

Jobcenter - Rehabiliteringsteam Rehabiliteringsmøder	
Målgruppe	Målgruppen er borgere i Norddjurs Kommune over 18 år, der er sygemeldte eller har andre udfordringer udover ledighed.
Kvalitetsmål	Målet er, at borgeren: <ul style="list-style-type: none"> • Tilbydes en helhedsorienteret og tværfaglig indsats, så 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 7 timer. Antallet af rehabiliteringsmøder pr. år er ca. 40-42 varierer per måned. Forud for mødet er der 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 - Funktionsvurdering	
Målgruppe	<p>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, så Jobcenteret kan tage stilling til beskæftigelsesmuligheder, udviklingsmuligheder, fremtidigt forsørgelsesgrundlag mv.
Aktiviteter, der kan indgå i indsatsen	<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 • anbefalinger mhp. forbedring af funktionsevnen og i forhold til hjælpemidler • Evt. vurdering af kognitive færdigheder
Borgerens opgaver	<p>Borgeren skal være aktiv deltagende i vurderingssamtalen og i test.</p>
Vejledende tidsforbrug	<p>Funktionsvurderinger tager ca. 25-30 40-46 timer pr. borger.</p>
Varighed/tidsbegrænsning	<p>Borgeren indstilles som udgangspunkt til 4 2-3 vurderingssamtaler. Der kan laves aftaler om yderligere vurderingsbesøg med sagsbehandler ved behov.</p>
Andet	<p>Vurderingerne foretages efter anmodning fra Jobcenteret.</p>

Rehabilitering ved hjertesygdom Udgår og erstattes af 'Rehabilitering ved kronisk og længerevarende sygdom'	
Målgruppe	<p>Målgruppen er borgere i Norddjurs Kommune over 18 år, der har en hjertesygdom.</p> <p>Fase 2 hjerteborgere 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.
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 ○ Watt max test ○ Spørgeskema ift. sundhedsvaner mv. ● Deltagelse i træning på kredsløbshold ● Gruppeundervisning i grundlæggende sundhedstemaer ● Hjertevenlig mad ● Motivation og målsætning ● Vaner ● Søvn og sundhed ● Hjertesygdom

	<ul style="list-style-type: none"> ● Afspænding/åndedræt ● Hvorfor er motion vigtigt <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 <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
<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 1 time og 15 min. inkl. cykeltest ● 2 ugentlige undervisningsgange á 1 time og 30 min. ● 2 ugentlige motionsgange á 1 time ● 2 opfølgningssgange 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>Varighed/tidsbegrænsning</p>	<p>Forløbet varer 4 uger (undervisning) 12 uger (træning) med opfølgning efter 4 og 12 måneder.</p>
<p>Andet</p>	<p>Borgeren henvises til forløbet af egen læge eller hospital. Der udbydes forløb fortløbende Posthaven i Grenaa og i den vestlige del af kommunen</p>

Rehabilitering ved kronisk sygdom	
Udgår og erstattes af 'Rehabilitering ved kronisk og længerevarende 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 • 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"> ○ Søvns og sundhed ○ Mål og planer ○ Motivation og fastholdelse heraf ○ Sunde vaner ○ Smerter ○ Åndedræt/afspænding ● Gruppeundervisning i diagnosespecifikke temaer: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ernæringspecifik undervisning ift. Diabetes, KOL, kræft og claudicatio, over- og undervægt ○ Sådan handler du sundt ind ○ Sygdomspecifik 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 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

	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiv deltagelse i forløbet • Hjemmearbejde med handleplan
Vejledende tidsforbrug	<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>
Varighed/tidsbegrænsning	Forløbet varer 10 uger med opfølgning efter 2, 4, 8 og 12 måneder.
Andet	Borgeren henvises til forløbet af egen læge eller hospital. Der udbydes forløb fortløbende på Sundhedsskolen i Grenaa og 2 gange om året i den vestlige del af kommunen

Rehabilitering ved psykisk lidelse - Liv i balance Udgår og erstattes af 'Rehabilitering ved kronisk og længerevarende sygdom'	
Målgruppe	Målgruppen er borgere i Norddjurs Kommune over 18 år, der har: <ul style="list-style-type: none"> ● let til moderat depression
Kvalitetsmål	Målet er, at borgeren: <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	<ul style="list-style-type: none"> ● Afklarende samtale ● Spørgeskema om sundhedsvaner mv. ● Velkomst ● Gruppeundervisning i grundlæggende sundhedstemaer ● Kost - tilbud om vejledning ved diætist ● Rygning - tilbud og rygestop ● Alkohol - tilbud om kontakt til Rusmiddelcenter ● Motion; differentieres i forhold til funktionsniveau <ul style="list-style-type: none"> ○ Bevægelse og afspænding ○ Hvorfor er motion vigtigt + motion ○ Åndedræt ○ Fysisk og mental styrke ● Søvn ● Psykoedukation <ul style="list-style-type: none"> ○ Natur og nærvær ○ Sig fra ○ Balance og ubalance ○ Prioritering af energi og ressourcer

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Hvad er depression og forebyg depression ● Afsluttende samtale ● Hvert halve år tilbydes gruppeundervisning i følgende temaer: <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 spørgeskema om sundhedsvaner <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 spørgeskema ift. sundhedsvaner
<p>Borgerens opgaver</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Motivation ● Aktiv deltagelse i forløbet ● Arbejde videre med viden og redskaber, som borgeren præsenteres for på forløbet
<p>Vejledende tidsforbrug</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Afklarende samtale à 45 minutters varighed ● 1 ugentlig undervisningsgang à 2 x 1 time ● 1 opfølgninggang á 2 timer efter 4 måneder ● 2 telefoniske opfølgning a 30 min. efter 2 og 8 måneder ● 1 opfølgninggang à 1 time efter 12 måneder samt telefoniske opfølgninger efter behov <p>Der er i alt 25 timer på forløbet.</p>
<p>Varighed/tidsbegrænsning</p>	<p>Forløbet varer 10 uger med opfølgning efter 2, 4, 8 og 12 måneder.</p>



Indsatskatalog sundhedsfremme og forebyggelse

Andet	Der udbydes forløb fortløbende på Sundhedsskolen i Grenaa og 2 gange om året i den vestlige del af kommunen
--------------	---

Rehabilitering ved kronisk og længerevarende sygdom	
Målgruppe	<p>Målgruppen er borgere i Norddjurs Kommune over 18 år, der har behov for hjælp til håndtering og/eller ændring af sundhedsvaner i forbindelse med:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kronisk sygdom (Hjertekar, KOL, Diabetes type 2 og prædiabetes, kræft, lænderygsmarter) • Længerevarende sygdom (let til moderat depression) • Nikotinafvænning
Kvalitetsmål	<p>Målet er, at borgeren via styrkede sundhedskompetencer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bedre kan håndtere livet med en kronisk sygdom • Udvikler og fastholder en sund livsstil, livskvalitet og selvstændighed • Forebygger udvikling og forværring af sygdom
Aktiviteter, der kan indgå i indsatsen	<p>Alle rehabiliteringsindsatser indledes med en afklarende samtale om borgerens sundhedskompetencer, helbredsforhold, funktionsniveau og motivation. Samtalen danner grundlag for tildeling af enten fysiske og/eller digitale indsatser. Den afklarende samtale kan også udgøre indsatsen i sig selv.</p> <p>De fysiske indsatser skræddersyes til den enkelte borger og kan indeholde:</p> <p><u>Fysisk aktivitet:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Superviseret træning ud fra et individuelt træningsprogram med test ved start og slut • Vejledning om fysisk aktivitet, herunder fysiske- og mentale effekter <p>I den fysiske aktivitet indgår ude-træning, brobygning til foreninger og lokale muligheder.</p>

	<p><u>Ernæring:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kostvejledning med udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens kostråd samt sygdomsspecifik vejledning ift. målgrupperne • Diætbehandling for borgere med kronisk sygdom med utilsigtet vægttab eller underernæring, og hvor ernæringsindsatsen er en væsentlig del af den forebyggende indsats <p><u>Sygdomsmestring:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Forebyggende tiltag; søvn • Mestring i hverdagen <ul style="list-style-type: none"> ○ Sygdommens indflydelse på funktionsevne, energiforvaltning, hjælpemidler ○ Viden om- og håndtering af smerter ○ Visioner for fremtiden (mål, vaner, sundhedskompetencer) • Mental sundhed <ul style="list-style-type: none"> ○ Information om normale og behandlingskrævende psykiske tilstande ○ Håndtering af psykiske tilstande vha. åndedræt og afspænding ○ Håndtering af psykiske tilstande vha. kognitive teknikker • Sociale forhold; fastholdelse af job/uddannelse og fritidsaktiviteter, netværk og relationer mv. • Støtte til pårørende og pårørendes støtte af borger • Sygdomskendskab og -forværring; diagnosespecifik undervisning ift. målgrupperne <p><u>Supplerende aktiviteter:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rådgivning ved psykolog fra Kræftens Bekæmpelse
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Seksualitet og samliv ved sexolog <p><u>De digitale indsatser</u></p> <p>De digitale indsatser består af en indholdsmæssig digital pendant til de fysiske indsatser.</p> <p><u>Opfølgning</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Opfølgning varierer efter hvor mange moduler, borgeren har deltaget i og borgerens behov for støtte til udvikling af sundhedskompetencer.
<p>Borgerens opgaver</p>	<p>Det forventes, at borgeren er motiveret for vaneændringer og aktiv deltagelse i forløbet. Derudover skal borgeren være indstillet på at arbejde med SMART-mål. Endeligt skal borgeren være villig til at gøre brug af digitale medier til fx visning af træningsprogram, opfølgning mv.</p>
<p>Vejledende tidsforbrug</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Afklarende samtale á 60 min <p><u>Fysisk aktivitet:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Superviseret træning: 2 x 60 min i 8 uger • Vejledning om fysisk aktivitet: 1,5 timer <p><u>Kostvejledning:</u></p> <p>Sygdomsspecifik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • KOL og mad: 1,5 timer • Kræft og mad: 1,5 timer • Diabetes og mad: 1,5 timer • Hjerte og mad: 1,5 timer • Depression og mad: 1,5 timer <p>På tværs af sygdomme:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Indkøb: 1,45 timer <p><u>Diætbehandling:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Udredning og ernæringsbehandling: 1 time • Opfølgning: Max 3 opfølgninger á 20 min. <p><u>Sygdomsmestring:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Forebyggende tiltag (søvn): 1,5 timer • Mestring i hverdagen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Sygdommens indflydelse på funktionsevne, energiforvaltning, hjælpemidler: 1,5 timer ○ Viden om- og håndtering af smerter: 1,5 timer ○ Visioner for fremtiden (mål og vaner): 1,5 timer • Mental sundhed: <ul style="list-style-type: none"> ○ Information om normale og behandlingskrævende psykiske tilstande: 1 time ○ Håndtering af psykiske tilstande vha. åndedræt og afspænding: 1,5 timer ○ Håndtering af psykiske tilstande vha. kognitive teknikker: 1,5 timer • Sociale forhold: 1,5 timer • Pårørende: 1,5 timer • Seksualitet og samliv: 2 timer <p><u>Opfølgning:</u></p> <p>Der kan maksimalt tilbydes 3 individuelle fysiske opfølgninger á 20 min eller 3 telefoniske opfølgninger á 10 min.</p>
--	---

Varighed/tidsbegrænsning	Tidsforbruget i det skræddersyede forløb til hver enkelt borger varierer, alt efter hvor mange moduler borgeren har behov for at deltage i.
Andet	Der tilbydes moduler i Grenaa Sundhedshus og i Allingåbrohallen.

Tobak - Forebyggelse af rygestart **Udgår**

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 **Nikotinafvenning**

Målgruppe	Borgere i Norddjurs Kommune over 18 år, der ryger, tager snus, damper eller på anden måde er nikotinafhængige.
------------------	--

<p>Kvalitetsmål</p>	<p>Målet er, at borgeren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stopper med at ryge, tage snus, dampe el.lign. • Nedsætter sit tobaksforbrug
<p>Aktiviteter, der kan indgå i indsatsen</p>	<p>Fysiske indsatser:</p> <p>Gruppeforløb, hvor borgerne mødes i grupper af 8-12 personer, med følgende 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 • Fastholdelse af rygestop • Undervisning i helbredsfordele ved rygestop og sygdomsrisici ved fortsat rygning • Åndedræts- og mindfulness teknikker • Viden om nikotinenes 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 <p>Digitale indsatser:</p> <p>De digitale indsatser består af en digital pendant til de fysiske indsatser. Via Det Digitale Sundhedscenter tilbydes borgere et specifikt digitalt forløb med fokus på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation for at blive nikotinfri • Nikotinerstatning og rygestopmedicin • Afhængighed

	<ul style="list-style-type: none"> • Udfordringer efter rygestopdatoen • Forbered livet efter forløbet • Hvorfor er det farligt at ryge? • Stresslignende symptomer • Vægt under et rygestop • Helbredsmæssige forandringer <p>Derudover har borgeren adgang til E-kvit, som blandt andet giver adgang til videoer med tidligere rygers erfaringer med at blive røgfri, mindfulnessøvelser samt et forum, hvor der kan skrives med andre, som er i gang med et rygestop. Det er ligeledes muligt for borgeren at se, hvor mange cigaretter man har sparet sin krop for, samt hvor mange penge, man har sparet.</p>
Borgerens opgaver	<ul style="list-style-type: none"> • Motivation • Aktiv deltagelse i forløbet • Frivillige hjemmeopgaver • Evt. køb af nikotinsubstitution <p>Det forventes, at borgeren er motiveret for vaneændringer samt aktiv deltagelse i forløbet. Derudover skal borgeren være villig til at gøre brug af digitale medier til understøttelse af at blive nikotinfri.</p>
Vejledende tidsforbrug	<ul style="list-style-type: none"> • 6 mødegange a 1,5 - 2 timer • Telefonisk opfølgning a 1 time 30 minutter <p>Der er i alt 13 9,5 - 12,5 timer på forløbet.</p>
Varighed/tidsbegrænsning	Et gruppeforløb strækker sig over 6-7 uger.
Andet	Der tilbydes rygestopforløb i grupper på Sundhedsskolen i Grenaa Sundhedshus og i den vestlige del af kommunen Allingåbrohallen. Forløbene foregår enten indenfor eller i naturen. Derudover tilbydes rygestopforløb til virksomheder og/eller lokalt.

Overvægtsindsats Udgår	
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

	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ugentlig motion/træning (på egen hånd) à 1 times varighed • 1 ugentlig undervisningsgang à 1 times varighed med udgangspunkt i de grundlæggende sundhedstemaer <p>I alt 20 timer</p>
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.

Godkendt i Voksen- og plejeudvalget den