

EVALUERING

LÆR AT TACKLE KRONISKE SMERTER 2019

NATIONAL OPGØRELSE OVER KURSISTER, DER HAR DELTAGET I KURSET LÆR AT TACKLE KRONISKE SMERTER I 2019.



Indhold

1. Indledning	3
2. Sammenfatning	4
3. Kursisternes baggrund	5
4. Selvvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset	13
5. Praktiske forhold	24
6. Fravær	26
7. Forventninger til og generel tilfredshed med kurset	28

1. Indledning

I 2019 udbød 34 af landets kommuner kurset *LÆR AT TACKLE kroniske smerter*. Der blev afholdt 67 kurser i årets løb. 778 borgere deltog på et kursus – dvs. gennemsnitligt 11,6 kursister pr. kursus. 568 kursusdeltagere deltog på 4 eller flere kursusmoduler og betragtes derfor som ”gennemførte kursister” (kurset består af 6 moduler). De resterende 210 kursister deltog på 3 eller færre moduler og betragtes derfor som ”frafaldne kursister”. Gennemførelsesprocenten på kurset *LÆR AT TACKLE kroniske smerter* i 2019 er således 73 %.

Denne rapport er udarbejdet af Komiteen for Sundhedsoplysning. Rapporten er lavet på baggrund af kursisternes evalueringer af kurset, som er foretaget via en spørgeskemaundersøgelse. Spørgeskemaerne er hovedsageligt blevet udfyldt i papirform af kursisterne efter hvert endt kursusforløb i 2019 og herefter indtastet i et datahåndteringssystem. De kursister, der ikke har været til stede på sidste kursusmodul, har haft mulighed for at evaluere kurset elektronisk.

Der er udfyldt 402 spørgeskemaer fra gennemførte kursister og 25 spørgeskemaer fra frafaldne kursister. Dette svarer til en samlet svarprocent på 54,9 %. Svarprocenten for gennemførte kursister er 70,8 %, mens svarprocenten for frafaldne kursister er 11,9 %. Den lave svarprocent blandt frafaldne kursister skyldes, at de færreste heraf er til stede ved sidste kursusmodul, hvor spørgeskemaerne udfyldes. Eftersom der kun er 25 frafaldne kursister, der har udfyldt et spørgeskema, vil disse besvarelser ikke indgå i denne rapport. En svarprocent på 11,9 % er ikke tilstrækkelig repræsentativ, hvorfor det ikke er meningsfuldt at afrapportere her.

Databehandlingen i rapporten består af deskriptiv statistik. Det vil sige, at der benyttes simple frekvenstabeller i illustrationen af kursisternes besvarelser. Tabellerne opsummerer procentdelene for hver svarkategori i et givent spørgsmål fra spørgeskemaet. Rapporten kan bl.a. bruges til at sammenligne nationale og kommunale tal.

Rapporten indledes med en kort sammenfatning af evalueringen af kurset *LÆR AT TACKLE kroniske smerter*. Herefter følger et afsnit, der illustrerer kursisternes baggrund. Afsnit 4 omhandler kursisternes selvvaluerede udbytte af og tilfredshed med kurset, afsnit 5 om praktiske forhold, afsnit 6 om fravær, og afslutningsvist afsnit 7 om forventninger til kurset samt kursisterne generelle tilfredshed med kurset.

2. Sammenfatning

Evalueringen af kurset *LÆR AT TACKLE kroniske smerter* viser, at kursisterne er karakteriseret ved følgende:

- 78,9 % er kvinder, og 19,7 % er mænd
- 32,3 % er mellem 50-59 år
- 6,7 % har anden etnisk baggrund end dansk
- 31,6 % har en mellemlang videregående uddannelse, og 22,4 % har en erhvervsuddannelse som senest afsluttet uddannelse
- 21,4 % er folkepensionister eller efterlønsmodtagere, og 19,7 % er sygemeldt fra enten job, ledighed eller fleksjob. 9,2 % er i arbejde uden tilskud.

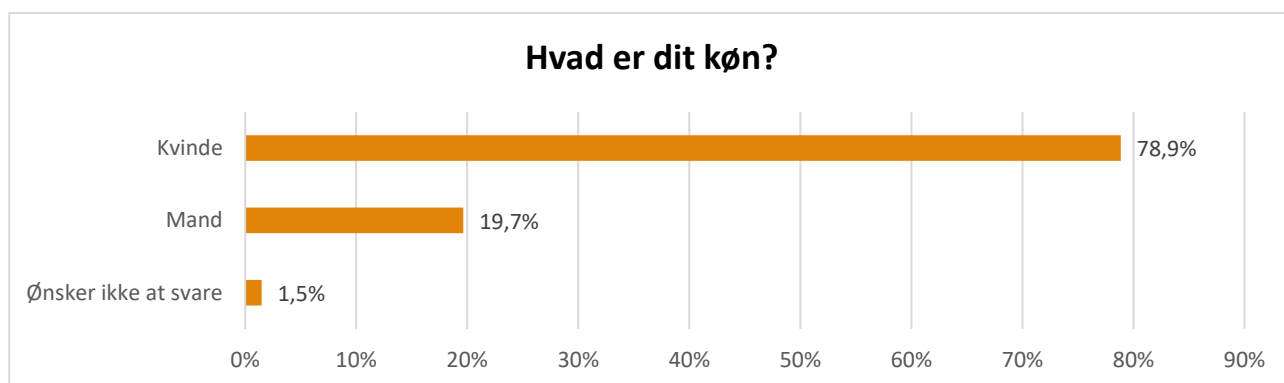
Kursisterne er blevet spurgt om deres udbytte af og tilfredshed med kurset. Størstedelen er tilfredse med kurset og oplever, at de har fået stort udbytte heraf. Dette fremgår ved de spørgsmål, hvor kursisterne er blevet bedt om at vurdere en række udsagn om kurset. Fx angiver 63,2 % af kursisterne, at de er blevet bedre til at håndtere deres symptomer. 72,4 % angiver, at de er blevet bedre til at anvende kognitive teknikker som afledning, kropsgennemgang, positive tanker og visualisering. 85,5 % af kursisterne angiver, at de samlet set har været tilfredse med kurset, og 86,3 % angiver, at det var tiden og kræfterne værd at deltage.

Kursisterne er blevet spurgt om, hvorvidt kurset var som forventet på baggrund af den information, de havde fået forud for kurset. Her angiver 63,9 %, at kurset var, som de havde forventet.

3. Kursisternes baggrund

Dette afsnit indeholder et overblik over kursisternes baggrund – dvs. køn, alder, civilstand, etnisk baggrund, uddannelse, beskæftigelse og sygdomsbaggrund.

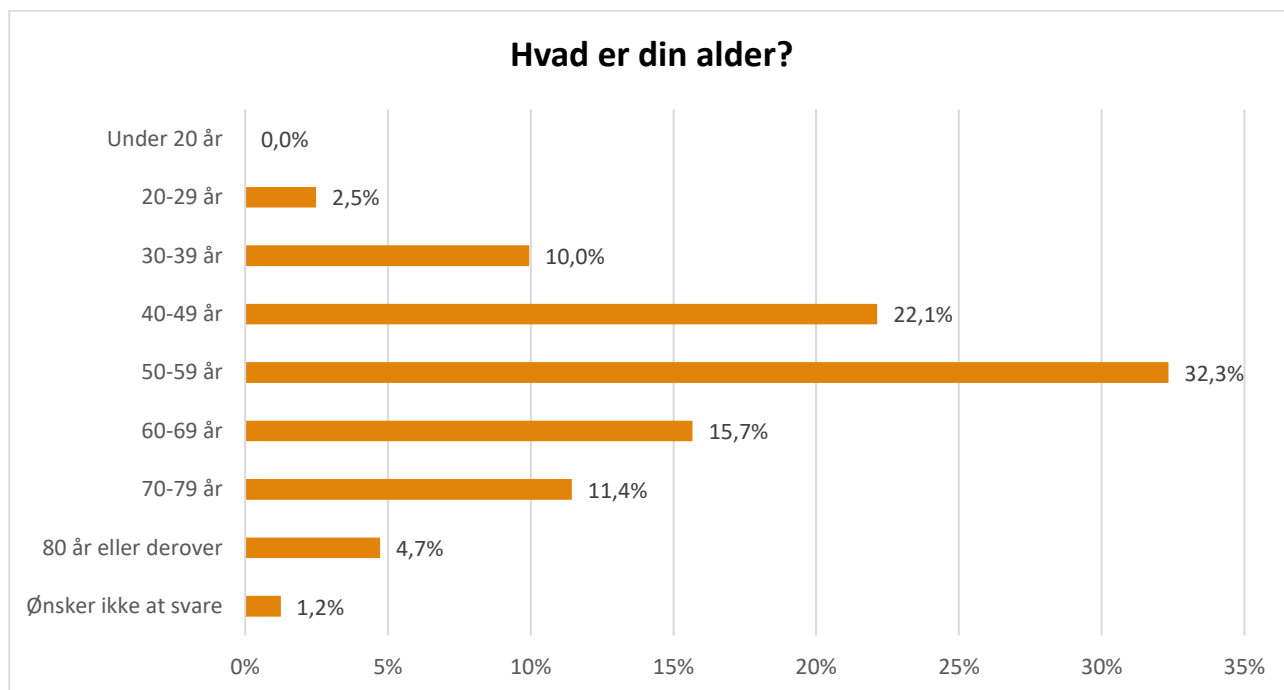
Figur 3.1. Køn



Gennemførte kursister (402 respondenter).

Størstedelen af kursisterne er kvinder (78,9 %). 19,7 % er mænd.

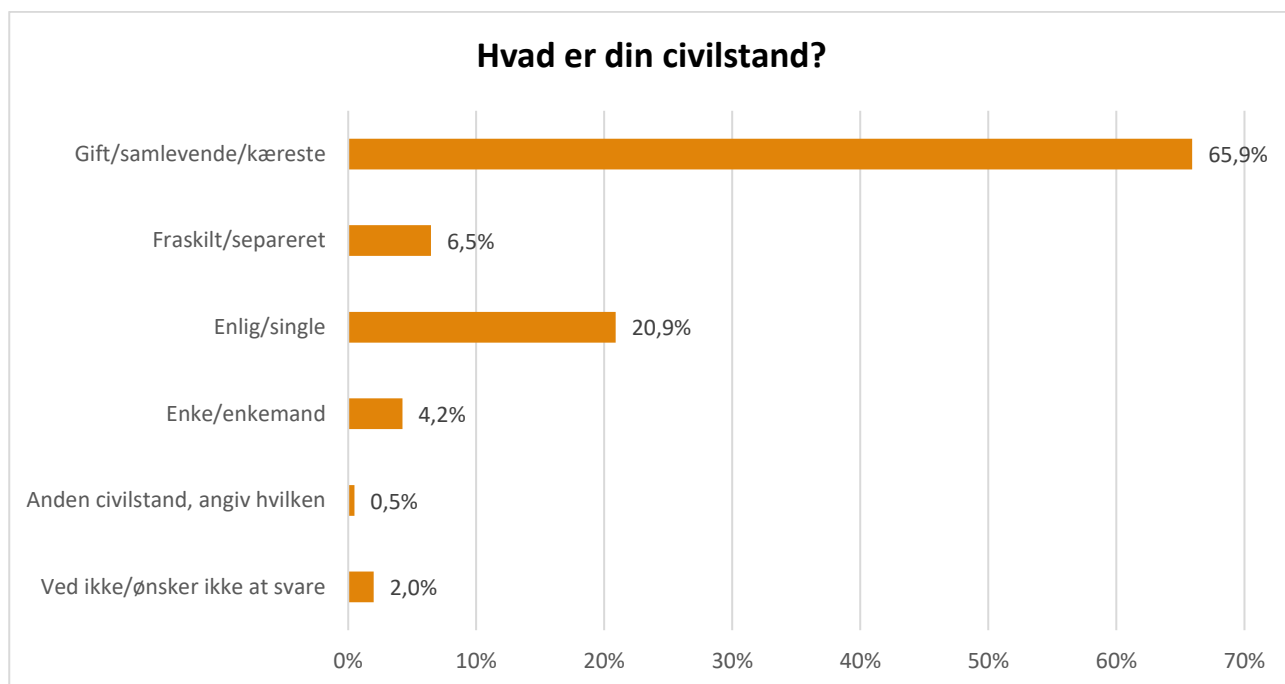
Figur 3.2. Alder



Gennemførte kursister (402 respondenter).

Den største alderskategori blandt gennemførte kursister er 50-59 år, hvilket svarer til 32,3 % af kursisterne. 22,1 % af kursisterne befinder sig i alderskategorien 40-49 år. 16,1 % er 70 år eller derover.

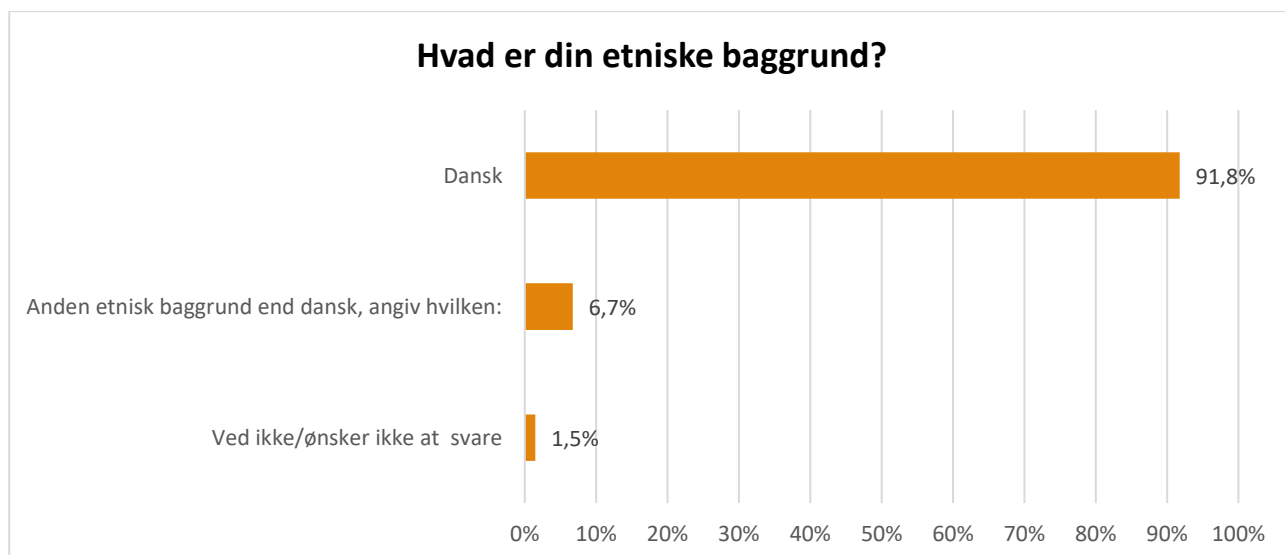
Figur 3.3. Civilstand



Gennemførte kursister (402 respondenter).

65,9 % af kursisterne er gift/samlevende, mens 20,9 % er enlige eller singler.

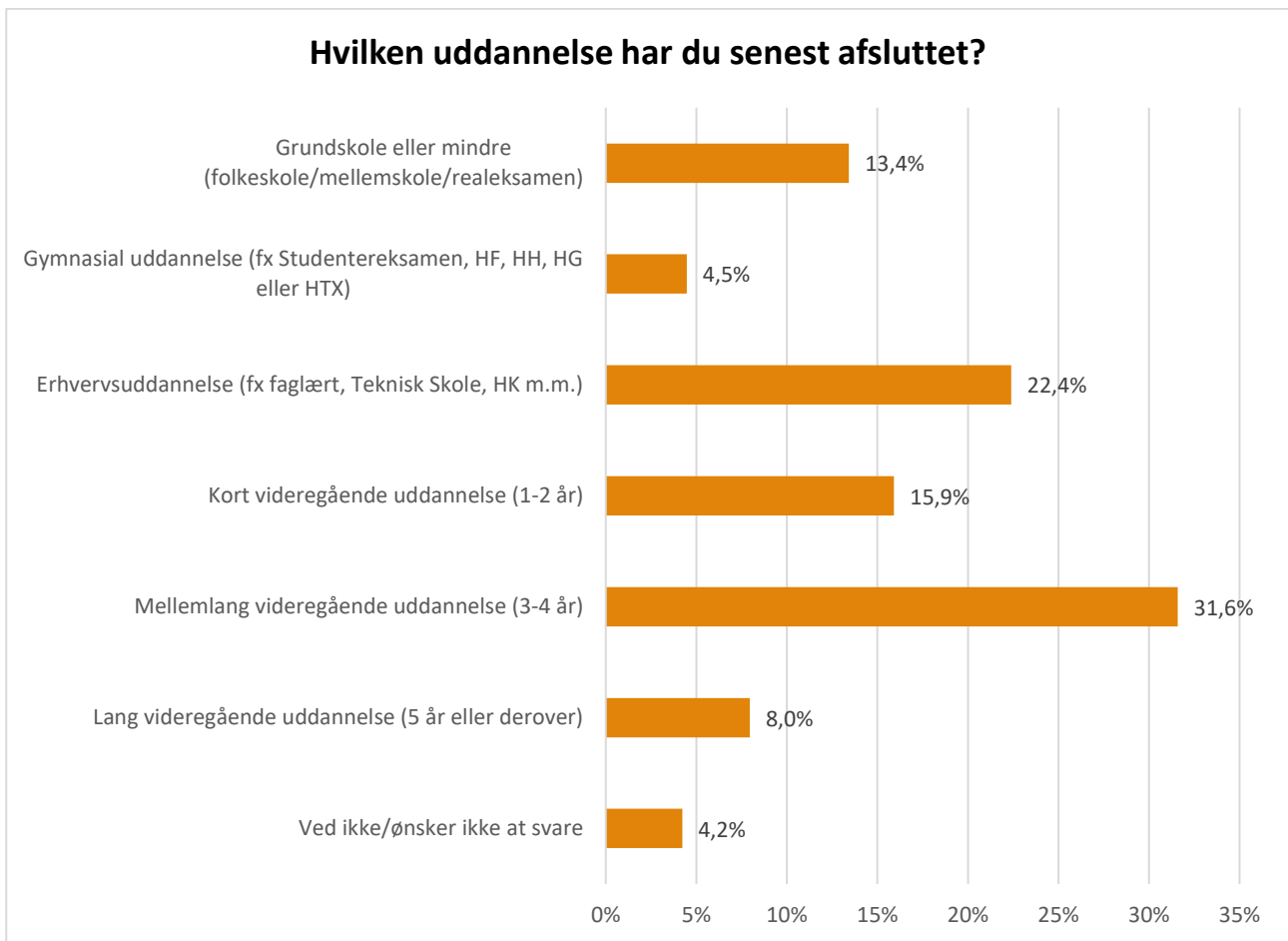
Figur 3.4. Etnisk baggrund



Gennemførte kursister (402 respondenter).

Størstedelen af kursisterne har etnisk dansk baggrund (91,8 %). 6,7 % har anden etnisk baggrund end dansk. Omkring en femtedel af de kursister, der har anden etnisk baggrund end dansk, angiver at have tyrkisk baggrund.

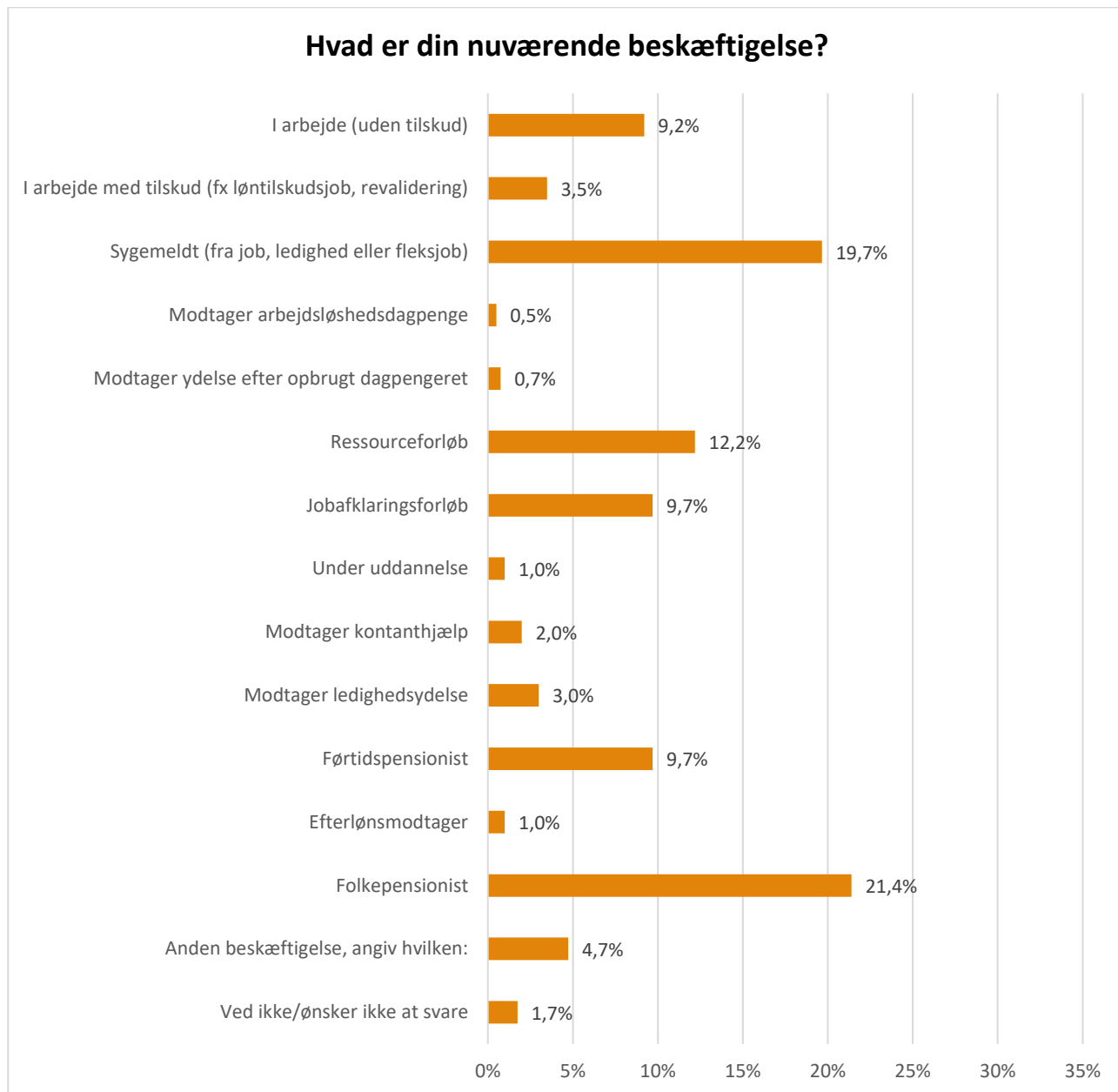
Figur 3.5. Uddannelse



Gennemførte kursister (402 respondenter).

De fleste kursister har en mellemlang videregående uddannelse (31,6 %). 22,4 % har en erhvervsuddannelse, og 15,9 % har en kort videregående uddannelse.

Figur 3.6. Beskæftigelse

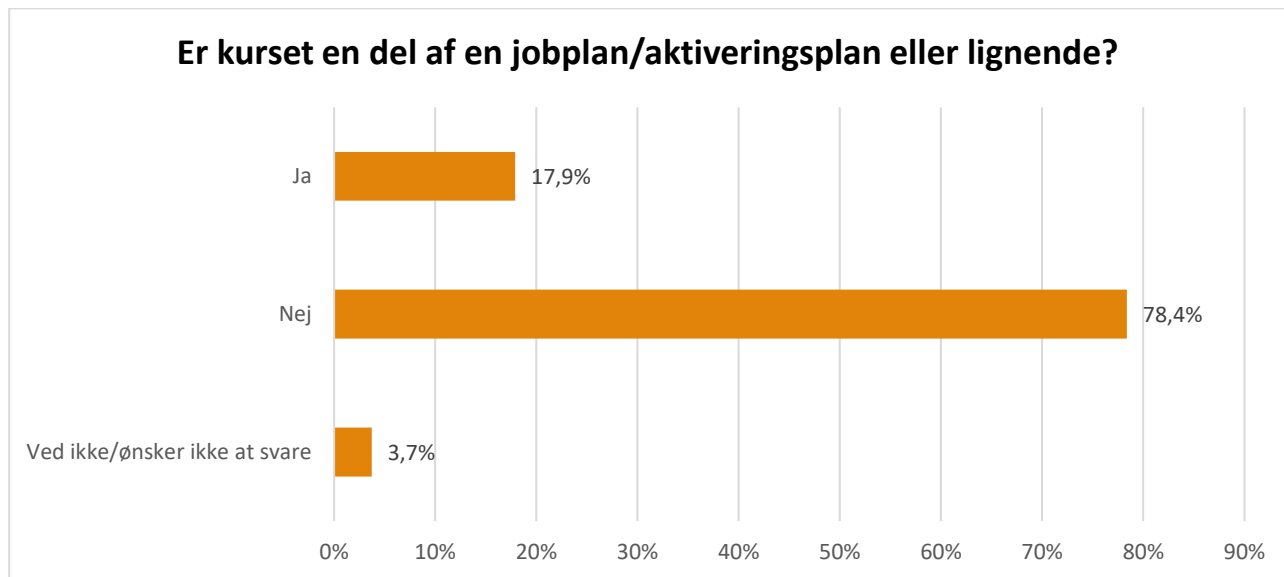


Gennemførte kursister (402 respondenter).

De største beskæftigelseskategorier for kursisterne er folkepensionist (21,4 %) og sygemeldt fra job, ledighed eller fleksjob (19,7 %).

19 kursister har svaret "Anden beskæftigelse", og her nævner størstedelen, at de er i flexjob (57,9 %).

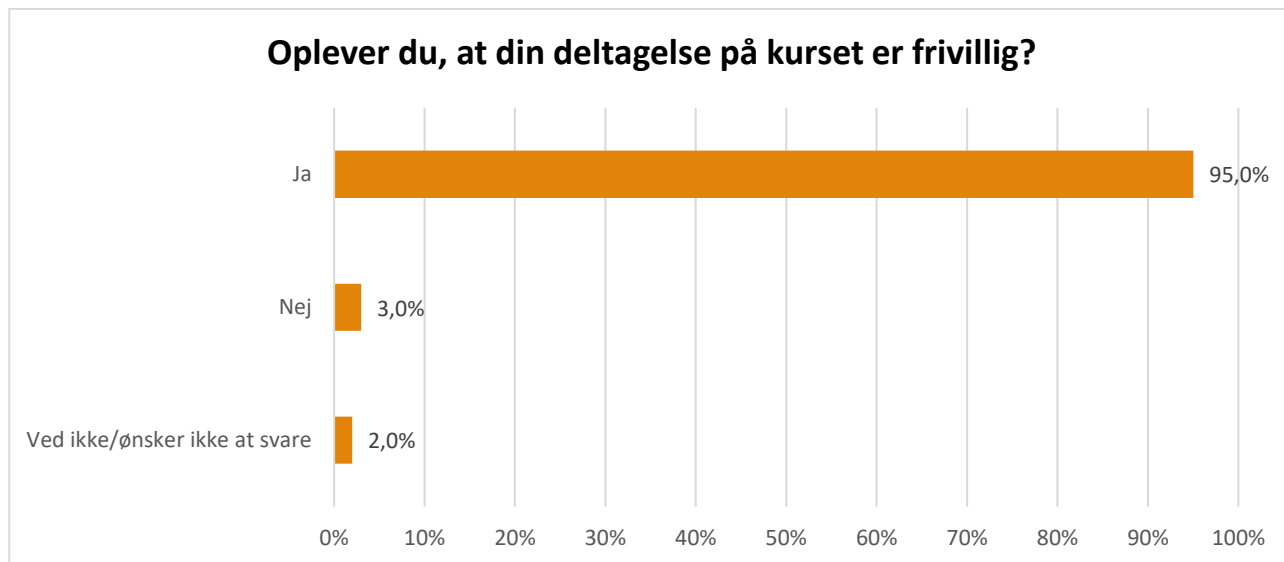
Figur 3.7. Deltagelse på kurset som del af en jobplan



Gennemførte kursister (402 respondenter).

17,9 % af kursisterne deltager på kurset som led i en jobplan/aktiveringsplan eller lignende, mens 78,4 % ikke gør.

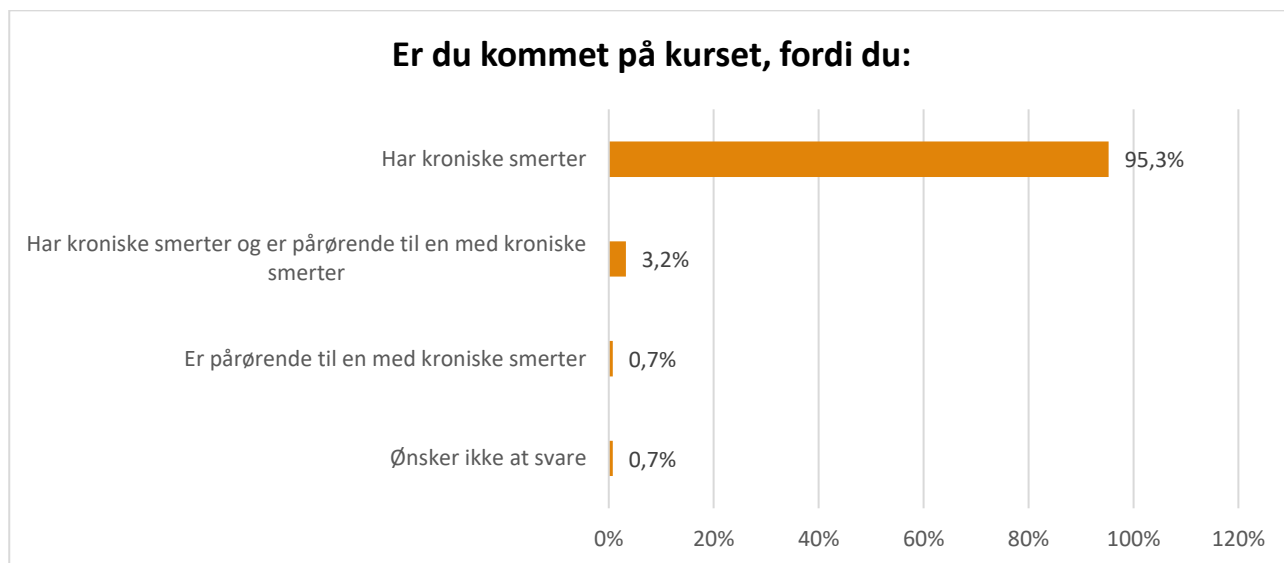
Figur 3.8. Frivillig deltagelse



Gennemførte kursister (402 respondenter).

Størstedelen af kursisterne oplever, at deres deltagelse på kurset er frivillig (95 %). 3 % af kursisterne oplever ikke, at dette er tilfældet.

Figur 3.9. Årsag til deltagelse på kurset

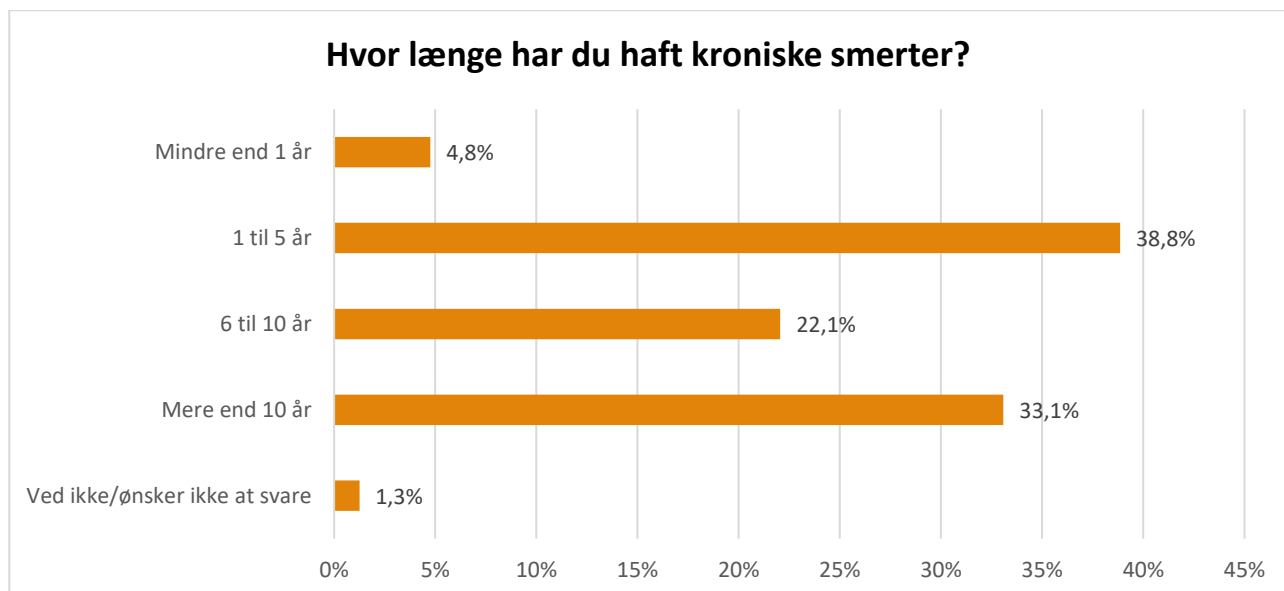


Gennemførte kursister (402 respondenter).

Størstedelen af kursisterne deltager på kurset, fordi de selv har kroniske smerter (95,3 %). 3,2 % kommer på kurset, da de selv har kroniske smerter og er pårørende til en person med kroniske smerter, mens under 1 % deltager på kurset, fordi de er pårørende til en med kroniske smerter.

De følgende tre spørgsmål er ikke blevet stillet til kursister, der deltager som pårørende.

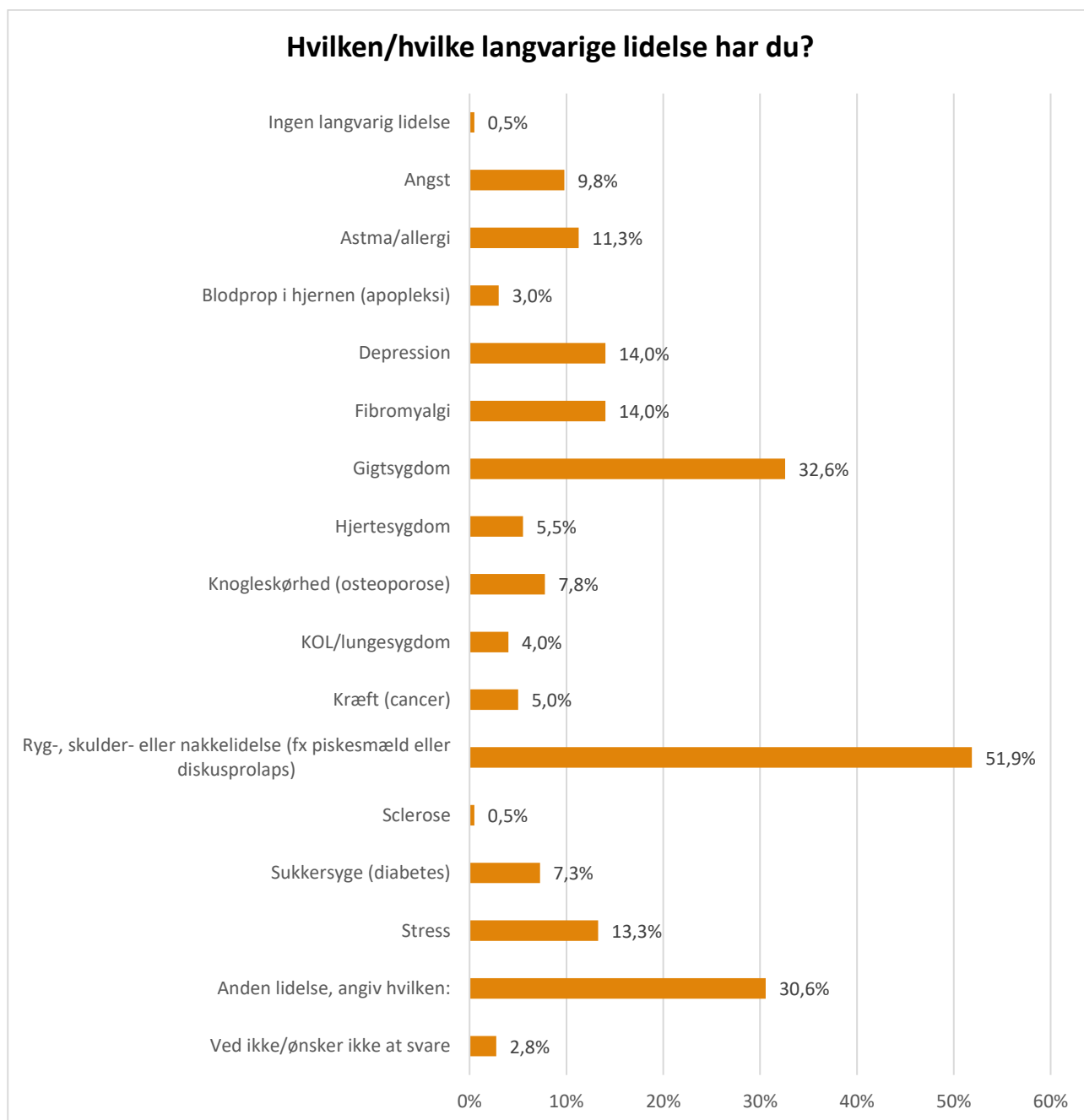
Figur 3.10. Varigheden af kroniske smerter



Gennemførte kursister (399 respondenter). Spørgsmålet er ikke blevet stillet til respondenter, der deltager som pårørende.

De fleste kursister har haft smerter i 1-5 år (38,8 %). 33,1 % har haft smerter i mere end 10 år, og 22,1 % har haft smerter i 6-10 år.

Figur 3.11. Kroniske lidelser

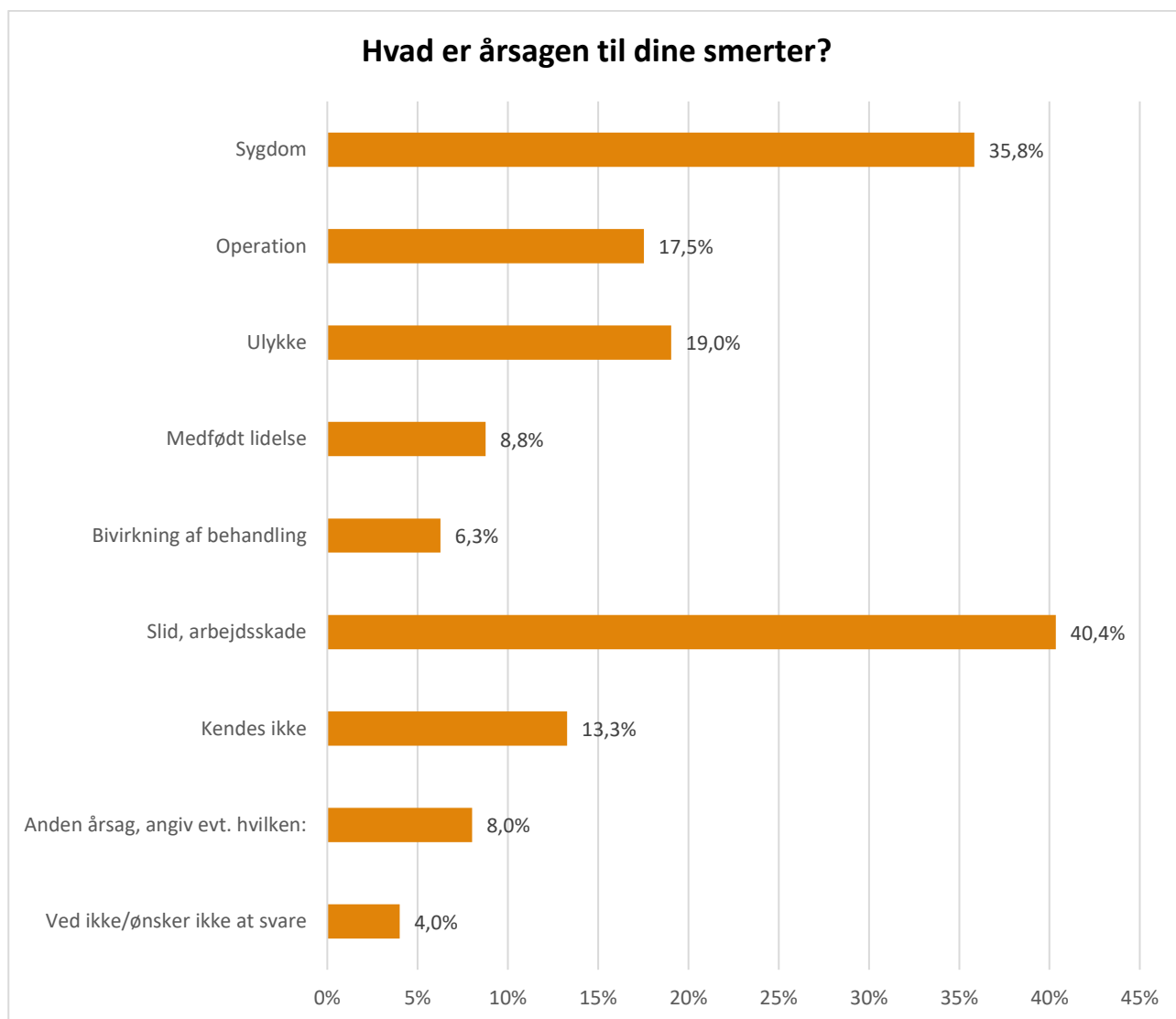


Gennemførte kursister (399 respondenter). Spørgsmålet er ikke blevet stillet til respondenter, der deltager som pårørende. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

51,9 % af kursisterne lider af en ryg-, skulder- eller nakkelidelse. 32,6 % lider af en gigtsygd.

122 kursister har svaret "Anden lidelse", og her nævnes eksempelvis nervesygd (16,4 %), kronisk hovedpine/migræne (10,7 %) og hofteproblemer (4,9 %).

Figur 3.12. Årsager til smerter



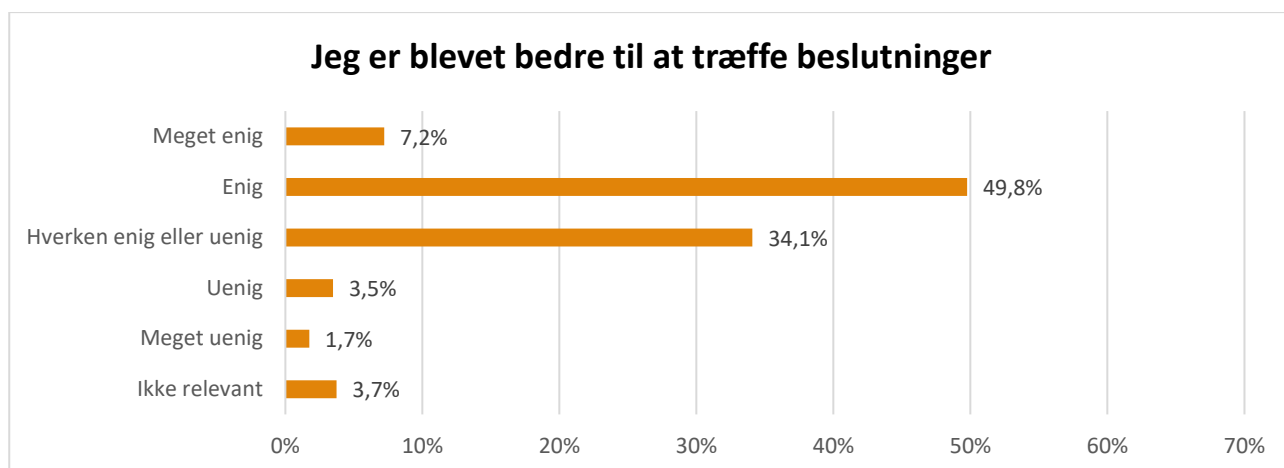
Gennemførte kursister (399 respondenter). Spørgsmålet er ikke blevet stillet til respondenter, der deltager som pårørende. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

De hyppigste årsager til kursisternes smerter er slid og arbejdsskade (40,4 %) og sygdom (35,8 %).

4. Selvvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset

Kursisterne er blevet bedt om at erklære sig enige eller uenige i 21 forskellige udsagn vedrørende deres selvvurderede udbytte af kurset samt deres tilfredshed med kursusforløbet. Det er fx kursisternes vurdering af værktøjer og metoder på kurset eller deres tilfredshed med instruktørerne. Følgende afsnit indeholder et overblik over disse besvarelser.

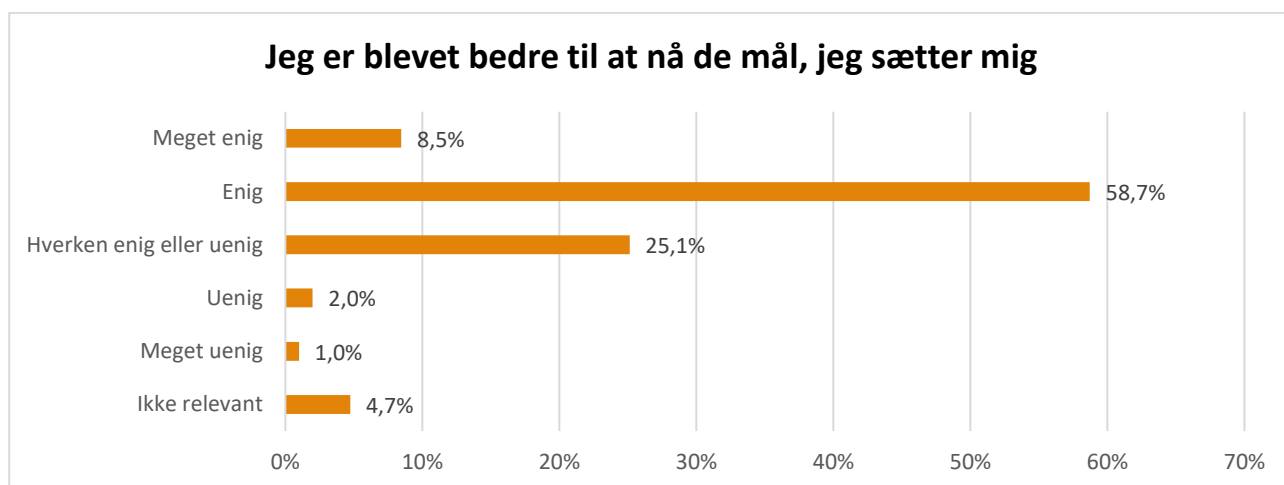
Figur 4.1.



Gennemførte kursister (402 respondenter).

57 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at træffe beslutninger. 5,2 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

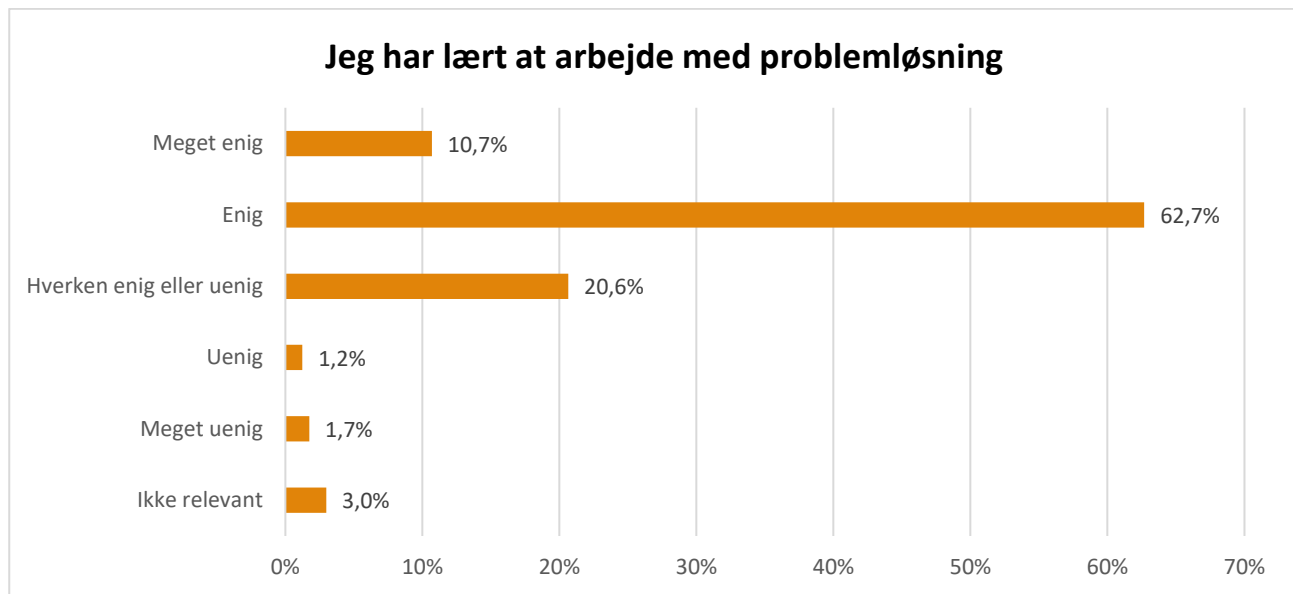
Figur 4.2.



Gennemførte kursister (402 respondenter).

67,2 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er bedre blevet til at nå de mål, de sætter sig. 3 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

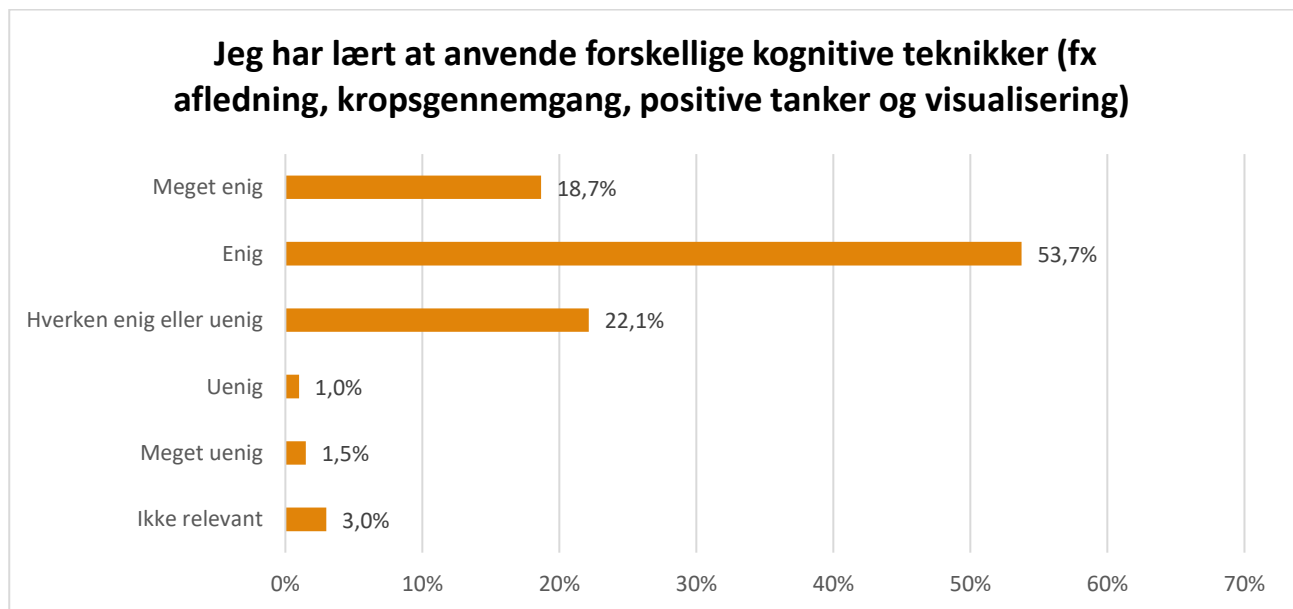
Figur 4.3.



Gennemførte kursister (402 respondenter).

73,4 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de har lært at arbejde med problemløsning. 2,9 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

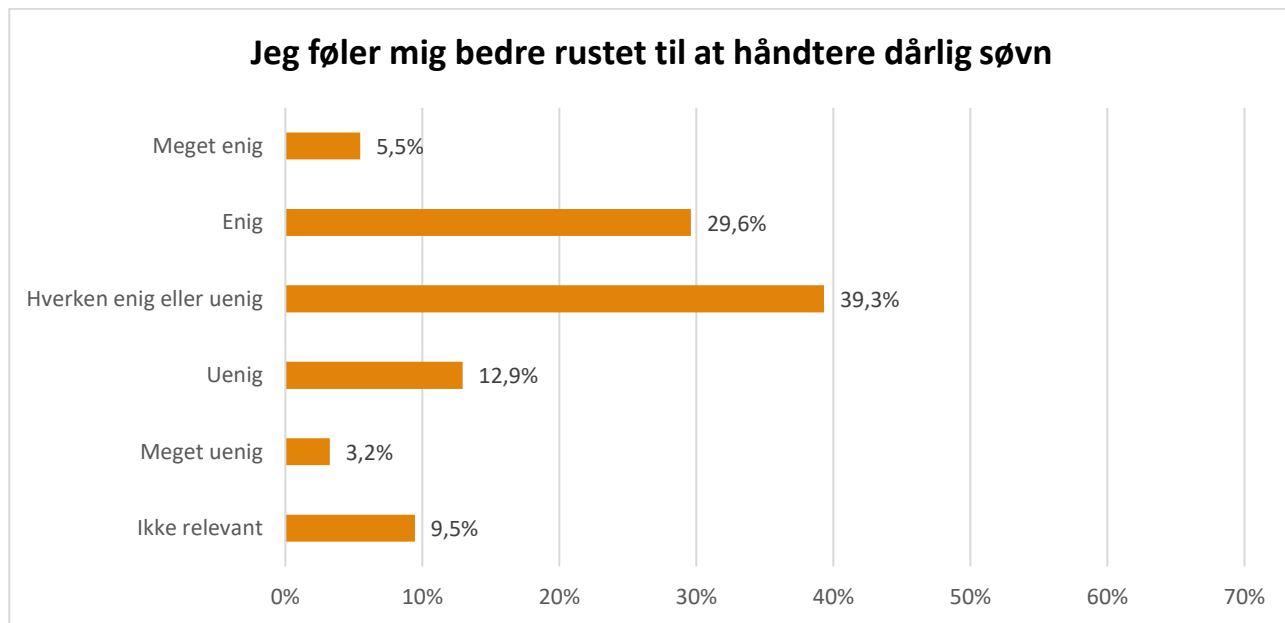
Figur 4.4.



Gennemførte kursister (402 respondenter).

72,4 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de har lært at anvende forskellige kognitive teknikker som fx afledning, kropsgennemgang, positiv tænkning og visualisering. 2,5 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

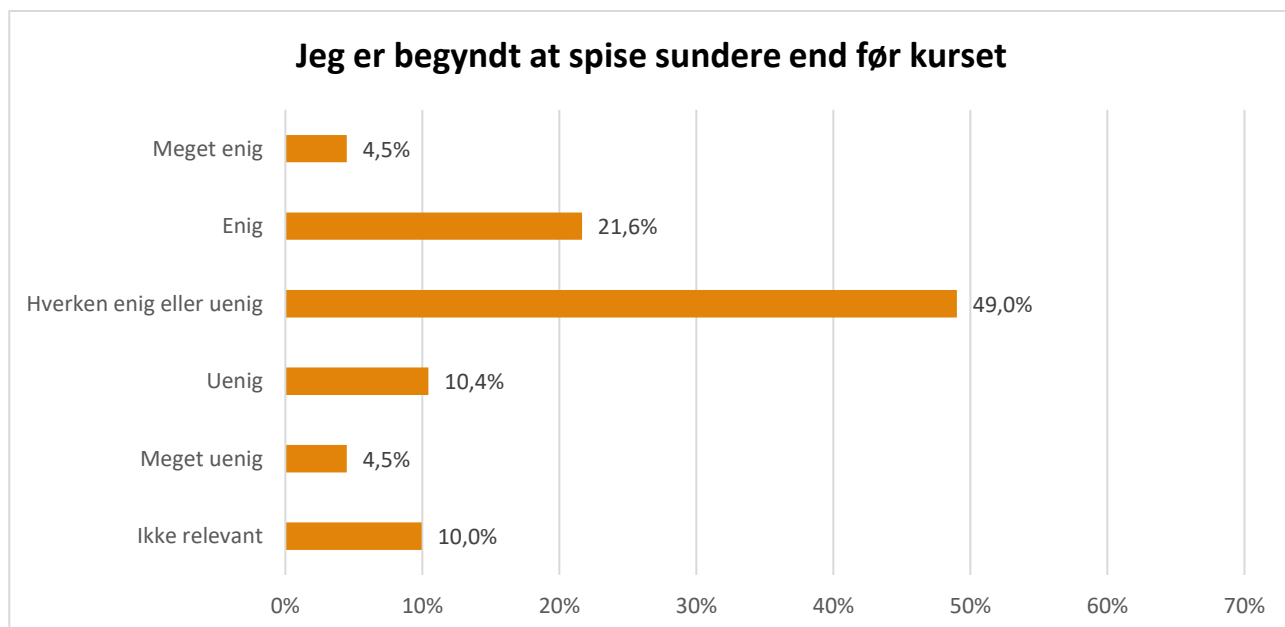
Figur 4.5.



Gennemførte kursister (402 respondenter).

35,1 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de føler sig bedre rustet til at håndtere dårlig søvn. 15,9 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

Figur 4.6.



Gennemførte kursister (402 respondenter).

26,1 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er begyndt at spise sundere end før kurset. 49 % er hverken enige eller uenige i udsagnet, mens 14,9 % er uenige eller meget uenige i dette.

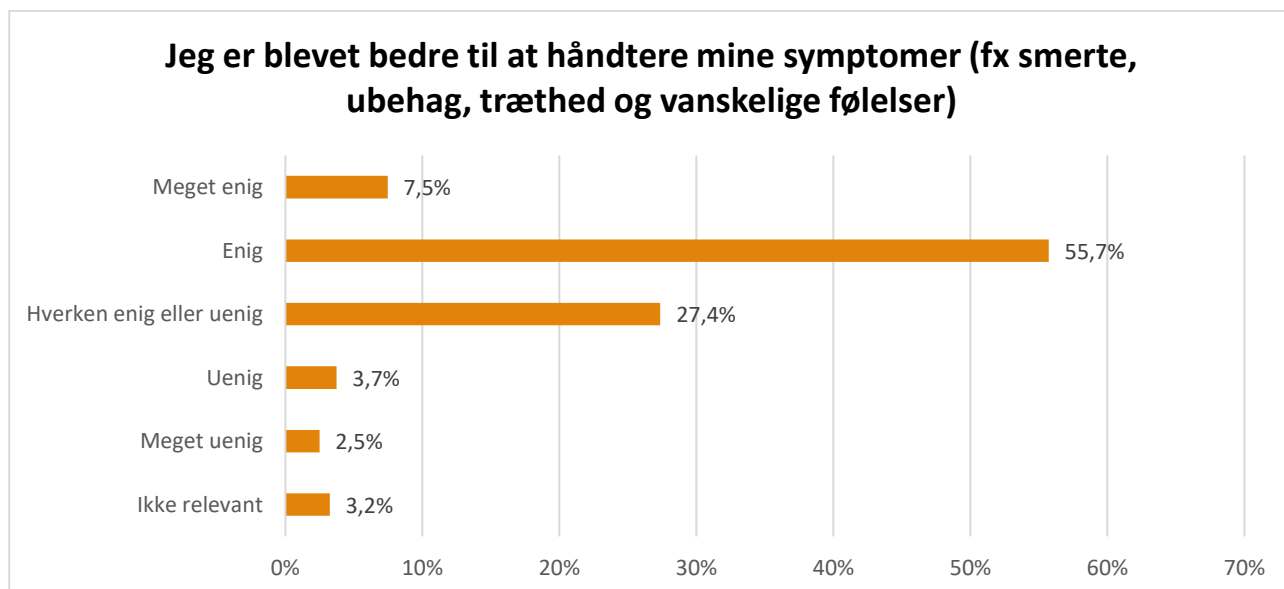
Figur 4.7.



Gennemførte kursister (402 respondenter).

26,1 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at håndtere problemer i forbindelse med at være pårørende til en person med kroniske smerter. 4,7 % er uenige eller meget uenige i udsagnet, mens 46,5 % har angivet at spørgsmålet ikke er relevant.

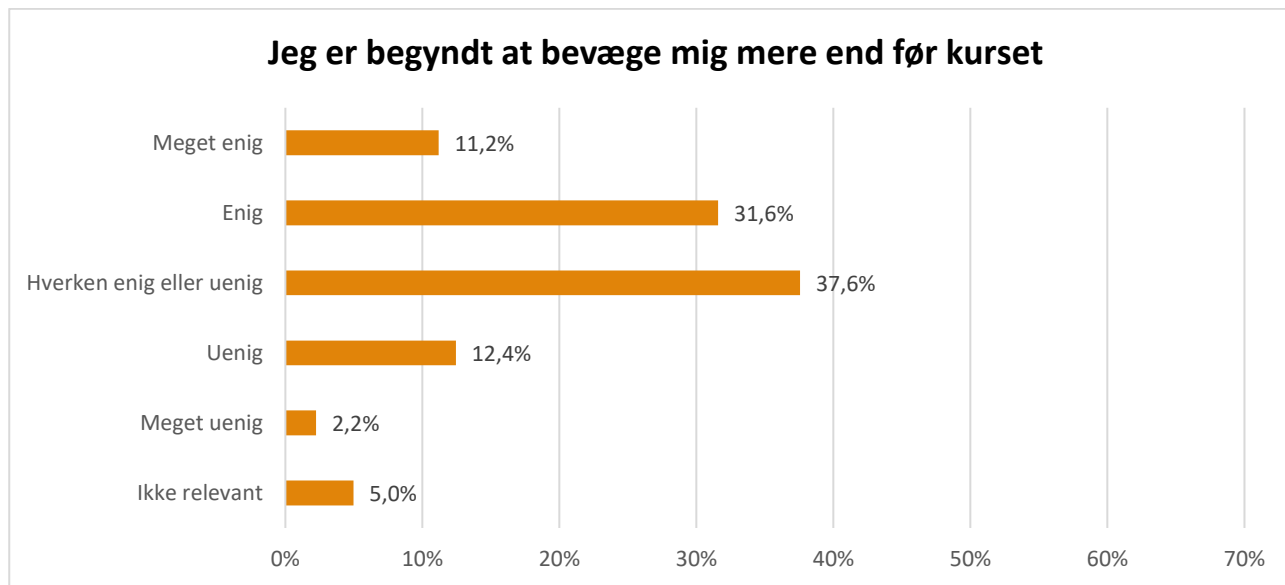
Figur 4.8.



Gennemførte kursister (402 respondenter).

63,2 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at håndtere deres symptomer som fx smerte, ubehag, træthed og vanskelige følelser. 6,2 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

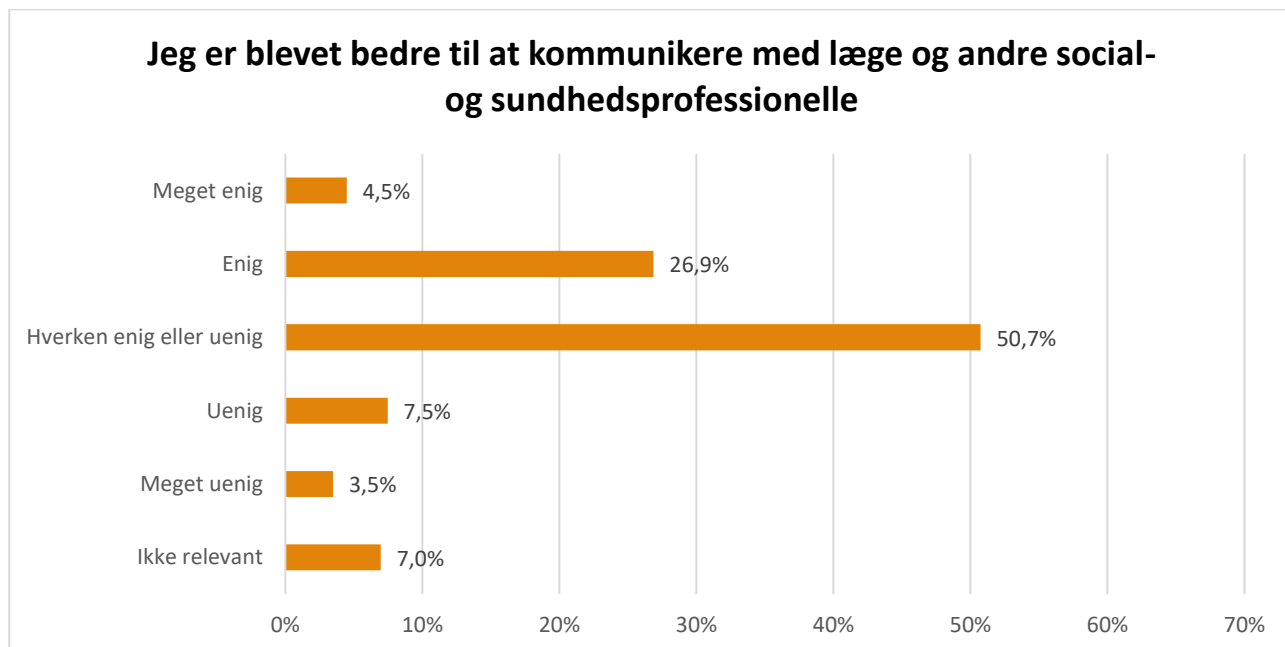
Figur 4.9.



Gennemførte kursister (402 respondenter).

42,8 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er begyndt at bevæge sig mere end før kurset. 37,6 % er hverken enige eller uenige i udsagnet, mens 14,6 % er uenige eller meget uenige i dette.

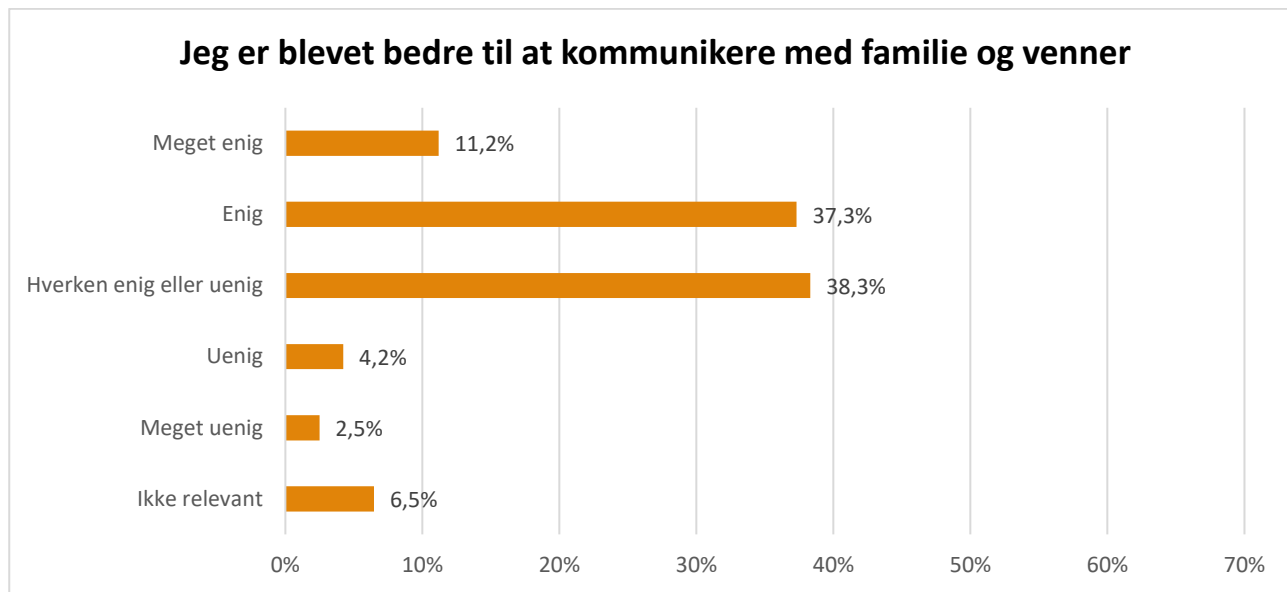
Figur 4.10.



Gennemførte kursister (402 respondenter).

31,4 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de blevet bedre til at kommunikere med læge og andre social- og sundhedsprofessionelle. 50,7 % af kursisterne er hverken enige eller uenige i udsagnet, mens 11 % er uenige eller meget uenige i dette.

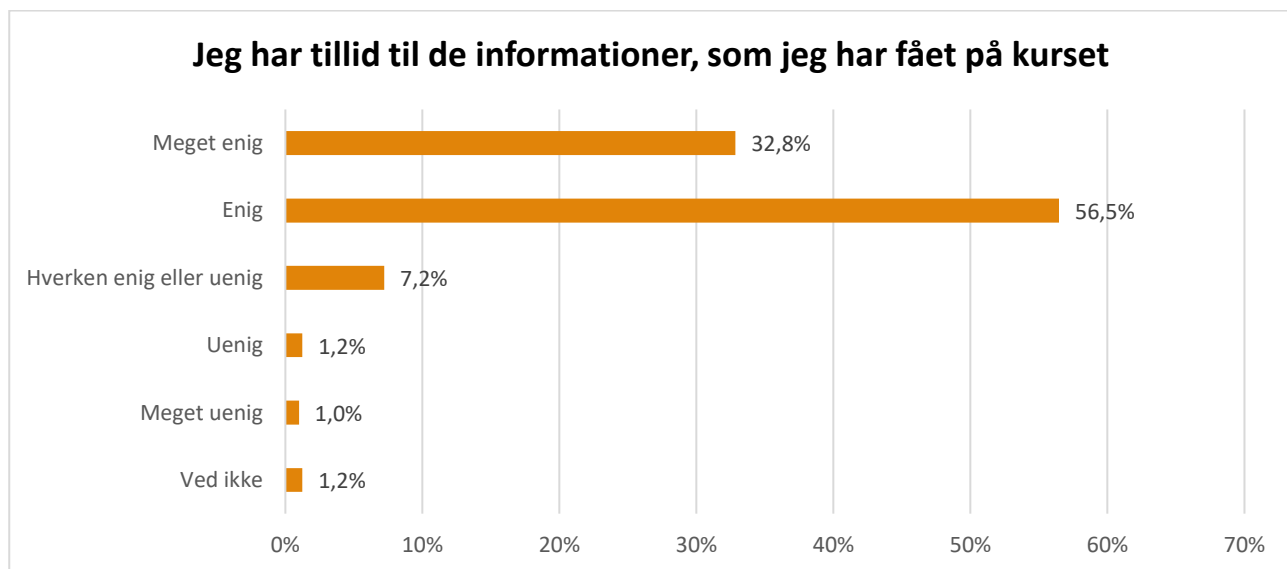
Figur 4.11.



Gennemførte kursister (402 respondenter).

48,5 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at kommunikere med familie og venner. 38,3 % af kursisterne er hverken enige eller uenige i udsagnet, mens 6,7 % af kursisterne er uenige eller meget uenige i udsagnet.

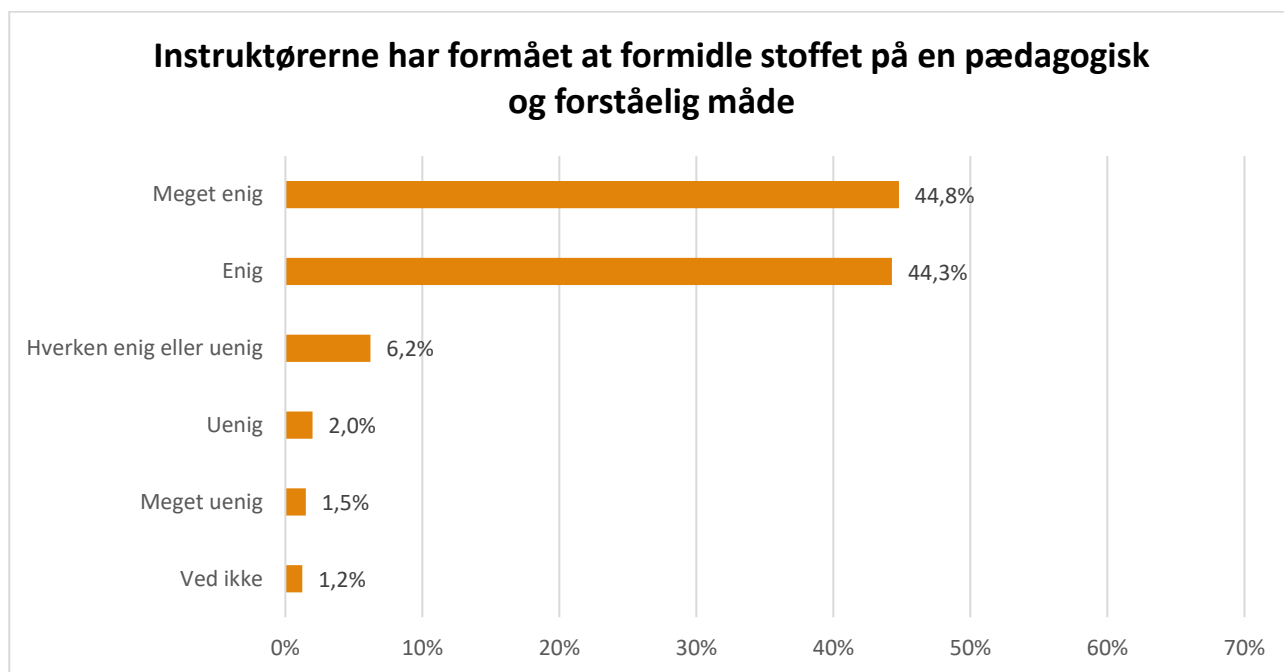
Figur 4.12.



Gennemførte kursister (402 respondenter).

89,3 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de har tillid de informationer, som de har fået på kurset. 2,2 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

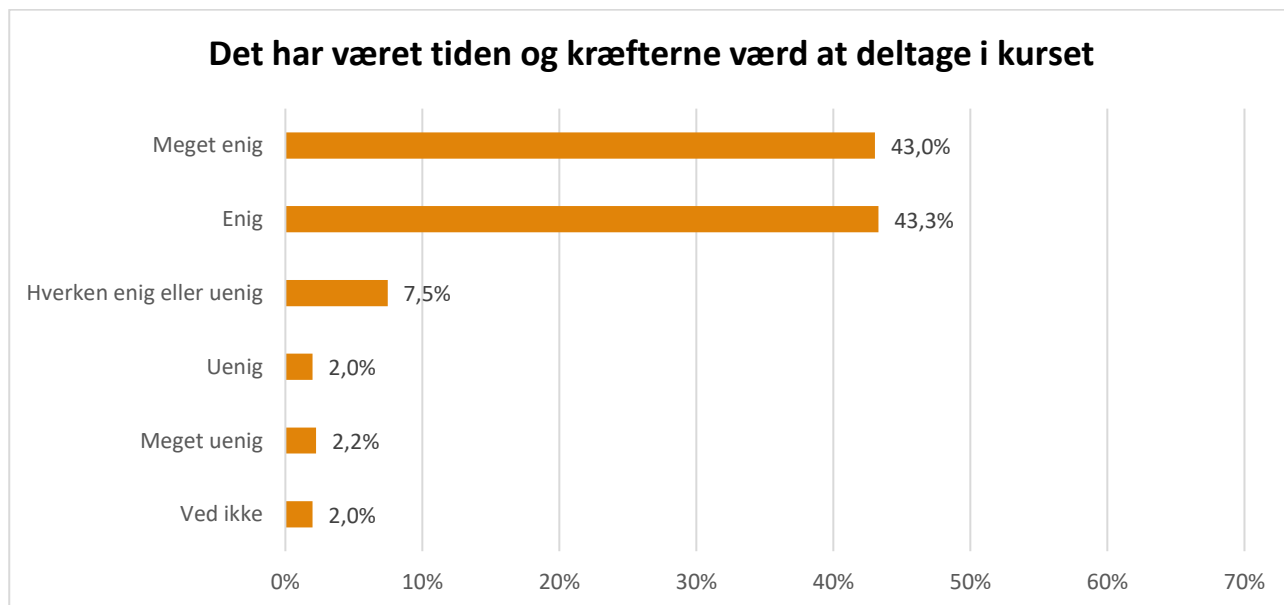
Figur 4.13.



Gennemførte kursister (402 respondenter).

89,1 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at instruktørerne har fået at formidle stoffet på en pædagogisk og forståelig måde. 3,5 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

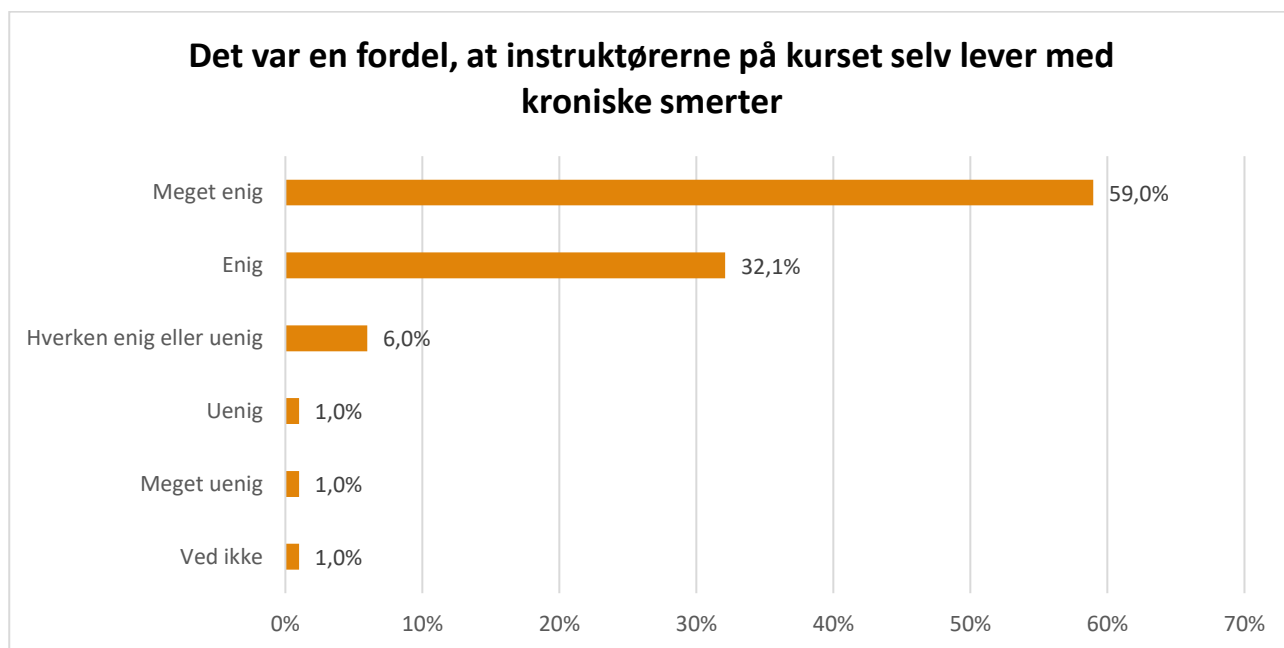
Figur 4.14.



Gennemførte kursister (402 respondenter).

86,3 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at det har været tiden og kræfterne værd at deltage i kurset. 4,2 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

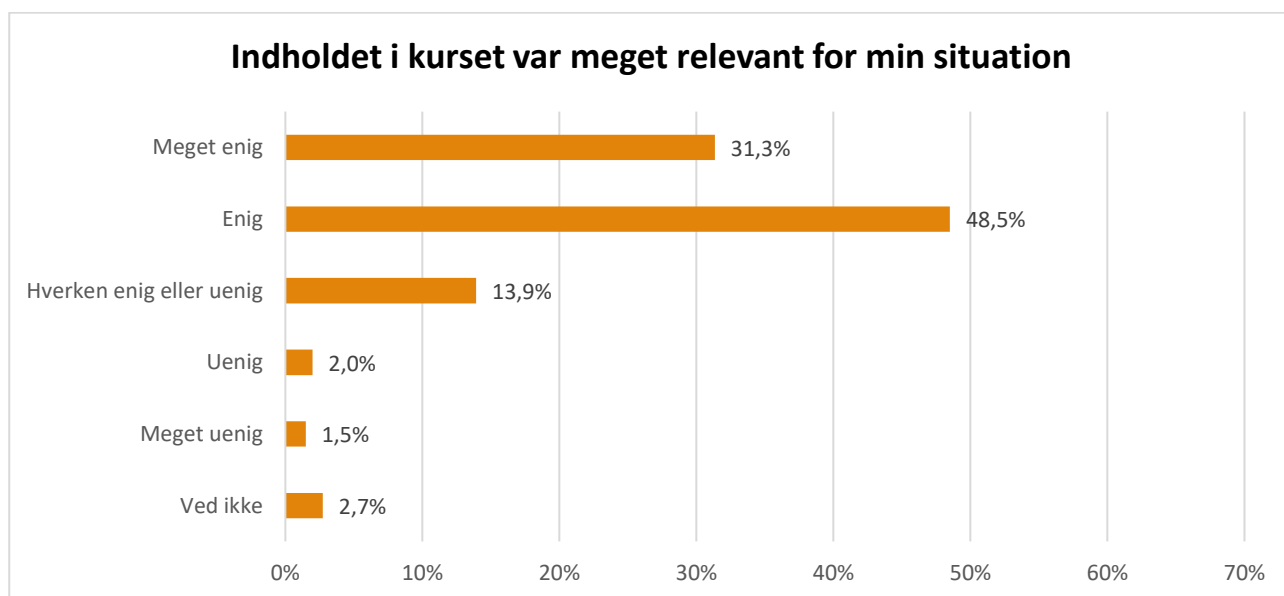
Figur 4.15.



Gennemførte kursister (402 respondenter).

91,1 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at det var en fordel, at instruktørerne selv lever med kroniske smerter. 2 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

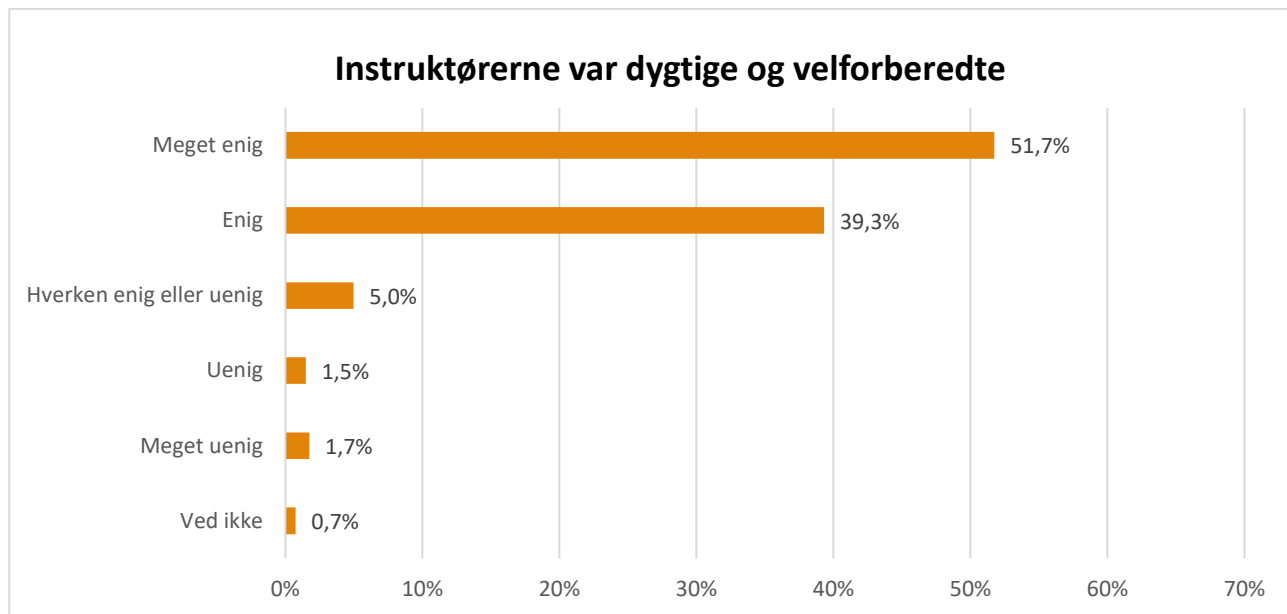
Figur 4.16.



Gennemførte kursister (402 respondenter).

79,8 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at kurset var meget relevant for deres situation. 3,5 % af kursisterne er uenige eller meget uenige i udsagnet.

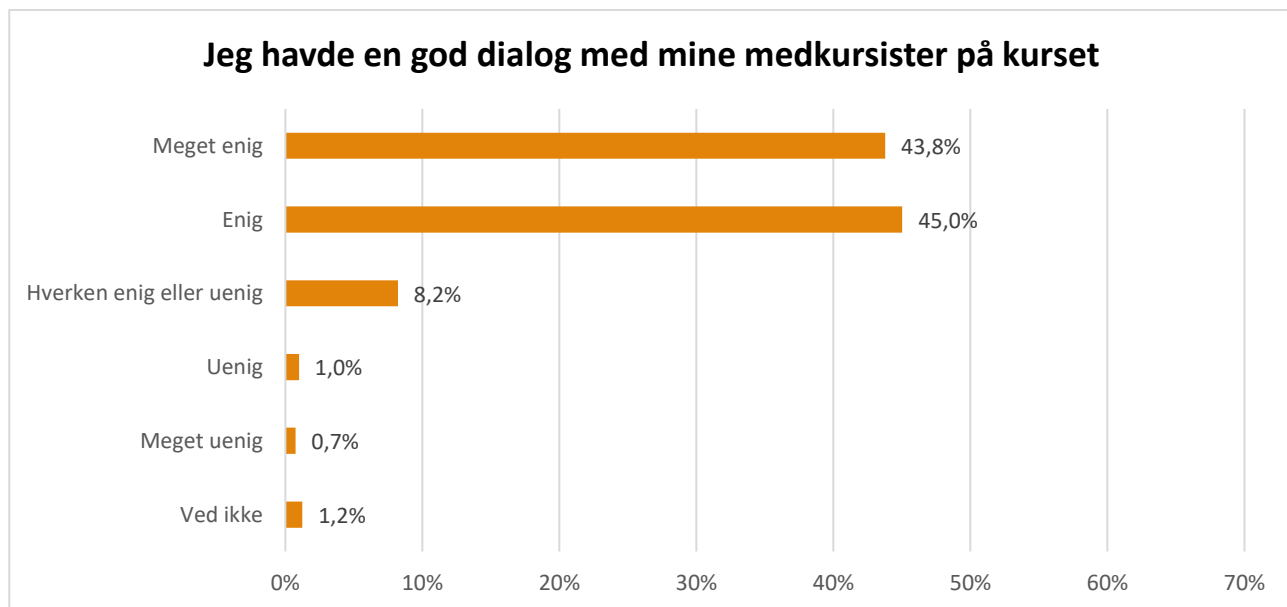
Figur 4.17.



Gennemførte kursister (402 respondenter).

91 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at instruktørerne var dygtige og velforberejede. 3,2 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

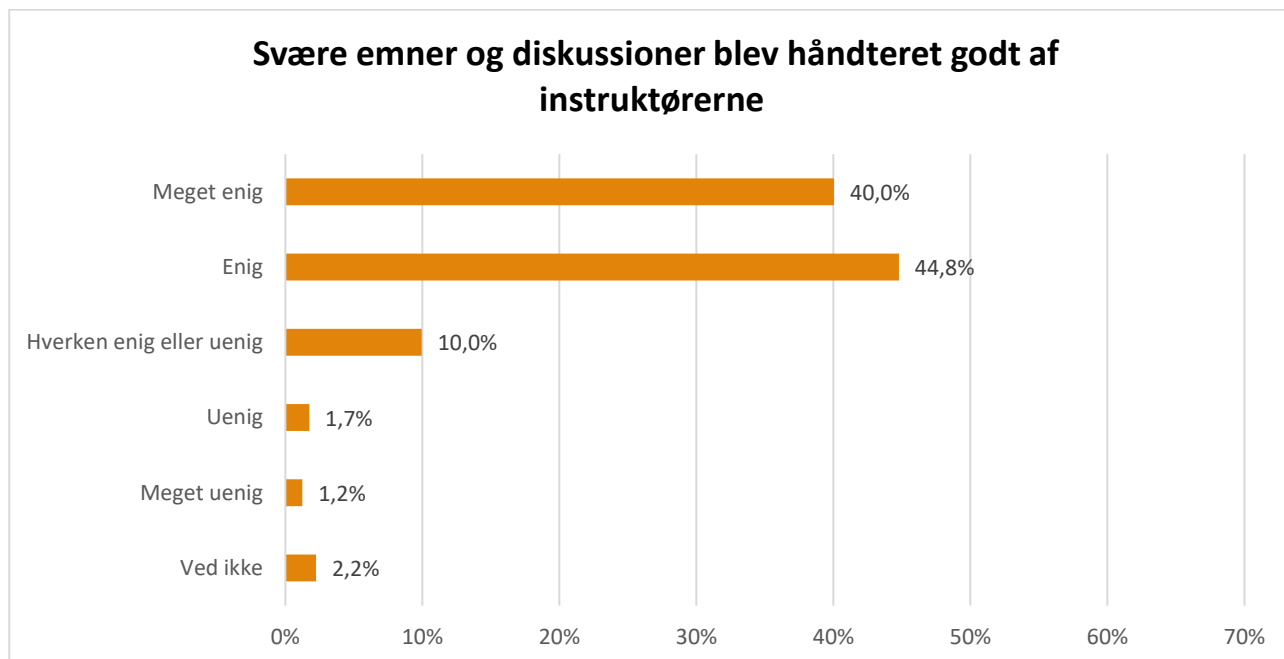
Figur 4.18.



Gennemførte kursister (402 respondenter).

88,8 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de havde en god dialog med deres medkursister på kurset. 1,7 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

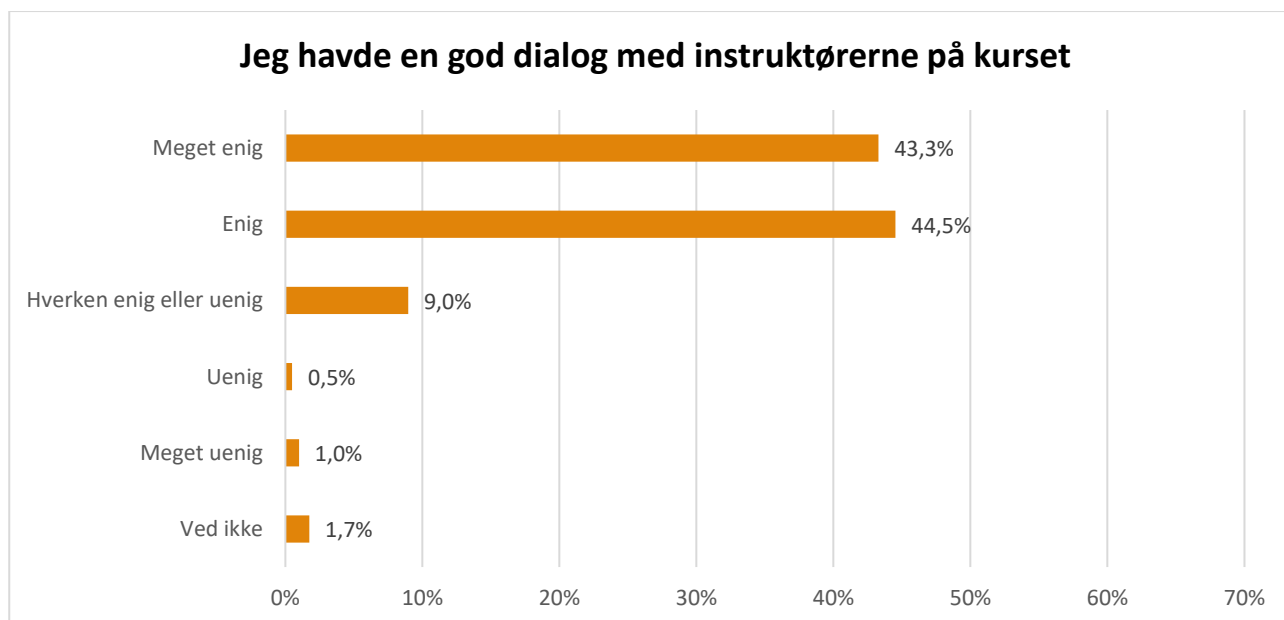
Figur 4.19.



Gennemførte kursister (402 respondenter).

84,8 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at svære emner og diskussioner blev håndteret godt af instruktørerne. 2,9 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

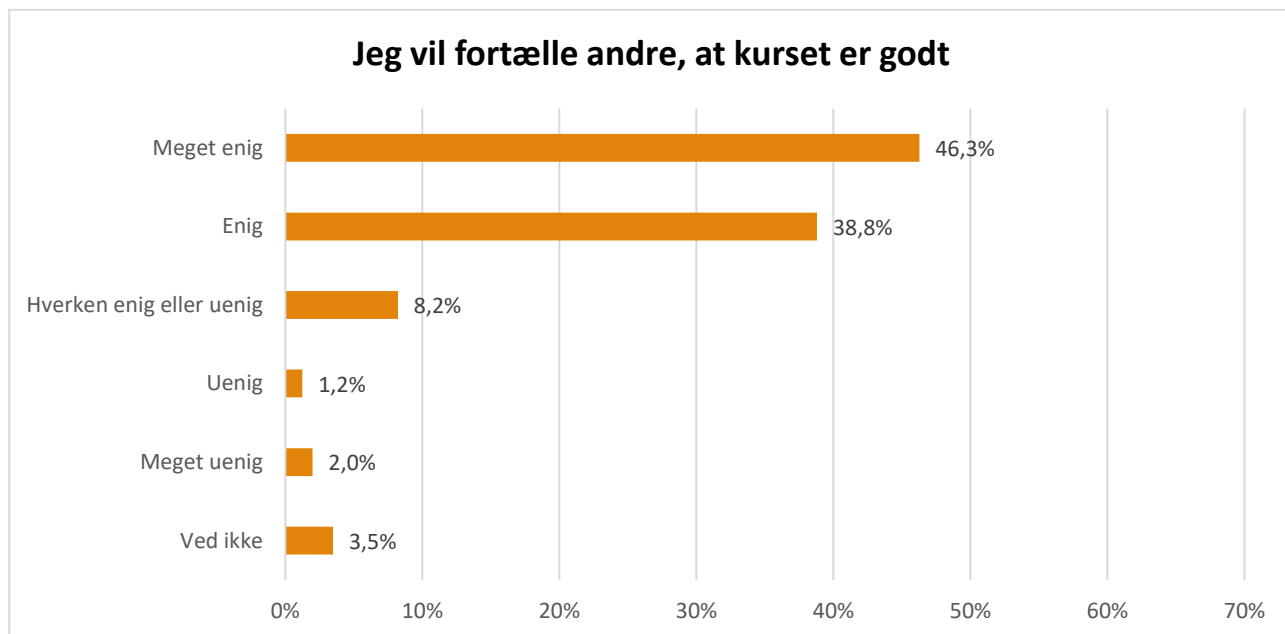
Figur 4.20.



Gennemførte kursister (402 respondenter).

87,8 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de havde en god dialog med instruktørerne på kurset. 1,5 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

Figur 4.21.



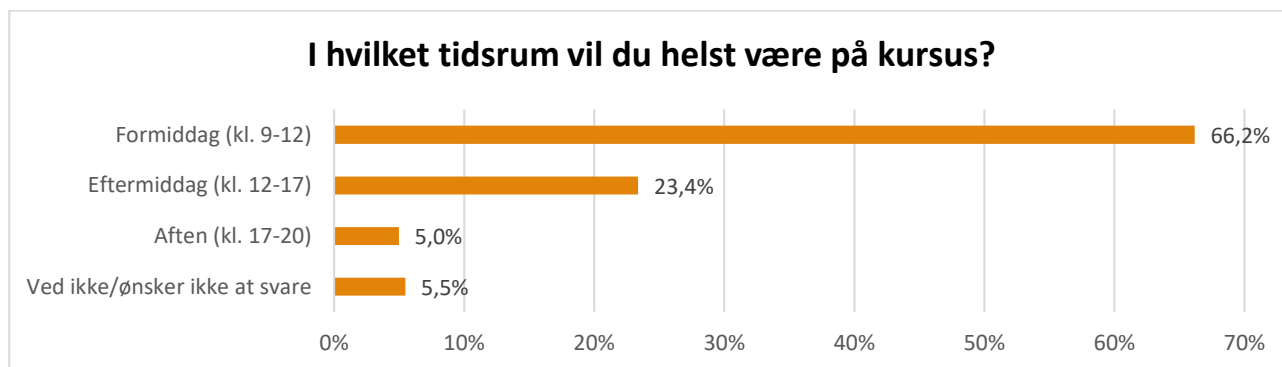
Gennemførte kursister (402 respondenter).

85,1 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de vil fortælle andre, at kurset er godt. 3,1 % af kursisterne er uenige eller meget uenige i udsagnet.

5. Praktiske forhold

Kursisterne er blevet spurgt om, hvilket tidspunkt på dagen de foretrækker at deltage på et kursus, hvilken form for kontakt de har haft med koordinatoren i kommunen forud for kursets start, og hvordan de har hørt om kurset. Følgende afsnit indeholder et overblik over disse besvarelser.

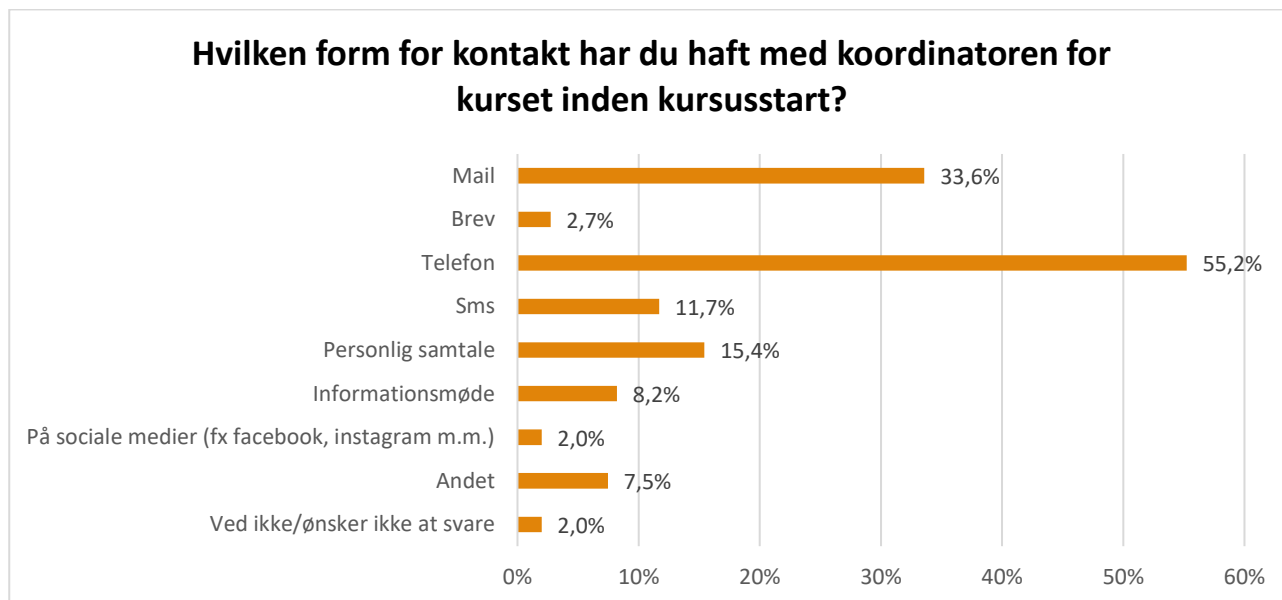
Figur 5.1. Foretrukket kursustidspunkt



Gennemførte kursister (402 respondenter).

Størstedelen af kursisterne foretrækker at være på kursus om formiddagen (66,2 %). 23,4 % foretrækker eftermiddagen, og 5 % ønsker at være på kursus om aftenen.

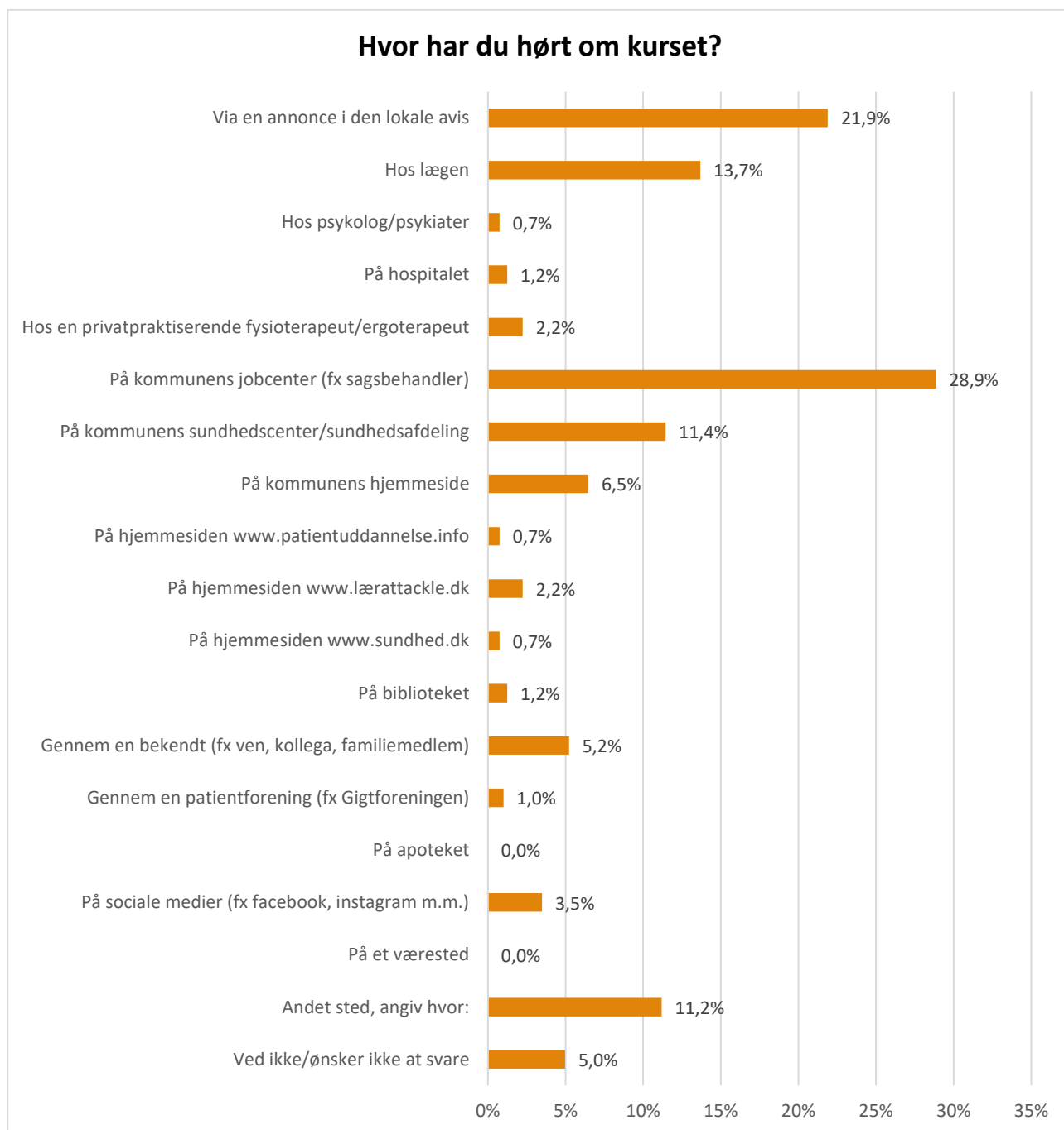
Figur 5.2. Kontaktform med koordinator



Gennemførte kursister (402 respondenter). Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

Størstedelen af kursisterne har været i kontakt med den kommunale koordinator over telefon (55,2 %). Derudover har 33,6 % været i kontakt med koordinatoren over mail.

Figur 5.3. Kendskab til kurset



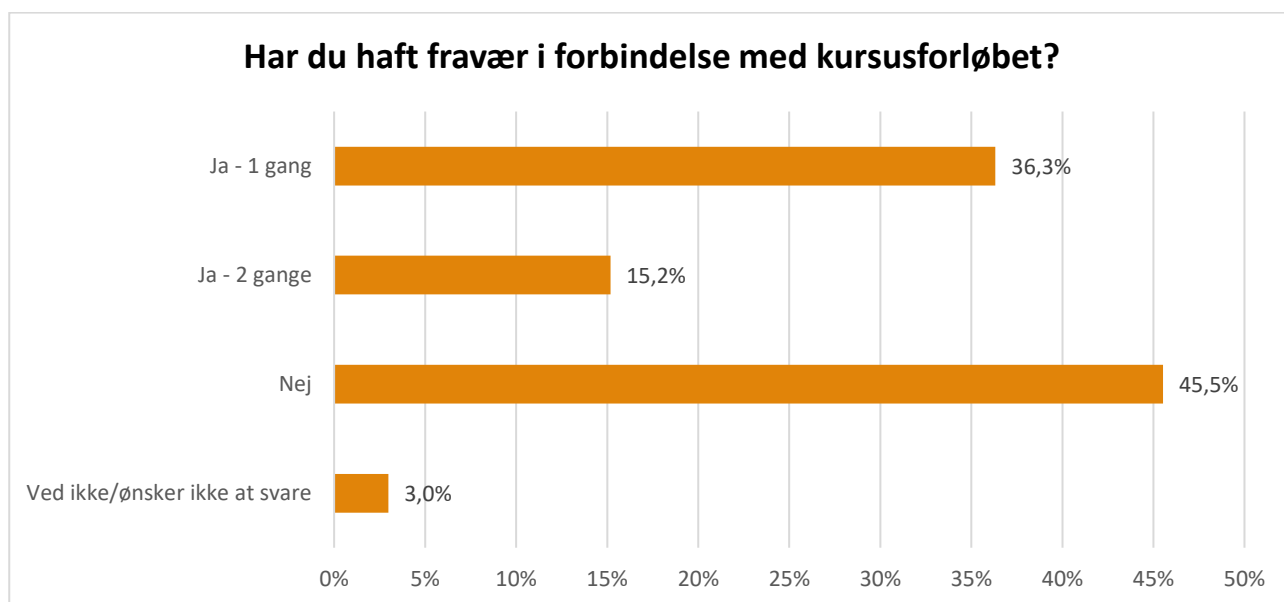
Gennemførte kursister (402 respondenter). Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

De fleste kursister har hørt om kurset på kommunens jobcenter (28,9 %). 21,9 % har hørt om kurset via en annonce i den lokale avis, 13,7 % hos lægen, og 11,4 % på kommunens sundhedscenter.

6. Fravær

Kursisterne er blevet spurgt til, hvor meget fravær de har haft på kurset, samt hvad årsagerne til dette eventuelle fravær har været. Besvarelserne fremgår i det følgende.

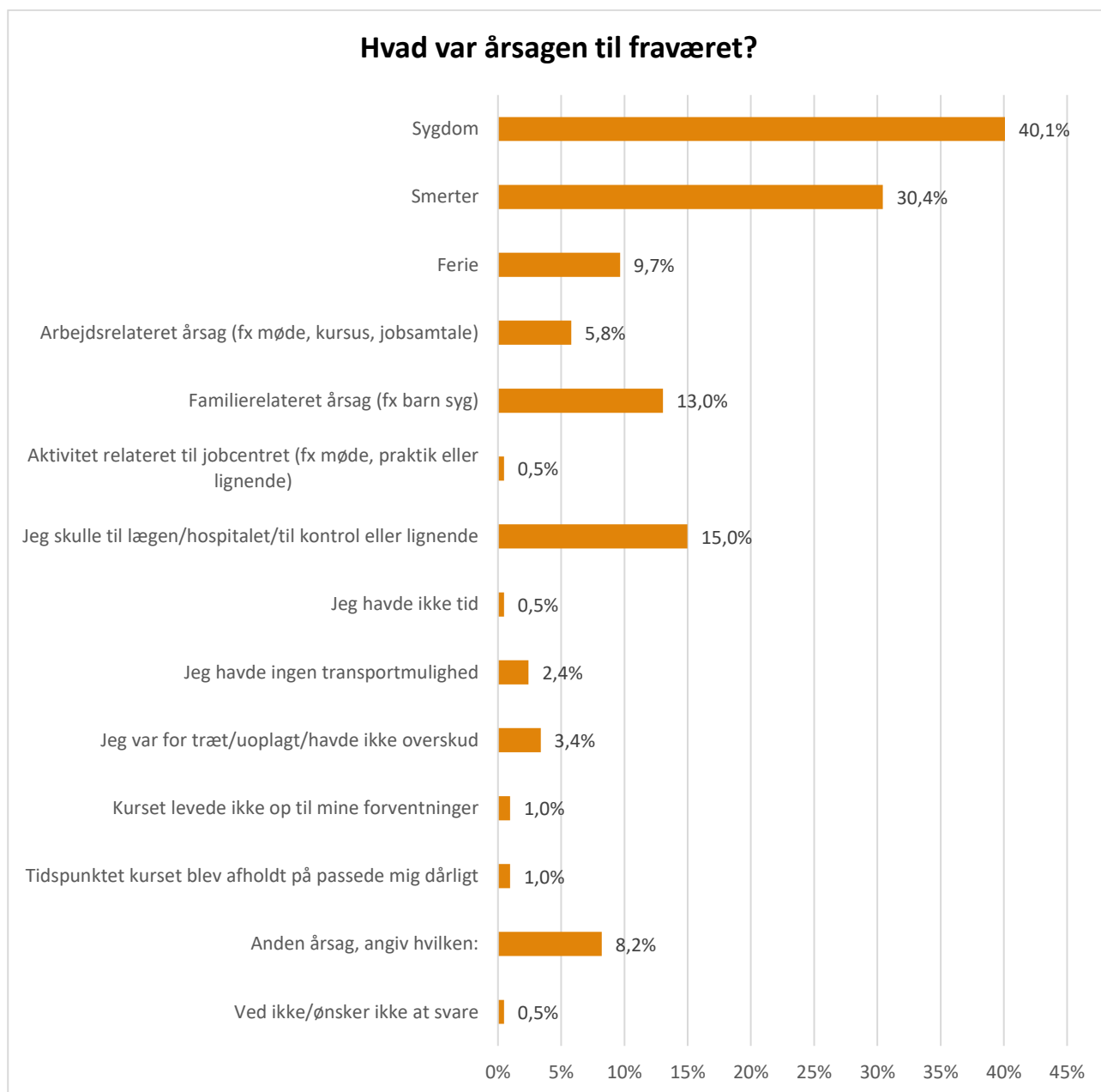
Figur 6.1. Antal fraværsmoduler



Gennemførte kursister (402 respondenter).

51,5 % af kursisterne har haft fravær fra 1 eller 2 moduler. 45,5 % har deltaget på alle 6 moduler.

Figur 6.2. Årsager til fravær



Gennemførte kursister (207 respondenter). Spørgsmålet er kun blevet stillet dem, der har haft fravær på kurset.

Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svarmuligheder.

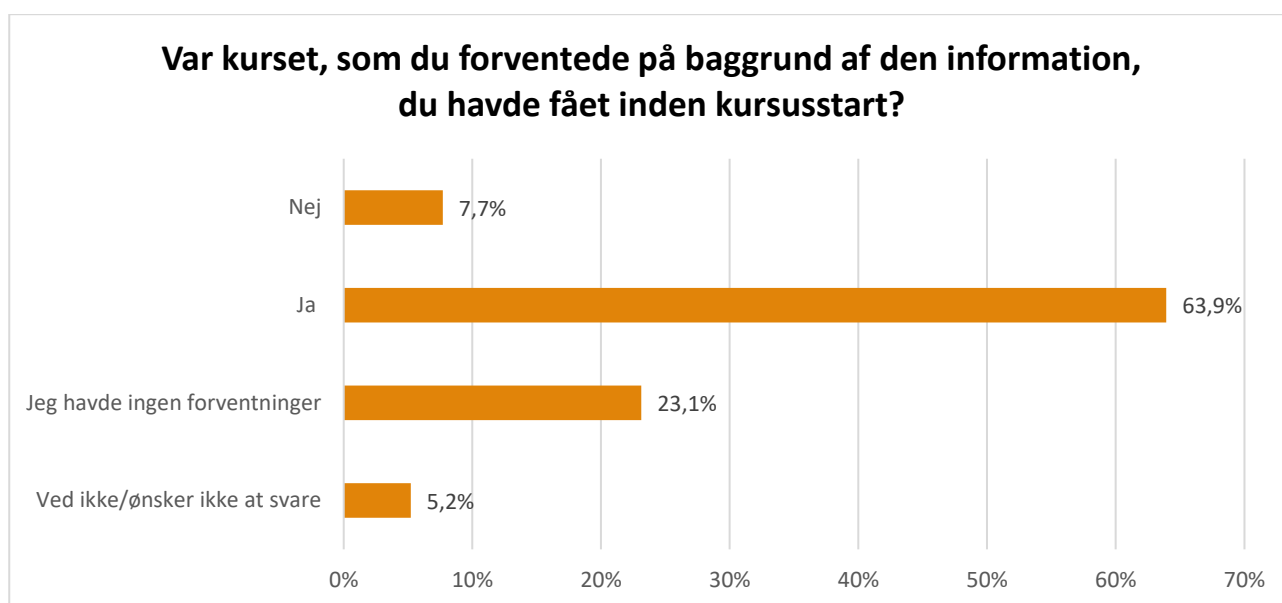
Den største årsag til fravær hos kursisterne er sygdom (40,1 %) og herefter følger smerter (30,4 %).

Derudover har 15 % været fraværende grundet besøg os lægen, hospitalet eller til kontrol, mens 13 % har været forhindret i at komme pga. familierelateret årsager.

7. Forventninger til og generel tilfredshed med kurset

Kursisterne er blevet spurgt ind til, om kurset var som forventet på baggrund af den information, de har fået inden kurset og om deres generelle tilfredshed med kurset. Besvarelserne fremgår i det følgende.

Figur 7.1. Forventninger til kurset



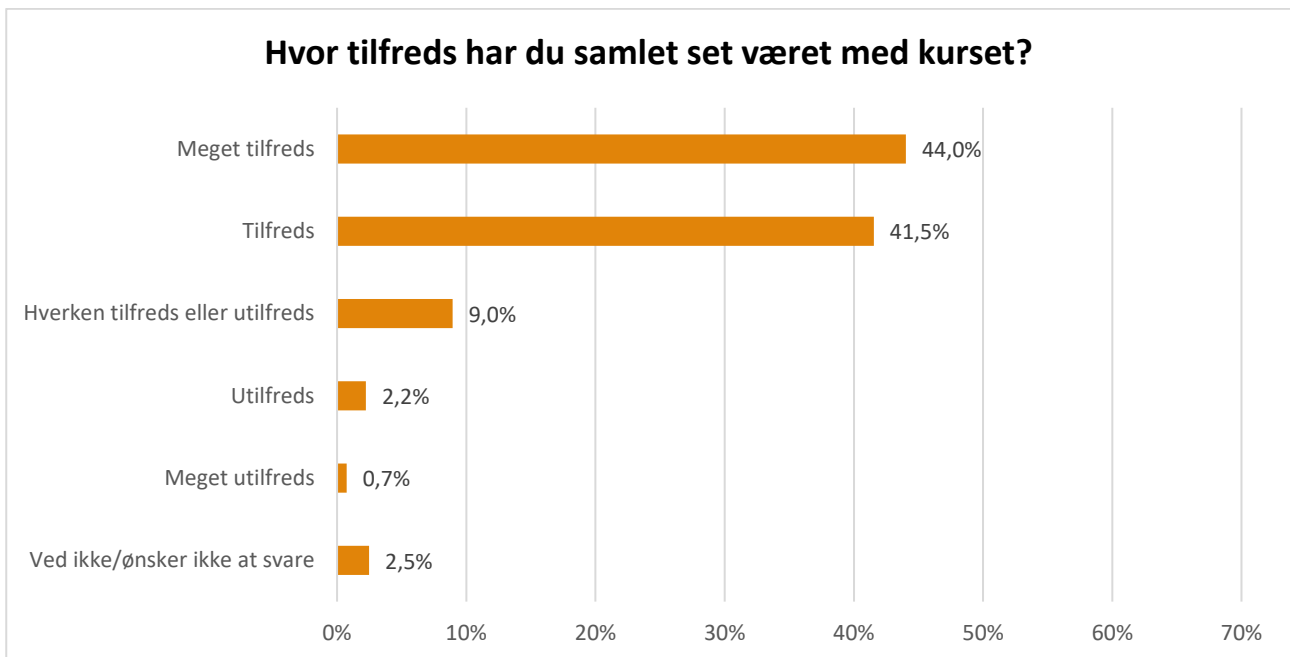
Gennemførte kursister (402 respondenter).

Størstedelen af kursisterne svarer bekræftende på, at kurset var som forventet på baggrund af den information, de havde fået inden kurset (63,9 %). 23,1 % af kursisterne svarer, at de ikke havde nogen forventninger til kurset.

7,7 % af kursisterne svarer, at kurset ikke var som forventet. Ca. halvdelen heraf begrundes dette med, at de havde forventet mere tid til at snakke med medkursister, og at kurset var for tidsstyret og bar præg af for meget oplæsning fra instruktørernes side. 12,9 % havde forventet andet indhold i kurset.

12,9 % af de kursister, der svarer, at kurset ikke var som forventet, fremhæver, at kurset var bedre end de havde forventet.

Figur 7.2. Tilfredshed med kurset samlet set



Gennemførte kursister (402 respondenter).

85,5 % af kursisterne har været tilfredse eller meget tilfredse med *LÆR AT TACKLE kroniske smerter*.
2,9 % har været utilfredse eller meget utilfredse med kurset.