

Mestring af **FUNKTIONEL LIDELSE**

Et kommunalt online
forløb til personer med
en funktionel lidelse



ET SAMARBEJDE MELLEM

Klinik for Funktionelle Lidelser (Region H.)
Center for Funktionelle Lidelser (Region Sj.)
og Komiteen for Sundhedsoplysning



Komiteen for Sundhedsoplysning

Hvad er en funktionel lidelse?

En funktionel lidelse er kendetegnet ved længerevarende tilstedeværelse af et eller flere fysiske symptomer, som påvirker en persons funktionsevne og livskvalitet. Tilstanden kan forstås som en kropslig overbelastningstilstand.

Det er ikke præcist afklaret, hvorfor nogle mennesker udvikler funktionel lidelse. Med den nuværende viden kan sygdommen ikke påvises biomedicinsk ved fx blodprøver, røntgenundersøgelser eller andre evidensbaserede medicinske undersøgelser. Forskning på området tyder dog på, at både biologiske, psykologiske og sociale faktorer har betydning for udviklingen af tilstanden.

Før diagnosen kan stilles, skal andre relevante psykiske eller fysiske lidelser som årsag til symptomerne være afklaret.

Blandt de funktionelle lidelser, der har størst hyppighed og sygdomsbyrde, findes bl.a.:

- Fibromyalgi
- Irritabel tyktarm
- Kronisk træthedssyndrom
- Postcommotio syndrom (langvarige symptomer efter hjernerystelse)

Kilde: Til patienter og pårørende. Håndbog om funktionelle lidelser. Sundhedsstyrelsen, 2023.



ONLINEKURSUS

Mestring af funktionel lidelse



Mestring af funktionel lidelse er et onlinekursus for borgere med funktionel lidelse. Kurset følges hjemmefra via computer eller tablet.

På kurset får deltagerne redskaber til at håndtere deres hverdag med en funktionel lidelse. Desuden møder de andre med lignende udfordringer.

Forløbet er baseret på det evidensbaserede program LÆR AT TACKLE, der også kendes for mestringkurser vedrørende fx kroniske smerter, angst og depression.

Projektet er støttet af TrykFonden. Det evalueres af Statens Institut for Folkesundhed.

MESTRING AF FUNKTIONEL LIDELSE ER IKKE ET BEHANDLINGSTILBUD



Kursets opbygning

Kurset består af 6 moduler fordelt over 6 uger. Hvert modul omfatter 1 times forberedelse (e-læring) samt 1 times fælles live-undervisning (webinar).

Webinaret ledes af en instruktør, der selv har erfaringer med de mestringsteknikker og redskaber, deltagerne arbejder med på kurset. Webinaret giver deltagerne mulighed for at udveksle erfaringer med hinanden.

Hvert hold har ca. 15 deltagere.

Hvem kan deltage?

Kurset er for borgere over 18 år, der har en funktionel lidelse, eller hvor der er lægeligt begrundet mistanke herom. Der er desuden opstillet in- og eksklusionskriterier, som afdækkes i en samtale med en kommunal koordinator inden tilmelding.

Mestring af funktionel lidelse er kommunalt forankret. I 2026 til og med juni 2027 kan borgere med bopæl i én af følgende kommuner deltage:

- Allerød
- Ballerup
- Faxe
- Fredensborg
- Frederiksberg
- Furesø
- Gentofte
- Halsnæs
- Helsingør
- Hillerød
- København
- Køge
- Næstved
- Odsherred
- Solrød
- Tårnby

Indsatsen udbredes yderligere herefter.

Læs mere om indsatsen på empowerment.dk



Vil du vide mere?

KONTAKT

Projektleder Helene Rejkjær Hjorth

Telefon: 2130 5031 / 3547 5741

Mail: hrh@sundkom.dk

Projektkoordinator Esther Lind Stokkebæk

Telefon: 2388 4801 / 3547 5741

Mail: els@sundkom.dk