

Ældre i København 2024



Sundhed, træning, bolig og pleje

Københavns Kommune

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Telefon: 33 66 33 66

E-mail: suf@kk.dk

www.kk.dk

Fotograf

Thomas Vilhelm

Udgivelse

Februar 2024

Oplag

16.000

Design

KK Design

Sådan søger du om hjælp

Her kan du få overblik over Københavns Kommunes tilbud til dig over 65 år. Du skal som udgangspunkt gennemgå et forløb med en visitator for at finde ud af, hvilke tilbud der evt. passer til dig. De fleste tilbud skal du visiteres til, men enkelte tilbud kan din praktiserende læge henvise dig til, eller du kan selv tage kontakt. Du kan se under det enkelte tilbud, hvem du skal kontakte.

Hjælp til selvhjælp

Tilbuddene er tilrettelagt, så de støtter dig i at kunne mest muligt selv. Det kan være, at du med lidt støtte og de rette hjælpemidler fortsat selv kan støve af eller tage strømper på. Så hjælper vi dig til at kunne det. Vi ser også på, om der er andre i dit hjem, der kan hjælpe dig. Hvilken hjælp, du får tilbudt, afhænger af din situation og kommunens serviceniveau.

Praktiske informationer

Ud for de enkelte tilbud har vi samlet en række praktiske informationer. Bagerst i kataloget finder du adresser, telefonnumre og et kort med markering af, hvor du finder de enkelte tilbud.

www.aeldre.kk.dk

På hjemmesiden har vi samlet og uddybet beskrivelserne af de tilbud, du finder her i 'Ældre i København'. Det er kommunens kvalitetsstandard, der beskriver det samlede serviceniveau på ældreområdet. Her finder du også sagsbehandlingstider og henvisning til lovgivning. Hvis du ikke selv har adgang til nettet, vil du altid kunne få de samme informationer af visitationen.

Vi håber, at 'Ældre i København' kan være med til at give dig et godt overblik over kommunens tilbud. Er du i tvivl om, hvem du skal tage fat i, kan du altid tage fat i Borgerservice, der kan guide dig til det rette sted. Du finder kontaktoplysningerne på de næste sider.



←
Scan QR-koden eller klik ind på
www.aeldre.kk.dk og læs mere.

Indhold

1 Kontakt	7	4. Sygdom	15
Visitationen		Sygepleje	
Forebyggende hjemmebesøg		Kræft	
Etnisk Ressourceteam		Diabetes	
Borgerservice		Hjertesygdomme	
Seniorguiden		KOL	
Ældrerådet		Astma	
Borgerbooking		Strakspakke	
Hjemmepleje og sygepleje			
<hr/>			
2. Aktiviteter	10	5. Demens	19
Aktivitetscentre		Støtte til demensudredning	
Vedligeholdende træning		Demensforløbskoordinator	
Bliv fysisk aktiv		Træning	
Bliv en del af et fællesskab		Rådgivning	
Få nogen at tale med		Midlertidigt ophold	
Bliv frivillig			
<hr/>			
3. Forebyggelse	13	6. Genoptræning	20
Psykologsamtaler for ældre		Genoptræning	
Stressforløb		Lev godt med slidgigt	
Angstforløb		Tilbud til dig med ryglidelse	
Depression		Tilbud til dig med hjerneskade	
Vaccination		Tilbud til dig med inkontinens	
Omsorgstandpleje			
Hjælp til rygestop		7. Hjælpemidler og transport	22
Hjælp til et alkohol-/stofproblem		Kvikservice	
		Tekniske hjælpemidler og	
		boligindretning	
		Forbrugsgoder	
		Personlige hjælpemidler	
		Handicapkørsel	

8. Hjælp i hjemmet 25

Rengøring
Personlig pleje
Klippekort
Træning ved hjælper
Tøjvask
Skærmbesøg
Selvudpeget hjælper
Kontant tilskud

9. Indkøb og mad 28

Turkøb
Indkøbsordning
Støtte til tilberedning af mad
og spisning
Spisetilbud
Madklippe kort
Madservice med levering

10. Midlertidige døgnophold 31

Rehabiliteringsophold
Akutplejeophold
Kort omsorgsophold

11. Bolig 33

Ældrebolig
Tryghedsbolig
Plejebolig
Midlertidigt plejeophold
Boliger i andre kommuner

12. Døende og alvorligt syge 37

Lindrende ophold
Pasning af døende
Hjælp til sygeplejeartikler
Pasning af nærtstående

13. Særligt for pårørende 39

Pårørendevejledning
Temaeftermiddage
Pårørendekurser
Afløsning eller aflastning af
pårørende i hjemmet

14. Økonomi og testamenter 40

Personligt tillæg
Helbrestillæg
Tilskud til transport
Bolig
Fremtidsfuldmagter
Plejetestamente
Behandlingstestamente

15. Klager 43

Sådan klager du
Borgerrådgiveren
Klage over sygepleje, tandpleje
eller genoptræning

Kort og vigtigste adresser 40

Ansøgningen skridt for skridt

1

Behov for hjælp

Se under kontakt på det relevante tilbud, hvem du skal tage fat i.

2

Søg om hjælp

Enkelte tilbud kan du selv tilmelde dig. Ved de øvrige tilbud taler du med eller får besøg af en visitator. I taler om dine behov.

3

Sagsbehandling

Visitatoren behandler din ansøgning. For de fleste tilbud tager det ti hverdage. Du får et skriftligt svar på din ansøgning.

4

Svar på ansøgning

Du får svar i e-Boks eller med posten. Hvis du har fået det, du søgte, står der hvornår tilbuddet starter. Får du afslag, vejleder vi om alternative muligheder.

5

Har du søgt om hjælp i hjemmet

Visitatoren planlægger et forløb, hvor I sammen ser, hvad du selv kan klare, og hvad andre skal hjælpe dig med.

6

Efter forløbet

Det bliver vurderet, hvad du aktuelt har brug for hjælp til. Når du får hjælp fra kommunen, får du også en fast kontaktperson.

7

Hvis din situation ændrer sig

Er der behov for at tilpasse din hjælp, så tag fat i din kontaktperson.

1. 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 eller ansøge om et tilbud.



www.aeldre.kk.dk/kontakt

Visitationen

Vil du søge om hjælp eller støtte, skal du ringe til Visitationen - Sundheds- og Omsorgsforvaltningen. Dine pårørende, hospitalet eller din praktiserende læge kan også kontakte visitationen på dine vegne.

Visitationen giver råd og vejledning ud fra den situation og de behov, du oplever. Hvis visitationen vurderer, at du har behov for yderligere støtte, vil en visitator som oftest komme på besøg i dit hjem for at tale med dig. Du er velkommen til at invitere en bisidder, for eksempel en pårørende, med til samtalen.

Visitatoren vurderer nogle gange ved flere besøg, hvilke tilbud du eventuelt har brug for og kan få bevilliget på baggrund af lovgivningen og kommunens serviceniveau. Igennem et udrednings- og rehabiliteringsforløb finder I sammen frem til, om der evt. er opgaver du igen selv kan blive i stand til at klare. Det kan fx være praktiske opgaver, personlig pleje eller sygepleje.

Vi arbejder for, at du skal kunne mest muligt i dagligdagen, og vi støtter, hvor der er behov for det. Det kan både være ved at henvise til kommunale tilbud, aktiviteter i lokalområdet eller relevant velfærdsteknologi.

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

Kontakt Visitationen
- Sundheds- og
Omsorgsforvaltningen
Telefon 33 66 33 66

Forebyggende hjemmebesøg

Nar du fylder 75 og 80 år, får du tilbud om et forebyggende hjemmebesøg. Hvis du bor alene, får du tilbudt et forebyggende hjemmebesøg, allerede når du er 70 år. Er du fyldt 82 år, får du tilbuddet hvert år. I særlige tilfælde kan du få et forebyggende hjemmebesøg, allerede fra du er 65 år. Tilbuddet gælder ikke, hvis du allerede modtager både personlig pleje og praktisk hjælp.

Du vil blive 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 med betydning for din dagligdag, dit helbred og din trivsel. Samtalen er fortrolig, og forebyggelseskonsulenten har tavshedspligt.

Etnisk Ressourceteam

Har du etnisk minoritetsbaggrund, og har du brug for hjælp til at finde ud af de kommunale sundheds- og ældretilbud, så kan Etnisk Ressourceteam hjælpe dig.

Du og den medarbejder, der hjælper dig, kan få støtte af en resourceperson, der kender dit sprog og din kultur. I kan enten tale i telefon eller mødes. Resourcepersonen må ikke videregive samtalerens indhold til andre personer.

Borgerservice

Du kan kontakte Borgerservice på nettet, telefonisk eller ved personligt fremmøde efter aftale. Det kan fx være, hvis du skal melde flytning, skifte læge eller søge helbredstillæg. Du kan også få hjælp til at blive fritaget for Digital Post, få MitID eller ansøgninger på pensionsområdet.

Du får en invitation fra kommunen

Kontakt

Forebyggelsesteamet

Telefon 33 66 33 66

Telefon 23 81 74 25

Mail etniskresource@kk.dk

Telefon 33 66 33 36

Mandag-fredag kl. 8- 17

Seniorguiden

Røde Kors Hovedstaden driver en rådgivning for Københavns Kommune. Her kan du få råd og vejledning om for eksempel sundhed og pension. Du kan også blive guidet til kommunale og frivillige organisationers tilbud til seniorer. Du kan enten få hjælp over telefonen eller få besøg af en frivillig rådgiver.

Københavns Ældreråd

Københavns Ældreråd består af 25 folkevalgte medlemmer fra hele byen. Du kan kontakte Ældrerådet, hvis du har en sag af principiel karakter, der vedrører byens ældre, eller hvis du ønsker at give din holdning til kende i en konkret hørings sag.

Borgerbooking

Har du MitID, kan du i borgerbooking se dine aftaler på sundheds- og ældreområdet i Københavns Kommune. Det gælder fx genoptræning, forebyggelse, hjemmepleje og sygepleje. Du har også mulighed for at ændre eller aflyse dine aftaler på www.kk.dk/borgerbooking

Hjemmepleje og sygepleje

Hvis du allerede får hjemme- eller sygepleje og har brug for at kontakte dem, så tag fat i hjemmeplejen/sygeplejen i din bydel.

Telefon 69 15 71 57
Mandag-fredag kl. 9-14
Mail rkh.seniorkoordination@rodekors.dk

Kontakt Ældrerådets formand
Telefon 40 38 27 82
Ældrerådets sekretariat
Telefon 20 49 18 68
Mail aeldreraadet@suf.kk.dk

Kontakt hjemmeplejen / sygeplejen

Amager
Telefon 35 30 23 00

Bispebjerg/Nørrebro
Telefon 35 30 26 00

Indre By/Østerbro
Telefon 35 30 30 30

Vanløse/Brønshøj/Husum
Telefon 35 30 46 50

Vesterbro/
Kgs. Enghave /Valby
Telefon 35 30 27 20

2. Aktiviteter

I København er der mange muligheder for at være aktiv og møde andre. Har du brug for støtte til fx måltider og personlig pleje, kan du blive medlem på vores aktivitetscentre. Kan du klare dig selv, står derudover en række klubber, foreninger og andre fællesskaber klar til at byde dig velkommen.

Aktivitetscenter

Bor du hjemme, og vil du gerne møde andre ældre i trygge omgivelser, så er der flere muligheder på vores aktivitetscentre. Her kan du deltage i træning og sociale aktiviteter i trygge rammer og med uddannet personale. Nogle centre er særligt for københavnere med demens.

Vedligeholdende træning

Vedligeholdende træning er for dig med fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse. Træningen er individuelt tilrettelagt, men foregår på hold. Du kan 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.

Bliv fysisk aktiv

Der er et bredt udvalg af motionstilbud i København. Det gælder også, selv om du ikke er vant til at dyrke motion eller ikke har dyrket motion længe. Flere tilbud er særligt for seniorer, for eksempel fodbold, bordtennis og cykling.

Bliv en del af et fællesskab

Der er mange muligheder for at finde aktiviteter og fællesskaber, som matcher dine interesser – eller får nye til at blomstre. Du kan fx komme i senior klubber, erindrings klubber og til fællesspisning.



www.aeldre.kk.dk/aktiviteter

Kontakt centeret direkte eller Visitationen
Telefon 33 66 33 66
Kørsel muligt
Pris pr. måned
Kontingent 130 kr.
Befordring 203 kr.
Kort side 40-50

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66
Kørsel muligt
Sted aktivitetscentre
Kort side 40-50

Kontakt Seniorguiden
Telefon 69 15 71 57

Kontakt Seniorguiden
Telefon 69 15 71 57

Få nogen at tale med

Der findes mange muligheder for at få besøgsvenner eller tryghedsopkald. Der er for eksempel særlige tilbud til dig, der gerne vil tale dansk med en sprogstuderende eller vil have en ringe- eller besøgsven.

Kontakt Seniorguiden

Telefon 69 15 71 57

Bliv frivillig

Der er flere muligheder for at bruge dine evner og din tid sammen med andre. For eksempel kan du blive frivillig på et af byens plejehjem.

Kontakt Seniorguiden

Telefon 69 15 71 57





3. Forebyggelse

Har du brug for hjælp til at håndtere stress, angst, depression eller anden psykisk mistrivsel, så har vi et tilbud til dig. Det gælder også, hvis du vil ændre dit forbrug af fx cigaretter og alkohol.



www.aeldre.kk.dk/sygdom

Individuelle psykologsamtaler for ældre

Er du over 65 år, og har du brug for hjælp og støtte, fordi du oplever psykisk mistrivsel, så kan du få et individuelt samtaleforløb med en psykolog. Hvis du fx er trist, ensom eller har mistet en nær, kan samtaler med psykologen være hjælpsomt i forhold til at finde vej i det, som er vanskeligt.

Stressforløb

Du får hjælp til at håndtere vedvarende stress, og du møder andre i samme situation. Forløbene består af gruppesessioner i kombination med individuelle samtaler og varer op til ni uger. Vi arbejder systematisk med meditation. Du kommer til en visitationssamtale, hvor vi finder ud af om stressforløbet, er det rette tilbud for dig.

Angstforløb

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 otte til ti uger. Har du social angst tilbydes du online undervisning i kombination med individuelle samtaler. Du kommer til en visitationssamtale, hvor vi finder ud af om angstforløbet, er det rette tilbud for dig.

Kontakt Center for Mental Sundhed – Kbh
Telefon 33 17 22 00
Sted Center for Mental Sundhed – Kbh/dit hjem
Kort side 40-41 / **22**

Kontakt din læge, som henviser dig
Sted Center for Mental Sundhed – Kbh
Kort side 40-41 / **22**

Kontakt din læge, som henviser dig
Sted Center for Mental Sundhed – Kbh
Kort side 40-41 / **22**

Depressionsforløb

Du får viden om depression, og du træner strategier, der kan hjælpe dig med at håndtere depressive tanker og følelser. Forløbene består af gruppesessioner i kombination med individuelle samtaler og varer otte uger. Du kommer til en visitationssamtale, hvor vi finder ud af om depressionsforløbet, er det rette tilbud for dig.

Vaccination

Du får i efteråret et brev med tilbud om gratis influenza- og Covid-19-vaccination. Du kan selv bestille tid til vaccine på www.vacciner.dk.

Omsorgstandpleje

Du kan få tandpleje på en af vores handicapvenlige tandklinikker eller i dit hjem, hvis du ikke kan komme på en almindelig tandlægeklinik. Du kan også få undervisning i, hvordan mund, tænder og protese plejes korrekt.

Hjælp til rygestop

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

Hjælp til at ændre dit forbrug af alkohol og/eller stoffer

Du kan få gratis, anonym og professionel alkohol- og stofbehandling, hvis du ønsker at ændre dine alkohol- eller stofvaner eller er tæt på én, hvor alkohol eller stoffer fylder for meget. Du har også mulighed for at komme til en uforpligtende anonym samtale med en professionel rådgiver. Du kan starte i behandling samme dag eller dagen efter, du har kontaktet os.

Kontakt din læge, som henviser dig
Sted Center for Mental Sundhed – Kbh
Kort side 40-41 / **22**

Kontakt Region Hovedstaden
Telefon 38 66 00 00

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66
Pris 590 kr. pr. år
Leverandør frit valg
Sted Omsorgstandplejens klinikker / dit hjem
Kort side 40-50

Kontakt Stoplanien
Telefon 80 31 31 31

Kontakt Rusmiddelbehandling København
Telefon 70 21 02 20

Telefonrådgivning
Alkohollinjen
Telefon 80 20 05 00



4. Sygdom

Vi har tilbud om sygepleje både ved akut og kronisk sygdom. Har du fx astma, diabetes eller KOL? Så kan vi give dig viden om din situation og hjælpe dig til et bedre liv med din sygdom.



www.aeldre.kk.dk/sygdom

Sygepleje

Du kan få kommunal sygepleje, hvis du har behov for pleje og behandling ved akut eller kronisk sygdom, eller hvis du har et vanskeligt sygdomsforløb. Du kan få hjælp til fx pleje af sår, tage medicin og mindske problemer med inkontinens. Vi hjælper dig til at kunne mest muligt selv, det sker gennem grundig oplæring, hvor dine pårørende

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66
Sted sygeplejeklinik
Kort side 40-50

også gerne må deltage. Sygepleje foregår som udgangspunkt i en sygeplejeklinik. Der er kommunale sygeplejeklinikker over hele byen, og de holder typisk åbent mellem kl. 8.00 og 15.00 på hverdage. Kommunal sygepleje kan også ske som skærmbesøg i dit eget hjem, eller ved at den kommunale sygepleje kommer hjem til dig.

Tilbud til dig med kræft

Vi har tilbud om støtte, aktiviteter og rådgivning til dig med kræft og dine pårørende. Du får tilbudt en personlig samtale, hvor vi sammensætter dit forløb. Det kan bestå af undervisning, holdtræning, kostvejledning, madlavning, naturoplevelser og samtaler med en socialrådgiver. Du møder andre med samme sygdom og udveksler erfaringer.

Tilbud til dig med diabetes og/eller hjertesygdom

Du kan få støtte, vejledning og inspiration til at håndtere livet med type 2-diabetes og/eller hjertesygdom. Du får tilbudt en personlig samtale, hvor vi sammen planlægger dit forløb. Det kan fx bestå af undervisning, et træningsforløb, madlavningshold, kost- eller rygestopvejledning samt samtaler om alkohol. Du kan møde andre med samme sygdom og udveksle erfaringer.

Tilbud til dig med KOL

Du kan få støtte, vejledning og inspiration til at håndtere livet med KOL. Du får tilbudt en personlig samtale, hvor vi sammen planlægger dit forløb. Det kan fx bestå af undervisning, træning, kostvejledning, madlavning, vejledning i rygestop, samtaler om alkohol eller naturforløb. Du kan møde andre med samme sygdom og udveksle erfaringer. Du kan også få et telemedicinsk forløb, hvor du selv holder øje med din sygdom og er i løbende kontakt med en sygeplejerske.

Kontakt din læge eller hospitalet, som henviser dig

Sted Center for Kræft og Sundhed København

Kort side 40-41 / **24**

Kontakt din læge eller hospitalet, som henviser dig

Sted Center for Diabetes og Hjertesygdomme

Kort side 48-50 / **127**

Kontakt din læge eller hospitalet, som henviser dig

Sted Center for Lungesygdomme

Kort side 42-43 / **43**

Astma

Du kan få støtte, vejledning og inspiration til at håndtere livet med astma. Forløbet kan bestå af undervisning, træning og vejledning i rygestop. Både i grupper og individuelt. Du møder andre med samme sygdom og udveksler erfaringer.

Kontakt Center for
Lungesygdomme
Telefon 24 40 02 94

Strakspakke

Har du en hastigt fremadskridende sygdom som fx ALS og Creutzfeldt-Jakobs sygdom, kan du få en strakspakke. Pakken er et engangsbeløb, der kan dække hjælp til fx personlig pleje, praktisk støtte, ledsagelse, hjælpemidler og mindre boligindretninger.

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66





5. 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

Har du mistanke om demens, så kan en af vores demenssygeplejersker støtte dig gennem udredningen. Sygeplejersken kan fx gå med til dine aftaler hos lægen eller hukommelsesklinikken, hvis det er svært at klare alene, eller du ikke har et netværk til at støtte dig.

Demensforløbskoordinator

Hvis du får en demensdiagnose, bliver du tilbudt en forløbskoordinator. Forløbskoordinatoren kontakter dig for en indledende samtale og vil herefter være din faste kontaktperson i kommunen.

Træning

Vi har fysisk og kognitiv holdtræning og rådgivning for dig med demens i den tidlige fase. Du skal kunne transportere dig selv til tilbuddet og være i stand til at klare moderat til hård fysisk træning.

Rådgivning

Åben rådgivning over telefonen er til alle borgere og pårørende, som har spørgsmål om demens, økonomi, lovgivning m.m., eller som mangler inspiration til at indrette eget hjem mere demensvenligt.

Midlertidigt ophold for borgere med demens

Hvis du har en demenssygdom, og din ægtefælle eller anden nær pårørende skal ud at rejse eller lignende, 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.



www.aeldre.kk.dk/demens

Kontakt Center for Demens
Telefon 23 81 75 75

Kontakt Visitationen tilbyder dig en forløbskoordinator
Telefon 33 66 33 66

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66
Sted Center for Demens
Kort side 40-41 / **23**

Telefon 23 81 75 75
Kort side 40-41 / **23**

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66
Pris 148 kr. pr. dag for mad og vask af linned.
Sted plejebolig med demens
Kort side 40-50



6. Genoptræning

Vi har tilbud til dig med behov for genoptræning, for eksempel efter sygdom. Målet med genoptræning er, at du kan leve et så selvstændigt og aktivt liv som muligt.



[www.aeldre.kk.dk
/genoptraening](http://www.aeldre.kk.dk/genoptraening)

Genoptræning

Et genoptræningsforløb er tidsbegrænset og tilrettelægges individuelt afhængigt af dit behov. En del af træningen kan foregå digitalt eller som holdtræning én til to gange om ugen. Målet er at genvinde og styrke dine færdigheder, så du kan klare dagligdagen. Det kan for eksempel være efter sygdom, skade, eller hvis du ikke er i stand til at klare det, som du kunne før.

Kontakt Visitationen el. hospitalet henviser dig
Telefon 33 66 33 66
Sted genoptræningscenter
Kort side 40-50

Tilbud til dig med en ryglidelse

Vi har et tilbud bestående af træning og rådgivning til dig, der er lægefagligt udredt for din ryglidelse. Du bliver inviteret til en indledende samtale. Her lægger du sammen med din behandler en plan for det videre træningsforløb. Du kan få træning og rådgivning individuelt og/eller på hold.

Lev godt med slidgigt

Lev godt med slidgigt er et forløb til dig med smerter i knæ eller hofte, og som er motiveret for at træne målrettet. 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 også selv træner derhjemme. Et træningsforløb varer ca. otte uger.

Tilbud til dig med hjerneskade

Tilbuddet er til dig, der har et lægefagligt behov for genoptræning og/eller rehabilitering efter en erhvervet hjerneskade og andre neurologiske lidelser. Det kan for eksempel være en blodprop eller blødning i hjernen, en hjernesvulst eller en skade efter et traume. Du får et rehabiliteringsforløb, der er tilpasset dine behov. Det kan være som et midlertidigt døgnophold eller et ambulante genoptræningsforløb.

Tilbud til dig med inkontinens

Tilbuddet er til dig, der har svært ved at holde på luft, vand eller afføring. Du kan få hjælp til at vurdere, hvad din inkontinens skyldes, vejledning til hjælpemidler og træning af bækkenbunden. Du kan få individuel rådgivning og deltage i et kursus sammen med andre enten online eller derhjemme. Vi laver sammen et forløb, som passer til dig.

Kontakt din egen læge el. hospital henviser dig
Tolk muligt
Sted Center for Genoptræning - Nørrebro
Kort side 40-41 / **22**

Kontakt din egen læge henviser dig
Tolk muligt
Sted genoptræningscenter
Kort side 40-50

Kontakt en hjerne skadekoordinator eller visitator kontakter dig
Kørsel muligt
Pris 148 kr. pr. dag dækker mad og vask af linned
Sted Neuro-rehabilitering - Kbh
Kort side 42-43 / **45**

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66
Transport muligt
Tolk muligt
Sted genoptræningscenter eller sygeplejeklinik
Kort side 40-50

7. Hjælpe midler 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.



www.aeldre.kk.dk/hjaelpemidler

Kvikservice

Du skal møde op i Kvikservice, hvis du vil ansøge om hjælpemidler, afprøve dem og få dem med hjem samme dag. Det gælder for eksempel rollator, transportkørestol, albuestok, badebænk eller andre mindre hjælpemidler. Du kan også få repareret dine hjælpemidler, mens du venter. Du kan møde op i Kvikservice uden forudgående aftale.

Tekniske hjælpemidler og boligindretning

Et teknisk hjælpemiddel kan for eksempel være rollator, badetaburet, kørestol eller nødkaldeanlæg. Boligændringer kan hjælpe dig med at færdes mere ubesværet og sikkert i din bolig. Hjælp til nødvendig boligindretning dækker for eksempel over opsætning af gelænder i trappeopgang eller fjernelse af dørtrin. Vi kommer til dig, hvis du skal have foretaget ændringer i din bolig, eller ikke selv kan hente dit hjælpemiddel.


Forbrugsgoder

Forbrugsgoder kan for eksempel være en elscooter eller en hvilestol med el-funktion. Du skal selv betale for forbrugsgoder, men får som udgangspunkt et tilskud på 50 procent af prisen.

Personlige hjælpemidler

Personlige hjælpemidler sidder på kroppen eller er tæt på kroppen. Det kan fx være ortopædiske sko, fodindlæg, kompressionsstrømper, parykker og arm- og benproteser. Det kan også være engangshjælpemidler som fx katetre, bleer, hjælpemidler til diabetes eller til stomi.

Sted Hjælpemiddelcentret

Kort side 42-43 / 

Kontakt Visitationen
hvis du ikke selv kan komme i Kvikservice

Telefon 33 66 33 66

Kontakt Visitationen

Telefon 33 66 33 66

Leverandør frit valg

Kontakt Visitationen

Telefon 33 66 33 66

Pris Kommunen betaler som udgangspunkt et tilskud på 50 procent af prisen

Kontakt Hjælpemiddelcentret

Telefon 70 80 82 14

Leverandør frit valg

Handicapkørsel

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

Ordringen giver dig ret til 104 ture årligt, som kan anvendes til både fritidsformål, sociale aktiviteter samt kørsel til og fra behandlingstilbud. Går en stor del af dine ture til fx behandling, kan du søge om op til 20 ekstra ture årligt.

Kontakt Visitationen

Telefon 33 66 33 66





8. Hjælp i hjemmet

Når det bliver for svært selv at udføre rengøring, personlig pleje eller sygepleje, kan du søge om hjælp. Vi vil så støtte dig i at kunne klare mest muligt selv og hjælpe dig hvor, der er behov for det. Hvis du igen kan blive i stand til at klare nogle ting selv, får du først et udrednings- og rehabiliteringsforløb. Hvor meget og hvilken form for praktisk hjælp, du bliver tilbudt, afhænger af en konkret og individuel vurdering af din samlede situation. Vi ser for eksempel også på, om der er andre i dit hjem, som kan hjælpe.

Rengøring

Du kan få hjælp til den del af rengøringen, som du ikke selv kan klare, i opholdsrum, soveværelse, køkken, bad og entré (ca. 65 m²). Tidspunktet for rengøringen aftaler du selv med hjemmeplejen. Du kan som hovedregel få hjælp til rengøring hver anden uge.

Rengøring kan omfatte skift af sengetøj, aftørring af støv, støvsugning og gulvvask. Derudover kan du få 2 timer og 40 minutters ekstra rengøring én gang årligt. Ekstra rengøring kan være rengøring ud over 65 m², vask af køkkenskabe og vask af døre og paneler.

Personlig pleje

Du kan få støtte til personlig pleje, som du ikke selv kan klare. Det kan fx være hjælp til at komme i bad, tage tøj af og på, børste tænder, komme på toilettet og anrette måltider. Nogle får hjælp hver dag, mens andre kun får hjælp til bad og hårvask et par gange om ugen. Du kan få hjælp hele døgnet. Typisk morgen og aften.

Vi gør vores bedste for, at det er en fast gruppe af medarbejdere, som kommer i dit hjem. Men det er også vigtigt, at du får den bedste faglige hjælp. Derfor vil der også komme andre medarbejdere hos dig - særligt hvis du har flere eller komplicerede sygdomme, eller hvis du modtager meget hjælp.



www.aeldre.kk.dk/hjemmet

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66
Leverandør frit valg

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66
Leverandør frit valg

Klippekort

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

Med klippekortet får du en ekstra halv time om ugen med en social- og sundhedsmedarbejder fra hjemmeplejen. Det er dig, der vælger, hvad tiden på klippekortet bruges til. Det kan både være til sociale aktiviteter eller praktisk hjælp.

Træning ved hjælper

Hvis du får hjemmepleje, kan du også få vedligeholdende træning. Her træner du derhjemme sammen med en medarbejder fra hjemmeplejen to gange om ugen i 12 uger. Øvelserne er kendte bevægelser som fx at rejse og sætte sig fra en stol/sofa eller komme fra liggende til siddende stilling.

Tøjvask

Du får hentet tøj, der vaskes og leveres tilbage til dig hver 2., 3. eller 4. uge afhængigt af dit behov. I særlige tilfælde kan du få tøjvask hver uge. Du kan også søge om hjælp til at sortere vasketøj og til at lægge det på plads.

Du kan få vasket dit eget tøj, sengelinned, viskestykker, håndklæder og lignende. Dyner, sengetæpper, vattæpper og gardiner er som udgangspunkt ikke omfattet af ordningen.

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66
Leverandør Frit valg dog ikke Attendo
Tolk muligt

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66
Pris
Enlige/par pr. måned
Hver uge 199/295 kr.
Hver anden uge
199/295 kr.
Hver tredje uge
133/197 kr.
Hver fjerde uge
99/147 kr.
Leverandør kun privat

Skærmbesøg

Vores kommunale hjemme- og sygepleje kan levere en del af hjælpen som skærmbesøg. Det er dig og hjemme-/sygeplejen, som sammen beslutter, om og hvilken støtte du skal have via en skærm. Når du skal i gang med skærmbesøg, får du udleveret en tablet (skærm), som du låner.

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 hjemmehjælpere, 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.

Kontakt Tal med din hjælper eller Visitationen
Telefon 33 66 33 66

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66

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



www.aeldre.kk.dk/mad

Turkøb

Du kan komme på indkøbstur sammen med andre ældre til et indkøbscenter i nærheden af din bopæl, hvis du selv kan købe ind men ikke transportere dig hen til en butik. Her har du halvanden time til at købe dine varer. Du bliver hentet på din bopæl og kørt i bus. Når du bliver kørt hjem, kan chaufføren hjælpe dig med at bære varerne op til din bolig, men ikke med at sætte dem på plads. Du kan komme på turkøb hver eller hver anden uge efter behov.

Indkøbsordning

Indkøbsordningen er et tilbud til dig, der ikke selv kan komme ud og handle. Du bestiller dine dagligvarer hos en af vores indkøbsleverandører, som efterfølgende leverer varerne på din bopæl. I særlige tilfælde kan du få hjælp til at bestille dine dagligvarer og sætte dine varer på plads. Dagligvarer leveres én gang om ugen på et aftalt tidspunkt mellem kl. 8.00 og 18.00.

Støtte til tilberedning af mad og spisning

Du kan søge om støtte til tilberedning og anretning af mad og drikke, opvarmning af mad, støtte til at spise og drikke og afrydning og opvask. Hvilken hjælp, du kan få, afhænger af en konkret vurdering af dit behov. Hjælpen gives af den leverandør, som du har valgt til personlig pleje.

Spisetilbud

Hvis du ikke selv kan stå for madlavningen, eller hvis du gerne vil spise sammen med andre, kan du spise et varmt hovedmåltid på et plejehjem eller aktivitetscenter med spisetilbud. Du skal i udgangspunktet selv transportere dig til spisestedet.

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66
Leverandør frit valg

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66
Leverandør frit valg

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66
Pris Hovedmåltid: 58 kr.
for to retter
Hovedret: 50 kr.
Kort spisesteder
side 40-50



Madklippekort

Madklippekort er til dig, der ikke selv kan stå for madlavningen, men som gerne vil spise derhjemme. Du kan købe mad én gang om dagen hos en privat restaurant eller forretning, der sælger mad ud af huset. Du kan altid foreslå forretninger og restauranter til ordningen. Du skal selv kunne hente maden.

Madservice med levering

Du kan få leveret din mad, hvis du ikke kan lave mad selv, hente din mad eller spise mad uden for dit hjem. Du skal have behov for at få leveret minimum tre måltider om ugen.

Du kan vælge mellem forskellige hovedretter, som kan suppleres med dessert eller forret. Du kan også selv vælge, om maden skal leveres varm eller kølet, så du selv kan varme maden, når du har lyst. Maden leveres dagligt, enten formiddag/middag eller eftermiddag/aften.

Kontakt Visitationen

Telefon 33 66 33 66

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

Kontakt Visitationen

Telefon 33 66 33 66

Pris Hovedmåltid: 64 kr.
for to retter
Hovedret: 49 kr.
Forret/dessert: 15 kr.
pr. ret

Morgenmad: 30 kr.

Smørrebrød: 45 kr.

Leverandør frit valg



10. Midlertidige døgnophold

På et midlertidigt døgnophold får du dit eget møblerede værelse med eget toilet og bad. Du og dine pårørende tilbydes samtaler, når du ankommer, undervejs i dit ophold og ved afslutning af opholdet. Her taler I med vores medarbejdere om forventninger, mål og plan for opholdet.

Rehabiliteringsophold

Et rehabiliteringsophold er til dig, som efter en skade eller svækkelse i en kortere periode har behov for ekstra pleje og rehabilitering, som ikke kan varetages i dit hjem. Du deltager i fysisk træning, træner daglige rutiner og får hjælp og støtte til så vidt muligt at kunne klare det, du kunne tidligere – både fysisk, psykisk og socialt.

Akutplejeophold

Et akutplejeophold er til dig, der har behov for omfattende og kompleks sygepleje med hyppig observation, pleje og behandling gennem hele døgnet, som ikke kan varetages i dit eget hjem. Udover sygepleje vil du også få hjælp til så vidt muligt at kunne klare det, du kunne før.

Kort omsorgsophold

Du kan få et kort omsorgsophold, hvis du ikke kan bo derhjemme, fordi din pårørende er midlertidigt fraværende, eller der er problemer med din bolig for eksempel på grund af renovering.



www.aeldre.kk.dk/ophold

Kontakt Visitationen

Telefon 33 66 33 66

Kørsel muligt

Pris 148 kr. pr. dag for mad og vask af linned

Sted Center for Rehabilitering og Akutpleje

Kort side 48-50

Kontakt din læge

kontakter Visitationen

Kørsel muligt

Sted Center for Rehabilitering og Akutpleje

Kort side 48-50

Kontakt din læge

kontakter Visitationen

Pris 148 kr. pr. dag for mad og vask af linned

Sted Plejecentret

Hørgården

Kort side 46-47/ **87**



11. 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.

Ældrebolig

Du kan søge om en ældrebolig, hvis din nuværende bolig ikke kan indrettes, så du kan bo der med dit nedsatte funktionsniveau. Det kan for eksempel være, at du ikke kan gå på trapper eller har behov for en bolig, hvor du kan anvende kørestol, rollator eller andre særlige hjælpemidler/arbejdsredskaber. Har du et synshandicap, kan du søge om en ældrebolig, der er særligt indrettet til blinde og svagtsynede. Det er også muligt at søge om en røgfri bolig.

En ældrebolig er typisk en et- eller toværelses lejlighed. I en ældrebolig kan du få samme hjælp, som hvis du boede i en almindelig bolig. Hvis du har børn eller en partner, kan de flytte med i ældreboligen.

Tryghedsbolig

Hvis du bor alene og føler, at utryghed eller ensomhed begrænser dig i hverdagen, kan du få tilbudt en tryghedsbolig i et fællesskab med andre ældre. Det er dog et krav, at du ikke har et stort behov for pleje. Til en tryghedsbolig er der knyttet personale, som støtter dig i dine daglige gøremål og skaber mulighed for socialt samvær.



www.aeldre.kk.dk
/bolig

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66
Pris Indskud, husleje, vand, varme og el i ældreboligen
Sted ældrebolig
Kort side 40-50

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66
Pris Indskud, husleje, vand, varme og el
Sted tryghedsbolig
Kort side 40-41 / **5**

Plejebolig

Du kan søge om en plejebolig på et plejehjem, hvis du har svært ved at overkomme hverdagens opgaver, eller hvis du føler dig utryk og ensom i en grad, der begrænser dig i hverdagen.

Vi har en fire-ugers-garanti på en plejebolig. Det betyder, at du skal have tilbudt en plejebolig senest fire uger efter, du er godkendt til en. Vi kan dog ikke garantere dig en specifik plejebolig inden for fire uger. Hvis du ønsker bolig på et specifikt plejehjem, kan du derfor komme til at vente længere.

I København er der ni profilplejehjem, som har fokus på og dyrker særlige interesseområder fx musik, mad eller kunst og kultur. Er du svagsynet, tegnsprogsbruger, svært overvægtig eller har demens, er der særlige plejeboliger indrettet efter netop dine behov.

En plejebolig består af et eller to rum og badeværelse. I en plejebolig har du dine egne møbler og ejendele – dog er der som standard en plejeseng i boligen. Nogle plejehjem har boliger til ægtepar. Du kan også deltage i plejehjemmets arrangementer og være sammen med andre ældre om måltider, højtider og andre aktiviteter, hvis du ønsker det.

Vores medarbejdere har fokus på dine muligheder for at være aktiv og på at støtte dig i at klare så mange ting som muligt selv. Du vil få tilbudt forskellige former for træning og mad af primært økologiske råvarer, der passer til dine ernæringsbehov. En halv time om ugen kan du få ekstra hjælp, hvor det er dig, der vælger, hvad tiden skal bruges til. Det kan både være til sociale aktiviteter eller praktisk hjælp. Har du brug for hjælpemidler og tandpleje, kan medarbejderne hjælpe dig. Du er altid velkommen til at kontakte et plejehjem, hvis du evt. sammen med dine pårørende vil have en rundvisning.

Kontakt Visitationen

Telefon 33 66 33 66

Pris Indskud, husleje, vand, varme og el.

Mad pr. dag

Fuld dagskost: 135 kr.

eller varm hovedret inkl. bilet og to mellemmåltider: 58 kr.

Sted plejebolig

Kort side 40-50

Midlertidigt plejeophold

Du kan få et midlertidigt plejeophold, hvis du ikke kan vente i dit hjem, til der er en ledig plejebolig under fire-ugers-garantien. Det gælder dog ikke for en demensplejebolig. På plejeopholdet er der fokus på pleje og omsorg på samme måde, som der vil være det i din kommende plejebolig.

Boliger i andre kommuner

Hvis du ønsker at søge om en ældrebolig eller plejebolig i en anden kommune, skal du først være godkendt til en bolig i København. Herefter skal den kommune, du ønsker at flytte til, godkende dig til en ældrebolig eller plejebolig. Selvom du er godkendt til en bolig i København, kan du få afslag i den anden kommune.

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66
Pris 148 kr. pr. dag for mad og vask af linned
Sted midlertidigt plejeophold
Kort side 46-47 / **87**





12. Døende og alvorligt syg

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.



[www.aeldre.kk.dk
/alvorligtsyg](http://www.aeldre.kk.dk/alvorligtsyg)

Lindrende ophold

Til dig, der er alvorligt syg eller døende og har brug for lindrende pleje og omsorg i trygge rammer. Under opholdet får du lindret dine smerter og andre symptomer, og du vil få hjælp til at opleve livskvalitet på trods af livstruende sygdom. Vi tager udgangspunkt i dine ønsker og behov, og hvad der er livskvalitet for dig. Dine pårørende vil også blive tilbudt omsorg og støtte.

Pasning af døende

Er du uhelbredeligt syg og døende, og ønsker du at dø hjemme, kan dine pårørende søge om plejevederlag. Hvor mange penge, de kan få, afhænger af deres indtægt mm. Under plejeforløbet er det samtidig muligt at få den nødvendige hjælp fra hjemmeplejen og sygeplejen.

Hjælp til sygeplejeartikler

Er du uhelbredeligt syg eller døende, og ønsker du at dø hjemme, kan du få økonomisk tilskud til blandt andet sygeplejeartikler og visse nødvendige behandlinger, hvor der ellers er egenbetaling. Det forudsætter, at kommunen eller dine pårørende samtidig yder pleje. Tilskuddet ydes uden hensyn til dine økonomiske forhold.

Pasning af nærtstående

Er du handicappet eller alvorligt syg med behov for omfattende hjælp og pleje, kan en pårørende i en afgrænset periode blive ansat af kommunen til at passe dig hjemme. Ansættelsesperioden kan som hovedregel vare op til seks måneder – eventuelt fordelt på flere perioder. Det er en betingelse, at din pårørende i forvejen har tilknytning til arbejdsmarkedet.

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66
Kørsel muligt
Sted Afdeling for
Lindring på Center
for Rehabilitering og
Akutpleje
Kort side 48-50 /

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66



13. 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. Vi har fokus på at samarbejde med og støtte dig som pårørende.



www.aeldre.kk.dk/paarørende

Pårørendevejledning

Du kan få rådgivning og støtte, når du er pårørende til en københavner over 65 år. Vi kan blandt andet støtte dig i rollen som pårørende og vejlede dig til at finde vej i kommunens øvrige tilbud. Du kan henvende dig anonymt alle hverdage mellem kl. 8.00 og 15.00.

Temaeftermiddage

Vi afholder gratis temaeftermiddage for alle pårørende, dog særligt rettet mod pårørende til ældre over 65 år. Hver temaeftermiddag omhandler et bestemt emne. Der er mulighed for at udveksle erfaringer med andre pårørende og stille spørgsmål.

Pårørendekursus

På et påørendekursus får du konkrete værktøjer til at håndtere hverdagen som pårørende. Fokus er på dig og på, hvordan du kan trives på trods af, at du har sygdom tæt inde på livet. Du møder andre pårørende i samme situation, og de instruktører, som leder kurset, er også selv pårørende. Vi kommer ind på emner som fx dårlig samvittighed, at passe på sig selv og få mere overskud.

Afløsning eller aflastning til pårørende i hjemmet

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

Kontakt Pårørendelinjen
Telefon 51 64 90 30

Tilmelding
Pårørendelinjen
Telefon 51 64 90 30

Tilmelding
Pårørendelinjen
Telefon 51 64 90 30

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66

14. 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 på grund af sygdom ikke længere selv vil være i stand til at udtrykke det.



www.aeldre.kk.dk/økonomi

Personligt tillæg

Som folkepensionist kan du søge om personligt tillæg til nødvendige og rimelige udgifter, som du ikke selv kan betale, fx flyttehjælp. Er du 67+, så kontakt Folkepension København. Er du mellem 65 og 67 år, så kontakt Enheden for Sociale ydelser.

Kontakt Folkepension
København
Telefon 33 66 33 66

Kontakt Enheden for
Sociale ydelser
Telefon 33 17 25 33

Helbredstillæg til pensionister

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

Kontakt Borgerservice
Telefon 33 66 33 66

Tilskud til transport

Som folkepensionist kan du søge om tilskud til transport læge, speciallæge, tandlæge, fysioterapeut og kiropraktor.

Kontakt Borgerservice
Telefon 33 66 33 66

Bolig

Hvis du flytter i en almen bolig herunder ældre- eller plejebolig, kan du søge om lån til beboerindskud og boligstøtte. Hvis du betaler ejendomsskat, kan du også søge kommunen om lån til betaling af ejendomsskat.

Beboerindskud og lån til ejendomsskat
Kontakt Borgerservice
Telefon 33 66 33 66

Boligstøtte
Kontakt Udbetaling
Danmark
Telefon 70 12 80 63



Fremtidsfuldmagter

Du kan oprette en fremtidsfuldmagt, hvis du vil have indflydelse på, hvem der skal varetage dine personlige og/eller økonomiske forhold, hvis du på et tidspunkt ikke længere selv kan – eksempelvis på grund af demens. Du bestemmer selv, hvem du vil udpege.

Plejetestamente

I et plejetestamente kan du give udtryk for dine interesser og ønsker til pleje og omsorg. Det kan være en hjælp for dig, dine pårørende og det personale, der skal pleje dig, hvis du fx får demens eller anden sygdom, hvor andre på et tidspunkt bliver nødt til at tage stilling til helt almindelige hverdagsting for dig.

Behandlingstestamente

Du kan oprette et behandlingstestamente, hvori du beslutter, at du ikke vil have livsforlængende behandling og genoplivning, hvis du en dag er ude af stand til at give udtryk for dine ønsker.

Kontakt Familieretshuset
Telefon 72 56 70 00

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66

Kontakt Sundheds-
datastyrelsen
Telefon 40 35 97 66



15. Klager

Hvis du ønsker at klage, skal du som udgangspunkt henvende dig der, hvor din sag behandles, eller hvor opgaven normalt udføres. Her kan du se, hvor du kan klage alt efter, hvilket område det handler om.

Sådan klager du

Er du utilfreds med hjælpen eller personalets optræden, kan du klage til den enhed, der leverer hjælpen, for eksempel plejehjemmet, hjemmeplejen eller visitationen.

Er du utilfreds med sagsbehandlingen eller sagsbehandlingstiden, kan du klage til visitationen.

Er du uenig i den afgørelse, vi har truffet, skal du følge den klagevejledning, der fremgår af afgørelsen. Typisk skal du sende klagen til den enhed, der har truffet afgørelsen. Vi vil på baggrund af din klage genvurdere sagen. Hvis vi fastholder afgørelsen, sender vi klagen videre til Ankestyrelsen. Hvis du ønsker at klage over en afgørelse, skal det ske, senest fire uger efter du har modtaget afgørelsen.

Borgerrådgiveren

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

Klage over sygepleje, tandpleje eller genoptræning

Er du utilfreds med den sygepleje eller behandling, du modtager fra den kommunale sygepleje, Omsorgstandplejen eller Center for Genoptræning, kan du klage til Styrelsen for Patientklager.

Kontakt Visitationen
Telefon 33 66 33 66
Kontakt Ankestyrelsen
Telefon 33 66 33 66

Kontakt Borger-
rådgiveren
Telefon 33 66 14 00

Kontakt Styrelsen for
patientklager
Telefon 72 33 05 00

1. Bispebjerg og Nørrebro



Nogle tilbud ligger på den samme adresse og har derfor det samme nummer. Du finder adressen, der hvor nummeret optræder første gang.

ÆLDREBOLIGER

- 1** **Bispebjerg**
Bjergvænget
Bjergvænget 1-25
- 2** Ringergården
Ringergården 3, 5, 9 og 11
- 3** Utterslevgård
Utterslevgård 1-20
- Nørrebro**
- 4** Fogedgården
Fogedgården 1-17
- 5** Guldbergs Have
Guldbergs Have 1-35
Tryghedsboliger
- 6** Hothers Plads
Hothers Plads 4-10
- 7** Nørre Søpark
Ryesgade 15-17
- 8** Nørrebrogade
Nørrebrogade 11
- 9** Thorsgade
Thorsgade 48-52

PLEJEBOLIGER

- Bispebjerg**
- 10** Bispebjerghjemmet
Tagensvej 186
Telefon 35 30 28 90
- 11** Håndværkerforeningens
Plejhjem
Håndværkerhaven 49
Telefon 39 69 34 11
Profil: Fag og håndværk
- Nørrebro**
- 12** Center for Demens -
Lindehusene
Alléen 4-6
Telefon 44 70 57 00
- 13** Kastanjehusene
Alléen 2
Telefon 44 70 55 00
- 14** Møllehuset
Edith Rodes Vej 11
Telefon 44 70 56 00
- 15** Plejhjemmet Aften sol
Lundtoftegade 3-7
Telefon 35 30 36 66

- 16** Plejhjemmet Klarahus
Edith Rodes Vej 14
Telefon 44 70 51 00
- 17** Plejhjemmet Sølund
Ryesgade 20A
Telefon 23 44 15 21
Profil: Musik
- 18** Slottet
Agnes Henningsens Vej 7
Telefon 44 70 54 70
Profil: LGBT+

AKTIVITETSCENTER

- Bispebjerg**
- 19** Aktivitetscenter Bispebjerg
Frederiksborgvej 77
Telefon 33 17 12 70
- Nørrebro**
- 20** Aktivitetscenter
Baldersgade
Baldersgade 3 C
Telefon 35 83 92 03
- 21** Aktivitetscenter Huset
Agnes Henningsensvej 4
Telefon 27 10 21 83
Aktivitetstilbud for borgere med demens <67

- 17** Aktivitetscenter
Midtpunktet/Sølund
Telefon 82 32 50 31

SPISESTEDER

- Bispebjerg**
- 10** Bispebjerghjemmet
Telefon 35 30 28 72
- 11** Håndværkerforeningen
Telefon 34 54 93 06

Nørrebro

- 17** Sølund
Telefon 82 32 50 26

SYGEPLEJEKLIKKER

- Bispebjerg**
- 19** Sygeplejeklinik
Dortheagården
Telefon 26 89 51 82
- 3** Sygeplejeklinik
Utterslevgård 20
Telefon 30 46 15 96

Nørrebro

- 5** Sygeplejeklinik
Guldbergs Have 19, 1. sal
Telefon 40 48 25 20
- 22** Sygeplejeklinik
Mimersgade 39-41
Telefon 20 22 12 53/
20 22 15 31

GENOPTRÆNING

Nørrebro

- 22** Center for Genoptræning -
Nørrebro
Telefon 35 30 25 30

DEMENS

Nørrebro

- 23** Center for Demens -
Træning og Rådgivning
Henrik Pontoppidans vej 2B
Telefon 23 81 75 75

SYGDOM OG FOREBYGGELSE

Nørrebro

- 24** Center for Kræft og
Sundhed København
Nørre Allé 45
Telefon 82 20 58 00
- 22** Center for Mental
Sundhed - Kbh
Telefon 35 30 25 30

TANDPLEJE

Bispebjerg

- 25** Bispebjerg Hospital
Esther Ammundsens
Vej 36
Telefon 33 17 57 80

Nørrebro

- 26** De Gamles By
Edith Rodes Vej 9
Telefon 33 17 57 80

Sølund

- 17** Sølund
Telefon 33 17 57 80

BORGERSERVICE

Bispebjerg

- 27** Borgerservice Nordvest
Biblioteket
Rentemestervej 76
Telefon 33 66 33 66

2. Østerbro, Indre By og Christianshavn



ÆLDREBOLIGER

Indre By og Christianshavn

- 30 Nansensgade
Nansensgade 25

- 31 Voldboligerne 1-10

Østerbro

- 32 Wallenbergboligerne
Nygårdsvej 14 A-D

- 33 Willemoesgård
Willemoesgade 93 A-B

PLEJEBOLIGER

Indre By og Christianshavn

- 34 Nybodergården
Kronprinsessegade 61
Telefon 33 17 60 00

- 35 Rosenborgcentret
Rosengade 1
Telefon 82 56 70 00

Østerbro

- 36 Arendse-hjemmet
Lersø Parkallé 30
Telefon 39 10 56 00
Friplejehjem

- 37 Deborah Centret
Bryggergade 1
Telefon 82 32 51 00
Jødisk kultur og tro

- 38 Klostergårdens Plejehjem
Strandvejen 91C
Telefon 35 30 66 00

- 39 Plejehjemmet
Fælledgården
Drejøgade 3
Telefon 39 13 51 00
Demens

- 40 Plejehjemmet Kærbo
Rothesgade 12
Telefon 35 30 29 50

- 41 Ryholtgård
Rymarksvej 23-27
Telefon 82 32 52 00
*Profil: Natur og
biodiversitet*

AKTIVITETSCENTER

Indre By og Christianshavn

- 35 Aktivitetscenter Indre By
Telefon 82 56 70 14

Østerbro

- 39 Aktivitets- og
Demenscenter
Fælledgården
Telefon 39 13 51 35
Demens

- 42 Aktivitetscenter Østerbro
Helsingborggade 16, st.
Telefon 35 30 33 30

- 43 Aktivitetshuset
Randersgade
Randersgade 60, 2. sal
Telefon 35 30 32 10

SPISESTEDER

Indre By og Christianshavn

- 34 Nybodergården
Telefon 33 17 60 03

- 35 Rosenborgcentret
Telefon 82 56 70 00

SYGEPLEJEKLINIKKER

Indre By og Christianshavn

- 44 Sygeplejeklinik Indre by
Rosengade 3
Telefon 27 10 20 30

Østerbro

- 43 Sygeplejeklinik
Sundhedshus Østerbro
Telefon 35 30 26 40/
35 30 26 61

GENOPTRÆNING

Østerbro

- 43 Center for Genoptræning
- Østerbro
Telefon 35 30 32 10

- 45 Neurorehabilitering - Kbh
Strandvejen 119
2900 Hellerup
Telefon 39 45 13 00

SYGDOM OG FOREBYGGELSE

Østerbro

- 43 Center for KOL - Kbh
Randersgade 60 4. sal
Telefon 35 30 25 30

HJÆLPEMIDLER

Østerbro

- 46 Hjælpemiddelcentret
Hans Knudsens Plads 3
Telefon 70 80 82 14

TANDPLEJE

Østerbro

- 39 Fælledgården
Telefon 33 17 57 80

BORGERSERVICE

Indre By og Christianshavn

- 47 Borgerservice Vesterbro
Nyropsgade 7
Telefon 33 66 33 66

Østerbro

- 48 Biblioteket
Jagtvej 227, 1. sal
Telefon 33 66 33 66

3. Brønshøj-Husum og Vanløse

63 Plejehjemmet Hjortespring (Herlev)

59 60 64
65 70 72



ÆLDREBOLIGER

- Brønshøj/Husum**
- 50 Frederikssundsvej
Frederikssundsvej 269 A-B
- 51 Gadelandet/Storegårdsvej
Storegårdsvej 24-32
- 52 Husum Vænge
Husum Vænge 5-8, 13-45,
47-48
Smørumvej 241-245 og
Merløsevej 1A-1B
- 53 Husumgård
Gadelandet 4-16
- Vanløse**
- 54 A.F. Beyers Vej
A.F. Beyers Vej 5A-E
- 55 Bogholder Allé
Bogholder Allé 70-72
- 56 Grøndals Ældreboliger
Godthåbsvej 231 A-D, 233
- 57 Kirkebjerghus
Kirkebjerg Allé 57-63
- 58 Vanløse Allé
Clausholmvej 2

PLEJEBOLIGER

- Brønshøj/Husum**
- 59 Demenscenter Pilehuset
Bystævneparken 23-25
Telefon 38 27 42 90
Demens
- 60 Egebo
Bystævneparken 21-22
Telefon 38 27 40 40
- 61 Johannesgården
Fuglsang Allé 103
Telefon 38 77 67 00
- 62 Louise Marie Hjemmet
Svenskelejren 1
Telefon 38 60 55 00
Friplejehjem
- 63 Plejehjemmet Hjortespring
Sennepshaven 4
2730 Herlev
Telefon 82 56 24 00

- 64 Plejehjemmet Lærkebo
Bystævneparken 30-31
Telefon 38 27 42 00
- 65 Plejehjemmet Poppelbo
Bystævneparken 28-29
Telefon 38 27 42 00
- 66 Tingbjerg Hjemmet
Midtfløjene 1
Telefon 82 56 60 00
- Vanløse**
- 67 Bonderupgård
Randbølvej 61
Telefon 82 32 53 00
Profil: *Udeliv og dyr,
Demens*
- 68 Damsøgaard
Hansthalmvej 34
Telefon 38 77 36 00
- 69 Skjulhøjgård
Ålekistevej 226
Telefon 33 66 86 00

AKTIVITETSCENTER

- Brønshøj/Husum**
- 59 Aktivitets- og
Demenscenter Pilehuset
Telefon 30 30 55 63
Demens
- 70 Aktivitetscenter Brønshøj
Bystævneparken 1
Telefon 38 27 41 90
- Vanløse**
- 67 Aktivitetscenter Vanløse -
Afdeling Bonderupgård
Telefon 82 32 53 71

SPISESTEDER

- Brønshøj/Husum**
- 70 Aktivitetscenter Brønshøj
Telefon 38 27 42 10
- Vanløse**
- 67 Aktivitetscenter Vanløse -
Afdeling Bonderupgård
Telefon 82 32 53 71
- 68 Damsøgaard
Telefon 38 77 36 27

SYGEPLEJEKLINIKKER

- Brønshøj/Husum**
- 52 Sygeplejeklinik Brønshøj/
Husum
Husum Vænge 9
Telefon 35 30 46 50
- Vanløse**
- 71 Sygeplejeklinik Vanløse
Indertoften 10
Telefon 35 30 25 10/
35 30 25 20

GENOPTRÆNING

- Vanløse**
- 71 Center for Genoptræning -
Vanløse
Telefon 35 30 25 90

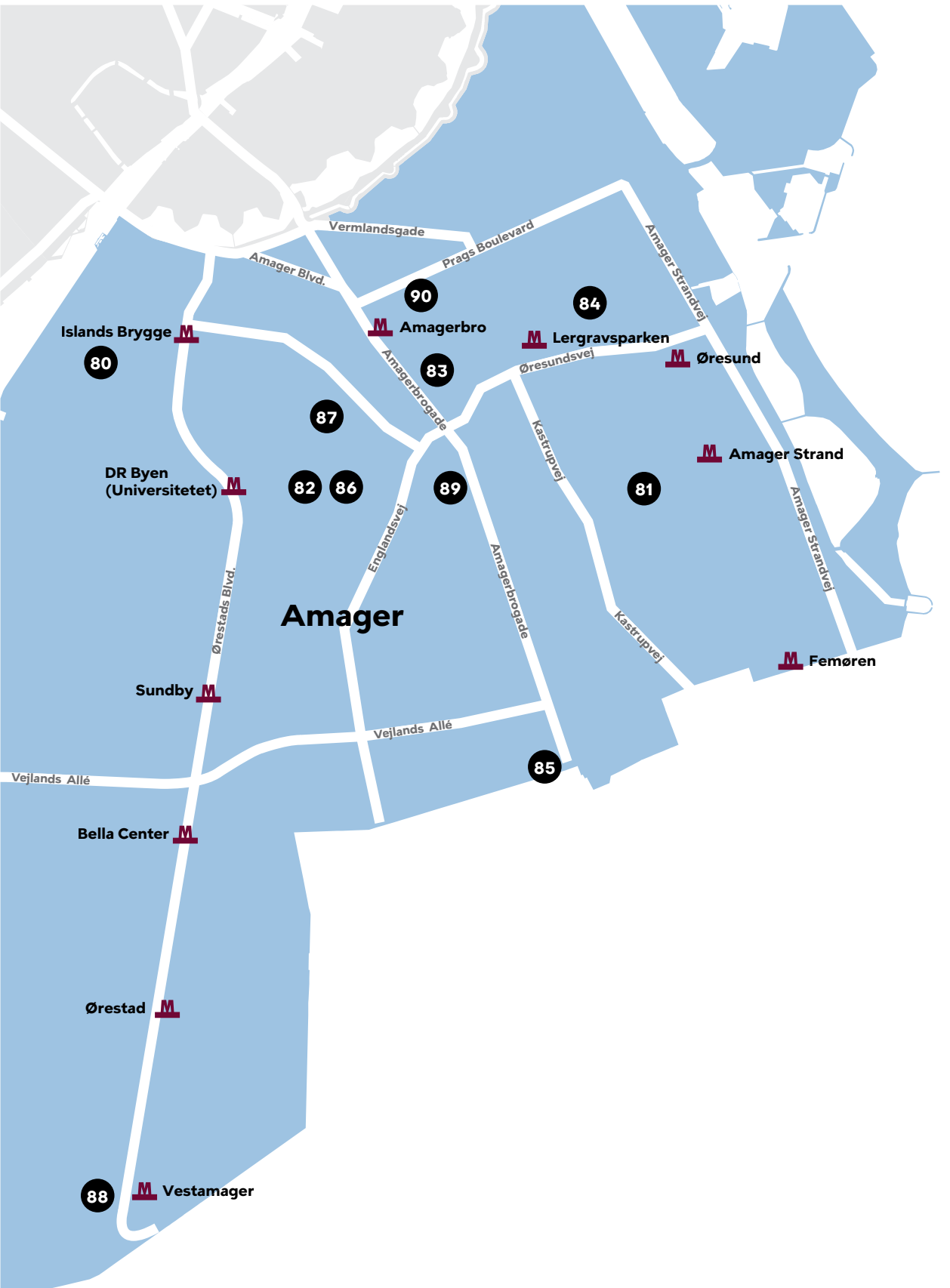
TANDPLEJE

- Brønshøj/Husum**
- 72 Hasselbo 18
Telefon 33 17 57 80

BORGERSERVICE

- 73 Borgerservice Brønshøj
Biblioteket
Krabbesholmvej 3
Telefon 33 66 33 66
- Vanløse**
- 74 Borgerservice Vanløse
Kulturstationen
Frode Jakobsens
Plads 4, 1. sal
Telefon 33 66 33 66

4. Amager



ÆLDREBOLIGER

- 80 Leifsgade/Halvdansgade/
Snorresgade
Snorresgade 21
Halvdansgade 18-20
Leifsgade 18-34
- 81 Livornoparken
Livornovej 14-128
- 82 Peder Lykke Bo
Peder Lykkes Vej 59 A-D og
67 A-S
- 83 Portugalsgade
Portugalsgade 2, 4, 6 og 14
blok C
- 84 Sundparken
Sundparken 1-46

PLEJEBOLIGER

- 85 Bomi-Parken
Gyldenrisvej 4
Telefon 82 56 67 00
- 86 Peder Lykke Centret
Peder Lykkes Vej 65
Telefon 32 34 43 87
Profil: Mangfoldighed
- 87 Plejehjemmet Hørgården
Brydes Allé 28-32
Telefon 82 56 30 00
Profil: Sport og leg
- 88 Ørestad Plejehjem
Asger Jorns Allé 5
Telefon 82 56 16 00
Profil: Kunst og kultur

AKTIVITETSCENTRE

- 85 Bomi-Parken
Telefon 82 56 67 57
- 87 Højdevang Sogn Aktivitets-
og Demenscenter
Telefon 24 87 10 80
Demens
- 87 Aktivitetscenter Hørgården
Telefon 86 56 30 32
- 86 Aktivitetscenter
Peder Lykke Centret
Telefon 32 34 43 24

SPISESTEDER

- 87 Cafe Oasen/Hørgården
Telefon 82 56 30 13
- 85 Aktivitetstilbud
Bomi-Parken
Telefon 82 56 67 57
- 86 Café Peder Lykke
Telefon 32 34 43 38

SYGEPLEJEKLINIKKER

- 89 Sygeplejeklinik Amager
Hans Bogbinders Allé 3,
indgang 7
Telefon 35 30 23 00
- 84 Sygeplejeklinik Sundparken
Sundparken 17
Telefon 35 30 23 00
- 88 Sygeplejeklinik
Ørestad Plejecenter
Telefon 35 30 23 00

GENOPTRÆNING

- 89 Center for Genoptræning
- Amager
Telefon 35 30 20 70

MIDLERTIDIGE PLEJEOPHOLD

- 87 Hørgården

TANDPLEJE

- 87 Hørgården
Telefon 33 17 57 80

BORGERSERVICE

- 90 Borgerservice Sundby
Kvarterhuset
Jemtelandsgade 3
Telefon 33 66 33 66

5. Valby, Sydhavn og Vesterbro





ÆLDREBOLIGER

Valby

- 100 Akacieparken
Carl Th. Dreyers Vej 198,
224, 236 og 256
- 101 Bærhaven/Elmehaven
Urtehaven 93-95 og
Gl. Køge Landevej 192, st.
- 102 Følager
Følager 13
Synshandicap
- 103 Poppelvænget
August Wimmers Vej 12-16
- 104 Sjælør Boulevard
Sjælør Boulevard 167-181
- 105 Valbyholm
Valbyholm 1-15, 17-44
Skellet 4-16
- 106 Vinhaven
Vinhaven 32-46

Sydhavn

- 107 Engholmen Nord
Borgmester Christiansens
Gade 1-13 og
P. Knudsens Gade 41-55
- 108 Engholmen Syd
Straussvej 22-26 og
Engholmen 4-64
- 109 Tranehavegård
Tranehavegård 1-39

Vesterbro

- 110 Istedgade
Istedgade 40B
- 111 Oehlenschlægersgade
Oehlenschlægersgade 15
- 112 Viktoriagade
Viktoriagade 18A-18B

PLEJEBOLIGER

Valby

- 113 Demenscenter
Aalholmshjemmet
Maribovej 41
Telefon 35 30 20 00
Demens

- 114 Dr. Ingrid's Hjem
Carl Jacobsens Vej 8
Telefon 82 56 73 00
 - 115 Grønttorvets Fripleshjem
Værkstedsvej 5-7
Telefon 55 35 81 00
Fripleshjem
 - 116 Huset William
Vigerslev Allé 169
Telefon 82 32 54 00
 - 117 Højdevang Sogns
Pleshjem
Vigerslev Allé 117
Telefon 36 13 32 00
Demens
 - 118 Plejehjemmet Langgadehus
Valby Langgade 97
Telefon 82 56 49 00
 - 119 Plejehjemmet Solgaven
Valby
Følager 15
Telefon 35 30 48 00
Synshandicappede
 - 120 Valby Fripleshjem
Trekronergade 88-94
Telefon 73 12 19 50
Fripleshjem
- Sydhavn**
- 121 Verdishave
Tartinsvej 31
Telefon 82 56 71 00
- Vesterbro**
- 122 Absalonhus
Absalonsgade 35
Telefon 82 32 59 00
 - 123 Bryggergården
Alsgade 15
Telefon 82 32 57 00
Alkoholrelateret demens
 - 124 Rundskuedagens Plejehjem
Dannebrogsgade 44
Telefon 35 30 29 00
*Profil: Madentusiaster
Alkoholrelateret demens*

Adresserne forsætter
på næste side →

5. Valby, Sydhavn og Vesterbro

AKTIVITETSCENTRE

- Valby**
- 113** Aktivitets- og Demenscenter
Aalholmhjemmet
Telefon 35 30 20 44
Demens
 - 118** Aktivitetscenter
Langgadehus
Telefon 33 66 17 52
 - 119** Aktivitetscenter Solgaven
Valby
Telefon 35 83 66 00
Synshandicappede

- 125** Aktivitetscenter
Vigerslevhus
Vigerslevvej 182
Telefon 33 17 16 80 / 81

- Vesterbro**
- 126** Aktivitetscenter Vesterbro
Lyrskovgade 10
Telefon 24 93 38 20

SPISESTEDER

- Valby**
- 119** Solgaven
Telefon 35 30 48 02

- 125** Vigerslevhus Café
Telefon 33 17 16 90

- Sydhavn**
- 121** Verdishave
Telefon 82 56 71 19

- Vesterbro**
- 124** Rundskuedagen
Telefon 35 30 29 10

SYGEPLEJEKLINIKER

- Valby**
- 118** Sygeplejeklinik
Langgadehus
Telefon 82 56 17 80

GENOPTRÆNING

- Valby**
- 118** Center for Genoptræning -
Valby Langgade
Langgadehus
Telefon 35 30 46 00

- Vesterbro**
- 127** Center for Genoptræning
- Vesterbro
Vesterbrogade 121
Telefon 35 30 46 00

SYGDOM OG FOREBYGGELSE

- 127** **Vesterbro**
Center for Diabetes og
Hjertesygdomme - Kbh
Vesterbrogade 121, 3. sal
Telefon 35 30 24 00

MIDLERTIDIGE DØGNOPHOLD

- Valby**
- 128** Center for Rehabilitering og Akutpleje - Kirsebærhaven
Kirsebærhaven 20
Telefon 38 27 41 35
 - 129** Center for Rehabilitering og Akutpleje - Vigerslevvej
Vigerslevvej 180
Telefon 33 17 17 00

- 129** Afdeling for Lindring
Center for Rehabilitering og Akutpleje - Vigerslevvej
Telefon 33 17 17 00

TANDPLEJE

- Vesterbro**
- 130** Voksentandplejen
Tietgensgade 31B, 2. sal
Telefon 33 17 57 80

- Valby**
- 114** Dr. Ingrid's Hjem
Telefon 33 17 57 80

- 119** Solgaven
Telefon 33 17 57 80

BORGERSERVICE

- Valby**
- 131** Borgerservice Valby
Gammel Køge Landevej 43,
bygning G
Telefon 33 66 33 66



Adresserne er opdateret den 1. februar 2023. Du finder altid de aktuelle adresser og telefonnumre på www.aeldre.kk.dk/kort



Scan QR koden eller klik ind på
www.aeldre.kk.dk og læs mere.