

## Velkommen til Lær at leve Nyhedsbrev, nr. 1

Vel hjemvendt fra sommerferie er det nu på tide at få skrevet det første Lær at leve Nyhedsbrev.

Baggrunden for, at det blev besluttet at etablere et nyhedsbrev omkring Lær at leve, Lær at tackle, mm. er, at den kommunale implementeringsgruppe, som hidtil har varetaget implementeringen af Komiteen for Sundhedsoplysnings kurser i Nordjylland, blev nedlagt i forsommeren 2011. For fortsat at have et forum at udveksle ideer, yde sparring og sprede nyheder i, er nyhedsbrevet nu en realitet.



Nyhedsbrevet indeholder vores egne historier, og vil desuden også indeholde nyheder, mm. fra Komiteen for Sundhedsoplysning, etc. I kan også fortsat finde informationer på Kronikerenhedens hjemmeside, [www.kronikerenheden.dk/LaerAtLeveMedKroniskSygdom/](http://www.kronikerenheden.dk/LaerAtLeveMedKroniskSygdom/), hvor også gamle numre af nyhedsbrevet vil komme til at ligge.

Med venlig hilsen

Edith Kristensen – Kronikerenheden Nordjylland

### ... Siden sidst ...

I Jammerbugt er der godt gang i Lær at leve kurserne, i foråret blev der afviklet et kursus med 15 deltagere, næste kursus er planlagt med kursusstart d. 28. september. Tina Leeds har haft succes med flere artikler omkring kurset i en lokal avis, hvilket har haft en positiv indvirkning på søgningen til kurserne. Læs artiklerne [her](#) og [her](#).

Rebild Kommune har gennemført et Lær at tackle kroniske smerter kursus i foråret med 10 deltagere, som efterfølgende har startet en cafe / selvhjælpsgruppe, der mødes hver anden uge i lokaler, som kommunen stiller til rådighed. I forbindelse med rekruttering til Smertekurset havde Hanne Bregendal et meget fint samarbejde med Tværfagligt Smertecenter, hvor Anders Schou Olesen sendte informationer til alle borgere fra Rebild Kommune, som stod på Smertecenterets venteliste). Fremover vil man i Rebild udbyde Smertekurset om foråret og Lær at leve-kurset om efteråret.

I Aalborg blev der afholdt et Lær at leve-kursus i april-maj, og i denne forbindelse var man så uheldig at opleve, at den nye instruktør ikke blev certificeret. I juni afholdt Aalborg workshoppen Aktiv med kronisk sygdom, dette var en god men også lang oplevelse (fire timer), og på baggrund af den erfaring har kommunen foreslået Komiteen, at man opdeler workshoppen i to, fordelt på to dage. I august skal en koordinator og tre instruktører på kursus i Lær at tackle kroniske smerter. Det er endnu ikke planlagt, hvornår Aalborg Kommune vil begynde at udbyde kurset. I august / september afholdes Lær at leve i Kommunens nye lokaler i Nordkraft.

**OBS:** I september (d. 14.) afholder Aalborg Kommune et café arrangement for tidligere kursister. Sygehuspræsten Ole Raakjær kommer og fortæller om livsmod: "Når boblen brister". Hvis nogen af Jer skulle være interesseret i at deltage eller har uddybende spørgsmål, er I velkomne til at kontakte Dorte Filskov ([df-sbu@aalborg.dk](mailto:df-sbu@aalborg.dk)).

## ... Siden sidst - fortsat ...

Thisted's to dygtige og meget erfarne instruktører har desværre valgt at stoppe som undervisere på kurserne, men allerede i august skal tre nye frivillige på instruktørkursus, så Gitte Aas håber, at "hullet" snart kan blive udfyldt af nye, friske kræfter.

Mariagerfjord Kommune har besluttet at begynde at udbyde Lær at tackle kroniske smerter fra januar 2012, senere på året vil man udbyde Lær at leve. Line Haugaard de Vries er koordinator i Mariagerfjord, og påbegynder arbejdet med at rekruttere instruktører ultimo august. Planen er, at hun selv og to frivillige kan komme på instruktørkursus i november måned.

I Vesthimmerland Kommune opstartes et nyt Lær at leve-hold den 13. september, instruktørerne på holdet er lånt i Frederikshavn. Linda Jensen vender tilbage fra sin barselsorlov i august måned, og der lægges op til, at hun skal have Lær at tackle-uddannelsen i år.

## Nyt fra Komiteen

### Nyt kursus: Lær at tackle angst og depression

I samarbejde med Sundhedsstyrelsen introducerer Komiteen for Sundhedsoplysning det næste kursustilbud inden for patientuddannelse. Kurset kan sammenlignes med Lær at leve med kronisk sygdom, og er udviklet af Stanford Universitet i samarbejde med Expert Patient Programme Community Interest Company (EPPCIC) England. Kurset er målrettet mennesker med angst og depression, og formålet med kurset er, at deltagerne bliver bedre til at tackle en hverdag med angst og/eller depression, og herigennem forbedrer deres helbred til følge. Kurset er udviklet med støtte fra Sundhedsministeriets SATS-pulje på sundhedsområdet i perioden 2011-14.

#### Tidsplan

2012 (forår)	Udvikling af undervisningsmateriale
2012 (efterår)	Pilotafprøvning i fire kommuner
2013	Kommunerne kan udbyde programmet til deres borgere
2014-2016	Evaluering

Efter sommerferien kan du læse mere om udviklingen af projektet og kurset på [www.patientuddannelse.info](http://www.patientuddannelse.info)

### Evalueringsrapport fra kurserne i 2010

Se den samlede rapport over ca. 86 % af kursisternes evaluering af Lær at leve med kronisk sygdom i 2010 [her](#).

#### Kort film:

#### Lær at tackle kroniske smerter

Aabenraa Lokal TV har produceret en kort film om Lær at tackle kroniske smerter. Se filmen [her](#)

