

LÆR AT TACKLE kronisk sygdom er den danske udgave af Chronic Disease Self-Management Program, der er udviklet af forskere på Stanford Universitet og udbredt til 25 lande verden over. Kurset er et supplement til behandling og sygdomsspecifik undervisning af mennesker med kronisk sygdom.

Tilmelding

Kommuner, der ønsker at udbyde LÆR AT TACKLE kronisk sygdom, skal henvende sig til Komiteen for Sundhedsoplysning.

Kontaktoplysninger

Chefkonsulent Nicolaj Holm Faber
Telefon 22 67 10 12
e-mail: nhf@sundkom.dk

Chefkonsulent Lea Hegaard
Telefon 22 66 26 71
e-mail: la@sundkom.dk

Kurset LÆR AT TACKLE kronisk sygdom udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning og Sundhedsstyrelsen.

Kurset støttes af TrygFonden
TrygFonden



BESLUTNINGSTAGERE

LÆR AT TACKLE

Kronisk sygdom



Komiteen for Sundhedsoplysning

 Sundhedsstyrelsen

Sygdom – menneskelige og økonomiske omkostninger

LÆR AT TACKLE kronisk sygdom er et kursusforløb for mennesker med kronisk sygdom. Kurset bygger på kognitiv indlæringspsykologi og indeholder træning af teknikker samt praktiske redskaber til at mestre sygdom og hverdagen med de problemer, som sygdommen giver.

Den enkeltes evne til at håndtere egen sygdom har afgørende indflydelse på, hvordan sygdommen forløber. Det er derfor vigtigt – både af hensyn til den enkelte og til samfundsøkonomien – at evnen til egenomsorg understøttes af sundhedssystemet.

Redskaber til at mestre sygdom og hverdag

Programmet LÆR AT TACKLE kronisk sygdom har som formål at give mennesker med kronisk sygdom redskaber til bedre at kunne mestre problemer i hverdagen som følge af kronisk sygdom – og derigennem øge livskvaliteten.

Programmet bygger på det princip, at mennesker med kronisk sygdom underviser andre med kronisk sygdom efter et struktureret undervisningsmateriale.

Kurset

Programmets grundlæggende principper er følgende:

- ▶ Mennesker med kronisk sygdom har mange identiske bekymringer og problemer.
- ▶ Mennesker med kronisk sygdom skal ikke alene håndtere selve sygdommen, men også de konsekvenser, som sygdommen har for deres liv og mentale sundhed.
- ▶ Mennesker med kronisk sygdom har ofte mere end én kronisk sygdom. Derfor er der brug for et forløb, som tager højde for dette.

Fokus på resurser og praktiske redskaber

Selv om kurset er målrettet mennesker med kronisk sygdom, fokuserer kurset ikke på sygdom, men derimod på, hvordan helbred og livskvalitet kan styrkes ved, at den enkelte får blik for sine egne resurser samt redskaber til at tackle både sygdom og hverdag.

Temaer i kurset

- ▶ At genkende symptomer
- ▶ Muskelafspænding
- ▶ Fysisk aktivitet
- ▶ Vanskelige følelser
- ▶ Kommunikation
- ▶ Korrekt brug af medicin
- ▶ At sætte mål – og nå dem
- ▶ Gode kostvaner
- ▶ Håndtering af træthed og smerte
- ▶ Problemløsning
- ▶ Vurdering og valg af behandlingsmetoder
- ▶ Kognitive teknikker – at tage tankerne til hjælp
- ▶ At træffe beslutninger.

Underviserne

Kurset ledes af instruktører, der selv lider af en eller flere kroniske sygdomme. Instruktørerne har gennemført en systematisk uddannelse, som giver dem de nødvendige kompetencer til at lede kurset.

Der undervises efter en detaljeret undervisningsmanual, der sikrer indholdet og kvaliteten i undervisningen.

Kursusinstruktørerne modtager obligatorisk vejledning af masterinstruktører.

Resultater

Sundhedsstyrelsen peger på, at kursister efter at have deltaget i kurset:

- ▶ Har et bedre selv vurderet helbred
- ▶ Har færre smerter og mindre træthed
- ▶ Opnår en reduktion af deres funktionsnedsættelse
- ▶ Er mindre bekymrede for deres helbred
- ▶ Er mere fysisk aktive
- ▶ Bliver bedre til at håndtere deres symptomer
- ▶ Opnår øget self-efficacy
- ▶ Får øget livskvalitet

Der er moderat til god evidens for de nævnte effekter.

Patientuddannelse – en medicinsk teknologivurdering. Sundhedsstyrelsen 2009.

