

# ÆLDRE I KØBENHAVN

SUNDHED,  
TRÆNING,  
PLEJE OG  
BOLIG 2016





# KÆRE KØBENHAVNER

På forsiden af dette års katalog spiller plejecentret Sølund op til dans. Et af kommunens seks nye profilplejehjem, hvor glæden ved musik er i højsædet til både fest og hverdag. De københavnske profilplejehjem lægger vægt på forskellige interesser som musik, udeliv, sport, mad og mangfoldighed. Det gør de, fordi vi alle er forskellige, og fordi København har en vision om, at du skal have flere valgmuligheder - også når du er i en situation, hvor du har brug for støtte eller skal flytte i plejebolig.

I København skal det være dit liv, der er omdrejningspunktet for den hjælp, du får. Et godt eksempel på det er klippekortet til valgfri hjemmehjælp. Her er der både plads til shoppeture, familiebesøg eller en is på havnen. Vi har alle sammen noget, vi slapper af med og nyder at gøre. Så alle ældre i København skal have hjælp til at fortsætte med netop de ting, de gerne vil. Derfor har beboere på byens plejecentre også fået en klippekortsordning. Den kan du for første gang læse mere om her i kataloget.

Her får du også et overblik over den hjælp og støtte, du kan få ved alvorlig sygdom og anden svækkelse. I den situation skal du være tryk og være sikker på at få den hjælp, du har brug for. Når kræfterne skal vindes tilbage, er det afgørende at få den rette træning og støtte. De kommende år har København derfor et særligt fokus på at tilbyde individuelle forløb med træning, rådgivning og hjælpemidler. Det skal give dig overskud til igen at kunne klare badet, madlavningen, familiebesøget eller andre af hverdagens gøremål – det er dig, der bestemmer og sætter målet for forløbet.

Som noget nyt i årets katalog er der et særligt afsnit om tilbud i samarbejde med frivillige foreninger. Du kan fx komme til informationsmøder om regler og rettigheder som pensionist. Eller få en følgesvend, der står klar til at følge dig hen til gode oplevelser, til glæde for jer begge.

Mulighederne er mange, og jeg håber, du får stor glæde af dem i 2016.

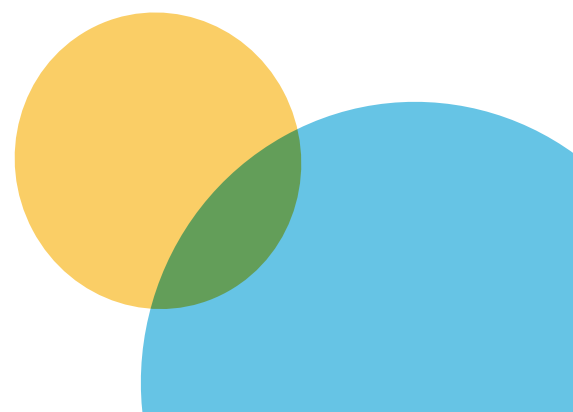
På vegne af Sundheds- og Omsorgsudvalget



Borgmester Ninna Thomsen (SF)

# INDHOLD

3	INDLEDNING
5	OVERBLIK
6	SUNDHEDSTILBUD
10	AKTIVITETSTILBUD
14	TILBUD I SAMARBEJDE MED FRIVILIGE FORENINGER OG ORGANISATIONER
16	TRÆNING
20	HJÆLPEMIDLER OG BOLIGINDRETNING
22	PRAKTISK HJÆLP OG STØTTE
26	MAD OG MÅLTIDER
30	HJÆLP OG STØTTE TIL PERSONLIG PLEJE
33	SYGEPLEJE
36	TILBUD TIL BORGERE MED DEMENS
40	VOKSENTANDPLEJE
42	ÆLDREBOLIG
46	PLEJEBOLIG
54	MIDLERTIDIGE DØGNOPHOLD
58	PRAKTISKE OPLYSNINGER
69	LOVGRUNDLAG
76	ADRESSEINDEX







# INDLEDNING

*Ældre i København* er Sundheds- og Omsorgsforvaltningens kvalitetsstandarder, der beskriver kommunens tilbud på sundheds- og ældreområdet. Formålet med kataloget er, at give dig og dine pårørende et overblik over kommunens forskellige tilbud og muligheder for hjælp og støtte til ældre i København.

I Københavns Kommune har vi fokus på, at man som ældre københavnere forsat skal kunne leve det liv, man ønsker og gøre de ting, der betyder noget – også når man har brug for hjælp. Når man har brug for hjælp, skal man samtidig være sikker på, at få den hjælp man har brug for.

Derfor har vi en lang række tilbud om aktivitet, træning, pleje og omsorg, som vil bidrage til entryg og aktiv hverdag. Fx har du mulighed for at komme i gang med en sundere hverdag, få personlig pleje og praktisk hjælp eller få rådgivning i forhold til demenssygdomme.

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

## **Katalogets opbygning**

Ældre i København er opdelt i de primære hovedgrupper for kommunens indsats. Hvis du vil finde hurtig information om, hvordan du fx søger ældre- eller plejebolig, hvilke sundhedstilbud kommunen har eller hvilke muligheder der er for personlig pleje og praktisk hjælp, kan du med fordel gå direkte til det ønskede afsnit. Du kan også finde information om, hvordan du søger om tilbuddet, og hvad det eventuelt koster.

Efter de emneinddelte afsnit har vi samlet en række praktiske informationer om bl.a. sagsbehandlingstider, lovgrundlag og klagefrister. Bagerst i kataloget finder du et komplet kort over alle tilbud, centre og kontorer i hele byen.

Hvis du har spørgsmål til indholdet i kataloget, skal du kontakte din lokale visitation. Yderligere kontaktinformationer finder du bagerst i kataloget.

## **OVERSIGT OVER BOLIGER TIL ÆLDRE I KØBENHAVN**

På hjemmesiden [www.boligertilaeldre.kk.dk](http://www.boligertilaeldre.kk.dk) får du nemt et overblik over alle plejeboliger i København. Her kan du fx også se ventetider, plantegninger og læse mere om hvad de mange forskellige plejeboliger i København tilbyder til ældre.





# OVERBLIK

Københavns Kommune tilbyder en lang række aktiviteter, træning og kurser. Skemaet nedenfor kan hjælpe dig med at finde de tilbud, der passer til dig.

<b>SUNDHED OG FOREBYGGELSE</b> Til alle	<b>STØTTE OG TRÆNING</b> Til dig, som begynder at føle dig besværet i hverdagen. Disse tilbud skal du søge om.	<b>HJÆLP OG AFLASTNING</b> Til dig, som har brug for støtte og aflastning i hverdagen. Disse tilbud skal du søge om.	<b>PLEJE OG TRYGHED</b> Til dig, som har brug for fast hjælp i hverdagen. Disse tilbud skal du søge om.
Samtale om sundhed	Genoptræning	Hjælpemidler	Hjælpemidler/ boligindretning
Hjælp til rygestop	Hjælpemidler	Genoptræning	Genoptræning
Samtale om alkohol	Tilbud om bolig indretning	Ryg-genoptræning	Aktivitetstilbud
Motion og kost i dit forebyggelsescenter	Aktivitetstilbud	Vedligeholdende træning	Indkøbsordning
Motion XL	Spisetilbud	Aktivitetstilbud	Hjælp til tilberedning af mad og spisning
Tilbud til kronisk syge	Vejledning i praktiske opgaver	Turkøb	Madudbringning
Sundhed på dit sprog	Vejledning i personlige opgaver	Spisetilbud	Tøjvask
Forebyggende hjemmebesøg (fra 75 år)		Madudbringning	Hjælp til rengøring
Inkontinensbehandling		Støtte til rengøring	Hjælp til personlig pleje
Demensvejledning		Støtte til personlig pleje	Sygepleje i hjemmet/ egen bolig
Seniorklubber		Voksentandpleje	Voksentandpleje
Aktivitetstilbud		Sygepleje på klinik	Ældrebolig
Frivilligt arbejde		Ældrebolig	Rehabiliteringsophold
		Rehabiliteringsophold	Akut plejeophold
		Kræftrehabiliteringsophold	Plejebolig
			Demensvurderingsophold
			Demensbolig
			Palliativt ophold



Københavns Kommune giver dig mulighed for at holde dig sund og forebygge sygdom. Sundhedstilbuddene er for alle voksne i København og findes i byens fem forebyggelsescentre.

## SAMTALE OM SUNDHED

En personlig samtale mellem dig og en medarbejder i forebyggelsescentret, hvor du har mulighed for at gøre status over dine vaner og din sundhed. I taler om det, du har lyst til at gøre noget ved. I taler også om, hvilke tilbud der kan støtte dig i at tage de næste skridt mod et sundere liv, fx motions- og kostvejledning, rygestopkursus eller samtale om alkoholvaner

### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

For at tilmelde dig tilbuddet skal du kontakte dit lokale forebyggelsescenter, eller kontakte egen læge.

## HJÆLP TIL RYGESTOP

På rygestopkurset deltager du typisk sammen med 8-14 andre rygere og en rygestoprådgiver. Kurset består af fem møder over seks uger. De første to gange varer kurset 2 1/2 time, herefter 1 1/2 -2 timer de sidste tre kursusgange. Der vil være mulighed for tilskud til rygestopmedicin

### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

For at tilmelde dig tilbuddet skal du kontakte dit lokale forebyggelsescenter, eller kontakte egen læge.

## SAMTALE OM ALKOHOL

En personlig og fortrolig samtale, hvor du sammen med en medarbejder i forebyggelsescentret kan gøre status på dine alkoholvaner og tale om, hvordan du kan ændre dem. Hvis du er pårørende til en, der drikker for meget, kan du få en samtale om din situation. Vi taler om det, du har lyst til at gøre noget ved

### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

For at tilmelde dig tilbuddet skal du kontakte dit lokale forebyggelsescenter, eller kontakte egen læge.





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

### **MOTION OG KOST I DIT FOREBYGGELSESCENTER**

Motion og kost i dit forebyggelsescenter kan give dig et skub til at leve et sundere og mere aktivt liv. Du får et individuelt forløb, hvor du gennem motionsvejledning og kostundervisning får mulighed for at ændre dine motions- og kostvaner. Hvis du har brug for fysisk træning, er det også muligt.

#### **Hvor kan jeg søge om tilbuddet?**

Vejledningforløb kræver ikke henvisning. Hvis du har brug for fysisk træning, skal du henvises af egen læge.

### **MOTION XL**

Dette er en tilbud til dig, som er svært overvægtige og har et BMI (Body Mass Index) over 35. Hele forløbet varer seksten uger og består blandt andet af en indledende samtale, 28 træningsgange, motionsvejledning, prøvetimer og mulighed for kostundervisning.

#### **Hvor kan jeg søge om tilbuddet?**

Tilbuddet kræver henvisning fra egen læge

#### **Øvrige relevante oplysninger**

Tilbuddet kræver henvisning fra egen læge

### **STRESSKLINIKKER**

Dette tilbud er til dig, som i mindst en måned har oplevet symptomer på stress. Stress-forløbet foregår på hold med 12-16 deltagere og en psykolog. Holdet mødes én gang om ugen i 9 uger, hver gang varer 2,5-3 timer. Med holdet og psykologen vil du træne meditation, læse og høre kor te kapitler i kursusbogen og lave andre øvelser. Du har også mulighed for to personlige samtaler med psykologen.

For at få dette tilbud skal du:

- være fyldt 18 år.
- kunne forstå og udtrykke dig på dansk
- have oplevet symptomer på stress i mindst en måned

#### **Hvor kan jeg søge om tilbuddet?**

Kontakt din praktiserende læge. Inden din deltagelse skal du udfylde et spørgeskema og have en times samtale med en psykolog, som vurderer om du kan tilbydes et stress-forløb.

#### **Øvrige relevante oplysninger**

Der er mulighed for at deltage i løbet af dagen eller om aftenen.

## TILBUD TIL DIG MED KOL, TYPE 2-DIABETES, HJERTE-KAR-SYGDOM ELLER KRÆFT

Forebyggelsescentrene tilbyder patientrettede forebyggelsesforløb til borgere, der har KOL, type 2 diabetes, hjerte-kar-sygdomme eller kræft. Tilbuddet handler om støtte og inspiration til en sund livsstil, der kan forbedre din generelle helbredstilstand og giver dig mulighed for at udveksle viden og erfaringer med andre, der lever med en kronisk sygdom. Du er selv med til at sammensætte dit forløb.

Aktiviteter, der kan indgå i forløbet er:

- Fysisk træning
- Kostvejledning
- Undervisning i din sygdom
- Rygestop
- Alkoholvejledning

### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

Tilbuddet kræver henvisning fra egen læge eller fra et hospital i København.

## SUNDHED PÅ DIT SPROG

Tilbuddet henvender sig til dig, der har en anden etnisk baggrund end dansk og ikke taler så godt dansk. Sundhed på dit sprog bliver holdt som dialogmøder mellem borgere og kommunens sundhedsformidlere. På møderne fortæller sundhedsformidlerne om fx sund mad, motion, tandsundhed, diabetes 2, rygning, D-vitaminmangel og familieplanlægning/sexuel sundhed. Møderne skifter mellem foredrag og dialog. Sundhedsformidlerne taler dansk, men kan flere forskellige sprog

### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

For at tilmelde dig tilbuddet skal du kontakte dit lokale forebyggelsescenter, eller din praktiserende læge.

## FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG

Alle 75-årige har ret til et forebyggende hjemmebesøg. Er du fyldt 80 år, har du ret til et besøg hvert år. Forebyggende hjemmebesøg kan desuden tilbydes til borgere mellem 65 og 79 år, med særlige behov. Hjemmebesøget er en samtale med en forebyggende medarbejder om emner, der har betydning for din dagligdag, dit helbred og din trivsel.

### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

Du vil modtage et skriftligt tilbud om at få et forebyggende hjemmebesøg fra kommunen.

### Øvrige relevante oplysning

Tilbuddet gælder ikke borgere, som allerede modtager både personlig og praktisk hjælp fra kommunen og privat leverandør.





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

## HER FINDER DU FOREBYGGELSESCENTRENE

Se kortet bagerst i kataloget.

### *Amager*

- 1** Forebyggelsescenter  
**Amager**  
Hans Bogbinders Allé 3, opg. 7  
2300 København S  
Telefon: 8220 5100  
[www.sundhed.kk.dk](http://www.sundhed.kk.dk)  
[fc-amager@suf.kk.dk](mailto:fc-amager@suf.kk.dk)

### *Østerbro/Indre By/Christianshavn*

- 2** Forebyggelsescenter  
**Indre By/Østerbro**  
Randersgade 60, 4. sal  
2100 København Ø  
Telefon: 3530 3050  
[www.sundhed.kk.dk](http://www.sundhed.kk.dk)  
[fc-osterbro@suf.kk.dk](mailto:fc-osterbro@suf.kk.dk)

### *Nørrebro/Bispebjerg*

- 3** Forebyggelsescenter  
**Nørrebro**  
Mimersgade 41  
2200 København N  
Telefon: 3530 2530  
[www.sundhed.kk.dk](http://www.sundhed.kk.dk)  
[fc-norrebro@suf.kk.dk](mailto:fc-norrebro@suf.kk.dk)

### *Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby*

- 4** Forebyggelsescenter  
**Vesterbro-Kgs. Enghave**  
Vesterbrogade 121  
1620 København V  
Telefon: 8220 5250  
[www.sundhed.kk.dk](http://www.sundhed.kk.dk)  
[fc-vesterbro@suf.kk.dk](mailto:fc-vesterbro@suf.kk.dk)

### *Vanløse/Brønshøj-Husum*

- 5** Forebyggelsescenter  
**Vanløse**  
Indertoften 10  
2720 Vanløse  
Telefon: 3530 2595  
[www.sundhed.kk.dk](http://www.sundhed.kk.dk)  
[fc-vanlose@suf.kk.dk](mailto:fc-vanlose@suf.kk.dk)

# AKTIVITETSTILBUD



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

## AKTIVITETSCENTRE

Aktivitetssentrene tilbyder alt fra foredrag, undervisning i brug af computer og mobiltelefon til motion og bevægelse, udflugter, teater og korsang. Du er som medlem med til at bestemme, hvilke aktiviteter der skal være på aktivitetssentrene. Der er et fast månedlig kontingent og du kan købe mad på de fleste aktivitetssentre. Læs mere under *Praktisk information* på næste side.

### Der er to typer tilbud:

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

#### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

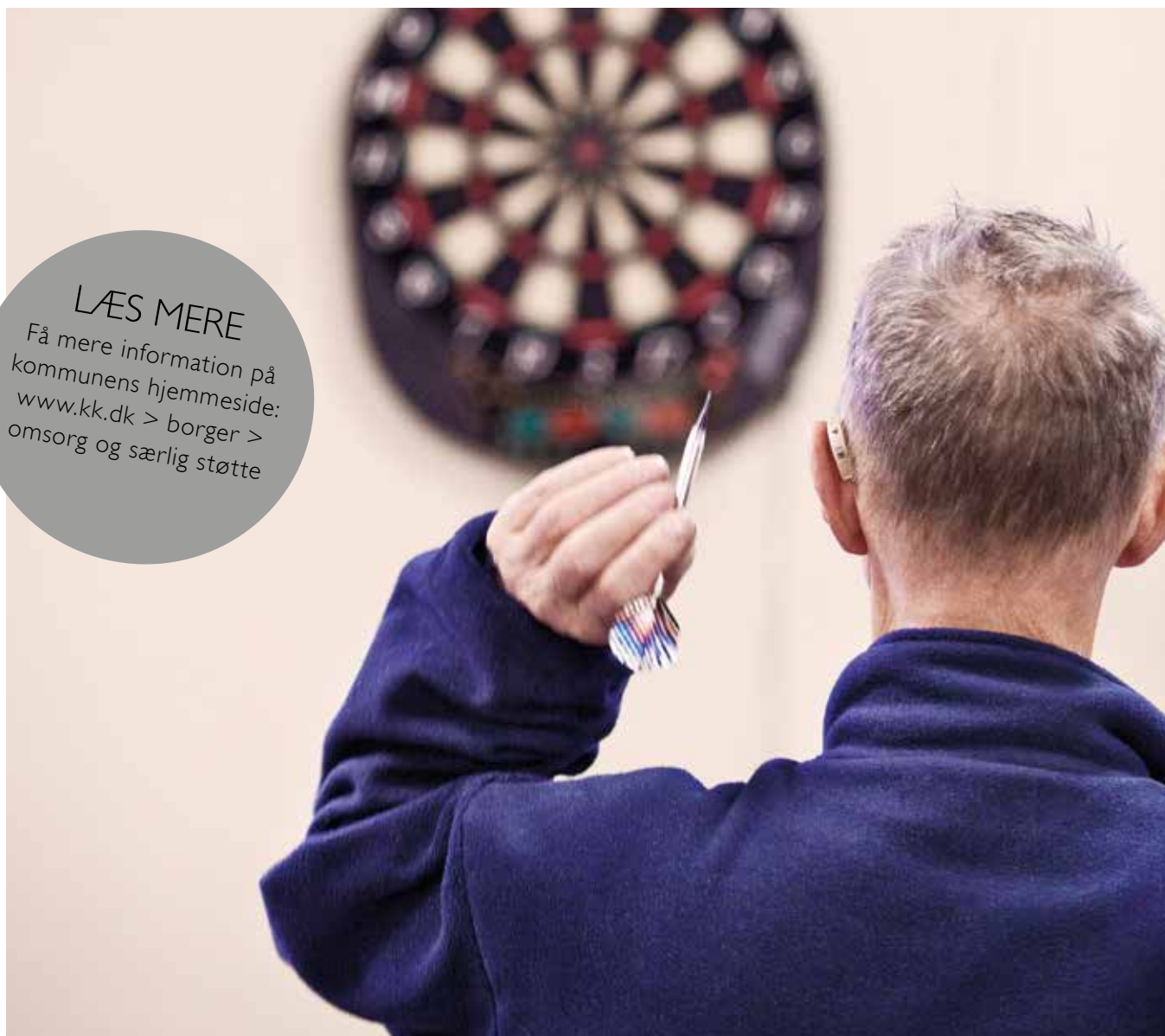
For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation og aftale nærmere.

#### Pris

Det koster 109 kr. pr. måned at være medlem, og derudover betaler du for mad, drikke og evt. aktiviteter og materiale. Hvis du har fået bevilliget kørsel til og fra aktivitetssentret, koster det 125 kr. pr. måned.

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





### LÆS MERE

Få mere information på kommunens hjemmeside: [www.kk.dk](http://www.kk.dk) > borger > omsorg og særlig støtte

## SENIORKLUBBER OG FRIVILLIGT ARBEJDE

I København findes der en lang række klubber og foreninger, som på frivillig basis arrangerer aktiviteter for ældre. Du kan fx deltage i tilbuddene på aftenskoler eller hos frivillige foreninger og ældreklubber, alt efter dine ønsker og behov.

Du kan også selv vælge at blive frivillig. Eksempler på frivillige aktiviteter er tryghedsopkaldstjenester, besøgsvenner, motionstræning, turguide, madklubber, studiekredse, arrangementer og ture.

### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

Tilbuddet er for alle, og du kan læse mere på kommunens hjemmeside <http://www.kk.dk/artikel/aktivitetstilbud-til-ældre-0>.

### Pris

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



*Find et  
aktivitetscenter  
nær dig på kortet  
bagerst i kataloget.*

## HER FINDER DU AKTIVITETSCENTRENE

Se kortet bagerst i kataloget.

### *Amager*

**6** Aktivitetscenter  
Bomi-Parken  
Gyldenrisvej 4  
2300 København S  
Telefon: 8256 6770

**7** Aktivitetscenter  
Peder Lykke  
Peder Lykkesvej 65  
2300 København S  
Telefon: 3234 4321

**8** Aktivitets- og demenscenter  
Højdevang Sogn  
Sundbyvestervej 97  
2300 København S  
3234 0832

**9** Aktivitetscenter  
Hørgården  
Brydes Allé 32  
2300 København S  
Telefon: 3287 7632

### *Indre By/Christianshavn*

**10** Aktivitetscenter  
Indre By  
Rosengade 1  
1309 København K  
Telefon: 8256 7014

### *Østerbro*

**11** Aktivitetshuset i  
Randersgade  
Randersgade 60, 1. sal  
2100 København Ø  
Telefon: 3530 3040

**12** Aktivitetscenter  
Østerbro  
Strandvejen 119  
2900 Hellerup  
Telefon: 3945 1330

**13** Aktivitets- og demenscenter  
Fælledgården  
Drejøgade 3  
2100 København Ø  
Telefon: 3068 4416



---

## Nørrebro

- 14 Aktivitetscenter  
Midtpunkt**  
Ryesgade 20  
2200 København N  
Telefon: 8232 5003
- 15 Aktivitetscenter  
Thorsgade**  
(for borgere med syns- eller  
hørehandicap)  
Thorsgade 59  
2200 København N  
Telefon: 3583 6600
- 16 Aktivitetscenter  
Baldersgade**  
Baldersgade 3C  
2200 København N  
Telefon: 3583 9203
- 17 Aktivitetscenter Huset**  
(for yngre borgere med demens)  
Agnes Henningsensvej 4  
2200 København N  
Telefon: 2630 0155

---

## Bispebjerg

- 18 Aktivitetscenter  
Bispebjerg**  
Frederiksborgvej 77  
2400 København NV  
Telefon: 3317 1270
- 19 Aktivitetscenter  
Rundskuedagen**  
Dannebrogsgade 44  
1660 København V  
Telefon: 3530 2910
- 20 Aktivitetscenter  
Sundhedshuset**  
Vesterbrogade 121, 3. sal  
1652 København V  
Telefon: 8220 5274

---

## Valby

- 21 Aktivitetscenter  
Langgade**  
Valby Langgade 97 stuen  
2500 Valby  
Telefon: 3366 1752
- 22 Aktivitetscenter  
Vigerslev**  
Vigerslevvej 180  
2500 Valby  
Telefon: 3317 1680 / 81 / 82
- 23 Aktivitets- og demenscenter  
Aalholmehjemmet**  
Maribovej 41  
2500 Valby  
Telefon: 3530 2044

---

## Vanløse

- 24 Aktivitetscenter Vanløse  
Afdeling Damsøgård**  
Hanstholmvej 34  
2720 Vanløse  
Telefon: 3877 2331
- 25 Aktivitetscenter Vanløse  
Afdeling Bonderupgård**  
Randbølvej 61  
2720 Vanløse  
Telefon: 3877 2331

---

## Brønshøj/Husum

- 26 Aktivitetscenter  
Brønshøj**  
Bystævneparken I  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4210
- 27 Aktivitets- og demenscenter Pilehuset**  
Bystævneparken 25  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4092

# TILBUD

## I SAMARBEJDE MED FRIVILLIGE ORGANISATIONER OG FORENINGER

Københavns kommune har i samarbejde med frivillige organisationer for foreninger en række forskellige tilbud til ældre. Flere af disse tilbud har ensomhed blandt ældre som en del af deres fokus.

### INFORMATION- OG NETVÆRKS MØDER FOR PENSIONISTER

I hvert lokalområde inviteres der til informations- og netværksmøder, der giver informationer om rettigheder, regler og muligheder som modtager af folkepension, samt mulighed for kontakt og inspiration til aktiviteter, netværk og frivilligt arbejde.

På møderne kan du konkret få svar på spørgsmål af økonomisk, praktisk og juridisk karakter og samtidig få oplysninger om relevante tilbud, information og kontakter i kommunalt eller privat regi.

Møderne arrangeres i et samarbejde mellem Københavns Kommune, Ældre Sagen, Danske Seniorer og lokale ældreforeninger. Møderne er åbne for alle og annonceres lokalt.

### RÅDGIVNING FOR SENIORER

Røde Kors tilbyder i samarbejde med Københavns Kommune Rådgivning for Seniorer. Du kan få rådgivning om flytning, økonomi, mulige aktiviteter for ældre, muligheden for at få en følgesvend, besøgsven eller andet. Rådgiverne har mulighed for at komme på besøg hjemme hos dig, hvis en telefonsamtale ikke er tilstrækkeligt.

Du kan ringe på: 69 157 157 eller læse mere på: [www.hovedstaden.drk.dk/sw175817.asp](http://www.hovedstaden.drk.dk/sw175817.asp)



### FØLGESSVENDSNETVÆRKET

Københavns Kommune og Danske Seniorer har i samarbejde med en række organisationer og foreninger projektet Følgesvendensnetværket.

Hvis du savner en af følges med, og måske på grund af dit helbred har svært ved at forlade dit hjem på egen hånd, kan du få en følgesvend. Din følgesvend står klar til at følge dig hen til gode oplevelser uden for dit hjem, om det er en aktivitet eller forening eller noget helt tredje.

Du kan ringe på telefon: 2873 5524, eller læse mere på denne hjemmeside: [www.danske-seniorer.dk/site/aktiviteter/projekt-folgesvende](http://www.danske-seniorer.dk/site/aktiviteter/projekt-folgesvende)

### OVERBLIK OVER AKTIVITETER – WWW.AKTIVTÆLDRELIV.DK

Marselisborg har i samarbejde med Københavns Kommune og en række andre kommuner oprettet en hjemmeside, der viser et overblik over alle åbne aktiviteter for ældre – hvor man ikke skal visiteres. Du kan på siden søge i dit nærområde på en særlig type aktivitet, eller via kort få et overblik over hvad er ligger i nærheden.

Hjemmesiden: [www.aktivtældreliv.dk](http://www.aktivtældreliv.dk)

### SPRING FOR LIVET – ÆLDRE IDRÆTSDAG

Et partnerskab mellem Københavns Kommune og en række frivillige foreninger og organisationer afholder i 2016 og 2017 en årlig idrætsdag for ældre, Spring for Livet. Dagen foregår i Nørrebrohallen på Nørrebro, og afholdes i september.

Du kan på dagen deltage i en lang række forskellige aktiviteter – fra Line dance og Zumba, til floorball og keglespil.



# TRÆNING



Københavns Kommune har fokus på at støtte dig i at leve et så selvstændigt og aktivt liv som muligt. Dette fokus betyder bl.a. at kommunen støtter dig i at genvinde eller styrke dine færdigheder gennem tilbud om træning og aktiv deltagelse fx i forbindelse med vurderingen af dine behov for hjælp.

## GENOPTRÆNING

Genoptræning er et tilbud, hvor du efter sygdom eller skade får mulighed for at genvinde og styrke dine daglige færdigheder. Træningen foregår på kommunens træningscenter, og foregår primært på hold. I særlige tilfælde tilbydes individuel træning. Et træningsforløb er tidsbegrænset og forløber over en periode på op til 12 uger, oftest 1-3 gange om ugen.

### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation. Du kan også blive henvist af hospitalet, med en genoptræningsplan, fx. efter indlæggelse eller aftale i ambulatorium.

### Øvrige relevante oplysninger

Du har mulighed for at søge om kørsel til genoptræning. Du kan søge om kørsel i træningscenteret.

## VEDLIGEHOVDENDE TRÆNING

Du kan modtage vedligeholdende træning, hvis du har udfordringer i forhold til at vedligeholde din fysiske formåen fx at færdes i din egen bolig, eller udendørs. Den vedligeholdende træning er individuelt tilrettelagt, men foregår sammen med andre.

### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

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

### Øvrige relevante oplysninger

Træningen er ikke tidsbegrænset og foregår på kommunens aktivitetscentre, som du kan læse mere om og se adresser på side 10 -11.


### LÆS MERE

Få mere information på kommunens hjemmeside:  
[www.kk.dk](http://www.kk.dk) > borger > sundhed og sygdom

*Træning kan både finde sted i dit hjem eller på et af kommunens træningscentre, alt efter din situation. Du skal søge om tilbuddet.*







*Hos Center for Kræft og Sundhed, kan du under og efter din kræftsygdom få støtte og vejledning.*

**HER FINDER DU ALMENE TRÆNINGSCENTRE** Se kortet bagerst i kataloget.

### *Amager*

- 28** **Træningscenter Amager**  
Hans Bogbinders Allé 3,  
indgang 16 B  
2300 København S  
Telefon: 8220 5180  
[www.tcamager.kk.dk](http://www.tcamager.kk.dk)

### *Indre By*

- 29** **Træningscenter Indre By /Østerbro**  
Rosengade 1  
1309 København K  
Telefon: 3334 8520  
[www.kk.dk/institution/træningscenter-indre-by/Østerbro](http://www.kk.dk/institution/træningscenter-indre-by/Østerbro)

### *Vesterbro/Kgs. Enghave*

- 30** **Træningscenter Vesterbro/Kgs. Enghave**  
Vesterbrogade 121, 2. sal  
1620 København V  
Telefon: 8220 5225  
[www.tcvesterbro.kk.dk](http://www.tcvesterbro.kk.dk)

### *Bispebjerg/Nørrebro*

- 31** **Træningscenter Bispebjerg/Nørrebro**  
Frederiksborgvej 77  
2400 København NV  
Telefon: 3317 1260  
[www.rcbispebjerg.kk.dk](http://www.rcbispebjerg.kk.dk)

### *Vanløse*

- 32** **Træningscenter Vanløse**  
Indertoften 10, 1. sal  
2720 Vanløse  
Telefon: 3530 2590  
[www.tcv.kk.dk](http://www.tcv.kk.dk)

### *Valby*

- 33** **Træningscenter Valby**  
Valby Langgade 97  
2500 Valby  
Telefon: 3614 1770  
[www.tcvesterbro.kk.dk](http://www.tcvesterbro.kk.dk)

---

## HER FINDER DU SPECIALISEREDE TRÆNINGSCENTRE OG CENTER FOR KRÆFT OG SUNDHED KØBENHAVN

---

### *Ryg- og Genoptræningscenter København*

Ryg- og Genoptræningscenter København er det største genoptræningscenter i Københavns Kommune med speciale i ryglidelser og genoptræning af muskler og led. Du skal bo i Københavns Kommune og være over 15 år for at kunne blive henvist til centret. Det er din praktiserende læge, speciallæge, hospitalsafdelinger eller Jobcenter for Sygedagpenge, som kan henvise dig til centret.

Mimersgade 41, 220 København N. Telefon: 3530 4950, [www.rgk.kk.dk](http://www.rgk.kk.dk)

---

### *Neurologi- og Rehabiliteringscenter København*

Neurologi- og Rehabiliteringscenter København (NRK) er et af Københavns Kommunes fem rehabiliteringscentre for voksne. Centret varetager både almen rehabilitering og rehabilitering af borgere med erhvervet hjerneskade.

Du kan enten få et rehabiliteringsforløb på en midlertidig døgnrehabiliteringsplads, hvor du i en periode bor på centret, eller som ambulans genoptræning, hvor du bor hjemme. Det vil ud din individuelle situation blive vurderet, hvad du har behov for.

Du kan få tilbudt en neurologisk plads, hvis du er blevet ramt af en hjerneskade, har været indlagt på hospitalet og har modtaget en genoptræningsplan fra hospitalet. I forbindelse med udskrivelse fra hospitalet vil du blive kontaktet af kommunens udskrivningskoordinatorer. På Neurologi- og Rehabiliteringscenter København vil et tværfagligt personale med særlig viden og erfaring indenfor hjerneskadeområdet sammen med dig stå for din genoptræning og rehabilitering.

Du kan også få tilbudt en almen plads, hvis du har været syg eller indlagt på hospitalet, og derfor har brug for rehabilitering i form af genoptræning og pleje, før du kan komme hjem.

Bystævneparken 18, 2700 Brønshøj. Telefon: 3827 4068, [www.nrk.kk](http://www.nrk.kk).

---

### *Center for Kræft & Sundhed København*

Center for Kræft & Sundhed København er et gratis tilbud til alle borgere, som er berørte af kræft. Det gælder både kræftpatienter, pårørende og efterladte. Centret tilbyder blandt andet samtaler med psykologer og socialrådgivere, samtalegrupper og rehabilitering med tilbud om kostvejledning, fysisk træning, rygeafvænning og patientundervisning. På centrets hjemmeside kan du læse mere om, hvordan du kan gøre brug af tilbuddet.

Nørre Allé 45, 2200 København N. Telefon: 8220 5800 (kl. 10-15), [www.kraeftcenter-kbh.dk](http://www.kraeftcenter-kbh.dk)

---


# HJÆLPEMIDLER OG BOLIGINDRETNING



Københavns Kommune kan tilbyde hjælpemidler og hjælp til boligindretning, hvis du har en varig fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse, og hvis det i væsentlig grad kan lette din hverdag.

På Københavns Kommunes Hjælpemiddelcenter er der en udstilling henvendt til borgere og pårørende med begrænset erfaring med brug af hjælpemidler. Her kan du få inspiration og vejledning i, hvordan du kan indrette dig for at bevare en aktiv og selvhjulpnen hverdag. Se åbningstider under praktisk information på næste side.

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



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



## HJÆLPEMIDLER OG BOLIGINDRETNING

Du kan søge om tekniske hjælpemidler, hjælp til boligindretning samt forbrugsgoder hos din lokale visitation.

- **Tekniske hjælpemidler** er eksempelvis rollatorer, badetaburetter, kørestole og nødkaldeanlæg.

- **Vejledning og hjælp til nødvendig boligindretning**, er fx. opsætning af greb på badeværelse og fjernelse af dørtrin.

- **Forbrugsgoder** er eksempelvis en el scooter eller hvilestol med el-funktion, som du har særlig gavn af på grund af din nedsatte funktion.

Kropsbårne hjælpemidler, som eksempelvis proteser, kompressionsstrømper, parykker, diabeteshjælpemidler, bleer, urinposer og ortopædisk fodtøj søger du om hos Hjælpemiddelcenteret. Se kontaktoplysninger næste side.

Hvis du har været indlagt på et hospital, og hospitalet skønner, at du har brug for et hjælpemiddel i en kortere periode, er det hospitalets opgave at låne dig hjælpemidlet.

Du visiteres til et hjælpemiddel på baggrund af en konkret og individuel vurdering af dit behov. Hjælpemidlerne bevilliges enten som udlån, som din ejendom eller i form af et betalingstilskud/tilskud. I de fleste tilfælde er der ikke egenbetaling på hjælpemidler, men ofte vil du selv skulle betale drift og vedligeholdelse. Får du hjælp til særlig indretning af boligen, skal du som hovedregel selv betale for reparation og vedligeholdelse.

Har du fået bevilget et forbrugsgode, fx en el-scooter, vil du som hovedregel få et tilskud på halvdelen af prisen på et standardprodukt.

I visse tilfælde kan du få refunderet udgifter til transport i forbindelse med afprøvning af hjælpemidler.

---

### HER FINDER DU HJÆLPEMIDDELCENTRET

Se kortet bagerst i kataloget.

---

**34** **Hjælpemiddelcentret**  
Hans Knudsens Plads 3  
2100 København Ø  
Telefon: 3530 6768  
[www.hjaelpemiddelcentret-kk.dk](http://www.hjaelpemiddelcentret-kk.dk)  
Åbent hus torsdag kl. 14-16



# PRAKTISK HJÆLP OG STØTTE

---



Københavns Kommune vil gerne støtte dig i at kunne klare mest muligt selv i din hverdag. Hvis du oplever, at du ikke længere kan løse praktiske opgaver, kan du søge kommunen om støtte og hjælp til fx rengøring, tøjvask og indkøb. Kommunens medarbejdere vil i samarbejde med dig og evt. dine pårørende vurdere, om du med et hjælpemiddel eller et kort forløb med støtte, træning og rådgivning, kan støttes i igen at klare så meget så muligt selv. Hvis det er tilfældet, tilbydes du et udrednings- og rehabiliteringsforløb, hvor du i samarbejde med kommunens fagfolk sætter mål og arbejder på at nå dem. Forløbet gives i en tidsafgrænset periode, hvor I sammen arbejder på, at du kan genvinde dine færdigheder.

Det kan være træning, så du igen kan tage trapperne og komme ud, eller det kan være at klare opvasken eller rengøringen. Men det kan også være andre mål, som du ønsker at nå. Det er du selv med til at fastsætte. Som led i dit rehabiliteringsforløb får du den støtte og hjælp til praktiske opgaver, du har brug for. Når forløbet er slut, ser du sammen med en medarbejder fra kommunen på, om du har nået målene. Medarbejderen vurderer herudfra, om du fortsat har brug for hjælp, og hvilken form for hjælp du har brug for, og om du eventuelt kunne have glæde af et hjælpemiddel. Kommunen vil løbende vurdere, om du fortsat har behov for træning eller praktisk hjælp, og om det er det rigtige tilbud, du får.

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

## RENGØRING

Du kan få hjælp til rengøring af daglige opholdsrum svarende til en bolig med opholdsstue, soveværelse, køkken, bad og entré (ca. 65 m<sup>2</sup>). Rengøringen foregår primært i dagtimerne på hverdage. Du kan som hovedregel få hjælp til rengøring hver anden uge og en gang årligt til ekstra rengøring.

### **Rengøring kan omfatte støtte og hjælp til at:**

- skifte sengetøj
- tørre støv af på flader i nå-højde, fx reoler, vindueskarme og lignende
- vaske gulv i stue, entré, soveværelse og køkken
- gøre rent i køkken og på badeværelse
- støvsuge tæpper, gulve og møbler, du bruger ofte.

### **Ekstra rengøring kan gives en gang årligt, og omfatter støtte og hjælp til at:**

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

Du bestemmer selv, hvordan du vil bruge de to timer og fyrrer minutter, du har til rådighed. Dog må hjælperen ikke tage sig af havearbejde eller håndværksmæssige opgaver, og du kan fx ikke få hjælp til vinduespudsning. Hjælperen må heller ikke tage sig af tunge løft af fx møbler.

Kommunen lægger vægt på, at du deltager aktivt i hjælpen, så du i samarbejde med personalet udvikler eller fastholder dine færdigheder.

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

Når du modtager støtte i hjemmet, vil det medføre slitage på eksempelvis gulv. Dette hører ind under almindelig slitage.

Medarbejderne må ikke ryge i dit hjem. Københavns Kommune henstiller til, at du heller ikke ryger, mens medarbejderen udfører arbejdet.

### **Hvor kan jeg søge om tilbuddet?**

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

Fortsættes side 24





### Øvrige relevante oplysninger

Hvis du bor sammen med en rask ægtefælle eller en anden pårørende, kan du som hovedregel ikke få hjælp til rengøring i hjemmet. Hvis du har hjemmeboende børn under 18 år, forventes det ikke, at de udfører mere, end børn på tilsvarende alderstrin normalt udfører. Kommunen hjælper ikke med at rydde op efter fx gæster eller logerende – det skal de selv hjælpe dig med. Det er heller ikke muligt at få hjælp til pasning af husdyr. Du skal som udgangspunkt selv betale for miljøvenlige rengøringsmidler, støvsuger, koste, spande mv.

## TØJVASK

Tøjvask er en ordning, hvor du får hentet tøj, hvorefter det vaskes og leveres tilbage til din bopæl. Du kan få vasket dit eget tøj, sengelinned, viskestykker, håndklæder og lignende. Dyner, sengetæpper og gardiner er som udgangspunkt ikke omfattet af tøjvask-ordningen, men kan i særlige tilfælde indgå. Har du behov for støtte og hjælp til at sortere vasketøj og til at lægge det på plads, kan du søge om støtte til dette.

### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

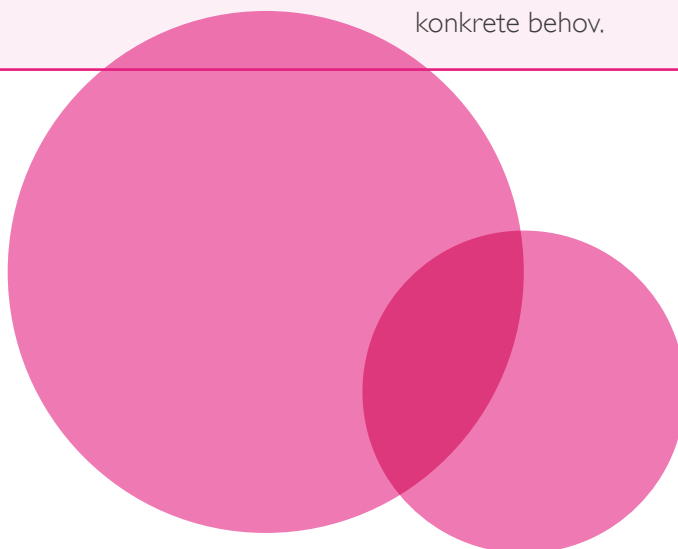
For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation og aftale nærmere.

### Pris

Ved vask hver anden uge koster det for enlige 145 kr. pr. måned (op til 8 kg. pr. gang), og for par/samlevende 213 kr. pr. måned (op til 12 kg. pr. gang). For takster for hver uge, eller hver 3. eller 4. uge kontakt dit lokalområdekantor.

### Øvrige relevante oplysninger

Du visiteres til tøjvask hver 2., 3. eller 4. uge, og i særlige tilfælde hver uge, ud fra en vurdering af dit konkrete behov.





## TURKØB

Turkøb er en fælles indkøbstur, hvor du bliver hentet af en chauffør på din bopæl og kørt i bus sammen med andre borgere til et indkøbscenter, fx Amagercentret eller Fisketorvet. Her har du selv mulighed for at købe de dagligvarer, du har brug for. Du får minimum halvanden time til at købe dine varer. Når du er færdig med at købe ind, bliver du kørt hjem, og chaufføren hjælper dig med at bære varerne op til din bolig. Man kan ved turkøb ikke få hjælp til at sætte varerne på plads.

### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

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

### Øvrige relevante oplysninger

som du kan visiteres til hver uge eller hver 2. uge, efter dit behov

## INDKØBSORDNING

Hvis du ikke selv kan foretage dine indkøb, har du mulighed for at blive tilmeldt en indkøbsordning. Indkøbsordning indebærer, at du bestiller varer hos en af kommunen valgt indkøbsleverandør, som leverer varerne på din bopæl. Du vil få udleveret et varekatalog til brug for bestilling. Hvis du selv kan bestille varer på internettet, skal du gøre dette. Hvis du ikke kan bruge internet, kan du foretage dine bestillinger telefonisk. I særlige tilfælde kan du få hjælp til at skrive indkøbsliste, bestille varer og sætte varer på plads, når de er ankommet til din bolig.

### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

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

### Øvrige relevante oplysninger

Varerne leveres en gang om ugen i tidsrummet 8-18, og du vil på forhånd blive oplyst, hvornår på dagen varerne kommer.



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

## SPISETILBUD

Spisetilbud er et tilbud til dig, som ikke selv kan stå for madlavningen. Hvis det er vigtigt for dig at spise sammen med andre kan du også få spisetilbud, dog kun i 6 måneder.

Du har mulighed for at gå hen på et spisested, og spise et varmt hovedmåltid, alle ugens dage. Du kan se spisestederne samt åbningstider på s. xx.

Du skal selv kunne komme hen til et spisetilbud, og betale kontant på stedet. Du har mulighed for at få bragt maden hjem, hvis du bliver syg eller der er sneglatte veje.

### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

Kontakt din lokale visitation

### Pris

Hovedmåltid (2 retter): 49 kr.  
Hovedret: 42 kr. Forret/dessert: 12 kr.

### Øvrige relevante oplysninger

Du kan vælge mellem alle spisetilbud i byen.

## MADKLIPPEKORT

Madklippekort er et tilbud til dig, som ikke selv kan for madlavningen.

Madklippekortet giver dig mulighed for at købe mad én gang om dagen hos en privat restaurant eller forretning, der sælger mad ud af huset.

Kommunen giver et tilskud til den mad, du køber. Du kan på kommunens hjemmeside finde en oversigt over hvilke restauranter der er med i ordningen. Du kan også selv lave en aftale med et nyt sted. Du skal selv hente maden i restauranten eller forretningen.

### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

Kontakt din lokale visitation

### Pris

Der ydes et tilskud på 12,50 kr pr. måltid. Du kan på kommunens hjemmeside [www.kk.dk/artikel/mad-og-maaltider-til-aeldre](http://www.kk.dk/artikel/mad-og-maaltider-til-aeldre) finde en oversigt over, hvilke restauranter der er med i ordningen.

### Øvrige relevante oplysninger

Du kan vælge, hvilken som helst leverandør, der har tilmeldt sig ordningen. Du kan også selv opfordre leverandøren til at tilmelde sig.



## MADUDBRINGNING

Du kan blive visiteret til madudbringning, hvis du ikke kan lave mad, og ikke er i stand til at gå hen til et spisested eller en restaurant og spise eller hente din mad. Du skal have behov for at få madudbringning 3 gange ugentligt

Du kan hver dag vælge mellem flere hovedretter, ligesom du kan vælge om du vil have leveret maden varmt eller kold. Da de private leverandører pakker deres mad på en særlig måde (MAP-pakket) er det muligt at bestille din mad, så retterne bliver leveret samlet 1 eller 2 gange ugentligt, og du selv varmer dem op når du har lyst til at spise dem. Hovedretten kan suppleres med dessert eller forret, afhængig af menuen. Hvis du køber en hovedret, er det muligt derudover at bestille mad til dagens øvrige måltider, fx. smørrebrød, morgenmad eller råkost. Der er mulighed for at vælge mellem flere forskellige leverandører. Den valgte leverandør vil udlevere menuplaner, og efterfølgende levere maden hver dag, de dage du modtager mad (med mindre du er på MAP-ordningen).

### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

Kontakt din lokale visitation

### Pris

Hovedmåltid (2 retter): 56 kr.

Hovedret: 42 kr.

Forret/dessert: 12 kr.

Morgenmadspakke: 20 kr.

Smørrebrødspakke: 30 kr.

### Øvrige relevante oplysninger

Du kan vælge mellem en kommunal eller privat leverandør. Du kan få yderligere oplysninger om leverandørerne hos dit lokalområdekantor. Der er mulighed for at tilkøbe retter hos de private leverandører. Læs mere under afsnittet, Praktiske oplysninger, på side 51.

## HJÆLP TIL TILBEREDNING AF MAD OG SPISNING

Du kan søge om hjælp til tilberedning af morgenmad, kold mad og mellemmåltider og hjælp til opvarmning af mad, herunder hjælp til afrydning og opvask, hvis du ikke selv er i stand til at udføre dette. Du kan også få hjælp og støtte til at spise og drikke. Du vil blive visiteret til tilbuddet efter en konkret vurdering af dit behov, og tilbuddet bliver udført af den leverandør, som du har valgt til personlig pleje.

### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

Kontakt din lokale visitation

### Pris

Ingen egenbetaling.

### Øvrige relevante oplysninger

Den samme leverandør, som yder personlig pleje, kan støtte dig i tilberedning og spisning.

*Amager*

- 35 Højdevang Sogns Plejehjem**  
Sundbyvestervej 97  
2300 København S  
Telefon: 3234 08 13  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 12.00-13.30
- 36 Aktivitetstilbud Bomi-Parken**  
Gyldenrisvej 4  
2300 København S  
Telefon: 3247 9261  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 12.00-13.00
- 37 Aktivitetscenter Hørgården**  
Brydes Allé 32  
2300 København S  
Telefon: 3287 7613  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 11.30-13.00

*Indre By/Christianshavn*

- 38 Café Peder Lykke**  
Peder Lykkesvej 65  
2300 København S  
Telefon: 3234 4338  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 10.30-13.30  
Lørdag/søndag: 11.00-13.00
- 39 Rosenborgcentret**  
Rosengade 1  
1309 København K  
Telefon: 8256 7000  
Åbningstider:  
Mandag-søndag: 12.30-13.30  
og 18.00-19.00
- 40 Nybodergården**  
Kronprinsessegade 61  
1306 København K  
Telefon: 3348 1903  
Åbningstider:  
Mandag-søndag 11.30-12.45

*Østerbro*

- 41 Aktivitetshuset Randersgade**  
Randersgade 60, 2. sal  
2100 København Ø  
Telefon: 3530 3040  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 12.00-13.00
- 42 Omsorgscenteret Fæledgården**  
Drejøgade 3  
2100 København Ø  
Telefon: 3913 5117  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 11.00-16.00  
Lørdag-søndag 12.30-15.30
- 43 Kildevæld Sogns Plejehjem**  
Helsingborggade 16  
2100 København Ø  
Telefon: 3530 5356  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 11.45-13.15  
Maden serveres kl. 12.

*Bispebjerg/Nørrebro*

- 44 Plejecenter Sølund (Café "Madam Pøse")**  
Ryesgade 20  
2200 Nørrebro  
Telefon: 8232 5026  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 11.00-13.30  
Lørdag-søndag: 12.00-13.30
- 45 Bispebjerghjemmet**  
Tagensvej 186  
2400 København NV  
Telefon: 3530 2872  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 11.30-13.30
- 46 Håndværkerforeningen**  
Håndværkerhaven 49  
2400 København NV  
Telefon: 3454 9306  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 12.00 - 14.00  
(maden sælges mellem 12.00 - 12.30)

*Vesterbro/Kgs. Enghave*

- 47 Aktivitetstilbud Rundskuedagen**  
Dannebrogsgade 44  
1660 København V  
Telefon: 3530 2910  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 12.00-13.00
- 48 Verdishave**  
Tartinsvej 31  
2450 København SV  
Telefon: 8256 7104  
Åbningstider:  
Mandag-fredag: 12.00-13.00

*Kontakt din lokale visitation for at søge om tilbuddene.*

## HER KAN DU KOMME OG SPISE

Se kortet bagerst i kataloget.

### Valby

**49 Vigerslevhus Café**

Vigerslevvej 180  
2500 Valby  
Telefon: 3317 1690  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 12.30-13.30

**50 Kirsebærhavens  
Plejhjem**

Kirsebærhaven 20  
2500 Valby  
Telefon: 3615 0204  
Åbningstider:  
Mandag-søndag 11.00-13.00

### Vanløse

**51 Aktivitetscenter Vanløse  
(Bonderupgård)**

Randbølvej 61  
2720 Vanløse  
Telefon: 3877 2331  
Åbningstider:  
Mandag-fredag 11.30-13.00

**52 Damsøgård**

Hanstholmvej 34  
2720 Vanløse  
Telefon: 3877 3627  
Åbningstider:  
Mandag-søndag: 12.15-13.00

### Brønshøj/Husum

**53 Aktivitetscenter  
Brønshøj**

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

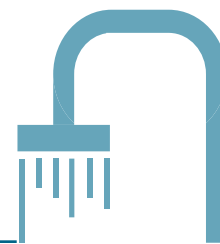
**54 Restaurant  
Stævnemødet**

Bystævneparken 2-3  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4200  
Åbningstider:  
12.00 - 14.30

*Du kan spise  
i selskab med andre  
på et af kommunens  
mange spisetilbud.*



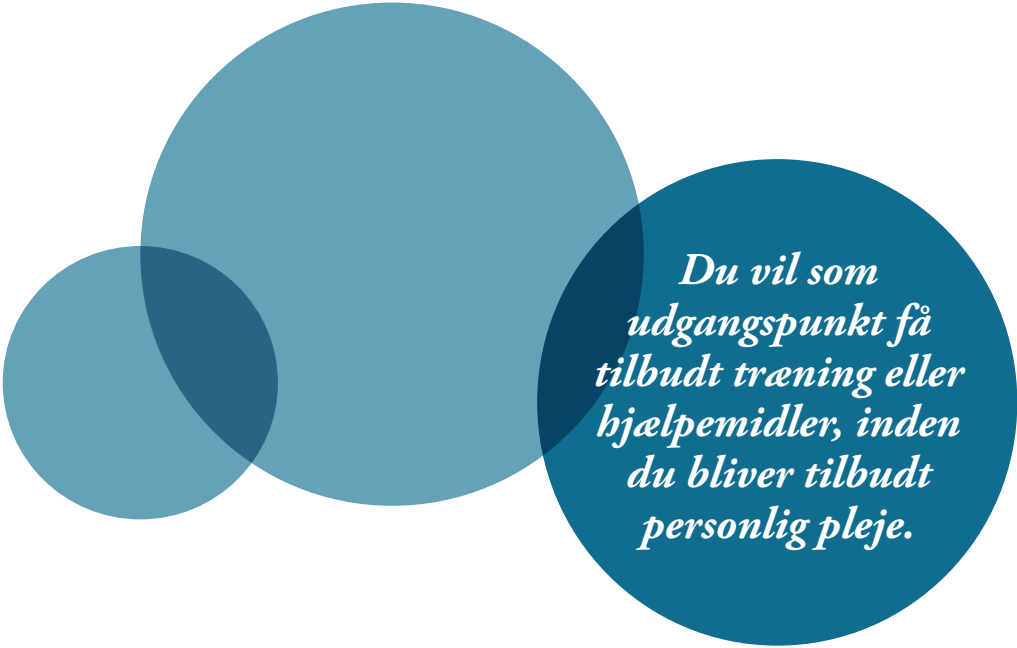
# HJÆLP OG STØTTE TIL PERSONLIG PLEJE



Københavns Kommune vil gerne støtte dig i at kunne klare mest muligt selv i din hverdag. Hvis du oplever, at du ikke længere kan klare din personlige pleje, kan du søge om hjælp og støtte. Kommunens medarbejder vil i samarbejde med dig og evt. dine pårørende vurdere, om du med et korterevarende forløb, hvor du støttes, trænes og rådgives, igen vil kunne klare så meget som muligt selv. Hvis det er tilfældet, tilbydes du et udrednings- og rehabiliteringsforløb, hvor du i samarbejde med kommunens fagfolk sætter mål og arbejder på at nå dem. Forløbet gives i en tidsafgrænset periode, hvor I sammenarbejder på at du kan genvinde dine færdigheder. Det kan være træning, så du igen selv kan gå i bad eller klare toiletbesøg, men der kan også være andre mål, som du ønsker at nå. Som et led i dit rehabiliteringsforløb får du den støtte og hjælp til personlig pleje, du har brug for.

Når forløbet er slut, ser du sammen med en medarbejder fra kommunen på, om du har nået målene. Medarbejderen vurderer herudfra, om du fortsat har brug for hjælp, og hvilken form for hjælp du har brug for, og om du eventuelt kunne have glæde af et hjælpemiddel.

Kommunen tilstræber, at du får hjælp af en fast gruppe af medarbejdere. Det er vigtigt, at du får den bedste faglige hjælp, og det kan betyde, at hjælpen leveres af andre end demedarbejdere, der normalt støtter dig. Det vil særligt gælde, hvis du har flere eller komplicerede sygdomme og funktionsevnebegrænsninger eller modtager meget hjælp.



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



## PERSONLIG PLEJE

Hjælp til personlig pleje kan fx være støtte til at blive vasket eller komme i bad, tage tøj af og på, mundpleje og toiletbesøg. Typisk vil du få hjælp til personlig pleje dagligt. Har du brug for hjælp til bad og hårvask, vil du dog som hovedregel få hjælp til det 1-3 gange om ugen. Du kan modtage personlig pleje hele døgnet, afhængig af dine behov, plejen bliver typisk udført om morgenen og om aftenen. Du skal selv betale for sæbe, håndklæder o.lign., og der er frit valg af leverandør.

Du kan i særlige tilfælde midlertidigt få tilbudt et tryghedsopkald fra hjemmeplejen, hvis det kan sikre, at du bevarer din selvstændighed og derved ikke har behov for daglig hjælp. Hjemmeplejen ringer i disse tilfælde til dig på aftalte tidspunkter for at høre, hvordan det går med dig.

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

Medarbejderne må ikke ryge i dit hjem. Københavns Kommune henstiller til, at du heller ikke ryger, mens medarbejderen udfører arbejdet.

### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

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



## KLIPPEKORT

Klippekortet tilbydes dig, som i et større omfang har brug støtte i hverdagen og som samtidigt har en indkøbsordning eller tøjvaskeordning. Eller til dig som i et større omfang har brug for støtte i hverdagen og som samtidigt har et meget begrænset netværk.

Med klippekortet får du én halv times ekstra valgfri hjælp om ugen til fx socialt samvær i eller uden for dit hjem eller praktisk hjælp.

Det er dig, som bestemmer, hvad du har lyst til eller behov for. Du kan for eksempel bruge den ekstra tid til hyggesnak, madlavning, højtlesning, gåtur, tøjindkøb, frisør, besøg hos pårørende eller andet. Du kan også opspare tid med klippekortet:

- en gang ugentligt en halv time
- en gang hver anden uge en time
- en gang hver fjerde uge to timer

Du kan højst spare op til tre timers samlet hjælp hver 6. uge. Aktiviteten skal blot kunne nås inden for den tid, du har sparet op. Hjælpen gives på hverdage og typisk i tidsrummet fra sen formiddag og afsluttes inden kl.15.30. Vi tilstræber, at det er en hjælper fra dit team, der deltager i din valgte aktivitet.

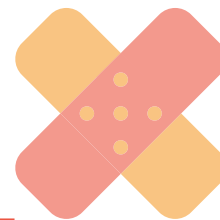
Du kan ikke modtage hjælp til håndværksmæssige opgaver eller havearbejde, og du kan fx ikke få hjælp til vinduespudsning

## AFLØSNING ELLER AFLASTNING AF PÅRØRENDE I HJEMMET

Hvis du bor sammen med din pårørende, som har brug for hjælp og støtte fra dig, har du mulighed for at modtage aflastning eller afløsning. Du kan modtage dette i forhold til din pårørendes behov for hjælp til den personlige pleje, omsorg samt støtte i forhold til praktiske opgaver som eksempelvis rengøring.

**Hvor kan jeg søge om tilbuddet?**

For at blive visiteret til dette tilbud, skal du kontakte din lokale visitation



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

## SYGEPLEJE

### **Den Kommunale Sygepleje leverer bl.a. følgende sygeplejeydelser:**

- forebyggelse af tryksår
- behandling af sår
- støtte til medicindosering
- råd og vejledning omkring egen medicin, fx insulin
- støtte og rådgivning i forebyggelse af fald (faldudredning)
- vejledning om måltider og indkøb, hvis du vejer for lidt, mangler appetit eller har tabt dig (ernæringsterapi)
- vejledning om, hvordan du forebygger sygdom
- støtte og vejledning i at leve med en kronisk sygdom
- sygepleje til svært syge og døende
- hjælp ved akut opstået sygdom
- støtte til at få en midlertidig døgn- eller aflastningsplads
- støtte til at kontakte fx egen læge eller hospital.
- vurdering af inkontinensproblematik samt vejledning i inkontinenshjælpemidler og eventuel træning.

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

### **Hvor kan jeg søge om tilbuddet?**

Du kan blive henvist til Den Kommunale Sygepleje af din praktiserende læge, speciallæge eller en hospitallæge, når du fx bliver udskrevet fra indlæggelse på hospitalet eller har modtaget ambulante behandling. Du kan også selv henvende dig til din lokale visitation.

### Amager

- 55 Hjemmeplejen Amager Sundparken,**  
Amager Øst Sygeplejeklinik  
Sundparken 17  
2300 København S  
Telefon: 3366 3366  
*Du vil blive viderestillet til hjemmeplejen afhængigt af din adresse.*
- 56 Amager Sygeplejeklinik**  
Hans Bogbinders Allé 3  
2300 København S  
Telefon: 8220 5138
- 57 Hjemmeplejen Amager**  
Hans Bogbinders Allé 3  
2300 København S  
Telefon: 3366 336 6  
*Du vil blive viderestillet til hjemmeplejen afhængigt af din adresse.*
- 

### Indre By/Østerbro

- 58 Sygeplejeklinikken Indre By**  
Rosenborgcenteret  
Rosengade 1  
1309 København K  
Telefon: 3530 2655
- 59 Sygeplejeklinikken Østerbro**  
Randersgade 60, 1. sal  
2100 København Ø  
telefon: 3530 3030
- 60 Hjemmeplejen Indre by/Østerbro**  
Østbanegade 119  
2100 København Ø  
telefon: 3530 3030
- 

### Nørrebro

- 61 Hjemmeplejen Nørrebro**  
Fenmarksgade 65-67 kld. - 2. sal  
2200 København N  
Telefon: 8220 5331
- 62 Sygeplejeklinik Nørrebro**  
Nørrebro Sundhedshus  
Mimersgade 41, 1.  
220 København N  
Telefon: 2022 1253
- 63 Bispebjerg Sygeplejeklinik**  
Hjemmeplejen Bispebjerg  
Frederiksborgvej 77, 2. sal  
2400 København NV  
Telefon: 2689 5182
- 

### Vesterbro/Kgs. Enghave

- 64 Vesterbro/Kgs. Enghave Sygeplejeklinik**  
Vesterbrogade 121  
1620 København V  
Telefon: 8220 5272
- 65 Hjemmeplejen Vesterbro/ Kgs. Enghave**  
Krumtappen 2, 2. sal  
2500 Valby  
Telefon: 3530 2480
- 

### Valby

- 66 Hjemmeplejen Valby**  
Krumtappen 2, 2. sal  
2500 Valby  
Telefon: 3530 2720
-



**Vanløse/Brønshøj/Husum**

- 67 Sygeplejeklinik VBH**  
Sundhedshus Vanløse  
Indertoften 10  
2720 Vanløse  
Telefon: 3530 2520
- 68 Sygeplejen Vanløse**  
Indertoften 10  
2720 Vanløse  
telefon: 3530 2113
- 69 Valby Sygeplejeklinik**  
Valby Langgade 97  
2500 Valby  
Telefon: 8256 1781/82
- 70 Sygeplejen Brønshøj/Husum**  
Husum Vænge 9, stuen  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3540 4695
- 71 Hjemmeplejen Brønshøj Husum**  
Husumvænge 9  
2700 Brønshøj  
telefon: 3530 4650
- 72 Hjemmeplejen Vanløse**  
Jydeholmen 15  
2720 Vanløse  
telefon:35302122  
Og  
Kirkebjerg Allé 63  
2720 Vanløse  
3530 6633
- 73 Den mobile sygeplejeklinik**  
Bystævneparken I  
2700 Brønshøj  
Telefon: 2011 2429  
*Klinikken har 4 stoppesteder,  
ring for at høre nærmere.*



# TILBUD TIL BORGERE MED DEMENS



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

## RÅDGIVNINGSCENTER FOR DEMENS

Rådgivningscentret er et tilbud til dig med en demenssygdom og dine pårørende. Du kan få støtte og hjælp til at leve med en demenssygdom på et af de fem rådgivningscentre for demens.

Rådgivningscenter for demens er for alle borgere og tilbyder:

- oplysning og formidling om demens
- undervisning i demens
- pårørendegrupper og netværk
- individuel rådgivning.

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

### Kontakt den demensfaglige rådgiver i dit lokalområde:

#### **Amager**

Demensfaglig rådgiver telefon: 2492 9596

#### **Indre By/ Østerbro**

Demensfaglig rådgiver telefon: 2688 5280

#### **Vanløse/Brønshøj/Husum**

Demensfaglig rådgiver telefon: 3827 4290

#### **Nørrebro/Bispebjerg**

Demenscenter Klarehus

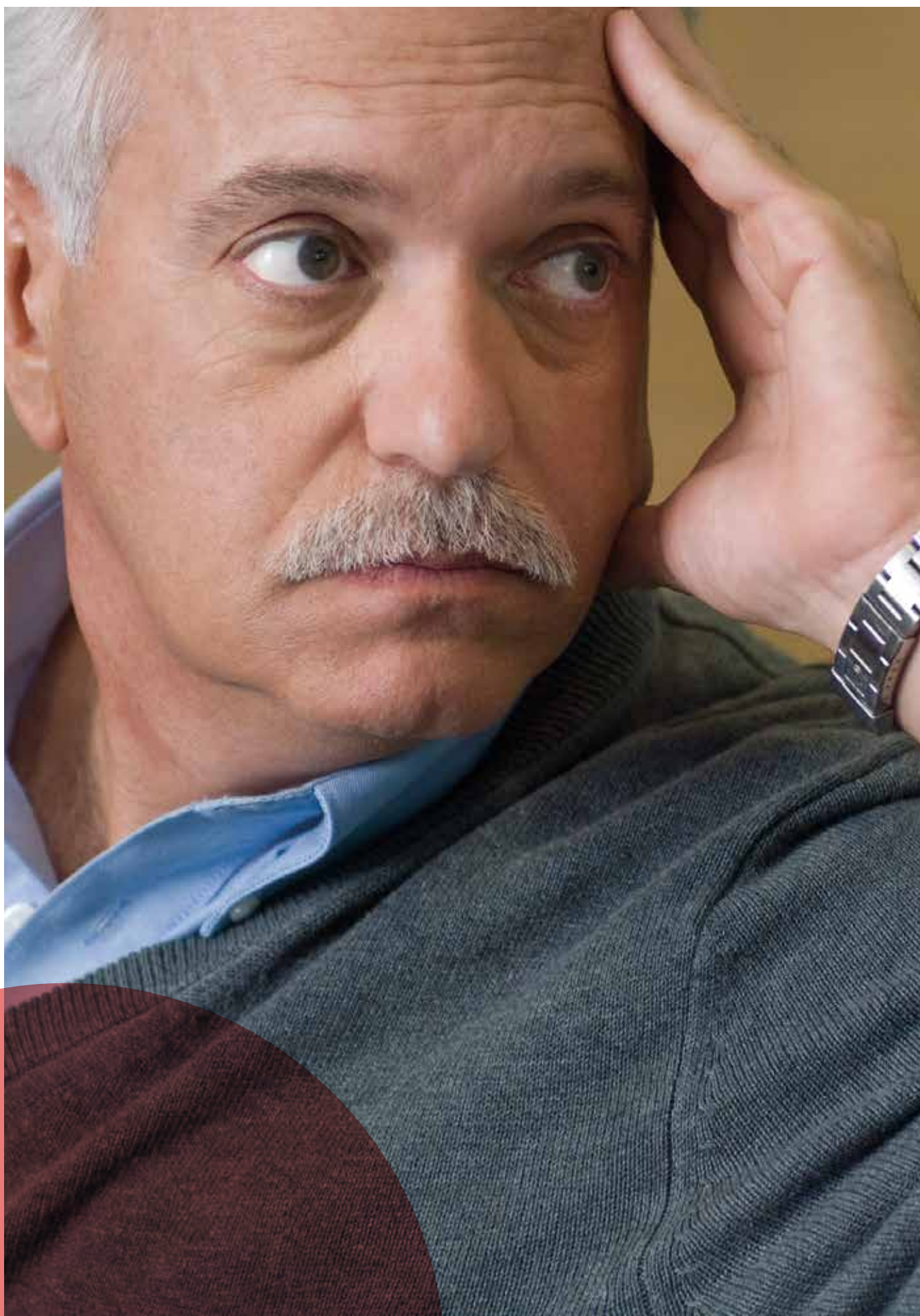
Demensfaglig rådgiver telefon: 2630 0152

#### **Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby**

Demensfaglig rådgiver telefon: 2452 6399

*Få hjælp og støtte  
til at leve med en  
demenssygdom på  
demenscentrene.*





## AKTIVITETSTILBUD FOR BORGERE MED DEMENS

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

### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

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

### Pris

Det koster 109 kr. pr. måned at være medlem, og derudover udgifter til mad, drikke og evt. materiale og aktiviteter. Hvis du har fået bevilliget kørsel til og fra aktivitetscentret, koster det 125 kr. pr. måned.

## MIDLERTIDIGE OPHOLD FOR BORGERE MED DEMENS

Hvis du har en demenssygdom og din ægtefælle eller anden nær pårørende fx skal ud at rejse, kan du søge om et midlertidigt ophold på et demenscenter.

Du kan også komme på et vurderingsophold på et demenscenter, hvis der er behov for en nærmere afklaring af, hvilken plejeboligform der bedst passer til dit behov.

### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

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

### Pris

Der er egenbetaling på opholdet.

## DEMENScentre – PLEJEBOLIGER MÅLRETTET BORGERE MED DEMENS

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

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

### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

For at søge om tilbuddet skal du kontakte din lokale visitation, som vil vurdere om du har behov for et demensstilbud.

### Pris

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



---

### Amager

- 74 Demenscenter Amager / Højdevang Sogns plejehjem  
Sundbyvestervej 97  
2300 København S

- Rådgivningscenter
- Aktivitetstilbud
- Plejeboliger målrettet borgere med demens
- Midlertidige- og demensvurderingsophold

### Østerbro

- 75 Demenscenter Fælledgården  
Drejøgade 3  
2100 København Ø

- Rådgivningscenter
- Aktivitetstilbud
- Plejeboliger målrettet borgere med demens

### Nørrebro

- 76 Pleje- og demenscenter Klarahus  
Alléen 4  
2200 København N

- Rådgivningscenter
- Aktivitetstilbud  
(for yngre borgere med demens)

---

### Valby

- 77 Demenscenter  
Ålholmshjemmet  
Maribovej 41  
2500 Valby

- Rådgivningscenter
- Aktivitetstilbud
- Plejeboliger målrettet borgere med demens

### Vanløse

- 78 Bonderupgård  
Randbølvej 61  
2720 Vanløse  
· Plejeboliger målrettet borgere med demens

---

### Vesterbro

- 79 Bryggergården  
Alsgade 15  
1764 København V  
· Plejeboliger for borgere med alkoholrelateret demens

- 80 Rundskuedagens Plejehjem  
Dannebrogsgade 44  
1660 København V  
· Plejeboliger for borgere med alkoholrelateret demens

---

### Brønshøj

- 81 Demenscenter Pilehuset  
Bystævneparken 24-25  
2700 Brønshøj  
Telefon 3827 4290

- Rådgivningscenter
- Aktivitetstilbud
- Plejeboliger målrettet borgere med demens
- Plejeboliger målrettet borgere med Huntington-sygdomme
- Plejeboliger målrettet borgere med frontotemporal demens
- Midlertidige- og demensvurderingsophold
- Sanseafdeling

# VOKSENTANDPLEJE



Københavns Kommune kan tilbyde dig tandpleje i dit hjem eller på en klinik, hvis du af fysiske eller psykiske grunde ikke er i stand til at komme på en almindelig tandlægeklinik. Du skal betale for at være en del af voksentandplejen.

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

## SPECIALTANDPLEJE

Du kan tilbydes tandpleje på klinik, hvis du fx er udviklingshæmmet eller har en psykiatrisk lidelse og derfor ikke er i stand til at benytte praktiserende tandlæge. Dette tilbud hedder specialtandpleje

og tilbydes altid på handicapvenlige klinikker. Du skal betale for at være tilmeldt Specialtandplejen. Specialtandplejen tilbyder alle former for tandbehandling, også behandling i fuld bedøvelse.

**Hvor kan jeg søge om tilbuddet?**

Kontakt din lokale visitation.

**Pris**

Det koster 1815 kr. pr. år. Når du er tilmeldt omsorgstandplejen kan du ikke samtidig få tilskud til tandbehandling fra den offentlige sygesikring. Som borger er der forskellige muligheder for tilskud til tandlægebehandling. Voksentandplejen giver rådgivning om mulighederne for tilskud til tandlægebehandling.



## OMSORGSTANDPLEJE

Du kan tilbydes tandpleje i dit hjem, hvis du af fysiske eller psykiske grunde ikke er i stand til at komme på en almindelig tandlægeklinik. Du skal betale for at være tilmeldt Omsorgstandplejen. Du skal også være opmærksom på, at hjemmebehandling begrænser behandlinger, som kan gennemføres.

Omsorgstandpleje tilbyder:

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

### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

Kontakt din lokale visitation. Hvis du bor i plejebolig skal du tale med personalet på dit plejecenter.

### Pris

Det koster 490 kr. pr. år. Når du er tilmeldt omsorgstandplejen kan du ikke samtidig få tilskud til tandbehandling fra den offentlige sygesikring. Som borger er der forskellige muligheder for tilskud til tandlægebehandling. Voksentandplejen giver rådgivning om mulighederne for tilskud til tandlægebehandling.

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

## HER FINDER DU OMSORGSTANDPLEJEN

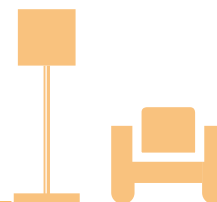
Se kortet bagerst i kataloget.

### 82 Voksentandplejen

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



# ÆLDREBOLIG



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

Du kan søge om en ældrebolig, hvis der ikke er mulighed for at indrette din nuværende bolig hensigtsmæssigt. Fx hvis du ikke kan gå på trapper og har behov for elevator. Med en ældrebolig får du en et- eller to-værelses lejlighed i et ældreboligkompleks. Ældreboligen er indrettet særligt til ældre og handicappede med plads til kørestol. Hovedparten af boligerne er indrettet med elevator.

## FRIT VALG AF ÆLDREBOLIG

Når du er godkendt til en ældrebolig, kan du vælge, om du ønsker at bo i en af kommunens boliger eller i en anden kommune. Tilflytningskommunen skal dog også vurdere om du kan godkendes til en ældrebolig. Du kan godt blive godkendt til en bolig i København, men få afslag i en anden kommune.

Får du tilbudt en bolig, har du kort betænkningstid. Siger du ja, skal du overtage boligen hurtigst muligt. Du har mulighed for at takke nej til en tilbudt bolig. For at stå på ventelisten skal du være aktivt søgende.

### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

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

### Pris

Du skal betale indskud, husleje, vand, varme og el i ældreboliger. Du kan søge om boligindskudslån og boligydelse til huslejen. Læs mere under afsnittet, Muligheder for tilskud og bevillinger, på side 56.

## LÆS MERE

Få mere information på  
kommunens hjemmeside:  
[www.kk.dk](http://www.kk.dk) >  
borger > bolig



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



*Amager*

- 83 Livornoparken**  
Livornovej 14-128  
2300 København S
- 84 Sundparken**  
Sundparken, 1-46  
2300 København S
- 85 Peder Lykke Bo**  
Peder Lykkes Vej 59 A-D  
og 67 A-S  
2300 København S
- 86 Portugalsgade**  
Portugalsgade 2, 4, 6 og  
14 blok C  
2300 København S
- 87 Leifsgade/Halldansgade/  
Snorresgade**  
Snorresgade 21  
Halldansgade 18-20  
2300 København S

*Indre By/Christianshavn*

- 88 Voldboligerne**  
Christianshavns Voldgade 1-9/  
Bådsmadsstræde  
1426 København K
- 89 Nansensgade**  
Nansensgade 25  
1366 København K

*Østerbro*

- 90 Willemoesgård**  
Willemoesgade 93 A-B  
2100 København Ø
- 91 Wallenbergboligerne**  
Nygårdsvej 14 A-D  
2100 København Ø

*Nørrebro*

- 92 Nørrebrogade**  
Nørrebrogade 11  
2200 København N
- 93 Nørre Søpark**  
Ryesgade 15-17  
2200 København N
- 94 Thorsgade**  
Thorsgade 48-52  
2200 København N
- 95 Guldberghave**  
Guldbergs Have 1-35  
2200 København N
- 96 Nørrebro Vænge**  
Nørrebro Vænge 1-16  
2200 København N
- 97 Fogedgården**  
Fogedgården 1-17  
2400 København NV
- 98 Hothers Plads**  
Hothers Plads 4-16  
2200 København N

*Bispebjerg*

- 99 Dommerparken**  
Frimestervej  
Bogtrykkervej 5. sal  
2400 København NV
- 100 Utterslevgård**  
Utterslevgård 1-20  
2400 København NV
- 101 Ringergården**  
Ringergården 3,  
5, 9 og 11  
2400 København NV
- 102 Bjergvænget**  
Bjergvænget 1-25  
2400 København NV

*Vesterbro/Kgs. Enghave*

- 103** **Istedgade**  
Istedgade 40B  
1650 København V
- 104** **Oehlenschlägersgade**  
Oehlenschlägersgade 15  
1663 København V
- 105** **Viktoriagade**  
Viktoriagade 18A-18B  
1655 København V
- 106** **Engholmen Nord**  
Borgmester Christiansens  
Gade 1-13 og  
P. Knudsens Gade 41-55  
2450 København SV
- 107** **Engholmen Syd**  
Straussvej 22-26  
og Engholmen 4-64  
2450 København SV
- 108** **Tranehavegård**  
Tranehavegård 1-39  
2450 København SV

*Valby*

- 109** **Bærhaven/Elmehaven**  
Urtehaven 93-95 og  
Gl. Køge Landevej 192, st.  
2500 Valby
- 110** **Vinhaven**  
Vinhaven 32-46  
2500 Valby
- 111** **Sjælør Boulevard**  
Sjælør Boulevard 167-181  
2500 Valby
- 112** **Poppelvænget**  
August Wimmers Vej 12-16  
2500 Valby
- 113** **Akacieparken**  
Carl Th. Dreyers Vej  
opgang 198, 224, 236 og 256  
2500 Valby
- 114** **Valbyholm**  
Valbyholm 1-15,  
17-44, Skellet 4-16  
2500 Valby

*Vanløse*

- 115** **Bogholder Allé**  
Bogholder Allé 70-72  
2720 Vanløse
- 116** **Kirkebjergus**  
Kirkebjerg Allé 51-63  
2720 Vanløse
- 117** **Vanløse Allé**  
Clausholmvej 2  
2720 Vanløse
- 118** **A.F. Beyers Vej**  
A.F. Beyers Vej 5A-E  
2720 Vanløse
- 119** **Grøndals Ældreboliger**  
Godthåbsvej 231 A-D, 233  
2720 Vanløse

*Brønshøj/Husum*

- 120** **Husum Vænge**  
Husum Vænge 5-8, 13-45, 47-48,  
Smørumvej 241-245 og  
Merløsevej 1A-1B  
2720 Brønshøj
- 121** **Frederikssundsvej**  
Frederikssundsvej 269A  
og 269B  
2700 Brønshøj
- 122** **Gadelandet/  
Storegårdsvej**  
Storegårdsvej 24-32  
2700 Brønshøj
- 123** **Husumgård**  
Gadelandet 4-16  
2700 Brønshøj



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





I en plejebolig er der tilknyttet personale døgnet rundt, som kan støtte dig i forhold til dine behov. Desuden har du mulighed for at være en del af et fællesskab og deltage i daglige aktiviteter fx omkring måltiderne. Du kan søge om at få en plejebolig, hvis du har svært ved at overkomme og overskue hverdagens opgaver, eller hvis du føler dig utryk eller ensom i en grad, der begrænser dig i hverdagen. Når du dagligt har et omfattende behov for personlig pleje, har du i Københavns Kommune mulighed for selv at vælge, om du vil modtage støtte i egen bolig, eller om du vil flytte til en plejebolig. Du kan kontakte din lokale visitation for at få råd og vejledning i forhold til dine behov og muligheder.

## DIN PLEJEBOLIG – DIT HJEM

Når du bor i plejebolig, er det din bolig. Du skaber dit eget hjem med dine egne møbler og andre ejendele – dog er der som standard en plejeseng i boligen. Nogle plejecentre har ægteparboliger, hvor der er mulighed for, at din ægtefælle eller samlever kan flytte med. Desuden får du mulighed for at deltage i plejecentrets arrangementer og have socialt samvær med andre ældre i det omfang, du ønsker det. Det gælder både i forbindelse med måltider, højtider og andre aktiviteter. Med plejeboligen gælder de almindelige bestemmelser på boligområdet også for dig, og det vil sige, at du betaler husleje, el, varme osv. – herunder mad, tøjvask og lignende.

## MODERNE PLEJEBOLIGER

København moderniserer i disse år kommunens plejeboliger. Det betyder, at alle moderniserede plejeboliger fremstår som to-rumsboliger med eget handicapvenligt badeværelse og tekøkken. Desuden er der lyse og rummelige fællesarealer med gode muligheder for sociale aktiviteter, både for plejecentrets beboere og lokalområdets ældre. Cirka halvdelen af kommunens plejeboliger er moderniserede. De øvrige plejeboliger er typisk et-rumsboliger med eget badeværelse. Enkelte har eget tekøkken. Alle boliger har gode fællesarealer og muligheder for sociale aktiviteter.

## OVERSIGT OVER BOLIGER TIL ÆLDRE I KØBENHAVN

På hjemmesiden [www.boligertilaeldre.kk.dk](http://www.boligertilaeldre.kk.dk) får du nemt et overblik over alle plejeboliger i København. Her kan du fx også se ventetider, plantegninger og læse mere om hvad de mange forskellige plejeboliger i København tilbyder til ældre.



## SÆRLIGE PROFILER EFTER DIT BEHOV ELLER INTERESSE

Kommunen har et varieret tilbud af plejeboliger. De enkelte plejecentre har forskellig indretning og beliggenhed. Er du fx svagtseende eller har en demenssygdom, er der særlige plejeboliger, hvor personalet er specialiseret i at varetage netop dine behov. Vi har også plejecentre, som har en særlig profil, baseret på interesser i forbindelse med hverdagslivet. Der kan eksempelvis være et særligt fokus på mangfoldighed eller udeliv og dyr. Du kan læse mere om vores tilbud til borgere med demens på side 47.

København har mange profiler på de forskellige plejehjem, og plejeboligtilbuddet er meget varieret. Der er både selvejende institutioner, som har forskellige værdigrundlag, og kommunale plejecentre, hvor der er fokus på mange forskellige aktiviteter i forbindelse med borgernes hverdagsliv. For at gøre viften af plejeboligtilbud endnu bredere har Københavns Kommune etableret 6 nye profilplejehjem.

- Peder Lykke Centret på Amager er et mangfoldighedsplejehjem. Her bor mennesker med forskellige nationaliteter mellem hinanden på tværs af etnicitet, kultur og sprog. Mangfoldighedsplejehjemmet henvender sig til alle - både etnisk danskere og borgere med anden etnisk baggrund end dansk.
- Plejecentret Hørgården, også på Amager, er profilplejehjem med fokus på sport og leg. De arbejder f.eks. med sport, spil og aktiviteter gennem leg for beboere og medarbejdere. Der arrangeres sportslige begivenheder og konkurrencer, og der igangsættes lege fra dengang beboerne var børn.
- Bonderupgård i Vanløse er profilplejehjem med fokus på udeliv og dyr. Der er en sansehøve med springvand, drivhus, urte – grøntsags og blomsterbede, og borgerne inddrages i de hverdagsaktiviteter, der knytter sig hertil. Samværet med dyr er en del af hverdagen og skaber en følelse af hjemlighed. Der er kanariefugle, undulater, en papegøje, kaniner, høns, marsvin, fisk og hunde.
- Rundskuedagens Plejecenter på Vesterbro er profilplejehjem for madentusiaster. Profilen henvender sig til beboere med en særlig interesse for mad.
- Plejecentret Sølund på Nørrebro har en musikalsk profil. Der er fokus på sang og musik, og hvor der arbejdes med mange forskellige former for musik som f.eks. musicure, fællessang, rytmik og sanglege med børn.
- Plejecenter Slottet i De Gamles By på Nørrebro er regnbueprofilplejehjem. Regnbueprofilen har fokus på at LGBT-personer (homoseksuelle, biseksuelle og transpersoner) kan føle sig trygge og leve med respekt i fællesskab med ligesindede medborgere, og hvor der er mulighed for fælles interesser blandt beboere både med og uden LGBT-baggrund.

LÆS MERE

Få mere information på  
kommunens hjemmeside:  
[www.kk.dk](http://www.kk.dk) >  
borger > bolig

## FÅ EN RUNDVISNING PÅ PLEJECENTRENE

Du og dine pårørende er altid velkomne til at kontakte de enkelte plejecentre og aftale tid til et besøg. På den måde kan du i god tid danne dig et billede af, hvor du kunne tænke dig at bo. Plejecentrene holder også åbent hus-arrangementer, hvor du kan besøge plejecentrene og høre mere om deres tilbud. Er du ikke i stand til selv at besøge et af kommunens plejecentre, kan du kontakte din lokale visitation, som kan arrangere et besøg, fx sammen med en social- og sundhedshjælper.

## HJÆLP OG STØTTE I PLEJEBOLIG

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

## AKTIVITETER OG LIV I PLEJEBOLIGEN

Plejecentrene har fokus på at invitere familie, pårørende og frivillige indenfor, så de bliver en naturlig del af din og andre beboeres omgangskreds i hverdagen. Plejecentrene gør også meget ud af højtider, som fx jul, nytår og påske og arrangerer aktiviteter, som du kan deltage i efter behov.



## KLIPPEKORT PÅ PLEJECENTRE

Københavns Kommune tilbyder som en ny form for støtte og hjælp et særligt klippekort. Klippekortet tilbydes dig, som bor i plejebolig. Med klippekortet får du en halvtimes ekstra valgfri hjælp hver 14. dag.

### Hvad kan jeg bruge klippekortet til?

Det er dig, der vælger, hvad klippekortet skal bruges til. Afhængig af hvad du ønsker, kan det både være til samvær eller praktisk hjælp. Det kan være et besøg hos en gammel ven, en gåtur eller en god hyggesnak med medarbejderen uden forstyrrelser. Det vigtige er, at du selv bestemmer.

### Hvordan kan jeg bruge klippekortet?

Du kan bruge et enkelt klip, eller du kan spare tid op:

- 30 min. hver 14. dag
- 1 time hver måned
- Du kan spare op til højst tre timer i alt, som du skal bruge, før du kan spare flere timer op igen.

Du kan bruge dine klip på hverdage, og efter aftale med personalet på dit plejecenter

### Hvad skal du være opmærksom på:

Ønsker du hjælp til aktiviteter uden for huset, fx op og ned ad trapper, så kan du bruge Movia-ordningen. Her må medarbejderen fra dit plejecenter ikke hjælpe. På plejecenteret kan du få mere at vide om Movia-ordningen.



## MULIGHED FOR INDFLYDELSE

På alle plejecentre har du som beboer og pårørende mulighed for at få indflydelse. På plejecentrene er demokratiet organiseret i bruger-/pårørenderåd, hvor valgte medlemmer deltager. Flere steder afholdes desuden møder om fx mad, aktiviteter og hverdagen på plejecentret.

## PLEJEBOLIGGARANTI

Københavns Kommune har en 4-ugers-garanti. Det betyder, at du får tilbudt en plejebolig senest fire uger efter, at du er godkendt til en plejebolig. Københavns Kommune kan dog ikke give dig en plejebolig inden for 4-ugers-garantien, hvis du søger bolig på et specifikt plejecenter, eller hvis du ønsker plejebolig i en anden kommune.

## FRIT VALG AF PLEJEBOLIG

Når du er godkendt til en plejebolig, kan du frit vælge, hvor du ønsker at bo, og om du ønsker at bo i en af kommunens boliger eller i en anden kommune. Tilflytningskommunen skal dog også vurdere, hvilket af deres tilbud, som egner sig bedst til dine behov. Du vil således kunne opleve, at du godkendes til en plejebolig, i Københavns Kommune, men at en anden kommune ikke godkender dig til plejebolig.

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

## DIN PLEJEBOLIG SOM ARBEJDSPLADS

Du skal være opmærksom på, at når du modtager hjælp i din plejebolig, er din bolig også medarbejdernes arbejdsplads. Det betyder, at din bolig skal indrettes sådan at medarbejderne kan udføre deres arbejde sikkerhedsmæssigt og sundhedsmæssigt forsvarligt. Medarbejderne må ikke ryge i din bolig. Københavns Kommune henstiller til at du heller ikke ryger, mens medarbejderen udfører arbejde i din bolig.

*På plejecentrene  
har du og dine  
pårørende indflydelse  
på måltider, aktivi-  
teter og de daglige  
rutiner.*

**Amager****124 Ørestad Plejecenter**

Asger Jorns Alle 5  
2300 København S  
Telefon: 8256 1600

**127 Bomi-Parken**

Gyldenrisvej 4  
2300 København S  
Telefon: 8256 6700

**130 Plejecentret Hørgården**

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

*Profilplejehjem for sport og leg.  
Læs mere s. X*

**125 Højdevang Sogns Plejehjem**

Sundbyvestervej 97  
2300 København S  
Telefon: 3234 0800

**128 Peder Lykke Centret**

Peder Lykkesvej 65  
2300 København S  
Telefon: 3234 4387

*Profilplejehjem for mangfoldighed.  
Læs mere s. X*

**Indre By****126 Rosenborgcentret**

Rosengade 1  
1309 København K  
Telefon: 8256 7000

**129 Nybodergården**

Kronprinsessegade 61  
1306 København K  
Telefon: 3348 1900

**Østerbro****131 Plejecentret Kærbo**

Rothesgade 12  
2100 København Ø  
Telefon: 3530 2950

**134 Kildevæld Sogns Plejehjem**

Helsingborggade 16  
2100 København Ø  
Telefon: 3530 5350

**132 Deborah Centret**

Bryggergade 1  
2100 København Ø  
Telefon: 8232 5100

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

**133 Omsorgscentret Fælledgården**

Drejøgade 3  
2100 København Ø  
Telefon: 3913 5100

**135 Ryholtgård**

Rymarksvej 23  
2900 Hellerup  
Telefon: 3910 2500

**Nørrebro****136 Plejecentret Sølund**

Ryesgade 20  
2200 København N  
Telefon: 8232 5050

*Profilplejehjem for musik.  
Læs mere s. X*

**139 Plejecenter Klarahus**

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

**137 Kastaniehusene**

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

**140 Slottet**

Agnes Henningsens Vej 7  
2200 København N  
Telefon: 4470 5470

*Profilplejehjem for LGBT personer.  
Læs mere s. X*

**138 Møllehuset**

Edith Rodes Vej 11  
2400 København NV  
Telefon: 3530 3650

**141 Plejecentret Aftensof**

Lundtoftegade 3-7  
2200 København N  
Telefon: 3530 3666

**Bispebjerg****142 BispebjergHjemmet**

Tagensvej 186  
2400 København NV  
Telefon: 3530 2890

**143 Håndværkerforeningens Plejehjem**

Håndværkerhaven 49  
2400 København NV  
Telefon: 3954 9300



*Vesterbro/Kgs. Enghave*

- 144 Absalonhus**  
Absalonsgade 35  
1658 København V  
Telefon: 3530 5100
- 145 Rundskuedagens Plejehjem**  
Dannebrogsgade 44  
1660 København V  
Telefon: 3530 5400  
*Profilplejehjem for madentusiaster. Læs mere s. X*
- 146 Bryggergården**  
Alsgade 15  
1764 København V  
*Plejebolig for borgere med en alkoholrelateret demens. Læs mere s. 31*
- 147 Verdishave**  
Tartinisvej 31  
2400 København SV  
Telefon: 8256 7100

*Valby*


- 148 Dr. Ingrid's Hjem**  
Carl Jacobsensvej 8  
2500 Valby  
Telefon: 3618 4000
- 149 Kirsebærhavens Plejehjem**  
Kirsebærhaven 20  
2500 Valby  
Telefon: 3615 0200
- 150 Demenscenter Ålholmehjemmet**  
Maribovej 41  
2500 Valby  
*Plejebolig målrettet borgere med demens. Læs mere s. 31.*
- 151 Solgavehjemmet**  
Vigerslev Allé 117  
2500 Valby  
Telefon: 3613 3200
- 152 Plejecentret Solterasserne**  
Johan Krohns Vej 8  
2500 Valby  
Telefon: 8256 2100
- 153 Langgadehus**  
Valby Langgade 97  
2500 Valby  
Telefon: 8256 4900

*Vanløse*

- 154 Damsøgård**  
Hanstholmvej 34  
2720 Vanløse  
Telefon: 3877 3600
- 155 Bonderupgård**  
Randbølvej 61  
2720 Vanløse  
Telefon: 3877 2300  
*Profilplejehjem for dyr og udeliv. Læs mere s. X*
- 156 Skjulhøjgård**  
Ålekistevej 226  
2720 Vanløse  
Telefon: 3876 0080

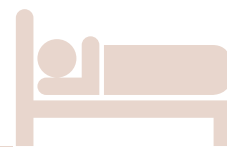
*Brønshøj/Husum*

- 157 Johannesgården**  
Fuglsang Allé 103  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3877 6700
- 158 Louise Marie Hjemmet**  
Svenskelejren 1  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3860 5500
- 159 Demenscenter Pilehuset**  
Bystævneparken 24-25  
2700 Brønshøj  
*Plejeboliger målrettet demens, herunder afdelinger for huntington sygdomme, frontotemporal demens. Læs mere s. 31.*
- 160 Egebo**  
Bystævneparken 21-22  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4040
- 161 Plejecentret Poppelbo**  
Bystævneparken 29  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4200
- 162 Plejecentret Lærkebo**  
Bystævneparken 31  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4200
- 163 Tingbjerghjemmet**  
Midtfløjene 1  
2700 Brønshøj  
Telefon: 8256 6000
- 164 Omsorgscentret Hjortespring**  
Sennepshaven 4  
2730 Herlev  
Telefon: 4452 1520



*Du kan blandt andet komme på et midlertidigt døgnophold, hvis du på grund af sygdom ikke kan klare dig i egen bolig, eller hvis din bolig skal sættes i stand.*

# MIDLERTIDIGE DØGNOPHOLD



Københavns Kommune kan tilbyde dig midlertidigt døgnophold, hvis du i en kortere periode har brug for ekstra pleje, træning og behandling. Måske har du været syg eller indlagt på hospitalet, eller måske har dine pårørende til daglig varetaget plejen af dig og kan i en periode ikke hjælpe på grund af ferie eller sygdom.

Du kan også søge om midlertidigt døgnophold, hvis din bolig skal renoveres (fx fordi ejendommens administrator kræver det), og dine plejebehov ikke kan tilgodeses i en almindelig bolig eller et hotel som ejendomskontoret kan stille til rådighed.

## REHABILITERINGSOPHOLD

Du kan søge om et rehabiliteringsophold, hvis du har behov for træning, afklaring af dit behov for hjælp, eller hvis din ægtefælle eller andre nære pårørende skal aflastes i en kort periode. Opholdet er et midlertidigt døgnophold, hvor du blandt andet får træning og hjælp til at genvinde eller vedligeholde dine daglige færdigheder.

## AKUTPLEJEOPHOLD

Du kan blive visiteret til et akutplejeophold, hvis du i en periode efter en hospitalsindlæggelse fortsat har brug for sygepleje gennem hele døgnet, eller hvis du hjemme har brug for akut sygepleje gennem hele døgnet, som ikke kræver en hospitalsindlæggelse.

Under opholdet vil der, udover sygepleje også være fokus på at du får hjælp til at genvinde eller vedligeholde dine daglige færdigheder.

## PALLIATIVT OPHOLD

Du kan søge om et palliativt ophold, hvis du er uhelbredeligt syg og døende. Her er der fokus på at lindre dine symptomer og støtte dig og dine pårørende.



### Hvor kan jeg søge om tilbuddet?

For at søge om et rehabiliterings-, akutpleje- eller palliativt ophold kontakt din lokale visitation. For mere information [www.kk.dk/artikel/midlertidige-dognophold-borgere-over-65-år](http://www.kk.dk/artikel/midlertidige-dognophold-borgere-over-65-år)

### Pris

Der er på nogle ophold en egenbetaling på 123 kr. pr. døgn.

### Øvrige relevante oplysninger

Et døgnophold kan vare fra få dage og op til fire uger. Du vil få på et møbleret værelse med eget bad og toilet. Der er fælles spise- og opholdsstue, hvor du også har mulighed for at se fjernsyn. Alt efter dine behov kan opholdet afsluttes i dit eget hjem. Som udgangspunkt skal du vente i eget hjem, når du bliver godkendt til plejehjemsplads, der kan dog være omstændigheder der gør, at du i en kortere periode har mulighed for at vente på et midlertidigt døgnophold, hvis du søger under Københavns Kommunes 4 ugers plejeboligaranti. Hvis du ikke tager imod den første tilbudte plejebolig, eller ønsker et specifikt plejecenter, skal du vente i egen bolig.



---

## HER FINDER DU MIDLERTIDIGE DØGNOPHOLD

Se kortet bagerst i kataloget.

---

**165 Rehabiliteringscenter Amager**

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

**166 Rehabiliteringscenter**

**Indre By/Østerbro/  
Christianshavn**  
Strandvejen 119  
2900 Hellerup  
Telefon: 3945 1300

---

**167 Rehabiliteringscenter  
Bispebjerg/Nørrebro**

Frederiksborgvej 77  
2400 København NV  
Telefon: 3317 1300

**168 Rehabiliteringscenter Emdrup**

Håndværkerhaven 49  
2400 København NV  
Telefon: 2380 4153

**169 Palliativt afdeling  
Vigerslevhus**

Vigerslevvej 180 I. sal  
2500 Valby  
Telefon: 3317 1700

---

**170 Akutplejeenhed København  
(akutplejeophold)**

Vigerslevvej 180, st. og I. sal  
2500 Valby  
telefon: 3317 1700

**171 Neurologi - og rehabiliterings-  
center København**

Vanløse/Brønshøj/Husum  
Bystævneparken 17-18  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4135

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

Vigerslevvej 180  
2500 Valby  
Telefon: 3317 1700

---

*På et akutplejeophold  
kan du få sygepleje  
hele døgnet.*







## **PRAKTISKE** OPLYSNINGER

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

Du kan også læse om, hvordan du opretter et plejetestamente, og hvad du skal gøre, hvis du vil klage.

# SÅDAN SØGER DU

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

## RING TIL LOKALOMRÅDEKONTORET

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

Københavns Kommune er opdelt i fem lokalområder. Til hvert lokalområde hører et lokalområde-kontor og en lokal visitation – og det er din indgang, når du ønsker at søge om et tilbud. Der er ikke mulighed for personligt fremmøde hos visitationen.

## HER FINDER DU LOKALOMRÅDEKONTORERNE

(Som udgangspunkt skal alle henvendelser ske telefonisk eller på mail)

Se kortet bagerst i kataloget.

### *Amager*

- 173 Lokalområdekantor**  
Amagerbrogade 150  
2300 København S  
Telefon: 3366 3366  
Telefontid:  
Mandag-fredag kl. 8-15.30  
myndighedsafdelingenama@suf.kk.dk

### *Indre By/Østerbro/Christianshavn*

- 174 Lokalområdekantor**  
Serridslevvej 2A  
2100 København Ø  
Telefon: 3366 3366  
Telefontid:  
Mandag-fredag kl. 8-15.30  
myndighedsafdelingenibo@suf.kk.dk

### *Valby/Kgs. Enghave*

- 175 Lokalområdekantor**  
Krumtappen 2, 4. sal  
2500 Valby  
Telefon: 3366 3366  
Telefontid: Mandag-fredag kl. 8-15.30  
myndighedsafdelingenkv@suf.kk.dk

### *Bispebjerg/Nørrebro*

- 176 Lokalområdekantor**  
Mimersgade 47  
2200 København N  
Telefon: 3366 3366  
Telefontid: Mandag-fredag kl. 8-15.30  
myndighedsafdelingenbin@suf.kk.dk

### *Vanløse/Brønshøj-Husum*

- 177 Lokalområdekantor**  
Indertoften 10, 2. sal  
2720 Vanløse  
Telefon: 3366 3366  
Telefontid: Mandag-fredag kl. 8-15.30  
myndighedsafdelingenvbh@suf.kk.dk

## VURDERING FRA VISITATOR

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

### Visitator vil vurdere:

- hvad du kan klare selv
  - og hvad kan vi hjælpe dig til at kunne klare selv, fx med et hjælpemiddel eller træning.
- hvad du har behov for støtte og hjælp til.
- om du har en ægtefælle eller anden pårørende, der kan hjælpe dig.

Derefter vil visitator ud fra en helhedsbetragtning danne sig et billede af dit behov for hjælp.

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

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

## AFGØRELSE OM HJÆLP

Bevilling af hjælp tager altid afsæt i en konkret og individuel vurdering af dine behov. På basis af visitators vurdering vil du modtage en afgørelse, der fortæller, hvilke tilbud du har fået tildelt, eller om din ansøgning er blevet afslået. Det er lovgivningens og kommunens serviceniveau, der danner rammen for den hjælp og støtte, du kan få bevillet. Det kan fx være træning, et hjælpemiddel, personlig pleje eller praktisk hjælp. Hvis du får afslag på ansøgte indsatser, skal visitationen vejlede dig om andre muligheder.

Hvis du har fået tildelt et tilbud, vil kommunen derefter løbende vurdere, om du fortsat har behov for tilbuddet, og om det er det rigtige tilbud, du får.



# SÅDAN ER SAGSBEHANDLINGSTIDERNE

Nedenfor kan du se sagsbehandlingstiderne, og hvornår du kan forvente, at indsatsen iværksættes. Sagsbehandlingstiden kan variere alt efter hvilket tilbud du søger om at få. Ved akut behov for personlig- eller praktisk hjælp, vil hjælpen blive iværksat med det samme.

## PRAKTISK INFORMATION

<i>Indsats</i>	<i>Tidsfrist for afgørelse</i>	<i>Opstart af indsats/ iværksættelse af indsats efter afgørelse</i>	<i>Bemærkninger</i>
<b>Praktisk hjælp</b>	Inden for 10 hverdage	Inden for 5-10 hverdage for praktisk hjælp.	Ved akut behov iværksættes hjælpen med det samme.
<b>Personlig pleje og madservice</b>	Inden for 10 hverdage	Inden for 1-7 dage for personlig pleje	Ved akut behov iværksættes hjælpen med det samme.
<b>Aktivitetstilbud</b>	Inden for 10 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse	
<b>Træning</b>	Inden for 10 hverdage	Inden for 10 hverdage	
<b>Hjælpemidler, forbrugsgoder og boligindretning</b>	Inden for 20 hverdage I de sager, hvor der er brug for flere oplysninger i sagen: Inden for 40 hverdage	Det afhænger af det ansøgt karakter, men oftest inden for få hverdage.	Hjælpemidler, som kræver særlig tilpasning eller levering, kan have en længere leveringstid.
<b>Bolig og midlertidige ophold</b>	Inden for 10 hverdage  Ved akut opstået behov behandles sagen med det samme.	Bliver du godkendt, kommer du på venteliste	Pladsanvisningen kan informere dig om ventetider.
<b>Voksentandpleje</b>	Inden for 10 hverdage	Du er omfattet af voksentandplejen fra den førstkommande måned.	
<b>Pasning af døende</b>	I hverdag	Straks efter modtaget afgørelse	Bevilling gives fra ansøgningstidspunktet eller det tidspunkt derefter, hvor forudsætningen for ordningen er opfyldt.
<b>Sygepleje ifm. pasning af døende</b>	I hverdag	Samtidig med pasning af døende	Bevilliges samtidig med pasning af døende
<b>Pasning af nærtstående med handicap eller alvorlig sygdom</b>	Inden for 10 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse	Bevilling gives fra ansøgningstidspunktet eller det tidspunkt derefter, hvor forudsætningen for ordningen er opfyldt.
<b>Befordring</b>	Inden for 10 hverdage	Straks efter modtaget afgørelse, når behovet opstår.	

# VALG AF LEVERANDØRER

Når du modtager hjælp og støtte i Københavns Kommune har du frit valg blandt de leverandører, der er godkendt af kommunen til at levere pågældende ydelse. Dine valgmuligheder afhænger dog af, hvilke udbydere der leverer den pågældende ydelse. Du kan få vejledning af din lokale visitation ift. valg af leverandør.

Hvis du har behov for personlig pleje og praktisk hjælp i mere end 20 timer om ugen, kan du få udbetalt et kontant tilskud til at købe hjælpen.

## FRIT VALG AF LEVERANDØRER

<i>Indsats</i>	<i>Valg</i>
<b>Personlig og praktisk hjælp, undtaget tøjvask, turkøb og indkøbsordning</b>	Den kommunale hjemmepleje eller private leverandører. Du kan også vælge din egen hjælper, som skal godkendes af dit lokalområdekantor, og herefter ansættes til at udføre opgaven.
<b>Tøjvask, turkøb og indkøbsordning</b>	Leveres kun af private leverandører.
<b>Hjælpemidler og boligindretning</b>	Der er frit valg af leverandør. Læs mere på <a href="http://www.hjaelpemiddelcentret-kk.dk">www.hjaelpemiddelcentret-kk.dk</a> eller kontakt Hjælpemiddelcentret på 35 30 67 68
<b>Madudbringning</b>	Du kan vælge mellem den kommunale madudbringning eller de private leverandører. Læs mere på <a href="http://www.kk.dk/artikel/mad-og-maaltider-til-aeldre-0">http://www.kk.dk/artikel/mad-og-maaltider-til-aeldre-0</a>





# HJEMMET SOM ARBEJDSPLADS

For at du kan modtage hjælp, er det nødvendigt at dit hjem kan fungere som en arbejdsplads for medarbejderne. Når hjælpen startes op, gennemgår leverandøren hjemmet i forhold til, om det lever op til retningslinjerne for et godt arbejdsmiljø.

Det kan derfor være nødvendigt fx at flytte rundt på møblerne, fjerne løse gulvtæpper eller installere hjælpemidler i dit hjem, før du kan få hjælp. Du skal som udgangspunkt selv betale for miljøvenlige rengøringsmidler, støvsuger, koste, spande mv.

Hvis der er problemer i forhold til arbejdsmiljøet, vil du blive inddraget i løsningen.

Medarbejderne må ikke ryge i dit hjem. Københavns Kommune henstiller til, at du heller ikke ryger, mens medarbejderen udfører arbejdet.

## AFBUD OG AFLYSNINGER

Hvis du er forhindret i at modtage hjemmeplejen eller ikke kan komme på sygepleje-klinikken, skal du melde afbud. Kommunen må ikke aflyse hjemmebesøg, men det kan i sjældne tilfælde være nødvendigt at rykke en aftale.

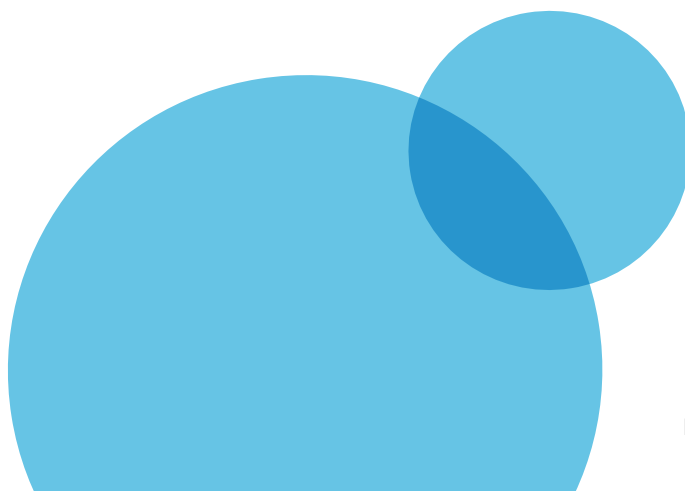
### NÅR DU ER FORHINDRET

Du skal huske at melde afbud, hvis du ikke er hjemme på det tidspunkt, som du har aftalt med hjemmeplejen eller sygeplejen. Du skal også melde afbud, hvis du fx ikke kan komme på sygeplejeklinik eller træningscenter på det aftalte tidspunkt. Vil du afmelde din hjælp i en periode, skal du henvende dig til lokalområdekantoret. Skal du aflyse eller have flyttet et enkelt besøg, skal du selv kontakte leverandøren.

Vær opmærksom på, at kommunens medarbejdere ikke må gå ind i dit hjem og kontrollere, om du er i nød, med mindre der er tale om en åbenlys nødsituation. Du kan dog give kommunen tilladelse til at gå ind i dit hjem med en låsesmed, hvis medarbejderne finder det nødvendigt. Hvis det viser sig, at du har glemt at aflyse besøget, skal du selv betale for låsesmeden.

### NÅR KOMMUNEN ER FORHINDRET

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



# MULIGHEDER FOR TILSKUD OG BEVILLINGER

I Københavns Kommune har du og dine pårørende mulighed for at søge en række tilskud og bevillinger. Du kan læse om dem her.

## PLEJEVEDERLAG OG PASNINGSORLOV

Er du uheldeligt syg og døende, og ønsker du at dø hjemme, har dine pårørende mulighed for at søge plejeorlov og modtage plejevederlag. Vederlaget kan afhænge af den pårørendes indtægtsforhold, men udgør fra 1. januar 2015 for pasning på fuld tid mellem 14.684 og 26.800 kr. pr. måned.

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

Hvis du ønsker at dø hjemme, kan der ydes hjælp til bl.a. palliativ fysioterapi, sygeplejeartikler og lignende, uden hensyn til dine økonomiske forhold.

## PASNING AF NÆRTSTÅENDE

Er du handicappet eller alvorligt syg, og har du behov for omfattende hjælp og pleje, kan en pårørende i en afgrænset periode blive ansat af kommunen til at passe dig hjemme. Ansættelsesperioden vil som hovedregel kunne vare op til 6 måneder – eventuelt fordelt på flere perioder. Det er en betingelse for ansættelse, at din pårørende i forvejen har tilknytning til arbejdsmarkedet. Løn for fuldtidsansættelse udgør fra 1. januar 2015 21.249 kr. pr. måned.

## HANDICAPKØRSEL

Hvis du er svært bevægelseshæmmet og ikke kan benytte offentlige transportmidler kan du søge om bevilling af handicapkørsel. Ordningen giver dig ret til 104 ture årligt og kan anvendes til fritidsformål. Hvis du får en bevilling, bliver du optaget i Movia flextrafik.

## BOLIGSTØTTE

### BOLIGINDSKUDSLÅN, BOLIGYDELSE OG PERSONLIGT TILLÆG

Hvis du flytter i en almen bolig (herunder ældre- eller plejebolig) kan du søge om boligindskudslån og boligydelse. Du kan som folkepensionist også søge om personligt tillæg til eks. flyttehjælp.

## PRAKTISK INFORMATION

<i>Tilbud</i>	<i>Sådan søger du</i>
<b>Handicapkørsel</b>	Ønsker du at søge om handicapkørsel, skal du henvende dig til Borgerservice på 3366 3366.
<b>Plejevederlag til pasning af døende i hjemmet</b>	For at søge om plejeorlov skal du kontakte din lokale visitation. Læs mere under afsnittet <i>Praktiske oplysninger</i> , på næste side.
<b>Pasning af nærtstående</b>	For at søge om pasning af nærtstående skal du kontakte din lokale visitation. Læs mere under afsnittet <i>Praktiske oplysninger</i> , på næste side.
<b>Beboerindskudslån</b>	For at søge om beboerindskudslån skal du henvende dig til <i>borgerservice Tillæg 65+</i> på 3366 3366. Se kontaktoplysninger og åbningstider bagerst i kataloget.  Du kan også anvende en selvbetjeningsløsning på borgerservice.kk.dk
<b>Boligyldelse</b>	For at søge boligydelse skal du henvende dig til Udbetaling Danmark på 7012 8063. Du kan også anvende en selvbetjeningsløsning på borger.dk
<b>Personligt tillæg</b>	Hvis du er folkepensionist, kan du søge om personligt tillæg til nødvendige og rimelige udgifter, som du ikke selv har mulighed for at betale, eksempelvis til flyttehjælp. For at søge om personligt tillæg skal du henvende dig til borgerservice Tillæg 65+ på telefon 33 66 33 66. Se kontaktoplysninger og åbningstider bagerst i kataloget.

## IT OG DIGITAL KONTAKT TIL DET OFFENTLIGE

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

Der er mulighed for at få hjælp til digital selvbetjening i borgerservice. På kommunens biblioteker er det muligt at deltage i gratis it kurser, som findes under overskrifterne, 'Digital Københavner'. Læs mere på <https://biblio.www.bibliotek.kk.dk/temaer/digital-koebenhavnner>. På de fleste af kommunens aktivitetscentre for ældre over 65 år, er der etableret it- caféer hvor det er muligt at få hjælp og støtte til at betjene en computer. Kontakt dit lokale aktivitetscenter for at høre nærmere. Kontaktoplysninger findes på side 11 og 68.

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



# PLEJETESTAMENTE

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

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

## HVAD ER ET PLEJETESTAMENTE?

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

## HVORDAN OPRETTER JEG ET PLEJETESTAMENTE?

Ønsker du at oprette et plejetestamente, har kommunen udarbejdet en skabelon, du kan bruge som en hjælp. Du kan finde skabelonen på hjemmesiden, se nedenstående link. Du kan kontakte Borgerservice eller dit lokalområdekantor. Læs mere under afsnittet, *Praktiske oplysninger*, på side 53. Det originale plejetestamente opbevares hos dig, og du kan altid ændre det. Du kan læse mere i pjecen, *Har du overvejet dine fremtidige ønsker til pleje og omsorg*. Skabelon og pjeces kan findes på hjemmesiden, [www.kk.dk](http://www.kk.dk) > borger > omsorg og særlig støtte > hjemmehjælp > plejetestamente.

# KØBENHAVNS ÆLDRE RÅD

Københavns Ældreråd består af 25 folkevalgte medlemmer fra hele byen. Ældrerådet rådgiver Københavns Kommune om kommunens ældrepolitik og bliver hørt i alle politiske beslutninger, der vedrører ældre borgere i København.

Som borger i København kan du kontakte Ældrerådet, hvis du har en sag af principiel karakter, der vedrører byens ældre, eller hvis du ønsker at give din holdning til kende i en konkret hørings sag.

Du kan finde høringerne på ældrerådets hjemmeside.

## KONTAKTOPPLYSNINGER:

Ældrerådets Sekretariat  
Sjællandsgade 40, 2200 København N  
Mail: [aldreraadet@suf.kk.dk](mailto:aldreraadet@suf.kk.dk)  
[www.aeldreraadet.kk.dk](http://www.aeldreraadet.kk.dk)



# SÅDAN KLAGER DU

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

## HVEM KAN KLAGE?

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

## KLAGE OVER AFGØRELSEN ELLER SAGSBEHANDLINGEN

Er du ikke enig i den afgørelse, kommunen har truffet, skal du følge den klagevejledning, der fremgår af din afgørelse. Typisk skal du sende klagen til den kommunale enhed, der har truffet afgørelsen. Hvis kommunen ikke ændrer afgørelsen på baggrund af din klage, sender kommunen klagen til Ankestyrelsen. Tidsfristen for at klage over afgørelsen er 4 uger.

## KLAGE OVER SAGSBEHANDLINGSTIDEN ELLER SAGSBEHANDLEREN

Er du utilfreds over sagsbehandlingen eller sagsbehandlingstiden, kan du klage til dit lokalområdekantor.

Klage over din hjælp?

Er du utilfreds med måden, hjælpen udføres på, med personalets optræden, eller får du ikke den hjælp, du er blevet tildelt, kan du klage til kommunen. Du kan klage til den enhed, der leverer hjælpen, fx plejecentret eller hjemmeplejen, eller din lokale visitation.

## KLAGE OVER SYGEPLEJE, TANDPLEJE ELLER GENOPTRÆNING

Er du utilfreds med den sygeplejebehandling, du modtager fra kommunen, omsorgstandplejen eller genoptræning, kan du klage til Patientombuddet.

Du kan læse mere på [www.patientombuddet.dk](http://www.patientombuddet.dk)

## BORGERRÅDGIVEREN KAN HJÆLPE

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

Du kan læse mere på [www.kk.dk/borgerraadgiver](http://www.kk.dk/borgerraadgiver)

---

## HER FINDER DU KLAGEINSTANSER

---

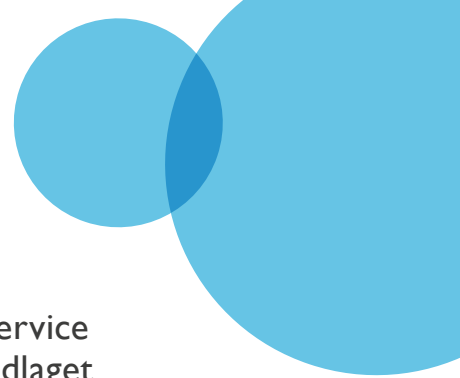
### **Borgerrådgiveren**

Vester Voldgade 2A  
1552 København V  
Telefon: 3366 1400  
[borgerraadgiveren@kk.dk](mailto:borgerraadgiveren@kk.dk)

### **Patientombuddet**

Frederiksborggade 15, 2. sal  
1360 København K  
Telefon: 7228 6600  
[www.patientombuddet.dk](http://www.patientombuddet.dk)

---



# LOVGRUNDLAG

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

## SERVICELOVEN

### Formål

§1. Formålet med denne lov er

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

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

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

### Brugerindflydelse

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

### Aktivitetstilbud

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

### Forebyggende hjemmebesøg

§ 79a. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde forebyggende hjemmebesøg til alle borgere, der er fyldt 75 år og som bor i kommunen.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen tilrettelægger besøgene efter behov. Kommunalbestyrelsen skal dog tilbyde mindst ét årligt forebyggende hjemmebesøg.

Stk. 3. Kommunalbestyrelsen kan vælge at undtage de borgere, som modtager både personlig pleje og praktisk hjælp efter § 83, fra ordningen om forebyggende hjemmebesøg.

Stk. 4. Socialministeren kan i samarbejde med indenrigs- og sundhedsministeren fastsætte regler om de kommunale forpligtelser efter stk. 1-3, herunder om samordning med andre generelle kommunale forebyggende og aktiverende foranstaltninger.

Fortsætter

## **Praktisk og personlig hjælp og støtte (træning)**

§ 83. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde

1. Personlig hjælp og pleje.
2. Hjælp eller støtte til nødvendige praktiske opgaver i hjemmet.
3. Madservice.

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

Stk. 3. Tilbuddene efter stk. 1 kan ikke gives som generelle tilbud efter § 79.

Stk. 4. Kommunen skal ved tilrettelæggelsen af pleje og omsorg mv. for en person med en demensdiagnose så vidt muligt respektere dennes vejledende tilkendegivelser for fremtiden med hensyn til bolig, pleje og omsorg (plejetestamenter).

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

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

Stk. 3. De fastsatte mål og tidsrammen for rehabiliteringsforløbet skal indgå i en samlet beskrivelse af forløbet. Er der under rehabiliteringsforløbet behov for at ændre i målene, skal dette ske i samarbejde med modtageren.

Stk. 4. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde modtageren af et rehabiliteringsforløb den nødvendige hjælp og støtte under forløbet med henblik på at nå de fastsatte mål, jf. stk. 2. Hjælpen og støtten skal løbende tilpasses udviklingen i modtagerens funktionsevne. Hvis modtageren ikke gennemfører et rehabiliteringsforløb, skal kommunalbestyrelsen vurdere modtagerens behov for hjælp efter § 83, jf. § 83, stk. 6.

## **Afløsning og aflastning**

§ 84. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde afløsning eller aflastning til ægtefælle, forældre eller andre nære pårørende, der passer en person med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne.

Stk. 2. Kommunen kan tilbyde midlertidigt ophold til personer, der i en periode har et særligt behov for omsorg og pleje.

## **Træning, vedligeholdende træning og genoptræning**

§ 86. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde genoptræning til afhjælpning af fysisk funktionsnedsættelse forårsaget af sygdom, der ikke behandles i tilknytning til en sygehusindlæggelse.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde hjælp til at vedligeholde fysiske eller psykiske færdigheder til personer, som på grund af nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer har behov herfor.

## **Konkret og individuel vurdering**

§ 88. Kommunalbestyrelsen skal træffe afgørelse om tildeling af personlig hjælp og pleje mv. efter dette kapitel. Kommunalbestyrelsen skal behandle anmodninger om hjælp efter § 83 ved en konkret, individuel

Fortsætter

vurdering af behovet for hjælp til de opgaver, som modtageren ikke selv kan udføre. Ved vurderingen af behovet for hjælp skal kommunalbestyrelsen tage stilling til alle anmodninger om hjælp fra ansøgeren.

Stk. 2. Tilbuddene om hjælp efter § 83 skal bidrage dels til at vedligeholde fysiske eller psykiske færdigheder, dels til at afhjælpe væsentlige følger af nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer. Tilbuddene skal løbende tilpasses modtagerens behov.

Stk. 3. Tilbud efter § 86 gives efter en konkret, individuel vurdering af træningsbehovet. Genoptræningstilbud efter § 86, stk. 1, gives med henblik på så vidt muligt at bringe personen op på det funktionsniveau, som den pågældende havde inden sygdommen. Tilbud efter § 86, stk. 2, gives til personer, som har brug for en individuel træningsindsats med henblik på at kunne vedligeholde fysiske eller psykiske færdigheder.

### **Afgørelser**

§89. I forbindelse med afgørelsen efter dette kapitel, skal ansøgeren skriftligt oplyses om, hvilken hjælp der er bevilliget. Kommunalbestyrelsen kan ved mindre, begunstigende justeringer i hjælpen undlade at fremsende en ny skriftlig oplysning herom til borgeren. Stk. 2. Kommunalbestyrelsen skal i forbindelse med afgørelsen om hjælp efter §83 oplyse om, hvilken person der kan kontaktes på myndighedens vegne, hvis modtageren af hjælpen har spørgsmål vedrørende den personlige og praktiske hjælp, eller hvis den tildelte hjælp ikke leveres i overensstemmelse med afgørelse, jf. §90.

### **Tilrettelæggelse og levering af hjælp**

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

5. september 2013.18 nr.1093.

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

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

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

### **Selvudpeget hjælper**

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

### **Fleksibel hjemmehjælp**

§94 A. Personer, som modtager hjælp efter §83, kan vælge en helt eller delvis anden hjælp end den, der er truffet afgørelse om, jf. §88 og 89. En tilkendt ydelse, der fravælges efter 1. pkt., kan ikke efterfølgende kræves leveret efter §90.

### **Kontant tilskud.**

§95. Hvis kommunalbestyrelsen ikke kan stille den nødvendige hjælp til rådighed for en person, der har behov for hjælp efter §§83 og 84, kan kommunalbestyrelsen i stedet udbetale et tilskud til hjælp, som den pågældende selv antager.

Stk. 2. En person med betydelig og varigt nedsat fysisk og psykisk funktionsevne, der har behov for personlig hjælp og pleje og for støtte til løsning af nødvendige praktiske opgaver i hjemmet i mere end 20 timer ugentlig, kan vælge

Fortsætter

at få udbetalt et kontant tilskud til hjælp, som den pågældende selv antager.

Stk. 3. Kommunalbestyrelsen kan dog i særlige tilfælde beslutte, at hjælpen efter stk.2 fortsat skal gives som naturalhjælp eller udbetales til en nærtstående person, som helt eller delvis passer den pågældende.

Stk. 5. I de situationer, hvor tilskudsmodtageren er arbejdsgiver, skal kommunalbestyrelsen tilbyde at varetage lønudbetalinger m.v.

### **Hjælpe midler**

§ 112. stk. 1 Kommunalbestyrelsen skal yde støtte til hjælpemidler til personer med varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, når hjælpemidler:

1. i væsentlig grad kan afhjælpe de varige følger af den nedsatte funktionsevne,
2. i væsentlig grad kan lette den daglige tilværelse i hjemmet eller
3. er nødvendigt for, at den pågældende kan udøve et erhverv.

### **Økonomisk støtte til forbrugsgoder**

§ 113. Kommunalbestyrelsen skal yde hjælp til køb af forbrugsgoder, når betingelserne i

§ 112, stk. 1, er opfyldt. Der kan dog ikke ydes hjælp til forbrugsgoder, der normalt indgår i sædvanligt indbo.

Hjælp til indretning af bolig ved behov

§ 116. stk. 1 Kommunalbestyrelsen skal yde hjælp til indretning af bolig til personer med varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, når indretning er nødvendig for at gøre boligen bedre egnet som opholdssted for den pågældende.

### **Befordring**

§ 117. Kommunalbestyrelsen kan yde tilskud til personer, som på grund af varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne har behov for befordring med individuelle transportmidler.

### **Pasning af nærtstående**

§ 118. En person med tilknytning til arbejdsmarkedet, der ønsker at passe nærtstående med betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller indgribende kronisk eller langvarig, herunder uhelbredelig, lidelse i hjemmet, skal ansættes af kommunalbestyrelsen, når

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

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

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

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

Fortsætter



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

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

Stk. 6. Der indgås en ansættelsesaftale mellem personen og kommunalbestyrelsen, hvor de nærmere vilkår i forbindelse med ansættelsesforholdet beskrives, herunder angivelse af, hvem den nærtstående er, periodens længde, arbejdsopgaverne, opsigelsesvarsler m.v. Hvis ansættelsen på grund af undskyldelige omstændigheder afbrydes i ansættelsesperioden, udbetaler kommunen løn til den ansatte i 1 måned efter udgangen af den måned, hvor ophøret finder sted. Såfremt personen får et andet forsørgelsesgrundlag inden for denne periode, bortfalder kommunens forpligtelse.

§ 119. Personer, som passer en nærtstående, der ønsker at dø i eget hjem, er efter ansøgning berettiget til plejevederlag som nævnt i § 120. Det er en betingelse for at yde plejevederlag, at hospitalsbehandling efter en lægelig vurdering må anses for udsigtsløs, og at den syges tilstand ikke i øvrigt nødvendiggør indlæggelse eller forbliven på sygehus eller ophold i plejehjem, plejebolig el.lign. Det er endvidere en betingelse, at den syge er indforstået med etableringen af plejeforholdet.

Stk. 2. En arbejdsgiver, der yder løn til en ansat under dennes fravær fra arbejdet i forbindelse med pasning af en nærtstående efter stk. 1, således at den ansatte ikke har en tabt arbejdsindtægt, er berettiget til at få udbetalt det beløb, som den ansatte ellers ville være berettiget til i plejevederlag efter § 120, stk. 1.

§ 122. Kommunalbestyrelsen kan, såfremt udgiften ikke dækkes på anden vis, yde hjælp til sygeplejeartikler og lign. når,

- 1) nærtstående i forbindelse med et etableret plejeforhold, jf. § 119, passer en døende,
- 2) kommunen varetager plejen helt eller delvis eller kommunalbestyrelsen yder tilskud efter § 95 til hjælp, som familien selv antager, eller
- 3) et hospice varetager plejen.

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

### **Plejeboliger og beskyttede boliger**

§ 192. Regionsrådet og kommunalbestyrelsen driver de bestående plejehjem og beskyttede boliger efter de hidtil gældende regler i lov om social bistand. Dog kan kommunen ikke opkræve betaling for den særlige service mv. som følge af plejehjemsopholdet. Velfærdsministeren fastsætter i en bekendtgørelse regler herom, herunder regler, der er tilnærmet reglerne for ældreboliger og plejeboliger efter lov om almene boliger mv., og regler om beskyttelse mod ufrivillig flytning inden for et plejehjem eller en beskyttet bolig.

§ 192a. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde ældre, der har særligt behov for en plads på et plejehjem, jf. § 192, eller for en almen plejebolig, jf. § 5, stk. 2, i lov om almene boliger mv., en sådan plads eller bolig senest 2 måneder efter optagelse på en venteliste.

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

Stk. 3. Velfærdsministeren fastsætter nærmere regler om optagelse på en venteliste og om frister for tilbud om en almen plejebolig eller en plejehjemsplads.

## ALMENBOLIGLOVEN

### Ældreboliger og plejeboliger

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

### Frit valg

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

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

## SUNDHEDSLOVEN

### Formål

§1. Sundhedsvæsenet har til formål at fremme befolkningens sundhed samt at forebygge og behandle sygdom, lidelse og funktionsbegrænsning for den enkelte.

§2. Loven fastsætter kravene til sundhedsvæsenet med henblik på at sikre respekt for det enkelte menneske, dets integritet og selvbestemmelse og at opfylde behovet for

1. Let og lige adgang til sundhedsvæsenet,
2. Behandling af høj kvalitet
3. Sammenhæng mellem ydelserne
4. Valgfrihed
5. Let adgang til information
- 6.. Et gennemsigtigt sundhedsvæsen og
7. Kort ventetid på behandling

§3. Regioner og kommuner er efter reglerne i denne lov ansvarlige for, at sundhedsvæsenet tilbyder en befolkningsrettet indsats vedrørende forebyggelse og sundhedsfremme samt behandling af den enkelte patient.

Stk.2. Sundhedsvæsenet opgaver udføres af regionernes sygehusvæsen, praktiserende sundhedspersoner, kommunerne og øvrige offentlige og private institutioner m.v.

### Forebyggelse

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

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

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

### Genoptræningsplan

§84. Indenrigs- og Sundhedsministeren fastsætter nærmere regler om, at regionsrådet tilbyder en genoptræningsplan til patienter, der har et lægefagligt begrundet behov for fortsat genoptræning efter udskrivning fra sygehus.

## Voksentandpleje

§ 131. Kommunalbestyrelsen tilbyder forebyggende og behandlende tandpleje til personer, der på grund af nedsat færdighed eller vidtgående fysisk eller psykisk handicap kun vanskeligt kan udnytte de almindelige tandplejetilbud.

Stk. 2. Personer, der får tilbudt tandpleje på kommunal klinik, kan vælge i stedet at modtage tandplejetilbuddet hos praktiserende tandlæge eller klinisk tandtekniker.

Stk. 3. Kommunalbestyrelsen kan indgå aftale med regionsrådet om, at regionsrådet varetager omsorgstandpleje for de af stk. 1 omfattede personer.  
Hjemmesygepleje

§ 138. Kommunalbestyrelsen er ansvarlig for, at der ydes vederlagsfri hjemmesygepleje efter lægehenvielse til personer med ophold i kommunen.

§ 139. Indenrigs- og sundhedsministeren fastsætter nærmere regler om omfanget af og kravene til den kommunale hjemmesygeplejerskeordning.

## Genoptræning

§ 140. Kommunalbestyrelsen tilbyder vederlagsfri genoptræning til personer, der efter udskrivning fra sygehus har et lægefagligt begrundet behov for genoptræning, jf. § 84 om genoptræningsplaner.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsens indsats efter stk. 1 tilrettelægges i sammenhæng med de kommunale træningstilbud mv. i henhold til anden lovgivning.

Stk. 3. Kommunalbestyrelsen kan tilvejebringe tilbud om genoptræning i henhold til stk. 1 ved at etablere behandlingstilbud på egne institutioner eller ved indgåelse af aftaler herom med andre kommunalbestyrelser, regionsråd eller private institutioner.

Stk. 4. Indenrigs- og sundhedsministeren fastsætter nærmere regler om patienternes mulighed for at vælge mellem genoptræningstilbud.

## PERSONDATALOVEN

Persondataloven giver borgeren særlige rettigheder, når offentlige myndigheder og private bruger personoplysninger på edb. Loven giver også dem, der behandler personoplysninger, visse pligter, som fx at give Datatilsynet besked om behandlingens formål, og hvem oplysninger eventuelt videregives til.

Ifølge Persondataloven har klagere og andre registrerede som udgangspunkt følgende rettigheder:

- Ret til at blive orienteret om indsamling af oplysninger til brug for edb-behandling.
- Ret til at bede om indsigt i de oplysninger der edb-behandles.
- Ret til at gøre indsigelse mod at oplysningerne edb-behandles.
- Ret til at kræve berigtigelse, sletning eller blokering af oplysninger, der er urigtige, vildledende eller på lignende måde er behandlet på edb i strid med lovgivningen.

(For yderligere oplysninger se eventuelt reglerne i lovens §§ 28, 29, 31, 35 og 37).

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

# ADRESSEINDEX

## Sundhedstilbud

- 1 Forebyggelsescenter Amager  
Hans Bogbinders Allé 3, opg. 7  
2300 København S
- 2 Forebyggelsescenter Indre by/  
Østerbro  
Randersgade 60, 4. sal  
2100 København Ø
- 3 Forebyggelsescenter Nørrebro/  
Bispebjerg  
Mimersgade 41  
2200 København N
- 4 Forebyggelsescenter  
Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby  
Vesterbrogade 121  
1620 København V
- 5 Forebyggelsescenter Vanløse/  
Brønshøj/Husum  
Indertoften 10  
2720 Vanløse

## Aktivitetscenter

- 6 Aktivitetscenter Bomi-Parken  
Gyldenrisvej 4  
2300 København S
- 7 Aktivitetscenter Peder Lykke  
Peder Lykkesvej 65  
2300 København S
- 8 Aktivitets- og demenscenter  
Højdevang Sogn  
Sundbyvestervej 97  
2300 København S
- 9 Aktivitetscenter Hørgården  
Brydes Allé 32  
2300 København S
- 10 Aktivitetscenter Indre By  
Rosengade 1  
1309 København K
- 11 Aktivitetscenter Randersgade  
Randersgade 60, 1. sal  
2100 København Ø
- 12 Aktivitetscenter Østerbro  
Strandvejen 119  
2900 Hellerup
- 13 Aktivitets- og demenscenter  
Fælledgården  
Drejøgade 3  
2100 København Ø
- 14 Aktivitetscenter Midtpunkt  
Ryesgade 20  
2200 København N
- 15 Aktivitetscenter Thorsgade  
(for borgere med syns- eller  
hørehandicap)  
Thorsgade 59  
2200 København N
- 16 Aktivitetscenter Baldersgade  
Baldersgade 3C  
2200 København N
- 17 Aktivitetscenter Huset  
(for yngre borgere med demens)  
Agnes Henningsensvej 4  
2200 København N

- 18 Aktivitetscenter Bispebjerg  
Frederiksborgvej 77  
2400 København NV
- 19 Aktivitetscenter Rundskuedagen  
Dannebrogsgade 44  
1660 København V
- 20 Aktivitetscenter Sundhedshuset  
Vesterbrogade 121, 3. sal  
1652 København V
- 21 Aktivitetscenter Langgade  
Valby Langgade 97 stuen  
2500 Valby
- 22 Aktivitetscenter Vigerslev  
Vigerslevvej 180  
2500 Valby
- 23 Aktivitets- og demenscenter  
Aalholmshjemmet  
Maribovej 41  
2500 Valby
- 24 Aktivitetscenter Vanløse  
Afdeling Damsøgård  
Hanstholmvej 34  
2720 Vanløse
- 25 Aktivitetscenter Vanløse  
Afdeling Bonderupgård  
Randbølvej 61  
2720 Vanløse
- 26 Aktivitetscenter  
Brønshøj  
Bystævneparken 1  
2700 Brønshøj
- 27 Aktivitets- og demenscenter  
Pilehuset  
Bystævneparken 25  
2700 Brønshøj

## Træning

- 28 Træningscenter Amager  
Hans Bogbinders Allé 3,  
indgang 16 B  
2300 København S
- 29 Træningscenter Indre By/Østerbro  
Rosengade 1  
1309 København K
- 30 Træningscenter Vesterbro/  
Kgs. Enghave  
Vesterbrogade 121, 2. sal  
1620 København V
- 31 Træningscenter Bispebjerg/  
Nørrebro  
Frederiksborgvej 77  
2400 København NV
- 32 Træningscenter Vanløse  
Indertoften 10, 1. sal  
2720 Vanløse
- 33 Træningscenter Valby  
Valby Langgade 97  
2500 Valby
- 34 Center for Kræft og Sundhed  
Nørre alle 45  
2200 København N

## Hjælpedidler

## Spisetilbud

- 35 Højdevang Sogns Plejehjem  
Sundbyvestervej 97  
2300 København S
- 36 Aktivitetstilbud Bomi-Parken  
Gyldenrisvej 4  
2300 København S
- 37 Aktivitetscenter Hørgården  
Brydes Allé 32  
2300 København S
- 38 Café Peder Lykke  
Peder Lykkesvej 65  
2300 København S
- 39 Rosenborgcenter  
Rosengade 1  
1309 København K
- 40 Nybodergården  
Kronprinsessegade 61  
1306 København K
- 41 Aktivitetshuset Randersgade  
Randersgade 60, 2. sal  
2100 København Ø
- 42 Omsorgscenteret Fælledgården  
Drejøgade 3  
2100 København Ø
- 43 Kildevæld Sogns Plejehjem  
Helsingborggade 16  
2100 København Ø
- 44 Plejecenter Sølund  
(Café "Madam Blå")  
Ryesgade 20  
2200 København N
- 45 Bispebjergshjemmet  
Tagensvej 186  
2400 København NV
- 46 Håndværkerforeningen  
Håndværkerhaven 49  
2400 København NV
- 47 Aktivitetscenter Rundskuedagen  
Dannebrogsgade 44  
1660 København V
- 48 Verdishave  
Tartinsvej 31  
2450 København SV
- 49 Vigerslevhus Café  
Vigerslevvej 180  
2500 Valby
- 50 Kirsebærhavens Plejehjem  
Kirsebærhaven 20  
2500 Valby
- 51 Aktivitetscenter Vanløse  
(Bonderupgård)  
Randbølvej 61  
2720 Vanløse
- 52 Damsøgård  
Hanstholmvej 34  
2720 Vanløse
- 53 Aktivitetscenter  
Brønshøj  
Bystævneparken 2-3  
2700 Brønshøj

- 54 Restaurant Stævnemødet  
Bystævneparken 2-3  
2700 Brønshøj

## Sygepleje

- 55 Hjemmeplejen Amager Sundparken  
Amager Øst Sygeplejeklinik  
Sundparken 17  
2300 København S
- 56 Amager Sygeplejeklinik  
Hans Bogbinders Allé 3  
2300 København S
- 57 Hjemmeplejen Amager  
Hans Bogbinders Allé 3  
2300 København S
- 58 Sygeplejeklinikken Indre By  
Rosenborgcenteret  
Rosengade 1  
1309 København K
- 59 Sygeplejeklinikken Østerbro  
Randersgade 60, 1. sal  
2100 København Ø
- 60 Hjemmeplejen Indre by/Østerbro  
Østbanegade 119  
2100 København Ø
- 61 Hjemmeplejen Nørrebro  
Fensmarksvej 65-67 kld. - 2. sal  
2200 København N
- 62 Sygeplejeklinik Nørrebro  
Nørrebro Sundhedshus  
Mimersgade 41, 1.  
220 København N
- 63 Bispebjerg Sygeplejeklinik  
Hjemmeplejen Bispebjerg  
Frederiksborgvej 77, 2. sal  
2400 København NV
- 64 Vesterbro/Kgs. Enghave  
Sygeplejeklinik  
Vesterbrogade 121  
1620 København V
- 65 Hjemmeplejen Vesterbro/ Kgs.  
Enghave  
Krumtappen 2, 2. sal  
2500 Valby
- 66 Hjemmeplejen Valby  
Krumtappen 2, 2. sal  
2500 Valby
- 67 Sygeplejeklinik VBH  
Sundhedshus Vanløse  
Indertoften 10  
2720 Vanløse
- 68 Sygeplejen Vanløse  
Indertoften 10  
2720 Vanløse
- 69 Valby Sygeplejeklinik  
Valby Langgade 97  
2500 Valby
- 70 Sygeplejen Brønshøj/Husum  
Husum Vænge 9, stuen  
2700 Brønshøj
- 71 Hjemmeplejen Brønshøj/Husum  
Husumvænge 9  
2700 Brønshøj

**72** Hjemmeplejen Vanløse  
Jydeholmen 15  
2720 Vanløse  
og Kirkebjerg Allé 63  
2720 Vanløse

**73** Den mobile sygeplejeklinik  
Bystævneparken 1  
2700 Brønshøj

### *Tilbud til borgere med demens*

**74** Demenscenter Amager/  
Højdevang Sogns plejehjem  
Sundbyvestervej 97  
2300 København S

**75** Demenscenter Fælledgården  
Drejøgade 3  
2100 København Ø

**76** Pleje- og demenscenter Klarahus  
Alléen 4  
2200 København N

**77** Demenscenter Ålholmehjemmet  
Maribovej 41  
2500 Valby

**78** Bonderupgård  
Randbølvej 61  
2720 Vanløse

**79** Bryggergården  
Alsgade 15  
1764 København V

**80** Rundskuedagens Plejehjem  
Dannebrogsgade 44  
1660 København V

**81** Demenscenter Pilehuset  
Bystævneparken 24-25  
2700 Brønshøj

### *Voksentandplejen*

**82** Voksentandplejen  
Tietgensgade 31B, 2. sal  
1704 København V

### *Ældrebolig*

**83** Livornoparken  
Livornovej 14-128  
2300 København S

**84** Sundparken  
Sundparken, 1-46  
2300 København S

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

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

**87** Leifsgade/Halfdansgade/  
Snorresgade  
Snorresgade 21  
Halfdansgade 18-20  
2300 København S

**88** Voldboligerne  
Christianshavns Voldgade 1-9/  
Bådsmadsstræde  
1426 København K

**89** Nansensgade  
Nansensgade 25  
1366 København K

**90** Willemoesgård  
Willemoesgade 93 A-B  
2100 København Ø

**91** Wallenbergboligerne  
Nygårdsvej 14 A-D  
2100 København Ø

**92** Nørrebrogade  
Nørrebrogade 11  
2200 København N

**93** Nørre Søpark  
Ryesgade 15-17  
2200 København N

**94** Thorsgade  
Thorsgade 48-52  
2200 København N

**95** Guldbørghave  
Guldbørghave 1-35  
2200 København N

**96** Nørrebro Vænge  
Nørrebro Vænge 1-16  
2200 København N

**97** Fogedgården  
Fogedgården 1-17  
2400 København NV

**98** Hothers Plads  
Hothers Plads 4-16  
2200 København N

**99** Dommerparken Frimestervej  
Bogtrykkervej 5. sal  
2400 København NV

**100** Utterslevgård  
Utterslevgård 1-20  
2400 København NV

**101** Ringergården  
Ringergården 3,  
5, 9 og 11  
2400 København NV

**102** Bjergvænget  
Bjergvænget 1-25  
2400 København NV

**103** Istedgade  
Istedgade 40B  
1650 København V

**104** Oehlschlægersgade  
Oehlschlægersgade 15  
1663 København V

**105** Viktoriagade  
Viktoriagade 18A-18B  
1655 København V

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

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

**108** Tranehavegård  
Tranehavegård 1-39  
2450 København SV

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

**110** Vinhaven  
Vinhaven 32-46  
2500 Valby

**111** Sjælør Boulevard  
Sjælør Boulevard 167-181  
2500 Valby

**112** Poppelvænget  
August Wimmers Vej 12-16  
2500 Valby

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

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

**115** Bogholder Allé  
Bogholder Allé 70-72  
2720 Vanløse

**116** Kirkebjerghus  
Kirkebjerg Allé 51-63  
2720 Vanløse

**117** Vanløse Allé  
Clausholmvej 2  
2720 Vanløse

**118** A.F. Beyers Vej  
A.F. Beyers Vej 5A-E  
2720 Vanløse

**119** Grøndals Ældreboliger  
Godthåbsvej 231 A-D, 233  
2720 Vanløse

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

**121** Frederikssundsvej  
Frederikssundsvej 269A  
og 269B  
2700 Brønshøj

**122** Gadelandet/Storegårdsvej  
Storegårdsvej 24-32  
2700 Brønshøj

**123** Husumgård  
Gadelandet 4-16  
2700 Brønshøj

### *Plejebolig*

**124** Ørestad Plejecenter  
Asger Jorns Alle 5  
2300 København S

**125** Højdevang Sogns Plejehjem  
Sundbyvestervej 97  
2300 København S

**126** Rosenborgcentret  
Rosengade 1  
1309 København K

**127** Bomi-Parken  
Gyldenrisvej 4  
2300 København S

**128** Peder Lykke Centret  
Peder Lykkesvej 65  
2300 København S

**129** Nybodergården  
Kronprinsessegade 61  
1306 København K

**130** Plejecentret Hørgården  
Brydes Alle 30-32  
2300 København S

**131** Plejecentret Kærbo  
Rothsgade 12  
2100 København Ø

**132** Deborah Centret  
Bryggergade 1  
2100 København Ø

**133** Omsorgscentret Fælledgården  
Drejøgade 3  
2100 København Ø

**134** Kildevæld Sogns Plejehjem  
Helsingborggade 16  
2100 København Ø

**135** Ryholtgård  
Rymarksvej 23  
2900 Hellerup

**136** Plejecentret Sølund  
Ryesgade 20  
2200 København N

**137** Kastaniehusene  
Alleen 2-6  
2200 København N

**138** Møllehuset  
Edith Rodes Vej 11  
2400 København NV  
Kirsebærhavens Plejehjem  
Kirsebærhaven 20  
2500 Valby

**139** Plejecenter Klarahus  
Agnes Henningsensvej 1-3  
2200 København N

**140** Slottet  
Agnes Henningsens Vej 7  
2200 København N

**141** Plejecentret Aftensol  
Lundtoftegade 3-7  
2200 København N

**142** Bispebjergehjemmet  
Tagensvej 186  
2400 København NV

**143** Håndværkerforeningens Plejehjem  
Håndværkerhaven 49  
2400 København NV

**144** Absalonhus  
Absalonsgade 35  
1658 København V

**145** Rundskuedagens  
Plejehjem  
Dannebrogsgade 44  
1660 København V

**146** Bryggergården  
Alsgade 15  
1764 København V

**147** Verdishave  
Tartinisvej 31  
2400 København SV



- 148 Dr. Ingrids Hjem  
Carl Jacobsensvej 8  
2500 Valby
- 149 Kirsebærhavens Plejehjem  
Kirsebærhaven 20  
2500 Valby
- 150 Demenscenter Ålholmehjemmet  
Maribovej 41  
2500 Valby
- 151 Solgavehjemmet  
Vigerslev Allé 117  
2500 Valby
- 152 Plejecentret Solterasserne  
Johan Krohns Vej 8  
2500 Valby
- 153 Langgadehus  
Valby Langgade 97  
2500 Valby
- 154 Damsøgård  
Hanstholmvej 34  
2720 Vanløse
- 155 Bonderupgård  
Randbølvej 61  
2720 Vanløse
- 156 Skjulhøjgård  
Ålekistevej 226  
2720 Vanløse
- 157 Johannesgården  
Fuglsang Allé 103  
2700 Brønshøj
- 158 Louise Marie Hjemmet  
Svenskelejren 1  
2700 Brønshøj
- 159 Demenscenter Pilehuset  
Bystævneparken 24-25  
2700 Brønshøj
- 160 Egebo  
Bystævneparken 21-22  
2700 Brønshøj
- 161 Plejecentret Poppelbo  
Bystævneparken 29  
2700 Brønshøj
- 162 Plejecentret Lærkebo  
Bystævneparken 31  
2700 Brønshøj
- 163 Tingbjergehjemmet  
Midtfløjene 1  
2700 Brønshøj
- 164 Omsorgscentret Hjortespring  
Sennepshaven 4  
2730 Herlev

## Midlertidige døgnophold

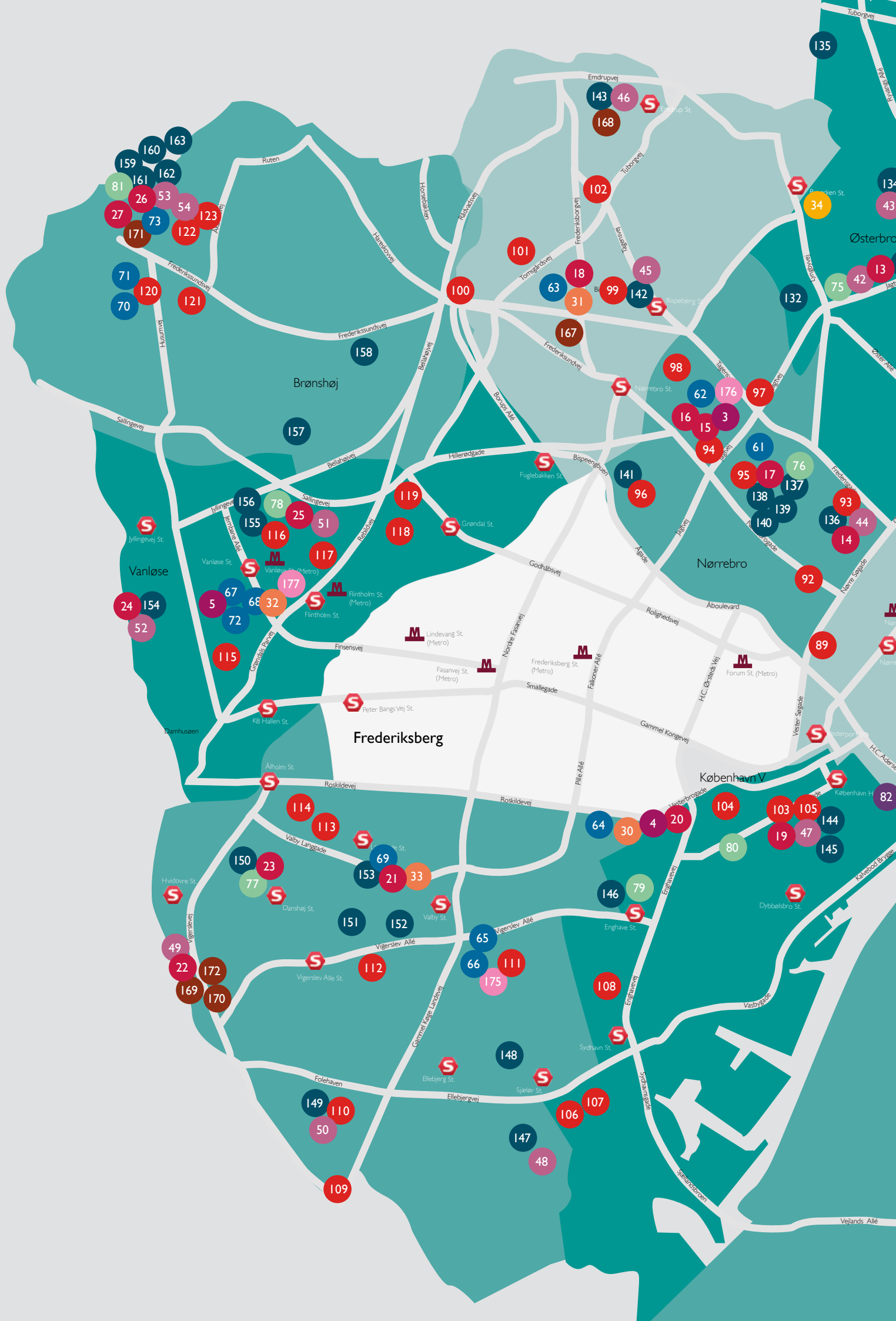
- 165 Rehabiliteringscenter Amager  
Brydes Allé 28-30  
2300 København S
- 166 Rehabiliteringscenter  
Indre By/Østerbro/ Christianshavn  
Strandvejen 119  
2900 Hellerup
- 167 Rehabiliteringscenter  
Bispebjerg/Nørrebro  
Frederiksborgvej 77  
2400 København NV
- 168 Rehabiliteringscenter Emdrup  
Håndværkerhaven 49  
2400 København NV
- 169 Palliativt afdeling Vigerslevhus  
Vigerslevvej 180 1. sal  
2500 Valby
- 170 Akutplejeenhed København (akutplejeophold)  
Vigerslevvej 180, st. og 1. sal  
2500 Valby
- 171 Neurologi - og rehabiliteringscenter København  
Bystævneparken 17-18  
2700 Brønshøj
- 172 Rehabiliteringscenter  
Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby  
Vigerslevvej 180  
2500 Valby

## Lokalområdekontorer

- 173 Lokalområdekantor  
Amagerbrogade 150  
2300 København S
- 174 Lokalområdekantor  
Serridslevvej 2A  
2100 København Ø
- 175 Lokalområdekantor  
Krumtappen 2, 4. sal  
2500 Valby
- 176 Lokalområdekantor  
Mimersgade 47  
2200 København N
- 177 Lokalområdekantor  
Indertoften 10, 2. sal  
2720 Vanløse

## Borgerservice

- 173 Borgerservice Sundby  
Amagercenteret 200-203  
Reberbanegade 3, 2300 København S
- 174 Borgerservice Indre By  
Nyropsgade 1, 1602 København V
- 175 Borgerservice Bispebjerg  
Lærkevej 18, 2400 København NV



Frederiksberg

København V

Brønshøj

Vanløse

Nørrebro

Hvidovre St.

Danshøj St.

Vigerstev St.

Vigerstev Alle St.

169

170

172

49

22

171

150

77

114

113

111

112

110

149

50

109

148

147

146

79

145

144

143

142

141

140

139

138

137

136

135

134

133

132

131

130

129

128

127

126

125

124

123

122

121

120

119

118

117

116

115

114

113

112

111

110

109

108

107

106

105

104

103

102

101

100

99

98

97

96

95

94

93

92

91

90

89

88

87

86

85

84

83

82

81

80

79

78

77

76

75

74

73

72

71

70

69

68

67

66

65

64

63

62

61

60

59

58

57

56

55

54

53

52

51

50

49

48

47

46

45

44

43

42

41

40

39

38

37

36

35

34

33

32

31

30

29

28

27

26

25

24

23

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

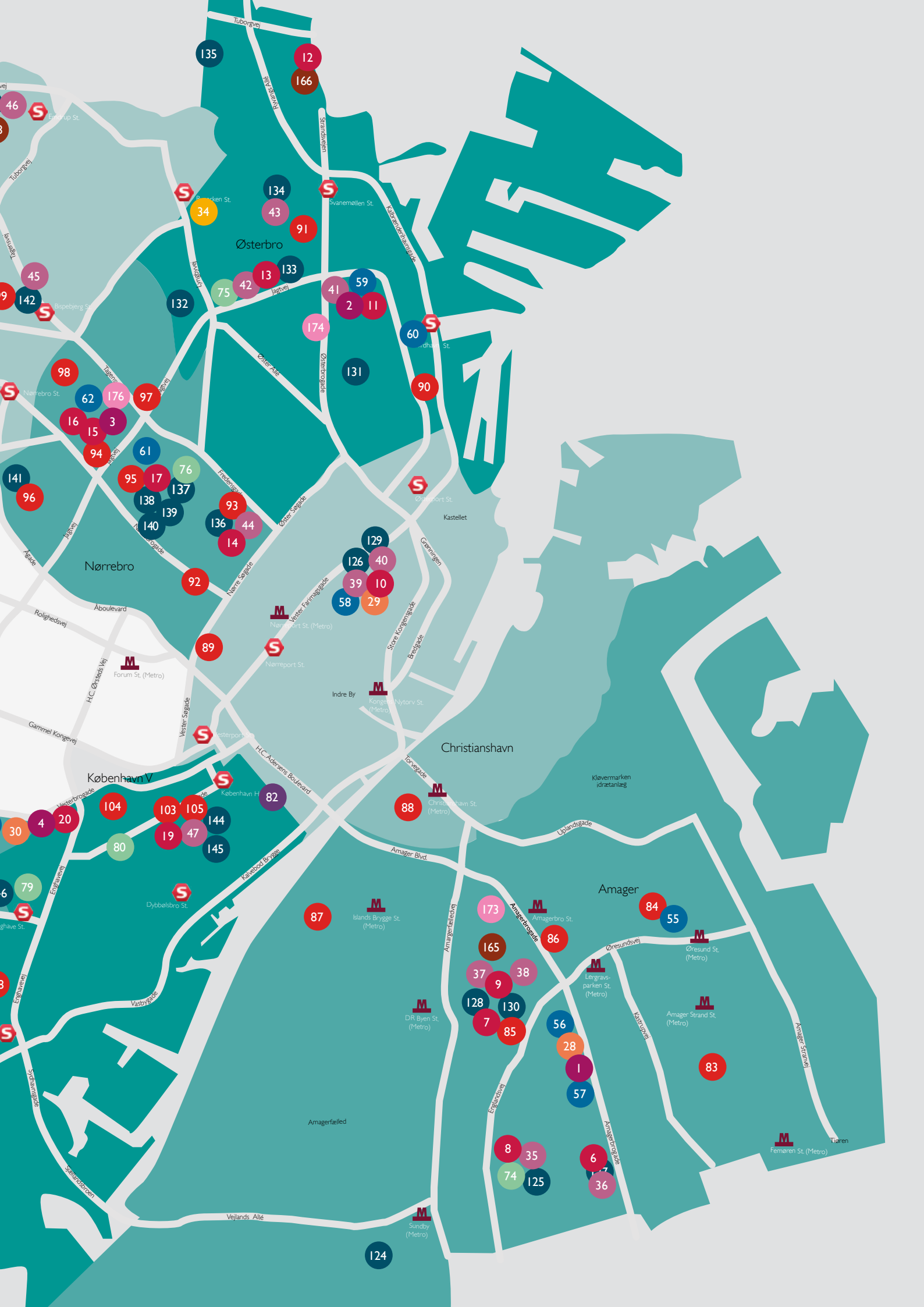
4

3

2

1

0



135

12

166

34

134

43

91

75

133

13

42

174

41

59

2

11

131

60

90

45

142

9

98

62

176

97

16

15

3

94

61

76

138

137

139

140

93

136

44

14

92

89

129

126

40

39

10

58

29

96

141

Nørrebro

Østerbro

Christianshavn

Amager

København V

København H

Amagerfælled

Lærgravsparken St. (Metro)

Amager Strand St. (Metro)

Femaren St. (Metro)

Forum St. (Metro)

Nørreport St. (Metro)

Indre By

Kongens Nytorv St. (Metro)

Christianshavn St. (Metro)

Islands Brygge St. (Metro)

DR Byen St. (Metro)

Sundby (Metro)

Amagerbro St. (Metro)

Øresund St. (Metro)

Tjeren

46

3

132

134

142

9

98

62

176

97

16

15

3

94

61

76

138

137

139

140

93

136

44

14

92

89

129

126

40

39

10

58

29

96

141

96

141

København V

København H

Amagerfælled

Lærgravsparken St. (Metro)

Amager Strand St. (Metro)

Femaren St. (Metro)

Forum St. (Metro)

Nørreport St. (Metro)

Indre By

Kongens Nytorv St. (Metro)

Christianshavn St. (Metro)

Islands Brygge St. (Metro)

DR Byen St. (Metro)

Sundby (Metro)

Amagerbro St. (Metro)

Øresund St. (Metro)

Tjeren

46

3

132

134

142

9

98

62

176

97

16

15

3

94

61

76

138

137

139

140

93

136

44

14

92

89

129

126

40

39

10

58

29

96

141

96

141

København V

København H

Amagerfælled

Lærgravsparken St. (Metro)

Amager Strand St. (Metro)

Femaren St. (Metro)

Forum St. (Metro)

Nørreport St. (Metro)

Indre By

Kongens Nytorv St. (Metro)

Christianshavn St. (Metro)

Islands Brygge St. (Metro)

DR Byen St. (Metro)

Sundby (Metro)

Amagerbro St. (Metro)

Øresund St. (Metro)

Tjeren

46

3

132

134

142

9

98

62

176

97

16

15

3

94

61

76

138

137

139

140

93

136

44

14

92

89

129

126

40

39

10

58

29

96

141

96

141

København V

København H

Amagerfælled

Lærgravsparken St. (Metro)

Amager Strand St. (Metro)

Femaren St. (Metro)

Forum St. (Metro)

Nørreport St. (Metro)

Indre By

Kongens Nytorv St. (Metro)

Christianshavn St. (Metro)

Islands Brygge St. (Metro)

DR Byen St. (Metro)

Sundby (Metro)

Amagerbro St. (Metro)

Øresund St. (Metro)

Tjeren

46

3

132

134

142

9

98

62

176

97

16

15

3

94

61

76

138

137

139

140

93

136

44

14

92

89

129

126

40

39

10

58

29

96

141

96

141

København V

København H

Amagerfælled

Lærgravsparken St. (Metro)

Amager Strand St. (Metro)

Femaren St. (Metro)

Forum St. (Metro)

Nørreport St. (Metro)

Indre By

Kongens Nytorv St. (Metro)

Christianshavn St. (Metro)

Islands Brygge St. (Metro)

DR Byen St. (Metro)

Sundby (Metro)

Amagerbro St. (Metro)

Øresund St. (Metro)

Tjeren

46

3

132

134

142

9

98

62

176

97

16

15

3

94

61

76

138

137

139

140

93

136

44

14

92

89

129

126

40

39

10

58

29

96

141

96

141

København V

København H

Amagerfælled

Lærgravsparken St. (Metro)

Amager Strand St. (Metro)

Femaren St. (Metro)

Forum St. (Metro)

Nørreport St. (Metro)

Indre By

Kongens Nytorv St. (Metro)

Christianshavn St. (Metro)

Islands Brygge St. (Metro)

DR Byen St. (Metro)

Sundby (Metro)

Amagerbro St. (Metro)

Øresund St. (Metro)

Tjeren

46

3

132

134

142

9

98

62

# KØBENHAVNS BØRGERSERVICE

## Selvbetjening på [www.kk.dk](http://www.kk.dk)

Selvbetjening er den nemme indgang til de mest almindelige offentlige ydelser, og du kan ordne meget fra din computer. Du kan også læse om krav og regler og finde information om kommunens ydelser. Du kan også chatte med en medarbejder mandag-torsdag kl. 8-22 og fredag kl. 8-18.

## Spørg Borgerservice

Er du i tvivl om, hvor du skal henvende dig, eller hvem du skal tale med, kan du ringe til os. Har du brug for hjælp til at finde information på [www.kk.dk](http://www.kk.dk) eller hjælp til vores selvbetjeningsløsninger så ring til os på 33 66 33 66. Du kan ringe fra kl. 8.00-22.00 mandag-torsdag og fredag kl. 8-18.

## Få personlig rådgivning i borgerservicecentre

I Borgerservice kan du få vejledning og hjælp til mere komplicerede sager og offentlige ydelser. Husk så vidt muligt at medbringe dit NemID ved personligt fremmøde i et borgerservicecenter. Du kan også få udstedt NemID, hvis du husker at medbringe gyldig billedlegitimation.

Åbningstiderne i de tre borgerservicecentre:

- Mandag-onsdag kl. 10-17
- Torsdag kl. 9-18
- Fredag kl. 10-15

## Borgerservice KVIK

Du kan undgå køen i borgerservicecenter og besøge din lokale Borgerservice KVIK på dit lokale bibliotek. Her kan du få hurtig betjening til udvalgte opgaver, som fx at:

- Få hjælp til at benytte selvbetjeningsløsninger og udfylde digitale blanketter
- Blive vejledt i og få udstedt NemID
- Forny og bestille kørekort
- Forny og bestille pas.

### Borgerservicecentre

Indre By  
Nyropsgade 1  
1602 København V

Sundby  
Borgerservice Sundby  
Amagercenteret 200-203  
Reberbanegade 3  
2300 København S

Bispebjerg  
Lærkevej 18  
2400 København NV

### Borgerservice KVIK

Hovedbiblioteket  
Krystalgade 15  
1172 København K

Øbro Jagtvej Bibliotek  
Jagtvej 227  
2100 København Ø

Valby Bibliotek  
Annexstræde 2  
2500 Valby

Biblioteket  
Rentemestervej 76  
2400 København NV

Kulturstation Vanløse  
Jernbane Allé 38  
2720 Vanløse

**KØBENHAVNS KOMMUNE**  
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen  
Ledelsessekretariatet

Sjællandsgade 40  
2200 København N  
Telefon: 33 66 33 66  
E-mail: [suf@suf.kk.dk](mailto:suf@suf.kk.dk)  
[www.kk.dk](http://www.kk.dk)

