

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.

Hvis pårørende til mennesker med fx demens, kræft, depression eller gigt forbliver raske, kan de fortsat passe på sig selv, være aktive på arbejdsmarkedet og hjælpe deres nærtstående.

Det nye kursus **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.

En ny kursusevaluering 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.

Sådan beskriver en kursist sit udbytte af pårørendekurset:

"Jeg kom på kurset og var helt nede i kulkælderen. Men efter kurset er jeg mere, som jeg var før. Jeg er blevet mere selvstændig, initiativrig og har større overskud og glæde ved livet."

Den fulde evaluering kan downloades [HER](#)

750.000 danskere er pårørende til en ældre med alvorlige helbredsproblemer¹. Hvis alle pårørende – uanset alder – medregnes, er antallet formodentlig langt højere. En undersøgelse viser, at næsten hver anden pårørende føler sig deprimeret, mens 1 ud af 3 føler sig stresset. Begge dele på grund af ekstra belastninger i hverdagen. Hver 5. oplever ligefrem, at de er blevet kronisk syge af belastningen².

Kurset hjælper alle former for pårørende

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende hjælper alle pårørende, uanset hvad deres nærmeste fejler. Den nye indsats er baseret på de evidensbaserede LÆR AT TACKLE-kurser³, der har været udbudt i Danmark siden 2006. LÆR AT TACKLE udbydes i dag i 2 ud af 3 danske kommuner og i 29 lande.

Kurset kan udbydes af alle kommuner fra oktober 2017.

¹www.aeldresagen.dk/presse/maerkesager/paaroerende

² <http://xn--danskeprrende-vfb00a.dk/wp-content/uploads/2015/03/PM-P%C3%A5r%C3%B8rende-i-Danmark-Du-bliver-syg-af-at-v%C3%A6re-p%C3%A5r%C3%B8rende.pdf>

³ <http://www.patientuddannelse.info/evaluering/kursernes-effekt.aspx>



For yderligere pressehenvendelser kontakt

Lea Hegaard, chefkonsulent i Komiteen for Sundhedsoplysning, tlf. 2266 2671/ la@sundkom.dk

Birgitte Sabra, kommunikationschef i Komiteen for Sundhedsoplysning, tlf. 5142 4202 / bs@sundkom.dk