



## Oversigt over forebyggelsestilbud på sundhedsområdet i Frederikssund Kommune

Dette bilag indeholder en oversigt over forebyggelsestilbud på sundhedsområdet. Frederikssund Kommune har samlet alle forebyggelsestilbud under Forebyggelse og Træning i Center for Sundhed og Forebyggelse.

Information om forebyggelsestilbuddene findes på borger.dk, sundhed.dk, samt på kommunens hjemmeside, frederikssund.dk. Derudover annonceres udvalgte tilbud på Frederikssund Kommunes officielle facebookside og i lokalavisen.

Tilbuddene præsenteres her i fire kategorier:

1. Generelle tilbud, som alle borgere i Frederikssund Kommune kan benytte:
  - a. Afklarende sundhedssamtale
  - b. Støtte til rygestop
  - c. Stresshåndtering
  - d. GLA:D - Ryg, hofte og knæ
  - e. KOL café (Kronisk Obstruktiv Lungesygdom)
2. "LÆR AT TAKLE " - selvhjælpskurser for borgere med langvarig sygdom og deres pårørende eller til borgere med angst og depression
  - a. Kroniske smerter
  - b. Pårørende til borger med kronisk sygdom
  - c. Angst og depression (Voksne)
  - d. Angst og depression (Unge mellem 15-25)
  - e. Angst og depression (online forløb)
3. Forløbsprogrammer rettet mod udvalgte borgere med kronisk sygdom
  - a. Diabetes/hjerte-kar
  - b. KOL – Kronisk Obstruktiv Lungesygdom
  - c. Kræft
  - d. Lænderyg
4. Gigskolen.

Tilbuddene retter sig generelt mod vejledning i forebyggelse i forhold til de gængse KRAM-faktorer, herunder kost, rygning, alkohol og motion, samt det mentale helbred og sygdomsmestring. Langt de fleste indsatser er rettet mod borgere med (særlig risiko for) sygdomme. Overvægtige borgere med kronisk sygdom kan fx modtage kostvejledning i forbindelse med forløbsprogrammerne, men kommunen tilbyder ikke generel åben vejledning ved en diætist.

## 1. Generelle åbne forebyggelsestilbud for alle borgere

De generelle åbne tilbud for alle borgere er karakteriseret ved, at man som borger selv kan henvende sig til kommunen for at modtage tilbuddet. Det betyder, at der ikke er et visitationskrav om at borgeren skal have en henvisning fra eksempelvis hospitalet eller sin praktiserende læge.

<b>Afklarende sundhedssamtale*</b>	
<b>Lovgivning</b>	Sundhedsloven § 119
<b>Formål</b>	Formålet med en afklarende sundhedssamtale er at vejlede borgeren i forhold til egen sundhed, herunder om eventuelle relevante tilbud.
<b>Målgruppe</b>	Alle borgere over 18 år, der har behov for støtte, og er motiveret for at håndtere egen sundhed og sygdom, kan tale med en sundhedsfaglig vejleder.
<b>Visitation/indgang</b>	Borgere kan selv henvende sig Forebyggelse og Træning og booke en sundhedssamtale.
<b>Aktiviteter</b>	Telefonisk samtale ved en sundhedsprofessionel. Opfølgende samtaler hvis nødvendigt. Sundhedssamtalen er en individuel struktureret, via et samtaleark, samtale mellem borger og en sundhedsfaglig vejleder. Samtalen tager udgangspunkt i, hvad der er vigtigt for borgeren i forhold til sundhedsvaner, samt håndtering af sundhed og sygdom i hverdagen. Samtalen kan dreje sig om: Bevægelse og motionsmuligheder, rygning, alkoholvaner, mad, trivsel i hverdagen, socialt netværk og mental sundhed.  Samtalen kan resultere i et forebyggelsestilbud i Forebyggelse og Træning eller vejledning vedr. andre tilbud, som fx tilbud i regi af idrætsforeninger, patientforeninger eller på aftenskolerne.  Hvis borger skal videre til visse forløb i kommunen kræves lægehenvvisning/sygehushenvisning (diabetes, KOL (Kronisk Obstruktiv Lungelidelse), hjerte, lænderyg-forløb, cancer)
<b>Antal borgere pr. år</b>	I 2020 modtog 7 borgere en sundhedssamtale, i 2021 var 292 borgere til samtale. Til og med september 2022 er der afholdt sundhedssamtaler med 315 borgere.
<b>Samarbejdspartnere</b>	Læger, Visitation, samt diætist, fysioterapeuter og ergoterapeuter i Forebyggelse og Træning

\*) Sundhedssamtalen er udviklet på baggrund af projektmidler fra Sundhedsstyrelsen. De afklarende sundhedssamtaler som et forebyggelsestilbud til borgere i Frederikssund Kommune, blev opstartet i starten af 2020. På grund af nedlukninger i forbindelse med COVID-19 i foråret 2020, var det dog et begrænset antal borgere på i alt 7, som fik en sundhedssamtale i 2020. Social- og Sundhedsudvalget 2018-2021 besluttede derfor i november 2021 (sag nr. 124) at få forelagt en status på udviklingen af antallet af afklarende sundhedssamtaler i andet halvår af 2022. Som det ses af ovenstående opgørelse af antal deltagende borgere, har der til og med september 2022 været afholdt sundhedssamtaler med 315 borgere.

<b>Støtte til rygestop</b>	
<b>Lovgivning</b>	Sundhedsloven § 119
<b>Formål</b>	At deltagere får hjælp til at forberede rygestoppet bedst muligt, eksempelvis bryde rygevaner, håndtere nikotinafhængighed og vægt under rygestop, samt viden om sundhedsmæssige fordele ved rygestop.
<b>Målgruppe</b>	Alle rygere over 18 år i Frederikssund Kommune*. Tilbuddet henvender sig både til borgere og medarbejdere i kommunen.
<b>Visitation/indgang</b>	Borgeren kan henvende sig direkte til Forebyggelse og Træning og booke støtte til rygestop.
<b>Aktiviteter</b>	Alle interesserede borgere deltager indledningsvist i en afklarende sundhedssamtale, hvor man sammen vurderer borgeren behov.  Kurset foregår typisk i hold med ca. 14 deltagere i naturen med ca. 6 mødegange i en times varighed. Men afhængig af borgernes behov kan vejledning i rygestop i et af kommunens lokaler eller individuelt over telefon.
<b>Antal borgere pr. år</b>	I 2021 deltog i 47 personer i et rygestoptilbud i Frederikssund Kommune. Inden COVID deltog ca. 100 borgere årlig i rygestop.

\*) Frederikssund Kommune har derudover et samarbejde med Campus om et særligt rygestopforløb for unge.

<b>GLA:D* Ryg, knæ og hofte</b>	
<b>Lovgivning</b>	Sundhedsloven § 119
<b>Formål</b>	Formålet er at øge deltagernes håndtering af slidgigt i hverdagen.
<b>Målgruppe</b>	GLA:D Ryg er et tilbud, der henvender sig til borgere med længerevarende eller tilbagevendende godartede lænderyg-, knæ- eller hoftesmerter som påvirker hverdagen. Deltagelse i hold vedr. hofte og ryg er begrænset til borgere +65 år.  Deltagelse forudsætter at borgerne selvstændigt kan følge et undervisnings- og træningsprogram.
<b>Visitation/indgang</b>	Borgeren kan henvende sig direkte til Forebyggelse og Træning og booke støtte til håndtering af udfordringer forårsaget af slidgigt.
<b>Aktiviteter</b>	Opstart på forløbet foregår ved en afklarende sundhedssamtale ved en fysioterapeut. Tilbuddet indledes og afsluttes med en individuel test, som gennemføres ved en online dataregistrering ved fysioterapeut og borgeren.  Tilbuddet foregår i hold omfatter træning 2x1 time pr. uge i 8 uger og Undervisning i 2x1½ time i opstarten af forløbet i emner som bl.a. giver indsigt i artrosesygdommen og hvordan borgeren selv kan hjælpe til at mindske ledsmerter?
<b>Antal borgere pr. år</b>	Alle GLA:D-forløb og stressforløb registreres samlet. I 2020 var der 81 borgere som deltog i et GLA:D-forløb eller stress-forløb. I 2021 var tallet 101 og for 2022 er det nuværende tal på 154.

\*) GLA:D står for Godt Liv med Artrose i Danmark og er en behandlingstilgang, som bygger på en tankegang om at træning og patientuddannelse, herunder viden om egen diagnose, kan gøre en væsentlig forskel for patienter med artrose. Artrose, eller slidgigt, er en kronisk, såkaldt degenerativ ledsygdom, hvor brusken i leddet gradvist nedbrydes.

<b>Stresshåndtering</b>	
<b>Lovgivning</b>	Sundhedsloven § 119
<b>Formål</b>	Formålet med stressforløbet er at lære deltagerne forskellige metoder til at håndtere og mindske stress i hverdagen
<b>Målgruppe</b>	Borgere, der er sygemeldt fra job grundet stress.  Tilbuddet henvender sig både til borgere og medarbejdere i kommunen*.
<b>Visitation/indgang</b>	Borgeren kan henvende sig direkte til Forebyggelse og Træning og deltage i et stressforløb, men typisk henviser kommunens læger til tilbuddet. Medarbejdere henvises via kommunens HR-funktion.
<b>Aktiviteter</b>	Opstart på forløbet foregår ved samtale med en fysioterapeut.  Stressforløbet foregår på hold med ca. 10 deltagere. Forløbet er struktureret omkring 8 møder á 2 timers varighed og foregår i naturen ved nogle spejderlokaler i Jægerspris, hvor der er mulighed for at gå inden for. Her lærer deltagere forskellige metoder til at håndtere og mindske stress i hverdagen. Der gennemføres ca. 4 hold om året.  Forløbet følges op af en telefonisk samtale 1½ måned efter endt forløb
<b>Antal borgere pr. år</b>	Alle GLA:D-forløb og stressforløb registreres samlet. I 2020 var der 81 borgere som deltog i et GLA:D-forløb eller stress-forløb. I 2021 var tallet 101 og for 2022 er det nuværende tal på 154.

\*) Ved henvisning af medarbejdere afregnes med kommunens HR-afdeling. Der er pt. en dialog med Jobcentret om design af et stressforløb, særlig rettet mod jobsøgende.

<b>KOL Café (Kronisk Obstruktiv Lungesygdom)</b>	
<b>Lovgivning</b>	Sundhedsloven § 119
<b>Formål</b>	Formålet med caféerne er at sikre viden, netværk og rådgivning til borgere med KOL
<b>Målgruppe</b>	Tilbuddet er primært rettet mod borgere med KOL og deres pårørende, men alle interesserede er velkomne.
<b>Visitation/indgang</b>	KOL Café afholdes tre gange årligt, og annonceres i lokalavisen og på Frederikssund Kommunes Face book side. Deltagelse kræver ikke henvisning.
<b>Aktiviteter</b>	Hver café har et emne til inspiration, viden og drøftelser i forhold til et hverdagsliv med KOL. Caféen byder sædvanligvis på oplæg, netværksdannelse, rådgivning og workshops. Tilbuddet bliver ofte benyttet i forlængelse af KOL-forløbsprogrammet, jf. nedenfor.
<b>Antal borgere pr. år</b>	Der er 30-100 deltagere på KOL-cafeerne årligt
<b>Samarbejdspartnere</b>	Hospitalet, Halsnæs Kommune og Lungeforeningen

## 2. Selvhjælpskurser efter ”LÆR AT TACKLE ”-konceptet

LÆR AT TACKLE-kurser er selvhjælpskurser for mennesker med langvarig sygdom og deres pårørende. Kurserne er udviklet på Stanford University på baggrund af erfaringer med sygdomsspecifikke kurser for mennesker med kroniske smerter. Frederikssund Kommune anvender et dansktilpasset koncept, udarbejdet af Komiteen for Sundhedsoplysning. 2/3 af alle kommuner i Danmark tilbyder denne type kurser.

LÆR AT TACKLE-kurser foregår enten i Forebyggelse og Trænings lokaler eller i andre lokaler i Jægerspris, Slangerup og Frederikssund.

<b>Lær at tackle kroniske smerter</b>	
<b>Lovgivning</b>	Sundhedsloven § 119
<b>Formål</b>	At deltagere får redskaber til at kunne håndtere smerter, og de konsekvenser smerterne har for hverdagen. Eksempelvis i forhold til arbejde, hjemmet eller omkring relationer.
<b>Målgruppe</b>	Alle over 18 år, der lever med kroniske smerter i mere end 3 til 6 måneder, hvor smerterne er forstyrrende for hverdagen og oplevelsen af livskvalitet.
<b>Visitation/indgang</b>	Borgeren kan henvende sig direkte til Forebyggelse og Træning og tilmelde sig et LÆR OG TACKLE-forløb.
<b>Aktiviteter</b>	<p>Alle interesserede borgere bliver inviteret til en afklarende sundhedssamtale, hvor det afklares om kurset er det rigtige tilbud.</p> <p>Kurset afholdes af frivillige, certificerede LÆR AT TACKLE-instruktører, som selv har erfaringer med langvarig sygdom. Tilbuddet er et gruppeforløb med 10-16 deltagere, som strækker sig over 6 x 2,5 timers møder i følgende emner:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Færre smerter</li> <li>• Større livstilfredshed</li> <li>• Mindre funktionsbegrænsning</li> <li>• Øget self-efficacy (tro på egne evner)</li> <li>• Færre sygdomsbekymringer</li> <li>• Mindre afhængighed af andre</li> <li>• Færre katastrofetanker om smerte</li> </ul>
<b>Antal borgere pr. år</b>	I 2021 var der tre hold med i alt 27 deltagere.

<b>Lær at tackle hverdagen som pårørende.</b>	
<b>Lovgivning</b>	Sundhedsloven § 119
<b>Formål</b>	At deltagere får inspiration til at tackle de udfordringer, der ofte følger pårørende.
<b>Målgruppe</b>	Tilbuddet er et selvhjælpskursus for pårørende til mennesker med langvarig sygdom eller funktionsnedsættelse. Alle over 18 år, der er nær pårørende til en voksen med langvarig sygdom.
<b>Aktiviteter</b>	<p>Alle interesserede borgere bliver inviteret til en sundhedssamtale, hvor det afklares om kurset er det rigtige tilbud.</p> <p>Kurset afholdes af frivillige, certificerede LÆR AT TACKLE-instruktører, som selv har erfaringer med langvarig sygdom. Kurset</p> <p>Tilbuddet er et gruppeforløb med 10-16 deltagere, som strækker sig over 7 x 2,5 times møder. Kurset har fokus på, hvordan pårørende trives og har et godt liv, selv om en nær ven, forælder, partner eller ægtefælle er langvarigt syg. På kurset mødes deltagere med ligestillede og får inspiration og redskaber til at tackle problemer og udfordringer, der ofte følger med, når man er pårørende. Deltagere får konkrete redskaber til at klare udfordringer, eksempelvis manglende overskud, dårlig samvittighed, søvnproblemer, stress eller følelsen af isolation.</p>
<b>Antal borgere pr. år</b>	I 2021 var der et hold med i alt 10 deltagere.

<b>Lær af tackle angst og depression (voksne)</b>	
<b>Lovgivning</b>	Sundhedsloven § 119
<b>Formål</b>	Formålet er at give deltagere får erfaring med, hvordan egen indsats kan have en afgørende positiv indflydelse på hverdagen og symptomerne.
<b>Målgruppe</b>	Tilbuddet er et selvhjælpskursus for voksne borgere med symptomer på angst eller depression.
<b>Visitation/indgang</b>	Borgeren kan henvende sig direkte til Forebyggelse og Træning og tilmelde sig et LÆR OG TACKLE-forløb.
<b>Aktiviteter</b>	<p>Alle interesserede borgere bliver inviteret til en afklarende sundhedssamtale, hvor det afklares om kurset er det rigtige tilbud.</p> <p>Kurset afholdes af frivillige, certificerede LÆR AT TACKLE instruktører, som selv har erfaringer med angst og depression.</p> <p>Tilbuddet er et gruppeforløb med ca. 10-16 deltagere pr. hold og strækker sig over 7 x 2,5 timer i 7 uger i emner som:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forebyggelsesstrategier</li> <li>• Triggere og advarselssignaler</li> <li>• Bedre kommunikation</li> <li>• Håndtering af psykisk / fysisk smerte og træthed</li> <li>• Problemløsning</li> <li>• Samarbejde med sundhedsvæsenet</li> <li>• Fysisk aktivitets betydning for humøret</li> </ul>
<b>Antal borgere pr år.</b>	Tal for LÆR AT TACKLE: angst og depression inkluderer både antal af voksne og unge som har deltaget i et forløb. I 2021 var der fire hold både til voksne og til unge med i alt 43 deltagere.

<b>Lær at tackle angst og depression (15-25 årige)</b>	
<b>Lovgivning</b>	Sundhedsloven § 119
<b>Formål</b>	At deltagerne får redskaber til at håndtere det, der kan være svært i hverdagen
<b>Målgruppe</b>	Alle unge mellem 15 og 25 år, der har en diagnose eller symptomer på angst eller depression.
<b>Visitation/indgang</b>	Borgeren kan henvende sig direkte til Forebyggelse og Træning og tilmelde sig et LÆR OG TACLE-forløb.
<b>Aktiviteter</b>	<p>Alle interesserede unge bliver inviteret til en afklarende sundheds-samtale, hvor det afklares om kurset er det rigtige tilbud.</p> <p>Kurset afholdes af frivillige, certificerede LÆR AT TACKLE- instruktører, som selv har erfaringer med angst og depression.</p> <p>Tilbuddet er et gruppeforløb med 10-16 deltagere, som strækker sig over 7 x 2,5 times møder med udgangspunkt i følgende emner:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduktion af symptomer på angst</li> <li>• Reduktion af symptomer på depression</li> <li>• Øget trivsel</li> <li>• Øget mestring</li> <li>• Bedre søvnkvalitet</li> <li>• Reduktion i somatisering (fysiske symptomer, som har en psykisk årsag)</li> </ul>
<b>Antal borgere pr. år</b>	Tal for LÆR AT TAKLE: angst og depression inkluderer både antal af voksne og unge som har deltaget i et forløb. I 2021 var der fire hold både til voksne og til unge med i alt 43 deltagere.

<b>Lær at tackle angst og depression – onlineforløb</b>	
<b>Lovgivning</b>	Sundhedsloven § 119
<b>Formål</b>	At deltagerne får inspiration til at leve et godt liv på trods af angst og depression
<b>Målgruppe</b>	Alle over 15 år med symptomer på angst eller depression.
<b>Visitation/indgang</b>	Borgeren kan henvende sig direkte til Forebyggelse og Træning og tilmelde sig et LÆR OG TACLE-forløb.
<b>Aktiviteter</b>	<p>Alle interesserede borgere bliver inviteret til en afklarende sundheds-samtale, hvor det afklares om kurset er det rigtige tilbud.</p> <p>Tilbuddet er et internetbaseret selvhjælpskursus for alle, der oplever symptomer på angst eller depression. Kurset har 6 moduler, som dels består af live-undervisning på skærmen, dels af aktiviteter, som der arbejdes med på egen hånd.</p> <p>Der er live-undervisning én gang om ugen. Undervisningen ledes af en online-instruktør, som selv har erfaring med angst eller depression.</p>
<b>Antal borgere pr. år</b>	<p>Der var i alt tre voksne som blev tilmeldt et angst og depressions-online forløb i 2021. Alle gennemførte forløbet.</p> <p>Der var i alt fire unge som blev tilmeldt et angst og depressions-online forløb i 2021. En person gennemførte forløbet.</p>

### 3. Forløbsprogrammer rette mod borgere med kroniske sygdomme

Forløbsprogrammer er en samlet tværfaglig, tværsektoriel, koordinerende indsats til borgeren med kronisk sygdom. Programmerne sikrer en høj faglig indsats og en klar opgavefordeling mellem sundhedsvæsenets aktører, hvad enten der er tale om kommunale eller regionale aktører eller almen praksis. Forløbsprogrammerne er udarbejdet af kommuner, almen praksis, hospitaler og regionsadministration i Region Hovedstaden.

I alt tilbyder Frederikssund Kommune fire forløbsprogrammer. Det er den praktiserende læge eller hospitalet der visiterer borgerne til et forløbsprogram.

Et forløbsprogram tilbydes typisk i Forebyggelse og Trænings lokaler i Slangerup.

<b>Et godt liv for borgere med type 2 diabetes og hjerte-kar-sygdom*</b>	
<b>Lovgivning</b>	Sundhedsloven § 119
<b>Formål</b>	Formålet er, at deltagere får viden om og hjælp til at håndtere egen sygdom, træning og eventuelle livsstilsændringer
<b>Målgruppe</b>	Borgere over 18 år med type 2 diabetes eller en hjertesygdom, som bor Frederikssund Kommune og har behov for viden, indsigt i og håndtering af egen sygdom.
<b>Visitation/indgang</b>	Borgeren henvises via egen læge eller hospitalet.
<b>Aktiviteter</b>	<p>Opstart på forløbet foregår ved samtale med deltagelse af fysioterapeut og evt. sygeplejerske/diætist.</p> <p>Aktiviteterne bygger på følgende faglige indsatser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fysisk træning</li> <li>• Ernæringsindsats (se under diætist)</li> <li>• Tobaksafvænnings/samtale om alkohol</li> <li>• Sygdomsmestring og psykosocial støtte</li> </ul> <p>Træningen foregår som 2 x 1 time pr. uge i 10 uger. Derudover omfatter forløbet undervisning i 1 x 2 timer pr. uge i 5 uger om emnerne: Hvad er Type 2 diabetes, senfølger, kost, blodsukker, fødder, hjerte og diabetes, fysisk aktivitet.</p> <p>Forløbet afsluttes med en samtale om videre plan.</p>
<b>Antal borgere pr. år</b>	I 2020 deltog 38 borgere i et forløbsprogram for borgere med Type 2 diabetes og kronisk hjertekarsygdom. I 2021 var antallet 48. I 2022 til og med september er der 64 borgere.
<b>Samarbejds-partnere</b>	Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, hospital og praktiserende læger

\*) Frederikssund Kommune har siden 2019 sammen med de andre kommuner og Nordsjællands Hospital i Klynge Nord, samarbejdet om at styrke sammenhængen i fælles patientforløb til personer med hjertesygdomme, som led i forarbejdet til de to kommende sundhedshuse i Helsingør og Frederikssund Kommune.



<b>Et godt liv for borgere med en kræftsygdom</b>	
<b>Lovgivning</b>	Sundhedsloven § 119
<b>Formål</b>	Formålet er, at deltagere får viden om og hjælp til at håndtere egen sygdom, træning og eventuelle livsstilsændringer
<b>Målgruppe</b>	Borgere over 18 år, der bor i Frederikssund Kommune og er i gang med eller for nylig har afsluttet behandling for kræft
<b>Visitation/indgang</b>	Borgerne henvises af læge eller sygehus.
<b>Aktiviteter</b>	<p>Opstart på forløbet foregår ved samtale med deltagelse af fysioterapeut og evt. ergoterapeut. Forløbet indeholder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fysisk træning på hold</li> <li>• Ernæringsindsats (se under diætist)</li> </ul> <p>Forløbet udbydes 2 gang årligt i henholdsvis foråret og efteråret. Træningen er tilrettelagt som 2 x 1 time pr. uge i 8 uger. Derudover undervises der i samarbejde med Halsnæs Kommune på i alt 4 undervisningsdage fordelt over 3 uger i emner som fokus på håndtering af hverdagen med en kræftsygdom, f.eks. at leve med kræft, rør dig godt, mad og kræft, senfølger, arbejdsliv, kommunikation i familien.</p> <p>Forløbet afsluttes med en samtale om videre plan.</p>
<b>Antal borgere pr. år</b>	I 2020 var der 34 borgere der deltog i et forløbsprogram for borgere med kræft. I 2021 var antallet 49. I 2022 til og med september er der 52 borgere i forløb.
<b>Samarbejdspartnere</b>	Rehabiliteringskoordinator i Halsnæs Kommune, Hospital og praktiserende læger.

<b>Forløbsprogram Kronisk Obstruktiv Lungesygdom (KOL)</b>	
<b>Lovgivning</b>	Sundhedsloven § 119
<b>Formål</b>	Formålet er, at give deltagere viden om og hjælp til at håndtere egen sygdom, træning og eventuelle livsstilsændringer
<b>Målgruppe</b>	Borgere med KOL med behov for viden om og håndtering af sygdommen. Deltagelse forudsætter, at borgerne selvstændigt kan følge et undervisnings- og træningsprogram.
<b>Visitation/indgang</b>	Borgeren henvises via egen læge eller hospitalet.
<b>Aktiviteter</b>	<p>Forløbet indledes med en afklarende sundhedssamtale med deltagelse af en fysioterapeut og en KOL-sygeplejerske.</p> <p>Tilbuddet indeholder forskellige dele, der kan sammensættes i samråd med sygeplejersken og fysioterapeuten efter borgers behov: Undervisning med fokus på livsstil, motivation og information om KOL, fysisk træning på hold og en ernæringsindsats.</p> <p>Typisk tilrettelægges forløbet med 2x1 times træning i 9 uger og 5 gange undervisning i løbet af de 9 uger vedrørende emner som KOL, kost, fysisk aktivitet og hverdagsaktiviteter, samt sygdomsforståelse.</p> <p>Forløbet afsluttes med en samtale om videre plan.</p>
<b>Antal borgere pr. år</b>	I 2020 deltog 26 borgere i forløbsprogram vedr. KOL. I 2021 deltog 18 borgere og i 2022 til og med september har 22 borgere deltaget i forløbsprogrammet vedr. KOL.
<b>Samarbejdspartnere</b>	KOL-sygeplejerske (Døgnplejen), Lungeforeningen, hospital og praktiserende læger

<b>Lænderygforløbsprogram</b>	
<b>Lovgivning</b>	Sundhedsloven § 119
<b>Formål</b>	Formålet er, at deltagere får viden om og hjælp til at håndtere egen sygdom, træning og eventuelle livsstilsændringer
<b>Målgruppe</b>	Borgere over 18 år i Frederikssund Kommune med nyopståede smerter i lænden eller med tiltagende gangrelaterede smerter i ben og aftagende gangdistance, hvor man mistænker spinalstenose. Tilbuddet er primært til erhvervsaktive borgere, som helt eller delvist har mistet arbejdsevne eller er i risiko herfor. Deltagelse i holdet forudsætter, at borgere selvstændigt kan følge et undervisnings- og træningsprogram
<b>Visitation/indgang</b>	Der skal foreligge henvisning fra læge.
<b>Aktiviteter</b>	<p>Indledende samtale med en fysioterapeut med henblik på undersøgelse og vurdering af om borger er i målgruppen for lænderygforløbet</p> <p>Forløbet omfatter træning i 2x1,5 times træning/undervisning i 8 uger med fokus på:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryggens anatomi og funktion</li> <li>• Holdningskorrektion</li> <li>• Ergonomi med udgangspunkt i borgerens hverdagsliv</li> <li>• Træningsprincipper</li> <li>• Mestringsstrategier</li> <li>• Aktiv smertehåndtering</li> <li>• Udspænding af stramt muskel- og nervevæv</li> </ul> <p>Der samarbejdes med jobcenteret for at sikre fastholdelse til arbejdsmarkedet.</p> <p>Forløbet afsluttes med en samtale om videre plan.</p>
<b>Antal borgere pr. år</b>	I 2020 deltog 14 borgere i et forløbsprogram for borger med lænderygsmerter. I 2021 var antallet 7. I 2022 til og med september er der 4 borgere.

#### 4. Gigtskole

<b>Gigtskole</b>	
<b>Lovgivning</b>	Sundhedsloven § 140/Service-loven § 86, stk. 1
<b>Formål</b>	Formålet er, at deltagere får viden om og hjælp til at håndtere egen sygdom
<b>Målgruppe</b>	Tilbud til borgere hvis hverdag er påvirket af gigtsygdom. Tilbuddet forudsætter at borgeren kan deltage i holdundervisning.
<b>Visitation/indgang</b>	Der skal foreligge henvisning fra sygehus (Sundhedsloven §140) eller visitation fra myndigheden i Frederikssund Kommune (Service-loven §86, stk. 1.)
<b>Aktiviteter</b>	<p>Forløbet indledes med en undersøgelse og afklaring ved fysioterapeut/ergoterapeut.</p> <p>Tilbuddet omfatter 2 x 1 times træning i 5 uger med max 4-6 deltagere og undervisning i sygdomslære, smertehåndtering og principper for ledbeskyttelse.</p> <p>Forløbet afsluttes med en samtale om videre plan.</p>
<b>Antal borgere pr. år</b>	Ca. 5-8 borgere pr. år. De seneste par år er der set et færre antal deltagere på grund af COVID-19.
<b>Samarbejds-partnere</b>	Praktiserende læger, Visitation og Hjælpemidler og Døgnplejen og Gigtforeningen.