

BESLUTNINGSTAGERE

LÆR AT TACKLE

kroniske smerter

A close-up photograph of a person's hand placing a light-colored, irregularly shaped rock onto a stack of several other rocks of various sizes and colors. The stack is built on a larger, dark, flat rock. The background is a blurred outdoor scene with green foliage and a light sky.

Baseret på peer-to-peer



Komiteen for Sundhedsoplysning

Kroniske smerter har negative følger

Cirka 1,3 millioner danskere oplever kroniske smerter i større eller mindre grad. Smerterne medfører ofte forringet livskvalitet, reduceret funktionsniveau og nedsat arbejdsevne.

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

Fx koster lænderygsmarter årligt samfundet 7,1 mia. i sundhedsudgifter og et produktionstab på 21. mia. For nakkesmerter udgør sundhedsudgifterne 4,8 mia. og et produktionstab 18 mia., mens tallene for slidgigt er henholdsvis 4,6 mia. i sundhedsudgifter og 12,4 mia. i produktionstab.



En bedre hverdag på trods af smerter

LÆR AT TACKLE kroniske smerter er en mestringsindsats for mennesker, der lider af kroniske eller lang-varige 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 løber over 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.





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 tor 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



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 kursets emner

- 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
- Korrekt brug af medicin
- Kognitive teknikker
- Let fysisk aktivitet



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

Kursist



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 4 kurser, der desuden er videreudviklet til bl.a. unge, udsatte, mennesker med dansk som andetsprog samt e-lærings- og onlineversioner.

Referencer

- Sygdomsbyrden i Danmark, 2022. Sundhedsstyrelsen, 2023.
- Sygdomsbyrden i Danmark, 2022. Afdækning af Smerteområdet. Sundhedsstyrelsen, 2020.
- Lær at tackle kroniske smerter - en randomiseret kontrolleret effektevaluering. Aarhus Universitetshospital, 2015.
- Sygdomsbyrden i Danmark. Sundhedsstyrelsen, 2015.
- Randomized controlled trial to examine the efficacy of a chronic pain self-management group for older adults. Ersek M et al: Pain, 2008.
- Randomized controlled trial of a community-based psychoeducation program for the self-management of chronic pain. LeFort S et al: Pain, 1998.
- www.empowerment.dk

Vil du vide mere?

Kontakt sekretariatet

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

LÆR AT TACKLE kroniske smerter er udviklet på Stanford Universitet, USA og initieret i Danmark af Sundhedsstyrelsen. Det er oversat og kulturbearbejdet med støtte fra TrykFonden.



Komiteen for Sundhedsoplysning