

2026

Sammen om et bedre liv



Tilbud om hjælp og støtte
til at leve dit eget liv

SUNDHED OG OMSORG
Århus Kommune





Læsevejledning

Sammen om et bedre liv er en guide til dig, der ønsker overblik over tilbud og muligheder i Aarhus Kommune – enten for dig selv eller for en, du er tæt på.

Du kan læse den fra start til slut eller bruge den som opslagsværk. Vi har inddelt den i seks overordnede kapitler.



Under hvert kapitel finder du link til, hvor du kan læse mere, og kontaktoplysninger, så du kan tage direkte kontakt.

Sundhed og Omsorgslinjen

Indgangen til mange af de tilbud, der er beskrevet, er Sundhed og Omsorgslinjen. Her sidder sundhedsfaglige medarbejdere klar til at hjælpe dig med dine spørgsmål. Du kan ringe på alle hverdage mellem 10.00-15.00



87 13 16 00

Brug din stemme og få indflydelse

På side 100 har vi samlet dine muligheder for at få indflydelse og blive hørt i Aarhus Kommune. Det kan være gennem råd, paneler eller undersøgelser. Du kan også skrive til rådmanden for Sundhed og Omsorg med dine gode ideer, perspektiver og tanker om, hvordan vi gør Aarhus til en sundere by, om omsorgen i ældreplejen og hvordan samarbejdet på tværs af sundhedsvæsenet kan blive bedre.

Brug derfor din stemme. Vi lytter nemlig gerne, så vi sammen kan gøre hverdagen – og livet – bedre.

Indhold



1 Fællesskaber og folkehuse

SIDE 6-21

Her finder du inspiration til aktiviteter, fællesskaber og frivillige tilbud i Aarhus. Du får et overblik over kommunens folkehuse, frivillighuse, foreninger og dine muligheder for selv at engagere dig.



2 Støtte til din sundhed og sygdom

SIDE 22-41

Her kan du læse om tilbud, der kan hjælpe dig med at passe på dit helbred, forebygge sygdom og holde dig aktiv. Det kan være forebyggende tilbud, støtte til mental sundhed og livsstil eller sygdomsspecifikke forløb.



3 Hjælp og støtte i din hverdag

SIDE 42-71

Her kan du læse om træning og genoptræning, personlig pleje og praktisk hjælp, sygepleje, ældre- og plejeboliger, kørsel og hjælpemidler.



4 Hjælp til mennesker med demens

SIDE 72-81

Her finder du rådgivning, støtte og fællesskaber til mennesker med demens.



5 For dig, der er pårørende

SIDE 82-93

Her kan du få overblik over støtte, vejledning, aflastning og netværk, hvis du er tæt på en, der har brug for hjælp.



6 Den sidste tid

SIDE 94-97

Her kan du læse om lindrende pleje og støtte i livets sidste fase.

APPENDIKS OG ALFABETISK INDEKS

SIDE 98-111

Her finder du nyttige hjemmesider og informationsmaterialer, information om sagsbehandling og serviceniveau samt et alfabetisk indeks, som du kan bruge til at slå emner op i publikationen.



KAPITEL
1

Fællesskaber og folkehuse

Fællesskaber kan gøre en stor forskel i hverdagen. I Aarhus er der mange muligheder for at møde andre, være aktiv, engagere sig frivilligt eller være med til at præge lokalområdet. I dette kapitel får du overblik over kommunens folkehuse, frivillighuse, foreninger og dine muligheder for at engagere dig.



Fra Solbjerg i syd til Skødstrup i nord har vi lokale folkehuse, som frivillige og brugere skaber sammen. Her er gode rammer for aktive og sunde fællesskaber.



På side 102 får du et overblik over alle folkehuse, og hvor de ligger.



Folkehusene – lokale fællesskaber tæt på dig

I folkehusene kan du deltage i mange forskellige aktiviteter og arrangementer. Det kan være fællesspisning, kreahygge, træværksteder, koncerter, brætspil, foredrag, motionshold og meget mere. De fleste aktiviteter er drevet af frivillige, og der er altid plads til nye fællesskaber og idéer.

Mad, café og fællesspisninger

De fleste folkehuse har en café, hvor du er velkommen til at komme og spise, få en kop kaffe og nyde lidt sødt. Caféerne er åbne for alle, og du kan komme alene eller sammen med andre. Mange folkehuse har også madlavningsfællesskaber og fællesspisninger, som du kan være en del af.

Motion, bevægelse og selvtræning

I flere folkehuse er der mulighed for selvtræning. Det betyder, at du kan træne på egen hånd eller sammen

med andre – uden at være tilmeldt et hold. Læs mere om selvtræning på side 36.

Der findes også mange fællesskaber med bevægelse og motion i og omkring folkehusene. Du kan blandt andet finde gåhold, yoga, cykling og andre typer af fællesskaber med motion i fokus.

Værksteder med træ, metal, krea og keramik

Mange af folkehusene har værksteder af forskellig slags – fx træarbejde, svejsning, krea og keramik.



Nogle kan du bruge helt gratis og uforpligtende, mens andre kræver medlemskab og koster et mindre beløb.

Lån lokaler

I folkehusene kan du låne lokaler helt gratis, hvis det er til åbne fællesskabsaktiviteter, der bidrager til at skabe liv i huset. Læs mere om retningslinjer og muligheder for at låne lokale på folkehusenes hjemmeside.



Følg med i alt det, der sker

Vil du vide mere om folkehusene kan du besøge folkehusenes hjemmeside.

➔ folkehuse.aarhus.dk

Under dit lokale folkehus kan du finde information om alle aktiviteter, arrangementer og lokalebooking.

➔ folkehuse.aarhus.dk/find-folkehus

Du kan også følge med på Facebook eller tilmelde dig folkehusenes nyhedsbrev.

Tilmeld dig nyhedsbrev:
folkehuse.aarhus.dk/nyhedsbrev

Facebook:
Folkehusene Aarhus

Bliv frivillig i dit lokale folkehus

Hvis du gerne vil engagere dig lokalt, er der mange muligheder i folkehusene. Her kan du fx være frivillig i caféen, tovholder for en aktivitet eller hjælpe til ved arrangementer. I folkehusene er der også råd, hvor du kan være med til at drøfte idéer, aktiviteter og udviklingen af folkehuset. Det kan du læse om på side 100.

Sådan gør du

➔ Frivilligkonsulenterne i folkehusene kan hjælpe dig med at finde en rolle, der passer til dig. Find kontaktoplysninger på din lokale frivilligkonsulent her: folkehuse.aarhus.dk/frivilligkonsulenter





Andre frivillighuse i Aarhus

Udover folkehusene finder du flere frivillighuse og fællesskabssteder i Aarhus. Her kan du se, hvilke frivillighuse du blandt andet kan besøge.

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 håndværkerteknikker og kunstarbejde. Værkstedet er for pensionister, førtidspensionister, flexjobbere og efterlønnere og kræver medlemskab.

**Adresse: Østergade 40,
8000 Aarhus C**

Telefon: 41 87 42 22

**E-mail: vaerkstedetaarhus@
vaerkstedetaarhus.dk**

➔ **Læs mere**
vaerkstedet.aarhus.dk

Folkestedet

Folkestedet er et medborgerhus for alle. Her er der løbende aktiviteter og arrangementer som fællesspisninger, udstillinger, koncerter, markeder og talks. Foreninger og fællesskaber bruger huset til mange forskellige aktiviteter.

**Adresse: Carl Blochs Gade 28,
8000 Aarhus C**

Telefon: 87 13 54 15

**E-mail: folkestedet@
mso.aarhus.dk**

➔ **Læs mere**
folkestedet.aarhus.dk

Klostergadecentret

Klostergadecentret er et kulturcenter for seniorer, der lægger lokaler til et rigt foreningsliv. Som medlem af huset kan du blandt andet benytte dig af husets medieafdeling med tv-, radio- og videoudstyr, it-værksted, hobbykælder og malerværksted. KlosterCaféen er åben for alle – uanset alder.

**Adresse: Klostergade 37,
8000 Aarhus C**

Telefon: 86 19 25 30

➔ **Læs mere**
klostergade.dk





Vil du være frivillig?

Som frivillig kan du gøre en forskel for andre – og samtidig blive en del af et fællesskab. I Aarhus er der mange muligheder for at engagere sig, både i kommunale tilbud, foreninger og frivillige organisationer.

Du kan fx være frivillig på et plejehjem, hjælpe i en forening, støtte mennesker i en svær situation eller bidrage med dine interesser og erfaringer i et fællesskab. Du kan også være frivillig i et folkehus – det kan du læse om på side 10, hvor du finder link til kontaktoplysninger til kommunens frivilligkonsulenter.



Find frivilligopgaver

Vil du have overblik over, hvor der er brug for frivillige, kan du bruge flere digitale indgange:

Frivilligcenter Aarhus

Frivilligcenter Aarhus støtter frivillige fællesskaber og foreninger og kan hjælpe dig, hvis du vil engagere dig frivilligt:

→ frivilligcenteraarhus.dk

Frivillig Aarhus

Her har vi samlet al relevant information, hvis du kunne tænke dig at være frivillig. Her kan du finde eksempler på frivilligopgaver og blive klogere på, hvordan du kommer i gang:

→ frivillig.aarhus.dk/bliv-frivillig



Frivilligjob

Her kan du finde aktuelle frivilligopgaver i hele landet – også i Aarhus. Du kan søge på interesser, område og tidsforbrug og finde en opgave, der passer til dig:

→ frivilligjob.dk

Find et fællesskab eller en aktivitet

I Aarhus er der mange muligheder for at møde nye mennesker eller blive en del af et fællesskab i en af byens mange foreninger. Der er også hjælp at hente for dig, der er ny i byen, mangler overblik eller har svært ved at tage det første skridt til at møde nye mennesker.

Mød nye mennesker via Genlyd

Hvis du vil lære nye mennesker at kende, kan du bruge Genlyd. Her kan du finde nogen at mødes med – fx til gåture, kaffe eller fælles interesser. Du kan selv oprette et opslag eller svare på andres invitationer.

Sådan gør du

➔ **Opret en profil** på genlydaarhus.dk. Så kan du se andres opslag og eventuelt skrive dit eget.

Få hjælp til at møde nye mennesker

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

Sådan gør du

➔ **Ring eller skriv** til Louise Elkjær Kortegård: 41 87 36 87 eller genlyd@aarhus.dk





Besøgsvenner

Har du brug for en fast kontakt, kan du få en besøgsven via forskellige besøgstjenester, der primært retter sig mod ældre, der føler sig ensomme, isolerede eller savner personlig kontakt til andre i hverdagen.

Ældre Sagen, Røde Kors og Folkekirken i Aarhus tilbyder blandt andet besøgstjenester.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt Ældre Sagen Aarhus:** besoeg@aeldresagen-aarhus.dk
- ➔ **Kontakt Røde Kors Aarhus:** besoeg.aarhus@rodekors.dk
- ➔ **Kontakt Folkekirken i Aarhus:** **Find kontaktoplysninger her:** www.fkaa.dk/det-social-arbejde/besoegstjenester

Ældretelefonen

Ældretelefonen ved Ældre Sagen er en samtalelinje, hvor du kan ringe med lige det, der fylder, og som er svært for dig. Det kan være ensomhed, en ægtefælles eller egen sygdom, ønsket om at se børnebørnene mere eller noget helt andet. Det er anonymt, og du behøver ikke være medlem.

Sådan gør du

- ➔ **Ring 32 210 210.** Telefonen har åben mandag til fredag kl. 9-15



Overblik over aktiviteter, foreninger og fællesskaber

Vil du have et samlet overblik over, hvad der sker i Aarhus, har vi samlet alle indgange til foreninger og fællesskaber i Aarhus på vores hjemmeside. Her finder du link til blandt andet Socialkompas Aarhus, Foreningsportalen, Kultur-kammerater, Rethinkers og mange flere:

➔ aarhus.dk/aktiviteter-og-tilbud

Få hjælp til at finde den rigtige foreningsaktivitet

Hos Frivilligcenter Aarhus kan du booke en samtale med en fællesskabsguide, der kan hjælpe dig med at finde den rigtige foreningsaktivitet. Når du har booket en samtale, snakker I om dine ønsker, og sammen finder I en forening, der passer til dig. Fællesskabsguiden kan også hjælpe dig med at kontakte organisationen og tilbyder følgeskab, så du får en tryk oplevelse, når du prøver noget nyt.

Sådan gør du

➔ **Book en samtale** via frivilligcenteraarhus.dk/book-samtale eller ring 60 24 52 66





Madklub med manér

Mænd, madklub og hygge. Det går hånd i hånd, når otte mænd dækker op til middag og laver en to-retters menu i det lokale folkehus hver tredje torsdag.

Karl, Bent A., Kaj og Erik mødes over rundstykker og kaffe en tirsdag formiddag. De er hjemme hos Kaj, da det er hans tur til at lægge hus til planlægningen af den kommende torsdagsmiddag. De fire medlemmer, der ikke er med denne tirsdag,

planlægger menuen næste gang, og sådan går det på tur.

”Nogle er bedst til at skrælle kartofler, andre laver den bedste steg eller dækker det flotteste bord. Vi bidrager med det, vi kan, og lærer af hinanden,” fortæller Karl, en af grup-



Det er vigtigt for os, at madklubben er lige så meget en hyggeklub.

pens otte mænd og kontaktperson for madklubben.

Madklubben startede i 2004, og Bent A., der har været med i 14 år, viser billeder fra årenes løb, mens han fortæller om klubben:

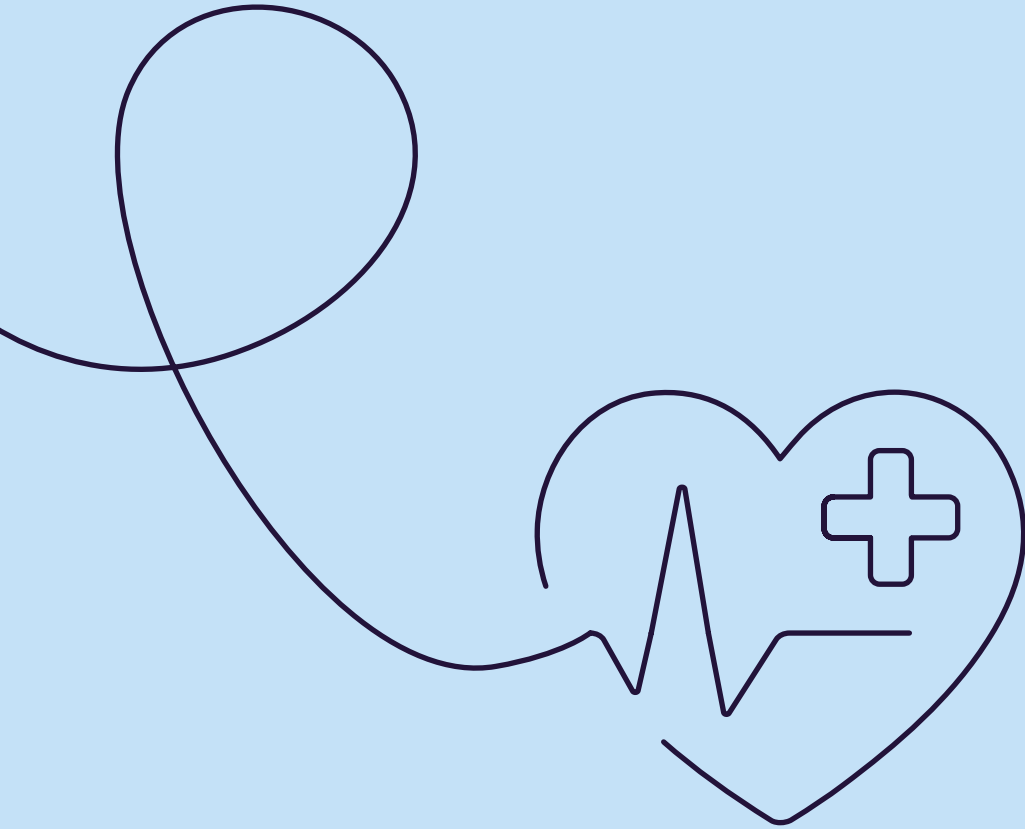
”Vi laver typisk forret og hovedret. Og så dækker vi et flot bord med duge, glas og servietter. Klokken 18 kommer vores koner til middag og bliver vartet op.”

Planlægningsholdet har alle et menuforslag med, og valget lander denne gang på ananasringe med hønsesalat til forret og lammekølle med kartofler og grønt til hovedret.

Mad og hygge

Alle har en plads i både det praktiske og i fællesskabet. For at sikre, at alle lærer hinanden at kende, skifter madlavnings- og borddækningsholdet fra gang til gang. Samtidig har de et trick til spisningen: Når kvinderne ankommer, trækker de en brik fra et billedlotteri og finder den matchende brik på en tallerken, så parene sidder tilfældigt rundt om bordet.

”Det er vigtigt for os, at madklubben er lige så meget en hyggeklub,” fortæller Kaj og tilføjer, at medlemmerne også fejrer hinanden ved guldbryllup, runde fødselsdage og ringer til hinanden og ønsker tillykke, når de fylder år. ●



Støtte til din sundhed og sygdom

Her finder du forskellige muligheder for støtte og tilbud, der kan hjælpe dig med at passe på dit helbred, forebygge sygdom og holde dig aktiv. Uanset om du har det godt eller lever med en sygdom, kan du finde støtte, der passer til din situation.



Forebyggende tilbud

Vores forebyggende tilbud hjælper dig med at passe på dit helbred og forebygge sygdom, så du kan have det godt i hverdagen og fortsætte med at gøre de ting, der er vigtige for dig.

Forebyggende hjemmebesøg

Et forebyggende hjemmebesøg er en fortrolig samtale i dit hjem med en forebyggelseskonsulent. Samtalen handler om det, der er vigtigt for dig for at bevare et godt seniorliv. Samtalen kan fx handle om dit helbred, trivsel, vejledning om aktiviteter, du kan deltage i, eller vaner, du gerne vil ændre. Du får tilbudt et besøg fra det år, du fylder 80 år, men du er også altid velkommen til selv at henvende dig.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt** Folkesundhed Aarhus: 87 13 40 35 eller via folkesundhed.aarhus.dk/kontakt
- ➔ **Læs mere:** aarhus.dk/forebyggende-hjemmebesoeg

Sundhedsklinikker

I de fleste folkehuse er der sundhedsklinikker, hvor du kan få gratis vejledning og støtte – fx om medicin, sår, sygdom eller andre sundhedsspørgsmål. Du behøver ikke henvisning.

Sådan gør du

- ➔ **Find** din nærmeste klinik på aarhus.dk/sundhedsklinikker. Her finder du også åbningstider og kontaktoplysninger
- ➔ På side 102 kan du også se, hvor der ligger en sundhedsklinik nær dig.



Vaccinationer – forebyg influenza og Covid-19

Aarhus Kommune tilbyder gratis vaccination mod influenza og Covid-19 til udvalgte borgere. Du vil modtage en invitation via Digital Post, hvis du er i målgruppen for tilbuddet.

Sådan gør du

- ➔ **Se aktuelle tilbud og tidspunkter på aarhus.dk/influenza**
- ➔ **Læs mere på Sundhedsstyrelsens hjemmeside: sst.dk/vaccination**

Forebyg fald

Har du været faldet, er du bekymret for at falde, eller oplever du problemer med gang eller balance, kan du få gratis hjælp og vejledning. Det kan være øvelser og træning, råd og vejledning, oplæg og kurser, hjælp til at indrette dit hjem eller brug af hjælpemidler, som kan gøre dig mere tryk i hverdagen.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt Center for Faldforebyggelse: 41 85 60 90 eller faldforebyggelse@mso.aarhus.dk**
- ➔ **Læs mere: fald.aarhus.dk**



Mental sundhed og livsstil

Her finder du tilbud, der kan støtte dig, hvis du ønsker hjælp til din trivsel eller livsstilsændringer. Det kan fx være hjælp til ryge- og nikotinstop, samtaler om alkohol, støtte ved stress eller depression samt psykologsamtaler.

Ryge- og nikotinstop

Vil du stoppe med at ryge, dampe eller bruge nikotinprodukter, kan du få gratis rådgivning individuelt eller på hold. Det kan foregå fysisk, telefonisk eller online.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt** Folkesundhed Aarhus: 87 13 40 35 eller rygestop@mso.aarhus.dk
- ➔ **Læs mere:** slip-fri.dk

Samtaler om alkohol

Ønsker du at ændre dine alkoholvaner og blive mere bevidst om dit alkoholforbrug, kan du få gratis og anonym rådgivning – individuelt eller på hold.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt** Folkesundhed Aarhus: 41 85 77 61 eller alkohol@mso.aarhus.dk
- ➔ **Læs mere:** folkesundhed.aarhus.dk/alkohol

Du kan også kontakte Rusmiddelcenter Aarhus på 87 13 21 00, hvis dit alkoholforbrug er behandlingskrævende, eller hvis du er pårørende til en med et alkoholoverforbrug.



Ligevægt

Et gruppeforløb for dig med stor kropsstørrelse og med eller i risiko for at udvikle kronisk sygdom. Forløbet tager udgangspunkt i en vægtneutral tilgang, hvor vi arbejder med trivsel, mestring og livskvalitet – og ikke med vægttab. På forløbet (gen)lærer du kroppens signaler at kende gennem kropsbevidsthedstræning og intuitiv spisning.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt** Folkesundhed Aarhus: 87 13 40 35 eller via folkesundhed.aarhus.dk/kontakt
- ➔ **Læs mere:** folkesundhed.aarhus.dk/ligevaegt

Depression

Et gruppeforløb for dig, der viser tegn på let til moderat depression, som ikke er selvmordstruet og er motiveret for at arbejde med din depression. Forløbet giver dig viden og værktøjer til at håndtere den situation, du befinder dig i.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt** Folkesundhed Aarhus: 87 13 40 35 eller via folkesundhed.aarhus.dk/kontakt
- ➔ **Læs mere:** folkesundhed.aarhus.dk/depression

Stress

Et gruppeforløb for dig, der viser tegn på stress, og som ikke er pensionist eller førtidspensionist. På forløbet får du værktøjer til at håndtere din situation.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt** Folkesundhed Aarhus: 87 13 40 35 eller via folkesundhed.aarhus.dk/kontakt
- ➔ **Læs mere:** folkesundhed.aarhus.dk/stress



Psykologsamtaler til ældre

Samtaler for dig, der oplever nedtrykthed, ensomhed, sorg eller store livsforandringer. Samtalerne kan støtte dig i at finde nye måder at håndtere hverdagen på og foregår som udgangspunkt i dit eget hjem.

Tilbuddet er for dig, der er fyldt 65 år og bor i Aarhus Kommune. Derudover skal du enten bo på plejehjem, modtage hjemmepleje, være tilknyttet en sundhedsenhed eller være henvist af en forebyggelseskonsulent. Hvis du hører til målgruppen, skriver vi dig på venteliste og kontakter dig, når det er tid til en vurderingssamtale med en psykolog. Der kan være op til cirka 4–5 måneders ventetid på en vurderingssamtale.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt** Folkesundhed Aarhus: 87 13 40 35 eller via folkesundhed.aarhus.dk/kontakt
- ➔ **Læs mere:** aarhus.dk/centerforlivskvalitet





Hjælp til din sygdom

Har du en kronisk sygdom – eller har du brug for støtte til at leve godt med din sygdom – kan du deltage i gratis sundhedsforløb hos Folkesundhed Aarhus. Forløbene kan bestå af træning, samtaler og undervisning – ofte sammen med andre i samme situation.

Her kan du se vores sygdomsspecifikke forløb:

Diabetes type 2

Et gruppeforløb med undervisning, træning og samtaler, som hjælper dig med at forstå din sygdom, håndtere dit blodsukker og skabe gode vaner, der passer til din hverdag.

Sådan gør du

➔ **Kontakt** Folkesundhed Aarhus: 87 13 40 35
eller via folkesundhed.aarhus.dk/kontakt

➔ **Læs mere:** folkesundhed.aarhus.dk/diabetes

Hjernerystelse

Råd og vejledning om symptomer, hvile og aktivitet samt støtte til en gradvis og tryk tilbagevenden til hverdagen.

Sådan gør du

➔ **Kontakt** vores hjernerystelseskoordinator via kontaktformular på hjemmesiden: aarhus.dk/hjernerystelseskoordinator



Hjerneskade

Har du fået en hjerneskade, kan du få rådgivning og støtte til at skabe overblik og finde de tilbud, der passer til din situation.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt** Hjerneskadeteamet: 87 13 40 50
- ➔ **Læs mere:** aarhus.dk/hjerneskadeteamet

Hjerte- og karsygdom

Et gruppeforløb med viden om sygdommen, støtte til livsstilsændringer og mulighed for træning. Formålet er at give dig tryghed og støtte til at leve et aktivt hverdagsliv med din sygdom. Der er mulighed for en samtale med en diætist.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt** Folkesundhed Aarhus: 87 13 40 35 eller via folkesundhed.aarhus.dk/kontakt
- ➔ **Læs mere:** folkesundhed.aarhus.dk/hjerte-eller-karsygdom

Inkontinens

Rådgivning og vejledning om øvelser, hjælpemidler og behandlingsmuligheder, der kan gøre hverdagen lettere.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt** Kontinensklinikken: 41 85 73 21
- ➔ **Læs mere:** folkesundhed.aarhus.dk/kontinensklinikken



KOL (lungesygdom)

Et gruppeforløb med viden om sygdommen, træning og vejrtræknings-teknikker. Du får redskaber til at håndtere åndenød og træthed og til at klare hverdagen bedre. Der er mulighed for instruktion i brug af PEP-fløjte (PEP-fløjte kan hjælpe dig med at løsne slim, håndtere åndenød og få en bedre forståelse for din vejrtrækning).

Sådan gør du

➔ **Kontakt** Folkesundhed Aarhus: 87 13 40 35
eller via folkesundhed.aarhus.dk/kontakt

➔ **Læs mere:** folkesundhed.aarhus.dk/kol

Knogleskørhed (osteoporose)

Informationsmøder hvor du får viden om sygdommen, forebyggelse af brud og øvelser, der styrker muskler og knogler.

Sådan gør du

➔ **Kontakt** Folkesundhed Aarhus: 87 13 40 35
eller via folkesundhed.aarhus.dk/kontakt

➔ **Læs mere:** folkesundhed.aarhus.dk/osteoporose

Kroniske smerter

Et undervisningsforløb for dig, der lever med smerter. Forløbet er et aktivt selvhjælpskursus, hvor du får mulighed for at samle redskaber til bedre at kunne leve et godt og aktivt liv på trods af dine smerter. Forløbet indeholder ikke udredning, behandling eller diagnosespecifik rådgivning.

Sådan gør du

➔ **Kontakt** Folkesundhed Aarhus: 87 13 40 35 eller
via folkesundhed.aarhus.dk/kontakt

➔ **Læs mere:** folkesundhed.aarhus.dk/kroniske-smerter



Kræft

Et gruppeforløb med fokus på både fysisk og psykisk trivsel. Forløbene kan hjælpe dig med at håndtere senfølger, træthed, bekymringer og hverdagsliv under eller efter din kræftsygdom.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt** Folkesundhed Aarhus: 87 13 40 35 eller via folkesundhed.aarhus.dk/kontakt
- ➔ **Læs mere:** folkesundhed.aarhus.dk/kræft

Ondt i ryggen

Et gruppeforløb med viden, øvelser og støtte til at bevæge dig mere og håndtere rygsmerter i hverdagen.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt** Folkesundhed Aarhus: 87 13 40 35 eller via folkesundhed.aarhus.dk/kontakt
- ➔ **Læs mere:** folkesundhed.aarhus.dk/ondt-i-ryggen

Stomi

Tilbud til dig, der har permanent uro-, ileo- og/eller kolostomi. Du kan få hjælp og vejledning ved stomirelaterede problemer, herunder valg af bedst egnede og billigste produkter. Du behøver ikke henvisning fra din egen læge.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt** Stomiklinikken: 41 87 44 04
- ➔ **Læs mere:** folkesundhed.aarhus.dk/stomi



Åreforkalkning i benene

Gangtrænings- og undervisningsforløb i grupper med fokus på at øge din smertefri gangdistance, viden om karvenlig mad og om sygdommen samt mulighed for ryge- og nikotinstop.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt** Folkesundhed Aarhus: 87 13 40 35 eller via folkesundhed.aarhus.dk/kontakt
- ➔ **Læs mere:** folkesundhed.aarhus.dk/aareforkalkning



Særlige sundhedsforløb

Sundhedsforløb med sprogstøtte

I Aarhus Kommune har vi sundhedsmedarbejdere, der taler arabisk, tyrkisk, somalisk og persisk. Vi har derfor mulighed for at hjælpe dig, som har brug for et sundhedsforløb med sprogstøtte.

Vi kan hjælpe dig, hvis du:

- Har type 2-diabetes, hjertekarsygdom eller KOL og gerne vil arbejde med dine sundhedsvaner
- Har ondt i lænden eller ryggen og gerne vil i gang med et træningsforløb, der passer til dit niveau
- Gerne vil stoppe med at ryge
- Gerne vil arbejde med dine kost- og motionsvaner

➔ **Kontakt**

Folkesundhed Aarhus,
Globus 1: 87 13 26 30

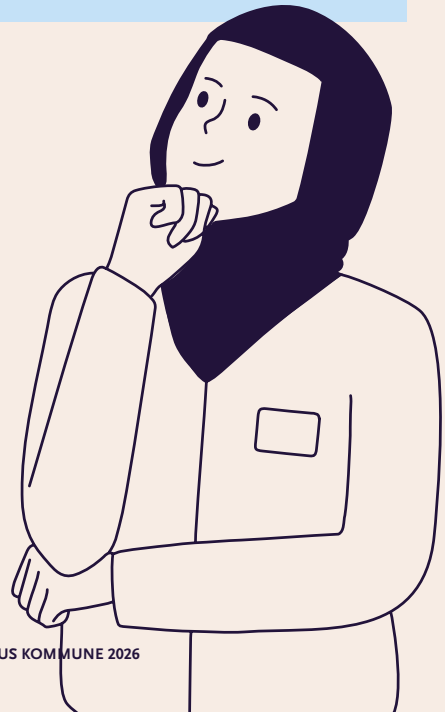
Digitale sundhedsforløb

Passer holdforløb ikke ind i din hverdag? I appen Mit Liv – Min Sundhed kan du tage gratis digitale sundhedsforløb i dit eget tempo.

Du kan vælge mellem:

- Sunde vaner
- Rygestop
- Lev livet med KOL
- Lev livet med diabetes
- Lev livet med hjertesygdom

Du kan både tage forløbet helt på egen hånd, og du kan gå i gang allerede nu. Download app'en på Google Play eller App Store.





Træn og bevæg dig i fællesskab

Træning kan hjælpe dig med at genvinde, fastholde eller forbedre din evne til at klare hverdagen. Her finder du tilbud, hvor du selv kan tage initiativ og deltage uden henvisning.

Selvtræning i folkehuse

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.

På Folkehusenes hjemmeside, kan du under dit lokale folkehus læse mere om mulighederne for selvtræning, herunder åbningstider, priser og tilmelding:

➔ **Læs mere:** folkehuse.aarhus.dk/find-folkehus

Bevægelsesfællesskaber

Folkehusene og andre foreninger tilbyder forskellige bevægelsesfællesskaber, hvor motion og fællesskab går hånd i hånd. Det kan være gågrupper, yoga, bordtennis eller cykelhold.

➔ **Læs mere om folkehusenes aktiviteter og fællesskaber på side 9.**



Træn trygt i en forening

TrykTræningAarhus er et tilbud til dig med kronisk sygdom, fysiske skavanker eller senfølger deraf. Du kan træne i trygge rammer i den lokale idrætsforening med støtte fra en fysioterapeut. Målet er, at du bliver klar til at deltage i almindelige hold i foreningen.

➔ **Læs mere:** www.dgi.dk/nyheder/tryktraeningaarhus

Seniorsvømning og motion i vand

Seniorsvømning er en god måde at få rørt musklerne på sammen med andre seniorer. I Aarhus kan du finde svømmehold gennem kommunen, lokale idrætsforeninger og Ældre Sagen. På kommunens hjemmeside kan du finde information om:

- Folkesundhed Aarhus' Motion i Vand 60+
- De forskellige svømmetilbud i idrætsforeninger
- Svømmetilbud hos Ældre Sagen.

➔ **Læs mere:** aarhus.dk/seniorsvoemning



Varmtvandsbassinet Møllestien

I Folkehuset Møllestien er der et varmtvandsbassin, hvor vi tilbyder hold for blandt andet +60-årige, førtidspensionister, flexjobbere samt tidligere og nuværende brystkræftamte. Derudover tilbyder vi diverse træningsspecifikke hold rettet mod knæ-, hofte-, ryg- eller skulderrelaterede gener eller smerter. Det kræver ikke en henvisning at deltage på holdene.

Sådan gør du

➔ **Kontakt Varmtvandsbassinet Møllestien:** 87 13 45 70
eller moellestien-bassin@aarhus.dk

➔ **Læs mere:** aarhus.dk/varmtvandsbassin



Få hjælp til at komme i gang med bevægelse

Har du lyst til at være med til svømning, gåhold, dans eller en anden form for bevægelse? Så kan foreningen Social Sundhed hjælpe dig med at finde den rette aktivitet. De kan også hjælpe med det praktiske omkring indmeldelse og transport. Foreningen tilbyder også støtte og følgeskab i opstarten.

Sådan gør du

➔ **Kontakt Social Sundhed:** 91 55 06 36 eller aarhus@socialsundhed.org

Få støtte til at fastholde de sunde vaner

Folkenetværket er et fællesskab, hvor du kan være sammen med andre om bevægelse og aktivitet i hverdagen. Et medlemskab giver dig mulighed for at deltage på forskellige hold og aktiviteter. Du kan fx være med til gåture, træning, boldspil eller udendørs aktiviteter. Aktiviteterne foregår flere steder i Aarhus og ledes af frivillige.

Sådan gør du

➔ **Meld dig ind** via folkenetvaerket.dk, hvor du også finder et overblik over alle hold.



Samtaler, der gør en forskel

Det kan være godt at vende livets mange veje med en anden, og selv om venner og familie kan være oplagte, så er der ting, der også kan være rare at drøfte med en udefrakommende, som man er tryk ved. Det er her, forebyggelseskonsulenterne fra Aarhus Kommune kan være en hjælp.

”Nogle gange lukker man en dør, og så åbner der sig en ny.”

Ordene kommer fra Connie, som med sine snart 89 år har oplevet mange af livets kapitler. Hun bor i sit hus lidt uden for Hørning, hvor

hun har boet i 40 år – de sidste mange år alene efter sin mands død.

Hverdagen er fyldt med rutiner, natur og aktiviteter. Connie er aktiv med gymnastik, frivilligt arbejde og fællesspisning, men indimellem mel-



“

Det betød noget, at der pludselig var én, der vidste, at der boede en gammel kone herude alene

der spørgsmålet sig: Skal jeg blive ved med at bo i huset?

”Der er jo meget at passe, og jeg ved godt, at det ikke bliver nemmere med tiden.”

Særlige samtaler

Netop sådanne overvejelser, og samtaler om det, er noget de aarhusianske forebyggelseskonsulenter har stor erfaring med. Ania er én af dem. Med 16 års erfaring og en sundhedsfaglig baggrund støtter og vejleder hun på bedste vis de ældre, hun besøger, til et godt seniorliv. Og når hun træder ind ad døren hos borgere som Connie, er det ikke

bare med en faglig værktøjskasse, men også med tid og nærvær:

”Det særlige ved forebyggende hjemmebesøg er, at det foregår hjemme hos folk, hvor de føler sig trygge. Her sætter de selv dagsordenen, og det skaber en fortrolighed, som giver plads til også at tale om de svære ting, som fx spørgsmålet om at flytte,” fortæller Ania.

Besøgene giver også et unikt indblik i livet:

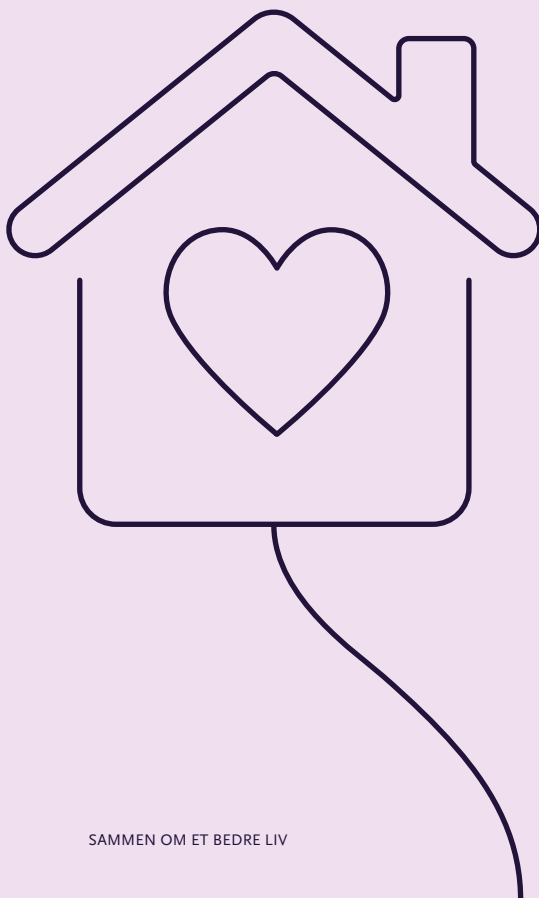
”Man får mange indgange til samtalen foræret, som fx billeder på væggen eller jagttrofæer hos Connie. Det fortæller om et liv fyldt med oplevelser, som vi kan tale videre ud fra.”

”Det betød noget, at der pludselig var én, der vidste, at der boede en gammel kone herude alene,” siger Connie med et lille grin.

Samtalerne har handlet om både stort og småt. Fra rettigheder og muligheder til de mere personlige overvejelser om tab, sygdom og at flytte eller blive. For Connie har det været trygt at have nogen at sparre med, som både lytter og kan rådgive. ●

Hjælp og støtte i din hverdag

I Aarhus Kommune arbejder vi rehabiliterende, når vi hjælper og støtter dig i din hverdag. Det vil sige, at vi altid tager udgangspunkt i dine mål og det, der er vigtigt i din hverdag. Har du svært ved at klare de daglige gøremål, tilbyder vi forskellige trænings- eller rehabiliteringsforløb. Målet er, at du igen kan klare dig mest muligt selv.



KAPITEL 3

Kapitlet er inddelt i fem afsnit, så du nemt kan finde det, der er relevant for dig:

➔ **Genoptræning og vedligeholdende træning:**

Om træning efter sygdom eller skade samt forløb, der kan hjælpe dig med at fastholde din evne til at fungere godt i hverdagen

➔ **Hjælp i hverdagen:**

Om personlig pleje, praktisk hjælp, sygepleje og tryghed i hverdagen

➔ **Boliger:**

Om midlertidige ophold og ældre- og plejeboliger

➔ **Kørsel:**

Om muligheder for transport til behandling, træning og aktiviteter

➔ **Hjælpemidler og velfærdsteknologi:**

Om hjælpemidler, boligindretning og teknologiske løsninger, der kan gøre hverdagen lettere



Genoptræning og vedligeholdende træning

Har du været syg, kommet til skade eller er blevet opereret, kan du få et målrettet trænings- og behandlingsforløb, der fx hjælper dig med at genvinde styrke, bevægelighed, tryghed og meningsfulde aktiviteter i din hverdag. Det kan være genoptræning eller vedligeholdende træning, der kan indgå i et rehabiliteringsforløb – et samlet forløb, hvor vi sammen arbejder med det, der er vigtigt for dig i hverdagen.



Genoptræning efter indlæggelse

Har du været indlagt på hospital og fået en genoptræningsplan, kontakter vi dig og planlægger dit forløb. Træningen kan foregå individuelt, på hold eller som en kombination.

Genoptræning uden indlæggelse

Har du ikke været indlagt, men oplever du, at sygdom eller svækkelse gør, at du ikke fungerer godt i hverdagen, vurderer vi, om du har brug for genoptræning. Træningen kan foregå individuelt, på hold eller som en kombination.

Vedligeholdende træning

Kan du ikke selv varetage din træning, og har du brug for hjælp til at bevare det, du kan, vurderer vi, om du har brug for vedligeholdende træning. Træningen kan foregå individuelt, på hold eller som en kombination.

Sådan gør du

➔ **Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen via aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00**

Hvis du får en genoptræningsplan fra hospitalet, sendes den til Aarhus Kommune, der kontakter dig.

➔ **Læs mere: aarhus.dk/traening-og-rehabilitering**



Rehabiliteringshøjskolen

Rehabiliteringshøjskolen er for dig, der har fået sværere ved at klare hverdagen selv – fx efter sygdom, indlæggelse eller store livsændringer. Her får du støtte og vejledning fra et sundhedsfagligt team med udgangspunkt i dine egne mål.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt** Udrednings- og Rehabiliteringsteamet: 41 85 95 76
- ➔ **Læs mere:** aarhus.dk/vikaergaarden
- ➔ **Du kan også kontakte** din borgerkonsulent, der kan sende en henvisning. Har du ikke en borgerkonsulent, kan du kontakte Sundhed og Omsorgslinjen via aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00



Hjælp i hverdagen

Her kan du læse om den hjælp, du kan få, hvis du har brug for støtte til at klare din hverdag. Det kan være personlig pleje, praktiske opgaver i hjemmet eller sygepleje. Du bliver altid tilbudt et trænings- eller rehabiliteringsforløb, før du får tilbudt personlig pleje. Målet er, at du kan klare mest muligt selv i hverdagen.

Personlig pleje

Hvis der, selv med støtte og træning, alligevel er ting, du ikke selv kan klare, vurderer en borgerkonsulent sammen med dig, om du har behov for personlig pleje. Sammen taler I om dine ressourcer og behov og finder den støtte, der passer til dig.

Du kan fx få hjælp til at:

- Komme i bad
- Komme på toilettet
- Få plejet din hud
- Få børstet dine tænder
- Få tøj af og på
- Spise og drikke

Sammen med dig arbejder vi hen imod, at du kan klare så meget som muligt i din hverdag. Hvis du igen bliver i stand til at kunne klare dig selv i hverdagen, vil vi afslutte din hjælp.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen via aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00**
- ➔ **Læs mere: aarhus.dk/personlig-pleje**



Hvad omfatter hjælp til rengøring, tøjvask og indkøb?

Rengøring

Du kan som udgangspunkt få hjælp til rengøring af nødvendige rum som fx stue, soveværelse, entré, køkken og badeværelse. Hjælpen gives typisk hver anden uge og kan omfatte støtte til hjælp med gulvvask, støvtørring, rengøring af køkken og bad samt skift af sengetøj. Vi vurderer, om du kan være tilstrækkeligt hjulpet med fx en robotstøvsuger.

Tøjvask

Du kan som udgangspunkt få hjælp til tøjvask hver anden uge – i særlige tilfælde oftere. Hjælpen kan omfatte sortering, vask, tørring og på-pådlægning. Et privat firma henter og afleverer tøjet på din bopæl.

Indkøb

Hjælpen til indkøb kan omfatte hjælp til at bestille varer hos en købmand eller et supermarked. Du kan få hjælp til indkøb hver uge.

Få virtuelle besøg

I nogle tilfælde kan dele af din hjælp foregå som virtuelle besøg via en tablet, som du låner af kommunen eller via din egen smartphone. Her bliver du ringet op af kommunens e-Team, som er sundhedsfaglige medarbejdere, der ringer dig op over video og støtter dig som supplement til de fysiske besøg. De kan fx guide dig i at tilberede din mad eller minde dig om toiletbesøg. Formålet er at støtte dig i at klare dig selv mest muligt.

Virtuelle besøg bruges, når det giver mening for dig og din situation. Det kan være en kombination, hvor nogle besøg er fysiske og andre virtuelle. Det aftaler du med din lokale kontaktperson.

➔ **Læs mere:** aarhus.dk/e-team



Helhedspleje – når hjælpen samles

Har du nået folkepensionsalderen, og har du brug for støtte i hverdagen, bliver du visiteret efter den nye ældrelov. Helhedspleje er en central del af loven og betyder, at personlig pleje, praktisk hjælp og træning planlægges og gives som ét sammenhængende forløb af et fast team, der kender dig og din hverdag.

Du bliver visiteret til ét af fem forløb med helhedspleje. Vi arbejder rehabiliterende med udgangspunkt i dine ressourcer, behov og mål. Det betyder, at vi støtter dig i at bevare eller genvinde mest muligt af din selvstændighed. Bliver du i stand til at klare dig selv igen, afslutter vi dit forløb.

➔ **Læs mere:** aarhus.dk/helhedspleje



Vælg, hvem der skal hjælpe dig

Når du bliver visiteret til hhv. helhedspleje og pleje og/eller praktisk hjælp, har du som udgangspunkt mulighed for at vælge, hvem der skal levere hjælpen. Du kan vælge mellem kommunens egen hjemmepleje og godkendte private leverandører.

➔ **Læs mere:** aarhus.dk/leverandoer

Min Dialog: Hold kontakten med kommunen digitalt

Min Dialog er din digitale genvej, der gør det nemt at være i kontakt med dit faste team – og følge med i det, der vedrører din hjælp og dine aftaler.

Her kan du blandt andet:

- Skrive til din kontaktperson
- Få beskeder og aftaler samlet ét sted
- Få overblik over din hjælp og støtte

Du kan tilgå Min Dialog på computer, tablet eller smartphone.

➔ **Læs mere:** aarhus.dk/mindialog



Mestringsvejleder

Mestringsvejleder har fokus på hjælp til selvhjælp og er en støtte til dig, der – på grund af handicap, psykisk sårbarhed eller særlige sociale problemer – har brug for professionel hjælp i hverdagen. En mestringsvejleder støtter og guider dig i at lære og fastholde færdigheder, så du i videst muligt omfang kan klare hverdagen selv. Støtten kan fx handle om at skabe struktur i hverdagen, at vedligeholde og udvikle færdigheder gennem træning eller støtte til at gå i gang med eller fastholde behandling.

Sådan gør du

➔ **18 år og derover:** Rådgivning og Visitation Voksne: 89 40 14 41

➔ **67 år og derover:** Sundhed og Omsorgslinjen
via aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00

Sygepleje

Har du akut eller langvarig sygdom, kan du blive visiteret til sygepleje. Vi tilrettelægger hjælpen ud fra en faglig vurdering og i samarbejde med dig og med fokus på dine ønsker og behov. Formålet er at støtte dig og dine pårørende i at styrke dine ressourcer og evner, så du kan klare mest muligt selv.

Sygepleje kan fx omfatte:

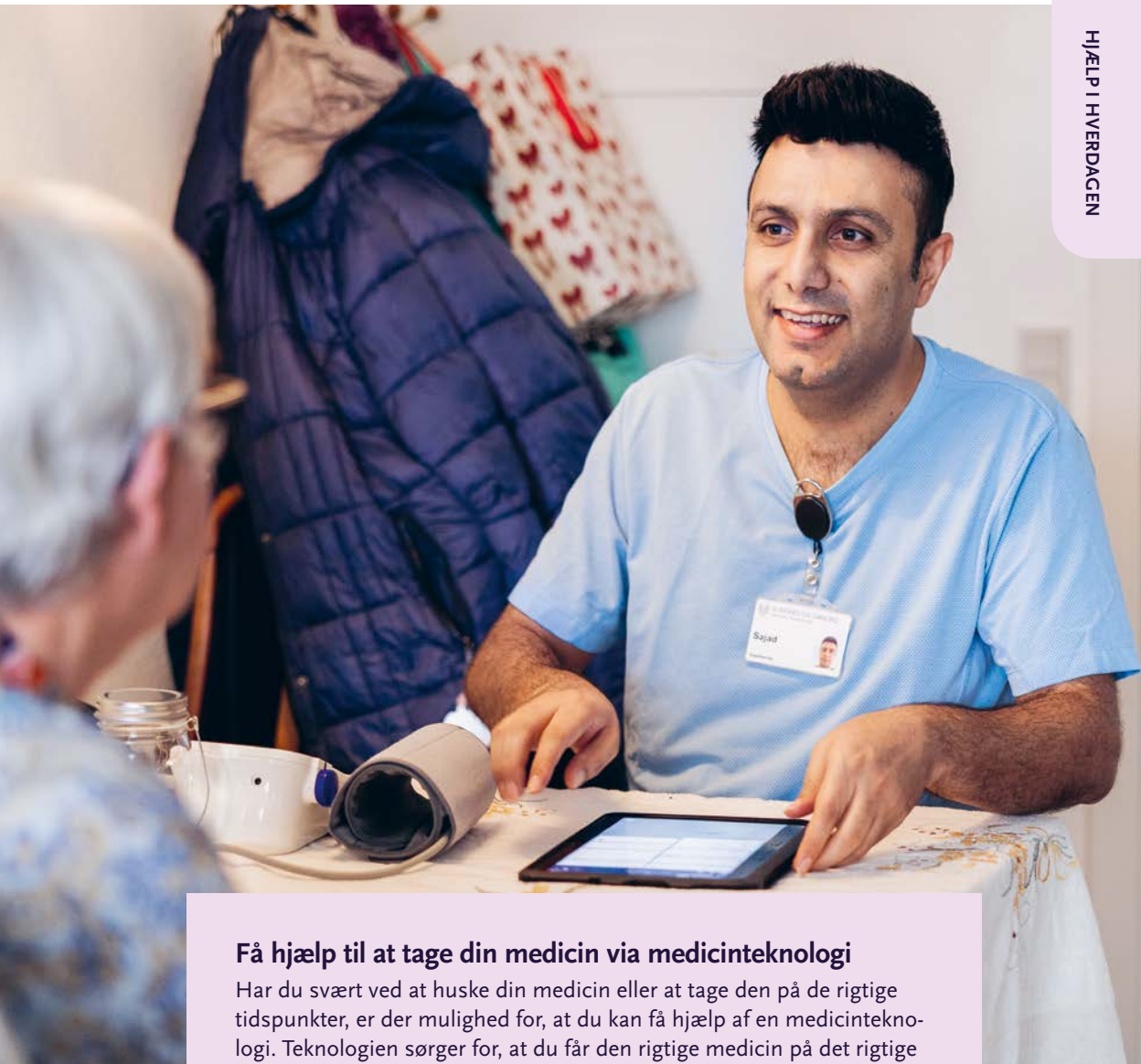
- Vurdering af sår og sårbehandling
- Støtte og vejledning i medicinbehandling
- Sygeplejefaglige vurderinger af dit helbred
- Støtte til at håndtere sygdom i hverdagen

Sådan gør du

Du kan blive henvist til sygepleje på flere måder:

- Din praktiserende læge kan henvise dig
- Sygehuset kan henvise dig efter behandling
- Du kan selv kontakte Aarhus Kommune via Sundhed og Omsorgslinjen og bede om en vurdering: aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00

➔ **Læs mere:** aarhus.dk/sygepleje



Få hjælp til at tage din medicin via mediceinteknologi

Har du svært ved at huske din medicin eller at tage den på de rigtige tidspunkter, er der mulighed for, at du kan få hjælp af en mediceinteknologi. Teknologien sørger for, at du får den rigtige medicin på det rigtige tidspunkt og minder dig om at tage den. Hvis du glemmer at kvittere for at have taget din medicin, vil du blive kontaktet af e-Teamet, som via telefonen vil hjælpe dig.

Du kan få tilbuddet, hvis du får dosispakket medicin, har flere daglige doser og har svært ved selv at huske medicinen. Desuden findes der mediceinteknologi, der egner sig til medicin, der ikke kan dosispakkes. Tal med din kontaktperson om muligheden.



Tryghed i hverdagen

Det er vigtigt, at du føler dig tryk i hverdagen. Hvis du har svært ved at gå, let bliver svimmel eller er bekymret for at falde, kan det skabe utryghed – især hvis du bor alene. Der findes forskellige muligheder for at få ekstra tryghed i hverdagen.

Tryghedsopkald

Du kan tilmelde dig et dagligt tryghedsopkald, hvor en frivillig ringer til dig – typisk om morgenen – for at sikre, at alt er, som det skal være. Tilbuddet er gratis og kræver ikke medlemskab.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt Ældre Sagen** på 86 13 09 26 eller midt@aeldresagen-aarhus.dk
- ➔ **Kontakt Klostergadecentret** på 86 19 25 30 eller frivillig@klostergade.dk

Tryghedsalarm

Du kan købe et tryghedsabonnement hos et privat firma, hvor du via en alarm eller telefonknap kan få kontakt til en vagt døgnet rundt.



Nødkald

Du kan ansøge om nødkald til fast brug eller i en midlertidig periode, fx efter hospitalsindlæggelse. For at modtage nødkald skal du bo i eget hjem eller ældrebolig, ikke være i stand til at bruge en mobiltelefon, samt have helbredsproblemer, der kan give pludselige anfald. Derudover skal dit behov for hjælp ikke kunne planlægges på forhånd.

Inden du ansøger, anbefaler vi, at du fx via egen læge får udredt de helbredsproblemer, der er årsag til, at du ansøger om nødkald.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen via aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00**
- ➔ **Læs mere: aarhus.dk/noedkald**



Støtte i mødet med sundhedsvæsenet

Det kan være krævende at være indlagt, gå til behandling eller tale med læger og myndigheder. Hvis du ikke har pårørende, der kan hjælpe dig, er der forskellige muligheder for støtte.

Hjælp i forbindelse med hospitalsindlæggelse og udskrivelse

Hvis du har et fysisk eller psykisk handicap eller særlige sociale udfordringer – og ikke har pårørende, der kan hjælpe – kan du få støtte i forbindelse med indlæggelse, behandling eller undersøgelse på hospitalet. Tilbuddet gælder borgere i alle aldre.

Hjælpen kan fx bestå i støtte under transport til og fra hospitalet, hjælp til at finde rundt på hospitalet, hjælp til personlig hygiejne, påklædning og toiletbesøg eller støtte i samtaler med hospitalets personale.

Det er hospitalet, der vurderer, om du har behov for hjælpen. Ved udskrivelse aftaler hospital og kommune, om der er behov for opfølgende støtte, fx pleje, praktisk hjælp eller træning.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt** den hospitalsafdeling, du er tilknyttet eller
- ➔ **Kontakt** din forløbsansvarlige i Sundhed og Omsorg, hvis du har en planlagt hospitalsaftale og mangler støtte.

Bisidder

Alle har ret til at have en bisidder med til møder, fx med kommunen, ved lægebesøg eller andre vigtige samtaler. En bisidder er et ekstra sæt øjne og ører, som kan hjælpe dig med at huske, hvad der bliver sagt, og hvad du selv gerne vil sige eller spørge om.

En bisidder kan være en pårørende, ven eller bekendt, men også en frivillig.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt** Ældre Sagen, der tilbyder frivillige bisidder: 86 13 09 26 eller
- ➔ **Kontakt** Sundhed og Omsorgslinjen via aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00



Få støtte fra en frivillig

Social Sundhed er en frivillig forening, der støtter borgere, som har svært ved at benytte sundhedsvæsenet. En frivillig kan fx hjælpe med at huske aftaler, støtte under samtaler med læge eller tandlæge eller ledsage til sundhedsaftaler.

Sådan gør du

➔ **Kontakt Social Sundhed Aarhus:** 91 55 06 36
eller aarhus@socialsundhed.org

➔ **Læs mere:** socialsundhed.org/faa-foelgeskab



Boliger

Nogle gange er der brug for mere støtte end den daglige hjælp i hjemmet. Her kan du læse om muligheder for kortvarige ophold, ældre- og plejeboliger.

Kortvarigt ophold

Der kan være tidspunkter, hvor du har brug for en ekstra indsats, som kræver et kortvarigt ophold uden for hjemmet, uden at du behøver at være indlagt på hospital. Det kan fx være på grund af pludseligt opstået eller kronisk sygdom, der nedsætter din evne til at klare hverdagen.

I langt de fleste tilfælde er den bedste løsning, at du får den rette pleje og omsorg i dit eget hjem. Er det ikke muligt, vil du blive tilbudt en korttidsplads på enten Vikærgården i Risskov eller på Skovvang i Aarhus Nord.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen via aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00**
- ➔ **Læs mere: aarhus.dk/korttidspladser**



Ældrebolig

Du kan søge om en ældrebolig, hvis du har behov for en handicapvenlig bolig, der tager hensyn til din helbreds-mæssige situation.

Ældreboliger er typisk toværelseslejligheder, der er indrettet, så det er lettere for dig at klare hverdagen selv. Høj alder eller problemer med trapper er ikke i sig selv nok til at få en ældrebolig. I de tilfælde kan en bolig i stueplan eller med elevator være en bedre løsning.

For at komme i betragtning skal du som udgangspunkt have behov for pleje og praktisk hjælp og samtidig have brug for en handicapvenlig bolig i et miljø med mulighed for fællesskab.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen via aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00**
- ➔ **Læs mere: aarhus.dk/aeldrebolig**

Plejehjem

Du kan ansøge om en bolig på et plejehjem, hvis du har et omfattende behov for hjælp til pleje og praktiske opgaver, samt behov for tæt kontakt med plejepersonale gennem hele døgnet.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen via aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00**
- ➔ **Læs mere: aarhus.dk/soeg-plejehjem**



Kørsel

Har du svært ved selv at komme rundt, kan der i nogle tilfælde være mulighed for hjælp til transport. Det kan fx være relevant, hvis du skal til behandling eller træning og ikke kan benytte den kollektive trafik.

Mulighederne for kørsel afhænger af, hvad du skal til, og vi vurderer det altid ud fra din situation.

Handicapkørsel

- kørsel til sociale formål, fritidsaktiviteter og behandling

Har du svært ved at komme omkring uden et ganghjælpemiddel, kan du være berettiget til handicapkørsel. Det samme gælder, hvis du er blind eller svagtseende. Du kan bruge handicapkørsel til at komme til fritidsaktiviteter, sociale arrangementer og behandling.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen via aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00 og fortæl om din situation**
- ➔ **Ved kørsel i forbindelse med synshandicap kontakt Center for Specialrådgivning Aarhus: 70 25 04 22**
- ➔ **Læs mere: aarhus.dk/handicapkoersel**



Kørsel til læge og speciallæge

Når du skal til læge eller speciallæge, kan du i nogle tilfælde få dækket dine transportudgifter, hvis du er i målgruppen for ordningen. Her vurderer vi, hvilken transportform der er den bedst egnede og billigste i din situation – fx bus, tog, bil, flextur eller taxa.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen via aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00 og fortæl om din situation**
- ➔ **Læs mere: aarhus.dk/indsendbilag**

Kørsel til hospital

Aarhus Kommune dækker ikke transport til hospitalet. Får du behov for transport til behandling, undersøgelse eller kontrol på et hospital, skal du kontakte Region Midtjyllands kørselskontor.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt Region Midtjyllands kørselskontor: 70 23 62 48**

Kørsel til genoptræning

Hvis du er visiteret til genoptræning, kan du i nogle tilfælde få dækket dine transportudgifter. Det afhænger af din situation og af, om du kan benytte offentlig transport. Vi vurderer altid, hvilken transportform der er mest hensigtsmæssig og økonomisk.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen via aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00 og fortæl om din situation**
- ➔ **Læs mere: aarhus.dk/koersel-til-genoptraening**



Kørsel til træning og aflastning i folkehuset

Hvis du deltager i træning eller aflastning i et folkehus, kan du søge om kørsel. Det er din ergo- eller fysioterapeut, der vurderer, om du er berettiget til kørsel i forbindelse med dit forløb.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen** via aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00 og fortæl om din situation
- ➔ **Læs mere:** aarhus.dk/koersel-folkehus

Har du brug for et handicapparkeringskort?

Har du brug for et handicapparkeringskort kan du ansøge om det ved Danske Handicaporganisationer.

Sådan gør du

- ➔ **Læs mere:** handicap.dk/om-handicapparkeringskort





Velfærdsteknologi og hjælpemidler til din hverdag

Alle aarhusianere skal have de bedste muligheder for at leve et aktivt, frit og selvstændigt liv. Nogle gange kræver det lidt hjælp, og her kan hjælpemidler og velfærdsteknologi være løsningen.

Hjælpemidler er fysiske ting, du kan bruge i hverdagen – fx en gribetang, en rollator eller en kørestol – som kan gøre det nemmere at klare dine daglige gøremål. Velfærdsteknologi er digitale og tekniske løsninger, der fx kan hjælpe dig med træning, medicin eller kontakt med kommunen.

Du kan enten låne, få støtte til eller selv anskaffe hjælpemidler og velfærdsteknologi. Her får du et overblik over dine muligheder.

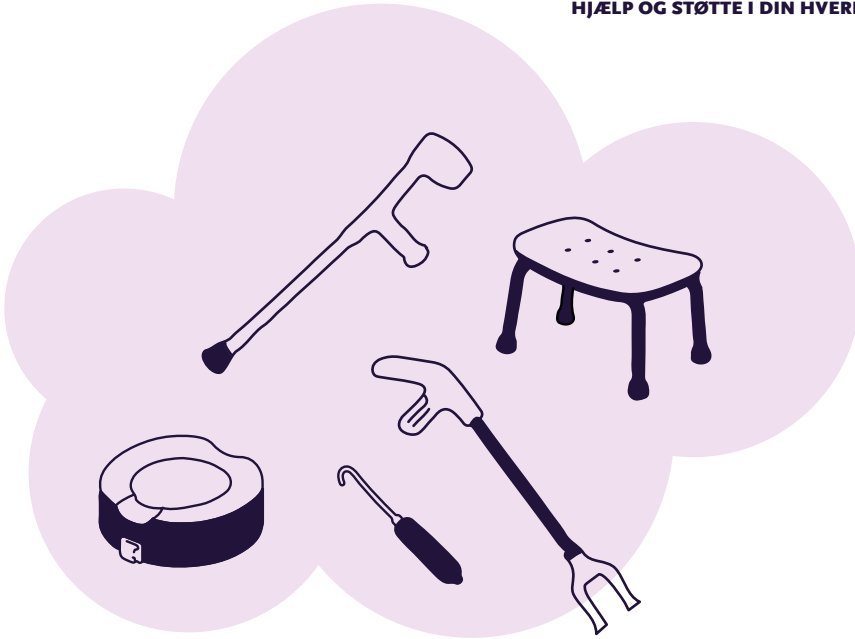
Hjælpemidler, du kan låne

Du kan låne hjælpemidler, hvis du midlertidigt eller varigt har psykiske eller fysiske udfordringer og har brug for støtte i hverdagen – fx efter sygdom, operation eller fald. Vi kalder det også genbrugshjælpemidler, og det kan fx være en rollator, en manuel kørestol eller en el-kørestol.

Hjælpemidlerne er gratis at låne, og du skal aflevere dem tilbage, når du ikke længere har brug for dem.

For mere information

- ➔ **Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen via aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00**
- ➔ **Læs kriterier på hjemmesiden: aarhus.dk/laan-hjaelpemiddel**



Lån et hjælpemiddel hurtigt hos Kvikservice

Hos Kvikservice kan du få råd, vejledning og hurtig sagsbehandling, når du har behov for et simpelt hjælpemiddel, der ikke kræver særlige tilpasninger.

Det kan være:

- Albuestok
- Badebænk
- Badekarsbræt
- Enhåndsbetjent rollator
- Gangstativ
- Gribetang
- Knappekrog
- Påklædningspinde
- Rollator på lager
- Strømpepåtager
- Toiletforhøjer
- Transportkørestol

Du taler med en borgerkonsulent, får en hurtig vurdering og en instruktion i brugen, og du kan tage hjælpemidlet med hjem med det samme.

Sådan gør du

- ➔ **Mød op** hos Kvikservice, Sintrupvej 17-19, 8220 Brabrand
- ➔ **Åbningstider:** Mandag, tirsdag, torsdag og fredag: 9.00-13.00
- ➔ **Læs mere:** aarhus.dk/laan-hjaelpemiddel



Personlige hjælpemidler

Har du varige fysiske eller psykiske udfordringer, kan du søge om støtte til personlige hjælpemidler. Personlige hjælpemidler er særligt tilpasset dig og din hverdag, og du kan beholde dem. Det kan fx være:

- Arm, ben, bryst, øre- og næseproteser
- Diabeteshjælpemidler
- Ortoser/korsetter
- Kompressionshjælpemidler
- Ortopædisk fodtøj og ortopædiske fodindlæg
- Parykker og toupéer
- Servicehund

Har du brug for et andet personligt hjælpemiddel, som ikke er nævnt, kan du stadig søge om det.

Hvis du vælger kommunens leverandør, betaler kommunen hele udgiften. Hvis du vælger en anden leverandør – eller et andet produkt end det, kommunen har bevilget – kan der være en egenbetaling.

Sådan gør du

➔ **Kontakt Administrativ Service** telefonisk via Sundhed og Omsorgslinjen på 87 13 16 00

➔ **Læs kriterier** på hjemmesiden: aarhus.dk/personligehjaelpemidler

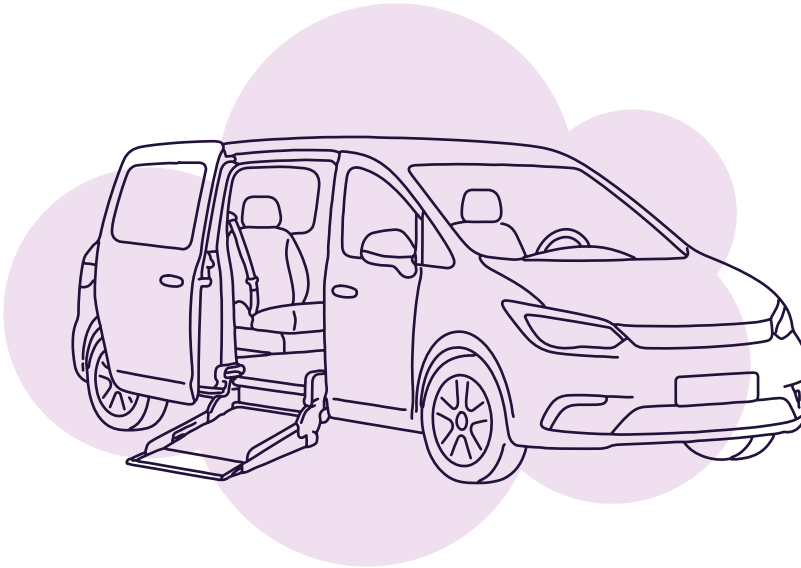
Produkter med tilskud (forbrugsgoder)

Nogle produkter, som normalt sælges til alle, kan du få tilskud til, hvis de fungerer som et hjælpemiddel for dig og er nødvendige for, at du kan klare hverdagen. Vi kalder det ”forbrugsgoder”, og det kan være el-køretøjer eller en særlig arbejdsstol.

For mere information

➔ **Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen** via aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00

➔ **Læs kriterier** på hjemmesiden: aarhus.dk/forbrugsgoder



Handicapbiler

Hvis du har et handicap, der gør det svært for dig at komme rundt i hverdagen, kan du søge kommunen om støtte til en bil eller til at få en bil indrettet, så den passer til dine behov. På vores hjemmeside kan du se en film om, hvem der kan ansøge, og hvordan det foregår.

For mere information

- ➔ **Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen** via aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00
- ➔ **Læs kriterier** og se film på hjemmesiden: aarhus.dk/handicapbil

Hjælp til din boligindretning

Du kan få hjælp til indretning af din bolig, når ændringen er absolut nødvendig for at gøre boligen bedre egnet for dig. Hjælpen kan være at fjerne dørtrin, installere ramper eller trappelift. Det kan også være ombygning af badeværelse eller køkken.

For mere information

- ➔ **Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen** via aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00
- ➔ **Læs kriterier** på hjemmesiden: aarhus.dk/boligindretning

Hjælpemidler til syn, hørelse og kommunikation

Hvis du har nedsat syn eller hørelse, eller hvis du har du svært ved at tale, læse, skrive eller huske, kan du få rådgivning og hjælpemidler, der støtter dig i hverdagen. Det kan være høretekniske hjælpemidler, specialoptik eller kommunikationshjælpemidler

For mere information

➔ **Kontakt** Center for Specialrådgivning Aarhus: 70 25 04 22

➔ **Læs kriterier** på hjemmesiden:
aarhus.dk/hjaelpemidler-til-kommunikation-syn-hoerelse

Sådan foregår det, når du søger om et hjælpemiddel

1 Læs om kriterier for støtte

Du læser kriterier for støtte til hjælpemidler på hjemmesiden

2 Søg digitalt

Du søger digitalt på Borger.dk.

Ved støtte til handicapbil skal du udfylde et ansøgningsskema på kommunens hjemmeside

3 Vi træffer en afgørelse

Vi træffer en afgørelse på baggrund af en samlet vurdering af din situation. I nogle tilfælde skal vi bruge lægeoplysninger for at kunne vurdere din ansøgning. I andre tilfælde indkaldes du til et møde.

4 Du får vejledning

Får du tildelt et hjælpemiddel, får du vejledning i brugen.



Velfærdsteknologiske hjælpemidler

I Aarhus Kommune tilbyder vi også støtte ved hjælp af velfærdsteknologi. Velfærdsteknologi er digitale og tekniske løsninger, som kan hjælpe dig med at leve et aktivt og selvstændigt liv. Er du visiteret til hjemmepleje, kan du for eksempel få tilbud om virtuelle besøg og medicinteknologi. Det kan du læse om på side 49 og 53.

Udforsk velfærdsteknologi på DokkX

DokkX er Aarhus Kommunes interaktive udstilling af velfærdsteknologi. Her kan alle komme direkte ind fra gaden og udforske teknologiens verden. Målet med den faste udstilling er at give inspiration til, at mennesker skal kunne klare sig selv og udvikle sig ved hjælp af teknologi. DokkX oplyser gerne om forhandlere af teknologierne, men kan ikke bevilge eller sælge produkter.

Sådan gør du

➔ **DokkX ligger** på niveau 2.2. på DOKK1, Hack Kampmanns Plads 2, 8000 Aarhus C.

➔ **Åbningstider:** Tirsdag: 10-15, Onsdag: 10-15, Torsdag: 13-17, Fredag: 10-15

➔ **Læs mere:** dokkx.aarhus.dk

Hjælp til smartphone og tablet

Har du brug for hjælp til at komme ordentligt i gang med at bruge din smartphone eller tablet, kan du besøge AppsCafé på DokkX og få vejledning. AppsCaféen er et gratis tilbud til dig. Medarbejdere i AppsCaféen guider dig til at finde de apps, der passer til netop dig. Det kan fx være en app med yoga eller træning. Du lærer også, hvordan du bruger de valgte apps.

Vi tilbyder også individuel hjælp over telefonen eller via besøg i dit hjem.

Sådan gør du

➔ **Der er AppsCafé** hver onsdag kl. 10-12 og torsdag kl. 13-15 i DokkX-mødelokalet på Dokk1, niveau 2.2.

➔ **Kontakt DokkX:** 51 57 68 62 eller send en mail: digihjaelp@aarhus.dk

➔ **Læs mere:** dokkx.aarhus.dk



AppsCafé på DokkX - Man føler sig ikke til besvær

Det kan være svært at finde vej i teknologi-junglen, og det kan også være svært at bede børn og børnebørn om hjælp, for hvad nu hvis de synes, man er til besvær? Derfor er AppsCafé på DokkX populær.

I et lille mødelokale på Dokk1 sidder Lis. Med en kop lun kaffe i hånden venter hun på, at det bliver hendes tur til at få hjælp – i dag er det app'en e-Boks, der volder besvær. Lis på 74 år har sin faste gang i mødelokalet, hvor tilbuddet AppsCafé finder sted to gange om ugen.

”Jeg føler mig så dum, når jeg ikke selv kan klare at bruge min telefon. Jeg vil ikke spørge mine børn, for jeg kan høre, at de bare bliver trætte af mig. Min mand er begyndende

dement, og nu skal jeg også ordne hans post. Det er stressende for mig.”

Klar til vejledning

I AppsCafé sidder to medarbejdere klar til at vejlede i brugen af smartphones og tablets, og køen kan sommetider være lang, da der er andre som Lis, der har fået øjnene op for caféen.

”Mange af vores brugere bor alene og har hverken familie eller venner til at hjælpe dem i dagligdagen.

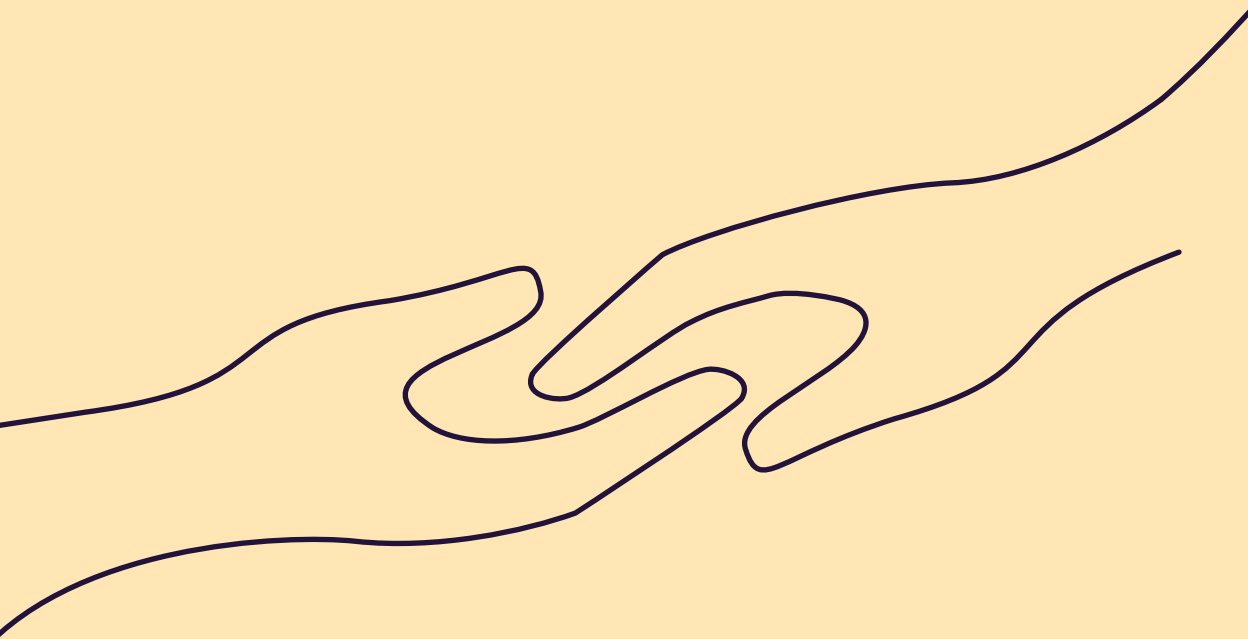




Men ligesom Lis har vi også mange besøgende, der har teknisk kyndige børn og børnebørn, men som stadig foretrækker at komme hos os, fordi vi tager os tid. Vi har ligesom skabt en lille lomme, hvor folk kan lære de her ting fra bunden uden at skulle føle sig til besvær eller som en belastning for deres pårørende,” fortæller Antoniett Vebel Pharao, som er projektmedarbejder og fast tilknyttet AppsCafé.

Lis nikker genkendende til dét med tempoet:

”Hvis telefonen driller, kan mine børn godt finde på at tage den ud af hånden på mig og klare tingene i en fart. Så sidder jeg tilbage og har stadig ikke lært, hvordan jeg skal gøre til næste gang. Her føler jeg rent faktisk, at jeg lærer teknikken at kende, og på den måde bliver jeg mere selvstændig for hver gang, jeg kommer i AppsCafé.” ●



Hjælp til mennesker med demens

At få mistanke om demens – eller at leve med demens – kan rejse mange spørgsmål. Det samme gælder, hvis du er pårørende. I Aarhus Kommune findes der forskellige muligheder for rådgivning, støtte og fællesskaber, både tidligt i forløbet og senere. Her får du et overblik over, hvor du kan finde hjælp.



“Man falder ikke igennem. Alle accepterer hinanden, og der bliver ikke rynket på næsen af noget. Vi er i samme båd.”

- Bent Kaasgaard om at være en del af demenskoret med sin demensramte kone Lisbeth

Rådgivning, støtte og træning

I Aarhus Kommune er DemensHjørnet stedet, hvor du kan få hjælp, uanset om du venter på udredning, netop har fået en diagnose eller har levet med demens eller MCI (Mild Cognitive Impairment) i længere tid. Her kan mennesker med demens eller MCI samt pårørende få demensfaglig rådgivning, viden og støtte i hverdagen samt hjælp til at finde relevante tilbud og fællesskaber. DemensHjørnet tilbyder også fysisk og kognitiv træning.

Når du har fået en demensdiagnose, vil du 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.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt DemensHjørnet: 87 13 19 37**
- ➔ **Læs mere: demenshoernet.dk**

Hvad er MCI?

MCI (Mild Cognitive Impairment) er en diagnose, som i nogle tilfælde stilles i forbindelse med en demensudredning. Det er en tilstand, hvor du oplever udfordringer med nogle af hjernens funktioner som fx hukommelse og opmærksomhed.

Hos DemensHjørnet har vi målrettede tilbud til dig med MCI, hvor du deltager i fysiske, kognitive og sociale aktiviteter. Vi har også tilbud til dig, der er pårørende til en nærtstående med MCI.

- ➔ **Læs mere: demenshoernet.aarhus.dk/mci**

Viden og tilbud samlet ét sted

Min demensguide er til dig, der har fået en demensdiagnose og til dig, der er pårørende til en person med demens. Her kan du blive guidet i forskellige spørgsmål, som typisk kan opstå i forbindelse med en demenssygdom. Under de enkelte spørgsmål finder du også svar på, hvordan Aarhus Kommune kan hjælpe i netop din situation.

Sådan gør du

➔ **Find Min demensguide her:** aarhus.dk/min-demensguide

Demensvenlige aktiviteter og fællesskaber

Aarhus arbejder for at være en demensvenlig by – en by, hvor mennesker med demens og deres pårørende kan være aktive sammen med andre i trygge og overskuelige rammer. Derfor samarbejder vi med foreninger, erhvervsliv, interesseorganisationer og private for at gøre byen demensvenlig. Vi har fokus på aktiviteter og fællesskaber, hvor tempo, indhold og støtte er tilpasset, så det er lettere at deltage, selvom hukommelsen eller overblikket kan være udfordret.

Demensvenlig By Aarhus

På Demensvenlig By Aarhus' hjemmeside kan du finde et overblik over både faste og aktuelle aktiviteter for mennesker med demens og deres nærmeste. Du kan blandt andet finde demenskor, museumsbesøg, motionshold og andre aktiviteter. På siden er der også en oversigt med kommende arrangementer samt mulighed for at tilmelde sig nyhedsbrevet.

Sådan gør du

➔ **Læs mere:** demensvenligby.aarhus.dk

Når du er pårørende til et menneske med demens

Demens påvirker ikke kun den, der får sygdommen – men også de nærmeste. Mange pårørende oplever usikkerhed, bekymring og behov for støtte undervejs. På side 86 kan du læse mere om støttemuligheder for pårørende til et menneske med demens.



Mangler du følgeskab til en aktivitet?

Røde Kors i Aarhus og Aarhus Kommune samarbejder om at tilbyde følgeskab til dig, der lever med demens, så du kan deltage i aktiviteter i kommunen. En frivillig følgeven kan fx hjælpe med transport til og fra aktiviteten, være med undervejs og dermed være med til at skabe en tryk oplevelse.

➔ **Kontakt: Røde Kors Aarhus: 60 16 70 54**



Fællesskab og støtte – også uden for kommunen

Ud over Aarhus Kommunes tilbud findes der også frivillige organisationer og fællesskaber, som tilbyder støtte, rådgivning og aktiviteter til mennesker med demens og deres familier.

Ældre Sagen i Aarhus

Tilbyder sociale aktiviteter, fællesskaber og netværk, som også kan være relevante for mennesker med demens og deres pårørende. Ældre Sagen tilbyder desuden besøgs- og telefonvenner, som kan give social kontakt og støtte i hverdagen.

➔ **Kontakt: Ældre Sagen Aarhus: 86 13 09 26**

➔ **Læs mere:**
aeldresagen.dk/aarhus

Alzheimerforeningen Østjylland

Tilbyder rådgivning, netværk og aktiviteter for både mennesker med demens og deres pårørende. Her kan du møde andre i samme situation og få viden, støtte og inspiration til hverdagen. Foreningen tilbyder blandt andet netværksgrupper, caféer og arrangementer.

➔ **Læs mere:** alzheimer.dk

Demensvenlige kulturinstitutioner

I en lang række aarhusianske kulturinstitutioner er personalet klædt på med viden og forståelse for demens – og hvor der er plads til både minder, nærvær og nye oplevelser. På demensvenlig bys hjemmeside finder du et overblik over de demensvenlige kulturinstitutioner:

➔ **Læs mere:** demensvenligby.aarhus.dk/demensvenlige-institutioner





Når ordene svigter, synger Lisbeth

I demenskoret har ægteparret Lisbeth og Bent Kaasgaard fundet en ny måde at mødes på midt i sygdommens forandringer. Her er plads til grin og skæve toner – og til den glæde, musikken stadig giver dem begge.

I et rækkehus i Viby bor Lisbeth og Bent. Da Lisbeth som 67-årig fik konstateret Alzheimers, en demenssygdom hvor hukommelsen svækkes, blev ægteparrets liv vendt på hovedet.

“Jeg var rædselsslagen, da jeg fik diagnosen. Både min mor og morfar

havde den også,” fortæller Lisbeth.

Bent har været Lisbeths faste støtte gennem hele forløbet. Som pårørende overtager man stille og roligt flere opgaver, fortæller han.

På trods af bekymringerne forsøger de at få det bedste ud af hverdagen. Og særligt én ting har



“

Alle accepterer hinanden, og der bliver ikke rynket på næsen af noget. Vi er i samme båd.

sygdommen ikke taget fra Lisbeth: glæden ved musik. Hun har sunget hele sit liv – først i skolekor og senere i kirkekor.

Da sygdommen begyndte at fylde mere, måtte Lisbeth stoppe i sit kor.

“Jeg passede ikke længere ind,” siger hun stille.

Plads til alle

Alligevel kom sangen tilbage – men i en ny form. Sammen med Bent begyndte hun i Demenskooret. Her kan alle være med, og sygdommen er ikke i centrum. Det er musikken.

Ingen ser skævt til, hvis man synger forkert eller mister orienteringen et øjeblik. Deltagerne sidder altid på de samme pladser – en detalje, der giver trykthed og ro.

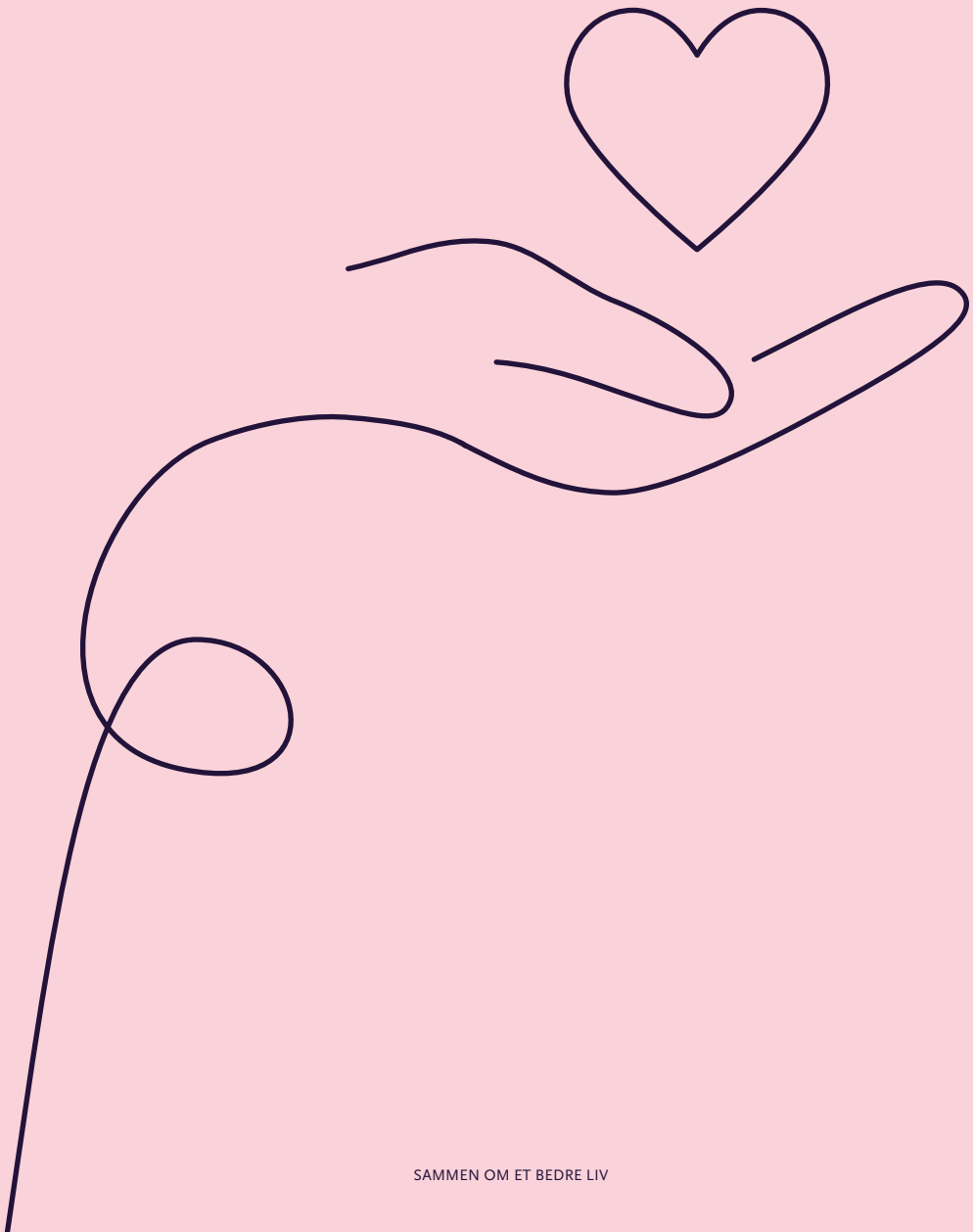
“Jeg kan stadig huske noderne, og jeg får lov at synge igennem. Der er ingen, der siger ‘rolig nu,’” siger Lisbeth.

“Det er så befriende,” supplerer Bent.

“Man falder ikke igennem. Alle accepterer hinanden, og der bliver ikke rynket på næsen af noget. Vi er i samme båd.”

Og Bent er ikke i tvivl om, hvad han vil sige til andre, der har demens tæt inde på livet:

“Giv koret en chance, for der er plads til alle. Og man oplever, hvor meget glæde musikken kan bringe – også midt i sygdommens udfordringer.” ●



5

KAPITEL

For dig, der er pårørende

Når du er tæt på et menneske, der på grund af sygdom eller alderdom får brug for hjælp, stiller det ofte nye krav til dig. Det er uanset, om du er ægtefælle, familie, ven eller har en anden relation. Det kan være en stor udfordring - både praktisk og følelsesmæssigt. I dette kapitel kan du få overblik over råd, støttemuligheder, undervisning og viden til dig som pårørende.

Generel støtte til dig som pårørende

Har du brug for generel vejledning eller en støttende og afklarende samtale om din situation som pårørende, er du meget velkommen til at kontakte en pårørendevejleder hos Center for Pårørendesamarbejde. Vejledningen starter med en afklarende samtale med udgangspunkt i den situation, som du står i.

Sådan gør du

➔ **Kontakt** en af vores pårørendevejledere på telefon 41 87 32 20 eller 41 85 79 72. Du kan også skrive en mail på cps@mso.aarhus.dk

➔ **Læs mere:** cps.aarhus.dk

Center for Pårørendesamarbejde har også mulighed for at henvise dig til individuelle psykologsamtaler, hvis du står i en situation, der er følelsesmæssigt krævende. Samtalerne kan foregå hjemme hos dig, i et samtalerum eller telefonisk. Forebyggelseskonsulenterne kan også hjælpe med henvisning til pårørendepsykologen, hvis du i forvejen har kontakt til dem.

Når du skal tage over som pårørende: Fuldmagter og værgemål

Det kan være svært at få lov til at tage over som pårørende, fordi lovgivningen skal beskytte den ældre. Derfor kan det være en god ide at få lavet en fremtidsfuldmagt i tide. Den oprettes i Fremtidsfuldmagtsregisteret og kan aktiveres, når indehaveren ikke længere er habil. Er du pårørende til en person, der ikke længere er habil, kan det være nødvendigt at søge om et værgemål.

Sådan gør du

➔ **Læs mere om fremtidsfuldmagter og værgemål på Familieretshusets hjemmeside:** familieretshuset.dk



Når du skal hjælpe med det digitale

Mange får hjælp til deres digitale gøremål fra en pårørende. Men som pårørende kan det være svært at finde ud af, hvordan man kan og må hjælpe digitalt. På vores hjemmeside kan du anmode om en digital fuldmagt, så du kan hjælpe dine pårørende med digitale selvbetjeningsløsninger eller Digital Post. Du finder også information om, hvad du må hjælpe med i forhold til MitID og fritagelse fra Digital Post.

Sådan gør du

- ➔ **Læs mere:** aarhus.dk/digital-hjaelp-til-paaroerende
- ➔ **Kontakt Borgerservice ved spørgsmål: 89 40 22 22**

Er du pårørende til en, der modtager hjælp fra Sundhed og Omsorg i Aarhus Kommune, kan du få fuldmagt til at bruge den digitale genvej Min Dialog, hvis den eller dem, du er pårørende til, ønsker din hjælp. Du kan læse mere om Min Dialog på side 51.

Støtte til pårørende til en person med demens

Er du pårørende til en person med demens, kan det være en stor omstilling. Demens påvirker ikke kun den, der får sygdommen, men også dig som pårørende. Mange oplever usikkerhed, bekymring og har løbende behov for viden og støtte undervejs.

Derfor kan det være en god idé at søge hjælp hos nogen, der har demensfaglig viden – og hos andre pårørende, der står i en lignende situation som dig.

Hos Demenshjørnet har du mulighed for:

Åben demensfaglig rådgivning

Som pårørende kan du få åben rådgivning hos demensfagligt personale. Her kan du tale om dine spørgsmål, bekymringer og den situation, du står i. Du kan enten ringe eller komme forbi til en samtale.

Pårørendeuddannelse

Pårørendeuddannelsen er for dig, der er pårørende til en med demens. Her får du viden om demens, redskaber til hverdagen og mulighed for at dele erfaringer med andre pårørende.

Pårørendegrupper

I påørendegrupper møder du andre, der står i en lignende situation. Her er der plads til at dele tanker, følelser og bekymringer i et trygt fællesskab.

Psykologsamtaler

Psykologsamtaler er et tilbud til dig som pårørende, når du har brug for at se på dine egne reaktioner og finde nye måder at være i din situation på. Samtalerne tager udgangspunkt i dig og dit liv som pårørende.

Demensafastning

Når demenssygdommen udvikler sig, kan der være behov for mere støtte. Her er der mulighed for aflastning i hjemmet ved demensfaglige aflastere, som kan skabe ro og give pårørende et pusterum.

Der er også mulighed for at blive visiteret til dagcentret på Skovvang, der er et specialiseret dagcenter for hjemmeboende borgere med demens eller demenslignende symptomer.



I den sene fase af sygdommen kan en flytning til plejehjem blive relevant. Der kan være tale om almindelige plejehjem eller det specialiserede plejehjem Skovvang, hvor der er specialboliger til mennesker med særlige plejebehov som følge af demenssygdommen.

Sådan gør du

➔ **Kontakt DemensHjørnet**, hvis du vil høre mere om dine muligheder eller har brug for støtte og vejledning: 87 13 19 37

➔ **Læs mere:** demenshojernet.aarhus.dk

Andre tilbud til pårørende til demensramt

Alzheimerforeningen og **Ældre Sagen i Aarhus** tilbyder også rådgivning, aktiviteter og støtte til pårørende til en person med demens.

➔ **Læs mere** på alzheimer.dk eller aeldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus/demens

Psykologtilbud til pårørende til en person med langvarig eller alvorlig fysisk sygdom

Er du pårørende til et menneske med langvarig eller alvorlig fysisk sygdom, tilbyder vi et fem-ugers gruppeforløb. Her bliver du støttet i at yde omsorg for både dig selv og den, du er pårørende til. Forløbet bliver indledt med en individuel samtale og bliver ledet af en psykolog.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt** Folkesundhed Aarhus: 87 13 40 35 eller via folkesundhed.aarhus.dk/kontakt
- ➔ **Læs mere:** aarhus.dk/sos

Støtte til pårørende til en person, der har fået hjerneskade

En hjerneskade rammer ikke blot den enkelte, men påvirker hele familien og netværket. Som pårørende er det vigtigt, at du også tager vare på dig selv og får den relevante hjælp og støtte.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt** Hjerneskadeteam for voksne: 87 13 40 50
- ➔ **Læs mere:** aarhus.dk/paaroerende-hjerneskade

Andre tilbud til pårørende til en person med hjerneskade

Hjernesagen og Hjerneskadeforeningen tilbyder også vejledning og råd til dig som pårørende.

- ➔ **Læs mere** på hjerneskadet.dk og hjernesagen.dk



Pleje og pasning af en person med handicap eller alvorlig sygdom

Hvis du passer en person med handicap eller alvorlig sygdom, kan det være både krævende og følelsesmæssigt belastende. Der findes flere former for støtte, så du kan få aflastning, tid til dig selv og hjælp til at passe den, du holder af.

Pasning i hjemmet

Hvis du passer en person med handicap eller alvorlig sygdom i hjemmet, kan du i nogle tilfælde få støtte til pasningen. Det kan være, hvis du har behov for at være meget til stede i hverdagen eller i en periode ikke kan passe dit arbejde. Pasning betyder, at du selv står for omsorgen, mens kommunen kan støtte dig økonomisk eller give mulighed for orlov, så du kan være der for den, du holder af.

Hvis du passer en døende, kan du læse om plejevederlag på side 96.

Afløsning og støtte

Hvis du har brug for et pusterum i hverdagen, kan du søge om afløsning eller anden støtte. Afløsning betyder, at en anden hjælper til i hjemmet, så du som pårørende kan få tid til dig selv, komme ud eller få hverdagen til at hænge bedre sammen.

Aflastning

Aflastning kan være et midlertidigt ophold på plejehjem eller en eller flere dage om ugen i et dagcenter, så du som pårørende kan få et pusterum og bevare energi og overskud.

Sådan gør du

➔ **Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen via aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00 og fortæl om din situation**

➔ **Læs mere om pasning i hjemmet: aarhus.dk/pasningsorlov**

➔ **Læs mere om afløsning og støtte: aarhus.dk/afloesning**

Pårørende til beboer på plejehjem

Som pårørende til en beboer på plejehjem har du mulighed for at engagere dig i fx det lokale plejehjemsråd eller det lokale aktivitetsudvalg, der planlægger oplevelser og arrangementer på plejehjemmet i samarbejde med ledere, medarbejdere, frivillige og relevante aktører i lokalområdet.

Sådan gør du

➔ **Læs mere:** aarhus.dk/mitliv

➔ **Du kan også læse Ældre Sagens gode råd til pårørende til beboere på plejehjem på deres hjemmeside:** aeldresagen.dk

Andre tilbud til pårørende

Der findes også frivillige og sociale tilbud, som kan give støtte, fællesskab og praktisk hjælp, hvis du er pårørende.

Selvhjælpsgrupper

Frivilligcenter Aarhus tilbyder selvhjælpsgrupper for pårørende til en person med alvorlig, kronisk eller livstruende sygdom. Her har du som pårørende mulighed for at dele det svære i et fællesskab, hvor du møder, genkender og får inspiration fra andre i samme situation.

➔ **Kontakt 60 54 58 37 eller selvhjaelp@frivilligcenteraarhus.dk**

Social Kompas Aarhus

Et digitalt overblik over fællesskaber, rådgivning og tilbud i Aarhus, som kan være relevante for dig som pårørende.

➔ **Læs mere:** aarhus.socialkompas.dk

Parathjælperne (Røde Kors)

Frivillige parathjælperne kan give praktisk hjælp i hverdagen, fx til små opgaver i hjemmet, når overskuddet er presset.

➔ **Kontakt 38 20 22 02 eller parat@rodekors.dk**

Det kærlige måltid

Et tilbud til familier ramt af alvorlig sygdom, hvor frivillige laver og leverer et hjemmelavet måltid som en støtte i en svær tid.

➔ **Ansøg via hjemmesiden:** detkaerligemaaltid.dk



Pårørendestøtte (Røde Kors)

Samtaler og støtte til dig, der er pårørende og har brug for at dele tanker eller bekymringer.

➔ **Kontakt:** Røde Kors Aarhus 86 12 24 60 eller aarhus@rodekors.dk

Sorggrupper

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 samt netværksgruppe for efterladte til kræftramte.

➔ **Kontakt** 70 20 26 89 eller aarhus@cancer.dk

Ældre Sagen

Livsmodsgupper for ældre, der har mistet ægtefælle eller voksne børn.

➔ **Kontakt** 86 13 09 26 eller midt@aeldresagen-aarhus.dk

Folkekirkerne i Aarhus

Tilbyder sorg- og livsmodsgupper for børn, unge og voksne, som har mistet. Det er gratis at deltage, og alle er velkomne uanset tro og overbevisning.

➔ **Kontakt** 24 24 78 78 eller 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** 63 12 12 26 eller kontakt@nefos.dk

Overblik over lokale sorggrupper kan du også finde på www.sorgvejviser.dk

Kender du en, der ikke har pårørende?

Har du kendskab til en, som har brug for støtte og følgeskab til en aftale i sundhedsvæsenet eller foreningslivet, men som ikke har pårørende eller et socialt netværk omkring sig? Så kan du kontakte Social Sundhed: 91 55 06 36.



”Lidt som en livline”

Som pårørende kan det være svært at finde ud af, hvor meget man skal fylde. For Githa Cajus blev samtalen med Center for Pårørendesamarbejde et sted, hvor hun kunne vende sin rolle og få perspektiv på sin situation.

Når en nærtstående bliver syg, er det ofte de praktiske opgaver, der fylder først. For Githa Cajus har rollen som pårørende til sin mor med demens betydet, at hun har

været den, der koordinerer, deltager i møder og sørger for, at hverdagen hænger sammen.

På et tidspunkt blev hun opmærksom på muligheden for at tale med



Center for Pårørendesamarbejde.

“Jeg blev anbefalet at kontakte dem, og så fik jeg en samtale med en af deres vejledere,” fortæller Githa.

Her var fokus ikke på hendes mor, men på hende selv og den rolle, hun stod i.

“Hun spurgte blandt andet: ‘Hvad så med dig selv? Hvordan har du det?’ Det havde jeg egentligt skubbet lidt i baggrunden, tror jeg,” siger Githa.

Et fortroligt rum

For Githa blev samtalen et fortroligt rum, hvor hun kunne vende tanker og spørgsmål, som kan opstå, når man står tæt på et menneske med sygdom.

“Det var rart at tale med en, der stod udenfor situationen. Man kan få nogle perspektiver på det, man selv står i,” siger hun.

Samtalen handlede ikke om at finde store løsninger, men om at få mulighed for at reflektere over sin rolle som pårørende.

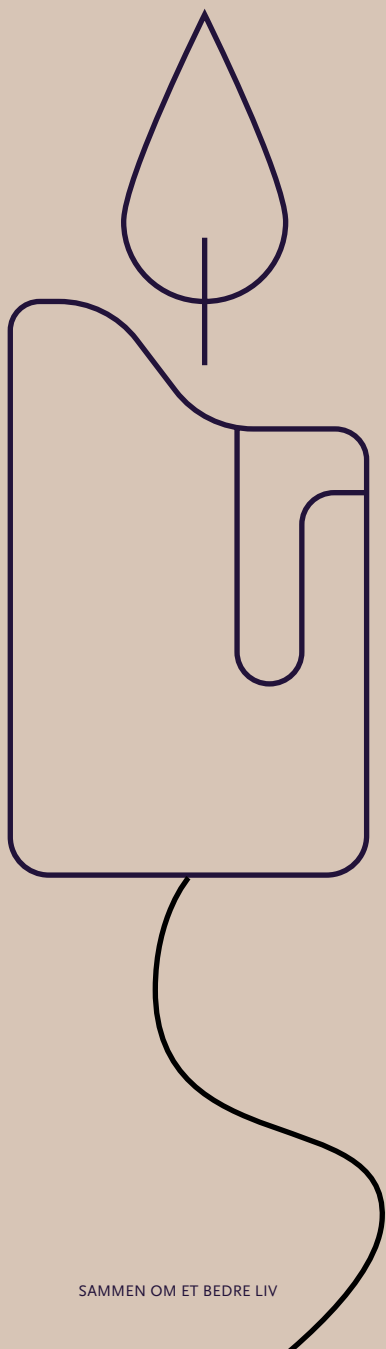
“Det kan være svært at finde ud af, hvor meget jeg skal fylde. Jeg føler jo, at det ikke skal handle om mig, men om min mor, men her var det pludselig mig, der var i fokus, og det var rart,” fortæller Githa.

En mulighed, hvis behovet opstår

Githa har haft to samtaler med Center for Pårørendesamarbejde, men for hende betyder det lige så meget at vide, at tilbuddet findes.

“Det er rart at vide, at der er nogen, man kan gå til, hvis man får brug for det. Lidt som en livline,” siger hun og fortsætter;

“Der kan opstå situationer, hvor man har brug for at vende tingene med nogen. Så er det godt at vide, at muligheden er der.” ●



KAPITEL
6

Den sidste tid

Når livet går ind i sin sidste fase, kan der opstå mange spørgsmål – både for den, der er syg, og for de nærmeste. Lever du med en livstruende sygdom, findes der en række tilbud, som kan støtte dig og din familie i den sidste tid.

Her får du overblik over de muligheder, der findes.



Lindrende pleje og behandling

Aarhus Kommune tilbyder lindrende pleje og behandling, som har til formål at forebygge og lindre symptomer, så du kan leve bedst muligt med din sygdom og have så tryk en hverdag som muligt. Du kan også få hjælp til at håndtere det at skulle leve med en alvorlig/livstruende sygdom, hjælp til at få talt om det, som er svært, tanker om døden, bekymring for, hvad der kommer til at ske i den sidste tid, sorg – og meget andet.

Vi samarbejder tæt med relevante kollegaer i kommunen samt din læge, eventuelle hospitalsafdelinger og Enhed for Lindrende Behandling på Aarhus Universitetshospital.

Sådan gør du

- ➔ **Kontakt Sundhed og Omsorgslinjen** via aarhus.dk/sol eller 87 13 16 00 og fortæl om din situation
- ➔ **Læs mere:** aarhus.dk/sidstetid

Pasning af døende

Hvis du ønsker at blive passet i eget hjem i den sidste tid, kan dine pårørende søge om plejevederlag. Plejevederlag er økonomisk støtte til at passe døende i hjemmet.

Der er nogle krav, dine pårørende skal opfylde, for at kunne få bevilget plejevederlag. Læs om dem på hjemmesiden, hvor ansøgningsskemaet også ligger.

Sådan gør du

- ➔ **Læs mere og ansøg:** aarhus.dk/pasningafdoende
- ➔ **Kontakt Administrativ Service** via Sundhed og Omsorgslinjen på 87 13 16 00

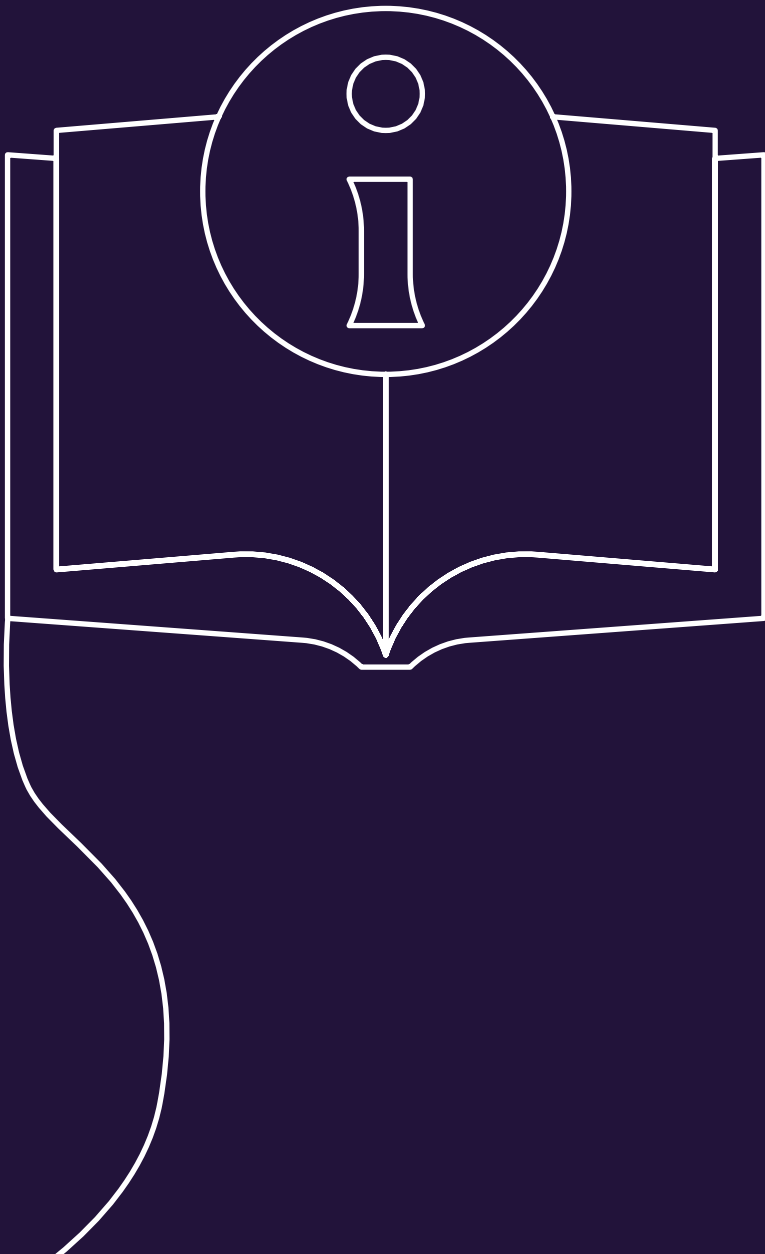


Hospice

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 på Aarhus Universitetshospital.

Støtte til dig som pårørende

At være pårørende i den sidste tid kan være følelsesmæssigt krævende. På side 90-91 kan du læse om de forskellige muligheder for støtte til pårørende, herunder sorg- og livsmodsgupper.



Appendiks

- Brug din stemme
- Folkehuse, frivillighuse og sundhedsklinikker
- Informationsmaterialer og hjemmesider
- Sagsbehandling og serviceniveau
- Alfabetisk indeks



Brug din stemme

Du har flere muligheder for at få indflydelse og blive hørt i Aarhus Kommune:

Tilfredshedsundersøgelser

Vi udarbejder med jævne mellemrum undersøgelser af tilfredsheden med plejehjem, hjemmeplejen og fx støtten til pårørende. 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.

Borger- og pårørendepanel

I borger- og pårørendepanelet får du indblik i, hvordan kommunen arbejder – og du kan med dine erfaringer og idéer være med til at forme fremtidens sundheds- og ældreområde i Aarhus Kommune.

➔ **Læs mere:** aarhus.dk/panel

Råd i folkehusene

I mange folkehuse findes der råd. Her kan borgere være med til at drøfte idéer, aktiviteter og udviklingen af folkehuset.

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.



Ældrerådet

Ældrerådet er de +60-åriges stemme i kommunen. Rådet arbejder for at sikre gode rammer for et godt liv som ældre i Aarhus og giver byrådet råd om politik og beslutninger, der har betydning for ældre borgere.

➔ **Læs mere:** alderraad.aarhus.dk

Handicaprådet

Handicaprådet skal rådgive byrådet i handicappolitiske spørgsmål og formidle synspunkter mellem borgere og byrådet om lokalpolitiske forhold, som vedkommer mennesker med handicap.

➔ **Læs mere:** aarhus.dk/handicapraad

Deltag Aarhus

På Deltag Aarhus kan du følge med i aktuelle projekter, give input og deltage i høringer. Her kan du komme med dine holdninger og idéer til kommunens planer og initiativer.

➔ **Læs mere:** deltag.aarhus.dk



Skriv til rådmanden for Sundhed og Omsorg

Metin Lindved Aydin er medlem af Byrådet og har som rådmand for Sundhed og Omsorg ansvaret for arbejdet med folkesundhed og ældreplejen i Aarhus Kommune. Rådmanden er også medlem af Sundhedsråd Aarhus i Region Midtjylland, som skal styrke samarbejdet mellem kommuner, almen praksis og hospitaler.

Du kan skrive til rådmanden med dine gode ideer, perspektiver og tanker om, hvordan vi gør Aarhus til en sundere by, om omsorgen i ældreplejen og hvordan samarbejdet på tværs af sundhedsvæsenet kan blive bedre. Du er også velkommen til at skrive om, hvad vi skal holde fast i, fordi det allerede fungerer godt.

➔ **Skriv:** aarhus.dk/skrivtilmetin



Folkehuse, frivillighuse og sundhedsklinikker

I folkehuse markeret med + finder du også en sundhedsklinik.

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

Gudrunsvvej 80, 8220 Brabrand

Folkehuset Harlev +

Næshøjvej 41, 8462 Harlev

Folkehuset Hasle +

Rymarken 118, 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 +

Langballevej 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 +

Torvænget 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

➔ **Se folkehusenes hjemmesider på** folkehuse.aarhus.dk

SUNDHEDSKLINIKKER

Derudover er der følgende sundhedsklinikker:

+ Lokalcenter Bøgeskovhus

Skovlundgårdsvej 51, 8260 Viby J

+ Sundhedsklinik Gellerup

Globus 1, Gudrunsvvej 3A, 8220 Brabrand

+ Sundhedsklinik Generationernes Hus

Thit Jensens Gade 3, 8000 Aarhus Ø

+ Sundhedsklinik Abildgården

Kernehuset, Skovvangsvej 159, 8200 Aarhus N

+ Sundhedsklinik Nabohuset

Rosenhøj 29, 8260 Viby J

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





Kort over folkehuse, frivillighuse og sundhedsklinikker



→ FOLKEHUS



→ FRIVILLIGHUS



→ SUNDHEDSKLINIK



Informationsmaterialer og hjemmesider

Pjecer

Her kan du se nogle af de pjecer, du kan få, hvis du er i kontakt med Sundhed og Omsorg. De bliver typisk udleveret af medarbejdere eller sendt til dig i forbindelse med et forløb.

Velkommen til din sundhedsenhed

Når du modtager et forløb i en sundhedsenhed, får du en velkomstfolder. Her får du generel information om dit forløb i sundhedsenheden. Du får også praktiske oplysninger, herunder kontaktoplysninger. Sundhedsenheden er ofte dit første møde med Sundhed og Omsorg.

Velkommen til Pleje og Rehabilitering

Modtager du hjælp fra hjemmeplejen, får du en velkomstfolder. Her finder du praktiske informationer om dit forløb, herunder kontaktoplysninger og information om, hvad der skal ske.

Velkommen til plejehjem

Når du flytter på plejehjem, modtager du en velkomstfolder. Heri finder du alle praktiske informationer om at bo på plejehjem.

Vital

Vital er et seniomagasin, der sendes til alle borgere i Aarhus Kommune over 60 år. I centrum er den gode historie, der giver dig inspiration til et sundt og aktivt liv, samtidig med at Vital bringer nyt til dig fra Aarhus Kommune.

➔ **Læs mere:** vital.aarhus.dk



Læs mere på aarhus.dk

På aarhus.dk kan du finde flere oplysninger om de tilbud og muligheder for støtte, som er beskrevet i denne publikation. Klik på Borger og se menu-punkterne:

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

Andre nyttige hjemmesider

Du kan også finde mere information på disse sider:

Folkhuse, frivillighuse og fællesskaber

- folkehuse.aarhus.dk
- folkestedet.aarhus.dk
- vaerkstedet.aarhus.dk
- genlydaarhus.dk

Frivillig

- frivillig.aarhus.dk

Sundhedstilbud

- folkesundhed.aarhus.dk

Faldforebyggelse

- fald.aarhus.dk

Rådgivning om syn, hørelse, siddestilling og kommunikation

- csa.aarhus.dk

Velfærdsteknologi

- velfaerdsteknologi.aarhus.dk
- dokkx.aarhus.dk

Demens

- demenshoernet.aarhus.dk
- demensvenligby.aarhus.dk

Særligt for pårørende

- cps.aarhus.dk

Plejehjem

- plejehjem.aarhus.dk



Sagsbehandling og serviceniveau

Sagsbehandling – hvornår får du svar?

Når du søger om hjælp eller støtte, er der fastsat frister for, hvor lang tid vi må bruge på at behandle din ansøgning.

Du får altid en afgørelse på din ansøgning. Fristen afhænger af, hvad du søger om. Hvis vi ikke kan nå det inden for fristen, får du besked om, hvornår du kan forvente en afgørelse.

➔ **Se sagsbehandlingsfristerne på: aarhus.dk/sagsbehandlingsfrister**

Serviceniveau for pleje og praktisk hjælp

Byrådet fastsætter årligt serviceniveauet (kvalitetsstandarden) for blandt andet pleje, praktisk hjælp, madservice, samt kommunal genoptræning og vedligeholdende træning. Kvalitetsstandarden gælder for ydelser efter Serviceloven. Der er ikke fastsat en kvalitetsstandard for ydelser efter Ældreloven, som trådte i kraft i 2025.

Kvalitetsstandarden er ikke længere en del af Sammen om et bedre liv, men findes som et selvstændigt dokument.

Du kan læse kvalitetsstandarden for 2026 her:

➔ **aarhus.dk/kvalitetsstandard**





Alfabetisk indeks

A

Alkohol (26)
AppsCafé (69, 70-71)

B

Besøgsven (17)
Bisidder (56)
Bolig (58-59, 87)
Boligindretning (67)
Borger- og pårørendepanel (100)

C

Center for Faldforebyggelse (25)
Center for Pårørendesamarbejde (84, 92-93)

D

Deltag Aarhus (101)
Demens (72-81, 86-87, 92)
Demensguide (76)
DemensHjørnet (75, 86)
Demensvenlig By (76, 78)
Depression (27)
Diabetes (30, 35, 66)
Digital hjælp (69-71, 85)
DokkX (69)

E

Ensomhed (16-18, 28)

F

Faldforebyggelse (25, 54)
Folkehuse (8-10, 36, 100, 102-105)
Folkenetværket (38)

Folkestedet (12)
Folkesundhed Aarhus (24, 26-28, 30-35, 37, 88)
Forebyggende hjemmebesøg (24, 40-41)
Forbrugsgoder (66)
Frivillig (10, 12, 14-15, 90)
Frivilligcenter Aarhus (15, 18, 90)
Fuldmagt (84-85)

G

Genlyd (16-17)
Genoptræning (45, 61)

H

Handicapbil (67)
Handicapkørsel (60)
Handicaprådet (101)
Helhedspleje (50-51)
Hjerte- og karsygdom (31)
Hjernerystelse (30)
Hjernesgade (31, 88)
Hjælpemidler (64-69)
Hospitalsindlæggelse (45, 46, 56)

I

Indkøb (48-49)
Inkontinens (31)

K

Klostergadecentret (12, 54)
Knogleskørhed (32)
KOL (32, 35)
Kontinensklinikken (31)
Kortvarigt ophold (58)
Kræft (33, 38, 91)
Kroniske smerter (32)
Kvalitetsstandard (108)



Kvikservice (65)

Kørsel (60-62)

L

Ligevægt (27)

Lindrende pleje og behandling (96)

M

MCI (75)

Medicinteknologi (53)

Mental sundhed (27-28)

Mestringsvejleder (52)

Min Dialog (51)

N

Nikotinstop (26, 34)

Nødkald (55)

P

Pasning af døende (96)

Personlig pleje (47, 50)

Plejehjem (59, 87, 89, 90)

Plejevederlag (96)

Praktisk hjælp (48-49, 50-51, 90, 108)

Psykologsamtaler (28, 84, 86, 88)

Pårørende (82-93, 96-97, 100)

R

Rehabiliteringshøjskolen (46)

Rengøring (48-49)

Rusmiddelcenter Aarhus (26)

Rygmerter (33)

Rygestop (26, 34)

Råd i folkehusene (100)

S

Sagsbehandlingsfrister (108)

Selvhjælpsgrupper (90)

Selvtræning (36)

Social Sundhed (38, 57, 91)

Socialkompas (90)

Sorggrupper (91)

Sprogstøtte (35)

Stomi (33)

Stomiklinikken (33)

Stress (27)

Sundhed og Omsorgslinjen (3)

Sundhedsklinikker (24, 103-105)

Svømning (37,38)

Sygepleje (52)

T

Tilfredshedsundersøgelser (100)

Træning (30-34, 36-38, 44-45, 61-62)

Tryghedsalarm (54)

Tryghedsopkald (54)

Tøjkask (48-49)

V

Vaccination (25)

Varmtvandsbassin(38)

Vedligeholdende træning (44-45)

Velfærdsteknologi (64, 69)

Venskaber (16-17)

Virtuelle besøg (49, 50)

Værgemål (84)

Æ

Ældrebolig (59)

Ældrerådet (100)

Ældretelefonen (17)

Å

Åreforkalkning i benene (34)



SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune

2026 | www.aarhus.dk