

# 2016 HJÆLP I HVERDAGEN

TIL KØBENHAVNERE MELLEM 18 OG 65 ÅR

**Hjælp i Hverdagen** er Socialforvaltningens kvalitetsstandard for rehabilitering og hjemmehjælp. I kvalitetsstandarden vil der også være beskrevet tilbud om sundhedsfremme og forebyggelse, samværs- og aktivitetstilbud, samt træning og ældreboliger i Københavns Kommune.

## FORORD

Jeg er glad for at præsentere Hjælp i Hverdagen, som er Socialforvaltningens kvalitetsstandard for social rehabilitering og hjemmehjælp. Formålet med standarden er at give dig en enkel og klar information om det serviceniveau, vi politikere har besluttet, at du skal kunne forvente.

Alle borgere i København skal have indflydelse på deres eget liv. Derfor vil vi gerne inddrage dig i udførelsen og planlægningen af hjælpen. Alle skal også have mulighed for at bruge deres egne ressourcer. Vi tror på, at det giver værdi og livskvalitet at være selvhjulpen. Derfor er den langsigtede ambition med vores hjælp, at alle, der har et potentiale for at klare flere opgaver selv, får hjælp til at udleve det potentiale.

Derfor er den hjælp, du får fra os, hjælp til selvhjælp i stedet for almindelig hjemmehjælp. Det kalder vi habilitering og rehabilitering. Vi politikere i Socialudvalget har opstillet tre konkrete mål for hjemmehjælpens kvalitet, som forvaltningen arbejder for at opfylde:

- Fast kontaktperson hos leverandøren
- Få medarbejdere i hjemmet
- Ingen aflysninger af hjemmehjælp

Kvalitetsstandarden udarbejdes én gang om året og bliver løbende fulgt og evalueret gennem kvalitetsmål for den sociale hjemmehjælp, brugertilfredshedsundersøgelser samt interne tilsyn.

Jeg håber, at du oplever, at hjælpen lever op til kvalitetsstandarden.

Jesper Christensen  
Borgmester, Socialudvalget  
Januar 2016

# INDHOLDSFORTEGNELSE

HJÆLP I HVERDAGEN .....	5
Borgercenter Hjemmepleje .....	5
TRÆNING OG HJÆLPEMIDLER .....	7
Genoptræning .....	7
Vedligeholdende træning .....	7
Hjælpe midler og boligændringer .....	7
PRAKTISK HJÆLP OG STØTTE .....	9
Rengøring .....	9
Tøjvask .....	10
Indkøb .....	11
MAD OG MÅLTIDER .....	13
Spisetilbud .....	13
Madklippekort .....	14
Madudbringning .....	14
Tilberedning af mad samt oprydning og opvask .....	15
PERSONLIG PLEJE .....	16
Psykisk pleje og omsorg .....	17
Klippekort .....	17
ANDRE TILBUD I HJEMMET .....	19
Afløsning .....	19
Hjemmesygepleje .....	19
Hjemmevejleder .....	19
Støtte- og kontaktperson .....	20
MIDLERTIDIGE DØGNOPHOLD .....	21
Arbejde Adlers Hus .....	21
Neurologi- og rehabiliteringscenter København .....	21
Vigerslevhus Akutplejeenhed og Palliativ afdeling .....	22
AKTIVITETSTILBUD .....	23
FRIVILLIGE FORENINGER OG TILBUD .....	23

HANDICAP- OG ÆLDREBOLIGER .....	24
SUNDHED OG FOREBYGGELSE.....	25
Tilbud fra Forebyggelsescentrene .....	25
Center for Kræft og Sundhed .....	27
Voksentandpleje.....	27
TILBUD TIL BORGERE MED DEMENS.....	29
Rådgivningscenter for demens.....	29
Aktivitetstilbud for borgere med demens.....	29
Midlertidige ophold for borgere med demens.....	30
Demenscentre - plejeboliger målrettet borgere med demens .....	30
VISITATION .....	32
Besøg i hjemmet.....	32
Afgørelse om hjælp.....	32
Vejledningspligt .....	32
Sagsbehandlingsfrister .....	33
VALG AF LEVERANDØR.....	34
Den Sociale Hjemmepleje .....	34
Private leverandører .....	35
Selvudpeget hjælper .....	35
Kontant tilskud.....	35
MULIGHEDER FOR TILSKUD OG BEVILLING.....	37
Plejevederlag og pasningsorlov .....	37
Pasning af nærtstående .....	37
Handicapkørsel .....	37
Boligstøtte .....	37
DIGITAL POST.....	38
BORGERSERVICE .....	38
PRAKTISKE INFORMATIONER .....	40
Opstart af hjælp.....	40
Tidsfrister for opstart .....	40
Hjemmet som arbejdsplads.....	41
Fleksibel hjemmehjælp .....	41
Ændringer i hjælpen.....	41

Plejetestamente.....	42
Brugerråd .....	42
KLAGEVEJLEDNING .....	43
Klage over en afgørelse.....	43
Klage over udførelse af opgaver eller personale.....	43
Klage over sagsbehandling og adfærd .....	43
Utilsigtede hændelser .....	44
LOVGRUNDLAG.....	45
Serviceloven .....	45
Sundhedsloven .....	48
Almenboligloven.....	50
Persondataloven.....	50

# HJÆLP I HVERDAGEN

I denne kvalitetsstandard kan du læse om dine muligheder for at få hjælp hverdagen, hvis du har et fysisk, psykisk eller socialt problem, der gør det vanskeligt for dig at få klaret de daglige opgaver. Med Socialforvaltningens tilbud kan du få rehabilitering, støtte til træning, praktisk hjælp og støtte, levering af mad og personlig pleje, hjemmesygepleje og midlertidige døgnophold. Socialforvaltningens tilbud om hjemmehjælp er primært for borgere i alderen 18-65 år, mens borgere over 65 år som hovedregel modtager hjemmehjælp fra Sundheds- og Omsorgsforvaltningen.

Hjælpen er gratis, men der vil være udgifter forbundet med eksempelvis madservice, tøjvask og almindelige brugsartikler, samt forplejning i forbindelse med midlertidigt døgnophold. Mulighederne for Hjælp i Hverdagen tilbydes med udgangspunkt i Serviceloven og Sundhedsloven. Du kan læse om lovgrundlaget for Hjælp i Hverdagen bagerst i kataloget.

Du skal være opmærksom på, at oversigten over muligheder i kvalitetsstandarden ikke er fuldstændig, da det altid vil bero på en konkret og individuel vurdering af, hvilke muligheder for hjælp, som vil være de rigtige for dig i det konkrete tilfælde. Læs mere om tildeling af indsatser i afsnittet omhandlende visitation.

Kvalitetsstandarden Hjælp i Hverdagen kan du bruge til at skabe dig et overblik over dine muligheder for hjemmehjælp og rehabilitering, samt øvrige tilbud om forebyggelse, aktivitetstilbud, voksentandpleje og træning i Københavns Kommune.

Du kan benytte kvalitetsstandarden som et opslagsværk til at finde oplysninger om leverandører og andre relevante kontakter. Du finder kontaktoplysninger på leverandører i kapitlet *Valg af leverandør*. For områderne tøjvask, indkøb og madservice findes der særlige leverandører, som kan findes under de respektive enkelte afsnit. Indsatserne hjemmevejleder og støtte- kontaktperson tilbydes af Borgercenter Voksne og Borgercenter Handicap. Du kan læse mere om disse indsatser i afsnittet *Andre tilbud i hjemmet*.

## Borgercenter Hjemmepleje

Det er Borgercenter Hjemmepleje, som vurderer dit behov for hjemmehjælp. Når du beder om hjælp hos Borgercenter Hjemmepleje, får du besøg af en visitator, som sammen med dig vurderer dit behov for hjælp.

Borgercenter Hjemmepleje  
Bernstorffsgade 21, 2.  
1592 København V  
Telefon: 33 17 30 00  
Fax: 33 17 30 18

Der er telefontid på følgende tidspunkter  
Mandag kl. 10-14  
Tirsdag kl. 10-14  
Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 10-14

### **E-mailadresser til Borgercenter Hjemmeplejes distrikter**

#### **Amager/Christianshavn**

visamager@sof.kk.dk

#### **Nord**

Bispebjerg/Nørrebro/Brønshøj/Husum/Vanløse

visnord@sof.kk.dk

#### **Midt**

Valby/Vesterbro/Østerbro/Indre by

vismidt@sof.kk.dk

# TRÆNING OG HJÆLPEMIDLER

## Genoptræning

Du kan få hjælp til genoptræning af dine funktioner, hvis du har været ude for en ulykke, et sygdomsforløb eller en indlæggelse, som har svækket dine fysiske funktioner væsentligt. Hvis du har været indlagt eller i ambulans behandling på et hospital, så er det hospitalet, der skal bevilge dit forløb og udarbejde en genoptræningsplan. Hvis du ikke har været i behandling på et hospital, så kan du selv, din læge, hjemmehjælpen eller andre søge om genoptræning hos Borgercenter Hjemmepleje.

Genoptræning omfatter et særligt tilrettelagt træningsforløb, som har til formål, at du øger din funktionsevne. Forløbet varer op til 12 uger, og træningen foregår normalt en til tre gange om ugen. Det er gratis at få et genoptræningsforløb. Genoptræningen tilbydes som holdtræning eller individuel træning. Træningen foregår som hovedregel på et kommunalt træningscenter eller hos en privatpraktiserende fysioterapeut. Du har mulighed for at søge om kørsel til genoptræning via træningscenteret.

## Vedligeholdende træning

Vedligeholdende træning tilbydes ofte i forlængelse af et genoptræningsforløb og koordineres med andre former for hjælp i hjemmet, fx praktisk hjælp eller personlig pleje. Vedligeholdende træning er gratis og tilbydes almindeligvis en til tre gange om ugen for en periode på tre måneder, men kan forlænges med yderligere tre måneder, hvis der er behov for dette. Vedligeholdende træning bevilges ud fra en konkret og individuel vurdering.

## Hjælpemidler og boligændringer

Hvis du har brug for hjælpemidler i forbindelse med et fysisk eller psykisk handicap, skal du kontakte Borgercenter Handicap. Du kan søge om tekniske eller personlige hjælpemidler samt boligændringer. Nogle hjælpemidler kan du få, mens andre er til låns. Borgercenter Hjemmepleje kan, i forbindelse med en visitation til rehabilitering og hjemmehjælp, være behjælpelig med at lave en ansøgning om hjælpemidler. Udlån af hjælpemidler og hjælp til indretning af boligen er som hovedregel gratis. Dog kan der være udgifter til drift og vedligeholdelse, f.eks. dæk og slanger til kørestol, strøm til el-scooter eller telefonabonnement til nødkaldelanlæg. Der kan også være egenbetaling forbundet med hjælpemidler, hvis hjælpemidlet er et såkaldt forbrugsgode. Et forbrugsgode er et produkt, som forhandles bredt til den almindelige befolkning.

### Eksempler på tekniske hjælpemidler

Rollatorer, badetaburetter, el-kørestole og nødkaldsanlæg

### Eksempler på personlige hjælpemidler

Proteser, støttestrømper, parykker, bleer, urinposer og ortopædisk fodtøj

### **Eksempler på boligændringer**

Et nyt greb på badeværelset

### **Eksempler på forbrugsgoder**

iPad, computer, el-scooter og elevationssenge

**Bemærk:** I forbindelse med levering af hjemmehjælp kan det være nødvendigt, at der installeres hjælpemidler, der fungerer som arbejdsredskaber for personalet, fx en plejeseng eller en lift. Det er hjemmehjælpen, der står for anskaffelsen af arbejdsredskaber.

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

Her søger du om hjælpemidler

Borgercenter Handicap

Hjælpemidler & Biler

Thoravej 29

2400 Kbh. NV

Telefon: 33 17 88 00



# PRAKTISK HJÆLP OG STØTTE

Københavns Kommune har fokus på at støtte dig i at kunne klare mest muligt selv i din hverdag. Hvis du oplever, at du ikke længere kan løse praktiske opgaver i din hverdag, kan du søge kommunen om hjælp og støtte til fx rengøring, tøjvask og indkøb. Kommunens medarbejdere vil i samarbejde med dig og evt. dine pårørende vurdere, om et hjælpemiddel eller et korterevarende forløb, hvor du støttes, trænes og rådgives, vil kunne sætte dig i bedre stand til at klare så meget som muligt selv. Hvis det er tilfældet, tilbydes du et udrednings- og rehabiliteringsforløb, hvor du i samarbejde med kommunens fagfolk sætter mål og arbejder på at nå dem. Forløbet er således en tidsafgrænset periode, hvor du sammen med kommunens medarbejdere arbejder målrettet på at genvinde dine færdigheder. Det kan være træning eller hjælpemidler, så du igen kan tage trapperne og komme ud. Det kan være at klare opvasken eller rengøringen, men der kan også være andre mål, som du ønsker at nå, og som forløbet dermed også vil have fokus på. Som led i dit rehabiliteringsforløb får du den støtte og hjælp, du har brug for.

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

Kommunen vil løbende vurdere, om du fortsat har behov for træning eller praktisk hjælp, og om det er det rigtige tilbud, du får. Hjælp og støtte til praktiske opgaver er gratis, men du skal selv betale for udgifter til fx rengøringsmidler, vaskemidler og madvarer.

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

Praktisk hjælp og støtte er omfattet af frit valg af leverandør og fleksibel hjemmehjælp. Læs mere i afsnittet *Valg af leverandør*.

## Rengøring

Du kan få hjælp til rengøring, som er en del af området praktisk hjælp og støtte.

### Praktisk hjælp til rengøring kan omfatte

- Støvsugning af gulvarealer samt gulvvask
- Aftørring af støv
- Rengøring af badeværelse og toilet
- Rengøring af hårde hvidevarer i køkken
- Rengøring af hjælpemidler
- Tømning af skraldespand
- Skift af sengetøj

**Bemærk:** Praktisk hjælp og støtte til rengøring leveres primært på hverdage i tidsrummet 8-15, normalt hver 14. dag og en gang årligt til ekstra rengøring. Du kan få hjælp til rengøring i, hvad der svarer til en 2-værelses lejlighed (som udgangspunkt 65m2).

### **Ekstra rengøring**

Ekstra rengøring er en grundigere rengøring af din bolig. Det vil blandt andet sige vask af skabe, paneler og karme eller grundig rengøring af rum over 65 kvm, som normalt ikke bliver gjort rent. Du bestemmer selv, hvordan du vil bruge de to timer og fyrre minutter, du har til rådighed. Dog må hjælperen ikke tage sig af havearbejde eller håndværksmæssige opgaver, og du kan fx ikke få hjælp til vinduespuddning. Hjælperen må heller ikke tage sig af tunge løft af fx møbler.

### **Leverandører af rengøring**

Den Sociale Hjemmepleje

Telefon: 33 17 86 40

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

Hjemmehjælpen A/S

Telefon: 70 20 13 25

Email: [info@hjemmehjaelpen.dk](mailto:info@hjemmehjaelpen.dk)

Web: [www.hjemmehjaelpen.dk](http://www.hjemmehjaelpen.dk)

## **Tøjvask**

Tøjvask indeholder muligheder for vaskeordning og hjælp til vask i hjemmet.

### **Vaskeordning**

Hvis du har brug for hjælp til at vaske dit tøj, kan du blive tilmeldt en vaskeordning hos en privat leverandør af tøjvask. Vaskeordning er en ordning, hvor du får afhentet dit tøj, hvorefter det vaskes og leveres tilbage til din bopæl. Du kan få vasket dit eget tøj, sengelinned, viskestykker, håndklæder og lignende. Dynner, sengetæpper og gardiner er som udgangspunkt ikke omfattet af vaskeordningen, men kan i særlige tilfælde indgå.

Du visiteres til tøjvask hver uge, hver 2., 3. eller 4 uge ud fra en vurdering af dit konkrete behov. Når du er tilmeldt en vaskeordning, kan du få støtte og hjælp til at håndtere dit vasketøj ved afhentning og levering af vasketøjet. Støtte og hjælp til vaskeordning bevilges ud fra vurderet behov af visitator.

### **Priser for vaskeordning**

Ved vask hver anden uge koster det for enlige 145 kr. pr. måned (op til 8 kg. pr. gang), og for par/samlevende 213 kr. pr. måned (op til 12 kg. pr. gang). For takster for vask hver uge, eller hver 3. eller 4. uge kontakt din visitator. Ved tilmelding til en vaskeordning skal du betale et fast abonnementsgebyr pr. måned, som opkræves af Borgercenter Hjemmepleje. Du kan ikke fravælge vaskeordningen i en midlertidig periode som f.eks. ferie, men du betaler kun for 11 måneder om året.

### **Leverandører af vaskeordning**

Berendsen Textil Service A/S

Telefon: 35 85 32 83  
E-mail: 35853283@berendsen.dk  
Web: www.berendsen.dk

De Forenede Dampvaskerier  
Telefon: 44 22 07 07  
E-mail: [borgervask@dfd.dk](mailto:borgervask@dfd.dk)  
Web: [www.dfd.dk](http://www.dfd.dk)

### **Hjælp og støtte til vask i hjemmet**

Hvis du har brug for hjælp til at vaske dit tøj, og du har en vaskemaskine i eget hjem, kan du få hjælp og støtte til at benytte denne. Hvis du bruger hjælpemidler som støttestrømper, skuldervarmere/knævarmere i uld, kan du få hjælp og støtte til at håndvaske disse. Du kan også få hjælp og støtte til at bære vasketøj op og ned, hvis du har vaskemaskine i ejendommen. Hjælpen vil blive givet som rehabiliterende hjælp med henblik på, at du kan blive så selvhjulpne som muligt. Bemærk, at du selv skal betale for alle omkostninger i forbindelse tøjvask i hjemmet fx strøm, vand, vaskepulver og skyllemiddel.

### **Indkøb**

Indkøb indeholder muligheder for turkøb og indkøbsordning. Turkøb bevilges som hovedregel, når du søger om hjælp og støtte til indkøb.

#### **Turkøb**

Turkøb er en fælles indkøbstur, hvor du bliver afhentet ved din bolig og kørt i en bus sammen med andre borgere til et indkøbscenter, fx Amagercentret eller Fisketorvet. Her har du selv mulighed for at købe de dagligvarer, du har brug for. Du får som minimum 1½ time til at købe dine varer. Når du er færdig med at handle, bliver du kørt hjem og chaufføren kan hjælpe dig med at bære varerne til din bolig.

Turkøb bevilges en gang om ugen eller hver anden uge afhængigt af dit behov. Man kan ved turkøb ikke få hjælp til at sætte varerne på plads. For at deltage i turkøb kræves det, at du selv kan transportere dig til bussen og uden hjælp kan foretage dine indkøb.

#### **Leverandør af turkøb**

Det Nye Trafikselskab  
Telefon: 43 76 17 61  
E-mail: [detnyetrafikselskab@gmail.com](mailto:detnyetrafikselskab@gmail.com)  
Web: [www.detnyetrafikselskab.dk](http://www.detnyetrafikselskab.dk)

#### **Indkøbsordning**

Hvis du ikke kan deltage i turkøb og har brug for hjælp til at købe ind, kan du blive tilknyttet en indkøbsordning, som varetages af et privat firma. Du kan vælge at bestille dine varer over internettet, eller du kan bestille dine varer telefonisk. Hvis du har behov for det, kan du få støtte og hjælp til at udfylde en bestillingsseddel og til at tømme din fragtkasse. Varerne leveres én gang om ugen i tidsrummet kl. 8-18. Det vil af leverandøren blive oplyst hvornår på dagen, varerne leveres. Varerne pakkes i genbrugskasser, som chaufføren tager med retur. Køle- og frostvarer pakkes med køleelementer, som chaufføren også tager med retur. Hvis der konstateres fejl i form af manglende

levering, beskadigelse eller ukurante varer, yder leverandøren erstatning i form af nye varer eller tilbagebetaling.

**Leverandører af indkøbsordning**

Dansk Supermarked/iPosen

Telefon: 69 69 92 22

E-mail: [kundeservice@iposen.dk](mailto:kundeservice@iposen.dk)

Web: [www.iposen.dk](http://www.iposen.dk)

Intervare

Telefon: 70 27 72 33

Mail: [Support@intervare.dk](mailto:Support@intervare.dk)

Web: [www.intervare.dk](http://www.intervare.dk)

# MAD OG MÅLTIDER

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

## Spisetilbud

Spisetilbud er et tilbud til dig, der ikke selv kan stå for madlavningen. Hvis det er vigtigt for dig at spise sammen med andre, kan du også få spisetilbud, dog kun i 6 måneder. Du har mulighed for at gå hen på et spisested, og spise et varmt hovedmåltid, alle ugens dage. Du kan se spisestederne samt åbningstider nedenfor. Du skal selv kunne komme hen til et spisetilbud, og betale kontant på stedet. Du har mulighed for at få bragt maden hjem, hvis du bliver syg eller der er sneglatte veje.

<b>Amager</b>	<b>Indre by/Østerbro</b>	<b>Bispebjerg/ Nørrebro</b>	<b>Valby/ Vesterbro/ Kgs. Enghave</b>	<b>Brønshøj/Husum/ Vanløse</b>
Højdevang Sogns Plejhjem Sundbyvestervej 97 2300 København S Telefon: 32 34 08 13 Åbningstider: Mandag-fredag 12.00-13.30	Rosenborgcentret Rosengade 1 1309 København K Telefon: 82 56 70 00 Åbningstider: Mandag-søndag: 12.30-13.30 og 18.00-19.00	Plejecenter Sølund (Café "Madam Blå") Ryesgade 20 2200 Nørrebro Telefon: 82 32 50 26 Åbningstider: Mandag-søndag: 11.00-13.30	Vigerslevhus Café Vigerslevvej 180 2500 Valby Telefon: 33 17 16 90 Åbningstider: Mandag-fredag 12.30-13.30	Aktivitetsscenter Brønshøj Bystævneparken 23 2700 Brønshøj Telefon: 38 27 42 10 Åbningstider: Mandag-fredag 11.30-13.00 Maden serveres mellem kl. 12.00 og 12.30
Aktivitetstilbud Bomi-Parken Gyldenrisvej 4 2300 København S Telefon: 32 47 92 61 Åbningstider: Mandag-fredag 12.00-13.00	Nybodergården Kronprinsessegade 61 1306 København K Telefon: 33 48 19 03 Åbningstider: Mandag-søndag 11.30-12.45	Bispebjergghjemmet Tagensvej 186 2400 København NV Telefon: 35 30 28 72 Åbningstider: Mandag-fredag: 11.30-13.30	Kirsebærhavens Plejhjem Kirsebærhaven 20 2500 Valby Telefon: 36 15 02 04 Åbningstider: Mandag-søndag 11.00-13.00	Restaurant Stævnemødet Bystævneparken 23 2700 Brønshøj Telefon: 38 27 42 32 Åbningstider: 12.00- 14.30
Aktivitetsscenter Hørgården Brydes Allé 32 2300 København S Telefon: 32 87 76 13 Åbningstider: Mandag-fredag 11.30-13.00	Aktivitetshuset Randersgade Randersgade 60, 2. sal 2100 København Ø Telefon: 35 30 30 40 Åbningstider: Mandag-fredag 12.00-13.00	Håndværkerforening en Håndværkerhaven 49 2400 København NV Telefon: 34 54 93 06 Åbningstider: Mandag-fredag 12.00 - 14.00 (maden sælges mellem 12.00 - 12.30)	Aktivitetstilbud Rundskuedagen Dannebrogsgade 44 1660 København V Telefon: 35 30 29 10 Åbningstider: Mandag-fredag 12.00-13.00	Aktivitetsscenter Vanløse (Bonderupgård) Randbølvej 61 2720 Vanløse Telefon: 38 77 23 31 Åbningstider: Mandag-fredag 11.30-13.00
Café Peder Lykke Peder Lykkesvej 65 2300 København S	Omsorgscenteret Fælledgården Drejøgade 3		Verdishave Tartinisvej 31 2450 København SV	Damsøgård Hanstholmvej 34 2720 Vanløse

Telefon: 32 34 43 38 Åbningstider: Mandag-fredag: 10.30-13.30 Lørdag/søndag: 11.00-13.00	2100 København Ø Telefon: 3913 5117 Åbningstider: Mandag-fredag: 11.00-16.00 Lørdag-søndag 12.30-15.30		Telefon: 82 56 71 04 Åbningstider: Mandag-fredag: 12.00-13.00	Telefon: 38 77 36 27 Åbningstider: Mandag-søndag: 12.15-13.00
	Kildevæld Sogns Plejehjem Helsingborggade 16 2100 København Ø Telefon: 35 30 53 56 Åbningstider: Mandag-fredag 11.45-13.15 Maden serveres kl. 12.			

## Madklippekort

Madklippekortet er et tilbud til dig, som ikke selv kan stå for madlavningen. Madklippekortet giver dig mulighed for at købe mad én gang om dagen hos en privat restaurant eller forretning, der sælger mad ud af huset. Kommunen giver et tilskud på 12,50 kr. pr. måltid til den mad, du køber. Du kan på kommunens hjemmeside [www.kk.dk/artikel/mad-og-m%C3%A5ltider-til-%C3%A6ldre-0](http://www.kk.dk/artikel/mad-og-m%C3%A5ltider-til-%C3%A6ldre-0) finde en oversigt over, hvilke restauranter der er med i ordningen. Du kan også selv lave en aftale med et nyt sted. Du skal selv hente maden i restauranten eller forretningen.

## Madudbringning

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

### Priser for madudbringning

Hovedmåltid (to retter) 56 kr. pr. dag

Hovedret 42 kr. pr. dag

Forret/dessert: 12 kr. pr. dag

Morgenmadspakke 20 kr. pr. dag

Smørrebrødspakke 30 kr. pr. dag

### **Leverandører af madudbringning**

Det Danske Madhus

Telefon: 70 70 26 46

E-mail: [kundeservice@ddm.dk](mailto:kundeservice@ddm.dk)

Web: [www.detdanskemadhus.dk](http://www.detdanskemadhus.dk)

Københavns Madservice (kommunal leverandør)

Telefon: 38 27 42 60

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

Web: [www.madservice.kk.dk](http://www.madservice.kk.dk)

Din Private Kok

Telefon: 33 31 11 11

E-mail: [kundeservice@dinprivatekok.dk](mailto:kundeservice@dinprivatekok.dk)

Web: [www.dinprivatekok.dk](http://www.dinprivatekok.dk)

### **Tilberedning af mad samt oprydning og opvask**

Du kan søge om hjælp og støtte til tilberedning af morgenmad, kold mad og mellemmåltider. Du kan også søge om hjælp og støtte til opvarmning af mad, herunder hjælp og støtte til afrydning og opvask, hvis du har svært ved at udføre dette. Du kan få denne form for hjælp og støtte én gang i døgnet. Du kan også få hjælp og støtte til at spise og drikke. Tilbuddet bliver udført af den leverandør, som du har valgt til personlig pleje. Hjælpen vil blive givet som rehabiliterende hjælp med henblik på, at du kan blive så selvhjulpen som muligt.

# PERSONLIG PLEJE

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

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

Kommunen tilstræber, at du får hjælp af en fast gruppe af medarbejdere. Det er vigtigt, at du får den bedste faglige hjælp, og det kan betyde, at hjælpen leveres af andre end dine faste medarbejdere. Det vil især være aktuelt, hvis du har flere eller komplicerede sygdomme eller modtager meget hjælp.

Personlig pleje kan fx være støtte og hjælp til at blive vasket eller komme i bad, tage tøj af og på, mundpleje og toiletbesøg. Bevilling af personlig pleje foretages altid ud fra en konkret og individuel vurdering af dit samlede fysiske og psykiske funktionsniveau, samt hvilke behov for hjælp du har i det daglige. Typisk vil du få bevilget hjælp til personlig pleje dagligt. Har du behov for hjælp til bad og hårvask, vil du som hovedregel få hjælp en til tre gange om ugen. Hjælp til personlig pleje er gratis, men du skal selv betale for toiletartikler og andre almindelige forbrugsvarer.

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

Personlig pleje gives over hele døgnet på alle ugens dage inklusiv søndage og helligdage. Personlig pleje tilrettelægges efter dit behov og tilpasses løbende.

## **Den personlige pleje kan omfatte**

Bad, hårvask og frisering

Afklædning og påklædning, herunder hjælp til kropsbårne hjælpemidler

Forflytning i hjemmet, vending og lejring

Tandbørstning, barbering, klipning af negle

Toiletbesøg, skiftning af ble

Rengøring og tømning af bækken, kateder eller kolbe

Skift af urinpose eller stomipose

Hjælp til medicinindtagelse



Personlig pleje er omfattet af frit valg af leverandør og fleksibel hjemmehjælp. Læs mere i afsnittet *Valg af leverandør*.

## Psykisk pleje og omsorg

Krise og sorg kan give behov for særlig omsorg og pleje i en tidsafgrænset periode. I disse tilfælde kan du få hjælp til sociale opgaver, som at skrive et brev, kontakte pårørende, kontakte offentlige myndigheder og få menneskelig støtte i form af samtaler og motivation. Den psykiske pleje og omsorg kan indeholde samtale, aktiv lytning, observationsbesøg/tryghedsopkald, oplæsning og brevskrivning og/eller kontakt til fx pårørende, dagtilbud, læge eller sagsbehandler.

**Bemærk:** Hvis du udelukkende har behov for støtte til psykisk pleje og omsorg skal du søge Borgercenter Voksne eller Handicap center København om hjælp under hjemmevejlederordningen eller støtte- og kontaktpersonordningen. Du kan læse om de to ordninger i afsnittet *Andre tilbud i hjemmet*.

## Klippekort

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

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

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

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

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

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

## Leverandører af personlig pleje

Den Sociale Hjemmepleje

Telefon: 33 17 86 40

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

Hjemmehjælpen A/S

Telefon: 70 20 13 25

Email: [info@hjemmehjaelpen.dk](mailto:info@hjemmehjaelpen.dk)

Web: [www.hjemmehjaelpen.dk](http://www.hjemmehjaelpen.dk)

# ANDRE TILBUD I HJEMMET

## Afløsning

Hvis du bliver passet af pårørende i dit eget hjem, er der mulighed for, at dine pårørende kan blive afløst i pasningsopgaven. Afløsning er gratis, og det vil almindeligvis være Den Sociale Hjemmepleje, der yder afløsning i dit hjem. Der kan normalt tilbydes afløsning i fire til otte timer pr. uge efter en konkret og individuel vurdering af visitator. Det er Borgercenter Hjemmepleje, der bevilger afløsning.

### Borgercenter Hjemmepleje

Bernstorffsgade 21, 2.

1592 København V

Telefon: 33 17 30 00

E-mail:

Amager/Christianshavn: [visamager@sof.kk.dk](mailto:visamager@sof.kk.dk)

Nord (Bispebjerg/Nørrebro/Brønshøj/Husum/Vanløse ): [visnord@sof.kk.dk](mailto:visnord@sof.kk.dk)

Midt (Valby/Vesterbro/Østerbro/Indre by): [vismidt@sof.kk.dk](mailto:vismidt@sof.kk.dk)

## Hjemmesygepleje

Hvis du har behov for hjælp til sygeplejeopgaver, kan du blive henvist til hjemmesygepleje via din praktiserende læge, hospitalslæge, speciallæge, Borgercenter Hjemmepleje eller din hjemmehjælp. Sygeplejen udfører alle sygeplejerskeopgaver, som kan udføres i eget hjem. Det kan være sårpleje, smertebehandling, insulingivning og stomipleje, samt tilbud om samtaler der kan støtte dig i at opnå et bedre helbred. Det er Socialforvaltningens sundhedsfaglige personale, der udfører sygeplejeopgaver i hjemmet. Bemærk, at det er Hjemmesygeplejevisitationen, som tager stilling til indsatser indenfor hjemmesygepleje.

### Hjemmesygeplejevisitationen

Telefon: 33 17 3000

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

Der er telefontid på følgende tidspunkter

Mandag kl. 10-14

Tirsdag kl. 10-14

Onsdag kl. 11-14

Torsdag kl. 11-14

Fredag kl. 10-14

## Hjemmevejleder

Personer med betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer kan modtage socialpædagogisk hjælp gennem Hjemmevejlederordningen. Formålet med ordningen er, at du med hjælp fra en hjemmevejleder kan bevare og forbedre dine psykiske, fysiske eller

sociale funktioner, så du bedre bliver i stand til at skabe en tilværelse på egne præmisser.  
Ansøgning om hjemmevejleder skal ske til Borgercenter Voksne:

Borgercenter Voksne - modtagelsen  
Matthæusgade 1  
1666 København V  
Telefon: 33 17 25 33  
E-mail: [socialcenter.kobenhavn@sof.kk.dk](mailto:socialcenter.kobenhavn@sof.kk.dk)

## **Støtte- og kontaktperson**

Sindslidende og misbrugere, som lever isoleret fra andre mennesker, kan få hjælp fra en støtte- og kontaktperson. En støtte- og kontaktperson vil søge at skabe kontakt til den isolerede borger, opbygge et tillidsforhold og arbejde for at styrke personens muligheder for at skabe positive forandringer i eget liv. Formålet er at bryde isolationen og opnå et samspil med andre mennesker. Både sindslidende, misbrugere, eventuelle pårørende eller bisiddere og partsrepræsentanter kan rette henvendelse til Borgercenter Voksne med anmodning om hjælp.

Borgercenter Voksne - modtagelsen  
Matthæusgade 1  
1666 København V  
Telefon: 33 17 25 33  
E-mail: [socialcenter.kobenhavn@sof.kk.dk](mailto:socialcenter.kobenhavn@sof.kk.dk)

# MIDLERTIDIGE DØGNOPHOLD

Et midlertidigt døgnophold bevilges af Borgercenter Hjemmepleje, hvis du i en kortere periode har behov for ekstra pleje, træning eller behandling i omgivelser, hvor der er ansat døgnpersonale. Måske har du været syg eller indlagt på hospitalet, eller måske har dine pårørende til daglig varetaget plejen af dig og kan i en periode ikke hjælpe på grund af ferie eller sygdom. Et midlertidigt ophold kan vare fra få dage til gennemsnitligt 4 uger, alt efter dine behov. Du bor på et møbleret værelse med eget bad og toilet. Der er fælles spise- og opholdsstue, hvor du også har mulighed for at se fjernsyn.

## Arbejde Adlers Hus

Borgercenter Hjemmepleje råder over pladser på Arbejde Adlers Hus, der bruges til

- aflastning af pårørende for deres plejeopgaver i kortere perioder
- særlig pleje og støtte til borgere, som efter et hospitalsophold har brug for et midlertidigt døgnophold

Normalt vil det bevilgede ophold på Arbejder Adler være af kortere varighed.

Egenbetaling ved ophold på Arbejde Adler

Egenbetaling for ophold pr. døgn 160,00 kr.

(Dækker mad, linned, toiletpapir, håndsæbe etc.)

Arbejde Adlers Hus

Thorsgade 61

2200 København N

Telefon: 35 31 12 22

E-mail: [dsa@arbejdeadler.dk](mailto:dsa@arbejdeadler.dk)

Web: [www.arbejdeadler.dk](http://www.arbejdeadler.dk)

## Neurologi- og rehabiliteringscenter København

Borgercenter Hjemmepleje råder over i alt 31 rehabiliteringspladser hos Neurologi- og rehabiliteringscenter København (NRK).

15 pladser er forbeholdt borgere med senhjerneskrader og andre neurologiske lidelser. Det er en forudsætning for at blive tildelt et ophold, at borgeren er udskrevet fra hospitalet med en genoptræningsplan efter Sundhedslovens §140. Efter et rehabiliteringsophold er der mulighed for, at træningen kan fortsætte ambulant.

16 pladser er forbeholdt borgere med væsentlig funktionsnedsættelse og tydeligt genoptræningspotentiale i forlængelse af et hospitalsophold, eksempelvis borgere med multiple

frakturer, følger efter infektion eller større operationer med stort funktionstab, hvor der er udarbejdet en genoptræningsplan efter Sundhedslovens §140.

Det er også muligt, at tilbyde et alment rehabiliteringsophold til borgere med stort funktionstab over kort tid i eget hjem efter fx infektioner eller anden sygdom der ikke har medført hospitalsindlæggelse, hvor det skønnes mest hensigtsmæssigt at træningen sker under et midlertidigt døgnophold. Det forudsættes at borgeren kan komme tilbage til egen bolig efter et ophold på gennemsnitligt 4 uger.

#### Egenbetaling ved rehabiliteringsophold

Gebyr for ophold pr. døgn 121,00 kr.

(Dækker mad, linned, toiletpapir, håndsæbe etc.)

#### Neurologi- og rehabiliteringscenter København

Bystævneparken 17-18

2700 Brønshøj

Telefon: 38 27 41 35

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

Web: [www.neurologi.kk.dk](http://www.neurologi.kk.dk)

## **Vigerslevhus Akutplejeenhed og Palliativ afdeling**

Borgercenter Hjemmepleje råder over to pladser på Vigerslevhus Akutplejeenhed, som er et tilbud for borgere med behov for sygepleje hele døgnet, fx efter et hospitalsophold. Opholdet på Akutplejeenheden er gratis.

Vigerslevhus Palliativ Afdeling er et tilbud til alvorligt syge eller døende borgere. Her er der fokus på at lindre dine symptomer og støtte dig og dine pårørende. Der er egenbetaling på 121 kr. pr. døgn ved ophold på Palliativ Afdeling.

#### Vigerslevhus

Akutplejeenhed og Rehabiliteringscenter

Vigerslevvej 180

2500 Valby

Telefon: 36 14 07 14

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

Web: [www.vigerslevhus.kk.dk](http://www.vigerslevhus.kk.dk)

# AKTIVITETSTILBUD

Københavns kommune råder over en række samværs-, støtte- og aktivitetstilbud. På mange af kommunens aktivitetstilbud kan du gå lige ind fra gaden og få en snak eller være aktiv med ligesindede. Du kan købe et billigt måltid mad eller snakke med en medarbejder, hvis det er det, du har brug for.

Samværs-, støtte og aktivitetstilbud kan omfatte

- Samværssteder til sindslidende
- Aktiviteter og jobtilbud til handicappede borgere
- Væresteder og særlige jobtilbud til udsatte og hjemløse
- Akutte sundhedstilbud til borgere, der lever på gaden
- Støttekontaktpersoner til psykisk skrøbelige borgere

For en nærmere beskrivelse af de enkelte tilbud henviser vi til Københavns Kommunes hjemmeside: [www.kk.dk/indhold/st%C3%B8tte-og-aktivitetstilbud](http://www.kk.dk/indhold/st%C3%B8tte-og-aktivitetstilbud)

# FRIVILLIGE FORENINGER OG TILBUD

Socialforvaltningen har lavet en guide over frivillige foreninger og væresteder i København. Guiden er blevet genoptrykt i 2014, så den indeholder de nyeste oplysninger om de frivillige foreninger i hovedstaden. Guiden er et øjebliksbillede fra 2014 og indeholder langt fra alle frivillige foreninger i København. For en nærmere beskrivelse af de frivillige tilbud henviser vi til Guide til det frivillige sociale København. Guiden indeholder navne, adresser og telefonnumre på knapt 130 frivillige foreninger. I Frivillighedsguiden kan du finde inspiration og det rette sted at henvende dig, hvis du ønsker at arbejde som frivillig eller få kontakt til en frivillig forening eller værested. Guiden er gratis, så hvis du ønsker et eksemplar, kan du sende en mail til [Paragraf18@sof.kk.dk](mailto:Paragraf18@sof.kk.dk) med dit navn og adresse. Guiden sendes ud, så længe lager haves. Guiden kan også downloades fra Københavns Kommunes hjemmeside: [www.kk.dk/artikel/arbejde-med-socialt-udsatte-borgere](http://www.kk.dk/artikel/arbejde-med-socialt-udsatte-borgere)

# HANDICAP- OG ÆLDREBOLIGER

I Københavns Kommune kan du få tildelt en såkaldt ældrebolig (i henhold til almenboligloven). Det er en bolig, der er særligt indrettet til ældre og handicappede med plads til kørestol. I en ældrebolig har du mulighed for at modtage samme hjælp, som hvis du boede i en almindelig bolig. Du kan søge om en ældrebolig, hvis du har betydelige fysiske begrænsninger, og der ikke er mulighed for at indrette din nuværende bolig hensigtsmæssigt.

## Frit valg af Ældrebolig

Når du er godkendt til en ældrebolig kan du vælge, om du ønsker at bo i kommunens ældreboliger eller i en anden kommune. Tilflytningskommunen skal dog også vurdere, hvilket af deres tilbud, som egner sig bedst til dine behov. Du kan derfor i nogle tilfælde blive godkendt til en bolig i København, men få afslag i en anden kommune. Får du tilbudt en bolig, har du kort betænkningstid. Siger du ja, skal du overtage boligen hurtigst muligt. Du har mulighed for at takke nej til en tilbudt bolig. For at stå på ventelisten skal du være aktivt søgende.

## Sådan søger du

Du skal kontakte din sagsbehandler eller, hvis du modtager hjemmehjælp, en hjemmeplejevisitator, der sammen med dig vil udfylde et ansøgningsskema med oplysninger om dine funktionsbegrænsninger og nuværende boligforhold. Din ansøgning vil derefter blive videresendt til Den Centrale Boligvisitation, der vil kvittere for modtagelsen og vurdere, om du er berettiget til en ældrebolig.

Bemærk: Modtager du ikke nogen indsatser fra Socialforvaltningen kan du henvende dig hos:  
Borgercenter Voksne  
Matthæusgade 1  
1666 København V  
Tlf.: 33172533



# SUNDHED OG FOREBYGGELSE

Københavns Kommune giver alle voksne borgere, der bor i København, mulighed for at forbedre sundhed og helbred, samt forebygge sygdom. Tilbuddene findes i byens fem Forebyggelsescentre og Center for Kræft og Sundhed. Afsnittet vil også beskrive tilbud om omsorgs- og specialtandpleje i Voksentandplejen. Det er Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, der står for tilbuddene.

## Tilbud fra Forebyggelsescentrene

Har du brug for støtte til at komme i gang med at leve et mere aktivt liv, har byens fem Forebyggelsescentre tilbud om sundhedsrådgivning, motions- og kostvejledning, samt fysisk træning og rygestoprådgivning. For at tilmelde dig tilbuddene skal du kontakte dit lokale forebyggelsescenter, eller kontakte din praktiserende læge.

### Samtale om sundhed

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

### Hjælp til rygestop

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

### Samtale om alkohol

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

### Sundhed på dit sprog

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

### Motion og kost

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

## Motion XL

Dette er et tilbud til dig, som er svært overvægtig og har et BMI (Body Mass Index) over 35. Hele forløbet varer 16 uger og består blandt andet af en indledende samtale, 28 træningsgange, motionsvejledning, prøvetimer og mulighed for kostundervisning. Tilbuddet kræver henvisning fra egen læge.

## Stressklinik

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

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

## Tilbud til dig med KOL, type 2-diabetes, hjertekarsygdom eller kræft

Forebyggelsescentrene tilbyder patientrettede forebyggelsesforløb til borgere, der lever med en kronisk sygdom – KOL, type 2 diabetes og hjertesygdom. Tilbuddet omhandler støtte og inspiration til en sund livsstil, der kan forbedre din generelle helbredstilstand og give dig mulighed for at udveksle viden og erfaringer med andre, der lever med en kronisk sygdom. Du er selv med til at sammensætte dit forløb. Aktiviteter som indgår i dit forløb kan være:

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

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

## Praktisk information

For at tilmelde dig tilbuddene skal du ringe eller skrive til dit lokale Forebyggelsescenter eller kontakte din praktiserende læge. De fleste aktiviteter kræver ikke lægehenvi- sning og er åbne for alle.

Forebyggelsescenter Amager Hans Bogbinders Allé 3, opgang 7 2300 København S E-mail: fc-amager@suf.kk.dk Telefon: 82 20 51 00 Bus: 4A, 5A, 350S, 871 og 872 Metro: Amagerbro	Forebyggelsescenter Vesterbro/Kgs. Enghave Vesterbrogade 121 1620 København V E-mail: fc-vesterbrosuf.kk.dk Telefon: 82 20 52 50 Bus: 3A og 6A S-tog: Vesterport
Forebyggelsescenter Nørrebro/Bispebjerg Mimersgade 41, 1 2200 København N E-mail: fc-norrebro@suf.kk.dk Telefon: 35 30 25 30 Bus: 5A, 6A og 18	Forebyggelsescenter Østerbro/Indre By Randersgade 60, 4. sal 2100 København Ø E-mail: fc-osterbro@suf.kk.dk Telefon: 35 30 30 50 Bus: 1A, 14 og 18

S-tog, Nørrebro Station	S-tog: Nordhavn
Forebyggelsescenter Vanløse/Brønshøj-Husum Indertoften 10 2720 Vanløse E-mail: fc-vanlose@suf.kk.dk Telefon: 35 30 26 09 Bus: 13, 14, 22, 29, 142, 861 Metro: Vanløse	

## Center for Kræft og Sundhed

Center for Kræft og Sundhed København er et gratis tilbud til alle borgere, der er berørt af kræft. Det gælder både kræftpatienter, pårørende og efterladte. Centret tilbyder bl.a. samtaler med psykologer og socialrådgivere, samtalegrupper og rehabilitering. Der er tilbud om kostvejledning, fysisk træning, rygeafvænning og patientundervisning. På Centrets hjemmeside kan du læse mere om, hvordan du kan gøre brug af tilbuddene.

### Center for Kræft og Sundhed

Nørre Allé 45  
2200 København N  
Tlf.: 82 20 58 00  
Træffetid hverdage 10.00-15.00  
[www.kraeftcenter-kbh.dk](http://www.kraeftcenter-kbh.dk)

## Voks tandpleje

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

### Specialtændpleje

Du kan tilbydes tandpleje på en klinik, hvis du fx er udviklingshæmmet eller har en psykisk lidelse, der betyder, at du ikke er i stand til at benytte en almindelig tandlægeklinik. Specialtændpleje tilbydes altid på en handicapvenlig klinik. Specialtændplejen tilbyder alle former for tandbehandling, også behandling i fuld bedøvelse.

### Omsorgstændpleje

Omsorgstændplejen tilbyder tandpleje i dit hjem, hvis du på grund af fysiske eller psykiske begrænsninger ikke er i stand til at benytte en almindelig tandlægeklinik. Du skal dog være opmærksom på, at hjemmebehandling begrænser de behandlinger, som kan gennemføres.

Omsorgstændplejen tilbyder:

- Tandrensning
- Mindre tandfyldninger

- Protesekorrektioner
- Tandproteser
- Smertestillende tandbehandling

### **Praktisk information**

For at søge om Omsorgs- eller Specialtandpleje skal du ringe eller skrive til Borgercenter Hjemmepleje, der vil kunne hjælpe dig med din ansøgning. Du skal betale for at være tilmeldt voksentandplejens tilbud om Omsorgs- eller Specialtandpleje. Den maksimale egenbetaling for medlemmer af omsorgstandplejen er kr. 490 kr. årligt. Den maksimale egenbetaling for medlemmer af Specialtandplejen er kr. 1815 kr. årligt. Når du er tilmeldt Omsorgstandplejen eller Specialtandplejen, kan du ikke samtidig få tilskud til tandbehandling fra den offentlige sygesikring. Som borger er der forskellige muligheder for tilskud til tandlægebehandling. Voksentandplejen giver rådgivning om mulighederne for tilskud til tandlægebehandling.

#### **Voksentandplejen**

Tietgensgade 31B, 2. sal

1704 København V

Telefon: 33 17 57 80

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

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

# TILBUD TIL BORGERE MED DEMENS

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

## Rådgivningscenter for demens

Rådgivningscentret er et tilbud til dig med en demenssygdom og dine pårørende. Du kan få støtte og hjælp til at leve med en demenssygdom på et af de fem rådgivningscentre for demens. Rådgivningscenter for demens er for alle borgere, der bor i Københavns Kommune.

### Rådgivningscentrene tilbyder

Oplysning og formidling om demens

Undervisning i demens

Pårørendegrupper og netværk

Individuel rådgivning

Information om udredning og samarbejde med egen læge

Kontakt den demensfaglige rådgiver i dit lokalområde:

<b>Amager</b> Demenscenter Højdevang Sogn Telefon: 24 92 95 96	<b>Indre By/ Østerbro</b> Demenscenter Fælledgården Telefon: 26 88 52 80
<b>Vanløse/Brønshøj/Husum</b> Demenscenter Pilehuset Telefon: 38 27 42 90	<b>Nørrebro/Bispebjerg</b> Demenscenter Klarehus Telefon: 26 30 0152
<b>Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby</b> Demenscenter Aalholmehjemmet Telefon: 24 52 63 99	

## Aktivitetstilbud for borgere med demens

På et aktivitetstilbud til borgere med demens har medarbejderne særlige kompetencer i forhold til demens, så de kan tilrettelægge målrettede aktiviteter og sikre støtte og omsorg, hvis du har et særligt behov for dette. Ét af kommunens aktivitetstilbud er særligt målrettet yngre borgere med demens. For at søge om tilbuddet skal du kontakte din visitator, og aftale nærmere. Det koster 109 kr. pr. måned, samt udgifter til mad, drikke og evt. materiale og aktiviteter. Hvis du har fået bevilliget kørsel til og fra aktivitetscentret, koster det 125 kr. pr. måned.

## Midlertidige ophold for borgere med demens

Hvis du har en demenssygdom og din ægtefælle eller nær pårørende fx skal ud at rejse, kan du søge om et midlertidigt ophold på et demenscenter. Du kan også komme på et vurderingsophold på et demenscenter, hvis der er behov for en nærmere afklaring af, hvilken plejeboligform, der bedst passer til dit behov. For at søge om tilbuddet skal du kontakte din visitator, og aftale nærmere. Der er egenbetaling på opholdet.

## Demenscentre - plejeboliger målrettet borgere med demens

På demenscentre er boligerne samlet i mindre grupper i et overskueligt miljø. Medarbejderne har særlige kompetencer i forhold til demens, og er tværfagligt sammensat af eksempelvis sundhedsfagligt personale, pædagoger og terapeuter. Det er ikke alle med demens, der har behov for at bo på et demenscenter. Det afhænger af dit behov for støtte, pleje og omsorg. For at søge om tilbuddet skal du kontakte din visitator, som vil vurdere om du har behov for et demenstilbud. Du skal betale husleje, som i andre plejeboliger. Huslejen afhænger af, hvor du tilbydes bolig.

### Her finder du tilbud til borgere med demens

Amager Demenscenter Højdevang Sogns plejehjem Sundbyvestervej 97 2300 København S • Rådgivningscenter • Aktivitetstilbud • Plejeboliger målrettet borgere med demens • Midlertidige ophold og demensvurderingsophold	Brønshøj Demenscenter Pilehuset Bystævneparken 24-25 2700 Brønshøj • Rådgivningscenter • Aktivitetstilbud • Plejeboliger målrettet borgere med demens • Plejeboliger målrettet borgere med Huntington sygdomme • Plejeboliger målrettet borgere med frontotemporal demens • Midlertidige ophold og demensvurderingsophold • Sænsafdeling
Vesterbro Bryggergården Alsgade 15 1764 København V • Plejeboliger målrettet borgere med alkoholrelateret demens	Vesterbro Rundskuedagens Plejehjem Dannebrogsgade 44 1660 København V • Plejeboliger for borgere med alkoholrelateret demens
Vanløse Bonderupgård Randbølvej 61 2720 Vanløse • Plejeboliger målrettet borgere med demens	Østerbro Demenscenter Fælledgården Drejøgade 3 2100 København Ø • Rådgivningscenter • Aktivitetstilbud • Plejeboliger målrettet borgere med demens • Midlertidige ophold og demensvurderingsophold
Nørrebro Demenscenter Klarahus Alléen 4 2200 København N • Rådgivningscenter	Valby Demenscenter Ålholmhemmet Maribovej 41 2500 Valby • Rådgivningscenter

<ul style="list-style-type: none"><li>• Aktivitetstilbud for yngre borgere med demens</li><li>• Plejeboliger målrettet borgere med demens</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aktivitetstilbud</li><li>• Plejeboliger målrettet borgere med demens</li><li>• Midlertidige ophold og demensvurderingsophold</li></ul>
---	--

# VISITATION

Når du har anmodet Borgercenter Hjemmepleje om Hjælp i Hverdagen, bliver du kontaktet af en visitator, som vil lave en aftale om et besøg hos dig. Du kan invitere en bisidder til at støtte dig i samtalen og hjælpe med vigtige oplysninger. Bisidderen kan være en pårørende eller anden person, som kender dig godt.

## Besøg i hjemmet

Ved besøget vil en visitator tale med dig om, hvordan du klarer aktiviteter i din dagligdag, samt observere dig i funktion for at kunne lave en fysisk, psykisk og social vurdering af din funktionsevne. I en dialog med dig, vil visitator belyse dit helbred, din familiesituation og dit netværk og ud fra en helhedsbetragtning, vil visitator, i samarbejde med dig, kunne danne sig et billede af dit behov for hjælp. Der vil indgå praktisk afprøvning af dit funktionsniveau.

På visitationsbesøget vil visitator afklare, hvordan du får mulighed for at deltage mest muligt aktivt i løsningen af opgaverne, samt om du med en rehabiliteringsindsats har mulighed for at blive helt eller delvis selvhjulpent. Visitator vil også vurdere i hvilken grad, den øvrige husstand kan forestå eller hjælpe til med opgaverne i hjemmet. I de tilfælde, hvor en opgave måske tager lidt længere tid, end den normalt ville gøre uden hjælp, men hvor du faktisk er i stand til at løse den selv med den nødvendige tid til rådighed, vil der normalt heller ikke blive bevilget hjemmehjælp.

## Afgørelse om hjælp

Bevilling af hjælp tager altid afsæt i en konkret og individuel vurdering af dine behov. Hjælpen gives på baggrund af en helhedsorienteret vurdering af din anmodning om hjælp. Din samlede situation, såvel fysisk, psykisk som socialt indgår i den faglige vurdering i forhold til hvilken og hvor meget hjælp, du er berettiget til, og om du har behov for træning, midlertidig eller varig hjemmehjælp.

Visitator vil også danne sig et overblik over den øvrige indsats, som gives i hjemmet, så hjemmehjælpen bliver tilrettelagt i sammenhæng med øvrig hjælp. Dette kan eksempelvis være sygepleje, hjemmevejledning, støttekontaktperson mv. Visitators afgørelse om hjælp skal være i overensstemmelse med gældende lovgivning og skal bl.a. indeholde begrundelse og formål med hjælpen. Du vil efter visitationsbesøget modtage en skriftlig afgørelse om hjælp fra Borgercenter Hjemmepleje. Alle oplysninger samles i en elektronisk journal, som indeholder en beskrivelse af din funktionsevne samt en faglig vurdering og begrundelse for den trufne afgørelse.

**Bemærk:** Du har pligt til at meddele Borgercenter Hjemmepleje, hvis der sker ændringer i dine behov for hjemmehjælp, herunder husstandens muligheder for at yde hjælp.

## Vejledningspligt

Som medarbejder i kommunen, har visitator en generel pligt til at yde vejledning til dig som borger. Vejledningen skal sikre, at du har mulighed for at forstå dine rettigheder og pligter, så du har



mulighed for at gøre din indflydelse gældende under sagens behandling. Vejledningspligten er reguleret i forvaltningslovens §7 og retssikkerhedslovens § 5.

## Sagsbehandlingsfrister

Du kan forvente at modtage din afgørelse om Hjælp i Hverdagen indenfor de vedtagne sagsbehandlingstider for Socialforvaltningen i Københavns Kommune. Der er forskellige behandlingstider alt efter hvilken opgave, som du søger hjælp til. Nedenfor kan du se de forskellige sagsbehandlingsfrister.

Ydelse	Frist	Bemærkning
Rehabiliteringsforløb	2 uger	Hvis det er nødvendigt, ydes hjælpen straks
Genoptræning	2 uger	Ved anvendelse af ekstern fysioterapeut, kan fristen være længere
Vedligeholdende træning	2 uger	Ved anvendelse af ekstern fysioterapeut kan fristen være længere
Personlige hjælpemidler	4 uger	Ved udskiftning af eksisterende hjælpemiddel er behandlingstiden 2 uger
Tekniske hjælpemidler og forbrugsgoder	8 uger	Herunder boligindretning mm.
Praktisk hjælp	2 uger	Hvis det er nødvendigt, ydes hjælpen straks
Madservice	2 uger	Hvis det er nødvendigt, ydes hjælpen straks
Personlig pleje	2 uger	Hvis det er nødvendigt, ydes hjælpen straks
Psykisk pleje og omsorg	2 uger	Hvis det er nødvendigt, ydes hjælpen straks
Hjemmevejledning	6 uger	
Støtte- kontaktperson	1 uge	
Afløsning	2 uger	Hvis det er nødvendigt, ydes hjælpen straks
Aflastning	2 uger	Hvis det er nødvendigt, ydes hjælpen straks
Midlertidigt ophold	2 uger	
Selvudpeget hjemmehjælp	4 uger	
Kontant tilskud	8 uger	
BPA	10 uger	6 uger for genansøgninger
Merudgifter til voksne	10 uger	

# VALG AF LEVERANDØR

Når du har fået bevilget hjemmehjælp af Borgercenter Hjemmepleje, skal du tage stilling til hvem, der skal levere din hjemmehjælp. Du har mulighed for at vælge mellem en kommunal leverandør eller en privat leverandør. Du har også mulighed for selv at udpege en hjælper, som ansættes af Socialforvaltningen. Hvis du ønsker at gøre brug af denne mulighed, vil visitator vurdere den selvudpegede hjælpers kvalifikationer, inden vedkommende kan komme i betragtning. Læs mere i afsnittet om *Selvudpeget hjælper*.

Under særlige forudsætninger kan du også vælge at få udbetalt et kontant beløb, som bruges til at aflønne en hjælper, som du selv er arbejdsgiver for – se også afsnittet *Kontant tilskud*. Bemærk, at frit valg af leverandør ikke gælder genoptræning, vedligeholdende træning og visse dele af rehabiliteringsforløb. Din visitator vil vejlede dig om mulighederne i dit konkrete tilfælde. Ved det første besøg af visitator får du udleveret brochurer fra de forskellige leverandører af hjemmehjælp. Nedenunder kan du læse om dine muligheder for valg af leverandør samt forskellige måder at få leveret hjemmehjælp på.

## Den Sociale Hjemmepleje

Den kommunale leverandør af hjemmehjælp i København, Den Sociale Hjemmepleje, leverer ydelser indenfor rehabilitering, praktisk hjælp, personlig pleje og psykisk pleje og omsorg, samt afløsning. Den Sociale Hjemmepleje er opdelt i tre lokale hjemmeplejecentre. Du vil blive tilknyttet et center nær dit hjem, hvis du vælger, at Den Sociale Hjemmepleje skal levere din hjemmehjælp.

### Hjemmeplejecenter Amager

Radisevej 6-8  
2300 København S  
Telefon: 35 30 33 10  
E-mail: [hjpl2300@sof.kk.dk](mailto:hjpl2300@sof.kk.dk)

### Hjemmeplejecenter Midt

Valby/Vesterbro  
Enghavevej 82 D, 2., Over Gården  
2450 København SV  
Telefon: 33 17 56 40  
E-mail: [hjpl2500@sof.kk.dk](mailto:hjpl2500@sof.kk.dk)

### Østerbro/Indre by

Kastelsvej 60, 2.  
2100 København Ø  
Telefon: 33 66 93 00  
E-mail: [hjpl2100@sof.kk.dk](mailto:hjpl2100@sof.kk.dk)

### Hjemmeplejecenter Nord

Brønshøj/Vanløse  
Brønshøjvej 17  
2700 Brønshøj

Telefon: 33 17 47 00  
E-mail: [hjpl2700@sof.kk.dk](mailto:hjpl2700@sof.kk.dk)

Nørrebro/Bispebjerg  
Lærkevej 20  
2400 København NV  
Telefon: 33 17 83 59  
E-mail: [hjpl2200@sof.kk.dk](mailto:hjpl2200@sof.kk.dk)

## Private leverandører

Socialforvaltningen har indgået kontrakter med en privat leverandør af hjemmehjælp indenfor områderne rehabilitering, praktisk hjælp, personlig pleje samt psykisk pleje og omsorg, som du frit kan vælge. Kontaktoplysninger på leverandører af tøjvask, mad og indkøb findes under de respektive afsnit tidligere i kataloget. Leverandører af rehabilitering, praktisk hjælp, personlig pleje, samt psykisk pleje og omsorg:

Hjemmehjælpen A/S  
Telefon: 70 20 13 25  
E-mail: [info@hjemmehjaelpen.dk](mailto:info@hjemmehjaelpen.dk)  
Web: [www.hjemmehjaelpen.dk](http://www.hjemmehjaelpen.dk)

## Selvudpeget hjælper

Du har mulighed for selv at udpege en eller flere personer til at udføre hjemmehjælpen, f.eks. en pårørende eller en ven. Din selvudpegede hjælper vil blive indkaldt til en samtale hos Borgercenter Hjemmepleje, som vil handle om uddannelse, erfaring, tilknytning til dig, håndtering af rollen som hjælper samt opgavens indhold og omfang. Det er Borgercenter Hjemmepleje, som træffer afgørelse om, hvorvidt en person kan godkendes som selvudpeget hjælper.

Bemærk: Ved din hjælpers ferie eller sygdom skal du som hovedregel selv udpege en afløser. Har du ikke mulighed for dette, kan du indgå en aftale med Den Sociale Hjemmepleje.

### Der gælder følgende regler for en selvudpeget hjælper

Hjælper skal være fyldt 18 år  
Hjælper må ikke i forvejen være fastansat i Københavns Kommune  
Hjælper kan ansættes i op til max. 37 timer om ugen  
Hjælper skal kunne give de bevilgede indsætter på betryggende vis  
Hjælper skal indsende timesedler underskrevet af dig til kommunen  
Hjælper skal være til stede, når Borgercenter Hjemmepleje revurderer din hjælp  
Hjælper skal godkendes af Borgercenter Hjemmepleje

## 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 hjemmehjælpere, som du selv er arbejdsgiver og arbejdsleder for. At være arbejdsleder

betyder, at du skal stå for arbejdsplanlægning og være med til at ansætte de personer, som skal levere hjælpen. At være arbejdsgiver betyder, at du har ansvaret for at administrere indsatsen, herunder personalejura samt varetagelse af lønadministration.

Hvis et nærtstående familiemedlem ønsker at passe dig helt eller delvist, er der mulighed for, at det kontante tilskud udbetales til denne person. Modtageren af tilskuddet vil så overtage arbejdsgiver- og arbejdslederrollen. Modtageren af tilskuddet har mulighed for at overdrage opgaven med at være arbejdsgiver til en nærtstående person, forening eller et firma, som herefter påtager sig arbejdsgiverrollen i samråd med tilskudsmodtageren. Hvis modtageren af tilskuddet varetager arbejdslederrollen, er der mulighed for at få Socialforvaltningen til at varetage lønadministrationen.

**Bemærk:** Hvis Socialforvaltningen ikke er i stand til at skaffe netop den hjælp, som du har brug for, kan forvaltningen i særlige tilfælde se bort fra kravet om minimum 20 timers hjælp ugentligt for at være berettiget til kontant tilskud.

**Bemærk:** Hvis du har massive og sammensatte plejebehov og hvis dit behov ikke kan dækkes af almindelig hjemmehjælp kan du søge ordningen Borgerstyret Personlig Assistance (BPA), som bevilges af Borgercenter Handicap. Det forudsættes dog, at du kan fungere som daglig arbejdsleder og arbejdslederansvaret kan ikke overdrages til andre.

### **Ansøgning om kontant tilskud og Borgerstyret Personlig Assistance**

Borgercenter Handicap

Thoravej 29

2400 København NV

Telefon: 33 17 88 00

E-mail: hck@sof.kk.dk

# MULIGHEDER FOR TILSKUD OG BEVILLING

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

## Plejevederlag og pasningsorlov

Er du uhelbredeligt syg og døende, og ønsker at dø hjemme, har dine pårørende mulighed for at søge om plejeorlov og plejevederlag. Det er en læge, der sammen med hjemmeplejevisitator skal vurdere, om betingelserne for udbetaling af plejevederlag er opfyldt. Under plejeforløbet er det samtidig muligt at søge om den nødvendige hjælp fra fx hjemmeplejen og hjemmesygeplejen. Du kan søge om plejeorlov ved at kontakte Borgercenter Hjemmepleje.

## Pasning af nærtstående

Har du behov for omfattende hjælp og pleje, på grund af alvorlig sygdom eller en betydelig psykisk- eller fysisk funktionsnedsættelse, kan en pårørende, i en begrænset periode, blive ansat af kommunen og passe dig i hjemmet. Ansættelsesperioden vil som hovedregel kunne vare op til 6 måneder – eventuelt fordelt på flere perioder. Det er en betingelse for ansættelse, at din pårørende i forvejen har tilknytning til arbejdsmarkedet. Du kan søge om pasning af nærtstående ved at kontakte Borgercenter Hjemmepleje.

## Handicapkørsel

Hvis du er svært bevægelseshæmmet og ikke kan benytte offentlige transportmidler kan du søge om bevilling af handicapkørsel. Ordningen giver dig ret til 104 ture årligt og kan anvendes til fritidsformål. Du kan søge om op til 20 ekstra ture om året, hvis du har behov ud over de 104 ture. Hvis du får en bevilling, bliver du optaget i Movia flextrafik. Du kan læse mere om Movia Flextrafik på deres hjemmeside: [www.moviatrafik.dk/flextrafik](http://www.moviatrafik.dk/flextrafik) Du kan søge om handicapkørsel ved at henvende dig til Borgerservice. Se under afsnit om kontakt til Borgerservice.

## Boligstøtte

Hvis du flytter i en almen bolig (herunder ældre- og plejebolig eller botilbud) kan du søge om boligindskudslån, boligydelse og personligt tillæg. Læs mere på [www.kk.dk/indhold/st%C3%B8tte-og-l%C3%A5n-til-bolig](http://www.kk.dk/indhold/st%C3%B8tte-og-l%C3%A5n-til-bolig).

Du kan søge om særlig støtte til høje boligudgifter, hvis du:

- Har høje boligudgifter
- Modtager uddannelses- eller kontanthjælp, syge- eller barseldagpenge, arbejdsløshedsunderstøttelse, midlertidig arbejdsmarkedsydelse, ressourceforløbsydelse, revaliderings- eller ledighedsydelse.

- Har været ude for ændringer i dine forhold, der har medført et indtægtstab (en social begivenhed)

En social begivenhed kan fx. være arbejdsløshed, sygdom, skilsmisse eller andre situationer, hvor du ikke er i stand til at klare dine almindelige økonomiske forpligtelser.

Du skal være opmærksom på, at retten til særlig støtte til høje boligudgifter også afhænger af bl.a. dine formue- og indtægtsforhold. Hvis du er gift eller samlevende, og din ægtefælle/samlever har en indtægt, har dette også betydning. Læs mere om reglerne på [www.kk.dk/saerligstoette](http://www.kk.dk/saerligstoette)

# DIGITAL POST

Borgere i Københavns Kommune skal have en digital postkasse for at kunne modtage digital post fra det offentlige.

## Oprettelse af digital postkasse

Du kan oprette en postkasse på borger.dk eller på e-boks.dk. Når du har oprettet din digitale postkasse skal du tjekke, om der er post i den, ligesom du gør med din fysiske postkasse. Hvis du gerne vil lære mere om IT, eller vil have hjælp til oprettelse af den digitale postkasse, NemID eller andet, findes der forskellige muligheder for at få hjælp:

- Borgerservice kan hjælpe dig med digital selvbetjening
- Københavns Kommune udbyder gratis IT kurser – du kan finde dem på [www.kk.dk/indhold/digital-borger](http://www.kk.dk/indhold/digital-borger)

## Fritagelse for digital post

Hvis du vil søge om fritagelse for at have en digital postkasse skal du henvende dig til Borgerservice.

# BORGERSERVICE

Du kan komme i kontakt med Borgerservice på telefon 33 66 33 66. Du kan også møde personligt op hos Borgerservice Kvik eller Borgerservicecentrene.

## Borgerservice Kvik

I Borgerservice Kvik får du hjælp til at bestille pas og NemID. Medarbejderne kan forny kørekort og hjælpe dig i gang med selvbetjeningen på kk.dk. Borgerservice Kvik har kun åbent i bibliotekernes bemandede åbningstider.

## Borgerservice KVIK - Hovedbiblioteket

Krystalgade 15  
1172 København K

**Borgerservice KVIK - Øbro Jagtvej Bibliotek**

Jagtvej 227  
2100 København Ø

**Borgerservice KVIK - Biblioteket Rentemestervej**

Rentemestervej 76  
2400 København NV

**Borgerservice KVIK - Valby Bibliotek**

Annexstræde 2  
2500 Valby

**Borgerservice KVIK - Kulturstationen Vanløse**

Jernbane Allé 38  
2720 Vanløse

**Borgerservicecentre**

I Borgerservicecentre kan du få rådgivning og svar på spørgsmål om netop dine forhold. Du kan også få vist, hvordan du bruger nettet i din kontakt med kommunen og andre offentlige myndigheder. Af og til vil din sag eller dine spørgsmål kræve, at vi reserverer en tid til dig. Det kan du få at vide i receptionen i borgerservicecentret.

**Borgerservice Indre by**

Nyropsgade 1  
1602 København V

**Borgerservice Sundby**

Amager Centret 200-3, 1. sal  
Reberbanegade 3  
2300 København S

**Åbningstider for alle borgerservicecentre:**

Mandag-onsdag klokken 10-17

Torsdag klokken 9-18

Fredag klokken 10-15

# PRAKTISKE INFORMATIONER

## Opstart af hjælp

Når du er bevilget rehabilitering eller hjemmehjælp vil du blive kontaktet af den leverandør, du har valgt til at levere hjælpen, for at aftale en tid for jeres første møde. På det første møde skal I sammen finde ud af tidspunkter for, hvornår hjemmehjælpen skal komme og aftale mål for indsatsen. Det er vigtigt, at du hjælper leverandøren med at skabe et overblik over den samlede indsats, der ydes i hjemmet, så leverandøren kan tilpasse hjælpen til dine behov. Hvis der er flere leverandører af hjælp i dit hjem, bruger leverandørerne en samarbejdsbog. Samarbejdsbogen indeholder sundhedsoplysninger, samtykkeerklæring, information om bevilget hjælp og fungerer som et arbejdsredskab mellem visitator, leverandører, dig og dine pårørende. Du kan medbringe den på hospitalet, hvis du får brug for det f.eks. i forbindelse med en indlæggelse.

## Tidsfrister for opstart

Socialforvaltningen har opstillet følgende tidsfrister for opstart af hjemmehjælp:

### Personlig pleje, psykisk pleje og omsorg, madservice

- Hjælpen kan sættes i værk 1-2 dage efter, at leverandøren har modtaget besked fra Borgercenter Hjemmepleje
- Ved akut behov for hjælp til personlig pleje får du hjælpen straks
- Ved tildeling af mindre omfattende personlig hjælp, fx bevilling af et ugentlig bad, vil hjælpen blive iværksat indenfor en uge

### Praktisk hjælp

- Hjælpen kan iværksættes senest syv dage efter, at leverandøren har modtaget Borgercenter Hjemmeplejes afgørelse om bevilling af hjælp
- Ved indkøbsordning kan hjælpen iværksættes indenfor en uge. Ved rengøring og tøjvask opstartes hjælpen senest 14 dage efter, at leverandøren er blevet orienteret

### Rehabilitering og træning

- Rehabilitering vil blive igangsat efter aftale med træner. Besøg fra træner vil finde sted indenfor 14 dage efter afgørelsen
- Hvis du har behov for hjælp, før rehabiliteringen kan blive igangsat, vil du blive bevilget almindelig hjemmehjælp indtil hverdagstræningen starter op
- Genoptræning vil blive igangsat umiddelbart efter første besøg af træningspersonale (besøget vil normalt finde sted indenfor en uge)
- Vedligeholdende træning igangsættes indenfor syv dage.

### Aflastning og midlertidigt ophold

- Ophold på Arbejde Adlers Hus kræver normalt opskrivning på venteliste



## Afløsning

- Aftales med Borgercenter Hjemmepleje

## Hjemmet som arbejdsplads

I forbindelse med modtagelse af rehabilitering og hjemmehjælp kræves det, at dit hjem kan fungere som en arbejdsplads for hjemmehjælpen. Når hjælpen startes op, gennemgår leverandøren hjemmet i forhold til, om det lever op til gældende retningslinjer for et godt arbejdsmiljø. Hvis du skal have hjælp til praktiske opgaver, vil der blive stillet krav om anskaffelse af miljømærkede rengøringsmidler samt støvsuger og et moppesæt, som kan indstilles i længden. Hvis der er problemer i forhold til arbejdsmiljøet, vil du blive inddraget i løsningen. Du vil modtage en folder om arbejdsmiljø ved visitationsbesøget.

### Et godt arbejdsmiljø indeholder overvejelser omkring

Indeklima

Elektriske installationer og apparater

Lysforhold

Gulvtæpper

Pladsforhold/møblering

Arbejdsredskaber

Hjælpemidler

Rengøringsmidler

Bemærk: Københavns Kommune har vedtaget, at det er en forudsætning for modtagelse af hjælp, at der ikke ryges i hjemmet i det tidsrum, hvor personalet opholder sig i boligen. Ligeledes kan du blive bedt om at lufte ud i forbindelse med besøg af hjemmehjælp eller visitator.

## Fleksibel hjemmehjælp

Du har ret til at bytte en indsats, du er visiteret til, med en anden hjemmehjælpsindsats efter frit valg – du kan således bytte din støvsugning ud med f.eks. en gåtur. Du kan dog kun bytte dine indsatser, hvis hjemmehjælpen finder det fagligt forsvarligt at bytte, og den nye indsats holdes indenfor tidsrammen for den oprindelige indsats. Hvis du ønsker at bytte en indsats indenfor personlig pleje med en indsats indenfor praktisk hjælp, kræver det, at du er visiteret til begge typer indsatser. Hvis du gentagne gange bytter din hjælp til en bestemt anden indsats, vil dette indgå i Borgercenter Hjemmeplejes fremtidige vurderinger af din hjælps sammensætning.

## Ændringer i hjælpen

### Skift af leverandør

Du har altid mulighed for at skifte leverandør af hjemmehjælp. Hvis du ønsker at skifte leverandør skal du henvende dig til Borgercenter Hjemmepleje, hvorefter ændringen kan træde i kraft med en måneds varsel fra den første i en måned.

## **Ændring af bevilgede indsatser**

Hvis du ønsker at ændre indholdet i din hjemmehjælp, skal du kontakte Borgercenter Hjemmepleje, hvorefter en visitator vil vurdere, om der er grundlag for en ændring.

Du har pligt til at meddele Borgercenter Hjemmepleje, hvis der sker ændringer i dine behov for hjemmehjælp, herunder husstandens muligheder for at yde hjælp.

## **Leverandørens aflysning af et besøg**

En leverandør må ikke aflyse en aftale om personlig pleje eller psykisk omsorg og pleje. Hvis en leverandør aflyser en aftale om praktisk hjælp, er leverandøren forpligtet til om morgenen på den planlagte besøgsdag at tilbyde et erstatningsbesøg inden for fem hverdage.

Du skal huske at give leverandøren af hjemmehjælp besked om ændringer, som har betydning for planlægning af din hjemmehjælp. Eksempler herpå kan være: Du er ikke hjemme eller du er på ferie.

Hvis leverandøren møder op til en aftalt tid, og du ikke er hjemme eller ikke lukker op, har leverandøren pligt til at finde ud af, om der er sket dig noget.

Hvis leverandøren har begrundet mistanke om at du er i hjemmet og du er i nød, kan politiet blive bedt om med en hjælp fra en låsesmed, at skaffe sig adgang til din bolig. Har du glemt at give besked om, at du ikke er hjemme, er du forpligtet til at betale eventuelle udgifter til en låsesmed.

## **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, som fx hvilket tøj du skal have på og hvilke interesser, der er vigtige for dig at bevare. I sådan en situation kan det være en tryghed for både dig og dine pårørende og det personale, der skal pleje dig, hvis du forinden i et plejetestamente har givet udtryk for dine ønsker til pleje og omsorg. Det er vigtigt, at dine ønsker til pleje og omsorg bliver respekteret. Derfor bør du huske at informere Borgercenter Hjemmepleje, hvis du har lavet et plejetestamente. Du kan få mere information om oprettelse af plejetestamenter ved at henvende dig til Københavns Borgerservice. Du kan læse mere på kommunens hjemmeside: [www.kk.dk/artikel/plejetestamente-0](http://www.kk.dk/artikel/plejetestamente-0)

## **Brugerråd**

Brugere af Socialforvaltningens hjemmepleje har nedsat et råd, hvor du som bruger har mulighed for at få uafhængig rådgivning om Socialforvaltningens hjemmepleje. Brugerrådet er ikke et klageorgan og kan derfor ikke behandle specifikke sager om enkelte personers forhold. Henvendelse til Brugerrådet kan ske til formanden.

Brugerrådet for Socialforvaltningens Hjemmepleje  
Ved formand Sven A. Knudsen  
Ågade 120, st.tv.  
2200 København N

Telefon: 38 34 06 61

# KLAGEVEJLEDNING

Du har mulighed for at klage og rapportere om utilsigtede hændelser. Læs om dine muligheder her.

## Klage over en afgørelse

Hvis du er uenig i en visitators afgørelse om træning eller hjemmehjælp, kan du klage til Borgercenter Hjemmepleje, som vil revurdere din sag. Hvis Borgercenter Hjemmepleje fastholder afgørelsen, sendes din klage og sagens akter videre til Ankestyrelsen, som kan fastholde, ændre eller hjemvise afgørelsen til fornyet behandling. Alle afgørelser, du modtager fra Borgercenter Hjemmepleje, er vedlagt en klagevejledning, der nærmere forklarer, hvad du skal gøre for at klage over en afgørelse.

**Bemærk:** Hvis du ønsker at klage over en afgørelse, skal dette ske senest fire uger efter du har modtaget afgørelsen. Klagen sendes til:

Borgercenter Hjemmepleje  
Bernstorffsgade 21, 2.  
1592 København V  
Telefon: 33 17 30 00  
E-mail: [borgercenterhjemmepleje@sof.kk.dk](mailto:borgercenterhjemmepleje@sof.kk.dk)

## Klage over udførelse af opgaver eller personale

Hvis du er utilfreds med udførelse af en opgave i dit hjem eller en leverandørs personale, skal du kontakte den pågældende leverandør af hjemmehjælp eller Borgercenter Hjemmepleje. Du har også mulighed for at klage over denne type sager til Københavns Kommunes Borgerrådgiver. Du kan finde kontaktoplysninger på leverandører under afsnittet *Valg af leverandør*. Kontaktoplysninger til borgerrådgiveren kan ses nedenunder.

## Klage over sagsbehandling og adfærd

Du har mulighed for at klage over kommunens sagsbehandling, personalets adfærd og udførelsen af praktiske opgaver til Københavns Kommunes Borgerrådgiver, som også tager sig af sager om diskrimination. Klager over sagsbehandling kan også rettes til Socialborgmesterens Sekretariats Klageenhed (e-mail: [SOF\\_Klageenheden@sof.kk.dk](mailto:SOF_Klageenheden@sof.kk.dk)), som også behandler klager om personalets adfærd.

Københavns Kommune Borgerrådgiver  
Vester Voldgade 2A  
1552 København V  
Telefon: 33 66 14 00

E-mail: borgerraadgiveren@kk.dk

## **Utilsigtede hændelser**

Du eller andre har mulighed for at rapportere en sundhedsfaglig utilsigtet hændelse, hvis en eller flere personer er blevet skadet eller har været udsat for en risiko for at blive skadet – herunder ved udførelse af hjemmehjælp og hjemmesygepleje.

### **Eksempler på utilsigtede hændelser**

Du har fået udleveret en forkert dosis medicin

Du har ikke fået besøg af hjemmehjælpen pga. en misforståelse

Du er faldet eller har været tæt på at falde pga. vand på gulvet

Det er vigtigt at indsamle oplysninger om hændelser, hvor noget gik galt eller var ved at gå galt, for at kunne forbedre sikkerheden i sundhedsvæsenet i Danmark. Rapporter om utilsigtede hændelser vil blive sendt til de steder, hvor hændelsen er sket, f.eks. hjemmeplejen eller hjemmesygeplejen i København, der har pligt til at undersøge sagen. Herefter anonymiseres rapporten og sendes videre til Patientombuddet, som formidler viden på baggrund af rapporter om sundhedsfaglige utilsigtede hændelser i Danmark. Du kan rapportere sundhedsfaglige utilsigtede hændelser til Dansk Patient Sikkerheds Database på [www.dpsd.dk](http://www.dpsd.dk).

# LOVGRUNDLAG

Muligheder for Hjælp i Hverdagen er indsatser, der tager sit udgangspunkt i Lov om Social Service (Serviceloven). Nogle indsatser i kvalitetsstandarden tager dog sit udgangspunkt i Sundhedsloven og Almenboligloven.

I kapitlet her finder du de dele af Serviceloven, Sundhedsloven og Almenboligloven, som er gældende for de forskellige indsatser. Du kan også finde Servicelovens og Sundhedslovens formålsparagraffer, samt et afsnit om rettigheder i forhold til Persondataloven.

De forskellige lovområder danner grundlag for arbejdet i Socialforvaltningen og Sundheds- og Omsorgsforvaltningen. For de fuldstændige lovtekster samt vejledninger til lovene se: [www.retsinformation.dk](http://www.retsinformation.dk).

## 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 et forebyggende sigte, og
- 3) at tilgodese behov, der følger af nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer.

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

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

### Hjemmehjælp

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

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

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

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

§ 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 § 83 a 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 § 83 a 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 m.v. for en person med en demensdiagnose så vidt muligt respektere dennes vejledende tilkendegivelser for fremtiden med hensyn til bolig, pleje og omsorg (plejetestamenter).

### 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.

### Hjemmevejleder

§ 85. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde hjælp, omsorg eller støtte samt optræning og hjælp til udvikling af færdigheder til personer, der har behov herfor på grund af betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer.

### 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.

### Konkret og individuel vurdering

§ 88. Kommunalbestyrelsen skal træffe afgørelse om tildeling af personlig hjælp og pleje m.v. 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.

### Afgørelser

§ 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.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen skal i forbindelse med afgørelsen om hjælp efter § 83 oplyse om, hvilken person der kan kontaktes på myndighedens vegne, hvis modtageren af hjælpen har spørgsmål vedrørende den personlige og praktiske hjælp, eller hvis den tildelte hjælp ikke leveres i overensstemmelse med afgørelsen, jf. § 90.

#### Tilrettelæggelse og levering af hjælpen

§ 91. Kommunalbestyrelsen skal skabe grundlag for, at modtagere af hjælp efter § 83 kan vælge mellem to eller flere leverandører af denne hjælp, hvoraf den ene leverandør kan være kommunal. 5. september 2013. 18 Nr. 1093.

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

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

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

#### Selvudpeget hjælper

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

#### Fleksibel hjemmehjælp

§ 94 a. Personer, der 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 eller 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 ugentligt, 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.

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

#### Borgerstyret Personlig Assistance (BPA)

§ 96. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde borgerstyret personlig assistance. Borgerstyret personlig assistance ydes som tilskud til dækning af udgifter ved ansættelse af hjælpere til pleje, overvågning

og ledsagelse til borgere med betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, der har et behov, som gør det nødvendigt at yde denne ganske særlige støtte.

Stk. 2. Det er en betingelse for tilskud til ansættelse af hjælper efter stk. 1, at borgeren er i stand til at fungere som arbejdsleder for hjælperne. Det er desuden en betingelse, at borgeren kan fungere som arbejdsgiver for hjælperne, medmindre den pågældende indgår aftale med en nærstående, en forening eller en privat virksomhed om, at tilskuddet overføres til den nærstående, foreningen eller den private virksomhed, der herefter er arbejdsgiver for hjælperne. Arbejdsgiverbeføjelserne i forhold til hjælperne vedrørende spørgsmål om ansættelse og afskedigelse af hjælper varetages i så fald af den nærstående, foreningen eller den private virksomhed i samråd med den pågældende.

Stk. 3. Kommunalbestyrelsen kan tilbyde borgerstyret personlig assistance til borgere, der ikke er omfattet af personkredsen efter stk. 1, hvis kommunalbestyrelsen vurderer, at dette er den bedste mulighed for at sikre en helhedsorienteret og sammenhængende hjælp for borgeren.

Stk. 4. I de situationer, hvor borgeren eller en nærstående er arbejdsgiver, skal kommunalbestyrelsen tilbyde at varetage lønudbetaling m.v.

### Ledsagelse

§97. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde 15 timers ledsagelse om måneden til personer under folkepensionsalderen, jf. § 1 a i lov om social pension, dog således at aldersgrænsen ikke kan blive mindre end 67 år. Ledsagelsen tilbydes til personer, der ikke kan færdes alene på grund af betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne. Ordningen omfatter ikke borgere med nedsat funktionsevne som følge af sindslidelse eller af sociale årsager

### Kontaktperson

§ 99. Kommunen sørger for tilbud om en støtte- og kontaktperson til personer med sindslidelser, til personer med et stof- eller alkoholmisbrug og til personer med særlige sociale problemer, som ikke har eller ikke kan opholde sig i egen bolig.

### Hjælpemidler

§ 112. 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 nødvendigt for, at den pågældende kan udøve et erhverv.

## 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 m.v.

### Genoptræningsplan

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

### 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 m.v. i henhold til anden lovgivning.

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

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

### 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 hjemmesygeplejeordning.

### Sundhedsfremme og forebyggelse

§ 119. Kommunalbestyrelsen har ansvaret for varetagelsen af kommunens opgaver i forhold til at skabe rammer til borgerne 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 i forhold til kommunernes indsats efter stk. 1 og 2.

### Omsorgstandpleje og specialtandpleje

§ 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.

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

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

§ 132. Kommunalbestyrelsen kan beslutte, at personer, der modtager et kommunalt tandplejetilbud efter § 131, selv skal betale en del af udgiften til tandpleje.

Stk. 2. Indenrigs- og sundhedsministeren fastsætter nærmere regler for størrelsen af den maksimale årlige betalingstakst, som kommunalbestyrelsen kan afkræve patienten. For forebyggende og

behandlende tandpleje, der er omfattet af overenskomst med Dansk Tandlægeforening, og som der ydes tilskud til i medfør af § 65, kan kommunalbestyrelsen maksimalt afkræve patienten en betalingstakst svarende til patientens egenbetaling i praksistandplejen.

§ 133. Kommunalbestyrelsen tilbyder et specialiseret tandplejetilbud til sindslidende, psykisk udviklingshæmmede m.fl., der ikke kan udnytte de almindelige tandplejetilbud i børne- og ungdomstandplejen, praksistandplejen eller omsorgstandplejen.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen kan tilvejebringe tilbud om specialiseret tandpleje i henhold til stk. 1, ved at etablere behandlingstilbud på egne institutioner eller ved indgåelse af aftaler herom med andre kommunalbestyrelser, regionsråd eller private klinikker.

Stk. 3. Regionsrådet driver efter aftale specialiseret tandplejetilbud til de i stk. 1 nævnte persongrupper.

## **Almenboligloven**

§ 54 a. 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 § 58 a.

§ 58 a. 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 2 personer. Hvis den pågældende ældre eller person med handicap, jf. stk. 1, dør, har en efterlevende samlever ret til at fortsætte lejeforholdet.

## **Persondataloven**

Persondataloven giver borgerne særlige rettigheder, når offentlige myndigheder og private bruger personoplysninger digitalt. Loven giver også dem, der behandler personoplysninger, visse pligter, som fx at give Datatilsynet besked om behandlingens formål, og hvem oplysningerne eventuelt videregives til. Ifølge Persondataloven har klagere og andre registrerede som udgangspunkt følgende rettigheder:

- Ret til at blive orienteret om indsamling af oplysninger til brug for edb-behandling.
- Ret til at bede om indsigt i de oplysninger der edb-behandles.
- Ret til at gøre indsigelse mod oplysningerne der edb-behandles.

- Ret til at kræve berigtigelse, sletning eller blokering af oplysninger, der er urigtige, vildledende eller på lignende måde er behandlet på edb i strid med lovgivningen.

For yderligere oplysninger se eventuelt reglerne i lovens §§28, 29, 31, 35 og 37 – eller på Datatilsynets hjemmeside:

[http://www.datatilsynet.dk/fileadmin/user\\_upload/dokumenter/Persondatalovspjece/Persondatalovspjece.pdf](http://www.datatilsynet.dk/fileadmin/user_upload/dokumenter/Persondatalovspjece/Persondatalovspjece.pdf)