

LÆR AT TACKLE kronisk sygdom

– En evidensbaseret indsats med effekt på helbred og mestring



Har I mange borgere med kroniske eller langvarige sygdomme?

Kroniske lidelser har store konsekvenser

Cirka hver tredje borger i Danmark har en eller flere langvarige lidelser så som hjertelidelser, KOL, muskelskeletlidelser, diabetes eller mere sjældne sygdomme.

Oftentimes har sygdommene betydelige konsekvenser for den enkeltes livskvalitet, ligesom nedsat funktionsniveau og forringet arbejdsevne typisk følger med.

Samtidig medfører lidelserne betydelige økonomiske udgifter til fx behandling, rehabilitering, sygefravær samt offentlige ydelser til mennesker med kronisk sygdom.

En undersøgelse viser fx, at samfundet har et årligt produktionstab på mere end 45,1 mia. forårsaget af tidlig død eller fravær fra arbejdsmarkedet på grund af sygdom eller førtidspension.

Et godt og aktivt liv med sygdom

LÆR AT TACKLE kronisk sygdom er et kursusforløb for mennesker med kroniske eller langvarige sygdomme.

På kurset får deltagerne redskaber til at mestre deres symptomer og håndtere de konsekvenser, sygdommen har for deres hverdag; fx i hjemmet, i forhold til et job eller deres relationer.

Samtidig møder deltagerne 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 kronisk sygdom - enten fordi de selv har kronisk sygdom, eller fordi de er pårørende.

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



"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*

Effekt på helbred og sundhedsadfærd

Danske og udenlandske forskningsundersøgelser af *LÆR AT TACKLE kronisk sygdom* har påvist følgende effekter på deltagerne:

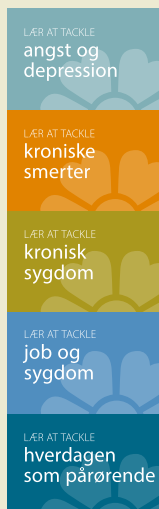
- Bedre selv vurderet helbred
- Reduktion af bekymring for helbred
- Reduktion af smerte og træthed
- Reduktion i funktionsnedsættelse
- Øget fysisk aktivitet
- Øget brug af kognitive strategier til at håndtere symptomer
- Øget self-efficacy (tro på egne evner).

Eksempler på kursussemner

- Håndtering af vanskelige følelser; fx bekymring og tristhed
- Håndtering af symptomer; fx træthed og smerter
- Faldforebyggelse og forbedring af balance
- Samarbejde med sundhedspersonale
- Vurdering af valg af behandling
- Fysisk aktivitet og sund mad
- Afspænding og bedre søvn
- At træffe beslutninger
- Bedre kommunikation
- Kognitive teknikker

Referencer

- *Sygdomsbyrden i Danmark*. Sundhedsstyrelsen, 2015.
- *Lær at leve med kronisk sygdom*. Dansk Sundhedsinstitut, 2011.
- *Patientuddannelse. En medicinsk teknologivurdering*. Sundhedsstyrelsen, 2009.
- *Guide til LÆR AT LEVE med kronisk sygdom*. Sundhedsstyrelsen, 2005.
- www.empowerment.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.

"Det var meget motiverende og inspirerende at høre om instruktørernes egne historier og de metoder, der har hjulpet dem."
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 kronisk sygdom er udviklet på Stanford Universitet, USA og initieret i Danmark af Sundhedsstyrelsen. Det er oversat og kulturbearbejdet med støtte fra TrykFonden.