

# Ældre i København 2024



Sundhed, træning, bolig og pleje

**Københavns Kommune**

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Telefon: 33 66 33 66

E-mail: [suf@kk.dk](mailto:suf@kk.dk)

[www.kk.dk](http://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](http://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](http://www.aeldre.kk.dk) og læs mere.

# Indhold

---

|                                   |           |                                     |           |
|-----------------------------------|-----------|-------------------------------------|-----------|
| <b>1 Kontakt</b>                  | <b>7</b>  | <b>4. Sygdom</b>                    | <b>15</b> |
| Visitationen                      |           | Sygepleje                           |           |
| Forebyggende hjemmebesøg          |           | Kræft                               |           |
| Etnisk Ressourceteam              |           | Diabetes                            |           |
| Borgerservice                     |           | Hjertesygdomme                      |           |
| Seniorguiden                      |           | KOL                                 |           |
| Ældrerådet                        |           | Astma                               |           |
| Borgerbooking                     |           | Strakspakke                         |           |
| Hjemmepleje og sygepleje          |           |                                     |           |
|                                   |           |                                     |           |
| <b>2. Aktiviteter</b>             | <b>10</b> | <b>5. Demens</b>                    | <b>19</b> |
| 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                    |           |                                     |           |
|                                   |           |                                     |           |
| <b>3. Forebyggelse</b>            | <b>13</b> | <b>6. Genoptræning</b>              | <b>20</b> |
| 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 ryggestop               |           |                                     |           |
| Hjælp til et alkohol-/stofproblem |           |                                     |           |
|                                   |           | <b>7. Hjælpemidler og transport</b> | <b>22</b> |
|                                   |           | Kvikservice                         |           |
|                                   |           | Tekniske hjælpemidler og            |           |
|                                   |           | boligindretning                     |           |
|                                   |           | Forbrugsgoder                       |           |
|                                   |           | Personlige hjælpemidler             |           |
|                                   |           | Handicapørsel                       |           |

---

**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  
Madklippekort  
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  
Helbredstillæg  
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](http://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 samtalerne 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](mailto: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](http://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](mailto:rkh.seniorkoordination@rodekors.dk)

---

**Kontakt** Ældrerådets formand  
**Telefon** 40 38 27 82  
Ældrerådets sekretariat  
**Telefon** 20 49 18 68  
**Mail** [aeldreraadet@suf.kk.dk](mailto: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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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 m<sup>2</sup>). 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 m<sup>2</sup>, 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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** Bispebjergehjemmet  
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** Plejehjemmet Aften sol  
Lundtoftegade 3-7  
Telefon 35 30 36 66

- 16** Plejehjemmet Klarahus  
Edith Rodes Vej 14  
Telefon 44 70 51 00
- 17** Plejehjemmet 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** Bispebjergehjemmet  
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

- 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  
*Friplejhjem*

- 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  
Nyrupsgade 7  
Telefon 33 66 33 66

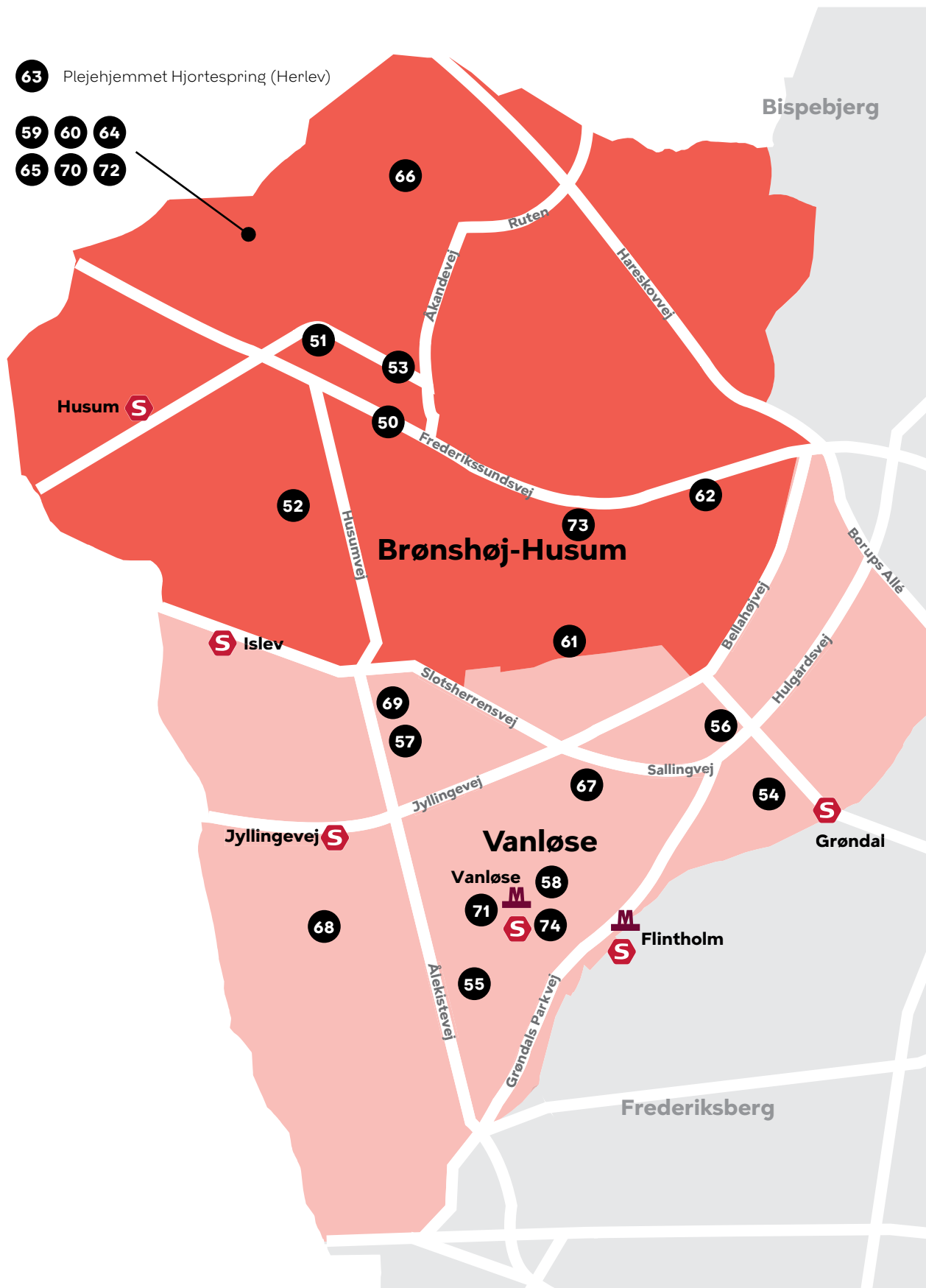
### Østerbro

- 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

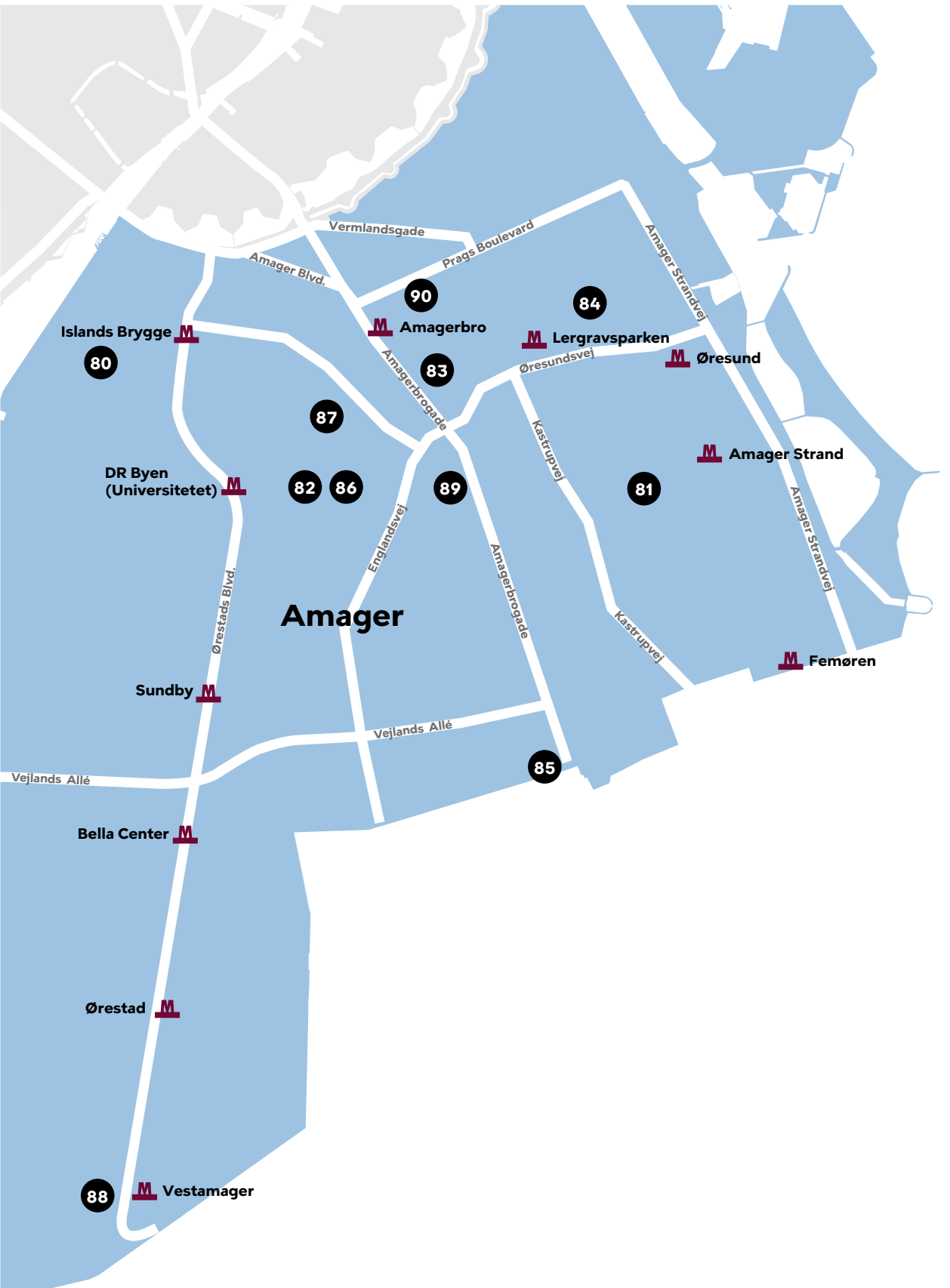
## TANDPLEJE

- 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 Friplejehjem  
Værkstedsvej 5-7  
Telefon 55 35 81 00  
*Friplejehjem*
  - 116 Huset William  
Vigerslev Allé 169  
Telefon 82 32 54 00
  - 117 Højdevang Sogns  
Plejehjem  
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 Friplejehjem  
Trekronergade 88-94  
Telefon 73 12 19 50  
*Friplejehjem*
- 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](http://www.aeldre.kk.dk/kort)

# Noter

Her kan I sammen notere, hvad I har aftalt, og hvad der videre skal ske.

---

Dato:

---

Talt med:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Scan QR koden eller klik ind på  
[www.aeldre.kk.dk](http://www.aeldre.kk.dk) og læs mere.