

15.10. 2009

**KRONIKER  
ENHEDEN**  
NORDJYLLAND

Kronikerenheden Nordjylland  
er et samarbejde mellem de  
nordjyske kommuner og  
Region Nordjylland

## Pressemeddelelse

### Få mænd lærer at leve med kronisk sygdom

**De nordjyske kommuner tilbyder borgere med kronisk sygdom et kursus i, hvordan man lærer at leve med kronisk sygdom. På kurset får deltagerne redskaber til at løse de problemer man i hverdagen må tackle, når man har en kronisk sygdom. Mange kvinder finder vej til kurserne, mændene halter efter, og det er en skam, for kurset er med sin problemløsende tilgang også noget for mændene.**

Som frivillig instruktør på kurset Lær at leve med kronisk sygdom i Jammerbugt kommune oplever Peter Klitgaard, at de få mænd der har deltaget på kurserne er blevet tilskyndet til det af deres koner eller andre omkring dem. Og det er nok typisk for disse mænd, fortæller Peter, at de ikke oplever at have behov for et kursus, de klarer det jo nok alligevel. På trods af indledende skepsis har de få mandlige deltagere fået meget ud af forløbet, og måske bedst af alt en erkendelse af nogle problemstillinger, som de jo alle har at slås med.

På det seneste kursus i Jammerbugt kommune var der 16 deltagere, heraf var kun to mænd. Selvom der er lidt flere kvinder end mænd, som har en kronisk sygdom er det påfaldende, at mændene ikke melder sig til kurserne. Det kan hænge sammen med, at der er forskel på mænd og kvinder i oplevelsen af, hvornår de føler sig syge og på hvordan mænd og kvinder handler på sygdom.

En undersøgelse af kønsforskelle i sygdom og sundhed viser, at flere kvinder end mænd føler sig plaget af symptomer og gener i hverdagen. Derfor kunne man netop spørge hvorfor mændene skulle komme til kurserne, hvis de ikke oplever at have et behov herfor. Kvinder og mænd har måske nok forskellig tærskel for at føle sig syge, men det kan i højere grad diskuteres, om kvinder er bedre til at forbinde et symptom til en sygdom, og til i det hele taget at gøre noget for at bedre deres situation. Er man mand med en kronisk sygdom, kan man have en tendens til at klare dagen alligevel, indtil det ikke længere går, og man oplever en forværring i sin sygdomstilstand og måske endda ender med en akut indlæggelse på sygehuset.

Lær at leve med kronisk sygdom er også noget for mænd. Kurset kører efter en fast manual og er handlingsorienteret. Kurserne fokuserer ikke på sygdommen, men på at deltagerne kommer derfra med nogle redskaber til brug i hverdagen. Som mand kan man også have brug for at sætte nogle

konkrete mål, få kendskab til handlemuligheder, så man stadig, på trods af sygdom, kan klare sin have, tage på fisketur mv. Udfordringen for kommunerne, som tilbyder kurserne, er at få dette budskab ud til mændene.

Undersøgelser af hvad kursisterne får ud af at deltage på kurserne viser, at de oplever at få det bedre, bliver bedre til at håndtere deres symptomer, som træthed, smerter og tristhed, at de bliver mere fysisk aktive, har mindre fokus på sygdommen, men mere på ressourcer, får øget selvsikkerhed og bliver bedre til at tale med deres læge eller kommunen omkring deres sygdom. Kursisterne lægger i kursets start vægt på de praktiske ting, de gerne vil have med sig fra kurset. Det kan være redskaber til at tackle træthed eller smerter. Det får de også fortæller Peter Klitgaard, men på den sidste del af kurset er det også mere vigtigheden af relationerne til andre omkring dem, de får nogle redskaber til at håndtere.

### Yderligere Information

De nordjyske kommuner vil alle snart kunne tilbyde kurset *Lær at leve med kronisk sygdom* til deres borgere. Flere kommuner udbyder allerede kurset og resten er i færd med at planlægge opstart. Kurset er udviklet på Stanford universitet i USA, og udbydes i Danmark under Komiteen for Sundhedsoplysnings licens og i samarbejde med Sundhedsstyrelsen.

Kronikerenheden Nordjylland koordinerer udbydelsen af Lær at leve kurserne i Nordjylland og er regional tovholder. Kronikerenheden er oprettet i et samarbejde mellem de nordjyske kommuner og Region Nordjylland og arbejder med at forbedre indsatsen for mennesker med kroniske sygdomme. Læs mere om Kronikerenheden og om den fælles indsats på den nye hjemmeside [www.kronikerenheden.dk](http://www.kronikerenheden.dk).

Lær at leve kurserne har til formål at give deltagerne redskaber til at blive bedre til at leve med en kronisk sygdom i hverdagen, med familien og på arbejdet. Kurserne, som er fastlagt til 6 kursusgange af 2½ timer, løber over 6 uger, og kører efter en helt fast manual med elementer, som alle skal gennemgås. Derfor lægger man på kurserne vægt på, at kursisterne ikke bliver hængende i detaljerne. Kursisterne har forskellige kroniske sygdomme, som hjertekarsygdom, KOL, diabetes, gigt eller følger efter kræftsygdom mv. Sygdommen er dog ikke i fokus på kurserne og kursisterne skal ikke lære om deres sygdom, men derimod tager man på kurserne udgangspunkt i dét, man med en kronisk sygdom har til fælles. Kurserne lægger vægt på at være målrettet og handlingsorienteret, og hver enkelt kursist sætter sig sine egne realistiske mål.

Styrken i kurset er, at man lærer mest sammen. Kursisterne bidrager til kursets indhold med deres egne erfaringer, i det omfang de vil dele ud af dem, og med vægt på de gode erfaringer. Desuden har instruktørerne selv en kronisk sygdom, og ved derfor hvor skoen trykker. Alle instruktører har gennemført et uddannelsesforløb under Komiteen for Sundhedsoplysning.

---

#### Kontaktpersoner:

Bent Sørensen, Formand for Sundhedskoordinationsudvalget i Nordjylland:  
telefon: 21 46 18 07

Alice Morsbøl, Kontorchef, Regional Koordinator for Kroniske sygdomme, Kronikerenheden  
98771054 / mobil 40630455

[alice.morsboel@rn.dk](mailto:alice.morsboel@rn.dk)

**Kildeoplysninger**

Kønsforskelle i sygdom og sundhed, rapport 2004, Statens institut for folkesundhed

National Rapport 2008, Komiteen for Sundhedsoplysning

Peter Klitgaard, Instruktør i Jammerbugt Kommune

mobil:29931262

mail: p1r@nordfiber.dk

**Afsender**

Kronikerenheden Nordjylland, Østre allé 91, 9000 Aalborg

[www.kronikerenheden.dk](http://www.kronikerenheden.dk)