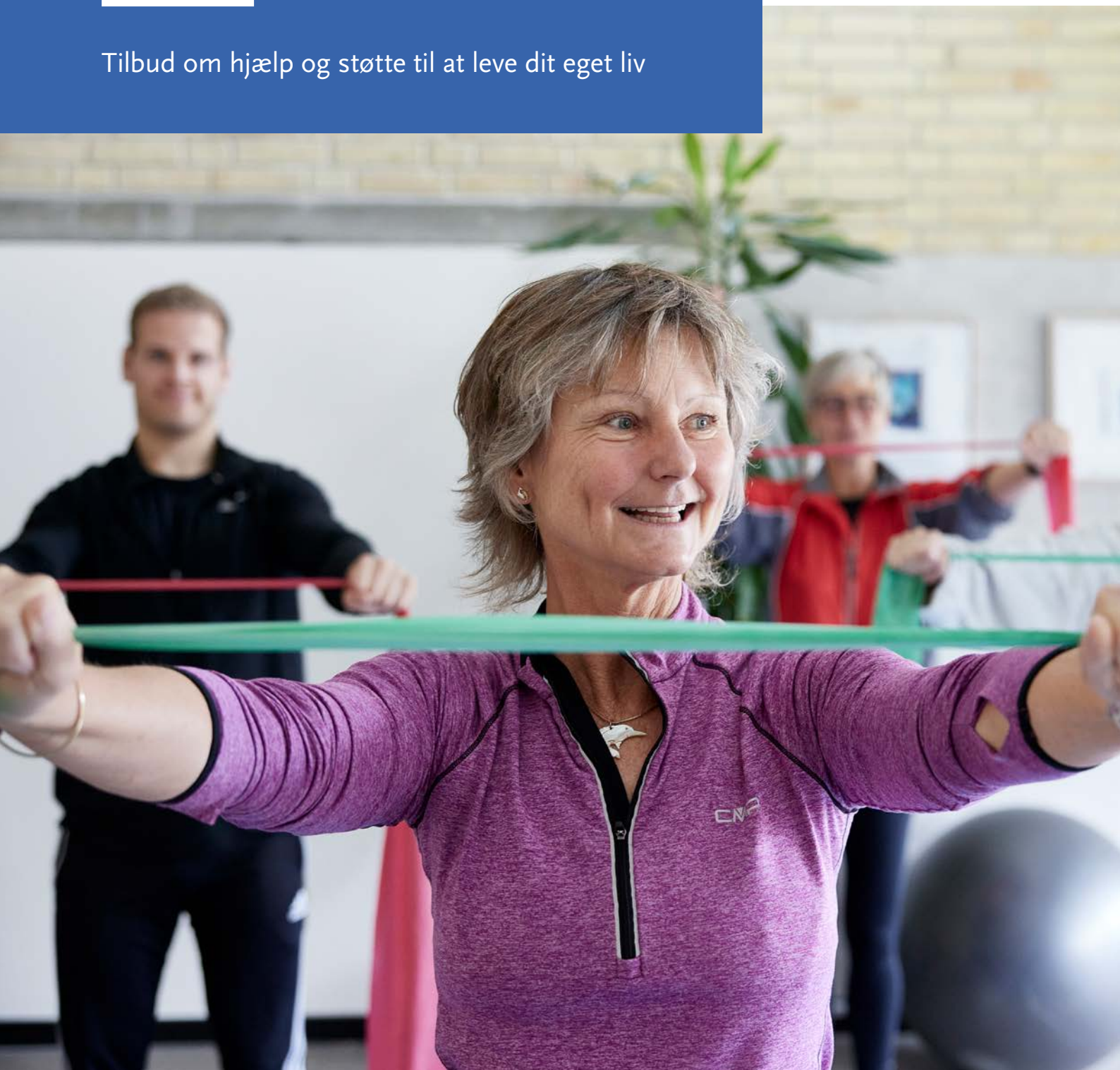




Sammen om et bedre liv

Tilbud om hjælp og støtte til at leve dit eget liv



Forord	3
Frivillighed og fællesskaber	4
Forebyggelse og sundhed	10
Træning og rehabilitering	11
Hjælp i hverdagen	14
Helhedspleje	19
Kørsel	20
Hjælpemidler, forbrugsgoder, boligindretning og handicapbiler	21
Hjælp til mennesker med demens og deres familie	23
Boliger	25
Den sidste tid	27
Til familien og andre pårørende	28
Praktiske oplysninger	32
Plejehjem.....	33
Folkehuse og sundhedsklinikker	36
Tidsfrister	38





SAMMEN OM ET BEDRE LIV

Kære aarhusianere

”Sammen om et bedre liv” handler om, hvordan vi i Aarhus kan skabe det liv, der passer bedst til dig – uanset alder og behov. Vi ønsker, at du føler frihed og muligheder lige der, hvor du er i livet. Vi lægger stor vægt på, at du får den hjælp og støtte, der passer til dig og din situation.

Aarhus byder på et væld af tilbud og fællesskaber – nogle i kommunens regi, andre drevet af frivillige kræfter, men alle åbne for dig. Har du lyst til at mødes til fællesspisning i et folkehus, hvor du kan nyde et godt måltid i godt selskab? Eller har du lyst til at arbejde kreativt på Værkstedet, eller måske finde en ny gå-makker gennem Genlyd? Har du en funktionsnedsættelse, kan du også finde støtte i form af træningstilbud, hjælpemidler og ledsagerordninger, der giver mulighed for at deltage i aktiviteter og fællesskaber på lige fod med andre. Mulighederne er mange og lige i nærheden.

Denne pjece fortæller om vores nuværende tilbud i første halvdel af 2025. Til juli træder den nye Ældrelov i kraft, og den vil give dig endnu større frihed til selv at vælge den

støtte, der passer dig bedst. Samtidig betyder indførelsen af selvstyrende teams, at ældreplejen får større fleksibilitet til at forme hjælpen omkring dine ønsker og behov.

Et godt liv handler både om sundhed og de små, men værdifulde oplevelser med venner, familie og andre gode mennesker. Livet bringer både glæder og udfordringer, og i denne pjece kan du læse om, hvordan du kan få hjælp, hvis sygdom, sorg eller andre svære perioder melder sig. Vi har hjælpemidler og ny teknologi, der kan gøre det lettere for dig at blive hjemme i egne omgivelser og indrette hverdagen præcis, som du ønsker det.

Alle de gode tilbud er skabt i samarbejde med Ældrerådet, som er de ældres stemme i Aarhus. Vi værdsætter den vigtige dialog, med både Ældrerådet og Handicaprådet, og ønsker at styrke samarbejdet endnu mere i fremtiden, så vi sikrer, at alle – uanset alder og funktionsevne – får de bedste muligheder for at leve et godt liv i Aarhus. Vi lytter gerne, både til rådene og til dig, så vi sammen kan vi gøre hverdagen og livet lidt bedre for alle aarhusianere – både i medgang og modgang.

Venlig hilsen

Christian Budde

Rådmand, Sundhed og Omsorg



FRIVILLIGHED OG FÆLLESSKABER

Vi mennesker har brug for fællesskaber og for at være noget for nogen. Vi har brug for at få gode oplevelser, at have gode mødesteder og ikke mindst at have stærke netværk – hele livet igennem. I Aarhus findes der et væld af steder, hvor venskaber opstår, og hvor der er brug for dig, hvor du kan gøre en forskel - og hvor du kan genoptage eller genopdage gamle interesser, få afløb for din kreativitet og måske gå i gang med noget nyt.

SAVNER DU NYE VENSKABER OG RELATIONER?

Hvis du er et sted i dit liv, hvor du leder efter nye venskaber og relationer, så er der masser af muligheder og hjælp at hente.

FÅ HJÆLP TIL AT KOMME MERE UD BLANDT ANDRE

Savner du at komme mere ud og mødes med andre? Og har du brug for en håndsrækning til at tage det første skridt? Så er du velkommen til at ringe til Genlyds fællesskabsformidler Louise eller sende en mail med dit navn og telefonnummer, så ringer hun til dig, så I kan få en snak om dine muligheder.

KONTAKTOPPLYSNINGER

Fællesskabsformidler i GENLYD, Louise Elkjær Kortegård
Tlf. 41 87 36 87, e-mail: genlyd@aarhus.dk

MØD NYE MENNESKER PÅ GENLYDAARHUS.DK

Leder du efter en at gå ture med? Eller har du lyst til at møde andre, der er nye i byen? På GENLYD's digitale opslagstavle kan du selv oprette et opslag eller svare på invitationer fra andre, der gerne vil mødes om alt mellem himmel og jord. Det er gratis at oprette sig som bruger.

KONTAKTOPPLYSNINGER

www.genlydaarhus.dk

LOKALE NETVÆRKSGRUPPER

I folkehusene og andre steder rundt i byen er der netværksgrupper for mænd og kvinder, som gerne vil møde andre i deres lokalområde. Har du lyst til at være del af et netværk eller lyst til selv at starte en gruppe op i dit nabolag, så kontakt din lokale frivilligkonsulent, se oplysninger på s. 9.

BESØGSVENNER

Ønsker du en besøgsven, der typisk kommer på besøg hos dig en gang om ugen? Besøgstjenesterne retter sig primært mod ældre, der føler sig ensomme, isolerede eller savner personlig kontakt til andre i hverdagen. Det kan være, du er blevet alene, ikke har nær familie eller har familie, der er bosat andetsteds.

KONTAKTOPPLYSNINGER

RØDE KORS BESØGSTJENESTE

Kontaktperson: Lis Smed
E-mail: besoeg.aarhus@rodekors.dk
Tlf. 22 40 92 94

ÆLDRE SAGENS BESØGSTJENESTE

Kontaktpersoner: Lisbeth Hessellund, Vivian Rossau, Ann Marck og Trine Madsen
E-mail: besoeg@aeldresagen-aarhus.dk

FOLKEKIRKENS BESØGSTJENESTE

www.fkaa.dk/det-sociale-arbejde/besoegstjenester

TELEFONVENNER (ÆLDRE SAGEN)

Telefonvenner er et tilbud for dig, der ønsker en hyggelig slud-der med en der, med faste mellemrum, ringer til dig på din telefon. Du kan høre nærmere eller tilmelde dig Telefonvenner på 82 82 03 00 alle hverdage mellem kl. 9 og 15 eller på www.aldretelefonen.dk.

FRIVILLIGHUSE I AARHUS KOMMUNE

Fællesskabet omkring de aktiviteter, der drives af frivillige og foreninger, kaster livsglæde, livsmod og livslyst af sig, og det smitter! Aktiviteterne er mange. Der er både noget for dig med trang til tempo og for dig, der har lyst til fordybelse og ro.

FOLKESTEDET

Folkestedet er et medborgerhus for alle i Aarhus, et sted med nærvær, mangfoldighed og hjerterum. Her kan du opleve en masse spændende aktiviteter blandt andet fællesspisninger, udstillinger, koncerter, markeder, talks og meget mere. På Folkestedet afholder klubber, foreninger, interesseorganisationer og andre aktører deres aktiviteter eller arrangementer. Foreningernes aktiviteter spænder bredt. Her er er alt fra mambo til madlavning, kortklubber og meget andet.

Folkestedets formål er at være med til at give aarhusianere et aktivt, spændende og varieret liv med fokus på aktiviteter på tværs af interesser, alder og baggrund.



KONTAKTOPLYSNINGER

FOLKESTEDET

Carl Blochs Gade 28
8000 Aarhus C
Tlf. 87 13 54 15
E-mail: folkestedet@mso.aarhus.dk
folkestedet.aarhus.dk

VÆRKSTEDET

På Værkstedet i Østergade kan du arbejde med træ, keramik, sølv, glaskunst og stenslibning samt med stort set alt inden for jern og metal. Du kan blive oplært i brug af maskinerne, og der bliver holdt kurser i forskellige håndværksteknikker og kunstarbejde. Værkstedet er for pensionister, førtidspensionister, flexjobbere og efterlønnere. For at benytte Værkstedets faciliteter skal du være medlem af Foreningen Værkstedet. Det årlige kontingent er kr. 200,- og betales en gang årligt.

KONTAKTOPLYSNINGER

VÆRKSTEDET

Østergade 40
8000 Aarhus C
Tlf. 41 87 42 22
E-mail: vaerkstedetaarhus@vaerkstedetaarhus.dk
vaerkstedet.aarhus.dk

FRISTEDET SKÆRING

Fristedet har sauna og vildmarksbad og fine faciliteter til udeliv, fordybelse og nærvær. Freden, roen og naturen er i centrum. Der er åbent hele året og plads til 27 overnattende gæster. Bemærk at fristedets værelser ikke har eget bad og toilet. Fristedet udlånes til frivillige foreninger for ældre og sårbare borgere, som mødes omkring ophold og aktiviteter der skaber sundhed og trivsel.

KONTAKTOPLYSNINGER

FRISTEDET SKÆRING

Plantagevej 14, 8250 Egå
Tlf. 41 85 70 78
E-mail: skaering@mso.aarhus.dk
www.fristedetskaering.dk

KLOSTERGADECENTRET

Aarhus' kulturcenter for seniorer. Med sine 2200 m2 fordelt på flere større og mindre sale lægger huset lokaler til et rigt foreningsliv. Huset rummer blandt andet medieafdeling med tv-/radio- og videoudstyr, it-værksted, hobbykælder, malerværksted og KlosterCaféen, som er åben for alle – uanset alder.

KONTAKTOPLYSNINGER

KLOSTERGADECENTRET

Klostergade 37, 8000 Aarhus C
Tlf. 86 19 25 30
www.klostergade.dk



AKTIVITETER I FOLKEHUSENE

Aarhus Kommune tilbyder i byens mange folkehuse en mangfoldighed af aktiviteter, der matcher mange forskellige behov og interesser - fx motionshold, krolf, sang og musik, datastuer, træværksted, foredrag, studiekredse, bankospil og udflugter.

Hvert folkehus har aktivitetstilbud, der afspejler kulturen på det pågældende sted. Mange af holdaktiviteterne er drevet af lokalområdets borgere og er åbne for alle. Der er altid plads til nye fællesskaber og aktiviteter og til at opstarte nye borgerdrevne initiativer. Kontakt det enkelte folkehus eller se dets hjemmeside for oplysninger om de aktuelle tilbud.

KONTAKTOPLYSNINGER

FOLKEHUSENE

Mail: civilsamfund@mso.aarhus.dk

Hjemmeside: folkehuse.aarhus.dk

skab omkring madlavning? Så kan du kontakte frivilligkonsulenten ved dit folkehus for at høre, hvad der findes i nærheden af dig. Der er over 35 større og mindre spisegrupper og et væld af madklubber i folkehuse.

Læs mere om aktiviteterne i folkehuse på deres hjemmesider: folkehuse.aarhus.dk.

MADLAVNINGSKURSER

Flere folkehuse og foreninger tilbyder madlavningskurser. Det kan være for dig, der er nybegynder i et køkken – eller gerne vil lære nye måder at lave mad på. Der er forskellige hold, fx mandehold og hold for kræfttramte.

Du kan kontakte dit folkehus, Klostergadecenteret, FO-Aarhus, Folkesundhed Aarhus, GENLYD eller Ældre Sagen for at få aktuelle tilbud om madlavningskurser.

ØVRIGE FORENINGER, AKTIVITETER OG KURSER FOR SENIORER

KENDER DU DE FRIVILLIGE FORENINGER I AARHUS?

Der er en mangfoldig og stolt tradition for frivilligt arbejde i Aarhus. Alene på senior-området findes der omkring 500 foreninger. Her kan du få overblik over mange af byens foreninger og klubber:

- foreningsportalen.aarhuskommune.dk
 - www.klostergade.dk/klubber-foreninger
- Socialkompasset er en portal som samler og giver overblik over byens mange frivillige, sociale og sundhedsrettede tilbud. På portalen er det nemt at finde frem til den aktivitet eller det tilbud, som passer dig.
- www.socialkompasset.dk

FRIVILLIGCENTER AARHUS

Frivilligcenter Aarhus er en paraplyorganisation for det frivillige sociale og sundhedsrettede arbejde i Aarhus Kommune. Vi arbejder for at støtte, udvikle og synliggøre

MAD OG MÅLTIDER

Et måltid handler ikke kun om det, vi spiser. Måltider samler folk. Gode og nærende måltider i godt selskab kan være med til at skabe fællesskab og bidrage til vores sundhed. I vores folkehuse skaber vi gode rammer for at borgere – både unge og ældre – kan nyde et måltid selv eller sammen med andre.

MAD I FOLKEHUSETS CAFÉ

De fleste folkehuse har en café, hvor du er meget velkommen til at komme og spise, få en kop kaffe og en snak med caféens personale og frivillige. Caféen er åben for alle, så du er altid velkommen til at tage gæster med - store som små. Har du selv lyst til at hjælpe til som frivillig i caféen i dit folkehus, skal du blot henvende dig der eller tale med frivilligkonsulenten om det.

SPISEGRUPPER

Synes du, at du lidt for ofte spiser alene og godt kunne tænke dig at være med i en spisegruppe eller være del af et fælles-



de mange gode foreninger og frivillige initiativer. Det gør vi bl.a. ved at tilbyde lokaler, kurser, netværk, rådgivning, støtte til opstart, synlighed på digitale platforme - og meget andet. Vi hjælper også byens borgere med at blive frivillige i den helt rigtige forening - eller finde det helt rigtige foreningstilbud eller frivillige fællesskab. Frivilligcentret holder til i Sønder Allé 33, lige overfor rutebilstationen og tæt på letbane og tog.

KONTAKTOPLYSNINGER

FRIVILLIGCENTER AARHUS

Sønder Allé 33, 8000 Aarhus C
Tlf. 60 24 52 66, mail: post@frivilligcenteraarhus.dk
www.frivilligcenteraarhus.dk

ÆLDRE SAGEN I AARHUS

Ældre Sagen tilbyder en lang række aktiviteter for seniorer - aktiviteter, der er med til at fremme fællesskab og netværk og forebygge ensomhed. Foreningen har afdelinger i Midtbyen, Aarhus Nord og Aarhus Syd.

Du kan også få støtte af en bisidder fra Ældre Sagen i Aarhus ved møder med kommunen, lægebesøg eller lignende. En bisidder er et ekstra sæt øjne og ører, som kan hjælpe dig med at huske, hvad der bliver sagt, eller huske hvad du selv ønsker at sige eller spørge om.

KONTAKTOPLYSNINGER

ÆLDRE SAGEN AARHUS

Vester Allé 8, 8000 Aarhus C
Tlf. 86 13 09 26
www.aeldresagen.dk/aarhus

FO-AARHUS

FO-Aarhus er et oplysningsforbund med en bred vifte af aktiviteter og undervisning, også for seniorer.

KONTAKTOPLYSNINGER

FO-AARHUS, Frederiksgade 78 C, 8000 Aarhus C
Tlf. 87 46 45 00
www.fo-aarhus.dk

FOF AARHUS

Viden, indsigt og gode oplevelser er oplysningsforbundet FOF's motto. De tilbyder kurser og foredrag inden for alle tænkelige emner.

KONTAKTOPLYSNINGER

FOF AARHUS, H. H. Seedorffs Stræde 7, 8000 Aarhus C
Tlf. 86 12 29 55
www.fof.dk/aarhus

DANSK BLINDESAMFUND

I Aarhus er der mange tilbud til borgere med synshandicap. Du er altid velkommen i Blinde og Svagsynedes aktivitetshus, der ligger på Sønder allé 10, Aarhus C. Her har vi et mødested for mennesker med synshandicap og masser af spændende tilbud. Ring til os på 86 12 80 62, mandag-torsdag fra 9-12 og hør nærmere eller få en aftale om et besøg. Du kan også kontakte kredsformand Helle Kaas Schmidt, tlf.: 70 24 03 17, hks@blind.dk

KONTAKTOPLYSNINGER

BLINDE OG SVAGSYNEDES AKTIVITETSHUS

Sønder Allé 10, 8000 Aarhus C,
Tlf. 86 12 80 62, mandag - torsdag fra 9-12
Mail: aktivitetshuset.aarhus@blind.dk

MOTION

MOTION I VAND 60+

Motion i Vand 60+ giver dig mulighed for at få rørt musklerne sammen med andre seniorer. Det er hyggelige timer med målrettet træning, skånsom konditræning i vandet og socialt samvær. Der er instruktør på alle hold.

PRAKTISKE INFORMATIONER

Hvor: Badeanstalten Spanien, Gellerupbadet, Varmtvandsbassinet Møllestien, Lyseng Svømmebad, Stensagerskolen og Aarhus Svømmestadion.

Pris: Billet til svømmehallen.

Hvem: Du er over 60 år. Alle kan deltage - begyndere, personer med småskavanker eller med behov for tilvænnning til vandet.

Tilmelding:

På hjemmesiden: folkesundhed.aarhus.dk/vand60plus



HVAD MENER DU?

Din mening er af afgørende betydning for, at vi hele tiden kan blive bedre og sammen med dig skabe de bedste vilkår for et godt liv.

Derfor spørger vi jævnligt til brugernes oplevelser – enten via spørgeskemaer eller interviews. Vi spørger også pårørende, som på samme måde kan bidrage med uvurderlig viden og tilbagemeldinger, som vi hele tiden kan lære af.

Vi håber derfor, at du og dine pårørende vil bruge lidt tid på at svare på spørgeskemaundersøgelserne, når de foregår. Og der er altid en hjælpende hånd i nærheden, hvis du føler behov for det.

FOLKENETVÆRKET

FOLKENetværket er en forening hvor medlemmerne støtter hinanden i at fastholde sunde vaner. Det kan fx være gennem fælles aktiviteter som gåture, cykelture og motion i det fri. Foreningen arbejder med at skabe netværk til andre i samme situation.

KONTAKTOPLYSNINGER

FOLKENETVÆRKET

Daglig henvendelse:

Man. - fre. kl. 10-14

Tlf. 42 22 76 67

E-mail: folkenetvaerket@gmail.com

FORENINGSPORTALEN

Der findes over 1000 foreninger i Aarhus Kommune. På foreningsportalen kan du finde lige præcis den foreningsaktivitet der passer dig.

foreningsportalen.aarhuskommune.dk

FORENINGSBROBYGNING OG AKTIVITETSPAS

Aarhus har et væld af foreningstilbud til dig, der gerne vil have mere bevægelse ind i hverdagen. Har du brug for en hånd til at finde den rigtige aktivitet, eller har du brug for en at følges med i starten? Så kan du få hjælp af en frivillig foreningsbrobygger hos foreningen Social Sundhed.

Hvis du ikke selv kan betale for medlemskab i en forening, kan du få et Aktivitetspas. Aktivitetspasset kan du bruge til at dække dine udgifter til kontingent i en eller flere foreninger i Aarhus-området. Det kan fx være i en idrætsforening eller en aftenskole. Det er medarbejdere i Sundhed og Omsorg, der kan udstede et Aktivitetspas til dig. For at få et Aktivitetspas skal du derfor for nyligt have været i et trænings-, sundheds- eller plejeforløb hos Sundhed og Omsorg.

KONTAKTOPLYSNINGER

FRIVILLIG FORENINGSBROBYGGER

Kontakt Social Sundhed, tlf. 91 55 06 36

SPØRGSMÅL TIL AKTIVITETSPAS

Kontakt aktivitetspas@mso.aarhus.dk

BLIV FRIVILLIG

I Sundhed og Omsorg vil vi meget gerne have kontakt med mennesker, der har lyst til at engagere sig i deres lokalområde, som brænder for at gøre en forskel og som har lyst til at være med til at udvikle rammerne for det gode liv i Aarhus. Vi har brug for alle, der vil igangsætte nye aktiviteter eller engagere sig som fx besøgsvenner, caféfrivillige, frivillige buschauffører eller noget helt tredje. Som initiativtager eller frivillig bestemmer du selv, hvilke opgaver du har lyst til at være med til.

For at styrke frivilligheden lokalt, har Sundhed og Omsorg frivilligkonsulenter, der hjælper nye initiativer i gang og støtter frivillige indsatser i folkehusene.

SÅDAN GØR DU

Har du lyst til at være en del af et frivilligt fællesskab eller blive frivillig på et folkehus eller plejehjem? Så kontakt den lokale frivilligkonsulent.

KONTAKTOPLYSNINGER

FRIVILLIGKONSULENTERNE

Du kan ringe til frivilligkonsulenten ved dit folkehus via Sundhed og Omsorgslinjen, tlf. 87 13 16 00 www.aarhus.dk/frivilligkonsulenter

Du kan også kontakte vores frivillighuse, hvor de altid er glade for nye frivillige.



BRUGER- OG BORGERINDDRAGELSE

I Sundhed og Omsorg samarbejder vi gerne med dem, der vil være med til at gøre en forskel for ældre mennesker i Aarhus Kommune. Samarbejdet foregår blandt andet via de forskellige borgerråd:

RÅDENE HOS FOLKEHUSENE

Rådene hos folkehusene består af alle borgere, der har lyst til at bidrage til at gøre folkehusene til lokale samlingssteder for alle. Steder hvor borgerne i lokalområdet kan mødes og være en del af et inkluderende fællesskab, og hvor alle kan bidrage med det, de er gode til og brænder for. Hvis du har lyst til at blive klogere på, hvad der foregår i dit folkehus, og måske engagere dig i rådsarbejdet, så mød op til årsmødet i dit folkehus. Alle er velkomne.

RÅDENE PÅ PLEJEHJEM

Rådene er tilknyttet plejehjemmene og varetager interesser for samtlige beboere på det enkelte plejehjem i tæt samarbejde med ledelse og personale.

ÆLDERRÅDET

Ældrerådet er talerør for alle over 60 år i forhold til kommunen. Rådets opgave er at rådgive byrådet om, hvordan politikken skal være for ældre i Aarhus Kommune.

KONTAKTOPLYSNINGER

ÆLDERRÅDET

Grøndalsvej 2
8260 Viby J
E-mail: aarhus.aeldreraad@gmail.com
www.aeldreraadaarhus.dk

FOREBYGGELSE OG SUNDHED

En af Aarhus Kommunes vigtigste opgaver er at give alle borgere mulighed for at leve et sundt liv og træffe sunde valg. Her kan du læse om Aarhus Kommunes sundhedstilbud.

SUNDHEDSKLINIKKER

Har du problemer med dit helbred kan du få støtte og vejledning på en af sundhedsklinikkerne i Aarhus Kommune.

I de fleste af kommunens folkehuse er der en sundhedsklinik, hvor du kan få sygepleje. Det er gratis for dig at få råd og vejledning, hvis du bor i Aarhus Kommune. Du behøver ikke have en henvisning fra lægen eller hospital, men skal selv sørge for transporten til sundhedsklinikken.

I en sundhedsklinik kan du:

- få sårbehandling
- få skiftet kateter
- få målt dit blodtryk
- få hjælp til medicindosering
- få lægeordnede indsprøjtninger
- få antabusbehandling
- få besvaret spørgsmål om din egen sundhed

Du finder nærmeste sundhedsklinik og åbningstider på aarhus.dk/sundhedsklinikker.

FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG

Det forebyggende hjemmebesøg er en samtale med en forebyggelseskonsulent. Samtalen handler om det, der er vigtigt for dig i forhold til din livskvalitet og dit helbred.

Er du fyldt 65 år, tilbydes du et forebyggende hjemmebesøg, hvis du mister din ægtefælle, hvis din ægtefælle flytter på plejehjem, eller hvis du af anden årsag får brug for det. Når du er 70 år og bor alene på adressen, modtager du et tilbud om forebyggende hjemmebesøg. Er du 75 år, får du en indbydelse til et forebyggende hjemmebesøg eller til at deltage i en temadag. Fra du er fyldt 80 år, tilbyder Sundhed og Omsorg dig et forebyggende hjemmebesøg hvert år.

Du vil automatisk modtage vores tilbud, men du er også altid velkommen til selv at henvende dig. Det gælder også, hvis du kender en, som du mener kunne have brug for et besøg.

FOLKESUNDHED AARHUS

I Folkesundhed Aarhus tilbyder vi dig en række gratis sundhedstilbud forskellige steder rundt i Aarhus Kommune. Sammen arbejder vi for mere sundhed og trivsel i din hverdag. Vi tror på dine evner til at ændre vaner, og vi vejleder og støtter dig hele vejen mod et selvstændigt hverdagsliv.

Hos os kan du bl.a. finde:

- Sundhedssamtaler og -forløb for personer med kroniske sygdomme som fx type 2-diabetes og hjertekarsygdomme
- Træningsforløb for personer med lænd-/rygsmerter samt undervisning i smertehåndtering
- Træning og rehabilitering for personer, der har eller har haft kræft
- Kurser for personer, der gerne vil stoppe med at ryge/bruge nikotinprodukter eller som oplever tegn på stress og depression
- Samtaler om alkoholvaner

Du er altid velkommen til at kontakte os for at høre, om vi har et tilbud, der passer til dig. Vi har også sundhedstilbud på arabisk, tyrkisk, somalisk og persisk.

KONTAKTOPLYSNINGER

FOLKESUNDHED AARHUS

Tlf. 87 13 40 35

Email: folkesundhed@mso.aarhus.dk

www.folkesundhedaarhus.dk

SOCIAL SUNDHED

Social sundhed er en frivillig forening som ledsager og støtter alle borgere, der har svært ved at benytte sundhedsvæsenet. Det kan enten være hjælp til at huske aftaler, støtte til samtalen med lægen eller ledsagelse til lægebesøg, tandlæge mm.

KONTAKTOPLYSNINGER

SOCIAL SUNDHED AARHUS

Tlf. 91 55 06 36

E-mail: aarhus@socialsundhed.org

CENTER FOR FALDFOREBYGGELSE

I Aarhus Kommune ønsker vi at hjælpe dig med at undgå at falde, da det kan have store konsekvenser. Har du været faldet, er du bekymret for at falde eller har du gang- eller balanceproblemer tilbyder Center for Faldforebyggelse en række gratis faldforebyggende tilbud rundt omkring i Aarhus Kommune.

Hos Center for Faldforebyggelse kan du få

- Råd og vejledning i faldforebyggelse
- Oplæg om faldforebyggelse
- Faldforebyggelseskurser
- Faldforebyggende træning

Henvi sning fra lægen eller hospital er ikke nødvendig. Du er altid velkommen til at kontakte os, for at høre hvilket tilbud, der passer til dig. Læs mere på hjemmesiden fald.aarhus.dk.

KONTAKTOPLYSNINGER

CENTER FOR FALDFOREBYGGELSE

Tlf. 41 85 60 90

Email: faldforebyggelse@mso.aarhus.dk

fald.aarhus.dk

TRÆNING OG REHABILITERING

Hvis du har svært ved at klare de daglige gøremål, tilbyder Aarhus Kommune forskellige trænings- eller rehabiliteringsforløb. Formålet er, at du igen kan opnå og fastholde en velfungerende hverdag. Træningen foregår som udgangspunkt i vores træningsfaciliteter i et folkehus nær dig. Forløbet kan være på hold eller individuelt.

TRÆNING OG REHABILITERING

Når du henvender dig til Aarhus Kommune, vil vi sammen med dig se på, hvad det er, der er svært for dig. Det gælder uanset, om det er fysiske eller psykiske begrænsninger, eller du måske føler dig meget alene og savner kontakt til andre. Sammen planlægger vi dit forløb, så du igen kan klare mest muligt i din hverdag.

Du vil typisk blive tilbudt et forløb umiddelbart efter en operation eller sygdom, eller hvis du har svært ved at blive ved med at klare almindelige aktiviteter i hverdagen. Du kan blive tilbudt et forløb efter en individuel vurdering foretaget af en sundhedsfaglig medarbejder.

Vi fokuserer i fællesskab på det, du gerne vil kunne gøre igen. Vi træner hverdagstingene: fx at kunne gå på trapper, hente mad i køleskabet, sætte sig op i sengen, selv klare toiletbesøg, vaske op, gøre rent eller deltage i sociale aktiviteter. I starten kan du måske ikke træne så intenst, og så hjælper vi dig med de ting, du endnu ikke kan selv. Skridt for skridt vil du oftest opleve, at du kan mere og mere.

Træningsforløbet foregår typisk i et folkehus nær dig. Forløbet kan også foregå virtuelt eller hjemme hos dig, hvis du ikke er i stand til at komme hen til folkehuset. Træningen foregår i en afgrænset periode, typisk op til 12 uger.

REHABILITERINGSHØJSKOLEN

Rehabiliteringshøjskolen er for dig, der har fået sværere ved selvstændigt at klare din hverdag. Det kan være på grund af fysiske, psykiske eller sociale udfordringer i forbindelse med sygdom, indlæggelse, tab af ægtefælle eller almen aldring. Med udgangspunkt i dine mål-sætninger og ressourcer får du viden, støtte og vejledning af et sundhedsfagligt team. Målet er, at du igen bliver i stand til at leve et selvstændigt og meningsfuldt hverdagsliv – helt eller delvist uden behov for kommunal pleje og praktisk hjælp.

Du bor på højskolen under dit ophold, i en lejlighed for dig selv.

Du kan tage kontakt til Udrednings- og Rehabiliteringsteamet (tlf. 41 85 95 76), eller du kan kontakte din borgerkonsulent. Hvis du ikke har en borgerkonsulent, kan du kontakte Sundhed og Omsorgslinjen.

GENOPTRÆNING

Du kan få genoptræning

- hvis du har været på hospitalet og er udskrevet med en genoptræningsplan. Det vil sige, at en læge vurderer, at du har behov for genoptræning, når du kommer hjem.
- hvis du efter et sygdomsforløb oplever, at du ikke længere kan det samme som inden, du blev syg



Hvis du har fået en genoptræningsplan, vil Aarhus Kommune sende dig en besked om, at du tilbydes genoptræning. Du kan få tilbudt genoptræning uanset din alder. Genoptræningen foregår i et samarbejde med en fysioterapeut og/eller en ergoterapeut og evt. din familie eller andre, der kan støtte dig.

Du kan også få genoptræning efter sygdom, hvor du ikke har fået behandling i forbindelse med indlæggelse på et hospital. I dette tilfælde skal du selv ringe til Sundheds- og Omsorgs-linjen på tlf. 87 13 16 00.

Begge typer af genoptræning foregår individuelt, på hold med andre eller som en kombination af begge dele. Sammen med terapeuten vurderer du, om der er behov for yderligere træning.

VEDLIGEHOJDENDE TRÆNING

Har du brug for hjælp til træning, for at du kan blive ved med at fungere godt i hverdagen? Så kan en terapeut vurdere, om du kan få et vedligeholdende træningsforløb. Sammen sætter I mål for træningen. Når træningen afsluttes, vil terapeuten vejlede dig om, hvordan du selv kan fastholde din evne til at fungere godt i hverdagen.

HVOR FOREGÅR TRÆNINGEN?

Træning kan foregå følgende steder:

- Et af Aarhus Kommunes folkehuse eller træningstilbud
- I dit eget hjem
- Hospitalet (specialiseret genoptræning)
- Privatpraktiserende fysioterapeut (som har indgået aftale med kommunen)

I særlige tilfælde kan genoptræningen foregå på en institution uden for Aarhus Kommune.

SELVTRÆNING

Er du 60 år eller ældre, kan du gå til selvtræning sammen med andre i de fleste folkehuse. Du får en introduktion til fitness-redskaberne af uddannede instruktører, som du også kan hente sparring hos løbende.

Kontingentet er forskelligt fra folkehus til folkehus og varierer fra 100-225 kr. for et helt år.

Læs mere på www.aarhus.dk/selvtraening

VEDERLAGSFRI FYSIOTERAPI TIL BEBOERE PÅ PLEJEHJEM

Hvis du er visiteret til vederlagsfri fysioterapi, kan du modtage gratis fysioterapi af en privatpraktiserende fysioterapeut eller af en kommunal fysioterapeut, som arbejder i det område, hvor du bor på plejehjem.

For at få vederlagsfri fysioterapi skal du have en henvisning fra din læge. Henvisningen gælder for ét år ad gangen.

Lægen kan henvise dig til vederlagsfri fysioterapi, hvis du:

- har et varigt, svært fysisk handicap
- har en fysisk funktionsnedsættelse som følge af varig, fremadskridende sygdom

HJERNERYSTELSESKOORDINATOR

Aarhus Kommune tilbyder råd og vejledning til borgere fra 15 år og op, der fortsat har symptomer mere end 4 uger efter et slag mod hovedet eller en voldsom rystelse af hovedet. Råd og vejledning gives som to informationsmøder sammen med

andre borgere i samme situation, og herefter er der mulighed for 1-2 individuelle samtaler.

Læs mere på aarhus.dk/hjernerystelseskoordinator

STOMI- OG KONTINENSKLINIKKEN

Kontinensklinikken er et tilbud til alle voksne over 18 år, der har problemer med inkontinens. Hvis du har problemer med at holde på urin/afføring, kan vi tilbyde dig vejledning, udredning og træning.

Stomiklinikken er et tilbud til børn og voksne borgere i Aarhus Kommune, der har permanent uro-, ileo- og/eller kolostomi. Stomiklinikken tilbyder vejledning og hjælp ved

stomirelaterede problemer, herunder valg af bedst egnede og billigste produkter. Tilbuddene er gratis for borgere i Aarhus Kommune, og du behøver ikke henvisning fra din læge.

KONTAKTOPLYSNINGER

STOMI- OG KONTINENSKLINIKKEN

Klinik og træningsfaciliteter
MarselisborgCentret, Evald Krogs Gade 11D,
8000 Aarhus C
Kontinensklinikken 41 85 73 21 (man-onsdag + fredag 9-12,
torsdag 9.30-12)
Stomiklinikken 41 87 44 04

PRAKTISKE INFORMATIONER

TILBUD	SÅDAN SØGER DU	PRIS
Træning og rehabilitering	Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen på aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00.	Ingen egenbetaling.
Selvtræning	www.aarhus.dk/selvtraening	Mindre egenbetaling.
Rehabiliteringshøjskolen	Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen, aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00. Kontakt Rehabiliteringshøjskolen på 51 57 66 20.	I forbindelse med et døgnophold er selve opholdet gratis, men du vil blive opkrævet egenbetaling for forplejning og vask af tøj mv.
Genoptræning	Hvis du får en genoptræningsplan på hospitalet, sendes den til Aarhus Kommune, der kontakter dig.	Ingen egenbetaling.
Vedligeholdende træning	Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen, aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00.	Ingen egenbetaling.
Stomi og continensklinikken	Kontinensklinikken 41 85 73 21 (man-ons og fredag 9-12, torsdag 9.30-12.30). Stomiklinikken 41 87 44 04.	Ingen egenbetaling.
Kørsel til træning, rehabilitering og genoptræning	Kontakt den ansvarshavende terapeut i det visiterede tilbud.	Hvis genoptræningen følger en indlæggelse/udskrivelse, er der ingen egenbetaling, ellers vil du blive opkrævet egenbetaling svarende til 2 zoner med offentlig transport.

KONTAKTOPLYSNINGER

ORTOPÆDISK GENOPTRÆNINGSCENTER

Evald Krogs Gade 10
8000 Aarhus C
Tlf. 87 13 36 25
E-mail: goc@mso.aarhus.dk

KONTAKTOPLYSNINGER

NEUROCENTRET

Evald Krogs Gade 1C
8000 Aarhus C
Tlf. 87 13 26 94
E-mail: neurocenter@mso.aarhus.dk

KONTAKTOPLYSNINGER

REHABILITERINGSHØJSKOLEN VIKÆRGÅRDEN

Lindenborgvej 3, 8240 Risskov
Tlf. 51 57 66 20

HJÆLP I HVERDAGEN

Hvis der, efter et træningsforløb eller med brug af hjælpemidler, stadigvæk er ting i hverdagen, som du ikke selv kan klare, kan Aarhus Kommune tilbyde dig støtte til personlig pleje, rengøring, tøjvask og indkøb. Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen, tlf. 87 13 16 00.

PERSONLIG PLEJE

Aarhus Kommune tilbyder dig hjælp og støtte til personlig pleje. Hvilken hjælp, du kan få, afhænger dels af, hvad du selv kan, og dels af, hvad andre i dit hjem kan hjælpe dig med, eller om du måske i stedet kan benytte et hjælpemiddel eller en velfærdsteknologisk løsning. Hvordan hjælpen skal foregå, planlægges i samarbejde med dig. Du vil som udgangspunkt få tilbudt hjælpemidler, velfærdsteknologi eller rehabilitering, før du vil blive tilbudt personlig pleje. Det kan være, at du kan modtage den hjælp, du er visiteret til gennem virtuelle besøg, eventuelt i kombination med fysiske besøg. Et virtuelt besøg er en samtale der foregår via en skærm, fx en tablet, som du låner af kommunen, eller ved brug af dit eget udstyr, fx. din ipad, tablet eller smartphone.

Formålet med hjælpen er, at du kan komme til at klare dig selv mest muligt.

Du kan fx få hjælp til

- bad
- mundpleje/tandbørstning
- toiletbesøg
- hudpleje
- af- og påklædning
- at spise og drikke
- at tage medicin
- nødkald

KLIPPEKORT OG PLUSTID I HJEMMEPLEJEN

Klippekortet er et tilbud om en halv times ekstra hjælp om ugen, som du selv bestemmer, hvad du vil bruge til. Klippe-kortet er til de borgere med det største behov for hjælp. Det er dine hjælpere, der taler med dig om dine muligheder med klippekortet – fx om du vil bruge den ekstra tid til mere rengøring, en gåtur, en god snak eller noget andet. Der er ligeledes forskellige muligheder for at "spare tid op", hvis du gerne vil bruge dine klip til noget, der tager længere tid.

Hvis du modtager pleje, men ikke er berettiget til klippekort, tilbydes du Plustid. Du får valget mellem 15 minutter hver uge eller 30 minutter hver anden uge, og du kan selv bestemme, hvad du vil bruge tiden til. Plustid kan ikke spares op.

KORTTIDSPLADSER

Der kan være tidspunkter, hvor du midlertidigt har brug for ekstraordinær pleje. Det kan for eksempel være på grund af pludseligt opstået eller kronisk sygdom, der nedsætter din evne til at klare hverdagen. Det kan også være i forlængelse

af, at du har været indlagt på sygehuset. I langt de fleste tilfælde er den bedste løsning at sikre den rette pleje og omsorg hjemme. Men der kan være situationer, hvor det ikke er muligt at yde den nødvendige pleje eller observation i eget hjem. Her vil du blive tilbudt et ophold på en korttidsplads. Dine pårørende inddrages efter ønske, for eksempel gennem undervisning i at håndtere hverdagen fremover. Hvis du har spørgsmål vedrørende korttidspladsophold i Aarhus Kommune, kan du kontakte Sundhed- og Omsorgslinjen på tlf. 87 13 16 00.

PRAKTISK HJÆLP

Hvis du synes, det er blevet vanskeligere for dig at gøre rent, kan fx en robotstøvsuger, teleskoprør til den almindelige støvsuger eller andre redskaber hjælpe dig. Det kan også være en god ide at dele din rengøring op over flere dage eller ændre lidt på møbleringen i dit hjem. Når du får praktisk hjælp, skal du selv deltage aktivt i hjælpen. I et samarbejde med personalet udvikler eller fastholder du dine færdigheder i forbindelse med rengøring, tøjvask og indkøb.

Praktisk hjælp får du på hverdage og i dagtimerne. Dit behov for hjælp vil løbende blive vurderet. Din mulighed for at få praktisk hjælp afhænger også af medlemmerne i din husstand og deres ressourcer ift. at bidrage med de praktiske opgaver. Det vil sige, at vi i vurderingen lægger vægt på, om du fx bor med en samlever eller børn i en vis alder, der også kan hjælpe med husstandens praktiske opgaver.

RENGØRING

Du kan som udgangspunkt få hjælp til rengøring af nødvendige rum, som fx stue, soveværelse, entré, køkken og badeværelse. Rengøringen foregår som hovedregel hver anden uge. Den kan omfatte støtte og hjælp til at vaske gulv, tørre støv af, gøre rent i køkken og badeværelse og skifte sengetøj. I forhold til støvsugning af gulve, vil det blive vurderet, om du er tilstrækkeligt hjulpet med en robotstøvsuger. I givet fald vil du blive henvist til indkøb af en sådan i stedet.

Du skal selv sørge for at have mikrofiberklude, fladmoppe med tilhørende klude, rengøringsmidler o.l. som skal bruges til rengøring. Rengøringsmidlerne skal være miljøvenlige og arbejdsredskaberne skal være i forsvarlig stand.



FLEKSIBEL HJÆLP

Hvis du fx er bevilget hjælp til skift af sengetøj og en fra din familie har været på besøg og skiftet dit sengetøj, så kan du vælge, at tiden skal bruges til noget andet.

SUPPLERENDE RENGØRING

Hvis du har behov for supplerende rengøring, kan du vælge at bruge dit klippekort til opgaverne, eller søge om hjælp til det.

MADSERVICE

Har du svært ved at klare madlavningen eller får du ikke nok at spise, kan du i samarbejde med en borgerkonsulent tilrettelægge et tilbud der passer til dig. Det kan fx være at få middagsmaden leveret i dit hjem og at få hjælp til at smøre, anrette og servere dagens øvrige måltider. Eller at du får hjælp til at sammensætte en kost, der svarer til dine behov.

Hvis du er visiteret til madservice i eget hjem, kan du få mad leveret hjem til dig af et af de private firmaer, som er godkendt af kommunen. Er der kun godkendt ét firma kan du også vælge et fritvalgsbevis.

Du kan læse mere om de aktuelle muligheder på aarhus.dk/madservice, eller du kan kontakte Sundhed og Omsorgslinjen på tlf. 87 13 16 00.

TØJVASK

Du kan som udgangspunkt få hjælp til tøjvask hver anden uge, i særlige tilfælde oftere. Tøjvask kan omfatte sortering, vask,

tørring og påpladslægning. Det er private firmaer, der vasker dit tøj, og de henter og afleverer tøjet tilbage til dig på din bopæl. Der er egenbetaling på 220 kr. pr. måned på tøjvask.

INDKØB

Hjælpen til indkøb kan omfatte hjælp til at bestille varer hos en købmand eller et supermarked. Hvis du vælger at benytte en af Aarhus Kommunes godkendte leverandører til at få varerne bragt ud, er leveringen gratis; ellers skal du selv betale. Du kan få hjælp til indkøb hver uge.

LEVERING AF HJÆLPEN

Du kan vælge om du vil have din visiterede hjælp fra den kommunale hjemmepleje eller fra et af de private firmaer, som er godkendt af kommunen. Du behøver ikke at vælge samme leverandør til pleje og praktisk hjælp.

Du kan finde oversigten over kommunale og private leverandører af hjemmehjælp i info-magasinet "Vital". Du kan også finde oversigten på kommunens hjemmeside: aarhus.dk Du kan også vælge en slægtning eller en anden person til at udføre den hjælp, du er bevilget. Vedkommende skal godkendes af kommunen og bliver ansat af dit lokalområde.

Har du mere end 20 timers pleje og/eller praktisk hjælp om ugen, kan du få udbetalt et kontant tilskud til en hjælper, du selv ansætter. Ordningen er forbundet med en række betingelser, bl.a. vedr. opgaven som arbejdsleder og arbejdsgiver.

E-TEAMET

e-Teamet er bemandet af sundhedsfaglige medarbejdere, der bl.a. leverer hjælp over en skærm (virtuelle besøg) til borgere i hele byen; det drejer sig om hjælp til personlig pleje, praktisk hjælp og/eller sygepleje i dag- og aften timerne. Du vil alt efter dit behov blive hjulpet over skærmen via guidning og samtale.

e-Teamet kan levere alle de ydelser indenfor pleje- og praktisk hjælp, hvor du har valgt en kommunal leverandør til din visiterede sygepleje.

ÆNDRINGER I TIDSPUNKT FOR HJÆLPEN

Hvis leverandøren undtagelsesvist ikke kan levere hjælpen på det aftalte tidspunkt, får du tilbudt erstatningshjælp samme dag. Du kan også aftale et andet tidspunkt, hvis det passer dig bedre. For hjælp til rengøring gælder dog, at du skal have tilbudt erstatningshjælp senest 5 hverdage efter det planlagte besøg.

HUSK AT MELDE AFBUD

Du kan kun få hjælpen, når du selv er i hjemmet. Du skal derfor melde afbud til hjemmehjælpen, hvis du fx er bortrejst på tidspunktet for et aftalt besøg. **Du skal melde afbud senest klokken 15.00 dagen før det aftalte besøg.**

Har du ikke meldt afbud, kontakter personalet dine pårørende af hensyn til din sikkerhed. Hvis der er begrundet mistanke om, at der er noget galt, kontakter personalet politiet. Politiet vurderer om der skal tilkaldes en låsesmed. Bliver der brug for det, skal du som borger selv betale for oplukningen.

SYGEPLEJE

Aarhus Kommune leverer sygepleje og behandling, hvis du har en akut eller kronisk sygdom, eller har behov for anden støtte i forbindelse med i dit sygdomsforløb. Personalet vil altid støtte og oplære dig, din familie eller netværk til at klare så mange af opgaverne som muligt selv, evt. ved brug af videoguides. Du finder korte instruktionsvideoer på aarhus.dk/videoguides.

Har du behov for sygepleje, vil dette som udgangspunkt altid foregå i sundhedsklinikken i dit folkehus. Se afsnittet om sundhedsklinikkerne på side 10.

Hvis du af helbredsmæssige årsager ikke fysisk er i stand til at møde frem i sundhedsklinikken, kan du visiteres til sygepleje i dit eget hjem. Den kommunale sygepleje kan levere sygepleje alle døgnets timer, året rundt.

OMSORGSTANDPLEJE

Omsorgstandpleje er et tilbud til alle borgere der på grund af handicap ikke kan benytte sig af private tandplejetilbud.

TRYGHED I HVERDAGEN

Det er afgørende for dit velvære, at du føler dig tryk. Hvis du fx er dårlig til bens eller let bliver svimmel, er du måske bange for at falde og ikke kunne tilkalde hjælp. Din utryghed kan dog afhjælpes på flere måder.

Tryghedsopkald hver morgen: Du kan tilmelde dig et tryghedsopkald, fx hos Ældre Sagen eller Klostergadecentret. Det er gratis og kræver ikke medlemskab. Få mere at vide om Ældre Sagen på tlf. 86 13 09 26, midt@aeldresagen-aarhus.dk - og om Klostergadecentret på tlf. 86 19 25 30, frivillig@klostergade.dk

Abonnement til tryghedsalarm: Du kan også købe et "tryghedsabonnement" hos et privat firma. Her vil du, med et enkelt tryk på en knap på telefonen, få kontakt til en vagt, der tager sig af dit opkald.

Visitation til nødkald: Aarhus Kommune kan i særlige tilfælde visitere dig til at få et nødkald, hvis du har en lidelse, der kan medføre behov for akut hjælp, som du ikke kan tilkalde på anden vis. Sådan søger du: Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen på 87 13 16 00.

ANDEN HJÆLP OG STØTTE

HJÆLP I FORBINDELSE MED HOSPITALSINDLÆGGELSE

Hvis du er fysisk eller psykisk handicappet eller har særlige sociale problemer, og du ikke har pårørende, som kan tage med dig på hospitalet, kan du få hjælp, hvis du skal til behandling eller undersøgelse på hospitalet. Tilbuddet er til alle borgere uanset alder. Du kan fx få hjælp under transporten og til at finde det rigtige sted hen, og du kan få hjælp til personlig hygiejne, påklædning, toiletbesøg og lignende. Du kan også få hjælp og støtte til at tale med personalet på hospitalet, hvis du har brug for det.

Det er hospitalet, der skal vurdere, om du har behov for hjælp. Hvis du er i tvivl om dine muligheder, kan du kontakte den hospitalsafdeling, du er tilknyttet. Du kan også henvende dig til din forløbsansvarlige i Sundhed og Omsorg,



hvis du har en planlagt aftale på hospitalet og ikke har nogen pårørende, der kan hjælpe dig.

Ved udskrivelse fra hospitalet aftaler hospital og kommune, om der er behov for opfølgende hjælp fra kommunen i forbindelse med udskrivelsen. Det kan for eksempel være pleje, praktisk hjælp, træning eller genoptræning.

BOSTØTTE

Hvis du på grund af handicap, psykisk sårbarhed eller særlige sociale problemer har brug for professionel hjælp i hverdagen, kan Aarhus Kommune tilbyde dig bostøtte. Formålet med bostøtten er at yde hjælp til selvhjælp, så du kan leve et liv på dine egne betingelser.

Bostøtte tildeles efter en samlet vurdering af, hvad du kan og har brug for pædagogisk støtte til. Jo mere selvhjulpen du kan blive, desto bedre mulighed har du for at leve et selvstændigt liv. Derfor udfører en bostøtte-medarbejder fx ikke opgaverne for dig, men lærer dig selv at gøre det. Målet er,

at du kan bevare eller forbedre dine psykiske, fysiske eller sociale funktioner.

TILBUD OM PSYKOLOGSAMTALER

Center for Livskvalitet tilbyder psykologsamtaler, hvor du kan få hjælp til at håndtere en aktuell psykisk belastning. Det kan for eksempel være hvis du føler dig ensom, er trist, synes det er svært at håndtere sygdom, funktionstab, eller tab af nærtstående. Tilbuddet er til borgere i Aarhus Kommune, der enten bor på plejehjem, er visiteret til hjemmepleje, sygepleje, træning eller lign fra Sundhed og Omsorg. Samtalerne er gratis. Tilbuddet gælder for borgere fra 65 år.

Ønsker du at benytte dig af tilbuddet, kan du henvende dig til din kontaktperson eller forløbsansvarlige. Du er også velkommen til selv at kontakte Center for Livskvalitet telefonisk mandag, tirsdag, onsdag og torsdag i tidsrummet mellem kl. 14.00 og 15.00 på tlf. nr. 41 87 33 27. Endelig kan du kontakte os på sikker e-mail via vores hjemmeside: aarhus.dk/centerforlivskvalitet

KONTAKTPERSONORDNING FOR DØVBLINDE

Til funktionelt døvblinde borgere over 18 år tilbydes en kontaktpersonsordning. Ordningen er en særlig form for hjælp til døvblinde, og formålet er at bidrage til at bryde isolation og hjælpe borgerne til at leve så normalt et liv som muligt.

En kontaktperson kan hjælpe med en række opgaver, herunder eksempelvis kommunikation med omgivelserne, orientering om hverdagen (avis- og brevlæsning) samt ledsagelse til forskellige aktiviteter.

Du kan læse mere om ordningen her: aarhus.dk/kontaktpersonordningen.

Ønsker du at søge ordningen, eller vil du bare gerne vide mere, skal du kontakte Center for Specialrådgivning Aarhus på tlf. 70 25 04 22.

BISIDDERORDNING

Har du brug for hjælp til en samtale, du skal have med kommunen, kan du læse om bisidderordningen på side 31.

PRAKTISKE INFORMATIONER

TILBUD	SÅDAN SØGER DU	PRIS
Pleje, sygepleje, omsorgstandpleje	Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen, aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00.	Ingen egenbetaling på pleje og sygepleje. Omsorgstandpleje koster 610 kr. i 2025. I forbindelse med ophold på en korttidsplads er der egenbetaling for forplejning og vask af tøj mv. Ophold på en af Vikærgårdens akutpladser er dog uden egenbetaling.
Praktisk hjælp	Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen på aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00.	Ingen egenbetaling på rengøring og indkøb Tøjvask: 220 kr. pr. måned.
Mad i eget hjem	Kontakt borgerkonsulenten eller Sundhed og Omsorgslinjen, aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00.	Hovedmåltidet koster 63 kr. pr. portion, uanset om det er normal eller diætkost. En bilet (forret eller dessert) koster 22 kr.
Nødkald	Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen på aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00.	Ingen egenbetaling.
Bostøtte	Hvis du er under 67 år: Kontakt Sociale Forhold og Beskæftigelse på 89 40 14 41. Hvis du er over 67 år: Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen på 87 13 16 00.	Ingen egenbetaling.
Psykologsamtaler	Henvend dig til din kontaktperson eller forløbsansvarlige, eller ring mandag, tirsdag, onsdag eller torsdag mellem kl.14:00 og kl.15:00. Telefonnummer: 41 87 33 27. E-mail: livskvalitet@mso.aarhus.dk	Ingen egenbetaling.
Kontaktpersonordning for døvblinde	Kontakt og Hjælpemidler på tlf. 70 25 04 22.	Ingen egenbetaling.



HELHEDSPLEJE

Er du over 67 år og har brug for støtte til f.eks. personlig pleje og praktisk hjælp, vil du fra 1. juli 2025 som udgangspunkt blive visiteret efter den nye ældrelov, som træder i kraft samme dag.

Med den nye ældrelov bliver du visiteret til helhedspleje, når du har brug for hjælp i hverdagen. Helhedspleje betyder, at din støtte samles i ét sammenhængende rehabiliterings- og omsorgsforløb, hvor vi ser på hele din situation – både praktiske opgaver, personlig pleje og træning.

Alt efter hvor stort dit behov er, og om der eventuelt er andre i husstanden, der kan hjælpe til, får du tildelt ét af fem rehabiliterings- og omsorgsforløb. Du kan løbende aftale med de hjælpere, som kommer hos dig, hvad du har brug for støtte og hjælp til.

Du har frit valg mellem offentlige og private leverandører af helhedsplejen. Den leverandør, du vælger, har det samlede ansvar for at levere al hjælp inden for det forløb, som du er visiteret til.

Målet med helhedsplejen er at du får stor medbestemmelse om, hvad du skal have hjælp til. Vi anbefaler at du ved opstarten af din hjælp tager en dialog med din leverandør og eventuelt en pårørende om, hvad der lige netop er vigtigt for dig.

TYPER AF HELHEDSPLEJE

	HELHEDSPLEJE 1	HELHEDSPLEJE 2	HELHEDSPLEJE 3	HELHEDSPLEJE 4	HELHEDSPLEJE 5
Målgruppe	Ældre med lette begrænsninger	Ældre med moderate begrænsninger	Ældre med svære begrænsninger	Ældre med svære og omfattende begrænsninger	Ældre der er flyttet i plejehjem
Indhold	Helhedspleje, som primært vedrører praktisk hjælp i hjemmet. Forløbet kan også omfatte træning og lettere plejeopgaver i løbet af ugen.	Helhedspleje, som kan omfatte personlig pleje, praktisk hjælp og træning – i nogle tilfælde hen over døgnet.	Helhedspleje, som kan omfatte daglig personlig pleje hen over døgnet, praktisk hjælp og træning.	Helhedspleje, som kan omfatte personlig pleje flere gange dagligt hen over hele døgnet, praktisk hjælp og træning.	Helhedspleje som er afstemt efter den ældres aktuelle behov.
Spænd, antal timer pr. uge	0 – 1,5 time	1,5 – 9,5 timer	9,5 – 21 timer	Over 21 timer	Tid svarende til behov

KØRSEL

Kommunen vil gerne støtte dig, så du selv kan klare din transport. Hvis du ikke kan transportere dig selv eller benytte den kollektive trafik, kan du søge om hjælp til kørsel til fx træning, læge og fritidsaktiviteter.

DER FINDES KØRSLER TIL FORSKELLIGE FORMÅL:

Handicapkørsel kan bl.a. bruges til fritidsaktiviteter og sociale formål eller fx til lægeordineret fysioterapi, tandlæge eller sygepleje i folkehusets sundhedsklinik.

Du kan få handicapkørsel, hvis du er over 18 år, er svært bevægelseshæmmet og afhængig af kørestol eller ganghjælpemidler, eller har en synsstyrke på 10 % eller mindre. Du kan køre 125 enkeltture om året. Ordningen fungerer som udgangspunkt fra gadedør til gadedør.

ANDRE KØRSELSTILBUD

Derudover kan du søge kørsel til:

- læge/speciallæge
- genoptræning efter udskrivning fra sygehus
- i forbindelse med afprøvning af hjælpemidler
- træningsforløb ved folkehuse
- aflastning på dagcentre

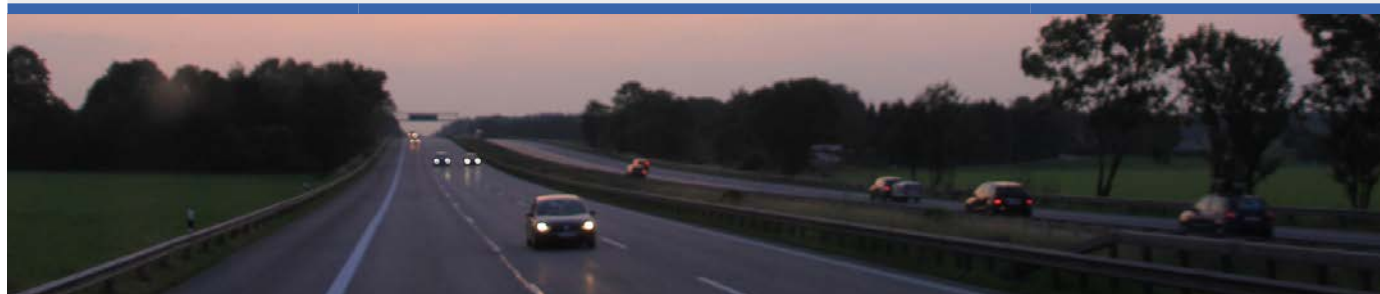
Du har også mulighed for at benytte Flextur, se mere på Midttrafik.dk.

Du skal være over 18 år for at kunne få hjælp til ovenstående kørselsordninger. Er du under 18 år, skal du kontakte Kørselskontoret. Læs mere om de forskellige kørselsordninger på Aarhus Kommunes hjemmeside: aarhus.dk/kørsel

Har du behov for et handicapparkeringskort, kan dette fås ved ansøgning til Danske Handicaporganisationer. Læs mere på <https://www.handicap.dk/brugerservice/parke-ringskort>

PRAKTISKE INFORMATIONER

TILBUD	SÅDAN SØGER DU	PRIS
Handicapkørsel	Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen, aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00. Ved synshandicap kontakt Center for Specialrådgivning Aarhus, 70 25 04 22.	Der er egenbetaling Se aarhus.dk/kørsel for priser og vilkår.
Kørsel til læge og speciallæge	Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen, aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00.	Ingen egenbetaling. Beløbet refunderes.
Kørsel til genoptræning efter indlæggelse	Kontakt genoptræningsstedet - gælder også ved genoptræning på sygehuset.	Ingen egenbetaling.
Kørsel til træning og aflastning i folkehus eller dagcenter	Kontakt din ergo- eller fysioterapeut for visitation til kørsel.	Der er egenbetaling svarende til taksten med offentlig trafik.
Kørsel til afprøvning af hjælpemidler	Kontakt afdelingen, der har bevilget hjælpemidlet.	Ingen egenbetaling.



HJÆLPEMIDLER, FORBRUGSGODER, BOLIGINDRETNING OG HANDICAPBILER

Der findes mange hjælpemidler, der kan hjælpe dig i hverdagen og som du selv kan købe uden hjælp fra kommunen – og andre hjælpemidler som Aarhus Kommune kan hjælpe dig med, så du bliver i stand til at klare mest muligt selv.



Når du har fået en bevilling, vælger vi det bedste og billigst egnede hjælpemiddel og forbrugsgode til dig. Nogle hjælpemidler låner du, nogen kan du beholde. Du kan også få mulighed for frit at vælge, hvor du vil købe hjælpemidlet eller at købe et dyrere hjælpemiddel end det, kommunen har bevilget, når du selv betaler merprisen.

I mange tilfælde vil vi starte med at tilbyde dig træning og vejledning. Hvis det ikke er tilstrækkeligt, vurderer vi sammen med dig, hvilken hjælp der er bedst for dig. Vi hjælper dig også med instruktion og træning, hvis du har behov.

Den hjælp, du kan søge om, kalder vi i Aarhus Kommune for:

HJÆLPEMIDLER TIL UDLÅN

Det kan være kørestol, rollator, toiletforhøjer og badebænk. Du låner hjælpemidlet af Aarhus Kommune og returnerer

det, når du ikke har behov for det længere.

Hurtig visitation hos kvikservice

Hos kvikservice er der mulighed for hurtig visitation af følgende hjælpemidler:

- Rollator
- Badebænk
- Gangstativ
- Gribetang
- Toiletforhøjer.

Du skal selv kunne møde op ved kvikservice, hvor en medarbejder vil foretage den faglige vurdering, tilbyde rådgivning og udlevering af relevant hjælpemiddel, hvis du er i målgruppen.

KVIKSERVICE

Aarhus Hjælpemiddelcenter
Sintrupvej 17-19, 8220 Brabrand
Åbningstider: tirsdag fra kl. 9.00-13.00 og torsdag fra kl. 12.00-15.00.

PERSONLIGE HJÆLPEMIDLER

At hjælpemidlet er personligt betyder, at du kan beholde det. Det kan fx være proteser, parykker, kompressionsstrømper, ortopædisk fodtøj og hjælpemidler til brug ved diabetes, inkontinens og stomi.

FORBRUGSGODER

Forbrugsgoder er produkter, der produceres og sælges til alle, fx el-køretøjer. Som udgangspunkt skal du selv betale halvdelen af prisen på produktet og alle driftsudgifter. Du kan få støtte til forbrugsgoder, som koster under 500 kr og som ikke er sædvanligt indbo. Du skal selv stå for indkøb af forbrugsgodet.

HJÆLPEMIDLER TIL SYN, HØRELSE OG KOMMUNIKATION

Hvis du har brug for rådgivning og hjælpemidler i forhold til dit syns-, høre- eller kommunikationshandicap, kan du hen-

vende dig til Center for Specialrådgivning Aarhus, der er et rådgivningscenter inden for syn, hørelse og kommunikation.

BOLIGINDRETNING

Du kan få hjælp til indretning af din bolig, når ændringen er nødvendig for at gøre boligen bedre egnet for dig, så du fx bedre kan klare dig selv. Boligændringer kan handle om at fjerne dørtrin og installere ramper eller trappelift. Det kan også være mere omfattende ændringer, som fx til- og ombygninger af badeværelse eller køkken.

HANDICAPBILER

I helt særlige situationer kan du få støtte til køb af en bil. Det kan fx være, hvis det er nødvendigt for at passe et arbejde, gennemføre en uddannelse, eller du i øvrigt har et betydeligt kørselsbehov, der på grund af dit handicap kun kan klares i

egen bil. I forbindelse med vurderingen vil vi se på, om dit kørselsbehov kan dækkes på en anden måde.

Hvis du opfylder betingelserne for støtte til køb af bil, får du et lån af kommunen, der svarer til billigst egnede billøsning og tilskud til nødvendig særlig indretning.

Yderligere oplysninger om lånebetingelser og valg af bil får du i forbindelse med sagsbehandlingen. Se vores film på aarhus.dk/handicapbil.

VELFÆRDSTEKNOLOGISKE HJÆLPEMIDLER

Du kan også se og prøve forskellige velfærdsteknologiske hjælpemidler på den interaktive udstilling hos DokkX. Der er gratis adgang. Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, 8000 Aarhus. Se dokkx.aarhus.dk.

PRAKTISKE INFORMATIONER

TILBUD	SÅDAN SØGER DU	PRIS
Hjælpemidler til udlån	Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen, aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00.	Ingen egenbetaling ved udlån af hjælpemidler.
Personlige hjælpemidler	Kontakt Administrativ Service, aarhus.dk/personlighjælpemidler eller tlf. 87 13 16 00.	Det er normalt gratis at få personlige hjælpemidler, men for følgende hjælpemidler er der udgifter, som du selv skal betale: • Ortopædisk fodtøj – her er der takstreguleret egenbetaling. • Almindeligt fodtøj – her ydes et takstreguleret, maksimalt tilskud.
Forbrugsgoder	Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen, aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00.	Egenbetaling udgør 50 %.
Handicapbil	Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen, aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00.	Du skal selv betale de sædvanlige driftsudgifter på din bil (brændstof, værkstedsbesøg, forsikringer mv).
Boligindretning	Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen, aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00.	Ingen egenbetaling, hvis du benytter den løsning, kommunen har bevilget dig.
Velfærdsteknologi	Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen, aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00.	Der kan være egenbetaling ved løsninger udover kommunens serviceniveau.
Synshjælpemidler	Kontakt Center for Specialrådgivning Aarhus, tlf. 70 25 04 22.	Ingen egenbetaling ved udlån af hjælpemidler.
Kommunikationshjælpemidler	Kontakt Center for Specialrådgivning Aarhus, tlf. 70 25 04 22.	Ingen egenbetaling ved udlån af hjælpemidler. Ved forbrugsgoder er egenbetaling 50 %.
Høretekniske hjælpemidler:	Kontakt høreterapeuterne på tlf. 87 13 35 78.	Ingen egenbetaling ved udlån af hjælpemidler.
Problemer med høreapparat:	Kontakt hørekonsulenterne på tlf. 41 87 66 88.	Ingen betaling.

HJÆLP TIL MENNESKER MED DEMENS OG DERES FAMILIE

Aarhus Kommune tager udgangspunkt i din konkrete situation, når vi tilrettelægger vores tilbud til dig, der har en demenssygdom, og til dine nærmeste.

Samlet tilbyder vi en række indsatser – fra den tidlige forebyggelse, i form af fysisk træning og hjernetræning, til rådgivning, aktivitetstilbud lokalt, hjælp og støtte i overgange mv. Formålet er at skabe det bedst mulige liv for dig og dine pårørende gennem hele forløbet. Samarbejde med bl.a. private organisationer er her et vigtigt element.

Når man har fået en demensdiagnose, vil man få en henvendelse fra en demenskoordinator. Demenskoordinatoren koordinerer indsatsen for dig og din familie gennem hele demensforløbet og guider til relevante tilbud ud fra dine behov og ønsker.

DemensHjørnet er omdrejningspunktet i den tidligste fase af sygdommen. Her tilbyder vi såvel fysisk som kognitiv træning og rådgivning til dig, der har demens. Samtidig kan familien få rådgivning og vejledning, herunder juridisk rådgivning. Rådgivningsenheden har ligeledes mulighed for at guide og vejlede omkring fx teknologi, der kan hjælpe i hverdagen med demens.

Der er også mulighed for samtaler med en demensfaglig psykolog, undervisning og uddannelse samt deltagelse i pårørendegrupper og netværksmøder. Det handler i høj grad om at lære at tage vare på sig selv, men også om at kunne støtte personen med sygdommen.

Er man lidt længere henne i demenssygdommen, er der tilbud om aflastning i hjemmet ved demensfaglige aflastere. Og man kan søge om at blive visiteret til et af kommunens dagcentre, hvor der er meningsfulde aktiviteter tilpasset den enkelte. Hvis din ægtefælle eller samlever understøtter dig i mange af dine daglige gøremål, vil Dagcentrene kunne være et aktivitetstilbud til dig og en pause til din ægtefælle/samlever. Et af dagcentrene "Dagcenter Skovvang" er målrettet mennesker med demens, hvor sygdommen skaber særlige udfordringer. Skovvang huser ligeledes korttidspladser, hvor der er mulighed for døgnophold, hvis man midlertidigt har et særligt plejeb behov. Dertil er der tilbud om længere ophold

med fokus på både at være aflastende, men også afklarende i forhold til det fremadrettede forløb.

I den sene fase af sygdommen kan der blive tale om at flytte på plejehjem. Her tilbyder demenskoordinatorerne vejledning og støtte i overgangsfasen. Der kan være tale om almindelige plejehjem eller det specialiserede plejehjem Skovvang, hvor der er specialboliger til mennesker med særlige plejeb behov som følge af demenssygdommen.

VENTER DU PÅ UDREDNING?

Hvis du har lette symptomer på demens og venter på at blive udredt for en demenssygdom eller har MCI (Mild Cognitive Impairment), kan du bruge ventetiden aktivt. I DemensHjørnet kan du gennem fysisk og kognitiv træning forebygge, at symptomerne udvikler sig.

KONTAKTOPLYSNINGER

Information og rådgivning:
DEMENSHJØRNET
Ceres Allé 13, 8000 Aarhus C
demenshjoernet@mso.aarhus.dk
demenshjoernet.dk

DEMENSAFLASTNING

Både Aarhus Kommune, Alzheimerforeningen Østjylland og Ældre Sagen tilbyder aflastning af pårørende til mennesker med demens. En demensaflaster er hos personen med demens et par timer om ugen, hvor den raske ægtefælle kan få et lille pusterum.

KONTAKTOPLYSNINGER

DEMENSAFLASTNING
Ældre Sagen og Alzheimerforeningen Østjylland: Henvendelse til Ældre Sagen 86 13 09 26
Aarhus Kommunes demensaflastere: Henvendelse til Sundhed og Omsorgslinjen 87 13 16 00

ALZHEIMERFORENINGEN ØSTJYLLAND

Alzheimerforeningen Østjylland har en række gode tilbud til mennesker med demens og deres pårørende. Foreningen råder bl.a. over et kolonihavehus, hvor man på forskellige tidspunkter af året kan komme og hygge med andre, arbejde i haven, nyde luften, drikke kaffe osv. Alle med en demenssygdom og deres pårørende er velkomne. Kolonihavehuset kan også bruges som udflugtssted.

Derudover tilbyder foreningen pårørendegrupper, der mødes i fast interval. Alle er velkomne. Kom og hør andres erfaringer og få ny energi.

Endelig arbejder foreningen for at skabe gode rum til at møde ligesindede og deltage i hyggeligt samvær, motion, aktiviteter efter ønske og meget andet. Vi indgår samtidig i samarbejder med bl.a Ældre Sagen om aflastning og aktiviteter.

KONTAKTOPLYSNINGER

ALZHEIMERFORENINGEN ØSTJYLLAND

Kontaktperson: Conny Flensburg, tlf. 28 72 51 08

AKTIVITETSFÆLLESSKABER

I frivilligt regi og i samarbejde med Demensvenlig By-partnere findes en række fællesskaber, hvor man møder andre, der lever med demens og deres pårørende, fx fredagsfrokoster på Folkestedet, ARoS-rundvisninger, koncert i Musikhuset, café for pårørende eller adventsophold på Skæring Strand. Dertil er der fodboldhold for mennesker med demens hos ASA Fodbold. På Folkestedet finder du motionsholdet Puls og Styrke for mennesker med demens og eventuelt interesserede pårørende, arrangeret i samarbejde med FO og Værdibørsen+.

Aktiviteterne annonceres bl.a. i Alzheimerforeningen Østjyllands kalender: www.alzheimer.dk/kalender. Derudover findes der et overblik over aktiviteter og tiltag på demens.aarhus.dk/demensvenlig-by

KONTAKTOPLYSNINGER

Har du brug for rådgivning, kan du altid kontakte Demenslinien, som er Alzheimerforeningens rådgivning, hvor vi hjælper med spørgsmål om alt inden for demens. Tlf. 58 50 58 50



BOLIGER

Hvis du har et pleje- og omsorgsbehov, der ikke kan opfyldes i en almindelig bolig, har du mulighed for at få tildelt en af Aarhus Kommunes boliger.



ÆLDREBOLIGER

Du kan visiteres til en ældrebolig, hvis du har brug for en handicapvenlig bolig, og du kan have glæde af samvær og aktiviteter med andre. Boligerne tildeles efter behov.

For at kunne komme i betragtning til en ældrebolig skal du som udgangspunkt have brug for pleje og praktisk hjælp samt et behov for at bo i en handicapvenlig bolig i et miljø med mulighed for fællesskab. Boligerne tildeles efter behov.

At bo i et miljø med ældreboliger kan give dig mulighed for at spise i folkehuset og deltage i nye fællesskaber, træning og aktiviteter. Ældreboligen kan, pga. indretningen, være med til at gøre dig mere selvhjulpne i forhold til at klare hverdagen. Aarhus Kommunes ældreboliger er toværelseslejligheder. Boligerne kan ligge i nærheden af et folkehus eller fx være en selvstændig bebyggelse.

At du har nået en høj alder eller har problemer med trapperne i din opgang eller bolig er ikke i sig selv et kriterie for bevilling af en ældrebolig. I de tilfælde vil vi i stedet anbefale, at du får en bolig i stueplan eller i en ejendom med elevator. Det er en god ide at melde sig ind i en privat eller almen boligforening i god tid. Du er altid velkommen til at kontakte os for nærmere vejledning.

PLEJEHJEM

Hvis du har et omfattende og varigt behov for pleje og praktisk hjælp hele døgnet og behov for samvær og tæt kontakt med plejepersonale, kan du søge om at få en bolig på et plejehjem.

Boligerne er 1- eller 2-rums, de er handicapvenlige og har nødkald. Plejehjem har fællesarealer og aktivitetslokaler som en del af boligmiljøet, og der er personale døgnet rundt.

Når du er visiteret, kan du enten komme på en garantiventeliste, hvor du får tilbudt en bolig inden 8 uger, eller du kan vælge at blive skrevet på liste til tre plejeboliger i kommunen.

Alle boligerne tildeles efter behov, dvs. at den person, der har det største behov, får den første ledige bolig. Din ægtefælle eller samlever kan flytte med ind i plejehjemsboligen, hvis den er egnet til par.

I plejehjemmene arbejder vi med kvalitet og løbende forbedring af de indsatser, vi er sammen med dig om, og vi lægger stor vægt på et godt samarbejde og en tæt dialog med dig og din familie og venner.

Du kan læse mere om plejehjemmene på deres hjemmesider: plejehjem.aarhus.dk.

MAD PÅ PLEJEHJEM

Bor du på plejehjem, får du tilbudt alle dagens måltider. De tager så vidt muligt udgangspunkt i dine ønsker og behov med afsæt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger for mad til ældre borgere på plejehjem. Der tages hensyn til, at den rette ernæring skal bidrage til at bevare din fysiske funktionsevne og livskvalitet. Familie og venner er velkomne til at spise med. Måltiderne bliver tilberedt i det lokale plejehjemskøkken af gode og nærende råvarer, som overvejende er økologiske. Menuplanerne er tilgængelige på de enkelte plejehjem. Der er mulighed for at spise dagens måltider i den fælles stue, i egen lejlighed alene, eller sammen med besøgende/pårørende.

Aarhus Kommune har kostfagligt personale ansat i køkkenene på plejehjemmene og i caféerne. Der er desuden ansat kliniske diætister, som indgår i det tværprofessionelle arbejde omkring din ernæring som beboer på plejehjemmet.

BISIDDERORDNING

Har du brug for hjælp til en samtale, du skal have med kommunen, kan du læse om bisidderordningen på side 31.

FAST LÆGE PÅ PLEJEHJEMMENE

De fleste af Aarhus Kommunes plejehjem har en fast læge tilknyttet, som beboerne kan vælge som deres egen læge. Den faste læge vil ofte være på plejehjemmet og yder også rådgivning til personalet.

OPLEVELSER OG AKTIVITETER

Nogle plejehjem har tilknyttet oplevelsesmedarbejdere, som er ansat til at skabe livsglæde og livskvalitet. Plejehjemmenes aktivitetsråd arrangerer også sociale aktiviteter med og for plejehjemsbeboerne.



PRAKTISKE INFORMATIONER

TILBUD	SÅDAN SØGER DU	PRIS
Ældrebolig	Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen, aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00.	Huslejen varierer fra bolig til bolig. Der er mulighed for at søge boligstøtte og lån til indskud. Kontakt Borgerservice tlf. 89 40 22 22.
Plejehjem	Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen, aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00.	Husleje og indskud varierer fra bolig til bolig. Der er mulighed for at søge boligstøtte og lån til indskud. Kontakt Borgerservice tlf. 89 40 22 22
Mad på plejehjem	Kontakt forstanderen på plejehjemmet	Fuld forplejning på plejehjemmet koster 4.261 kr. om måneden. Det er muligt at fravælge måltider, på enkeltstående dage og/eller på faste tidspunkter.



DEN SIDSTE TID

Aarhus Kommune har en række tilbud til dig, der lever med en livstruende sygdom, og din familie. Tilbud der har til formål at gøre din/jeres hverdag – og den sidste tid – så god som overhovedet muligt.

Kommunen tilbyder således lindrende pleje og behandling, der har til formål at forebygge og lindre symptomer som fx smerter, træthed m.v. Det kan også være behov for hjælp til at håndtere det at skulle leve med en alvorlig/livstruende sygdom, hjælp til at få talt om det som er svært, angst for at dø, bekymring for hvad der kommer til at ske i den sidste tid, sorg – og meget andet.

Du og din familie har en kontaktperson, der bl.a. har til opgave at sikre, at den hjælp der gives, tager udgangspunkt i dine og din families ønsker og behov. Vi samarbejder tæt med øvrige tværfaglige kollegaer i kommunen samt din læge, eventuelle hospitalsafdelinger og Enhed for Lindrende Behandling. Det er også muligt at skabe kontakt til egen sognepræst.

Hvis du vil vide mere om de øvrige muligheder for støtte og for lindrende pleje og behandling, kan du evt. kontakte Sundhed og Omsorgslinjen på tlf. 87 13 16 00.

Hvis du i forvejen får hjælp fra Aarhus Kommune, kan du også tale med din kontaktperson om, hvilke muligheder der er for støtte og lindring, samt hvordan dette foregår i praksis. Hvis du har særlige behov, er det også muligt at søge om at tilbringe den sidste tid på et hospice. Du kan ansøge om dette via din egen læge, hospitalsafdeling eller Enhed for Lindrende Behandling.

PRAKTISKE INFORMATIONER

TILBUD

Lindrende indsatser

SÅDAN SØGER DU

Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen, aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00.

PRIS

Der er generelt ingen udgifter ved de lindrende indsatser.

TIL FAMILIEN OG ANDRE PÅRØRENDE

Familie og venner er uvurderlige for mennesker, der af den ene eller anden grund får brug for hjælp. I har en helt særlig viden om og tilknytning til hinanden, som vi ønsker at støtte op om og værne om. Vi har brug for jeres viden, små historier og en god kontakt for at kunne hjælpe jer bedst muligt.

FAMILIEN SOM VÆRDIFULD SAMARBEJDSPARTNER

I Aarhus Kommune lægger vi stor vægt på at lytte til og støtte pårørende, fordi det for alle parter er af stor betydning, at I er vores fælles omdrejningspunkt, og at vi gensidigt inspirerer og hjælper hinanden.

Som pårørende skal man være opmærksom på, at en betingelse for, at vi for alvor kan inddrage og samarbejde, ofte vil være, at det menneske, der har behov for hjælp og støtte, først skal give samtykke til, hvem vi må samarbejde med, og hvordan.

Både frivillige organisationer og Aarhus Kommune har tilbud til dig, der er pårørende:

TILBUD TIL PÅRØRENDE

Center for Pårørendesamarbejde er en enhed i Sundhed og Omsorg, der arbejder for at styrke samarbejdet med pårørende til syge eller svækkede ældre. Vores pårørendevejleder Lone Bisgaard Henriksen tilbyder støtte, råd eller vejledning til pårørende og kan kontaktes på telefon 41 87 32 20 eller på mail lbh@aarhus.dk. Lone har tavshedspligt.

Hvis samarbejdet med personalet omkring din nærtstående er svært, så er det muligt at invitere en uvildig mødeleder, som kan hjælpe med den gode dialog. Du kan høre nærmere om denne mulighed ved at kontakte Lone Bisgaard Henriksen.

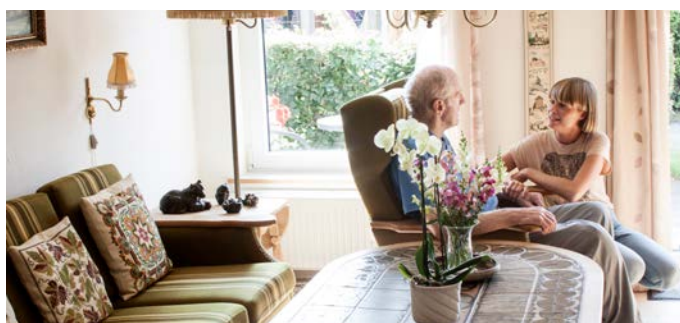
KONTAKTOPLYSNINGER

CENTER FOR PÅRØRENDESAMARBEJDE

Pårørendevejleder Lone Bisgaard Henriksen
Tlf. 41 87 32 20, E-mail: lbh@aarhus.dk
Hjemmeside: cps.aarhus.dk

PSYKOLOGTILBUD TIL PÅRØRENDE

At være pårørende til et menneske med fysisk sygdom kan indebære, at du selv får brug for støtte til at håndtere de følelsesmæssige problemstillinger og dilemmaer, der kan opstå.



Mange pårørende oplever et stort ansvar og omfattende forandringer, og Folkesundhed Aarhus tilbyder gratis støtte til dig, der er pårørende til et menneske med fysisk sygdom. Tilbuddet er et gruppebaseret kursusforløb.

KONTAKTOPLYSNINGER

PSYKOLOGTILBUD TIL PÅRØRENDE

Tlf. 87 13 40 35.
E-mail: folkesundhed@mso.aarhus.dk

SELVHJÆLPSGRUPPER I FRIVILLIGCENTER AARHUS

Her kan du mødes med andre i samme situation. I gruppen finder man gensidig støtte og udveksler erfaringer.

KONTAKTOPLYSNINGER

Tlf. 60 54 58 37, selvhjaelp@frivilligcenteraarhus.dk

PÅRØRENDESTØTTE – RØDE KORS

Røde Kors tilbyder støtte til pårørende, der trænger til et pusterum i hverdagen. Pårørendestøtten kan hjælpe pårørende til at passe på sig selv i en hverdag præget af sygdom, fx ved at lave aktiviteter med den sygdomsramte og generelt skabe ro og tryghed.

KONTAKTOPLYSNINGER

Tlf. 40 47 08 41, aarhus.paarorendestotte@rodekors.dk

ÆLDRE SAGEN AARHUS

Ældre Sagen tilbyder støtte og vejledning inden for flere områder: økonomi, skat, digitalisering, bolig, flytning til plejehjem og boligstøtte og demens. Du kan også få støtte af en bisidder fra Ældre Sagen i Aarhus ved møder med kommunen, lægebesøg eller lignende. En bisidder er et ekstra sæt øjne og ører, som kan hjælpe dig med at huske, hvad der bliver sagt, eller huske hvad du selv ønsker at sige eller spørge om.

KONTAKTOPPLYSNINGER

ÆLDRE SAGEN AARHUS

Tlf. 86 13 09 26, midt@aeldresagen-aarhus.dk
www.aeldresagen.dk/aarhus

ØVRIGE TILBUD

Du kan få overblik over øvrige tilbud på aarhus.dk/paaroerende



SORG- OG LIVSMODSGRUPPER

Har du mistet din ægtefælle eller haft andre sorgfulde oplevelser, er der også hjælp at hente, fx ved at deltage i en sorggruppe. Her kan du, via samvær og samtaler med andre i samme situation, hente nyt livsmod.

KRÆFTENS BEKÆMPELSE

Sorggruppe for ældre, der har mistet ægtefællen som følge af en kræftsygdom.

Netværksgruppe for efterladte til kræftramte.

Palle Juul-Jensens Boulevard 230
8200 Aarhus N
Tlf. 70 20 26 89
E-mail: aarhus@cancer.dk

ÆLDRE SAGEN

Livsmodsgrupper for ældre, der har mistet ægtefælle, eller voksne børn.
Aarhus Midt: Vester Allé 8, 8000 Århus C
Tlf. 86 13 09 26
E-mail: midt@aeldresagen-aarhus.dk

FOLKEKIRKERNE I AARHUS

Tilbyder sorg- og livsmodsgrupper i Aarhus og omegn for børn, unge og voksne, som har mistet. Det er gratis at deltage, og alle er velkomne uanset tro og overbevisning.
Kontakt Folkekirken i Aarhus – det sociale arbejde: 24 24 78 78 - cdh@km.dk

NEFOS

Yder støtte og rådgivning til alle, der er eller har været tæt på en person, som har begået selvmord eller selvmordsforsøg.
Kontakt:
Tlf. 63 12 12 26
E-mail: kontakt@nefos.dk

OVERBLIK OVER LOKALE SORGGRUPPER

kan desuden findes på www.sorgvejviser.dk

TIL DIG SOM YDER PLEJE TIL EN NÆR PÅRØRENDE

Hvis du gerne selv vil varetage en del af eller hele den pleje, din ægtefælle eller sambo har brug for, så I kan blive sammen længst muligt i jeres hjem, vil Aarhus Kommune medvirke til at skabe rammer, der støtter jer i dette.

Det kan fx være ved at tilbyde afløsning i hjemmet eller et aflastningsophold udenfor hjemmet. Det kan også være ved at tilbyde støtte til praktisk hjælp og/eller pleje på bestemte tidspunkter af døgnet. En anden støttemulighed kan være at stille særlige hjælpemidler til rådighed eller foretage små ændringer i hjemmet for derved at lette dagligdagen.

AFLASTNING UDENFOR HJEMMET I DAGTIDEN

Aflastning udenfor hjemmet er et tilbud til dig, der tager del i din pårørendes personlige pleje eller praktiske hjælp og af den grund har brug for at blive aflastet. Du kan få aflastning i op til fem dage per uge, afhængig af dit behov, og hvad din ægtefælle eller sambo ønsker og magter.

Aflastningen foregår i et af kommunens dagcentre for voksne med fysisk eller psykisk nedsat funktionsevne.

I et tæt samarbejde med dig og din ægtefælle eller sambo vil der under opholdet indgå træning, aktiviteter og andre vedligeholdende indsatser. Vi tilpasser indsatserne til jeres behov og understøtter, at I kan blive sammen i jeres hjem.

Din ægtefælle skal give samtykke til opholdet. Der kan søges om kørsel til og fra dagcenteret.

Fremtidsfuldmagter

En fremtidsfuldmagt er en fuldmagt, som kan sættes i kraft en gang i fremtiden, hvis du bliver syg eller svækket og mister evnen til selv at tage vare på dine økonomiske eller personlige forhold. Du kan give fremtidsfuldmagt til en eller flere personer, som du selv udpeger.

Du kan læse mere om fremtidsfuldmagter på www.borger.dk/samfund-og-rettigheder/fuldmagter/fremtidsfuldmagt

Såfremt din ægtefælle kan deltage i aktiviteter, der er arrangeret af frivillige i folkehusene, i foreninger eller i lokalsamfundet, er du som udgangspunkt ikke berettiget til aflastning.

AFLASTNING UDEN FOR HJEMMET HELE DØGNET

Aflastning i døgnophold gives som udgangspunkt i op til fem uger, fordelt over året, med mulighed for tre sammenhængende uger.

AFLØSNING OG AFLASTNING I HJEMMET

Du kan blive visiteret til fast afløsning i dit eget hjem i op til fire timer ugentligt. Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen på Tlf. 87 13 16 00.

Derudover kan du, som har en demenssygdom, og din samlever få demensfaglig aflastning efter aftale, hvis I har behovet. Demensfaglig aflastning i hjemmet kan vare i op til seks timer, dag, aften, weekend. Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen på 87 13 16 00 eller Demenshjørnet på 87 13 19 37.

PRAKTISKE INFORMATIONER

TILBUD	SÅDAN SØGER DU	PRIS
Aflastning – dagtilbud udenfor hjemmet	Sundhed og Omsorgslinjen, aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00	Udgifter til kørsel svarende til en busbillet. Forplejning under opholdet, hvis du tilvælger dette.
Afløsning i hjemmet	Sundhed og Omsorgslinjen, aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00	Ingen egenbetaling.
Aflastning- døgntilbud udenfor hjemmet	Sundhed og Omsorgslinjen, aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00	Pleje og træning er gratis. Du skal betale et beløb for forplejning, vask af eget tøj og linned, evt. leje af folkehusets linned.

TILBUD FRA FRIVILLIGE ORGANISATIONER

Aarhus Kommune samarbejder med frivillige organisationer, der tilbyder støtte og aflastning i hjemmet. Hør nærmere om dette hos borgerkonsulenten i dit område eller hos Sundhed og Omsorgslinjen på 87 13 16 00.

PASNING AF NÆRTSTÅENDE I DEN SIDSTE TID – PLEJEORLOV

Hvis din nærtstående er terminalerklæret med forventet kort levetid og ønsker at dø i eget hjem, kan du søge plejeorlov. For at være berettiget til plejevederlag skal din nærtstående være indforstået med, at der etableres et plejeforhold. Det skal både være muligt og hensigtsmæssigt, at den døende plejes i hjemmet.

Plejeorloven kan etableres enten hos dig eller den døende. Plejevederlag kan ikke udbetales, hvis den døende får ophold i plejebolig, plejehjem, hospice, længerevarende ophold på hospital e.l.

PRAKTISKE OPLYSNINGER:

- Du har ret til plejeorlov fra din arbejdsgiver.
- Plejeorloven kan deles mellem lige så mange personer, I ønsker. Det er også muligt at få plejeorlov på deltid. Plejevederlaget nedsættes i disse tilfælde forholdsomt.
- Man har ret, men ikke pligt til at holde orlov i op til 14 dage efter dødsfaldet.
- Aflønning: Ifølge nogle overenskomster har lønmodtageren ret til at holde plejeorlov med fuld løn. Det gælder blandt andet de fleste overenskomster for offentligt ansatte. I sådanne tilfælde udbetales plejevederlaget til arbejdsgiveren, som så udbetaler den fulde løn til orlovstageren.

PASNING AF NÆRTSTÅENDE MED BETYDELIGT HANDICAP ELLER ALVORLIG SYGDOM

Ønsker du i en kortere periode at passe en nærtstående med betydeligt handicap, alvorlig sygdom eller langvarig sygdom, kan du blive ansat og aflønnet af kommunen til dette.

For at kunne få etableret en pasningsordning er det nødvendigt, at I er enige om pasningsforholdet, og at plejebehovet svarer til fuldtidsarbejde, eller at alternativet til pasning i hjemmet er et døgnophold. Det er også en betingelse, at du har tilknytning til arbejdsmarkedet.

Du skal i ansættelsesperioden have fælles bopæl med din nærtstående, eller I skal bo meget tæt på hinanden. Læs mere på hjemmesiden: aarhus.dk/pasningafdoende

PRAKTISKE OPLYSNINGER:

- Ansøgeren skal senest seks uger før orloven give sin arbejdsgiver besked, ligesom arbejdsgiveren skal have besked senest fire uger før, hvis orlovsperioden ophører inden den aftalte tid.
- Der kan ske ansættelse i op til seks måneder. Der er mulighed for forlængelse i op til tre måneder, hvis særlige forhold taler for det.
- Pasningen kan opdeles i flere perioder af hele måneders varighed, og flere personer kan deles om pasningen. Pasningen kan evt. opdeles i kortere perioder end en måned, hvis arbejdsgiveren er indforstået hermed.

PRAKTISKE INFORMATIONER

TILBUD

SÅDAN SØGER DU

Plejeorlov

Kontakt Administrativ Service, aarhus.dk/admservice eller 87 13 16 00

Afløsning ved pleje af døende

Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen, aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00.

Pasning af nærtstående

Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen, aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00.

VÅGE- OG AFLASTNINGSTJENESTER

Sundhed og Omsorg samarbejder med en række foreninger, som tilbyder støtte og aflastning til pårørende, alvorligt syge og døende.

RØDE KORS har en vågetjeneste, der tilbyder en hånd at holde i og skaber ro, nærvær og tryghed omkring dødslejet. Tilbuddet er for døende uden pårørende eller som aflastning for de pårørende i den sidste, svære periode.

KONTAKTOPLYSNINGER

RØDE KORS AARHUS

Vagttelefon: 40 16 68 02

Mail: vaage.aarhus@rodekors.dk

PRAKTISKE OPLYSNINGER



SÅDAN FÅR DU HJÆLP

SUNDHED OG OMSORGLINJEN - 87 13 16 00

Det kan være svært at finde lige netop den afdeling i Sundhed og Omsorg, som man har brug for. Sundhed og Omsorgslinjen hjælper dig med at finde den rigtige afdeling og få svar på dine spørgsmål. Telefonen er bemannet på hverdage mellem 10.00 – 15.00.

AKUT BEHOV FOR HJÆLP

Får du akut brug for hjælp i dagtimerne mellem kl. 08.00 og 15.00, skal du kontakte din lokale hjemmepleje. Du finder telefonnummeret på aarhus.dk/msokontakt.

Får du akut brug for hjælp mellem kl. 15.00 og 08.00 eller i weekender og på helligdage, kan du ringe til Nødkaldscentralen på 86 12 10 21.

ER DU UNDER 67 ÅR?

Hvis din henvendelse drejer sig om pleje og praktisk hjælp, og du i forvejen modtager bostøtte fra Sociale Forhold og Beskæftigelse eller bor i et af kommunens botilbud, skal du henvende dig til:

Voksne, job og handicap, tlf. 89 40 14 41.

BISIDDERORDNING

Alle har ret til en bisidder. Du kan få støtte fra en bisidder ved fx møder med kommunen, lægebesøg og lignende. En bisidder er et ekstra sæt øjne og ører, som kan hjælpe dig med at huske hvad der blev sagt, eller huske hvad det var du selv ville sige eller spørge om. En bisidder kan være en pårørende, en ven eller bekendt. En bisidder kan også være en frivillig person. Bisidderen er uafhængig og er naturligvis underlagt tavshedspligt.

HVORDAN FÅR JEG FAT I EN BISIDDER?

Ældre Sagen, tlf. 86 13 09 26, tilbyder en frivillig bisidder. Du kan kontakte Sundhed og Omsorgslinjen på 87 13 16 00 og få yderligere oplysninger om bisidderordningen.

MEDARBEJDERE I DIT HJEM

Alle medarbejdere, der kommer i dit hjem – uanset om de kommer fra kommunen eller fra en privat leverandør – skal bære et synligt ID-kort med billedlegitimation. De skal præsentere sig og vise legitimationen, når de besøger dig.

DIT HJEM – PERSONALETS ARBEJDSPLADS

Personalet skal kunne arbejde sikkerhedsmæssigt forsvareligt i dit hjem. Derfor vil den leverandør, der leverer hjælpen, se på om hjælpemidler, el-apparater og andet, som personalet skal bruge, er i orden. Personalet og deres familie må ikke modtage arv, gaver eller lignende fra dig. De må heller ikke låne penge af dig eller sælge varer til dig.

RYGNING

Aarhus Kommune er en røgfri arbejdsplads, og hverken personalet, du eller dine gæster må ryge, mens personalet er i dit hjem. Hvis du er ryger, bedes du sørge for, at der er luftet ud inden personalet kommer.

NÅR DU SKRIVER TIL OS

Vi anbefaler, at du altid benytter Digital Post eller en selvbetjningsløsning, når du skriver til os. Det gælder især, når du sender personfølsomme oplysninger. Skal du skrive til Sund-

hed- og Omsorgslinjen, kan du bruge linket: "Skriv sikkert til os" på aarhus.dk/sol.

Aarhus Kommune registrerer og bruger de personoplysninger, du sender. Læs mere her: aarhus.dk/personoplysninger

SÅDAN KLAGER DU

Klager over selve hjælpen

Skulle der opstå problemer med hjælpen, skal du først henvende dig til den leverandør, du har valgt - altså den person, der udfører hjælpen eller leverer maden til dig. Er der generelt problemer med hjælpen, skal du henvende dig til din borgerkonsulent.

Klager over afgørelser om hjælpen

Du kan ifølge loven klage over afgørelser om det meste af den hjælp, der er nævnt i denne pjece. Du vil af din afgørelse kunne se, hvordan og hvortil du skal klage.

NB! Du kan ifølge loven ikke klage over afgørelser om handikapkørsel, kørsel til træning, kørsel til aflastning og kørsel til aktiviteter.

Tjek tidsfristerne

Når du har søgt om en ydelse hos Sundhed og Omsorg, har sagsbehandleren en bestemt tidsfrist til at behandle din an-

søgning i. Tidsfristerne varierer, alt efter hvad din ansøgning drejer sig om. Tidsfristerne fremgår af oversigten s. 37-39. Husk at tjekke tidsfristen på det du har søgt om, før du ringer og rykker.

PATIENTERSTATNING

Som beboer på et plejehjem kan du få erstatning, hvis der sker skader i forbindelse med sundhedsfaglig behandling. En skade kan for eksempel være medicineringsfejl eller utilstrækkelig sårpleje, som medfører alvorlig infektion. Omsorgspleje og praktisk hjælp er ikke dækket af erstatningsordningen. Du kan læse mere på patienterstatningens hjemmeside: www.pebl.dk.

Hvis du udover den sundhedsfaglige behandling mener, at Sundhed og Omsorgs medarbejders handlinger og undladelser har betydet, at du har haft et økonomisk tab, gælder de almindelige erstatningsregler. Det betyder, at der ikke må være tale om et hændeligt uheld.

HJEMMEHJÆLP UNDER FERIEOPHOLD

Hvis du bor i Aarhus Kommune og har ret til varig hjemmehjælp, kan du også få hjemmehjælp i perioder, hvor du opholder dig uden for Aarhus Kommune.

Læs mere på aarhus.dk/feriehjemmehjaelp

PLEJEHJEM I AARHUS KOMMUNE

8000 AARHUS C

Ankersgade 19-23

Ankersgade 19, 8000 Aarhus C

Tlf. Ankersgade 19: 87 13 49 19

Tlf. Ankersgade 23: 87 13 49 23

Ankersgade 25-27

Ankersgade 25, 8000 Aarhus C

Tlf. Ankersgade 25: 87 13 49 25

Tlf. Ankersgade 27: 87 13 49 27

Augustenborggade 27

Augustenborggade 27, 8000 Aarhus C

Tlf. lejlighed 1-2 og 19-31: 41 85 42 62

Tlf. lejlighed 3-18: 29 20 79 48

Carl Blochs Gade

Carl Blochs Gade 32-50, 8000 Aarhus C

Tlf. dag kl. 7-15: 41 87 23 11

Tlf. aften kl. 15-23: 41 87 23 31

Tlf. nat kl. 23-07: 41 87 23 41

Ceres Huset

Ceres Allé 13, 8000 Aarhus C

1. sal: 41 85 73 11, 2. sal: 41 85 73 12

3. sal: 41 85 73 13, 4. sal: 41 85 73 14

5. sal: 41 85 73 15, 6. sal: 41 85 73 16

Nattevagter: 41 85 41 75 / 41 85 45 98

Generationernes Hus

Thit Jensens Gade 3, 8000 Aarhus Ø

Hus 3.2: 21 17 71 44, Hus 3.3: 22 11 74 20

Hus 3.4: 41 85 59 28, Hus 9.3: 22 13 90 70

Hus 9.4: 41 85 59 50

Husumvej

Husumvej 1, 8000 Aarhus C

Tlf. 40 33 85 70

Trøjborg

Kirkegårdsvej 53, 8000 Aarhus C

Tlf. dag kl. 7-23

Stuen og 1. sal: 41 87 23 71 eller 41 87 23 73

2. sal og 3. sal: 41 87 23 81 eller 41 87 23 83

Tlf. nat kl. 23-7

Hele huset: 41 87 23 97 eller 41 87 23 98

Vestervang 42

Vestervang 42, 8000 Aarhus C

Tlf. dag kl. 7-23

Stuen 87 13 27 62, 1. sal: 87 13 27 64

2. sal 87 13 27 64

Tlf. nat kl. 23-7: Hele huset: 87 13 27 68

Vestervang 44

Vestervang 44, 8000 Aarhus C

Tlf. Stuen: 87 13 27 54 eller 87 13 27 55

Tlf. 1. sal: 87 13 27 56 eller 87 13 27 57

Tlf. 2. sal: 87 13 27 58 eller 87 13 27 59

8200 AARHUS N

Abildgården

Abildgade 9, 8200 Aarhus N

Tlf. 87 13 28 50

Bjerggården

Østerøgade 18, 8200 Aarhus N
Tlf. 87 13 30 90

Skelager

Skelager 33, 8200 Aarhus N
Plejhjem Stuen, Tlf. 41 85 83 61
1. sal, Tlf. 41 85 83 65
Plejhjem Husene, Tlf. 41 85 83 71

Skovvang

Skovvangsvej 95-99, 8200 Aarhus N
Tlf. 87 13 19 22

8210 AARHUS V

Fuglebakken

Fuglebakkevej 4 A, 8210 Aarhus V
Tlf. 87 13 31 82

Hasle

Rymarken 120, 8210 Aarhus V
Tlf. 1. sal: 41 87 42 31 eller 41 87 42 74
Tlf. 2. sal: 41 87 42 33 eller 41 87 42 34
Tlf. 3. sal: 41 87 42 35 eller 41 87 42 36

Lotus

Sandkåsvej 41, 8210 Aarhus V
Tlf. stuen: 20 60 09 14
Tlf. 1. sal: 20 60 09 15

8220 BRABRAND

Engsøgård

Engdalsvej 12, 8220 Brabrand
Tlf. kl. 8-15: 21 99 70 21 eller 41 84 85 41
Efter kl. 15: 41 87 42 41 eller 41 87 42 40

Aarhus Fripleshjem Helheden (selvejende)

Else Kai Sass' Gade 4, 8220 Brabrand
Tlf. 76 43 54 00

8230 ÅBYHØJ

Sifsgård

Thorsvej 2, 8230 Åbyhøj
Stue: 41 87 44 30, 1.sal: 41 87 44 32
2.sal: 41 85 51 69, 3.sal: 21 52 95 43

Thorsgården

Thorsvej 30, 8230 Åbyhøj
Telefon Midgård - Stuen: 51 57 68 38
Telefon Asgård - 1. sal : 51 57 62 17

Åbygård

Kingosvej 5-7, 8230 Åbyhøj
Telefon: 51 57 60 36

8240 RISSKOV

Fortegården (selvejende)

Femmøllervej 10, 8240 Risskov
86 17 81 44

Hedevej

Hedevej 50, 8240 Risskov
Hus 1, stue: 87 13 14 01, 1. sal: 87 13 14 04
Hus 2: 87 13 14 02
Hus 3, stue: 87 13 14 03, 1. sal: 87 13 14 05

Hørgården

Hørgårdsvej 15-19, 8240 Risskov
Tlf. Hørgårdsvej 15: 87 13 16 27 (nattevagt)
Tlf. Hørgårdsvej 19: 87 13 16 24

Jasminvej

Jasminvej 27, 8240 Risskov
Tlf. stuen: 87 13 29 18
Tlf. 1. sal: 29 66 79 58

Vejlbygade

Vejlbygade 7A, 9 og 9A, 8240 Risskov
Tlf. Vejlbygade 7A: 51 57 62 64
Tlf. Vejlbygade 9A: 29 20 95 54
Tlf. Vejlbygade 9: 41 85 89 57

8250 EGÅ

OK-Fonden Egå (selvejende)

Egå Mosevej 27, 8250 Egå
Tlf. 87 44 80 00

Skæring

Sommersmindevej 4, 8250 Egå
Enhed A: 87 13 29 31
Enhed B: 87 13 29 34
Enhed C: 87 13 29 37

8260 VIBY J

Borgvold

Borgvold 12, 8260 Viby J.
Tlf. lejl. 1-20 dag/aften: 87 13 56 70
Tlf. lejl. 21-40 dag/aften: 87 13 56 75
Tlf. nattevagt: 51 25 79 20

Bøgeskovhus (offentligt-privat partnerskab)

Skovlundgårdsvej 55-57, 8260 Viby J.
Tlf. 87 13 30 40

Kongsgården

Kongsgårdsvej 4, 8260 Viby J.
Tlf. stue: 87 13 56 50 / 51

Tlf. 1. sal: 87 13 56 56 / 57

Tlf. 2. sal: 87 13 56 62 /63

Nattevagt: 41 87 33 18 eller 41 87 28 04

Rosenvang

Rosenvangs Allé 76, 8260 Viby J
Tlf. 51 57 62 82

Søholm

Bispevej 70, 8260 Viby J
Tlf. Sommer, lejlighed nr. 1-3: 41 85 53 20
Tlf. Vinter, lejlighed nr. 14-26: 41 85 53 30
Tlf. Forår, lejlighed nr. 27-39: 41 85 53 22
Tlf. Efterår, lejlighed nr. 40-52: 41 85 53 33

Vidtskuevej

Vidtskuevej 6, 8260 Viby J
Tlf. 51 55 76 31

8270 HØJBJERG

Egely

Holmegårdsvej 45, 8270 Højbjerg
Tlf. stueetagen: 51 57 52 00
Tlf. 1. sal: 51 57 52 01

Hestehavehusene

Hestehavevej 6, 8270 Højbjerg
Hus 1
Stuen: 29 20 45 43, 1. sal: 29 20 45 44
2. sal: 29 20 45 45
Hus 2
Stuen 29 20 45 52, 1. sal: 29 20 45 53
2. sal: 29 20 45 54
Nattevagt 23-07: 41 85 54 42

Madsbjerg

Nygårdsvej 2, 8270 Højbjerg
1. sal: 24 94 61 37 (nat: 87 13 53 70)
Stuen: 24 94 61 35 (nat: 87 13 53 72)
Hele døgnnet:
Vinge A, stue: 87 13 50 41, 1. sal: 87 13 50 42
Vinge B, stue: 87 13 50 43, 1. sal: 87 13 50 44
Vinge C, stue: 87 13 50 45, 1. sal: 87 13 50 46

Sct. Olaf (selvejende)

Hjulbjergvej 58, 8270 Højbjerg
87 36 80 40

8310 TRANBJERG

Tranbjerg

Torvevænget 1-3, 8310 Tranbjerg
Hus 1, stue: 41 87 40 95, 1. sal: 41 85 66 57
Hus 1A: 41 87 26 80
Hus 3, stue: 41 87 30 69, 1. sal: 41 85 69 08

Aarhus Fripnejhem Slet (selvejende)

Slet Møllevvej 12, 8310 Tranbjerg J.
Tlf. 76 29 66 00

8320 MÅRSLET**Kildevang**

Langballevej 3A, 8320 Mårslet
Tlf. 'Kilden' (stuen): 41 85 69 10
Tlf. 'Kvisten' (1. sal): 41 85 69 11

8330 BEDER**Kristiansgården**

Kristiansgårdsvej 12, 8330 Beder
Tlf. hus A: 87 13 44 98
Tlf. hus B: 87 13 44 99

8340 MALLING**Malling**

Starupvej 9, 8340 Malling
Tlf. hus A: 41 85 50 33
Tlf. hus E: 41 85 50 55
Nattevagt: 41 85 50 84 / 41 85 50 85

8355 SOLBJERG**Solbjerg**

Elmevangsvej 2, 8355 Solbjerg
Tlf. Klaver: 41 85 77 96
Tlf. Nybygning: 41 85 77 90

Tlf. Udsigten: 41 85 77 95
Nattevagt 23-7: 41 85 79 07

8361 HASSELAGER**Koltgården**

Kunnerupvej 198, 8361 Hasselager
Tlf. 41 87 20 30

8380 TRIGE**Bjørnshøj**

Gartnerparken 2, 8380 Trige
Tlf. Gartnerparken: 41 87 37 16
Tlf. Smedebroen: 41 87 37 19
Nattevagt 23-7: 41 87 37 16

8381 TILST**Havkær**

Mosealléen 1-3, 8381 Tilst
Tlf. 29 20 97 38

8462 HARLEV**Næshøj**

Næshøjvej 41-57, 8462 Harlev
Afdeling Nord: 21 34 52 13
Afdeling Midt: 21 34 52 14
Afdeling Syd: 21 34 52 15

8471 SABRO**Sabro**

Sabro Kirkevej 151-171, 8471 Sabro
Telefon: 41 85 99 13
Stuen: 21 99 69 94, 1. sal: 41 85 99 12

8520 LYSTRUP**Sønderskovhus**

Lystrup Centervej 78, 8520 Lystrup
Tlf. Skovhuset: 23 36 26 07
Tlf. Udsigtshuset: 23 38 12 86
Tlf. Havehuset: 23 39 86 69

8530 HJORTSHØJ**Hjortshøj**

Hjortshøj Stationsvej 42-46, 8530 Hjortshøj
Tlf. hus 42: 87 13 89 24
Tlf. hus 44: 87 13 89 26
Tlf. hus 46: 87 13 89 28

8541 SKØDSTRUP**Kløvervangen (selvejende)**

Kløvervangen 31, 8541 Skødstrup
87 49 15 15

**Du kan finde flere kontaktoplysninger
på plejehjemmenes hjemmesider:
plejehjem.aarhus.dk**

GENERATIONERNES HUS PÅ AARHUS Ø



Generationernes Hus på Aarhus Ø drives af Aarhus Kommune og Brabrand Boligforening. Huset samler 100 ældrebo-liger, 100 plejeboliger, 40 familieboliger, 40 ungdomsboliger, 24 boliger for mennesker med handicap og en integreret daginstitution med plads til 150 vuggestue- og børnehavebørn. På den måde understøtter Generationernes Hus den nye havnebydel som et sted, hvor man kan bo i alle livets faser. Huset er det første af sin slags og stod færdigt i efteråret 2020.

Hvis du siger ja til en bolig i Generationernes Hus, siger du også ja til fællesskab, aktiviteter og husmøder, i det omfang du kan. Du kan vælge imellem to boformer med forskellige typer og vægtning af fællesskab, når du flytter ind: Bofællesskab eller Naboskab. Hvilken boligform der passer dig, samt hvordan du vil bo og hvorhenne, tager boligtildelingen selvfølgelig gerne en snak med dig om.

Generationernes hus tilbyder bl.a.:

- Daginstitution
- Café
- Sundhedsklinik
- Træningsfaciliteter
- Vaskeri
- Drivhus med tilhørende tagterrasse
- Værksteder
- Fælleslokaler

Hvis du vil vide mere om muligheden for en ældre- eller plejebolig i Generationernes Hus, kan du kontakte Sundhed og Omsorgs-linjen på telefonnummer: 87 13 16 00.
Læs mere på www.generationerneshus.dk

FOLKEHUSE OG SUNDHEDSKLINIKKER

Folkehuset Abildgården

Abildgade 9, 8200 Aarhus N

Folkehuset Ankersgade *

Ankersgade 21, 8000 Aarhus C

Folkehuset Beder *

Byagervej 115, 8330 Beder

Folkehuset Brabrand *

Voldbækvej 92, 8220 Brabrand

Folkehuset Carl Blochs Gade

Carl Blochs Gade 30, 8000 Aarhus C

Folkehuset Dalgas *

Dalgas Avenue 54, 8000 Aarhus C

Folkehuset Fuglebakken *

Fuglebakkevej 4A, 8210 Aarhus V

Folkehuset Gellerup

Gudrunsvej 80, 8220 Brabrand

Folkehuset Harlev *

Næshøjvej 41, 8462 Harlev

Folkehuset Hasle *

Rymarken 120, 8210 Aarhus V

Folkehuset Hjortshøj *

Hjortshøj Stationsvej 40, 8530 Hjortshøj

Folkehuset Holme *

Nygårdsvej 34, 8270 Højbjerg

Folkehuset Kolt-Hasselager *

Kunnerupvej 196, Kolt, 8361 Hasselager

Folkehuset Lystrup *

Lystrup Centervej 78, 8520 Lystrup

Folkehuset Marselis *

Marselis Boulevard 94, 8000 Aarhus C

Folkehuset Møllestien *

Grønnegade 10, 8000 Aarhus C

Folkehuset Mårslet *

Langballevvej 3A, 8320 Mårslet

Folkehuset Risskov *

Hørgårdsvej 17, 8240 Risskov

Folkehuset Sabro *

Sabro Kirkevej 151, 8471 Sabro

Folkehuset Skejby *

Skelagervej 33, 8200 Aarhus N

Folkehuset Skæring *

Sommersmindevej 2, 8250 Egå

Folkehuset Skødstrup *

Grenåvej 701, 8541 Skødstrup

Folkehuset Skåde *

Bushøjvænget 113, 8270 Højbjerg

Folkehuset Solbjerg *

Bøgevangen 28, 8355 Solbjerg

Folkehuset Stavtrup

Bispevej 70, 8260 Viby J

Folkehuset Tilst – Kultur- og Sundhedscenter *

Mosealléen 1-3, 8381 Tilst

Folkehuset Toftegården *

Sandkåsvej 39, 8210 Aarhus V

Folkehuset Tranbjerg *

Torvevænget 3A, 8310 Tranbjerg

Folkehuset Trige *

Gartnerparken 1-5, 8380 Trige

Folkehuset Trøjborg

Kirkegårdsvej 53, 8000 Aarhus C

Folkehuset Vejlbj *

Vikær Toften 6, 8240 Risskov

Folkehuset Vestervang *

Vestervang 16, 8000 Aarhus C

Folkehuset Viby *

Kongsgårdsvej 6, 8260 Viby J

Folkehuset Åbyhøj *

Kingosvej 1-7, 8230 Åbyhøj

Folkehusenes hjemmesider

Læs om aktiviteter og café
i dit lokale folkehus på
folkehuse.aarhus.dk

LOKALCENTER

Lokalcenter Bøgeskovhus *

Skovlundgårdsvej 51, 8260 Viby J

SUNDHEDSKLINIKKER

* I folkehuset/lokalcenter markeret med
en stjerne finder du også en sundheds-
klinik.

Derudover er der følgende
sundhedsklinikker:

Sundhedsklinik Gellerup

Globus 1, Gudrunsvej 3A, 8220 Brabrand

Sundhedsklinik Generationernes Hus

Thit Jensens Gade 3, 8000 Aarhus Ø

Sundhedsklinik Abildgården

Kernehuset, Skovvangsvej 159,
8200 Aarhus N

FRIVILLIGHUSE

Folkestedet

Carl Blochs Gade 28, 8000 Aarhus C
folkestedet.aarhus.dk

Værkstedet

Østergade 40, 8000 Aarhus C
vaerkstedet.aarhus.dk

KlostergadeCentret

Klostergade 37, 8000 Aarhus C
klostergade.dk

Fristedet Skæring

Plantagevej 14, 8250 Egå
aarhus.dk/fristedetskaering

Se kort på næste side





TIDSFRISTER FOR VISITATION OG LEVERING AF HJÆLPEN

Aarhus Byråd har vedtaget tidsfrister for visitation og levering af hjælp inden for forskellige områder - se skema på de næste sider. I forhold til pleje og praktisk hjælp ser vi altid først på, om borgeren gennem træning, hjælpemidler eller lignende vil kunne klare sig selv, helt eller delvist. Derefter vurderer vi, om borgeren kan få hjælp eller hjælpemidler, og tidsfristerne gælder fra denne vurdering begynder. Ved akut behov bliver borgeren visiteret omgående og hjælpen kommer også straks. Vi prioriterer desuden ansøgninger om hjælp fra borgere med hurtigt fremadskridende lidelser.

	TIDSFRISTER FOR VISITATION (AFGØRELSE)	TIDSFRISTER FOR LEVERING EFTER VISITATIONEN
PLEJE		
Pleje generelt	Senest 5 hverdage.	Senest 5 hverdage.
Skift af leverandør	Afgørelsen findes allerede.	14 Dage (2 uger)
PRAKTISK HJÆLP		
Indkøb	Senest 10 hverdage.	Senest 5 hverdage.
Rengøring og tøjvask	Senest 15 hverdage.	Senest 12 hverdage.
Skift af leverandør	Afgørelsen findes allerede.	14 Dage (2 uger)
MAD		
Normal middagsmad	Senest 5 hverdage.	Senest 5 hverdage.
Special middagsmad og diætmad	Senest 5 hverdage.	Senest 5 hverdage.
Skift af leverandør	Afgørelsen findes allerede.	7 Dage (1 uge)
TRÆNING		
Genoptræning uden indlæggelse	Senest 5 hverdage.	Senest 5 hverdage.
Genoptræning efter udskrivning fra sygehus	Senest 3 hverdage.	Senest 4 hverdage.
Vedligeholdelsestræning	Senest 5 hverdage.	Senest 5 hverdage.
SYGEPLEJE OG SYGEPLEJEARTIKLER		
Sygepleje	Senest 5 hverdage.	Ingen tidsfrister, sygeplejerskens vurdering.
Sygeplejeartikler	Senest 5 hverdage.	Ingen tidsfrister, sygeplejerskens vurdering.
ÆLDREBOLIGER		
	Senest 20 hverdage.	Ingen tidsfrister.
PLEJEHJEMSPLADSER		
	Senest 20 hverdage.	Senest 2 måneder efter, at der er truffet en afgørelse. Denne tidsfrist gælder dog ikke, hvis borgeren ønsker en bestemt, navngivet bebyggelse.
PERSONLIGE HJÆLPEMIDLER		
Diabeteshjælpemidler, stomihjælpemidler og brystproteser	Senest 3 hverdage.	Stomihjælpemidler: senest 3 hverdage, diabeteshjælpemidler: senest 4 hverdage, brystproteser: senest 5 hverdage.
Øvrige personlige hjælpemidler	Senest 20 hverdage.	Tidsfrister for levering efter visitationen: afhænger af produkt og leverandør.

	TIDSFRISTER FOR VISITATION (AFGØRELSE)	TIDSFRISTER FOR LEVERING EFTER VISITATIONEN
BOLIGINDRETNING		
Små ændringer (fx toiletstøtter og fjernelse af dørtrin)	Senest 25 hverdage.	Leveringen varierer, afhængigt af de eksterne samarbejdspartnere.
Mindre ændringer (fx større rampesystem, skylle-tørretoilet, automatisk døråbner, loftlift og gelænder)	Senest 70 hverdage.	Leveringen varierer, afhængigt af de eksterne samarbejdspartnere.
Store og omfattende ændringer (fx dørudvidelse, platformslift og ombygning, altså ændringer der kræver byggeteknisk bistand og/eller byggetilladelse)	Senest 150 hverdage.	Leveringen varierer, afhængigt af de eksterne samarbejdspartnere.
HJÆLPEMIDLER TIL UDLÅN		
Type 1 – APV-Hjælpemidler: Hjælpemidler der skal sikre borgeren en nødvendig og sikkerhedsmæssigt forsvarlig pleje (fx plejesenge, slides, toilet/badestol, personløfter, plexiglasplade)	Senest 1 hverdag.	Leveringstid: Senest 1 hverdag. Instruktion: Senest følgende hverdag efter levering, hvis behov herfor.
Type 2: Hjælpemidler til udlån, der kompenserer for en manglende eller nedsat funktionsevne. Sagen oplyses af borgeren digitalt/telefonisk og/eller via samarbejdspartnerne, som kommer i hjemmet. Det kan være hjælpemidler, som oftest er på lager på Aarhus Kommunes Hjælpemiddelcenter.	Senest 25 hverdage.	Leveringstid: Senest 2 hverdage forudsat at hjælpemiddel og tilbehør er på lager. Instruktion: Efter behov
Type 3: Hjælpemidler til udlån, der kompenserer for en manglende eller nedsat funktionsevne. Sagen oplyses oftest ved møde med borgeren. Der vil ofte være behov for ekstern bistand af hjælpemiddelkonsulenter, teknikere og oplysninger fra læger. Det kan være hjælpemidler, som kræver særlige indstillinger og særlig individuel tilretning.	Senest 70 hverdage.	Leveringstid: Leveringen varierer afhængig af eksterne samarbejdspartnere og kommunens lagerbeholdning. Instruktion: I forbindelse med levering af hjælpemidlet eller senere, efter behov.
FORBRUGSGODER		
Forbrugsgoder er produkter i almindelig handel, som kan kompensere for en manglende eller nedsat funktionsevne. Der er ofte egenbetaling. Mange forbrugsgoder er sædvanligt indbo, som kommunen ikke giver støtte til. Sagen oplyses af borger digitalt/telefonisk og/eller ved møde med borger. Der vil ofte være behov for ekstern bistand af hjælpemiddelkonsulenter, teknikere og oplysninger fra læger.	Senest 70 hverdage.	Leveringstid: Der er ingen leveringstid, da borger som oftest selv indkøber forbrugsgodet direkte ved leverandøren. Instruktion: I forbindelse med levering af forbrugsgodet eller senere, efter behov.
KØRSELSORDNINGER		
Handicapkørsel	Senest 25 hverdage.	Senest 10 hverdage (Midttrafik)
Kørsel til læge/speciallæge	Senest 25 hverdage.	Umiddelbart efter afgørelsen.

	TIDSFRISTER FOR VISITATION (AFGØRELSE)	TIDSFRISTER FOR LEVERING EFTER VISITATIONEN
HANDICAPBILER		
Ansøgning om dækning af reparationsudgifter på særlig indretning.	Samme dag.	Levering varierer, afhængigt af de eksterne samarbejdspartnere.
Ansøgning om tilskud til særlig indretning i egen bil, hvor der ikke samtidig er søgt om lån til bilen.	1 til 4 uger.	Levering varierer, afhængigt af de eksterne samarbejdspartnere.
Ansøgning om lån til køb af bil 1. gang samt ansøgning om fritagelse for grøn ejerafgift eller vægtafgift.	1 til 6 måneder. Særlige situationer op til 12 måneder.	Levering varierer, afhængigt af de eksterne samarbejdspartnere.

TIDSFRISTER FOR VISITATION (AFGØRELSE)	TIDSFRISTER FOR LEVERING EFTER VISITATIONEN
KORTTIDSPLADS	
Senest 5 hverdage.	Senest 5 hverdage.
AFLØSNING OG AFLASTNING	
Senest 5 hverdage.	Senest 5 hverdage.
OMSORGSTANDPLEJE OG TANDPROTESER	
Senest 20 hverdage.	Umiddelbart efter afgørelsen.
PASNING AF NÆRTSTÅENDE MED BETYDELIGT HANDICAP MV.	
Senest 10 hverdage.	Arbejdsgiver skal senest 6 uger før orloven have besked.
PLEJEVEDERLAG – PASNING AF DØENDE	
Senest 3 hverdage.	

AARHUS.DK

Du kan finde flere oplysninger om Sundhed og Omsorgs ydelser på Aarhus Kommunes hjemmeside.

KLIK PÅ BORGER OG LÆS MERE I MENUPUNKTERNE

- Personlig hjælp og støtte
- Sundhed og sygdom
- Bolig, byggeri og miljø > Ældreboliger og plejehjem

SAMMEN OM ET BEDRE LIV