

11. april 2019

## Halvdelen af landets kommuner har takket ja til særlig pårørendeindsats

**Hver anden danske kommune udbyder nu indsatsen *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende*. Komiteen for Sundhedsoplysning støtter kommunerne med at komme i gang med indsatsen til deres borgere gennem midler fra satspuljen på ældreområdet for 2018-2021.**

Pårørende til langvarigt syge er tit under hårdt pres. Over tid rammes mange, der er tæt på en syg, af stress, ensomhed eller mistroivsel på grund af ekstra belastninger. 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*. Nu har 49 ud af 98 af de danske kommuner takket ja til støtten.

### **Kort forløb – stort udbytte**

*LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* er et kort undervisningsforløb, som består af 7 mødegange a 2,5 time. Kurset forebygger, at de pårørende mister grebet om deres situation og går fysisk eller psykisk ned. På kurset lærer man at passe bedre på sig selv – både mentalt og fysisk – i en hverdag, der rammesættes af den syges behov for praktisk og mental støtte.

En [evaluering](#) viser, at kursisterne får stort udbytte af forløbet:

- 71 % har opnået bedre trivsel.
- 30 % flytter sig fra høj risiko for at få stress eller depression til at være uden for risiko.
- 85 % er blevet bedre til at passe på sig selv.
- 78 % har fået redskaber til at tackle symptomer så som fx træthed, stress eller tristhed.
- 93 % er blevet bedre til at bruge deres netværk.
- 93 % er tilfredse eller meget tilfredse med kurset.

**Alle kommuner** kan søge Komiteen for Sundhedsoplysning om støtte til opstart og drift af indsatsen. Kurset er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Københavns Kommune.

For yderligere info kontaktes specialkonsulent Malene Norborg Petersson, [mn@sundkom.dk](mailto:mn@sundkom.dk), tlf. 3027 7747 / 3547 5741.