



FREDERIKSBERG  
KOMMUNE



# KVALITETSSTANDARDE FOR SUNDHED, PLEJE, TRÆNING OG OMSORG

2024

# KVALITETSSTANDARDE FOR SUNDHED, PLEJE, TRÆNING OG OMSORG 2024

Frederiksberg Kommune

## Indhold

---

Velkommen.....	3
Fællesskab og frivillighed .....	4
Sundhed og forebyggelse .....	6
Sygepleje.....	9
Træning og rehabilitering .....	11
Opfølgning efter træningsforløb.....	14
Ophold på Frederiksberg Kommunes Døgnrehabilitering .....	15
Hjælpemidler og boligindretning.....	18
Individuel handicapkørsel .....	22
Hverdagsrehabilitering og Hjemmehjælp .....	25
Personlig pleje .....	27
Rengøring.....	29
Tøjvask .....	32
Indkøb.....	34
Apotek .....	36
Mad og måltider .....	37
Omsorgstandpleje.....	42
Ældre- og handicapbolig.....	44
Plejebolig.....	46
Serviceniveau i plejeboligerne .....	48
Pårørende og bruger- og pårørendesamarbejde .....	49
Til pårørende.....	51
Den sidste tid .....	55
Dit hjem – vores arbejdsplads.....	56

# Velkommen

---

Værdighed, god service og høj faglighed er nøgleord i vores sundheds- og omsorgsarbejde. Et godt og værdigt liv hele livet handler også om, at vi hjælper hinanden der, hvor vi færdes. Holder et vågent øje med den ældre nabo der skranter, hilser på dem man møder i bybilledet, inviterer en bekendt eller en nabo med på en gåtur og så videre. Samtidig tror vi på, at det gode liv også handler om muligheden for at klare sig selv og bestemme over eget liv.

Kommunen skal selvfølgelig levere pleje og omsorg til dem, der ikke kan mere selv. Men livskvaliteten er et fælles ansvar. Et fælles ansvar, der kræver samarbejde og dialog.

Får du brug for hjælp fra kommunen, møder vi dig i dialogen. Vi arbejder med en rehabiliterende tilgang, som betyder at vi har fokus på dine ressourcer og at vi vil støtte dig i at kunne klare dig selv. Måske er det træning, hjælpemidler eller noget helt tredje du har brug for. Vi møder dig ud fra dine behov og står klar til at hjælpe dig, når du ikke kan klare dig selv og sammen finder vi den gode løsning.

Kvalitetsstandarderne retter sig i udgangspunktet mod borgere over 65 år. Yngre borgere med et plejeb behov, borgere med handicap eller andre borgere i målgruppen for kvalitetsstandarderne, kan naturligvis også få bevilliget hjælp og støtte.

Kvalitetsstandarderne er tænkt som et opslagsværk, hvor borgere, pårørende, medarbejdere i kommunen og andre kan læse nærmere om de indsatser, vi i Frederiksberg Kommune kan tilbyde.

Jeg håber, I vil læse med.



Sine Heltberg  
Formand for Ældre- og Omsorgsudvalget



## Fællesskab og frivillighed

---

Samvær og aktivitet med andre mennesker er for mange en vigtig del af vores sundhed, trivsel og livskvalitet. Det er vigtigt, at vores krop fungerer, men det er mindst lige så vigtigt, at vi trives og har det godt. Gennem hele livet har vi brug for de gode oplevelser og et tæt netværk.

Det kan være givende at være sammen med andre, samtidig kan det også være dejligt at være selvvalgt alene, men oplever vi at være ufrivillig alene eller ensomme, vil det være en ubehagelig følelse. Ensomhed kan fx opstå, fordi vi ikke føler os som en del af et fællesskab eller fordi vi mangler at have en dybere relation med andre.

På Frederiksberg har vi et særligt fokus på at alle, der ønsker at være en del af et fællesskab, skal have muligheden. Vi har mange foreninger og klubber, som tilbyder forskellige sociale fællesskaber og mangeartede aktiviteter. Det er frivillige, der står for alle aktiviteterne og det kan være lige fra fællesspisning, hjælp til IT, kreative væresteder eller forskellige former for motion.

Vi har brug for dig og du kan være med til at gøre en forskel for andre ved at møde op. Om du er deltager eller frivillig på stederne er helt op til dig – vi har altid plads til én mere.

De fleste organisationer har en hjemmeside, hvor du kan læse om deres tilbud eller du kan ringe til dem for mere information. På <https://oplev.frederiksberg.dk/kalender> kan du få overblik over lokale aktiviteter på Frederiksberg.

Du kan også gå på biblioteket og søge på deres computere eller du kan få en pårørende til at hjælpe dig med at finde oplysninger. Har du brug for hjælp til at få kontakt til et frivilligt tilbud, kan du også ringe til Frederiksberg Sundhedscenter på telefon 3821 5400 eller til Visitation og Hjælpemidler på telefon 3821 5020.

## Har du lyst til at være frivillig?

Frivilligheden spiller en stor rolle på Frederiksberg, hvor mange frivillige hver dag gør en stor forskel for andre mennesker og for fællesskabet. Mange aktiviteter ville aldrig kunne fungere uden det frivillige engagement. De frivilliges indsats er med til at skabe livskvalitet i hverdagen for mange mennesker på Frederiksberg, ligesom det kan være berigende og meningsfuldt at være frivillig.

Frivilligt arbejde kan foregå i klubber, foreninger, organisationer, kommunen eller i andre sammenhænge. Som frivillig kan du være noget for andre, bruge dine erfaringer og kompetencer, dyrke din hobby eller interesser sammen med andre eller få helt nye oplevelser og blive en del af et stærkt fællesskab. På Frederiksberg er der mange muligheder for at give en hjælpende hånd.

Det kan være til opgaver inden for sport, miljø, hobby- og håndværksaktiviteter, kultur, børne- og ungeområdet, sociale aktiviteter, ældreområdet, flygtningeindsatser og meget mere.

Det er nemt at blive frivillig og med Frederiksberg Kommunes FRIVILLIGmatch kan du få hjælp til at finde det, der passer dig.

FRIVILLIGmatch Frederiksberg holder til på Hovedbiblioteket på Falkoner Plads 3. Du kan ringe til Frederiksbergs frivilligheds koordinator og få en samtale på telefon 2898 1870 eller skrive til [frivilligmatch@frederiksberg.dk](mailto:frivilligmatch@frederiksberg.dk), så vil du blive kontaktet.

Du kan finde frivilligjobs i Frederiksberg på

<https://frivillighed.frederiksberg.dk/frivilligjobs-pa-frederiksberg>

Og du kan også læse mere på de forskellige frivillige organisationers hjemmesider eller på

<https://frivillighed.frederiksberg.dk/> og <https://frivilligjob.dk/>

Frivillige foreninger der modtager støtte under §79 i 2024

<https://frivillighed.frederiksberg.dk/haandbog/foreningsoversigt-79>



## Sundhed og forebyggelse

---

Alle borgere på Frederiksberg skal have muligheder for at leve et sundt liv. Uanset om du ønsker at fremme din sundhed og trivsel eller har en sygdom eller andre sundhedsudfordringer, har Frederiksberg Kommune en række tilbud til dig.

### Støtte til et sundt liv

Frederiksberg Sundhedscenter har en række tilbud om støtte, vejledning og træning, så du kan bevare eller forbedre din fysiske og mentale sundhed. Vi kan fx hjælpe dig i gang, hvis du ønsker at ændre dine vaner omkring kost, motion, alkohol eller rygning, eller du kan få en uforpligtende samtale om, hvordan du kan styrke dit helbred og din trivsel. Samtalerne tager udgangspunkt i din hverdag og giver dig viden om sundhedstilbud på Frederiksberg og en plan for, hvordan du kan komme i gang. Vi har desuden fokus på seksuel sundhed og mangfoldighed, herunder respekt for forskellige religiøse skikke og traditioner og tilbud til LGBT+.

### Forebyggende hjemmebesøg

Forebyggende hjemmebesøg tilbydes til de borgere, der ikke har daglig praktisk hjælp og/eller personlig pleje. Et forebyggende hjemmebesøg er et tilbud om en samtale med en forebyggelseskonsulent, som giver dig mulighed for at drøfte din aktuelle livssituation og trivsel. Samtalen tager udgangspunkt i din situation og de emner, som optager dig i din hverdag. Forebyggelseskonsulenten kan hjælpe med afklaring på dine spørgsmål samt vejlede dig om kommunens aktiviteter og de støttemuligheder, som kunne være relevante for dig.

Du får automatisk tilbudt et forebyggende hjemmebesøg det år, hvor du fylder 75 år. Bor du alene, vil du også få tilbudt besøg det år, du fylder 70 år. Fra det år du fylder 80 år, vil du blive tilbudt et besøg én gang årligt.

Hvis du er i en vanskelig livssituation, kan forebyggelseskonsulenterne også tilbyde et besøg. Vi tilbyder dig et besøg, hvis din partner er flyttet i plejebolig eller hvis du mister din ægtefælle/samboende partner. Endelig tilbyder vi besøg til mænd, der bor alene, det år de fylder 67.

Du kan kontakte sundhedsrådgiverne i Frederiksberg Sundhedscenter, hvis du er fyldt 65 år og ønsker et forebyggende hjemmebesøg.

## **Sundhedscentrets særlige tilbud hvis du har en kronisk sygdom eller kræft**

Sundhedscentret har en række tilbud til dig med type-2 diabetes, KOL, hjertesygdom, lænderygsygdom eller kræft. Hvert tilbud giver mulighed for et rehabiliteringsforløb, som kan indeholde undervisning, rådgivning og træning. Tilbuddene kræver henvisning fra din læge.

Vi har også en række åbne tilbud til dig med andre sygdomme eller langvarige helbredsproblemer. Disse tilbud kræver som udgangspunkt ikke en lægehenvielse.

## **Støtte hvis du har demens eller er hukommelsessvækket**

Hvis du har en demensdiagnose eller er hukommelsessvækket er der forskellige tilbud til dig og dine pårørende.

Vores demenskonsulenter tilbyder rådgivning om udfordringer i hverdagslivet med demens samt juridisk vejledning om værgemål og fremtidsfuldmagter. Rådgivningen kan foregå i telefonen eller som en personlig samtale på Sundhedscentret eller i dit eget hjem alt efter, hvad du har brug for.

Du kan også få et forløb med en demenskoordinator, der løbende giver støtte og vejledning til dig og dine pårørende. Et forløb hos en demenskoordinator kræver lægehenvielse.

Læs mere om vores tilbud til pårørende til personer med demens i afsnittet *Til pårørende*.

### **Alle tilbud er uden brugerbetaling**

Hvis du vil vide mere om tilbuddene i Frederiksberg Sundhedscenter, kan du læse mere på hjemmesiden: <http://sund.frederiksberg.dk>

Du kan skrive sikkert til os skriv på [sund.frederiksberg.dk](mailto:sund.frederiksberg.dk)

Du har også mulighed for at ringe på telefon 3821 5400

Du finder os her: Frederiksberg Sundhedscenter, Stockflethsvej 4, 2000 Frederiksberg C

## Kontakt via Min Dialog

Du har mulighed for at bruge Min Dialog til kontakt til fx Frederiksberg Kommunes Sundhedscenter, Hjemmeplejen eller hvis du bor på plejecenter. Min Dialog er et redskab til borgere og pårørende om kommunikation og orientering og er til dig, der allerede er i kontakt med kommunen. I Min Dialog kan du fx se og ændre din næste aftale i Sundhedscentret og skrive korte beskeder til din kontaktperson. Du kan også få et overblik over, hvilke aktiviteter der er i kommunen.

Min Dialog er en web-app, som du tilgår her <https://www.frederiksberg.dk/mindialog>. For at bruge Min Dialog skal du have MitID. Borgere uden MitID kan give en fuldmagt til en pårørende. Hvis du er pårørende til en borger uden MitID, kan du med en fuldmagt også bruge Min Dialog.

## Støtte til socialt fællesskab og aktiviteter

Ønsker du mere socialt samvær, men har vanskeligt ved at tage initiativ hertil, kan du blive visiteret til et af kommunens aktivitetscentre. Et aktivitetscenter er et socialt tilbud til dig, der har lyst til at indgå i et fællesskab og kan deltage i fælles aktiviteter med støtte fra sundhedsfagligt personale. Målet med at komme i et aktivitetscenter er dels, at du skaber sociale kontakter, dels at du bliver bedre rustet til at klare hverdagen i din egen bolig. Træning og fysisk aktivitet er en væsentlig del af hverdagen i aktivitetscentret, men det er dig, der sammen med medarbejderne aftaler hvordan og hvor meget, du vil og kan deltage.

Du skal søge om at blive visiteret til et aktivitetscenter. Du kan komme på et aktivitetscenter 1-2 dage om ugen. I særlige tilfælde og efter en individuel faglig vurdering kan antallet af dage øges. Hvis din ansøgning godkendes, vil du og en medarbejder fra aktivitetscenteret sammen finde den løsning, der er med til at give dig en god og tryk hverdag med meningsfulde aktiviteter og socialt samvær. Se også afsnittet *Aflastning via aktivitetscenter* på side 52.

Hvis aktivitetscenteret ikke er det rette tilbud til dig, kan det være, at du vil have glæde af at komme i et af de mange forenings- eller klubtilbud, som du kan finde på Frederiksberg. Det kan du læse mere om i afsnittet *Fællesskab og frivillighed*.

Der er brugerbetaling for at deltage i et aktivitetscenter. I 2024 koster det 113 kr. pr. dag og dækker transport til og fra aktivitetscentret, formiddagskaffe, middagsmad og forfriskninger.

Du skal være opmærksom på, at du selv betaler eventuelle udgifter til eksempelvis transport og entré i forbindelse med udflugter eller særlige aktiviteter. Du kan læse mere om aktivitetscentrene på: <https://www.frederiksberg.dk/sundhed-og-omsorg/tilbud-til-aeldre/hjaelp-og-stoette-til-aeldre>

### Sådan søger du:

Du kan sende din ansøgning via hjemmesiden: <https://www.frederiksberg.dk/sundhed-og-omsorg/tilbud-til-aeldre/hjaelp-og-stoette-til-aeldre>

Har du ikke adgang til internettet, kan Boligteamet sende dig et ansøgningskema med posten. Kontakt Boligteamet på telefon 3821 3382. Hvis du modtager hjemmehjælp, kan medarbejderen hjælpe dig med at ansøge.



## Sygepleje

---

Formålet med sygepleje er at fremme din sundhed og give dig en sammenhængende pleje og behandling.

Vi vil i samarbejde med dig planlægge sygeplejen ud fra dine behov og ressourcer, og vi vil vejlede dig i, hvordan du selv kan håndtere dele af plejen. Det er muligt at inddrage dine pårørende og andre fra dit netværk, hvis du ønsker det.

Sygeplejen leveres i en af vores sygeplejeklinikker eller via en skærm. Hvis du ikke er i stand til at komme i en klinik, eller ydelsen ikke er egnet til at blive leveret via en skærm, vil sygeplejen blive udført i dit hjem. Det vil altid bero på en faglig vurdering af din funktion, behov og ressourcer, hvordan sygeplejen leveres.

Har du fx behov for sygepleje om aftenen, natten og i weekender eller kan du ikke komme til en klinik, kan sygepleje blive udført i dit hjem.

Har du behov for sygepleje, skal du have en henvisning igennem din praktiserende læge, en speciallæge eller en hospitalslæge i forbindelse med, at du er blevet udskrevet fra et hospital. Hvornår vi starter sygeplejen op afhænger af lægens ordination.

Hvis du får behov for en helt særlig sygeplejeindsats, kan du få tilbudt et midlertidigt ophold på Frederiksberg Kommunes Døgnehabilitering (FKD). Du kan læse mere om FKD på side 15.

## Dosispakket medicin

Som udgangspunkt vil du få din medicin dosispakket fra apoteket. Dosispakket medicin er færdigpakket medicin fra apoteket, som din læge har ordineret til dig. Er der særlige omstændigheder, der gør, at du ikke kan benytte dosispakket medicin, kan du få hjælp til medicinadministration.

## Sygeplejespeciallinikker

Frederiksberg Kommune har 2 speciallinikker. En sårklinik og en inkontinensklinik.

Sårklinikken behandler komplicerede sår og er til dig, som allerede modtager sygepleje eller har en lægehenvielse direkte til sårklinikken.

Inkontinensklinikken rådgiver voksne om vandladnings- eller afføringsproblemer og vejleder om forebyggelse og behandling. I klinikken møder du specialiserede sygeplejersker og fysioterapeuter, som gennem undersøgelse og samtaler kan hjælpe dig med at mindske eller afhjælpe dit problem. Du kan få en tid i klinikken efter aftale. Tilbuddet kræver ikke lægehenvielse.

### Du finder specialklinikkerne hos

Frederiksberg læge- og sygeplejeklinikker Nordre Fasanvej 57, Vej 4, opgang 5, 3. sal

Inkontinensklinikken er åben for alle henvendelser. Du kan selv rette direkte henvendelse til klinikken på telefon: 3821 3306. Telefontiden er mandag, onsdag, torsdag og fredag kl. 8:00-9:00 og tirsdag 14:00-15:00.

For øvrige henvendelser kontakt Frederiksberg Hjemmeplejes callcenter: 3821 3300



## Træning og rehabilitering

---

Hvis du oplever tab i din funktionsevne og har fået sværere ved at klare dagligdagens gøremål eller ikke kan komme til ønskede aktiviteter, har Frederiksberg Kommune forskellige muligheder for træning og rehabilitering. Formålet er, at du igen får styrke til at opnå og fastholde en velfungerende hverdag. Hvilket træningstilbud du får tilbudt afhænger af dit behov og situation.

Vi arbejder med at understøtte din genoptræning eller rehabilitering baseret på en målsætning udarbejdet sammen med dig. Forløbet hos os slutter, når du selv kan fortsætte med at genopbygge eller vedligeholde din funktionsevne.

### Ambulant genoptræning og rehabilitering

Genoptræning og rehabilitering er til dig der efter sygdom eller skade har behov for at styrke din funktionsevne, så du kan vende tilbage til din hverdag med aktiviteter. Vi planlægger sammen dit forløb og tager udgangspunkt i dine mål og ressourcer.

Vi forventer, at du indgår aktivt og at du har et ønske om at fortsætte med at genopbygge eller vedligeholde dine færdigheder efter endt forløb. Træningen kan foregå som individuel træning, holdtræning, selvtræning, virtuelt eller hjemme under vejledning.

Fysio- og/eller ergoterapeuten vurderer i samarbejde med dig indhold og varighed af forløbet og vejleder dig om, hvordan du kan vedligeholde de færdigheder, du opnår. Ved behov sikrer fysio- og/eller ergoterapeuterne en sammenhængende rehabiliteringsindsats med eksempelvis beskæftigelsesområdet, det sociale område eller psykiatrien.

Se den korte video med intro til Ambulant Genoptræning og Rehabilitering i Frederiksberg Sundhedscenter inden du starter op på dit forløb: <https://sund.frederiksberg.dk/ambulant-genoptraening-og-rehabilitering>

## Genoptræning efter hospitalsindlæggelse

Hvis du har været på hospitalet, er det hospitalets læger der vurderer, om du har behov for genoptræning. Hospitalet skriver en genoptræningsplan, som de sender til kommunen. Herefter vil Frederiksberg Sundhedscenter kontakte dig inden for syv dage, hvor vi aftaler et møde mellem dig og en af kommunens fysio- og/eller ergoterapeuter. På mødet skaber vi overblik over dine ønsker og behov til det kommende træningsforløb.

Hvis du har behov for specialiseret genoptræning på grund af en kompliceret, omfattende, sjælden og/eller alvorlig funktionsnedsættelse, som har væsentlig betydning for dit liv, er det hospitalet, der henviser dig.

## Genoptræning hvor du ikke har været på hospitalet

Oplever du et fald i din funktionsevne som følge af sygdom eller skade, som ikke er behandlet ved hospitalsindlæggelse, kan du søge om genoptræning. Dine pårørende, egen læge eller hjemmesygeplejen kan også kontakte os på dine vegne.

Efter vi har modtaget din henvendelse, kontakter vi dig. Hvis du er berettiget til et genoptræningsforløb, får du i første omgang en vurdering af en fysio- og/eller ergoterapeut. Genoptræningsforløbet slutter, når de aftalte mål er nået, eller du selv kan klare den videre træning.

## Vedligeholdende træning

Vedligeholdende træning er til dig, som har svært ved at klare dig i hverdagen og er i risiko for yderligere tab af funktionsevne, og derfor har brug for støtte til træning i en kortere periode.

Når vi har modtaget din henvendelse, vil du blive kontaktet for at få vurderet dit behov for vedligeholdende træning. Dine pårørende, egen læge eller hjemmesygeplejen kan også kontakte os på dine vegne.

Hvis du får tilbudt et træningsforløb, får du i første omgang en vurdering af en fysio- og/eller ergoterapeut.

## Afbud og udeblivelser

For at få det mest optimale udbytte af dit træningsforløb, er det vigtigt, at du møder op hver gang. Er du forhindret, er det vigtigt, at du melder afbud til receptionen på telefonnummer 3821 5400. Udebliver du fra din aftale uden at melde afbud, kan det føre til, at vi må afslutte dit træningsforløb.

## Praktiske informationer

Tilbud	Sådan søger du om træning
Genoptræning efter hospitalsindlæggelse	Hvis du får en genoptræningsplan på hospitalet, sendes den til Frederiksberg Kommune, der kontakter dig.
Genoptræning og vedligeholdende træning	Kontakt Styringsenheden i Ambulant Genoptræning og Rehabilitering på 2898 5498
<b>Kørsel</b> Du kan få tildelt transport til og fra træning alt efter dit behov uden omkostninger for dig. Det er den enkelte fysio- og/eller ergoterapeut, som sammen med dig vurderer, om du har behov for transport, eller om du, som et led i din træning, selv skal gå eller tage bussen.	
<b>Pris</b> Alt træning og rehabilitering i et forløb hos Ambulant Genoptræning og Rehabilitering er uden egen betaling.	



## Opfølgning efter træningsforløb

---

Når du afslutter et forløb i hverdagsrehabilitering, ambulans genoptræning eller et døgnophold på Frederiksberg Kommunes Døgnrehabilitering og modtager hjemmehjælp, kan du få støtte til at vedligeholde dine opnåede færdigheder.

Det er din fysio- og/eller ergoterapeut som i samarbejde med dig vurderer om støtten er egnet til dig. Støtten leveres maksimalt i tre måneder, og gives op til 40 minutter ugentligt. Tiden kan benyttes til aktiviteter, der hjælper med at vedligeholde dine opnåede færdigheder som eksempelvis at starte op i et træningscenter eller komme ned at handle.

### Vederlagsfri fysioterapi

Ordningen om vederlagsfri fysioterapi omfatter en afgrænset gruppe af personer med sygdomme og tilstande inden for følgende fire hoveddiagnosegrupper:

1. Medfødte eller arvelige sygdomme
2. Erhvervede neurologiske sygdomme
3. Fysiske handicap som følge af ulykke
4. Nedsat led og/eller muskelfunktion som følge af inflammatoriske gigtsygdomme.

I Frederiksberg Kommune varetager de privatpraktiserende fysioterapeuter den vederlagsfri fysioterapi. Du skal derfor tage kontakt til egen læge for at få en henvisning til vederlagsfri fysioterapi.

For yderligere information om kriterierne for vederlagsfri fysioterapi henvises til Sundhedsstyrelsens vejledning om adgang til vederlagsfri fysioterapi herunder den tilhørende diagnoseliste.



# Ophold på Frederiksberg Kommunes Døgnerhabilitering

---

## Midlertidigt ophold

Du kan få et midlertidigt ophold på Frederiksberg Kommunes Døgnerhabilitering, hvis du efter en hospitalsindlæggelse eller ved sygdom i hjemmet i en kortere periode har behov for pleje, rehabilitering og genoptræning på et døgnophold og dit behov ikke kan imødekommes i dit eget hjem.

I starten af opholdet afholder vi en samtale, hvor du sammen med plejepersonale, en fysio- og/eller ergoterapeut og evt. din pårørende planlægger hvilke mål du skal arbejde med hos os. Som udgangspunkt er målet, at du skal hjem i egen bolig. Men det kan også indgå som en del af forløbet at vurdere, om du kan blive boende i din nuværende bolig, eller om du skal søge ældrebolig/plejebolig.

Vi forventer, at du indgår aktivt i at nå målene ved at gøre så meget som muligt selv og deltage i rehabilitering og genoptræning både med plejepersonalet og fysio- og/eller ergoterapeuterne. Under opholdet vil du få støtte til det, du ikke selv kan gøre.

- **Genoptræning og rehabilitering**

De daglige gøremål er det primære i rehabilitering og genoptræning under dit ophold, og du forventes at deltage så aktivt og selvstændigt som muligt. Fx i at:

- Tage bad, udføre personlig pleje ved påklædning og toiletbesøg
- Komme ind og ud af sengen
- Rede seng og rydde op omkring din seng og sengebord
- Gå rundt i afdelingen
- Gå til og fra træning i træningssalen
- Bevæge dig rundt i kørestol
- Komme til og fra måltiderne i spisestuen
- Deltage i fælles måltider
- Hente drikkevarer i løbet af dagen

- **Genoptræning med fysioterapeut og/eller ergoterapeut**

Hvis du i forbindelse med dit ophold får tildelt genoptræning med fysio- og/eller ergoterapeuter, så planlægger I træningen i et samarbejde og ud fra dine mål. Genoptræningen kan fx bestå i at træne gang, gå på trapper eller genoptræne køkkenfærdigheder.

Ved afslutning af genoptræningsplanen kan du blive tilbudt vedligeholdende træning, hvor fokus er at vedligeholde din funktionsevne. Du vil få instruktioner i øvelser til selvtræning, som du dagligt forventes at udføre.

- **Holdtræning**

Du bliver visiteret til holdtræning af fysio- og/eller ergoterapeuterne kort efter din ankomst. fysio- og/eller ergoterapeuterne vil i dialog med dig vurdere, hvilke hold der vil være til gavn for dig. Hver eftermiddag er der åben træningssal hvor du har mulighed for at træne under vejledning af en fysio- og/eller ergoterapeut.

- **Afslutning på opholdet**

Når dit ophold nærmer sig afslutningen, vil det plejepersonale og den fysio- og/eller ergoterapeut, som har været omkring dig i dit forløb, i samarbejde med dig, evt. dine pårørende og en medarbejder fra Visitation og Hjælpemidler i Frederiksberg Kommune aftale hvilken hjælp, støtte og evt. træning du har behov for, når du kommer hjem.

- **Hvor længe varer et midlertidigt ophold?**

Når du bliver visiteret til et midlertidigt døgnophold, vil du som udgangspunkt blive visiteret til 2 uger. Opholdets varighed vurderer vi løbende, mens du er på døgnopholdet. Det foregår i en dialog mellem dig, dine pårørende samt medarbejdere fra Døgnrehabiliteringen og fra Visitation og Hjælpemidler i Frederiksberg Kommune.

## **Akutpladser/specialiseret genoptræningsophold**

Hvis du har behov for en særlig omfattende og kompleks sygeplejeindsats, kan du få tilbudt en kommunal akutplads på Frederiksberg Kommunes Døgnrehabilitering. Betingelsen for tilbudet er, at vi ikke kan imødekomme dit behov på vores sygeplejeklinikker eller i dit hjem.

Et ophold på en akutplads vil være kortvarig, og det vil i løbet af et par dage blive vurderet, hvilken opholdstype du i stedet har behov for.

## Praktiske informationer

Tilbud	Sådan søger du
Genoptræningsplads	Visiteres af Visitation og Hjælpe midler i Frederiksberg Kommune, mens du opholder dig på hospitalet
Vurderingsophold fx med henblik på vurdering af boligform	Visiteres af Visitation og Hjælpe midler i Frederiksberg Kommune. Du kan både visiteres, mens du opholder dig på hospitalet og fra eget hjem
Afklaringsophold som alternativ til indlæggelse, hvis du ikke kan klare dig hjemme	Visiteres gennem Frederiksberg Kommunes hjemme-sygeplejersker
Akutplads (Sundhedsloven)	Kræver lægehenvi sning fra praktiserende læge eller lægehenvi sning efter udskrivning fra hospital. Opholdet er uden egenbetaling, indtil du visiteres til en anden opholdstype
Specialiseret genoptræningsophold (Sundhedsloven)	Kræver lægehenvi sning fra hospitalet. Opholdet er uden egenbetaling.
<b>Kørsel</b>	Hvis du kommer på et midlertidigt ophold hjemmefra, skal du som udgangspunkt selv betale for transporten til Døgnrehabiliteringen. Du skal altid selv betale for transporten hjem fra det midlertidige ophold.
<b>Pris</b>	Et midlertidigt ophold på Frederiksberg Kommunes Døgnrehabilitering koster 140 kr. pr. døgn. Betalingen dækker forplejning samt leje og vask af linned og håndklæder.



## Hjælpemidler og boligindretning

---

Brug af et hjælpemiddel, indretning af din bolig, hverdagsrehabilitering eller træning er nogle gange det, der skal til for, at du fortsat kan klare dagligdagens gøremål i dit hjem eller færdes ude til de aktiviteter, der er vigtige for dig. Hjælpemidler og boligindretning kan medvirke til, at du kan leve et selvstændigt liv med en aktiv hverdag.

Der vil være hjælpemidler, du selv skal købe og hjælpemidler du kan få tilskud til eller låne af kommunen. Det er bestemt i lovgivningen, om og hvilken støtte du kan få til hjælpemidler og boligindretning.

Du behøver ikke selv at have overblikket over de mange hjælpemidler, som findes på markedet i dag og om det er noget, du selv skal købe. Du kan kontakte Visitation og Hjælpemidler, på telefon 3821 5020 som kan vejlede om, hvad der kan fungere i dit liv, så du så vidt muligt kan bevare de aktiviteter, der er vigtige for dig.

### Hvem kan få hjælpemidler og boligindretning?

For at du kan få tildelt et hjælpemiddel eller boligindretning skal din funktionsevne være varigt nedsat og hjælpemidlet/boligindretningen skal være nødvendigt for at du kan varetage de daglige gøremål eller deltage i aktiviteter.

Vi tilbyder ofte træning og vejledning som det første, og derefter ser vi på dine ressourcer og begrænsninger, din livssituation og dine ønsker om fx selv at kunne klare hverdagen og deltage i aktiviteter uden for hjemmet. Når vi har fundet ud af hvad dine behov er, vurderer vi sammen, hvilken hjælp, der er bedst til dig.

## Eksempler på hjælpemidler og boligindretning

Herunder er en række eksempler på, hvad hjælpemidler og boligindretning kan være.

Eksempler på hjælpemidler kan være:

- Stokke
- Rollatorer
- Kørestole
- Proteser og parykker
- Støttegreb

Boligindretning er typisk mindre indretninger, som fx:

- Fjernelse af dørtrin
- Montering af ramper og lignende

## Nødkald

Nødkald kan sikre din tryghed i hverdagen. Hvis du er i risiko for at falde, og ikke er i stand til at rejse dig og tilkalde hjælp efter et fald, kan du få bevilget et nødkald. Du får vejledning i, hvordan du skal bære og betjene nødkaldet. Hvis du kan bruge en mobiltelefon og/eller smartwatch og selv tilkalde hjælp, kan du ikke få et nødkald. Nødkald bevilliges, ligesom al anden hjælp og støtte, efter en konkret individuel vurdering.

Nødkaldet betyder, at du hele døgnet kan komme i kontakt med hjemmesygeplejen.

Udover selve nødkaldet bliver der installeret en elektronisk lås på din hoveddør og eventuelt i din opgang, så personalet altid kan komme ind, hvis du ikke selv kan åbne.

## Hvilke hjælpemidler kan du fx ikke få hjælp til?

Har du et midlertidigt behov for hjælpemidler, fx rollator eller brug for et hjælpemiddel til din behandling, fx iltapparat, kan vi ikke låne det til dig. Du skal i stedet kontakte det hospital, hvor du har været indlagt eller er i behandling.

Du kan ikke få støtte til hjælpemidler, der er defineret som sædvanligt indbo. Det er fx mikroovn, opvaskemaskine, vaskemaskine, robotstøvsuger, smartphone og ladcykel.

Det er dog muligt at ansøge om tilskud enten som enkelttydelser eller personligt tillæg på borger.dk til fx en robotstøvsuger. Ydelsescentret kan vejlede om dette. Det vil være relevant for dig, der er særligt økonomisk vanskeligt stillet, da der vil blive lavet en konkret trangsvurdering.

## Egenbetaling for hjælpemidler og boligindretning

Hjælpemidler, der udlånes af kommunen, kan du låne så længe du har behov for dem. Du skal selv stå for drift og vedligeholdelse af de udlånte hjælpemidler, fx holde dem rene og udskifte batterier.

Ved hjælpemidler, som er defineret som forbrugsgoder (hjælpemidler, som købes i almindelig handel), kræves en egenbetaling på 50%, og du kan ikke få tilskud til forbrugsgoder, der koster under 500 kr. Det kan fx være el-scootere.

Boligindretning er gratis for dig. Hvis du bor i en lejebolig, skal kommunen som udgangspunkt reetablere boligindretningen, når du flytter. Hvis du bor i en ejerbolig, reetableres boligindretningen ikke.

Du skal selv stå for reparation og vedligeholdelse af boligindretningen.

## **Frit valg af hjælpemidler og boligindretning**

Når du får bevilget et hjælpemiddel eller en boligindretning, har du mulighed for selv at købe hjælpemidlet eller vælge håndværker/materialer til boligindretningen.

Ønsker du at benytte dig af denne mulighed, får du et tilskud svarende til den pris, som kommunen kan købe det bevilgede for. Hvis du ønsker at købe et dyrere hjælpemiddel eller få udført en dyrere boligindretning, skal du selv betale merprisen.

## **Støtte til køb af bil**

Du kan få støtte til bil, hvis du har en væsentlig og varig nedsættelse af din funktionsevne og kun med stor vanskelighed kan færdes i det daglige uden brug af bil.

For at vurdere dit behov for støtte til bil vil det blandt andet indgå i vurderingen, om du har behov for at køre til din arbejdsplads, dit uddannelsessted eller har et betydeligt behov for kørsel til aktiviteter.

Det indgår også i vurderingen, om dit kørselsbehov kan dækkes på anden måde end med bil, fx ved at bruge offentlig transport eller el-scooter.

Støtte til bil kan gives i form af:

- Et rentefrit lån, hvor afdrag på lånet blandt andet afhænger af din indkomst
- Afgiftsfritagelse på egen bil
- Særlig indretning i bil
- Tilskud til kørekort

## Praktiske informationer

Tilbud	Sådan søger du
Hjælpemidler, boligindretning og støtte til bil	<p>Du skal kontakte Visitation og Hjælpemidler, hvis du vil vide mere eller ønsker at søge om hjælpemidler og boligindretning. Kontakt Visitation og Hjælpemidler på telefon 3821 5020</p> <p>Telefontid mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 9-10. Torsdag kl. 13-15.</p> <p>Du kan også sende en mail via vores hjemmeside: <a href="https://www.frederiksberg.dk/kommunen/kontakt">https://www.frederiksberg.dk/kommunen/kontakt</a></p> <p>Benyt knappen: Send sikker digital Post til Visitation og Hjælpemidler.</p> <p>Du er også velkommen til at henvende dig i vores servicebutik på Nordre Fasanvej 57, vej 8, indgang 13, 2000 Frederiksberg.</p> <p>Servicebutikken har åbent mandag, tirsdag, torsdag kl. 10-14. Onsdag kl. 13-15. Fredag kl. 10-13.</p>



## Individuel handicapkørsel

---

### Hvem kan få individuel handicapkørsel?

Du kan få bevilget individuel handicapkørsel, hvis du er fyldt 18 år og har et omfattende synshandicap (blind eller stærkt svagsynet) eller er svært bevægelsehæmmet. Har du et bevægelsehandicap, skal du have behov for kørestol, bruge rollator eller to albuestokke.

### Hvem står for kørsel?

Det er Trafikselskabet Movia, der udfører kørselsordningen. Individuel handicapkørsel hører ind under Movias trafikområde Flextrafik.

### Hvad kan du få kørsel til?

Du bestemmer selv, hvilke aktiviteter du vil anvende kørsel til. Det kan fx være kørsel til fritidsaktiviteter, besøg hos familie og venner, indkøb, kulturelle aktiviteter eller kørsel til fysioterapi, fitness, tandlæge mv.

Du kan få op til 104 ture årligt. Kørslen kan foregå hele døgnet, og du kan blive fulgt fra dør til dør. Hvis du er kørestolsbruger eller ikke kan klare mange trapper, benytter chaufføren en trappemaskine. Når chaufføren bruger en trappemaskine, er der, af hensyn til din sikkerhed, nogle krav, som skal være opfyldt til din kørestol og trappen. Det er Movia Flextrafik, der vurderer om de kan benytte en trappemaskine i din opgang. Har du et bevægelsehandicap eller anden varig funktionsnedsættelse, der betyder, at du ikke selvstændigt kan komme uden for din bolig, har du mulighed for at søge en ældre- og handicapbolig. Se side 44.

Du kan medbringe to hjælpemidler og op til to ledsagere på turen. Du kan medbringe to børn under 12 år samt evt. klapvogn/barnevogn. Du og dine ledsagere kan medbringe en kuffert og en håndtaske hver.

Du skal selv holde styr på, hvornår du bruger de 104 årlige ture, så de kan dække dit behov.

## Hvad koster det?

Du skal have et medlemsabonnement hos Movia Flextrafik for at benytte tilbuddet. Det koster 300 kr. årligt. Prisen for de enkelte ture afhænger af, hvor lang turen er og beregnes ud fra den kortest mulige rute. Kørslen betales månedsvis bagud, og du modtager en opgørelse over dit forbrug hver måned. Taksterne kan ses på <https://www.moviatrafik.dk>, eller du kan ringe på telefon 7026 2727.

Du kan bestille din ønskede kørsel hos Movia Flextrafik med to timers frist på alle dage i tidsrummet 08:00-16:00. Særlige regler gælder dog den 24. og 31. december.

Det er muligt at bestille kørsel op til 14 dage i forvejen. Ved udenlandsrejser kan der dog bestilles returkørsel op til 90 dage frem.

Når du bestiller en kørsel hos Movia Flextrafik, vil du samtidig blive oplyst om ankomsttidspunkt og pris for turen. Vognen må tidligst komme 5 minutter før og senest 15 minutter efter det meldte ankomsttidspunkt.

## Praktiske informationer

Tilbud	Sådan søger du
Individuel handicapkørsel	<p>Du skal kontakte Visitation og Hjælpemidler, hvis du vil vide mere eller ønsker at søge om individuel handicapkørsel. Kontakt Visitation og Hjælpemidler på telefon 3821 5020.</p> <p>Telefontid mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 9-10. Torsdag kl. 13-15. Du kan også sende en mail via vores hjemmeside: <a href="https://www.frederiksberg.dk/kommunen/kontakt">https://www.frederiksberg.dk/kommunen/kontakt</a></p> <p>Benyt knappen: Send sikker Digital Post til Visitation og Hjælpemidler.</p> <p>Du er også velkommen til at henvende dig i vores servicebutik på Nordre Fasanvej 57, vej 8, indgang 13, 2000 Frederiksberg. Servicebutikken har åbent mandag, tirsdag, torsdag kl. 10-14. Onsdag kl. 13-15. Fredag kl. 10-13.</p>

## Kørsel til hospital

Som udgangspunkt skal du selv sørge for din transport i forbindelse med undersøgelser, samtaler og behandling på hospitalet.

Hvis du ikke kan benytte den kollektive trafik eller benytte egne transportmidler (fx bil og cykel) kan du få hjælp til kørsel til hospital. Er du bevilget individuel handicapkørsel, kan du også benytte denne til hospitalet.

Det er hospitalet, der har ansvar for kørslen til hospitalet.

## Kørsel til praktiserende læge og speciallæge

Som udgangspunkt skal du selv sørge for din transport til praktiserende læge og speciallæge. Er du bevilget individuel handicapkørsel, kan du også anvende denne til praktiserende læge og speciallæge.

Kan du ikke længere benytte den kollektive trafik eller egne transportmidler (fx bil og cykel), kan du få kørsel til praktiserende læge og speciallæge, hvis du modtager social pension og tilhører sygesikringsgruppe 1 (har en fast tilknyttet læge).

Frederiksberg Kommune betaler for kørslen fra din bolig til praktiserende læge og speciallæge med Taxa eller Falck.

### Praktiske informationer

Tilbud	Sådan søger du
Kørsel til hospitalet	Du skal kontakte Patientvejledningen på hospitalet for oplysninger om transportmuligheder
Kørsel til praktiserende læge og speciallæge	Du skal kontakte Borgerservice på telefonnr. 3821 2121 Hvis du opholder dig i en anden kommune (fx i sommerhus), er det din sommerhuskommune, som du skal kontakte.



# Hverdagsrehabilitering og Hjemmehjælp

---

## Hverdagsrehabilitering

Når du søger om hjemmehjælp, vurderer kommunen først, om du igen kan blive i stand til at klare nogle af opgaverne selv. Hvis det er tilfældet, bliver du tilbudt et hverdagsrehabiliteringsforløb. Hvis det ikke er tilfældet, tilbyder vi dig støtte til hjemmehjælp evt. kombineret med træning. Hverdagsrehabilitering er træning i hverdagens aktiviteter, såsom rengøring, indkøb, tøjvask, personlig pleje m.m.

Formålet med hverdagsrehabilitering er at hjælpe dig til, at du helt eller delvist bliver uafhængig af andres hjælp i hverdagen. Træningen foregår i dit hjem sammen med fysio- og/eller ergoterapeuter og sundhedsfaglige medarbejdere. Træningen varierer mellem konkret vejledning, støtte i at udføre opgaven på en anden måde, eller tips og tricks som du måske ikke selv har overvejet.

Forløbet bliver tilrettelagt i dialog mellem dig og en fysio- og/eller ergoterapeut. Sammen laver I en plan, der tager udgangspunkt i dine ressourcer og de opgaver, du har vanskeligt ved at udføre.

Inden vi afslutter dit hverdagsrehabiliteringsforløb, evaluerer du og fysio- og/eller ergoterapeuten sammen forløbet. Ved evalueringen drøfter I, om du har behov for yderligere træning, eller om du er i stand til at klare opgaverne selv. Hvis dette ikke er tilfældet, vil du blive tilbudt hjemmehjælp til det, du ikke selv kan klare.

Hjemmehjælp kan fx omfatte støtte til:

- Rengøring og oprydning
- Vaskeriordning
- Indkøb
- Måltider og madservice
- Personlig pleje



## Personlig pleje

---

Hvis du oplever, at det er blevet svært selv at varetage din hygiejne og af- og påklædning, findes der en række støtteredskaber, som kan hjælpe dig, så du fortsat kan klare dig selv. Hvis du føler dig usikker i badet kan du fx købe en skridsikker måtte. Det kan også være, at du skal ændre på indretningen i dit hjem, så du nemmere kan komme omkring og undgå fald eller lettere få fat i de ting, du skal bruge.

Du behøver ikke selv at have overblikket over hvilke støtteredskaber, der er på markedet i dag og som kan hjælpe dig i hverdagen. Du kan kontakte Visitation og Hjælpemidler, som kan vejlede om, hvad der kan fungere i dit liv, så du så vidt muligt kan bevare de aktiviteter, der er vigtige for dig.

Er det fortsat svært for dig at varetage din hygiejne og af- og påklædning efter vejledning og brug af støtteredskaber, kan du få bevilget støtte og hjælp til personlig pleje.

### Eksempler på personlig pleje

Du kan fx få guidning, støtte eller hjælp til daglig pleje som personlig hygiejne, af- og påklædning, komme i seng eller op efter hvil, bad, toiletbesøg, hud-, hår- og mundpleje. Det kan også være støtte til at isætte høreapparat eller få protese på.

Har du hukommelsesvækkelse eller udfordringer med at tage initiativ eller skabe overblik over, hvordan du bedst klarer din hygiejne, kan du også få støtte til dette.

Når du modtager støtte og hjælp til personlig pleje, vil hjælpen blive tilrettelagt i samarbejde med dig. Du vil blive inddraget i de aktiviteter, du modtager hjælp til med udgangspunkt i dine ønsker, ressourcer og behov.

## Ekstra omsorgstid – klippekortsordning

Du kan få ekstra omsorgstid, hvis du på grund af dit helbred eller sociale problemer:

- Har et begrænset netværk og ingen kontakt til familie og andre nære relationer
- Har svært ved eller slet ikke kan komme ud
- Ikke kan anvende kommunens omsorgs- og klubtilbud
- Aldrig eller sjældent deltager i sociale aktiviteter

Opfylder du en eller flere af ovenstående kriterier, kan du få støtte til sociale aktiviteter og mindre praktiske opgaver i 15 minutter om ugen. I særlige tilfælde kan du tildeles ekstra minutter op til 45 minutter om ugen efter en individuel vurdering. Ekstra omsorgstid leveres i dagtimerne på hverdage. Du har mulighed for at samle minutterne sammen op til 6 timer ad gangen og du kan gemme ubrugt tid op til 12 uger. Du bestemmer selv, hvad du vil bruge tiden til. Nogle vælger fx at bruge tiden til kortspil, besøg på kirkegården, tøjindkøb, gå på café, til frisør, pynte op til årstiderne eller at bage. Det er ikke muligt at bruge tiden til personlig og praktisk hjælp som fx rengøring.

## Praktiske oplysninger til personlig pleje

Du skal selv sørge for vaskeklude, engangshandsker og plejeprodukter som fx sæbe, shampoo og creme. Ved brug af dine produkter til personlig pleje må medarbejderen ikke komme i direkte berøring med parfume eller andre allergifremkaldende stoffer.

## Fleksibel hjemmehjælp

Når du får støtte til personlig pleje og praktisk hjælp, har du mulighed for at bytte til andre former for hjælp. Hvis du for eksempel lige har haft besøg af familie, som har hjulpet dig med det, som medarbejderen skulle hjælpe med, kan du bede medarbejderen om at lave noget andet i stedet.

Der er dog visse begrænsninger forbundet med at bytte hjælpen. Disse er:

- Hvis du kun har fået bevilget praktisk hjælp, kan du ikke bytte til personlig pleje og omvendt.
- Hvis du ønsker at bytte mellem personlig pleje og praktisk hjælp, forudsætter det, at du er blevet bevilget begge former for hjælp og har valgt samme leverandør til begge ydelser.
- Bytteretten er begrænset til leverandørens faglige kompetencer samt faggrænser for de udførende medarbejdere. Arbejdsmiljømæssige regler kan også afgrænse, hvilke ydelser der kan byttes til.
- Der skal byttes inden for samme uge.
- Det er medarbejderens ansvar, at du ikke fravælger hjælp, som du har brug for. Derfor kan medarbejderen sige nej til at bytte hjælpen, hvis vurderingen er, at det ikke er fagligt forsvarligt.
- Hvis du gennem længere tid bytter hjælpen, kan det være tegn på, at dit behov for hjælp har ændret sig, og kommunen vil derfor revurdere dit behov for hjælp sammen med dig.



## Rengøring

---

Der kan være stor forskel på, hvilken støtte der er brug for i hverdagen, hvor meget du eller andre i din husstand kan klare, og hvor meget hjælp du kan modtage. Der er mange nye produkter på markedet, der kan være med til at gøre rengøringen lettere, og vi vil altid gerne vejlede dig om de enkelte muligheder. Du skal fx selv anskaffe dig en robotstøvsuger, som kan klare støvsugningen for dig.

Når du gør rent, er det med til at vedligeholde din muskelstyrke, balance og koordination, selvom det kan opleves anstrengende og trættende. Fysisk aktivitet, som rengøring, kan være med til at understøtte din sundhed og evne til at klare dig selv. Du vil derfor kun modtage hjælp til de opgaver, du ikke selv kan varetage. Hvis du kan klare rengøringen ved at fordele opgaverne over flere dage, bruge særlige hjælperedskaber eller benytte andre metoder, kan du ikke modtage hjælp til rengøringsopgaverne.

Når du modtager hjemmehjælp, vil opgaverne blive tilrettelagt, så du deltager i opgaverne i det omfang du kan.

Du kan som udgangspunkt modtage hjælp til, hvad der svarer til en toværelses bolig, dvs. entré, én opholdsstue, ét soveværelse, køkken og ét badeværelse.

I udgangspunktet får du hjælp til rengøring hver 3. uge, men der vil være rengøringsopgaver, der bliver udført hver 6. uge og enkelte et par gange årligt. Nedenfor kan du se med hvilken frekvens de enkelte rengøringsopgaver udføres:

Rengøringsopgaver, der bliver udført hver 3. uge:

- Rengøring af toilet, håndvask og køkkenbord
- Støvaftørring
- Igangsætning af robotstøvsuger
- Skift af sengetøj
- Gulvvask i køkken og bad
- Fjerne affald til affaldssortering

Rengøringsopgaver, der bliver udført hver 6. uge:

- Gulvvask i entre, stue og soveværelse
- Tømning og vedligeholdelse af robotstøvsuger

Rengøringsopgaver, der bliver udført enkelte gange om året efter individuel vurdering:

- Rengøring af køleskab
- Rengøring af bruseniche/badekar
- Afkalkning af kaffemaskine og elkedel

Rengøringsopgaver og andre praktiske opgaver, som kommunen ikke hjælper med:

- Rengøring eller oprydning efter husdyr, medmindre husdyret er nødvendigt på grund af din funktionsnedsættelse, fx en førerhund.
- Oprydning som er sikkerheds- og sundhedsskadelig, fx skadedyrsbekæmpelse
- Hjælp til at vedligeholde din bolig og inventar
- Havearbejde
- Hjælp til at renholde udendørsarealer
- Snerydning

I særlige tilfælde kan du få bevilget ekstra hjælp til rengøring. Det gælder i de tilfælde, hvor dit hjem bliver mere tilsmudset end almindeligt, og derfor kræver mere omfattende rengøring og oprydning end beskrevet ovenfor.

## **Valg af leverandør til hjemmehjælp og hverdagsrehabilitering**

Bor du i egen bolig og får bevilget hjemmehjælp og/eller hverdagsrehabilitering, har du frit valg mellem flere leverandører. Du kan vælge mellem to private leverandører, Diakonissestiftelsens Hjemmepleje og Hjemmehjælpen A/S, eller Frederiksberg Kommunes egen hjemmepleje.

Når du har besluttet, hvem der skal hjælpe dig, bestiller Visitation og Hjælpepidler hjælpen til dig.

Du skal selv vælge, hvem der skal hjælpe dig eller træne med dig i et hverdagsrehabiliteringsforløb. Du kan vælge mellem leverandørerne i boksen:

## Leverandører

Frederiksberg Kommunes Hjemmepleje

Telefon: 3821 3300

<https://www.frederiksberg.dk/sundhed-og-omsorg/handicap-og-psykiatri/stoette-til-personer-med-fysisk-eller-psykisk-handicap/hverdagsrehabilitering-og-hjemmehjaelp>

Diakonissestiftelsens Hjemmepleje (privat)

Telefon: 3838 4500

<http://diakonissestiftelsen.dk/hjemmepleje>

HjemmeHjælpen A/S (privat)

Telefon: 7020 1325

<http://hjemmehjaelpen.dk>

Får du allerede hjemmehjælp, men er du ikke tilfreds med den valgte leverandør, kan du med 14 dages varsel skifte til den anden leverandør. Du skifter ved at kontakte Visitation og Hjælpepidler.

Hvis du har spørgsmål til udførelsen af hjælpen, skal du henvende dig til den leverandør, der leverer din hjemmehjælp.

### Egen hjælper

Du kan også vælge at udpege din egen hjælper til at udføre hjælpen. Kommunen skal forinden godkende hjælperen, som bliver ansat af kommunen i det antal timer, du er bevilget hjælp til. Visitor vil informere dig om de forskellige muligheder, så du kan beslutte, hvem der skal hjælpe dig.

### Kontant tilskud

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



# Tøjvask

---

## Vaskeriordning

Du kan få hjælp til tøjvask, hvis du ikke selv kan varetage opgaven. Hjælp til tøjvask gives gennem en vaskeriordning. Ved brug af vaskeriordningen kan du få afhentet, vasket, tørret og leveret op til 8 kg tøj og linned pr. person i husstanden pr. gang. Samboende par har mulighed for at få udleveret én fælles sæk til 12 kilo vasketøj.

Hvis du ikke selv kan pakke vasketøjet til vaskeriet, lægge det rene vasketøj på plads eller kontakte vaskeriet, kan du få hjælp til dette.

## Hvor tit kan du få hjælp til tøjvask?

Som udgangspunkt kan du få bevilget vaskeriordning hver 2. uge.

## Egenbetaling

Vaskeriordningen koster 93 kr. pr. vask for en 8 kilo sæk. En 12 kilo sæk til samboende/par koster 140 kr. Vælger du at gøre brug af andre af vaskeriets tilbud, eller vasker du mere tøj end de aftalte 8 og 12 kilo, skal du selv betale for ekstraydelserne.

Din egenbetaling for vaskeriordningen kan du betale ved at give fuldmagt til Udbetaling Danmark. De kan trække beløbet direkte i din pension, før du får den udbetalt. Når du giver fuldmagt, er opkrævningen gratis og foregår automatisk, så du ikke selv skal gøre yderligere.

Hvis du ikke ønsker træk i din pension, vil opkrævningen ske via girokort. Her skal du være opmærksom på, at der er en ekstra udgift for dig i forbindelse med betaling af hvert girokort og du skal selv sørge for at girokortet bliver betalt til tiden.

### Hvornår starter vaskeriordning op?

Når du har valgt leverandør, giver visitator vaskeriet besked, og du vil umiddelbart herefter modtage en bekræftelse på din tilmelding fra leverandøren.

### Valg af leverandør til vaskeriordning

Du kan vælge mellem to forskellige leverandører:

#### Leverandører

Trasbo A/S  
Telefon: 4752 7435  
E-mail: [trasbo@trasbo.dk](mailto:trasbo@trasbo.dk)  
[www.trasbo.dk](http://www.trasbo.dk)

Textilia  
Telefon: 4422 0707  
E-mail: [borgervask@dfd.dk](mailto:borgervask@dfd.dk)  
<https://textilia.dk>

Er du ikke tilfreds med den service, vaskeriet yder, kan du med 14 dages varsel skifte til den anden leverandør. Du skifter leverandør ved at kontakte Visitation og Hjælpemidler.



## Indkøb

---

Aktiviteter, som at handle, kan være med til at understøtte din sundhed og evne til at klare dig selv. Du vil derfor kun modtage hjælp til de opgaver, du ikke selv kan varetage. Hvis du oplever, at det er blevet svært selv at gå ud og handle, findes der en række muligheder for træning, vejledning og hjælp.

Hvis du kan klare indkøbene ved at fordele opgaverne over flere dage, eller hvis du selv kan bestille dagligvarer online kan du ikke modtage hjælp til indkøb. Har du en computer eller en tablet kan du bestille dagligvarer online og få dem leveret. Har du svært ved at bestille dagligvarer online, så tilbyder vi dig et træningsforløb i at bestille varer.

Indkøbsordningen indeholder udbringning af varer op til 20 kg ugentligt. Hvis du ikke kan gennemgå køleskab for gamle varer og sætte nye varer på plads, kan du få hjælp til dette.

### Hvor tit kan du få hjælp til indkøb?

Du kan få bevilget indkøbsordning, hjælp til at gennemgå køleskab for gamle varer og sætte nye varer på plads én gang ugentlig.

Hvis du selv kan klare de lette indkøb, men ikke transportere de tungere og større varer fra gade til dør, fx hvis der er trapper, kan du få bevilget indkøbsordning én gang hver 2. uge.

## Hvornår starter indkøbsordning op?

Når du har valgt leverandør af indkøbsordning, giver visitator leverandøren besked, og du vil umiddelbart herefter modtage en bekræftelse fra leverandøren.

Indkøbsordningen starter op senest fem hverdage efter, at du har fået bevilget indkøbsordningen.

Ved akut behov, fx i forbindelse med at du bliver udskrevet fra hospital, kan indkøbsordningen levere varer på dagen eller dagen efter.

## Egenbetaling

Du betaler selv for de varer, du bestiller. Udbringningen af varerne er gratis. Du betaler gennem PBS (Pengeinstitutternes BetalingsService), eller med Dankort via to-faktorgodkendelse fra din mobiltelefon (MitID-app). Betalingsmetoden er en aftale mellem dig og leverandøren. Udgifter, som er forbundet med betaling, skal du selv betale.

### Leverandører

Intervare A/S (privat)  
Telefon: 7027 7233  
E-mail: [support@intervare.dk](mailto:support@intervare.dk)  
[www.intervare.dk](http://www.intervare.dk)

Egebjerg Købmandsgård (privat)  
Telefon: 7025 8888  
E-mail: [info@egebjergkobmandsgaard.dk](mailto:info@egebjergkobmandsgaard.dk)  
<https://egebjergkobmandsgaard.dk>

Er du ikke tilfreds med den valgte indkøbsordning, kan du med 14 dages varsel skifte til den anden leverandør. Du skifter ved at kontakte Visitation og Hjælpemidler.

## Fritvalgsbevis

Ønsker du selv at finde en leverandør i stedet for at anvende en af kommunens leverandører, kan du søge et fritvalgsbevis. Fritvalgsbeviset gælder som betaling for dagligvarelevering til de supermarkeder, som ønsker at indgå i en fritvalgsbevisordning. Med et fritvalgsbevis kan du selv vælge din leverandør af vareudbringning og ved hjælp af fritvalgsbeviset betale for udbringningen. Øvrige oplysninger om fritvalgsbevis finder du på side 39.

Vælger du at benytte et fritvalgsbevis, aftaler du selv med den leverandør du vælger, hvordan du betaler for varerne.



## Apotek

Du skal som udgangspunkt selv hente din medicin på apoteket. Du har også mulighed for selv at betale for levering. Hvis du har behov for at din medicin bliver låst inde, kan du få hjælp til at hente din medicin på apoteket.

Kontakt Visitation og Hjælpemidler på telefon 3821 5020.



## Mad og måltider

---

Mad er en vigtig del af alle menneskers liv – både for unge og ældre. Hvis du har vanskeligt ved at lave mad, kan du få støtte til måltiderne og du kan få madservice, dvs. at du får leveret et hovedmåltid om dagen.

Du har derudover mulighed for at deltage i forskellige spisetilbud, som frivillige organisationer tilbyder på Frederiksberg. Ved disse tilbud er det sociale samvær omkring et godt måltid i højsædet. Du kan læse mere om de aktuelle tilbud på <https://www.frederiksberg.dk/social-og-sundhed/tilbud-til-aeldre/hjaelp-og-stoette-til-aeldre>

### Hjælp til måltiderne

Hvis du har vanskeligt ved at forberede og gennemføre måltider, kan du få støtte og hjælp hertil.

Eksempler på støtte og hjælp:

- Tilberedning og servering af morgenmad.
- Tilberedning og servering af snitter til frokost.
- Opvarmning af færdigretter i mikroovnen.
- Tilberedning og servering af drikkevarer.
- Støtte til at indtage mad og drikkevarer.
- Afrydning og opvask.

De opgaver, du modtager hjælp til, vil blive tilrettelagt, så du deltager i det omfang du kan.

## Madservice

Madservice betyder, at du får færdige hovedmåltider bragt hjem til dig. Måltidet kan være forskelligt sammensat alt efter hvilken type kost, du ønsker og vil have bedst gavn af.

Madservice i Frederiksberg Kommune følger de officielle anbefalinger om kost til ældre, hvorfor du som udgangspunkt vil blive tilbudt energitæt kost.

Der kan dog være tilfælde, hvor en anden type kost vil være bedre egnet til dig, fx hvis du har behov for en særlig diæt eller mangler appetit. Du finder en beskrivelse af de forskellige kostformer her:

- **Energitæt kost:** Anbefales til alle ældre borgere, som får bevilget madservice. Vil desuden være et godt valg, hvis du har nedsat appetit eller hvis du har haft et uplanlagt vægttab. Består af én hovedret og boret.
- **Normalkost:** Til dig, der har en god appetit og måske har tendens til at tage på. Anbefales også hvis du har behov for diabetes-, fedt- eller kolesterolmodificeret kost og ikke har haft et uplanlagt vægttab. Består af én hovedret, der indeholder mindre fedt og sukker.
- **Kost til småt spisende:** Til dig, der mangler appetit og har tendens til at tabe dig. Består af tre mindre retter.
- **Diæter (lægeordineret):** Til dig, der har behov for specialkost, fx som følge af allergi. Derudover er det muligt at få vegansk og vegetarisk mad.

Hvilken type kostform, der er bedst for dig, afgør du i dialog med visitator.

## Hvordan får du leveret madservice?

Maden leveres som kølemad, der opvarmes nemmest og bedst i en mikroovn. Hvis du ikke har en mikroovn, kan maden opvarmes i en almindelig ovn. Mikrobølgeovn betragtes som almindeligt indbo.

Hvis du skal have hjælp til at opvarme maden, er det et krav, at du har en mikroovn. Frederiksberg Kommune giver ikke tilskud til køb af mikroovn.

Maden kan leveres op til 2 gange om ugen på hverdage og lørdage i tidsrummet mellem kl. 8-17. Leveringstidspunktet på dagen kan afvige med op til +/- 30 min. Du aftaler leveringstidspunkt med din valgte leverandør.

## Egenbetaling

Du betaler selv for de måltider, du bestiller. Frederiksberg Kommune giver tilskud til hovedmåltidet, så du maksimalt betaler 61 kr. per måltid, uanset antallet af retter i måltidet. Prisen for måltider reguleres hvert år.

Du har desuden mulighed for at søge tilskud til lægeordnede diæter.

Din egenbetaling for madservice kan du betale ved at give fuldmagt til at Udbetaling Danmark kan trække beløbet direkte i din pension, før du får den udbetalt. Når du giver fuldmagt, er opkrævningen gratis og foregår automatisk, så du ikke selv skal gøre yderligere.

Hvis du ikke ønsker træk i din pension, vil opkrævningen ske via girokort. Her skal du være opmærksom på, at der er en ekstra udgift for dig i forbindelse med betaling af hvert enkelt girokort og du skal selv sørge for at girokortet bliver betalt til tiden.

## Hvornår starter madservice op?

Når du får bevilget madservice, giver visitator leverandøren besked. Leverandøren kontakter dig umiddelbart herefter for at aftale leveringsdage og tidspunkt og madservice igangsættes senest inden for tre hverdage.

Ved akut behov, eksempelvis ved udskrivelse fra hospital, skal madservice kunne opstarte samme aften, hvis den bestilles inden kl. 12 af Frederiksberg Kommune. Ved bestilling efter kl. 12 af Frederiksberg Kommune, skal opstart af madservice kunne ske senest den følgende dag.

Genbestilling af madservice kan ske fra dag til dag inden kl. 12.

## Leverandører

Det Danske Madhus  
Telefon: 7070 2646  
E-mail: [kundeservice@ddm.dk](mailto:kundeservice@ddm.dk)  
[www.detdanskemadhus.dk](http://www.detdanskemadhus.dk)

## Fritvalgsbevis

Ønsker du selv at finde en leverandør i stedet for at anvende kommunens leverandør, kan du bede om et fritvalgsbevis. Fritvalgsbeviset betyder, at du selv kan vælge en leverandør.

Leverandøren skal acceptere fritvalgsbevis og kunne levere et dagligt måltid mad, der opfylder de krav, som Frederiksberg Kommune stiller til de leverandører, der leverer mad til kommunens hjemmeboende borgere.

Værdien af fritvalgsbeviset svarer til den pris, som Frederiksberg Kommune betaler for mad og udbringning fra kommunens madleverandør. Hvis du vælger en madservice, der koster mere end en tilsvarende madservice hos kommunens leverandør, skal du selv betale merprisen.

De 61 kr., som er egenbetalingen på madservice, betaler du selv til leverandøren. Leverandøren sender en regning til Frederiksberg Kommune på differencen op til fritvalgsbevisets værdi. Hvis du har bestilt mad for mere end fritvalgsbevisets værdi, betaler du selv leverandøren merprisen.

## Hvordan bruger du fritvalgsbeviset?

Hvis du ønsker at benytte et fritvalgsbevis, er du eller din pårørende selv ansvarlige for følgende:

- Du eller din pårørende skal indgå en aftale med en CVR-registreret leverandør som fx en restaurant, kro eller anden madleverandør, som ønsker at producere og levere mad til dig, og som er indforstået med Frederiksberg Kommunes krav til madordningen.

- Du eller din pårørende skal administrere din ordning, herunder bestilling og afbestilling til leverandøren (eksempelvis ved ferie eller indlæggelse) og betaling af egenbetaling, samt regninger for eventuel merpris.
- Du eller din pårørende skal modtage maden, når leverandøren ankommer. Et fritvalgsbevis er en aftale mellem dig og leverandøren. Derfor skal du og leverandøren blive enige om, hvilket tidspunkt på dagen maden skal leveres, herunder også en beskedfrist, hvis der er dage, hvor maden ikke skal leveres.

Frederiksberg Kommune kan i særlige tilfælde fratage dig retten til et fritvalgsbevis. Det kan blandt andet ske, hvis du har udfordringer med at administrere ordningen, heriblandt at bestille og afbestille måltider.

## Praktiske oplysninger om pleje, rengøring, tøjvask, indkøb og måltider

### Hvis leverandøren ændrer aftalen

Leverandøren kan ikke aflyse hjælpen til personlig pleje, praktisk hjælp, indkøb, tøjvask og måltider. Hvis medarbejderen kommer mere end en halv time før eller efter det aftalte tidspunkt, vil du blive kontaktet telefonisk dagen før eller senest om morgenen på dagen.

Hvis du får hjælp til bad, eller får praktisk hjælp til rengøring, tøjvask og indkøb og hjælpen falder på en helligdag eller anden officiel fridag, så flytter vi hjælpen til et andet tidspunkt.

Hvis leverandøren må flytte aftalen om praktiske hjælp til rengøring, tøjvask og indkøb, vil du så vidt muligt blive informeret dagen før, at hjælpen skulle været givet.

### Hvis du bliver forhindret

Hvis du er forhindret i at modtage den planlagte hjælp, skal du give din leverandør besked senest dagen før kl. 13.00. Hvis du ikke giver leverandøren besked, går hjælperen forgæves og du vil som udgangspunkt ikke blive tilbudt en ny aftale.

### Rengøring og godt arbejdsmiljø

Under rengøringen skal der være god plads til medarbejdere og alle arbejdsredskaber. Alle arbejdsredskaber skal være hele, rene, tidssvarende og egnet til opgaverne. Arbejdet skal tilrettelægges så medarbejderen undgår u hensigtsmæssige arbejdsstillinger, løft og vrid af klude.

Når du får hjælp til rengøring, skal du selv sørge for de nødvendige rengøringsmidler og arbejdsredskaber, samt at dit hjem er indrettet så det sikrer et godt arbejdsmiljø for medarbejderne.

Du skal have følgende rengøringsmidler og arbejdsredskaber før hjælpen til rengøring kan starte op:

- Mindst tre rengøringsklude og/eller svampe, som skal være hele og rene ved start samt en langskaftet støvekost.
- En fladmoppe med mindst tre rene mopper, så mopperne ikke skal vrides undervejs. Skaftet på moppen skal kunne indstilles til medarbejderens højde.

- En robotstøvsuger, der passer til dit hjem og dine behov, f.eks. en robotstøvsuger med en tømestation, hvori der sættes støvsugerpose. Det anbefales at købe en robotstøvsuger med HEPA-filer. Dette af hensyn til indeklima og luftkvalitet i din bolig.
- Rengøringsmidlerne skal være miljøvenlige, det vil sige uden organiske opløsningsmidler, farvestoffer, parfume og konserveringsmidler.
- Rengøringsmidlerne må ikke være i forstøverflasker.
- Tæpper og lignende skal ligge fast og der skal være god plads mellem møblerne. Kun lette møbler må flyttes af medarbejderen.

## Praktiske informationer

Tilbud	Sådan søger du
Praktisk hjælp, hverdagsrehabiliteringsforløb, pleje, tøjvask, indkøb og mad-service.	<p>Kontakt Visitation og Hjælpe midler på telefon 3821 5020. Telefontid mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 9-10. Torsdag kl. 13-15.</p> <p>Du kan også sende en mail via vores hjemmeside: <a href="https://www.frederiksberg.dk/visitationsenheden-kontakt">https://www.frederiksberg.dk/visitationsenheden-kontakt</a> Benyt knappen: Send sikker Digital Post til Visitation og Hjælpe midler.</p> <p>Henvendelse bør så vidt muligt ske via Digital post, der kræver, at du har MitID.</p> <p>Du er også velkommen til at henvende dig i vores servicebutik på Nordre Fasanvej 57, vej 8, indgang 13, 2000 Frederiksberg. Servicebutikken har åbent mandag, tirsdag, torsdag kl. 10-14. Onsdag kl. 13-15. Fredag kl. 10-13.</p> <p>Du kan læse mere om hjemmehjælp og hverdagsrehabilitering på kommunens hjemmeside <a href="https://www.frederiksberg.dk/sundhed-og-omsorg/tilbud-til-aeldre/hjaelp-og-stoette-til-aeldre">https://www.frederiksberg.dk/sundhed-og-omsorg/tilbud-til-aeldre/hjaelp-og-stoette-til-aeldre</a></p>
Akut behov for hjemmehjælp	Hvis du har behov for akut hjemmehjælp uden for dagtimerne i hverdagene kan du ringe på den kommunale hjemmeplejes akut-telefon: 3821 3300.



## Omsorgstandpleje

---

Formålet med Omsorgstandplejen er at sikre forebyggende og behandlende tandpleje til dig, der som følge af et varigt funktionstab, fx nedsat førlighed eller vidtgående fysisk eller psykisk handicap, ikke kan benytte privatpraktiserende tandlæge.

Omsorgstandplejen tilbyder:

- Regelmæssig undersøgelse af tænder, mund og/eller proteser.
- Rådgivning om hvordan tænder, mund og proteser bedst holdes rene.
- Forebyggelse af tandsygdomme og lidelser i munden.
- Behandling af symptomer og sygdomme i tænder og mund, vurderet efter et realistisk behandlingsbehov samt realistiske behandlingsmuligheder.

Tilbuddet i Omsorgstandplejen vil tage udgangspunkt i dine ønsker, behov og formåen samt realistiske muligheder for at gennemføre behandlingen. Hvis din almene tilstand vanskeliggør en almindelig behandling, vil behandlingen først og fremmest sigte mod at lindre smerte.

Det er tandplejens erfaring af brugerne af Omsorgstandplejen kan have vanskeligt ved at gennemføre større komplekse behandlinger, som kræver stort samarbejde af borgeren og lang tid i tandlægestolen. I disse tilfælde tilpasses typen af behandling til borgerens formåen.

## Praktiske informationer

Tilbud	Sådan søger du
Omsorgstandpleje	<p>Bor du i eget hjem, og ønsker du at blive visiteret til Omsorgstandplejen, skal du henvende dig til plejepersonalet fra hjemmeplejen, som foretager visitationen og efterfølgende sender de relevante tilmeldingspapirer til Omsorgstandplejen. Du vil efterfølgende blive kontaktet af personalet i Omsorgstandplejen. Bemærk at der kan gå op til 8 uger efter din tilmelding er afsendt.</p> <p>Bor du i plejebolig, har du automatisk ret til omsorgstandpleje, og skal blot henvende dig til plejepersonalet, som vil kontakte Omsorgstandplejen, sørge for at du tilmeldes og bestille et besøg.</p>
<b>Pris</b>	<p>Det koster 590 kr. årligt (niveau 2024) at være tilmeldt Omsorgstandplejen uanset dit behandlingsbehov. Beløbet reguleres en gang om året.</p>



## Ældre- og handicapbolig

---

Ældre- og handicapboliger er til dig, der har et bevægelsehandicap eller anden varig funktionsnedsættelse, der betyder, at du har et særligt behov for en handicapvenlig bolig.

Ældre- og handicapboligerne er indrettet, så der er gode adgangsforhold uden niveauforskelle, elevator til lejligheder over stueplan mm.

For at komme i betragtning til en ældre- og handicapbolig, skal du have folkeregisteradresse i og et vist tilhørsforhold til Frederiksberg Kommune. Der foretages en individuel konkret vurdering af ansøgninger ud fra følgende kriterier:

- Varige fysiske begrænsninger i nuværende bolig og have meget svært ved at gå på trapper. Det vil blive vurderet, hvorvidt et hjælpemiddel, en boligændring eller et genoptræningsforløb vil kunne tilgodese muligheden for at blive i egen bolig.
- Moderat eller svær nedsat fysisk og/eller mental og/eller social funktionsevne.
- Din helhedssituation vil kunne forbedres ved en flytning.
- Du skal have et aktuelt behov for en ny bolig og ønske om at flytte, når boligen tilbydes.

### Frit valg af ældre- og handicapbolig

Hvis du er godkendt til en ældre- og handicapbolig, kan du frit søge blandt de boliger, Frederiksberg Kommune råder over. Ventelisten til en ældre- og handicapbolig er behovsbestemt. Hvis du vælger at søge bredt blandt alle kommunens ældre- og handicapboliger, vil ventetiden være kortere end, hvis du kun ønsker at bo på en bestemt adresse. Søger du specifikke adresser kan der være op til flere års ventetid. Det er desværre ikke muligt at oplyse om den præcise ventetid.

Når du er godkendt til en ældre- og handicapbolig, skal du som udgangspunkt takke ja til første tilbudte bolig. Hvis du takker nej til to boligtilbud, vil du blive taget af ventelisten ud fra en vurdering af, at du ikke har et aktuelt behov for en særligt indrettet bolig. Ændrer din situation sig på et senere tidspunkt, er du velkommen til at søge igen.

Du kan også vælge at søge en ældre- og handicapbolig i en anden kommune. I så fald skal du opfylde både visitationskriterierne i Frederiksberg Kommune og den kommune, du ønsker at flytte til.

### Ægtepar/samlevende/familier

Hvis du har fået tilbudt en ældre- og handicapbolig, har din ægtefælle/samlever mulighed for at flytte med. Såfremt den visiterede borger flytter i plejebolig eller går bort, kan ægtefælle/samlevende blive boende.

Større boliger over 65 m<sup>2</sup> prioriteres til større husstande, fx familier med børn og samlevende.

## Praktiske informationer

Tilbud	Sådan søger du
Ældre- og handicapbolig	<p>Du søger ved hjælp af et skema, du kan finde på Frederiksberg Kommunes hjemmeside: <a href="https://www.frederiksberg.dk/by-bolig-og-miljoe/bolig/boliger-og-botilbud/soeg-aeldrebolig">https://www.frederiksberg.dk/by-bolig-og-miljoe/bolig/boliger-og-botilbud/soeg-aeldrebolig</a></p> <p>Her kan du også finde en komplet liste over alle ældre- og handicapboliger.</p> <p>Hvis du ikke har adgang til hjemmesiden, kan du kontakte Boligteamet på telefon 3821 3382 og få sendt skemaet.</p>



## Plejebolig

Når du søger om en plejebolig, behandles ansøgningen på baggrund af en helhedsvurdering af din fysiske og mentale funktionsevne.

I vurderingen bliver der lagt vægt på, om du

- har svær eller total nedsat fysisk og/eller mental funktionsevne. Du er afhængig af hjælp og har et stort behov for fysisk og psykisk pleje samt omsorg hele døgnet.
- har brug for praktisk hjælp og/eller behov for støtte for at få stabilitet og tryghed hele døgnet.
- har svært ved at planlægge din hverdag og fx har svært ved at komme ind og ud af sengen, tage tøj på, indtage måltider, få nok at drikke, har tendens til at falde eller er utryk i hjemmet i et omfang, så hjemmeplejen ikke har mulighed for at komme i dit hjem ofte nok.
- har et aktuelt behov og ønsker at flytte, så snart boligen tilbydes.

### Garanti for plejebolig inden for to måneder

Hvis du søger bredt blandt alle kommunens plejecentre, er du omfattet af Frederiksberg Kommunes plejeboligaranti. Det vil sige, at du som udgangspunkt vil få tilbudt en plejebolig inden for to måneder.

Hvis du ønsker at flytte til en bestemt plejebolig på Frederiksberg, er du ikke omfattet af plejeboligarantien, og der kan ikke oplyses en forventet ventetid.

## Tilbud om plejebolig

Når du får tilbudt en plejebolig, vil du og dine pårørende få mulighed for at se boligen. Inden for fire dage skal du svare på tilbuddet, ellers vil plejeboligen blive tildelt en anden borger.

Du skal være opmærksom på, at perioden mellem tilbud og indflytning maksimalt er 12 dage. Du skal have dine egne møbler med i plejeboligen, hvilket betyder, at du får det både hjemligt og hyggeligt. Plejeboligen indeholder en plejeseng, og du kan derfor ikke have din egen seng med.

## Ægtepar/samlevende

Hvis din ægtefælle eller samlever er tilbudt en plejebolig, har du mulighed for at flytte med. Der er særlige plejeboliger til ægtepar og samlevende på nogle af kommunens plejeboliger.

## Egenbetaling

Ved indflytning i plejebolig skal du betale husleje. Hvad du derover skal betale, afhænger af, hvilket tilbud du får, og hvad du siger ja til. For plejeboliger, der er omfattet af almenboligloven, vil du, afhængig af din indtægt, kunne søge om hjælp til indskud samt boligydelse. Er plejeboligen omfattet af serviceloven, vil din indtægt indgå ved fastsættelse af huslejen. På kommunens plejecentre har man derudover en servicepakke, der indeholder forskellige ydelser mod betaling. Servicepakken indeholder fx forplejning, rengøringsartikler til egen bolig, vask af tøj og leje af linned. Du kan frit vælge, om du kun ønsker dele af servicepakken. Ydelser, som du eventuelt fravælger, skal du eller dine pårørende selv sørge for.

Alle praktiske opgaver udføres sammen med dig med fokus på dine ressourcer.

## Praktiske informationer

Tilbud	Sådan søger du
Plejebolig	Du søger ved hjælp af et skema, du kan finde på Frederiksberg Kommunes hjemmeside <a href="https://www.frederiksberg.dk/by-bolig-og-miljoe/bolig/boliger-og-botilbud/soeg-plejebolig">https://www.frederiksberg.dk/by-bolig-og-miljoe/bolig/boliger-og-botilbud/soeg-plejebolig</a> Hvis du ikke har adgang til hjemmesiden, kan du kontakte Boligteamet på telefon 3821 3382, og få fremsendt skemaet.

# Serviceniveau i plejeboligerne

---

## Aktiviteter i plejeboligerne

Vi håber og forventer, at du vil deltage i de tilbudte aktiviteter der er i plejeboligerne. Aktiviteterne tager udgangspunkt i dine behov og ønsker og sammen skaber vi en meningsfuld hverdag, der har fokus på livskvalitet og livsglæde. Det har stor betydning, at pårørende og frivillige deltager i planlægning og afvikling af aktiviteter.

Aktiviteterne er forskellige fra de enkelte plejecentre, men kan fx være:

- Musik, dans og fællessang eksempelvis med frivillige.
- Bevægelses- og motionsaktiviteter.
- Besøg af børnehaver.
- Fester for beboere og pårørende ved højtiderne.
- Banko, lotteri og andre spil.

## Klippekort

Klippekort til aktiviteter anvendes som udgangspunkt til at opfylde individuelle behov. For at sikre bedst mulig udnyttelse vil dette blive tilgodeset, hvor det er muligt, i form af fællesaktiviteter for flere beboere. Det kan fx være en gruppe af beboere, der bliver enige om at tage på udflugt eller på et restaurantbesøg.

Beboeren skal selv dække udgifter til fx transport, entré, forplejning og andet i forbindelse med aktiviteten.

# Pårørende og bruger- og pårørendesamarbejde

---

Pårørende er en naturlig del af beboernes liv i plejeboligerne. De pårørendes engagement og deltagelse i det daglige liv er vigtigt for at styrke beboerens trivsel og livskvalitet. Samarbejdet mellem personale og pårørende er af stor betydning, og den fælles indsats for at skabe en tryk hverdag betyder meget for alle parter. Derfor håber vi, at du som pårørende har lyst til at deltage i nogle af dagligdagens aktiviteter.

Frederiksberg Kommune vægter samarbejdet med beboere og pårørende højt. Der er derfor på alle plejecentre nedsat forskellige samarbejdsfora, hvor dine pårørende har mulighed for at få indflydelse på dagligdagen på stedet. Se mere under afsnittet *Til pårørende*.

Det er frivilligt for det enkelte plejecenter, om de vil nedsætte bruger- og pårørenderåd. Det skal dog altid være muligt for beboere at have indflydelse på deres egen hverdag.

På nogle plejecentre er der et bruger- og pårørenderåd, der har til opgave at repræsentere beboernes og pårørendes interesser. Der er valg til rådene én gang årligt. Bruger- og pårørenderåd fungerer som et forum for dialog mellem beboerne, pårørende og plejecentret om at planlægge hverdagen for beboerne. Til møderne drøftes områder inden for den daglige pleje og omsorgsindsats, herunder kostplaner, arbejdsrutiner, aktiviteter, samvær m.v.

Hvis der ikke er et Bruger- og Pårørenderåd, afholdes der minimum to møder med beboere og pårørende om året.

## Indretning af din plejebolig

Når du indretter din nye bolig er det vigtigt, at du føler dig hjemme med møbler fra din tidligere bolig, men samtidig er der også et hensyn til medarbejdernes arbejdsmiljø.

Her er et par gode ideer til indretning:

- Ingen løse tæpper – så du undgår fald
- God plads omkring sengen – så der er plads til at personale kan hjælpe dig
- God plads mellem møbler – så vi kan få støvsuget
- Ingen ekstra møbler på badeværelset – så vi bedst muligt kan hjælpe dig i badet.

## Fraflytning/dødsfald

Ved fraflytning eller dødsfald skal boligen være tømt inden for 7 dage.

## Oversigt over plejeboliger

Du kan finde en komplet liste med plejeboliger på Frederiksberg Kommunes hjemmeside, og du kan læse mere om, hvordan du søger om en plejebolig her:

<https://www.frederiksberg.dk/by-bolig-og-miljoe/bolig/boligtilbud/soeg-plejebolig>

Social-, Bolig- og Ældreministeriet står bag en oversigt over alle plejehjem, plejecentre og fri-plejehjem målrettet ældre i Danmark.

Du finder oversigten på <https://plejehjemoversigten.dk>

# Til pårørende

---

Når dine nære bliver ramt af sygdom og får brug for omsorg og pleje, vil du som pårørende stå overfor nye udfordringer, en ny rolle, overvejelser om fremtiden, bekymringer og sorg. Dine nære har brug for dig, og der er ingen tvivl om, at du er en uvurderlig støtte. Som pårørende spiller du en meget vigtig rolle, både som støtte for din nære, og på grund af din store viden om din nære.

Samtidig er det også vigtigt, at du passer på dig selv, for at du fortsat kan give dine nære omsorg. Vi har derfor fokus på at inddrage og støtte dig som pårørende. Inddragelse af dig som pårørende sker i tæt samarbejde og dialog med din nære og dig, i det omfang din nære og du som pårørende ønsker det.

## Til dig som pårørende til en borger på plejecenter

Pårørende er en naturlig del af beboernes liv i plejeboligerne. De pårørendes engagement og deltagelse i det daglige liv er vigtigt for at styrke beboerens trivsel og livskvalitet. Samarbejdet mellem personale og pårørende er af stor betydning og den fælles indsats for at skabe en tryk hverdag betyder meget for alle parter.

Derfor håber vi, at du som pårørende har lyst til at deltage i nogle af dagligdagens aktiviteter. Det kan være hjælp til praktiske opgaver, fx tøjindkøb, post og bankforretninger, og hjælp med fx at tage på hospitalet, gå ture eller andre aktiviteter.

Du skal som pårørende i den forbindelse være opmærksom på reglerne om fuldmagt. Din støtte som pårørende kan også være i form af almindeligt samvær med din nære, hvor I fx kan drikke kaffe og tale sammen, som vi ved er af rigtig stor betydning for borgerne.

Det er en stor omvæltning for de fleste at flytte i plejebolig. Nye omgivelser, nye relationer, og man har måske været nødt til at sortere ud i både møbler og ting, der har haft betydning gennem et langt liv og i den tidligere bolig. Her kan du som pårørende også være en god støtte.

Som pårørende har du således mange muligheder for at gøre en forskel – både for dig, for de øvrige beboere og for medarbejderne på stedet. Det kan du læse mere om herunder.

## Til dig som pårørende til en borger der bor hjemme og fx har kontakt med hjemmepleje, genoptræning eller andre tilbud

Det kan være en stor omvæltning i dagligdagen, når ens pårørende begynder at få hjemmepleje, eller på anden måde er i kontakt med et af kommunens tilbud, men fortsat er hjemmeboende. Du kan som pårørende have brug for nogen at dele dine bekymring eller sorg med.

Vi opfordrer i første omgang til, at du tager en snak med medarbejdere eller ledere. De har stor erfaring med at tackle de udfordringer, som kan opstå. Vi har fokus på at inddrage dig som pårørende, så du kan føle dig så tryk som mulig i den nye situation. Du har også mulighed for at få forskellig hjælp og støtte.

## Hvis du som pårørende bor langt væk

Vi har særligt fokus på de borgere, der enten ikke har pårørende i nærheden, eller hvor de pårørende af den ene eller anden grund ikke har mulighed for, eller i begrænset omfang kan hjælpe og støtte. Det gælder uanset om din nære bor på plejecenter eller er hjemmeboende. Du har som pårørende også mulighed for at få fuldmagt til appen Min Dialog, og kan derved bl.a. se og ændre aftaler for din nære.

## Hvis du som pårørende har brug for hjælp og støtte

Samtidigt er det også vigtigt, at du passer på dig selv, for at du fortsat kan give dine nære omsorg. I Frederiksberg Kommune har vi forskellige aflastningsformer til dig som pårørende, så du har mulighed for at få et pusterum, eller komme på lidt ferie.

## Afløsning i eget hjem

Du har, som pårørende, mulighed for at blive afløst i op til fire timer ugentligt i dag- og aften-timerne, hvis din ægtefælle eller samlever ikke kan være alene hjemme uden betydelig risiko. Formålet er, at du kan komme ud og fx ordne ærinder, gå til frisøren, være sammen med venner eller gå i biografen. Det er plejepersonale fra hjemmeplejen, der vil være ved din ægtefælle imens.

Du kan som pårørende også få hjælp til praktiske opgaver, som rengøring, tøjvask og indkøb, hvis du ikke længere har overskud og mulighed for at gøre rent, fordi du passer din ægtefælle.

I skal kontakte Visitation og Hjælpe midler, hvis I ønsker at vide mere eller søge om afløsning i hjemmet. Kontakt Visitation og Hjælpe midler på telefon 3821 5020

## Aflastning på et midlertidigt døgnophold

Hvis din ægtefælle har særligt plejebenhov, fx demenssygdom, kan der bevilges et midlertidigt døgnophold på Frederiksberg Kommunes Døgnrehabilitering eller på et af kommunens plejecentre, hvor der er sundhedsfagligt personale døgnet rundt.

I skal kontakte Visitation og Hjælpe midler, hvis I ønsker at vide mere eller søge om et midlertidigt døgnophold. Kontakt Visitation og Hjælpe midler på telefon 3821 5020

## Egenbetaling:

Et midlertidigt døgnophold koster 140 kr. pr. døgn. Betalingen dækker forplejning samt leje og vask af linned og håndklæder.

## Aflastning via aktivitetscenter

Et aktivitetscenter er for personer, der bor i eget hjem, og som har brug for støtte til at deltage i og gennemføre aktiviteter. Det er samtidig et tilbud, der stimulerer kognitivt, sanseligt og socialt. Frederiksberg Kommune har to forskellige aktivitetscentre med hver deres særlige profil. I kan finde mere information om Frederiksberg Kommunes aktivitetscentre i afsnittet *Aktivitetstilbud*, side 8.

I skal kontakte Boligteamet, hvis I ønsker at vide mere eller søge om aktivitetscenter. Kontakt Boligteamet på telefon 3821 3382

## **Stedet - et tilbud til yngre mennesker med demens**

Stedet er et specialiseret tilbud målrettet yngre mennesker under 70 år, med en demenssygdom i tidligt til moderat stadie, som ønsker at leve et liv, som så vidt muligt er i tråd med det, de kender fra før demensen blev opdaget.

Formålet med tilbuddet er at bidrage til at forebygge forværring af eller gener i den enkeltes sygdomsforløb, gennem forebyggelse og målrettet træning, samt yde støtte til pårørende.

Stedet tilbyder motionshold, træning af kognitive funktioner, mindfulness samt musiske og kulturelle aktiviteter. Stedet bruger udelivet og naturen som et vigtigt element for at stimulere sanserne, og bidrage til ro og harmoni.

Alle medarbejdere i Stedet er uddannet inden for demensspecialet.

Kontakt Stedet på telefonnummer 2898 5275, hvis I ønsker at søge om at blive tilknyttet Stedet eller bare vide mere.

## **Egenbetaling:**

Det koster 50 kroner om dagen at være tilknyttet Stedet. Prisen dækker frokost og forplejning på dagen. Du skal selv komme til og fra Stedet.

## **Psykologsamtaler for pårørende til borgere med demens**

Hvis du er pårørende til en borger med demens, kan du få rådgivning og støtte hos en demenskonsulent med psykologfaglig baggrund.

I samtalen kan du få rådgivning til at håndtere de reaktioner og forandringer, som en demenssygdom kan føre med sig. Ydermere kan du få viden om demenssygdomme, samt hvilken betydning de kan have for adfærd, følelsesliv og socialt liv.

Kontakt Frederiksberg Sundhedscenter, hvis du ønsker at vide mere eller blive henvist til psykologsamtaler. Kontakt Frederiksberg Sundhedscenter på telefon 3821 5400.

## **Gruppe for pårørende til borgere med demens**

Hvis du er pårørende til en hjemmeboende borger med demens, har du mulighed for at deltage i en pårørendegruppe, ledet af en demenskonsulent med psykologfaglig baggrund. I gruppen vil du kunne udveksle erfaringer med andre pårørende, der befinder sig i en lignende situation. Du vil også kunne få viden om demenssygdomme samt hvilken betydning de kan have for adfærd, følelsesliv og socialt liv.

Kontakt demenskonsulenterne på Frederiksberg Sundhedscenter, hvis du ønsker at vide mere eller blive tilknyttet en pårørendegruppe. Kontakt Frederiksberg Sundhedscenter på telefon 3821 5400.

## Pårørendevejleder

Pårørendevejlederen er et tilbud til dig, der er pårørende til en ældre borger på Frederiksberg, med fysisk eller psykisk svækkelse, der bor i eget hjem eller på plejecenter. Pårørendevejlederen kan hjælpe med at lytte, støtte og vejlede dig i rollen som pårørende. Samtalerne er fortrolige og I taler om det, der giver mening for dig at tale om.

Pårørendevejlederen har et tæt samarbejde med kommunens plejecentre og kommer jævnligt på alle plejecentrene.

Du kan kontakte pårørendevejlederen på telefon 2898 3382 eller på mail [paaroerende@frederiksberg.dk](mailto:paaroerende@frederiksberg.dk)

## Juridisk rådgivning

I forbindelse med udviklingen af en demenssygdom, kan det blive nødvendigt, at du som pårørende varetager de økonomiske og personlige forhold (i form af værgemål eller fremtidsfuldmagt) for din nære, der er ramt af demens. Det kan for eksempel være, at der bliver brug for, at du betaler regninger på din næres vegne, eller ansøger om hjælp til for eksempel rengøring eller personlige pleje.

På Frederiksberg Sundhedscenter kan du få juridisk vejledning om værgemål og fremtidsfuldmagt fra en demenskonsulent. Du kan kontakte Frederiksberg Sundhedscenter på telefon 3821 5400.

# Den sidste tid

---

Frederiksberg Kommune ønsker at hjælpe dig til, at du får en værdig og tryk afslutning på livet. Vi forsøger i omsorgen og plejen at give dig og dine pårørende mulighed for at opleve mening og kvalitet i livet, på trods af sygdom og lidelse. Vi respekterer dine ønsker, traditioner og kultur. Det er vigtigt, at du får mulighed for at være det sted, hvor du ønsker. Hvis du ønsker at blive hjemme den sidste tid, kan personalet i hjemmeplejen eller i din plejebolig lindre og støtte dig og dine pårørende. Det er også muligt at komme på Frederiksberg Kommunes Døgnrehabilitering i et palliativt ophold. Du kan både komme på opholdet direkte fra en hospitalsafdeling eller fra din egen bolig. Du har ret til gratis medicin i den sidste tid, uanset hvor du befinder dig.

Du har også mulighed for at tilbringe din sidste tid på hospice, hvis du er alvorligt syg uden udsigt til helbredelse, og har behov for specialiseret lindrende behandling. Bemærk at der kan være ventetid på en plads på hospice, da pladserne kan være eftertragtede. For at komme på hospice skal du have en henvisning fra en læge. Det kan være fra din praktiserende læge eller fra en læge på sygehuset.

## Vågetjenesten

I Frederiksberg Kommune samarbejder vi med frivillige fra vågetjenesten. De frivillige giver nærvær og tryk i de sidste dage, så du ikke er alene. Bor du på et af vores plejecentre, kan personalet hjælpe med kontakt til vågetjenesten. Det er også muligt at kontakte vågetjenesten direkte via Ældre Sagen eller Røde Kors, der også leverer tjenesten hjemme.

## Plejeorlov

Dine pårørende kan få bevilliget plejeorlov for at være omkring dig i den sidste tid, hvis du ønsker at dø i dit eget hjem. Dine pårørende skal kontakte Frederiksberg Kommunes Hjemmepleje, med henblik på bevilling af plejeorlov. Dine pårørende har også mulighed for at søge om at få et plejevederlag, de behøver ikke selv bo i Frederiksberg Kommune.

## Til dig som pårørende, der har mistet

Alle borgere over 65 år, der har mistet deres ægtefælle eller samlever, kan få en samtale i hjemmet. Samtalen giver mulighed for at tale om din trivsel og dagligdag, samt dine tanker i forhold til din ændrede livssituation.

Det vil være en sundhedsrådgiver fra Frederiksberg Sundhedscenter, der vil stå for samtalen. Ønsker du at tage imod tilbuddet om en samtale, skal du kontakte Frederiksberg Sundhedscenter, på telefon 3821 5400.

Har hjemmesygeplejen været tilknyttet borgers sidste tid, vil hjemmesygeplejersken efterfølgende tilbyde ægtefælle/samlever en opfølgende og afsluttende samtale.

Du har også mulighed for at blive en del af en sorgstøttegruppe, som Frederiksberg Sundhedscenter tilbyder. Læs mere på:

# Dit hjem – vores arbejdsplads

---

Når du modtager hjælp i hjemmet, er dit hjem også medarbejderens arbejdsplads. Det kan være en svær balance, for det er både vigtigt, at du indretter dig, så du føler dig hjemme samtidig med at medarbejderne skal kunne udføre deres arbejde forsvarligt.

Heldigvis lykkes vi oftest med at finde en løsning, der både tilgodeser dig og medarbejdernes behov for adgangs- og pladsforhold samt indeklima. Nogle gange kan det betyde, at du skal rykke med et par møbler, fjerne et løst tæppe eller ledninger skal sættes fast langs væggen. Vores personale må kun levere hjælpen, når støtten kan leveres på en sikkerheds- og sundhedsmæssig forsvarlig måde.

Hvis du har et kæledyr, skal det være i et andet lokale end medarbejderen.

Medarbejderne er omfattet af Arbejds miljøloven og derfor er de forpligtet til at lave en arbejdspladsvurdering af dit hjem. Det vil foregå i dialog med dig og eventuelt dine pårørende, om hvordan vi kan løse opgaverne på en forsvarlig måde.

Det psykiske arbejdsmiljø vil også indgå i arbejdspladsvurderingen med sigte på at få etableret et godt og trygt samarbejde mellem dig og alle medarbejdere, der kommer i dit hjem.

## Rygning:

Medarbejderne må ikke udsættes for passiv rygning. Derfor må der ikke ryges i hjemmet, når medarbejderen er til stede. Hvis hjemmet er meget tilrøget, skal der luftes ud, inden medarbejderen begynder arbejdet i hjemmet. Hvis udluftning ikke er tilstrækkelig til at fjerne røgen i luften, kan du anskaffe en luftrenser.

## Rygning i plejebolig:

Rygning er forbudt på alle fællesarealer på kommunens plejeboliger.

Beboerne og deres gæster har lov til at ryge i beboerens egen bolig, så længe røgen ikke generer andre og døren holdes lukket.