

Vedr.: Deputation om LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

Komiteen for Sundhedsoplysning ansøger hermed om foretræde for Sundheds- og Ældreudvalget.

Komiteen for Sundhedsoplysning og Københavns Kommune har i samarbejde udviklet og afprøvet et kursus til borgere, som er pårørende til voksne med langvarig sygdom eller funktionsnedsættelse i perioden 2016-2017. Kurset hedder *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* og har til formål at styrke borgernes håndtering af hverdagen som pårørende og derved forebygge mistrivsel, stress og ensomhed hos pårørende. Kurset er for pårørende på tværs af forskellige diagnoser og tilstande fx demens eller funktionsnedsættelser.

Indsatsen er udviklet på baggrund af programmet *LÆR AT TACKLE*, der er en evidensbaseret indsats til mennesker med langvarig sygdom. *LÆR AT TACKLE*-kurserne har vist en række positive effekter på deltagernes helbred, blandt andet ved en reducere af symptomer som fx smerte, angst og depression samt styrket deltagernes tro på egne evner til at kunne håndtere udfordringer i hverdagen^{1 2}. *LÆR AT TACKLE*-programmerne er udviklet på Stanford Universitet på baggrund af mere end 30 års forskning inden for mestring og egenomsorg. *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* er tilpasset pårørende ved en litteraturofdækning af, hvilke udfordringer pårørende oplever, samt kvalificering fra en referencegruppe med deltagere fra både patient- og pårørendeforeninger. Kurset er foreløbigt pilottestet i Københavns Kommune med positive resultater. 10 kommuner bliver klar til at udbyde kurset fra efteråret 2017, og det forventes at yderligere 15 kommuner udbyder kurset i 2018.

På baggrund af projektets relevans og resultater, er der en række perspektiver, der ønskes fremlagt for Sundheds- og Ældreudvalget.

¹ Evaluering af satspuljeprogrammet: *LÆR AT TACKLE* angst og depression. En randomiseret, kontrolleret undersøgelse. Sundhedsstyrelsen 2016.

² Lær at leve med kronisk sygdom. Dansk Sundhedsinstitut 2011.