

Hvem gælder loven for?	Du kan få hjælp efter ældreloven, hvis: 1. Du har nået folkepensionsalderen og har brug for praktisk hjælp, personlig pleje og/eller træning, fordi det er blevet sværere for dig at klare dig selv. 2. Du endnu ikke har nået folkepensionsalderen, men dit behov for hjælp i hverdagen, svarer til det, ældre mennesker normalt kan have brug for.
Hvad er et pleje- og omsorgsforløb?	For at skabe ro og tryghed i din hverdag samles din støtte til praktisk hjælp, personlig pleje og træning i et sammenhængende forløb, som kaldes et pleje- og omsorgsforløb.

	Du får hjælp af et fast team af medarbejdere, som lærer dig og dine vaner at kende. Hjælpen bliver ikke målt i minutter eller faste opgaver. I stedet tilpasses hjælpen løbende, så den passer til dine behov her og nu. Du kan tale med medarbejderne om, hvad du har brug for, og så justerer I hjælpen sammen. Dine pårørende er velkomne til at deltage i snakken om, hvad du har brug for. Jo større behov, du har for hjælp, jo større pleje- og omsorgsforløb tildeles du.
Samarbejde med pårørende og lokalsamfund	Loven lægger vægt på, at kommunen skal arbejde tæt sammen med dine pårørende, lokale fællesskaber og frivillige. Det skal være med til at styrke din hverdag og livskvalitet.

Rehabilitering – hjælp til at klare mest muligt selv	Rehabilitering betyder, at hjælpen gives på en måde, så du selv deltager mest muligt i opgaverne – sammen med medarbejderne.
---	---

	Målet er, at du skal genvinde, udvikle eller holde fast i dine evner, så du kan klare dig bedst muligt i hverdagen.
Hjælp til selvhjælp	Det vigtigste i rehabilitering er, at hjælpen gives som hjælp til selvhjælp: • Du og medarbejderne finder sammen ud af, hvad der motiverer dig til at være aktiv. • Et fast team af fagpersoner planlægger og følger op på dit forløb sammen med dig. Teamet kan bestå af fx hjemmehjælpere, assistenter, terapeuter, sygeplejersker og visitatorer. • Du deltager aktivt i samarbejdet, og medarbejderne støtter dig dér, hvor du har svært ved at klare opgaverne selv.
Træning – for at holde dig stærk	Du kan få tilbudt træning, hvis du har været syg, er faldet eller har ligget i sengen i længere tid. Træningen hjælper dig med at genvinde styrke og bevægelighed. Træningen kan bestå af: • Øvelser i daglige færdigheder • Små styrkeøvelser og udstrækning • Holdtræning • Digital træning

	Hvis du har været indlagt på hospitalet og har brug for genoptræning, sender sygehuset en genoptræningsplan til kommunen.
Hvorfor er rehabilitering og træning vigtigt?	Det handler om at holde dig uafhængig og aktiv så længe som muligt. Det kan: • Forbedre din livskvalitet • Udskyde behovet for mere pleje og omsorg

Hvordan fungerer din medbestemmelse?	Du får så vidt muligt hjælp fra et fast team af medarbejdere, som lærer dig og dine vaner at kende. Du og medarbejderne taler sammen om, hvad du har brug for, og hjælpen bliver tilpasset derefter.
Hvad har du medbestemmelse på?	Kommunen har besluttet et serviceniveau, som betyder, at der er en grænse for, hvor meget og hvilken slags hjælp du kan få. Inden for serviceniveauet har du indflydelse på: • Hvordan hjælpen tilpasses dine behov her og nu – og justeres løbende i samarbejde med dig. • Dit samarbejde med medarbejderne om ændringer – fx hvis du ønsker bad en anden dag eller vil flytte en opgave. Vi lytter til dine ønsker og tilpasser inden for rammerne.
Hvilke rammer er der for din medbestemmelse?	Du får klar besked om, hvad vi kan tilbyde – og hvad vi ikke kan. Hvis du har spørgsmål til serviceniveauet, kan du spørge din visitator. I dagligdagen kan du tale med medarbejderne og koordinatoren om planlægningen af hjælpen.

	Du møder så vidt muligt få og kendte medarbejdere, så der er sammenhæng i hjælpen. Vi respekterer dine ønsker, men vi skal også tage hensyn til faglige vurderinger og de ressourcer, vi har.
--	---

Praktisk hjælp	Praktisk hjælp kan være: • Rengøring • Tøjvask • Indkøb • Anretning eller opvarmning af mad
Hjælp til rengøring i hjemmet	Du kan få hjælp til almindelig rengøring, hvis du har brug for det. Det kan for eksempel være: • Støvsugning • Vask af gulv • Tørre støv af • Rengøring af badeværelse • Skift af sengetøj Som udgangspunkt får du hjælp til at gøre rent i de vigtigste rum: • Stue • Soveværelse • Entré • Badeværelse • Køkken • Hjælpemidler (fx rollator eller badestol) Hvis du bor i en stor bolig med mange rum, får du ikke ekstra tid til rengøring af hele boligen. Hjælpen bliver tilpasset, så den dækker de vigtigste områder.

Hvor tit får du hjælp til rengøring?	Som udgangspunkt kommer medarbejderen og gør rent hver tredje uge. Hjælp til rengøring leveres som udgangspunkt på hverdage i dagtimerne.
Hjælp til tøjvask	Vask af tøj, tørretumbling og sammenlægning leveres foreløbigt af kommunens hjemmepleje eller den leverandør, du har valgt med dit fritvalgsbevis. Hjælp til tøjvask leveres som udgangspunkt på hverdage i dagtimerne. Vi forventer, at det i løbet af 2026 vil blive et privat vaskeri der står for opgaven. Du skal selv betale en del af prisen for tøjvask på vaskeri.
Hjælp til indkøb	Indkøb kan omfatte at få hjælp til at lave indkøbsseddel, bestille varer, levering af varer og sætte varer på plads. Hjælpen leveres som udgangspunkt hver uge. Varerne leveres af en medarbejder fra en anden afdeling i Frederikshavn Kommune.
Hjælp til personlig pleje	Du kan få hjælp til personlig pleje dag, aften og nat, alt efter hvilke behov du har. Hjælpen kan bestå i: • Personlig hygiejne, toiletbesøg og bad • Forflytninger • Hjælp til at spise og drikke

Særligt vedrørende sygepleje	Hvis du får hjælp til at • Tage støttestrømper på og af • Tage medicin • Dryppe øjne • Pleje en stomi eller et kateter • Få sondeernæring kan det godt være medarbejderne i hjemmeplejen, der hjælper dig

Når du får tildelt et forløb, får du et brev fra kommunen	Hvis kommunen beslutter, at du skal have et pleje- og omsorgsforløb, får du et brev med en afgørelse. I brevet står der:
---	--

	• Hvorfor du har fået hjælpen • En kort forklaring på, hvordan kommunen har vurderet dine behov
Hjælpemidler og teknologi – støtte til at klare dig selv	Når kommunen vurderer, hvilken hjælp du har brug for, ser de også på, om hjælpemidler eller teknologiske løsninger kan gøre din hverdag lettere. Det kan for eksempel være: • Hjælpemidler som en rollator, en gribetang eller en badestol • Teknologi som en medicinboks med alarm, der minder dig om at tage din medicin, en robotstøvsuger/robotgulvvasker eller en digital kalender, der hjælper dig med at huske aftaler Formålet er at støtte dig i at klare mest muligt selv – så du kan bevare din selvstændighed og få en tryggere hverdag.
Hvis dine behov ændrer sig meget	Hvis du får brug for mere eller mindre hjælp, vil medarbejderne tale med dig – og måske også dine pårørende – om situationen. Det kan betyde, at du får et nyt forløb, som passer bedre til dine behov. Det er en visitator fra kommunen, der vurderer din situation og beslutter, om du skal have et andet forløb.

Leverandør af madservice	Du kan vælge mellem to leverandører af mad: • Det Danske Madhus • Sønderup Landkøkken
Hvad koster maden i 2026?	Prisen afhænger af, hvilken leverandør du vælger. Her er priserne: Det Danske Madhus • Hovedret: 50,00 kr. • Biret (ekstra ret): 10,50 kr. Sønderup Landkøkken • Hovedret: 50,00 kr. • Biret: 14,40 kr.

Hvordan betaler du?	Du kan vælge at give kommunen fuldmagt til at trække beløbet fra din pension. Det sker én gang om måneden. Hvis du ikke ønsker det, får du i stedet en regning. Vil du give fuldmagt, så ring til Visitation og Hjælpemiddel
Hvordan bliver maden leveret?	Det Danske Madhus leverer kølet mad én gang om ugen. Sønderup Landkøkken leverer varm mad hver dag.
Hvis du vil ændre din bestilling	Hvis du vil bestille ekstra mad, ændre eller aflyse, skal du give besked til din leverandør senest dagen før din faste leveringsdag. Hvis du får mad om mandagen, skal du give besked senest fredag.

