

Center for Ældre og Innovation  
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen



# Ældre i København 2023

## Høringsudgave

01-10-2023

# Indhold

|  |    |
|--|----|
| 1. Aktiviteter for ældre .....               | 2  |
| 2. Mad og Måltider.....                      | 5  |
| 3. Praktisk hjælp og støtte .....            | 10 |
| 4. Hjælp og støtte til personlig pleje ..... | 13 |
| 5. Sygepleje.....                            | 15 |
| 6. Hjælpe midler og boligindretning .....    | 18 |
| 7. Tilbud til borgere med demens.....        | 20 |
| 8. Omsorgstandplejen.....                    | 26 |
| 9. Ældrebolig.....                           | 28 |
| 10. Plejebolig.....                          | 33 |
| 11. Midlertidige døgnophold.....             | 44 |
| 12. Genoptræning .....                       | 49 |
| 13. Forebyggelse og sygdom.....              | 54 |
| 14. Tilbud og støtte til pårørende .....     | 62 |
| Praktiske oplysninger .....                  | 65 |
| Lovgrundlag .....                            | 77 |
| Københavns borgerservice .....               | 87 |

# 1. Aktiviteter for ældre

## For dig der er på vej på pension

Er du på vej eller lige gået på pension, inviterer vi dig til en årlig informations- og inspirationsmesse i København og en række mindre gå-hjem-møder. Her kan du blive inspireret til en meningsfuld hverdag med socialt netværk og nye fællesskaber for enhver smag i en organisation eller forening. Invitationen til messen sendes via e-Boks til alle københavnere mellem 62 og 68 år, men alle er velkomne.

Læs mere [Fællesskaber for seniorer - Røde Kors \(drk.dk\)](https://www.faellesskaberforsejere.dk/)

## For dig der vil være frivillig

Står du og er klar til et nyt kapitel i dit liv, og vil du lære noget nyt eller bruge det, du har lært gennem hele livet som kan komme andre til gavn? Det kan være, du har hænderne skruet godt på, har grønne fingre eller har hjerterum til at være noget for nogen, der har brug for et lyttende øre? I Københavns Kommune er der mange muligheder for at være frivillig og bruge sine evner og tid sammen med andre.

Læs mere <https://www.nogetfornogen.kk.dk/>

## For dig der vil være fysisk aktiv

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

Læs mere

[www.springforlivet.dk](http://www.springforlivet.dk)

[www.dgi.dk](http://www.dgi.dk)

**Motion i København** er en hjemmeside, hvor du kan finde et bredt udvalg af motionstilbud i København til dig, der ikke er vant til at dyrke motion, eller som gerne vil i gang med at dyrke motion igen.

Nogle af motionstilbuddene skal du betale for, mens andre tilbud er gratis at deltage i. På hjemmesiden er det muligt at finde motionstilbud, som er særligt for seniorer.

Du kan også se små videoer med gode råd og vejledning til at komme i gang med motion, finde forskellige hjemmetræningsprogrammer, finde en træningsmakker og meget mere.

Læs mere [www.kk.dk/motions](http://www.kk.dk/motions)

## Motion og fællesskab

Københavns Kommune samarbejder med forskellige foreninger om at tilbyde motionsfællesskaber for seniorer og ældre københavnere, hvor der bl.a. er fokus på 'den 3. halvleg'.

- Fodboldhold hos DBU flere steder i byen. Ring til 2175 7585 på hverdage mellem 9-14 for at høre nærmere om, hvor dit nærmeste fodboldhold findes.

- Cykelfællesskaber hos DGI. Se mere her <https://www.dgi.dk/foreningsledelse/min-landsdelsforening/dgi-storkoebenhavn> eller kontakt Bettina Gülerüz, Leder for Idræt & Motion, 2830 5051.
- Bordtennis for seniorer (BAT60+). Se mere her [www.bat60.dk](http://www.bat60.dk).
- Cykling uden Alder er for dig, der bor i plejebolig. Kontakt plejehjemmets personale for at høre nærmere.

#### Pris

Nogle tilbud kan kræve medlemskab og kontingentbetaling.

### For dig der vil være en del af et fællesskab og samtidig dyrke dine interesser

Der er mange muligheder for at finde aktiviteter og fællesskaber, der matcher dine interesser eller kan få nye til at blomstre.

#### Seniorklubber

Der findes seniorklubber i alle bydele.

Læs mere <https://aktiv.kk.dk/aktivitetscentre-og-klubber/bydel>.

#### Guidet fælleslæsning

Udvalgte biblioteker tilbyder grupper med guidet fælleslæsning gennem Læseforeningen.

Læs mere <https://www.laeseeforeningen.dk/>.

#### Erindringsklubber

Københavns Stadsarkiv har Erindringsklubber med fokus på lokalhistorie og erindringer Læs mere

[Erindringsklub for seniorer 65+ - Københavns Stadsarkiv \(kbharkiv.dk\)](http://Erindringsklub%20for%20seniorer%2065%20-%20K%C3%B8benhavn%20Stadsarkiv%20(kbharkiv.dk)).

#### Fællesspisninger

Muhabet på Nørrebro tilbyder ugentlige fællesspisninger for udsatte ældre med etnisk minoritetsbaggrund

<https://www.muhabet.dk/>.

### Aktiviteter i og omkring København

På [www.aktivtaeldreliv.dk](http://www.aktivtaeldreliv.dk) kan du få overblik over aktiviteter for seniorer i flere kommuner herunder København. På siden kan du blandt andet søge på aktiviteter i dit nærområde eller på en særlig type aktivitet. Via et kort kan du få overblik over alle tilbud i nærheden.

#### Pris

Nogle tilbud kan kræve medlemskab og kontingentbetaling.

### For dig der har brug for nogle at tale med

Der findes mange besøgsvenneordninger i Københavns Kommune. Bl.a.:

#### Røde Kors lokalafdelinger

Læs mere <https://www.rodekors.dk/vores-arbejde/socialt-arbejde/brug-for-hjaelp/besoegstjenesten>

**Elderlearn**, som matcher sprogstuderende med ældre, der mødes og taler sammen på dansk.

Læs mere <https://www.elderlearn.dk/>

**LGBT+ besøgsvenner** til alle ældre LGBT+ personer

Læs mere <https://lgbt.dk/besoegsvennerne/>

### **Tryghedsopkald**

Røde Kors tilbyder også tryghedsopkald. Ring til 3833 6400 og hør mere.

Læs mere [Tryghedsopkald - Røde Kors \(drk.dk\)](#).

### **Seniorguiden – telefonisk eller hjemmebesøg**

Gennem Seniorguiden hos Røde Kors Hovedstaden kan du få hjælp og støtte omkring de spørgsmål og bekymringer, du måtte have - store og små.

Det kan være spørgsmål om praktiske ting, såsom flytning, sundhed, pension eller Borgerservice. Det kan også være hjælp til at skabe overblik over kommunale og frivillige organisationers tilbud til seniorer. Du kan enten blive guidet telefonisk eller få besøg af en frivillig seniorguide i hjemmet.

### **Kontakt**

Ring til Seniorguiden på telefon 69 157 157 eller mail på [rkh.seniorkoordination@rodekors.dk](mailto:rkh.seniorkoordination@rodekors.dk)

Der sidder frivillige rådgivere klar ved telefonen mandag - fredag klokken 9-14.

## **For dig der vil være aktiv, men har brug for støtte til at være det**

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

Aktivitetscentrene er et tilbud til dig, der er 65 år eller derover, og som ønsker hjælp til at vedligeholde fysisk og mental sundhed samt indgå i meningsfulde fællesskaber. På et aktivitetscenter får du mulighed for at deltage i træning og sociale aktiviteter i trygge rammer og med uddannet personale.

### **Søg om tilbuddet**

Du kan blive medlem af et aktivitetscenter ved enten selv at tage kontakt til et eller ved at blive visiteret. Se listen over aktivitetscentre på [www.aktiv.kk.dk](http://www.aktiv.kk.dk).

### **Pris**

Kontingent 125 kr. pr. måned.

Kørsel 195 kr. pr. måned.

Derudover betaler du for mad.

Læs mere

[www.aktiv.kk.dk](http://www.aktiv.kk.dk)

### **Transport**

Hvis du har behov for hjælp til transport, kan du søge om bevilling af Flextrafik. Ordningen giver dig ret til 104 ture årligt og kan bl.a. anvendes til fritids- og sociale aktiviteter. Du kan læse mere om flextrafik her [Link](#).

## 2. Mad og Måltider

Københavns Kommune har forskellige tilbud til dig, som bor i egen bolig og har brug for støtte til mad og måltider. Hvilke tilbud du kan få afhænger af, hvad du har brug for, og hvad du selv eller andre i dit hjem kan klare.

### Spisetilbud

Spisetilbud er et tilbud til dig, der ikke selv kan stå for madlavningen, eller som ønsker at spise sammen med andre. Når du er visiteret til et spisetilbud, har du mulighed for at spise et varmt hovedmåltid på et plejehjem eller aktivitetscenter, der har spisetilbud.

### Transport

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

### Sted

Du kan frit benytte alle spisetilbud i byen.

Se adresser på spisestederne samt åbningstider her [Link](#)

### SØG OM TILBUDET

Kontakt visitationen. [Link](#)

### PRIS

Hovedmåltid (2 retter): 57 kr.

Hovedret 49 kr.

Du betaler kontant på stedet.

### LÆS MERE

[www.kk.dk/mad-til-aeldre](http://www.kk.dk/mad-til-aeldre)

### Hjælp til tilberedning af mad og spisning

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

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

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

### SØG OM TILBUDET

Kontakt visitationen. [link](#)

### PRIS

Ingen egenbetaling.

## LÆS MERE

[www.kk.dk/mad-til-aeldre](http://www.kk.dk/mad-til-aeldre)

### Madklippekort

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

Du har mulighed for at købe mad én gang om dagen i en privat restaurant eller forretning, der sælger mad ud af huset. Der er frit valg mellem de restauranter og forretninger, der har tilmeldt sig ordningen.

#### STED

Se, hvor du kan købe mad med tilskud på [www.kk.dk/mad-til-aeldre](http://www.kk.dk/mad-til-aeldre)

#### SØG OM TILBUDET

Kontakt visitationen. [Link](#)

#### PRIS

Der er et tilskud på 12,5 kr. pr. måltid. Du viser et legitimationskort, når du køber maden og får den derefter til nedsat pris.

## LÆS MERE

[www.kk.dk/mad-til-aeldre](http://www.kk.dk/mad-til-aeldre)

### Madservice med levering

Du kan blive visiteret til at få mad leveret til dit hjem, hvis du hverken kan lave mad selv eller er i stand til at hente eller spise din mad uden for dit hjem. Du skal have behov for at få minimum tre måltider ugentligt for at få mad leveret.

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

Du kan selv vælge, om det er den kommunale leverandør eller den private leverandør, der skal levere din mad. Du kan også selv vælge, om maden skal leveres varm eller kølet. Maden leveres dagligt, enten formiddag/middag eller eftermiddag/aften.

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

Du kan få yderligere oplysninger om leverandørerne hos visitationen her [Link](#). Du kan også finde en oversigt over leverandører på [www.kk.dk/frit-valg-af-leverandor](http://www.kk.dk/frit-valg-af-leverandor).

#### SØG OM TILBUDET

Kontakt visitationen. [Link](#)

#### PRIS

Hovedmåltid (2 retter): 63 kr.

Hovedret: 47 kr.  
Forret/dessert: 14 kr.  
Morgenmadspakke: 27 kr.  
Smørrebrødspakke: 41 kr.



## LÆS MERE

[www.kk.dk/mad-til-aeldre](http://www.kk.dk/mad-til-aeldre)

## Her kan du spise

### AMAGER

#### **Plejecentret Hørgården**

##### **Cafe Oasen**

Brydes Allé 28

2300 København S

Telefon: 8256 3013

Mandag-fredag: 11.15-14.00

#### **Aktivitetstilbud Bomi-Parken**

Gyldenrisvej 4

2300 København S

Telefon: 8256 6757

Mandag-fredag: 11.45-12.15

#### **Café Peder Lykke**

Peder Lykkes vej 65

2300 København S

Telefon: 3234 4338

Mandag-fredag: 10.30-13.30

Lørdag-søndag: 11.00-13.00

### BISPEBJERG

#### **Bispebjerghjemmet**

Tagensvej 186

2400 København NV

Telefon: 3530 2872

Mandag-fredag: 11.30-13.00

#### **Håndværkerforeningen**

Håndværkerhaven 49

2400 København NV

Telefon: 3454 9306

Mandag-fredag: 12.00-14.00

### BRØNSHØJ/HUSUM

#### **Aktivitescenter Brønshøj**

Bystævneparken 1

2700 Brønshøj

Telefon: 3827 4210

Mandag-fredag: 11.30-13.00

### INDRE BY/CHRISTIANSHAVN

#### **Nybodergården**

Kronprinsessegade 61

1306 København K

Telefon: 3317 6003

Mandag-søndag: 11.30-12.45

#### **Rosenborgcentret**

Rosengade 1

1309 København K

Telefon: 8256 7000

Mandag-fredag: 12.00-13.00

### NØRREBRO

#### **Plejecenter Sølund**

Ryesgade 20

2200 Nørrebro

Telefon: 8232 5026

Mandag-fredag: 11.30-13.30

Lørdag og søndag: 12.00-13.30

### SYDHAVNEN

#### **Verdishave**

Tartinisvej 31

2450 København SV

Telefon: 8256 7119

Mandag-fredag: 12.00-13.00

## **VALBY**

### **Plejhjemmet Solgaven**

Valby Følager 15

2500 Valby

Telefon: 3530 4802

Mandag-fredag: 11.00-13.30

### **Center for Rehabilitering og Akutpleje**

#### **Vigerslevvej**

#### **Vigerslevhus Café**

Vigerslevvej 180

2500 Valby

Telefon: 3317 1690

Mandag-fredag: 12.15-13.15

## **VANLØSE**

### **Aktivitetscenter Vanløse – Afdeling**

#### **Bonderupgård**

Randbølvej 61

2720 Vanløse

Telefon: 8232 5371

Mandag-fredag: 11.30-13.00

#### **Damsøgård**

Hanstholmvej 34

2720 Vanløse

Telefon: 3877 3623

Mandag-søndag: 12.30-13.30

## **VESTERBRO**

### **Rundskuedagens Plejecenter – Rundskuedagen**

Dannebrogsgade 44

1660 København V

Telefon: 3530 2910

Mandag-fredag: 12.00-13.00

### 3. Praktisk hjælp og støtte

Hvis du oplever, at de praktiske opgaver i hverdagen er blevet svære at klare selv, kan du søge Københavns Kommune om støtte og hjælp til fx rengøring, tøjvask og indkøb. Du får støtte på baggrund af, hvad du selv kan klare, og hvad du har behov for, at andre støtter dig med. Vi vil gerne støtte dig i at kunne klare mest muligt selv i din hverdag.

#### Hjælp til rengøring

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

Rengøring kan omfatte støtte og hjælp til at:

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

Når du aktivt deltager i rengøringen i samarbejde med medarbejderne, udvikler eller vedligeholder du dine fysiske færdigheder. Hvor meget og hvilken form for praktisk hjælp, du bliver tilbudt, afhænger af en konkret og individuel vurdering af din samlede situation, herunder om der er andre i dit hjem, som kan hjælpe.

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

#### SKÆRMBESØG

Den kommunale hjemmepleje kan levere en del af støtten som skærmbesøg. Det er dig og hjemmeplejen, der beslutter, hvilken støtte du kan få via en skærm. Du kan læse mere om skærmbesøg her [Link](#)

#### Ekstra rengøring

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

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

Du bestemmer selv, hvordan du vil bruge den tid, du har til rådighed. Dog må hjælperen ikke tage sig af havearbejde eller håndværksmæssige opgaver, og du kan fx ikke få hjælp til vinduespudsning. Du skal så vidt muligt deltage aktivt i arbejdet, så du i samarbejde med medarbejderne genvinder eller vedligeholder dine færdigheder.

#### SØG OM TILBUDET

Kontakt visitationen. [Link](#)

## SKÆRMBESØG

Den kommunale hjemmepleje kan levere en del af støtten som skærmbesøg. Det er dig og hjemmeplejen, der beslutter, hvilken støtte du kan få via en skærm. Du kan læse mere om skærmbesøg her [Link](#)

## LÆS MERE

Om afbud, skærmbesøg, arbejdsmiljø og frit valg [Link](#)

[www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre](http://www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre)

## Tøjvask

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

Du kan få vasket:

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

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

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

Du kan få tøjvask hver 2., 3. eller 4. uge ud fra en vurdering af dit behov. I særlige tilfælde kan du få tøjvask hver uge.

## SØG OM TILBUDET

Kontakt visitationen. [link](#)

## PRIS

Vask hver anden uge koster: For enlige 194 kr. pr. måned (op til 8 kg pr. gang) For par/samlevende 288kr. pr. måned (op til 12 kg pr. gang). For priser ved vask hver uge eller hver 3. eller 4. uge Kontakt visitationen

## LÆS MERE

Om afbud, skærmbesøg, arbejdsmiljø og frit valg [link](#)

[www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre](http://www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre)

## Turkøb

Turkøb er en indkøbstur, hvor du bliver hentet af en chauffør på din bopæl og kørt i bus sammen med andre ældre til et indkøbscenter, fx Amager Centret eller Fisketorvet. Her har du selv mulighed for at købe de varer, du har brug for. Du får minimum 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. Du kan ved turkøb ikke få hjælp til at sætte varerne på plads. Du kan komme på turkøb hver uge eller hver anden uge, alt efter dit behov.

## SØG OM TILBUDET

Kontakt visitationen. [Link](#)

**PRIS**

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

**LÆS MERE**

[www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre](http://www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre)

**Indkøbsordning**

Indkøbsordningen er et tilbud til dig, der ikke selv kan komme ud og handle dagligvarer. Hvis du selv kan bestille dagligvarer på internettet, skal du gøre dette. Indkøbsordning foregår ved, at du bestiller dine dagligvarer hos en af kommunens indkøbsleverandører, som efterfølgende leverer varerne på din bopæl.

I særlige tilfælde kan du få hjælp til at bestille dine dagligvarer ligesom indkøbsleverandøren kan sætte dine varer på plads, når de ankommer til din bolig. Dagligvarer leveres én gang om ugen i tidsrummet kl. 8.00-18.00, og du vil på forhånd blive oplyst om, hvornår på dagen varerne kommer.

**SØG OM TILBUDET**

Kontakt visitationen. [link](#).

**PRIS**

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

**LÆS MERE**

[www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre](http://www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre)

Læs mere om de forskellige leverandører på [www.kk.dk/frit-valg-af-leverandor](http://www.kk.dk/frit-valg-af-leverandor)

## 4. Hjælp og støtte til personlig pleje

Hvis du oplever, at du ikke længere selv kan klare din personlige pleje, kan du søge Københavns Kommune om støtte og hjælp til fx at komme i bad og tage tøj af og på. Du får støtte på baggrund af, hvad du selv kan klare, og hvad du har behov for, at andre hjælper dig med.

### Personlig pleje

Hjælp til personlig pleje kan fx være:

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

Typisk vil du få daglig støtte til personlig pleje. Har du kun brug for hjælp til bad og hårvask, vil du dog som hovedregel få hjælp til dette 1-3 gange om ugen.

Du kan modtage personlig pleje hele døgnet, afhængigt af dine behov. Det vil som regel være om morgenen og om aftenen.

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

### SØG OM TILBUDET

Kontakt visitationen. [Link](#)

### SKÆRMBESØG

Den kommunale hjemmepleje kan levere din støtte som skærmbesøg. Det er dig og hjemmeplejen, der sammen beslutter, hvilken støtte du kan få via en skærm. Du kan læse mere om skærmbesøg her [Link](#)

### LÆS MERE

Om afbud, skærmbesøg, arbejdsmiljø, frit valg og hjemmet som arbejdsplads her [Link](#)

### Klippekort

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

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

Du kan for eksempel bruge den ekstra tid til at:

- Besøge familie og venner

- Gå en tur
- Få gjort rent (dog ikke vinduespudsning)
- Gå på café
- Købe ind
- Hyggeligt samvær med din nærmeste hjælper.

Du kan ikke bruge klippekortet til håndværksmæssige opgaver eller havearbejde.

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

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

### **Transport**

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

### **SØG OM TILBUDET**

Kontakt visitationen

### **LÆS MERE**

[www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre](http://www.kk.dk/hjemmepleje-til-aeldre)

## 5. Sygepleje

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

### Den kommunale sygepleje

Vi tilbyder sygepleje til alle over 65 år i vores sygeplejeklinikker, hvis du kan komme til os. Alternativt kommer vi hjem til dig eller klarer det over skærmen.

Den kommunale sygepleje har følgende tilbud:

#### Sår

- Forebyggelse af tryksår
- Behandling af sår

#### Medicin og mad

- Støtte til medicindosering
- Vejledning om måltider og indkøb, vedundervægt, manglende appetit eller vægttab

#### Forebyggelse

- Støtte og rådgivning i at undgå at falde
- Vejledning i at forebygge sygdom

#### Sygdom

- Støtte og vejledning i at leve med en kronisk sygdom
- Hjælp ved akut opstået sygdom
- Støtte til at kontakte fx egen læge eller hospital

#### Inkontinens

- Vurdering af problemer med inkontinens
- Vejledning i inkontinenshjælpemidler og eventuel træning

#### Døende og pårørende

- Pleje og omsorg til alvorligt syge og døende
- Omsorg og støtte til pårørende og efterladte

#### Sted

Der er kommunale sygeplejeklinikker i hele byen. Du kan typisk få sygepleje kl. 8.00-15.00 på hverdage og i øvrigt efter nærmere aftale med kliniksygeplejersken. Hvis du fysisk og/eller psykisk ikke er i stand til at møde frem, kan du hele døgnnet – alle årets dage – få besøg i eget hjem.

#### SKÆRMBESØG

Du kan også få skærmbesøg, hvis du har brug for vejledning, hjælp og støtte i dagligdagen, som ikke kræver et fysisk besøg. Læs mere om skærmbesøg her [Link](#)

#### HENVISNING

Du kan blive henvist til den kommunale sygepleje af din praktiserende læge, speciallæge eller af en hospitalslæge, når du fx bliver udskrevet fra indlæggelse på hospitalet eller har modtaget ambulante behandling. Du kan også selv henvende dig til din lokale visitation [Link](#).



## PRIS

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

## LÆS MERE

[www.kk.dk/sygepleje](http://www.kk.dk/sygepleje)

# Her finder du den kommunale sygepleje

## Sygeplejeklinikker

### BRØNSHØJ/HUSUM

#### Sygeplejeklinik Brønshøj/Husum

Husum Vænge 9  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3530 4650  
Åbner i løbet af 2022

### AMAGER

#### Sygeplejeklinik Amager

Hans Bogbinders Allé 3, indgang 7  
2300 København S  
Telefon: 3530 2300

### Sygeplejeklinik Sundparken

Sundparken 17  
2300 København S  
Telefon: 3530 2300

### INDRE BY/CHRISTIANSHAVN

#### Sygeplejeklinik Indre by

Rosengade 3  
1309 København K  
Telefon: 27102030

### NØRREBRO

#### Sygeplejeklinik Guldbergs Have

Guldbergs Have 19, 1. Sal  
2200 København N  
Telefon: 4048 2520

### Sygeplejeklinik Mimersgade

Mimersgade 39-41  
2200 København N  
Telefon: 2022 1253/2022 1531

### Sygeplejeklinik Dortheagården

Frederiksborgvej 77  
2400 København NV  
Telefon: 26 89 51 82

### Sygeplejeklinik Utterslevgård

Utterslevgård 20  
2400 København NV  
Telefon: 30 46 15 96

### VALBY

#### Sygeplejeklinik Langgadehus

Valby Langgade 97  
2500 Valby  
Telefon: 8256 1780

### VANLØSE

#### Sygeplejeklinik Vanløse

Indertoften 10  
2720 Vanløse  
Telefon: 35302510/35302520

### VESTERBRO

#### Sygeplejeklinik Vesterbro/ Kgs. Enghave

Vesterbrogade 121  
1620 København V  
Telefon: 8220 5272

### ØSTERBRO

#### Sygeplejeklinik Sundhedshus Østerbro

Randersgade 60, 1. sal  
2100 København Ø  
Telefon: 35302640/35302661

## **Hjemmesygepleje**

### **AMAGER**

**Hjemmeplejen/Sygeplejen Amager**

Telefon: 3530 2300

### **BRØNSHØJ/HUSUM**

**Hjemmeplejen Vanløse/ Brønshøj/Husum**

Telefon: 3530 4650

### **NØRREBRO**

**Hjemmeplejen/Sygeplejen Nørrebro/Bispebjerg**

Telefon: 3530 2600

### **VALBY**

**Hjemmeplejen Vesterbro/ Kgs. Enghave/Valby**

Telefon: 3530 2720

### **VANLØSE**

**Hjemmeplejen/Sygeplejen Vanløse/Brønshøj**

**Husum**

Telefon: 3530 4650

### **ØSTERBRO**

**Hjemmeplejen/Sygeplejen Indre By/Østerbro**

Telefon: 3530 303

## 6. Hjælpe midler og boligindretning

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

### Tekniske hjælpemidler, boligindretning og forbrugsgoder

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

- Rollator
- Badetaburet
- Kørestol
- Nødkaldeanlæg

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

- Opsætning af gelænder i trappeopgang
- Fjernelse af dørtrin i bolig

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

- El-scooter
- Hvilestol med el-funktion

#### **Pris**

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

#### **Søg om tilbuddet**

Kontakt visitationen. [Link](#)

#### **Læs mere**

[www.hjaelpemidler.kk.dk](http://www.hjaelpemidler.kk.dk)

### **Kvikservice**

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

I Kvikservice kan du møde op og søge om hjælpemidler, afprøve dem og få dem med hjem samme dag.

I Kvikservice kan du også få repareret dine hjælpemidler, mens du venter.

Det er muligt at møde op uden forudgående aftale.

### **Sted**

Hjælpemiddelcentret  
Hans Knudsens Plads 3  
2100 København Ø

Se åbningstider på [www.hjaelpemidler.kk.dk/kvikservice](http://www.hjaelpemidler.kk.dk/kvikservice)

## **Personlige hjælpemidler**

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

- Ortopædiske sko
- Fodindlæg
- Kompressionsstrømper
- Parykker
- Arm- og benproteser

Personlige hjælpemidler kan også være engangshjælpemidler som fx:

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

### **SØG OM TILBUDET**

Kontakt Hjælpemiddelcentret.

Ansøgningsskema finder du på [www.hjaelpemidler.kk.dk](http://www.hjaelpemidler.kk.dk)

### **PRIS**

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

## 7. Tilbud til borgere med demens

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

### Støtte til demensudredning

- Har du mistanke om demens, så kan en demenssygeplejerske støtte dig gennem udredningen, hvis du oplever det er svært at klare alene og fx ikke har et netværk til at støtte dig.

Tilbuddet kan blandt andet omfatte

- Hjemmebesøg
- Støtte til koordinering af aftaler og opfølgning med praktiserende læge og hukommelsesklinik
- Følgeskab til møder med praktiserende læge eller hukommelsesklinik
- Støtte til diagnosesamtale/afsluttende/opfølgende samtale i hukommelsesklinikken
- En tryk overdragelse til din demenskoordinator i kommunen, hvis du har en demensdiagnose.

### SØG OM TILBUDET

Kontakt

Center for Demens, Lindehusene – Træning og Rådgivning

Telefon 23 81 75 75

[www.demens.kk.dk](http://www.demens.kk.dk)

### Demenskoordinator

Når du får en demensdiagnose, bliver du tilbudt en demenskoordinator, som er din faste kontaktperson i Københavns Kommune. Din demenskoordinator kontakter dig for en indledende samtale, der efterfølges af faste halvårlige samtaler.

Din demenskoordinator kan hjælpe dig med at:

- Få overblik over tilbud om støtte og rådgivning til både dig og dine pårørende
- Finde tilbud på demensområdet i København, som passer til dig og din hverdag
- Koordinere dit forløb sammen med dig og eventuelt dine pårørende.

### SØG OM TILBUDET

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

### STED

Center for Demens – Træning og rådgivning.

### LÆS MERE

[www.kk.dk/demens](http://www.kk.dk/demens)

## **Træning og rådgivning**

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

### **Træning**

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

### **Rådgivning**

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

Du kan få:

- Oplysning om demens

- Undervisning i demens
- Individuel demens- og socialfaglig rådgivning
- Inspiration til demensvenlig indretning
- Vejledning om hjælpemidler
- Information om udredning og samarbejde med egen læge
- Vejledning af en socialrådgiver ift. juridisk afklaring af fx fremtidsfuldmagt og værgemål

Du kan deltage i:

- Pårørendegrupper, højskoleophold og netværk
- Aftenhøjskole for borgere med demens og deres pårørende.

### Sted

Center for Demens

### SØG OM TILBUDET

For træning

Under 65 år kontakt Den Centrale visitation

Over 65 år kontakt visitationen. Se [Link](#)

Rådgivning er åbent for alle.

Telefon: 2381 7575

### LÆS MERE

[www.demens.kk.dk](http://www.demens.kk.dk)

## Aktivitetstilbud til borgere med demens

Hvis du har demens, kan du komme på aktivitetscenter, hvor medarbejderne har særlige kompetencer i forhold til demens, så de kan tilrettelægge målrettede aktiviteter sammen med dig og sikre den rette støtte og omsorg. Et af kommunens aktivitetstilbud er særligt målrettet yngre borgere under 65 år med demens.

### Sted

De kommunale aktivitetstilbud herunder aktivitets- og demenscentre. [Link](#)

### Transport

Du kan blive tilbudt kørsel, hvis du ikke selv kan transportere dig.

Tal med aktivitets- og demenscenteret om det.

### SØG OM TILBUDET

Kontakt visitationen.

[her Link](#)

### PRIS

kontingent 125 kr. pr. måned.

Kørsel 195 kr. pr. måned.

Derudover betaler du for mad

## LÆS MERE

[www.kk.dk/demens](http://www.kk.dk/demens)

### Midlertidigt 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 type plejebolig der bedst passer til dit behov.

#### SØG OM TILBUDET

Kontakt visitationen. [Link](#)

#### PRIS

Egenbetaling er på 144 kr. pr. døgn.

Det dækker mad og vask af linned.

### Plejeboliger til borgere med demens

Du kan søge om en bolig på et plejehjem eller demenscenter, der er indrettet særligt i forhold til borgere med demens. Her er boligerne samlet i mindre grupper i et overskueligt miljø. Medarbejderne har særlige kompetencer i forhold til demens, og medarbejdergruppen er tværfagligt sammensat af blandt andet sundhedsfagligt personale, pædagoger og terapeuter.

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

#### SØG OM TILBUDET

Kontakt visitationen. [Link](#)

#### PRIS

Du skal betale indskud, husleje, vand, varme og el i plejeboligen. Huslejen afhænger af, hvor du tilbydes bolig. Du kan søge om boligindskudslån og boligstøtte til huslejen. Se [Link](#)

## LÆS MERE

[www.boligertilaeldre.kk.dk/demenscentre](http://www.boligertilaelldre.kk.dk/demenscentre)

### Handikapkørsel

Hvis du har en demenssygdom og ikke kan benytte offentlige transportmidler, kan du søge om bevilling af handicapkørsel. Ordningen giver dig ret til 104 ture årligt og kan anvendes til både fritids- og sociale aktiviteter samt kørsel til og fra behandlingstilbud. Du kan læse mere om flextrafik her [Link](#)

#### SØG OM TILBUDET

Kontakt visitationen. [Link](#)



# Her finder du tilbuddene til borgere med demens

## AMAGER

2200 København N

### Demenscenter Højdevang Sogns Plejehjem (aktivitetstilbud)

Brydes Allé 28-32

2300 København S

*Dette er en midlertidig placering pga. Ombygning på Højdevang Sogns plejehjem*

- *Aktivitetstilbud*

- *Aktivitetstilbud for yngre borgere under 65 år med demens*
- *Plejeboliger for borgere med demens*
- *Plejeboliger for yngre borgere med demens*

## BRØNSHØJ/HUSUM

### Demenscenter Pilehuset

Bystævneparken 24-25

2700 Brønshøj

- *Aktivitetstilbud*
- *Midlertidige ophold og demensvurderingsophold*
- *Plejeboliger for borgere med demens*
- *Plejeboliger for borgere med frontotemporal demens*
- *Plejeboliger for borgere med Huntington-sygdomme*
- *Sanseafdeling*

## VALBY

### Demenscenter Højdevang Sogns Plejehjem

Vigerslev Allé 117

2500 Valby

*Dette er en midlertidig placering pga. Ombygning. Højdevang Sogn er normalvis placeret på Amager.*

- *Midlertidige ophold og demensvurderingsophold*
- *Plejeboliger for borgere med demens*

### Demenscenter Aalholmehjemmet

Maribovej 41

2500 Valby

- *Aktivitetstilbud*
- *Plejeboliger for borgere med demens*

## NØRREBRO

Center for Demens

Træning og Rådgivning

Henrik Pontoppidans vej 2B

2200 København N

- *Åben demens- og socialfaglig rådgivning*
- *Støtte til udredning*
- *Trænings- og rådgivningsforløb*
- *Inspirationslejlighed*
- *Aftenhøjskole*
- *Højskoleophold for pårørende*
- *Pårørende grupper*

## VANLØSE

### Bonderupgård

Randbølvej 61

2720 Vanløse

- *Plejeboliger for borgere med demens*
- *Aktivitetstilbud, ikke rette mod demens*

Center for Demens

Lindehusene

Alléen 4-6

## VESTERBRO

### Bryggergården

Alsgade 15

1764 København V

- *Plejeboliger for borgere med alkoholrelateret demens*

**Rundskuedagens Plejehjem**

Dannebrogsgade 44

1660 København V

- *Plejeboliger for borgere med alkoholrelateret demens*

## 8. Omsorgstandplejen

Du kan få tandpleje på en af Københavns Kommunes handicapvenlige tandklinikker, hvis du ikke er i stand til at komme på en almindelig tandlægeklinik. Du kan også få undervisning i, hvordan mund, tænder og protese plejes korrekt.

### Omsorgstandpleje

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

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

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

Tilbuddet om omsorgstandpleje omfatter:

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

Foregår behandlingen i dit eget hjem, tilbyder vi primært:

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

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

### Sted

Omsorgstandplejen har flere klinikker rundt om i byen. Se [Link](#)

### Transport

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

## SØG OM TILBUDET

Hvis du bor i eget hjem, skal du kontakte din lokale visitation. Se [Link](#)

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

## PRIS

555 kr. pr. år.

## LÆS MERE

[www.voksentandplejen.kk.dk](http://www.voksentandplejen.kk.dk)

# Her finder du tandlægeklinikkerne

## Voksentandplejen

Tietgensgade 31B, 2. sal

1704 København V

Telefon: 3317 5780

[voksentandplejen@suf.kk.dk](mailto:voksentandplejen@suf.kk.dk)

[www.voksentandplejen.kk.dk](http://www.voksentandplejen.kk.dk)

## AMAGER

Plejecentret Hørgården

Brydes Allé 28-32

2300 København S

## BISPEBJERG

Bispebjerg Hospital

Bispebjerg Bakke 23 Bygning 50

2400 København NV

## BRØNSHØJ/HUSUM

Center for Rehabilitering og Akutpleje –

Bystævneparken

Hasselbo 18

2700 Brønshøj

## NØRREBRO

De Gamles By

Edith Rodes Vej 9

2200 København N

Plejecentret Sølund

Ryesgade 20A

2200 København N

## VALBY

Dr. Ingrid's Hjem

Carl Jacobsens Vej 8

2500 Valby

Plejehjemmet Solgaven

Følager 15

2500 Valby

## ØSTERBRO

Plejecentret Fælledgården

Drejøgade 3

2100 København Ø

## 9. Ældrebolig

Du kan søge om en ældrebolig eller en tryghedsbolig i Københavns Kommune. Boligen er særligt indrettet til ældre og handicappede.

### Ældrebolig

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

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

Du kan søge om en ældrebolig, hvis du fx:

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

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

### Frit valg af ældrebolig

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

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

### STED

Der er ældreboliger over hele byen.

Se adresserne her [link](#)

### SØG OM TILBUDET

Kontakt visitationen. Se [Link](#)

### PRIS

Du skal betale indskud, husleje, vand, varme og el i ældreboliger.

Du kan søge om boligindskudslån og boligstøtte til huslejen. Læs mere her [Link](#)

## LÆS MERE

[www.boligertilaeldre.kk.dk/aeldreboliger](http://www.boligertilaeldre.kk.dk/aeldreboliger)

## Tryghedsbolig

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

Til en tryghedsbolig er der knyttet socialpædagoger og terapeuter, som støtter op om dit behov for:

- Omsorg
- Daglige gøremål
- Socialt samvær
- Aktiviteter.

## STED

Tryghedsboligerne ligger i ældreboligområdet Guldbergs Have på Nørrebro og i Sundparken på Amager

## SØG OM TILBUDET

Kontakt visitationen. Se [Link](#)

## PRIS

Du skal betale indskud, husleje, vand, varme og el i en tryghedsbolig. Du kan søge om boligindskudslån og boligstøtte til huslejen. Læs mere her [Link](#)

## Oversigt over ældreboliger i København

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

## LÆS MERE

[www.boligertilaeldre.kk.dk](http://www.boligertilaeldre.kk.dk)

# Her finder du ældreboligerne

## AMAGER

### Leifsgade/Halvdansgade/ Snorresgade

Snorresgade 21  
Halvdansgade 18-20  
2300 København S

### Livornoparken

Livornovej 14-128  
2300 København S

### Peder Lykke Bo

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

### Portugalsgade

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

### Sundparken

Sundparken 1-46  
2300 København S

## BISPEBJERG

### Bjergvænget

Bjergvænget 1-25  
2400 København NV

### Dommerparken

Dommerparken 1-31  
2400 København NV

### Ringergården

Ringergården 3, 5, 9 og 11  
2400 København NV

### Utterslevgård

Utterslevgård 1-20  
2400 København NV

## BRØNSHØJ/HUSUM

### Frederikssundsvej

Frederikssundsvej 269 A-B  
2700 Brønshøj

### Gadelandet/Storegårdsvej

Storegårdsvej 24-32  
2700 Brønshøj

### Husum Vænge

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

### Husumgård

Gadelandet 4-16  
2700 Brønshøj

## INDRE BY/CHRISTIANSHAVN

### Nansensgade

Nansensgade 25  
1366 København K

### Voldboligerne 1-10

Christianshavns Voldgade 1-9  
Bådsmadsstræde  
1426 København K

## NØRREBRO

### Fogedgården

Fogedgården 1-17  
2200 København N

### Guldbergs Have

Guldbergs Have 1-35  
2200 København N

### Hothers Plads

Hothers Plads 4-16

2200 København N

**Nørre Søpark**

Ryesgade 15-17

2200 København N

Nørrebrogade

Nørrebrogade 11

2200 København N

Thorsgade

Thorsgade 48-52

2200 København N

**SYDHAVN**

**Engholmen Nord**

Borgmester Christiansens Gade 1-13 og

P. Knudsens Gade 41-55

2450 København SV

**Engholmen Syd**

Straussvej 22-26 og

Engholmen 4-64

2450 København SV

**Tranehavegård**

Tranehavegård 1-39

2450 København SV

**VALBY**

**Akacieparken**

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

2500 Valby

**Bærhaven/Elmehaven**

Urtehaven 93-95 og

Gl. Køge Landevej 192, st.

2500 Valby

**Følager**

Følager 13

2500 Valby

*Ældreboliger for borgere med synshandicap*

**Poppelvænget**

August Wimmers Vej 12-16

2500 Valby

**Sjælør Boulevard**

Sjælør Boulevard 167-181

2500 Valby

**Valbyholm**

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

2500 Valby

**Vinhaven**

Vinhaven 32-46

2500 Valby

**VANLØSE**

**A.F. Beyers Vej**

A.F. Beyers Vej 5A-E

2720 Vanløse

**Bogholder Allé**

Bogholder Allé 70-72

2720 Vanløse

**Grøndals Ældreboliger**

Godthåbsvej 231 A-D, 233

2720 Vanløse

**Kirkebjerghus**

Kirkebjerg Allé 51-63

2720 Vanløse

**Vanløse Allé**

Clausholmvej 2

2720 Vanløse

**VESTERBRO**

**Istedgade**

Istedgade 40B

1650 København V

**Oehlenschlägersgade**

Oehlenschlägersgade 15



1663 København V

**Viktoriagade**

Viktoriagade 18A-18B

1655 København V

**ØSTERBRO**

**Wallenbergboligerne**

Nygårdsvej 14 A-D

2100 København Ø

**Willemoesgård**

Willemoesgade 93 A-B

2100 København Ø

## 10. Plejebolig

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

### Tilbud om plejebolig

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

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

### Frit valg af plejebolig

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

### Plejeboligaranti

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

### Moderne plejeboliger

To tredjedele af kommunens plejeboliger er moderniserede. De fleste moderniserede plejeboliger er to-rumsboliger med eget handicapvenligt badeværelse og tekøkken. Desuden er der lyse og rummelige fællesarealer med gode muligheder for sociale aktiviteter, både for dig, der bor der, og dem, der er på besøg. De øvrige plejeboliger er typisk et-rumsboliger med eget badeværelse. Enkelte har eget tekøkken. Til disse plejeboliger er der desuden tilknyttet fællesarealer med bl.a. spisestue og tv-stue.

### Din plejebolig – dit hjem

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

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

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

### **SØG OM TILBUDET**

Kontakt visitationen. Se [link](#)

### **PRIS**

Du skal betale indskud, husleje, vand, varme og el i plejeboligen. Du kan søge om boligindskudslån og boligstøtte til huslejen. Læs mere her [link](#)

Du kan også købe mad på plejehjemmet. Du kan vælge mellem: Fuld dagskost: 131 kr. Varm hovedret, bired og to mellemmåltider: 57 kr.

LÆS MERE [www.boligertilaeldre.kk.dk/](http://www.boligertilaeldre.kk.dk/)

## **Hjælp og støtte i plejebolig**

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

## **Mad og måltider**

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

## **Aktiviteter og besøgende**

Din familie, pårørende, besøgende og frivillige er velkomne, så de bliver en naturlig del af din og andre beboeres hverdag. Plejehjemmet gør også meget ud af højtider som fx jul, nytår og påske og arrangerer aktiviteter, som du kan deltage i efter eget ønske.

## **Beboerdemokrati og indflydelse**

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

## **Klippekort på plejehjem**

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

Det er dig, der vælger, hvad tiden på klippekortet skal bruges til. Afhængigt af, hvad du ønsker, kan det både være til sociale aktiviteter eller praktisk hjælp. Du kan for eksempel bruge den ekstra tid til at:

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

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

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

### **Transport**

Hvis du i forbindelse med brug af klippekortet uden for dit hjem har behov for særlig hjælp til transport, skal Movias kørselsordning benyttes. Du kan få mere at vide her [link](#).

### **Forskellige typer plejebolig**

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

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

### **Profilplejehjem efter din interesse**

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

- Peder Lykke Centret på Amager er et mangfoldighedsplejehjem. Her bor mennesker sammen på tværs af etnicitet, kultur og sprog. Mangfoldighedsplejehjemet henvender sig til borgere af enhver etnisk herkomst.
- Plejehjemet Hørgården på Amager er et profilplejehjem med fokus på sport og leg. Hørgården arbejder fx med sport, spil og aktiviteter gennem leg for beboere og medarbejdere. Der arrangeres sportslige begivenheder og konkurrencer, og der igangsættes lege fra din barndom.
- Bonderupgård i Vanløse er et profilplejehjem med fokus på udeliv og dyr. Der er en sansehave med springvand, drivhus, urte- grøntsags - og blomsterbede, og borgerne inddrages i de hverdagsaktiviteter, der knytter sig hertil. Samværet med dyr er ligeledes en del af hverdagen. Der er kanariefugle, undulater, en papegøje, kaniner, høns, marsvin, fisk og hunde.
- Rundskuedagens Plejehjem på Vesterbro er et profilplejehjem for madentusiaster. Rundskuedagen har fx temamiddage, ture ud af huset til økologiske landbrug og gartnerier, og der vises film og programmer med fokus på mad som fx Babettes gæstebud og Spise med Price.
- Plejehjemet Sølund på Nørrebro har en musikalsk profil. Sølund har en musikcafé og arbejder med mange forskellige former for musik som fx musikture, fællessang, rytmik og sanglege med børn.

- Plejehjemmet Slottet i De Gamles By på Nørrebro er regnbue profilplejehjem. Slottet har fokus på, at LGBT-personer (homoseksuelle, biseksuelle, transpersoner mv.) kan føle sig trygge og leve med respekt i fællesskab med ligesindede medborgere, med mulighed for fælles interesser blandt beboere både med og uden LGBT-baggrund.
  - Håndværkerforeningens Plejehjem i Emdrup er et profilplejehjem for fag og håndværk. Plejehjemmet fokuserer på arbejdslivet og fagets betydning for den enkeltes identitet, livskvalitet og værdien af det arbejdsliv, man har haft.
- Ørestad Plejehjem på Amager er profilplejehjem for kunst og kultur. Plejehjemmet fokuserer på kunstens alsidighed og udfoldelsesmuligheder, der bidrager til livskvalitet uanset alder.
- Ryholtgård Plejehjem i Hellerup er profilplejehjem for natur og biodiversitet. På plejehjemmet er naturen en del af dagligdagen og fællesskabet uanset årstiden. På Ryholtgård er der både fokus på at nyde den omkringliggende natur, og på at invitere naturen ind på plejehjemmet.

PEDER LYKKE CENTRET  
 Profilplejehjem for mangfoldighed.

PLEJEHJEMMET HØRGÅRDEN  
 Profilplejehjem for sport og leg.

BONDERUPGÅRD  
 Profilplejehjem for udeliv og dyr.

RUNDSKUEDAGENS PLEJEHJEM  
 Profilplejehjem for madentusiaster.

PLEJEHJEMMET SØLUND  
 Profilplejehjem for musik.

SLOTTET  
 Profilplejehjem for LGBT-personer.

HÅNDVÆRKERFORENINGENS  
 PLEJEHJEM  
 Profilplejehjem for fag og håndværk.

ØRESTAD PLEJEHJEM  
 Profilplejehjem for kunst og kultur

RYHOLTGÅRD PLEJEHJEM  
 Profilplejehjem for natur og  
 biodiversitet

LÆS MERE [www.boligertilaeldre.kk.dk/profilplejehjem](http://www.boligertilaeldre.kk.dk/profilplejehjem)

## **Få en rundvisning på plejehjemmene**

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

## **Oversigt over plejeboliger i København**

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

LÆS MERE [www.boligertilaeldre.kk.dk](http://www.boligertilaeldre.kk.dk)

## **Din plejebolig som arbejdsplads**

Når du modtager hjælp i din plejebolig, er din bolig også medarbejdernes arbejdsplads. Det betyder, at din bolig skal indrettes sådan, at medarbejderne kan udføre deres arbejde sikkerhedsmæssigt og sundhedsmæssigt forsvarligt.

Medarbejderne må ikke ryge i din bolig. Københavns Kommune henstiller til, at du heller ikke ryger, mens medarbejderen er til stede i din bolig.

# Her finder du plejeboligerne

## AMAGER

### **Bomi-Parken**

Gyldenrisvej 4  
2300 København S  
Telefon: 8256 6700

### **Peder Lykke Centret**

Peder Lykkes Vej 65  
2300 København S  
Telefon: 3234 4387

*Profilplejehjem for mangfoldighed.*

[Læs mere her link](#)

### **Plejehjemmet Hørgården**

Brydes Allé 28-32  
2300 København S  
Telefon: 8256 3000

*Profilplejehjem for sport og leg.*

[Læs mere her link](#)

### **Ørestad Plejehjem**

Asger Jorns Allé 5  
2300 København S  
Telefon: 8256 1600

*Profilplejehjem for kunst og kultur.*

[Læs mere her link](#)

## BISPEBJERG

### **BispebjergHjemmet**

Tagensvej 186  
2400 København NV  
Telefon: 3530 2890

### **Håndværkerforeningens Plejehjem**

Håndværkerhaven 49  
2400 København NV  
Telefon: 39693411 og  
3954 9300

*Profilplejehjem for fag og håndværk.*

[Læs mere her link](#)

## BRØNSHØJ/HUSUM

### **Demenscenter Pilehuset**

Bystævneparken 23-25  
2700 Brønshøj

Telefon: 3827 4290

**Egebo**

Bystævneparken 21-22  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4040

**Johannesgården**

Fuglsang Allé 103  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3877 6700

**Plejhjemmet Hjortespring**

Sennepshaven 4  
2730 Herlev  
Telefon: 82562400

**Plejhjemmet Lærkebo**

Bystævneparken 30-31  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4200

**Plejhjemmet Poppelbo**

Bystævneparken 28-29  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4200

**Tingbjergghjemmet**

Midtfløjene 1  
2700 Brønshøj  
Telefon: 8256 6000

**INDRE BY/CHRISTIANSHAVN**

**Nybodergården**

Kronprinsessegade 61  
1306 København K  
Telefon: 33176000

**Rosenborgcentret**

Rosengade 1  
1309 København K  
Telefon: 8256 7000

**NØRREBRO**

**Center for Demens – Lindehusene**

Alléen 4-6  
2200 København N  
Telefon 4470 5700

**Kastanjehusene**



Alléen 2  
2200 København N  
Telefon: 4470 5500

#### **Møllehuset**

Edith Rodes Vej 11  
2200 København N  
Telefon: 44705600

#### **Plejhjemmet Aftensol**

Lundtoftegade 3-7  
2200 København N  
Telefon: 3530 3666

#### **Plejhjemmet Klarahus**

Edith Rodes Vej 14  
2200 København N  
Telefon: 4470 5100

#### **Plejhjemmet Sølund**

Ryesgade 20A  
2200 København N  
Telefon: 8232 5050  
*Profilplejehjem for musik.*  
[Læs mere her link](#)

#### **Slottet**

Agnes Henningsens Vej 7  
2200 København N  
Telefon: 4470 5470  
*Profilplejehjem for LGBT-personer.*  
[Læs mere her link](#)

#### **SYDHAVNEN**

##### **Verdishave**

Tartinsvej 31  
2450 København SV  
Telefon: 8256 7100

#### **VALBY**

##### **Demenscenter Aalholmehjemmet**

Maribovej 41  
2500 Valby  
Telefon: 3530 2000

##### **Dr. Ingrid's Hjem**

Carl Jacobsens Vej 8  
2500 Valby  
Telefon: 82567300

**Huset William**

Vigerslev Allé 169  
2500 Valby  
Telefon: 8232 5400

**Højdevang Sogns Plejehjem**

Vigerslev Allé 117  
2500 Valby  
Telefon: 3613 3200

**Plejehjemmet Langgadehus**

Valby Langgade 97  
2500 Valby  
Telefon: 8256 4900

**Plejehjemmet Solgaven Valby**

Følager 15  
2500 Valby  
Telefon: 3530 4800  
*Plejehjem for blinde og svagsynede borgere.*

**VANLØSE****Bonderupgård**

Randbølvej 61  
2720 Vanløse  
Telefon: 8232 5300  
*Profilplejehjem for udeliv og dyr.*  
[Læs mere her link](#)

**Damsøgård**

Hanstholmvej 34  
2720 Vanløse  
Telefon: 3877 3600

**Skjulhøjgård**

Ålekistevej 226  
2720 Vanløse  
Telefon: 3366 8600

**VESTERBRO****Absalonhus**

Absalonsgade 35  
1658 København V  
Telefon: 82325900

**Bryggergården**

Alsgade 15  
1764 København V  
Telefon: 82325700

### **Rundskuedagens Plejehjem**

Dannebrogsgade 44

1660 København V

Telefon: 3530 2900

*Profilplejehjem for madentusiaster.*

[Læs mere her link](#)

### **ØSTERBRO**

#### **Deborah Centret**

Bryggergade 1

2100 København Ø

Telefon: 8232 5100

*Plejeboliger fortrinsvist til mennesker med særlig tilknytning til jødisk kultur og tro.*

#### **Klostergårdens Plejehjem**

Strandvejen 91C

2100 København Ø

Telefon: 3530 6600

#### **Plejehjemmet Fælledgården**

Drejøgade 3

2100 København Ø

Telefon: 3913 5100

#### **Plejehjemmet Kærbo**

Rothesgade 12

2100 København Ø

Telefon: 3530 2950

#### **Ryholtgård**

Rymarksvej 23-27

2900 Hellerup

Telefon: 82325200

*Profilplejehjem for natur og biodiversitet.*

[Læs mere her link](#)

## **Friplejehjem**

#### **Louise Marie Hjemmet**

Svenskelejren 1

2700 Brønshøj

Telefon: 3860 5500

#### **Grønttorvets Friplejehjem**

Værkstedsvej 5-7

2500 Valby

Telefon: 55358100

**Valby Fripnejhem**

Trekronergade 88-94

2500 Valby

Telefon: 73121950

**Arendse-hjemmet**

Lersø Parkallé 30

2100 København Ø

Telefon: 39105600

**Se kortet bagerst i kataloget**

## 11. Midlertidige døgnophold

Københavns Kommune kan tilbyde dig et midlertidigt døgnophold, hvis du i en kortere periode har et særligt behov for omsorg og pleje. Hvilket tilbud du får, og hvor længe det varer, bliver vurderet ud fra din individuelle situation.

### Generelt om midlertidigt døgnophold

Tilbuddet er for alle over 18 år. På et midlertidigt døgnophold får du dit eget værelse, der er møbleret. Du har adgang til eget toilet og bad.

Indsatserne på et midlertidigt døgnophold tager udgangspunkt i dine konkrete behov og tilrettelægges af et tværfagligt team i samarbejde med dig og evt. dine pårørende. Du og dine pårørende tilbydes samtaler, når du ankommer, undervejs i dit ophold og ved afslutning på opholdet mhp. at afklare forventninger og løbende tilpasse målet med og planen for opholdet.

### SÅDAN FÅR DU TILBUDET

Kontakt visitationen. Se [link](#)

### LÆS MERE

[www.kk.dk/midlertidige-doegnoophold](http://www.kk.dk/midlertidige-doegnoophold)

### Rehabiliteringsophold

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

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

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

### Sted

Center for Rehabilitering og Akutpleje

Se adressen her [link](#)

### TRANSPORT

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

### SÅDAN FÅR DU TILBUDET

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

### PRIS

Egenbetaling er på 136 kr. pr. døgn. Det dækker mad og vask af linned.

## LÆS MERE

[www.rehabilitering-akutpleje.kk.dk](http://www.rehabilitering-akutpleje.kk.dk)

## Akutplejeophold

Et akutplejeophold er til dig, der har behov for omfattende og kompleks sygepleje med hyppig observation, pleje og behandling gennem hele døgnet, som ikke kan varetages i dit eget hjem.

Under opholdet vil du udover sygepleje også få hjælp til så vidt muligt at kunne klare det, du kunne før.

### Sted

Center for Rehabilitering og Akutpleje

Se adressen her [link](#)

## TRANSPORT

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

## SÅDAN FÅR DU TILBUDET

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

## PRIS

Der er ikke egenbetaling på et akutplejeophold.

## LÆS MERE

[www.rehabilitering-akutpleje.kk.dk](http://www.rehabilitering-akutpleje.kk.dk)

## Lindrende ophold

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

Under opholdet vil du få lindret dine smerter og andre symptomer, og du vil få hjælp til at opleve livskvalitet på trods af livstruende sygdom.

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

På afdelingen kan du møde sygeplejersker (hele døgnet), social- og sundhedsassistenter, fysio- og ergoterapeuter, socialrådgivere, musikterapeuter, diætister og frivillige.

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

### Sted

Afdeling for Lindring på Center for Rehabilitering og Akutpleje - Vigerslevvej

Se adressen her [link](#)

## **TRANSPORT**

Er du indlagt på hospitalet, sørger hospitalet for din transport til centret. Kommer du hjemmefra, skal du selv sørge for og betale transporten. Du skal selv betale transporten hjem.

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

## **SÅDAN FÅR DU TILBUDET**

Kommunen visiterer dig til opholdet. Er du indlagt på et hospital, kontakter personalet kommunen.

Bor du hjemme, kontakter sygeplejen eller din egen læge den lokale visitation.

## **PRIS**

Der er ikke egenbetaling for ophold på Afdeling for Lindring

## **LÆS MERE**

[www.rehabilitering-akutpleje.kk.dk](http://www.rehabilitering-akutpleje.kk.dk)

## **Kort omsorgsophold**

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

Det kan være, hvis:

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

## **Sted**

Håndværkerforeningens Plejehjem og Plejecentret Hørgården.

Se adresserne her [link](#)

## **TRANSPORT**

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

## **SÅDAN FÅR DU TILBUDET**

Kommunen visiterer dig til opholdet.

Kontakt visitationen

## **PRIS**

Egenbetaling på 136 kr. pr. Døgn. Det dækker mad og vask af linned.

## **Midlertidigt plejeophold**

Et midlertidigt plejeophold er til dig, der er godkendt til en plejebolig under 4-ugers garantien og ikke kan vente på plejeboligen i dit hjem.

Under opholdet er der fokus på pleje og omsorg på samme måde, som der vil være det i din kommende plejebolig.

**Klippekort på midlertidigt plejeophold**

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

Læs mere om klippekortet under Hjælp og Støtte til personlig pleje her [link](#)



### **Transport**

Som udgangspunkt sørger du selv for transporten til og fra opholdet. Hvis du i forbindelse med brug af klippekortet har behov for særlig hjælp til transport, skal du benytte kørselsordningen på det midlertidige plejeophold.

### **Sted**

Håndværkerforeningens Plejehjem og Plejecentret Hørgården.  
Se adresserne her [link](#)

### **SÅDAN FÅR DU TILBUDET**

Kommunen visiterer til tilbuddet.  
Kontakt visitationen se [link](#)

### **PRIS**

Egenbetaling på 136 kr. pr. døgn. Det dækker mad og vask af linned.

## **Her finder du midlertidige døgnophold**

### **Center for Rehabilitering og Akutpleje – Bystævneparken**

Bystævneparken 17-18  
2700 Brønshøj  
Telefon: 3827 4135

### **Center for Rehabilitering og Akutpleje – Vigerslevvej**

Vigerslevvej 180  
2500 Valby  
Telefon: 3317 1700

### **Afdeling for Lindring**

#### **Center for Rehabilitering og Akutpleje – Vigerslevvej**

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

### **Midlertidigt plejeophold**

#### **Håndværkerforeningens Plejehjem**

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

### **Midlertidigt plejeophold**

#### **Plejecentret Hørgården**

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

## 12. Genoptræning

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

### Genoptræning

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

#### GENOPTRÆNING EFTER HOSPITALSOPHOLD

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

#### GENOPTRÆNING UDEN HOSPITALSOPHOLD

Du kan få genoptræning, hvis du har haft et sygdomsforløb, som har svækket din fysiske funktion, uden at du har været indlagt på et hospital. Kontakt visitationen. [Læs mere her link](#)

#### STED

Et af kommunens genoptræningscentre.  
Se adresserne her [Link](#)

#### LÆS MERE

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

### Vedligeholdende træning

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

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

Den vedligeholdende træning tilbydes almindeligvis på de kommunale aktivitetscentre. Her er træningen individuelt tilrettelagt, men foregår på hold sammen med andre. Hvis du ikke ønsker at deltage i det fulde program på aktivitetscentrene, kan du blive visiteret udelukkende til vedligeholdende træning.

#### STED

Vedligeholdende træning finder sted på aktivitetscentrene.  
Se adresserne her [Link](#)

#### TRANSPORT

Du kan blive tilbudt kørsel, hvis du ikke selv kan transportere dig. Tal med aktivitetscentret om det. Kørsel koster 195 kr. pr. måned.

#### HENVISING

Kontakt visitationen. Se her [link](#)

## **PRIS**

Træning er gratis.

Kørsel koster 195 kr. pr. måned.

## **LÆS MERE**

[www.kk.dk/vedligeholdende-traening](http://www.kk.dk/vedligeholdende-traening)

## **Træning ved hjælper**

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

Målet med træningen er blandt andet, at du:

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

## **STED**

Træningen foregår i dit eget hjem.

## **HENVISING**

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

## **PRIS**

Der er ingen egenbetaling

## **Tilbud til dig med lænderyglidelser**

Tilbud om træning og rådgivning til dig der er over 18 år og lægefagligt færdigudredt:

- Med nyopståede lændesmerter
- Med eller uden udstråling til ben og/eller
- Med tiltagende gangrelaterede ben-smerter
- Med tiltagende besvær med at gå langt
- Med mistanke om forsnævring af rygmærskanalen (spinalstenose)

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

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

## **HENVISING**

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

### **Transport**

Der tilbydes ikke transport til tilbuddet

### **Tolk**

Der tilbydes tolkebistand til forløbet

### **STED**

**Center for Genoptræning – Nørrebro.**

Se mere her [link](#)

## **Lev godt med slidgigt**

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

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

Programmet tilrettelægges individuelt, og består af information, undervisning og et intensivt træningsprogram. Det kræver, at du selv gør en indsats og blandt andre træner derhjemme. Et træningsforløb varer ca. 8 uger.

### **HENVISING**

Din egen læge kan henvise.

### **PRIS**

Tilbuddet er gratis.

### **Transport**

Der tilbydes ikke transport til tilbuddet

### **Tolk**

Der tilbydes tolkebistand til forløbet

### **STED**

Et af kommunens genoptræningscentre.

Se adresserne [her link](#)

## **Tilbud til dig med hjerneskade**

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

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

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

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

#### **HENVISING**

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

#### **TRANSPORT**

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

#### **PRIS**

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

Du betaler ikke for døgnophold med specialiseret rehabilitering.

### **Tilbud til dig med urin- eller analinkontinens**

Tilbuddet er til dig over 65 år, der har svært ved at holde på luft, vand eller afføring. Du kan få hjælp til at vurdere, hvad din inkontinens skyldes, vejledning til hjælpemidler og træning af bækkenbunden. Du kan deltage i et Online inkontinenskursus derhjemme. Det er sygeplejersker og fysioterapeuter med specialviden inden for inkontinens, der står for tilbuddet.

#### **Særlig borgeruddannelse**

Du kan få en uddannelse, som kan afhjælpe din urin- og/eller analinkontinens. Det gælder, hvad enten du er kvinde eller mand.

Borgeruddannelsen løber over en måned og består af 3 undervisningsgange á 2 timer. Der er løbende holdstart.

#### **Tilmelding**

Du kan tilmelde dig direkte til det sundhedshus, hvor det hold, du ønsker at gå på, er

Sundhedshus Vanløse  
Telefon 30 70 93 36

Sundhedshus Amager  
Telefon 29 77 09 46

#### **Transport**

Der tilbydes ikke transport til tilbuddet

#### **Sted**

Et af kommunens genoptræningscentre eller sygeplejeklinikker. Se adresserne her [Link](#)

#### **Henvisning**

Kontakt visitationen. [Se Link](#) Du kan også tale med din læge og bede ham/hende om at henvise dig til uddannelsen.

**Pris**

Tilbuddet er gratis

**Tolk**

Der tilbydes tolkebistand til forløbet

**Læs mere**

[www.kk.dk/inkontinens](http://www.kk.dk/inkontinens)

## Her finder du genoptræningstilbud

**AMAGER****Center for Genoptræning – Amager**

Hans Bogbinders Allé 3, opg. 7

2300 København S

Telefon: 3530 2070

**NØRREBRO****Center for Genoptræning – Nørrebro**

Mimersgade 41

2200 København N

Telefon: 3530 2530

**VALBY****Center for Genoptræning – Valby Langgade**

Langgadehus

Valby Langgade 97A

2500 Valby

Telefon: 3530 4600

**VANLØSE****Center for Genoptræning – Vanløse**

Indertoften 10

2720 Vanløse

Telefon: 3530 2590

**VESTERBRO****Center for Genoptræning – Vesterbro**

Vesterbrogade 121

1620 København V

Telefon: 3530 4600

**ØSTERBRO****Center for Genoptræning – Østerbro**

Randersgade 60

2100 København Ø

Telefon: 3530 3210

**Neurorehabilitering – Kbh.**

Strandvejen 119

2900 Hellerup

Telefon: 3945 1300

## 13. Forebyggelse og sygdom

Københavns Kommune har tilbud til dig med behov for hjælp til at håndtere stress, angst, depression eller anden psykisk mistrivsel og til dig, der har en kronisk sygdom som fx diabetes eller KOL. Vi har fokus på at give dig viden om din situation og hjælpe dig til større trivsel på trods af de livsvilkår, der gør sig gældende for dig.

### Stressforløb

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

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

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

For at få dette tilbud skal du:

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

### Sted

Center for Mental Sundhed – Kbh.

Se adressen her [link](#)

### HENVISNING

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

### LÆS MERE

[www.mentalsundhed.kk.dk/stress](http://www.mentalsundhed.kk.dk/stress)

### Angstforløb

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

Et angstforløb varer 7-10 uger og foregår med ca. 12 deltagere. Forløbet består af gruppesessioner af 2 timers varighed kombineret med individuelle samtaler af op til 1 times varighed. Forløbene varetages/faciliteres af psykologer.

I forløbet arbejder vi bl.a. med viden om angst, træning i håndtering af angst og angstskabende situationer og tanker. Du får redskaber til at arbejde med dine tanker og symptomer og møder andre i samme situation. Der arbejdes med hjemmeopgaver imellem sessionerne.

For at deltage skal du:

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

### Sted

Center for Mental Sundhed – Kbh.

Se adressen her [link](#)

### HENVISNING

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

### LÆS MERE

[www.mentalsundhed.kk.dk/angst](http://www.mentalsundhed.kk.dk/angst)

## Depressionsforløb

Et forløb til dig, der oplever symptomer på depression. Forløbet ledes af en psykolog på et hold med 10-12 deltagere og varer otte uger af 2,5 timer ugentligt. I forløbet arbejder vi bl.a. med viden om depression, træning i at genkende og håndtere negative tankemønstre og forebygge tilbagefald. Du får redskaber til at arbejde med dine tanker og symptomer, og møder andre i samme situation.

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

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

For at deltage på et forløb skal du:

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



## Sted

Center for Mental Sundhed – Kbh

Se adressen her [link](#)

## HENVISNING

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

## LÆS MERE

[www.mentalsundhed.kk.dk/depression](http://www.mentalsundhed.kk.dk/depression)

## Individuelle psykologsamtaler for ældre over 65 år i psykisk mistrivsel

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

Det kan eksempelvis være, at du:

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

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

## Sted

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

## HENVISNING

Du kan blive henvist til et forløb af kommunens sundhedspersonale.

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

## LÆS MERE

[www.mentalsundhed.kk.dk/vores-tilbud/samtaler-for-aeldre](http://www.mentalsundhed.kk.dk/vores-tilbud/samtaler-for-aeldre)

## Tilbud til dig med diabetes og dig med hjertesygdom

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

Dit forløb kan bestå af:

- Undervisning, hvor du kan få støtte, viden og redskaber til at håndtere livet og hverdagen med diabetes eller hjertesygdom.
- Træning på hold

- Kostvejledning og madlavning
- Rygestopvejledning
- Samtale om alkohol.

### Sted

Center for Diabetes og Hjertesygdomme – Kbh.

Se adressen her [link](#)

### HENVISNING

Din egen læge eller hospitalet kan henvise dig.

### LÆS MERE

[www.diabetes.kk.dk](http://www.diabetes.kk.dk)

## Forebyggende hjemmebesøg

Når du fylder 75 og 80 år, får du tilbud om et forebyggende hjemmebesøg. Er du fyldt 82 år, får du hvert år tilbud om et forebyggende hjemmebesøg. Bor du alene, når du fylder 70 år, får du også tilbud om et forebyggende hjemmebesøg.

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

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

Tilbuddet om et forebyggende hjemmebesøg gælder ikke, hvis du allerede modtager både personlig pleje og praktisk hjælp.

### Sted

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

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

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

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

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

- Helbred og trivsel
- Velvære, livskvalitet og sundhed
- Råd og vejledning om aktiviteter og tilbud i kommunen
- Glæder og vanskeligheder

- Tanker om fremtiden.

Samtalen er fortrolig, og forebyggelseskonsulenten har tavshedspligt.

### **SÅDAN FÅR DU TILBUDET**

Du får et brev fra kommunen, enten i din digitale postkasse (e-Boks) eller som et fysisk brev, hvis du er fritaget digital post. Det er frivilligt, om du vil tage imod tilbuddet. Du kan altid kontakte dit forebyggelsesteam, hvis du ikke ønsker besøget, ønsker at ændre tidspunkt eller tilbudstype – eller hvis du har spørgsmål.

### **KONTAKT**

Forebyggelsesteamet

Telefon: 3366 3366

Spørg efter forebyggelseskonsulenterne i dit område.

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

Amager: [ForebyggelsesteamAMA@kk.dk](mailto:ForebyggelsesteamAMA@kk.dk)

Bispebjerg og Nørrebro: [Forebyggelsesteam-bin@kk.dk](mailto:Forebyggelsesteam-bin@kk.dk)

Vanløse, Brønshøj og Husum: [forebyggelsesteam-vbh@kk.dk](mailto:forebyggelsesteam-vbh@kk.dk)

Indre By, Christianshavn og Østerbro: [Forebyggelsesteam-IBO.dk](mailto:Forebyggelsesteam-IBO.dk)

Valby, Kgs. Enghave og Vesterbro: [ForebyggelsesteamVKV.kk.dk](mailto:ForebyggelsesteamVKV.kk.dk)

### **Tilbud til dig med kræft**

Tilbuddet indeholder støtte, aktiviteter og rådgivning til dig med kræft og dine pårørende. Du får også mulighed for at møde andre, der lever med kræft og udveksle erfaringer. Som det første får du tilbudt en personlig samtale, hvor vi taler om det, der er vigtigt for dig. Du er selv med til at sammensætte dit forløb.

Dit forløb kan fx bestå af:

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

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

### **Sted**

Center for Kræft og Sundhed København

Se adressen her [link](#)

### **HENVISNING**

Din egen læge eller hospitalet kan henvise dig.

### **LÆS MERE**

[www.kraeft.kk.dk](http://www.kraeft.kk.dk)

## Tilbud til dig med KOL

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

Dit forløb kan bestå af:

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

### Sted

Center for KOL – Kbh.

Se adressen her [link](#)

### HENVISNING

Din læge eller hospitalet kan henvise dig.

### LÆS MERE

[www.kol.kk.dk](http://www.kol.kk.dk)

## Hjælp til rygestop

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

### Rygestopkurser

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

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

### Kombination af rygestop og motion

Der er mulighed for at kombinere rygestopkurset med motion ved hjælp af tilbuddet Fit og Kvit eller deltage på et kursus, der afholdes i naturen.

### Telefonrådgivning

Hvis du foretrækker at få hjælp til dit rygestop over telefonen, kan du ringe gratis til Stoplinien på 80 31 31 31 eller sende en sms med teksten 'Rygestop' til 1231, så bliver du ringet op af en rygestoprådgiver.

### Web og mobil

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

### Sted

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

### **SÅDAN FÅR DU TILBUDET**

Tilmeld dig på [kk.dk/rygestop](http://kk.dk/rygestop) eller ring til Stoplinien på 80 31 31 31

#### **LÆS MERE**

[www.kk.dk/rygestop](http://www.kk.dk/rygestop)

### **Hjælp til dit alkohol- og/eller stofproblem**

Du kan få gratis, anonym og professionel alkohol- og stofbehandling, hvis du ønsker at ændre dit alkohol- eller stofforbrug.

Du får en uforpligtende, anonym samtale med en professionel rådgiver, der kan hjælpe dig med at finde netop det tilbud, der passer til dig. Det kan fx være medicinsk behandling, samtaleforløb, familieorienteret behandling eller gruppebehandling. Behandlingen tilrettelægges efter din hverdag. Behandlingen kan begynde allerede samme eller følgende dag ved personligt fremmøde.

#### **Sted**

En enhed under Center for Rusmiddelbehandling.

### **SÅDAN FÅR DU TILBUDET**

Ring til Center for Rusmiddelbehandling

Telefon: 7021 0220

Få en uforpligtende, anonym rådgivningssamtale.

#### **LÆS MERE**

[www.rusmiddelbehandling.kk.dk](http://www.rusmiddelbehandling.kk.dk)

### **Telefonrådgivning til drikkende og pårørende**

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

### **SÅDAN FÅR DU TILBUDET**

Kontakt Alkohollinjen

Telefon: 8020 0500

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

#### **LÆS MERE**

[www.alkohologsamfund.dk/alkolinjen](http://www.alkohologsamfund.dk/alkolinjen)

# Her finder du sundheds- og forebyggende tilbud

## **Center for Diabetes og Hjertesygdomme – Kbh**

Vesterbrogade 121  
1620 København V  
Telefon: 35 30 24 00  
[www.diabetes.kk.dk](http://www.diabetes.kk.dk)

## **Center for Kræft og Sundhed København**

Nørre Allé 45  
2200 København N  
Telefon: 82 20 58 00  
[www.kraeft.kk.dk](http://www.kraeft.kk.dk)

## **Center for Mental Sundhed – Kbh**

Mimersgade 41, 2. sal  
2200 København N  
Telefon: 35 30 25 30  
[www.mentalsundhed.kk.dk](http://www.mentalsundhed.kk.dk)

## **Center for KOL – Kbh**

Mimersgade 41  
2200 København N  
Telefon: 35 30 25 30  
[www.kol.kk.dk](http://www.kol.kk.dk)

## 14. Tilbud og støtte til pårørende

Som pårørende spiller du ofte en vigtig rolle på grund af dit kendskab til din næres behov, din støtte og opmærksomhed. Men det kan kræve meget og være svært at være pårørende til et menneske med sygdom og svækkelse. Københavns Kommune har derfor fokus på at inddrage og støtte dig som pårørende.

### Pårørendevejledning

Pårørendevejlederne tilbyder rådgivning og støtte til dig, som er pårørende til en ældre københavnere, der bor i eget hjem, plejebolig eller på et midlertidigt døgnophold. Vi kan blandt andet støtte dig i rollen som pårørende og vejlede dig til at finde vej i kommunens øvrige tilbud.

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

### KONTAKT

Du kan kontakte pårørendevejlederne for en uforpligtende samtale ved at ringe til Pårørendelinjen.

#### Pårørendelinjen

Telefon 51 64 90 30

Åben alle hverdage kl. 8-15

### LÆS MERE

[www.kk.dk/paarorende](http://www.kk.dk/paarorende)

### Afløsning eller aflastning til pårørende i hjemmet

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

### SØG OM TILBUDET

Kontakt visitationens borgerindgang - Råd og Vejledning

Telefon 33 66 33 66

Åben alle hverdage kl. 08.00-15-00

### LÆS MERE

[www.kk.dk/hjemmepleje-til-ældre](http://www.kk.dk/hjemmepleje-til-ældre)

### Temaeftermiddage

Temaeftermiddagene er rettet mod dig, som er pårørende til en ældre københavnere over 65 år. Alle pårørende er dog velkomne, uanset alder. Hver temaeftermiddag omhandler et bestemt emne, hvor der vil blive præsenteret relevant viden. Der vil være mulighed for at udveksle erfaringer med andre pårørende samt at stille spørgsmål.

### TILMELDING

Kontakt Pårørendelinjen

Telefon 51 64 90 30

**LÆS MERE**

[www.kk.dk/paarorende](http://www.kk.dk/paarorende)

## **Pårørendekursus**

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

På kurset introduceres du for redskaber, som du kan bruge til at mestre udfordringer du kan møde som pårørende - fx dårlig samvittighed, manglende overskud, træthed og isolation.

Kurset er for alle pårørende over 18 år, der har en nærtstående, der lever med langvarig sygdom, uanset hvilken diagnose eller relation, der er gældende i din rolle som pårørende.

**TILMELDING**

Kontakt Pårørendelinjen

Telefon 5164 9030

**LÆS MERE**

[www.kk.dk/paarorende](http://www.kk.dk/paarorende)

## **Hjælp til pårørende inden for specifikke diagnoser**

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

### **Demens**

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

**LÆS MERE**

[www.demens.kk.dk/vores-tilbud/paarorendegrupper](http://www.demens.kk.dk/vores-tilbud/paarorendegrupper)

### **Kræft**

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

**LÆS MERE**

[www.kraeft.kk.dk/paarorende](http://www.kraeft.kk.dk/paarorende)

### **Diabetes og hjertesygdom**

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



**LÆS MERE**

[www.diabetes.kk.dk/paarorende](http://www.diabetes.kk.dk/paarorende)

**Hjerneskade**

Som pårørende til et menneske med hjerneskade er det muligt at deltage i et pårørendekursus på Center for Neurorehabilitering – Kbh eller på Center for Specialundervisning for Voksne.

**LÆS MERE**

[www.hjerneskade.kk.dk/paarorende](http://www.hjerneskade.kk.dk/paarorende)

**Mental Sundhed**

Som pårørende kan du få hjælp og støtte på Center for Mental Sundhed - Kbh, hvis du oplever psykisk mistrivsel. Udover tilbud til alle voksne, som oplever stress, angst eller depression, er der tilbud om individuelle psykologsamtaler til ældre, der oplever, at livet er trist, eller som kæmper med ensomhed, funktionstab, tab af en nær eller svære tanker om livets afslutning. Læs mere her [link](#)

**LÆS MERE**

[www.mentalsundhed.kk.dk](http://www.mentalsundhed.kk.dk)

## Praktiske oplysninger

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

### Sådan søger du

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

### Ring til visitationen

Ønsker du at søge om hjælp eller støtte, skal du ringe til visitationen. Du vil i første omgang komme til at tale med en visitator fra afdelingen 'Borgerindgang - Råd og Vejledning'. Din pårørende, praktiserende læge eller hospitalet kan også kontakte visitationen på dine vegne.

Visitationen vil yde råd og vejledning ud fra den situation, du står i, og de behov, du beskriver. Du vil blive guidet ift. tilbud, der passer til dig og dine behov. Visitatorerne er uddannet til at vurdere dine ressourcer og behov sammen med dig.

Der er ikke mulighed for personligt fremmøde hos visitationen.

### Hjemmebesøg ved behov for yderligere hjælp

Hvis visitationen vurderer, at du har behov for yderligere hjælp, vil en visitator som oftest komme på besøg i dit hjem for at tale med dig.

Ved besøget vil visitator sammen med dig undersøge og vurdere:

- Hvad du kan klare selv – og hvad vi kan hjælpe dig til at kunne klare selv fx gennem et kortudrednings- og rehabiliteringsforløb sammen med visitator, et genoptræningsforløb eller om du kunne have gavn af et hjælpemiddel.
- I hvilket omfang du har behov for hjemmepleje- og/eller hjemmesygepleje.

Du er velkommen til at invitere en bisidder med til samtalen med visitatoren. Bisidderen kan være en pårørende eller en anden person, der kender dig godt. Du bestemmer selv, om dine pårørende skal involveres i og informeres om den hjælp, du modtager.

### Kort om Udrednings- og Rehabiliteringsforløb

Et udrednings- og rehabiliteringsforløb i visitationen bliver sammensat, så det passer til dig og dine behov. Du får støtte, træning og rådgivning til at opnå de mål, du sætter sammen med visitator.

Du vil i et udrednings- og rehabiliteringsforløb få støtte til at blive bedre til de aktiviteter, du har vanskeligt ved at klare i hverdagen. Forløbet koordineres med evt. andre indsatser, du er bevilget. Når du har været igennem dit forløb, evaluerer I sammen, om du har nået dine mål. Herefter vurderer visitator, om du fortsat har brug for støtte, og i så fald hvilken støtte.

### Tovholder til dig med et omfattende behov for støtte og pleje

Hvis du har et omfattende behov for støtte og pleje, sørger vi for, at du har en fast kontaktperson i visitationen, som er tovholder for dine indsatser og forløb. Det gælder, hvad enten du har behov for støtte og pleje, hjælpemidler, sygepleje eller plejebolig.

Tovholderen sørger for løbende at følge op i din sag og sikre, at du har den rette hjælp, mens du er i dit eget hjem. Hvis du får behov for mere hjælp, end der kan leveres i dit hjem, er det tovholder som vejleder ift. ansøgning om plejebolig. Når boligen anvises, er det tovholder, der sammen med plejehjemmet sikrer en god og tryk indflytning.

### **Afgørelse om hjælp**

Bevilling af støtte og hjælp tager altid afsæt i en konkret og individuel vurdering af dine behov. På baggrund af visitators vurdering vil du modtage en afgørelse, der fortæller, hvilke tilbud du har fået bevilliget, eller om din ansøgning er blevet afslået. Det er lovgivningen og kommunens serviceniveau, der danner rammen for den hjælp og støtte, du kan få bevilget.

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

## **Kontakt visitationen**

### **Borgerindgang - Råd og Vejledning**

Telefon 33 66 33 66

[www.kk.dk/visitationen-sundhed-omsorg](http://www.kk.dk/visitationen-sundhed-omsorg)

## **Behandling af personoplysninger**

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

### **Ret til oplysning**

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

### **Ret til indsigt**

Du har ret til at få indsigt i de personoplysninger, der behandles i Københavns Kommune om dig. Hvis du ønsker at få indsigt i dine personoplysninger, kan du læse mere på [www.kk.dk/indsigt](http://www.kk.dk/indsigt). Her kan du også få en vejledning til, hvad dine muligheder er.

### **Ret til berigtigelse**

Du har ret til at få ændret personoplysninger om dig, som ikke er rigtige eller er mangelfulde, når disse er af betydning for den sag, de indgår i. I de tilfælde skal du kontakte forvaltningerne direkte - se kontaktoplysninger til Københavns Kommunes forvaltninger via [www.kk.dk/forvaltninger](http://www.kk.dk/forvaltninger)

### **Ret til sletning**

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

### **Ret til indsigelse**

Du har ret til at bede Københavns Kommune dokumentere, at kommunens behov for at behandle oplysninger om dig vejer tungere end din retstilling som borger/registreret, hvis kommunens grundlag for at behandle oplysningerne alene er begrundet i samfundets interesse. I de tilfælde skal du kontakte

forvaltningerne direkte – se kontaktoplysninger til Københavns Kommunes forvaltninger via [www.kk.dk/forvaltninger](http://www.kk.dk/forvaltninger).

Som udgangspunkt skal alle henvendelser ske telefonisk eller på mail.

Læs mere om sikker post og kommunikation med kommunen på [www.kk.dk/digitalpost](http://www.kk.dk/digitalpost)

### Ret til at klage

Hvis du er uenig i den måde kommunen behandler dine personoplysninger på, kan du kontakte forvaltningerne direkte – se kontaktoplysninger til Københavns Kommunes forvaltninger via [www.kk.dk/forvaltninger](http://www.kk.dk/forvaltninger)

Du har også mulighed for at klage til Datatilsynet.

#### Datatilsynet

Carl Jacobsens Vej 35  
2500 Valby  
dt@datatilsynet

Du kan læse mere om dine muligheder for at klage til Datatilsynet på deres hjemmeside [www.datatilsynet.dk/borger/klage](http://www.datatilsynet.dk/borger/klage)

### Kommunens Databeskyttelsesrådgiver

Du kan kontakte kommunens Databeskyttelsesrådgiver, hvis du har spørgsmål til kommunens generelle behandling af personoplysninger.

#### Databeskyttelsesrådgiveren

Intern revision  
Københavns Rådhus  
Rådhuspladsen 1  
1550 København K  
Tlf. 7174 5454

### Sagsbehandlingstider

Nedenfor kan du se sagsbehandlingstiderne, og hvornår du kan forvente, at indsatsen sættes i gang. Sagsbehandlingstiden kan variere, alt efter hvilket tilbud du søger om at få. Tidsfristerne for, hvornår du modtager en afgørelse, er vejledende. Der kan være tilfælde, hvor sagsbehandlingstiden må forlænges, fx ved behov for indhentning af yderligere oplysninger. Ved akut behov igangsættes hjælpen med det samme.

| Indsats                                     | Lovgivning        | Tidsfrist for afgørelse | Opstart af indsats/iværksættelse af indsats efter afgørelse  | Bemærkninger |
|---|-------------------|-------------------------|--|--------------|
| <b>Udrednings- og rehabiliteringsforløb</b> | Serviceloven §83a | Inden for 10 hverdage   | Du vil inden for to hverdage blive kontaktet af en medarbejder, og I vil planlægge opstart af forløbet | -            |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| <b>Praktiske hjælp</b>   | Serviceoven §83                           | Inden for 10 hverdage   | Inden for 1-2 uger  | Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme  |
| <b>Personlig pleje og madservice</b>                           | Serviceoven §83                           | Inden for 10 hverdage   | Inden for 1 uge   | Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme  |
| <b>Aktivitetstilbud</b>  | Serviceoven §§ 79, 84, 86 og 104          | Inden for 10 hverdage   | Straks efter modtaget afgørelse                                 | -   |
| <b>Genoptræning</b>  | Serviceoven §86                           | Inden for 10 hverdage   | Inden for 2 uger  | -   |
| <b>Genoptræning i forbindelse med udskrivelse fra hospital</b> | Sundhedsloven §140                        | -   | Inden for 7 kalenderdage  | Henvielse sker via hospitalet   |
| <b>Vedligeholdende træning</b>                                 | Serviceoven §86                           | Inden for 10 hverdage   | Opstart, når borgere er parat                                   | Gives som en integreret del af et aktivitetstilbud på aktivitetscentrene                    |
| <b>Tekniske hjælpemidler</b>                                   | Serviceoven §112                          | Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid | Det afhænger af, hvad du søger om, men oftest inden for få dage | Hjælpemidler, der kræver særlig tilpasning eller levering, kan have én længere leveringstid |
| <b>Personlige hjælpemidler</b>                                 | Serviceoven §112                          | Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid | Det afhænger af, hvad du søger om                               | Hjælpemidler, der kræver særlig tilpasning eller levering, kan have én længere leveringstid |
| <b>Forbrugsgoder</b>   | Serviceoven §113                          | Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid | Det afhænger af, hvad du søger om                               | -   |
| <b>Boligindretning</b>   | Serviceoven §116                          | Inden for 20 hverdage. Hvis der er behov for yderligere oplysninger, kan det tage længere tid | Det afhænger af, hvad der skal ændres                           | -   |
| <b>Plejebolig</b>  | Serviceoven § 192/<br>Almenboligloven §54 | Inden for 10 hverdage   | Bliver du godkendt, kommer du på venteliste                     | Ved akut behov behandles ansøgningen med det samme  |

|  |  |                       |   |  |
|--|--|-----------------------|---|--|
| <b>Ældrebolig</b>                                    | Almenboligloven §54                          | Inden for 10 hverdage | Bliver du godkendt, kommer du på venteliste   | Ved akut behov behandles ansøgningen med det samme   |
| <b>Midlertidigt ophold</b>                           | Serviceoven §84 stk. 2                       | Inden for 10 hverdage | Hurtigst muligt   | Ved akut behov behandles ansøgningen med det samme   |
| <b>Midlertidigt ophold/akutplejeophold</b>           | Sundhedsloven §138                           | Hurtigst mulig        | Hurtigst muligt   | -  |
| <b>Afløsning af pårørende i hjemmet</b>              | Serviceoven §84                              | Inden for 10 hverdage | Sættes i gang med det samme   | -  |
| <b>Omsorgstandpleje</b>                              | Sundhedsloven §131                           | Inden for 10 hverdage | Du er omfattet af omsorgstandplejen fra den førstkommande måned straks efter modtaget afgørelse | -  |
| <b>Pasning af nærtstående</b>                        | Serviceoven §118                             | Inden for 10 hverdage | Straks efter modtaget afgørelse   | Ordningen gives fra ansøgningstidspunktet eller det tidspunkt derefter, hvor forudsætningen for ordningen er udfyldt |
| <b>Pasning af døende</b>                             | Serviceoven §119                             | Inden for 3 hverdage  | Straks efter modtaget afgørelse   | Ordningen gives fra ansøgningstidspunktet eller det tidspunkt derefter, hvor forudsætningen for ordningen er udfyldt |
| <b>Bevilling af sygeplejeartikler til døende mv.</b> | Serviceoven §122                             | Inden for 10 hverdage | Hurtigst muligt   | -  |
| <b>Flextrafik og handikapkørsel</b>                  | Lov om trafikelskaber §11 / Serviceoven §117 | Inden for 10 hverdage | Straks efter modtaget afgørelse. Du vil blive kontaktet af Movia                                | -  |
| <b>Sygepleje</b>                                     | Sundhedsloven §138                           | -                     | Opstart efter behov. Ved akut behov opstartes indsats straks                                    | -  |
| <b>Sygepleje ifm. pasning af døende</b>              | Sundhedsloven §138                           | -                     | Opstart efter behov. Ved akut behov opstartes indsats straks                                    | -  |

## Valg af leverandører

| Indsats                                    | Valg  |
|--|---|
| <b>Personlig og praktisk hjælp</b>         | Du kan vælge mellem den kommunale hjemmepleje og de private leverandører. Du kan også selv vælge din hjælper eller få udbetalt et kontant tilskud. Læs mere nedenfor. |
| <b>Tøjtvaske, turkøb og indkøbsordning</b> | Leveres kun af den private leverandør.  |
| <b>Hjælpemidler og boligindretning</b>     | Der er frit valg af leverandør. Læs mere på <a href="http://www.kk.dk/hjaelpemidler">www.kk.dk/hjaelpemidler</a> eller kontakt Hjælpemiddelcentret på 70 80 82 14     |
| <b>Madservice</b>                          | Du kan vælge mellem kommunens leverandør af madservice og den private leverandør. Læs mere på <a href="http://www.kk.dk/mad-til-aeldre">www.kk.dk/mad-til-aeldre</a>  |
| <b>Omsorgstandpleje</b>                    | Du kan frit vælge mellem Københavns Kommunes egen omsorgstandpleje, eller de privatpraktiserende tandlæger og tandteknikere, som kommunen har leverandøraftale med.   |

### Frit valg af leverandør

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

Se tabel øverst på denne side.

### Selvudpeget hjælper

Du kan også vælge en hjælper selv. Det kan fx være en pårørende. Den hjælper du ønsker vil blive indkaldt til en samtale hos visitationen. Samtalen vil handle om hjælperens tilknytning til dig, håndtering af rollen som hjælper samt opgavens indhold og omfang. Visitationen vil på baggrund af samtalen tage stilling til, hvorvidt personen kan godkendes som selvudpeget hjælper. Kan personen dette, vil personen blive ansat som din hjælper af kommunen.

### Kontant tilskud

Hvis du har betydelig og varig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne og et behov for personlig og praktisk hjælp i mere end 20 timer ugentligt, kan du vælge at få udbetalt et kontant tilskud til betaling af hjemme-hjælper. Det er endvidere en betingelse for ordningen, at du kan være arbejdsleder for de ansatte. At være arbejdsleder betyder, at du skal stå for arbejdsplanlægning og være med til at ansætte de personer, som skal levere hjælpen.

### Hjemmet som arbejdsplads

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

Det kan derfor være nødvendigt fx at flytte rundt på møblerne, fjerne løse gulvtæpper eller installere arbejdsredskaber i dit hjem, før du kan få hjælp og støtte. Hvis der er problemer i forhold til arbejdsmiljøet, vil du blive inddraget i løsningen.

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

## Skærmbesøg

Den kommunale hjemmepleje/hjemmesygepleje kan levere en del af støtten som skærmbesøg.

Det er hjemmeplejen/hjemmesygeplejen, der i samarbejde med dig beslutter, hvilken støtte du kan få via en skærm.

Skærmbesøg er hjemmepleje eller sygepleje, der leveres til dig gennem en skærm, hvor du og en medarbejder ser hinanden og taler sammen. I stedet for et fysisk besøg vil hjemmeplejen/hjemmesygeplejen støtte dig gennem skærmen og sikre dig tryghed i, at alt går, som det skal. En medarbejder fra hjemmeplejen/hjemmesygeplejen ringer dig op via skærmen på et fast aftalt tidspunkt. Skulle der blive behov for det, kan de være hos dig inden for kort tid.

Når du skal i gang med skærm-besøg, får du udleveret en tablet (skærm) fra Københavns Kommune, som du låner. Du behøver ikke have forstand på computere for at få skærmbesøg, og det er gratis at låne skærmen i Københavns Kommune.

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

## Afbud og aflysninger

### Når du er forhindret

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

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

### Når kommunen er forhindret

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

### Praktisk information om at søge

| Tilbud   | Sådan søger du   |
|--|--|
| <b>Plejevederlag til pasning af døende i hjemmet</b> | For at søge om plejeorlov skal du kontakte visitationen. Læs mere under afsnittet, Praktiske oplysninger her <a href="#">Link</a>                  |
| <b>Hjælp til Sygeplejeartikler</b>                   | For at søge om hjælp til sygeplejeartikler skal du kontakte visitationen. Læs mere under afsnittet, Praktiske oplysninger her <a href="#">Link</a> |
| <b>Pasning af nærtstående</b>                        | For at søge om pasning af nærtstående skal du kontakte visitationen. Læs mere under afsnittet, Praktiske oplysninger her <a href="#">Link</a>      |



|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Handicapkørsel</b>        | For at søge om handicapkørsel skal du kontakte visitationen. Læs mere under afsnittet, Praktiske oplysninger her <a href="#">Link</a>  |
| <b>Boligstøtte</b>           | For at søge om boligstøtte skal du henvende dig til Udbetaling Danmark på 70128063. Du kan også anvende selvbetjeningsløsningen på <a href="http://www.borger.dk">www.borger.dk</a>  |
| <b>Lån til beboerindskud</b> | For at søge om lån til beboerindskud skal du henvende dig til Borgerservice på 33 66 33 66. Se kontaktoplysninger og åbningstider her <a href="#">link</a> . Du kan også anvende selvbetjeningsløsningen på <a href="http://www.kk.dk/indhold/laan-til-beboerindskud">www.kk.dk/indhold/laan-til-beboerindskud</a>                 |
| <b>Personligt tillæg</b>     | For at søge om personligt tillæg skal du henvende dig til Folkepension København på telefon 33 66 33 66. Se kontaktoplysninger og åbningstider bagerst i kataloget.<br>Du kan også anvende selvbetjeningsløsningen på <a href="http://www.kk.dk/indhold/soeg-om-personligt-tillæg">www.kk.dk/indhold/soeg-om-personligt-tillæg</a> |
| <b>Helbredstillæg</b>        | For at søge om hjælp til sygeplejeartikler skal du kontakte visitationen. Læs mere under afsnittet, Praktiske oplysninger her <a href="#">Link</a>   |

## Tilskud og bevillinger

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

### Plejevederlag

Er du uhelbredeligt syg og døende, og ønsker du at dø hjemme, har dine pårørende mulighed for at søge om plejevederlag.

Plejevederlaget til pårørende beregnes på baggrund af den pårørendes indtægtsforhold/ret til sygedagpenge og udgør **pr. 1. januar 2022 en maksimal timepris på 180,81 kr.** Pårørende kan vælge i stedet at få udbetalt plejevederlaget som et basisbeløb, fx hvis de ikke er berettiget til sygedagpenge. Basisbeløbet **pr. 1. januar 2022 udgør 16.637 kr. pr. måned.**

Det er en læge, der sammen med en visitator vurderer, om betingelserne for udbetaling af plejevederlag er opfyldt. Under plejeforløbet er det samtidig muligt at få den nødvendige hjælp fra fx hjemmeplejen og hjemmesygeplejen. Du kan læse mere om plejevederlag på [www.kk.dk/plejevederlag](http://www.kk.dk/plejevederlag).

### Hjælp til sygeplejeartikler

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

### Pasning af nærtstående

Er du handicappet eller alvorligt syg, og har du behov for omfattende hjælp og pleje, kan en pårørende i en afgrænset periode blive ansat af kommunen til at passe dig hjemme.

Ansættelsesperioden vil som hovedregel kunne vare op til seks måneder – eventuelt fordelt på flere perioder. Det er en betingelse for ansættelse, at din pårørende i forvejen har tilknytning til arbejdsmarkedet. Løn for fuldtidsansættelse udgør **fra 1. januar 2022 24.406 kr. pr. måned.**

### Handicapkørsel

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

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

### **Boligyldelse**

Hvis du flytter i en almen bolig (herunder ældre- eller plejebolig), kan du søge om lån til beboerindskud og boligstøtte. Læs mere om lån til beboerindskud og boligstøtte på [www.kk.dk/stoette-og-laan-til-bolig](http://www.kk.dk/stoette-og-laan-til-bolig) eller ring på telefon 3366 3366 og spørg efter Borgerservice.

### **Personligt tillæg**

Som folkepensionist kan du søge om personligt tillæg til nødvendige og rimelige udgifter, som du ikke selv har mulighed for at betale, fx flyttehjælp. Læs mere om personligt tillæg på [www.kk.dk/soeg-om-personligt-tillaeg](http://www.kk.dk/soeg-om-personligt-tillaeg).

### **Helbredstillæg til pensionister**

Som folkepensionist kan du søge om helbredstillæg til udgifter til fx tandlæge, høreapparat, fysioterapi og medicin. Er medicinen uden tilskud og ordineret af din læge, skal du dog søge om personligt tillæg. Læs mere om helbredstillæg på [www.kk.dk/helbredstillaeg](http://www.kk.dk/helbredstillaeg).

### **IT og digital kontakt til det offentlige**

Alle, der ikke aktivt er blevet fritaget, har 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.

Hvis du vil søge om fritagelse for at have en digital postkasse, skal du henvende dig til Borgerservice. Se kontaktoplysninger bagerst i kataloget [se herunder]. Her kan du få oplyst kriterier for fritagelse fra digital post. Du kan også læse mere om kriterierne på [www.borger.dk](http://www.borger.dk).

Det er fortsat muligt at få hjælp til IT på nogle af kommunens biblioteker. Læs mere på <https://bibliotek.kk.dk/it-cafe> hvad du kan få hjælp til og på hvilket bibliotek.

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 her [Link](#)

NemID bliver løbende erstattet af MitID i 2022. Du skal først bestille MitID, når din bank beder dig om det. Hvis du har spørgsmål om det kommende skift fra NemID til MitID, kan du finde mere information på <https://www.kk.dk/borger/bor-gerservice/nemid-mitid-og-di-gitale-tjenester/mitid>

### **Plejetestamente**

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

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

### Hvad er et plejetestamente?

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

### Hvordan opretter jeg et plejetestamente?

Ønsker du at oprette et plejetestamente, har kommunen udarbejdet en skabelon, du kan bruge som en hjælp. Du kan finde skabelonen på kommunens hjemmeside, [www.kk.dk/plejetestamente](http://www.kk.dk/plejetestamente). Du kan også kontakte visitationen. Se mere her [link](#).

Det originale plejetestamente opbevares hos dig, og du kan altid ændre det.

Du kan læse mere om plejetestamente på [www.borger.dk/aeldre](http://www.borger.dk/aeldre) under Hjemmehjælp og ældrepleje – Plejeplan og plejetestamente.

## **Behandlingstestamente**

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

Behandlingstestamentet træder i kraft, hvis du ikke længere selv er i stand til at tage stilling til din behandling – f.eks. hvis du er blevet dement. Det er altid lægen, der vurderer, om du er i en tilstand, hvor behandlingstestamentet skal træde i kraft.

Du kan vælge, at de fleste af de beslutninger du har truffet i behandlingstestamentet, kun skal gælde, hvis dine nærmeste pårørende, din værge eller en fremtidsfuldmægtig giver sin accept.

Du kan læse mere om behandlingstestamenter i pjecen ”En god afslutning på livet – Behandlingstestamente” som bl.a. findes her: [https://www.sundhed.dk/con-tent/cms/18/3518\\_pjece-om-behandlingstestamente.pdf](https://www.sundhed.dk/con-tent/cms/18/3518_pjece-om-behandlingstestamente.pdf)

### **Hvordan opretter jeg et behandlingstestamente?**

Hvis du har NemID/ MitID kan du oprette, ændre eller tilbagekalde et behandlingstestamente digitalt her: <https://www.sundhed.dk/bor-ger/min-side/mine-registrerin-ger/livstestamente/>

Hvis du ønsker at oprette behandlingstestamentet på papir, kan du bruge formularen fra pjecen ”En god afslutning på livet – Behandlingstestamente”, som kan hentes her: [https://www.sundhed.dk/con-tent/cms/18/3518\\_pjece-om-behandlingstestamente.pdf](https://www.sundhed.dk/con-tent/cms/18/3518_pjece-om-behandlingstestamente.pdf)

Du kan kontakte Sundhedsdata- styrelsen på telefon: 40 35 97 66, hvis du har spørgsmål om behandlingstestamente.

## **Fremtidsfuldmagter**

Du kan oprette en fremtidsfuldmagt, hvis du gerne selv vil have indflydelse på, hvem der skal varetage dine personlige og/eller økonomiske forhold, hvis du på et tidspunkt ikke længere selv kan – eksempelvis på grund af demens. Den skal oprettes, mens du selv er i stand til at forstå konsekvenserne af at give en fremtidsfuldmagt.

Du bestemmer selv, hvem du vil udpege til at varetage dine personlige og/eller økonomiske forhold, når du ikke længere selv er i stand til det. Det kan eksempelvis være dine børn, ægtefælle/ samlever, m.v. Den dag du ikke længere selv kan træffe beslutninger om egne forhold, kan dem som du har udpeget som fuldmægtige, sætte fuldmagten i kraft ved at henvende sig til Familieretshuset.

### **Hvordan opretter jeg en fremtidsfuldmagt?**

En fremtidsfuldmagt skal som udgangspunkt oprettes digitalt i fremtidsfuldmagtregistret på [www.tinglysning.dk](http://www.tinglysning.dk) ved brug af NemID/MitID.

Er du fritaget for digital post, kan du oprette en fremtidsfuld-magt på papir ved henvendelse til Familieretshuset på telefon 72 56 70 00.

Du kan læse mere om fremtidsfuldmagter på Familieretshusets hjemmeside her:

<https://familieretshuset.dk/fremtidsfuldmagt/frem-tidsfuldmagt/vaerd-at-vi-de-om-fremtidsfuldmagter>

## **Københavns Ældreråd**

Københavns Ældreråd består af 25 folkevalgte medlemmer fra hele byen. Ældrerådet rådgiver Københavns Kommune om kommunens tilbud til ældre og bliver hørt om politiske beslutninger, der vedrører ældre borgere i København. Som borger i København kan du kontakte Ældrerådet, hvis du har en sag af principiel karakter, der vedrører byens ældre, eller hvis du ønsker fx at give din holdning til kende i en konkret hørings sag.

Du kan se Ældrerådets hørings svar på deres hjemmeside.

### **Kontakt til Københavns Ældreråd**

#### **Ældrerådets Sekretariat**

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Borups Allé 41

2200 København N Mail: [aeldreraadet@suf.kk.dk](mailto:aeldreraadet@suf.kk.dk)

Telefon: 2049 1868

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

### **Klage over afgørelsen eller sagsbehandlingen**

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

### **Klage over sagsbehandlingstiden eller sagsbehandleren**

Er du utilfreds med sagsbehandlingen eller sagsbehandlingstiden, kan du klage til visitationen. Se [Link](#) for kontaktoplysninger.

### **Klage over din hjælp**

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

### **Klage over sygepleje, tandpleje eller genoptræning**

Er du utilfreds med den syge - plejebehandling, du modtager fra kommunen, Omsorgstand - plejen eller Center for Genoptræning, kan du klage til Styrelsen for Patientklager.

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

### **Borgerrådgiveren kan hjælpe**

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

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

## **Her finder du klageinstanser**

### **Borgerrådgiveren**

Vester Voldgade 2A

1552 København V

Telefon: 3366 1400

[borgerraadgiveren@kk.dk](mailto:borgerraadgiveren@kk.dk)

[www.kk.dk/borgerraadgiveren](http://www.kk.dk/borgerraadgiveren)

### **Styrelsen for patientklager**

Olof Palmes Allé 18H

8200 Aarhus N

Telefon: 7233 0500

[www.stpk.dk](http://www.stpk.dk)

### **Ankestyrelsen**

7998 Statsservice

Telefon: 3341 1200

[ast@ast.dk](mailto:ast@ast.dk)

[www.ast.dk](http://www.ast.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.

### Service-loven

#### 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 udvikle sig og for at klare sig selv eller at lette den daglige tilværelse og forbedre livskvaliteten.

Stk. 3. Hjælpen efter denne lov bygger på den enkeltes ansvar for sig selv og sin familie og på den enkeltes ansvar for at udvikle sig og udnytte egne potentialer, i det omfang det er muligt for den enkelte. Hjælpen tilrettelægges på baggrund af en konkret og individuel vurdering af den 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.

#### Tilbud med aktiverende og forebyggende sigte

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

#### Forebyggende hjemmebesøg

§ 79a. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde mindst ét årligt forebyggende hjemmebesøg til alle borgere, der er fyldt 82 år, og som bor i kommunen, jf. dog stk. 2 - 4.

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

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

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

Stk. 5. Kommunalbestyrelsen tilrettelægger besøgene efter behov, jf. dog stk. 1 – 3.

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

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

### **Praktisk og personlig hjælp og støtte**

§ 83. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde

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

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

Stk. 3. Forud for vurderingen af behovet for hjælp efter stk. 1 skal kommunalbestyrelsen vurdere, om et tilbud efter § 83a vil kunne forbedre personens funktionsevne og dermed nedsætte behovet for hjælp efter stk. 1.

Stk. 4. Tilbud om hjælp efter stk. 1 skal bidrage dels til at vedligeholde fysiske eller psykiske færdigheder, dels til at afhjælpe væsentlige følger af nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer.

Stk. 5. Kommunalbestyrelsen skal fastsætte individuelle mål for hjælp efter stk. 1 til den enkelte modtager af hjælpen. Hjælpen skal løbende tilpasses modtagerens behov.

Stk. 6. I forbindelse med afslutning af et rehabiliteringsforløb efter § 83a skal kommunalbestyrelsen vurdere modtagerens behov for hjælp efter § 83.

Stk. 7. Tilbuddene efter stk. 1 kan ikke gives som generelle tilbud efter § 79.

Stk. 8. Kommunen skal ved tilrettelæggelsen af pleje og omsorg mv. for en person med en demensdiagnose så vidt muligt respektere dennes vejledende tilkendegivelser for fremtiden med hensyn til bolig, pleje og omsorg (plejetestamente).

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

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

Stk. 3. De fastsatte mål og tidsrammen for 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.

### **Genoptræning og vedligeholdende træning**

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

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

### **Afgørelser m.v.**

§ 88. Kommunalbestyrelsen skal træffe afgørelse om tildeling af personlig hjælp og pleje mv. efter dette kapitel. Kommunalbestyrelsen skal behandle anmodninger om hjælp efter § 83 ved en konkret, individuel vurdering af behovet for hjælp til de opgaver, som modtageren ikke selv kan udføre. Ved vurderingen af behovet for hjælp skal kommunalbestyrelsen tage stilling til alle anmodninger om hjælp fra ansøgeren.

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

§ 89. I forbindelse med afgørelsen efter dette kapitel skal ansøgeren skriftligt oplyses om, hvilken hjælp der er bevilget. Kommunalbestyrelsen kan ved mindre, begunstigende justeringer i hjælpen undlade at fremsende en ny skriftlig oplysning herom til borgeren.

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

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

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

1. indgå kontrakt med to eller flere leverandører eller



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

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

### **Selvudpeget hjælper**

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

### **Fleksibel hjemmehjælp**

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

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

Stk. 3. Kommunalbestyrelsen kan dog i særlige tilfælde beslutte, at hjælpen efter stk. 2 fortsat skal gives som naturalhjælp eller udbetales til en nærtstående person, som helt eller delvis passer den pågældende. Den nærtstående kan, medmindre vedkommende har indgået aftale om overførsel af tilskuddet efter stk. 5, højst varetage pasningsopgaven i 48 timer om ugen. Deles pasningsopgaven af flere nærtstående, der samtidig er tilskudsmodtagere, gælder 2. pkt. for de nærtstående tilsammen. I særlige tilfælde kan kommunalbestyrelsen dog beslutte, at en eller flere nærtstående kan varetage pasningsopgaven i mere end 48 timer om ugen.

stk. 4 (...)

Stk. 5. Det er en betingelse for tilskud til ansættelse af hjælpere efter stk. 1-4, at tilskudsmodtageren er i stand til at fungere som arbejdsleder for hjælperne. Det er desuden en betingelse, at tilskudsmodtageren kan fungere som arbejdsgiver for hjælperne, medmindre den pågældende indgår aftale med en nærtstående, eller en forening eller en privat virksomhed, der er godkendt af socialtilsynet om, at tilskuddet overføres til den nærtstående, foreningen eller den private virksomhed, der herefter er arbejdsgiver for hjælperne. Arbejdsgiverbeføjelserne i forhold til hjælperne vedrørende spørgsmål om ansættelse og afskedigelse af hjælpere varetages i så fald af den nærtstående, foreningen eller den private virksomhed i samråd med den pågældende. En aftale om overførsel af tilskuddet til en forening eller privat virksomhed er ikke bindende for tilskudsmodtageren, hvis foreningen eller den private virksomhed ikke var godkendt af socialtilsynet på tidspunktet for aftalens indgåelse, og hvis foreningen eller den private virksomhed ikke på dette tidspunkt gjorde tilskudsmodtageren bekendt med dette.

Stk. 6. I de situationer, hvor tilskudsmodtageren er arbejdsgiver, skal kommunalbestyrelsen tilbyde at varetage lønudbetalinger mv.

### **Hjælpe midler**

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

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

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen kan bestemme, at et hjælpemiddel skal leveres af bestemte leverandører. (...)

Stk. 3. Ansøgeren kan vælge leverandør af hjælpemidler, jf. dog stk. 4. Hvis kommunalbestyrelsen har indgået en leverandøraftale og ansøgeren ønsker at benytte en anden leverandør end den, som kommunalbestyrelsen har indgået leverandøraftale med, indkøber ansøgeren selv hjælpemidlet og får udgifterne hertil refunderet, dog højst med et beløb svarende til den pris, kommunen kunne have erhvervet hjælpemidlet til hos sin leverandør. Har kommunalbestyrelsen ikke indgået leverandøraftale, kan ansøgeren vælge leverandør, og støtten ydes efter regning, dog højst med et beløb svarende til prisen på det bedst egnede og billigste hjælpemiddel.

Stk. 4. Ansøgerens ret til at vælge leverandør af hjælpemidler efter stk. 3 gælder ikke, hvis kommunalbestyrelsen kan stille et hjælpemiddel til rådighed, som er fuldstændig identisk med det hjælpemiddel, som ansøgeren ønsker at anskaffe fra en anden leverandør.

### **Økonomisk støtte og forbrugsgoder**

§ 113. Kommunalbestyrelsen skal yde hjælp til køb af forbrugsgoder, når betingelserne i § 112, stk. 1, er opfyldt. Der kan dog ikke ydes hjælp til forbrugsgoder, der normalt indgår i sædvanligt indbo.

Stk. 2. Der kan kun ydes hjælp, når udgiften er over 500 kr.

Stk. 3. Hjælpen udgør 50% af prisen på et almindeligt standardprodukt af den pågældende art.

Stk. 4. Hvis det på grund af den nedsatte funktionsevne er nødvendigt med et forbrugsgode, der er dyrere end et almindeligt standardprodukt, eller hvis den nedsatte funktionsevne nødvendiggør særlig indretning af forbrugsgodet, betaler kommunen, jf. stk. 1, de nødvendige merudgifter.

Stk. 5. Hvis forbrugsgodet udelukkende fungerer som et hjælpemiddel til at afhjælpe den nedsatte funktionsevne, betaler kommunen, jf. stk. 1, de fulde anskaffelsesudgifter. Hjælpen kan ydes som udlån.

### **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.

Stk. 2. En person, der er tilkendt hjælp efter stk. 1, kan, hvis den pågældende ønsker at benytte en anden håndværker end den, som kommunalbestyrelsen har valgt, vælge selv at lade boligindretningen udføre og få udgifterne hertil refunderet, dog højst med et beløb svarende til den pris, kommunen kunne have fået udført boligindretningen for hos den håndværker, som kommunen har valgt. På samme måde kan ansøgeren vælge andre materialer end dem, som kommunalbestyrelsen har anvist.

Stk. 3. Social- og indenrigsministeren fastsætter nærmere regler om adgangen efter stk. 2 til at vælge håndværker og materialer i forbindelse med tilkendelse af hjælp til boligindretning, herunder om krav til håndværker samt om muligheden for at indgå aftale om tilbagelevering efter endt brug og aftale om reetablering og betingelserne herfor.

Stk. 4. I de ganske særlige tilfælde, hvor hjælp efter stk. 1 ikke er tilstrækkelig til at gøre boligen egnet som opholdssted, kan kommunalbestyrelsen yde hjælp til dækning af udgifter til anskaffelse af anden bolig til personer med betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne. Det er en betingelse, at der ikke kan anvises anden bolig, som dækker den pågældendes behov.

Stk. 5. Personer, der modtager social pension, kan ikke få hjælp efter stk. 4, medmindre det drejer sig om personer, der har en hjælpeordning efter § 96.

### **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.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsens afgørelser om hjælp efter denne bestemmelse kan ikke indbringes for anden administrativ myndighed.

### **Pasning af nærtstående**

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

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

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

Stk. 3. Personen kan ansættes i indtil seks måneder med henblik på at passe den nærtstående. Pasningsperioden kan forlænges med indtil tre måneder, hvis særlige forhold taler herfor.

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

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

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 mv. Hvis ansættelsen på grund af undskyldelige omstændigheder afbrydes i ansættelsesperioden, udbetaler kommunen løn til den ansatte i én måned efter udgangen af den måned, hvor ophøret finder sted. Såfremt personen får et andet forsørgelsesgrundlag inden for denne periode, bortfalder kommunens forpligtelse.

### **Pasning af døende**

§ 119. Personer, som passer en nærtstående, der ønsker at dø i eget hjem, er efter ansøgning berettiget til plejevederlag som nævnt i § 120. Det er en betingelse for at yde plejevederlag, at hospitalsbehandling efter en lægelig vurdering må anses for udsigtsløs, og at den syges tilstand ikke i øvrigt 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.

### **Sygeplejeartikler mv. til døende**

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

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

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

### **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 plejhjemsopholdet. Sundheds- og ældreministeren 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 to 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 § 58a i lov om almene boliger mv.

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

## Almenboligloven

### Ældreboliger og plejeboliger

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

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

Stk. 3. Indenrigs- og boligministeren fastsætter regler om optagelse på en venteliste og om frister for tilbud om en almen plejebolig eller en plejehjemsplads.

### Frit valg

§ 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.

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 to 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. Sundhedsvæsenets opgaver udføres af regionernes sygehusvæsen, praktiserende sundhedspersoner, kommunerne og øvrige offentlige og private institutioner mv.

### **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. 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 førlighed eller vidtgående fysisk eller psykisk handicap kun vanskeligt kan udnytte de almindelige tandplejetilbud.

### **Hjemmesygepleje**

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

§ 139. 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.

## **Lov om trafikelskaber**

### **Individuel handicapkørsel**

§ 11. Trafikelskabet skal for svært bevægelseshæmmede over 18 år og for blinde og stærkt svagsynede på 18 år og derover etablere individuel handicapkørsel, som rækker ud over transport til behandling, terapi og lign.

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

# Københavns borgerservice

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

Der er flere ting, du kan klare direkte fra computeren. Det gælder fx, hvis du skal melde flytning, skifte læge eller søge helbredstillæg. Du kan også læse om krav og regler og finde information om kommunens ydelser på kommunens hjemmeside [www.kk.dk](http://www.kk.dk).

## Spørg Borgerservice

Hvis du har brug for hjælp, fordi du er i tvivl om, hvor du skal henvende dig, og hvem du skal tale med, eller du har brug for hjælp til at finde information på [www.kk.dk](http://www.kk.dk) eller til selvbetjeningsløsninger, kan du ringe til Borgerservice på 3366 3366.

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

## Personlig rådgivning i Borgerservice Vesterbro

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

## Borgerservice i dit lokalområde

Du kan også besøge din lokale Borgerservice fx på dit lokale bibliotek. Her kan du få hurtig betjening til følgende opgaver:

- Pas
- Kørekort (undtagen: generhvervelse af fradømt kørekort samt ombytning af udenlandsk kørekort)
- ID-kort
- Trangslegater
- Fritagelse for Digital Post
- Medbetjening på boligstøtte
- Folkeregisteropgaver som fx flytning, bopælsattester, adresseforespørgsel, navne- og adressebeskyttelse, befordringsgodtgørelse og gruppe 2-regninger
- Sygesikringskort.

## Undgå køen hos Borgerservice

Du skal bestille tid til at få hjælp i Borgerservice med fx at bestille pas, nyt kørekort eller andre ting. Når du bestiller tid i Borgerservice, kan du selv vælge det tidspunkt på dagen inden for almindelig åbningstid, hvor du ønsker at få hjælp. Tidsbestilling foregår enten på [www.kk.dk/bestiltid](http://www.kk.dk/bestiltid) eller på telefon 33 66 33 66.



# Københavns Borgerservice

## – adresser og åbningstider

### **Borgerservice Vesterbro**

Nyropsgade 7  
1602 København V

Mandag 9-17  
Tirsdag 11-16  
Onsdag 10-15  
Torsdag 10-18  
Fredag 8-14  
Lørdag 9-15  
Søndag Lukket

### **Borgerservice Østerbro**

Jagtvej 227  
2100 København Ø

Mandag 9-17  
Tirsdag 11-16  
Onsdag 10-15  
Torsdag 10-18  
Fredag - søndag Lukket

### **Borgerservice Nordvest**

Rentemestervej 76  
2400 København NV

Mandag 9-17  
Tirsdag 11-16  
Onsdag 10-15  
Torsdag 10-18  
Fredag 8-14  
Lørdag - søndag Lukket

### **Borgerservice Valby**

Gammel Køge Landevej 43  
2500 Valby

Mandag 9-17

Tirsdag 11-16

Onsdag 10-15

Torsdag 10-18

Fredag 8-14

Lørdag - søndag Lukket

### **Borgerservice Vanløse**

Frode Jakobsens Plads 4, 1. sal  
2720 København

Mandag 9-17

Tirsdag 11-16

Onsdag 10-15

Torsdag 10-18

Fredag - søndag Lukket

### **Borgerservice Brønshøj**

Krabbesholmvej 3  
2700 Brønshøj

Mandag 9-17

Tirsdag 11-16

Onsdag 10-15

Torsdag 10-18

Fredag - søndag Lukket

### **Borgerservice Sundby**

Jemtelandsgade 3  
2300 København S

Mandag 9-17

Tirsdag 11-16

Onsdag 10-15

Torsdag 10-18

Fredag 8-14

Lørdag - søndag Lukket