

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

# Ældre i København 2024

## AELDRE.KK.DK

Høringsudgave

14-12-2023



# Indhold

<b>1. Aktiviteter</b> .....	4
Aktivitetscentre .....	4
Vedligeholdende træning.....	5
<b>2. Bolig</b> .....	7
Plejebolig .....	7
Tryghedsbolig .....	12
Ældrebolig.....	12
<b>3. Demens</b> .....	15
Træning .....	16
Rådgivning .....	17
Midlertidigt ophold.....	18
Aktivitetscentre .....	19
<b>4. Døende og alvorligt syge</b> .....	21
Hjælp til sygeplejeartikler.....	21
Lindrende ophold.....	22
Plejevederlag .....	<b>Fejl! Bogmærke er ikke defineret.</b>
Pasning af nærtstående .....	24
<b>5. Genoptræning</b> .....	26
Genoptræning uden hospitalsophold .....	28
Lev godt med slidgigt .....	30
Tilbud til dig med en ryglidelse .....	30
Til dig med hjerneskade .....	31
Inkontinens .....	32
Vedligeholdende træning.....	33
<b>6. Hjælp i Hjemmet</b> .....	34
Frit valg af leverandør .....	34
Rengøring .....	35
Klippekort.....	37
Personlig pleje.....	38
SkærmBesøg.....	40
Træning ved hjælper .....	41
Tøjvask.....	42
Værd at vide.....	44

Strakspakke til borgere med hurtigt fremadskridende sygdom.....	45
<b>7. Hjælpemidler og transport.....</b>	<b>47</b>
Forbrugsgoder .....	47
Frit valg af leverandør til hjælpemidler og boligændringer .....	47
Handicapkørsel (Flextrafik) .....	48
Kvikservice.....	51
Personlige hjælpemidler .....	52
Tekniske hjælpemidler og boligændringer .....	53
<b>8. Indkøb og mad .....</b>	<b>56</b>
Støtte til tilberedning af mad og spisning .....	56
Indkøbsordning.....	57
Madklippekort.....	58
Madservice med levering.....	59
Spisetilbud.....	60
Turkøb.....	64
<b>9. Midlertidige døgnophold.....</b>	<b>66</b>
Akutplejeophold .....	66
Kort omsorgsophold .....	67
Lindrende ophold.....	68
Midlertidigt plejeophold .....	69
Rehabiliteringsophold .....	73
<b>10. Sygdom og forebyggelse .....</b>	<b>75</b>
Angstforløb .....	75
Sygepleje.....	76
Depression.....	80
Diabetes.....	81
Forebyggende hjemmebesøg.....	82
Hjertesygdomme.....	83
Vaccination .....	85
KOL.....	86
Astma .....	87
Kræft .....	88
Omsorgstandpleje .....	90
Psykologsamtaler for ældre .....	92
Hjælp til rygestop .....	93

Stressforløb .....	95
Velværebaderum .....	96
Alkohol .....	98
Stofbehandling .....	98
Inkontinens .....	98
<b>11. Særligt for pårørende</b> .....	99
Pårørendevejledning/Temaeftermiddag/pårørendekurser/ afløsning og aflastning af pårørende i hjemmet .....	99
<b>12. Økonomi og testamenter</b> .....	104
Helbredstillæg for pensionister .....	104
Boligyldelse .....	106
Personligt tillæg for pensionister.....	108
Plejetestamente .....	110
Tilskud til transport for pensionister .....	111
<b>Kontakt</b> .....	114
Visitationen.....	114
Forebyggende hjemmebesøg.....	115
Det Etniske Ressourceteam .....	115
Ældrerådet.....	115
Kontakt hjemmepleje og sygeplejen .....	116
Sagsbehandlingsfrister i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen .....	119

# 1. Aktiviteter

I København er der mange muligheder for at være aktiv og møde andre, blandt andet på vores aktivitetscentre, hvor du kan blive del af et socialt fællesskab og fx få støtte til træning.

En række seniorklubber, foreninger og andre fællesskaber står også klar til at byde dig velkommen.

## Aktivitetscentre

Bor du hjemme, og vil du gerne møde andre ældre i trygge omgivelser, så er der flere muligheder på Københavns Kommunes aktivitetscentre.

Aktivitetscentrene er et tilbud til dig, der er 65 år eller derover, og som ønsker hjælp til at vedligeholde fysisk og mental sundhed samt indgå i meningsfulde fællesskaber.

På et aktivitetscenter får du mulighed for at deltage i træning og sociale aktiviteter i trygge rammer og med uddannet personale. Du er som medlem med til at bestemme, hvilke aktiviteter der skal være på aktivitetscentret, fx:

- Træning og motion
- Udflugter og foredrag
- Undervisning i brug af computer og mobiltelefon
- Korsang
- Og meget andet

### **Bliv medlem af et aktivitetscenter**

Kontakt visitationen eller et aktivitetscenter direkte.

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

[Kontakt Visitationen](#)

[Find et aktivitetscenter for kontaktoplysninger \(aktiv.kk.dk\)](#)

### **Praktiske oplysninger**

#### **Pris (2024)**

Kontingent: 130 kr. pr. måned Kørsel: 203 kr. pr. måned

Derudover er det på flere aktivitetscentre muligt at blive visiteret til et spisetilbud.

#### **Priserne for mad er i 2024:**

- Hovedmåltid (2 retter): 64 kr.
- Hovedret: 49 kr.
- Forret/dessert: 15 kr. pr. ret
- Morgenmadspakke: 30 kr.
- Smørrebrødspakke: 45 kr.

## Sted

Aktivitetscentre findes over hele byen [Find aktivitetscentrene \(aktiv.kk.dk\)](http://aktiv.kk.dk)

## Transport

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

## Sagsbehandlingsfrister

Lovgrundlag: Serviceloven §§ 79, 84, 86 og 104 Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage.

Opstart af indsats: Straks efter modtaget afgørelse.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

## Leder du efter en seniorklub eller andre fællesskaber?

[Få det fulde overblik over fællesskaber for seniorer \(aktiv.kk.dk\)](#)

## Kontakt

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

[S- og](#)

## Vedligeholdende træning

Vedligeholdende træning til dig, der er 65 år eller ældre

Vedligeholdende træning er et tilbud til dig, der har en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse.

Du kan få vedligeholdende træning, hvis du har behov for at styrke dine færdigheder i dagligdagen og forebygge, at du mister evnen til at udføre daglige opgaver såsom at købe ind, støvsuge osv. Træningen kan også hjælpe dig med at komme til kræfter efter sygdom.

Den vedligeholdende træning foregår almindeligvis på de kommunale aktivitetscentre. Her er træningen tilpasset dig, men du træner på hold sammen med andre. Hvis du er visiteret, kan du udover den vedligeholdende træning deltage i aktivitetscentrets øvrige tilbud.

## Sådan søger du om vedligeholdende træning

Du, din praktiserende læge eller dine pårørende skal kontakte Visitationen.

Kontakt Visitationen

## **Praktiske oplysninger**

### **Pris (2024)**

Træning er gratis.

Kørsel koster 203 kr. pr. måned.

### **Transport**

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

### **Sted**

Vedligeholdende træning finder sted på aktivitetscentre.

[Læs mere om aktivitetscentre og find adresser \(aktiv.kk.dk\)](http://aktiv.kk.dk)

### **Sagsbehandlingsfrister**

Lovgivning: Serviceloven §86

Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage

Opstart af indsats: Opstart, når du er parat. Gives som en integreret del af et aktivitetstilbud på aktivitetscentrene.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

## 2. Bolig

Du kan søge om en ældrebolig eller en tryghedsbolig, som er særligt indrettet til ældre og handicappede.

Har du behov for meget hjælp, kan du søge om en plejebolig på et plejehjem, hvor der er medarbejdere døgnet rundt.

### Frit valg af plejebolig og ældrebolig

[Læs mere om frit valg, når du er godkendt til en plejebolig eller ældrebolig.](#)

### Frit valg af plejebolig

Når du er godkendt til en plejebolig, kan du frit vælge, om du ønsker at bo i en af kommunens plejeboliger, en plejebolig i en anden kommune eller en friplejebolig. Ønsker du at flytte i en friplejebolig eller i en plejebolig i en anden kommune, skal friplejeboligleverandør eller den anden kommune også godkende dig til plejebolig.

### 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.

### Læs om ansøgningsprocessen

[Ansøgningsproces for plejehjem \(boligertilaeldre.kk.dk\)](#)

[Ansøgningsproces for ældreboliger \(boligertilaeldre.kk.dk\)](#)

### Kontakt

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

## Plejebolig

### Plejehjem

På et plejehjem er der medarbejdere 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 er ældre og har svært ved at overkomme hverdagens opgaver, eller hvis du føler dig utryk og ensom i en grad, der begrænser dig i hverdagen.

Får du tilbudt en bolig, har du meget 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.

## **Om plejeboligerne i Københavns Kommune**

### **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 ægtepar boliger, hvor din ægtefælle eller samlever kan flytte med.

Der er også mulighed for at deltage i plejehjemmets arrangementer og være sammen samvær med andre ældre i det omfang, du ønsker det. Det gælder både i forbindelse med måltider, højtider og andre aktiviteter.

Du betaler husleje, el, varme og lign. Disse udgifter beregnes individuelt og afhænger af din konkrete plejebolig. Hvis du benytter dig af plejehjemmets øvrige tilbud, fx mad, tøjvask mv., betaler du også for det.

### **Moderne plejeboliger**

Godt to tredjedele af kommunens plejeboliger er moderniserede.

De fleste moderniserede plejeboliger er 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.

De øvrige plejeboliger er typisk et-rumsboliger med eget badeværelse. Enkelte har eget tekøkken. Til disse plejeboliger er der også tilknyttet fællesarealer med bl.a. spisestue og tv-stue.

Personalet vil 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 omsorgstandplejen.

### **Mad og måltider**

Mad og måltider er en vigtig del af hverdagen. Derfor får du mad af høj kvalitet, der serveres i hyggelige rammer. Maden tilberedes især af økologiske og klimavenlige råvarer, og menuplanen er udarbejdet ud fra sæson og højtider. Der er fokus på den rette ernæring, og personalet vil hjælpe dig med at få den mad, der passer til dine ernæringsbehov, uanset om du har god appetit eller er småtspisende.

### **Beboerdemokrati og indflydelse**

Plejhjemmet 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 plejhjemmet.

I opfordres til at indgå i en løbende dialog med plejhjemmets medarbejdere, så de bedre kan tilrettelægge deres arbejde og indrette huset efter jeres ønsker.

Alle plejhjem har rammer, der sikrer beboerdemokrati. Beboerdemokrati handler om drøftelse af generelle temaer – ikke om enkelte beboeres pleje og indsats. Alle beboere er velkomne på plejhjemmets dialogmøder og til lignende samlinger. Der kan også være særlige beboermøder, hvor pårørende deltager for at støtte den enkelte beboer, og der kan også afholdes møder særligt for pårørende.

Du kan på det enkelte plejhjems hjemmeside få oplysninger om, hvordan beboerdemokratiet praktiseres, og hvilke dialogmøder der er på de enkelte plejhjem.

### **Klippekort til ekstra hjælp**

Du får et klippekort med en halv times ekstra valgfri hjælp om ugen.

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.

[Læs mere om klippekort på plejhjem \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)

### **Din plejebolig som arbejdsplads**

Når du modtager hjælp, 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. Vi henstiller til, at du heller ikke ryger, mens medarbejderen er til stede i din bolig.

### **Forskellige typer plejeboliger**

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

### **Forskellige typer plejeboliger**

#### **Profilplejhjem efter din interesse**

Vi har ni profilplejehjem, som har fokus på og dyrker særlige interesseområder. Profilerne er blandt andet sport, musik og LGBT+.

[Læs mere om profilplejehjem \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)

### **Særlige plejeboliger til svagsynede, tegnsprogsbrugere og svært overvægtige**

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

- [Plejehjem for blinde og svagsynede \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)
- [Plejehjem med afdeling for døve tegnsprogsbrugere \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)
- [Plejehjem med boliger til svært overvægtige og pladskrævende hjælpemidler \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)

### **Særlige boliger på plejehjem til københavnere med demens**

Københavnere med demens kan søge om at få en bolig på et demenscenter, hvor medarbejderne har særlige kompetencer inden for demens.

[Læs mere om demenscentre \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)

### **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.

### **Søg om tilbuddet**

[Søg bolig på plejehjem \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)

## **Praktiske oplysninger**

### **Medicin**

Hvis du har brug for hjælp til at få doseret din medicin, vil dosispakket medicin fra apoteket være førstevalg. Du skal selv afholde udgift til din medicin.

### **Pris (2024)**

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

[Læs om husleje, boligstøtte og lån til indskud \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)

Du kan også købe en servicepakke, som indeholder forskellige ydelser, blandt andet mad, vask og rengøringsartikler.

Servicepakkens ydelser og priser:

Fuld dagskost	135 kroner pr. dag
Varm hovedret, boret og to mellemmåltider	58 kroner pr. dag
Vask af privat tøj	269 kroner pr. måned
Vask af privat linned	115 kroner pr. måned
Vask og leje af linned	163 kroner pr. måned
Toiletartikler	117 kroner pr. måned
Rengøringsartikler	110 kroner pr. måned
Vinduespolering	44 kroner pr. måned

[Læs om servicepakke \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)

### **Frit valg af plejebolig**

Når du er godkendt til en plejebolig, kan du frit vælge mellem kommunens plejeboliger, en plejebolig i en anden kommune eller en friplejebolig,

### **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. Vi 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.

### **Sagsbehandlingsfrister**

Lovgivning: Serviceloven §192 / Almenboligloven §54 Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage.

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Bliver du godkendt, kommer du på venteliste. Ved akut behov behandles ansøgningen med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

[Find en oversigt over alle vores plejeboliger på boligertilaeldre.kk.dk](http://boligertilaeldre.kk.dk)

KONTAKT VISITATIONEN - SUNDHEDS- OG OMSORGSFORVALTNINGEN, HVIS DU ER FYLDT 65 ÅR

## Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

KONTAKT DEN CENTRALE VISITATION, HVIS DU ER UNDER 65 ÅR

Den Centrale Visitation Borups Allé 41 2200 København N

35 30 38 28 Kontakt Skriv sikkert til os (borger)

## Tryghedsbolig

Du kan få tilbudt en tryghedsbolig i et fællesskab med andre ældre. Tryghedsboligerne er for dig, der bor alene, og føler dig utryg eller ensom i en grad, der begrænser dig i hverdagen, men ikke har et stort behov for pleje.

Til en tryghedsbolig er der personale til at understøtte beboernes samvær og dagligdags aktiviteter.

### Søg om tryghedsbolig

[Kontakt Visitationen](#)

### Praktiske oplysninger

#### Pris (2024)

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

[Kontakt Visitationen](#)

#### Sted

Tryghedsboligerne ligger i ældreboligområderne Guldbergs Have på Nørrebro og i Sundparken på Amager.

[Læs mere om tryghedsboliger på boligertilaeldre.kk.dk](#)

#### Kontakt

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

## Ældrebolig

Du kan få tildelt en ældrebolig, der er særligt indrettet til ældre og handicappede.

En ældrebolig består af en et- eller toværelses lejlighed (enkelte treværelses) i et ældreboligkompleks. I en ældrebolig har du mulighed for at få samme hjælp, som hvis du boede i en almindelig bolig. Hvis du har børn eller en partner, kan de også flytte med i ældreboligen.

Du kan søge om en ældrebolig, hvis det ikke er muligt at indrette din nuværende bolig på en måde, der gør det muligt for dig at bo der på en hensigtsmæssig måde med dit nedsatte funktionsniveau.

Du kan søge om en ældrebolig, hvis du fx:

- Ikke kan gå på trapper
- Har behov for en bolig, hvor du kan anvende kørestol eller rollator
- Har behov for en bolig, hvor du eller din hjælper kan anvende særlige hjælpemidler/arbejdsredskaber.

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 ældrebolig**

[Sådan søger du ældrebolig \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)

## **Praktiske oplysninger**

### **Pris (2024)**

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

[Læs mere om støtte og lån til bolig](#)

### **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.

[Læs mere om frit valg af ældrebolig](#)

### **Sagsbehandlingsfrister**

Lovgivning: Almenboligloven §54

Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Bliver du godkendt, kommer du på venteliste. Ved akut behov behandles ansøgningen med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

[Læs mere om ældreboliger i Københavns Kommune \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)

KONTAKT VISITATIONEN - SUNDHEDS- OG OMSORGSFORVALTNINGEN, HVIS DU ER FYLDT 65 ÅR

### **Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen**

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

KONTAKT DEN CENTRALE VISITATION, HVIS DU ER UNDER 65 ÅR

Den Centrale Visitation Borups Allé 41 2200 København N 35 30 38 28

Kontakt Skriv sikkert til os (borger)

Telefontider

Mandag 09:30 - 11:30

Torsdag 09:30 - 11:30

KONTAKT ÆLDREBOLIGANVISNINGEN, HVIS DU HAR SPØRGSMÅL TIL VENTETIDER FOR ÆLDREBOLIGER

Ældreboliganvisningen

Borups Allé 41 2200 København N

35 30 34 65

### **Kontakt**

#### **Telefontider**

Mandag 09:30 - 11:00 12:00 - 14:00

Tirsdag 09:30 - 11:00 12:00 - 14:00

Onsdag 09:30 - 11:00 12:00 - 14:00

Fredag 09:30 - 11:00 12:00 - 14:00

## 3. Demens

Har du demens eller symptomer på demens, har vi en række tilbud til dig og dine pårørende.

Der er også særlige aktivitetscentre og plejeboliger for københavnere med demens.

### Støtte til demensudredning

Vi støtter københavnere, der viser tegn på demens, og som har behov for motivation og hjælp til at gennemføre et udredningsforløb.

Tilbuddet er målrettet dig, der enten ikke har ressourcer til at gennemføre et udredningsforløb alene eller ikke har netværk til at støtte under forløbet.

Vores demenssygeplejersker kan rådgive og støtte både før, under og efter udredningen. Tilbuddet kan blandt andet bestå af:

- Indledende besøg i hjemmet, hvis du eller dine pårørende har mistanke om demens
- At blive fulgt til aftaler med egen læge eller i hukommelsesklinikken
- Støtte til koordinering af aftaler og opfølgning med egen læge og hukommelsesklinikken.

### Sådan kontakter du os

Du eller dine pårørende, kan henvende jer til Center for Demens - Træning og Rådgivning på telefon 23 81 75 75.

Din praktiserende læge kan også henvise til tilbuddet.

### Demensforløbskoordinator

Hvis du får en demensdiagnose, får du tilbud om en demensforløbskoordinator.

### Demens

Har du demens eller symptomer på demens, har vi en række tilbud til dig og dine pårørende. [Få et overblik på denne side.](#)

Vi har flere tilbud til dig, der har en demenssygdom eller symptomer på demens.

Du kan blandt andet:

- Få råd og vejledning til at leve med en demenssygdom
- Deltage i pårørendegrupper og netværk
- Søge om aflastningstilbud, aktivitetstilbud og boliger.

Nogle tilbud foregår i Center for Demens, mens andre tilbud foregår andre steder i kommunen.

### Tilbud i Center for Demens



Center for Demens har en række tilbud til dig med demens og dine pårørende.

Du kan blandt andet få støtte til demensudredning, træning og forskellige typer rådgivning.

Find alle tilbud i Center for Demens ([demens.kk.dk](http://demens.kk.dk))

[Find alle tilbud i Center for Demens \(demens.kk.dk\)](http://demens.kk.dk)

### **Aktivitetscentre, boliger og midlertidigt ophold**

[Aktivitetscentre for dig med demens \(aktiv.kk.dk\)](http://aktiv.kk.dk)

[Plejeboliger på demenscentre \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)

[Midlertidigt ophold for dig med demens](#)

### **Demensforløbskoordinator**

Når du får en demensdiagnose, henviser hukommelsesklinikken på hospitalet dig til den kommunale visitation, som tilbyder dig en demensforløbskoordinator.

En demensforløbskoordinator er din faste kontaktperson i kommunen og kan hjælpe dig med at:

- Få overblik over tilbud om støtte og rådgivning til både dig og dine pårørende
- Finde tilbud på demensområdet i København, som passer til dig og din hverdag
- Koordinere dit forløb sammen med dig og eventuelt dine pårørende.
- Koordinatoren kontakter dig for en indledende samtale. Derefter har I faste halvårlige samtaler.

### **Handicapkørsel (Flextrafik)**

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 fritids- og sociale aktiviteter samt kørsel til og fra behandlingstilbud.

[Læs mere om handicapkørsel](#)

### **Kontakt**

#### **Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen**

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

## **Træning**

Fysisk holdtræning og rådgivning for dig med demens i den tidlige fase

### **Trænings- og rådgivningsforløb**

Visiteret forløb med fysisk og kognitiv træning og rådgivning til dig, som er i den tidlige fase af en demenssygdom.

Vi tilbyder et gruppebaseret forløb med fysisk og kognitiv træning og rådgivning til dig, som er i den tidlige fase af en demenssygdom. Forløbet varer 15 uger og foregår to gange om ugen i tre timer i en gruppe med syv andre deltagere. Vi træner kondition, balance og hukommelse.

I løbet af de 15 uger får du:

- viden om demenssygdomme
- information om kommunens tilbud
- vejledning i at leve et godt liv med demens.

Samtidig får du og dine pårørende mulighed for at møde andre, der også lever med en demenssygdom.

Du skal selv kunne komme til og fra centret, klare hårdere fysisk træning og have lyst til at indgå på et hold med ligesindede.

### **Transport**

Du kan få visiteret kørsel, hvis det er vanskeligt for dig at komme til og fra centeret.

### **Henvi sning**

Du skal visiteres til tilbuddet og bo i Københavns Kommune.

Kontakt din egen læge, Hukommelsesklinikken eller Københavns Kommunens visitation på telefon 33 66 33 66.

## **Rådgivning**

Du kan få rådgivning over telefonen. Det kan både være socialfaglig eller demensfaglig rådgivning.

### **Åben socialfaglig rådgivning**

For dig med demens og dine pårørende. Få rådgivning og vejledning om væsentlige forhold vedrørende økonomi og lovgivning.

Har du spørgsmål om økonomi, lovgivning og rettigheder i forbindelse med det at leve med en demenssygdom, kan du og dine pårørende kontakte vores socialrådgiver.

Du kan ringe til vores åbne telefonrådgivning alle hverdage mellem kl. 9.30 - 14.00. Her kan du få rådgivning og vejledning om:

- fremtidsfuldmagt og værgemål
- økonomiske forhold ved flytning på plejehjem
- vejledning om ansøgning til førtidspension
- vejledning om ansøgning om eget valg af hjælper til personlige og praktiske opgaver jf. Lov om social service § 94.

Vores socialrådgiver tager også gerne ud og holder oplæg om disse emner i din klub, dit lokalsamfund, trossamfund eller lignende.

## Åben demensfaglig rådgivning

For dig med demens og dine pårørende. Få rådgivning og vejledning om dine muligheder og om kommunens tilbud.

Har du mistanke om demens eller spørgsmål om sygdommen, kan du og dine pårørende kontakte os og booke et møde med en demensfaglig rådgiver. Du kan også ringe til vores åbne telefonrådgivning alle hverdage mellem kl. 9.30 - 14.00.

Her kan du få rådgivning og vejledning om dine muligheder og om kommunens tilbud.

Vi tager også gerne ud og holder et oplæg om demens i din klub, i dit trossamfund, på din arbejdsplads eller lignende.

[Kom til åben rådgivning](#)

[Find vores kontaktinformationer, telefontider og rutevejledninger til Center for Demens.](#)

[Find kontaktinformationer](#)

## Midlertidigt ophold

Søg et midlertidigt ophold, hvis din nære pårørende fx skal ud at rejse

### Midlertidigt ophold for dig med demens

Hvis du har demens, 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 type plejebolig der bedst passer til dit behov.

Søg om midlertidigt ophold for dig med demens

[Kontakt Visitationen](#)

## Praktiske oplysninger

### Pris (2024)

Egenbetaling er på 148 kr. pr. døgn. Det dækker mad og vask af linned.

### Sted

De midlertidige pladser er på to af kommunens demenscentre:

- Højdevang Sogns Plejehjem i Valby (boligertilaeldre.kk.dk)
- Pilehuset i Husum (boligertilaeldre.kk.dk)

### Kontakt

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

## Aktivitetscentre

Bliv medlem af et aktivitetscenter, hvor de ansatte har særlig viden om demens.

### **Aktivitetscentre for dig med demens**

Find aktivitetscentre specielt rettet mod dig med demens.

### **Søg om plejebolig på et demenscenter særligt indrettet til dig med demens.**

## Demenscentre

Har du demens, kan du søge om at få en bolig på et plejehjem, hvor medarbejderne har særlige kompetencer inden for demens.

Vi har otte demenscentre, som er plejehjem med boliger særligt målrettet københavnerne med demens. Boligerne ligger i mindre, overskuelige grupper.

På nogle af vores demenscentre bor der kun beboere med demens, mens der på andre centre bor beboere uden en demenssygdom på andre afdelinger.

På demenscentrene har medarbejderne særlige kompetencer til at arbejde sammen med beboere med demens. Medarbejderne er bl.a. sundhedsfaglige medarbejdere, pædagoger og terapeuter.

Din lokale visitation vurderer, om du har behov for at bo på et demenscenter ud fra dit behov for støtte, omsorg og pleje. Ikke alle med demens har behov for at bo på et demenscenter.

## **Kort om vores demenscentre**

### **Bonderupgård**

For beboere med demens

På plejehjemmet bor der også beboere uden demens [Gå til Bonderupgårds hjemmeside](#)

### **Bryggergården**

For beboere med en alkoholrelateret demenssygdom (aktiv eller ikke-aktiv alkoholiker). Beboerne skal have gennemgået lægelig udredning af demenssymptomer. Der skal så vidt muligt være stillet en diagnose. Som minimum skal der være udført lægelige undersøgelser, som udelukker anden sygdom.

[Gå til Bryggergårdens hjemmeside](#)

### **Fælledgården**

For beboere med demens

På plejehjemmet bor der også beboere uden demens [Gå til Fælledgårdens hjemmeside](#)

### **Højdevang Sogns Plejehjem**

For beboere med demens

Gå til Højdevang Sogns Plejehjems hjemmeside [Gå til Højdevang Sogns Plejehjems hjemmeside](#)

### **Lindehusene**

- For beboere med demens
- For beboere under 65 år med demens

[Gå til Lindehusenes hjemmeside](#)

### **Pilehuset**

- For beboere med demens
- For beboere med diagnosticeret frontotemporal demens eller symptomer svarende til en frontotemporal demens, som har været i minimum et halvt år, og hvor der er progression i symptomerne.
- For beboere med Huntington Sygdommen, og hvor behovet for støtte ikke kan tilgodeses i eget hjem eller i en somatisk plejebolig – eller hvor Huntington Sygdommen er den dominerende sygdom.

På plejehjemmet bor der også beboere uden demens [Gå til Pilehusets hjemmeside](#)

### **Rundskuedagens Plejecenter**

For beboere med en alkoholrelateret demenssygdom (aktiv eller ikke-aktiv alkoholiker). Beboerne skal have gennemgået lægelig udredning af demenssymptomer. Der skal så vidt muligt være stillet en diagnose. Som minimum skal der være udført lægelige undersøgelser, som udelukker anden sygdom.

På plejehjemmet bor der også beboere uden demens. [Gå til Rundskuedagens Plejecenters hjemmeside](#)

### **Aalholmehjemmet**

- For beboere med demens. [Gå til Aalholmehjemmets hjemmeside](#)

## **Find Københavns Kommunes 8 demenscentre**

[Find demenscentre](#)

### **Flere tilbud**

Har du demens eller symptomer på demens, har Københavns Kommune en række tilbud til dig og dine pårørende.

[Læs mere om kommunens tilbud \(kk.dk\)](#)

## 4. Døende og alvorligt syge

Du og dine pårørende kan søge en række tilskud og bevillinger, hvis du er alvorligt syg eller døende. Du kan også få et lindrende ophold.

### Hjælp til sygeplejeartikler

Du kan få dækket dine udgifter til blandt andet sygeplejeartikler og visse nødvendige behandlinger, hvis du er uhelbredeligt syg eller døende.

Er du uhelbredeligt syg eller døende, og ønsker du at dø hjemme, kan du få dækket dine udgifter til blandt andet sygeplejeartikler og visse nødvendige behandlinger. Det sker for at sikre, at du ikke har udgifter, som ville være dækket, hvis du var døende på et hospital.

Du kan kun få hjælp til at dække udgifterne, hvis du ikke får dækket udgifterne på anden vis, og hvis enten kommunen eller en pårørende står for din pleje og omsorg.

Søg om hjælp til sygeplejeartikler

[Kontakt Visitationen](#)

### Praktiske oplysninger

#### Tilskud

Hjælpen ydes uden hensyn til din økonomiske forhold

#### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Serviceloven §122

Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Hurtigst muligt

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

#### Kontakt

#### Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

## Lindrende ophold

Er du alvorligt syg eller døende og har brug for pleje og omsorg i trygge rammer, kan du få et lindrende ophold.

På et lindrende ophold tager vi udgangspunkt i dine ønsker og behov i vores pleje og omsorg. Det afgørende er, hvad der er livskvalitet for dig. Dine pårørende vil også blive tilbudt omsorg og støtte.

På afdelingen kan du møde sygeplejersker (hele døgnet), social- og sundhedsassistenter, fysio- og ergoterapeuter, socialrådgiver og diætist.

Der vil løbende blive fulgt op på, hvilken pleje, omsorg og støtte du og dine pårørende har brug for.

### Sådan får du et lindrende ophold

Kommunen visiterer dig til opholdet. Er du indlagt på et hospital, kontakter personalet kommunen. Bor du hjemme, kontakter sygeplejen eller din egen læge den lokale visitation.

[Kontakt Visitationen](#)

## Praktiske oplysninger

### Pris (2024)

Opholdet er gratis.

### Sted

Afdeling for Lindring på Center for Rehabilitering og Akutpleje - Vigerslevvej

[Læs mere om centret \(rehabilitering-akutpleje.kk.dk\)](#)

### Transport

- Er du indlagt på hospitalet, sørger hospitalet for din transport til centret.
- Kommer du hjemmefra, skal du selv sørge for og betale transporten. Hvis du er sengeliggende eller sidder i kørestol, betaler kommunen for transport og trappelift.

### Sagsbehandlingsfrister

Lovgrundlag: Serviceloven §84 stk. 2 Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Hurtigst muligt. Ved akut behov behandles ansøgning med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

### Flere informationer om opholdet

[Læs mere om lindrende ophold \(rehabilitering-akutpleje.kk.dk\)](http://rehabilitering-akutpleje.kk.dk)

## **Kontakt**

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

## **Pasning af døende (Plejevederlag)**

**Er du pårørende til en uhelbredeligt syg og døende, som ønsker at dø hjemme, har du mulighed for at søge om plejevederlag, mens du tager dig af dit døende familiemedlem.**

[Hent ansøgningsskema \(pdf\)](#)

Et plejevederlag er en økonomisk støtte, der giver dig mulighed for at pleje din pårørende i hjemmet i den sidste tid. Pleje betyder i denne sammenhæng, at du giver omsorg og nærhed.

For at du kan søge om plejevederlag, skal en læge have vurderet, at din pårørende er uhelbredeligt syg og har kort levetid tilbage, som oftest mellem 2 og 6 måneder, og den medicinske behandling skal være udsigtsløs.

I skal begge - både den uhelbredeligt syge og den pårørende have et ønske om at indgå i ordningen.

Kommunen vurderer i forbindelse med ansøgningen, om du som pårørende kan løfte opgaven. Det er en stor opgave at pleje en døende, så det er vigtigt at overveje, om det er den rette løsning for alle parter.

Du kan søge plejevederlag på fuldtid eller deltid. Der kan også være flere pårørende, der deles om opgaven. Der kan dog maksimalt udbetales, hvad der svarer til ét plejevederlag.

For at få plejevederlag skal den uhelbredeligt syge enten være i sin egen bolig eller hos den pårørende. Der kan ikke udbetales plejevederlag, hvis den uhelbredeligt syge er indlagt på hospital, opholder sig på hospice eller bor på plejehjem.

Under plejeforløbet er det samtidig muligt at få hjælp fra hjemmeplejen og den kommunale sygepleje

## **Spørgsmål og svar om plejevederlag**

### **Hvem kan søge plejevederlag?**

For at få plejevederlag skal du være 'nærtstående'. Nærtstående kan du både være som familiemedlem, og som en nær ven eller veninde. Du kan få plejevederlag, uanset om du er i arbejde, folke- eller førtidspensionist, hjemmegående, studerende eller kontanthjælpsmodtager.

### **Sådan søger du om plejevederlag**



Det er den pårørende der skal ansøge om plejevederlag. Ansøgningen skal sendes til den kommune, hvor den uheldredeligt syge ønsker at opholde sig den sidste tid. Hvis det er i Københavns Kommune, skal ansøgningen sendes til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen.

### **Hvad får du udbetalt i plejevederlag?**

Plejevederlaget beregnes på baggrund af din pårørendes indtægtsforhold/ret til sygedagpenge og udgør pr. 1. januar 2024 en maksimal pris på 7.042,50 kr. pr. uge.

Som pårørende kan du vælge i stedet at få udbetalt plejevederlaget som et basisbeløb, fx hvis du ikke er berettiget til sygedagpenge.

Basisbeløbet udgør pr. 1. januar 2024 [Læs mere om plejevederlag på borger.dk](#)

### **Praktiske oplysninger**

Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Serviceloven §119

Tidsfrist for afgørelse: Inden for 3 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Straks efter modtaget afgørelse. Ordningen gives fra ansøgningstidspunktet eller det tidspunkt derefter, hvor forudsætningen for ordningen er udfyldt.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

### **Kontakt**

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

## **Pasning af nærtstående**

Orlov til nære pårørende med handicap eller alvorlig sygdom.

Du har mulighed for orlov fra dit arbejde, hvis du ønsker at passe en nærtstående med handicap eller alvorlig sygdom. I pasningsperioden kan du få støtte fra kommunen i op til seks måneder.

Har du tilknytning til arbejdsmarkedet, kan du blive ansat af kommunen til at passe en nærtstående med et betydeligt og varigt handicap eller en langvarig eller uheldredelig sygdom i hjemmet. Du har ret til orlov fra dit arbejde i perioden.

Ordningen er for dig, der varetager pleje- og omsorgsopgaver over for en nærtstående, som har et omfang, som ikke kan forenes med et erhvervsarbejde.

Det kan også være for dig, der passer en nærtstående, mens kommunen vurderer, hvordan hjælpebehovet bedst kan tilrettelægges fremover.

### **Ansøg om pasning af nærtstående person under 65 år**

Du skal udfylde ansøgningsskemaet og sende det med sikker post til Borgercenter Handicap.

[Link til ansøgningsskema til pasning af nærtstående](#)

VIL DU VIDE MERE OM ORLOV OG PASNING AF NÆRTSTÅENDE?

Borgercenter Handicap

### **Ansøg om pasning af nærtstående person på 65 år eller ældre**

Du skal udfylde ansøgningsskemaet og sende det med sikker post til visitationen

[Link til ansøgningsskema til pasning af nærtstående](#)

VIL DU VIDE MERE OM ORLOV OG PASNING AF NÆRTSTÅENDE?

[Kontakt Visitationen](#)

### **Sagsbehandlingsfrist**

Omgående

Tilskudstype: Lønnen, der reguleres årligt, udgør 25.138 kr. om måneden (2024).

## 5. Genoptræning

Vi har tilbud til dig med behov for genoptræning, for eksempel efter sygdom.

Målet med genoptræningen er, at du kan leve et så selvstændigt og aktivt liv som muligt.

Genoptræning efter hospitalsophold

Du kan få genoptræning efter et hospitalsophold, hvis hospitalet vurderer, at du har behov for det.

### Forløb

Din genoptræning starter med en individuel samtale, undersøgelse og vurdering med en fysio- eller ergoterapeut. Sammen finder I ud af, hvilken vejledning og genoptræning der passer bedst til din situation.

Terapeuterne anvender forskellige tests til at måle, hvilken effekt du har af din genoptræning. Du kan derfor bl.a. blive bedt om at svare på nogle spørgsmål ved starten og slutningen af dit genoptræningsforløb.

Et genoptræningsforløb kan bestå af:

- En første samtale, undersøgelse, vurdering og vejledning med udgangspunkt i din genoptræningsplan og dine genoptræningsbehov. Du aftaler med terapeuten, hvor ofte du skal gå til genoptræning.
- Mål for genoptræningsforløbet sættes af dig i samarbejde med din fysio- eller ergoterapeut og eventuelt dine pårørende. Målene vil typisk handle om, at du kan komme bedst mulig tilbage til din hverdag, og kan klare dine daglige gøremål som tidligere.
- Din genoptræning kan foregå som Digitalt Understøttet Genoptræning. Det vil sige, at du får et træningsprogram og udstyr, der kan hjælpe dig med at udføre øvelserne korrekt.
- Din genoptræning kan også foregå på hold, eller som individuel træning med din fysio- eller ergoterapeut. Din træning kan være suppleret med vejledning i og opfølgning på øvelser, du laver derhjemme.
- En afsluttende samtale. Du har en samtale med din fysio- eller ergoterapeut, hvor I evaluerer forløbet og aftaler en plan for, hvordan du kan fastholde og fortsætte træning andre steder.

### Praktiske oplysninger

#### Sted

Din genoptræning foregår på et af følgende steder:

- Center for Genoptræning, hvis du bor hjemme.

- Rehabiliteringscenter, hvis du efter udskrivelse fra hospital midlertidigt opholder dig på et af kommunens rehabiliteringscentre.
- Plejehjemmet, hvis du bor i plejebolig

I nogle tilfælde vil du blive tilbudt genoptræning på ét specifikt genoptræningscenter:

- Genoptræning efter skader i underarm/hånd/fingre i Center for Genoptræning - Østerbro.
- Genoptræning efter skader i ryg og nakke i Center for Genoptræning - Nørrebro.
- Genoptræning i forbindelse med amputation eller gynækologi i Center for Genoptræning - Vanløse.

[Kontakt til og oversigt over genoptrænings- og rehabiliteringscentre i Københavns Kommune](#)

## **Henvisning**

Du får udleveret genoptræningsplanen, når du bliver udskrevet efter indlæggelse på hospital. Planen sendes også til din praktiserende læge og til Genoptræning København (se kontaklinformationer nederst på siden).

Genoptræning København tilbyder dig genoptræning i et af kommunens genoptræningscentre alt efter dine behov, og hvor du bor.

Du modtager et brev i e-Boks fra genoptræningscentret om mødetid og -sted. Hvis du er frmeldt e-Boks, vil du i stedet modtage et brev.

## **Transport**

Det er hospitalet, der vurderer, om du har behov for gratis kørsel i forbindelse med din første trænings samtale. Dit behov vil herefter løbende blive vurderet af din fysio- eller ergoterapeut i kommunen. Din terapeut vil sørge for at bestille kørsel til genoptræningen.

Ved kørsel skal du være klar til at blive hentet 1 ½ time før din planlagte træning, og du kan komme til at vente op til 1 ½ time på at blive kørt hjem efter træning.

Genoptræningscentrene benytter flextrafik.

Der er i visse tilfælde mulighed for at få befordringsgodtgørelse for de udgifter du har i forbindelse med transport til og fra genoptræningscentret. Du kan læse mere om mulighederne på sundhed.dk.

Du kan søge om befordringsgodtgørelse ved at kontakte Genoptræning København via 'Skriv sikkert til os (borger)'. Se kontaktoplysninger nederst på denne side.

## **Tolk**

Der er mulighed for at få tolk.

## **Frit valg**

Du kan vælge at gå til genoptræning i en anden kommune end København, hvis den anden kommune har plads. Hvis du ønsker at benytte dig af dette, skal du kontakte Genoptræning København, som vil oplyse dig om dine muligheder.

## **Sagsbehandlingsfrister**

Lovgivning: Sundhedsloven §140

Opstart af indsats: Inden for 7 kalenderdage.

Henvisning sker via hospitalet.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

## **Kontakt**

Genoptræning København

Borups Allé 41

2200 København N

35 30 35 60

Kontakt

Skriv sikkert til os (borger)

Telefontider

Mandag 09:00 - 11:30 13:00 - 14:00

Tirsdag 09:00 - 11:30 13:00 - 14:00

Onsdag 09:00 - 11:30 13:00 - 14:00

Torsdag 09:00 - 11:30 13:00 - 14:00

Fredag 09:00 - 11:30

## **Genoptræning uden hospitalsophold**

Du kan få genoptræning, hvis du har haft et sygdomsforløb, som har svækket din fysiske funktion, uden at du har været indlagt på et hospital.

Hvis du har været udsat for en ulykke eller sygdomsforløb, som har svækket dine fysiske funktioner væsentligt, og du i den forbindelse ikke har været indlagt på et hospital, kan du få hjælp til genoptræning af din funktionsevne.

Anmodning om genoptræning kan komme fra dig selv, din læge, hjemmehjælpen eller andre.

Genoptræningen består af et særligt tidsafgrænset tilrettelagt træningsforløb, som skal gøre dig i stand til at klare flere ting selve. Genoptræning bevilges ud fra en konkret og individuel vurdering af en visitator. Det er gratis at få bevilget et genoptræningsforløb.

Genoptræningen tilbydes som holdtræning eller individuel træning. Fysio- eller ergoterapeuten vurderer, om din genoptræning skal foregå på hold, individuelt eller i en kombination i en tidsbegrænset periode.

### **Søg om tilbuddet (for dig under 65)**

For at vi kan vurdere dit behov for genoptræning skal du, din sagsbehandler, din praktiserende læge eller dine pårørende kontakte Hjemmeplejevisitationen på tlf. 33 17 30 00.

Når Hjemmeplejevisitationen modtager din henvendelse, aftaler vi et tidspunkt, hvor du får besøg af en visitator. Visitatoren vil sammen med dig vurdere dit behov for genoptræning. Du har ret til at have en bisidder - en person du har tillid til - med til samtalen.

### **Søg om tilbuddet (for dig, der er 65 år eller ældre)**

For at vurdere dit behov for genoptræning, skal du, din praktiserende læge, hjemmehjælpen eller dine pårørende kontakte visitationen.

Hvis du bor på plejehjem, skal du kontakte personalet, hvor du bor.

[Kontakt visitationen](#)

## **Praktiske oplysninger**

### **Sted**

Træningen kan foregå på et af kommunens genoptræningscentre, rehabiliteringscentre, plejehjem eller eventuelt i dit eget hjem.

[Kontakt til og oversigt over genoptrænings- og rehabiliteringscentre i Københavns Kommune](#)

### **Transport**

På baggrund af en individuel vurdering kan du eventuelt få bevilget kørsel.

### **Svar på din ansøgning**

Din henvendelse bliver behandlet indenfor 14 dage.

Vi sender afgørelsen til dig via e-Boks eller pr. brev, hvis du ikke har e-Boks.

### **Sagsbehandlingsfrister**

Lovgivning: Serviceloven §86

Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Inden for to uger.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

Kontakt

[Se oversigt over genoptrænings- og rehabiliteringscentre i Københavns Kommune](#)

## Lev godt med slidgigt

Et forløb til dig med smerter i knæ eller hofte og som er motiveret for at træne målrettet.

Du kan få et trænings- og undervisningsprogram, hvis du lider af slidgigt, også kaldet artrose, der giver smerter i knæ- eller hofter. Du lærer at tackle dine smerter og træne dit knæ eller din hofte.

Programmet tilrettelægges individuelt, og består af information, undervisning og et intensivt træningsprogram. Det kræver, at du selv gør en indsats og træner derhjemme. Et træningsforløb varer ca. otte uger.

### Praktiske oplysninger

#### Pris (2024)

Tilbuddet er gratis.

#### Sted

Et af Københavns Kommunes genoptræningscentre.

[Se oversigt over genoptrænings- og rehabiliteringscentre i Københavns Kommune](#)

#### Henvisning

Din egen læge kan henvise.

#### Transport

Der tilbydes ikke transport til tilbuddet.

#### Tolk

Der tilbydes tolkebistand til forløbet.

#### Kontakt

[Se oversigt over genoptrænings- og rehabiliteringscentre i Københavns Kommune](#)

## Tilbud til dig med en ryglidelse

Tilbud om træning og rådgivning til dig med ryglidelser.

Er du over 18 år og lægefagligt færdigudredt med en lænde-, bryst- eller nakkerelateret ryglidelse, kan du få træning og rådgivning.

Du bliver inviteret til en indledende samtale. Her lægger din behandler en plan for det videre træningsforløb sammen med dig. Forløbet sammensættes med afsæt i din situation og dine behov.

Du kan få træning og rådgivning individuelt og/eller på hold.

### **Praktiske oplysninger**

Du kan blive henvist af din egen læge eller sygehus-/hospitalsafdeling.

#### **Transport**

Der tilbydes ikke transport til tilbuddet.

#### **Tolk**

Der tilbydes tolkebistand til forløbet.

#### **Sted**

Center for Genoptræning – Nørrebro.

[Se oversigt over genoptrænings- og rehabiliteringscentre i Københavns Kommune.](#)

#### **Kontakt**

[Se oversigt over genoptrænings- og rehabiliteringscentre i Københavns Kommune](#)

## Til dig med hjerneskade

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

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

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

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

### **Henvisning**



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

### **Pris (2024)**

Prisen for døgnophold med avanceret genoptræning er 144 kr. per døgn. Det dækker mad og vask af linned.

Du betaler ikke for døgnophold med specialiseret rehabilitering.

### **Sted**

Neurorehabilitering – Kbh

[Se oversigt over genoptrænings- og rehabiliteringscentre i Københavns Kommune.](#)

### **Kontakt**

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

[Find kontaktoplysninger til Visitationen – Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

[Genoptræning København | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

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

## Inkontinens

Har du svært ved at holde på vand, luft eller afføring, så har vi en række tilbud, der kan hjælpe dig. Alle kan deltage i online forløb derhjemme. Er du over 65 år kan du desuden få undervisning sammen med andre eller individuel rådgivning.

Onlinekurser, hvor du kan lære, hvad du selv kan gøre:

- [Hold på vandet – til kvinder med urin-inkontinens](#)
- [Hold tæt mand – til mænd med urin-inkontinens](#)
- [Sund tarm – til mænd og kvinder med luft eller afførings-inkontinens](#)

[Sund tarm – til mænd og kvinder med luft eller afførings-inkontinens](#)

Kurserne er for alle københavnere uanset alder. [Læs mere om inkontinens](#)

**Borgeruddannelser**, hvor specialuddannede sygeplejersker og fysioterapeuter underviser i inkontinens og behandling. Du vil sammen med andre få viden om inkontinens og metoder til at afhjælpe din problematik:

- Borgeruddannelser til hhv. kvinder og mænd med urin inkontinens, hyppige og/eller natlige vandladninger
- Borgeruddannelser til hhv. kvinder og mænd med luft eller afførings inkontinens

Uddannelserne består af tre undervisningsgange á to timer og løber over 4-6 uger.

**Individuel udredning ved sygeplejerske**, hvor du sammen med en sygeplejerske får vurderet din problematik og får tilbudt hjælp til lindring eller behandling. Sygeplejersken vurderer også om du skal tilbydes bækkenbundstræning.

Individuel udredning ved fysioterapeut, hvor du kan få undersøgt din bækkenbund og få udarbejdet et træningsprogram til bækkenbundstræning, der er tilpasset dit behov.

### **Transport**

Det tilbydes transport til den individuelle udredning ved fysioterapeut. Den individuelle udredning ved sygeplejerske kan foregå i hjemmet.

### **Sted**

Borgeruddannelserne foregår i kommunens genoptræningscentre

Den individuelle udredning ved sygeplejerske kan foregå i hjemmet eller i lokal sygeplejeklinik. Den individuelle udredning ved fysioterapeut foregår i kommunens genoptræningscentre.

### **Henvisning**

Tilmelding til borgeruddannelse på tlf.: 29 77 09 46

Henvisning til individuelle tilbud foregår via Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

### **Pris (2024)**

Tilbuddet er gratis

### **Tolk**

Der tilbydes tolkebistand til de individuelle udredninger

### **Læs mere**

- Læs mere om inkontinens [her](#)
- Læs mere om online inkontinenskurser [her](#)
- Læs mere om borgeruddannelse om inkontinens [her](#)

### **Transport**

Du kan blive tilbudt kørsel til den individuelle udredning ved fysioterapeut.

## **Vedligeholdende træning**

Ligger under kapitel 1. aktivitetstilbud, side 6-7

## 6. Hjælp i Hjemmet

Når det bliver for svært for dig selv at udføre fx rengøring, personlig pleje eller sygepleje, kan du søge om hjælp.

Vi vil støtte dig i at kunne klare mest muligt selv og hjælpe dig, hvor der er behov for det.

### Frit valg af leverandør

#### Frit valg af leverandør til hjemmepleje

Du kan frit vælge, om du vil bruge kommunens tilbud eller en privat leverandør.

#### Valg af leverandør

Når du får bevilget hjælp, vil du blive oplyst om, hvilke leverandører du kan vælge imellem. Du kan vælge mellem forskellige leverandører, hvis du får hjælp til personlig og praktisk hjælp, mad, indkøb og vaskeordning.

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

Nedenfor kan du se en liste over de forskellige leverandører.

#### Kommunale leverandører

#### Praktisk og personlig hjælp

- [Københavns Kommunes hjemmepleje \(til ældre over 65 år\)](http://hjemmeplejetilaeldre.kk.dk)  
([hjemmeplejetilaeldre.kk.dk](http://hjemmeplejetilaeldre.kk.dk))
- [Den Sociale Hjemmepleje \(til borgere under 65 år\)](#)

#### Madservice

[Københavns Madservice \(madservice.kk.dk\)](http://madservice.kk.dk)

#### Private leverandører

#### Praktisk og personlig hjælp

[Attendo \(attendo.dk\)](http://attendo.dk)

[Hjemmehjælpen A/S \(hjemmehjaelpen.dk\)](http://hjemmehjaelpen.dk)

#### Turkøb

[Vikingbus \(vikingbus.dk\)](http://vikingbus.dk)

### **Indkøb**

[Egebjerg Købmandsgaard \(egebjergkobmandsgaard.dk\)](http://egebjergkobmandsgaard.dk)

[Dukaan \(dukaan.dk\)](http://dukaan.dk)

Supermarkedet Intervare ([intervare.dk](http://intervare.dk))

### **Madservice**

[Det Danske Madhus \(detdanskemadhus.dk\)](http://detdanskemadhus.dk)

### **Vask**

Elis Danmark

Textilia

## **KONTAKT VISITATIONEN - SUNDHEDS- OG OMSORGSFORVALTNINGEN , HVIS DU ER 65 ÅR ELLER ÆLDRE**

### **Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen**

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

## **KONTAKT DEN SOCIALE HJEMMEPLEJE, HVIS DU ER UNDER 65 ÅR**

### **Indsatser til Borgere i Egen Bolig**

Islands Brygge 37 2300 København S 33 17 30 00

Skriv sikkert til os (borger)

Hjemmeside

## **Rengøring**

### **Hjælp til rengøring**

Du kan søge om støtte til rengøring, hvis du oplever, at opgaven er blevet svær at klare selv.

Når du søger om hjælp til rengøring, vurderer kommunen først, om du igen kan blive i stand til at klare noget af rengøringen selv.

Du kan få støtte til rengøring af daglige opholdsrum, svarende til en bolig med opholdsstue, soveværelse, køkken, bad og entré (ca. 65 m<sup>2</sup>). Tidspunktet for rengøringen aftaler du med hjemmeplejen. Du kan som hovedregel få støtte til rengøring hver anden uge og ekstra rengøring **af 2 timer og 40 minutters varighed** én gang årligt.

Rengøring kan omfatte støtte og hjælp til at:

- Skifte sengetøj
- Tørre støv af på flader i nå-højde, fx reoler, vindueskarme og lignende
- Vaske gulv
- Støvsuge tæpper, gulve og møbler, du ofte bruger.

Du deltager aktivt i rengøringen i samarbejde med medarbejderne. På den måde 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 om der er andre i dit hjem, som kan hjælpe.

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

### **Ekstra rengøring**

Du kan få ekstra rengøring én gang årligt. Ekstra rengøring kan omfatte støtte og hjælp til:

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

Du bestemmer selv, hvordan du vil bruge den tid, du har til rådighed. Dog må hjælperen ikke tage sig af havearbejde eller håndværksmæssige opgaver, og du kan fx ikke få hjælp til vinduespudsning.

Du skal så vidt muligt deltage aktivt i arbejdet, så du i samarbejde med medarbejderne genvinder eller vedligeholder dine færdigheder.

### **Søg om hjælp til rengøring**

Kontakt Visitationen

[Kontakt Visitationen](#)

### **Praktiske oplysninger**

#### **Pris (2024)**

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

#### **Skærmbesøg**

Den kommunale hjemmepleje kan levere en del af støtten som skærmbesøg. Det er dig og hjemmeplejen, der beslutter, hvilken støtte du kan få via en skærm.

[Læs mere om skærmbesøg \(hjemmeplejetilaeldre.kk.dk\)](http://hjemmeplejetilaeldre.kk.dk)

#### **Frit valg af leverandør**

Du kan frit vælge, om du vil bruge kommunens hjemmeplejetilbud eller en privat leverandør.

[Find en oversigt over leverandører](#)

### **Sagsbehandlingsfrister**

Lovgivning: Serviceloven §83

Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Inden for 1 uge Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

### **Kontakt**

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

## **Klippekort**

### **Klippekort til ekstra hjælp og støtte**

Klippekortet er til dig, der får hjælp til personlig pleje i hverdagen. Klippekortet giver dig mulighed for at få ekstra hjælp og støtte, som du kan bruge, som du vil.

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 giver dig en ekstra halv time om ugen med en social- og sundhedsmedarbejder fra hjemmeplejen.

Det er dig, der vælger, hvad tiden på klippekortet skal bruges til. Afhængigt af, hvad du ønsker, kan det både være til sociale aktiviteter eller praktisk hjælp.

Du kan for eksempel bruge den ekstra tid til at:

- Besøge familie og venner
- Gå en tur
- Få gjort rent (dog ikke vinduespudsning)
- Gå på café
- Købe ind
- Have hyggeligt samvær med din nærmeste hjælper.

Du kan ikke bruge klippekortet til håndværksmæssige opgaver eller havearbejde.

### **Søg om klippekort**

[Kontakt Visitationen](#)

## Praktiske oplysninger

### Pris (2024)

Tiden på klippekortet er gratis, men du skal selv betale dine egne eventuelle udgifter til transport, forplejning og entré.

### Brug af klip

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

Du har også mulighed for at spare klip sammen, så du fx kan få 1 times ekstra hjælp hver anden uge eller 2 timers ekstra hjælp hver fjerde uge. Du kan højst spare klip op for seks uger ad gangen, hvilket svarer til 3 timers ekstra hjælp.

### Transport

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

Pjecer til inspiration på dansk

- [Ekstra tid til dig – sådan bruger du klippekortet \(pdf\)](#)
- [Klippekortet – sådan kan du hjælpe som pårørende \(pdf\)](#)

Pjecer til inspiration på andre sprog

- [Arabisk \(pdf\)](#)
- [Engelsk \(pdf\)](#)
- [Farsi \(pdf\)](#)
- [Serbokroatisk \(pdf\)](#)
- [Tyrkisk \(pdf\)](#)
- [Urdu \(pdf\)](#)

### Kontakt

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

## Personlig pleje

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

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.

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.

Hjælp til personlig pleje kan fx være:

- Støtte til at vaske sig eller komme i bad
- Tøje af og på
- Børste tænder
- Komme på toilettet
- Anretning af måltider.

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. Det vil som regel være om morgenen og om aftenen.

## **Søg om hjælp til personlig pleje**

[Kontakt Visitationen](#)

Mere information om personlig pleje

### **Tilstræber fast gruppe af medarbejdere**

Vi tilstræber, at du får støtte og hjælp af en fast gruppe af medarbejdere.

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

### **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 og bevare et socialt liv eller blive afløst i forhold til konkrete opgaver.

### **Klippekort**

Klippekortet giver dig en ekstra halv time om ugen med én social- og sundhedsmedarbejder fra hjemmeplejen.

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.

[Læs mere om klippekortet](#)

## **Praktiske oplysninger**

### **Pris for personlig pleje (2024)**

Ingen egenbetaling, men du skal selv betale for sæbe, plejemidler, håndklæder, vaskeklude mv.



## Afløsning eller aflastning til pårørende i hjemmet (2024)

Ingen egenbetaling.

### Skærmbesøg

Den kommunale hjemmepleje kan levere din støtte som skærmbesøg. Det er dig og hjemmeplejen, der sammen beslutter, hvilken støtte du kan få via en skærm.

[Læs mere om skærmbesøg \(hjemmeplejetilaeldre.kk.dk\)](https://hjemmeplejetilaeldre.kk.dk)

### Frit valg af leverandør

Du kan vælge mellem den kommunale hjemmepleje og de private leverandører. Du kan også selv vælge din hjælper eller få udbetalt et kontant tilskud.

[Se oversigt over kommunale og private leverandører](#)

### Sagsbehandlingsfrister for personlig pleje

Lovgivning: Serviceloven §83

Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Inden for 1 uge. Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

### Sagsbehandlingsfrister for Afløsning eller aflastning til pårørende i hjemmet

Lovgivning: Serviceloven §84

Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Sættes i gang med det samme

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

### Kontakt

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

## Skærmbesøg

Se tre videoer og læs om skærmbesøg, hvis du får hjemmepleje og/eller sygepleje.

### Hvad er skærmbesøg?

Skærmbesøg er hjemmepleje eller sygepleje gennem et videoopkald, hvor du og en sundhedsfaglig medarbejder ser hinanden og taler sammen.

I stedet for et fysisk besøg vil hjemmeplejen eller sygeplejen i et skærmbesøg støtte dig gennem skærmen og sikre dig tryghed i, at alt går som det skal.

Skulle der blive behov for det, kan vi være hos dig inden for kort tid.

### **Hvem er skærmbesøg til?**

Skærmbesøg er et tilbud til dig, som er visiteret til hjemmepleje eller sygepleje, og som kan og gerne vil klare mere selv.

Sammen med en medarbejder finder du ud af, hvilke besøg, der kan foregå via skærm.

Du behøver ikke have forstand på computere for at få skærmbesøg, og det er gratis at låne skærmen.

### **Hvordan vælger jeg skærmbesøg?**

Har du lyst til at prøve skærmbesøg? Så tag en snak med din visitator, hjemmepleje eller sygepleje om dine muligheder.

### **Derfor vælger andre skærmbesøg**

De, som allerede i dag får skærmbesøg, fortæller, at de:

- Bedre kan planlægge deres dag, fordi det med skærmbesøg er lettere at bestemme, præcis hvornår på dagen hjælpen skal foregå
- Føler sig trygge
- Føler sig mere uafhængig og kan klare flere ting selv Føler sig mere private i eget hjem
- Møder et kendt ansigt på skærmen (fast personale)
- Får større kendskab til deres medicin
- Får deres hjælp til tiden.

## **Træning ved hjælper**

Træning ved hjælper er et tilbud om vedligeholdende træning for dig, der får hjemmepleje.

Træningen foregår sammen med en medarbejder fra hjemmeplejen to gange om ugen i 12 uger. Til træningen bruger I et digitalt træningsprogram, der indeholder videoer af de øvelser, du skal gennemføre. Programmet og videoerne bliver vist på en skærm. Øvelserne er kendte bevægelser som fx at rejse og sætte sig fra en stol/sofa eller komme fra liggende til siddende stilling.

Målet med træningen er blandt andet, at du:

- Bliver fysisk stærkere
- Får mere overskud i hverdagen
- Får nemmere ved at klare dagligdagsaktiviteter selv
- Oplever mere udholdenhed.

### **Praktiske oplysninger**

**Pris (2024)**

Der er ingen egenbetaling.

**Sted**

Træningen foregår i dit eget hjem.

**Henvisning**

Du kan blive henvist, efter du har afsluttet et genoptræningsforløb, har været på et midlertidigt døgnophold eller via hjemmeplejen og Visitationen.

**Tolk**

Der er mulighed for at få tolk.

**Frit valg**

Du kan vælge at få 'Træning ved hjælper' af den kommunale hjemmepleje eller af den private leverandør Hjemmehjælpen A/S.

**Sagsbehandlingsfrister**

Lovgivning: Serviceloven §86

Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Inden for to uger.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

**Kontakt**

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

## Tøjvask

Du kan søge om hjælp til tøjvask, hvis du oplever, at opgaven er blevet svær at klare selv.

Hvis du er bevilget tøjvask, får du hentet dit vasketøj, der herefter vaskes og leveres tilbage til din bopæl.

Du kan få tøjvask hver anden, tredje eller fjerde uge ud fra en vurdering af dit behov. I særlige tilfælde kan du få tøjvask hver uge.

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 til at sortere vasketøj og/eller til at lægge det på plads, kan du også få støtte til dette.

## Søg om tøjvask

[Kontakt Visitationen](#)

## Praktiske oplysninger

Tøjvaskeordningen er en abonnementsordning, hvor du betaler en fast pris om måneden. Du betaler i 11 ud af årets 12 måneder. Den 12. måned er betalingsfri og er indført for at kompensere for uger, hvor du fx er på ferie eller lignende, og derfor ikke kan gøre brug af vaskeordningen.

### Pris for tøjvask hver anden uge (2024)

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

### Pris for tøjvask hver tredje uge (2024)

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

### Pris for tøjvask hver fjerde uge (2024)

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

### Pris for tøjvask hver uge (2024)

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

## Frit valg af leverandør

Du kan frit vælge hvilke af kommunens to private leverandører af vaskeordning, du ønsker at benytte.

[Find en oversigt over leverandører](#)

## Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Serviceloven §83

Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage  
Iværksættelse af indsats efter afgørelse:  
Inden for 1-2 uger  
Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

## Kontakt

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

## Værd at vide

Værd at vide om hjemmepleje til ældre

Få et overblik over praktiske oplysninger om hjemmepleje til ældre.

Værd at vide om hjemmepleje til ældre

### **Frit valg af leverandør til hjemmepleje**

Når du har fået bevilget hjælp af kommunen, skal du tage stilling til hvem, som skal levere din hjemmehjælp. Du har mulighed for at vælge mellem en kommunal leverandør eller en privat leverandør.

[Læs mere om frit valg af leverandør til hjemmepleje](#)

### **Selvudpeget hjælper**

Du kan vælge en hjælper selv. Det kan for eksempel være en pårørende. Hjælperen skal ansættes af kommunen og skal derfor til en samtale hos visitationen.

Samtalen handler om hjælperens tilknytning til dig, om rollen som hjælper og om opgavens indhold og omfang. Hvis visitationen vurderer, at hjælperen kan varetage opgaverne hos dig, bliver personen ansat som din hjælper af kommunen.

### **Kontant tilskud**

Hvis du har betydelig og varig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne og et behov for personlig og praktisk hjælp i mere end 20 timer om ugen, kan du vælge at få udbetalt et kontant tilskud til betaling af hjemmehjælper, du selv ansætter.

Det er en betingelse, at du kan være arbejdsleder for medarbejderne. Det betyder, at du skal stå for arbejdsplanlægning og være med til at ansætte de personer, som skal levere hjælpen.

### **Afbud og aflysninger**

#### **Når du er forhindret**

Når du bliver forhindret i de aftaler, du har med hjemmeplejen, sygeplejen, sygeplejeklinik eller træningscentre, er det vigtigt, at du får meldt afbud og helst dagen før din aftale. Du melder afbud eller flytter dit besøg ved at kontakte det sted, hvor du har en aftale. Vil du afmelde din hjælp i en periode, skal du henvende dig til visitationen.

Kommunens medarbejdere må kun gå ind i dit hjem, hvis du er i åbenlys nød. Du kan aftale med hjemmeplejen/sygeplejen, at de kan benytte en låsesmed og få adgang til din bolig i situationer, hvor de ikke kan komme i kontakt med dig, og hvor det giver anledning til bekymringer.

#### **Når kommunen er forhindret**

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

### **Skærmbesøg**

Den kommunale hjemmepleje/sygepleje kan levere en del af støtten som skærmbesøg. Det er hjemmeplejen/sygeplejen, der i samarbejde med dig beslutter, hvilken støtte du kan få via en skærm.

Skærmbesøg er hjemmepleje eller sygepleje, der leveres til dig gennem en skærm, hvor du og en medarbejder ser hinanden og taler sammen.

[Læs mere om skærmbesøg på hjemmeplejetilaelde.kk.dk/skaermbesoeg](http://www.kk.dk/skaermbesoeg)

### **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, løse gulvtæpper eller installere arbejdsredskaber i dit hjem, før du kan få hjælp og støtte. Hvis der er problemer i forhold til arbejdsmiljøet, vil du blive inddraget i løsningen.

Medarbejderne må ikke ryge i dit hjem. Vi henstiller til, at du heller ikke ryger, mens medarbejderen er på besøg i dit hjem

### **KONTAKT**

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

## **Strakspakke til borgere med hastigt fremadskridende sygdom**

Strakspakken er et tilbud til dig, der har fået konstateret en hastigt fremadskridende sygdom (servicelovens § 117 a).

Målgruppen for en strakspakke er borgere med en række specifikke sygdomme, herunder ALS og Creutzfeldt-Jakobs sygdom. Der er tale om særligt sjældne sygdomme og dermed ikke eksempelvis kræft eller demens.

Er du i målgruppen, har du mulighed for at få hjælp straks efter henvendelse til kommunen, og du vil frit kunne sammensætte en pakke med hjælp til personlig pleje (§ 83), praktisk støtte (§ 83), ledsagelse (§ 97), hjælpemidler (§ 112) og mindre boligindretning (§ 116). Hjælpen ydes uafhængigt af de almindelige betingelser for hjælp efter serviceloven.

Den samlede beløbsgrænse for strakspakken på 39.750 kr. pr. sygdomsforløb er fastsat ved lov. Visitator vil sammen med dig aftale, hvordan hjælpen kan sammensættes.

Du kan læse mere i vejledning via link nedenfor. Du er også velkommen til at kontakte visitationen for yderligere vejledning.

## **Søg om strakspakke**

[Kontakt Visitationen](#)

## **Praktiske oplysninger**

### **Frit valg og selvudpeget hjælper**

Serviceovens bestemmelser om frit valg af leverandør efter § 91 (for modtagere af hjælp efter § 83) samt bestemmelsen om selvudpeget hjælper efter § 94 gælder også for borgere, som får hjælp og støtte efter § 117a.

### **Sagsbehandlingsfrister**

Lovgivning: Serviceloven § 117a

Tidsfrist for afgørelse og iværksættelse af indsats efter afgørelse. Hjælpen igangsættes med det samme. Diverse gældende regler ift. byggeri, brandsikkerhed m.v. skal overholdes, når der ydes hjælp til indretning af boligen.

### **Kontakt**

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

### **Link**

[Vejledning om hjælp og støtte til borgere med en hastigt fremadskridende sygdom \(retsinformation.dk\)](#)

## 7. Hjælpemidler og transport

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

### Forbrugsgoder

Få tilskud til forbrugsgoder, fx en El-scooter eller hvilestol med el-funktion

Forbrugsgoder til ældre

Du kan søge om at få tilskud til forbrugsgoder, som kan hjælpe dig i hverdagen, hvis du har en varigt nedsat funktionsevne.

Forbrugsgoder er ikke fremstillet kun for at afhjælpe en nedsat funktionsevne, men sælges bredt til store dele af befolkningen. Forbrugsgoder kan fx være:

- El-scooter
- Hvilestol med el-funktion.
- Søg om forbrugsgoder til ældre

[Kontakt Visitationen](#)

### Praktiske oplysninger

#### Pris (2024)

Når du får bevilliget forbrugsgoder, betaler kommunen som udgangspunkt et tilskud på 50 procent af prisen.

#### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Serviceloven §113

Tidsfrist for afgørelse: Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid.

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Det afhænger af, hvad du søger om.

[Læs mere om, hvordan vi behandler din sag \(hjaelpemidler.kk.dk\)](https://hjaelpemidler.kk.dk)

### Frit valg af leverandør til hjælpemidler og boligændringer

Du kan vælge, om du vil have dit hjælpemiddel fra kommunen eller en privat leverandør.



Når du har fået bevilget støtte til et hjælpemiddel eller boligændring, kan du frit vælge, om du vil have hjælpemidlet eller boligændringen fra Københavns Kommunes leverandør, eller om du selv vil finde en leverandør.

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

Her kan du læse om mulighederne og betingelserne for frit valg af leverandør af hjælpemidler og boligændringer.

[Læs mere om frit valg på hjaelpemidler.kk.dk](http://hjaelpemidler.kk.dk)

## **Kontakt**

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

[Mere om hjælpemidler til ældre](#)

På [hjaelpemidler.kk.dk](http://hjaelpemidler.kk.dk) kan du læse mere om forbrugsgoder og få et fuldt overblik over dine muligheder, hvis du er 65 år eller ældre. Læs blandt andet om afprøvning og reparation og ind instruktionsfilm om hjælpemidler.

[Læs mere om forbrugsgoder til ældre \(hjaelpemidler.kk.dk\)](http://hjaelpemidler.kk.dk)

[Få et fuldt overblik over hjælpemidler til ældre \(hjaelpemidler.kk.dk\)](http://hjaelpemidler.kk.dk)

## **Kontakt**

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

## **Handicapkørsel (Flextrafik)**

Du kan få handicapkørsel med Movia Flextrafik, hvis du er svært bevægelseshæmmet, har et omfattende synshandicap, en demensdiagnose eller erhvervet hjerneskade.

Du kan søge om tilskud til handicapkørsel, hvis du er fyldt 18 år og opfylder mindst ét af disse kriterier:

- Du er bevægelseshæmmet af et svært fysisk handicap og kan derfor ikke bruge offentlige transportmidler
- Du har et omfattende synshandicap
- Du har en demensdiagnose
- Du har en erhvervet hjerneskade.

Kørselsordningen skal sikre, at du har mulighed for transport til i din fritid. Du kan anvende handicapkørselsordningen til fx:

- Besøg hos familie og venner
- Indkøb

- Tandlæge, læge eller hospital
- Kulturelle aktiviteter mv.

Når du skal til behandling hos en læge, tandlæge, fysioterapeut eller på hospitalet, skal du være opmærksom på, at du kun kan anvende handicapkørsel, hvis kørslen ikke dækkes af kommunen eller regionen under en anden ordning.

### **Søg om handicapkørsel**

Udfyld ansøgningsskemaerne fra boksen herunder.

Er du under 65 år, skal du sende ansøgningsskemaet til Borgercenter Handicap.

Er du 65 år eller ældre, skal du sende ansøgningsskemaet til visitationen via Visitationen – Sundheds- og Omsorgsforvaltningen.

Bor du i plejebolig, skal du kontakte personalet på dit plejehjem.

Hent ansøgningsskemaer

[PDF Ansøgningsskema – demens eller erhvervet hjerneskade \(pdf\)](#)

[PDF Ansøgningsskema – bevægelseshæmmet, blind eller svagsynet \(pdf\)](#)

[PDF Ansøgningsskema – ekstra ture \(pdf\)](#)

### **Spørgsmål og svar om handicapkørsel**

#### **Hvem kan ansøge om handicapkørsel?**

Som borger med handicap kan du blive godkendt til handicapkørsel med Movia Flextrafik, hvis du opfylder disse betingelser:

- Du skal bo i Københavns Kommune
- Du skal være fyldt 18 år og være så svært bevægelseshæmmet eller svagsynet, at du ikke kan bruge offentlige transportmidler
- Har du et bevægelseshandicap, skal du sidde i kørestol eller bruge fx rollator eller albuestokke og du skal have fået dit hjælpemiddel gennem Københavns Kommune
- Er du blind eller stærkt svagsynet, skal synsbrøken på dit bedste øje være 6/60 eller derunder eller dit synsfelt skal være 10 grader eller derunder
- Hvis du er medlem af Dansk Blindesamfund, opfylder du altid betingelserne. Medlemsnummer skal da opgives
- Eller du skal have en demensdiagnose eller en erhvervet hjerneskade.

Vær opmærksom på, at borgere under 65 år skal søge gennem Borgercenter Handicap.

Borgere, som er fyldt 65 år, skal søge hos Sundheds- og Omsorgsforvaltningen gennem Visitationen – Sundheds- og Omsorgsforvaltningen.

Bor du i plejebolig, skal du kontakte personalet på dit plejehjem.

#### **Hvad sker der, når jeg har ansøgt om handicapkørsel?**

Når vi har modtaget din ansøgning, kontakter vi dig, hvis vi mangler oplysninger til behandling af din ansøgning, eller hvis vi vurderer, at du har behov for råd og vejledning i forbindelse med din ansøgning.

### Afgørelse

Hvis du opfylder kriterierne til handicapkørsel, vil du modtage en bevilling fra os.

Vi sender kopi af bevillingen pr. mail til Movia, som sender brev til dig med et girokort for indbetaling af obligatorisk medlemsgebyr.

Når du er optaget i kørselsordningen, går alt gå igennem Movia Flextrafik. Ved tvivlsspørgsmål angående selve ordningen, skal du kontakte Movia.

Når Movia har modtaget betalingen, kan du bestille kørsel.

### **Må jeg tage min ledsager med?**

Du må gerne tage højst 2 ledsagere med pr. tur mod betaling af 50 procent af turens pris pr. ledsager.

Hvis du har en ledsageordning, kan du få 1 ledsager gratis med.

### **Må jeg tage min hund med?**

Du må gerne tage din hund med, hvis det er en førerhund eller en servicehund.

### **Må jeg tage mine hjælpemidler med?**

Ja, du må gerne tage dine hjælpemidler med. Dog højst 2 hjælpemidler.

### **Hvor mange ture kan jeg køre?**

En bevilling giver dig ret til 104 ture pr. år, det vil sige ca. en tur ud og hjem pr. uge.

Hvis du har brugt dine 104 ture og har behov for flere, kan du hvert år søge om 20 ekstra ture. Find ansøgningskema her på siden.

### **Jeg skal flytte til en anden kommune. Hvad gør jeg?**

Din bevilling til flexhandicapkørsel vil følge med dig, hvis du flytter til en anden kommune. Du skal huske at meddele flytningen til Movia og kommunen.

### **Hvad siger loven?**

Lov om trafikkselskaber, paragraf 11, beskriver de lovmæssige rammer for bevilling af handicapkørsel.

”Trafikkselskabet skal for svært bevægelseshæmmede over 18 år etablere individuel handicapkørsel, som rækker ud over transport til behandling, terapi og lign.

Stk. 2. Individuel handicapkørsel skal som minimum pr. år omfatte 104 enkeltture så tæt til gadedøren som muligt og foregå i et egnet køretøj.

Stk. 3. Individuel handicapkørsel skal bestilles i rimelig tid inden kørslen.

Stk. 4. Taksterne for individuel handicapkørsel må ikke være væsentligt højere end taksten for øvrig trafik, der varetages af trafikselskabet.

Stk. 5. Trafikselskabet skal inddrage handicaporganisationerne i forbindelse med tilrettelæggelsen af ordningen for individuel handicapkørsel."

## **Praktiske oplysninger**

### **Pris (2024)**

Du betaler et årligt abonnement til Movia Flexhandicap på 300 kr. for et helt år samt forbrug svarende til kørte kilometer.

Abonnementsprisen nedsættes, hvis du tilmelder dig senere på året.

### **Sagsbehandlingsfrister**

Lovgivning: Lov om trafikselskaber §11 / Serviceloven §117 Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage.

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Straks efter modtaget afgørelse. Du vil blive kontaktet af Movia.

Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune Læs mere om handicapkørsel (movia.dk)

### **Kontakt**

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

Borgercenter Handicap

Borups Allé 43 2200 København N 33 17 88 00

[Skriv sikkert til os \(borger\)](#)

## **Kvikservice**

Kvikservice: Bevilling af hjælpemidler til dig, der er fyldt 65 år

I Hjælpemiddelcentrets Kvikservice er der hurtig sagsbehandling af ansøgninger om udvalgte hjælpemidler for dig, der er 65 år eller ældre.

Hvis du ønsker at ansøge om en rollator, transportkørestol, albuestok, badebænk eller andre mindre hjælpemidler, skal du henvende dig i Kvikservice.

I Kvikservice skal du møde op og søge om hjælpemidler, afprøve dem og få dem med hjem samme dag. I Kvikservice kan du også få repareret dine hjælpemidler, mens du venter.

Du møder op uden forudgående aftale.

### **læs mere om Kvikservice**

[Kvikservice til dig, der er 65 år eller ældre \(hjaelpemidler.kk.dk\)](http://hjaelpemidler.kk.dk)

Er du under 65 år?

[Kvikservice til dig under 65 år, Borgercenter Handicap](#)

### **Kontakt**

Kvikservice

Hjælpemiddelcentret

Hans Knudsens Plads 3

2100 København Ø

### **Åbningstider**

Mandag – fredag kl. 10-14:00

## **Personlige hjælpemidler**

### Personlige hjælpemidler til ældre

Du kan få bevilget personlige hjælpemidler, hvis du har en varig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, og hvis hjælpemidlet i væsentlig grad kan lette din hverdag.

Personlige hjælpemidler sidder på kroppen eller er tæt på kroppen. Det kan fx være:

- Ortopædiske sko
- Fodindlæg
- Kompressionsstrømper
- Parykker og benproteser

Personlige hjælpemidler kan også være engangshjælpemidler som fx:

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

### **Søg om personlige hjælpemidler**

Er du 65 år eller ældre, skal du søge om personlige hjælpemidler hos Hjælpemiddelcentret.

[Søg om personlige hjælpemidler](#)

## Praktiske oplysninger

### Pris (2024)

Når du får bevilget personlige hjælpemidler, skal du ikke betale noget.

### Frit valg af leverandør

Når du har fået bevilget støtte til et personligt hjælpemiddel, kan du frit vælge, om du vil have hjælpemidlet fra Københavns Kommunes leverandør, eller om du selv vil finde en leverandør.

[Læs mere om frit valg af personlige hjælpemidler \(hjaelpemidler.kk.dk\)](https://hjaelpemidler.kk.dk)

### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Serviceloven §112

Tidsfrist for afgørelse: Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid.

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Det afhænger af, hvad du søger om.

Hjælpemidler, der kræver særlig tilpasning eller levering, kan have en længere leveringstid.

[Læs mere om, hvordan vi behandler din sag \(hjaelpemidler.kk.dk\)](https://hjaelpemidler.kk.dk)

### Mere om hjælpemidler til ældre

På [hjaelpemidler.kk.dk](https://hjaelpemidler.kk.dk) kan du læse mere om personlige hjælpemidler og få et fuldt overblik over dine muligheder, hvis du er 65 år eller ældre. Læs blandt andet om afprøvning og reparation og find instruktionsfilm om hjælpemidler.

[Læs mere om personlige hjælpemidler \(hjaelpemidler.kk.dk\)](https://hjaelpemidler.kk.dk)

[Få et fuldt overblik over hjælpemidler til ældre \(hjaelpemidler.kk.dk\)](https://hjaelpemidler.kk.dk)

## Kontakt

## Tekniske hjælpemidler og boligændringer

Tekniske hjælpemidler og boligændringer til ældre

Du kan få bevilget hjælpemidler og hjælp til boligindretning, hvis du har en varig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, og hvis hjælpemidlet i væsentlig grad kan lette din hverdag.

Tekniske hjælpemidler er produkter fremstillet til personer med nedsat funktionsevne. Det kan fx være:

- Rollator
- Badetaburet

- Kørestol
- Nødkaldeanlæg.

Boligændringer kan hjælpe dig med at færdes mere ubesværet og sikkert i din bolig. Hjælp til nødvendig boligindretning dækker fx over:

- Opsætning af gelænder i trappeopgang
- Fjernelse af dørtrin i bolig
- Automatisk døråbner.

### **Søg om tekniske hjælpemidler og boligindretning**

Søger du om rollator, transportkørestol, albuestok, badebænk eller andre mindre hjælpemidler, skal du henvende dig i Hjælpemiddelcentrets Kvikservice.

Søger du om andre typer af tekniske hjælpemidler eller boligindretninger Kontakt Visitationen

[Kontakt Visitationen](#)

### **Praktiske oplysninger**

#### **Pris (2024)**

Når du får bevilget hjælpemidler og boligindretninger, skal du ikke betale noget.

#### **Frit valg af leverandør**

Har du fået bevilget tekniske hjælpemidler eller boligændringer, kan du enten vælge at benytte kommunens tilbud eller benytte retten til frit valg af leverandør.

[Læs mere om frit valg af tekniske hjælpemidler \(hjælpeidler.kk.dk\)](#) [Læs mere om frit valg af boligændringer \(hjælpeidler.kk.dk\)](#)

#### **Sagsbehandlingsfrister (tekniske hjælpemidler)**

Lovgivning: Serviceloven §112

Tidsfrist for afgørelse: Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid.

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Det afhænger af, hvad du søger om, men oftest inden for få dage. Hjælpeidler, der kræver særlig tilpasning eller levering, kan have en længere leveringstid.

#### **Sagsbehandlingsfrister (boligindretning)**

Lovgivning: Serviceloven §116

Tidsfrist for afgørelse: Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid.

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Det afhænger af, hvad der skal ændres.

Læs mere om, hvordan vi behandler din sag ([hjaelpemidler.kk.dk](http://hjaelpemidler.kk.dk))

### **Mere om hjælpemidler til ældre**

På [hjaelpemidler.kk.dk](http://hjaelpemidler.kk.dk) kan du læse mere om tekniske hjælpemidler og boligindretning og få et fuldt overblik over dine muligheder, hvis du er 65 år eller ældre. Læs blandt andet om afprøvning og reparation og ind instruktionsfilm om hjælpemidler.

Læs mere om tekniske hjælpemidler ([hjaelpemidler.kk.dk](http://hjaelpemidler.kk.dk))

Læs mere om boligindretning/boligændringer ([hjaelpemidler.kk.dk](http://hjaelpemidler.kk.dk))

Få et fuldt overblik over hjælpemidler til ældre ([hjaelpemidler.kk.dk](http://hjaelpemidler.kk.dk))

### **Særligt om hjælpemidler til hørelse, syn og kommunikation**

Du kan få undervisning og råd- og vejledning om syns- og kommunikationshjælpemidler hos Center for specialundervisning for voksne (CSV).

#### **CSV tilbyder:**

Specialundervisning til dig som har kommunikationsvanskeligheder. Kontakt CSV på telefon 82 56 11 00 mandag-fredag kl. 9-12.

Hørevejledning, telefon 82 56 11 08 mandag-fredag kl. 12.30-13.30

Du kan også møde personligt op i Frankrigsgade 4, mandag-fredag mellem kl. 10-11.30

Synsvejledning hver torsdag fra kl. 10:00-11:30 ved personligt fremmøde i Bystævneparken 20a

Teknologitræffetid hver torsdag fra kl. 12.00-14.00 ved personligt fremmøde i Bystævneparken 20a

Læs mere om CSVs tilbud (<https://csv.kk.dk/>)

#### **Kontakt**

Hjælpe-middelcentret

Hans Knudsens Plads 3

2100 København Ø

70 80 82 14

#### **Kontakt**

Skriv sikkert til os (borger) [Hjemmeside](#)

Mandag - fredag            09:00 - 11:00 13:00 - 15:00

Tirsdag            09:00 - 11:00 13:00 - 15:00

Onsdag            09:00 - 11:00 13:00 - 15:00

Torsdag            09:00 - 11:00 13:00 - 15:00

Fredag            09:00 - 11:00 12:00 - 14:00



## 8. Indkøb og mad

Vi har forskellige tilbud til dig, som bor i egen bolig, og som har brug for støtte til indkøb, mad og måltider.

Hvilken støtte, du kan få, afhænger af dine behov og af, hvad du selv eller andre i dit hjem kan klare.

### Støtte til tilberedning af mad og spisning

Hvis du ikke selv er i stand til at tilberede mad, spise mad selv eller rydde af, kan du søge om hjælp.

Du kan søge om støtte til:

- Tilberedning og anretning af mad og drikke
- Opvarmning af mad
- Støtte til at spise og drikke
- Afrydning og opvask.

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 hjælp til tilberedning af mad og spisning

Kontakt Visitationen

### Praktiske oplysninger

#### Pris (2024)

Ingen egenbetaling.

#### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Serviceloven §83

Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Inden for 1 uge Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme.

Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune

#### Kontakt

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

## Indkøbsordning

Indkøbsordningen er et tilbud til dig, der ikke selv kan komme ud og handle dagligvarer.

Indkøbsordning foregår ved, at du bestiller dine dagligvarer hos en de to private indkøbsleverandører, som efterfølgende leverer varerne på din bopæl.

Hvis du selv kan bestille dagligvarer på internettet, skal du gøre dette.

I særlige tilfælde kan du få hjælp til at bestille dine dagligvarer ligesom indkøbsleverandøren kan sætte dine 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.

### Søg om indkøbsordning

Kontakt Visitationen

### Praktiske oplysninger

#### Pris (2024)

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

#### Frit valg af leverandør

Du kan frit vælge, hvilken af de tre private indkøbsleverandører du ønsker at bruge.

Find en oversigt over leverandører

#### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Serviceloven §83

Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Inden for 1-2 uger

Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme.

Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune

#### Kontakt

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

## Madklippekort

Madklippekort er et tilbud til dig, der ikke selv kan stå for madlavningen, men gerne vil spise derhjemme. Du skal være i stand til selv at hente maden for at benytte madklippekort.

Med et madklippekort har du mulighed for at købe mad én gang om dagen i en privat restaurant eller forretning, der sælger mad ud af huset. På nuværende tidspunkt har to forretninger tilmeldt sig ordningen. Borgere kan opfordre lokale forretninger og restauranter til at tilmelde sig til ordningen mhp., at der bliver flere valgmuligheder i ordningen.

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

[Søg om madklippekort](#)

[Kontakt Visitationen](#)

### Praktiske oplysninger

#### Pris (2024)

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

Du viser et legitimationskort, når du køber maden for at få maden til nedsat pris.

#### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Serviceloven §83

Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Inden for 1 uge Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

### Restauranter tilmeldt madklippekort

#### Amager

Øresund Smørrebrød Øresundsvej 92 2300 København S Telefon: 32 55 55 52

Åbningstider hos Øresund Smørrebrød er:

Mandag til fredag kl. 9-16

Lørdag lukket

Søndag efter aftale.

Smørrebrød, Sandwich og varme retter. Køb af varme retter skal bestilles inden kl. 14.00

[Bispebjerg](#)

Måltid Bispebjerg Torv 2 2400 København NV Telefon: 35 42 22 24

Find åbningstider og læs mere om Måltid ([maltid.dk](http://maltid.dk))

## **KONTAKT**

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

## **Madservice med levering**

Du kan blive visiteret til at få mad leveret til dit hjem, hvis du hverken kan lave mad selv eller er i stand til at hente eller spise din mad uden for dit hjem

Kan du ikke selv lave mad, hente mad eller spise din mad uden for dit hjem, kan du blive visiteret til at få mad leveret hjem til dig.

Du skal have behov for at få minimum tre ugentlige måltider for at benytte madservice

I forbindelse med visitation til madservice vil dine ernæringsbehov blive vurderet, så du bliver tilbudt mad, der passer til netop dine behov.

Du kan hver dag vælge mellem forskellige hovedretter. Hovedretten kan suppleres med dessert eller forret afhængigt af menuen.

Du kan også selv vælge, om maden skal leveres varm eller kølet. Maden leveres dagligt, enten formiddag/middag eller eftermiddag/aften. Vælger du den private leverandør, kan du desuden få leveret maden kølet én eller to gange om ugen.

[Søg om madservice med levering](#)

[Kontakt Visitationen](#)

## **Praktiske oplysninger**

### **Pris (2024)**

Hovedmåltid (2 retter): 64 kr.

Hovedret: 49 kr.

Forret/dessert: 15 kr. pr. ret

Morgenmadspakke: 30 kr.

Smørrebrødspakke: 45 kr.

### **Frit valg af leverandør**

Du kan selv vælge, om det er den kommunale leverandør eller den private leverandør, der skal levere din mad.

Den private leverandør pakker maden på en særlig måde, så den kan holde sig i længere tid. Dette gør, at leverandøren, udover at levere maden dagligt, kan levere flere kølede retter én eller to gange ugentligt. I så fald skal du selv varme maden op, når du vil spise den.

[Find en oversigt over leverandører](#)

[Kontakt Visitationen for flere oplysninger om leverandørerne](#)

### **Sagsbehandlingsfrister**

Lovgivning: Serviceloven §83

Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Inden for 1 uge. Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

### **Kontakt**

Københavns Madservice

Bystævneparken 15

2700 Brønshøj

38 27 42 60

[Skriv sikkert til os \(borger\)](#)

[Hjemmeside](#)

### **Telefontider**

Mandag 09:00 - 11:30 12:15 - 14:00

Tirsdag 09:00 - 11:30 12:15 - 14:00

Torsdag 09:00 - 11:30 12:15 - 14:00

Fredag 09:00 - 11:30 12:15 - 14:00

## **Spisetilbud**

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

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

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

[Søg om spisetilbud](#)

[Kontakt Visitationen](#)

## **Praktiske oplysninger**

### **Pris (2024)**

Hovedmåltid (2 retter): 58 kr.

Hovedret: 50 kr.

### **Sted**

Du kan frit benytte alle spisetilbud i byen. Se adresser på spisestederne samt åbningstider her på siden.

### **Transport**

Du skal selv kunne transportere dig hen til et spisetilbud. Hvis Spisetilbuddet ligger på et aktivitetscenter, kan du tale med dem om mulighederne for transport.

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

### **Sagsbehandlingsfrister**

Lovgivning: Serviceloven §83

Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Inden for 1 uge Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

## **Spisesteder - adresser, telefon og åbningstider**

[Amager](#)

Café Oasen, Plejecentret Hørgården

Brydes Allé 28 2300, København S

Telefon: 82 56 30 13

Mandag-fredag: 11.15-14.00

Aktivitetstilbud Bomi-Parken

Gyldenrisvej 4 2300 København S

Telefon: 82 56 67 57

Mandag-fredag: 11.45-12.15

Café Peder Lykke

Peder Lykkes Vej 65 2300 København S

Telefon: 32 34 43 38

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

#### Brønshøj/Husum

Aktivitetscenter Brønshøj

Bystævneparken 1 2700 Brønshøj

Telefon: 38 27 42 10

Mandag-fredag: 11.30-13.00

#### Indre By/Christianshavn

Nybodergården

Kronprinsessegade 61 1306 København K

Telefon: 33 17 60 03

Mandag-søndag: 11.30-12.45

Rosenborgcentret

Rosengade 1 1309 København K

Telefon: 82 56 70 14

Mandag-fredag: 12.00-13.00

### Nørrebro

Plejecenter Sølund

Ryesgade 20A 2200 Nørrebro

Telefon: 23 36 99 04

Mandag-fredag: 11.30-13.30

Lørdag-søndag: 12.00-13.30

### Sydhavnen

Verdishave

Tartinisvej 31 2450 København SV

Telefon: 82 56 71 19

Mandag-fredag: 12.00-13.00

### Valby

Solgaven

Valby Følager 15 2500 Valby

Telefon: 35 30 48 02

Mandag-fredag: 11.00-13.30

### Vanløse

Aktivitetcenter Vanløse – Afdeling Bonderupgård

Randbølvej 61 2720 Vanløse

Telefon: 82 32 53 71

Mandag-fredag: 11.30-13.00



Damsøgaard  
Hanstholmvej 34 2720 Vanløse  
Telefon: 38 77 36 27  
Mandag-fredag: 12.30-13.30

## **Kontakt**

[Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

## **Turkøb**

Turkøb er et tilbud til dig, der selv kan købe ind, men ikke kan transportere dig hen til en butik.

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

Du får minimum halvanden time til at købe dine varer. Når du er færdig med at købe ind, bliver du kørt hjem, og chaufføren hjælper dig med at bære varerne op til din bolig.

Chaufføren hjælper dig ikke med at sætte varerne på plads.

Du kan komme på Turkøb hver uge eller hver anden uge, alt efter dit behov.

[Søg om turkøb](#)

[Kontakt Visitationen](#)

## **Praktiske oplysninger**

### **Pris (2024)**

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

### **Sagsbehandlingsfrister**

Lovgivning: Serviceloven §83

Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Inden for 1-2 uger

Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

**Kontakt**

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

## 9. Midlertidige døgnophold

Du kan få et midlertidigt døgnophold, hvis du i en kortere periode har et særligt behov for omsorg og pleje, der ikke kan varetages i dit hjem.

På et midlertidigt døgnophold får du dit eget møblerede værelse med eget toilet og bad. Du og dine pårørende tilbydes samtaler under hele opholdet.

### Akutplejeophold

Et akutplejeophold er til dig, der i en periode har behov for omfattende og kompleks sygepleje.

På et akutplejeophold får du omfattende og kompleks sygepleje med hyppig observation, pleje og behandling gennem hele døgnet, som ikke kan varetages i dit eget hjem.

Under opholdet træner du også at kunne klare det, du kunne før, så vidt muligt.

Sådan får du et akutplejeophold

Kommunen visiterer dig til opholdet på baggrund af din hospitalslæges, egen læges eller vagtlæges faglige vurdering.

[Kontakt Visitationen](#)

### Praktiske oplysninger

#### Pris (2024)

Opholdet er gratis.

#### Sted

Center for Rehabilitering og Akutpleje

[Læs mere om centret \(rehabilitering-akutpleje.kk.dk\)](http://rehabilitering-akutpleje.kk.dk)

#### Transport

Er du indlagt på hospitalet, sørger hospitalet for transport til centeret.

Kommer du hjemmefra, sørger vi for at bestille og betale transporten. Du skal selv betale transporten hjem.

Hvis du er sengeliggende eller sidder i kørestol, betaler kommunen for transport og trappelift.

## Sagsbehandlingsfrister

Lovgrundlag: Sundhedsloven §138

Tidsfrist for afgørelse: Hurtigst muligt

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Hurtigst muligt

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

[Flere informationer om opholdet](#)

[Læs mere om akutplejeophold \(rehabilitering-akutpleje.kk.dk\)](#)

## Kontakt

[Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

## Kort omsorgsophold

Du kan få et kort omsorgsophold, hvis du ikke kan bo derhjemme, fordi din ægtefælle er midlertidigt fraværende, eller der er problemer med din bolig.

Du kan fx få et kort omsorgsophold, hvis:

Din ægtefælle eller pårørende skal aflastes i en kort periode på grund af ferie eller sygdom

Du kan ikke opholde dig derhjemme på grund af akutte omstændigheder – som fx brandskade

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.

[Søg om kort omsorgsophold](#)

[Kontakt Visitationen](#)

## Praktiske oplysninger

### Pris (2024)

Egenbetaling på 148 kr. pr. døgn. Det dækker mad og vask af linned.

### Sted

Plejecentret Hørgården

[Læs mere om Plejecentret Hørgården \(boligertilaeldre.kk.dk\)](#)

### Transport

Som udgangspunkt sørger du selv for transporten til og fra opholdet.

### **Sagsbehandlingsfrister**

Lovgrundlag: Serviceloven §84 stk. 2 Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Hurtigst muligt Ved akut behov behandles ansøgning med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

### **Kontakt**

[Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

## **Lindrende ophold**

Er du alvorligt syg eller døende og har brug for pleje og omsorg i trygge rammer, kan du få et lindrende ophold.

På et lindrende ophold tager vi udgangspunkt i dine ønsker og behov i vores pleje og omsorg. Det afgørende er, hvad der er livskvalitet for dig. Dine pårørende vil også blive tilbudt omsorg og støtte.

På afdelingen kan du møde sygeplejersker (hele døgnet), social- og sundhedsassistenter, fysio- og ergoterapeuter, socialrådgiver, musikterapeut, diætist og frivillige. Afdelingen har et lægesamarbejde med Bispebjerg Hospital. Det betyder, at speciallæger fra hospitalet har ansvaret for behandlingen under opholdet.

Der vil løbende blive fulgt op på, hvilken pleje, omsorg og støtte du og dine pårørende har brug for.

### **Sådan får du et lindrende ophold**

Kommunen visiterer dig til opholdet. Er du indlagt på et hospital, kontakter personalet kommunen. Bor du hjemme, kontakter sygeplejen eller din egen læge den lokale visitation.

[Kontakt Visitationen](#)

### **Praktiske oplysninger**

#### **Pris (2024)**

Opholdet er gratis.

#### **Sted**

Afdeling for Lindring på Center for Rehabilitering og Akutpleje - Vigerslevvej Læs mere om centret ([rehabilitering-akutpleje.kk.dk](http://rehabilitering-akutpleje.kk.dk))

### **Transport**

Er du indlagt på hospitalet, sørger hospitalet for din transport til centret.

Kommer du hjemmefra, skal du selv sørge for og betale transporten. Du skal selv betale transporten hjem.

Hvis du er sengeliggende eller sidder i kørestol, betaler kommunen for transport og trappelift.

### **Sagsbehandlingsfrister**

Lovgrundlag: Serviceloven §84 stk. 2 Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Hurtigst muligt. Ved akut behov behandles ansøgning med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

[Flere informationer om opholdet](#)

[Læs mere om lindrende ophold \(rehabilitering-akutpleje.kk.dk\)](http://rehabilitering-akutpleje.kk.dk)

### **Kontakt**

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

## **Midlertidigt plejeophold**

Et midlertidigt plejeophold er til dig, der ikke har mulighed for at være derhjemme, mens du venter på en permanent plejebolig.

På det midlertidige plejeophold har du mulighed for at få et tilbud om pleje og træning, som minder om det, du senere vil få på et plejehjem.

Dit ophold er midlertidigt og varer, indtil du kan flytte ind i den permanente plejebolig. Opholdet kan vare fra nogle få dage og op til cirka fire uger, afhængigt af hvornår du kan tilbydes en plejebolig. **Du skal være godkendt til plejebolig under 4-ugers garantien for at få et midlertidigt plejeophold.**

### **Søg om midlertidigt plejeophold**

Kontakt Visitationen

### **Praktiske oplysninger**

#### **Pris (2024)**

Egenbetaling på 148 kr. pr. døgn. Det dækker mad og vask af linned.

## Sted

Opholdet er på Plejecentret Hørgården ([boligertilaeldre.kk.dk](http://boligertilaeldre.kk.dk)).

## Klippekort

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

Læs mere om klippekortet ([boligertilaeldre.kk.dk](http://boligertilaeldre.kk.dk))

## Transport

Kommunen sørger for og betaler din transport til opholdet

Du skal selv betale og sørge for transporten fra opholdet til din plejebolig

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

## Sagsbehandlingsfrister

Lovgrundlag: Serviceloven §84 stk. 2 Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Hurtigst muligt Ved akut behov behandles ansøgning med det samme.

Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune

## Flere informationer om opholdet

### Det skal du have med

Det kan være en god ide at få hjælp af en pårørende til at pakke. Du har selv ansvar for dine ejendele under dit ophold. Det gælder også eventuelle værdigenstande.

Vi opfordrer dig til kun at medbringe de mest nødvendige ejendele og at undlade at medbringe kontanter. Hvis du mister noget, skal du melde det til din forsikring.

### Pakkeliste

Tøj, undertøj, overtøj, træningstøj og skridsikre sko, der sidder godt fast på dine fødder  
Toiletsager: shampoo, creme, tandbørste, tandpasta, deodorant, kam/børste, barbergrej og eventuelt bind eller bleer

Medicin og eventuelt medicinkort og recepter Dit sundhedskort

Hjælpemidler, hvis du har det, fx rollator, kørestol eller stok Brilller, høreapparat, betalingskort og lignende.

### Når du ankommer

Når du ankommer til det midlertidige plejeophold, taler en medarbejder med dig om dine forventninger til opholdet.

Under samtalen afklarer I, hvilken pleje og træning du har brug for. Det kan for eksempel være hjælp til personlig pleje og til træning i hverdagsaktiviteter.

Dine pårørende er altid velkomne – også til samtaler om opholdet.

På plejehjemmet kan du møde:

- Sygeplejersker
- Social- og sundhedsassistenter og -hjælpere
- Ergo- og fysioterapeuter
- Rengørings- og køkkenpersonale
- Administrative medarbejdere.

## **Faciliteter og flere praktiske oplysninger om opholdet**

### **Faciliteter**

Du får dit eget værelse, som er møbleret. Du har adgang til eget toilet og bad på dit værelse. Vi har en opholds- og spisestue og andre fællesarealer, hvor du kan mødes med andre borgere og deltage i sociale aktiviteter

### **Besøg**

Dine pårørende er velkomne til at komme på besøg.

### **Måltider**

Under opholdet får du alle dagens måltider. Køkkenet har fokus på sund, næringsrig og økologisk mad. Maden tilberedes på plejehjemmet.

### **Alkohol**

Det er tilladt at indtage alkohol i begrænsede mængder.

### **Rygning**

Rygning og åben ild er ikke tilladt. Det gælder også e-cigaretter. Du kan ryge udenfor på anviste steder.

### **Tøjvask**

Vi har en vaskemaskine. Tøjvask kan indgå som en af de aktiviteter i hverdagen, du laver sammen med personalet. Alternativt kan vi vaske dit tøj for dig.

### **Frisør og fodterapeut**

Du har mulighed for at komme til frisør eller fodterapeut. Det kan indgå som en del af din rehabilitering enten på plejehjemmet eller i nabolaget. Du betaler selv for frisøren og fodterapeuten.

### **Parkering**

Der er to timers parkering omkring Hørgården. Vi kan udstede en dagsparkeringsbillet, hvis du har brug for at parkere i længere tid. Fortæl os om dit behov, så hjælper vi dig

### **Læge, medicin og evt. ledsager**



## Læge

Det er din praktiserende læge, der har behandlingsansvaret under dit ophold. Vi udveksler derfor informationer med din læge, hvis du giver samtykke til det.

## Medicin

Det er din praktiserende læge eller hospitalet, der udsteder recepter på medicin under dit ophold. Personalet hjælper dig med at bestille medicin fra apoteket. Du betaler selv for udgiften til medicinen og leveringen. Hvis du har dosispakket medicin, kan dette anvendes under dit ophold.

Du kan få støtte til at håndtere din medicin. Du skal give samtykke til dette, og vi vil informere din læge om, at vi hjælper dig med din medicin.

Fortæl os, hvis du er medlem af sygeforsikring "danmark" eller har medicinkort.

## Brug for en ledsager?

Har du brug for at komme til undersøgelse hos din læge eller på hospitalet, og kan du ikke tage af sted på egen hånd, forsøger vi at aftale med dine pårørende, at de følger dig.

## Når du skal videre til din plejebolig

Dit midlertidige plejeophold på Hørgården slutter, når du flytter ind i den permanente plejebolig, som du bliver tilbudt.

Du og eventuelt dine pårørende vil blive kontaktet af det plejehjem, hvor du tilbydes en plejebolig. Inden for tre dage skal du meddele, om du ønsker at sige "ja tak" til tilbuddet om plejebolig. Det er dog en forudsætning for det midlertidige plejeophold, at du tager imod den første plejebolig, du får tilbudt.

Der går maksimalt 14 dage, fra du har fået tilbuddet, til du skal overtage plejeboligen, flytte og betale husleje.

Du skal tage dine ejendele med dig videre, da værelset overtages af en anden.

Opsig først din bolig, når du har sagt ja til plejebolig

Det er vigtigt, at du ikke opsiger/sælger din nuværende bolig, før du har sagt ja til en plejebolig.

## Betaling

Du modtager en regning for dit ophold i Digital Post. Hvis du er frameldt Digital Post, får du sendt en regning med posten til din hjemmeadresse.

Har du spørgsmål til regningen, skal du kontakte Koncernservice på telefon 70 80 80 00.

## Kontakt

[Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

## Rehabiliteringsophold

Et rehabiliteringsophold er til dig, der efter en skade eller svækkelse i en kortere periode har behov for ekstra pleje og rehabilitering, som ikke kan varetages i dit hjem.

På et rehabiliteringsophold får du træning og hjælp til så vidt muligt at kunne klare det, du kunne tidligere – både fysisk, psykisk og socialt.

Din rehabilitering består af fysisk træning og træning i daglige rutiner som fx at rejse dig op eller selv gå på toilettet. Din træning tilrettelægges ud fra, hvad du kan og har behov for.

### Sådan får du et rehabiliteringsophold

Kommunen visiterer dig til opholdet. Er du indlagt på et hospital, tager personalet kontakt til kommunen. Bor du hjemme, kan du kontakte visitationen.

[Kontakt Visitationen](#)

### Praktiske oplysninger

#### Pris (2024)

Egenbetaling er på 148 kr. pr. døgn. Det dækker mad og vask af linned.

#### Sted

Center for Rehabilitering og Akutpleje

Læs mere om centret ([rehabilitering-akutpleje.kk.dk](http://rehabilitering-akutpleje.kk.dk))

#### Transport

Er du indlagt på hospitalet, sørger hospitalet for din transport til centret.

Kommer du hjemmefra, skal du selv sørge for og betale transporten. Du skal selv betale transporten hjem.

Hvis du er sengeliggende eller sidder i kørestol, betaler kommunen for transport og trappelift.

#### Sagsbehandlingsfrister

Lovgrundlag: Serviceloven §84 stk. 2 Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Hurtigst muligt Ved akut behov behandles ansøgning med det samme.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

[Flere informationer om opholdet](#)

[Læs mere om rehabiliteringsophold \(rehabilitering-akutpleje.kk.dk\)](http://rehabilitering-akutpleje.kk.dk)

**Kontakt**

[Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

## 10. Sygdom og forebyggelse

Vi kan give dig viden om din situation og hjælpe dig til det bedste mulige liv.

Du kan blandt andet få tilbudt sygepleje og tandpleje. Du kan også få hjælp, hvis du oplever psykisk mistrivsel eller har en kronisk sygdom.

### Angstforløb

Du får hjælp til at forebygge, at din angst bliver værre, så du kan klare dig uden behandling.

Vi tilbyder forløb til københavnere over 18 år. Det er både for dig, der er ved at komme dig over en angstproblematik og vil forebygge tilbagefald, og for dig der har angstsymptomer som forværres.

Du får viden om angst og redskaber til at håndtere din angst og angstskabende situationer.

Forløbene består af gruppesessioner i kombination med individuelle samtaler og varer 8 til 10 uger. Har du social angst tilbydes online undervisning i kombination med individuelle samtaler.

Du kommer til en visitationssamtale, hvor vi i fællesskab taler om, hvorvidt et angstforløb er det rette tilbud for dig.

### Praktiske oplysninger

#### Sted

Center for Mental Sundhed.

#### Henvisning

Kontakt din praktiserende læge eller Center for Arbejdsfastholdelse.

[Læs mere om tilbuddene på mentalsundhed.kk.dk](http://mentalsundhed.kk.dk)

#### Kontakt

Center for Mental Sundhed – Kbh

Mimersgade 41

2200 København N

33 17 22 00

Skriv sikkert til os (borger)

## Hjemmeside

### **Telefontider**

Mandag	07:30 - 15:00
Tirsdag	07:30 - 15:00
Onsdag	07:30 - 15:00
Torsdag	07:30 - 15:00
Fredag	07:30 - 14:30

## Sygepleje

Den kommunale sygepleje

Du kan få sygepleje fra kommunen, hvis du har behov for pleje og behandling ved akut eller kronisk sygdom, eller hvis du har et vanskeligt sygdomsforløb.

Kommunal sygepleje er midlertidig hjælp til selvhjælp, indtil du helt eller delvist selv kan klare dig.

Det kan fx få hjælp til selv at kunne:

- dryppe dine øjne
- tage din medicin
- tage kompressionsstrømper på og af
- klare kateter- eller stomipleje.

Den kommunale sygepleje vil løbende vurdere dit behov. Det er din sygdom, situation og behov, der er afgørende for, hvor længe og hvordan du får hjælp.

Hvis du har brug for hjælp til at få doseret din medicin, vil dosispakket medicin fra apoteket være førstevalg.

Sygeplejen vil sammen med dig se på dit behov og planlægge dit sygeplejeforløb med fokus på, at du får:

- Vejledning, oplæring eller hjælpemidler, så du lærer at klare mest muligt selv, så længe som muligt
- Støtte til at mestre din sygdom
- Hjælp til at inddrage dit netværk, så de kan hjælpe og støtte dig.

Sygepleje omfatter

- Pleje og behandling samt rådgivning, vejledning og oplæring Sundhedsfremme og forebyggelse
- Hjælp til koordinering af undersøgelse og behandling
- Hjælp til medicin håndtering, hvor dosispakket medicin ikke er muligt
- Pleje og omsorg til alvorligt syge og døende samt støtte til pårørende, såvel børn som voksne Orientering om kommunens tilbud.

## Søg om sygepleje

Henvisning fra egen læge, vagtlæge, sygehus, hjemmepleje eller plejehjem. Du kan også selv henvende dig til visitationen.

[Kontakt Visitationen](#)

## Praktiske oplysninger

### Pris (2024)

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

### Sted

Foregår som udgangspunkt på en sygeplejeklinik. Se oversigt på denne side. Åbningstider på sygeplejeklinikkerne er typisk kl. 8-15 på hverdage.

### Skærmbesøg

Kommunal sygepleje kan også ske som skærmbesøg i dit eget hjem eller i særlige tilfælde ved, at en sygeplejerske eller social- og sundhedsassistent kommer hjem til dig.

[Læs mere om skærmbesøg \(hjemmeplejetilaeldre.kk.dk\)](http://hjemmeplejetilaeldre.kk.dk)

### Sagsbehandlingsfrister

Lovgivning: Sundhedsloven §138

Opstart af indsats: Opstart efter behov. Ved akut behov opstartes indsats straks.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

## Sygeplejeklinikker - adresser og telefonnumre

### Amager

Sygeplejeklinik Amager

Hans Bogbinders Allé 3, indgang 7

2300 København S

Telefon: 35 30 23 00

Sygeplejeklinik Sundparken

Sundparken 17

2300 København S  
Telefon: 35 30 23 00

Sygeplejeklinik Ørestad Plejecenter  
Asger Jorns Allé 5  
2300 København S  
Telefon: 35 30 23 00

#### Bispebjerg

Sygeplejeklinik Dortheagården  
Frederiksborgvej 77  
2400 København NV  
Telefon: 26 89 51 82

Sygeplejeklinik Utterslevgård  
Utterslevgård 20  
2400 København NV  
Telefon: 30 46 15 96

#### Brønshøj-Husum

Sygeplejeklinik Brønshøj/Husum  
Husum Vænge 9  
2700 Brønshøj  
Telefon: 35 30 46 50

#### Indre By

Sygeplejeklinik Indre By Rosengade 3  
1309 København K  
Telefon: 27 10 20 30

Sygeplejeklinikken Christianshavn

Voldboligerne 1

1426 København

Telefon: 2422 5872 eller 2425 9912

### Nørrebro

Sygeplejeklinik Guldbergs Have

Guldbergs Have 19, 1. sal

2200 København N

Telefon: 40 48 25 20

Sygeplejeklinik Mimersgade

Mimersgade 39-41

2200 København N

Telefon: 20 22 12 53 og 20 22 15 31

### Valby

Sygeplejeklinik Langgadehus

Valby Langgade 97A

2500 Valby

Telefon: 82 56 17 80

### Vanløse

Sygeplejeklinik Vanløse

Indertoften 10

2720 Vanløse

Telefon: 35 30 25 10 og 35 30 25 20

### Vesterbro

Sygeplejeklinik Vesterbro/Kgs.

Enghave Vesterbrogade 121

1620 København V



Telefon: 82 20 52 72

### Østerbro

Sygeplejeklinik Sundhedshus Østerbro

Randersgade 60, 1. sal

2100 København Ø

Telefon: 35 30 26 40 og 35 30 26 61

### Hjemmeplejen/Sygeplejen

Find kontaktoplysninger på Hjemmeplejen/Sygeplejen

### **Kontakt**

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

## Depression

Du får hjælp til at forebygge, at din depression forværres.

Vi tilbyder forløb til københavnere over 18 år. Du får viden om depression, og du træner strategier, der kan hjælpe dig med at håndtere depressive tanker og følelser. Hvis du tidligere har haft én eller flere depressioner, og du nu oplever begyndende tegn, kan forløbet også være en hjælp til at forebygge tilbagefald.

Forløbene består af gruppesessioner i kombination med individuelle samtaler og varer otte uger.

Du kommer til en visitationssamtale, hvor vi i fællesskab finder ud af, om et depressionsforløb er det rette tilbud for dig.

### **Praktiske oplysninger**

#### **Sted**

Center for Mental Sundhed. Enkelte forløb foregår i terapihaven på Vestre Kirkegård.

#### **Henvisning**

Din egen læge eller Center for Arbejdsfastholdelse kan henvise dig.

Læs mere om depressionsforløbene på [mentalsundhed.kk.dk](http://mentalsundhed.kk.dk)

### **Kontakt**

Center for Mental Sundhed - Kbh

Mimersgade 41

2200 København N

33 17 22 00

Skriv sikkert til os (borger)

Hjemmeside

### **Telefontider**

Mandag 07:30 - 15:00

Tirsdag 07:30 - 15:00

Onsdag 07:30 - 15:00

Torsdag 07:30 - 15:00

Fredag 07:30 - 14:30

## **Diabetes**

Du kan få støtte, vejledning og inspiration til at håndtere livet med type 2-diabetes.

Du får også mulighed for at møde andre med samme sygdom og udveksle erfaringer. Som det første får du 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 bestå af:

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

### **Praktiske oplysninger**

#### **Sted**

Center for Diabetes og Hjertesygdomme.

#### **Henvi**

Din egen læge eller hospitalet kan henvise dig.

Læs mere om tilbuddet på [diabetes-hjerte.kk.dk](http://diabetes-hjerte.kk.dk)

### **Kontakt**

Center for Diabetes og Hjertesygdomme

Vesterbrogade 121

1620 København V

35 30 24 00

Skriv sikkert til os (borger)

Hjemmeside

### **Telefontider**

Mandag 09:00 - 15:00

Tirsdag 09:00 - 15:00

Onsdag 09:00 - 15:00

Torsdag 09:00 - 15:00

Fredag 09:00 - 12:00

## Forebyggende hjemmebesøg

Du får som minimum tilbudt et forebyggende hjemmebesøg, i det år du fylder enten 75 eller 80 år.

Er du fyldt 82 år, får du hvert år tilbud om et forebyggende hjemmebesøg. Bor du alene, når du fylder 70 år, får du også tilbud om et 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
- 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.

### **Om tilbuddet**

Du bliver tilbudt en samtale i dit hjem med en forebyggelseskonsulent, eller du kan deltage i et informationsmøde sammen med andre. Begge tilbud har fokus på emner, der har betydning for din dagligdag, dit helbred og din trivsel.

Samtale eller informationsmøde

## Informationsmøde

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

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

## Den forebyggende samtale

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.

## Praktiske oplysninger

### Sådan får du tilbuddet

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 dit forebyggelsesteam, hvis du ikke ønsker besøget, ønsker at ændre tidspunkt eller tilbudstype – eller hvis du har spørgsmål.

### Kontakt

Forebyggelsesteam Amager Sundparken 17, 33 66 33 66

Forebyggelsesteam Bispebjerg og Nørrebro Fensmarkgade 65, 35 30 26 00

Forebyggelsesteam Vanløse, Brønshøj og Husum 33 66 33 66

Forebyggelsesteam Indre By og Østerbro 35 30 30 30

Forebyggelsesteam Valby, Kgs. Enghave og Vesterbro 33 66 33 66

## Hjertesygdomme

Du kan få støtte, vejledning og inspiration til at håndtere livet med en hjertesygdom. Du får også mulighed for at møde andre med hjertesygdom 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 bestå af:

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

## **Praktiske oplysninger**

### **Sted**

Center for Diabetes og Hjertesygdomme.

### **Henvisning**

Din egen læge eller hospitalet kan henvise dig.

### **Transport**

Du kan få kørsel ved behov.

### **Tolk**

Der er mulighed for at få tolk.

Læs mere om tilbuddet på [diabetes-hjerte.kk.dk](http://diabetes-hjerte.kk.dk)

## **Kontakt**

Center for Diabetes og Hjertesygdomme

Vesterbrogade 121

1620 København V

35 30 24 00

Skriv sikkert til os (borger)

Hjemmeside

### **Telefontider**

Mandag 09:00 - 15:00

Tirsdag 09:00 - 15:00

Onsdag 09:00 - 15:00

Torsdag 09:00 - 15:00

Fredag 09:00 - 12:00

## Vaccination

Vaccination mod influenza og Covid-19 til ældre, førtidspensionister, kronisk syge og en række andre.

Bestil tid til vaccination

Bestil tid ([vacciner.dk](http://vacciner.dk))

Københavnere, der er fyldt 65 år, modtager i efteråret 2024 et brev med tilbud om gratis influenza- og Covid-19-vaccination.

Begge vaccinationer vil også blive tilbudt københavnere under 65 år med tilstande eller sygdomme, som medfører en øget risiko for alvorlig sygdom ved smitte med Influenza eller Covid-19.

Førtidspensionister vil blive tilbudt gratis vaccination mod influenza.

Se mere om hvem der kan få de to vaccinationer på [www.sst.dk](http://www.sst.dk).

### Bestil tid til vaccination

Du kan se vaccinationssteder på [www.vacciner.dk](http://www.vacciner.dk), hvor du også kan bestille tid.

Du kan få hjælp i Region H til at få viden om vaccinationstilbud nær dig, bestille tid i et vaccinationscenter eller til at ændre på din tidsbestilling.

Hvis du ikke har et MitID, kan du bestille en tid telefonisk hos Region H.

Du finder information og kontaktoplysninger på [www.vacciner.dk](http://www.vacciner.dk).

Du kan også læse mere om vaccinationen på [www.sst.dk](http://www.sst.dk).

### Kontakt

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

### Værd at vide om influenza-vaccination

Skal jeg vaccineres hvert år?

Du skal vaccineres mod influenza hvert år for at være beskyttet. Det skyldes, at der hvert år er en ny type influenza, der er dominerende.

Giver vaccinen fuld beskyttelse mod influenza?

Nej. Du kan få influenza, selvom du er blevet vaccineret, men vaccinen beskytter de fleste mod alvorlige komplikationer i forbindelse med sygdommen. Risikoen for et alvorligt sygdomsforløb er større, jo ældre du er.

#### Kan jeg blive vaccineret, hvis jeg har allergi?

Det er meget sjældent, at du får svære allergiske reaktioner efter vaccination. Hvis du tidligere har reageret med svær allergisk reaktion efter en vaccine eller efter injektion med et andet lægemiddel, bør du tale med en læge, før du bliver vaccineret.

#### Hvor på kroppen gives vaccinationen?

Vaccinationen gives fortrinsvis i musklen på siden af overarmen.

#### Har influenzavaccination bivirkninger?

Alle vacciner har bivirkninger, og det gælder også vaccinerne mod influenza. Hvis du får feber, hovedpine eller er øm i området, hvor du er blevet vaccineret, er der tale om milde bivirkninger, som går over af sig selv.

#### Har du spørgsmål?

Du kan også læse mere om efterårets vaccinationer på [www.sst.dk](http://www.sst.dk).

## **Kontakt**

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

## **KOL**

Du kan få støtte, vejledning og inspiration til at håndtere livet med KOL.

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. Du får også mulighed for at møde andre med samme sygdom og udveksle erfaringer.

Dit forløb kan bestå af:

- Undervisning, hvor du kan få støtte, viden og redskaber til at håndtere livet og hverdagen med KOL
- Træning på hold
- Kostvejledning og madlavning
- Rygestopvejledning
- Samtale om alkohol
- Forløb i naturen.

Du kan også få tilbudt et telemedicinsk forløb, hvor du holder øje med din sygdom derhjemme og er i løbende kontakt med en sygeplejerske, der følger op på dine målinger, og hvordan du har det.

Du får udleveret måleudstyr og en lille skærm og bliver lært op i at bruge udstyret og måle dine værdier hjemmefra. Hvis der er væsentlige ændringer i din KOL-sygdom, kontakter du eller sygeplejersken din læge.

Det telemedicinske tilbud kan være med til at give dig mere tryghed i hverdagen og en bedre kontrol over dine symptomer.

## **Praktiske oplysninger**

### **Sted**

Center for KOL - Kbh

### **Henvisning**

Din egen læge eller hospitalet kan henvise dig.

Læs mere om tilbuddet på [kol.kk.dk](http://kol.kk.dk)

### **Kontakt**

Center for KOL - Kbh Randersgade 60 2100 København Ø 35 30 32 10

Skriv sikkert til os (borger)

### **Hjemmeside**

Telefontider

Mandag 08:00 - 12:00

Tirsdag 08:00 - 12:00

Onsdag 08:00 - 12:00

Torsdag 08:00 - 12:00

Fredag 08:00 - 12:00

## **Astma**

Et tilbud om støtte, vejledning og inspiration til at håndtere livet med astma.

Med tilbuddet får du mulighed for at møde andre med samme sygdom og udveksle erfaringer.

--

Du deltager i et gruppeforløb og tilbydes individuelle samtaler, hvor vi taler om det, der er vigtigt for dig.

Dit forløb kan bestå af:



- Undervisning hvor du kan få støtte, viden og redskaber til at håndtere livet og hverdagen med astma
- Træning på hold og motionsvejledning

Rygestopvejledning

## **Henvisning**

Din egen læge eller hospitalet kan henvise dig.

## **Sted**

Center for Lungesygdomme

## **Kontakt**

Center for Lungesygdomme

Randersgade 60, 4. sal

2100 København Ø

24 40 02 94

## **Kræft**

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

--

Som det første får du tilbudt en personlig samtale, hvor vi taler om det, der er vigtigt for dig. Du er selv med til at sammensætte dit forløb.

Dit forløb kan fx bestå af:

- Undervisning, hvor du får støtte, viden og redskaber til at håndtere livet og hverdagen med kræft
- Træning på hold
- Kostvejledning Socialrådgivning
- Samtaler med en rådgiver, der kan støtte, rådgive og vejlede
- Naturforløb.

I nogle af centrets tilbud kan dine pårørende deltage sammen med dig. Centret har også tilbud særligt til pårørende og efterladte.

## **Praktiske oplysninger**

**Sted**

Center for Kræft og Sundhed København Læs mere om centret ([kraeft.kk.dk](http://kraeft.kk.dk))

**Henviſning**

Din egen læge eller hospitalet kan henviſe dig.

**Center for Kræft og Sundhed**

Læs mere om tilbud og aktiviteter i Center for Kræft og Sundhed.

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

**Kontakt**

Center for Kræft og Sundhed København

Nørre Allé 45

2200 København N

82 20 58 00

Skriv sikkert til os (borger)

[Hjemmeside](#)

**Åbningstider**

Mandag 10:00 - 16:00

Tirsdag 10:00 - 16:00

Onsdag 10:00 - 16:00

Torsdag 10:00 - 16:00

Fredag 10:00 - 13:00

Telefontider

Mandag 09:30 - 15:00

Tirsdag 09:30 - 15:00

Onsdag 09:30 - 15:00

Torsdag 09:30 - 15:00

Fredag 09:30 - 13:00

## Omsorgstandpleje

Hvis du af fysiske eller psykiske grunde ikke er i stand til at komme på en almindelig tandlægeklinik, kan du gøre brug af Omsorgstandplejen.

Du kan få tilbud om omsorgstandpleje på en handicapvenlig tandklinik eller i dit hjem.

Du skal betale et årligt beløb for at være tilmeldt Omsorgstandplejen. Derefter betaler du ikke for behandlingerne. 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 omsorgstandpleje**

Hvis du bor i eget hjem, skal du kontakte visitationen.

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

[Kontakt Visitationen](#)

### **Praktiske oplysninger**

#### **Pris**

590 kr. pr. år. (2024)

#### **Sted**

Omsorgstandplejen har flere tandklinikker i København.

[Læs om tandklinikkerne \(voksentandplejen.kk.dk\)](http://voksentandplejen.kk.dk)

[Se også kort her på siden.](#)

### **Frit valg**

Du kan frit vælge mellem Københavns Kommunes egen omsorgstandpleje eller de privatpraktiserende tandlæger og tandteknikere, som kommunen har leverandøraftale med.

### **Transport**

Hvis du får tilbud om behandling på en af vores klinikker, skal du som udgangspunkt selv sørge for transport til og fra klinikken, fx ved hjælp af pårørende, taxa eller evt. flextrafik. Hvis du ikke har mulighed for at benytte nogle af disse muligheder på grund af varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, kan du evt. efter individuel vurdering, få bevilget vederlagsfri transport jf. Lov om social service §117.

### **Sagsbehandlingsfrister**

Lovgivning: Serviceloven §131

Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage

Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Du er omfattet af Omsorgstandplejen fra den førstkommande måned straks efter modtaget afgørelse.

[Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune](#)

[Læs mere om tilbuddet og kriterierne på voksentandplejen.kk.dk](http://voksentandplejen.kk.dk)

### **Kontakt**

KONTAKT VOKSENTANDPLEJEN, NÅR DIN HENVENDELSE DREJER SIG OM TANDBEHANDLING

Voksentandplejen

Tietgensgade 31B

1704 København V

33 17 57 80

[Skriv sikkert til os \(borger\)](#)

[Hjemmeside](#)

### **Åbningstider**

Mandag 08:00 - 15:00

Tirsdag 08:00 - 15:00

Onsdag 08:45 - 15:00

Torsdag 08:00 - 15:00

Fredag 08:00 - 14:00

### **Telefontider**

Mandag 08:15 - 14:00

Tirsdag 08:15 - 14:00

Onsdag 09:00 - 14:00

Torsdag 08:15 - 14:00

Fredag 08:15 - 14:00

### KONTAKT TANDLÆGEKONSULENTEN, NÅR DIN HENVENDELSE DREJER SIG OM TILSKUD TIL TANDBEHANDLING

Tandlægekonsulenten

Tietgensgade 31B

1704 København V

33 17 57 95

### **Kontakt**

Skriv sikkert til os (borger)

Hjemmeside

### **Telefontider**

Mandag 08:00 - 14:00

Tirsdag 08:00 - 14:00

Torsdag 08:00 - 14:00

## Psykologsamtaler for ældre

Tilbud om psykologsamtaler til dig, der er over 65 år og oplever psykisk mistrivsel.

Når livet er svært, kan samtaler med en psykolog opleves som en stor hjælp. Du kan få et individuelt samtaleforløb med en psykolog, når du har brug for hjælp og støtte, fordi du oplever psykisk mistrivsel.

Det kan eksempelvis være, at du:

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

En psykolog har særlig viden om de reaktioner, man kan have, når livet er svært at forstå eller håndtere. Gennem samtaler med psykologen kan du få hjælp til at belyse din situation fra forskellige vinkler, og det kan være hjælpsomt ift. at finde vej i det, som er vanskeligt.

## **Praktiske oplysninger**

### **Sted**

Samtalerne kan foregå i Center for Mental Sundhed eller i dit hjem.

### **Henvisning**

Du kan blive henvist til et forløb af kommunens sundhedspersonale.

Du eller en pårørende kan også selv kontakte Center for Mental Sundhed for at lave en aftale om en visitationssamtale med en psykolog.

Center for Mental Sundhed

[Læs mere om tilbuddet på mentalsundhed.kk.dk](http://mentalsundhed.kk.dk)

### **Kontakt**

Center for Mental Sundhed - Kbh

Mimersgade 41

2200 København N

33 17 22 00

[Skriv sikkert til os \(borger\)](#)

[Hjemmeside](#)

### **Telefontider**

Mandag 07:30 - 15:00

Tirsdag 07:30 - 15:00

Onsdag 07:30 - 15:00

Torsdag 07:30 - 15:00

Fredag 07:30 - 14:30

**Hjælp til rygestop**

Vi har flere forskellige gratis tilbud om rygestop. Du kan frit vælge det tilbud, der passer bedst til dig.

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

Du kan også benytte dig af tilbuddene, hvis du ønsker at stoppe med at bruge snus og e-cigaretter, eller du på anden måde er afhængig af nikotin.

## **Kurser**

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.

Du skal ikke være røgfri, når du starter på kurset. Der aftales en fælles stopdato sammen med rygestoprådgiveren og de andre deltagere på holdet. Du har mulighed for at få tilskud til rygestopmedicin, som fx nikotinplaster, når du deltager i et rygestoptilbud.

Rygestopkurserne holdes i genoptræningscentre, på biblioteker, apoteker og i de københavnske parker. Der er også mulighed for at benytte vores online rygestoptilbud. Du skal bo i Københavns Kommune for at kunne tilmelde dig et kursus.

## **Stoplinien**

Du kan hos Stoplinien have enkelte samtaler med vores rådgivere, hvis du står med et akut spørgsmål eller gerne vil forberede dig til dit rygestop. Du har mulighed for individuelle telefoniske forløb. Vores rådgivere står klar til at hjælpe dig efter dine behov samt hjælpe dig med tilmelding til rygestopkurser.

## **E-kvit**

E-kvit er elektronisk hjælp til rygestop skræddersyet til dig. Appen hjælper og støtter dig igennem dit rygestop med opmuntrende sms'er, lydfiler samt videoer med fagpersoner.

[Læs, hvilke rygestopkurser vi tilbyder \(roegfri.kk.dk\)](http://roegfri.kk.dk)

[Tilmeld dig rygestopkursus \(rygestopkbh.plan2learn.dk\)](http://rygestopkbh.plan2learn.dk)

[E-kvit: Rygestop med web og mobil \(ekvit.dk\)](http://ekvit.dk)

[Gratis telefonrådgivning om rygestop \(stoplinien.dk\)](http://stoplinien.dk)

## **Kontakt**

Stoplinien

Borups Allé 41

2200 København N

80 31 31 31

Skriv sikkert til os (borger) Hjemmeside

### **Telefontider**

Mandag 10:00 - 20:00

Tirsdag 10:00 - 20:00

Onsdag 10:00 - 20:00

Torsdag 10:00 - 20:00

Fredag 10:00 - 16:00

## **Stressforløb**

Du får hjælp til at håndtere stress, og du møder andre i samme situation.

Vi tilbyder forløb til københavnere over 18 år.

Forløbene består af gruppesessioner i kombination med individuelle samtaler og varer op til ni uger. Du får viden om stress og stress-symptomer samt redskaber til at håndtere og forebygge stress i hverdagen. Vi arbejder også systematisk med meditation som et middel til at fremme din mentale og fysiske sundhed.

Du kommer til en visitationssamtale, hvor vi i fællesskab taler om, hvorvidt et stressforløb er det rette tilbud for dig.

### **Praktiske oplysninger**

#### **Sted**

Center for Mental Sundhed eller i terapihaven på Vestre Kirkegård.

#### **Henvi sning**

Din egen læge eller af Center for Arbejdsfastholdelse kan henvise dig.

[Læs mere om stressforløbene på mentalsundhed.kk.dk](http://mentalsundhed.kk.dk)

#### **Kontakt**

Center for Mental Sundhed - Kbh

Mimersgade 41

2200 København N

33 17 22 00



Skriv sikkert til os (borger)

Hjemmeside

### **Telefontider**

Mandag 07:30 - 15:00

Tirsdag 07:30 - 15:00

Onsdag 07:30 - 15:00

Torsdag 07:30 - 15:00

Fredag 07:30 - 14:30

## Velværebaderum

Du kan få en særlig velværeoplevelse, der stimulerer sanserne.

Er du fyldt 65 år og beboer på et københavnsk plejehjem, eller får hjemmepleje med klippekort, kan du bruge velværebaderne.

Et velværebade er et særligt bade, hvor du kan nyde roen og slappe af. Med dæmpet lys, roligt musik og beroligende dufte, bliver dine sanser vækket.

Når du tager dig tid til at slappe af og finde ro, øger det livskvaliteten, følelsen af velvære og giver dig mere ro. Det er specielt godt for dig, der er ældre.

De to velværebade ligger på københavnske plejehjem. Når du besøger badene første gang, får du forklaret, hvordan badet fungerer.

Vil du besøge et velværebade, kan du se, hvor de er placeret, og hvem du skal kontakte nedenfor.

### **HER LIGGER VELVÆREBADENE - OG KONTAKT**

Slottet (Nørrebro)

Agnes Henningsens Vej 7

2200 København N

**Kontaktperson**

Bodil Micas Knudsen

Tlf.: 24 76 98 89

Skriv til Bodil

Træffetid

Mandag og tirsdag kl. 9.00 - 13.30

Torsdag og fredag kl. 9.00 - 13.30

Bomi-Parken (Amager)

Gyldenrisvej 4

2300 København S

82 56 67 00

**Kontakt**

Træffetid

Mandag til fredag kl. 8.00 - 12.00.

Bestilles der på mail, vil afsender altid modtage en kvittering for modtagelse af mail samt bekræftelse på booking

**Rengøring**

Når du besøger et velværebade, er det vigtigt, at du har en medarbejder fra plejehjemmet eller hjemmeplejen med, som kan gøre velværebade rent efter brug. Velværebadeets kontaktperson sørger for at gennemgå rengøringen.

**Husk at medbringe**

Når du besøger badene, skal du huske selv at tage sæbe, shampoo eller andre produkter med, du gerne vil bruge under bade. Du skal selv medbringe håndklæde. Hvis du gerne vil høre musik, eller have en bestemt duft, skal du også tage det med.

**Praktiske oplysninger**

Klortabletter, værnemidler, rengøringsmidler m.m. findes ude ved badene.

## **KONTAKT**

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

## Alkohol

Afsnit rettes af SOF

## Stofbehandling

Afsnit rettes af SOF

## Inkontinens

Samme tekst som under kap. 9. 'Genoptræning'

## 11. Særligt for pårørende

Som pårørende spiller du ofte en vigtig rolle, men det kan kræve meget og være svært at være pårørende til et menneske med sygdom og nedsatte funktioner.

Vi har fokus på at samarbejde med og støtte til dig som pårørende.

**Pårørendevejledning/Temaeftermiddag/pårørendekurser/ afløsning og aflastning af pårørende i hjemmet**

### Tilbud og støtte til pårørende

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

Som pårørende - ung eller ældre - spiller du en meget vigtig rolle, både som støtte for din nære og på grund af den store viden, du har.

Vi har fokus på, at du som pårørende selv kan have brug for aflastning og afløsning, ligesom du kan have brug for rådgivning og støtte til at mestre din egen livssituation.

Se Københavns Kommunes film om at være pårørende længere nede på siden.

### Tilbud til pårørende

#### Pårørendelinjen

Du kan få information, rådgivning og støtte hos en pårørendevejleder ved at kontakte Pårørendelinjen på telefon 51 64 90 30. Telefonen er åben alle hverdage fra kl. 8-15.

Det kan både handle om praktiske og følelsesmæssige spørgsmål.

Samtale med pårørendevejleder

Du kan få uforpligtende støtte og vejledning, uanset hvilken sygdom der har ramt din nære. Samtalen kan foregå enten telefonisk eller ved et personligt møde.

Hos pårørendevejlederen kan du få en samtale om det, du har behov for. Samtalen kan handle om din trivsel, og hvordan du passer på dig selv som pårørende.

Det kan for eksempel handle om, at du:

- kan have svært ved at finde ud af, hvilken hjælp du kan få
- kan føle dig alene om det ansvar, du måske oplever at have som pårørende har mange tanker og følelser, som fylder
- oplever, at der er mange forventninger til dig, som er svære at leve op til
- har svært ved at tage beslutninger om din og din næres fremtid
- føler, at du skal være stærk for jer begge.

Du kan få viden om og hjælp til at navigere i kommunens tilbud og de mange foreninger og videnscentre.

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

### **Privatlivspolitik**

Find privatlivspolitik for 'Evaluering af pårørendevejledningen'

### **Pårørendekurser**

Kom med på gratis pårørendekurser - du kan vælge mellem e-læring, online og fysiske kurser.

På kurserne er der udelukkende fokus på dig som pårørende og på, hvordan du bedre kan trives godt i hverdagen - trods sygdom hos din nærmeste.

Du får blandt andet redskaber til at mestre manglende overskud, dårlig samvittighed og symptomer på stress. Du får også værktøjer til at håndtere svære følelser og til at bede om hjælp.

Instruktørerne på kurserne er selv pårørende, og de kender derfor til de følelser, man kan have, og de udfordringer, man kan møde som pårørende.

Tidligere deltagere har efter kurserne oplevet større livskvalitet og mindre træthed. De har fået det bedre psykisk og er blevet mere fysisk aktive.

På kurserne introduceres du bl.a. for redskaber til at:

- Håndtere stress
- Håndtere træthed og dårlig søvn
- Håndtere dårlig samvittighed og andre svære følelser Skabe god kommunikation
- Drage egenomsorg
- Sætte dig selv mål - og nå dem.

### **Fysiske kurser**

Kurserne løber over 7 uger, hvor du og 10-14 andre pårørende mødes 2,5 time hver uge, samme dag, tid og sted.

### **Online kurser**

På onlinekurset mødes du og maks. 10 andre pårørende 1,5 time hver uge på samme dag og tidspunkt.

Du bliver introduceret for de samme redskaber på onlineforløbet som på kurset med fysisk fremmøde.

Du kan følge onlinekurset via computer fra hjemmet, du skal blot have netadgang.

Du behøver ikke være bekendt med onlinemøder på forhånd. Inden kursusstart kan du blive introduceret til diverse funktioner, og hvordan du skal forholde dig, når du deltager.

## **E-læringskurset**

På e-læringskurset (elektronisk læringsforløb) bliver du introduceret for de samme redskaber som på det fysiske og onlinekurset, men du kan gennemføre forløbet i vante omgivelser, hvis blot du har computer- og netadgang. Du modtager et aktiveringslink der er gældende i 90 dage, og kan tilgå kurset når det passer dig bedst.

Forløbet er individbaseret, så du kan løse opgaver på egen hånd. E-læring er en god måde at komme i gang med selvhjælp, hvis du har svært ved at deltage i ting udenfor hjemmet eller på faste tidspunkter. Du kan nemlig deltage, når du har tid og overskud.

## **Tilmelding**

Vil du tilmelde dig et af kurserne eller vil du blot høre mere, så kan du kontakte koordinator Ditte Lindehøj Jensen på telefon 2361 8341 eller [KT9N@kk.dk](mailto:KT9N@kk.dk).

## **Privatlivspolitik**

Find privatlivspolitik for 'Pårørendekurser til alle pårørende – online og fysisk'

## **Temaeftermiddage**

Er du pårørende? Kom og mød ligesindede og hør om dine muligheder og rettigheder.

På temaeftermiddagene tager vi forskellige relevante emner op. Der vil typisk være et fagligt oplæg ved én af pårørendevejlederne eller en anden fagperson, og der vil være god tid til at stille spørgsmål. Du får også mulighed for at møde andre pårørende og udveksle erfaringer.

Temaeftermiddagene er særligt rettet mod pårørende til ældre over 65 år. Alle er dog velkomne til at deltage, da mange informationer kan være til gavn for stort set alle pårørende.

## **Temaeftermiddage i 2024**

### **Tilmelding**

Du tilmelder dig ved at klikke på linket i boksen herunder.

Hvis du vil vide mere om temaeftermiddagene, kan du kontakte en pårørendevejleder. Du kan finde kontaktoplysninger nederst på siden.

## **Afløsning af pårørende i hjemmet**

Du kan som pårørende, der til dagligt passer en nærtstående, blive aflastet derhjemme i situationer, hvor det kan være svært at forlade hjemmet.

Det kan give dig mulighed for at holde fast i dit sociale liv udenfor hjemmet, eller få hjælp til praktiske opgaver i hjemmet. Du skal kontakte visitationen i Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen .

### **Vil du vide mere om vores tilbud?**

Kontakt Pårørendelinjen på 5164 9030 for at høre mere om tilbud til pårørende i København.

[Hør mere eller tilmeld dig pårørendetilbud](#)

Hvis du er interesseret i at høre mere eller deltage i de ovenstående tilbud til pårørende, kan du klikke her og blive kontaktet hurtigst muligt af en af vores pårørendevejledere.

[Tilmeld dig det online pårørendekursus](#)

[Tilmeld dig det fysiske pårørendekursus](#)

[Tilmeld dig pårørendetemadag](#)

### **Hjælp til pårørende inden for specifikke diagnoser**

#### **Demens**

Som pårørende til et menneske med demens har du mulighed for at få støtte og rådgivning hos Center for Demens, Her er der mulighed for som pårørende at få undervisning om demens, deltage i pårørendegrupper og netværk samt at få individuel rådgivning. Læs mere om tilbuddet ([demens.kk.dk](http://demens.kk.dk))

#### **Kræft**

Som pårørende til et menneske med kræft 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. [Læs mere om tilbuddet \(kraet.kk.dk\)](#)

#### **Diabetes og hjertesygdom**

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

[Læs mere om tilbuddet \(diabetes-hjerte.kk.dk\)](#)

## Hjerneskade

Som pårørende til et menneske med hjerneskade er det muligt at deltage i forskellige kurser for pårørende og temaeftermiddage om hjerneskade.

[Læs mere om tilbuddene](#)

Det er ligeledes muligt at deltage i pårørendegruppe på Center for Neurorehabilitering - Kbh. Læs mere om pårørendegrupper ([neurorehabilitering.kk.dk](http://neurorehabilitering.kk.dk))

## Mental sundhed

Som pårørende kan du få hjælp og støtte på Center for Mental Sundhed - Kbh, hvis du oplever psykisk mistrivsel.

Centret har tilbud til unge og voksne, som oplever stress, angst eller depression. De har også tilbud om individuelle psykologsamtaler til ældre, der oplever, at livet er trist, eller som kæmper med ensomhed, funktionstab, tab af en nær eller svære tanker om livets afslutning. Læs mere om tilbuddene ([mentalsundhed.kk.dk](http://mentalsundhed.kk.dk))

## 'Pårørende' - En film der giver et hudløst ærligt billede af livet som pårørende

Pårørende kan opleve ensomhed, magtesløshed, sorg og, ikke mindst, ønsket om og glæden ved at være der for deres nærmeste.

Med filmen vil vi gerne vise, at pårørende er en stor ressource i borgerens forløb - de bidrager både med praktisk hjælp og med koordinering og viden - og samtidig må vi ikke glemme at have fokus på de pårørendes egne situationer og behov for støtte og rådgivning.

[Trailer til filmen 'Pårørende'](#)

[Filmene 'Pårørende' \(29 minutter\)](#)

## KONTAKT

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

Pårørendelinjen

51 64 90 30

### Kontakt

Telefontider

Telefonen er åben alle hverdage fra kl. 8-15.



## 12. Økonomi og testamenter

Du har mulighed for at søge en række økonomiske tilskud.

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

### Helbredstillæg for pensionister

Hvis du er folkepensionist eller blev førtidspensionist før den 1. januar 2003, kan du søge om tilskud til nogle typer medicin og behandling.

#### Almindeligt helbredstillæg

Du kan søge om at blive godkendt til at få helbredstillæg til medicin, tandlæge, høreapparat, fysioterapi, fodterapi, psykologhjælp og kiropraktorbehandling, hvis der kan gives tilskud til behandlingen efter sundhedsloven.

Hvis du opfylder betingelserne for helbredstillæg, har du ret til tilskud til dele af den egenbetaling, som du ikke får sygesikringstilskud til.

Hvis du modtager andre tilskud, fx fra Sygeforsikringen Danmark, som er kendt på betalingstidspunktet, fratrækkes de i beregningen af helbredstillægget.

#### Betingelser for at få tillægget

Din formue på ansøgningstidspunktet er afgørende for, om du kan få tillægget, og tillæggets størrelse afhænger af din personlige tillægsprocent. Jo højere din tillægsprocent er, desto mere kan du få i tilskud.

Tillægsprocenten bliver fastsat ud fra størrelsen af din og en eventuel ægtefælles eller samlevers indtægt.

Du kan se din personlige tillægsprocent i breve fra Udbetaling Danmark om din pension.

[Læs mere på borger.dk om helbredstillæg](#)

#### Sådan søger du om at blive godkendt til at få almindeligt helbredstillæg

1. Du udfylder et ansøgningskema til kommunen
2. Du opgiver dine formueoplysninger til Udbetaling Danmark
3. Du får svar på din ansøgning fra kommunen inden for tre uger

Er du fritaget fra Digital Post, eller har du ikke mulighed for at benytte den digitale løsning, kan du bestille tid til Borgerservice, så vi kan hjælpe dig.

#### Udvidet helbredstillæg

Du kan også søge helbredstillæg til tandproteser, briller og fodbehandling, som du ikke kan få tilskud til efter sundhedsloven.

Du skal være berettiget til almindeligt helbredstillæg for at få udvidet helbredstillæg.

Du får tillægget som et engangsbeløb, og det er vigtigt, at du søger om det, inden du bestiller eller får udført behandlingen.

Københavns Kommune vurderer, om du kan få tillægget. Kontakt Folkepension København, som kan fortælle mere om ansøgningsprocessen.

## **KONTAKT FOR FOLKEPENSIONISTER**

Folkepension København

Postboks 887

2400 København NV

Skriv sikkert til os (borger)

Bestil tid

### **Telefontider**

Mandag 10:00 - 14:00

Tirsdag 10:00 - 14:00

Torsdag 10:00 - 14:00

Fredag 10:00 - 14:00

## **KONTAKT FOR FØRTIDSPENSIONISTER**

Enheden for Sociale ydelser

Matthæusgade 1

1666 København V

33 17 25 34

Skriv sikkert til os (borger)

### **Telefontider**

Mandag 10.00 - 12.00

Tirsdag 10.00 - 12.00

Torsdag 13.00 - 15.00

Fredag 10.00 - 12.00

## Boligyldelse

### Hjælp til folkepensionister og førtidspensionister

Som pensionist kan du få forskellige tilskud og tillæg, hvis du er vanskeligt stillet økonomisk. Du kan også søge om hjælpemidler og hjemmepleje.

### Tilskud og tillæg

#### Helbredstillæg

Som pensionist kan du søge helbredstillæg til at betale nogle typer medicin og behandling.

Du kan søge tillægget, hvis du er folkepensionist, eller du blev førtidspensionist før den 1. januar 2003.

[Læs mere om helbredstillæg](#)

#### Personligt tillæg

Hvis du er særligt vanskeligt stillet økonomisk, kan du søge personligt tillæg. Der er ingen faste regler for, hvad et personligt tillæg kan gå til, men det kan fx være udgifter til betaling af tandbehandling og flyttehjælp til visiteret bolig, som du ikke kan få dækket af andre former for tillæg.

Du kan søge tillægget, hvis du er folkepensionist, eller du blev førtidspensionist før den 1. januar 2003.

[Læs mere om personligt tillæg](#)

#### Tilskud til transport

Som folkepensionist kan du søge om tilskud til transport til læge, speciallæge og andre behandlere.

[Læs mere om tilskud til transport](#)

#### Varmetillæg

Du kan søge om tilskud til dine varmeudgifter, hvis du er folkepensionist eller tilkendt førtidspension før 2003, uanset om du er lejer eller ejer. Læs mere om varmetillæg på [borger.dk](http://borger.dk)

**Ældrecheck** Som folkepensionist kan du få ældrecheck, hvis du opfylder bestemte betingelser.

[Læs mere om ældrecheck på borger.dk](#)

## **Legater**

Københavns Kommune administrerer en række legater, som folkepensionister med særlig dårlig økonomi kan søge. Læs mere om legater for trængende

## **Bolig**

### **Boliger til ældre**

Du kan søge om en pleje- eller ældrebolig, hvis du har behov for en bolig, der er indrettet specielt til ældre med nedsat funktionsniveau. Læs mere om pleje- og ældreboliger

Boligstøtte Som folke- eller førtidspensionist, kan du søge boligstøtte til både leje-, ejer- eller andelsboliger.

[Læs mere om boligstøtte på borger.dk](#)

### **Lån til beboerindskud**

Som folkepensionist kan du søge om lån til betaling af beboerindskud, hvis du fx har fået tilbudt en almen ældrebolig. Læs mere om at søge om lån til beboerindskud

Lån til betaling af ejendomsskatter (indefrysning)

Som folkepensionist eller førtidspensionist kan du søge om et lån til betaling af ejendomsskat. Det kalder man indefrysning. Læs mere om lån til betaling af ejendomsskatter, og hvem der kan søge

## **Hjælpemidler og hjemmepleje**

### **Hjælpemidler**

Du kan søge om hjælpemidler, forbrugsgoder og hjælp til ændringer af din bolig, hvis du har en varigt nedsat funktionsevne. Læs mere om, hvordan du søger

### **Hjemmepleje**

Hvis du får brug for støtte til at klare dig i hverdagen, har Københavns Kommune en række tilbud til dig. Læs mere om hjemmepleje

## **Mere for pensionister**

## Bliv klar til pension

På borger.dk kan du inde guides om, hvordan du søger folkepension, og hvordan du planlægger din pension.

Fritagelse for Digital Post Hvis du ikke er i stand til at modtage post fra det offentlige digitalt, kan du få brevpost i stedet. Læs mere om fritagelse for Digital Post

Ældrerådet i København er ældre borgeres direkte talerør til byens politikere.

[Læs mere om Ældrerådet](#)

## Slægtsforskning

Hvis du har brug for at finde oplysninger om afdøde familiemedlemmer, der har boet i Københavns Kommune, kan Folkeregisteret hjælpe dig. Læs mere om slægtsforskning

[Se, hvornår du kan gå på folkepension](#)

Din folkepensionsalder afhænger af, hvornår du er født. Beregn din folkepensionsalder

[Læs mere om folkepension Besøg borger.dk](#)

## KONTAKT

Folkepension København

Postboks 887

2400 København NV

[Skriv sikkert til os \(borger\)](#)

[Bestil tid](#)

## Telefontider

Mandag 10:00 - 14:00

Tirsdag 10:00 - 14:00

Torsdag 10:00 - 14:00

Fredag 10:00 - 14:00

## Personligt tillæg for pensionister

Hvis du er folkepensionist eller blev førtidspensionist før den 1. januar 2003, og du er særligt vanskeligt stillet økonomisk, kan du søge personligt tillæg.

Der er ingen faste regler for, hvad et personligt tillæg kan gå til. Det kan fx være udgifter til behandling hos tandlæge eller flyttehjælp til visiteret bolig, som du ikke kan få dækket af andre tillæg. Udgifterne skal være nødvendige og rimelige.

Du skal være særligt vanskeligt stillet økonomisk for at kunne få personligt tillæg. Kommunen kigger på din og din eventuelle ægtefælles samlede økonomi for at vurdere, om du kan få hjælp.

Du kan ikke få personligt tillæg, hvis du har mere til rådighed at leve for end det vejledende rådighedsbeløb. Omvendt kan du ikke regne med at få personligt tillæg, selvom dit rådighedsbeløb ligger under det vejledende rådighedsbeløb. Kommunen vurderer ud fra en helhedsbetragtning, om du kan få personligt tillæg.

De vejledende rådighedsbeløb i Københavns Kommune er:

7.000 kroner om måneden for enlige pensionister.

11.100 kroner om måneden for gifte.

5.500 kroner pr. person om måneden for samlevende pensionister.

Du kan søge tillægget, hvis du er folkepensionist, eller du blev førtidspensionist før den 1. januar 2003.

Du skal ikke betale skat af det personlige tillæg.

### **Inden du søger**

Du skal oplyse og dokumentere din og din eventuelle ægtefælles formue, indtægter og faste udgifter, når du søger.

Vi anbefaler derfor, at du har følgende klar, inden du søger:

- Engagementsoversigt fra din bank
- Kontoudskrifter fra alle konti for de seneste tre måneder
- Udbetalingsmeddelelser/lønsedler som dokumenterer aktuelle indtægter
- Betalingserviceoversigter eller opkrævninger som dokumenterer de faste udgifter.

### **Søg om personligt tillæg**

Log på med NemID/MitID Er du fritaget fra Digital Post, eller har du ikke mulighed for at benytte den digitale løsning, kan du bestille tid til Borgerservice, så vi kan hjælpe dig.

### **KONTAKT FOR FOLKEPENSIONISTER**

Folkepension København

Postboks 887

2400 København NV

33 66 33 66

[Skriv sikkert til os \(borger\)](#)

Bestil tid

### **Telefontider**

Mandag 10:00 - 14:00

Tirsdag 10:00 - 14:00

Torsdag 10:00 - 14:00

Fredag 10:00 - 14:00

## **KONTAKT FOR FØRTIDSPENSIONISTER**

Enheden for Sociale ydelser

Matthæusgade 1

1666 København V

33 17 25 34

Skriv sikkert til os (borger)

### **Telefontider**

Mandag 10.00 - 12.00

Tirsdag 10.00 - 12.00

Torsdag 13.00 - 15.00

Fredag 10.00 - 12.00

## **Plejetestamente**

Et plejetestamente kan sikre, at dine behov og ønsker bliver opfyldt, hvis du bliver alvorligt syg og ikke længere kan udtrykke dine behov.

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. Læs mere om plejetestamente på [borger.dk](http://borger.dk)

### **Spørgsmål og svar om plejetestamente**

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 herunder. Du kan også kontakte visitationen i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen.

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

Er et plejetestamente juridisk bindende?

Et plejetestamente er vejledende. Det vil sige, at det ikke har juridisk gyldighed. Selvom du har oprettet et plejetestamente, skal personalet arbejde efter Københavns Kommunes kvalitetsstandarder og serviceniveau, ligesom personalets faglige vurderinger vil indgå i udførelsen af plejen og omsorgen.

Dine forhold kan også have ændret sig over tid, så det vil stride mod dine tarv og din selvbestemmelsesret fortsat at følge de aftaler, der står i plejetestamentet.

Er et plejetestamente det samme som et livstestamente?

Et plejetestamente og et livstestamente er to forskellige ting. I et livstestamente kan du udtrykke ønske om ikke at modtage livsforlængende behandling. Din læge kan vejlede dig om livstestamente.

Skabelon til plejetestamente DOCX [Hent skabelon til plejetestamente \(docx\)](#)

## **KONTAKT**

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

## **Tilskud til transport for pensionister**

[Se, hvilke muligheder du har for at få transporttilskud.](#)

Rabat på offentlig transport Som pensionist kan du få rabat på rejser med offentlig transport. Hvis du ikke kan benytte offentlig transport, har du mulighed for at søge om tilskud efter reglerne nedenfor.



### **Tilskud til transport til læge og speciallæge**

Hvis du modtager social pension, kan du søge om tilskud til transport til læge og speciallæge. Du kan få tilskud, hvis

- Du kan ikke benytte offentlig transport
- Du er i sygesikringsgruppe 1 (det står på dit sundhedskort) Behandlingen er tilskudsberettiget eller betalt af det offentlige.
- Du kan få tilskud til den billigst mulige transportform.

Skal du til speciallæge, kan du få tilskud til transport til den speciallæge, der ligger nærmest din bopæl.

### **Sådan søger du**

Send dokumentation for dine udgifter til Borgerservice. Skriv dit cpr-nummer på al dokumentation.

Har du taget taxa til lægen på grund af sygdom, skal lægen stemple dine taxakvitteringer.

Du får svar på din ansøgning inden for to uger. Hvis vi godkender tilskuddet, bliver det sat ind på din NemKonto hurtigst muligt.

Københavns Borgerservice

Folkeregisteret

Nyropsgade 7

1602 København V

### **Tilskud til transport til fysioterapeut, kiropraktor og tandlæge**

Hvis du er folkepensionist eller førtidspensionist, kan du søge om tilskud til transport til fysioterapeut, kiropraktor og tandlæge.

Kommunen vurderer, om du kan få tilskud, bl.a. på baggrund af om

- Du kan ikke benytte offentlig transport
- Du selv har mulighed for at betale transporten

Udgiften til transporten er rimelig og nødvendig Behandlingen kunne være sket i hjemmet. Hvis du er folkepensionist eller blev førtidspensionist før den 1. januar 2003 kan du søge om personligt tillæg som tilskud. Hvis du blev førtidspensionist efter den 1. januar 2003, kan du søge om enkeltydelse som tilskud.

### **Transport til sygehus**

Du har ret til at blive kørt i ambulance eller særligt indrettet sygebil til og fra sygehuset, hvis din helbredstilstand gør det nødvendigt.

### **Sådan søger du**

Hvis du vil søge om udbetaling af befordringsgodtgørelse, skal du henvende dig til det hospital, hvor du skal indlægges eller er blevet behandlet. Læs mere på [sundhed.dk](http://sundhed.dk)

### **Handicapkørsel**

Hvis du er svært bevægelseshæmmet, har et omfattende synshandicap, en demensdiagnose eller en erhvervet hjerneskade, kan Københavns Kommune tilbyde dig handicapkørsel med Movia Flextrafik.

[Læs mere om handicapkørsel](#)

### **KONTAKT**

Københavns Borgerservice

33 66 33 66

[Bestil tid](#)

### **Telefontider**

Mandag 08:00 - 17:00

Tirsdag 08:00 - 17:00

Onsdag 08:00 - 17:00

Torsdag 08:00 - 17:00

Fredag 08:00 - 17:00

## Kontakt

Der er flere steder, du kan få mere viden om kommunens tilbud til ældre.

Her kan du se, hvem du kan kontakte, hvad enten det er for at få information, ansøge eller klage.

### Visitationen

Visitation til bl.a. hjemmepleje, sygepleje, plejehjem, hjælpemidler og handicapkørsel for dig, der er 65 år eller ældre.

Ønsker du at søge om hjælp eller støtte, skal du ringe til visitationen. Du vil i første omgang komme til at snakke med en visitor fra den afdeling, der hedder 'Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen'. Din pårørende, praktiserende læge eller hospitalet kan også kontakte visitationen på dine vegne.

### **KONTAKT VISITATIONEN - SUNDHEDS- OG OMSORGSFORVALTNINGEN**

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Krumtappen 2

2500 Valby

33 66 33 66

### **Kontakt**

Skriv sikkert til os (borger)

Telefontider

Mandag 10:00 - 14:00

Tirsdag 10:00 - 14:00

Onsdag 10:00 - 14:00

Torsdag 10:00 - 14:00

Fredag 10:00 - 14:00

Kontakt Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, hvis du er 65 år eller ældre.

Er du under 65 år, og vil du søge pleje- eller ældrebolig?

Kontakt Den Centrale Visitation, hvis du er under 65 år og ønsker at søge en plejebolig eller ældrebolig.

[Kontakt Den Centrale Visitation \(boligertilaeldre.kk.dk\)](http://boligertilaeldre.kk.dk)

## Forebyggende hjemmebesøg

Samme tekst som under sundhed og forebyggelse

## Det Etniske Ressourceteam

Det Etniske Ressourceteam er et tilbud til dig, der har etnisk minoritetsbaggrund og er i kontakt med Sundheds- og Omsorgsforvaltningen (SUF) i København. Formålet er at assistere borgere og deres pårørende for at optimere deres møde med sundhedsvæsenet og kommunale tilbud. Det Etniske Ressourceteam har base på Peder Lykke Centret, og er et tilbud til alle borgere, der er i kontakt med SUF samt medarbejdere i SUF.

### Hvad tilbyder Etnisk Ressourceteam?

Ressourcepersonerne tilbyder personlig samtale og støtte ved fx:

- Krisesituation, fx svær sygdom eller ensomhed
- Vejledning af borgere/pårørende/personale i tilfælde af mislykket kommunikation
- En situation, hvor borger eller pårørende har brug for en tredjeperson som mægler eller blot for at få afklaret spørgsmål

### Information om kommunale sundhedstilbud

Har du spørgsmål eller vil du vide mere, så kontakt Ayse Döner, koordinator for Etnisk Ressourceteam:

Mail: [etniskressourceteam@kk.dk](mailto:etniskressourceteam@kk.dk)

Telefon: 2381 7425 Læs mere på Etnisk Ressourceteams hjemmeside

Foldere om Etnisk Ressourceteam Dansk Kinesisk Urdu Arabisk Somali Tyrkisk Polsk Engelsk

## Ældrerådet

Ældrerådet i København er ældre borgeres direkte talerør til byens politikere.

Borgerrepræsentationen skal høre Ældrerådet i alle spørgsmål, som har med ældre at gøre, og rådet kan således rådgive kommunalpolitikere. Det kan blandt andet være om

nye former for ældreboliger, plejehjem, kommunens handleplaner for demens og diabetes, Borgerservice, digitalisering, tilgængelighed, kollektiv trafik og kultur.

Målet er at øge medindflydelsen for Københavns cirka 90.000 ældre borgere gennem dialog og samarbejde.

### **Om Ældrerådet**

Ældrerådet er et forum med indflydelse, hvor ældre har mulighed for at drøfte og forme indholdet til kommunens politikker for ældre.

Rådet består af 25 folkevalgte repræsentanter, som vælges for fire år ad gangen. Alle, der har fast bopæl i kommunen, og som er fyldt 60 år, har valgret og er valgbare til Ældrerådet. Valget gennemføres ved brevafstemning og med mulighed for at stemme digitalt. Der er valg til Ældrerådet i 2024.

Københavns Kommune står for udgifterne til Ældrerådet og stiller lokale og sekretariat til rådighed.

### **Ældrerådets hjemmeside**

På Ældrerådets hjemmeside kan du blandt andet finde hørings svar, dagsordener, nyheder, kontaktoplysninger og Ældrerådets vedtægter.

[Besøg Ældrerådets hjemmeside \(aeldreraadet.kk.dk\)](http://aeldreraadet.kk.dk)

### **KONTAKT**

Ældrerådssekretariatet

Borups Allé 41

2200 København N

20 49 18 68

[Kontakt](#)

[Hjemmeside](#)

### **Kontakt hjemmepleje og sygeplejen**

Oversigt over kontakt til hjemmeplejen/sygeplejen i Københavns Kommune.

### **KONTAKT VISITATIONEN - SUNDHEDS- OG OMSORGSFORVALTNINGEN FOR HENVENDELSER OM VISITATION**

Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

[Find kontaktoplysninger til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen](#)

**KONTAKT HJEMMEPLEJEN/SYGEPLEJEN I KØBENHAVNS KOMMUNE****Hjemmeplejen/Sygeplejen Amager**

35 30 23 00

**Telefontider**

Mandag 07:00 - 15:30

Tirsdag 07:00 - 15:30

Onsdag 07:00 - 15:30

Torsdag 07:00 - 15:30

Fredag 07:00 - 15:30

Lørdag 07:30 - 15:30

Søndag 07:30 - 15:30

**Hjemmeplejen/Sygeplejen Bispebjerg/Nørrebro**

35 30 26 00

**Telefontider**

Mandag 07:00 - 15:30

Tirsdag 07:00 - 15:30

Onsdag 07:00 - 15:30

Torsdag 07:00 - 15:30

Fredag 07:00 - 15:30

Lørdag 07:30 - 15:30

Søndag 07:30 - 15:30

**Hjemmeplejen/Sygeplejen Indre By/Østerbro**

35 30 30 30

**Telefontider**

Mandag 07:00 - 15:30

Tirsdag 07:00 - 15:30

Onsdag 07:00 - 15:30

Torsdag 07:00 - 15:30

Fredag 07:00 - 15:30

Lørdag 07:30 - 15:30

Søndag 07:30 - 15:30

### **Hjemmeplejen/Sygeplejen Vanløse/Brønshøj/Husum**

35 30 46 50

#### **Telefontider**

Mandag 07:00 - 15:30

Tirsdag 07:00 - 15:30

Onsdag 07:00 - 15:30

Torsdag 07:00 - 15:30

Fredag 07:00 - 15:30

Lørdag 07:30 - 15:30

Søndag 07:30 - 15:30

### **Hjemmeplejen/Sygeplejen Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby**

35 30 27 20

#### **Telefontider**

Mandag 07:00 - 15:30

Tirsdag 07:00 - 15:30

Onsdag 07:00 - 15:30

Torsdag 07:00 - 15:30

Fredag 07:00 - 15:30

Lørdag 07:30 - 15:30

Søndag 07:30 - 15:30

### **Borgerbooking**

Borgerbooking er en selvbetjeningsløsning, hvor du kan få et samlet overblik over de aftaler, du har inden for sundheds- og ældreområdet i Københavns Kommune.

Borgerbooking gælder aftaler i forbindelse med genoptræning, forebyggelse, sygepleje eller hjemmepleje.

**I borgerbooking kan du:**

- Se dine aftaler
- Melde afbud til en aftale
- Anmode om en ny aftale
- Booke visse typer af aftaler
- Skrive beskeder til det sted, hvor du har en aftale.

Du kan bruge Borgerbooking på alle tider af døgnet.

Du skal bruge MitID, når du logger ind: [Borgerbooking | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

**STED**

Tilbuddet fungerer på PC, tablet og telefon (smartphone)

**FRIT VALG**

Borgerbooking er for nuværende ikke en mulighed hos de private leverandører

[LÆS MERE Du kan læse mere på Borgerbooking | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

## Sagsbehandlingsfrister i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Her kan du få overblik over, hvornår du kan forvente af få svar på en ansøgning.

Nedenfor kan du se sagsbehandlingstiderne, og hvornår du kan forvente, at indsatsen sættes i gang.

Sagsbehandlingstiden kan variere, alt efter hvilket tilbud du søger om at få. Tidsfristerne for, hvornår du modtager en afgørelse, er vejledende.

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

**Sagsbehandlingsfrister****Afløsning af pårørende i hjemmet**

Lovgivning Serviceloven §84.

Tidsfrist for afgørelse Inden for 10 hverdage.

Opstart af indsats/iværksættelse af indsats efter afgørelse Sættes i gang med det samme.



**Akutplejeophold**

Lovgivning Sundhedsloven § 138

Tidsfrist for afgørelse Hurtigst muligt.

Opstart af indsats/iværksættelse af indsats efter afgørelse Hurtigst muligt.

**Aktivitetstilbud**

Lovgivning Serviceloven §§ 79, 84, 86 og 104

Tidsfrist for afgørelse Inden for 10 hverdage.

Opstart af indsats/iværksættelse af indsats efter afgørelse Straks efter modtaget afgørelse.

**Bevilling af sygeplejeartikler til døende mv.**

Lovgivning Serviceloven §122.

Tidsfrist for afgørelse Inden for 10 hverdage.

Opstart af indsats/iværksættelse af indsats efter afgørelse Hurtigst muligt

**Flextrafik og handicapkørsel**

Lovgivning Lov om trafikselskaber §11 og serviceloven §117.

Tidsfrist for afgørelse Inden for 10 hverdage.

Opstart af indsats/iværksættelse af indsats efter afgørelse Straks efter modtaget afgørelse.  
Du vil blive kontaktet af Movia.

**Genoptræning**

Lovgivning Serviceloven §86.

Tidsfrist for afgørelse Inden for 10 hverdage.

Opstart af indsats/iværksættelse af indsats efter afgørelse Inden for to uger.

**Genoptræning i forbindelse med udskrivelse fra hospital**

Lovgivning Sundhedsloven §140.

Opstart af indsats Inden for 7 kalenderdage. Henvisning sker via hospitalet.

Hjemmepleje: Praktisk hjælp

Lovgivning Serviceloven §83.

Tidsfrist for afgørelse Inden for 10 hverdage. Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme.

Opstart af indsats/iværksættelse af indsats efter afgørelse Inden for 1-2 uger.

### **Hjemmepleje: Personlig pleje og madservice**

Lovgivning Serviceloven §83.

Tidsfrist for afgørelse Inden for 10 hverdage. Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme.

Opstart af indsats/iværksættelse af indsats efter afgørelse Inden for 1 uge.

Hjælpe midler: Tekniske og personlige hjælpemidler

Lovgivning Serviceloven §112.

Tidsfrist for afgørelse Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid.

Opstart af indsats/iværksættelse af indsats efter afgørelse Det afhænger af, hvad du søger om, men oftest vil du få hjælpemidlet inden for få dage.

Bemærkninger Hjælpe midler, der kræver særlig tilpasning eller levering, kan have en længere leveringstid.

### **Hjælpe midler: Forbrugsgoder**

Lovgivning Serviceloven §113.

Tidsfrist for afgørelse Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid.

Opstart af indsats/iværksættelse af indsats efter afgørelse Det afhænger af, hvad du søger om.

### **Hjælpe midler: Boligindretning**

Lovgivning Serviceloven §116.

Tidsfrist for afgørelse Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid.

Opstart af indsats/iværksættelse af indsats efter afgørelse Afhænger af, hvad der skal ændres.

### **Midlertidigt ophold**

Lovgivning Serviceloven § 84 stk. 2

Tidsfrist for afgørelse Inden for 10 hverdage. Ved akut behov behandles ansøgning med det samme.

Opstart af indsats/iværksættelse af indsats efter afgørelse Hurtigst muligt.

### **Omsorgstandpleje**

Lovgivning Sundhedsloven §131.

Tidsfrist for afgørelse Inden for 10 hverdage.

Opstart af indsats/iværksættelse af indsats efter afgørelse Du er omfattet af Omsorgstandplejen fra den førstkommende måned straks efter modtaget afgørelse.

### **Pasning af døende**

Lovgivning Serviceloven §119.

Tidsfrist for afgørelse Inden for 3 hverdage.

Opstart af indsats/iværksættelse af indsats efter afgørelse Straks efter modtaget afgørelse.

Bemærkninger Ordningen tilbydes fra ansøgningstidspunktet eller det tidspunkt derefter, hvor forudsætningen for ordningen er opfyldt.

### **Pasning af nærtstående**

Lovgivning Serviceloven §118.

Tidsfrist for afgørelse Inden for 10 hverdage.

Opstart af indsats/iværksættelse af indsats efter afgørelse Straks efter modtaget afgørelse.

Bemærkninger Ordningen gives fra ansøgningstidspunktet eller det tidspunkt derefter, hvor forudsætningen for ordningen er opfyldt.

### **Plejebolig**

Lovgivning Serviceloven §192/ Almenboligloven §54.

Tidsfrist for afgørelse Inden for 10 hverdage.

Opstart af indsats/iværksættelse af indsats efter afgørelse Bliver du godkendt, kommer du på venteliste.

Bemærkninger Ved akut behov behandles sagen med det samme.

## **Sygepleje**

Lovgivning Sundhedsloven §138.

Opstart af indsats Opstart efter behov. Ved akut behov opstartes indsats straks.

## **Sygepleje ifm. pasning af døende**

Lovgivning Sundhedsloven §138.

Opstart af indsats Opstart efter behov. Ved akut behov opstartes indsats straks.

## **Vedligeholdende træning**

Lovgivning Serviceloven §86.

Tidsfrist for afgørelse Inden for 10 hverdage.

Opstart af indsats/iværksættelse af indsats efter afgørelse Opstart, når borger er parat.

Bemærkninger Gives som en integreret del af et aktivitetstilbud på aktivitetscentrene.

## **Ældrebolig**

Lovgivning Almenboligloven §54

Tidsfrist for afgørelse Inden for 10 hverdage.

Opstart af indsats/iværksættelse af indsats efter afgørelse

Bliver du godkendt, kommer du på venteliste.

Bemærkninger Ved akut behov behandles sagen med det samme.

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

## **KONTAKT**

Københavns Borgerservice

Nyropsgade 7

1602 København K

33 66 33 66

## **Kontakt**

[Skriv sikkert til os \(borger\)](#)

Bestil tid

**Telefontider**

Mandag 08:00 - 17:00

Tirsdag 08:00 - 17:00

Onsdag 08:00 - 17:00

Torsdag 08:00 - 17:00

Fredag 08:00 - 17:00