



# PRAKTISK HJÆLP



RØDOVRE KOMMUNE

# Praktisk hjælp

Formålet med praktisk hjælp er, at du fortsat kan leve så selvstændigt et liv som muligt. Det vil sige, at vi støtter dig i, at du så vidt muligt selv kan varetage de praktiske opgaver i dit hjem. Du er selv med til at tilrettelægge hjælpen og løse de enkelte opgaver. Og omfanget af den praktiske hjælp, du får visiteret, afhænger derfor af dit behov.

Når du første gang ansøger om hjælp og støtte, får du tilbud om et rehabiliteringsforløb. Formålet med forløbet er at hjælpe dig til at genvinde din færdigheder og højne dit funktionsniveau, så du helt eller delvist bliver uafhængig af andres hjælp i hverdagen.

<b>Rengøring</b>	<b>03</b>
<b>Frit valg</b>	<b>05</b>
<b>Tøjvask</b>	<b>06</b>
<b>Skift af sengelinned</b>	<b>07</b>
<b>Praktisk bistand</b>	<b>08</b>
<b>Indkøb- og varelevering</b>	<b>09</b>
<b>Mad og drikke og støtte til ernæring</b>	<b>10</b>
<b>Madservice</b>	<b>11</b>
<b>Kontaktoplysninger</b>	<b>12</b>

## § 83.2

Hvad er formålet med støtten?

Hvad omfatter støtten?

# Rengøring

- › At støtte dig i at varetage rengøring af dit hjem, så dit hjem holdes rent.
- › At støtte dig i at vedligeholde dine færdigheder ved at inddrage dig i aktiviteten under hensyn til dine evner og kræfter.

### Rengøring omfatter:

I Rødovre Kommune kan du få rengøring hver anden uge på op til 67m<sup>2</sup>, hvilket svarer til en 2-værelses lejlighed.

Kvadratmeterne skal i udgangspunktet dække et køkken, et toilet, et soveværelse, en stue og en gang.

Der er fire niveauer af rengøring i Rødovre Kommune: Let, moderat, svær og total. De aktiviteter rengøringen kan omfatte, afhænger af, hvilke aktiviteter, du ikke selv eller kun meget vanskeligt kan varetage.

### Aktiviteterne kan bestå af:

- › Aftørring af støv
- › Støvsugning
- › Gulvvask
- › Rengøring af toilet
- › Rengøring af køkkenbord og køkkenvask
- › Rengøring af hårde hvidevarer
- › Rengøring af hjælpemidler i hjemmet
- › Fjernelse af affald

### Hovedrengøring:

Når du har modtaget hjælp til rengøring i ét år, vil du få tilbudt hjælp til en hovedrengøring. Det kan være en grundig rengøring af gulve, afvaskning af døre, karme, paneler, vindueskarme, sprosser og rammer, rengøring af hjælpemidler, rengøring af køkkenskabe ud- og indvendigt, grundigere rengøring af badeværelse, støvsugning af møbler, rengøring af lofter for støv. De konkrete opgaver aftales i samarbejde mellem dig og hjælperen.

## Hvad skal du være opmærksom på?

- › Der foretages rengøring på områder, hvor hjælperen kan komme til. Hjælperen må ikke flytte på møbler eller tunge genstande.
- › Hjælperen må kun foretage opgaver i “nåhøjde”.
- › Hjælperen må ikke nedtage eller opsætte gardiner.
- › Hvis du bor sammen med andre, forventes det, at de varetager enten hele eller dele af rengøringen.

## Hvad skal du selv sørge for?

- › En støvsuger med teleskopskaft og pose. Den må ikke veje mere end 8 kg., og det skal være muligt at skrue op og ned for sugevnen. Hvis du har indvendige trapper, skal der være støvsuger på hver etage og gerne en håndstøvsuger til trappen.
- › Det er vigtigt, at din fladmoppe er omkring 30 cm lang og har en knap, der får moppen til at klappe sammen. Vandet skal kunne trykkes ud af kluden i den dertil indrettede `kurv` på spanden.
- › En toiletbørste med langt skaft.
- › Støveklud eller børste. Dine klude skal være rene, for at vi kan gøre dit hjem rent med dem.
- › Neutrale rengøringsmidler. Vi gør kun rent med rengøringsmidler, der er miljømærket. De skal være miljøvenlige uden parfume, og så må rengøringsmidlerne ikke være på sprayflasker.
- › Eventuel hovedrengøring og oprydning inden rengøring kan iværksættes. Du skal selv afholde eventuelle udgifter, der kan være i forbindelse med hovedrengøring og oprydning.

## Hvor ofte kan du få støtte?

- › Støtten leveres som udgangspunkt hver anden uge.

## § 83.2

**Hvad er formålet med støtten?**

**Hvad omfatter støtten?**

**Hvad skal du være opmærksom på?**

**Hvor ofte kan du få støtte?**

# Frit valg

- › At give dig mulighed for at vælge en aktivitet sammen med din hjælper, der ikke indgår i de ydelser, som du er bevilliget.

### Frit valg omfatter:

- › Det kan være, at du ønsker en ekstra rengøring, tøjvask eller noget helt tredje, såsom en gåtur med din hjælper
- › Tid til en snak og en kop kaffe med din hjælper
- › Det kan også i særlige tilfælde være ledsagelse, hvor du ikke har andre at følges med. Det kan for eksempel hjælpe til tøjindkøb, gå en tur eller tage et spil kort sammen.

- › Du kan få indsatsen, hvis du har fået bevilget 'Praktisk hjælp'.
- › Du kan spare op til længere ture af op til tre timers varighed, såfremt du har brug for ledsagelse og ikke har andre til at hjælpe dig. For at imødekomme dine behov, aftal aktiviteten med din hjælper i god tid.
- › Indsatsen kan ikke indeholde aktiviteter som for eksempel opsætning af gardiner, vinduespudding, græsslåning, afvaskning af udendørs hjælpemidler eller biler.
- › Hver fjerde uge af en times varighed.

## § 83.2

Hvad er formålet med støtten?

Hvad omfatter støtten?

Hvad skal du være opmærksom på?

Hvad skal du selv sørge for?

Hvor ofte kan du få støtte?

# Tøjvask

- › At sikre, at du har rent tøj og linned.

### Tøjvask omfatter:

- › Vask på fællesvaskeri:
  - › Planlægning og reservation af vasketid
  - › Transport til og fra vaskeriet
  - › Sortering og vask af tøj på fælles vaskeri
  - › Tørring af tøj på fælles vaskeri samt lægge tøj sammen
  - › Aflevering af tøj til dig efter vask på fælles vaskeri
  - › Hjælp til at lægge tøj på plads
- › Vask af tøj i egen maskine:
  - › Sortering og vask af tøj i egen vaskemaskine
  - › Ophængning og/eller tørretumbling af tøj
  - › Lægge tøj sammen efter vask og tørring
  - › Lægge tøj på plads

Hvis du kan udføre dele af tøjvasken selv, som for eksempel at sortere tøjet og sætte maskinen i gang, så sørger vi for at indsatsen bliver tilpasset dette.

- › Hvis du bor sammen med andre, forventes det, at de varetager vasken af deres eget tøj.
- › Du skal selv sørge for drift og vedligeholdelse af din vaskemaskine.
- › Du skal selv sørge for eksempelvis tøjkurv, vaskepose, trolley, lukket stofpose samt nødvendige vaskemidler.
- › Du skal selv betale for vask på fællesvaskeri.
- › Hver anden uge på fællesvaskeri, hvor der kan sættes flere maskiner over eller en gang om ugen i egen vaskemaskine i hjemmet.

Ved stort behov for skift og vask af sengelinned anbefales Linnedservice, der kan ansøges via hjemmesygeplejen på telefon 36 37 75 23 (hverdage mellem 7.30 – 15.00)

## § 83.2

Hvad er formålet med støtten?

Hvad omfatter støtten?

Hvad skal du være opmærksom på?

Hvad skal du selv sørge for?

Hvor ofte kan du få støtte?

# Skift af sengelinned

- › At sikre, du får skiftet sengelinned regelmæssigt.

### Skift af sengelinned omfatter:

- › Skift af lagen, dynebetræk og hovedpudebetræk

- › Hjælperen skal kunne komme omkring din seng, hvis du ønsker, de skal lægge lagen på.
- › Hjælperen vender ikke madras i forbindelse med pålægning af lagen.
- › Du skal selv sørge for at have minimum tre sæt sengelinned.
- › Du kan få skiftet sengelinned hver anden uge.

## § 83.2

Hvad er formålet med støtten?

Hvad omfatter støtten?

Hvad skal du selv sørge for?

Hvor ofte kan du få støtte?

# Praktisk bistand

- › At sikre dit hjem fremstår pænt og rent.

### Praktisk bistand omfatter:

- › At sikre at du får båret affald ud
  - › At rengøre ekstra omkring toilettet ved behov
  - › At aftørre flader og gulv for spild, der udgør en risiko for fald, lugtgener eller kan give skader på gulv
  - › At sikre at du kan få vasket op eller fyldt og tømt opvaskemaskine
- › Du skal selv sørge for de remedier, der eventuelt skal til for at løse opgaven, for eksempel opvaskemiddel og affaldsposer.
  - › Som udgangspunkt kan du få støtte op til tre gange om ugen. Hvis der er spild på flader og gulv bliver der optørret efter behov.



## § 83.2

# Indkøb og varelevering

**Hvad er formålet med støtten?**

- › At sikre at du har mulighed for indkøb af dagligvarer.
- › At sikre at du får din medicin leveret.

**Hvad omfatter støtten?**

### Indkøb og varelevering omfatter:

- › Mulighed for indkøb hos de leverandører som Rødovre Kommune samarbejder med
- › Afhentning af apotekervarer
- › Sætte køle- og frostvarer på plads

**Hvad skal du være opmærksom på?**

- › Du skal være opmærksom på, at indkøb i ordningen ikke kan betales med kontanter. Du kan betale med kort eller tilmelde dig betalingservice.
- › Hvis du er i stand til at benytte egen PC, tablet eller smartphone til indkøb, kan der ikke bevilges indkøbsordning.
- › Hvis du selv kan åbne din hoveddør for apotekerbuddet, kan der ikke bevilges afhentning af apotekervarer.

**Hvad skal du selv sørge for?**

- › At betale for varerne med dankort og NemID eller over betalingservice.
- › At oprette en konto på dit apotek.
- › At sætte varerne på plads, hvis du er i stand til det.

**Hvor ofte kan du få støtte?**

- › Indkøb af dagligvarer: Du kan bestille dagligvarer en gang om ugen, med levering to hverdage efter.
- › Afhentning af varer på apotek: Du kan få afhentet apotekervarer en gang om måneden eller ved dosisdispensering en gang hver anden uge.

## § 83.1

## § 83.2

**Hvad er formålet med støtten?**

- › At du får tilberedt og anrettet den rette mad og drikke til rette tid.
- › At du får varieret og næringsrigtig mad.
- › At vi støtter, hjælper og motiverer dig til at spise og drikke.

**Hvad omfatter støtten?**

**Mad og drikke samt støtte til ernæring omfatter:**

- › Tilberedning af morgenmad, frokost, mellemmåltid og aftensmad
- › Opvarmning af færdigretter i mikroovn
- › Anretning af de enkelte måltider inklusiv drikkevarer
- › Servering af mad og drikke
- › Støtte til at spise og drikke
- › Oprydning efter tilberedning og anretning af måltidet
- › Opvask og fjernelse af affald
- › Støtte til at få udfyldt indkøbsliste til indkøbsordning
- › Støtte til at udfylde menuplan til 'Madservice'

Hvis du har behov for hjælp til at huske at tage din medicin, så kan du aftale det med hjemmesygeplejen.

**Hvad skal du være opmærksom på?**

- › Vær opmærksom på, at hjemmeplejen som udgangspunkt ikke handler ind for dig. Du kan få bevilget indkøbsordning og 'Madservice', hvis du har behov for det.

**Hvad skal du selv sørge for?**

- › Du skal sørge for at have nødvendige dagligvarer i huset.

**Hvor ofte kan du få støtte?**

- › Hvis du har behov for det, så kan du få støtte flere gange dagligt.

## § 83.3

**Hvad er formålet med støtten?**

- › At sikre at du kan få varieret og næringsrigtigt varm mad.
- › Du har mulighed for at vælge mad der opfylder dine specifikke behov - eksempelvis tyggevenlig mad, særlig diætkost, en særlig portionsstørrelse eller andet.

**Hvad omfatter støtten?**

### Madservice omfatter:

- › Levering af mad der skal opvarmes
- › Du har mulighed for at vælge forret, hovedret og dessert samt forskellige kostformer og diæter

**Hvad skal du være opmærksom på?**

- › Vær opmærksom på, at der bliver lavet en månedlig opgørelse. Betalingen trækkes i din pensionsudbetaling den følgende måned. Hvis du ikke er pensionist, så sendes der en giro-opkrævning eller en regning til dig.
- › Hvis hjemmeplejen skal være behjælpelig med at varme din mad, så skal de bruge din mikroovn. Du kan låne en mikroovn, hvis du har fået bevilget 'Madservice'.
- › Maden kan leveres op til tre gange ugentligt, på mandage, onsdage og fredage. Du kan vælge at købe mad til alle tre dage eller til udvalgte dage.

**Hvad skal du selv sørge for?**

**Hvor ofte kan du få støtte?**



### Hvordan søger du støtte?

I folderen 'Information om kvalitetsstandarder' kan du læse, hvordan du søger om støtte til 'Praktisk hjælp' og andre nyttige forhold omkring støtten. Du kan også læse, hvordan du klager over en afgørelse.

# Kontaktoplysninger

Du kan kontakte Visitationen alle hverdage fra 8.30 til 14.00. Fredage til 13.00 på telefon 36 37 74 00

Hvis du har behov for at tale med en visitator, kan du ringe på hverdage fra 8.30 til 9.30.

Ved akutte henvendelser kan du i aftentimerne og om natten, samt weekenden og på helligdage, kontakte Hjemmeplejen:

**Aftentimer:**  
Mellem kl 15.00-23.30  
Tlf: 36 37 75 11

**Nattetimer:**  
Mellem 23.30 - 07.30  
Tlf: 21 69 59 73

FIND ALLE KVALITETSSTANDARDERNE HER

QR-  
KODE

