



## Vedr.: Deputation om LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

På opfordring fra formand for Folketingets Sundhedsudvalg, Jane Heitmann, ansøges der hermed om deputation for Sundhedsudvalget.

Ved udgangen af 2017 aftalte satspuljeordførerne på ældreområdet at afsætte 15,8 millioner kr. til national implementering og drift af indsatsen *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* i landets kommuner. Indsatsen består af et kursus over 7 uger, hvor deltagerne mødes i en gruppe én gang om ugen i 2½ time. Undervisningen varetages af to frivillige instruktører, der selv er pårørende, og som har gennemført en særlig uddannelse ved Komiteen for Sundhedsoplysning. Fra 2021 udbydes kurset også i en onlineversion. Kursets målgruppe er voksne pårørende til voksne med langvarig sygdom, fx demens, apopleksi, KOL, kræft eller depression. Formålet er at øge den pårørendes trivsel og mestring samt forebygge stress, depression, ensomhed og isolation. Indsatsen udbredes til kommuner i perioden 2018-2021 – foreløbigt udbyder 62 kommuner indsatsen.

### Resultater af pårørende-indsatsen

I 2019-2020 har VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd gennemført en evaluering af *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* i 39 kommuner<sup>1</sup>. Evalueringen viser, at de pårørende efter kurset opnår følgende positive forandringer:

- Øget trivsel
- Reduktion af ensomhed
- Reduktion af belastning
- Øget tro på egne evner (self-efficacy) på området: Troen på at kunne få praktisk og følelsesmæssig støtte fra omgivelserne

Forandringerne fra før til efter kurset er statistisk signifikante. Resultaterne fra undersøgelsen viser også, at 88 % af kursisterne er 'tilfredse eller meget tilfredse' med kurset samlet set, og at 94 % vil anbefale det til andre.

### Baggrund

*LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* er udviklet i samarbejde med Københavns Kommune. Indsatsen er udviklet dels på baggrund af det evidensbaserede kursus *LÆR AT TACKLE kronisk sygdom*, som er den danske version af *The Chronic Disease Self-Management Program* udviklet på Stanford Universitet i USA, og dels på baggrund af kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression*. Sidstnævnte er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Stanford Universitet, National Health Service i England og Sundhedsstyrelsen. Disse forløb har bl.a. positive effekter på deltagerens helbred, symptomer, funktionsnedsættelse, mestring og self-efficacy<sup>2,3</sup>.

<sup>1</sup> Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd 2021. Evaluering af kurset 'LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende' – en spørgeskemaundersøgelse blandt kursister.

<sup>2</sup> Sundhedsstyrelsen 2016. Evaluering af Satspuljeprosjektet LÆR AT TACKLE angst og depression. En randomiseret, kontrolleret undersøgelse.

<sup>3</sup> Sundhedsstyrelsen 2009. Patientuddannelse – en medicinsk teknologivurdering.