



Ældre i København

Sundhed, træning,
pleje og bolig

2021



KØBENHAVNS KOMMUNE

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
Sjællandsgade 40
2200 København N
Telefon: 3366 3366
E-mail: suf@kk.dk
www.kk.dk

Design

KK Design

Fotograf

Thomas Vilhelm
Nana Reimers side 38

Tryk

LaserTryk.dk A/S

Papir

Vi trykker på miljøvenligt papir

Oplag

18.000 stk.

Udgivet

Februar 2021

Kære københavnere

Livskvalitet er frihed til at leve det liv, man ønsker – så længe som muligt. Vi vil gerne hjælpe dig med at bevare friheden og klare så meget som muligt selv. Det gælder, uanset om du er frisk og kun har brug for hjælp til små ting i hverdagen, eller om din krop ikke længere kan følge med.

Har du lyst til at komme mere ud blandt andre mennesker? Har du brug for hjælp til at tage støttestrømper på? Ønsker du at få din mad leveret? Eller skal du flytte i en plejebolig? Uanset hvad dine behov er, kan du finde hjælp i dette katalog.

Vi er her for at sikre, at du får den hjælp, som passer bedst til dig og den måde, du gerne vil leve dit liv på. Og vi udvikler løbende vores tilbud. For eksempel kan du nu som noget nyt hente enkle hjælpemidler i kvik-service på Hjælpemiddelcenteret. Så behøver du ikke at vente på, at hjælpemidlerne kommer til dig.

Det er også blevet muligt at få besøg af hjemmeplejen via en skærm, og det er der mange af byens ældre borgere, som er blevet rigtig glade for. Skærm-besøg kan være en god idé, hvis du for eksempel skal have hjælp til at tage din medicin, er bange for at falde i badet eller skal mindes om at få noget at spise og drikke.

Vi lægger stor vægt på, at du kan føle dig tryk ved os og ved vores tilbud. Derfor er det vigtigt, at du ved, hvad du kan forvente af os – og at du taler med vores medarbejdere om det, der er vigtigt for dig.

Lige nu lever vi et anderledes liv på grund af COVID-19 – vi er alle sammen begrænsede i større eller mindre omfang. Det er en svær situation for rigtig mange, som ikke kommer så meget ud, som de plejer. COVID-19 påvirker også nogle af vores tilbud. Men vi arbejder på at finde nye måder at være sammen på som videotræning, udebesøg og samtaler over Facetime.

Jeg håber, du finder lige netop den hjælp, som kan hjælpe dig med at leve det liv, du ønsker. Vi er i hvert fald klar til at hjælpe dig på vej.



Venlig hilsen

Sisse Marie Welling

Sundheds- og omsorgsborgmester

Indholdsfortegnelse

Indledning	5
1. Aktivitetstilbud	6
2. Tilbud i organisationer og foreninger	10
3. Mad og måltider	14
4. Praktisk hjælp og støtte	18
5. Hjælp og støtte til personlig pleje	22
6. Sygepleje	26
7. Hjælpemidler og boligindretning	30
8. Tilbud til borgere med demens	34
9. Omsorgstandpleje	38
10. Ældrebolig	42
11. Plejebolig	48
12. Midlertidige døgnophold	58
13. Genoptræning	64
14. Sundhed og forebyggelse	68
15. Tilbud og støtte til pårørende	78
Praktiske oplysninger	82
Lovgrundlag	94
Adresser og kort	101

Indledning

Dette katalog giver dig et overblik over Københavns Kommunes tilbud og muligheder for hjælp og støtte til ældre og pårørende i København.

I Københavns Kommune har vi fokus på, at du som ældre københavnere skal kunne leve det liv, du ønsker, og gøre de ting, der betyder noget – også når du har brug for hjælp. Samtidig skal du være sikker på at kunne få den rette og specialiserede støtte, som du kan få behov for i forskellige situationer. Derfor har vi en lang række tilbud om aktivitet, træning, pleje og omsorg, som skal bidrage til en tryk og aktiv hverdag for dig.

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. At blive visiteret betyder, at du skal tale med en medarbejder fra kommunen – en visitator – som vurderer, 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 træning for dig med slidgigt.

Samarbejde på tværs

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

Katalogets opbygning

I Ældre i København er kommunens tilbud inddelt i emner fra 1-15. Via indholdsfortegnelsen kan du finde det emne, du er interesseret i. Ved hvert tilbud er det angivet, hvor du kan finde uddybende information, hvordan du søger, om du skal visiteres, og hvad tilbuddet eventuelt koster.

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

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

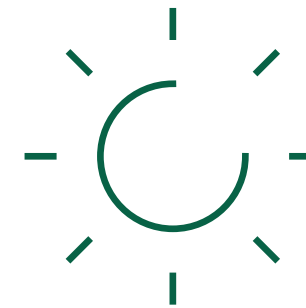
COVID-19

COVID-19 har påvirket mange af vores tilbud i 2020 og vil muligvis også gøre det i 2021.

På www.kk.dk/corona kan du se, hvordan situationen aktuelt påvirker sundheds- og omsorgsområdet.

1. Aktivitetstilbud

Aktivitetscentrene er et tilbud til dig, der bor hjemme, men gerne vil være en del af et fællesskab med andre. Du skal være 65 år eller derover for at kunne deltage i de mange forskellige aktiviteter.



Aktivitetscentrene

Aktivitetscentrene tilbyder:

- Træning og motion
- Foredrag
- Undervisning i brug af computer og mobiltelefon
- Udflugter
- Teater
- Korsang
- Og meget andet.

Du kan blive medlem af et aktivitetscenter ved enten selv at kontakte dem eller ved at blive visiteret.

Hvis du bliver visiteret til et aktivitetscenter, kan du få støtte til at deltage i aktiviteterne, til personlig pleje og til hjælp ved måltiderne.

Hvis du henvender dig direkte til et aktivitetscenter, vil medarbejderne i dialog med dig tage stilling til, om tilbuddet er noget for dig.

Du er som medlem med til at bestemme, hvilke aktiviteter der skal være på aktivitetscentret.

Du betaler et fast månedligt kontingent, og du kan købe mad på de fleste aktivitetscentre.

Sted

Aktivitetscentrene. Se adresserne på side 8.

Transport

Du kan blive tilbudt kørsel, hvis du ikke selv kan transportere dig. Tal med aktivitetscenteret om det.



SØG OM TILBUDET

For at blive visiteret til et aktivitetscenter:

Kontakt din lokale visitation. Se side 83.

Eller tilmeld dig direkte på aktivitetscentret.

PRIS

Kontingent 118 kr. pr. måned.
Kørsel 185 kr. pr. måned.
Derudover betaler du for mad.

LÆS MERE

www.kk.dk/aktiv

Her finder du aktivitetscentrene

AMAGER

Aktivitetscenter Bomi-Parken

Gyldenrisvej 4
2300 København S
Telefon: 8256 6757

Aktivitetscenter Højdevang Sogn

Sundbyvestervej 97
2300 København S
Telefon: 2487 1080

Aktivitetscenter Hørgården

Brydes Allé 3
2300 København S
Telefon: 8656 3032

Aktivitetscenter Peder Lykke

Peder Lykkes vej 65
2300 København S
Telefon: 3234 4324

BISPEBJERG

Aktivitetscenter Bispebjerg

Frederiksborgvej 77
2400 København NV
Telefon: 3317 1270

BRØNSHØJ/HUSUM

Aktivitets- og Demenscenter Pilehuset

Bystævneparken 25
2700 Brønshøj
Telefon: 3827 4290

Aktivitetscenter Brønshøj

Bystævneparken 1
2700 Brønshøj
Telefon: 3827 4190

INDRE BY/CHRISTIANSHAVN

Aktivitetscenter Indre By

Rosengade 1
1309 København K
Telefon: 8256 7014

NØRREBRO

Aktivitetscenter Baldersgade

Baldersgade 3 C
2200 København N
Telefon: 3583 9203

Aktivitetscenter Huset

Agnes Henningsensvej 4
2200 København N
Telefon: 2710 4247

Aktivitetstilbud for yngre borgere med demens

Aktivitetscenter Midtpunktet

Ryesgade 20 A
2200 København N
Telefon: 8232 5031

VALBY

Aktivitets- og Demenscenter Aalholmshjemmet

Maribovvej 41
2500 Valby
Telefon: 3530 2044

Aktivitetscenter Langgadehus

Valby Langgade 97, stuen
2500 Valby
Telefon: 3366 1752

Aktivitetscenter Solgaven Valby

Følager 15
2500 Valby
Telefon: 3583 6600

Bydækkende aktivitetstilbud for borgere med synshandicap

Aktivitetscenter Vigerslevhus

Vigerslevvej 182
2500 Valby
Telefon: 3317 1680 / 81

VANLØSE

Aktivitetscenter Vanløse – Afdeling Bonderupgård

Ranbølvej 61
2720 Vanløse
Telefon: 8232 5371

Aktivitetscenter Vanløse – Afdeling Damsøgård

Hanstholmvej 34
2720 Vanløse
Telefon: 3877 3623

VESTERBRO

Aktivitetscenter Vesterbro

Lyrskovgade 10
1758 København V
Telefon: 2493 3820

ØSTERBRO

Aktivitets- og Demenscenter Fælledgården

Drejøgade 3
2100 København Ø
Telefon: 3913 5135

Aktivitetscenter Østerbro

Helsingborggade 6
2100 København Ø
Telefon: 3945 1330

Aktivitetshuset i Randersgade

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

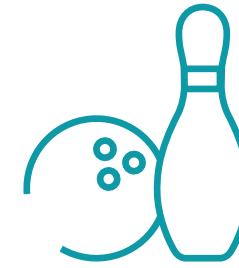
Se kortet bagerst i kataloget

Bemærk, nogle aktiviteter kan være ændrede pga. COVID-19. Kontakt dit aktivitetscenter for at høre nærmere.



2. Tilbud i organisationer og foreninger

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



Messe for københavnere på vej på pension

Er du på vej eller lige gået på pension, inviterer vi dig til en årlig informations- og inspirationsmesse i København. Her kan du blive inspireret til mange oplevelser og nye fællesskaber, blandt andet muligheden for at være frivillig. Du kan også få generel information om pension, rettigheder og regler om økonomi og jura. Du bliver inviteret via e-Boks eller brev med posten i god tid før messen.

Telefonrådgivning til ældre

Seniorguiden er gratis rådgivning til ældre over 65 år. Det er frivillige i Røde Kors Hovedstaden, der står bag i samarbejde med Københavns Kommune. Du kan få rådgivning om flytning, økonomi, aktiviteter for ældre, muligheder for at blive frivillig eller at få en følgesvend, besøgsven eller andet. Rådgiverne har mulighed for at komme på besøg hos dig, hvis en telefonsamtale ikke er tilstrækkelig.

Motionsdag for seniorer

Spring for Livet er en motionsdag for alle seniorer i København, hvor du får mulighed for at prøve forskellige motionsaktiviteter. Du kan også møde en lang række foreninger. Spring for Livet holdes hvert år i september. Det er blandt andet DGI Storkøbenhavn, Røde Kors, Dansk Vandrelaug og Københavns Kommune, der står bag dagen. Motionsdagen foregår i Nørrebrohallen og er gratis.



KONTAKT

Seniorguiden
Telefon: 6915 7157

LÆS MERE

www.hovedstaden.drk.dk/detgorvi/faellesskaber-for-seniorer/seniorguiden/

LÆS MERE

www.dgj.dk
Facebook: Spring for Livet

Foreninger og frivilligt arbejde

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

Der er flere steder, hvor du kan få overblik over aktiviteter for ældre enten på nettet eller i trykt form.

Aktiviteter for ældre i København

På www.kk.dk/aktiv finder du en oversigt over aktivitetscentre og klubber for ældre i København opdelt på bydele.

Oversigten udkommer en gang årligt som et katalog, som du kan finde på blandt andet biblioteker, aktivitetscentre og i borger-service.

Aktiviteter i København

På www.kk.dk/fritid kan du blandt andet finde en oversigt over aftenskoler og tilskud til foreninger.

Aktiviteter for ældre i hele landet

På www.aktivtaeldreliv.dk kan du få overblik over aktiviteter for seniorer i flere kommuner herunder København. 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.

Aktiviteter, hvor du kan blive frivillig er fx.:

- Tryghedsopkaldstjenester
- Besøgsvenner
- Motionstræning
- Turguide
- Madklubber
- Studiekredse
- Arrangementer og ture.



PRIS

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

LÆS MERE

www.kk.dk/aktiv

LÆS MERE

www.kk.dk/fritid

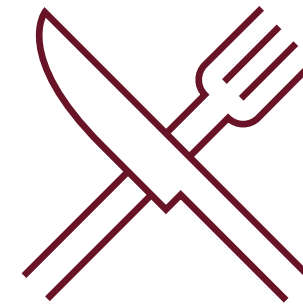
LÆS MERE

www.aktivtaeldreliv.dk



3. Mad og måltider

Københavns Kommune kan tilbyde dig hjælp og støtte til mad og måltider, hvis du fx ikke selv kan tilberede dine måltider. Hvilke tilbud du kan få afhænger af, hvad du selv kan klare, og hvad andre i dit hjem kan hjælpe dig med.



Spisetilbud

Spisetilbud er et tilbud til dig, der ikke selv kan stå for madlavningen, eller som ønsker at spise sammen med andre. Når du er visiteret til et spisetilbud, har du mulighed for at gå hen på et spisested og spise et varmt hovedmåltid alle ugens dage.

Sted

Du finder adresser på spisestederne samt åbningstider på side 17. Du kan frit benytte alle spisetilbud i byen. Du skal selv kunne komme hen til et spisetilbud og betale kontant på stedet. Hvis du bliver syg, eller der er sneglatte veje, har du mulighed for at få bragt mad fra en af leverandørerne af madudbringning.

Hjælp til tilberedning af mad og spisning

Hvis du ikke selv er i stand til at stå for at tilberede mad og rydde af, kan du søge om hjælp til:

- Tilberedning af morgenmad, kold mad og mellemmåltider
- Opvarmning af mad
- Afrydning og opvask
- Støtte til at spise og drikke.

Du bliver visiteret til tilbuddet efter en konkret vurdering af dit behov. Hjælpen ydes af den leverandør, som du har valgt til personlig pleje.



SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation.
Se side 83.

PRIS

Hovedmåltid (2 retter): 55 kr.
Hovedret: 47 kr.

LÆS MERE

www.kk.dk/mad-til-aeldre

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation.
Se side 83.

PRIS

Ingen egenbetaling.

LÆS MERE

www.kk.dk/mad-til-aeldre

Madklippekort

Madklippekort er et tilbud til dig, der ikke selv kan stå for madlavningen. Madklippekortet giver dig mulighed for at købe mad én gang om dagen i en privat restaurant eller forretning, der sælger mad ud af huset. Du kan vælge mellem de restauranter og forretninger, der har tilmeldt sig ordningen.

Kommunen giver et tilskud til den mad, du køber. Du viser et legitimationskort, når du køber maden og får den derefter til nedsat pris.

Sted

Se, hvor du kan købe mad med tilskud på www.kk.dk/mad-til-aeldre

Transport

Du skal selv kunne transportere dig hen til restauranten eller forretningen.

Madservice med levering

Du kan blive visiteret til at få mad leveret til dit hjem, 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 som udgangspunkt have behov for at få minimum tre måltider ugentligt.

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

Du kan vælge en kommunal eller en privat leverandør samt vælge, om maden skal leveres varm eller kølet. Maden leveres dagligt.

De private leverandører pakker deres mad på en særlig måde, så den kan holde sig i længere tid. Dette gør, at de kan levere flere kølede retter samlet én eller to gange ugentligt til dig. I så fald skal du selv varme maden op, når du har lyst til at spise den.

Du kan få yderligere oplysninger om leverandørerne hos din lokale visitation. Læs mere på side 83. Du kan også finde en oversigt over leverandører på www.kk.dk/frit-valg-af-leverandor.



SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation.
Se side 83.

PRIS

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

LÆS MERE

www.kk.dk/mad-til-aeldre

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation.
Se side 83

PRIS

Hovedmåltid (2 retter): 60 kr.
Hovedret: 47 kr.
Forret/dessert: 13 kr.
Morgenmadspakke: 26 kr.
Smørrebrødspakke: 40 kr.

LÆS MERE

www.kk.dk/mad-til-aeldre

Her kan du komme og spise

AMAGER

Aktivitetscenter Hørgården

Brydes Allé 32
2300 København S
Telefon: 8256 3013

Mandag-fredag: 11.30-13.00

Aktivitetstilbud Bomi-Parken

Gyldenrisvej 4
2300 København S
Telefon: 8256 6757

Mandag-fredag: 12.00-13.00

Café Peder Lykke

Peder Lykkes vej 65
2300 København S
Telefon: 3234 4338

Mandag-fredag: 10.30-13.30
Lørdag-søndag: 11.00-13.00

BISPEBJERG

Bispebjergghjemmet

Tagensvej 186
2400 København NV
Telefon: 3530 2872

Mandag-fredag: 11.30-13.30

Håndværkerforeningen

Håndværkerhaven 49
2400 København NV
Telefon: 3454 9306

Mandag-fredag: 12.00-14.00

BRØNSHØJ/HUSUM

Aktivitetscenter Brønshøj
Bystævneparken 1
2700 Brønshøj
Telefon: 3827 4210

Mandag-fredag: 11.30-13.00

Restaurant Stævnemødet

Bystævneparken 2-3
2700 Brønshøj
Telefon: 3827 4232

Søndag-fredag: 11.00-14.30
Lørdag: Lukket

INDRE BY/CHRISTIANSHAVN

Nybodergården

Kronprinsessegade 61
1306 København K
Telefon: 3348 1903

Mandag-søndag: 11.30-12.45

Rosenborgcentret

Rosengade 1
1309 København K
Telefon: 8256 7000

Mandag-søndag: 12.00-13.00
og 18.00-19.00

NØRREBRO

Madam Blå - Plejecenter Sølund

Ryesgade 20
2200 Nørrebro
Telefon: 8232 5026

Mandag-fredag: 11.00-13.30
Lørdag: 12.00-13.30

SYDHAVNEN

Verdishave

Tartinisvej 31
2450 København SV
Telefon: 8256 7104

Mandag-fredag: 12.00-13.00

VALBY

Plejhjemmet Solgaven Valby

Følager 15
2500 Valby
Telefon: 3530 4802

Mandag-fredag: 11.00-13.30

Se kortet bagerst i kataloget

Vigerslevhus Café

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

Mandag-fredag: 12.15-13.15

VANLØSE

Aktivitetscenter Vanløse -

Afdeling Bonderupgård

Ranbølvej 61
2720 Vanløse
Telefon: 8232 5371

Mandag-fredag: 11.30-13.00

Aktivitetscenter Vanløse -

Afdeling Damsøgård

Hanstholmvej 34
2720 Vanløse
Telefon: 3877 3623

Mandag-søndag: 12.15-13.00

VESTERBRO

Rundskuedagens Plejecenter -

Rundskuedagen

Dannebrogsgade 44
1660 København V
Telefon: 3530 2910

Mandag-fredag: 12.00-13.00

ØSTERBRO

Plejecenter Fælledgården

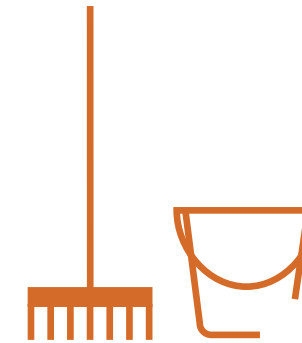
Drejøgade 3
2100 København Ø
Telefon: 3913 5117

Mandag-fredag: 11.00-15.00
Lørdag-søndag: 11.30-15.00

Bemærk, nogle spisesteder kan have ændrede åbningstider pga. COVID-19. Kontakt dit spisested for at høre nærmere.

4. Praktisk hjælp og støtte

Hvis du oplever, at de praktiske opgaver i hverdagen er blevet svære at klare selv, kan du søge kommunen om støtte og hjælp til fx rengøring, tøjvask og indkøb. Du får støtte 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. Den kommunale hjemmepleje kan levere en del af støtten via skærmbesøg. Det er dig og hjemmeplejen, der beslutter, hvilken støtte du kan få via en skærm.



Udredning og rehabilitering

Når du søger om hjælp og støtte til personlig pleje, vurderer kommunen først, om du igen kan blive i stand til at klare noget af den personlige pleje selv. Hvis det er tilfældet, henvises du til det, vi kalder et udrednings- og rehabiliteringsforløb.

Forløbet bliver sammensat, så det passer til dig. Du får støtte, træning og rådgivning ud fra de mål, du sammen med kommunens medarbejdere har sat. I forløbet arbejder du sammen med kommunens medarbejdere på at genvinde dine færdigheder.

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

Rengøring

Du kan få støtte til rengøring af daglige opholdsrum, svarende til en bolig med opholdsstue, soveværelse, køkken, bad og entré (ca. 65 m²). Tidspunktet for rengøringen aftaler du med leverandøren. Du kan som hovedregel få støtte til rengøring hver anden uge og ekstra rengøring én gang årligt.



LÆS MERE

www.kk.dk/hjemmeplejen

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation. Se side 83.

PRIS

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

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.

Når du aktivt deltager i rengøringen i samarbejde med personalet, udvikler eller vedligeholder du dine fysiske færdigheder. Hvor meget og hvilken form for praktisk hjælp, du bliver tilbudt, afhænger af en konkret og individuel vurdering af din samlede situation, herunder de ressourcer, der er i din husstand.

Hjemmeplejen 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.

Ekstra rengøring kan gives én gang årligt

Du bestemmer selv, hvordan du vil bruge de to timer og 40 minutter til ekstra rengøring.

Du kan få støtte og hjælp til:

- Rengøring af mere end 65 m²
- Vask af køkkenskabe
- Vask af døre og paneler.

Hjælperen må ikke tage sig af havearbejde eller håndværksmæssige opgaver, og du kan fx ikke få hjælp til vinduespudsning. Kommunen lægger vægt på, at du så vidt muligt deltager aktivt i arbejdet, så du i samarbejde med personalet genvinder eller vedligeholder dine færdigheder.

Tøjvask

Kommunen tilbyder en tøjvaskeordning, hvor du får hentet tøj, der vaskes og leveres tilbage til din bopæl.

Du kan få vasket:

- Dit eget tøj
- Sengelinned
- Viskestykker
- Håndklæder og lignende.

Dyner, sengetæpper, vattæpper og gardiner er som udgangspunkt ikke omfattet af ordningen om tøjvask, men kan i særlige tilfælde indgå.

Har du behov for støtte og hjælp til at sortere vasketøj og til at lægge det på plads, kan du også søge om støtte til dette.

LÆS MERE

www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre



SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation.
Se side 83.

PRIS

Vask hver anden uge koster:

For enlige 189 kr. pr. måned
(op til 8 kg pr. gang)

For par/samlevende 317 kr. pr. måned (op til 12 kg pr. gang).

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

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

Turkøb

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

Du får minimum halvdelen time til at købe dine varer. Når du er færdig med at købe ind, bliver du kørt hjem, og chaufføren hjælper dig med at bære varerne op til din bolig. Du kan ved turkøb ikke få hjælp til at sætte varerne på plads. Du kan blive visiteret til turkøb hver uge eller hver anden uge, alt efter dit behov.

Indkøbsordning

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

Som en del af tilbuddet, vil du 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 af hjemmeplejen få hjælp til at bestille dagligvarer og i særlige tilfælde kan leverandøren sætte varer på plads, når de ankommer til din bolig. Dagligvarer leveres én gang om ugen i tidsrummet kl. 8.00-18.00, og du vil på forhånd blive oplyst om, hvornår på dagen varerne kommer.

Dit hjem som arbejdsplads

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

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

LÆS MERE

www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre



SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation.
Se side 83.

PRIS

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

LÆS MERE

www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation.
Se side 83.

PRIS

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

LÆS MERE

www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre

5. Hjælp og støtte til personlig pleje

Hvis du oplever, at du ikke længere selv kan klare din personlige pleje, kan du søge kommunen om støtte og hjælp til fx at komme i bad og tage tøj af og på. Du får støtte af Københavns Kommune på baggrund af, hvad du selv kan klare, og hvad du har behov for, at andre hjælper dig med. Den kommunale hjemmepleje kan levere en del af støtten via skærmbesøg. Det er dig og hjemmeplejen, der beslutter, hvilken støtte du kan få via en skærm.



Udredning og rehabilitering

Når du søger om hjælp og støtte til personlig pleje, vurderer kommunen først, om du igen kan blive i stand til at klare noget af den personlige pleje selv. Hvis det er tilfældet, henvises du til det, vi kalder et udrednings- og rehabiliteringsforløb.

Forløbet bliver sammensat, så det passer til dig. Du får støtte, træning og rådgivning ud fra de mål, du sammen med kommunens medarbejdere har sat. I forløbet arbejder du sammen med kommunens medarbejdere på at genvinde dine færdigheder.

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

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



LÆS MERE

www.kk.dk/hjemmeplejen

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
- 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.

Afløsning eller aflastning til pårørende i hjemmet

Hvis du som pårørende i hverdagen yder hjælp og støtte til en nærtstående, har du mulighed for at blive aflastet, så du fortsat kan forlade hjemmet for at bevare et socialt liv eller blive afløst i forhold til konkrete opgaver.

Klippekort

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

Det 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
- Gå en tur
- Få gjort rent (dog ikke vinduespudding)
- Gå på café
- Købe ind
- Have hyggeligt samvær med din nærmeste hjælper.

Du kan ikke bruge klippekortet til håndværksmæssige opgaver eller havearbejde.

Du har mulighed for at spare timerne sammen og bruge op til tre timer samlet. Du kan bruge dine klip på hverdage frem til kl. 22 efter aftale med din nærmeste hjælper.

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation.
Se side 83.

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation.
Se side 83.

LÆS MERE

www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation.
Se side 83.

LÆS MERE

www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre

Transport

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

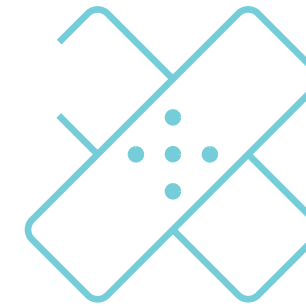
Dit hjem som arbejdsplads

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

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

6. Sygepleje

Københavns Kommune leverer sygepleje, hvis du har behov for pleje og behandling ved akut eller kronisk sygdom, eller hvis du har et vanskeligt sygdomsforløb.



Den kommunale sygepleje

Den kommunale sygepleje har følgende tilbud:

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

Sted

Som udgangspunkt får du sygepleje i en af kommunens sygeplejeklinikker. Du kan typisk få sygepleje kl. 8.00-15.00 på hverdage og i øvrigt efter nærmere aftale med kliniksyeplejersken. Hvis du fysisk og/eller psykisk ikke er i stand til at møde frem, kan du hele døgnet – alle årets dage – få besøg i eget hjem.

Du kan også få skærmbesøg, hvis du har brug for vejledning, hjælp og støtte i dagligdagen, som ikke kræver et fysisk besøg. Det kan være støtte og guidning til at dosere din egen medicin, huske at tage din medicin, eller skifte stomipose.

En medarbejder fra sygeplejen ringer dig op via skærmen på det aftalte tidspunkt. Når du skal i gang med skærmbesøg, får du udleveret en *tablet* fra Københavns Kommune, som du låner.



HENVISNING

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

Du kan også selv henvende dig til din lokale visitation.

Se side 83.

PRIS

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

LÆS MERE

www.kk.dk/sygepleje

Her finder du den kommunale sygepleje

AMAGER

**Amager Sygeplejeklinik
Center for Genoptræning –
Amager**
Hans Bogbinders Allé 3, indgang 7
2300 København S
Telefon: 8220 5138/3530 2300

**Hjemmeplejen/Sygeplejen
Amager**
Hans Bogbinders Allé 3,
indgang 16
2300 København S
Telefon: 3530 2300

Sundparken Sygeplejeklinik
Sundparken 17
2300 København S
Telefon: 3317 2457. Kl. 8.00-9.00

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

INDRE BY/CHRISTIANSHAVN
**Sygeplejeklinik Indre By
Rosenborgcenteret**
Rosengade 1
1309 København K
Telefon: 3530 2655

NØRREBRO

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

Sygeplejeklinik Nørrebro
Fensmarkgade 65
2200 København N
Telefon: 2022 1253

Sygeplejeklinik Mimersgade
Mimersgade 39-41
2200 København N
Telefon: 2016 4611/2022 1531

VALBY

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

Sygeplejeklinik Langgadehus
Valby Langgade 97
2500 Valby
Telefon: 8256 1780

VANLØSE

**Hjemmeplejen/Sygeplejen
Vanløse/Brønshøj Husum**
Indertoften 10
2720 Vanløse
Telefon: 3530 4650

Sygeplejeklinik Vanløse

Indertoften 10
2720 Vanløse
Telefon: 3530 4650

VESTERBRO

**Sygeplejeklinik Vesterbro/
Kgs. Enghave**
Vesterbrogade 121
1620 København V
Telefon: 8220 5272

ØSTERBRO

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

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

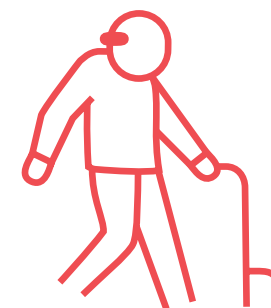
Se kortet bagerst i kataloget

*Bemærk, nogle ydelser kan være
ændrede pga. COVID-19. Kontakt
din kommunale sygepleje for at
høre nærmere.*



7. 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.



Udstilling af hjælpemidler

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.

Hjælpemiddelcentrets udstilling holder åbent hver torsdag kl. 14.00-16.00.

Sted

Hjælpemiddelcentret.
Se adressen på side 33.

Synshjælpemidler

Hvis du har brug for synshjælpemidler, kan du komme til Åben træffetid i København Kommunes Center for Specialundervisning for Voksne.

Her kan du få vejledning om dit synstab, forskellige synshjælpemidler og procedurer for ansøgning.

Der er Åben træffetid hver torsdag kl. 10.00-11.30.

Sted

Center for Specialundervisning for Voksne.
Se adressen på side 33.



Kvikservice

Kvikservice er et tilbud til dig, der vil have let adgang til hjælpemidler. I Kvikservice kan du møde op og søge om hjælpemidler, afprøve dem og få dem med hjem samme dag.

Det er ikke alle hjælpemidler, der kan bevilges i Kvikservice. Du kan primært få rollatorer, stokke og badebænke.

Kvikservice har åbent alle hverdage kl. 10.00-14.00, samt torsdag kl. 10.00-16.00.

Det er muligt at møde op uden forudgående aftale.

Sted

Hjælpemiddelcentret.
Se adressen på side 33.

Tekniske hjælpemidler, boligindretning og forbrugsgoder

Tekniske hjælpemidler dækker fx over rollatorer, badetaburetter, kørestole og nødkaldeanlæg. En del hjælpemidler betegnes også som velfærdsteknologi. Det kan fx være senge med speciel ind- og udstigning og specielle funktioner samt vaske- og tørretoiletter.

Hjælp til nødvendig boligindretning dækker fx over opsætning af greb på badeværelse og fjernelse af dørtrin.

Forbrugsgoder er ikke fremstillet kun for at afhjælpe en nedsat funktionsevne, men sælges bredt til store dele af befolkningen. Forbrugsgoder kan fx være en el-scooter eller en hvilestol med el-funktion.

Der findes mange hjælpemidler og andre produkter, der vil kunne hjælpe dig i hverdagen, og som du ikke nødvendigvis kan få gennem kommunen, men selv kan købe. Det kan fx være skridsikre bademåtter, gigtvænligt køkkenudstyr og læselupper.

Personlige hjælpemidler

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



PRIS

Når du får bevilget hjælpemidler og boligindretning, skal du ikke betale noget. Når du får bevilliget forbrugsgoder, betaler kommunen som udgangspunkt et tilskud på 50 procent af prisen.

LÆS MERE

www.kk.dk/hjaelpemidler

SØG OM TILBUDET

Ansøgningsskema finder du på: www.kk.dk/hjaelpemidler.

Du kan også få hjælp hos din lokale visitation.

Se side xx

SØG OM TILBUDET

Kontakt Hjælpemiddelcentret.
Ansøgningsskema finder du på: www.kk.dk/hjaelpemidler

Her finder du tilbud om hjælpemidler og boligindretning

Center for Specialundervisning for Voksne

Bystævneparken 20, 1. sal, lokale 123
2700 Brønshøj
Telefon: 8256 1100

Åben træffetid torsdag
kl. 10.00-11.30

Hjælpemiddelcentret

Hans Knudsens Plads 3
2100 København Ø
Telefon: 3530 6768

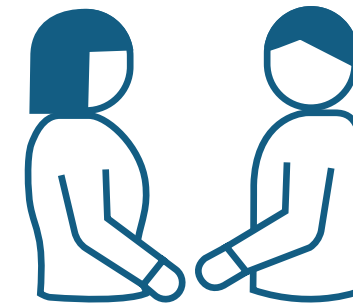
Åbent hus torsdag
kl. 14.00-16.00

Se kortet bagerst i kataloget

Bemærk, nogle åbningstider og services kan være ændrede pga. COVID-19. Kontakt det enkelte center for at høre nærmere.

8. Tilbud til borgere med demens

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



Center for Demens - træning og rådgivning

Center for Demens tilbyder forskellige former for træning og rådgivning for borgere med demens i den tidlige fase.

Træning

For at deltage skal du være i stand til at klare moderat til hård fysisk træning og i udgangspunktet kunne transportere dig selv til tilbuddet.

Rådgivning

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

I Center for Demens kan du få:

- Oplysning og formidling om demens
- Undervisning i demens
- Pårørendegrupper, højskoleophold og netværk
- Aftenhøjskole for borgere med demens og deres pårørende
- Individuel rådgivning
- Inspiration til demensvenlig indretning.

Tilbuddene kan også foregå lokalt eller hjemme hos dig.

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

Sted

Center for Demens ligger i De Gamles By.
Se adressen på side 37.



SØG OM TILBUDET

Træning
Kontakt din lokale visitation.
Se side 83.

Rådgivning er åbent for alle.
Telefon: 2381 7575

LÆS MERE

www.demens.kk.dk

Aktivitetstilbud til borgere med demens

På et aktivitetstilbud til borgere med demens har medarbejderne særlige kompetencer i forhold til demens, så de kan tilrettelægge målrettede aktiviteter sammen med dig og sikre den rette støtte og omsorg. Et af kommunens aktivitetstilbud er særligt målrettet yngre borgere med demens.

Sted

De kommunale aktivitetstilbud herunder aktivitets- og demenscentre. Se side 8 og 37.

Transport

Du kan blive tilbudt kørsel, hvis du ikke selv kan transportere dig. Tal med aktivitets- og demenscenteret om det.

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 plejebolig-form der bedst passer til dit behov.

Demenscentre – plejeboliger målrettet borgere med demens

På demenscentre er boligerne samlet i mindre grupper i et overskueligt miljø. Medarbejderne har særlige kompetencer i forhold til demens, og medarbejdergruppen er tværfagligt sammensat af blandt andet sundhedsfagligt personale, pædagoger og terapeuter.

Det er ikke alle med demens, som har behov for at bo på et demenscenter. Det afhænger af dit behov for støtte, pleje og omsorg.

Handicapkørsel

Hvis du har en demenssygdom og ikke kan benytte offentlige transportmidler, kan du søge om bevilling af handicapkørsel. Ordningen giver dig ret til 104 ture årligt og kan anvendes til både fritidsformål, sociale aktiviteter samt kørsel til og fra behandlingstilbud. Du kan læse mere om handicapkørsel på side 90.



SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation. Se side 83.

PRIS

Kontingent 118 kr. pr. måned.
Kørsel 185 kr. pr. måned.
Derudover betaler du for mad.

LÆS MERE

www.kk.dk/demens

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation. Se side 83.

PRIS

Egenbetaling er på 135 kr. pr. døgn.
Det dækker mad og vask af linned.

LÆS MERE

www.kk.dk/demens

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation. Se side 83.

PRIS

Du skal betale husleje. Huslejen afhænger af, hvor du tilbydes bolig.

LÆS MERE

www.boligertilaeldre.kk.dk/demenscentre

SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation. Se side 83.

Her finder du tilbuddene til borgere med demens

AMAGER

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

Midlertidige ophold og demensvurderingsophold

Plejeboliger for borgere med demens

BRØNSHØJ/HUSUM
Demenscenter Pilehuset
Bystævneparken 24-25
2700 Brønshøj

Aktivitetstilbud

Midlertidige ophold og demensvurderingsophold

Plejeboliger for borgere med demens

Plejeboliger for borgere med frontotemporal demens

Plejeboliger for borgere med Huntington-sygdomme

Sanseafdeling

NØRREBRO

Center for Demens Lindehusene
Alléen 4-6
2200 København N

Aktivitetstilbud

Plejeboliger for borgere med demens

Plejeboliger for yngre borgere med demens

Center for Demens – træning og rådgivning
Henrik Pontoppidansvej 2B, 1.sal
2200 København N

Rådgivning

Træning

VALBY

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

Midlertidige ophold og demensvurderingsophold

Plejeboliger for borgere med demens

Demenscenter Aalholmehjemmet
Maribovej 41
2500 Valby

Aktivitetstilbud

Plejeboliger for borgere med demens

VANLØSE

Bonderupgård
Randbølvej 61
2720 Vanløse

Plejeboliger for borgere med demens

VESTERBRO

Bryggergården
Alsgade 15
1764 København V

Plejeboliger for borgere med alkoholrelateret demens

Rundskuedagens Plejehjem
Dannebrogsgade 44
1660 København V

Plejeboliger for borgere med alkoholrelateret demens

ØSTERBRO

Demenscenter Fælledgården
Drejøgade 3
2100 København Ø

Aktivitetstilbud

Plejeboliger for borgere med demens

Se kortet bagerst i kataloget

Bemærk, nogle forhold kan være ændrede pga. COVID-19. Kontakt det enkelte sted for at høre nærmere.

9. Omsorgstandpleje

Københavns Kommune kan tilbyde dig tandpleje på en handicapvenlig tandklinik, hvis du af fysiske eller psykiske grunde ikke er i stand til at komme på en almindelig tandlægeklinik. Du kan også få undervisning i, hvordan mund, tænder og protese plejes korrekt.



Omsorgstandpleje

Du kan få tilbud om omsorgstandpleje på en handicapvenlig tandklinik eller i dit hjem, hvis du ikke er i stand til at komme på en almindelig tandlægeklinik.

Du skal betale et årligt beløb for at være tilmeldt Omsorgstandplejen. Derefter betaler du ikke for behandlinger. Når du er tilmeldt Omsorgstandplejen, kan du ikke samtidig få tilskud til tandbehandling fra den offentlige sygesikring til behandlinger hos almindelige tandlæger.

Du skal også være opmærksom på, at udbuddet af behandlinger i Omsorgstandplejen er begrænset.

Tilbuddet om omsorgstandpleje omfatter:

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

Foregår behandlingen i dit eget hjem, tilbyder vi primært:

- Udredende besøg
- Forbyggende tandpleje
- Protesebehandling
- Mindre nødbehandlinger.

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



SØG OM TILBUDET

Hvis du bor i eget hjem, skal du kontakte din lokale visitation. Se side 83.

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

PRIS

550 kr. pr. år.

LÆS MERE

www.voksentandplejen.kk.dk

Sted

Omsorgstandplejen har flere klinikker rundt om i byen.

Transport

Hvis du får tilbud om behandling på en af vores klinikker, bliver kørslen betalt af Omsorgstandplejen. Der er derfor ikke yderligere udgifter for dig.



Her finder du tandlægeklinikkerne

Voksentandplejen

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

AMAGER**Plejecentret Hørgården**

Brydes Allé 28-32
2300 København S

BISPEBJERG**Bispebjerg Hospital**

Bispebjerg Bakke 23
Bygning 50
2400 København NV

BRØNSHØJ/HUSUM**Center for Rehabilitering og****Akutpleje - Bystævneparken**

Hasselbo 18
2700 Brønshøj

NØRREBRO**De Gamles By**

Edith Rodes Vej 9
2200 København N

Plejecentret Sølund

Ryesgade 20A
2200 København N

VALBY**Dr. Ingrid's Plejehjem**

Carl Jacobsens Vej 8
2500 Valby

Plejhjemmet Solgaven

Følager 15
2500 Valby

ØSTERBRO**Plejecentret Fælledgården**

Drejøgade 3
2100 København Ø

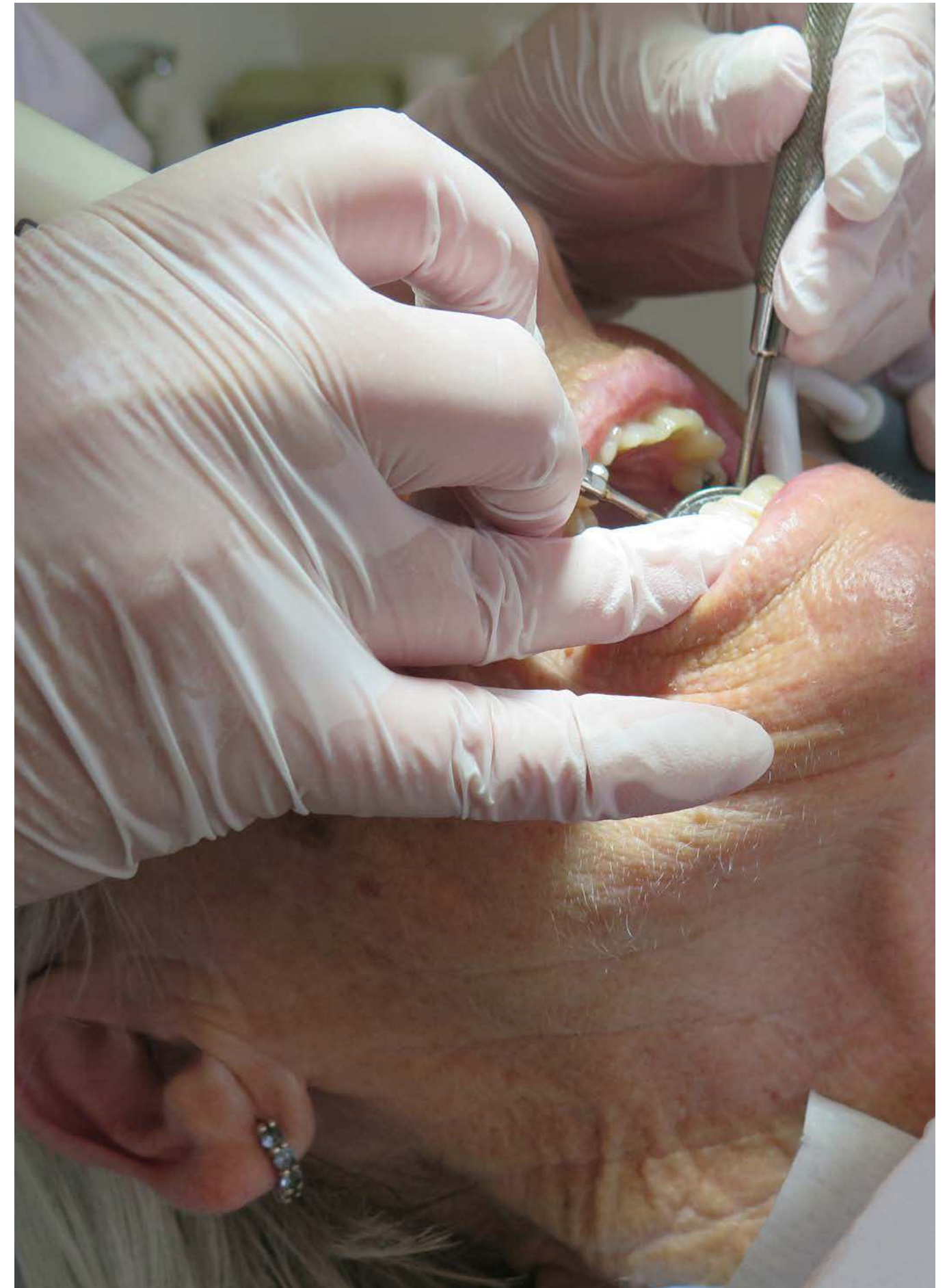
ROSKILDE**Sankt Hans Hospital**

Boserupvej 2
4000 Roskilde

(indtil sommeren 2021)

Se kortet bagerst i kataloget

Bemærk, nogle forhold kan være ændrede pga. COVID-19. Kontakt Voksentandplejen for at høre nærmere.



10. Ældrebolig

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



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

Frit valg af ældrebolig

Når du er godkendt til en ældrebolig, kan du vælge, om du ønsker at bo i en af kommunens boliger eller i en anden kommune. Den kommune, du ønsker at flytte til, skal dog også vurdere, om du kan godkendes til en ældrebolig. Selvom du er godkendt til en ældrebolig i København, kan du få afslag i den anden kommune.

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

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



SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation.
Se side 83.

PRIS

Du skal betale indskud, husleje, vand, varme og el i ældreboliger. Du kan søge om boligindskudslån og boligstøtte til huslejen. Læs mere på side 90.

LÆS MERE

www.boligertilaeldre.kk.dk/aeldreboliger

Tryghedsbolig

Du kan som noget nyt få tilbudt en tryghedsbolig i et fællesskab med andre ældre. Tryghedsboligerne er for dig, der bor alene. Du kan søge om en tryghedsbolig, hvis du føler dig utryk eller ensom i en grad, der begrænser dig i hverdagen, men ikke har et stort behov for pleje.

Til en tryghedsbolig er der knyttet socialpædagoger og terapeuter, som støtter op om dit behov for omsorg, daglige gøremål, socialt samvær og aktiviteter.

Sted

Tryghedsboligerne ligger i ældreboligområdet Guldbergs Have på Nørrebro og fra sommeren 2021 i Sundparken på Amager.

Oversigt over ældreboliger i København

På hjemmesiden www.boligertilaeldre.kk.dk får du nemt et overblik over ældreboliger i København. Her kan du fx også se vejledende ventetider, husleje og størrelse på boligerne. De fleste ældreboliger er lette at komme rundt i, selvom du er kørestolsbruger eller gangbesværet.



SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation. Se side 83.

PRIS

Du skal betale indskud, husleje, vand, varme og el i en tryghedsbolig. Du kan søge om boligindskudslån og boligstøtte til huslejen. Læs mere på side 90.

LÆS MERE

www.boligertilaeldre.kk.dk



Her finder du ældreboligerne

AMAGER

Leifsgade/Halfdansgade/ Snorresgade

Snorresgade 21
Halfdansgade 18-20
2300 København S

Livornoparken

Livornovej 14-128
2300 København S

Peder Lykke Bo

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

Portugalsgade

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

Sundparken

Sundparken 1-46
2300 København S

BISPEBJERG

Bjergvænget

Bjergvænget 1-25
2400 København NV

Dommerparken

Dommerparken 1-31
2400 København NV

Ringergården

Ringergården 3,
5, 9 og 11
2400 København NV

Utterslevgård

Utterslevgård 1-20
2400 København NV

BRØNSHØJ/HUSUM

Frederikssundsvej

Frederikssundsvej 269 A-B
2700 Brønshøj

Gadelandet/Storegårdsvej

Storegårdsvej 24-32
2700 Brønshøj

Husum Vænge

Husum Vænge 5-8, 13-45, 47-48
Smørumvej 241-245 og
Merløsevej 1A-1B
2700 Brønshøj

Husumgård

Gadelandet 4-16
2700 Brønshøj

INDRE BY/CHRISTIANSHAVN

Nansensgade

Nansensgade 25
1366 København K

Voldboligerne 1-10

Christianshavns Voldgade 1-9
Bådsmandsstræde
1426 København K

NØRREBRO

Fogedgården

Fogedgården 1-17
2200 København N

Guldbergs Have

Guldbergs Have 1-35
2200 København N

Hothers Plads

Hothers Plads 4-16
2200 København N

Nørre Søpark

Ryesgade 15-17
2200 København N

Nørrebrogade

Nørrebrogade 11
2200 København N

Thorsgade

Thorsgade 48-52
2200 København N

SYDHAVN

Engholmen Nord

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

Engholmen Syd

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

Tranehavegård

Tranehavegård 1-39
2450 København SV

VALBY

Akacieparken

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

Bærhaven/Elmehaven

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

Følager

Følager 13
2500 Valby

*Ældreboliger for borgere med
synshandicap*

Poppelvænget

August Wimmers Vej 12-16
2500 Valby

Sjælør Boulevard

Sjælør Boulevard 167-181
2500 Valby

Valbyholm

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

Vinhaven

Vinhaven 32-46
2500 Valby

VANLØSE

A.F. Beyers Vej

A.F. Beyers Vej 5A-E
2720 Vanløse

Bogholder Allé

Bogholder Allé 70-72
2720 Vanløse

Grøndals Ældreboliger

Godthåbsvej 231 A-D, 233
2720 Vanløse

Kirkebjerghus

Kirkebjerg Allé 51-63
2720 Vanløse

Vanløse Allé

Clausholmvej 2
2720 Vanløse

VESTERBRO

Istedgade

Istedgade 40B
1650 København V

Oehlenschlægersgade

Oehlenschlægersgade 15
1663 København V

Viktoriagade

Viktoriagade 18A-18B
1655 København V

Se kortet bagerst i kataloget

*Bemærk, nogle forhold kan være
ændrede pga. COVID-19. Kon-
takt det enkelte sted for at høre
nærmere.*

11. Plejebolig

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



Du kan søge om at få en plejebolig, hvis du har svært ved at overkomme hverdagens opgaver, eller hvis du føler dig utryk og ensom i en grad, der begrænser dig i hverdagen. Når du dagligt har et omfattende behov for personlig pleje, har du i Københavns Kommune mulighed for selv at vælge, om du vil modtage støtte i egen bolig eller flytte i plejebolig.

Din plejebolig – dit hjem

Når du bor i plejebolig, er det din bolig. Du skaber dit eget hjem med dine egne møbler og andre ejendele – dog er der som standard en plejeseng i boligen. Nogle plejehjem har ægteparboliger, hvor din ægtefælle eller samlever kan flytte med.

I en plejebolig er der også mulighed for at deltage i plejehjemmets arrangementer og have socialt samvær med andre ældre i det omfang, du ønsker det. Det gælder både i forbindelse med måltider, højtider og andre aktiviteter.

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



SØG OM TILBUDET

Kontakt din lokale visitation. Se side 83.

PRIS

Du skal betale indskud, husleje, vand, varme og el i plejeboligen. Du kan søge om boligindskudslån og boligstøtte til huslejen. Læs mere på side 90.

Du kan også købe mad på plejehjemmet. Du kan vælge mellem: Fuld dagskost: 126 kr. Varm hovedret, boret og to mellemmåltider: 55 kr.

LÆS MERE

www.boligertilaelldre.kk.dk/

Moderne plejeboliger

Københavns Kommune moderniserer i disse år kommunens plejeboliger. Det betyder, at de fleste moderniserede plejeboliger, fremstår som to-rumsboliger med eget handicapvenligt badeværelse og tekøkken. Desuden er der lyse og rummelige fællesarealer med gode muligheder for sociale aktiviteter, både for dig, der bor der, og dem, der er på besøg. Over halvdelen af kommunens plejeboliger er moderniserede. De øvrige plejeboliger er typisk et-rumsboliger med eget badeværelse. Enkelte har eget tekøkken.

Hjælp og støtte i plejebolig

Når du er flyttet ind i din plejebolig, vil plejehjemmets personale i samarbejde med dig udarbejde en plan, der beskriver, hvordan du og personalet på plejehjemmet skal samarbejde, så du får den dagligdag, du ønsker. Personalet vil fortsat have fokus på dine muligheder for at være aktiv og støtte dig i at klare så mange ting som muligt selv. Du vil få tilbudt forskellige former for træning. I lighed med ældre, der bor i andre boligformer, kan du søge om at få hjælpemidler og tilbud fra Voksentandplejen.

Aktiviteter og liv i plejeboligen

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



Beboerdemokrati og indflydelse

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

Klippekort på plejehjem

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

Det 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
- Gå en tur
- Få gjort rent (dog ikke vinduespudsning)
- Gå på café
- Købe ind
- Have hyggeligt samvær med din kontaktperson eller nærmeste hjælper.

Du har mulighed for at spare timerne sammen og bruge op til tre timer samlet.

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

Transport

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



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 plejeboliger eller i en anden kommune. Den kommune, du ønsker at flytte til, skal dog også vurdere, hvilket af dens tilbud der egner sig bedst til dine behov. Du vil således kunne opleve, at du godkendes til en plejebolig i Københavns Kommune, men at en anden kommune ikke godkender dig til plejebolig.

Får du tilbudt en bolig, har du kort betænkningstid. Siger du ja, skal du flytte ind i boligen hurtigst muligt. Hvis du afviser et boligtilbud, har det i første omgang ikke konsekvenser for din mulighed for at få tilbudt en anden bolig. Afviser du flere gange en tilbudt bolig, vil det blive vurderet, om en plejebolig fortsat er den rette bolig for dig.

Plejeboliggaranti

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

Forskellige typer plejebolig

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

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



Profilplejehjem efter din interesse

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

- Peder Lykke Centret på Amager er et mangfoldighedsplejehjem. Her bor mennesker sammen på tværs af etnicitet, kultur og sprog. Mangfoldighedsplejehjemmet henvender sig til borgere af enhver etnisk herkomst.
- Plejehjemmet Hørgården på Amager er et profilplejehjem med fokus på sport og leg. Hørgården arbejder fx med sport, spil og aktiviteter gennem leg for beboere og medarbejdere. Der arrangeres sportslige begivenheder og konkurrencer, og der igangsættes lege fra din barndom.
- Bonderupgård i Vanløse er et profilplejehjem med fokus på udeliv og dyr. Der er en sansehave med springvand, drivhus, urte-, grøntsags- og blomsterbede, og borgerne inddrages i de hverdagsaktiviteter, der knytter sig hertil. Samværet med dyr er ligeledes en del af hverdagen. Der er kanarifugle, 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 regnbue profilplejehjem. Slottet har fokus på, at LGBT-personer (homo-, seksuelle, biseksuelle, transpersoner mv.) 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.
- Håndværkerforeningen i Emdrup er et profilplejehjem for fag og håndværk. Plejehjemmet fokuserer på arbejdslivet og fagets betydning for den enkeltes identitet, livskvalitet og værdien af det arbejdsliv, man har haft.
- Ørestad Plejehjem på Amager er profilplejehjem for kunst og kultur. Plejehjemmet fokuserer på kunstens alsidighed og udfoldelsesmuligheder, der bidrager til livskvalitet uanset alder.



PEDER LYKKE CENTRET

Profilplejehjem for mangfoldighed.

PLEJECENTRET HØRGÅRDEN

Profilplejehjem for sport og leg.

BONDERUPGÅRD

Profilplejehjem for udeliv og dyr.

RUNDSKUEDAGENS PLEJEHJEM

Profilplejehjem for madentusiaster.

PLEJECENTRET SØLUND

Profilplejehjem for musik.

SLOTTET

Profilplejehjem for LGBT-personer.

HÅNDVÆRKERFORENINGENS PLEJEHJEM

Profilplejehjem for fag og håndværk.

ØRESTAD PLEJECENTER

Profilplejehjem for kunst og kultur.

LÆS MERE

www.boligertilaeldre.kk.dk/profilplejehjem

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 de enkelte plejehjem og høre mere om deres tilbud. Er du ikke i stand til selv at besøge et af kommunens plejehjem, kan du kontakte din lokale visitation, der kan arrangere et besøg, fx sammen med en social- og sundhedsmedarbejder.

Oversigt over plejeboliger i København

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

Din plejebolig som arbejdsplads

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.



LÆS MERE

www.boligertilaeldre.kk.dk



Her finder du plejeboligerne

AMAGER Bomi-Parken Gyldenrisvej 4 2300 København S Telefon: 8256 6700	Håndværkerforeningens Plejehjem Håndværkerhaven 49 2400 København NV Telefon: 3954 9300	Tingbjerghjemmet Midtfløjene 1 2700 Brønshøj Telefon: 8256 6000	Plejecentret Sølund Ryesgade 20 2200 København N Telefon: 8232 5050	Plejehjemmet Langgadehus Valby Langgade 97 2500 Valby Telefon: 8256 4900	Rundskuedagens Plejehjem Dannebrogsgade 44 1660 København V Telefon: 3530 2900
Højdevang Sogns Plejehjem Midlertidig flyttet til: Vigerslev Allé 117 2500 Valby Telefon: 3234 0800	<i>Profilplejehjem for fag og håndværk. Læs mere på side 55.</i>	INDRE BY/CHRISTIANSHAVN Nybodergården Kronprinsessegade 61 1306 København K Telefon: 3348 1900	<i>Profilplejehjem for musik. Læs mere på side 55.</i>	Plejehjemmet Solgaven Valby Følager 15 2500 Valby Telefon: 3530 4800	<i>Profilplejehjem for mad-entusiaster. Læs mere på side 55.</i>
Peder Lykke Centret Peder Lykkes Vej 65 2300 København S Telefon: 3234 4387	BRØNSHØJ/HUSUM Demenscenter Pilehuset Bystævneparken 24-25 2700 Brønshøj Telefon: 3827 4290	Rosenborgcentret Rosengade 1 1309 København K Telefon: 8256 7000	Slottet Agnes Henningsens Vej 7 2200 København N Telefon: 4470 5470	<i>Plejehjem for blinde og svagt-synede borgere.</i>	ØSTERBRO Deborah Centret Bryggergade 1 2100 København Ø Telefon: 8232 5100
<i>Profilplejehjem for mangfoldighed. Læs mere side 55.</i>	Egebo Bystævneparken 21-22 2700 Brønshøj Telefon: 3827 4040	NØRREBRO Center for Demens – Lindehusene Alléen 4-6 2200 København N Telefon 2162 8752	<i>Profilplejehjem for LGBT-personer. Læs mere på side 55.</i>	VANLØSE Bonderupgård Randbølvej 61 2720 Vanløse Telefon: 8232 5300	<i>Plejeboliger fortrinsvist til mennesker med særlig tilknytning til jødisk kultur og tro.</i>
Plejecentret Hørgården Brydes Allé 30-32 2300 København S Telefon: 8256 3000	Johannesgården Fuglsang Allé 103 2700 Brønshøj Telefon: 3877 6700	Kastanjehusene Alléen 2-6 2200 København N Telefon: 3530 3385/41	SYDHAVNEN Verdishave Tartinisvej 31 2400 København SV Telefon: 8256 7100	<i>Profilplejehjem for udeliv og dyr. Læs mere på side 55.</i>	Klostergårdens Plejehjem Strandvejen 91 2100 København Ø Telefon: 3530 6600
<i>Profilplejehjem for sport og leg. Læs mere side 55.</i>	Louise Marie Hjemmet Svenskelejren 1 2700 Brønshøj Telefon: 3860 5500	Møllehuset Edith Rodes Vej 11 2400 København NV Telefon: 3530 3650	VALBY Demenscenter Aalholmhjemmet Maribovej 41 2500 Valby Telefon: 3530 2000	Damsøgård Hanstholmvej 34 2720 Vanløse Telefon: 3877 3600	Plejecenter Fælledgården Drejøgade 3 2100 København Ø Telefon: 3913 5100
Ørestad Plejecenter Asger Jorns Allé 5 2300 København S Telefon: 8256 1600	Omsorgscentret Hjortespring Sennepshaven 4 2730 Herlev Telefon: 4452 1520	Plejecentret Aftensol Lundtoftegade 3-7 2200 København N Telefon: 3530 3666	Dr. Ingrids Hjem Carl Jacobsensvej 8 2500 Valby Telefon: 3618 4000	Skjulhøjgård Ålekistevej 226 2720 Vanløse Telefon: 3876 0080	Plejecentret Kærbo Rothesgade 12 2100 København Ø Telefon: 3530 2950
<i>Profilplejehjem for kunst og kultur. Læs mere side 55.</i>	Plejecentret Lærkebo Bystævneparken 31 2700 Brønshøj Telefon: 3827 4200	Plejecenter Klarahus Agnes Henningsens Vej 1-3 2200 København N Telefon: 4470 5600	Huset William Vigerslev Allé 169 2500 Valby Telefon: 8232 5400	VESTERBRO Absalonhus Absalonsgade 35 1658 København V Telefon: 3530 5100	Ryholtgård Rymarksvej 23 2900 Hellerup Telefon: 3910 2500
BISPEBJERG Bispebjerghjemmet Tagensvej 186 2400 København NV Telefon: 3530 2890	Plejecentret Poppelbo Bystævneparken 29 2700 Brønshøj Telefon: 3827 4200		Højdevang Sogns Plejehjem Vigerslev Allé 117 2500 Valby Telefon: 3234 0800	Bryggergården Alsgade 15 1764 København V Telefon: 3328 3700	

Se kortet bagerst i kataloget

Bemærk, nogle forhold kan være ændrede pga. COVID-19. Kon-takt det enkelte sted for at høre nærmere.

12. Midlertidige døgnoophold

Københavns Kommune kan tilbyde dig et midlertidigt døgnoophold, hvis du i en kortere periode har et særligt behov for omsorg og pleje. Tilbuddet er for alle over 18 år. På et midlertidigt døgnoophold får du dit eget værelse, der er møbleret. Du har adgang til eget toilet og bad.



Generelt om midlertidigt døgnoophold

Opholdets varighed

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

Hvis du er godkendt til en plejebolig

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

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

Rehabiliteringsophold

Du kan blive visiteret til et rehabiliteringsophold, hvis du i en periode har brug for ekstra pleje og rehabilitering, du ikke kan få hjemme. Under opholdet får du blandt andet træning og hjælp til så vidt muligt at kunne klare det, du kunne tidligere.

Sted

Center for Rehabilitering og Akutpleje.
Se adresserne på side 62.



SÅDAN FÅR DU TILBUDET

Kontakt din lokale visitation.
Se side 83.

LÆS MERE

www.kk.dk/midlertidige-doeagnoophold

PRIS

Egenbetaling er på 135 kr. pr. døgn. Det dækker mad og vask af linned.

LÆS MERE

www.rehabilitering-akutpleje.kk.dk

Akutplejeophold

Du kan blive visiteret til et akutplejeophold, hvis du i en periode har brug for omfattende og kompleks sygepleje med hyppig observation, pleje og behandling gennem hele døgnet. Under opholdet vil du udover sygepleje også få hjælp til så vidt muligt at kunne klare det, du kunne før.

Sted

Akutplejeenheden.
Se adressen på side 62.

Lindrende ophold

Du kan blive visiteret til et lindrende ophold, hvis du er alvorligt syg eller døende og har brug for pleje og støtte i trygge rammer. Under opholdet er fokus at tage udgangspunkt i dine ønsker og behov for lindring. Det afgørende er, hvad der er livskvalitet for dig. Dine pårørende vil ligeledes blive tilbudt omsorg.

Sted

Afdeling for Lindring.
Se adressen på side 62.

Kort omsorgsophold

Du kan blive visiteret til et kort omsorgsophold:

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

Sted

Håndværkerforeningens Plejehjem
Plejecentret Hørgården
Se adresserne på side 62.



PRIS

Et akutplejeophold er gratis.

LÆS MERE

www.rehabilitering-akutpleje.kk.dk

PRIS

Egenbetaling er på 135 kr. pr. døgn. Det dækker mad og vask af linned.

LÆS MERE

www.rehabilitering-akutpleje.kk.dk

PRIS

Egenbetaling er på 135 kr. pr. døgn. Det dækker mad og vask af linned.

Midlertidigt plejeophold

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

Sted

Håndværkerforeningens Plejehjem
Plejecentret Hørgården
Se adresserne på side 62.

Klippekort på midlertidigt plejeophold

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

Det kan du bruge klippekortet til

Det er dig, der vælger, hvad tiden 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:

- Få hjælp til at modtage gæster
- Gå en tur
- Rydde op og sortere
- Gå på café
- Købe ind
- Have hyggeligt samvær med din kontaktperson eller nærmeste hjælper.

Du har mulighed for at spare timerne sammen og bruge op til tre timer samlet.

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

Transport

Hvis du i forbindelse med brug af klippekortet uden for det midlertidige plejeophold har behov for særlig hjælp til transport, skal du benytte kørselsordningen på det midlertidige plejeophold. På det midlertidige plejeophold kan du få mere at vide om kørselsordningen.



PRIS

Egenbetaling er på 135 kr. pr. døgn. Det dækker mad og vask af linned.

LÆS MERE

www.hoergaarden.dk/plejeophold

Her finder du midlertidige døgnophold

Center for Rehabilitering og Akutpleje – Bystævneparken

Bystævneparken 17-18
2700 Brønshøj
Telefon: 3827 4135

Center for Rehabilitering og Akutpleje – Vigerslevvej

Vigerslevvej 180, 1. og 2. sal
2500 Valby
Telefon: 3317 1700

Afdeling for Lindring

Center for Rehabilitering og Akutpleje – Vigerslevvej

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

Akutplejeenheden

Center for Rehabilitering og Akutpleje – Vigerslevvej

Vigerslevvej 180, st.
2500 Valby
Telefon: 3317 1700

Midlertidige plejeophold

Håndværkerforeningens Plejehjem

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

Midlertidige plejeophold

Plejecentret Hørgården

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

Se kortet bagerst i kataloget

Bemærk, nogle ydelser kan være ændrede pga. COVID-19. Kontakt din kommunale sygepleje for at høre nærmere.



13. Genoptræning

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



Genoptræning

Genoptræning er et tilbud, hvor du får mulighed for at genvinde og styrke dine færdigheder til at klare dagligdagen. Det kan fx være efter sygdom, skade, eller hvis du ikke er i stand til at klare det, som du kunne før. Genoptræningen foregår i kommunens egne genoptræningscentre. Et genoptræningsforløb er tidsbegrænset, oftest med træning én til to gange om ugen afhængigt af dit behov.

Sted

Genoptræningscentre.
Se adresserne på side 67.

Transport

Du kan blive tilbudt kørsel, hvis du ikke selv kan transportere dig. Tal med genoptræningscenteret om det.

Vedligeholdende træning

Du kan få vedligeholdende træning, hvis du har behov for træning 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.

Sted

Aktivitetscentre.
Se adresserne på side 8.

Transport

Du kan blive tilbudt kørsel, hvis du ikke selv kan transportere dig. Tal med aktivitetscentret om det.



HENVISNING

Kontakt din lokale visitation. Se side 83. Du kan også blive henvist direkte fra hospitalet med en genoptræningsplan.

LÆS MERE

www.sundhed.kk.dk

HENVISNING

Kontakt din lokale visitation. Se side 83.

PRIS

Træning koster ikke noget.
Kørsel 184 kr. pr. måned.

LÆS MERE

www.kk.dk/vedligeholdende-traening

Tilbud til dig med ryg- og nakke lidelser

Har du ryg- og nakkelidelser, kan du få træning og undervisning af fysioterapeuter.

Sted

Center for Genoptræning – Nørrebro.
Se adressen på side 67.

Lev godt med slidgigt

Dette tilbud er til dig, der har slidgigtsmerter i knæ eller hofte. Forløbet består af undervisning, træning i eget hjem og holdtræning på et genoptræningscenter

Sted

Genoptræningscentrene
Se adresserne på side 67.

Tilbud til dig med hjerneskade

Neurorehabilitering - Kbh tilbyder rehabilitering og genoptræning til københavnere med erhvervet hjerneskade. Sammen med dig og evt. dine pårørende vil personalet planlægge dit rehabiliteringsforløb efter dine behov.

Det kan fx bestå af:

- Et midlertidigt døgnophold, hvis du i en periode har behov for ekstra pleje og omsorg, der ikke kan varetages af hjemmeplejen eller med hjælpeforanstaltninger i dit hjem.
- Et ambulant genoptræningsforløb, hvor du bor hjemme, mens du genoptræner.

Efter et midlertidigt døgnophold vil du også kunne fortsætte en del af din rehabilitering derhjemme sammen med personale fra centeret eller ved et ambulant genoptræningsforløb på centeret.

Sted

Neurorehabilitering - Kbh
Se adressen på side 67.

Transport

Du kan blive tilbudt kørsel, hvis du ikke selv kan transportere dig.
Tal med Neurorehabilitering – Kbh om det.



HENVISNING

Det er din egen læge, speciallæge eller hospitalsafdelinger, som kan henvise dig.

LÆS MERE

www.sundhed.kk.dk

HENVISNING

Din egen læge kan henvise dig.

LÆS MERE

www.sundhed.kk.dk

HENVISNING

Du bliver kontaktet af en hjerneskadekoordinator eller udskrivningskoordinator fra kommunen, når du bliver udskrevet fra hospitalet.

LÆS MERE

www.neurorehabilitering.kk.dk

Her finder du genoptræningstilbud

AMAGER

Center for Genoptræning – Amager

Hans Bogbinders Allé 3, opg. 7
2300 København S
Telefon: 3530 2070

NØRREBRO

Center for Genoptræning – Nørrebro

Mimersgade 41
2200 København N
Telefon: 3530 2530

VALBY

Center for Genoptræning – Valby Langgade

Langgadehus
Valby Langgade 97A
2500 Valby
Telefon: 3530 4600

VANLØSE

Center for Genoptræning – Vanløse

Indertoften 10
2720 Vanløse
Telefon: 3530 2590

VESTERBRO

Center for Genoptræning – Vesterbro

Vesterbrogade 121
1620 København V
Telefon: 3530 4600

ØSTERBRO

Center for Genoptræning – Østerbro

Randersgade 60
2100 København Ø
Telefon: 3530 3210

Neurorehabilitering – Kbh

Strandvejen 119
2900 Hellerup
Telefon: 3945 1300

Se kortet bagerst i kataloget

Bemærk, nogle ydelser kan være ændrede pga. COVID-19. Kontakt din kommunale sygepleje for at høre nærmere.

14. Sundhed og forebyggelse

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



Stressforløb

Et forløb til dig, der oplever symptomer på stress. Stressforløbet ledes af en psykolog og foregår på hold med 12-16 deltagere.

Holdet mødes én gang om ugen gennem et forløb på enten fem eller ni uger. Hver session varer ca. tre timer. Der er hold på forskellige tidspunkter af dagen og om aftenen.

Meditation og samtaler er de centrale metoder. På holdet trænes korte og lange meditationer, kropslige øvelser, og I taler om stress. Der er mulighed for to individuelle samtaler med psykologen undervejs i forløbet.

For at få dette tilbud skal du:

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

Sted

Center for Mental Sundhed - Kbh
Se adressen på side 76.



HENVISNING

Din egen læge kan henvise dig. Inden din deltagelse skal du udfylde et spørgeskema, der sendes til dig i din e-Boks. Derefter skal du have en visitationssamtale med en psykolog i Center for Mental Sundhed, hvor I sammen finder ud af, om stressforløbet er det rigtige tilbud for dig.

LÆS MERE

www.mentalsundhed.kk.dk/stress

Angstforløb

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

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

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

For at deltage skal du:

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

Sted

Center for Mental Sundhed – Kbh

Se adressen på side 76.

Depressionsforløb

Et forløb til dig, der oplever symptomer på depression. Forløbet ledes af en psykolog på et hold med 10-12 deltagere og varer otte uger af 2,5 timer ugentligt. I forløbet får du nogle brugbare strategier til at undgå, at depressionen kommer til at fylde for meget i hverdagen.

Den primære metode i forløbet er meditation, og vi arbejder på skift med kroppen, psyken og sociale relationer. Det betyder, at vi veksler mellem fysiske og mentale øvelser, samtale og meditation, som hjælper dig til mere trivsel, øger din energi og styrker din livskvalitet.

Under dit forløb har du også mulighed for at få to individuelle samtaler med psykologen. Her kan I tale mere specifikt om det, der fylder for dig.



HENVISNING

Din egen læge kan henvise dig. Inden din deltagelse skal du udfylde et spørgeskema, der bliver sendt til din e-Boks. Derefter skal du have en visitationssamtale med en psykolog i Center for Mental Sundhed, hvor I i fællesskab finder ud af, om angstforløbet er det rigtige tilbud for dig.

LÆS MERE

www.mentalsundhed.kk.dk/angst

HENVISNING

Din egen læge kan henvise dig. Inden din deltagelse skal du udfylde et spørgeskema, der bliver sendt til din e-Boks. Derefter skal du have en visitationssamtale med en psykolog i Center for Mental Sundhed, hvor I i fællesskab finder ud af, om depressionsforløbet er det rigtige tilbud for dig.

LÆS MERE

www.mentalsundhed.kk.dk/depression

For at deltage på et forløb skal du:

- Kunne forstå og udtrykke dig på dansk
- Have symptomer på depression i let til moderat grad
- Have lyst til at deltage aktivt på et hold med andre i samme situation
- Have lyst til at lære at meditere
- Ikke have svær depression eller anden behandlingskrævende psykisk sygdom.

Sted

Center for Mental Sundhed – Kbh.

Se adressen på side 76.

Individuelle psykologsamtaler for ældre i psykisk mistrivsel

Et individuelt samtaleforløb med en psykolog til dig, der har brug for hjælp og støtte, fordi de oplever psykisk mistrivsel.

Det kan eksempelvis være, at du:

- føler dig nedtrykt
- kæmper med ensomhed
- oplever funktionstab
- oplever tab af nære pårørende
- gør dig svære tanker om livets afslutning.

Når livet er svært, kan samtaler med en psykolog opleves som en stor hjælp.

Sted

En af vores psykologer besøger dig i dit hjem, hvor I taler sammen om det, der fylder for dig, og sammen aftaler I, om dette forløb er det rette tilbud til dig.

Tilbud til dig med diabetes og dig med hjertesygdom

Et tilbud om støtte, vejledning og inspiration til at håndtere livet med din sygdom, hvad enten du har type 2-diabetes eller hjertesygdom. Du får også mulighed for at møde andre med samme sygdom og udveksle erfaringer. Du får som det første tilbudt en personlig samtale, hvor vi taler om det, der er vigtigt for dig, og du er selv med til at sammensætte dit forløb.



HENVISNING

Du eller en pårørende kan kontakte Center for Mental Sundhed – Kbh for at blive henvist til en visitationssamtale med en psykolog.

Også andet sundhedspersonale i kommunen, du er i kontakt med, eller din egen læge, kan henvise dig.

HENVISNING

Din egen læge eller hospitalet kan henvise dig.

Dit forløb kan bestå af:

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

Sted

Center for Diabetes – Kbh.
Se adressen på side 76.

Forebyggende hjemmebesøg

I det år du fylder enten 75 eller 80 år, har du ret til at få tilbudt et forebyggende hjemmebesøg. Så snart du er fyldt 82 år, har du ret til mindst ét årligt forebyggende besøg i hjemmet. Bor du alene, når du fylder 70 år, har du også ret til et tilbud om forebyggende hjemmebesøg.

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

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

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

Sted

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

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

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



SÅDAN FÅR DU TILBUDET

Du får et brev fra kommunen, enten i din digitale postkasse (e-Boks) eller som et fysisk brev, hvis du er fritaget digital post.

Det er frivilligt, om du vil tage imod tilbuddet.

Du kan altid kontakte os, hvis du ikke ønsker besøget, ønsker at ændre tidspunkt eller tilbudstype – eller hvis du har spørgsmål.

KONTAKT

Forebyggelsesteamet
Telefon: 3366 3366
Spørg efter forebyggelseskonsulenterne i dit område.

Send en mail til konsulenterne i det område, hvor du bor:

Amager

ForebyggelsesteamAMA@kk.dk

Bispebjerg og Nørrebro

Forebyggelsesteamet-bin@kk.dk

Indre By og Østerbro

Forebyggelsesteam-IBO@kk.dk

Valby, Kgs. Enghave og Vesterbro

ForebyggelsesteamVKV@kk.dk

Vanløse, Brønshøj og Husum

Forebyggelsesteam-vbh@kk.dk



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

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

- Helbred og trivsel
- Velvære, livskvalitet og sundhed
- Råd og vejledning om aktiviteter og tilbud i kommunen
- Glæder og vanskeligheder
- Tanker om fremtiden.
- Samtalen er fortrolig, og forebyggelseskonsulenten har tavshedspligt.

Tilbud til dig med kræft

Tilbuddet indeholder støtte, vejledning og inspiration til at håndtere livet med kræft. 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 vi taler om det, der er vigtigt for dig, og du er selv med til at sammensætte 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.

Sted

Center for Kræft og Sundhed København.
Se adressen på side 76.

Tilbud til dig med KOL

Et tilbud om støtte, vejledning og inspiration til at håndtere livet med KOL. Du får også mulighed for at møde andre med samme sygdom og udveksle erfaringer. Du får som det første tilbudt en personlig samtale, hvor vi taler om det, der er vigtigt for dig, og du er selv med til at sammensætte dit forløb.

HENVISNING

Din egen læge eller hospitalet kan henvise dig.

LÆS MERE

www.kraeft.kk.dk

HENVISNING

Din egen læge eller hospitalet kan henvise dig.

LÆS MERE

www.kol.kk.dk

Dit forløb kan bestå af:

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

Sted

Center for KOL – Kbh.

Se adressen på side 76.

Hjælp til rygestop

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

Rygestopkurser

Du kan fx melde dig til et af de mange rygestopkurser. Rygestopkurserne foregår i mindre grupper på 7–15 deltagere, der sammen med en professionel rygestoprådgiver mødes og støtter hinanden i at stoppe. Gruppen mødes fem gange i løbet af seks uger, cirka to timer pr. gang.

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

Du har mulighed for at få tilskud til rygestopmedicin, som fx nikotinplaster, når du deltager i et rygestoptilbud.

Telefonrådgivning

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.

Web og mobil

Du kan også downloade appen e-kvit og få støtte til dit rygestop elektronisk og via sms.

Sted

Rygestopkurserne holdes mange forskellige steder i byen, blandt andet på biblioteker, i medborgerhuse og kulturhuse. Der er også mulighed for at benytte online rygestoptilbud.



SÅDAN FÅR DU TILBUDET

Tilmeld dig på www.kk.dk/rygestop eller ring til Stoplinien på 8031 3131

LÆS MERE

www.kk.dk/rygestop

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. Behandlingen kan begynde allerede samme eller følgende dag ved personligt fremmøde.

Sted

En enhed under Center for Rusmiddelbehandling.

Telefonrådgivning til drikkende og pårørende

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



RING TIL CENTER FOR RUSMIDDELBEHANDLING

Telefon: 7021 0220
Få en uforpligtende, anonym rådgivningssamtale.

LÆS MERE

www.rusmiddelbehandling.kk.dk

SÅDAN FÅR DU TILBUDET

Kontakt Alkohollinjen
Telefon: 8020 0500
Du kan også sende en SMS med teksten ALKOHOL til 1231, og du vil blive ringet op af Alkohollinjen.

LÆS MERE

www.alkohologsamfund.dk/alkolinjen

Her finder du sundheds- og forebyggende tilbud:

Center for Diabetes – Kbh

Vesterbrogade 121
1620 København V
Telefon: 35 30 24 00
www.diabetes.kk.dk

Center for Kræft og Sundhed

København
Nørre Allé 45
2200 København N
Telefon: 82 20 58 00
www.kraeft.kk.dk

Center for Mental Sundhed – Kbh

Mimersgade 41, 2. sal
2200 København N
Telefon: 35 30 25 30

Dronning Elisabeths Alle 2
2300 København S
Telefon: 35 30 25 30
www.mentalsundhed.kk.dk

Center for KOL – Kbh

Mimersgade 41
2200 København N
Telefon: 35 30 25 30
www.kol.kk.dk

Se kortet bagerst i kataloget

*Bemærk, nogle forhold kan
være ændrede pga. COVID-19.
Kontakt det enkelte center for
at høre nærmere.*



15. Tilbud og støtte til pårørende

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



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

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

Pårørendevejledning

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

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



KONTAKT

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

Amager

Telefon: 4016 6604

Bispebjerg og Nørrebro

Telefon: 2979 9048

Indre By og Østerbro

Telefon: 2425 8291

Vanløse, Brønshøj og Husum-

Telefon: 2977 1172

Vesterbro, Kgs. Enghave og Valby

Telefon: 2054 2919

Temaeftermiddage

Københavns Kommunes pårørendevejledere tilbyder temaeftermiddage hver måned, forskellige steder i byen. Temaeftermiddagene er rettet mod dig, som er pårørende til ældre (+ 65år) – alle pårørende er dog velkomne, uanset alder.

Hver temaeftermiddag omhandler et bestemt emne, hvor der vil blive præsenteret relevant viden. Der vil være mulighed for at udveksle erfaringer med andre pårørende samt at stille spørgsmål.

Pårørendekursus til alle pårørende

Københavns Kommune tilbyder et kursus til dig, der skal tackle en hverdag som pårørende. Kurset hedder "Lær at tackle hverdagen som pårørende" og kan hjælpe dig til at passe bedre på dig selv. Samtidig giver kurset mulighed for at møde andre pårørende i samme situation. De instruktører, som underviser på kurset, er også selv pårørende.

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

Hjælp til pårørende inden for specifikke diagnoser

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

Demens

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

Kræft

Som pårørende til et menneske med en kræftsygdom kan du benytte Center for Kræft og Sundhed Københavns tilbud. Her kan du få viden om sygdom, behandling og senfølger såvel som følelsesmæssige reaktioner forbundet med alvorlig sygdom. Centret har også en række gruppetilbud, hvor pårørende kan mødes med andre i samme situation.

KONTAKT

Hvis du vil vide mere om temaeftermiddagene, kan du kontakte en pårørendevejleder.

LÆS MERE

www.kk.dk/paarorende

SÅDAN FÅR DU TILBUDET

Kontakt din lokale pårørendevejleder eller kursuskoordinatoren på telefon 2026 9317.

LÆS MERE

www.kk.dk/paarorende

LÆS MERE

På side 34-37
www.demens.kk.dk/paarorendegrupper

LÆS MERE

På side 73
www.kraeft.kk.dk/paarorende

Diabetes og hjertesygdom

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

Hjerneskade

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

LÆS MERE

På side 71
www.diabetes.kk.dk/paarorende

LÆS MERE

På side 66
www.hjerneskode.kk.dk/paarorende



Praktiske oplysninger

I dette kapitel kan du læse om, hvordan du søger om de forskellige tilbud, om sagsbehandlingstiderne, rammer for afbud og aflysninger og muligheder for tilskud.



Sådan søger du

Du kan søge om hjælp og støtte fra Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, hvis du er fyldt 65 år og bor i Københavns Kommune. Er du mellem 18 og 64 år, skal du søge hos Socialforvaltningen i Københavns Kommune.

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

Ring til din lokale visitation

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

Vurdering fra visitator

Når du henvender dig til den lokale visitation, vil en visitator vejlede dig om dine muligheder og evt. aftale et besøg af en visitator i dit hjem. En visitator er en medarbejder fra kommunen, der er uddannet til sammen med dig at vurdere dine ressourcer og behov.

Visitator vil vurdere:

- Hvad du kan klare selv – og hvad vi kan hjælpe dig til at kunne klare selv, fx om du skal henvises til et udrednings- og rehabiliteringsforløb. Se side 19.
- Om du er i målgruppen for et genoptræningsforløb eller kunne have gavn af et hjælpemiddel
- I hvilket omfang du har behov for hjemmepleje.

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

Du er velkommen til at invitere en bisidder med til samtalen med visitatoren. Bisidderen kan være en pårørende eller en anden person, der kender dig godt. Da du har selvbestemmelsesret, afgør du selv, om dine pårørende skal involveres i og informeres om den hjælp, du modtager. Københavns Kommune respekterer den ret, og derfor har pårørende kun mulighed for at blive inddraget efter dit ønske.

Afgørelse om hjælp

Bevilling af støtte og hjælp tager altid afsæt i en konkret og individuel vurdering af dine behov. På baggrund af visitators vurdering vil du modtage en afgørelse, der fortæller, hvilke tilbud du har fået tildelt, eller om din ansøgning er blevet

afslået. Det er lovgivningen og kommunens serviceniveau, der danner rammen for den hjælp og støtte, du kan få bevilget. Det kan fx være et udrednings- og rehabiliteringsforløb, træning, et hjælpemiddel, personlig pleje eller praktisk hjælp.

Hvis du får afslag på tilbud, du har søgt om, skal visitationen vejlede dig om andre muligheder. Hvis du har fået tilbudt hjælp og støtte, vil kommunen løbende vurdere, om du fortsat har behov for tilbuddet, og om det er det rigtige tilbud, du får.

Her finder du de lokale visitationsafdelinger

AMAGER

Visitation

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

Telefontid:
Mandag-fredag: 8.00-15.30
myndighedsafdelingenama@suf.kk.dk

**INDRE BY/ØSTERBRO/
CHRISTIANSHAVN**

Visitation

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

Telefontid:
Mandag-fredag: 8.00-15.30
myndighedsafdelingenibo@suf.kk.dk

VANLØSE/BRØNSHØJ-HUSUM

Visitation

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

Telefontid:
Mandag-fredag: 8.00-15.30
myndighedsafdelingenvbh@suf.kk.dk

BISPEBJERG/NØRREBRO

Visitation

Mimersgade 47, 2. sal
2200 København N
Telefon: 3366 3366
Spørg efter visitationen på Bispebjerg/Nørrebro

Telefontid:
Mandag-fredag: 8.00-15.30
myndighedsafdelingenbin@suf.kk.dk

**VALBY/KGS. ENGHAVE/
VESTERBRO**

Visitation

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

Telefontid:
Mandag-fredag: 8.00-15.30
myndighedsafdelingenvkv@suf.kk.dk

Dine rettigheder

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

Ret til oplysning

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

Ret til indsigt

Du har ret til at få indsigt i de personoplysninger, der behandles i Københavns Kommune om dig. Hvis du ønsker at få indsigt i dine personoplysninger, kan du læse mere på www.kk.dk/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/forvaltninger

Ret til sletning

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

Ret til indsigelse

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

Som udgangspunkt skal alle henvendelser ske telefonisk eller på mail.

Læs mere om sikker post og kommunikation med kommunen på www.kk.dk/digitalpost

Sagsbehandlingstider

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

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

Indsats	Lovgivning	Tidsfrist for afgørelse	Opstart af indsats/ iværksættelse af indsats efter afgørelse	Bemærkninger
Udrednings- og rehabiliteringsforløb	Service_loven §83a	Inden for 10 hverdage	Du vil inden for to hverdage blive kontaktet af en medarbejder, og I vil planlægge opstart af forløbet	
Praktisk hjælp	Service_loven §83	Inden for 10 hverdage	Inden for 1-2 uger	Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme
Personlig pleje og mad-service	Service_loven §83	Inden for 10 hverdage	Inden for 1 uge	Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme
Aktivitetstilbud	Service_loven §§ 79, 86 og 104	Inden for 10 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse	
Genoptræning	Service_loven §86	Inden for 10 hverdage	Inden for to uger	
Genoptræning i forbindelse med udskrivelse fra hospital	Sundheds_loven § 140		Indenfor 7 kalenderdage	Henvi_sning sker via hospitalet
Vedligeholdende træning	Service_loven §86	Inden for 10 hverdage	Opstart, når borger er parat	Gives som en integreret del af et aktivitetstilbud på aktivitet_scentre_ne
Tekniske og personlige hjælpemidler	Service_loven §112	Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid	Det afhænger af, hvad du søger om, men oftest inden for få dage	Hjælpemidler, der kræver særlig tilpasning eller levering, kan have en længere leveringstid
Forbrugsgoder	Service_loven §113	Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid	Det afhænger af, hvad du søger om	

Indsats	Lovgivning	Tidsfrist for afgørelse	Opstart af indsats/ iværksættelse af indsats efter afgørelse	Bemærkninger
Boligindretning	Service_loven §116	Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid	Det afhænger af, hvad der skal ændres	
Plejebolig	Service_loven §192/ Almenbolig_loven §54	Inden for 10 hverdage	Bliver du godkendt, kommer du på venteliste	Ved akut behov behandles ansøgningen med det samme
Ældrebolig	Almenbolig_loven §54	Inden for 10 hverdage	Bliver du godkendt, kommer du på venteliste	Ved akut behov behandles ansøgningen med det samme
Midlertidigt ophold	Service_loven §84 stk. 2	Inden for 10 hverdage	Hurtigst muligt	Ved akut behov behandles ansøgning med det samme
Midlertidigt ophold/ akutplejeophold	Sundheds_loven §138	Hurtigst muligt	Hurtigst muligt	
Afløsning af pårørende i hjemmet	Service_loven §84	Inden for 10 hverdage	Sættes i gang med det samme	
Omsorgstandpleje	Sundheds_loven §131	Inden for 10 hverdage	Du er omfattet af Omsorgstandplejen fra den førstkommande måned straks efter modtaget afgørelse	
Pasning af nærtstående	Service_loven §118	Inden for 10 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse	Ordningen gives fra ansøgningstidspunktet eller det tidspunkt derefter, hvor forudsætningen for ordningen er opfyldt
Pasning af døende	Service_loven §119	Inden for 3 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse	Ordningen tilbydes fra ansøgningstidspunktet eller det tidspunkt derefter, hvor forudsætningen for ordningen er opfyldt
Bevilling af sygeplejear-tikler til døende mv.	Service_loven §122	Inden for 10 hverdage	Hurtigst muligt	
Flextrafik og handicap-kørsel	Lov om trafik-selskaber §11 og Service_loven §117	Inden for 10 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse. Du vil blive kontaktet af Movia	
Sygepleje	Sundheds_loven § 138		Opstart efter behov. Ved akut behov opstartes indsats straks	
Sygepleje ifm. pasning af døende	Sundheds_loven § 138		Opstart efter behov. Ved akut behov opstartes indsats straks	

VALG AF LEVERANDØRER

Indsats	Valg
Personlig og praktisk hjælp	Du kan vælge mellem den kommunale hjemmepleje og de private leverandører. Du kan også selv vælge din hjælper eller få udbetalt et kontant tilskud. Læs mere nedenfor
Tøjvask, turkøb og indkøbsordning	Leveres kun af private leverandører
Hjælpe midler og boligindretning	Der er frit valg af leverandør. Læs mere på www.kk.dk/hjaelpemidler eller kontakt Hjælpe middelcentret på 70 80 82 14
Madservice	Du kan vælge mellem den kommunale madservice og de private leverandører. Læs mere på www.kk.dk/artikel/mad-og-maaltider-til-aeldre
Omsorgstandpleje	Du kan frit vælge mellem Københavns Kommunes egen omsorgstandpleje, eller de privatpraktiserende tandlæger og tandteknikere kommunen har en leverandøraftale med

Frit valg af leverandører

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

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

Se tabel øverst på denne side.

Hjemmet som arbejdsplads

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

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

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 dit hjem.

Afbud og aflysninger

Når du er forhindret

Når du bliver forhindret i de aftaler, du har med hjemmeplejen, sygeplejen, sygeplejeklink eller træningscentre, er det vigtigt, at du får meldt afbud helst dagen før din aftale. Du melder afbud eller flytter dit besøg ved at kontakte leverandøren. Vil du afmelde din hjælp i en periode, skal du henvende dig til din lokale visitation. Se side 84.

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

Når kommunen er forhindret

Kommunen må ikke aflyse et besøg, men kan i meget sjældne tilfælde være tvunget til at rykke et besøg. Du vil i disse tilfælde få telefonisk besked.



Tilskud og bevillinger

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

Plejevederlag

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

Plejevederlaget til pårørende beregnes på baggrund af den pårørendes indtægtsforhold/

ret til sygedagpenge og udgør pr. 1. januar 2021 en maksimal timepris på 178,58 kr. Pårørende kan vælge i stedet at få udbetalt plejevederlaget som et basisbeløb, fx hvis de ikke er berettiget til sygedagpenge. Basisbeløbet pr. 1. januar 2021 udgør 16.118 kr. pr. måned.

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

læse mere om plejevederlag på www.kk.dk/plejevederlag.

Hjælp til sygeplejeartikler

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

Praktiske oplysninger	
PRAKTISK INFORMATION OM AT SØGE	
Tilbud	Sådan søger du
Plejevederlag til pasning af døende i hjemmet	For at søge om plejeorlov skal du kontakte din lokale visitation. Læs mere under afsnittet Praktiske oplysninger på side 84
Hjælp til sygepleje-artikler	For at søge om hjælp til sygeplejeartikler skal du kontakte din lokale visitation. Læs mere under afsnittet Praktiske oplysninger på side 84
Pasning af nærtstående	For at søge om pasning af nærtstående skal du kontakte din lokale visitation. Læs mere under afsnittet Praktiske oplysninger på side 84
Handicapkørsel	Ønsker du at søge om handicapkørsel, skal du henvende dig til din lokale visitation. Læs mere under afsnittet Praktiske oplysninger på side 84
Boligstøtte	For at søge boligstøtte skal du henvende dig til Udbetaling Danmark på 7012 8063. Du kan også anvende en selvbetjeningsløsning på www.borger.dk
Lån til beboerindskud	For at søge om lån til beboerindskud skal du henvende dig til Borgerservice på 3366 3366. Se kontaktoplysninger og åbningstider bagerst i kataloget. Du kan også anvende en selvbetjeningsløsning på www.kk.dk/indhold/laan-til-beboerindskud
Personligt tillæg	For at søge om personligt tillæg skal du henvende dig til Borgerservice Tillæg 65+ på telefon 3366 3366. Se kontaktoplysninger og åbningstider bagerst i kataloget. Du kan også anvende selvbetjeningsløsningen på www.kk.dk/indhold/soeg-om-personligt-tillaeg
Helbredstillæg	For at søge om helbredstillæg skal du først søge om et helbredskort. Dette kan du søge om på www.borger.dk , eller du kan få hjælp ved at henvende dig til Borgerservice Tillæg 65+ på telefon 3366 3366

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 2021 23.573 kr. pr. måned.

Handicapkørsel

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

Ordningen giver dig ret til 104 ture årligt og kan anvendes til både fritidsformål, sociale aktiviteter samt kørsel til og fra behandlingstilbud. Går en stor del af dine ture til fx behandling, kan du søge om op til 20 ekstra ture årligt. Hvis du får en bevilling, bliver du optaget i Movia Flextrafik.

Boligyldelse

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

Læs mere om lån til beboerindskud og boligstøtte på www.kk.dk/stoette-og-laan-til-bolig eller ring på telefon 3366 3366 og spørg efter Borgerservice.

Personligt tillæg

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

Læs mere om personligt tillæg på www.kk.dk/soeg-om-personligt-tillaeg

Helbredstillæg til pensionister

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

Læs mere om helbredstillæg på www.kk.dk/helbredstillæg

IT og digital kontakt til det offentlige

Fra 1. november 2014 fik alle, der ikke aktivt er blevet fritaget, en digital postkasse, hvor post fra det offentlige bliver sendt til. Det er dit ansvar at tjekke, om der er post i den, ligesom du gør med din fysiske postkasse. Hvis du gerne vil lære mere om IT eller eventuelt have hjælp til den digitale postkasse, NemID eller andet, findes der forskellige muligheder i Københavns Kommune.

Det er muligt at få hjælp til digital selvbetjening i Borgerservice. På kommunens biblioteker er det muligt at deltage i gratis IT-kurser, der findes under overskriften Digital Københavner. Læs mere på www.kk.dk/seniorit

På de fleste af kommunens aktivitetscentre for ældre over 65 år er der etableret IT-caféer, hvor det er muligt at få hjælp og støtte til at betjene en computer. Kontakt dit lokale aktivitetscenter for at høre nærmere. Kontaktoplysninger findes på side 8.

Hvis du vil søge om fritagelse for at have en digital postkasse, skal du henvende dig til Borger-service. Se kontaktoplysninger bagerst i kataloget. Her kan du få oplyst kriterier for fritagelse fra digital post. Du kan også læse mere om kriterierne på www.borger.dk

Plejetestamente

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

I sådan en situation er det en tryghed for dig og dine pårørende og det personale, der skal pleje dig, hvis du forinden i et plejetestamente har givet udtryk for dine interesser og ønsker til pleje og omsorg.

Hvad er et plejetestamente?

Et plejetestamente er et dokument, hvor du kan skrive dine fremtidige ønsker til fx din påklædning, dine madvaner, dine interesser og din personlige hygiejne. Testamentet giver dig på den måde mulighed for fortsat at have indflydelse på dit eget liv, hvis du på et tidspunkt ikke længere selv kan give udtryk for, hvad der betyder meget for, at du trives i hverdagen. Testamentet giver også tryghed for både dine pårørende og det personale, der skal pleje dig, fordi du på forhånd har givet udtryk for dine ønsker til daglig pleje og omsorg.

Hvordan opretter jeg et plejetestamente?

Ønsker du at oprette et plejetestamente, har kommunen udarbejdet en skabelon, du kan bruge som en hjælp. Du kan finde skabelonen på kommunens hjemmeside, www.kk.dk/plejetestamente. Du kan også kontakte din lokale visitation. Se mere på side 84.

Det originale plejetestamente opbevares hos dig, og du kan altid ændre det. Du kan læse mere om plejetestamente på www.borger.dk/aeldre under Hjemmehjælp og 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.

Ældrerådets Sekretariat
Sjællandsgade 40
2200 København N
Mail: aeldreraadet@suf.kk.dk
Telefon: 2049 1868
www.aeldreraadet.kk.dk

Sådan klager du

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

Hvem kan klage?

Alle kan kontakte kommunen, hvis der er forhold, der opleves som utilfredsstillende. I nogle tilfælde sætter lovgivningen rammer for, hvem der er berettiget til at klage og fx få en klage behandlet i Ankestyrelsen. Der kan derfor være situationer, hvor kommunen vil bede om en fuldmagt fra dig, hvis fx en pårørende klager på dine vegne.

Klage over afgørelsen eller sagsbehandlingen

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

skal du sende klagen til den kommunale enhed, der har truffet afgørelsen. Kommunen vil på baggrund af din klage genvurdere sagen. Hvis kommunen herefter fastholder afgørelsen, vil kommunen sende klagen videre til Ankestyrelsen. Hvis du ønsker at klage over en afgørelse, skal det ske senest fire uger efter, at du har modtaget afgørelsen.

Klage over sagsbehandlingstiden eller sagsbehandleren

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

Klage over din hjælp

Er du utilfreds med måden, hjælpen udføres på, med personalets optræden, eller får du ikke den hjælp, du er blevet tildelt, kan du klage til kommunen.

Du kan klage til den enhed, der leverer hjælpen, fx plejehjemmet eller hjemmeplejen, eller til din lokale visitation.

Klage over sygepleje, tandpleje eller genoptræning

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

Du kan læse mere på www.stpk.dk

Borgerrådgiveren kan hjælpe

Hos Borgerrådgiveren kan du få hjælp, hvis du ønsker at klage over Københavns Kommune eller ønsker hjælp til at genskabe dialogen med kommunen.

Du kan læse mere på www.kk.dk/borgerraadgiveren

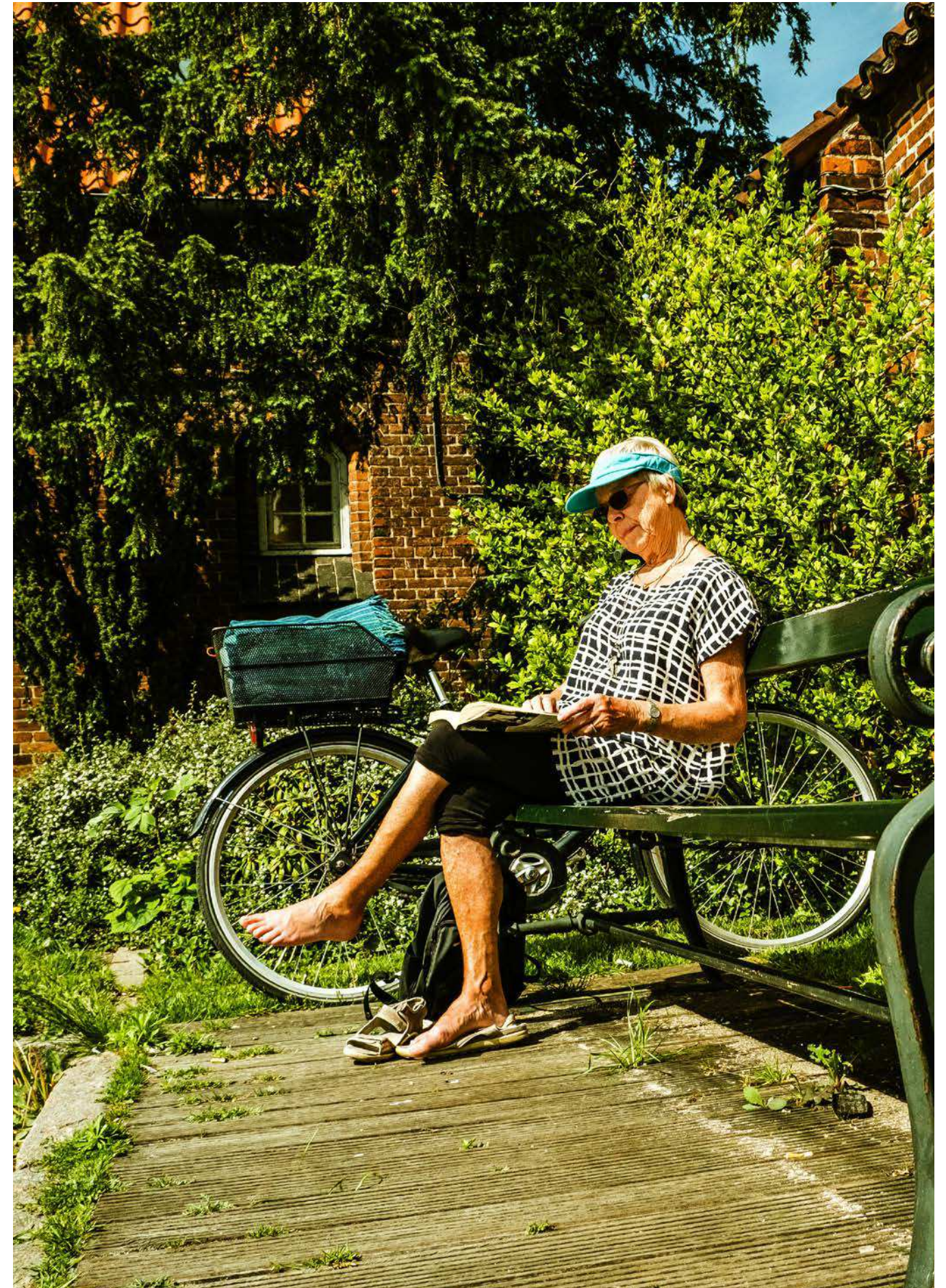
Her finder du klageinstanser

Borgerrådgiveren

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

Styrelsen for patientklager

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



Lovgrundlag

Tilbuddene i dette katalog tager udgangspunkt i Lov om Social Service (serviceloven) og Sundhedsloven. Lov om almene boliger er grundlaget for ældreboliger samt de moderniserede plejeboliger. Dette afsnit medtager de dele af de tre love, som er gældende for de forskellige indsatser.

Serviceloven

Formål

- § 1. Formålet med denne lov er
1. at tilbyde rådgivning og støtte for at forebygge sociale problemer,
 2. at tilbyde en række almene serviceydelser, der også kan have forebyggende sigte, 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 og på den enkeltes ansvar for at udvikle sig og udnytte egne potentialer, i det omfang det er muligt for den enkelte. Hjælpen tilrettelægges på baggrund af en konkret og individuel vurdering af den enkeltes 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 ét årligt forebyggende hjemmebesøg til alle borgere, der er fyldt 82 år, og som bor i kommunen, jf. dog stk. 2 - 4.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde et forebyggende hjemmebesøg til alle borgere, der bor i kommunen, i deres fyldte 75. år og deres fyldte 80.år.

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

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

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

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

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

Praktisk og personlig hjælp og støtte

§ 83. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde

1. personlig hjælp og pleje,
2. hjælp eller støtte til nødvendige praktiske opgaver i hjemmet
3. madservice.

Stk. 2. Tilbuddene efter stk. 1 gives til personer, som på grund af midlertidigt eller varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer ikke selv kan udføre disse opgaver.

Stk. 3. Forud for vurderingen af behovet for hjælp efter stk. 1 skal kommunalbestyrelsen vurdere, om et tilbud efter § 83a 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 § 83a 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 mv. for en person med en demensdiagnose så vidt muligt respektere dennes vejledende tilkendegivelser for fremtiden med hensyn til bolig, pleje og omsorg (plejetestamente).

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

Stk. 2. Rehabiliteringsforløbet, jf. stk. 1, skal tilrettelægges og udføres helhedsorienteret og tværfagligt. Kommunalbestyrelsen skal fastsætte individuelle mål for rehabiliteringsforløbet i samarbejde med den enkelte modtager af forløbet.

Stk. 3. De fastsatte mål og tidsrammen for rehabiliterings-

forløbet 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

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. Tilbud efter § 86 gives efter en konkret, individuel vurdering af træningsbehovet. Genoptræningstilbud efter § 86, stk. 1, gives med henblik på så vidt muligt at bringe personen op på det funktionsniveau, som den pågældende havde inden sygdommen. Tilbud efter § 86, stk. 2, gives til personer, som har brug for en individuel træningsindsats med henblik på at kunne vedligeholde fysiske eller psykiske færdigheder.

Afgørelser

§ 89. I forbindelse med afgørelsen efter dette kapitel skal ansøgeren skriftligt oplyses om, hvilken hjælp der er bevilget. Kommunalbestyrelsen kan ved mindre, begunstigende justeringer i hjælpen undlade

at fremsende en ny skriftlig oplysning herom til borgeren.

Tilrettelæggelse og levering af hjælp

§ 91. Kommunalbestyrelsen skal skabe grundlag for, at modtagere af hjælp efter § 83 kan vælge mellem to eller flere leverandører af denne hjælp, hvoraf den ene leverandør kan være kommunal.

Stk.2. Kommunalbestyrelsen skal for at opfylde forpligtelsen i medfør af stk. 1 som minimum:

1. indgå kontrakt med to eller flere leverandører eller
2. tilbyde modtagerne et fritvalgsbevis, som giver borgere, der er visiteret til hjælp efter § 83, adgang til, at de pågældende borgere selv indgår aftale med en cvr-registreret virksomhed om hjælpens udførelse, jf. dog stk. 3.

Stk. 3. Kommunalbestyrelsen kan i særlige tilfælde træffe afgørelse om, at en borger ikke kan modtage hjælpen efter stk. 2, nr. 2.

Selvudpeget hjælper

§ 94. En person, som er berettiget til hjælp eller støtte efter § 83, kan vælge selv at udpege en person til at udføre opgaverne. Den udpegede person skal godkendes af kommunalbestyrelsen, som derefter skal indgå kontrakt med den pågældende om omfang og indhold af opgaverne, om leverancesikkerhed jf. § 90, og om betaling mv.

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. Den nærtstående kan, medmindre vedkommende har indgået aftale om overførsel af tilskuddet efter stk. 4, højst varetage pasningsopgaven i 48 timer om ugen. Deles pasningsopgaven af flere nærtstående, der samtidig er tilskudsmodtagere, gælder 2. pkt. for de nærtstående tilsammen. I særlige tilfælde kan kommunalbestyrelsen dog beslutte, at en eller flere nærtstående kan varetage pasningsopgaven i mere end 48 timer om ugen.

Stk. 4. Det er en betingelse for tilskud til ansættelse af hjælpere 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, foreningen eller den private virksomhed, der herefter er arbejdsgiver for hjælperne. Arbejdsgiverbeføjelserne i forhold til hjælperne vedrørende spørgsmål om ansættelse og afskedigelse af hjælpere varetages i så fald af den nærtstående, foreningen eller den private virksomhed i samråd med den pågældende.

Stk. 5. I de situationer, hvor tilskudsmodtageren er arbejdsgiver, skal kommunalbestyrelsen tilbyde at varetage lønudbetaling mv.

Hjælpemidler

§ 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.

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.

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.

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 seks måneder med henblik på at passe den nærtstående. Pasningsperioden kan forlænges med indtil tre måneder, hvis særlige forhold taler herfor.

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

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

Lovgrundlag		Lovgrundlag	
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. 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.	og plejeboliger efter lov om almene boliger mv., og regler om beskyttelse mod ufrivillig flytning inden for et plejehjem eller en beskyttet bolig. § 192a. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde ældre, der har særligt behov for en plads på et plejehjem, jf. § 192, eller for en almen plejebolig, jf. § 5, stk. 2, i lov om almene boliger mv., en sådan plads eller bolig senest to måneder efter optagelse på en venteliste.	Sundhedsloven Formål § 1. Sundhedsvæsenet har til formål at fremme befolkningens sundhed samt at forebygge og behandle sygdom, lidelse og funktionsbegrænsning for den enkelte.
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 mv. Hvis ansættelsen på grund af undskyldelige omstændigheder afbrydes i ansættelsesperioden, udbetaler kommunen løn til den ansatte i én måned efter udgangen af den måned, hvor ophøret finder sted. Såfremt personen får et andet forsørgelsesgrundlag inden for denne periode, bortfalder kommunens forpligtelse.	Sygeplejeartikler mv. til døende § 122. Kommunalbestyrelsen kan, såfremt udgiften ikke dækkes på anden vis, yde hjælp til sygeplejeartikler og lign., når: 1. nærtstående i forbindelse med et etableret plejeforhold, jf. § 119, passer en døende 2. kommunen varetager plejen helt eller delvist eller kommunalbestyrelsen yder tilskud efter § 95 til hjælp, som familien selv antager eller 3. et hospice varetager plejen. Stk. 2. Hjælpen ydes uden hensyn til den pågældendes eller familiens økonomiske forhold.	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 § 58a i lov om almene boliger mv.	§ 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.
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 nødvendigvis gør 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.	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	Stk. 3. Ældreministeren fastsætter nærmere regler om optagelse på en venteliste og om frister for tilbud om en almen plejebolig eller en plejehjemsplads.	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.
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.	Stk. 2. 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.	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.
Stk. 2. Sundhedsvæsenets opgaver udføres af regionernes sygehusvæsen, praktiserende sundhedspersoner, kommunerne og øvrige offentlige og private institutioner mv.	Stk. 2. Kommunalbestyrelsen tilbyder vederlagsfri genoptræning til personer, der efter udskrivning fra sygehus har et	lægefagligt begrundet behov for genoptræning, jf. § 84 om genoptræningsplaner.	Hjemmesygepleje § 138. Kommunalbestyrelsen er ansvarlig for, at der ydes vederlagsfri hjemmesygepleje efter lægehenvi- sning til personer med ophold i kommunen. § 139. Ældreministeren fastsætter nærmere regler om omfanget af og kravene til den kommunale hjemmesygeplejerskeordning.
Forebyggelse § 119. Kommunalbestyrelsen har ansvaret for ved varetagelsen af kommunens opgaver i forhold til borgerne at skabe rammer for en sund levevis.	Genoptræning § 140. Kommunalbestyrelsen tilbyder vederlagsfri genoptræning til personer, der efter udskrivning fra sygehus har et		

Lov om trafiksselskaber
Individuel handicapørsel for
svært bevægseshæmmede
§ 11. Trafikselskabet skal for
svært bevægseshæmmede
over 18 år etablere individuel
handicapørsel, som rækker ud
over transport til behandling,
terapi og lign.

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

Stk. 2. Garantien efter stk. 1 gæl-
der dog ikke, hvis den ældre har
valgt en bestemt almen pleje-
bolig eller et bestemt plejehjem
efter reglerne i § 58a.

Stk. 3. Boligministeren fast-
sætter regler om optagelse på
en venteliste og om frister for
tilbud om en almen plejebolig
eller en plejehjemsplads.

Find lovgivningen og søg
i love og regler på
www.retsinformation.dk

§ 58a. Ældre og personer med
handicap, der har et særligt be-
hov 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 bo-
liger. Retten efter 1. pkt. gælder
endvidere boliger efter Lov om
byfornyelse eller Lov om by-
fornyelse og boligforbedring,
som er særligt indrettet for den
nævnte personkreds, og boli-
ger 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 forud-
sætning, at betingelserne efter
§§ 54, 57 eller 58 for at få anvist
en bolig er opfyldt i bopæls-
kommunen og ved flytning
til en anden kommune både i
bopælskommunen og i tilflyt-
ningskommunen. Tilflytnings-
kommunens 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 ægte-
fælle, samlever eller registreret
partner fortsat kan indgå i hus-
standen. Hvis en person ønsker,
at en ægtefælle, samlever eller
registreret partner fortsat skal
indgå i husstanden, skal den
bolig, der tilbydes, være egnet
til to personer. Hvis den pågæl-
dende ældre eller person med
handicap, jf. stk. 1, dør, har en
efterlevende samlever ret til at
fortsætte lejeforholdet.

Adresser og kort

1. Aktivitetscenter Amager	1.15	Aktivitetshus Vigerslev Vigerslevvej 182 2500 Valby	Indre By/ Christianshavn	Brønshøj/ Husum
1.1	1.16	Vanløse Aktivitetscenter Vanløse Afdeling Bonderupgård Randbølvej 61 2720 Vanløse	3.8	6.4
1.2	1.17	Aktivitetscenter Vanløse Afdeling Damsøgård Hansthlmvej 34 2720 Vanløse	3.9	Indre By/ Christianshavn
1.3	1.18	Vesterbro Aktivitetscenter Vesterbro Lyrskovgade 10 1758 København V	3.10	6.5
1.4	1.19	Østerbro Aktivitets- og Demenscenter Fælledgården Drejøgade 3 2100 København Ø	3.11	6.6
1.5	1.20	Aktivitetscenter Østerbro Helsingborggade 6 2100 København Ø	3.12	6.7
1.6	1.21	Aktivitetshuset i Randersgade Randersgade 60, 1. sal 2100 København Ø	3.13	6.8
1.7	3. Mad og måltider Amager		3.14	Valby
1.8	3.1	Aktivitetscenter Hørgården Brydes Allé 32 2300 København S	3.15	6.9
1.9	3.2	Aktivitetstilbud Bomi-Parken Gyldenrisvej 4 2300 København S	3.16	6.10
1.10	3.3	Café Peder Lykke Peder Lykkes vej 65 2300 København S	3.17	6.11
1.11	3.4	Bispebjerg Bispebjergghjemmet Tagensvej 186 2400 København NV	6.1	6.12
1.12	3.5	Håndværkerforeningen Håndværkerhaven 49 2400 København NV	6.2	6.13
1.13	3.6	Brønshøj/ Husum Aktivitetscenter Brønshøj Bystævneparken 1 2700 Brønshøj	6.3	6.14
1.14	3.7	Restaurant Stævnemødet Bystævneparken 2-3 2700 Brønshøj		6.15

7. Hælpemidler og boligindretning

- 7.1

Center for Special-undervisning for Voksne
Bystævneparken 20, 1. sal., lokale 123
2700 Brønshøj
- 7.2

Hjælpeiddelcentret
Hans Knudsens Plads 3
2100 København Ø

8. Tilbud til borgere med demens

- 8.1

Amager
Demenscenter
Højdevang
Sogns Plejehjem
Midlertidig flyttet til Valby
- 8.2

Brønshøj/Husum
Demenscenter Pilehuset
Bystævneparken 24-25
2700 Brønshøj
- 8.3

Nørrebro
Center for Demens
Lindehusene
Alléen 4 -6
2200 København N
- 8.4

Center for Demens – træning og rådgivning
Henrik Pontoppidansvej 2B, 1.sal
2200 København N
- 8.5

Valby
Demenscenter
Højdevang Sogns Plejehjem
*Midlertidig flyttet til: Vigerslev Allé 117
2500 Valby*
- 8.6

Demenscenter
Aalholmhjemmet
Maribovej 41
2500 Valby
- 9.7

Vanløse
Bonderupgård
Randbølvej 61
2720 Vanløse
- 8.8

Vesterbro
Bryggergården
Alsgade 15
1764 København V
- 8.9

Rundskuedagens
Plejehjem
Dannebrogsgade 44
1660 København V
- 8.10

Østerbro
Demenscenter
Fælledgården
Drejøgade 3
2100 København Ø

10. Ældrebolig Amager

- 10.1

Leifsgade/Halfdansgade/
Snorresgade
Snorresgade 21
Halfdansgade 18-20
2300 København S
- 10.2

Livornoparken
Livornovej 14-128
2300 København S
- 10.3

Peder Lykke Bo
Peder Lykkes Vej 59 A-D og 67 A-S
2300 København S
- 10.4

Portugalsgade
Portugalsgade 2, 4, 6 og 14 blok C
2300 København S
- 10.5

Sundparken
Sundparken 1-46
2300 København S
- 10.6

Bispebjerg
Bjergvænget
Bjergvænget 1-25
2400 København NV
- 10.7

Dommerparken
Dommerparken 1-31
2400 København NV
- 10.8

Ringergården
Ringergården 3, 5, 9 og 11
2400 København NV
- 10.9

Utterslevgård
Utterslevgård 1-20
2400 København NV
- 10.10

Brønshøj/Husum
Frederikssundsvej
Frederikssundsvej 269A og 269B
2700 Brønshøj
- 10.11

Gadelandet/
Storegårdsvej
Storegårdsvej 24-32
2700 Brønshøj
- 10.12

Husum Vænge
Husum Vænge 5-8, 13-45, 47-48
Smørumvej 241-245 og Merløsevej 1A-1B
2720 Brønshøj
- 10.13

Husumgård
Gadelandet 4-16
2700 Brønshøj
- 10.14

Indre By/Christianshavn
Nansensgade
Nansensgade 25
1366 København K
- 10.15

Voldboligerne 1-10
Christianshavns Voldgade 1-9
Bådsmadsstræde
1426 København K

Nørrebro

- 10.16

Fogedgården
Fogedgården 1-17
2400 København NV
- 10.17

Guldberghave
Guldbergs Have 1-35
2200 København N
- 10.18

Hothers Plads
Hothers Plads 4-16
2200 København N
- 10.19

Nørre Søpark
Ryesgade 15-17
2200 København N
- 10.20

Nørrebrogade
Nørrebrogade 11
2200 København N
- 10.21

Thorsgade
Thorsgade 48-52
2200 København N
- 10.22

Sydhavnen
Engholmen Nord
Borgmester Christiansens Gade 1-13 og
P. Knudsens Gade 41-55
2450 København SV
- 10.23

Engholmen Syd
Straussvej 22-26 og Engholmen 4-64
2450 København SV
- 10.24

Tranehavegård
Tranehavegård 1-39
2450 København SV
- 10.25

Valby
Akacieparken
Carl Th. Dreyers Vej
opgang 198, 224, 236 og 256
2500 Valby
- 10.26

Bærhaven/Elmehaven
Urtehaven 93-95 og Gl. Køge Landevej 192, st.
2500 Valby
- 10.27

Følager
Følager 13
2500 Valby
- 10.28

Poppelvænget
August Wimmers Vej 12-16
2500 Valby
- 10.29

Sjælør Boulevard
Sjælør Boulevard 167-181
2500 Valby
- 10.30

Valbyholm
Valbyholm 1-15, 17-44
Skellet 4-16
2500 Valby
- 10.31

Vinhaven
Vinhaven 32-46
2500 Valby

Vanløse

- 10.32

A. F. Beyers Vej
A. F. Beyers Vej 5A-E
2720 Vanløse
- 10.33

Bogholder Allé
Bogholder Allé 70-72
2720 Vanløse
- 10.34

Grøndals Ældreboliger
Godthåbsvej 231 A-D, 233
2720 Vanløse
- 10.35

Kirkebjerghus
Kirkebjerg Allé 51-63
2720 Vanløse
- 10.36

Vanløse Allé
Clausholmvej 2
2720 Vanløse
- 10.37

Vesterbro
Istedgade
Istedgade 40B
1650 København V
- 10.38

Oehlenschlägersgade
Oehlenschlägersgade 15
1663 København V
- 10.39

Viktoriagade
Viktoriagade 18A-18B
1655 København V
- 10.40

Østerbro
Wallenbergboligerne
Nygårdsvej 14 A-D
2100 København Ø
- 10.41

Willemoesgård
Willemoesgade 93 A-B
2100 København Ø

11. Plejebolig Amager

- 11.1

Bomi-Parken
Gyldenrisvej 4
2300 København S
- 11.2

Højdevang Sogns
Plejehjem
Midlertidig flyttet til Valby
- 11.3

Peder Lykke Centret
Peder Lykkes Vej 65
2300 København S
- 11.4

Plejecentret Hørgården
Brydes Allé 30-32
2300 København S
- 11.5

Ørestad Plejecenter
Asger Jorns Allé 5
2300 København S
- 11.6

Bispebjerg
Bispebjerghjemmet
Tagensvej 186
2400 København NV
- 11.7

Håndværkerforeningens
Plejehjem
Håndværkerhaven 49
2400 København NV

Brønshøj/Husum

- 11.8

Demenscenter Pilehuset
Bystævneparken 24-25
2700 Brønshøj
- 11.9

Egebo
Bystævneparken 21-22
2700 Brønshøj
- 11.10

Johannesgården
Fuglsang Allé 103
2700 Brønshøj
- 11.11

Louise Marie Hjemmet
Svenskelejren 1
2700 Brønshøj
- 11.12

Omsorgscentret
Hjortespring
Sennepshaven 4
2730 Herlev
- 11.13

Plejecentret Lærkebo
Bystævneparken 31
2700 Brønshøj
- 11.14

Plejecentret Poppelbo
Bystævneparken 29
2700 Brønshøj
- 11.15

Tingbjerghjemmet
Midtfløjene 1
2700 Brønshøj

Indre By/Christianshavn

- 11.16

Nybodergården
Kronprinsessegade 61
1306 København K
- 11.17

Rosenborgcentret
Rosengade 1
1309 København K
- 11.18

Nørrebro
Center for Demens – Lindehusene
Alléen 4-6
2200 København N
- 11.19

Kastaniehusene
Alléen 2-6
2200 København N
- 11.20

Møllehuset
Edith Rodes Vej 11
2400 København NV
- 11.21

Plejecentret Aftensol
Lundtoftegade 3-7
2200 København N
- 11.22

Plejecenter Klarahus
Agnes Henningsens Vej 1-3
2200 København N
- 11.23

Plejecentret Sølund
Ryesgade 20
2200 København N

- 11.24

Slottet
Agnes Henningsens Vej 7
2200 København N

Sydhavnen

- 11.25

Verdishave
Tartinisvej 31
2400 København SV
- 11.26

Valby
Demenscenter
Aalholmhjemmet
Maribovej 41
2500 Valby
- 11.27

Dr. Ingrid's Hjem
Carl Jacobsensvej 8
2500 Valby
- 11.28

Huset William
Vigerslev Allé 169
2500 Valby
- 11.29

Højdevang Sogns
Plejehjem
Vigerslev Allé 117
2500 Valby
- 11.30

Plejehjemmet
Langgadehus
Valby Langgade 97
2500 Valby
- 11.31

Plejehjemmet Solgaven
Valby
Følager 15
2500 Valby
- 11.32

Vanløse
Bonderupgård
Randbølvej 61
2720 Vanløse
- 11.33

Damsøgård
Hanstholmvej 34
2720 Vanløse
- 11.34

Skjulhøjgård
Ålekistevej 226
2720 Vanløse

Vesterbro

- 11.35

Absalonhus
Absalonsgade 35
1658 København V
- 11.36

Bryggergården
Alsgade 15
1764 København V
- 11.37

Rundskuedagens
Plejehjem
Dannebrogsgade 44
1660 København V
- 11.38

Østerbro
Deborah Centret
Bryggergade 1
2100 København Ø
- 11.39

Klostergårdens Plejehjem
Strandvejen 91
København Ø
- 11.40

Plejecentret Fælledgården
Drejøgade 3
2100 København Ø
- 11.41

Plejecentret Kærbo
Rothesgade 12
2100 København Ø

- 11.42

Ryholtgård
Rymarksvej 23
2900 Hellerup

12. Midlertidige døgnophold

- 12.1

Center for Rehabilitering og Akutpleje – Bystævneparken
Bystævneparken 17-18
2700 Brønshøj
- 12.2

Center for Rehabilitering og Akutpleje – Vigerslevvej
Vigerslevvej 180, 1. og 2. sal
2500 Valby
- 12.3

Afdeling for Lindring
Center for Rehabilitering og Akutpleje – Vigerslevvej
Vigerslevvej 180, 1. sal
2500 Valby
- 12.4

Akutplejeenheden
Center for Rehabilitering og Akutpleje – Vigerslevvej
Vigerslevvej 180, st.
2500 Valby
- 12.5

Midlertidige plejeophold
Håndværkerforeningens
Plejehjem
Håndværkerhaven 49a, afdeling 1a
2400 København NV
- 12.6

Midlertidige plejeophold
Plejecentret Hørgården
Brydes Allé 28-30
2300 København S

13. Genoptræning Amager

- 13.1

Center for Genoptræning – Amager
Hans Bogbinders Allé 3, opg. 7
2300 København S
- 13.2

Nørrebro
Center for Genoptræning – Nørrebro
Mimersgade 41
2200 København N
- 13.3

Valby
Center for Genoptræning – Valby
Langgade
Langgadehus
Valby Langgade 97A
2500 Valby

Vanløse

- 13.4

Center for Genoptræning – Vanløse
Indertoften 10
2720 Vanløse

Vesterbro

- 13.5

Center for Genoptræning – Vesterbro
Vesterbrogade 121
1620 København V
- 13.6

Østerbro
Center for Genoptræning – Østerbro
Randersgade 60
2100 København Ø
- 13.7

Neurorehabilitering – Kbh
Strandsvejen 119
2900 Hellerup

14. Sundhed og forebyggelse

- 14.1

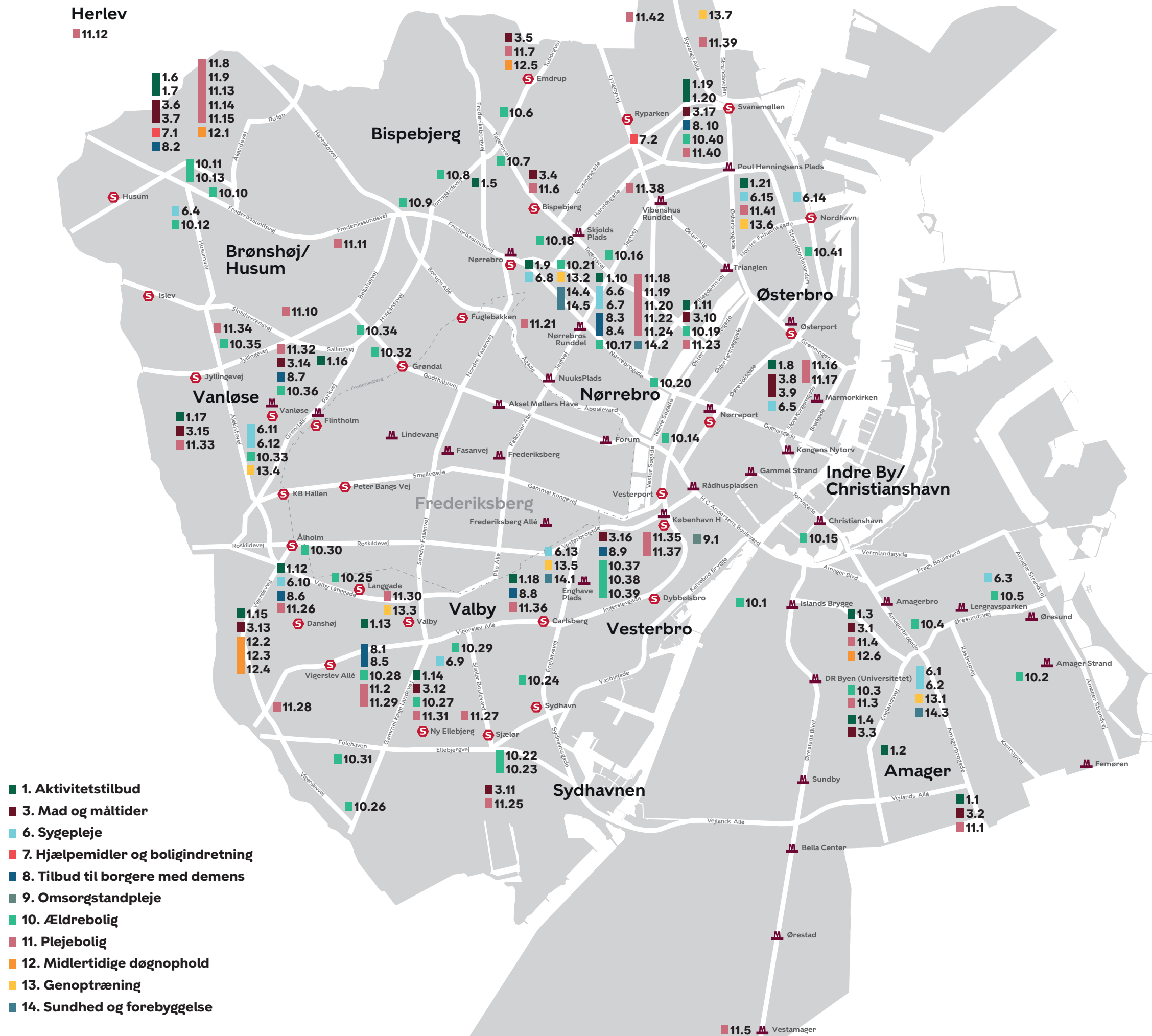
Center for Diabetes – Kbh
Vesterbrogade 121
1620 København V
- 14.2

Center for Kræft og Sundhed
København
Nørre Allé 45
2200 København N
- 14.3

Center for Mental Sundhed
Dronning Elisabeths Alle 2
2300 København S
- 14.4

Center for Mental Sundhed – Kbh
Mimersgade 41, 2. sal
2200 København N
- 14.5

Center for KOL
Sundhedshus Nørrebro
Mimersgade 41
2200 København N



Københavns Borgerservice

Selvbetjening på 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 eller til selvbetjeningsløsninger, kan du ringe til Borgerservice på 3366 3366.

Du kan ringe fra kl. 8.00–17.00 mandag-fredag.

Personlig rådgivning i Borgerservice Indre By

Borgerservice Indre By hjælper med generelle borgerserviceopgaver som NemID, pas, kørekort og folkeregister og derudover ansøgninger på pensionsområdet. Dette gælder også pensionister uden NemID.

Borgerservice i dit lokalområde

Du kan også besøge din lokale Borgerservice fx 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
- Translegater
- Fritagelse for Digital Post
- Medbetjening på fx NemID og boligstøtte
- Udstedelse af NemID
- Folkeregisteropgaver som fx flytning, bopælsattester, adresseforespørgsel, navne- og adressebeskyttelse, befordringsgodtgørelse og gruppe 2-regninger
- Sygesikringskort.

Undgå køen hos Borgerservice

Du skal 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, hvor du ønsker at få hjælp. Tidsbestilling foregår enten på www.kk.dk/bestiltid eller på telefon. 3366 3366.

Københavns Borgerservice

Borgerservice på biblioteker – adresser og åbningstider

Borgerservice

Indre By

Nyropsgade 7
1602 København V

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

Borgerservice

Øbro Jagtvej Bibliotek

Jagtvej 227
2100 København Ø

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

Borgerservice

Bibliotek Rentemestervej

Rentemestervej 76
2400 København NV

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

Borgerservice

Valby Bibliotek

Gammel Køge Landevej 43
2500 Valby

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

Borgerservice

Kulturstation Vanløse

Jernbane Allé 38
2720 Vanløse

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

Borgerservice

Brønshøj Bibliotek

Krabbesholmvej 3
2700 Brønshøj

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

Borgerservice

Sundby Bibliotek

Jemtelandsgade 3
2300 København S

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

Bemærk, nogle forhold kan være ændrede pga. COVID-19. Kontakt det enkelte sted for at høre nærmere.

