

Patienter kan hjælpe hinanden til et godt liv

Amerikansk koncept er et redskab for kronisk syge til at få en bedre tilværelse i hverdagen.

Faxe: Patientuddannelse hedder et nyt begreb, der er ved at vinde indpas i den danske sundhedssektor. Det er et projekt, der har til formål at give kronisk syge undervisning i, hvordan de kan lære at få et bedre liv i det daglige.

Kurserne skal foregå efter nogle helt fastlagte manualer, fordi der er tale om en amerikansk licens, idet principperne - programmet - er blevet »opfundet« her. Det amerikanske system er blevet eksporteret til blandt andre, New Zealand, Japan, England, Norge og Sverige.

Efter et pilotprojekt i Danmark i 2004, der havde gigtforeningerne i Ribe Amt, Københavns Amt samt Sundhedsstyrelsen som aktører, breder det sig yderligere i landet, og Faxe Kommune tager nu Patientuddannelsen på programmet, foreløbig med planlagte kurser i marts, i maj og i efteråret. På hvert kursus er der plads til 15-16 deltagere.

Faxe Kommune introducerede forleden programmet med Patientuddannelser over for især repræsentanter fra patientforeninger repræsenteret i kommunen - blandt andre Gigtforeningen, Hjerteforeningen og Skleroseforeningen med flere. De fik lov til at deltage i et par smagsprøver på det amerikanske program, og at dømme efter det, så er eleverne i Faxe Kommune rigtig gode.

Konsulent Nicolaj Faber fra Komiteen for Sundhedsoplysning under Sundhedsstyrelsen stod for præsentationen i Faxe Vandrerhjem.

TrykFonden støtter projektet økonomisk foreløbig frem til og med 2008.

Særligt program

Programmet hedder i sin helhed på dansk »Patientuddannelse - lær at leve med kronisk sygdom« og er udviklet på Stanford University.

Det er en ikke uvæsentlig del af baggrunden for, at idé-



Nicolaj Faber fra komiteen for Sundhedsoplysning, der introducerer patientuddannelsen i Faxe Kommune. Foto: Christian Heick.

en eksporteres på licensbasis. Det er en prestigemættet institution, der lancerer et særligt program for syge mennesker, og derfor vil man sikre sig, at det virkelig er deres program, der bliver fulgt, når det bliver taget op andre steder. Derfor er licenssejerner på det amerikanske universitet omhyggelige med valget af licensmodtagere. I Danmark er det Sundhedsstyrelsen, der er den direkte licens-aftager, blandt andet fordi der er en deljura med i spillet.

Der er ikke voldom økonomi i det. Licensen er rørende billig. Det er indholdet og brugen af det, der optager amerikanerne på Stanford University.

Ved direkte forhandlinger er amerikanerne forhandlingsvillige angående lokale tilpasninger. Alt er oversat til dansk, men på området kostanbefalinger blev der afvejet noget. Der er der trods alt en vis forskel på danske og yankeer på det felt.

Succesoplevelse

Nicolaj Faber erkendte at ordet »patientuddannelse« i første omgang måske ikke er det mest valgte. Men

man kunne ikke finde et bedre ord og desuden indgår begge dele i, hvad det handler om.

- Det adskiller sig fra alt andet, man forbinder med patientuddannelse. For eksempel undervises der på tværs af diagnoser, sygdomsmæssig baggrund, og det er der en helt konkret og klar grund til, forklarede Nicolaj Faber:

- Fordi: Så snakker deltagerne om løsninger i stedet for problemer om deres sygdomme. Man får ikke orientering om sin egen sygdom på dette kursus.

- Det er et sundhedskursus, ikke et sygdomskursus, sagde Nicolaj Faber.

Kursusmodellen er iøvrigt ikke kun for de sygdomsramte. Også pårørende kan med udbytte være med.

Et kursusforløb er på 15 timer - seks gange to og en halv time. Deril skal kursisterne beregne sig lidt hjemmearbejde. Manualen er ret så stram, faktisk helt ned til sekvenser af fem minutters varighed, som skal berøres.

- Også det er vigtigt, siger Nicolaj Faber. Alle dele i manualen skal passeres, men man må ikke blive »hængende« i enkelt-ting.

Som hovedregel er der to instruktører på et kursus der fundamentalt tager udgangspunkt i, hvad deltagerne kan og kan kvalificere sig til. Kurset skal være orienteret efter succesoplevelser.

Det gælder for eksempel handlingsplaner, som skal være realistiske. Er de ikke det, går det bare ud over humøret, og så er man lige vidt.

Udgangspunktet er blandt andet, at mennesker med kronisk sygdom har fælles problemer og bekymringer. Nogle har ofte mere end én kronisk sygdom, og det skal der tages hensyn til.

En kronisk syg skal håndtere både selve sygdommen og dens praktiske og følelsesmæssige konsekvenser i hverdagen. Men alle har en viden om og praktisk erfaring med at mestre en hverdag med kronisk sygdom - og patienter kan derfor hjælpe hinanden.

Det sidste har en umådelig betydning i hele forløbet. Den positive effekt man modtager fra og giver til gruppen - senerehen måske i et netværk - er uvurderlig.

Der er lavet en undersøgelse af - På Stanford - hvad det kan føre med sig at deltage i kurset - sammenlignet med patienter, der ikke har deltaget:

- Bedre oplevet sundhed.
- Bedre håndtering af symptomer som for eksempel træthed, smerter og tristhed.
- Bedre almen tilstand.
- Bedre kommunikation med sundhedspersonale.
- Mere fysisk aktivitet i dagligdagen.
- Højere aktivitetsniveau.
- Mindre sygdomsbekymring.
- Øget selvsikkerhed.
- Færre indlæggelsesdage.

I Faxe Kommune er det sundhedskonsulent Karina Nørby, der står for den praktiske tilrettelægnings af patientkurserne, og hende kan man allerede nu henvende sig til i Sundhedsforvaltningen og tilmelde sig eller høre nærmere.

Blandt andet på disse hjemmesider kan man læse nærmere: www.patintuddannelse.info - samt: www.sundkom.dk