|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Borgergruppe** | **Henvisningsdiagnose/ træningsfokus** | **Holdtype og differentiering** |
| **Hjerte:** Borgere med hjertesygdom, og som er fysisk og/eller mentalt påvirket af deres sygdom. Borger har ofte behov for sygdomsspecifikke forløb hos sundhedskonsulent. | * Hjertesygdom både for §140 og §119.
* Træning med fokus på kondition/udholdenhedstræning.
* Fordel i at tp. er opmærksom på kardielle symptomer.
* Fastholdelse ift. fysisk aktivitet.
 | **Hjerte-hold 1:** RSS 0-5 stk., 6MWT 0-300 mKan færdes sikkert indendørs**Hjerte-hold 2:** RSS ≥ 5 stk., 6MWT ≥300 m.Kan færdes sikkert udendørs**Hjerte-hold 3:** RSS ≥ 10, 6MWT ≥ 450 m.Kan færdes sikkert udendørs og kan gå på trapper/bakker.EF: ≥ 45%. |
| **Kræft:** Borgere med kræftsygdom, og som er fysisk og/eller mentalt påvirket af deres sygdom. Borger har ofte behov for sygdomsspecifikke forløb hos sundhedskonsulent. | * Kræftsygdom både for §140 og §119.
* Træning med fokus på kondition, - styrke og bevægelighedstræning.
* Fordel i at tp. er opmærksom på restriktioner og andre kræftrelateret udfordringer.
* Fastholdelse ift. fysisk aktivitet.
 | **Kræft-hold 1:** RSS 0-5 stk., 6MWT 0-250 m.Til borgere som ikke kan benytte Icura.Hvis borger ønsker det, kan det også her tilbydes Icura med fremmøde x 1.**Tele-Kræft 1:** RSS 0-5 stk., 6MWT 0-250 m.Til borgere som ikke kan benytte Icura.Hvis borger ønsker det, kan det også her tilbydes Icura med fremmøde x 1.**Tele-Kræft 2:** RSS ≥ 8, 6MWT ≥ 400 m.Kan færdes sikkert udendørs og kan gå på trapper/bakker**Prostata-kræft:** RSS ≥ 8, 6MWT ≥ 400 m.Kan færdes sikkert udendørs og kan gå på trapper/bakkerAlle mænd med prostatakræft send en Opgave til Maria |
| **Lunge:** Borgere med lungesygdom, og som er fysisk og/eller mentalt påvirket af deres sygdom. Borger har ofte behov for sygdomsspecifikke forløb hos sundhedskonsulent. | * Lungesygdom både for §140 og §119.
* Respiratorisk udfordret borgere.
* Træning med fokus på styrke,- og udholdenhedstræning og fordel i, at tp. gør brug af respiratoriske øvelser.
 | **Lunge-hold 1:**  RSS ≥ 8, 6MWT ≥ 400 m.Kan færdes sikkert udendørs og kan gå på trapper/bakker**Tele-Lunge:** RSS ≥ 8, 6MWT ≥ 400 m.Kan færdes sikkert udendørs og kan gå på trapper/bakker |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Borgergruppe** | **Henvisningsdiagnose/ træningsfokus** | **Holdtype og differentiering** |
| **Generelt fokus på motionsvaner:** 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: alle - 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.
* Kan færdes udendørs.
 | **Sund-træning 1:**  RSS 4-8, 6MWT 150-350 m.**Sund-træning 2:**  RSS ≥ 9, 6MWT, ≥ 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 |
| **Mental sundhed:** Borgere med f.eks. depression, angst, stress eller andre psykiske udfordringer. Borgerne vil ofte også have behov for forløb som lær-at-tackle angst/depression, mad og måltider og søvn-kursus. OBS på om rygestop og/eller henvisning til alkoholrådgivning kan være relevant. | * Mental sundhed/psykiatri for både §140 og §119.
* Henvisningsdiagnose: alle - Det vil fremkomme i henvisningen fra egen læge og/eller i den afklarende samtale, at det er borgers mentale sundhed, der skal have fokus i borgers forløb på SC.
* På holdet vil der blive arbejdet med igangsætning/fastholdelse af fysisk aktivitet samt kropsterapi. Kropsterapi omfatter f.eks. teknikker ift. afspænding, vejrtrækning og kropsbevidsthed.
 | **Mental sundhed:** RSS ≥ 4, 6 MWT ≥ 150 m.Borger skal kunne færdes sikkert udendørs.Testscoren er sat lavt for at rumme de borger, som fysisk givetvis ville kunne præstere bedre, men deres mentale udfordringer f.eks. manglende initiativ/motivation gør, at borger fysisk præstere lavt. Obs på om borger psykisk kan indgå på et hold. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Borgergruppe** | **Henvisningsdiagnose/ træningsfokus** | **Holdtype og differentiering** |
| **Langvarige smerter:** Langvarige,generaliserede og diagnostisk afklaret muskuloskeletale smerter. Langvarige smerter kan konstateres, når smerterne varer mere end 3 måneder og i væsentlig grad begrænser borgeren fysisk, mentalt og socialt.Borgerne har ofte også behov for forløb som smertehåndterings-kursus, søvn-kursus og/ eller mad og måltider. OBS på om rygestop og/eller henvisning til alkoholrådgivning kan være relevant. | * Tilbud til borgere med §119 og langvarige smerter, som har behov for smerte-håndtering. Heri hvorfor og hvordan man fysisk/psykisk påvirkes af fysisk aktivitet, når man samtidig har kroniske smerter.
* Primær henvisningsdiagnose: kronisk ryglidelse og/eller slidgigt.
* Andre kroniske smerteproblematikker som f.eks. fibromyalgi, leddegigt, psoriasisgigt, muskelgigt kan deltage, hvis de har en anden adgangsgivende henvisningsdiagnose.
* Borger skal have et ønske om at igangsætte/fastholde fysisk aktivitet.
* Bio-psyko-social tilgang.
 | **Fri bevægelse:**RSS ≥ 4, 6MWT ≥ 150 m.Skal kunne færdes sikkert udendørs som mi-nimum på SC´s område.Testscoren er sat lavt for at rumme de bor-ger, som fysisk givetvis ville kunne præstere bedre, men borgers smertebillede (forøget sensitivitet/fear-avoidance) gør, at borger fy-sisk præstere lavt.**OBS** Ikke egnet til den ældre medicinske borger, hvor henvisningsdiagnosen f.eks er slidgigt og/eller spinalstenose, men borgers problematik reelt er evt. komorbiditet og et generelt faldende funktionsniveau -> § 86 eller evt. sund-hold eller hold til slidgigt (kun til slidgigt i knæ og/eller hofte).  |
| **Slidgigt i knæ og/eller hofte:** Til borgere med diagnostisk påvist artrose i knæ og/eller hofte.Borgerne har ofte også behov for forløb som smertehåndterings-kursus, mad og måltider og/eller søvn-kursus. OBS på om rygestop og/eller henvisning til alkoholrådgivning kan være relevant.**OBS alle holdforløb er 8 uger.**  Hvis borger har behov for mere generel fysisk aktivitet, henvises til sund-hold. | * Borgers henvisningsdiagnose er artrose i knæ og/eller hofte, og det er artroserelaterede problematikker, der begrænser borgers fysiske aktivitet. Henvist ved både §140 og §119.
* Træning tilrettelagt til borgere med artrose i knæ og/eller hofte.
* Fokus på at skulle fortsætte med træning efter endt forløb, og elementer af smertehåndtering.
 | **GLA:D 1 og 2:** RSS < 10., 40-m gangtest mindre end gen-nemsnittet for deres alder.Må gerne bruge hjælpemidler som rollator/stok.Borger skal kunne tage initiativ til udførelse af øvelser og indgå i en holdstruktur. Hvis ikke book på med/geri/Icura hold.Kan ikke benytte Iphone/Icura eller som ikke kan gå udendørs på trapper/bakker.**Tele-artrose:**RSS ≥ 10., 40-m gangtest; scorer borger over gennemsnittet for deres alder.Kan færdes sikkert udendørs og kan gå på trapper/bakker. Selvvurderet kan gå 2-3 km.Kan betjente smartphone/tabletLæg en opgave til receptionen om, at borger skal indkaldes til en terapeut i team Artrose knæ og hofte indenfor 14 dage, hvis borger skal på Tele-artrose. |

Praktisk info

**Alle hold forløber 10 uger 2 x ugentligt - undtaget artrose-holdene 8 uger hhv. 1 + 2 x ugentligt.**

Alle borgere skal fysisk, psykisk og kognitivt kunne indgå på holdtræning.

**Hjerte-hold 1 :** Mandag og torsdag kl. 13-14, sal 1. Stine Dalgaard Lidsmoes/Tanja Ringborg Henriksen.
**Hjerte-hold 2 :** Mandag og torsdag kl. 13-14, sal 4. Helene Bill-Jessen/Christian Larsen.
**Hjerte-hold 3 :** Mandag og torsdag kl. 16-17, sal 4. Maria Guld Rosengren /Jeanette Kronholm Windle.

 **Kræft-hold 1 :** Tirsdag og fredag kl. 11-12, sal 1. Dorte Frimand Hansen/Jeanette Kronholm Windle.
**Tele-Kræft 1 :** Tirsdag og fredag kl. 13-14, sal 4. Maria Guld Rosengren/Stine Dalgaard Lidsmoes.
**Tele-Kræft 2 :** Tirsdag og torsdag kl. 8-9, sal 4. Anne Merete Larsen/Nina Lill Stensgaard Madsen.
**Prostata-kræft :** Onsdag kl. 8-9, sal 4. Maria Guld Rosengren/Christian Larsen.

**Lunge-hold 1 :** Mandag og torsdag kl. 11-12, sal 2. Laila Bagger Hansen/ Maria Guld Rosengren/Anne K. Ø. Nielsen
**Tele-Lunge :** Mandag kl. 11-12, sal 1. Jeanette Kronholm Windle/Stine Dalgaard Lidsmoes

**Sund-hold 1 :** Mandag og torsdag kl. 11-12, sal 1. Tanja Ringborg Henriksen/ Camilla Zachau
**Sund-hold 2 :** Mandag og torsdag kl. 8-9, sal 1. Morten Jensen/ Gitte Skovlund Olsen

**Mental sundhed :** Tirsdag og fredag kl. 10-11 + kl. 10-12, sal 7. Andreas Morten Junggreen

**Fri bevægelse :** Onsdag kl. 11-12, sal 4. Morten Jensen/Helene Bill-Jessen/ Jette Majbrit Langhorn

**GLA:D 1 :** Mandag og torsdag kl. 8-9, sal 4. Christian Larsen/ Nicolai Høj
**GLA:D 2 :** Mandag og torsdag kl. 11-12, sal 4. Line Agathe Ankjær Petersen/ Lars Grønning Bruun Hansen
**Tele-Artrose :** Fredag kl. 8-9, sal 4. Malene Sørensen/ Lars Grønning Bruun Hansen