5117  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 11.00-15.00  
Lørdag-søndag: 11.30-15.00

### Kildevæld Sogns Plejehjem

Helsingborggade 16  
2100 København Ø  
Telefon: 3530 5356  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 11.45-13.15  
(maden serveres kl. 12.)

## Vanløse

### Aktivitetscenter Vanløse (Bonderupgård)

Randbølvej 61  
2720 Vanløse  
Telefon: 8232 5371  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 11.30-13.00

### Damsøgård

Hanstholmvej 34  
2720 Vanløse  
Telefon: 3877 3623  
Åbningstider:  
Mandag-søndag: 12.15-13.00  
(maden serveres kl. 12.30)

## Brønshøj/Husum

### Aktivitetscenter Brønshøj

Bystævneparken 2-3  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4210  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 11.30-13.00  
(maden serveres mellem kl. 12.00 og 12.30)

### Restaurant Stævnemødet

Bystævneparken 2-3  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4232  
Åbningstider:  
Mandag-torsdag: 11.00-16.30  
Fredag: 11.00-15.30  
Lørdag: lukket  
Søndag: 11.00-16.00





# 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

Når du søger om praktisk hjælp og støtte, vurderer kommunen 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. I forløbet arbejder du sammen med kommunens medarbejdere på at genvinde dine færdigheder.

Et udrednings- og rehabiliteringsforløb bliver sammensat individuelt. Under forløbet vil et team af social- og sundhedsfaglige 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.

Du kan læse mere om muligheder for støtte, udredning og rehabilitering på [www.kk.dk/hjemmeplejen](http://www.kk.dk/hjemmeplejen) under "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 arrangerer du med dem, der leverer den. 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 deltager aktivt i arbejdet, så du i samarbejde med personalet genvinder eller vedligeholder dine færdigheder.

Du skal være opmærksom på, at når du modtager hjælp i hjemmet, er dit hjem også medarbejdernes arbejdsplads. Det betyder, at arbejdsmiljøet skal være i orden, både sikkerheds- og sundhedsmæssigt. Derfor kan det være nødvendigt at flytte rundt på møblerne, fjerne løse gulvtæpper eller installere hjælpemidler i dit hjem, før du kan få hjælp.

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

Hvis du bor sammen med en rask ægtefælle eller en anden pårørende, kan du som hovedregel ikke få hjælp til rengøring i hjemmet. Hvis du har hjemmeboende børn under 18 år, forventes det ikke, at de udfører mere, end børn på tilsvarende alderstrin normalt udfører. Kommunen hjælper ikke med at rydde op efter 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.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation. Se side 62.

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

## Tøjvask

Tøjvask er en ordning, hvor du får hentet tøj, hvorefter det 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 søge om støtte til dette.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation. Se side 62.

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

### PRIS

Ved vask hver anden uge koster det for enlige 144 kr. pr. måned (op til 8 kg pr. gang), og for par/samlevende 235 kr. pr. måned (op til 12 kg pr. gang).

For takster for hver uge eller hver 3. eller 4. uge: Kontakt dit lokalområdekantor.



## Turkøb

Turkøb er en fælles indkøbstur, hvor du bliver hentet af en chauffør på din bopæl og kørt i bus sammen med andre borgere til et indkøbscenter, fx Amager-centret 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.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation og aftale nærmere. Se side 62.

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

### PRIS

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

## Indkøbsordning

Indkøbsordningen er et tilbud til dig, der ikke kan komme på gaden. Tilbuddet indebærer, at du bestiller dagligvarer hos en af kommunen valgt indkøbsleverandør, som 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 en gang om ugen i tidsrummet 8-18, og du vil på forhånd blive oplyst om, hvornår på dagen varerne kommer.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation. Se side 62.

### PRIS

Der er ingen egenbetaling udover de dagligvarer, du bestiller.



# 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 i din hverdag. 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. I forløbet arbejder du sammen med kommunens medarbejdere på at genvinde dine færdigheder.

Et udrednings- og rehabiliteringsforløb bliver sammensat individuelt. Under forløbet vil et team af social- og sundhedsfaglige 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, om du har nået dine mål. Herefter vurderer kommunen, om du fortsat har brug for støtte og i så fald hvilken støtte.

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

Kommunen tilstræber, at du får støtte og hjælp af en fast gruppe af medarbejdere. Det er vigtigt, at du får den bedste faglige hjælp, og det kan betyde, at hjælpen leveres af andre end dine faste medarbejdere. Det vil især være aktuelt, hvis du har flere eller komplicerede sygdomme eller modtager meget hjælp.

## 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.

Du skal være opmærksom på, at når du modtager støtte i hjemmet, er dit hjem også medarbejdernes arbejdsplads. Det betyder, at arbejdsmiljøet - sikkerheds- og sundhedsmæssigt - skal være i orden. Derfor kan det fx være nødvendigt at flytte rundt på møblerne, fastgøre løse gulvtæpper eller installere hjælpemidler i dit hjem, før du kan få støtte og hjælp.

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 pårørende, har du mulighed for at blive aflastet eller afløst. Din pårørende vil således modtage støtte og hjælp fra kommunen til den personlige pleje og omsorg samt støtte til praktiske opgaver som eksempelvis rengøring.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation. Se side 62.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation. Se side 62.

## Klippekort

Københavns Kommune tilbyder et klippekort til dig, som har brug for støtte til personlig pleje i hverdagen, og som samtidig har en indkøbsordning eller tøjvaskeordning – og til dig, som har brug for støtte til personlig pleje i hverdagen, og som samtidig har et meget begrænset netværk. Med klippekortet får du en halv times ekstra valgfri hjælp om ugen.

### 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 uden forstyrrelser. Det vigtige er, at du selv bestemmer.

### Hvordan 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 opspare 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 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?

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 din nærmeste hjælper.

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

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation. Se side 62.

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





# Mulighed for tilkøb af ekstra hjemmepleje og mad

Du kan tilkøbe ekstra hjemmepleje og mad, udover hvad du er visiteret til, hos de private leverandører. I perioden 2018 - 2020 kan du som noget nyt, hvis du er visiteret til hjemmepleje eller madservice med udbringning, også tilkøbe ekstra hjemmepleje og mad hos de kommunale leverandører.

## Hjemmepleje

### Københavns Kommunes 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 fx købe hovedrengøring, oprydning, rengøring af køleskab og afrimning af fryser. 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).

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

### 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. 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).

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



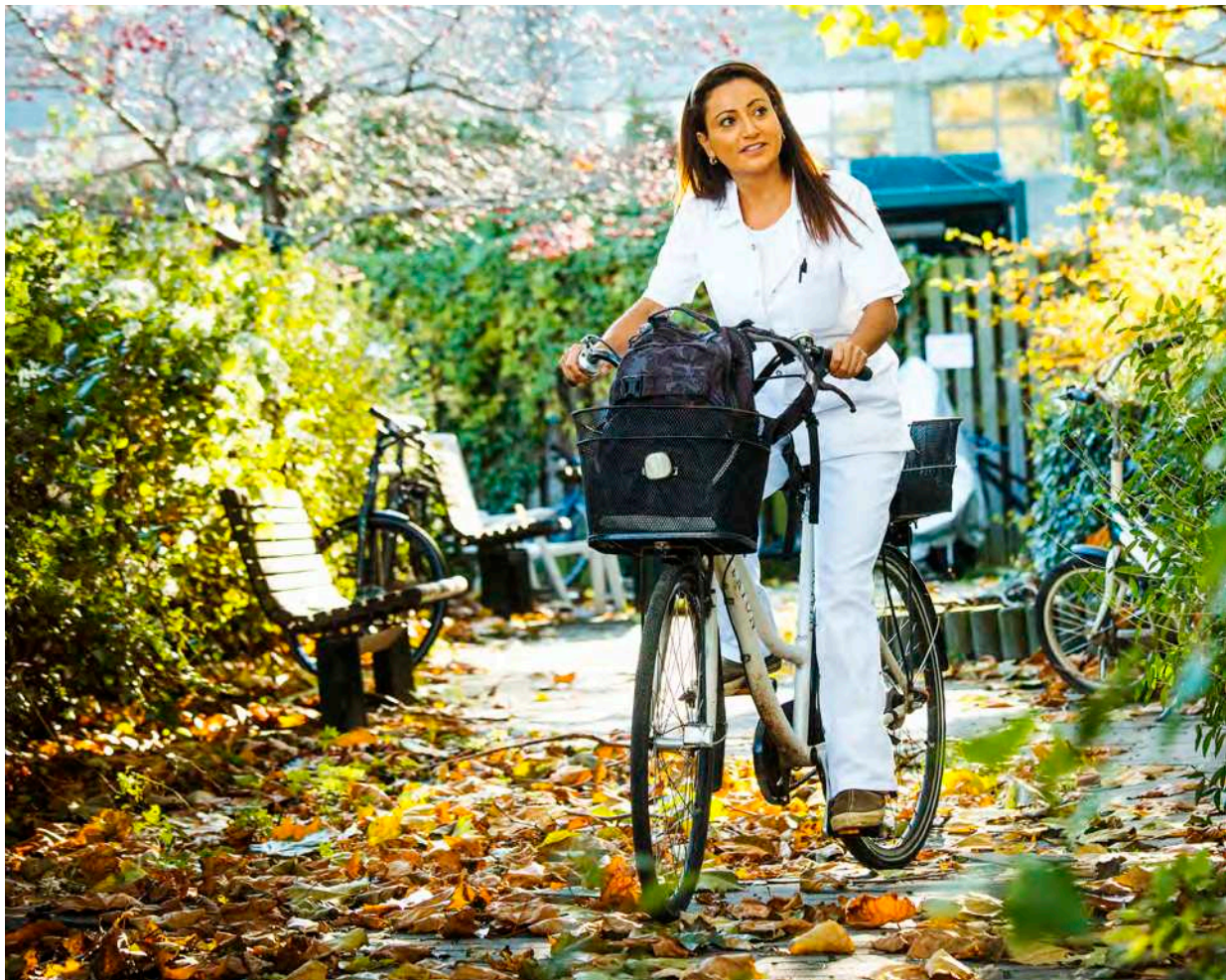
## Madservice med udbringning

### 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. 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)

### 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, 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)





# 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 leverer blandt andet følgende sygeplejeydelser:

- 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 (ernæringsterapi)
- vejledning om, hvordan du forebygger sygdom
- støtte og vejledning i at leve med en kronisk sygdom
- sygepleje til svært syge og døende
- hjælp ved akut opstået sygdom
- støtte til at 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 ikke er fysisk og/eller psykisk i stand til at møde frem, kan du hele døgnet – alle årets dage – få besøg i eget hjem.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

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

Du kan også selv henvende dig til din lokale visitation. Se side 62.



# Sådan kontakter du den kommunale sygepleje

SE KORTET BAGERST I KATALOGET

## Amager

### Sundparken Sygeplejeklinik

Sundparken 17  
2300 København S  
Telefon: 3317 24 57/58  
Telefon: 3530 2300

### Amager Sygeplejeklinik

Hans Bogbinders Allé 3  
2300 København S  
Telefon: 8220 5138  
Telefon: 3530 2300

### Hjemmeplejen Amager

Hans Bogbinders Allé 3  
2300 København S  
Telefon: 3530 2300

## Indre By/Østerbro

### Sygeplejeklinikken Indre By

Rosenborgcenteret  
Rosengade 1  
1309 København K  
Telefon: 3530 2655

### Sygeplejeklinikken Østerbro

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

### Hjemmeplejen Indre By/ Østerbro

Østbanegade 119  
2100 København Ø  
Telefon: 3530 3030

## Nørrebro

### Hjemmeplejen Nørrebro

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

### Sygeplejeklinik Nørrebro

Nørrebro Sundhedshus  
Mimersgade 41, 1.  
220 København N  
Telefon: 2022 1253

### Bispebjerg Sygeplejeklinik

Hjemmeplejen Bispebjerg  
Frederiksborgvej 77, 2. sal  
2400 København NV  
Telefon: 2689 5182

## Vesterbro/Kgs. Enghave

### Hjemmeplejen Vesterbro/ Kgs. Enghave og Valby

Krumtappen 2, 2. sal  
2500 Valby  
Telefon: 3530 2720 /  
3530 2480

### Sygeplejeklinikker i Vesterbro/Kgs. Enghave og Valby

Sygeplejeklinik  
Vesterbrogade 121  
1620 København V  
Telefon: 8220 5272  
(9.00 - 12.00)

## Vanløse/Brønshøj/Husum

### Sygeplejeklinik Vanløse

Sundhedshus Vanløse  
Indertoften 10  
2720 Vanløse  
Telefon: 3530 4650

### Hjemmeplejen og sygeplejen Vanløse, Brønshøj/ Husum

Husum Vænge 9  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3530 4650

## Valby

### Valby Sygeplejeklinik

Valby Langgade 97  
2500 Valby  
Telefon: 8256 1780  
(8.00 - 15.30)





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

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

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 selvhjulpent hverdag. Udstillingen holder åbent hver torsdag kl. 14 - 16. Se adressen under praktisk information på næste side.



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

## Hjælpemidler og boligindretning

Hos din lokale visitation kan du søge om tekniske hjælpemidler, hjælp til boligindretning samt 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 tørre-toiletter.
- 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.

Hos Hjælpemiddelcentret kan du søge om kropsbårne hjælpemidler.

Kropsbårne hjælpemidler er fx proteser, kompressionsstrømper, parykker, diabeteshjælpemidler, og ortopædisk fodtøj.

Kommunen reparerer dit bevilligede hjælpemiddel, hvis det går i stykker. Du skal kontakte Hjælpemiddelcentret, hvis dit hjælpemiddel går i stykker.

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 hospitalets opgave at låne dig hjælpemidlet.

# Her finder du hjælpemiddelcentret

SE KORTET BAGERST I KATALOGET

### Hjælpemiddelcentret

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



# 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.

## Nyt center for borgere med demens

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, som er i stand til at klare moderat til hård fysisk træning og i udgangspunktet kan transportere sig 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 og netværk
- individuel rådgivning.

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 2  
1 sal, 2200 København N.

Telefon: 2381 7575

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

Læs mere på  
[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 og sikre støtte og omsorg sammen med dig. Et af kommunens aktivitetstilbud er særligt målrettet yngre borgere med demens.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation. Se side 62.

### PRIS

Det koster 115 kr. pr. måned at være medlem, og derudover udgifter til mad, drikke og evt. materiale og aktiviteter. Hvis du har fået bevilget kørsel til og fra aktivitetscentret, koster det 178 kr. pr. måned.



## 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.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation. Se side 62.

Du kan læse mere om handicapkørsel på side 70.

## 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.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation. Se side 62.

### PRIS

Der er egenbetaling på opholdet.

## 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.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation. Se side 62.

### PRIS

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

# Her finder du tilbuddene til borgere med demens

SE KORTET BAGERST I KATALOGET

## Amager

### Demenscenter Amager/ Højdevang Sogns Plejehjem

Sundbyvestervej 97  
2300 København S

- Rådgivningscenter
- Aktivitetstilbud
- Midlertidige ophold og demensvurderingsophold

*Plejeboliger målrettet borgere med demens.*

## Valby

### Demenscenter

Ålholmhjemmet  
Maribovej 41  
2500 Valby

- Rådgivningscenter
- Aktivitetstilbud

*Plejeboliger målrettet borgere med demens.*

## Vanløse

### Bonderupgård

Randbølvej 61  
2720 Vanløse

*Plejeboliger målrettet borgere med demens.*

## Østerbro

### Demenscenter Fælledgården

Drejøgade 3  
2100 København Ø

- Rådgivningscenter
- Aktivitetstilbud

*Plejeboliger målrettet borgere med demens.*

## Brønshøj

### Demenscenter Pilehuset

Bystævneparken 24-25  
2700 Brønshøj  
Telefon 3827 4290

- Rådgivningscenter
- Aktivitetstilbud
- Midlertidige ophold og demensvurderingsophold
- Sanseafdeling

*Plejeboliger målrettet borgere med demens.*

*Plejeboliger målrettet borgere med Huntington-sygdomme.*

*Plejeboliger målrettet borgere med frontotemporal demens.*

## Nørrebro

### Pleje- og Demenscenter Klarahus

Alléen 4  
2200 København N

- Rådgivningscenter
- Aktivitetstilbud

*For yngre 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.*



# Voksentandpleje

Københavns Kommune kan tilbyde dig tandpleje i dit hjem eller på en klinik, hvis du af fysiske eller psykiske grunde ikke er i stand til at komme på en almindelig tandlægeklinik. Voksentandplejen kan også give undervisning i, hvordan mund, tænder og protese plejes korrekt.

## Omsorgstandpleje

Du kan få tilbud om omsorgstandpleje, som tilbydes i dit hjem, hvis du af fysiske eller psykiske grunde ikke er i stand til at komme på en almindelig tandlægeklinik. Du skal betale for at være tilmeldt Omsorgstandplejen. Du skal også være opmærksom på, at udbuddet af behandlinger, som kan gennemføres i Omsorgstandplejen, er begrænset. Tilbuddet om omsorgstandpleje omfatter:

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

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation. Se side 62.

Hvis du bor i plejebolig, skal du tale med personalet på dit plejehjem.

### PRIS

Det koster 530 kr. pr. år. Når du er tilmeldt Omsorgstandplejen, kan du ikke samtidig få tilskud til tandbehandling fra den offentlige sygesikring til behandlinger hos almindelige tandlæger.

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

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

# Her finder du omsorgst andplejen

SE KORTET BAGERST I KATALOGET

## Voks tandplejen

Tietgensgade 31B, 2. sal

1704 København V

Telefon: 3317 5780

voks tandplejen@suf.kk.dk

www.sundhed.kk.dk/voks tandplejen





# Ældrebolig

Du kan i Københavns Kommune få tildelt en ældrebolig, der er særligt indrettet til ældre og handicappede. I en ældrebolig har du mulighed for at få samme hjælp, som hvis du boede i en almindelig bolig.

Du kan søge om en ældrebolig, hvis der ikke er mulighed for at indrette din nuværende bolig hensigtsmæssigt. Fx hvis du ikke kan gå på trapper og har behov for elevator eller kørestol. 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. Tilflytningskommunen 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.

## Oversigt over boliger til ældre 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.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

Hvis du ønsker at søge om en ældrebolig, skal du kontakte din lokale visitation. Se side 62.

### PRIS

Du skal betale indskud, husleje, vand, varme og el i ældreboliger. Du kan søge om boligindskudslån og boligydelse til huslejen. Læs mere på side 70.

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

## LÆS MERE

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



# Her finder du ældreboligerne

SE KORTET BAGERST I KATALOGET

## Amager

### Livornoparken

Livornovej 14-128  
2300 København S

### Portugalsgade

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

### Sundparken

Sundparken 1-46  
2300 København S

### Leifsgade/Halfdansgade/ Snorresgade

Snorresgade 21  
Halfdansgade 18-20  
2300 København S

### Peder Lykke Bo

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

## Indre By/Christianshavn

### Nansensgade

Nansensgade 25  
1366 København K

### Voldboligerne 1-10

Christianshavns Voldgade 1-9  
Bådsmadsstræde  
1426 København K

## Nørrebro

### Nørrebrogade

Nørrebrogade 11  
2200 København N

### Guldberghave

Guldbergs Have 1-35  
2200 København N

### Nørre Søpark

Ryesgade 15-17  
2200 København N

### Hothers Plads

Hothers Plads 4-16  
2200 København N

### Thorsgade

Thorsgade 48-52  
2200 København N

### Fogedgården

Fogedgården 1-17  
2400 København NV

## Østerbro

### Willemoesgård

Willemoesgade 93 A-B  
2100 København Ø

### Wallenbergboligerne

Nygårdsvej 14 A-D  
2100 København Ø

## Bispebjerg

### Dommerparken

Dommerparken 1-31  
2400 København NV

### Bjergvænget

Bjergvænget 1-25  
2400 København NV

### Utterslevgård

Utterslevgård 1-20  
2400 København NV

### Ringergården

Ringergården 3,  
5, 9 og 11  
2400 København NV

## Brønshøj/Husum

### 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

### Frederikssundsvej

Frederikssundsvej 269A  
og 269B  
2700 Brønshøj

### Gadelandet/Storegårdsvej

Storegårdsvej 24-32  
2700 Brønshøj



## Vesterbro/Kgs. Enghave

### Istedgade

Istedgade 40B  
1650 København V

### Engholmen Nord

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

### Oehlenschlägersgade

Oehlenschlägersgade 15  
1663 København V

### Engholmen Syd

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

### Viktoriagade

Viktoriagade 18A-18B  
1655 København V

### Tranehavegård

Tranehavegård 1-39  
2450 København SV

## Valby

### Bærhaven/Elmehaven

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

### Poppelvænget

August Wimmers Vej 12-16  
2500 Valby

### Vinhaven

Vinhaven 32-46  
2500 Valby

### Akacieparken

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

### Sjælør Boulevard

Sjælør Boulevard 167-181  
2500 Valby

### Valbyholm

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

### Følager

Følager 13  
2500 Valby  
Ældreboliger for borgere med  
synshandicap- eller syns- og  
hørehandicap

## Vanløse

### Bogholder Allé

Bogholder Allé 70-72  
2720 Vanløse

### A.F. Beyers Vej

A.F. Beyers Vej 5A-E  
2720 Vanløse

### Kirkebjerghus

Kirkebjerg Allé 51-63  
2720 Vanløse

### Grøndals Ældreboliger

Godthåbsvej 231 A-D, 233  
2720 Vanløse

### Vanløse Allé

Clausholmvej 2  
2720 Vanløse



# 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 eller ensom i en grad, der begrænser dig i hverdagen. Når du dagligt har et omfattende behov for personlig pleje, har du i Københavns Kommune mulighed for selv at vælge, om du vil modtage støtte i egen bolig eller flytte i plejebolig. Du kan kontakte din lokale visitation for at få råd og vejledning i forhold til dine behov. Se side 62.

## 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, og de regler, der gælder, hvis du fik støtte fra hjemmeplejen i eget hjem. Det vil sige, at du betaler husleje, el, varme, tøjvask og lign. Disse udgifter beregnes individuelt og afhænger af din konkrete plejebolig. Hvis du siger ja til plejehjemmets madtilbud, betaler du også for det.

### MADTILBUD, PRIS

Varm hovedret, baret og 1 mellemmåltid: 53 kr.  
Fuld dagskost: 121 kr.

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

## Moderne plejeboliger

København 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 plejehjemmets beboere og lokalområdets ældre. Cirka halvdelen af kommunens plejeboliger er moderniserede. De øvrige plejeboliger er typisk et-rumsboliger med eget badeværelse. Enkelte har eget tekøkken. Alle plejeboliger har gode fællesarealer og muligheder for sociale aktiviteter.



## Oversigt over boliger til ældre 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, plan- tegninger og læse mere om, hvad de mange forskellige plejeboliger i København tilbyder til ældre.

## Hjælp og støtte i plejebolig

Når du er flyttet ind i din plejebolig, vil plejehjemmets personale i samarbejde med dig udarbejde en plan, som 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 og frivillige indenfor, så de bliver en naturlig del af din og andre beboeres omgangskreds 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 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 hus-arrangementer, hvor du kan besøge plejehjemmet 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, som kan arrangere et besøg, fx sammen med en social- og sundhedshjælper.



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

## Særlige profiler efter dit behov eller interesse

Kommunen har et varieret udbud af plejeboliger. De enkelte plejehjem har forskellig indretning og beliggenhed. Er du fx svagtseende eller har en demenssygdom, er der særlige plejeboliger, hvor personalet er specialiseret i at varetage netop dine behov. Nogle plejehjem er selvejende institutioner med forskellige værdigrundlag, mens andre er kommunale plejehjem. På begge typer af plejehjem er der fokus på livskvalitet og meningsfulde aktiviteter i borgernes hverdagsliv. For at gøre viften af plejehjem endnu bredere har Københavns Kommune etableret seks profilplejehjem både på selvejende og kommunale plejehjem.

- 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, også 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 dengang, da beboerne var børn.
- Bonderupgård i Vanløse er et profilplejehjem med fokus på udeliv og dyr. Der er en sansehøve 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, som bidrager til livskvalitet uanset alder.
- Håndværkerforeningen i Emdrup er et profilplejehjem for fag og håndværk, der fokuserer på arbejdslivet og fagets betydning for den enkeltes identitet, livskvalitet og værdien af det arbejdsliv, man har haft.

## Klippekort på plejehjem

Københavns Kommune tilbyder et klippekort til dig, som 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 cafe, indkøb eller hyggeligt samvær med din kontaktperson eller nærmeste hjælper uden forstyrrelser. 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:

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 indenfor 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.

## 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 fx være på 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 diskussionen af generelle temaer – ikke om, hvordan man samarbejder om plejen og indsatsen over for en enkelt beboer. Alle beboere er velkomne på plejehjemmets dialogmøder og til lignende samlings. Du kan på det enkelte plejehjems hjemmeside få oplysninger om, hvordan beboerdemokratiet praktiseres, og hvilke dialogmøder der er på de enkelte plejehjem.

## Plejeboliggaranti

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.

## 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. Tilflytningskommunen skal dog også vurdere, hvilket af deres tilbud som egner sig bedst til dine behov. Du vil således kunne opleve, at du godkendes til en plejebolig i Københavns Kommune, men at en anden kommune ikke godkender dig til plejebolig.

Får du tilbudt en bolig, har du kort betænkningstid. Siger du ja, skal du flytte ind i boligen hurtigst muligt. Hvis du afviser et boligtilbud, har det i første omgang ikke konsekvenser for din mulighed for at få tilbudt en anden bolig. Afviser du flere gange en tilbudt bolig, vil din ansøgning dog blive sat i bero.

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



# Her finder du plejeboligerne

SE KORTET BAGERST I KATALOGET

## Amager

### Ørestad Plejecenter

Asger Jorns Allé 5  
2300 København S  
Telefon: 8256 1600

### Bomi-Parken

Gyldenrisvej 4  
2300 København S  
Telefon: 8256 6700

### Plejecentret Hørgården

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

### Højdevang Sogns Plejehjem

Sundbyvestervej 97  
2300 København S  
Telefon: 3234 0800

### Peder Lykke Centret

Peder Lykkes vej 65  
2300 København S  
Telefon: 3234 4387

## Bispebjerg

### Bispebjergjhemmet

Tagensvej 186  
2400 København NV  
Telefon: 3530 2890

## Østerbro

### Plejecentret Kærbo

Rothesgade 12  
2100 København Ø  
Telefon: 3530 2950

### Deborah Centret

Bryggergade 1  
2100 København Ø  
Telefon: 8232 5100

*Plejeboligerne bliver fortrinsvist lejet ud til mennesker med særlig tilknytning til jødisk kultur og tro.*

### Omsorgscentret Fælledgården

Drejøgade 3  
2100 København Ø  
Telefon: 3913 5100

### Kildevæld Sogns Plejehjem

Helsingborggade 16  
2100 København Ø  
Telefon: 3530 5350

### Ryholtgård

Rymarksvej 23  
2900 Hellerup  
Telefon: 3910 2500

## Indre By

### Rosenborgcentret

Rosengade 1  
1309 København K  
Telefon: 8256 7000

### Nybodergården

Kronprinsessegade 61  
1306 København K  
Telefon: 3348 1900

## Nørrebro

### Plejecentret Sølund

Ryesgade 20  
2200 København N  
Telefon: 8232 5050

### Plejecenter Klarahus

Agnes Henningsensvej 1-3  
2200 København N  
Telefon: 4470 5600

### Håndværkerforeningens Plejehjem

Håndværkerhaven 49  
2400 København NV  
Telefon: 3954 9300

### Kastaniehusene

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

### Slottet

Agnes Henningsens Vej 7  
2200 København N  
Telefon: 4470 5470

### Møllehuset

Edith Rodes Vej 11  
2400 København NV  
Telefon: 3530 3650

### Plejecentret Aftensol

Lundtoftegade 3-7  
2200 København N  
Telefon: 3530 3666



**Vesterbro/Kgs. Enghave****Absalonhus**

Absalonsgade 35  
1658 København V  
Telefon: 3530 5100

**Verdishave**

Tartinisvej 31  
2400 København SV  
Telefon: 8256 7100

**Rundskuedagens Plejehjem**

Dannebrogsgade 44  
1660 København V  
Telefon: 3530 2900

*Profilplejehjem for madentusiaster.  
Læs mere side 43.*

**Bryggergården**

Alsgade 15  
1764 København V  
Telefon: 3328 3700

*Plejebolig for borgere med en  
alkoholrelateret demens.  
Læs mere side 32.*

**Vanløse****Damsøgård**

Hanstholmvej 34  
2720 Vanløse  
Telefon: 3877 3600

**Bonderupgård**

Randbølvej 61  
2720 Vanløse  
Telefon: 3827 4290

**Skjulhøjgård**

Ålekistevej 226  
2720 Vanløse  
Telefon: 3876 0080

**Valby****Dr. Ingrid's Hjem**

Carl Jacobsensvej 8  
2500 Valby  
Telefon: 3618 4000

**Solgavehjemmet**

Vigerslev Allé 117  
2500 Valby  
Telefon: 3613 3200

**Kirsebærhavens Plejehjem**

Kirsebærhaven 20  
2500 Valby  
Telefon: 3615 0200

*Flytter juni 2019 til:  
Vigerslev Allé 169  
2500 Valby*

**Plejehjemmet Langgadehus**

Valby Langgade 97  
2500 Valby  
Telefon: 8256 4900

**Demenscenter Aalholm-  
hjemmet**

Maribovvej 41  
2500 Valby  
Telefon: 3530 2000

*Plejebolig målrettet borgere  
med demens.  
Læs mere side 32.*

**Plejecentret Solterasserne**

Johan Krohns Vej 8  
2500 Valby  
Telefon: 8256 2100

*Flytter juni 2019 til:  
Plejehjemmet Solgaven Valby  
Følager 15  
2500 Valby*

**Brønshøj/Husum****Johannesgården**

Fuglsang Allé 103  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3877 6700

**Egebo**

Bystævneparken 21-22  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4040

**TingbjergHjemmet**

Midtfløjene 1  
2700 Brønshøj  
Telefon: 8256 6000

**Louise Marie Hjemmet**

Svenskelejren 1  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3860 5500

**Plejecentret Poppelbo**

Bystævneparken 29  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4200

**Omsorgscentret Hjortespring**

Sennepshaven 4  
2730 Herlev  
Telefon: 4452 1520

**Demenscenter Pilehuset**

Bystævneparken 24-25  
2700 Brønshøj

**Plejecentret Lærkebo**

Bystævneparken 31  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4200



# Midlertidige døgnophold

Københavns Kommune kan tilbyde dig et midlertidigt døgnophold, hvis du i en kortere periode har brug for ekstra pleje, rehabilitering og behandling. Tilbuddet er for dig, der har behov for et midlertidigt ophold på et rehabiliteringscenter. På et midlertidigt døgnophold får du dit eget værelse, som er møbleret. Du har adgang til eget toilet og bad på dit værelse.

## Rehabiliteringsophold

Du kan blive visiteret til et rehabiliteringsophold, hvis du i en periode har brug for ekstra pleje og rehabilitering efter en skade eller et fald i funktionsevne. Du kan blandt andet også blive visiteret til et rehabiliteringsophold:

- hvis der er behov for afklaring af dit behov for hjælp
- 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 plejebehov ikke kan tilgodeses i den bolig, som ejendoms-kontoret har stillet til rådighed.

Opholdet er midlertidigt, hvor du blandt andet får 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.

Når du ikke længere har behov for en akut indsats, vil du enten komme hjem eller blive visiteret til et rehabiliteringsophold.

## Palliativt ophold

Du kan blive visiteret til et palliativt 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.

**Du kan blandt andet komme på et midlertidigt døgnophold, hvis du i en kortere periode har brug for ekstra pleje og rehabilitering, fx på grund af sygdom, eller hvis du har svært ved at klare dig i egen bolig.**



## Generelt om midlertidigt døgnophold

### Opholdets varighed

Længden af dit ophold bliver vurderet ud fra din situation.

### Hvis du er godkendt til en plejebolig

Hvis du bliver godkendt til plejebolig, skal du 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 fra april 2019 blive visiteret til et midlertidigt plejeophold på et rehabiliteringscenter.

### MADTILBUD, PRIS

For at søge om midlertidigt døgnophold skal du kontakte visitationen i dit lokalområde. Se side 62.

### PRIS

Der er en egenbetaling på 133 kr. pr. døgn. Det dækker mad og vask af linned. Du vil modtage en regning for dit ophold i din e-boks. Hvis du er frmeldt e-boks, får du sendt en faktura med posten. Et akutplejeophold er gratis.



# Her finder du midlertidige døgnophold

SE KORTET BAGERST I KATALOGET

**Rehabiliteringscenter  
Amager**

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

**Hjerneskade- og  
Rehabiliteringscentret**

Bystævneparken 17-18  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4135

**Akutplejeenheden**

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

**Rehabiliteringscenter  
Indre By/Østerbro**

Strandvejen 119  
2900 Hellerup  
Telefon: 3945 1300

**Palliativ Afdeling**

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

**Rehabiliteringscenter  
Bispebjerg/Nørrebro**

Frederiksborgvej 77  
2400 København NV  
Telefon: 3317 1300

**Rehabiliteringscenter  
Vesterbro/Kgs. Enghave/  
Valby**

Vigerslevvej 180  
2500 Valby  
Telefon: 3317 1700



# Sundhed og genoptræning

Københavns Kommune har tilbud til dig med behov for genoptræning og stresshåndtering og til dig med kronisk sygdom som fx diabetes og KOL. Vi har fokus på at støtte dig i at leve så selvstændigt og aktivt et 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 og typisk som træning på hold. I særlige tilfælde tilbydes individuel træning. Et træningsforløb er tidsbegrænset og forløber over en periode på op til 12 uger, oftest med træning én til tre gange om ugen. 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, som du kan læse mere om og se adresser for på side 4-7.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation. Se side 62.

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

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation. Se side 62.

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

## Forebyggende tilbud i forbindelse med genoptræning

I forbindelse med din genoptræning har du mulighed for ved behov at få hjælp til rygestop og sundere kost- og alkoholvaner.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

I den første undersøgelse i dit genoptræningsforløb vil du få mulighed for at tale med din ergo- eller fysioterapeut om din sundhed og dit eventuelle behov for et forebyggende tilbud.

## 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.

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

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



## Tilbud til dig med en erhvervet hjerneskade

Hjerneskade- og Rehabiliteringscentret tilbyder rehabilitering og genoptræning til borgere med erhvervet hjerneskade. Centrets personale har tværfaglig og specialiseret viden og erfaring inden for hjerneskadeområdet og kan tilrettelægge et genoptrænings- og rehabiliteringsforløb sammen med dig. På Hjerneskade- og Rehabiliteringscentret kan du modtage ambulantly genoptræning, hvor du bor hjemme og kommer til træningen på centret.

Du kan også blive visiteret til et midlertidigt døgnophold på Hjerneskade- og Rehabiliteringscentret, hvis du har været indlagt på hospitalet efter en hjerneskade, har fået en genoptræningsplan og i en periode har behov for ekstra pleje og rehabilitering døgnet rundt, som ikke kan varetages af hjemmeplejen eller ved øvrige hjælpeforanstaltninger i dit eget hjem. Du vil efterfølgende kunne overgå til at modtage en del af din rehabilitering i dit eget hjem sammen med personale fra din døgnafdeling.

Hvis du har behov for et midlertidigt døgnophold på Hjerneskade- og Rehabiliteringscentret, bliver du kontaktet af en hjerneskadekoordinator eller udskrivningskoordinator fra kommunen. Det vil ske i forbindelse med, at du udskrives fra hospitalet. Du kan få tilbudt ambulantly genoptræning, efter at du har været indlagt på hospitalet eller har haft et midlertidigt døgnophold.

## 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. Der er også mulighed for henvisning til en diætist.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

For at få tilbuddet skal du kontakte din praktiserende læge, som kan sende en henvisning til Sundhedshus Amager eller Sundhedshus Nørrebro. Forløbet tilbydes i Sundhedshus Amager og i Sundhedshus Nørrebro.



## 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, drikke 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.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

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

## Stressklinikker

Dette tilbud er til dig, som oplever symptomer på stress. Stressforløbet varetages af psykologer og foregår på hold med 14 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.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

Kontakt din praktiserende læge. Inden din deltagelse skal du udfylde et spørgeskema, som 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.

For at få dette tilbud skal du:

- have oplevet symptomer på stress i mindst en måned (fx dårlig søvn, tristhed, irriterbarhed, træthed og koncentrationsbesvær)
- have lyst til at deltage på et hold
- være interesseret i at lære at meditere
- ikke have en behandlingskrævende psykisk sygdom.

Der er hold på forskellige tidspunkter af dagen og om aftenen. Du finder stressklinikkerne på Sundhedshus Nørrebro og Lokalområde Amager.

## Tilbud til dig med diabetes

Center for Diabetes tilbyder forløb til borgere med type 2-diabetes. Tilbuddet indeholder støtte og inspiration til at håndtere din sygdom og til en sund livsstil. Du får også mulighed for at møde andre med diabetes 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:

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

Tilbuddet kræver henvisning fra egen læge eller fra et hospital.

- undervisning i at leve med sygdommen
- træning på hold
- kostvejledning og madlavning
- rygestopvejledning
- samtale om alkohol.

## Forebyggende hjemmebesøg

Alle 75-årige har ret til et forebyggende hjemmebesøg, og er du fyldt 80 år, har du ret til et besøg hvert år. Forebyggende hjemmebesøg tilbydes desuden til udvalgte borgere mellem 65 og 79 år, fx hvis du er blevet enke, eller hvis din ægtefælle er flyttet i plejebolig. Tilbuddet gælder dog ikke borgere, som allerede modtager både personlig og praktisk hjælp fra kommunen eller privat leverandør. Du tilbydes enten en individuel samtale med en forebyggende medarbejder eller at deltage i et arrangement sammen med andre borgere. Begge tilbud har fokus på emner, der har betydning for din dagligdag, dit helbred og din trivsel.

## Tilbud til dig med kræft

Center for Kræft og Sundhed 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.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

Du vil modtage et skriftligt tilbud fra kommunen i din e-boks, når du fx fylder 75 år eller på anden måde er i målgruppen for forebyggende hjemmebesøg.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

Tilbuddet kræver henvisning fra egen læge eller fra et hospital.

## Tilbud til dig med kol eller hjerte-kar-sygdomme

Sundhedshusene tilbyder forløb til borgere, der har KOL eller hjerte-kar-sygdom. 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.

## 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. Grupperne mødes fem gange i løbet af seks uger ca. to timer pr. gang. Rygestopkurserne holdes forskellige steder i byen, blandt andet i kommunens Sundhedshuse, på Rådhuset, på biblioteker og i kulturhuse, så du kan finde et tilbud i nærheden af dig.

Der er mulighed for at kombinere rygestoppet med motion ved hjælp af tilbuddet Fit & Kvit. Er du blevet henvist af egen læge til et forløb i et af vores Sundhedshuse har du også mulighed for at få individuel rygestoprådgivning af en rygestoprådgiver i det pågældende center.

Du kan 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 80 31 31 31 eller sende en sms med teksten "Rygestop" til 1231, så bliver du ringet op af en rygestoprådgiver. Du kan også downloade appen E-kvit og få støtte til dit rygestop elektronisk og via sms.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

Tilbuddet kræver henvisning fra egen læge eller fra et hospital.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

Du kan finde et kursus, der passer dig, på [www.stoplinien.dk/find-rygestoptilbud-naer-dig/hovedstaden/koebenhavns-kommune](http://www.stoplinien.dk/find-rygestoptilbud-naer-dig/hovedstaden/koebenhavns-kommune). Du kan også ringe gratis til Stoplinien på 80 31 31 31 og få mere at vide om rygestop eller blive meldt til et kursus. Alternativt kan du tale med din læge og få en henvisning til et rygestopkursus.

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

Du kan 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.

## Hjælp til at drikke mindre alkohol

Hvis du er henvist af egen læge til et forløb i et af vores sundhedshuse, kan du få forebyggende samtaler om alkohol, hvis du ønsker at ændre dine alkoholvaner. Det foregår med en professionel medarbejder i sundhedshuset. Samtalerne kan fx handle om den rolle alkohol spiller i dit liv og om din motivation for at ændre vaner. Desuden kan vi aftale en plan med konkrete mål for de ændringer, du ønsker at gå i gang med.

## Telefonrådgivning til drikkende og pårørende

Alkohollinjen 80 200 500

Anonym rådgivning til pårørende og drikkende. Få rådgivning om alkohol og hjælp til at finde løsningen på alkoholproblemer.

### HVOR KAN JEG SØGE OM TILBUDET?

Ring på telefon 70 210 220 og få en uforpligtende anonym rådgivningssamtale. Behandlingen kan begynde allerede samme eller følgende dag ved personligt fremmøde. Hvis du ønsker at vide mere om alkoholbehandling, kan du også sende en SMS med teksten ALKOHOL til 1231, og du vil derefter blive ringet op.

# Her finder du sundhedshusene

SE KORTET BAGERST I KATALOGET

## Amager

### Sundhedshus Amager

Hans Bogbinders Allé 3, opg. 7  
2300 København S  
Telefon: 3530 2070  
www.sundhed.kk.dk

## Indre By og Østerbro

### Sundhedshus Østerbro

Randersgade 60  
2100 København Ø  
Telefon: 3530 3210  
www.sundhed.kk.dk

## Nørrebro og Bispebjerg

### Sundhedshus Nørrebro

Mimersgade 41  
2200 København N  
Telefon: 3530 2530  
www.sundhed.kk.dk

## Vesterbro/Kgs. Enghave/ Valby

### Sundhedshus Vesterbro

Vesterbrogade 121  
1620 København V  
Telefon: 3530 4600  
www.sundhed.kk.dk

## Vanløse/Brønshøj-Husum

### Sundhedshus Vanløse

Indertoften 10  
2720 Vanløse  
Telefon: : 3530 2590  
www.sundhed.kk.dk

## Træningscenter Bispebjerg - Nørrebro

Frederiksborgvej 77  
2400 København NV  
Telefon: 3317 1260  
www.sundhed.kk.dk

# Her finder du bydækkende centre

SE KORTET BAGERST I KATALOGET

### Center for Diabetes

Vesterbrogade 121, 3. sal  
1620 København V  
Telefon: 3530 2400  
www.sundhed.kk.dk/diabetes

### Stressklinikker

Lokalområde Amager  
Amagerbrogade 150, 1. sal.  
2300 København S  
www.sundhed.kk.dk/stress

### Center for Kræft og Sundhed

Nørre Allé 45  
2200 København N  
Telefon: 8220 5800  
www.sundhed.kk.dk/kraeft

### Rygcenter

#### Sundhedshus Nørrebro

Mimersgade 41  
2200 København N  
Telefon: 3530 2530

### Sundhedshus Nørrebro

Mimersgade 41  
2200 København N  
Telefon: 3530 2530  
www.sundhed.kk.dk/stress

### Hjerneskade- og Rehabiliteringscenteret

Bystævneparken 17-18  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4068  
www.sundhed.kk.dk/hjerneskade



# 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 således 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 19), ligesom du kan have brug for rådgivning og støtte til at mestre din egen livssituation som pårørende.

Derfor har Københavns Kommune fem pårørendevejledere, som skal rådgive og støtte dig i den svære rolle som pårørende. Du kan kontakte din lokale pårørendevejleder på telefon: Amager: 4016 6604, Indre By og Østerbro: 2425 8291, Bispebjerg og Nørrebro: 2979 9048, Vanløse, Brønshøj og Husum: 2977 1172 og Vesterbro, Kgs. Eghave og Valby: 2054 2919.

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. 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, som lever med langvarig sygdom, uanset hvilken diagnose eller relation der er gældende i din rolle som pårørende.

Hvis du vil vide mere om kurset, kan du kontakte din lokale pårørendevejleder eller læse mere på kommunens hjemmeside på [www.kk.dk/laerattackle](http://www.kk.dk/laerattackle). Du kan også kontakte kursuskoordinatoren på telefon: 2026 9317.

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. Du kan læse mere og se adresser og kontaktoplysninger på side 30-33.

Som pårørende til et menneske med en kræftsygdom kan du benytte Center for Kræft & Sundheds 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 (se mere på side 56).

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

Som pårørende til en borger med hjerneskade er det muligt at deltage i et pårørende kursus med flere moduler, både på Hjerneskade- og Rehabiliteringscentret og Center for Specialundervisning for Voksne. Du kan læse mere og tilmelde dig på [www.hjerneskade.kk.dk/artikel/paaroerendetilbud](http://www.hjerneskade.kk.dk/artikel/paaroerendetilbud)



# 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.

### 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.

Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning er opdelt i fem lokalområder. Til hvert lokalområde hører et lokalområdekontor med en lokal visitation – og den lokale visitation er din indgang, når du ønsker at søge om et tilbud. Der er ikke mulighed for personligt fremmøde hos visitationen.





# Her finder du de lokale visitations- afdelinger

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)

## Amager

### Lokalområdekantor

Amagerbrogade 150

2300 København S

Telefon: 3366 3366

Spørg efter visitationen på Amager

Telefontid: Mandag-fredag

kl. 8-15.30

myndighedsafdelingenama@suf.

kk.dk

## Vanløse/Brønshøj-Husum

### Lokalområdekantor

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

### Lokalområdekantor

Mimersgade 47, 1. sal

2200 København N

Telefon: 3366 3366.

Spørg efter visitationen på Bispe-

bjerg- Nørrebro

Telefontid: Mandag-fredag

kl. 8-15.30

myndighedsafdelingenbin@suf.

kk.dk

## Indre By/Østerbro/ Christianshavn

### Lokalområdekantor

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

## Valby/Kgs. Enghave

### Lokalområdekantor

Krumtappen 2, 4. sal

2500 Valby

Telefon: 3366 3366

Spørg efter visitationen på Vester-

bro, Kgs. Enghave og Valby

Telefontid: Mandag-fredag

kl. 8-15.30

myndighedsafdelingenkv@suf.

kk.dk

### 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, hvor du sammen med sundhedsfaglige medarbejdere arbejder på at nå de mål, du har sat
- Om du er i målgruppen for et genoptræningsforløb eller kunne have gavn af et hjælpemiddel
- I hvilket omfang du har behov for hjemmepleje
- Om du har en ægtefælle eller andre pårørende, der kan hjælpe dig.

Derefter vil visitator ud fra en helhedsbetragtning danne sig et billede af 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, som kender dig godt. Da du har selvbestemmelsesret, afgør du selv, om dine pårørende skal involveres i og informeres om den hjælp, du modtager. Københavns Kommune respekterer den ret, og derfor har pårørende kun mulighed for at blive inddraget efter dit ønske.

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

### Afgørelse om hjælp

Bevilling af støtte og hjælp tager altid afsæt i en konkret og individuel vurdering af dine behov. På basis af visitators vurdering vil du modtage en afgørelse, der fortæller, hvilke tilbud du har fået tildelt, eller om din ansøgning er blevet afslået. Det er lovgivningens 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 derefter løbende vurdere, om du fortsat har behov for tilbuddet, og om det er det rigtige tilbud, du får.

## 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, som 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 ikke ret til at få dine personoplysninger slettet, når oplysningerne behandles af en offentlig forvaltning som Københavns Kommune.
- Ret til indsigelse - København Kommune kan behandle oplysninger om dig, fordi det er i samfundets interesse. Du har en ret til at bede Københavns Kommune dokumentere, at Københavns Kommunes retsstilling har større betydning end din retsstilling som borger/registreret. 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).

## Sådan er sagsbehandlingstiderne

Nedenfor kan du se sagsbehandlingstiderne, og hvornår du kan forvente, at støtten 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
<b>Udrednings- og rehabiliteringsforløb</b>	Serviceoven § 83a	Inden for 10 hverdage	Du vil inden for to hverdage blive kontaktet af en medarbejder, og I vil planlægge opstart af forløbet	
<b>Praktisk hjælp</b>	Serviceoven §83 Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme	Inden for 10 hverdage	Inden for 1-2 uger for praktisk hjælp	
<b>Personlig pleje og madservice</b>	Serviceoven §83 Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme	Inden for 10 hverdage	Inden for 1 uge for personlig pleje	
<b>Aktivitetstilbud</b>	Serviceoven §§ 86 og 104	Inden for 10 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse	
<b>Genoptræning</b>	Serviceoven §86	Inden for 10 hverdage	Inden for to uger	
<b>Vedligeholdende træning</b>	Serviceoven § 86	Inden 10 hverdage	Opstart, når borger er parat	Gives primært som en integreret del af et aktivitetstilbud på Aktivitetscentrene
<b>Tekniske og kropsbårne hjælpemidler</b>	Serviceoven §112	Indenfor 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger kan det tage længere tid	Det afhænger af, hvad du søger om, men oftest inden for få dage	Hjælpemidler, som kræver særlig tilpasning eller levering, kan have en længere leveringstid
<b>Forbrugsgoder</b>	Serviceoven §113	Indenfor 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger kan det tage længere tid		
<b>Boligindretning</b>	Serviceoven §116	Indenfor 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
<b>Plejebolig</b>	Serviceoven §192/ Almenboligloven §54	Indenfor 10 hverdage. Ved akut behov behandles sagen med det samme	Bliver du godkendt, kommer du på venteliste	Plejeboliganvisningen kan informere dig
<b>Ældrebolig</b>	Almenboligloven §54	Indenfor 10 hverdage. Ved akut behov behandles sagen med det samme	Bliver du godkendt, kommer du på venteliste	Ældreboliganvisningen kan informere om ventetider
<b>Midlertidigt ophold/ aflastning</b>	Serviceoven §§83, 84 og 86	Inden for 10 hverdage Med akut behov behandles ansøgning med det samme	Hurtigst muligt	
<b>Afløsning af pårørende i hjemmet</b>	Serviceoven §84	Inden for 10 hverdage	Sættes i gang med det samme	
<b>Omsorgstandpleje</b>	Sundhedsloven §§131 og 132	Inden for 10 hverdage	Du er omfattet af omsorgstandplejen fra den førstkommande måned, straks efter modtaget afgørelse	
<b>Pasning af nærtstående</b>	Serviceoven §118	Inden for 10 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse	Ordningen gives fra ansøgningstidspunktet eller det tidspunkt derefter, hvor forudsætningen for ordningen er opfyldt
<b>Pasning af døende</b>	Serviceoven §119	Indenfor 3 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse	Ordningen tilbydes fra ansøgningstidspunktet eller det tidspunkt derefter, hvor forudsætningen for ordningen er opfyldt
<b>Bevilling af sygeplejeartikler til døende mv.</b>	Serviceoven §122	Indenfor 10 hverdage		
<b>Flextrafik og handicapkørsel</b>	Lov om trafikselskaber §11 og serviceoven §117	Inden for 10 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse. Du vil blive kontaktet af Movia	

Indsats	Lovgivning	Opstart af indsats
<b>Sygepleje</b>	Sundhedsloven § 138	Opstart efter behov. Ved akut behov opstartes indsats straks
<b>Genoptræning</b>	Sundhedsloven § 140	Indenfor 7 kalenderdage
<b>Sygepleje ifm. pasning af døende</b>	Sundhedsloven § 138	Opstart efter behov. Ved akut behov opstartes indsats straks

## 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 myndighed om valg af leverandør. Du kan læse mere om de forskellige leverandører på [www.kk.dk](http://www.kk.dk) under "Frit valg af leverandør".

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.

Indsats	Valg
<b>Personlig og praktisk hjælp, undtaget tøjvask, turkøb og indkøbsordning</b>	Den kommunale hjemmepleje eller private leverandører. Du kan også selv vælge din hjælper, eksempelvis en pårørende. Din valgte hjælper skal godkendes af dit lokalområdekantor og herefter ansættes til at udføre opgaven.
<b>Tøjvask, turkøb og indkøbsordning</b>	Leveres kun af private leverandører.
<b>Hjælpe midler og boligindretning</b>	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.
<b>Madudbringning</b>	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>

## Hjemmet som arbejdsplads

For at du kan modtage hjælp, er det nødvendigt, at dit hjem kan fungere som en arbejdsplads for medarbejderne. Når hjælpen påbegyndes, gennemgår leverandøren hjemmet 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 hjælpemidler 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.



## Muligheder for tilskud og bevillinger

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

### PLEJEVEDERLAG

Er du uheldbredeligt syg og døende, og ønsker du at dø hjemme, har dine pårørende mulighed for at søge om plejevederlag.

Plejevederlaget til pårørende beregnes på baggrund af deres indtægtsforhold/ret til sygedagpenge og udgør pr. 1. januar 2019 en maksimal timepris på 176,55 kr.

Udbetaler en arbejdsgiver fuld løn under plejeforholdet, er det arbejdsgiveren, som 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 2019 udgør 15.802 kr. pr. måned.

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

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

### HJÆLP TIL SYGEPLEJEARTIKLER

Hvis du ønsker 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 2019 22.999 kr.

### HANDICAPKØRSEL

Hvis du er svært bevægelseshæmmet, blind eller stærkt svagsynet, eller hvis du har en demenssygdom eller en erhvervet hjerneskade 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. Hvis du får en bevilling, bliver du optaget i Movia Flextrafik.

### BOLIGSTØTTE

Hvis du flytter i en almen bolig (herunder ældre- eller plejebolig), kan du søge om boligindskudslån og boligydelse. Læs mere om boligindskudslån og boligydelse på [www.kk.dk/boligstoette](http://www.kk.dk/boligstoette) eller ring på 3366 3366 og spørg efter borgerservice.

Du kan som folkepensionist også søge om personligt tillæg til fx flyttehjælp. Læs mere om personligt tillæg på [www.kk.dk/soeg-om-personligt-tillaeg](http://www.kk.dk/soeg-om-personligt-tillaeg)



## PRAKTISK INFORMATION

Tilbud	Sådan søger du
<b>Handicapørsel</b>	Ønsker du at søge om handicapørsel, skal du henvende dig til din lokale visitation. Se side 62.
<b>Plejevederlag til pasning af døende i hjemmet</b>	For at søge om plejeorlov skal du kontakte din lokale visitation. Læs mere under afsnittet Praktiske oplysninger på side 62.
<b>Pasning af nærtstående</b>	For at søge om pasning af nærtstående skal du kontakte din lokale visitation. Læs mere på side 62.
<b>Beboerindskudslån</b>	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.borgerservice.kk.dk">www.borgerservice.kk.dk</a>
<b>Boligyldelse</b>	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>
<b>Personligt tillæg</b>	Hvis du er folkepensionist, kan du søge om personligt tillæg til nødvendige og rimelige udgifter, som du ikke selv har mulighed for at betale, eksempelvis flyttehjælp. 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.
<b>Helbredstillæg</b>	Hvis du er folkepensionist, kan du 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). 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.

## 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, som findes under overskriften 'Digital Københavner'. 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 6-7.

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, som skal pleje dig, hvis du forinden i et plejetestamente har givet udtryk for dine interesser og ønsker til pleje og omsorg.

### Hvad er et plejetestamente?

Et plejetestamente er et dokument, hvor du kan skrive dine fremtidige ønsker til 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 dit lokalområdekontor. Se mere på side 62. Det originale plejetestamente opbevares hos dig, og du kan altid ændre det. Du kan læse mere om plejetestamente på [www.borger.dk/aeldre](http://www.borger.dk/aeldre) under hjemmehjælp og ældrepleje-, 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.

Kontaktoplysninger  
Ældrerådets Sekretariat  
Sjællandsgade 40, 2200 København N  
Mail: [aeldreraadet@suf.kk.dk](mailto:aeldreraadet@suf.kk.dk)  
[www.aeldreraadet.kk.dk](http://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, som 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 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 myndighed. Se side 63 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 myndighed.

### 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/borgerradgiveren](http://www.kk.dk/borgerradgiveren).

# Her finder du klageinstanser

## **Borgerrådgiveren**

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

## **Styrelsen for patientklager**

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



## **LÆS MERE**

Find lovgivningen  
og søg i love  
og regler på

[www.retsinformation.dk](http://www.retsinformation.dk)

# Lovgrundlag

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

## Service-loven

### Formål

§1. Formålet med denne lov er

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

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

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

### Brugerindflydelse

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

### Aktivitetstilbud

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

### Forebyggende hjemmebesøg

§79a. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde mindst et årligt forebyggende hjemmebesøg til alle borgere, der er fyldt 80 år, og som bor i kommunen, jf. dog stk. 2 og 3.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde et forebyggende hjemmebesøg til alle borgere, som bor i kommunen, i deres fyldte 75. år.

Stk. 3. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde forebyggende hjemmebesøg efter behov til borgere i alderen 65 år til 79 år, som er i særlig risiko for at få nedsat social, psykisk eller fysisk funktionsevne, og som bor i kommunen.

Stk. 4. Kommunalbestyrelsen tilrettelægger besøgene efter behov, jf. dog stk. 1 og 2.

Stk. 5. Kommunalbestyrelsen kan vælge at undtage de borgere, som modtager både personlig pleje og

praktisk hjælp efter §83, fra ordningen om forebyggende hjemmebesøg.

Stk. 6. Ældreministeren kan fastsætte regler om de kommunale forpligtelser efter stk. 1-5, 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 korterevarende 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 bevilliget. 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 hjælper efter stk. 1-3, at tilskudsmodtageren 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, for-



eningen 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 uhelbredelig, lidelse i hjemmet, skal ansættes af kommunalbestyrelsen, når

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

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

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

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

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

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

Stk. 6. Der indgås en 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 1 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 delvis eller kommunalbestyrelsen yder tilskud efter § 95 til hjælp, som familien selv antager, eller
3. et hospice varetager plejen.

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

### **Plejeboliger og beskyttede boliger**

§192. Regionsrådet og kommunalbestyrelsen driver de bestående plejehjem og beskyttede boliger efter de hidtil gældende regler i lov om social bistand. Dog kan kommunen ikke opkræve betaling for den særlige service mv. som følge af plejehjemsopholdet. 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 2 måneder efter optagelse på en venteliste.

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

Stk. 3. 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. Sundhedsvæsenet opgaver udføres af regionernes sygehusvæsen, praktiserende sundhedspersoner, kommunerne og øvrige offentlige og private institutioner m.v.

## Forebyggelse

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

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

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

## Genoptræningsplan

§84. 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 lægehenvisning 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 genoptræningstilbud.

## Ældreboliger og plejeboliger

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

### **Frit valg**

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

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

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



# ADRESSEINDEKS

## Sundhedstilbud

- 1 Sundhedshus Amager  
Hans Bogbinders Allé 3, opg. 7  
2300 København S
- 2 Sundhedshus Østerbro  
Randersgade 60, 4. sal  
2100 København Ø
- 3 Sundhedshus Nørrebro  
Mimersgade 41  
2200 København N
- 4 Sundhedshus  
Vesterbro  
Vesterbrogade 121  
1620 København V
- 5 Sundhedshus Vanløse  
Indertoften 10  
2720 Vanløse
- 6 Træningscenter Bispebjerg -  
Nørrebro  
Frederiksborgvej 77  
2400 København NV

## Aktivitetscenter

- 7 Aktivitetscenter Bomi-Parken  
Gyldenrisvej 4  
2300 København S
- 8 Aktivitetscenter Peder Lykke  
Peder Lykkes Vej 65  
2300 København S
- 9 Aktivitets- og Demenscenter  
Højdevang Sogn  
Sundbyvestervej 97  
2300 København S
- 10 Aktivitetscenter Hørgården  
Brydes Allé 32  
2300 København S
- 11 Aktivitetscenter Indre By  
Rosengade 1  
1309 København K
- 12 Aktivitetscenter Randersgade  
Randersgade 60, 1. sal  
2100 København Ø
- 13 Aktivitetscenter Østerbro  
Strandvejen 119  
2900 Hellerup
- 14 Aktivitets- og Demenscenter  
Fælledgården  
Drejøgade 3  
2100 København Ø
- 15 Aktivitetscenter Midtpunkt  
Ryesgade 20 A  
2200 København N
- 16 Aktivitetscenter Baldersgade  
Baldersgade 3C  
2200 København N
- 17 Aktivitetscenter Huset  
(for yngre borgere med  
demens)  
Agnes Henningsensvej 4  
2200 København N
- 18 Aktivitetscenter Bispebjerg  
Frederiksborgvej 77  
2400 København NV

- 19 Aktivitetscenter Vesterbro  
Lyrskovgade 10  
1758 København V
- 20 Aktivitetscenter Langgade  
Valby Langgade 97 stuen  
2500 Valby
- 21 Aktivitetscenter Vigerslev  
Vigerslevvej 180  
2500 Valby
- 22 Aktivitets- og Demenscenter  
Aalholmhjemmet  
Maribovej 41  
2500 Valby
- 23 Bydækkende aktivitetstilbud  
på Solterasserne  
Johan Krohnsvej 8  
2500 Valby  
(for borgere med synshandicap  
eller syns- og hørehandicap)

- 24 Aktivitetscenter Vanløse  
Afdeling Damsøgård  
Hanstholtvej 34  
2720 Vanløse
- 25 Aktivitetscenter Vanløse  
Afdeling Bonderupgård  
Randbølvej 61  
2720 Vanløse

- 26 Aktivitetscenter  
Brønshøj  
Bystævneparken 1  
2700 Brønshøj

- 27 Aktivitets- og Demenscenter  
Pilehuset  
Bystævneparken 25  
2700 Brønshøj

## Træning

- 28 Træningscenter  
Bispebjerg/Nørrebro  
Frederiksborgvej 77  
2400 København NV

## Hjælpe midler

- 29 Hjælpe middelcentret  
Hans Knudsens Plads 3  
2100 København Ø

## Spisetilbud

- 30 Højdevang Sogns Plejehjem  
Sundbyvestervej 97  
2300 København S
- 31 Aktivitetstilbud Bomi-Parken  
Gyldenrisvej 4  
2300 København S
- 32 Aktivitetscenter Hørgården  
Brydes Allé 32  
2300 København S
- 33 Café Peder Lykke  
Peder Lykkesvej 65  
2300 København S
- 34 Rosenborgcenter  
Rosengade 1  
1309 København K

- 35 Nybodergården  
Kronprinsessegade 61  
1306 København K

- 36 Omsorgscenteret Fælledgården  
Drejøgade 3  
2100 København Ø

- 37 Kildevæld Sogns Plejehjem  
Helsingborggade 16  
2100 København Ø

- 38 Plejecenter Sølund  
(Café "Madam Blå")  
Ryesgade 20  
2200 København N

- 39 Bispebjerg hjemmet  
Tagensvej 186  
2400 København NV

- 40 Håndværkerforeningen  
Håndværkerhaven 49  
2400 København NV

- 41 Verdishave  
Tartinsvej 31  
2450 København SV

- 42 Aktivitetscenter Vanløse  
(Bonderupgård)  
Randbølvej 61  
2720 Vanløse

- 43 Damsøgård  
Hanstholtvej 34  
2720 Vanløse

- 44 Aktivitetscenter  
Brønshøj  
Bystævneparken 2-3  
2700 Brønshøj

- 45 Restaurant Stævne mødet  
Bystævneparken 2-3  
2700 Brønshøj

## Sygepleje

- 46 Sundparken Sygeplejeklinik  
Sundparken 17  
2300 København S

- 47 Amager Sygeplejeklinik  
Hans Bogbinders Allé 3  
2300 København S

- 48 Hjemmeplejen Amager  
Hans Bogbinders Allé 3  
2300 København S

- 49 Sygeplejeklinikken Indre By  
Rosenborgcenteret  
Rosengade 1  
1309 København K

- 50 Hjemmeplejen Indre by/  
Østerbro  
Østbanegade 119  
2100 København Ø

- 51 Sygeplejeklinikken Østerbro  
Randersgade 60, 1. sal  
2100 København Ø

- 52 Hjemmeplejen Nørrebro  
Fensmarksvej 65-67 kld.-2. sal  
2200 København N

- 53 Sygeplejeklinik Nørrebro  
Nørrebro Sundhedshus  
Mimersgade 41, 1.  
220 København N

- 54 Bispebjerg Sygeplejeklinik  
Hjemmeplejen Bispebjerg  
Frederiksborgvej 77, 2. sal  
2400 København NV

- 55 Vesterbro/Kgs. Enghave  
Sygeplejeklinik  
Vesterbrogade 121  
1620 København V

- 56 Hjemmeplejen Vesterbro/  
Kgs. Enghave/Valby  
Krumtappen 2, 2. sal  
2500 Valby

- 57 Sygeplejeklinik Vanløse  
Indertoften 10  
2720 Vanløse

- 58 Valby Sygeplejeklinik  
Valby Langgade 97  
2500 Valby

- 59 Hjemmeplejen og sygeplejen  
Vanløse, Brønshøj/ Husum  
Husumvænge 9  
2700 Brønshøj

## Tilbud til borgere med demens

- 60 Demenscenter Amager/  
Højdevang Sogns Plejehjem  
Sundbyvestervej 97  
2300 København S

- 61 Demenscenter Fælledgården  
Drejøgade 3  
2100 København Ø

- 62 Pleje- og Demenscenter Klarahus  
Alléen 4  
2200 København N

- 63 Demenscenter Aalholmhjemmet  
Maribovej 41  
2500 Valby

- 64 Bonderupgård  
Randbølvej 61  
2720 Vanløse

- 65 Bryggergården  
Alsgade 15  
1764 København V

- 66 Rundskuedagens Plejehjem  
Dannebrogsgade 44  
1660 København V

- 67 Demenscenter Pilehuset  
Bystævneparken 24-25  
2700 Brønshøj

## Voksntandplejen

- 68 Voksntandplejen  
Tietgensgade 31B, 2. sal  
1704 København V

## Ældrebolig

- 69 Livornoparken  
Livornovej 14-128  
2300 København S
- 70 Sundparken  
Sundparken, 1-46  
2300 København S
- 71 Peder Lykke Bo  
Peder Lykkes Vej 59 A-D  
og 67 A-S  
2300 København S
- 72 Portugalsgade  
Portugalsgade 2, 4, 6 og  
14 blok C  
2300 København S
- 73 Leifsgade/Halldansgade/  
Snorresgade  
Snorresgade 21  
Halldansgade 18-20  
2300 København S
- 74 Voldboligerne  
Christianshavns Voldgade 1-9/  
Bådsmændsstræde  
1426 København K
- 75 Nansensgade  
Nansensgade 25  
1366 København K
- 76 Willemoesgård  
Willemoesgade 93 A-B  
2100 København Ø
- 77 Wallenbergboligerne  
Nygårdsvej 14 A-D  
2100 København Ø
- 78 Nørrebrogade  
Nørrebrogade 11  
2200 København N
- 79 Nørre Søpark  
Ryesgade 15-17  
2200 København N
- 80 Thorsgade  
Thorsgade 48-52  
2200 København N
- 81 Guldbærgen  
Guldbærgens Have 1-35  
2200 København N
- 82 Fogedgården  
Fogedgården 1-17  
2400 København NV
- 83 Hothers Plads  
Hothers Plads 4-16  
2200 København N
- 84 Dommerparken  
Dommerparken 1-31  
2400 København NV
- 85 Utterslevgård  
Utterslevgård 1-20  
2400 København NV
- 86 Ringergården  
Ringergården 3,  
5, 9 og 11  
2400 København NV

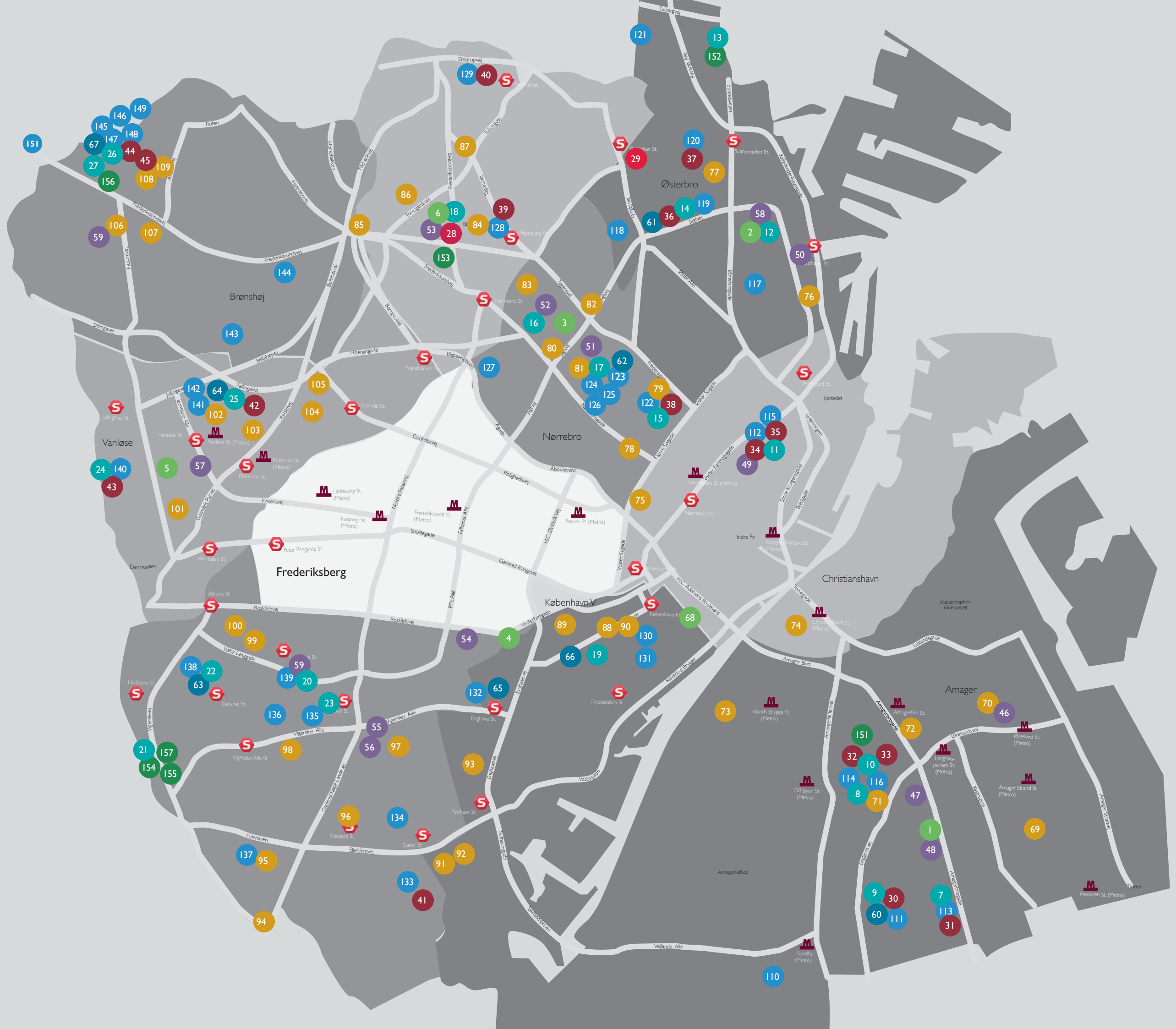
- 87 Bjergvænget  
Bjergvænget 1-25  
2400 København NV
- 88 Istedgade  
Istedgade 40B  
1650 København V
- 89 Oehlenschlägersgade  
Oehlenschlägersgade 15  
1663 København V
- 90 Viktoriagade  
Viktoriagade 18A-18B  
1655 København V
- 91 Engholmen Nord  
Borgmester Christiansens  
Gade 1-13 og  
P. Knudsens Gade 41-55  
2450 København S
- 92 Engholmen Syd  
Straussvej 22-26  
og Engholmen 4-64  
2450 København SV
- 93 Tranehavegård  
Tranehavegård 1-39  
2450 København SV
- 94 Bærhaven/Elmehaven  
Urtehaven 93-95 og  
Gl. Køge Landevej 192, st.  
2500 Valby
- 95 Vinhaven  
Vinhaven 32-46  
2500 Valby
- 96 Følager  
Følager 13  
2500 Valby
- 97 Ældreboliger for borgere med  
synshandicap- eller syns- og  
hørehandicap  
Sjælør Boulevard 167-181  
2500 Valby
- 98 Poppelvænget  
August Wimmers Vej 12-16  
2500 Valby
- 99 Akacieparken  
Carl Th. Dreyers Vej  
opgang 198, 224, 236 og 256  
2500 Valby
- 100 Valbyholm  
Valbyholm 1-15,  
17-44, Skellet 4-16  
2500 Valby
- 101 Bogholder Allé  
Bogholder Allé 70-72  
2720 Vanløse
- 102 Kirkebjerg  
Kirkebjerg Allé 51-63  
2720 Vanløse
- 103 Vanløse Allé  
Clausholmvej 2  
2720 Vanløse
- 104 A.F. Beyers Vej  
A.F. Beyers Vej 5A-E  
2720 Vanløse

- 105 Grøndals Ældreboliger  
Godthåbsvej 231 A-D, 233  
2720 Vanløse
- 106 Husum Vænge  
Husum Vænge 5-8, 13-45,  
47-48, Smørumvej 241-245  
og Merløsevej 1A-1B  
2720 Brønshøj
- 107 Frederikssundsvej  
Frederikssundsvej 269A  
og 269B  
2700 Brønshøj
- 108 Gadelandet/Storegårdsvej  
Storegårdsvej 24-32  
2700 Brønshøj
- 109 Husumgård  
Gadelandet 4-16  
2700 Brønshøj

## Plejebolig

- 110 Ørestad Plejecenter  
Asger Jorns Allé 5  
2300 København S
- 111 Højdevang Sogns Plejehjem  
Sundbyvestervej 97  
2300 København S
- 112 Rosenborgcentret  
Rosengade 1  
1309 København K
- 113 Bomi-Parken  
Gyldenrisvej 4  
2300 København S
- 114 Peder Lykke Centret  
Peder Lykkesvej 65  
2300 København S
- 115 Nybodergården  
Kronprinsessegade 61  
1306 København K
- 116 Plejecentret Hørgården  
Brydes Alle 30-32  
2300 København S
- 117 Plejecentret Kærbo  
Rothesgade 12  
2100 København Ø
- 118 Deborah Centret  
Bryggergade 1  
2100 København Ø
- 119 Omsorgscentret Fælledgården  
Drejøgade 3  
2100 København Ø
- 120 Kildevæld Sogns Plejehjem  
Helsingborggade 16  
2100 København Ø
- 121 Ryholtgård  
Rymarksvej 23  
2900 Hellerup
- 122 Plejecentret Sølund  
Ryesgade 20  
2200 København N
- 123 Kastanjehusene  
Alléen 2-6  
2200 København N

- 124 Møllehuset  
Edith Rodes Vej 11  
2400 København NV
- 125 Plejecenter Klarahus  
Agnes Henningsensvej 1-3  
2200 København N
- 126 Slottet  
Agnes Henningsens Vej 7  
2200 København N
- 127 Plejecentret Aftensol  
Lundtoftegade 3-7  
2200 København N
- 128 Bispebjerg Hjemmet  
Tagensvej 186  
2400 København NV
- 129 Håndværkerforeningens Plejehjem  
Håndværkerhaven 49  
2400 København NV
- 130 Absalonhus  
Absalonsgade 35  
1658 København V
- 131 Rundskuedagens  
Plejehjem  
Dannebrogsgade 44  
1660 København V
- 132 Bryggergården  
Alsgade 15  
1764 København V
- 133 Verdishave  
Tartinsvej 31  
2400 København SV
- 134 Dr. Ingrid's Hjem  
Carl Jacobsensvej 8  
2500 Valby
- 135 Plejecentret Solterasserne  
Johan Krohns Vej 8  
2500 Valby
- 136 Solgavehjemmet  
Vigerslev Allé 117  
2500 Valby
- 137 Kirsebærhavens Plejehjem  
Kirsebærhaven 20  
2500 Valby
- 138 Demenscenter Aalholm Hjemmet  
Maribovej 41  
2500 Valby
- 139 Langgadehus  
Valby Langgade 97  
2500 Valby
- 140 Damsøgård  
Hanstholmvej 34  
2720 Vanløse
- 141 Bonderupgård  
Randbølvej 61  
2720 Vanløse
- 142 Skjult Højgård  
Ålekistevej 226  
2720 Vanløse
- 143 Johannesgården  
Fuglsang Allé 103  
2700 Brønshøj





- 
- 144 Louise Marie Hjemmet  
Svenskelejren 1  
2700 Brønshøj
  
  - 145 Demenscenter Pilehuset  
Bystævneparken 24-25  
2700 Brønshøj
  
  - 146 Egebo  
Bystævneparken 21-22  
2700 Brønshøj
  
  - 147 Plejecentret Poppelbo  
Bystævneparken 29  
2700 Brønshøj
  
  - 148 Plejecentret Lærkebo  
Bystævneparken 31  
2700 Brønshøj
  
  - 149 Tingbjerg hjemmet  
Midtfløjene 1  
2700 Brønshøj
  
  - 150 Omsorgscentret Hjortespring  
Sennepshaven 4  
2730 Herlev

#### Midlertidige døgnophold

- 151 Rehabiliteringscenter Amager  
Brydes Allé 28-30  
2300 København S
  
- 152 Rehabiliteringscenter  
Indre By/Østerbro/  
Christianshavn  
Strandvejen 119  
2900 Hellerup
  
- 153 Rehabiliteringscenter  
Bispebjerg/Nørrebro  
Frederiksborgvej 77  
2400 København NV
  
- 154 Palliativt afdeling Vigerslevhus  
Vigerslevvej 180 1. sal  
2500 Valby
  
- 155 Akutplejeenhed København  
(akutplejeophold)  
Vigerslevvej 180, st. og 1. sal  
2500 Valby
  
- 156 Hjerneskade- og  
Rehabiliteringscentret  
Bystævneparken 17-18  
2700 Brønshøj
  
- 157 Rehabiliteringscenter  
Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby  
Vigerslevvej 180  
2500 Valby

# 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 33 66 33 66. Du kan ringe fra kl. 8.00-21.00 mandag-torsdag og fredag kl. 8-18.

## 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
- Trangslegater
- 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-onsdag kl. 10-17, torsdag kl.  
9-18, fredag kl. 10-15

### **Valby Bibliotek**

Annexstræde 2  
2500 Valby

Mandag-torsdag 11-17  
Fredag 11-16  
Lørdag 11-14  
Søndag Lukket

### **Hovedbiblioteket**

Krystalgade 15  
1172 København K

Mandag-onsdag 11-17  
Torsdag 11-18  
Fredag 11-17  
Lørdag 11-15  
Søndag Lukket

### **Kulturstation Vanløse**

Jernbane Allé 38  
2720 Vanløse

Mandag-fredag 11-17  
Lørdag 10-14  
Søndag Lukket

### **Øbro Jagtvej Bibliotek**

Jagtvej 227  
2100 København Ø

Mandag-fredag 11-17  
Lørdag-søndag Lukket

### **Brønshøj Bibliotek**

Krabbesholmvej 3  
2700 Brønshøj

Mandag-fredag 12-16  
Lørdag-søndag Lukket

### **Bibliotek Rentemestervej**

Rentemestervej 76  
2400 København NV

Mandag-fredag 10-16  
Lørdag-søndag Lukket

### **Sundby Bibliotek**

Jemtelandsgade 3  
2300 København S

Mandag-fredag 10-16  
Lørdag-søndag Lukket