

Baggrund

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende er en dansk videreudvikling af *Chronic Disease Self-Management Program*, der er udviklet af forskere på Stanford Universitet og udbredt til 29 lande verden over. Kurset fokuserer på aktiv selvhjælp og er et godt supplement til behandlingstilbud som fx psykoterapi.

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende er udviklet i samarbejde med Københavns Kommune.

Læs mere om kurset på www.patientuddannelse.info

Kontaktoplysninger

Kommuner og organisationer, der ønsker at udbyde LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende, kan henvende sig til Komiteen for Sundhedsoplysning.

Kontaktpersoner

Projektkoordinator Rikke Bach Jensen
Telefon 3046 8455 / 3547 5741
E-mail rjb@sundkom.dk

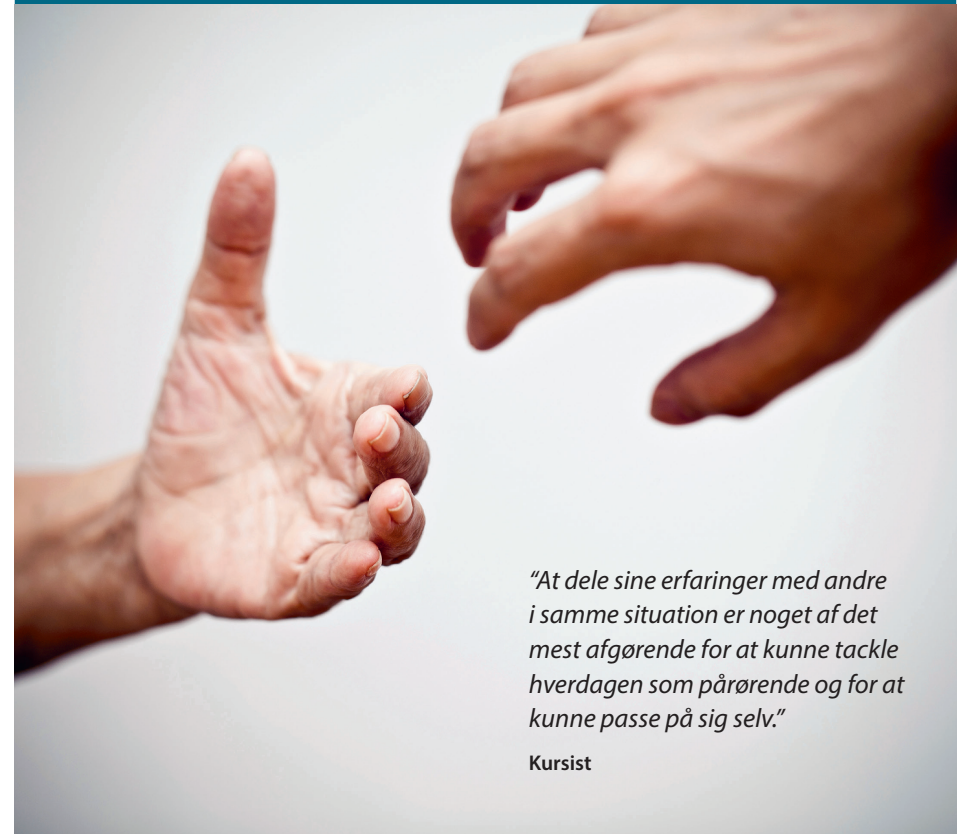
Specialkonsulent Malene Norborg Peterson
Telefon 3027 7747 / 3547 5741
E-mail mn@sundkom.dk

Kurset LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende er udviklet i samarbejde med Københavns Kommune.

BESLUTNINGSTAGERE

LÆR AT TACKLE

hverdagen som pårørende



“At dele sine erfaringer med andre i samme situation er noget af det mest afgørende for at kunne tackle hverdagen som pårørende og for at kunne passe på sig selv.”

Kursist

 Komiteen for Sundhedsoplysning

Undgå at pårørende også rammes af sygdom

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende er et kursus for voksne, der er pårørende til et menneske med langvarig sygdom eller funktionsnedsættelse; fx en ægtefælle, forælder eller nær ven. Kurset bygger på kognitiv indlæringspsykologi og indeholder træning af teknikker samt praktiske redskaber til at tackle de udfordringer, som følger med det at være tæt på et sygt eller svækket menneske.

Mange mennesker oplever, at deres liv ændrer sig markant, både praktisk, følelsesmæssigt og økonomisk, når en nærtstående rammes af sygdom. Over tid bliver pårørende ofte så belastede, at de selv udvikler sygdom; fx stress eller depression.

Den enkeltes evne til at håndtere situationen har afgørende indflydelse på risikoen for, om personen selv bliver ramt af sygdom. Det er derfor vigtigt – både af hensyn til den enkelte og samfundsøkonomien – at den pårørende får støtte til at passe bedst muligt på sig selv.

Programmet bygger på, at pårørende underviser andre pårørende efter et struktureret og gennemtestet undervisningsmateriale.

Redskaber til at mestre hverdagen som pårørende

På kurset får man redskaber til at håndtere udfordringer, der ofte følger med pårørendesituationen; fx nye roller og opgaver, tilsidesættelse af egne basale behov, nedtrykthed og symptomer på stress.

Formålet er at forebygge, at pårørende selv bliver syge. På kurset møder man andre i samme situation som en selv – til erfaringsudveksling, gensidig inspiration og støtte.

Programmets grundlæggende principper er at:

- ▶ Pårørende har mange af de samme bekymringer og problemer.
- ▶ Pårørende skal ikke kun håndtere ekstra opgaver og konsekvenser af sygdom hos deres nære. De skal også håndtere egne bekymringer og manglende overskud som følge af mange opgaver.
- ▶ Pårørende er i øget risiko for selv at blive syge, men kan – med de rette redskaber – lære at passe på sig selv.

Underviserne

Kursusinstruktørerne har selv erfaringer som pårørende. Derfor ved både de og kursusedtagerne, hvordan det føles, når sygdom hos ens nære giver begrænsninger i hverdagen. Instruktørerne har gennemført en systematisk uddannelse, som giver dem kompetencer til at lede kurset.

Der undervises efter en detaljeret undervisningsmanual, som sikrer indhold og kvalitet i undervisningen.

Instruktørerne modtager tre obligatoriske vejledninger i forbindelse med instruktøruddannelsen og re-certificeres derefter hvert andet år.

Emner på kurset

- ▶ At bede om hjælp
- ▶ Håndtering af vanskelige følelser
- ▶ At passe på sig selv
- ▶ Brug dit netværk
- ▶ Kommunikation med den syge og omgivelserne
- ▶ Håndtering af konflikter
- ▶ At træffe beslutninger
- ▶ Håndtering af udfordrende situationer
- ▶ Tanketeknikker, fx afspænding
- ▶ At sætte sig mål – og at nå dem
- ▶ Problemløsning
- ▶ Håndtering af symptomer som fx stress og nedtrykthed

Resultater

En evaluering fra Københavns Kommune peger på, at pårørende, som deltager i kurset:

- ▶ oplever en positiv udvikling i deres daglige trivsel
- ▶ får mindsket risiko for stressbelastning og depression
- ▶ får redskaber til at håndtere symptomer fx træthed, stress, tristhed
- ▶ bliver bedre til at passe på sig selv
- ▶ oplever, at det er værdifuldt at møde andre i samme situation
- ▶ får mere overskud i hverdagen

*Evaluering af pårørendekursus
Københavns Kommune 2017*

