**Flowdiagram Sund-hold**

**Afklarende samtale ved sundhedskonsulent**

Test

* RSS.
* 6 MWT.
* Spørgeskema ift. oplevet livskvalitet.

Henvisning til andre relevante tilbud

* Søvn.
* Mad og måltider.
* Rygestop.
* Viderehenvisning til alkoholenhed.
* Evt. kend-din-sygdom-diabetes.

**Sund-hold**

10 uger, 2 x ugentligt.

**Sund-hold 1:**

* RSS 4-8,
* 6 MWT 150-350 m.

**Sund-hold 2:**

* RSS ≥ 9,
* 6 MWT, ≥ 350 m. Kan færdes sikkert udendørs, og helst kunne gå på trapper/bakker.

**OBS** Hvis borger scorer lavere end grænse-værdierne til Sund-hold 1, og borgers problematik reelt er komorbiditet og generelt faldende funktionsniveau (almen med/geri borger), så skal borger højst tænkeligt henvises til visitationen mhp. § 86 træning eller evt. egnet til de diagnosespecifikke hold (hold 1 på enten hjerte, kræft eller lunge).

* Visitationen, Call-center: 55881200

**Afslutning ved §119**

Sørger sundhedskonsulent for, både test og spørgeskema.



**Sund-hold**

**Hvem er målgruppen**

Borgere med behov for igangsættelse og fastholdelse af generel fysisk aktivitet.

Borger har ofte behov for mere generelle forløb, som søvn-kursus, rygestop, samt mad og måltider. Obs på at henvisning til alkoholrådgivning kan være relevant.

* Henvisningsdiagnose: principielt alle – Dog hovedsageligt borgere med type 2 diabetes/prædiabetes, BMI over 30 og forhøjet blodtryk/ kolesterol henvises direkte hertil.
* Til borgere som ikke har behov for diagnosespecifik hensyntagen i deres træning.
* Kan deltage aktivt på holdet, og har et mål om at egen deltagelse på hold, skal være med til ændre borgers egne motionsvaner efter endt forløb.

**Fokuspunkter i den fysioterapeutiske intervention/rammeplan**

Generel introduktion og igangsætning af træning og fysisk aktivitet. Herunder træningsformer som kondition, - udholdenhed, - bevægelighed og styrketræning. Fokus på inddragelse af borgerne i træningen, så borgerne oplever øget handlekompetence ift. fysisk aktivitet. Afprøvning af forskellige træningsformer, så borgerne erfarer, hvilken form for fysisk aktivitet der videre kan tilpasses deres hverdagsliv, og dermed sandsynliggøre fastholdelse.