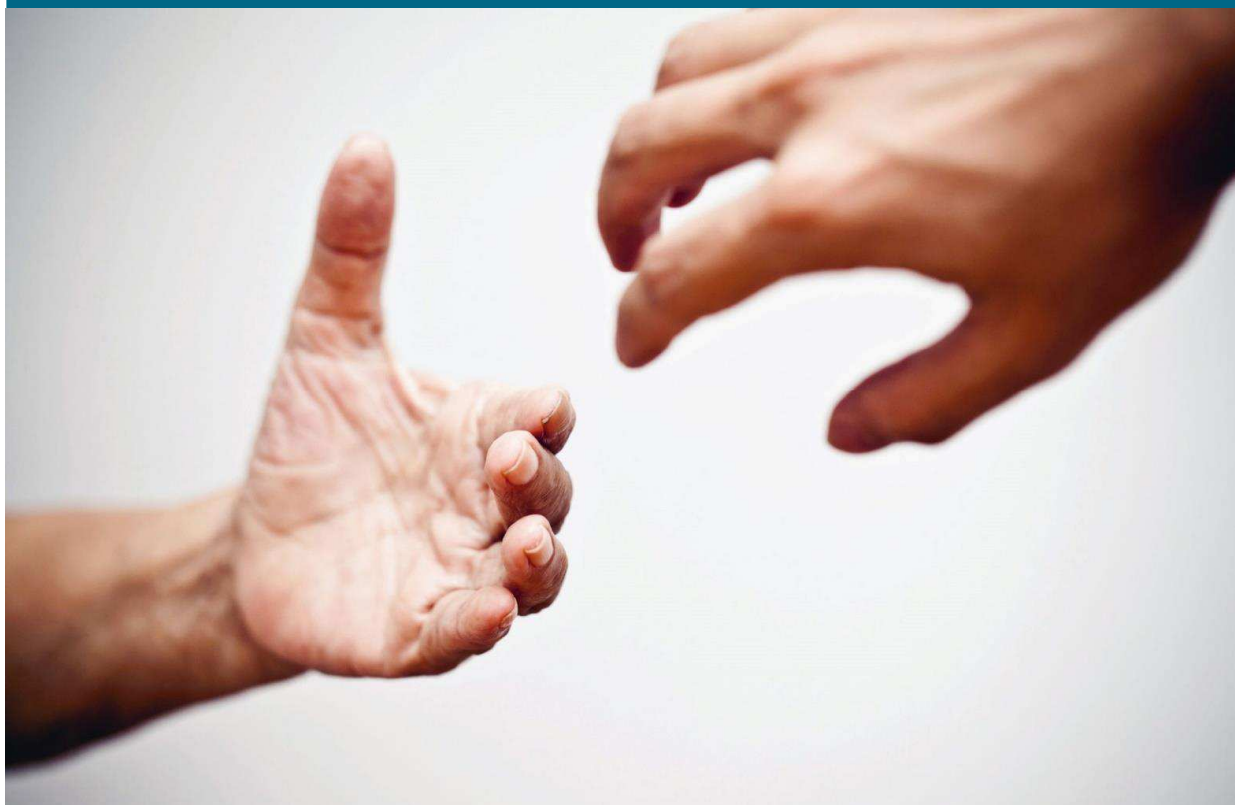


Notat

# LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende



En evidensbaseret pårørendeindsats, der styrker trivsel og forebygger stress og depression.

NOTAT, 10. oktober 2017.

## LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

750.000 danskere er pårørende til et menneske med langvarig sygdom, som de hjælper i hverdagen<sup>1</sup>. Næsten halvdelen af alle pårørende udvikler selv symptomer som stress, mistrivsel og nedtrykthed, og 1 ud af 5 pårørende oplever, at de selv har fået en sygdom pga. deres situation<sup>2</sup>. Derfor har Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Københavns Kommune udviklet og evalueret en indsats for pårørende til mennesker med langvarig sygdom, fx demens, depression, diabetes eller cancer.

Målgruppen er partnere, voksne børn, forældre til voksne børn eller andre, der står den syge nær. Kursets formål er at styrke den pårørendes trivsel og forebygge stress og depression. Indsatsen er udviklet på baggrund af de øvrige evidensbaserede LÆR AT TACKLE-kurser.

Kursets undervisere er pårørende, der uddannes og certificeres til at kunne undervise. Underviserne er typisk frivillige i forskellige foreninger. På den måde skaber indsatsen et stærkt samarbejde mellem kommuner og civilsamfund.

**Pårørendekurset er evalueret og klar til udbredelse i resten af landets kommuner i oktober 2017.**

### Evalueringen viser 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<sup>3</sup>.

Budgettet for at kunne udbrede kurset til landets øvrige kommuner er kr. 5.527.000 ved forankring i 50 kommuner.

**Udover København har disse 28 kommuner udtrykt ønske om at forankre indsatsen:**

- |                 |                 |                  |
|-----------------|-----------------|------------------|
| • Assens        | • Køge          | • Stevns         |
| • Brøndby       | • Mariagerfjord | • Thisted        |
| • Egedal        | • Nordfyn       | • Tønder         |
| • Esbjerg       | • Odense        | • Vejen          |
| • Halsnæs       | • Roskilde      | • Vejle          |
| • Herning       | • Rebild        | • Vesthimmerland |
| • Fredericia    | • Rødovre       | • Viborg         |
| • Frederiksberg | • Skanderborg   | • Aalborg        |
| • Helsingør     | • Slagelse      |                  |
| • Ikast-Brande  | • Solrød        |                  |

<sup>1</sup> <https://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/hjaelp-og-stoette/paaroerende>

<sup>2</sup> Ældresagen og Danmarks Statistik 2016. Undersøgelse blandt ægtefæller/samlevere til hjemmehjælpsmodtagere. Kompas kommunikation og Foreningen Pårørende i Danmark 2016. Undersøgelse om Pårørende.

<sup>3</sup> Københavns Kommune 2107. Evaluering af LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende