

Indsatskatalog: Sundhedsfremme og forebyggelse

Jobcenter - Rehabiliteringsteam	
Målgruppe	Borgere i Norddjurs Kommune over 18 år, der er sygemeldte.
Kvalitetsmål	Målet er, at borgeren 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 forberedelse.
Varighed/ tidsbegrænsning	Borgeren indstilles som udgangspunkt til 1 møde med rehabiliteringsteamet. Nogle borgere får deres forløb fremlagt for rehabiliteringsteamet flere gange.

Indsatskatalog: Sundhedsfremme og forebyggelse

Jobcenter - Funktions- og arbejdspladsvurdering	
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 borgers funktionsniveau, således at Jobcenteret kan tage stilling til beskæftigelsesmuligheder, udviklingsmuligheder, fremtidig 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 døgnnet - 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	<p>Funktionsvurderinger tager ca. 14-16 timer pr. borger.</p> <p>Arbejdspladsvurderinger tager ca. 12-14 timer pr. borger.</p>
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.

Indsatskatalog: Sundhedsfremme og forebyggelse

Rehabilitering ved hjertesygdom	
Målgruppe	<p>Borgere i Norddjurs Kommune over 18 år, der har en hjertesygdom.</p> <p>Fase 2 hjerteborgere kan henvises fra hospital med eller uden en genoptræningsplan:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Borgere uden en genoptræningsplan som har en risiko i forhold til træning og skal træne på hospitalet og have undervisning i kommunen (Sundhedsskolen) – 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 – 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) – Spørgeskema ift. sundhedsvaner mv. – Udarbejdelse af handleplan, herunder træningsplan – Deltagelse på kredsløbshold (fase 2 hjerteborgere med en genoptræningsplan - I Rehabiliteringscenter Posthaven) – Deltagelse i motion (fase 3 hjerteborgere uden genoptræningsplan - på Sundhedsskolen) – Gruppeundervisning i grundlæggende sundhedstemaer (Sundhedsskolen) <ul style="list-style-type: none"> – Sund mad – Mestring og trivsel – Screening for depression (fase 2 hjerteborgere) – Gruppeundervisning i udvalgte temaer herunder bl.a. diagnose-specifik undervisning ift. hjertesygdom

Indsatskatalog: Sundhedsfremme og forebyggelse

	<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 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
Borgerens opgaver	<ul style="list-style-type: none"> – Motivation – 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. 45 min – 2 ugentlige motionsgange á 1 time på Sundhedsskolen (fase 3 hjer-teborgere) – 2 opfølgningssgange á 2 timer efter 4 og 12 måneder <p>I alt 19-49 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 8 uger med opfølgning efter 4 og 12 måneder.</p> <p>Kravet om fremmøde indskærpes, således at forløbet afsluttes ved udeblivelse.</p>
Andet	<p>Borgeren skal henvises til forløbet af egen læge eller hospital.</p>

Indsatskatalog: Sundhedsfremme og forebyggelse

Rehabilitering ved kronisk sygdom	
Målgruppe	<p>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 – Lungesygdom – Kræft
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 – Højde, vægt og BMI – Spørgeskema om sundhedsvaner mv. – Udarbejdelse af handleplan – Gruppeundervisning i grundlæggende sundhedstemaer: <ul style="list-style-type: none"> – Sund mad – Motion – Mestring og trivsel – Gruppeundervisning i udvalgte temaer: <ul style="list-style-type: none"> – Kræft og mad – Diabetesmad – Senfølger ved kræft – Diagnosespecifik undervisning ift. lungesygdom, kræft og diabetes <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

Indsatskatalog: Sundhedsfremme og forebyggelse

	<p>Supplerende aktiviteter:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Deltagelse i aftencafé med forskellige temaer - arrangeret af frivillige i Kræftens Bekæmpelse – Rådgivning ved konsulent fra Kræftens Bekæmpelse <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
Borgerens opgaver	<ul style="list-style-type: none"> – Motivation – 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. 45 min – 2 ugentlige motionsgange á 1 time på Sundhedsskolen – 2 opfølgningssange á 2 timer efter 4 og 12 måneder <p>I alt 19-49 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 8 uger med opfølgning efter 4 og 12 måneder.</p> <p>Kravet om fremmøde indskærpes, således at forløbet afsluttes ved udeblivelse.</p>
Andet	<p>Borgeren skal henvises til forløbet af egen læge eller hospital. Der udbydes forløb fortløbende på Sundhedsskolen og 2 gange om året i Auning.</p>

Indsatskatalog: Sundhedsfremme og forebyggelse

”Hjælp til lokale lunger” - Projekt fra 2018-2020	
Målgruppe	<p>Borgere:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Bosiddende i Norddjurs Kommune over 35 år – Med en risikoadfærd ift. udvikling af KOL eller borgere med let til moderat KOL. – Som er rygere eller tidligere rygere
Kvalitetsmål	<p>Målet er, at øge:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Den tidlige opsporing af KOL – Rekruttering til KOL-rehabiliteringsforløb <p>For derved at:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Styrke sundheden hos borgere med KOL – Forebygge indlæggelser på sigt <p>Idet borgerne:</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>Der undervises i lungefunktion, motivation, ændring af vaner og fastholdelse eller indhold der efterspørges af de konkrete deltagere.</p> <p>Rekruttering:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Afholde informationsmøde for kommunens praktiserende læger – Udvide den fremskudte visitation på Regionshospitalet Randers til også at omfatte medicinske afdelinger – Afholde lokale events – Udvikle ny PR-strategi - rekruttere via avisannoncer og sociale medier <p>Placering af tilbud:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Afholde afklarende samtaler, KOL-rehabiliteringsforløb og rygestopforløb i lokalområderne <p>Deltagelse i tilbuddene:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Anvende Sundhedspædagogiske værktøjer i undervisningen, så denne opleves deltagerorienteret og meningsfuld
Borgerens opgaver	<ul style="list-style-type: none"> – Motivation – Aktiv deltagelse i forløbet – Hjemmearbejde med handleplan

Indsatskatalog: Sundhedsfremme og forebyggelse

Vejledende tidsforbrug	Et forløb på 8 uger består af 2 mødegange om ugen. Én gang om ugen vil der være undervisning med efterfølgende motion, og én dag om ugen vil der kun være motion. Det er målet at gennemføre 8-10 hold.
Varighed/ tidsbegrænsning	Projektet løber i 2018-2019 og evalueres primo 2020.

Indsatskatalog: Sundhedsfremme og forebyggelse

Liv i Balance	
Målgruppe	<p>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>
Kvalitetsmål	<p>Målet er, at borgeren:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Opnår viden om sin sygdom, herunder sammenhæng mellem fysiske og psykiske symptomer – Får konkrete redskaber til at håndtere symptomer og forebygge tilbagefald
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 spørgeskema om sundhedsvaner mv. – Gruppeundervisning i grundlæggende sundhedstemaer: <ul style="list-style-type: none"> – Sund mad – Motion eller mindfulness – Mestring og trivsel – Hvad er stress – Besøg af borger med stress – Hvad er depression – Besøg af borger med depression – En god søvn – 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 spørgeskemabesvarelse <p>Opfølgning:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Opfølgning 12 måneder efter forløbsstart med gentagelse af spørgeskemabesvarelse
Borgerens opgaver	<ul style="list-style-type: none"> – Motivation

Indsatskatalog: Sundhedsfremme og forebyggelse

	<ul style="list-style-type: none"> – Aktiv deltagelse i forløbet – Hjemmearbejde med handleplan
Vejledende tidsforbrug	<ul style="list-style-type: none"> – Afklarende samtale og test à 45 minutters varighed – 1 ugentlig undervisningsgang à 2 x 50 min – 1 opfølgninggang à 1 time efter 12 måneder <p>Der er i alt 19 timer på forløbet.</p>
Varighed/ tidsbegrænsning	Forløbet varer 8 uger med opfølgning efter 12 måneder.
Andet	Der udbydes forløb fortløbende på Sundhedsskolen og 2 gange om året i Auning.

Indsatskatalog: Sundhedsfremme og forebyggelse

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	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.

Indsatskatalog: Sundhedsfremme og forebyggelse

Tobak - Rygestop	
Målgruppe	Borgere i Norddjurs Kommune over 18 år, der ryger.
Kvalitetsmål	Målet er, at borgeren: <ul style="list-style-type: none"> – Stopper med at ryge – Nedsætter sit tobaksforbrug
Aktiviteter, der kan indgå i indsatsen	<p>Gruppeforløb, hvor borgerne mødes i grupper af ca. 10 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 – Gennemgang af forskellige rygestopmetoder, herunder nikotinerstatning og rygestopmedicin samt efterfølgende udtrapning – Undervisning i helbredsfordele ved rygestop og sygdomsrisici ved fortsat rygning – Vejledning ift. hvordan borgeren undgår at tage på efter rygestop, herunder mad- og motionsvaner
Borgerens opgaver	<ul style="list-style-type: none"> – Motivation – Aktiv deltagelse i forløbet – Frivillige hjemmeopgaver – Evt. køb af nikotinsubstitution
Vejledende tidsforbrug	5 mødegange à 2 timer.
Varighed/ tidsbegrænsning	Et gruppeforløb strækker sig over 6 uger.
Andet	Der tilbydes rygestopforløb i grupper på Sundhedsskolen i Grenaa og på Auning apotek. Derudover tilbydes der rygestopforløb bredt i kommunen i lokalområderne.

Indsatskatalog: Sundhedsfremme og forebyggelse

Vægttab - Voksne	
Målgruppe	Målgruppen er borgere i Norddjurs Kommune i alderen 18 år og op efter, der har et BMI på 30 eller derover.
Kvalitetsmål	Målet er, at borgeren taber sig, således at BMI'et falder.
Aktiviteter, der kan indgå i indsatsen	<p>Vægttabsforløbet for voksne er baseret på "Holbæk-modellen", som er en veldokumenteret familieorienteret metode, der også bruges ved vægttab for børn.</p> <p>Forløbet består af følgende aktiviteter:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Opstartssamtale – Måling af højde, vægt og BMI – Udarbejdelse af en handleplan omhandlende madomlægning og motion – Opfølgende samtaler
Borgerens opgaver	<ul style="list-style-type: none"> – Motivation – Aktiv deltagelse i forløbet – Hjemmearbejde med handleplaner, herunder: <ul style="list-style-type: none"> – Madomlægning – Motion
Vejledende tidsforbrug	<ul style="list-style-type: none"> – Opstartssamtaler à 1 time – Opfølgende samtaler à 30 minutter hver 6.-8. uge
Varighed/ tidsbegrænsning	<p>Forløbet varer som udgangspunkt 1 år, men vurderes og aftales individuelt. Det forventes, at vægten falder undervejs, således at borgeren minimum har tabt 500 gram mellem 1. og 2. gang, OG at vægttabet fortsætter herefter. Ellers afsluttes forløbet.</p> <p>Derudover afsluttes forløbet uden varsel ved udeblivelse.</p>
Andet	Deltagelse på vægttabsforløbet kræver henvisning fra egen læge.