

LÆR AT TACKLE kroniske smerter

– En evidensbaseret indsats



Savner I en indsats til mennesker
med kroniske smerter?



Kroniske smerter har negative følger

Cirka én ud af fire voksne danskere oplever kroniske smerter i større eller mindre grad. Smerterne medfører ofte en forringelse af livskvaliteten, reduceret funktionsniveau og nedsat arbejdsevne.

Samtidig er der betydelige udgifter forbundet med behandling, rehabilitering, sygefravær og offentlige ydelser til mennesker med kroniske smerter.



En bedre hverdag på trods af smerter

LÆR AT TACKLE kroniske smerter er et kursus til mennesker, der lider af kroniske eller langvarige smerter. Fx smerter som følge af en ulykke, hovedpine eller smerter med relation til muskel- og skeletlidelser.

I løbet af kurset får deltagerne redskaber til at mestre deres smerter og håndtere de konsekvenser, smerterne har for deres hverdag. Det kan være i forhold til et arbejde, i hjemmet eller i deres relationer.

Samtidig møder de andre, der er i samme situation som dem selv. Det styrker deres netværk.

Om kurset

Kurset varer 6 uger med én ugentlig mødegang á 2,5 time. Alle instruktørerne har kendskab til en hverdag med smerter – enten fordi de selv har smerter, eller fordi de er pårørende.

Instruktørerne fungerer som positive rollemodeller og er certificerede til at undervise.

Kursets effekter

Forskningsundersøgelser af *LÆR AT TACKLE kroniske smerter* har påvist følgende effekter på deltagerne:

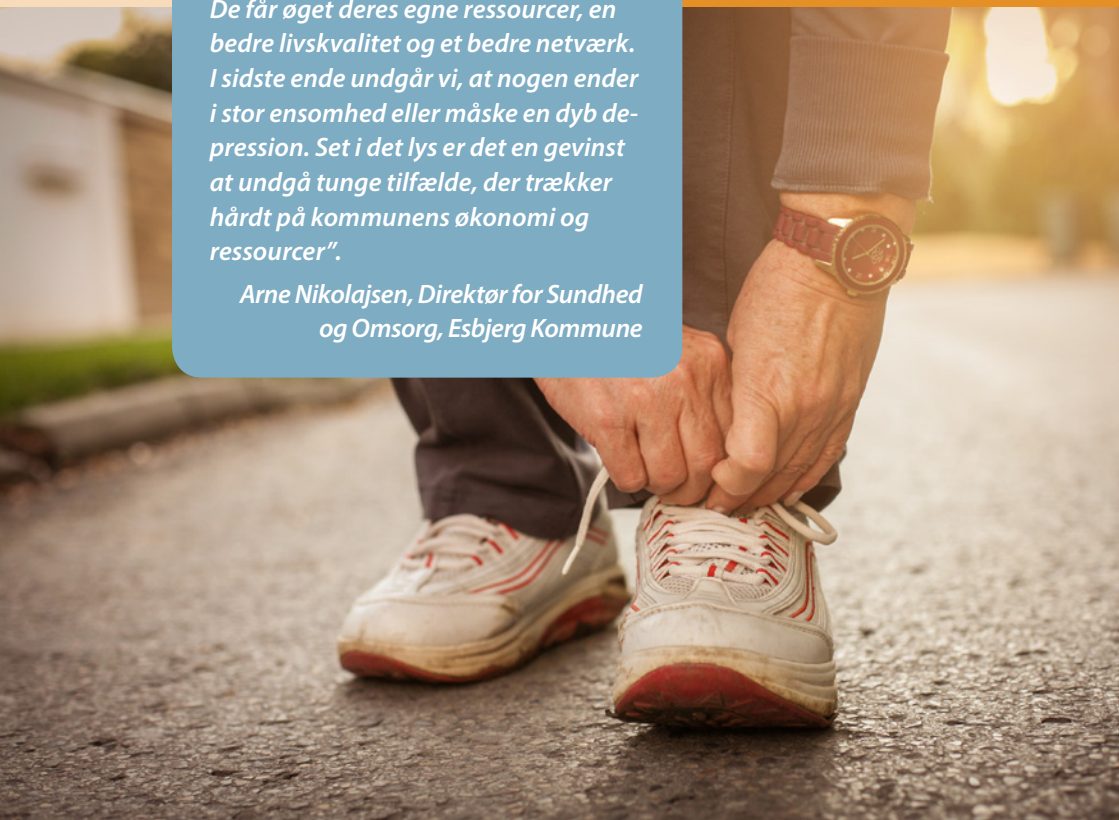
- Mindre smerte
- Reduktion i funktionsbegrænsning
- Mindre afhængighed af andre
- Reduktion af katastrofetanker om smerte
- Reduktion i sygdomsbekymring
- Øget livstilfredshed
- Øget self-efficacy (tro på egne evner).

Eksempler på kursusemner

- Pacing – balance mellem aktivitet og hvile
- Håndtering af symptomer; fx træthed og smerter
- Håndtering af vanskelige følelser; fx tristhed og bekymring
- Samarbejde med sundhedspersonale
- Bedre kommunikation
- Rigtig brug af medicin
- Kognitive teknikker
- Let fysisk aktivitet

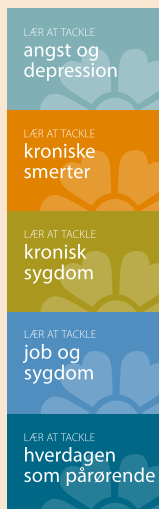
“LÆR AT TACKLE-kurserne er en god investering for vores kommune. Først og fremmest får deltagerne det bedre. De får øget deres egne ressourcer, en bedre livskvalitet og et bedre netværk. I sidste ende undgår vi, at nogen ender i stor ensomhed eller måske en dyb depression. Set i det lys er det en gevinst at undgå tunge tilfælde, der trækker hårdt på kommunens økonomi og ressourcer”.

Arne Nikolajsen, Direktør for Sundhed og Omsorg, Esbjerg Kommune



Referencer

- *Lær at tackle kroniske smerter - en randomiseret kontrolleret effektevaluering umiddelbart efter kurset og ved 5-måneders opfølgning.* Aarhus Universitetshospital, 2015.
- *Sygdomsbyrden i Danmark.* Sundhedsstyrelsen, 2015.
- *Results of a randomized controlled trial to examine the efficacy of a chronic pain self-management group for older adults [ISRCTN 11899548].* Ersek M et al: Pain 2008: 138: 29-40.
- *Randomized controlled trial of a community-based psychoeducation program for the self-management of chronic pain.* LeFort S et al: Pain 1998: 74: 297-306.
- www.empowerment.dk
- www.sst.dk



Om LÆR AT TACKLE

LÆR AT TACKLE er udviklet på *Stanford Universitet* på baggrund af forskning indenfor mestring. Programmet er evidensbaseret. Det bygger på viden om, at ens egen indsats og håndtering af sygdommen er af stor betydning for effekten af den behandling, man modtager.

LÆR AT TACKLE udbydes i 2 ud af 3 danske kommuner og er udbredt til mere end 30 lande. Programmet kan implementeres for få midler.

I Danmark består LÆR AT TACKLE af 5 kurser, der desuden er videreudviklet til bl.a. unge, udsatte, mennesker med dansk som andetsprog samt online-versioner.

“Kurset hjalp mig med at tage styringen tilbage. Nu er det mig – og ikke smerterne – der styrer mit liv.”

Kursist

Vil du vide mere?

Kontakt

Chefkonsulent Lea Hegaard
Tel: 2266 2671 / 3547 5741
Mail: la@sundkom.dk

Chefkonsulent Nicolaj Holm Faber
Tel: 2267 1012 / 3547 5741
Mail: nhf@sundkom.dk

LÆR AT TACKLE kroniske smerter er oversat og kulturbearbejdet med støtte fra *TrygFonden*.