

# National udbredelse af indsatsen *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende*.

## Beskrivelse af projektet

### 1. Baggrund

Pårørende til langvarigt syge mennesker er selv er i øget risiko for at blive syge med psykisk eller fysisk sygdom, at mistrives, blive stressede, ensomme og socialt isolerede<sup>1,2</sup>. Ca. 750.000 er pårørende til en ældre med alvorlige helbredsproblemer<sup>3</sup>, mens 1,7 mio. ser sig selv som pårørende til en med psykisk sygdom.<sup>4</sup> Mange oplever deres pårørendesituation som både følelsesmæssigt/psykisk og praktisk krævende. En dansk undersøgelse viser, at næsten hver anden føler sig deprimeret, mens en ud af tre føler sig stresset. Hver 5. oplever, at de er blevet kronisk syge af belastningen<sup>5</sup>. Andre undersøgelser viser, at pårørendesituationen også påvirker de pårørendes arbejdsliv negativt, fx i form af behov for nedsat tid og koncentrationsbesvær<sup>6,7</sup>. Pårørende til mennesker med demens går oftere til læge og tager mere receptpligtig medicin end andre, og de har en øget risiko for at udvikle alvorlig, somatisk sygdom. Desuden har pårørende til mennesker med demens en højere dødelighed end andre<sup>8</sup>.

På denne baggrund har Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Københavns Kommune udviklet og pilottestet indsatsen *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* i 2016-2017 med positive resultater. Efterfølgende er der opnået finansiering til udbredelse af projektet via Satspuljemidler fra Ældreområdet 2018-2021 fra Sundheds- og Ældreministeriet.

### 2. Projektets formål

Formålet med dette projekt er at implementere, effektevaluere, justere og forankre indsatsen *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* i alle landets kommuner.

### 3. Om indsatsen

I det følgende beskrives indsatsen, som den nationale udbredelse og forankring drejer sig om.

#### Målgruppe

*LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* er et kursusforløb målrettet voksne pårørende til mennesker med kroniske/langvarige sygdomme. Der kan være tale om partnere, voksne børn eller andre, der står den syge nær.

#### Formål

Formålet med kurset er at øge den pårørendes trivsel og mestring samt forebygge stress, depression, ensomhed og isolation.

Kurset består af 7 mødegange a 2,5 time. Man mødes i en gruppe på 12-16 deltagere én gang om ugen. Efter kursets afslutning tilbydes kursisterne at deltage i et netværk. Undervisningen varetages af 2 frivillige

---

<sup>1</sup> Kompas kommunikation for Pårørende i Danmark m.fl. 2015

<sup>2</sup> Folkebevægelsen mod ensomhed 2016

<sup>3</sup> <https://www.aeldresagen.dk/presse/maerkesager/paaroerende>

<sup>4</sup> <http://www.bedrepsykiatri.dk/media/95064/2017-antal-paaroerende.pdf>

<sup>5</sup> <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>

<sup>6</sup> Ældre Sagen 2015. Voksne børn til hjemmehjælpsmodtagere

<sup>7</sup> Kompas kommunikation for Pårørende i Danmark m.fl. 2015

<sup>8</sup> Statusrapport på demensområdet i Danmark, Sundheds- og Ældreministeriet 2016

instruktører. De har selv erfaringer som pårørende og har gennemført en instruktøruddannelse, som består af et 2x2 dages instruktørkursus samt 3 vejledninger<sup>9</sup>. Herefter certificeres de, hvis deres niveau er tilfredsstillende. Instruktøruddannelsen ledes af erfarne masterinstruktører tilknyttet Komiteen for Sundhedsoplysning.

Deltagerne arbejder med følgende emner på kurset:

- Håndtering af vanskelige følelser, fx bekymringer og tristhed
- At passe på sig selv
- At få hjælp
- Håndtering af træthed og søvn
- At bruge sit netværk
- God kommunikation
- Håndtering af konflikter
- At træffe beslutninger
- Håndtering af symptomer som fx stress
- Håndtering af udfordrende situationer
- Kognitive teknikker
- Afspændingsteknikker
- At sætte sig mål - og at nå dem
- Vejtrækningsteknikker
- Problemløsning
- At fastholde eller skabe nye sociale relationer

Indsatsen er udviklet på baggrund af programmet LÆR AT TACKLE der er en række evidensbaserede indsatser til mennesker med kronisk/langvarig sygdom. LÆR AT TACKLE-indsatserne har en række positive effekter på deltagernes helbred og symptomer, sundhedsadfærd og self-efficacy<sup>10,11</sup>. LÆR AT TACKLE-programmet er udviklet på Stanford Universitet på baggrund af mere end 30 års forskning inden for self-management (egenomsorg).

### **Online-version**

Fra 2021 udbydes kurset også som et onlinekursus. Onlinekurset er et såkaldt online blended læringsforløb. Kurset forløber over seks uger med ugentlige onlineaktiviteter, som kan tilgås når det passer kursisten. Én gang om ugen mødes alle kursisterne sammen i et online læringsrum, hvor de modtager en times undervisning. Undervisningen ledes af en instruktør, der selv har erfaring med at være pårørende. På live sessionerne kan kursisterne både se og høre instruktøren, men hverken instruktør eller kursister kan se eller høre de øvrige deltagere på sessionen. I stedet kan man kommunikere med instruktøren og hinanden via en chatfunktion. Sideløbende med undervisningen arbejder kursisterne individuelt med en række online aktiviteter. Fx ugentlige individuelle handleplaner, der følges op på i onlineundervisningen. Kurset kan følges via computer fra hjemmet, og imødekommer dermed de udfordringer mange pårørende oplever fx i forhold til at kunne være væk hjemmefra.

---

<sup>9</sup> Fra 2021 kan instruktørerne også uddannes gennem 2 x 2 dages online basisundervisning med forudgående egen forberedelse og efterfølgende sparring i specialisering som instruktør på LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende.

<sup>10</sup> Patientuddannelse – en medicinsk teknologivurdering. Sundhedsstyrelsen 2009

<sup>11</sup> Evaluering af satspuljeprojektet: LÆR AT TACKLE angst og depression. En randomiseret kontrolleret undersøgelse. Sundhedsstyrelsen 2016

Det imødekommer desuden, at kommunerne ikke behøver at samle et bestemt antal deltagere til et hold, men løbende kan tilbyde borgere kurset. Dette er også aktuelt i hvis gældende Corona-restriktioner ikke gør det muligt at samle deltagere til hold med fysisk fremmøde.

#### **4. Projektets organisering**

Komiteen for Sundhedsoplysning varetager projektledelsen af projektet, der indgår i det nationale sekretariat for LÆR AT TACKLE.

Der nedsættes desuden en følgegruppe. Følgegruppen mødes to gange årligt plus eventuelt i underarbejdsgrupper. Koordination og afholdelse varetages af Komiteen for Sundhedsoplysning.

##### ***Kommunal organisering***

Kurserne driftes lokalt i kommunerne. Dette indebærer, at der i hver kommune udpeges en koordinator, der kan varetage den lokale kursusafholdelse. Koordinatorens opgaver indeholder følgende: Koordinering og administration af kursusforløb, praktiske opgaver ifm. afholdelse af kursusforløb (fx ift. lokaler, materialer mv.), deltagelse i instruktørkursus, rekruttering af instruktører, fastholdelse og løbende pleje af frivillige instruktører, rekruttering af deltagere til kursusforløb, formidlings- og undervisningsopgaver, øvrig kommunikation (kontakt til presse, udarbejdelse af kommunikationsmateriale mm.)

Projektets økonomiske tilskud til kommunerne går til ovenstående opgaver. Projektet finansierer desuden 4 instruktøruddannelser til uddannelse af 3 lokale, frivillige instruktører, samt uddannelse af 1 koordinator.

##### ***Organisering i forbindelse med onlinekurset***

Den kommunale koordinator rekrutterer kursister, afholder forsamlinger med borgerne og tilmelder dem til onlinekurset. Efter kurset afholder koordinator en eftersamtale med borgerne. Der er udviklet en guide som beskriver forløbet af for- og eftersamtalen. Selve undervisningen varetages af Komiteen for Sundhedsoplysning.

I 2021 er det gratis for samarbejdskommuner at tilmelde borgere til onlinekurset.

#### **5. Evaluering**

Som led i udbredelsen af *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* er en evaluering af kursets effekt på deltagerne gennemført af VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Følgende mål har været omfattet af evalueringen:

- Trivsel (WHO-5 trivselsindeks)
- Self-efficacy (mestring)
- Selvvurderet udbytte af kurset
- Belastningsgrad
- Ensomhed
- Isolation.

Self-efficacy er et kognitivt begreb, som omfatter den enkeltes tro på egne evner til at kunne håndtere sin situation. En persons self-efficacy har indflydelse på vedkommendes handlekompetence, oplevelse af at være "empowered" og evne til at mestre. Mange studier tyder på, at ændringer i en persons self-efficacy er associeret med ændringer i sundhedsadfærd og helbredsstatus<sup>12</sup>. Begrebet udgør det teoretiske grundlag

---

<sup>12</sup>Bandura A, 1997. Self-Efficacy: The Exercise of Control, 1st edition. ed. Worth Publishers, New York.

for *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende*, og undervisningen er tilrettelagt med henblik på at øge deltageres self-efficacy.

## Resultater

Evalueringen viser, at pårørende får et mærkbart løft i deres trivsel og oplever reduceret risiko for langvarig stress og depression efter kurset. Der er positive, signifikante forandringer på alle udfaldsmål. Efter kurset oplever deltagerne samlet set dermed:

- Større trivsel
- Reduktion af risiko for langvarig stress og depression
- Mindre ensomhed
- Mindre belastning
- Mere tiltro til at kunne opnå praktisk og følelsesmæssig støtte fra omgivelserne (self-efficacy)<sup>13</sup>.

I forhold til udbytte og tilfredshed viser evalueringen, at:

- 74 % af kursisterne er blevet bedre til at træffe beslutninger
- 64 % af kursisterne er blevet bedre til at nå de mål, de sætter sig
- 77 % har lært at arbejde med problemløsning
- 82 % har lært at anvende kognitive teknikker (fx afledning, muskelafspænding, fantasirejse og positiv tænkning)
- 90 % af kursisterne har været meget tilfredse eller tilfredse med kurset
- 88 % er meget enig eller enig i, at kurset er relevant for deres situation
- 94 % af kursisterne vil fortælle andre, at kurset er godt.

Evalueringen kan hentes [her](#).

## 6. Projektets tids- og milepælsplan

Tidsplan LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende												
	2018			2019			2020			2021		
<b>Milepæle</b>												
<b>Implementering og udbredelse</b>												
Kommuner opstartet												
<b>Undervisning</b>												
Instruktørkurser												
<b>Aktiviteter</b>												
<b>Formidling og information</b>												
Opstartsmøder og oplæg mm.												
Markedsføring og PR												
Justering af materialer												
<b>Følgegruppe</b>												
Nedsættelse af følgegruppe												
Følgegruppemøder												
<b>Evaluering</b>												
Indgåelse af aftale med evaluatør												
Evaluering (dataindsamling, analyse og rapport)												
Monitoreringskemaer												
<b>Afreportering</b>												

<sup>13</sup> VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, 2021: Evaluering af kurset LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende.