

Jobcenter - Rehabiliteringsteam	
Målgruppe	Målgruppen er borgere i Norddjurs Kommune over 18 år, der er sygemeldte.
Kvalitetsmål	Målet er, at borgeren: <ul style="list-style-type: none"> • Tilbydes en helhedsorienteret og tværfaglig indsats, således at et fremtidigt forsørgelsesgrundlag kan besluttes
Aktiviteter, der kan indgå i indsatsen	Borgerens sag behandles i rehabiliteringsteamet med henblik på hurtig afgørelse om ressourceforløb, fleksjob eller førtidspension. Konkrete aktiviteter anbefales af rehabiliteringsteamet og tilrettelægges mellem borger og sagsbehandler.
Borgerens opgaver	At følge rehabiliteringsteamets anbefalinger.
Vejledende tidsforbrug	Borgeren tildeles 15 min. til deltagelse i et rehabiliteringsmøde. Til hvert møde er der afsat tid til 9-11 borgere; mødet varer mellem 3,5-7 timer. Antallet af rehabiliteringsmøder varierer per måned. Forud for mødet er der mellem 7-14 timers 3 timers forberedelse.
Varighed/tidsbegrænsning	Borgeren indstilles som udgangspunkt til 1 møde med rehabiliteringsteamet. Nogle borgere får deres forløb fremlagt for rehabiliteringsteamet flere gange.

Jobcenter - Funktions- og arbejdspladsvurdering	
Målgruppe	<p>Målgruppen er borgere, som er:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sygedagpengemodtagere • I fleksjob • I ressourceforløb • I jobafklaring • Revalidender
Kvalitetsmål	<p>Målet med funktionsbeskrivelserne er:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At oplyse Jobcenteret om borgerens funktionsniveau, således at Jobcenteret kan tage stilling til beskæftigelsesmuligheder, udviklingsmuligheder, fremtidigt forsørgelsesgrundlag mv. <p>Målet med arbejdspladsvurderingerne er:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At oplyse Jobcenteret om borgerens funktionsniveau på arbejdspladsen • At fastholde borgeren på arbejdsmarkedet • At muliggøre, at borgeren trods helbredsmæssige begrænsninger kan opnå tilknytning til arbejdsmarkedet med den rette arbejdspladsindretning og de rette hjælpemidler
Aktiviteter, der kan indgå i indsatsen	<p>Arbejdspladsvurderinger består af en ergoterapeutisk vurdering af, om arbejdspladsen er indrettet med de nødvendige hensyn til borgeren, afklaring af potentielle hjælpemidler og evt. anbefalinger.</p> <p>Afklaring og visitation af det specifikke hjælpemiddel til borgeren varetages af Jobcenteret.</p> <p>Funktionsvurderinger består af:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vurdering på baggrund af forskellige test (AMPS, MOCA, MMSE, ADL taxonomi) • Evt. specifikationer i forhold til udnyttelse af døgnet

	<ul style="list-style-type: none"> • Anbefalinger mhp. forbedring af funktionsevnen og i forhold til hjælpemidler • Evt. vurdering af kognitive færdigheder
Borgerens opgaver	Borgeren skal være aktiv deltagende i vurderingssamtalen og i test.
Vejledende tidsforbrug	Funktionsvurderinger tager ca. 25-30 timer pr. borger. Arbejdspladsvurderinger tager ca. 12-14 timer pr. borger.
Varighed/tidsbegrænsning	Borgeren indstilles som udgangspunkt til 1 vurderingssamtale. Der kan laves aftaler om yderligere vurderingsbesøg ved behov.
Andet	Vurderingerne foretages efter anmodning fra Jobcenteret.

Rehabilitering ved hjertesygdom	
Målgruppe	<p>Målgruppen er borgere i Norddjurs Kommune over 18 år, der har en hjertesygdom.</p> <p>Fase 2 hjerteborgere kan kan skal henvises fra hospital med en genoptræningsplan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Borgere med en genoptræningsplan skal træne og have undervisning i kommunen (Rehabiliteringscenter Posthaven og Sundhedsskolen) <p>Fase 3 hjerteborgere kan også henvises fra egen læge og skal både træne og have undervisning i kommunen (Sundhedsskolen).</p>
Kvalitetsmål	<p>Målet er, at borgeren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udvikler og fastholder en sund livsstil • Forebygger udvikling og forværring af sygdom • Lærer at håndtere livet med en sygdom
Aktiviteter, der kan indgå i indsatsen	<p>Forløbet består af følgende aktiviteter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afklarende samtale • Screening for depression • Udarbejdelse af sundhedsprofil på baggrund af: <ul style="list-style-type: none"> ○ Højde, vægt og BMI ○ Borg 15 test (fase 3 hjerteborgere) ○ Watt max test (borgere med genoptræningsplan, varetages af Posthaven/Auning) ○ Spørgeskema ift. sundhedsvaner mv. • Udarbejdelse af handleplan, herunder træningsplan • Deltagelse i træning på kredsløbshold (fase 2 hjerteborgere med en genoptræningsplan – i Rehabiliteringscenter Posthaven)

	<ul style="list-style-type: none"> • Deltagelse i motion (fase 3 hjerteborgere uden genoptræningsplan – på Sundhedsskolen) • Gruppeundervisning i grundlæggende sundhedstemaer (Sundhedsskolen) <ul style="list-style-type: none"> ○ Sund mad ○ Hjerterevenlig mad ○ Motivation og målsætning ○ Mestring og trivsel ○ Vaner ○ Søvn og sundhed ○ Hjertesygdom ○ Afspænding/åndedræt ○ Hvorfor er motion vigtigt • Gruppeundervisning i udvalgte temaer herunder bl.a. diagnosespecifik undervisning ift. hjertesygdom <p>Hvert halve år tilbydes gruppeundervisning i følgende temaer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kærlighedsliv • Støtte til dig og dine pårørende <p>Ved afslutning af forløb:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gentagelse af vægt, BMI, Watt max test og spørgeskema om sundhedsvaner samt udarbejdelse af en ny sundhedsprofil <p>Opfølgning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opfølgning efter 4 og 12 måneder. Ved 12 måneder er der gentagelse af test og spørgeskema ift. sundhedsvaner samt udarbejdelse af ny sundhedsprofil
<p>Borgerens opgaver</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Motivation

	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiv deltagelse i forløbet • Hjemmearbejde med handleplan
Vejledende tidsforbrug	<ul style="list-style-type: none"> • Afklarende samtale á 1 time og 15 min. inkl. cykeltest • 2 ugentlige undervisningsgange á 1 time og 30 min. • 2 ugentlige motionsgange á 1 time på Sundhedsskolen (fase 3 hjerteborgere) • 2 opfølgingsgange á 1,5 time efter 4 og 12 måneder <p>I alt 40 timer afhængig af hvad der er relevant for den pågældende borger.</p> <p>Derudover er der et eftermiddagsforløb for borgere i arbejde med væsentligt færre undervisningsgange.</p>
Varighed/tidsbegrænsning	<p>Forløbet varer 4 uger (undervisning) 12 uger (træning) med opfølgning efter 4 og 12 måneder.</p> <p>Kravet om fremmøde indskærpes, således at forløbet afsluttes ved udeblivelse.</p>
Andet	<p>Borgeren henvises til forløbet af egen læge eller hospital.</p> <p>Der udbydes forløb fortløbende på Sundhedsskolen Posthaven i Grenaa og i den vestlige del af kommunen</p>

Rehabilitering ved kronisk sygdom	
Målgruppe	<p>Målgruppen er borgere i Norddjurs Kommune over 18 år, der har én eller flere af følgende sygdomme:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diabetes type 2 og prædiabetes • Lungesygdom.– KOL • Kræft • Claudicatio
Kvalitetsmål	<p>Målet er, at borgeren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udvikler og fastholder en sund livsstil • Forebygger udvikling og forværring af sygdom • Lærer at håndtere livet med en sygdom
Aktiviteter, der kan indgå i indsatsen	<p>Forløbet består af følgende aktiviteter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afklarende samtale • Udarbejdelse af sundhedsprofil på baggrund af: <ul style="list-style-type: none"> ○ Konditionstest /6 min. gangtest ○ Højde, vægt og BMI ○ Spørgeskema om sundhedsvaner mv. ○ Rejse-sætte-sig test (borgere +60 år) ○ 1RM benpres • Udarbejdelse af handleplan • Motion/træning på hold ud fra individuel træningsplan • Gruppeundervisning i grundlæggende sundhedstemaer: <ul style="list-style-type: none"> ○ Sund mad ○ Hvorfor er motion vigtigt ○ Mestring og trivsel

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Søvn og sundhed ○ Mål og planer ○ Motivation og fastholdelse heraf ○ Sunde vaner ○ Smerter ○ Åndedræt/afspænding <ul style="list-style-type: none"> • Gruppeundervisning i diagnosespecifikke temaer: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ernæringsspecifik undervisning ift. Diabetes, KOL, kræft og claudicatio, over- og undervægt ○ Sådan handler du sundt ind ○ Sygdomsspecifik undervisning ift. lungesygdom, kræft, diabetes og claudicatio <p>Hvert halve år tilbydes gruppeundervisning i følgende temaer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kærlighedsliv • Støtte til dig og dine pårørende <p>Ved afslutning af forløb:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gentagelse af test og spørgeskema om sundhedsvaner samt udarbejdelse af en ny sundhedsprofil <p>Supplerende aktiviteter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rådgivning ved konsulent- psykolog fra Kræftens Bekæmpelse <p>Opfølgning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Telefonisk opfølgning 2 og 8 måneder efter afsluttet forløb • Fysisk opfølgning efter 4 og 12 måneder. Ved 12 måneder er der gentagelse af test og spørgeskema ift. sundhedsvaner samt udarbejdelse af ny sundhedsprofil
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Borgerens opgaver</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Motivation • Aktiv deltagelse i forløbet • Hjemmearbejde med handleplan
<p>Vejledende tidsforbrug</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Afklarende samtale á 45 min • 2 ugentlige undervisningsgange á ca. 1 time og 30 min. og evt. tilvalgstemaer afhængig af borgers behov • 2 ugentlige motionsgange á 1 time på Sundhedsskolen inkl. præsentation af forskellige motionstilbud i lokalområdet • 2 fysiske opfølgingsgange á ½ time efter 4 og 12 måneder samt telefoniske opfølgninger efter behov • 2 telefoniske opfølgninger á 30 min. efter 2 og 8 måneder. <p>I alt ca. 41 timer afhængig af hvad der er relevant for den pågældende borger.</p> <p>Derudover er der et eftermiddagsforløb for borgere i arbejde med væsentligt færre undervisningsgange.</p>
<p>Varighed/tidsbegrænsning</p>	<p>Forløbet varer 10 uger med opfølgning efter 2, 4, 8 og 12 måneder.</p> <p>Kravet om fremmøde indskræpes, således at forløbet afsluttes ved udeblivelse.</p>
<p>Andet</p>	<p>Borgeren henvises til forløbet af egen læge eller hospital.</p> <p>Der udbydes forløb fortløbende på Sundhedsskolen i Grenaa og 2 gange om året i den vestlige del af kommunen</p>

Rehabilitering-ved psykisk lidelse - Liv i balance

<p>Målgruppe</p>	<p>Målgruppen er borgere i Norddjurs Kommune over 18 år, der har:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begyndende tegn på stress • Stress <p>og/eller</p> <ul style="list-style-type: none"> • let til moderat depression <p>Borgere med stress må ikke være udbrændte.</p>
<p>Kvalitetsmål</p>	<p>Målet er, at borgeren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udvikler og fastholder en sund livsstil • Forebygger udvikling og forværring af sygdom • Lærer at håndtere livet med en sygdom
<p>Aktiviteter, der kan indgå i indsatsen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Afklarende samtale • Spørgeskema om sundhedsvaner mv. • Velkomst • Udarbejdelse af sundhedsprofil på baggrund af spørgeskema om sundhedsvaner mv. • Gruppeundervisning i grundlæggende sundhedstemaer <ul style="list-style-type: none"> ⊖ Sund mad- ⊖ Motion eller og mindfulness ○ Mestring og trivsel ⊖ Hvad er stress ○ Besøg af borger med stress ⊖ Hvad er depression ⊖ Besøg af borger med depression ○ En god søvn

- Kost - tilbud om vejledning ved diætist
- Rygning - tilbud og rygestop
- Alkohol - tilbud om kontakt til Rusmiddelcenter
- Motion; differentieres i forhold til funktionsniveau
 - Bevægelse og afspænding
 - Hvorfor er motion vigtigt + motion
 - Åndedræt
 - Fysisk og mental styrke
- Søvn
- Psykoedukation
 - Natur og nærvær
 - Sig fra
 - Balance og ubalance
 - Prioritering af energi og ressourcer
 - Hvad er depression og forebyg depression
- Afsluttende samtale
- Hvert halve år tilbydes gruppeundervisning i følgende temaer:
 - Kærlighedsliv
 - Støtte til dig og dine pårørende

Ved afslutning af forløb:

- Gentagelse af spørgeskema om sundhedsvaner

Ved afslutning af forløb og ved 12 måneders opfølgning:

- Gentagelse af spørgeskemabesvarelse

Opfølgning:

	<ul style="list-style-type: none"> • Telefonisk opfølgning 2 og 8 måneder efter afsluttet forløb • Fysisk opfølgning efter 4 og 12 måneder. Ved 12 måneder er der gentagelse af test og spørgeskema ift. sundhedsvaner samt udarbejdelse af ny sundhedsprofil-slet • Opfølgning 12 måneder efter forløbsstart med gentagelse af spørgeskemabesvarelse
Borgerens opgaver	<ul style="list-style-type: none"> • Motivation • Aktiv deltagelse i forløbet • Hjemmearbejde med handleplan • Arbejde videre med viden og redskaber, som borgeren præsenteres for på forløbet
Vejledende tidsforbrug	<ul style="list-style-type: none"> • Afklarende samtale og test à 45 minutters varighed • 1 ugentlig undervisningsgang à 2 x 1 time • 1 opfølgningssgang á 2 timer efter 4 måneder • 2 telefoniske opfølgning a 30 min. efter 2 og 8 måneder • 1 opfølgningssgang à 1 time efter 12 måneder samt telefoniske opfølgninger efter behov <p>Der er i alt 25 timer på forløbet.</p>
Varighed/tidsbegrænsning	Forløbet varer 10 uger med opfølgning efter 2, 4, 8 og 12 måneder.
Andet	Der udbydes forløb fortløbende på Sundhedsskolen i Grenaa og 2 gange om året i den vestlige del af kommunen

Tobak - Forebyggelse af rygestart	
Målgruppe	Målgruppen er 5.-6. klasses elever i Norddjurs Kommune.
Kvalitetsmål	Målet er, at barnet bliver bevidst om flertalsmisforståelser og sociale overdrivelser.
Aktiviteter, der kan indgå i indsatsen	UngNorddjurs afholder en temadag i alle 5./6. klasser en gang om året. Temadagen tager udgangspunkt i flertalsmisforståelser og sociale overdrivelser. Børnene bliver bevidste om, at selvom de tror, alle andre gør noget, fx ryger, så er dette ikke rigtigt.
Borgerens opgaver	<ul style="list-style-type: none">• Aktiv deltagelse i temadagen
Vejledende tidsforbrug	Temadagen varer 4 lektioner à 45 minutter og afholdes i alle 5. klasser i slutningen af skoleåret eller alternativt i 6. klasse i starten af skoleåret. Der er ca. 16 5./6. klasser.
Varighed/tidsbegrænsning	Temadagen varer 4 x 45 minutter.

Tobak - Rygestop	
Målgruppe	Målgruppen er borgere i Norddjurs Kommune over 18 år, der ryger, tager snus, damper eller på anden måde er nikotinafhængige.
Kvalitetsmål	Målet er, at borgeren: <ul style="list-style-type: none"> • Stopper med at ryge, tage snus, dampe el.lign. • Nedsætter sit tobaksforbrug
Aktiviteter, der kan indgå i indsatsen	<p>Gruppeforløb, hvor borgerne mødes i grupper af 8-12 personer. Her er der mulighed for erfaringsudveksling</p> <p>Aktiviteter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vejledning ift. hvordan borgeren tackler rygetrang og afhængighed, herunder drøftelse af mulige abstinenser • Afklaring af motivation og eventuel ambivalens forbundet med rygestoppet. • Gennemgang af forskellige rygestopmetoder, herunder nikotinerstatning og rygestopmedicin samt efterfølgende udtrapning. • Undervisning i helbredsfordele ved rygestop og sygdomsrisici ved fortsat rygning. • Åndedræts- og mindfulness teknikker • Viden om nikotins virkning, vaner og eventuel inddragelse af netværk • Vejledning ift. hvordan borgeren undgår at tage på efter rygestop, herunder mad- og motionsvaner <p>Opfølgning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Telefonisk opfølgning efter 2 uger, 3 og 6 måneder
Borgerens opgaver	<ul style="list-style-type: none"> • Motivation • Aktiv deltagelse i forløbet • Frivillige hjemmeopgaver

	<ul style="list-style-type: none"> • Evt. køb af nikotinsubstitution
Vejledende tidsforbrug	<ul style="list-style-type: none"> • 6 mødegange a 1,5 - 2 timer • Telefonisk opfølgning a 1 time <p>Der er i alt 13 timer på forløbet.</p>
Varighed/tidsbegrænsning	Et gruppeforløb strækker sig over 6-7 uger.
Andet	Der tilbydes rygestopforløb i grupper på Sundhedsskolen i Grenaa og i den vestlige del af kommunen. Forløbene foregår enten indenfor eller i naturen. Derudover tilbydes der rygestopforløb til virksomheder og/eller lokalt.

Overvægtsindsats	
Målgruppe	<p>Målgruppen er borgere i Norddjurs Kommune over 18 år, der er motiveret for et vægttab. Deltagelse forudsætter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • BMI på 25 eller mere
Kvalitetsmål	<p>Målet er, at borgeren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udvikler og fastholder en sund livsstil • Får redskaber til at vælge sunde alternativer • Ideer til sunde snack
Aktiviteter, der kan indgå i indsatsen	<p>Forløbet består af følgende aktiviteter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afklarende samtale • Udarbejdelse af handleplan i form af SMART-mål • Motion/træning på hold ud fra individuel træningsplan • Gruppeundervisning i grundlæggende sundhedstemaer: <ul style="list-style-type: none"> ○ Sund mad herunder T-tallerken og grøntsager ○ Hvorfor er motion vigtig ○ Indkøbsguide, nøglehul- og fuldkornslogo ○ Mellemmåltider og aftensnack ○ Morgenmad og frokost med fokus på fibre og protein ○ Aftensmad ○ Vaneændring herunder hjernesmart ○ Håndtering af sociale arrangementer ○ fastholdelse af vægttab
Borgerens opgaver	<ul style="list-style-type: none"> • Motivation • Aktiv deltagelse i forløbet • Hjemmearbejde med SMART-mål
Vejledende tidsforbrug	<ul style="list-style-type: none"> • Afklarende samtale á 45 min • 1 ugentlig motion/træning (på egen hånd) á 1 times varighed

	<ul style="list-style-type: none">• 1 ugentlig undervisningsgang à 1 times varighed med udgangspunkt i de grundlæggende sundhedstemaer I alt 20 timer
Varighed/tidsbegrænsning	Forløbet varer 10 uger
Andet	Borgeren henvises til forløbet af egen læge. Der udbydes forløb fortløbende på Sundhedsskolen i Grenaa og i den vestlige del af kommunen.