

Pressemeddelelse
Københavns Kommune
4. september 2017

Pårørende til langvarigt syge får bedre trivsel efter kursus

Siden januar 2017 har Københavns Kommune kørt et pilotforsøg med et særligt kursus til pårørende. En ny evaluering viser, at kurset har sikret de pårørende en bedre trivsel, og størstedelen er gået fra at være i høj eller middel risiko for at udvikle stress eller depression til ingen risiko.

85 procent af de pårørende, der i løbet af foråret har deltaget i Københavns Kommunes pårørendekursus, svarer, at de er blevet bedre til at passe på sig selv. Samtidig føler hele 78 procent, at de har fået de redskaber, der skal til for at tackle symptomer som fx træthed, stress eller tristhed, der kommer som følge af det at være pårørende.

De positive resultater i evalueringen får nu sundheds- og omsorgsborgmester Ninna Thomsen (SF) og medlem af sundheds- og omsorgsudvalget Michael Gatten (RV) til at gå til de kommende budgetforhandlinger i Københavns Kommune med ønsket om, at pårørendekurset skal gøres bydækkende.

”Evalueringen af pilotforsøget viser med største tydelighed, at pårørendekurset er en stor succes, som vi skal have udbredt til alle bydele. Ikke alene som et tilbud til vores ældre, men som et tilbud for alle voksne pårørende i hele København. Vi har alt for mange pårørende, der bliver klemt og glemt, fordi de sætter sig selv til side for deres syge ægtefælle, kæreste, forælder eller barn. Her kan pårørendekurset været et afgørende værktøj til at den pårørende kan være noget, både for den syge og for sig selv. Det var ikke mindst baggrunden for mit og Foreningen Pårørende i Danmarks oprindelige forslag om et pårørendekursus i København og derfor er jeg også meget stolt over, at vi nu for alvor har fået sat vores pårørende på dagsorden,” siger Michael Gatten.

Pårørendekurset er til alle, uanset hvilken sygdom deres nære har, og har fokus på, hvordan man som pårørende kan få mere energi og passe bedre på sig selv.

Vigtigt at bruge sit netværk

Noget af det Ninna Thomsen hæfter sig ved i evalueringen af pårørendekurset er, at de pårørende har fået øjnene op for, at de ikke skal stå alene om deres tanker og bekymringer. 93 procent af kursusedtagerne svarer, at de efter kurset ved, at det er vigtigt, at de bruger deres netværk, og samtlige kursusedtagere fremhæver samværet med deres medkursister som noget af det bedste ved tilbuddet.

”Vi ser desværre, at rigtig mange pårørende går med en følelse af at være utilstrækkelig uden at dele det med nogen, og mange ender med at isolere sig fra deres omgangskreds. Med pårørendekurset har vi fået skabt et rum, hvor de pårørende finder ud af, at de ikke er alene, og det glæder mig, at størstedelen af kursusedtagerne har valgt at holde kontakten til hinanden efter kurset,” siger Ninna Thomsen.

Andre kommuner henter inspiration fra København

Det er Komiteen for Sundhedsoplysning, der står for udvikling af undervisningsmaterialet til pårørendekurset ”LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende”. LÆR AT TACKLE-programmerne er kendt i størstedelen af landets kommuner, men det er første gang, at der er lavet et tilbud til pårørende som målgruppe.

”Pårørende til mennesker med alvorlig sygdom er selv i stor risiko for at blive syge fx med stress og depression. Mange pårørende oplever, at de har så stort et ansvar, opgaver og bekymringer, at de nærmest ”mister sig selv”. Gennem kurset lærer den pårørende at passe bedre på sig selv, blandt andet ved at prioritere

sine egne behov lidt mere. Kurset kan på den måde være med til at forebygge, at også den pårørende bliver syg,” siger Lea Hegaard, chefkonsulent i Komiteen for Sundhedsoplysning.

Siden Komiteen for Sundhedsoplysning og Københavns Kommune påbegyndte pilotfasen med et kursus målrettet pårørende, har Komiteen modtaget mange henvendelser fra interesserede kommuner, og allerede nu har 14 kommuner bekræftet, at de vil tilbyde deres borgere LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende.

Budgetforhandlingerne i Københavns Kommune indledes den 1. september, hvor både sundheds- og omsorgsborgmester Ninna Thomsen og Michael Gatten vil have budgetforslaget om en udvidelse af pårørendekurset som et af deres prioriterede ønsker.

Hovedresultater fra evalueringen af pilotforsøg med pårørendekursus i København

- I pilotfasen har 36 pårørende påbegyndt et kursusforløb, hvoraf 33 har gennemført.
- 71 % af de pårørende, som har gennemført kurset, har oplevet en positiv udvikling i deres daglige trivsel.
- 30 % har flyttet sig fra at have haft en høj belastningsgrad inden kurset med stor risiko for at opleve stress eller depression, til en lav belastningsgrad efter kurset med ingen umiddelbar risiko for at opleve stress eller depression.
- 93 % er "meget tilfredse" eller "tilfredse" med kurset.
- 85 % svarer, at de er blevet bedre til at passe på sig selv.
- 78 % svarer, at de har fået redskaber til at håndtere symptomer som fx træthed, stress eller tristhed, som følge af det at være pårørende.
- Der sket stigning fra 19 % inden kurset til 46 % efter kurset i antallet af pårørende, der svarer, at de føler sig glade og i godt humør hele tiden eller det meste af tiden.

For yderligere pressehenvendelser kontakt

Michael Gatten, medlem af Sundheds- og omsorgsudvalget (RV), tlf. 2899 5911

Emilie Husted, pressekonsulent i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, tlf. 2830 4635

Birgitte Sabra, kommunikationschef i Komiteen for Sundhedsoplysning, tlf. 5142 4202