

LÆR AT TACKLE

Evidensbaserede mestringsindsatser
til mennesker med langvarig sygdom
– og til deres pårørende

- Effekt på helbred, mestring og trivsel
- Udbydes i 2 ud af 3 danske kommuner
- Udviklet på Stanford Universitet og udbredt til mere end 30 lande



Langvarige sygdomme har store konsekvenser

Cirka hver tredje i Danmark har en eller flere langvarige lidelser så som hjertesygdom, KOL, muskelskeletlidelser, angst eller depression.

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

Samtidig medfører lidelserne betydelige økonomiske udgifter til bl.a. behandling, rehabilitering, sygefravær samt offentlige ydelser til mennesker med kronisk sygdom. En undersøgelse viser fx, at samfundet har et årligt produktionsstab på mere end 45,1 mia. forårsaget

af tidlig død eller fravær fra arbejdsmarkedet på grund af sygdom eller førtidspension.

LÆR AT TACKLE er evidensbaserede mestringsindsatser, som kan medvirke til at begrænse samfundsudgifterne til mennesker med kronisk eller langvarig sygdom samt pårørende.

Programmet er baseret på peer-to-peer og udviklet på Stanford Universitet på baggrund af forskning indenfor mestring. Videnskabelige undersøgelser dokumenterer øget trivsel og reducerede symptomer hos deltagerne, der samtidig bliver bedre til at mestre hverdag og sygdom.

Særlige fordele ved programmet

- Veldokumenterede effekter
- Passer til de fleste målgrupper
- Implementeres og driftes for få midler
- Hjælp til opstart og drift
- Nationalt netværk



Se mere på empowerment.dk

”

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

Én indsats – mange muligheder

I Danmark består LÆR AT TACKLE af fire kurser, hvoraf flere er videreudviklet til bl.a. unge, udsatte, mennesker med dansk som andetsprog samt e-lærings- og online-versioner.

Fysiske kurser forløber over 6 eller 7 uger med en ugentlig mødegang a 2,5 timer. Instruktørerne er rollemodeller; enten fordi de selv har været ramt af sygdom, eller fordi de er pårørende. De er desuden certificeret i at undervise i de metoder, der er særlige for LÆR AT TACKLE.



Effekter af kurserne

Videnskabelige effektstudier viser, at LÆR AT TACKLE kurserne har positive effekter på deltagerne. Fx:

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



*Jeg ville ønske, at jeg havde været på kurset noget før.
Så havde mit liv været meget nemmere.*

Kursist

Referencer

- Sygdomsbyrden i Danmark. Sundhedsstyrelsen, 2023.
- Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021. Sundhedsstyrelsen, 2022
- Evaluering af pårørendekursus. Københavns Kommune, 2017.
- Evaluering af satspuljeprosjektet LÆR AT TACKLE angst og depression. En randomiseret, kontrolleret undersøgelse. Sundhedsstyrelsen, 2016.
- Sygdomsbyrden i Danmark. Sundhedsstyrelsen, 2015
- Lær at tackle kroniske smerter - En randomiseret kontrolleret effektevaluering umiddelbart efter kurset og ved 5-måneders opfølgning. Mehlsen M et al. AUH, 2015.
- Patientuddannelse. En medicinsk teknologivurdering. Sundhedsstyrelsen, 2009.
- www.empowerment.dk
- www.aeldresagen.dk

Vil du vide mere?

Kontakt sekretariatet

Eva Lindberg Vejre
Mail: ev@sundkom.dk
Tel: +45 35 47 57 41



SUNDHEDSSTYRELSEN



Komiteen for Sundhedsoplysning