

Ny indsats får pårørende til at trives!

En netop offentliggjort evaluering af det nye pårørendekursus *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* viser, at kursisterne får det markant bedre efter kurset. Indsatsen er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Københavns Kommune. De første 19 kommuner har allerede tilkendegivet deres interesse for at opstarte kurset.

Den nye evaluering viser blandt andet, at:

- 71% har opnået bedre trivsel
- 30% flytter sig fra høj risiko for at få stress eller depression til at være uden for risiko efter kurset
- 85% er blevet bedre til at passe på sig selv
- 78% har fået redskaber til at tackle symptomer som fx træthed, stress eller tristhed
- 93% er blevet bedre til at bruge deres netværk
- 93% er tilfredse eller meget tilfredse med kurset.

Den fulde evaluering kan downloades [HER](#)

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende er med til at forebygge, at pårørende udvikler stress, depression eller mistrives på grund af de ekstra udfordringer, de møder. På kurset får de redskaber til at passe på sig selv, bede om hjælp og bevare sociale relationer. Desuden møder de andre pårørende, som er i samme situation som dem selv.

Har du spørgsmål til projektet, bedes du kontakte Rikke Bach Jensen på rjb@sundkom.dk, tlf. 3046 8455 / 3547 5741.