



PRAKTISK GUIDE FRA A TIL Å

# Senior -og pensionistguide 2023 - 2026



Gribskov  
Kommune

SENIOR – OG PENSIONSGUIDE 2023-2026

Publiceret i marts, 2023

Forsidebillede: Sejren af Rudolph Tegner.

Udarbejdet i samarbejde mellem Center for Sundhed og Omsorg samt Senior – & Ældrerådet.

## Indholdsfortegnelse

Aflastningspladser .....	7
Besøgsven .....	7
Biblioteket - mange muligheder .....	7
Bisiddernetværket i Gribskov .....	7
Borgerservice .....	8
Boligstøtte .....	8
Boligændringer .....	8
Centerråd .....	9
Demens .....	9
Efterlevelsespension .....	9
Ejendomsskat.....	10
Fald .....	10
Flexhandicap .....	10
Flextur .....	10
Folkepension .....	11
Forebyggende hjemmebesøg.....	12
Foreninger .....	12
Fremtidsfuldmagt .....	12
Frivilligcentre .....	14
Genoptræning .....	14
Gældsrådgivning .....	14
Handicapbil .....	14
Handicapråd.....	15
Handicapparkeringskort .....	15
Helbredstillæg .....	15
Helbredstjek .....	15
Hjælpemidler.....	15
IT-hjælp .....	16
Klagemulighed .....	17
Kommunal akutfunktion .....	18
Kronisk sygdom .....	18

Kørsel .....	19
Livs-/Behandlingstestamente .....	20
Lydavisen .....	20
Madservice .....	20
Madcafé på plejecentrene .....	20
Nødkald .....	21
Offentlig transport .....	21
Omsorgstandpleje .....	21
Personlige tillæg .....	21
Personlig pleje .....	21
Praktisk hjælp .....	22
Pårørendestøtte .....	23
Rehabiliteringspladser .....	23
Selvtrænerordning .....	24
Sundhedskort .....	24
Styrk Hverdagen .....	24
Sygepleje .....	25
Telefonkæder/tryghedsopkald .....	25
Testamente .....	25
Terminal (døende) .....	25
Tillægsprocent .....	25
Udskudt pension .....	26
Varmetillæg .....	26
Visitation .....	26
Vågetjeneste .....	26
Ældreboliger .....	26
Kontaktinformation .....	27



Seniorguiden er henvendt til alle 60+ i Gribskov Kommune med det formål, at videregive information om rettigheder og tilbud i Gribskov Kommune.

Guiden er udarbejdet i samarbejde mellem Senior- & Ældrerådet og Gribskov Kommune for at give et overblik over de muligheder, som findes og som opslagsværk hvad angår adresser mv.

Materialet er en videreførelse af tidligere informationsmateriale og er opdateret med nye regler og tilbud.

Seniorguiden vil også kunne læses på Gribskov Kommunes hjemmeside.

Seniorguiden indeholder en del nyttig information om en række emner af interesse for både pensionister, førtidspensionister og efterlønsmodtagere samt pårørende.

Senior- & Ældrerådet i Gribskov Kommune  
Gribskov Kommune 2023



## SENIOR - & ÆLDRERÅDET

Ældrerådet skiftede i 2022 navn til Senior- & Ældrerådet.

Senior- & Ældrerådets medlemmer for perioden 2022-2025 består af:

Kirsten Boldsen Ambus,  
Forkvinde  
Telefon 29441410  
E-mail: kam@tdcadsl.dk

Kirsten Lillemor Madsen,  
næstformand  
Telefon 30577552  
E-mail: stenhavegaard@gmail.com

Alice Christoffersen,  
sekretær  
Telefon 40570013  
E-mail: alice50@outlook.dk

Helle Gerner, kasserer  
Telefon 26751187  
E-mail: gernerhelle@gmail.com

Leif Dræbye  
Telefon 40466024  
E-mail: leifdraebye@mail.dk

Claus Sætter-Lassen  
Telefon 40910646  
E-mail: cs142@mail.dk

Annelise Torne Zinck  
Telefon 48300701  
E-mail: atoz@privat.dk

## Aflastningspladser

En aflastningsplads er et midlertidigt døgnophold til borgere med nedsat fysisk eller psykisk funktionsniveau, der i en periode har et særligt behov for omsorg og pleje.

Formålet er at aflaste ægtefæller eller andre nære pårørende, som varetager den daglige pleje og omsorgsopgave, og har behov for aflastning eller ferie i en kortere eller længere periode. Aflastningen kan også være på faste ugedage.

Nogle aflastningspladser er særligt målrettet aflastning af pårørende til borgere med demens.

## Besøgsven

Føler du dig ensom eller har du kendskab til en medborger, der er isoleret, så er der mulighed for at få en besøgsven. I Gribskov Kommune tilbydes besøgstjenesten af Røde Kors og Ældre Sagen. En besøgsven kommer én gang om ugen i nogle timer. Tiden sammen kan bruges til at få en lille sludder, måske komme lidt udenfor, gå en tur med rollatoren etc.

Kontakt Vagn Eisensen, formand for Ældre Sagen Helsingør eller Per Roswall, formand for Ældresagen i Græsted-Gilleleje. Du kan også kontakte Kirsten Lillemor Madsen fra Røde Kors på tlf. 3057 7552.

## Biblioteket - mange muligheder

Bibliotekerne i Gribskov Kommune har mange gode tilbud til dig. Udstillinger, foredrag og naturligvis adgang til alle former for materialer.

## Bisiddernetværket i Gribskov

Alle har ret til en tage en bisidder med til møder med f.eks. det offentlige. Det kan give en tryghed at have en bisidder, og vedkommende kan bl.a. hjælpe med at få stillet de rigtige spørgsmål og efterfølgende huske detaljer fra mødet. En bisidder er en person, der tilbyder følgeskab i bestemte situationer. Bisidderen er dine ekstra øjne og ører i situationer, der kan være svære at håndtere alene. Bisidderne i Gribskov har alle gennemgået et bisidderkursus og har naturligvis tavshedspligt. Bisidderen kan anvendes ved f.eks.:

- Lægebesøg
- Møde med sagsbehandler i kommunen
- På hospitalet
- På jobcenteret
- Møde i skifteretten/arvesager

Det er gratis at få en bisidder. Du kan henvende dig til Frivilligcenter Græsted.



## Boligstøtte

Boligstøtte kan søges af alle til lejeligheder. Boligstøtte til andels- og ejerboliger kan kun bevilliges til husstande, der modtager folkepension, førtidspension, invaliditetsydelse, eller hvor et medlem af husstanden er stærkt bevægelseshæmmet. Hvor meget du kan få afhænger af husstandens indkomst og om du er folkepensionist eller førtidspensionist.

Beregn din boligstøtte og læs mere om, hvordan du søger boligstøtte på [udbetalingdanmark.dk](http://udbetalingdanmark.dk)

## Boligændringer

Står du i, eller kommer du til at stå i en situation, hvor du har brug for nødvendige boligændringer på grund af varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsniveau, kan du søge om boligændringer. Boligændringer kan kun bevilliges, hvis de er en forudsætning for, at din bolig forbliver et egnet opholdssted for dig.

Boligændringerne kan være fjernelse af dørtrin, opsætning af greb samt håndtag og etablering af ramper. Ændringerne kan også være mere

omfattende, som ombygning af køkken, bad, tilbygninger og etablering af elevator eller trappelift. Du skal ansøge digitalt om boligændringer på [borger.dk](http://borger.dk), hvorefter Center for Sundhed og Omsorg vil vurdere hver ansøgning individuelt.

## Borgerservice

Borgerservice i Gribskov Kommune er din primære adgang til kommunen. Det betyder, at du kan få hjælp og vejledning om service i kommunen eller andre offentlige myndigheder. Du kan også få hjælp til b.la. fornyelse af kørekort, pas og sundhedskort. Borgerservice giver også vejledning i at søge informationer på kommunens hjemmeside og i at benytte de digitale selvbetjeningsløsninger. Har du behov for hjælp vil en medarbejder guide på computeren, finde de digitale løsninger og hjælpe med at anvende dem, så det bliver lettere selv at bruge løsningerne fremover. Du skal blot bruge dit MitID ved et personligt fremmøde. Du kan kontakte Borgerservice for et personligt fremmøde på telefon 7249 6000.





## Centerråd

Plejecentrene Helsingegården, Trongården, Skovsminde og Bakkebo har alle et Centerråd.

Centerrådene er sidestillet med Brugger -og Pårørenderådet, og er ikke lovbestemt, men frivillige i den enkelte kommune. Der afholdes valg til centerrådene hvert andet år (ulige år i februar måned).

Centerrådene høres om forhold i relation til driften af plejecenteret – bl.a. skal de afgive høringsvar til tilsynsrapporter, indgå i kostråd og inddrages i tilrettelæggelse af driften af plejecenteret. Centerrådene består pårørende til beboere på det pågældende plejecenter, medarbejdere og borgere fra lokalområdet samt en præsident fra Senior - og Ældrerådet. Centerrådet igangsætter forskellige sociale arrangementer på plejecenteret, f.eks. fester og aktivitetstilbud, der supplerer det pågældende plejecenters øvrige aktiviteter.

Desuden indgår Centerrådet i et samarbejde med ledelsen på plejecenteret om bl.a. kost, om at skabe gode fællesrammer og om et godt miljø på plejecenteret.

## Demens

I Gribskov kommune findes to aktivitetscentre for demens; Holbohave og Trongårdsbakken. Holbohave er for personer med let til moderat demens og Trongården er for personer med moderat til svær demens. For at blive visiteret til aktivitetscentre skal man kontakte kommunens demenskoordinatorer.

De kan også give råd og vejledning til personer med diagnosticeret demens og til pårørende. Du kan kontakte demenskoordinatorerne på tlf.

7249 6384.



## Efterlevelsespension

Hvis din ægtefælle eller samlever dør, modtager du automatisk efterlevelsespension i tre måneder efter dødsfaldet. Det vil sige, at du modtager din ægtefælles eller samlevers pensionsudbetalinger. Udbetalingerne stopper af sig selv efter de tre måneder. Det er ikke sikkert, at du får det nøjagtige samme beløb som din afdøde samlever/ægtefælle fik. Det skyldes, at Udbetaling Danmark bruger dit bikort, når de udbetaler efterlevelsespensionen. Har du ikke ret til efterlevelsespension, kan du søge om efterlevelseshjælp hos Udbetaling Danmark via borger.dk

## Ejendomsskat

Du kan få lån til betaling af ejendomsskat. Dog kun til at dække den kommunale grundskyld. Du kan søge om lånet, når du er fyldt 65 år, er på efterløn eller får udbetalt offentlig social pension. Der skal være friværdi i ejendommen ti let pantebrev. Lånet forrentes efter den fastsatte rentesats. Du kan ansøge via kommunens hjemmeside [gribskov.dk](http://gribskov.dk)

## Fald

Hvis du har tendens til at falde, eller har været indlagt på grund af fald, kan du få hjælp til at forebygge fremtidige fald. Du skal kontakte kommunens visitation for mere information. Du kan læse mere om hvordan du undgår fald på kommunens hjemmeside. Her kan du også læse pjecen **UNDGÅ FALD.**

Læs mere på [gribskov.dk](http://gribskov.dk)

## Flexhandicap

Flexhandicap er et tilbud til bevægelseshæmmede, som ikke kan benytte almindelig kollektiv trafik. Ordningen dækker hele Movias område, på alle dage og døgnet rundt. Du skal visiteres til tilbudet, som dækker op til 104 enkeltture pr. år. Henvend dig til kommunen, hvis du vil vide mere på tlf. 7249 6000



## Flextur

Borgere i Gribskov Kommune kan benytte flextur, som er et supplement til de faste busruter. Med flextur kan du køres til og fra et hvilket som helst sted i kommunen. Du kan køre med flextur i tidsrummet mellem k.06.00 og 23.00. Du skal bestille kørsel telefonisk eller på internettet hos Movia fra gang til gang og mindst 2 timer før, du skal køres. Hvis du ofte bestiller kørsel til samme rute, kan du lave en fast aftale, så du ikke behøver at bestille en ny tur hver gang. Der er egenbetaling på ordningen. Du kan se de aktuelle regler og satser på [moviatrafik.dk](http://moviatrafik.dk) eller ringe Movia på tlf. 36131400 og få dem oplyst.

## Folkepension

I dag er folkepensionsalderen 67 år, men dette kan reguleres i de kommende år, så alderen for tilbagetrækning gradvis stiger. Du skal være opmærksom på, at folkepensionen ikke udbetales automatisk og at du ikke får en påmindelse om at søge folkepension, når du nærmer dig pensionsalderen. Folkepensionister overgår dog automatisk til folkepension uden ansøgning. Du skal søge om folkepension på [borger.dk](http://borger.dk), og du skal bruge dit MitID for at søge. Du kan søge folkepension, et halvt år inden du når folkepensionsalderen. Det er vigtigt, at du i ansøgningen oplyser præcis de indtægter, du forventer at få ud over folkepensionen. Udbetaling Danmark har ikke disse oplysninger på forhånd.

Hvis du fortsætter med at arbejde efter du er fyldt 67 år, kan du vente med at søge om folkepension til du stopper med at arbejde. Du skal blot huske at søge om udsættelse, hvis du ikke ønsker din pension udbetalt.

Som folkepensionist kan du søge om forskellige økonomiske tillæg og ydelser som f.eks.:

- Ældrecheck
- Personligt tillæg
- Varmetillæg
- Helbredstillæg
- Boligstøtte

Der er som regel din samlede økonomiske situation, der afgør om du kan få tillæg og hvor meget, du kan få.

Læs flere informationer og læs hvordan du søger på

**borger.dk**





## Forebyggende hjemmebesøg

Et forebyggende hjemmebesøg er for dig, der er blevet 75 år, 80 år eller derover. Det er et besøg i dit hjem af en forebyggelseskonsulent, som er enten sygeplejerske eller ergoterapeut. I besøget taler I om det, der er væsentligt for dig. Samtalen er selvfølgelig fortrolig.

Du behøver ikke at have konkrete problemer for at tage imod et forebyggende hjemmebesøg.

Du kan bruge besøget som inspiration til at bevare din sundhed og trivsel bedst muligt eller til at tale med nogen om det, du synes er svært i dit liv og din hverdag. Forebyggelseskonsulenterne har kendskab til de aktiviteter og muligheder, der er i Gribskov Kommune og kan vejlede og rådgive dig på en række områder.

Kontakt forebyggelseskonsulenterne på tlf.7249 7446 / 7249 6188

## Foreninger

I Gribskov Kommune kan du finde flere foreninger og aktivitetstilbud. Du kan finde en oversigt over alle foreningerne på [aktivgribskov.dk](http://aktivgribskov.dk). Du kan også henvende dig til Frivilligcenter Helsingør eller Frivilligcenter Græsted, som også tilbyder mange aktiviteter målrettet seniorer og pensionister.

## Fremtidsfuldmagt

Du kan oprette fremtidsfuldmagt, hvor det noteres, hvem der skal varetage dine økonomiske eller personlige forhold, hvis du bliver for syg eller mentalt svækket til at varetage dem. Fuldmagten træder først i kraft hvis du bliver alvorligt syg/og eller mentalt svækket. Når du som fuldmagtsgiver møder op ved notaren og bekræfter fremtidsfuldmagten, skal du betale en retsafgift på 300 kr. (2023).

Når du som fremtidsfuldmægtig anmoder om at få sat fremtidsfuldmagten i kraft, skal der betales et gebyr på 1.010 kr. (2023) til Familieretshuset. Læs mere på [borger.dk](http://borger.dk)



# Kom godt i gang med seniorlivet

## 10 gode råd



### Forbered dig – ikke kun økonomisk

En af de vigtigste faktorer for en god overgang til seniorlivet er, at man får forberedt sig godt og i tide. Udover at overveje økonomien er det vigtigt at forberede, hvordan du vil gå fra på dit arbejde, hvad du vil lave som pensionist, og hvem du vil gøre det med.

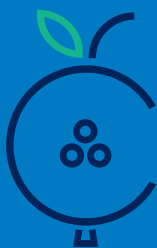
### Markér overgangen

Pensionen er en af livets store overgange, men der er ikke noget etableret ritual omkring den. Mange vælger derfor selv at rejse, tage et sabbatår eller holde en fest. Det vigtige er ikke lige præcis, hvad du gør, men at du markerer det på en måde, der passer dig.



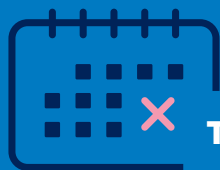
### Skab plads til at have fri

Igennem et langt arbejdsliv er mange blevet vant til at have travlt. For nogle er travlhed forbundet med status, og det kan faktisk være svært at lægge travlheden fra sig. Pauserne og pusterummet kan blive til tomhed. Prøv at nyde seniorlivets mulige friheder.



### Skab gode vaner

Du bliver ikke et nyt menneske af at trække dig tilbage fra arbejdsmarkedet. Men fordi din hverdag ændrer sig, er overgangen også en mulighed for at få nye vaner, der varer ved. Måske er det nu, du skal finde en god rutine omkring fx motion, sociale relationer, kost, alkohol og søvn.



### Træf et aktivt valg

Ca. 25% bliver skubbet ud af arbejdsmarkedet på grund af sygdom eller ledighed. Men for dem der er heldige nok til selv at vælge seniorlivet, er det vigtigt at gøre det til et aktivt valg. Mange studier viser, at hvis du selv vælger at stoppe på arbejdet, er det godt for din livskvalitet.



### Vær aktiv

Mange studier viser, at det er en vigtig del af et godt seniorliv at være aktiv. Det behøver ikke nødvendigvis at være igennem motion, frivilligt arbejde eller andre klassiske senioraktiviteter. Det vigtige er, at du er aktiv og kommer ud. Mulighederne er mange.



### Få dig en hverdagsrytme

De fleste af os har vænnet sig til, at arbejdet har styret hverdagens rytme. Det gør det ikke længere, og selvom det også er rart, kan det være en stor udfordring. Forsøg at få dig nogle faste holdepunkter i dagen og ugen, som du kan skabe en rytme omkring.

### Gør noget meningsfuldt

Overgangen til seniorlivet er ofte præget af meningstab. Måske har du fundet meget mening i arbejdet og tidligere i livet i børnene. Nu skal du til at finde ud af, hvad der skal fylde i livet nu og fremover, og hvordan du stadig kan være noget for nogen.



### Læg forestillingerne om seniorer på hylden

Der er mange forestillinger om seniorer, men ofte er de ikke tidssvarende. Nutidens seniorer er som regel mere aktive end datidens. Du skal ikke lade dig styre af, hvad du eller dine omgivelser mener, man bør gøre som pensionist.



### Husk de sociale relationer

Mange har en stor del af deres sociale netværk igennem arbejdet. Det er vigtigt, at du overvejer, hvem du vil holde kontakten til, og hvem du gerne vil se jævnligt. Det kan fx være en god idé at forventningsafstemme med dine nærmeste og lave nogle faste aftaler om at ses.

## Frivilligcentre

Frivilligt arbejde er givende og giver dig mulighed for at gøre en forskel for dine medsenior eller andre medborgere, der har brug for din viden og dine kompetencer. Der er masser af muligheder for at udføre frivilligt arbejde. Meget frivilligt arbejde koordineres af frivilligcentrene men formidles også gennem patientforeninger, pensionsforeninger og centerråd. Frivilligcenter Græsted, Frivilligcenter Helsingør samt Gribskov Seniorcenter har til opgave at være med til at skabe rammerne for frivilligt socialt arbejde i Gribskov. De udgiver hver deres nyhedsbrev, som sendes til medlemmer, foreninger, biblioteker m.fl.

Du kan kontakte frivilligcentrene, hvis du vil høre mere om frivilligt arbejde. Derudover kan du i frivilligcentrene lave aktiviteter sammen med andre. Du kan være kreativ, træne, tale med terapeuter, spille kort, deltage i foredrag og meget andet.

## Genoptræning

Har du behov for genoptræning efter operation eller lignende, laver sygehuset en genoptræningsplan i forbindelse med du bliver udskrevet fra sygehuset. Sammen med fysio- og ergoterapeuter får du lagt en plan for dit genoptræningsforløb.

Har du været syg eller er blevet svækket, og har svært ved at klare det, du plejer i hverdagen, kan du få tildelt genoptræning uden at have været på sygehuset. Det er visitator, der vurderer dit behov for træning.

## Gældsrådgivning

Du kan få hjælp til at få overblik over din økonomi og gældssituation herunder budgetplanlægning og vejledning i økonomi. Du kan ligeledes få rådgivning i forbindelse med forskudsopgørelse og årsopgørelse. Rådgivningen består af frivillige gældsrådgivere, som også kan hjælpe med at kontakte kreditorer og søge gældssanering. I forbindelse med gældssaneringssager deltager gældsrådgiveren gerne i møde med Skifteretten. Kontakt frivilligcentrene i Græsted eller Helsingør for at lave en aftale.



## Handicapbil

Du kan få støtte til køb af bil. Hvis du har et varigt fysisk eller psykisk handicap, som forringer dine muligheder for at komme rundt, kan du søge kommunen om støtte til en handicapbil samt tilskud til indretning af bilen. Om du får støtte til en handicapbil afhænger af en samlet vurdering af dine sociale og helbreds-mæssige forhold.

Du kan læse mere på [borger.dk](http://borger.dk) hvor du også kan søge om handicapbil.

## Handicapråd

Handicaprådet rådgiver kommunalbestyrelsen (Byrådet) i Gribskov Kommune vedr. handicappolitiske spørgsmål. De formidler også synspunkter mellem borgerne og Byrådet om lokalpolitiske spørgsmål, der vedrører borgere med handicap. Kommunalbestyrelsen hører Handicaprådet om initiativer, som har betydning for borgere med handicap.

## Handicapparkeringskort

Parkeringskortet udstedes til personer med stærkt reduceret gangdistance, varig nedsat funktionsevne eller lignende helbredsmæssige forhold, der i væsentlig grad forringer eller vanskeliggør evnen til at færdes.

## Helbredstillæg

Du kan søge kommunen om helbredstillæg, hvis du er folkepensionist. Du kan også søge, hvis du modtager førtidspension efter de gamle regler, dvs. reglerne fra før 2003.

Med almindeligt helbredstillæg kan du få tilskud til medicin, tandlæge, høreapparat, fysioterapi, fodterapi, psykologhjælp og kiropraktorbehandling, hvis der kan gives tilskud til behandlingen efter sundhedsloven.

Hvis du opfylder betingelserne for helbredstillæg, har du løbende ret til et tillæg til den egenbetaling, som ikke dækkes efter sundhedsloven. Læs mere og søg om helbredstillæg på [borger.dk](http://borger.dk).

## Helbredstjek

Et helbredstjek hos egen læge kan være med til at forebygge alvorlig sygdom eller give dig bedre muligheder til at tage hånd om din sundhedstilstand. Lægen vil bl.a. snakke med dig om blodtryk, blodpropper og blodsukker. Forhøjet blodtryk belaster hjertet og øger risikoen for åreforkalkning og hjerteblødning. Unormalt blodtryk eller forhøjet kolesterol kan også forårsage blodpropper.

Din alder har også stor betydning for dit blodsukker. Jo ældre du er jo større er risikoen for at få type 2 diabetes. Kontakt egen læge, hvis du ønsker at få foretaget et helbredstjek.



## Hjælpemidler

Du kan bevilliges hjælpemidler, hvis du har varig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne. Hjælpemidlet skal afhjælpe den nedsatte funktionsevne og i væsentlig grad gøre det lettere for dig at håndtere daglige gøremål selv. Du kan ansøge om et hjælpemiddel eller tilskud til et hjælpemiddel via [borger.dk](http://borger.dk). Du få hjælp i Borgerservice, hvis du er i tvivl om, hvordan du søger. Hvis du efter en indlæggelse har et midlertidigt behov for et hjælpemiddel, udlånes hjælpemidlet fra hospitalet. Udlånet er midlertidigt.

## IT-hjælp

Få hjælp til MitID, digital post og selvbetjening. Efterhånden skal de fleste offentlige ydelser og en stor del af kommunikationen med det offentlige foregå digitalt. Alle skal have en digital postkasse på [www.borger.dk](http://www.borger.dk), og det kan stadigvæk være en udfordring for nogle borgere, at ansøgning om ydelser og kommunikation må forgår via computeren. Du kan søge om fritagelse for digital post ved henvendelse til borgerservice.

Der er hjælp at finde flere steder i Gribskov Kommune:

- Borgerservice kan hjælpe dig med MitID, bruge digital post og hjælpe dig med at bruge kommunerne digitale selvbetjeningsløsninger på [borger.dk](http://borger.dk)
- Bibliotekerne tilbyder hjælp til PC eller tablet. IT-Ambassadørerne hjælper med gode råd og vejledning.
- Frivillig center Græsted tilbyder gratis hjælp mandag kl. 12.00 - 14.00 til eks. opsætning af PC, mobiler, tablets, opdateringer m.m.
- Frivilligcenter Helsingør tilbyder også IT-hjælp til eks. digital signatur, opsætning af PC, mobiler, tablets, opdateringer m.m. Aktuelle tidspunkter og program kan læses på [frivilligcenter-helsingor.dk](http://frivilligcenter-helsingor.dk) eller i frivilligcenteret.
- Gribskov Seniorcenter og Gilleleje Aktivitetshus tilbyder også aktiviteter, hvor du kan få IT-hjælp. Aktuelle tidspunkter og program kan læses på [gillelejeaktivitetshus.dk](http://gillelejeaktivitetshus.dk) eller hentes i et af centrene/husene.





## Klagemulighed

Hvis du kommer i en situation, hvor du mener, at der er begået en fejl eller sket en misforståelse i din kontakt til det offentlige, har du mulighed for at klage. Det er forskelligt, hvor du skal klage afhængigt af din sag.

### ANKENÆVN

Ønsker du at klage over sagsbehandling eller en afgørelse, der er vedtaget af en offentlig myndighed, foregår det som regel via et Ankenævn. Der kan være et særligt nævn eller en styrelse for det område, din klage ligger inden for. Ankenævnene behandler klager over afgørelser fra:

- Kommuner (på social – og beskæftigelsesområdet)
- Udbetaling Danmark
- Center for klager om Arbejdsløshedsforsikring

Der skal altid være medsendt en klagevejledning, når du modtager en afgørelse fra det offentlige.

Du kan læse mere på [ast.dk](http://ast.dk) eller ringe på tlf. 3341 1200. I de fleste tilfælde vil du skulle sende din klage til den myndighed, der har truffet afgørelsen. Det er derefter deres opgave at revurdere sagen og evt. sende videre til Ankenævnet.

### CENTER FOR SUNDHED OG OMSORG

Du skal henvende dig til det center, som har truffet din afgørelsen og i sidste instans er det borgmesteren. Handler din klage om udførelsen af den hjælp du får fra kommunen, skal du klage til Center for Sundhed og Omsorg. Centeret vil rette henvendelse til den pågældende leverandør for en redegørelse.



## Kommunal akutfunktion

Den kommunale akutfunktion varetager opgaver hos borgere med akutoptstået sygdom eller forværring af en kendt sygdom. Den kommunale akutfunktion observerer, plejer og behandler borgere efter henvisning fra praktiserende læge, det tværsektorielle team på Nordsjællands Hospital, 1813 og den kommunale Helhedsplejen. Den kommunale akutfunktion varetager ligeledes opgaver hos borgere, der udskrives fra hospitalet, når hospitalslægen vurderer, at der er behov for pleje- og/eller behandling, der kræver de særlige sygeplejefaglige kompetencer, som er til stede i den kommunale akutfunktion.

## Kronisk sygdom

Med alderen øges risikoen for en række kroniske sygdomme herunder KOL, diabetes, hjerte-kar-sygdomme og AMD (forkalkninger i øjet). Du kan gøre meget selv for at forebygge kroniske sygdomme og stabilisere dem, du måtte få. Sund kost og fysisk aktivitet har en stor betydning. Undgå også rygning og minimer indtaget af alkohol. Kommunen og de frivillige organisationer har en række af idrætsaktiviteter og tilbud, som du kan deltage i.

Læs mere om de lokale patientrettet foreninger i kommunen på [gribskov.dk](http://gribskov.dk) eller hør mere hos frivilligcentrene, seniorcentrene og idrætsforeningerne. Du har også mulighed for at blive tilmeldt et forløb særligt rettet til borgere med kronisk sygdom. Forløbet varetages af Genoptræning Gribskov og det kræves at du bliver visiteret af egen læge.

Snak med din læge eller læs mere på [sundhed.dk](http://sundhed.dk)



## Kørsel

I nogle tilfælde kan du få arrangeret transport eller få betalt dine udgifter til transport til læge, speciallæge, sygehus eller genoptræning. Dine muligheder for at få gratis transport afhænger af, om du skal til læge, speciallæge, sygehus eller genoptræning.

Du kan få transport eller få udgifterne til transport betalt, hvis du er i sikringsgruppe 1 og opfylder et eller flere af disse krav:

- din tilstand kræver transport med ambulance eller sygekøretøj til akut skadebehandling.
- du skal til speciallæge, som er mere end 50 km fra, hvor du bor.
- eller du er pensionist.

Hvis du vil have transport til speciallæge uden henvisning, kræver det, at du vælger den speciallæge, der har konsultation nærmest ved din bopæl.

Du kan få transport til/betalt til det, turen koster til egen læge eller den nærmeste speciallæge, hvor du kan få behandling.

### TRANSPORT TIL SYGEHUS

Du kan få transport eller udgifterne til transport betalt, hvis:

- din tilstand kræver transport med ambulance eller sygekøretøj.
- du bor mere end 50 km. fra sygehuset eller
- du er pensionist, eller
- du ikke er i stand til at tage med offentlige transportmidler, og du er indlagt på sygehuset, men skal hjem midlertidigt, eller du skal til videre ambulante behandling på sygehuset.

### TRANSPORT TIL GENOPTRÆNING EFTER INDLÆGGELSE

Hvis du har været indlagt på sygehus og har fået en genoptræningsplan, kan du få transport eller få udgifterne til transport til genoptræning.

For mere information skal du kontakte Borgerservice på tlf. 7249 6000





## Livs-/Behandlingstestamente

Behandlingstestamentet har afløst livstestamentet. Hvis du har et livstestamente, gælder det stadig, og du kan stadig ændre i dit livstestamente. Men fremover skal du oprette et behandlingstestamente for at sikre, at lægerne følger dine ønsker, hvis du ligger for døden og ikke selv kan give besked. Behandlingstestamentet giver flere muligheder end livstestamentet og er mere bindende for sundhedspersonalet.

Du kan ændre dit livstestamente eller oprette et behandlingstestamente på [sundhed.dk](http://sundhed.dk)

## Lydavisen

Hver uge indtales dele fra Ugeposten og Frederiksborg Amts Avis på CD. Du kan finde lydfilerne på [kkb-lyd.dk/gribskov](http://kkb-lyd.dk/gribskov) eller få tilsendt CD'en ved henvendelse til Redaktionsgruppen.

## Madservice

Hvis du på grund af nedsat funktionsevne eller sygdom ikke selv kan tilberede mad, kan du søge om at få leveret mad til dit hjem gennem kommunens madudbringning. Søg om madservice på [gribskov.dk](http://gribskov.dk) eller ret henvendelse til Visitationen på tlf. 7249 6000

## Madcafé på plejecentrene

Der er mulighed for at købe mad og møde andre i cafeerne i byen og i cafeerne på i plejecentrene. Muligheder og betingelser for køb af mad kan variere fra plejecenter til plejecenter. Spørg derfor på det plejecenter, hvor du ønsker at spise.

## Nødkald

Hvis du ikke har mulighed for at bruge en telefon, kan kommunen i særlige tilfælde tilbyde at installere nødkald i dit hjem, hvis du har behov for at kunne tilkalde akut hjælp. Du skal visiteres til nødkald. Få hjælp til at kontakte Visitationen på tlf. 7249 6000.

## Offentlig transport

Er du fyldt 67 år eller er førtidspensionist kan du få rabat med rejsekort på et Rejsekort Personligt eller med et pendlerkort (rejsekort) med kundetype "Pensionist". Du kan benytte rejsekortet på alle busruter. Du kan læse mere på [rejsekort.dk](http://rejsekort.dk)

Er du fyldt 67 år eller er førtidspensionist kan du også få rabat på DSB-billetter og periodekort. Periodekortet hedder pensionistkort og giver dig ret til at køre med tog, bus og metro. Du kan dog ikke bruge pensionistkortet mellem kl.07.00-09.00 på hverdage. Læs mere på [DBS.dk](http://DBS.dk)



## Omsorgstandpleje

Gribskov Kommune tilbyder omsorgstandpleje til personer, der på grund af nedsat førlighed eller vidtgående fysisk eller psykisk handicap har vanskeligt ved at benytte de almindelig tandplejetilbud. Du skal visiteres til omsorgstandpleje.

Kontakt Visitationen på tlf. 7249 6000

## Personlige tillæg

Du kan søge kommunen om personligt tillæg, hvis du er folkepensionist. Du kan også søge, hvis du modtager førtidspension efter de gamle regler, dvs. reglerne fra før 2003.

Du skal være særligt vanskeligt stillet økonomisk for at kunne få personligt tillæg.

Ansøg via [Borger.dk](http://Borger.dk)

## Personlig pleje

Gribskov Kommune kan visitere til personlig pleje til borgere i eget hjem. Hjælpen tildeles ud fra en individuel og konkret vurdering af den enkeltes behov. Hjælpen har et aktiverende sigte, så du selv kan klare så mange opgaver som muligt. Formålet med den personlige pleje er at tilbyde hjælp til eksempelvis bad, af- og påklædning, hjælp til måltider og lignende.

Hjælpen ydes i henhold til gældende serviceniveau og kvalitetstandard.

Der er frit valg blandt de leverandører af person pleje, som er godkendt af Gribskov Kommune. Læs mere på [gribskov.dk](http://gribskov.dk) eller ret henvendelse til Visitationen på tlf. 7249 6000

## Praktisk hjælp

Gribskov Kommune kan visitere praktisk hjælp til borgere i eget hjem. Hjælpen tildeles ud fra en individuel og konkret vurdering af den enkeltes behov. Formålet med ydelsen er at sikre hjælp og støtte til udførelsen af opgaver i hjemmet, som du eller andre i husstanden ikke selv kan varetage.

Der skelnes mellem varig hjælp og midlertidigt hjælp. Begge ydes i henhold til gældende serviceniveau og kvalitetsstandard. Du skal være opmærksom på, at der er frit valg blandt de leverandører af praktisk hjælp, som er godkendt af Gribskov Kommune.

Læs mere om praktisk hjælp på [gribskov.dk](http://gribskov.dk) eller ret henvendelse til Visitationen på tlf. 7249 6000



## Pårørendestøtte

Vågetjeneste Gribskov tilbyder også pårørendestøtte, der er tænkt som en hjælp til pårørende til sygdomsramte eller terminale i eget hjem. Pårørendestøtte består af en gruppe af frivillige, der tilbyder aflastning i eget hjem, så pårørende kan få et pusterum i hverdagen, kan få støtte eller have mulighed for at opretholde det sociale netværk.

Røde Kors giver våger og pårørendestøtter en fælles basisviden.

Læs mere på [rodekors.dk](http://rodekors.dk) eller kontakt Birthe Westergaard/Vibeke Munck på tlf. Tlf. 5337 5797

## Rehabiliteringspladser

Rehabiliteringspladserne er døgnpladser med tilbud om en tværfaglig indsats. Det er typisk borgere der udskrives efter en hospitalsindlæggelse, som visiteres til en rehabiliteringsplads, men man kan også komme fra eget hjem.

Det er visitationen der vurderer, om du kan visiteres til en rehabiliteringsplads, og hvor længe dit ophold kan vare. Afhængigt af dit behov tilbydes indsatser som:

- Ergoterapeutisk og/eller fysioterapeutisk træning, tests, vurdering og behandling/genoptræning.
- Sygeplejefaglig pleje og omsorg, observation, vurdering og behandling.

Der er egenbetaling ifm. et ophold på en rehabiliteringsplads.



## Selvtrænerordning

Er du pensionist, førtidspensionist eller efterlønsmodtager kan du tilmelde dig en af Gribskov Kommunes selvtrænerordninger.

Du kan træne sammen med andre på hold i Gribskov Seniorcenter eller Gilleleje aktivitetshus. Du har også mulighed for at træne selv på enten Skovsminde, Bakkebo, Trongården eller Helsingegården. Læs mere om selvtrænerordningen samt hvordan du tilmelder dig på [gribskov.dk](http://gribskov.dk).

## Sundhedskort

Sundhedskortet dokumenterer, at indehaveren af kortet har ret til ydelser efter sundhedsloven. Du skal medbringe kortet ved alle henvendelser til sundhedsvæsenet, kommunen og på udenlandsrejser.

Det blå EU-sygesikringskortet dækker i EU-lande samt Norge, Island og Liechtenstein, når du skal på ferie i længere til end en måned (det gule sundhedskort dækker i 30 dag).

Kortet dækker også hvis du f.eks. har en kronisk sygdom og ved, at du får behov for behandling. Det blå EU-sygesikringskort er gratis. Du kan bestille det på [borger.dk](http://borger.dk) eller få hjælp til at bestille det hos Borgerservice. Vær opmærksom på at det blå EU-sygesikringskort skal fornyes jævnligt.

## Styrk Hverdagen

### – rehabiliteringsforløb

Når du ansøger om personlig eller praktisk hjælp og visitationen vurderer, at du med en målrettet indsats kan forbedre dine færdigheder, vil du blive tilbudt rehabiliteringsforløbet, Styrk Hverdagen. Forløbet løber over maksimalt 8 uger, hvor du vil møde et team af terapeuter og plejepersonale. Formålet med forløbet er, at du bliver i stand til helt eller delvist at varetage hverdagsopgaver.

Hvis du i forvejen modtager hjælp til personlige pleje eller praktisk hjælp og ønsker at genvinde færdigheder, kan du kontakte Visitationen. Ring på tlf. 7949 6000.





## Sygepleje

Du får tildelt sygepleje efter henvisning fra egen læge eller sygehusafdeling. Sygepleje leveres som udgangspunkt i én af kommunernes sygeplejeklinikker.

Du kan ikke vælge at få indsatsen leveret i hjemmet, hvis det vurderes, at du kan modtage plejen i klinikken. Personalet på sygeplejeklinikkerne har fokus på at gøre dig så selvhjulpen som muligt. Vurder sygeplejen, at du ikke kan komme i én af kommunens sygeplejeklinikker, modtager du sygepleje i eget hjem. Læs mere på [gribskov.dk](http://gribskov.dk)

## Telefonkæder/tryghedsopkald

Hvis du ønsker at få et tryghedsopkald hver dag. Kan du kontakte Dansk Røde Kors eller Ældresagen.

Opringningen skal bekræfte, at alt er vel hos dig. Hos Ældresagen kan du enten få et opkald af en frivillig eller være en del af en telefonkæde, hvor du får en opringning fra et andet medlem, og derefter selv skal foretage et opkald til den næste i telefonkæden.

## Testamente

Ønsker du at oprette et testamente kan du enten henvende dig til en advokat eller søge vejledning på internettet. Der er ingen formkrav til et testamente.

Du kan læse mere på [borger.dk](http://borger.dk)

## Terminal (døende)

Hvis du har fået en sygdom, som ikke kan behandles eller helbredes, er der stadig mange muligheder for at lindre og rehabilitere. Gribskov Kommune har forskellige tilbud herunder palliativ behandling.

Behandlingen indebærer krisepleje, omsorg og smertelindring, så man kan leve med en uhelbredelig sygdom. Du kan kontakte den palliative sygeplejerske på tlf. 7249 7473 på hverdage mellem 8.00-15.00.

## Tillægsprocent

Din personlige tillægsprocent viser, hvor meget du kan få i tilskud og tillæg ved siden af din pension. Din personlige tillægsprocent bruges til at beregne:

- hvor meget du evt. kan få i varme-tillæg og ældrecheck.
- om du kan få mediecheck.
- hvor meget du evt. kan få i helbredstillæg.

Beregn din tillægsprocent på [borger.dk](http://borger.dk)

## Udskudt pension

Når du udskyder din folkepension, optjener du en venteprocent. Jo længere tid du udskyder din folkepension, desto mere optjener du i venteprocent. Når du senere vælger at få din folkepension udbetalt, betyder det, at du får mere i folkepension i form af et ventetillæg. Du kan beregne dit ventetillæg på [borger.dk](http://borger.dk)

## Varmetillæg

Hvis du er pensionist, kan du søge om varmetillæg og få hjælp til at dække udgifterne til varme, uanset hvilken varmekilde, du har. Du skal dokumentere de sidste tre års varmeudgifter. Du kan søge på [borger.dk](http://borger.dk)

## Visitation

Visitationen er placeret i Center for Sundhed og Omsorg og tager sig af visitation til forskellige ydelser på sundhed – og ældreområdet. Hvis du eller dine pårørende skal søge om en ydelse, f.eks. pleje eller rengøring, skal du kontakte kommunen og bede om Visitationen.

## Vågetjeneste

Røde Kors i Gribskov Kommune tilbyder vågetjeneste til døende og pårørende.

Vågetjenesten består af en gruppe frivillige, som er klar til at være tilstede og give nærvær og omsorg til den døende og aflaste pårørende i den sidste tid.

De frivillige kan våge på alle tider af døgnet og de kan komme på plejehjem og i private hjem.

Det er gratis at benytte vågetjenesten.

Læs mere på [rodekors.dk](http://rodekors.dk) eller kontakt Birthe Westergaard/Vibeke Munck på tlf. Tlf. 5337 5797

## Ældreboliger

Borgere med behov for en specialindrettet bolig på grund af funktionsnedsættelse kan blive visiteret til ældrebolig.

Du skal søge om en specialindrettet bolig på kommunens hjemmeside under boligvisitationen.



## Kontaktinformation

### KONTAKT TIL GRIBSKOV KOMMUNE.

Al personlig kontakt skal ske til rådhuset:

Gribskov Rådhus  
Rådhusvej 3, 3200 Helsingør  
Tlf. 7249 6060  
www.gribskov.dk

### BORGERSERVICE

E-mail: borgerservice@gribskov.dk

Mandag 10 - 14  
Tirsdag 10 - 14  
Onsdag 10 - 14  
Torsdag 10 - 17  
Fredag 10 - 13

### CENTER FOR SUNDHED OG OMSORG

Centeret ligger i det Administrative og Sundhedsfaglige hus.

Østergade 62,  
3200 Helsingør  
Telefon 72 49 60 00

E-mail: sundhedogomsorg@gribskov.dk

### BIBLIOTEKERNE

Helsingør bibliotek  
Skolegade 43, 3200 Helsingør  
E-mail: biblioteket@gribskov.dk

Gilleleje bibliotek  
Perter Fjelstrup Vej 12, 3250 Gilleleje

Blik-Græsted bibliotek  
Græsted Stationsvej 10A, 3200 Græsted

Skt. Helene skole, Tisvilde  
Tisvilde Bygade 37, 3220 Tisvildeleje  
Telefonbetjening alle dage kl. 10 - 14  
Telefon 7249 6006  
www.gribskov.dk

### HANDICAPRÅDET I GRIBSKOV KOMMUNE

Formand: Kirsten Rolfsager.  
Telefon: 7249 6636  
E-mail: gribskov@gribskov.dk  
Post og mail tilføjes att: Handicaprådet

### DANSKE HANDICAPORGANISATIONERS BRUGERSERVICE

Telefontid: 9 - 15  
Telefon 3675 1793  
E-mail: dh@handicap.dk  
www.handicap.dk

### PENSIONISTFORENINGER OG- KLUBBER SAMT PENSIONISTDRÆT.

Der findes en række pensionistforeninger -og klubber i Gribskov. Ligeledes findes der mange tilbud om pensionistidræt i kommunen. Kontakt frivilligcentrene i Græsted eller Helsingør og hør om mulighederne.

### PATIENTFORENINGER

Kontakt frivilligcentrene for oplysninger om kontaktpersoner for de forskellige patientforeninger.

### GILLELEJE AKTIVITETSHUS

Parkvej 97, 3250 Gilleleje  
Telefon 7249 7242  
E-mail ga@gillelejeaktivitetshus.dk

### GRIBSKOV SENIORCENTER

Parkvænget 20B, 1.-2 sal,  
3200 Helsingør  
Telefon 7249 9175  
E-mail gs@gribskovseniorcenter.dk

## **DANSK RØDE KORS**

Lokalafdeling Græsted-Gilleleje  
Kontakt Birthe Westergaard  
eller Vibeke Munck  
Telefon 5337 5797

## **HOLBOHAVE**

dagtilbud til borgere med let til mo-  
derat demens  
Udsholtvej 74, 3230 Græsted  
Telefon 30878 6670

## **TRONGÅRDEN**

Aktivitetscenter/dagtilbud for borgere  
med svær demens  
Trongårdsbakken 1-3, 3210 Vejby  
Telefon 7249 6050

## **PLEJECENTER BAKKEBO**

Bakkebo Omsorgscenter,  
Østre Allé 30  
3250 Gilleleje  
Telefon 4835 4040

## **PLEJECENTER HELSINGEGÅRDEN**

Parkvænget 20 A, 3200 Helsinge  
Telefon 7249 6050

## **PLEJECENTER SKOVSMINDE**

Skovsmindeparken 2, 3230 Græsted  
Telefon 7249 6050

## **PLEJECENTER TRONGÅRDEN**

Trongårdsbakken 1-3, 3210 Vejby  
Telefon 7249 6050

## **Friplejehjemmene**

### **DAGMARSMINDE**

Aggebovej 42, 3230 Græsted  
Telefon 2134 8499

### **PLEJEHJEMMET ELLEN MARIE**

Vesterbrogade 3C, 3250 Gilleleje  
Telefon 4830 0365

### **BAVNE AGER**

Bavne Ager 1A-1B, 3250 Gilleleje  
Telefon 3326 6710

### **HELENE MARIEHJEMMET**

Egetrolen 2, 3200 Helsinge

Hjemmet påregnes at åbne februar  
2024