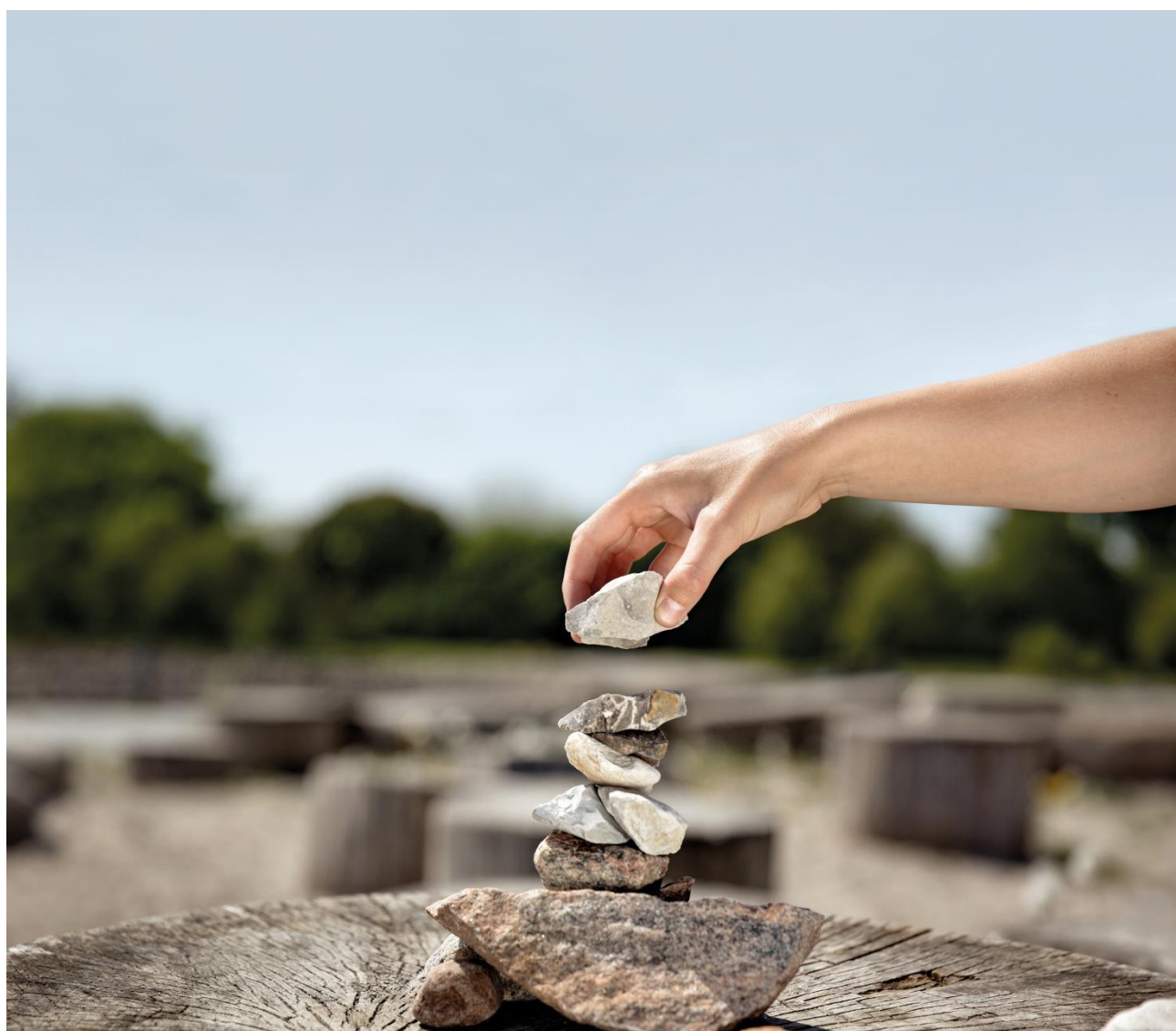


# EVALUERING

## LÆR AT TACKLE KRONISKE SMERTER 2020

NATIONAL OPGØRELSE OVER KURSISTER, DER HAR DELTAGET I KURSET LÆR AT TACKLE KRONISKE SMERTER I 2020.



## Indhold

<b>1. Indledning</b> .....	3
<b>2. Sammenfatning</b> .....	5
<b>3. Kursisternes baggrund</b> .....	6
<b>4. Selvvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset</b> .....	14
<b>5. Praktiske forhold</b> .....	25
<b>6. Fravær</b> .....	27
<b>7. Forventninger til og generel tilfredshed med kurset</b> .....	29

## 1. Indledning

I 2020 udbød 22 af landets kommuner kurset *LÆR AT TACKLE kroniske smerter* til deres borgere. Der blev afholdt 42 (hele) kurser i årets løb – nogle blev afholdt som fysiske kurser og andre som fjernundervisning på en online platform (fx Skype, Teams eller Zoom) grundet Covid-19. 369 borgere deltog på et kursus – dvs. gennemsnitligt ca. 9 kursister pr. kursus. 250 kursusdeltagere var med på 4 eller flere kursusmoduler og betragtes derfor som "gennemførte kursister" (kurset består af 6 moduler). De resterende 119 kursister var med på 3 eller færre moduler og betragtes derfor som "frafaldne kursister". Gennemførelsesprocenten på kurset *LÆR AT TACKLE kroniske smerter* i 2020 er således 67,8 %.

Grundet Covid-19 måtte mange kommuner afbryde eller aflyse *LÆR AT TACKLE*-kurser i årets løb, da det i en stor del af tiden ikke var muligt at mødes fysisk. I 2020 måtte 12 af de igangværende *LÆR AT TACKLE kroniske smerter*-kurser derfor afbrydes undervejs, og 15 kurser måtte aflyses inden de nåede at gå i gang. Der deltog 129 borgere på de kurser, der måtte afbrydes undervejs i forløbet.

Denne rapport er lavet på baggrund af de gennemførte kursisters evalueringer af kurset, som er foretaget via en spørgeskemaundersøgelse. Spørgeskemaerne er hovedsageligt blevet udfyldt i papirform af kursisterne efter hvert endt kursusforløb i 2020 og herefter indtastet i programmet SurveyXact. De kursister, der ikke har været til stede på sidste kursusmodul, har haft mulighed for at evaluere kurset elektronisk.

Der er udfyldt 187 spørgeskemaer fra gennemførte kursister og 12 spørgeskemaer fra frafaldne kursister. Dette svarer til en samlet svarprocent på 53,9 %. Svarprocenten for gennemførte kursister er 74,8 %, mens svarprocenten for frafaldne kursister er 10,1 %. Den lave svarprocent blandt frafaldne kursister skyldes, at de færreste heraf er til stede ved sidste kursusmodul, hvor spørgeskemaerne udfyldes. Eftersom der kun er 12 frafaldne kursister, der har udfyldt et spørgeskema, vil disse besvarelser ikke indgå i denne rapport. En svarprocent på 10,1 % 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 kursisters 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 kursisters baggrund. Afsnit 4 omhandler kursisters selvvalgte 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.

Rapporten er udarbejdet af Komiteen for Sundhedsoplysning.

## 2. Sammenfatning

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

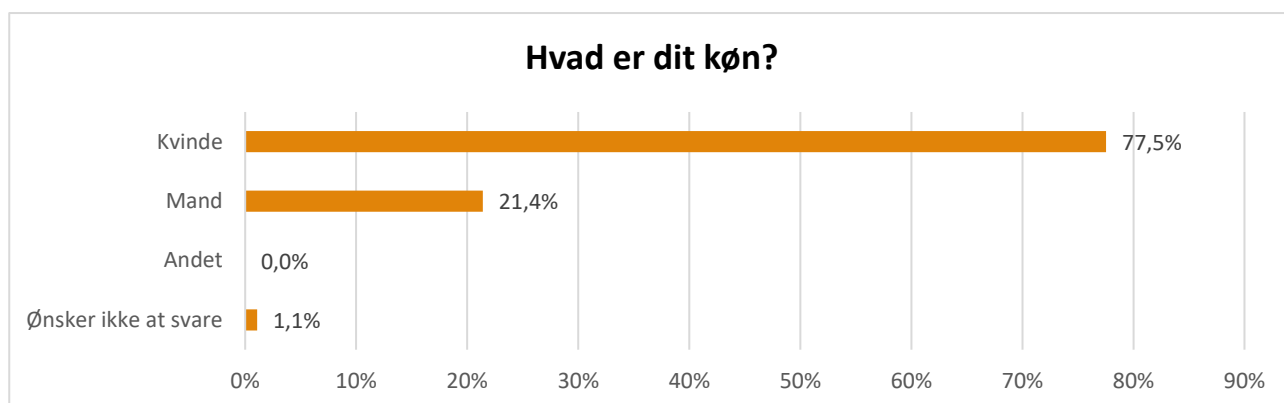
- 77,5 % er kvinder, og 21,4 % er mænd
- 31,6 % er mellem 50-59 år
- 4,8 % har anden etnisk baggrund end dansk
- 39,4 % har en mellemlang videregående uddannelse som senest afsluttet uddannelse
- 23 % er sygemeldt fra enten job, ledighed eller fleksjob, og 18,7 % er folkepensionister eller efterlønsmodtagere.

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 62,6 % af kursisterne, at de er blevet bedre til at håndtere deres symptomer. 75,4 % angiver, at de er blevet bedre til at anvende kognitive teknikker som afledning, kropsgennemgang, positive tanker og visualisering. 89,8 % af kursisterne angiver, at de samlet set har været tilfredse med kurset, og 84,5 % angiver, at det var tiden og kræfterne værd at deltage.

### 3. Kursisternes baggrund

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

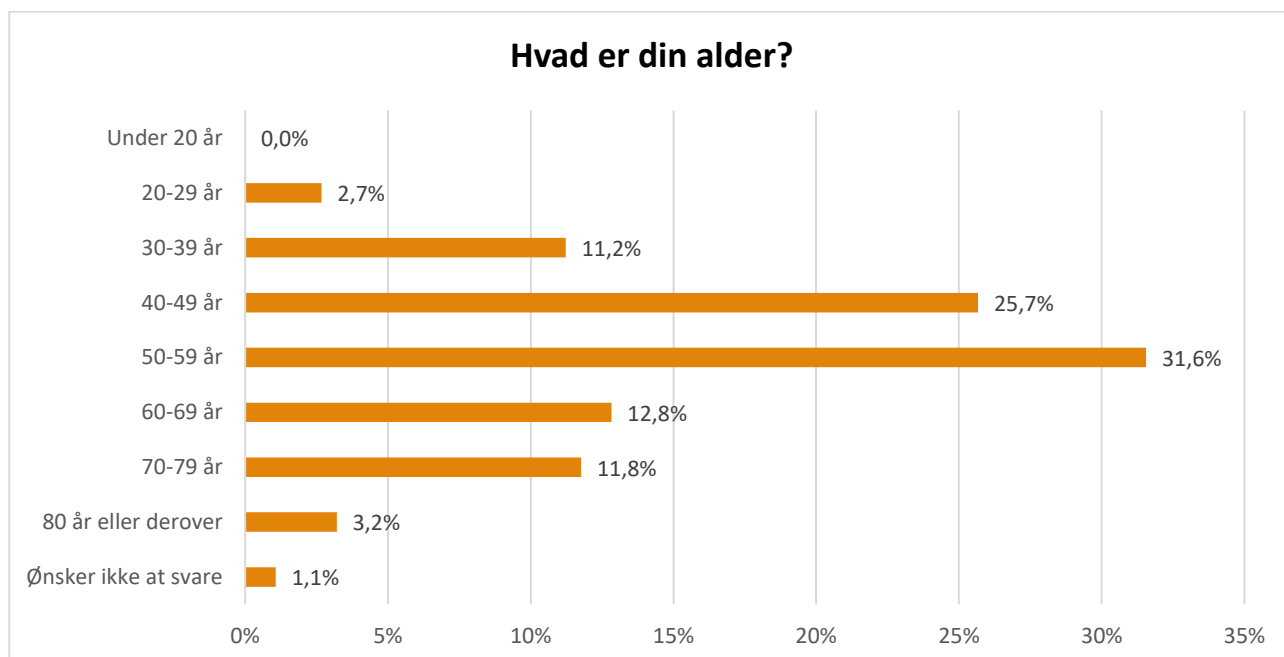
**Figur 3.1. Køn**



Gennemførte kursister (187 respondenter).

Størstedelen af kursisterne er kvinder (77,5 %). 21,4 % er mænd.

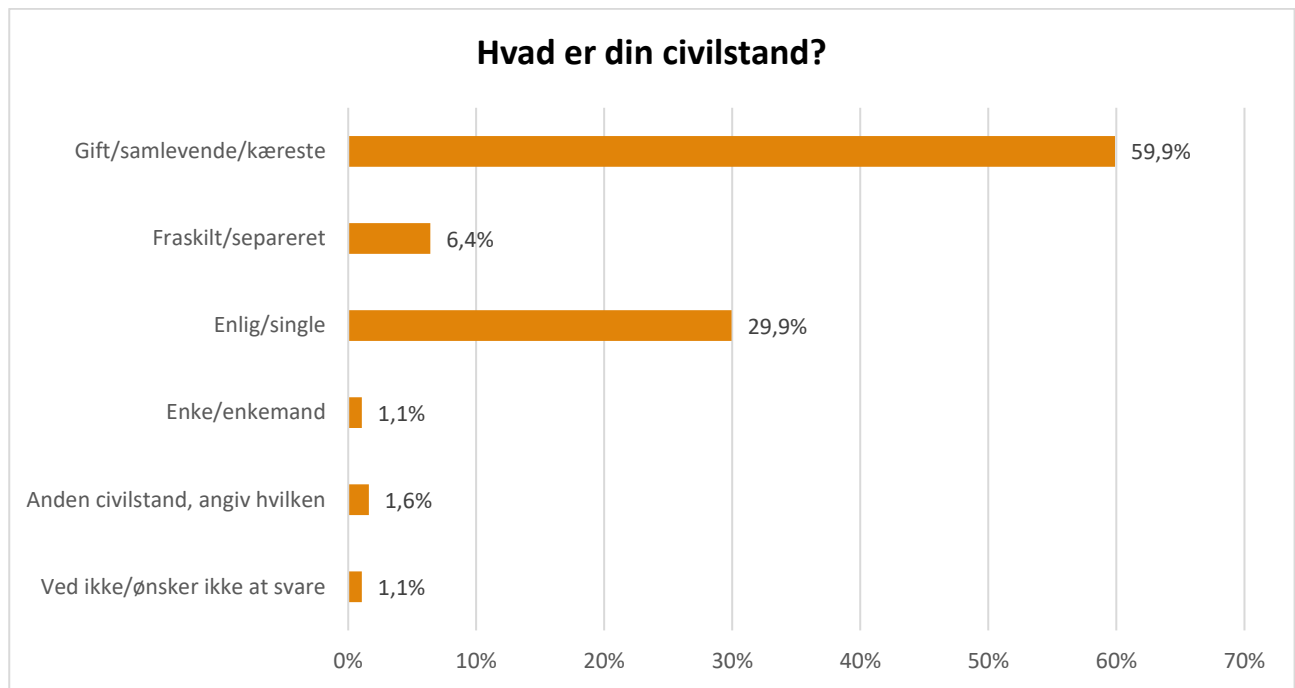
**Figur 3.2. Alder**



Gennemførte kursister (187 respondenter).

Den største alderskategori blandt gennemførte kursister er 50-59 år, hvilket svarer til 31,6 % af kursisterne. 25,7 % af kursisterne befinder sig i alderskategorien 40-49 år.

**Figur 3.3. Civilstand**



Gennemførte kursister (187 respondenter).

59,9 % af kursisterne er gift eller samlevende, mens 29,9 % er enlige eller singler.

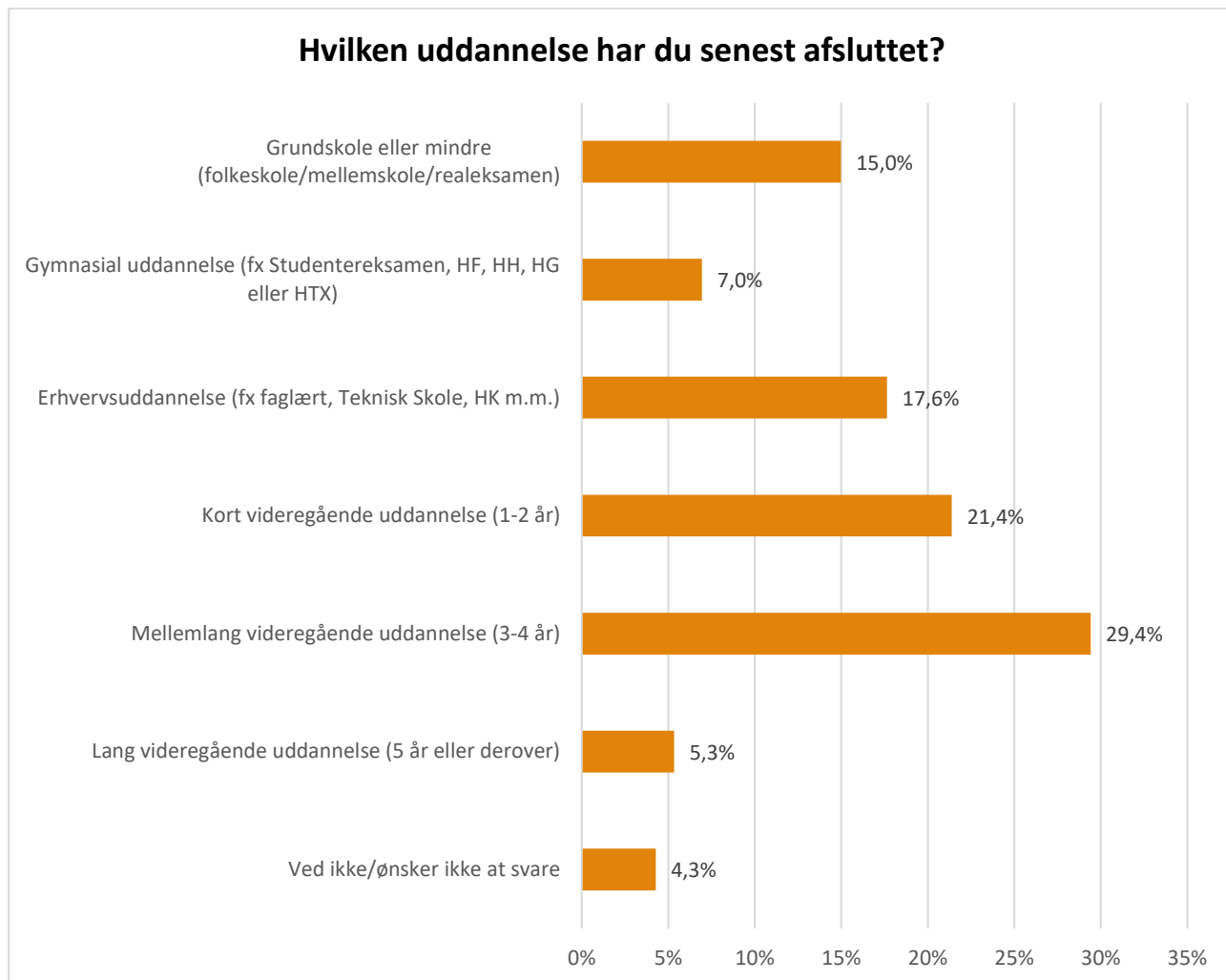
**Figur 3.4. Etnisk baggrund**



Gennemførte kursister (187 respondenter).

Størstedelen af kursisterne har etnisk dansk baggrund (92 %). 4,8 % har anden etnisk baggrund end dansk.

**Figur 3.5. Uddannelse**

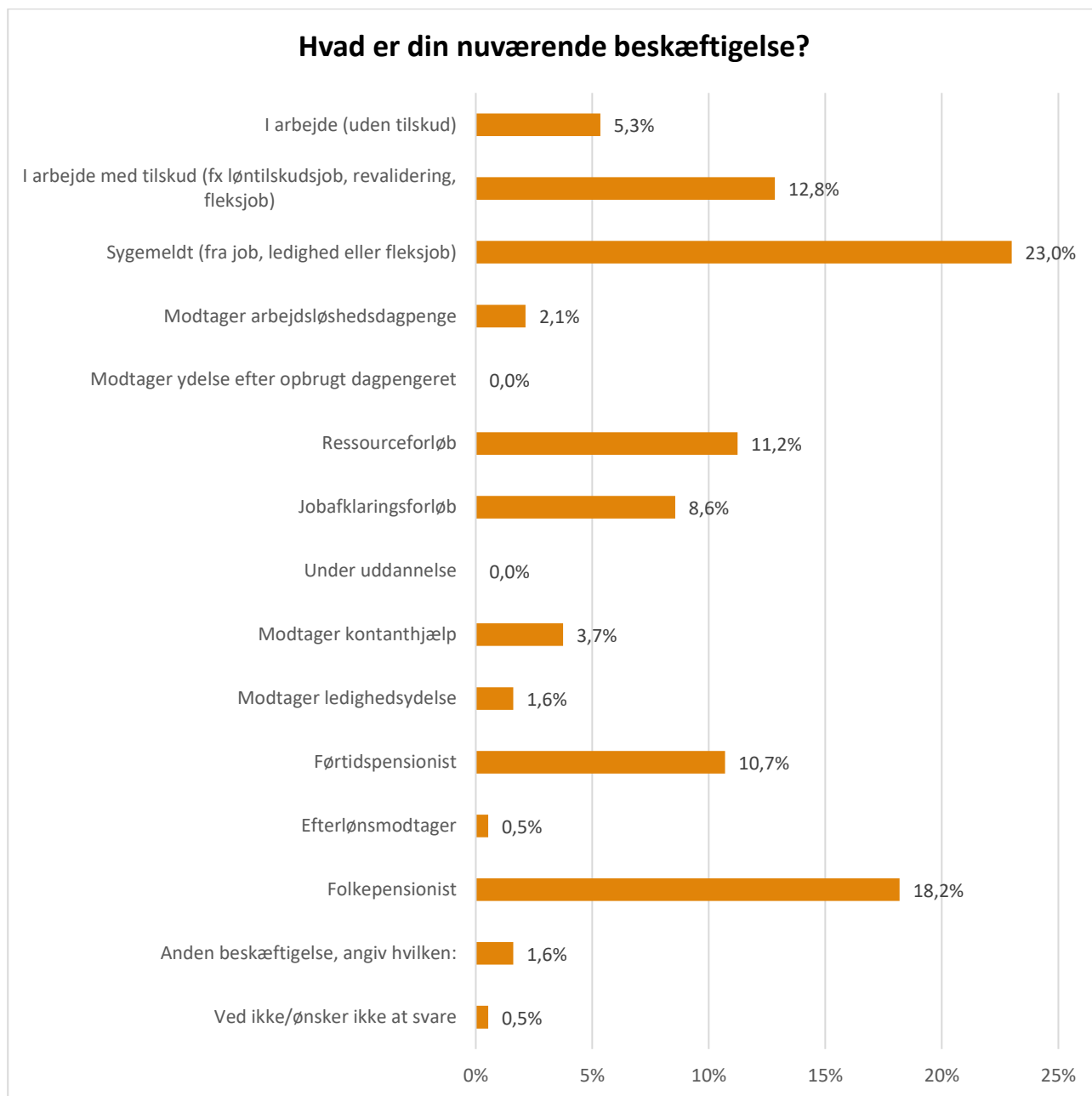


Gennemførte kursister (187 respondenter).

De fleste kursister har en mellemlang videregående uddannelse som senest afsluttet uddannelse (31,6 %). 21,4 % har en kort videregående uddannelse, og 17,6 % har en erhvervsuddannelse som senest afsluttet uddannelse.



**Figur 3.6.** Beskæftigelse

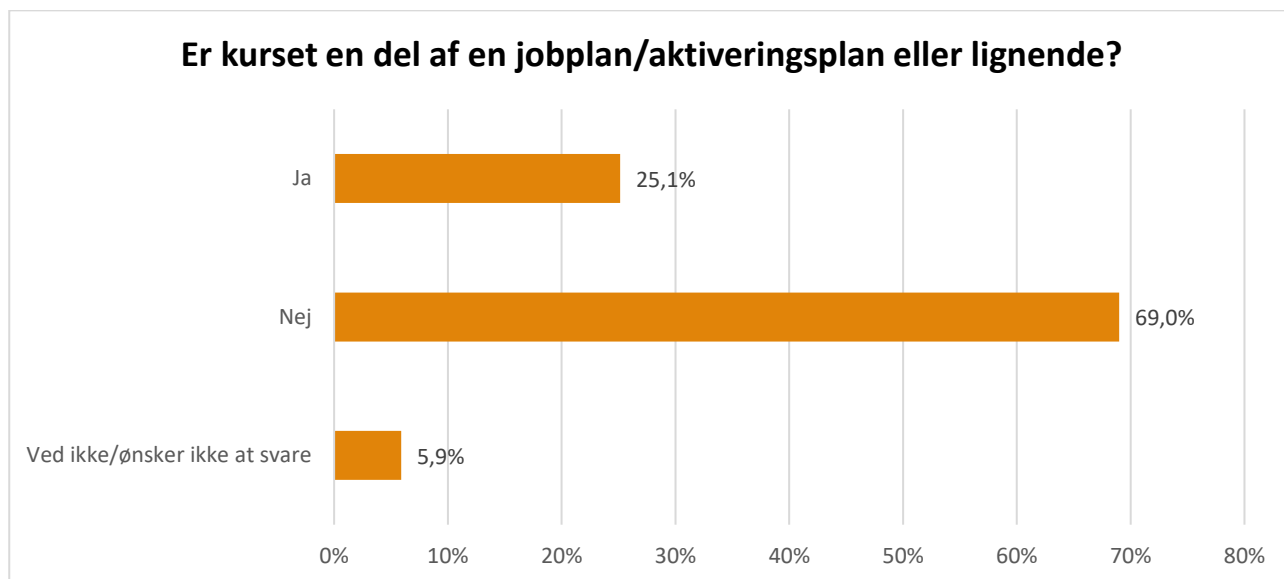


Gennemførte kursister (187 respondenter).

23 % af kursisterne er sygemeldt fra job, ledighed eller fleksjob, og 18,2 % er folkepensionister.

Derudover angiver 12,8 % af kursisterne, at de er i arbejde med tilskud, mens 11,2 % svarer, at de er i et ressourceforløb.

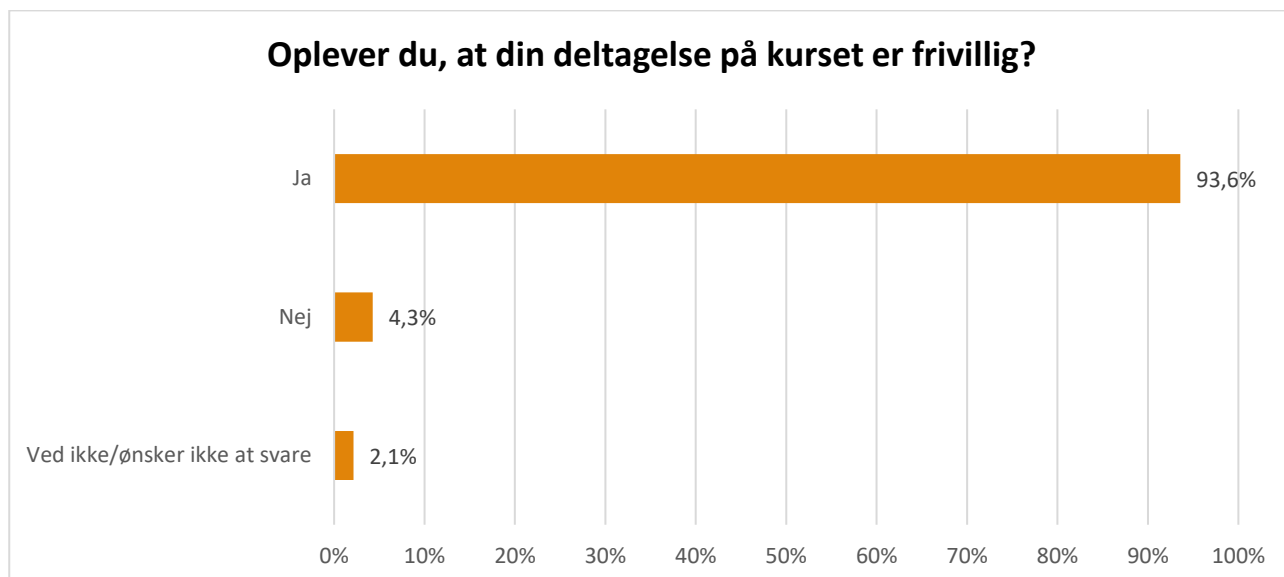
**Figur 3.7.** Deltagelse på kurset som del af en jobplan



Gennemførte kursister (187 respondenter).

25,1 % af kursisterne deltager på kurset som led i en jobplan/aktiveringsplan eller lignende, mens 69 % ikke gør.

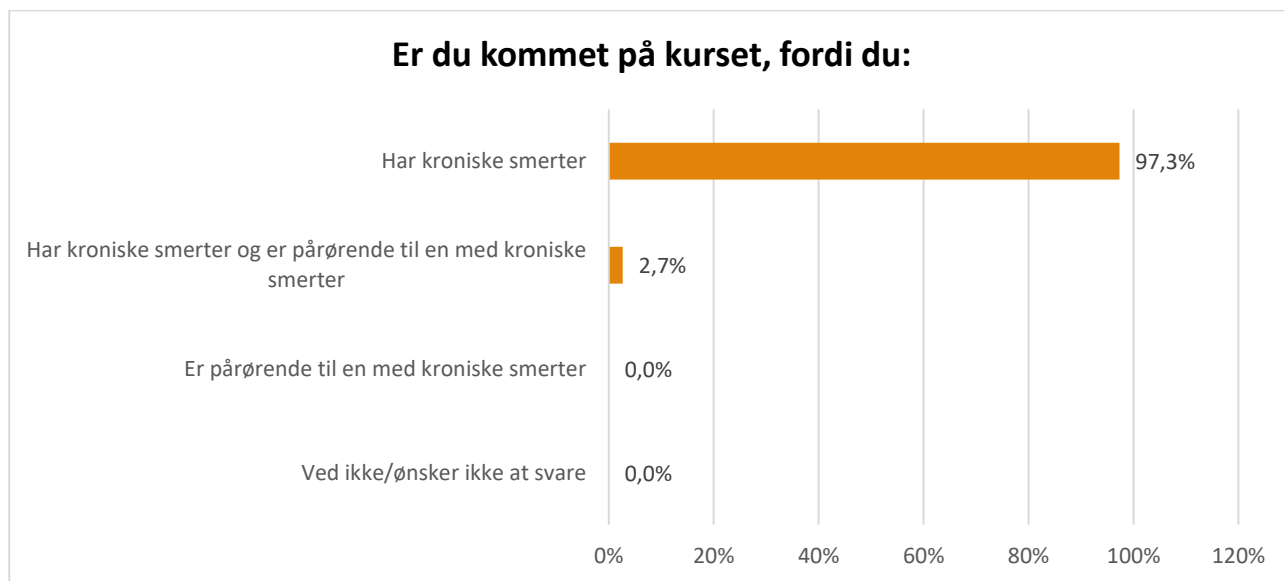
**Figur 3.8.** Frivillig deltagelse



Gennemførte kursister (187 respondenter).

Størstedelen af kursisterne oplever, at deres deltagelse på kurset er frivillig (93,6 %). 4,3 % af kursisterne oplever ikke, at dette er tilfældet.

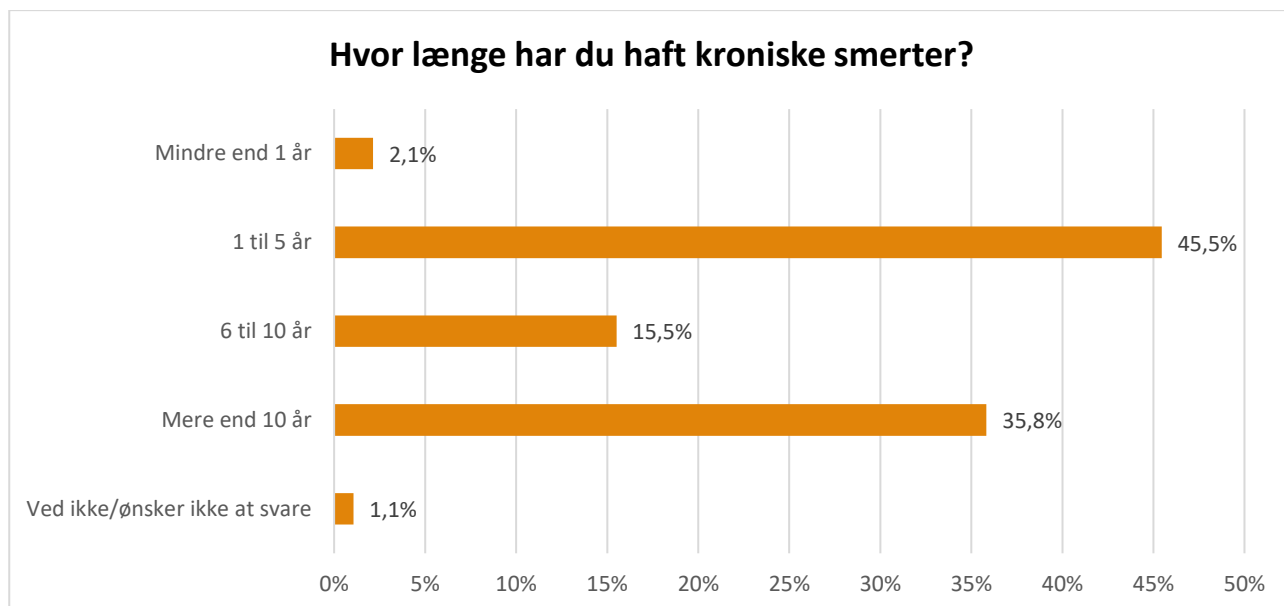
**Figur 3.9.** Årsag til deltagelse på kurset



Gennemførte kursister (187 respondenter).

Størstedelen af kursisterne deltager på kurset, fordi de selv har kroniske smerter (97,3 %). 2,7 % kommer på kurset, da de selv har kroniske smerter og er pårørende til en person med kroniske smerter.

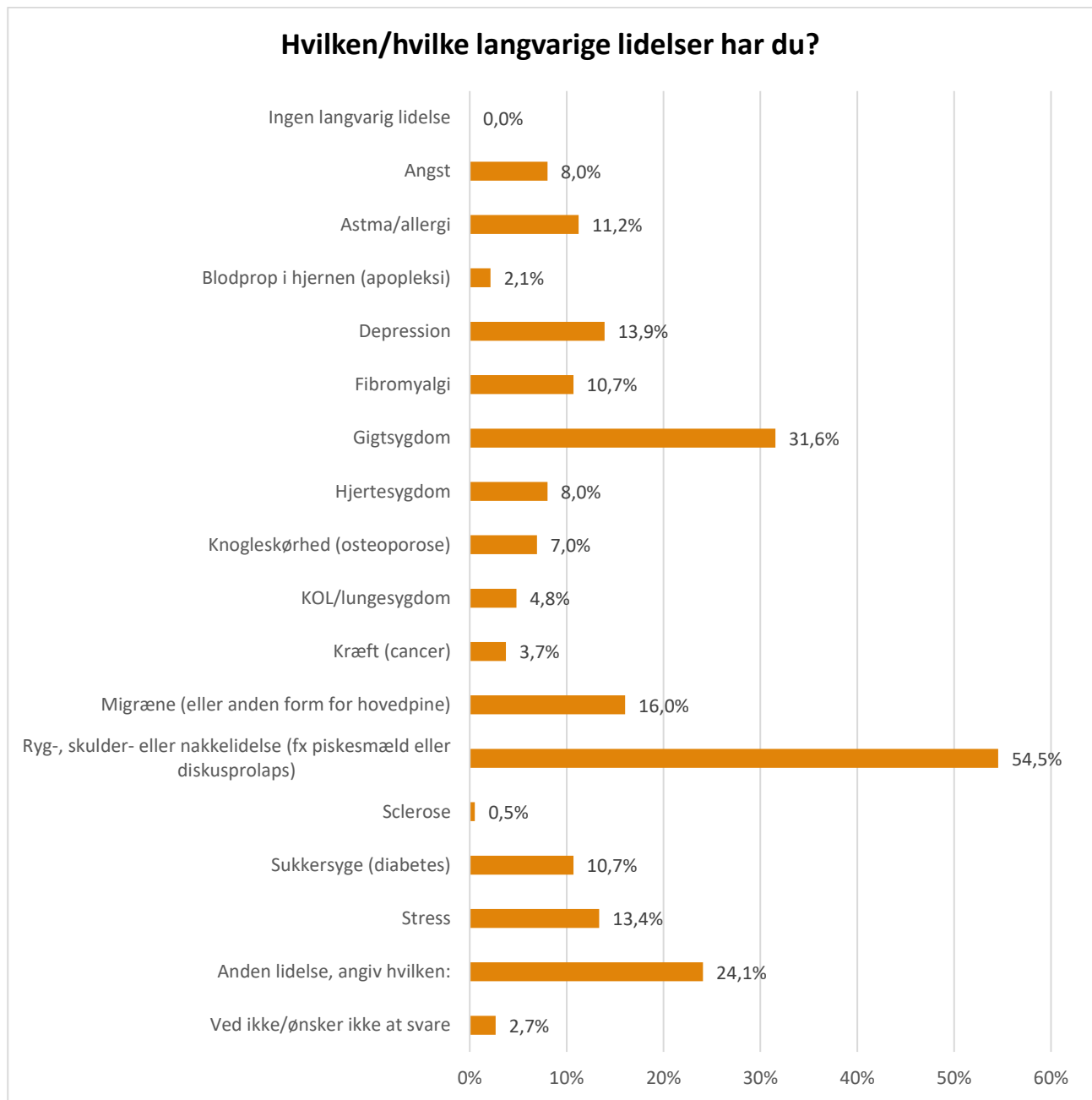
**Figur 3.10.** Varigheden af kroniske smerter



Gennemførte kursister (187 respondenter).

De fleste kursister har haft smerter i 1-5 år (45,5 %). 35,8 % har haft smerter i mere end 10 år, og 15,5 % har haft smerter i 6-10 år.

**Figur 3.11.** Kroniske lidelser

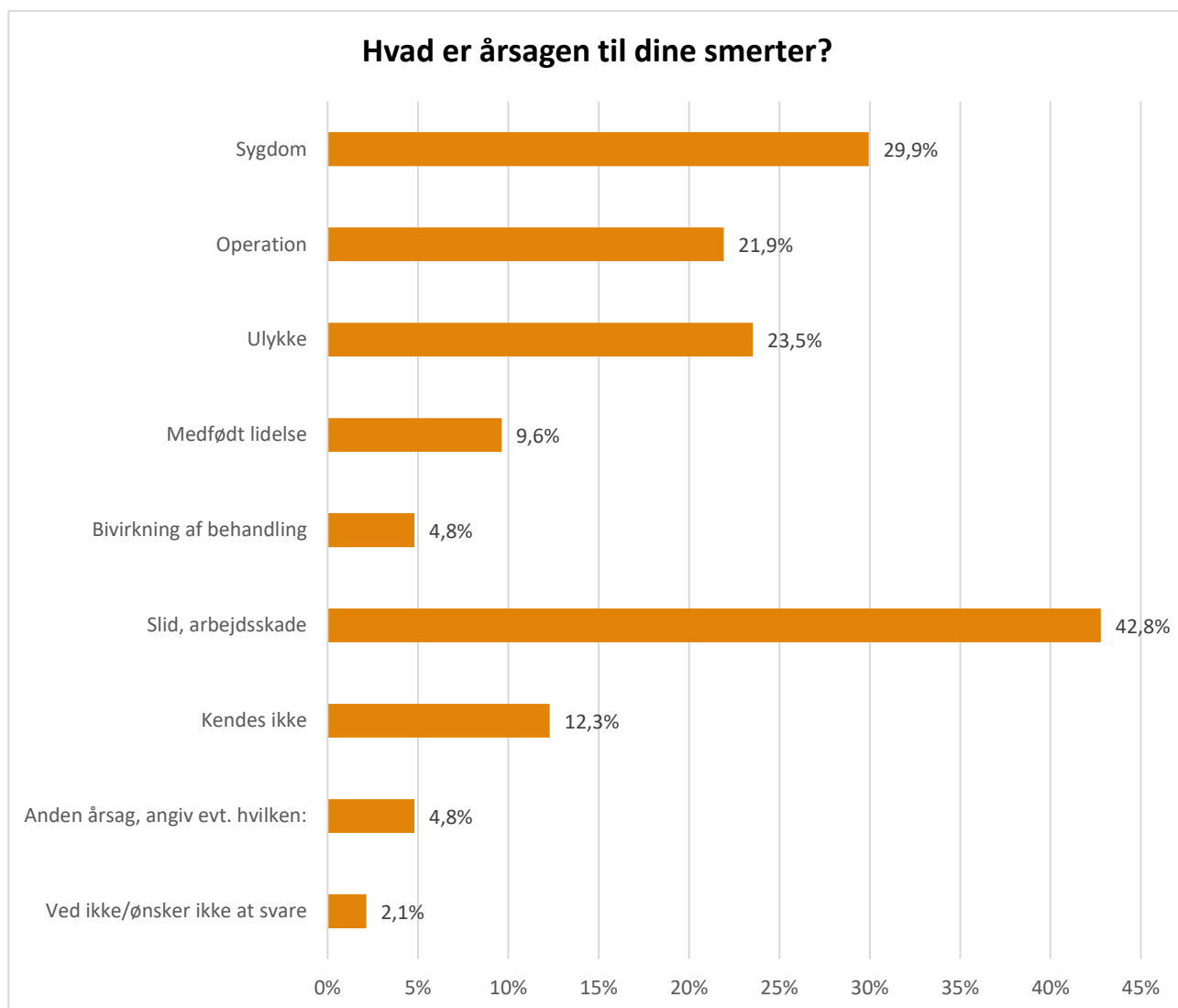


Gennemførte kursister (187 respondenter). Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

54,5 % af kursisterne lider af en ryg-, skulder- eller nakkelidelse, mens 31,6 % lider af en gigtsygd. Derudover lider 16 % af migræne eller anden form for hovedpine, og 13,9 % lider af depression.

45 kursister har svaret "Anden lidelse", og her nævnes eksempelvis nervesmerter (8,9 %), spinalstenose (6,7 %) og knæproblemer (6,7 %).

**Figur 3.12. Årsager til smerter**



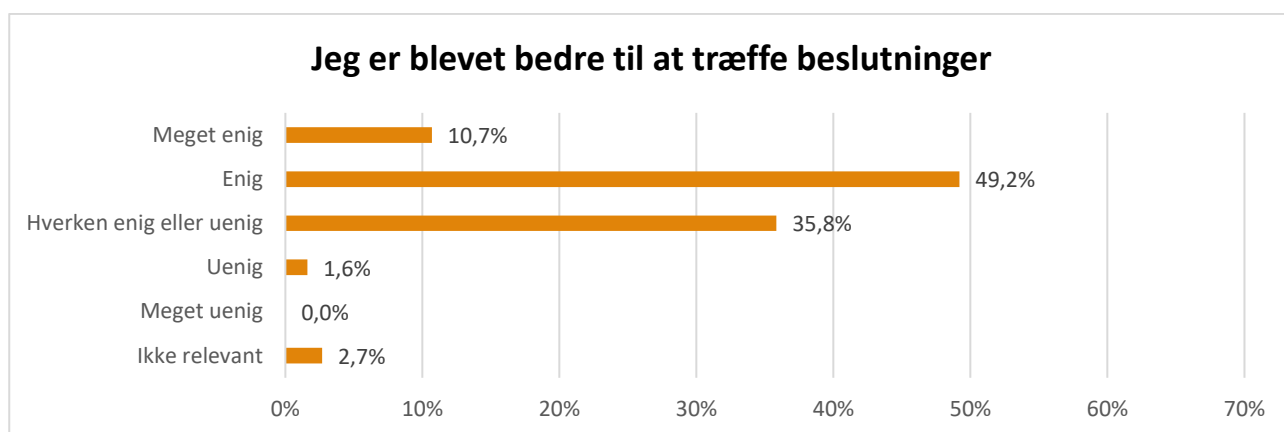
Gennemførte kursister (187 respondenter). Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

De hyppigste årsager til kursisternes smerter er slid og arbejdsskade (42,8 %) og sygdom (29,9 %). Derudover angiver 23,5 % af kursisterne, at deres smerter skyldes en ulykke, mens 21,9 % svarer, at årsagerne til deres smerter skyldes operation.

## 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.

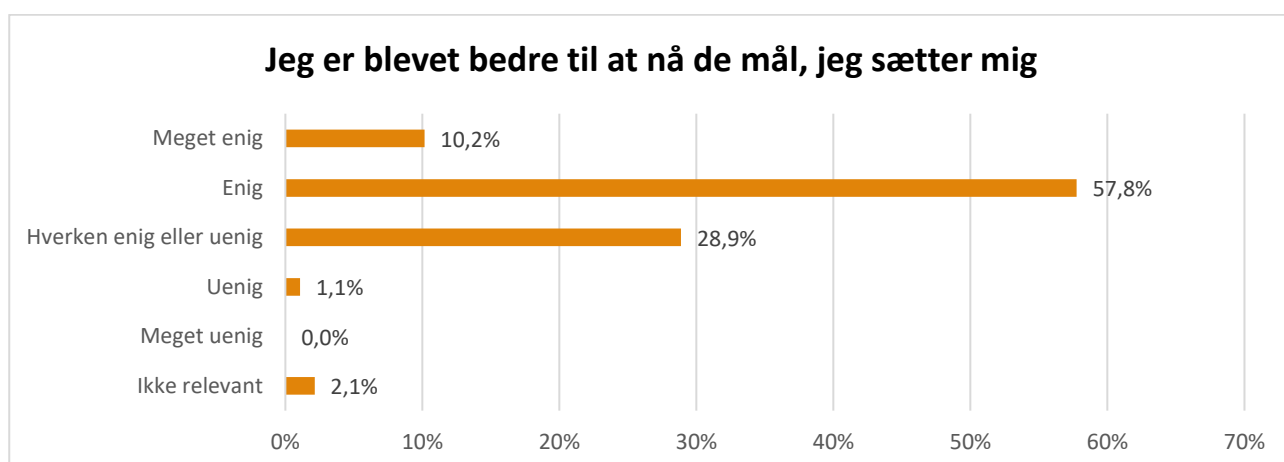
Figur 4.1.



Gennemførte kursister (187 respondenter).

59,9 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at træffe beslutninger. 1,6 % er uenige i udsagnet, mens ingen af kursisterne er meget uenige. 35,8 % af kursisterne er hverken enige eller uenige i dette.

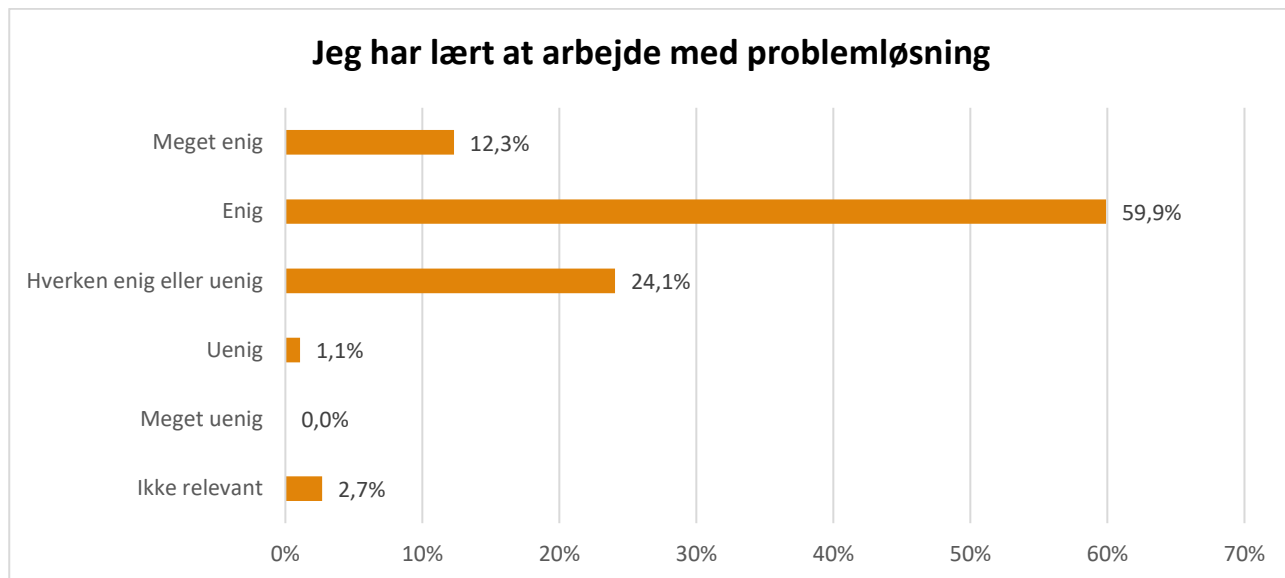
Figur 4.2.



Gennemførte kursister (187 respondenter).

68 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er bedre blevet til at nå de mål, de sætter sig. 1,1 % er uenige i udsagnet, mens ingen af kursisterne er meget uenige.

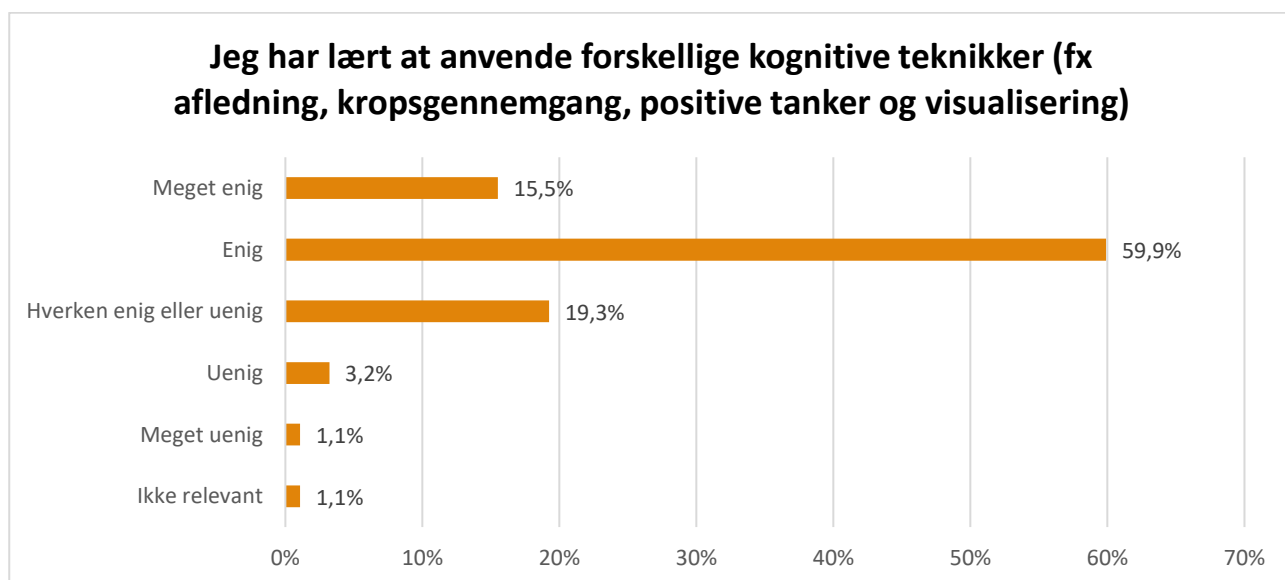
**Figur 4.3.**



Gennemførte kursister (187 respondenter).

72,2 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de har lært at arbejde med problemløsning. 1,1 % er uenige i udsagnet, mens ingen af kursisterne er meget uenige.

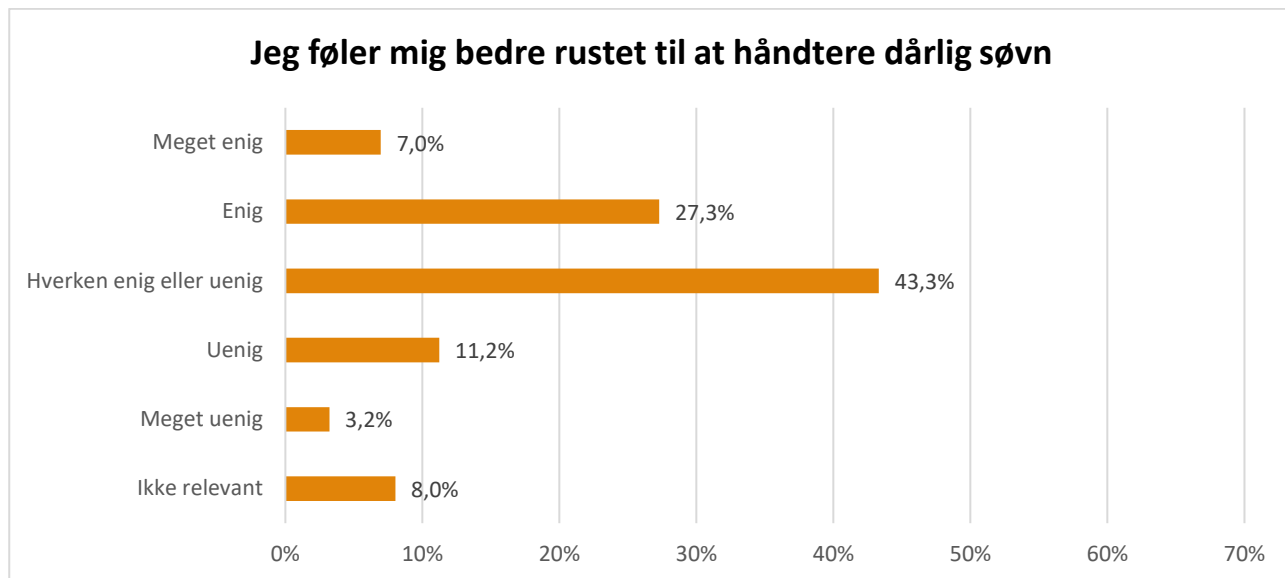
**Figur 4.4.**



Gennemførte kursister (187 respondenter).

75,4 % 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. 4,3 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

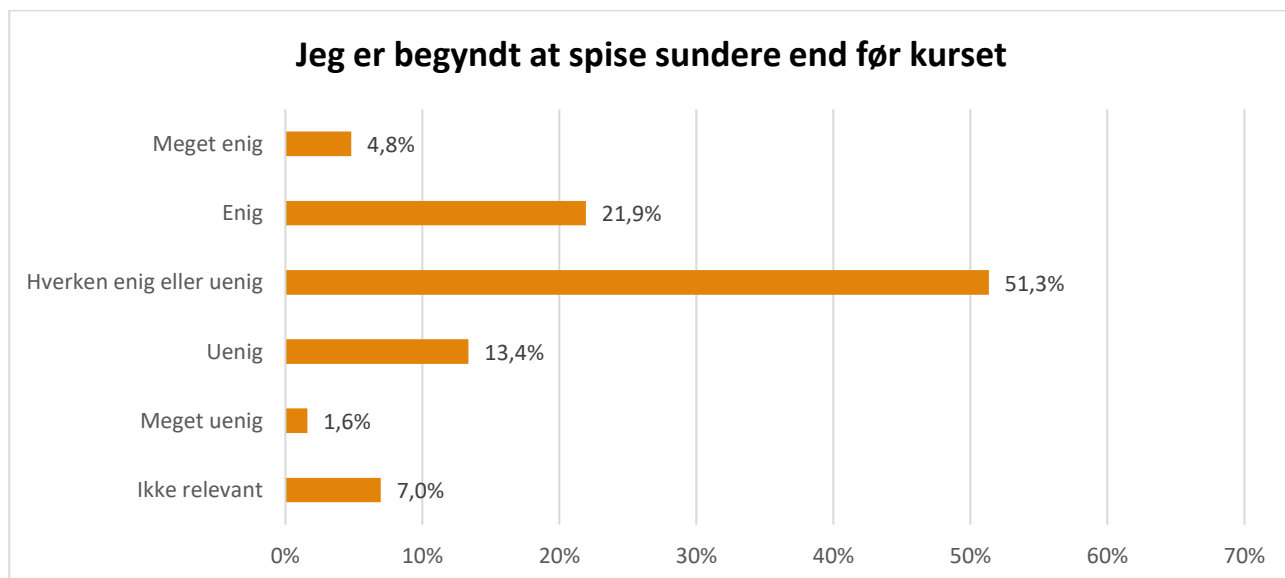
**Figur 4.5.**



Gennemførte kursister (187 respondenter).

33,3 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de føler sig bedre rustet til at håndtere dårlig søvn. 14,4 % er uenige eller meget uenige i udsagnet, og 43,3 % angiver, at de hverken er enige eller uenige i dette.

**Figur 4.6.**

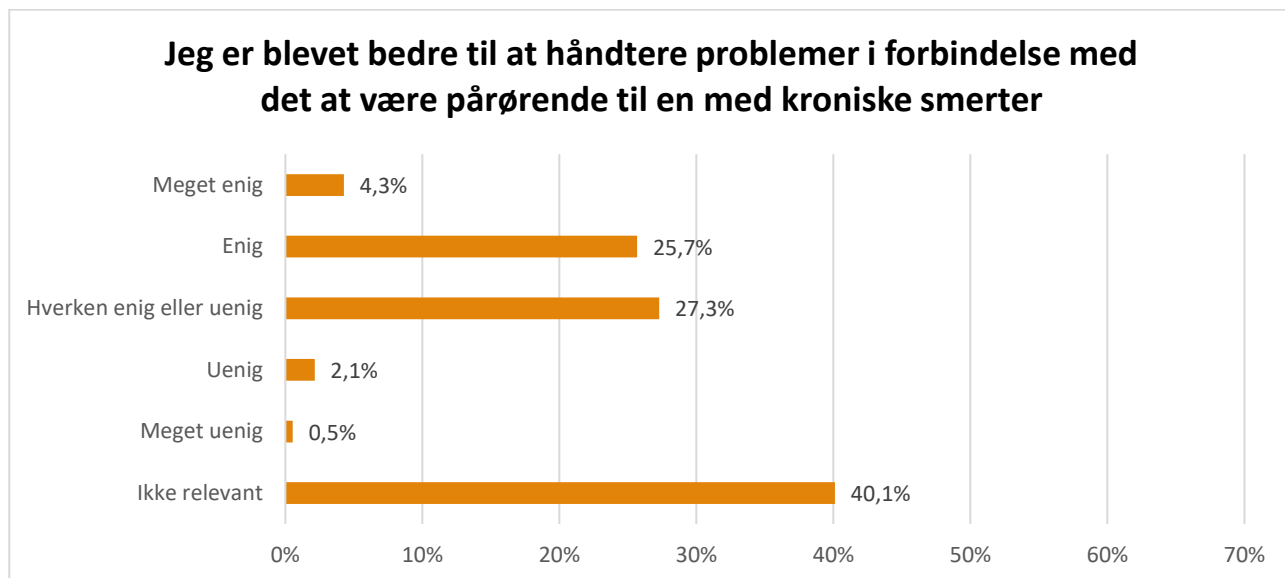


Gennemførte kursister (187 respondenter).

26,7 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er begyndt at spise sundere end før kurset. 51,3 % er hverken enige eller uenige i udsagnet, mens 15 % er uenige eller meget uenige i dette.



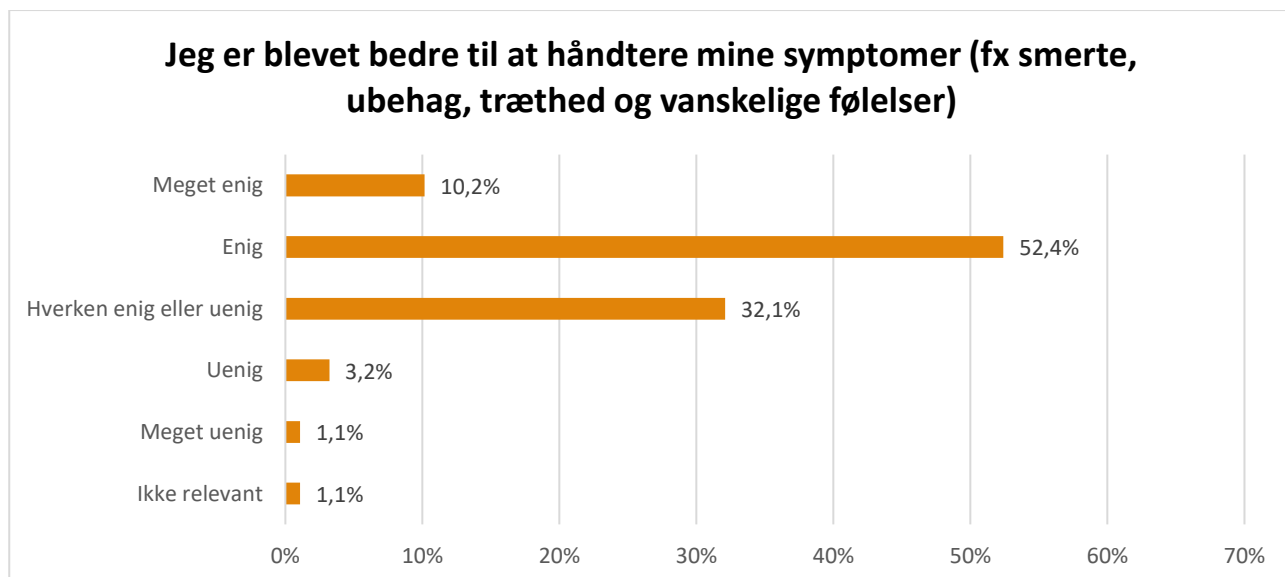
**Figur 4.7.**



Gennemførte kursister (187 respondenter).

30 % 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. 2,6 % er uenige eller meget uenige i udsagnet, mens 40,1 % har angivet, at spørgsmålet ikke er relevant.

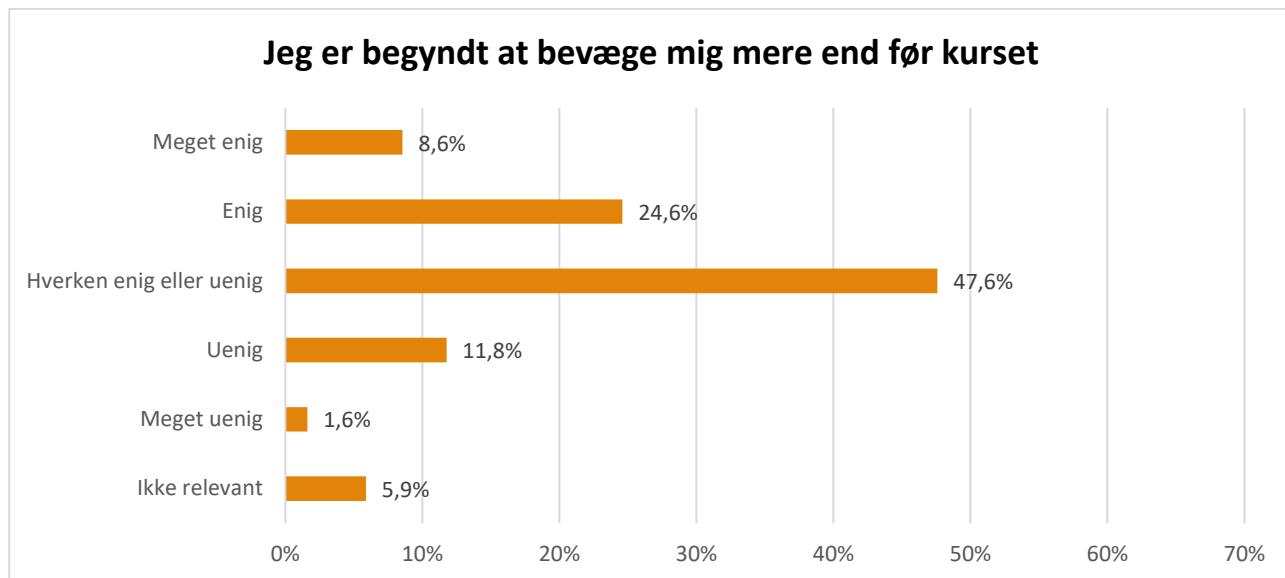
**Figur 4.8.**



Gennemførte kursister (187 respondenter).

62,6 % 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. 4,3 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

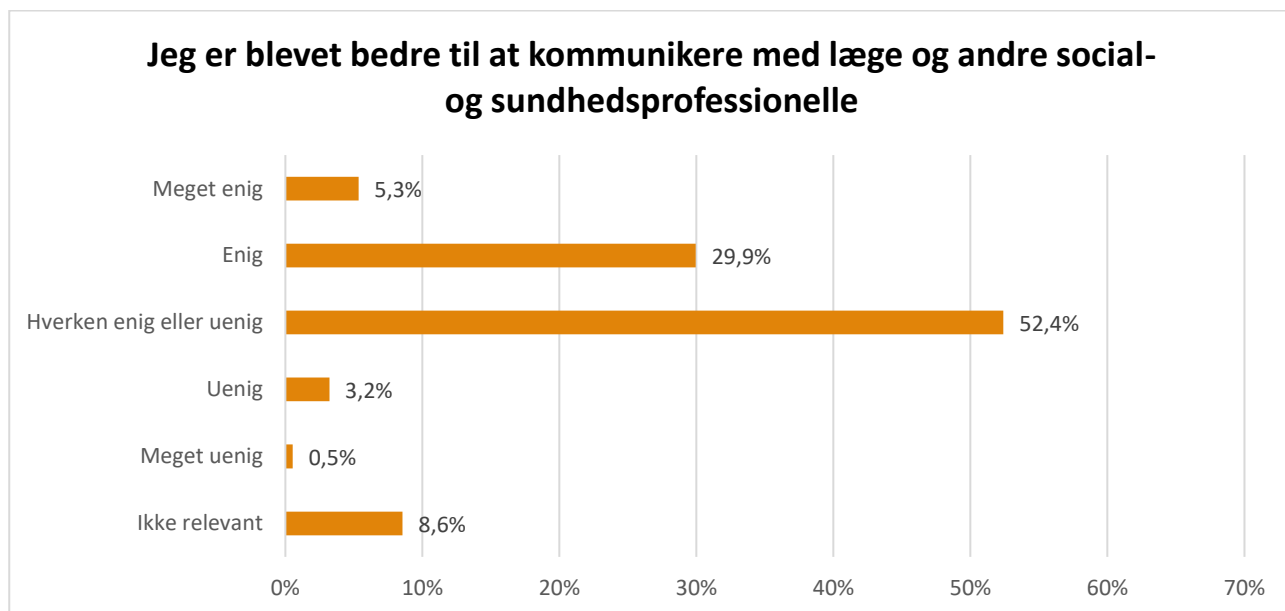
**Figur 4.9.**



Gennemførte kursister (187 respondenter).

33,2 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er begyndt at bevæge sig mere end før kurset. 47,6 % er hverken enige eller uenige i udsagnet, mens 13,4 % er uenige eller meget uenige i dette.

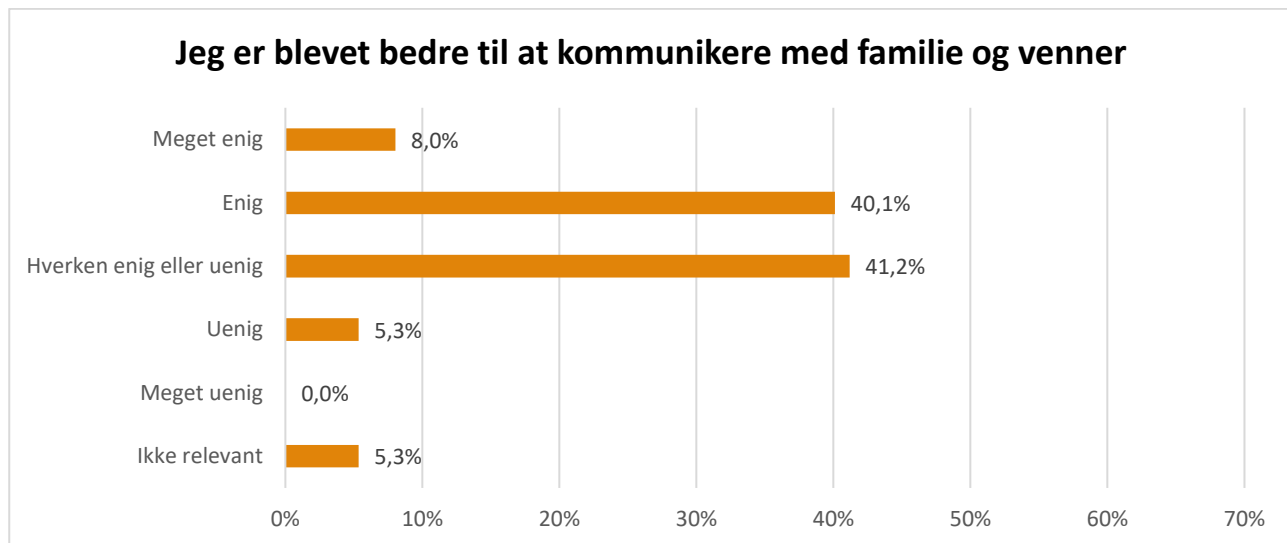
**Figur 4.10.**



Gennemførte kursister (187 respondenter).

35,2 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de blevet bedre til at kommunikere med læge og andre social- og sundhedsprofessionelle. 52,4 % af kursisterne er hverken enige eller uenige i udsagnet, mens 3,7 % er uenige eller meget uenige i dette.

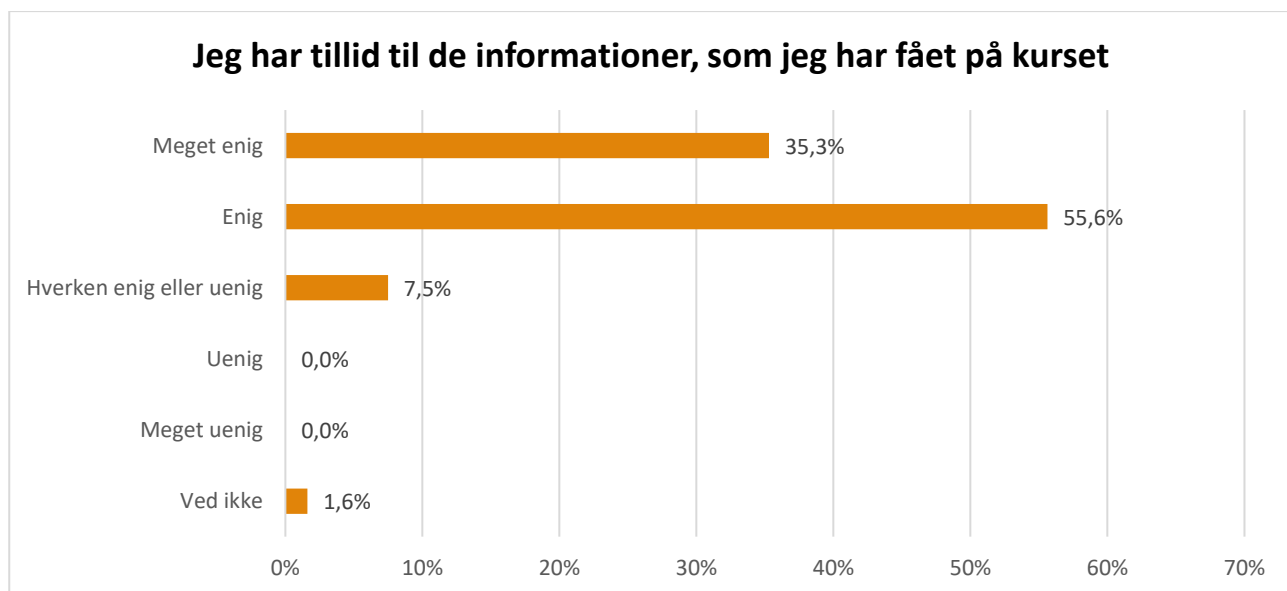
**Figur 4.11.**



Gennemførte kursister (187 respondenter).

48,1 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at kommunikere med familie og venner. 41,2 % af kursisterne er hverken enige eller uenige i udsagnet, mens 5,3 % af kursisterne er uenige i udsagnet. Ingen af kursisterne er meget uenige i dette.

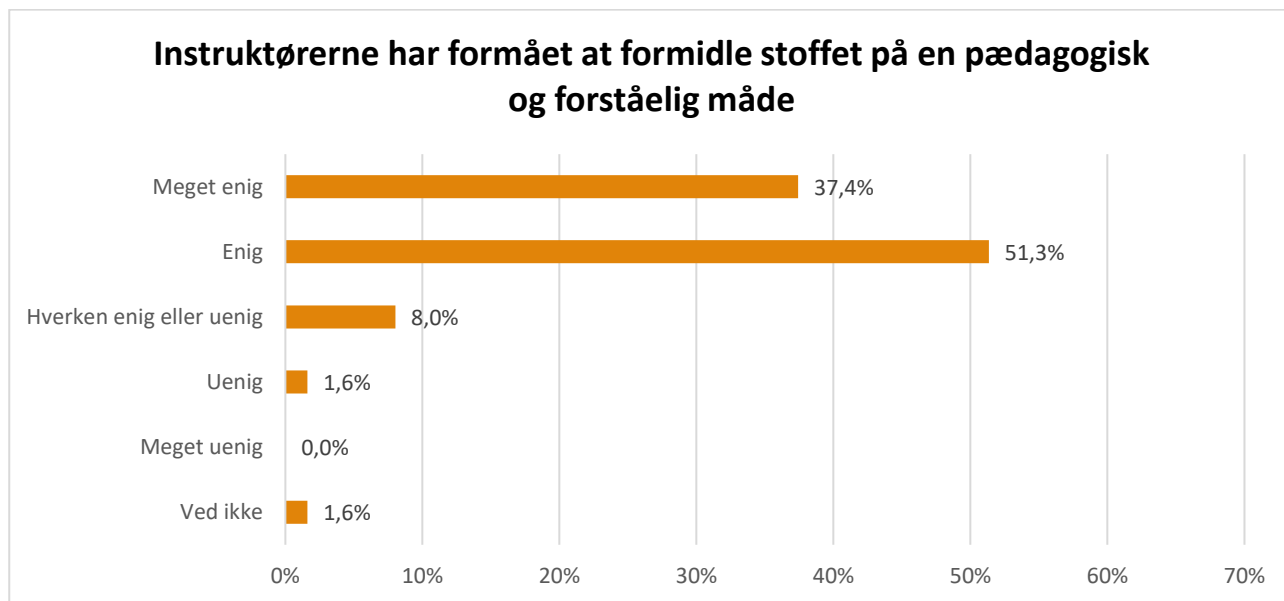
**Figur 4.12.**



Gennemførte kursister (187 respondenter).

90,9 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de har tillid til de informationer, som de har fået på kurset. Ingen af kursisterne er uenige eller meget uenige i udsagnet.

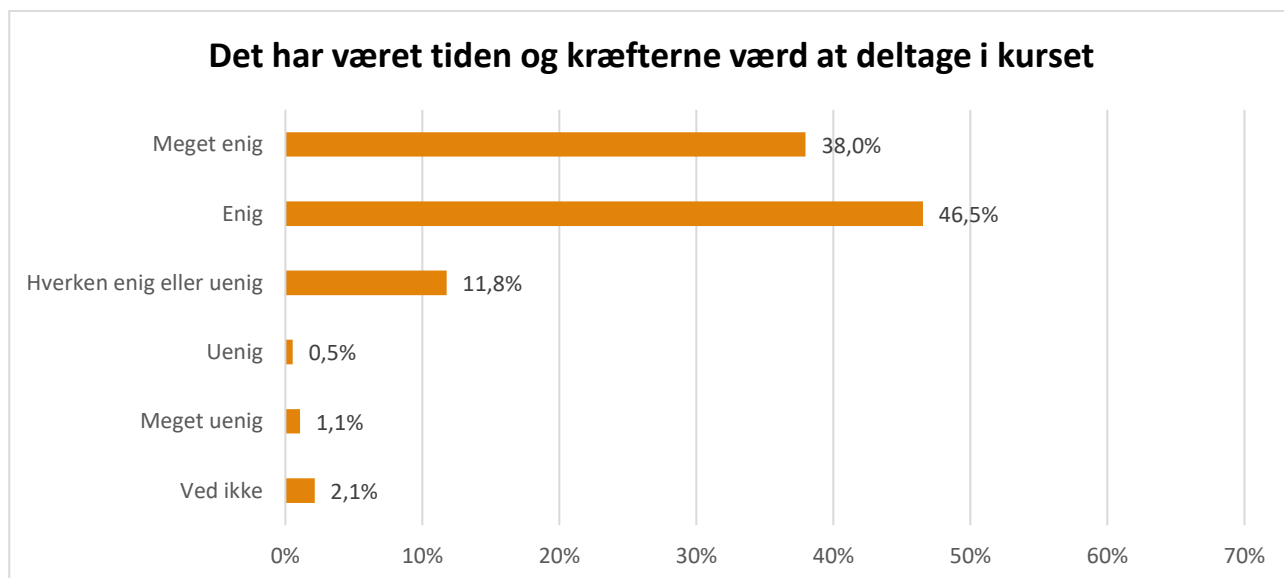
**Figur 4.13.**



Gennemførte kursister (187 respondenter).

88,7 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at instruktørerne har formået at formidle stoffet på en pædagogisk og forståelig måde. 1,6 % er uenige i udsagnet, mens ingen af kursisterne er meget uenige i dette.

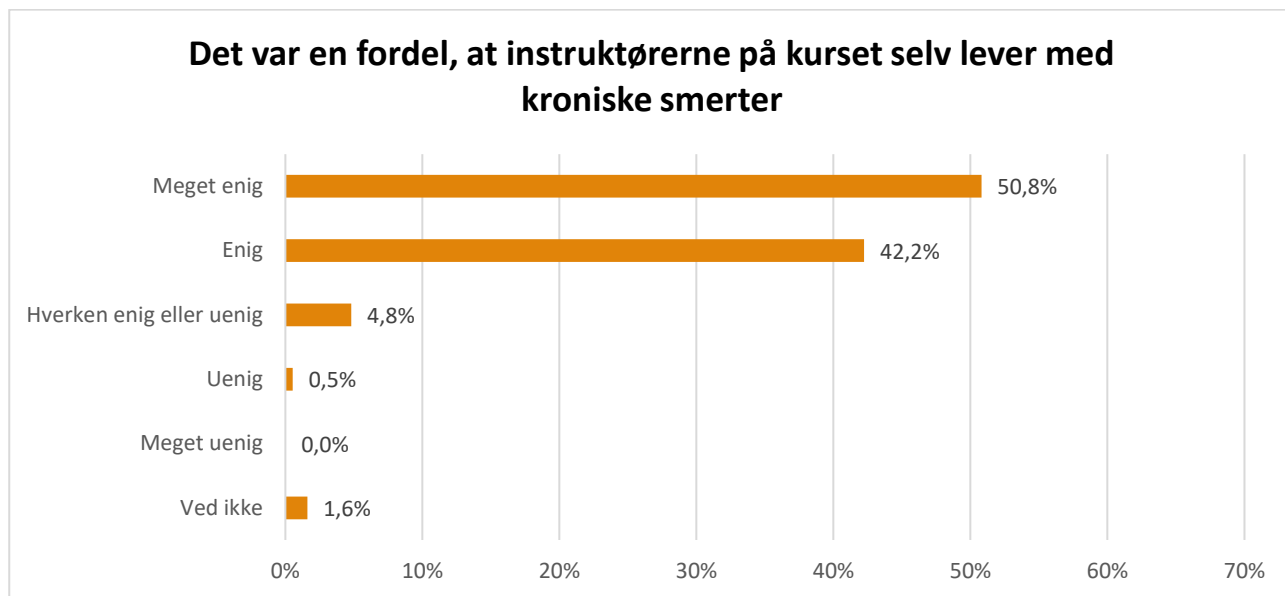
**Figur 4.14.**



Gennemførte kursister (187 respondenter).

84,5 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at det har været tiden og kræfterne værd at deltage i kurset. 1,6 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

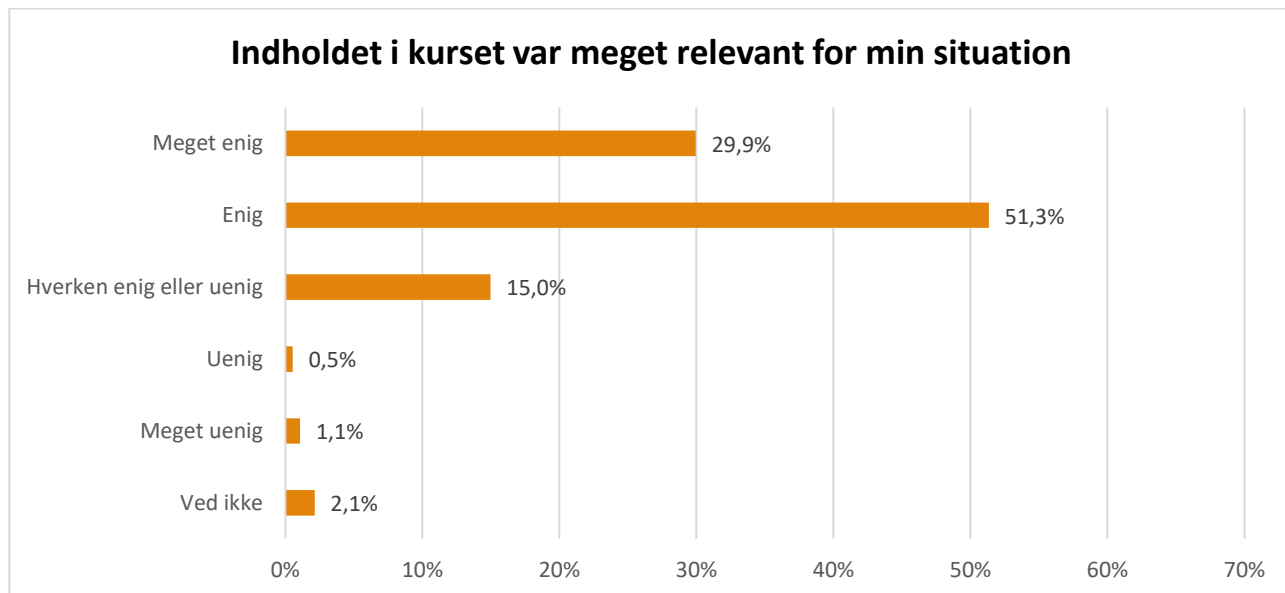
**Figur 4.15.**



Gennemførte kursister (187 respondenter).

93 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at det var en fordel, at instruktørerne selv lever med kroniske smerter. 0,5 % er uenige i udsagnet, mens ingen af kursisterne er meget uenige.

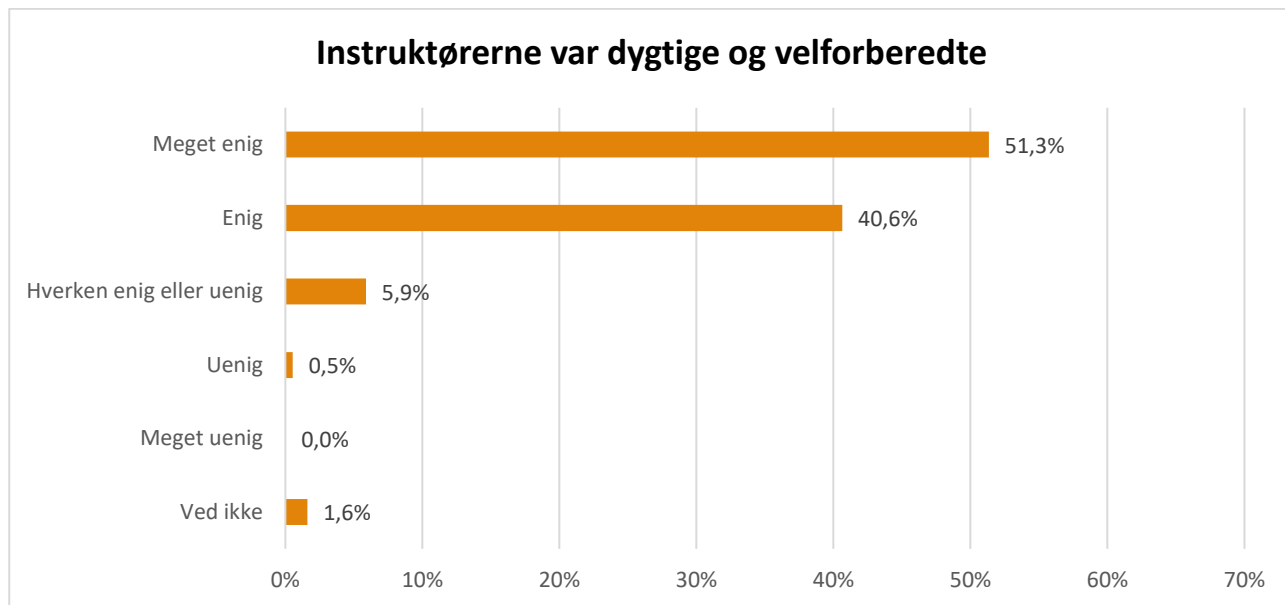
**Figur 4.16.**



Gennemførte kursister (187 respondenter).

81,2 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at indholdet i kurset var meget relevant for deres situation. 1,6 % af kursisterne er uenige eller meget uenige i udsagnet.

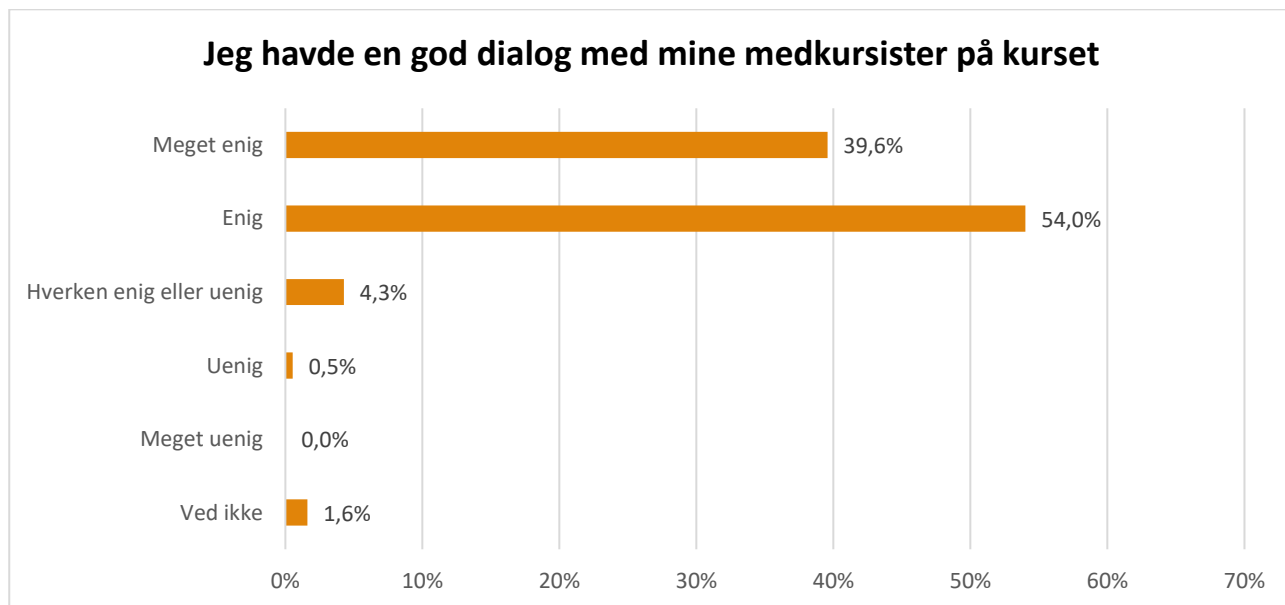
**Figur 4.17.**



Gennemførte kursister (187 respondenter).

91,9 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at instruktørerne var dygtige og velforberejede. 0,5 % er uenige i udsagnet, mens ingen af kursisterne er meget uenige.

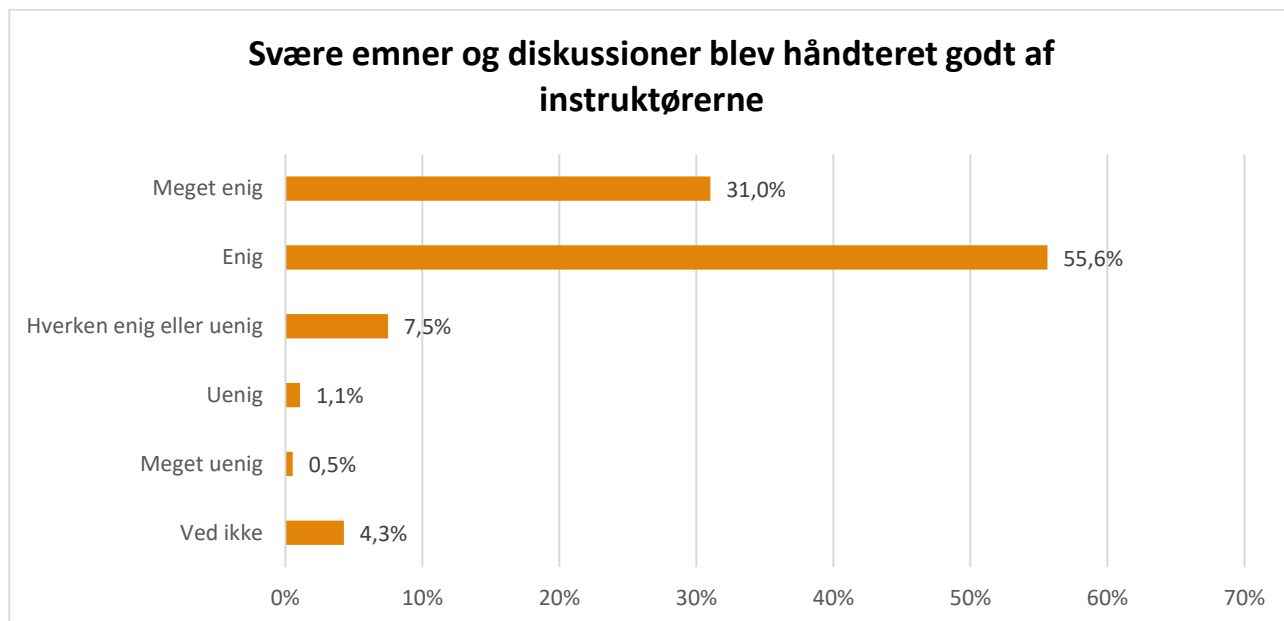
**Figur 4.18.**



Gennemførte kursister (187 respondenter).

93,6 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de havde en god dialog med deres medkursister på kurset. 0,5 % er uenige i udsagnet, mens ingen af kursisterne er meget uenige.

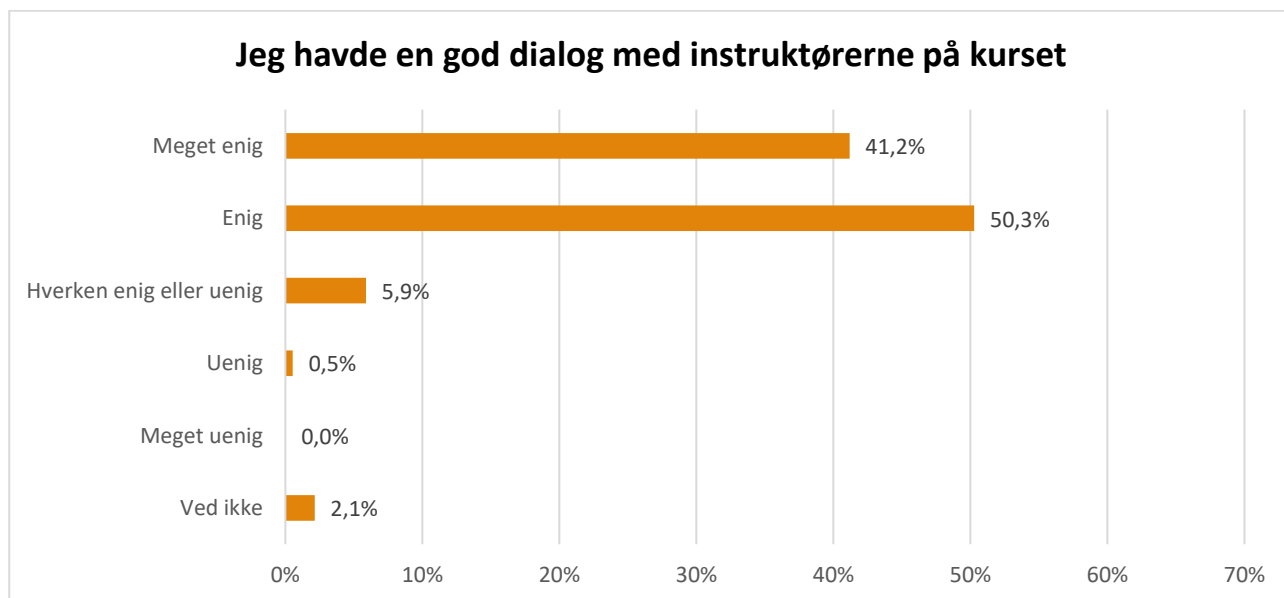
**Figur 4.19.**



Gennemførte kursister (187 respondenter).

86,6 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at svære emner og diskussioner blev håndteret godt af instruktørerne. 1,6 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

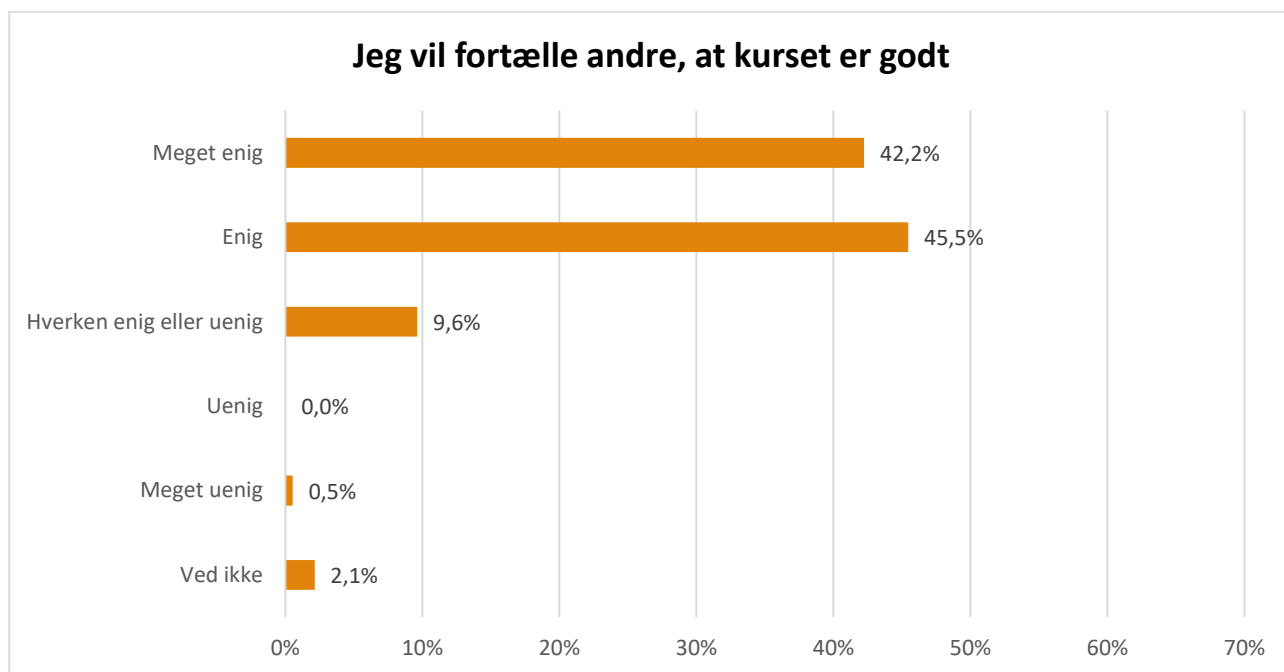
**Figur 4.20.**



Gennemførte kursister (187 respondenter).

91,5 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de havde en god dialog med instruktørerne på kurset. 0,5 % er uenige i udsagnet, mens ingen af kursisterne er meget uenige.

**Figur 4.21.**



Gennemførte kursister (187 respondenter).

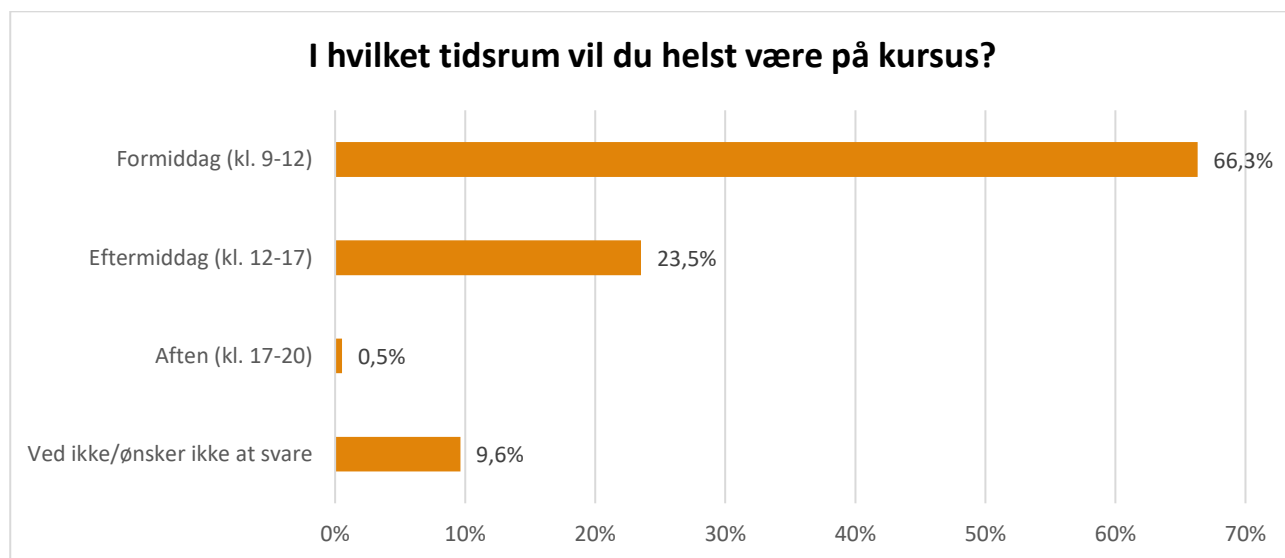
87,7 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de vil fortælle andre, at kurset er godt. Ingen af kursisterne er uenige i udsagnet, men 0,5 % er meget uenige.



## 5. Praktiske forhold

Kursisterne er blevet spurgt om, hvilket tidspunkt på dagen de foretrækker at deltage på et kursus, og hvordan de har hørt om kurset. Følgende afsnit indeholder et overblik over disse besvarelser.

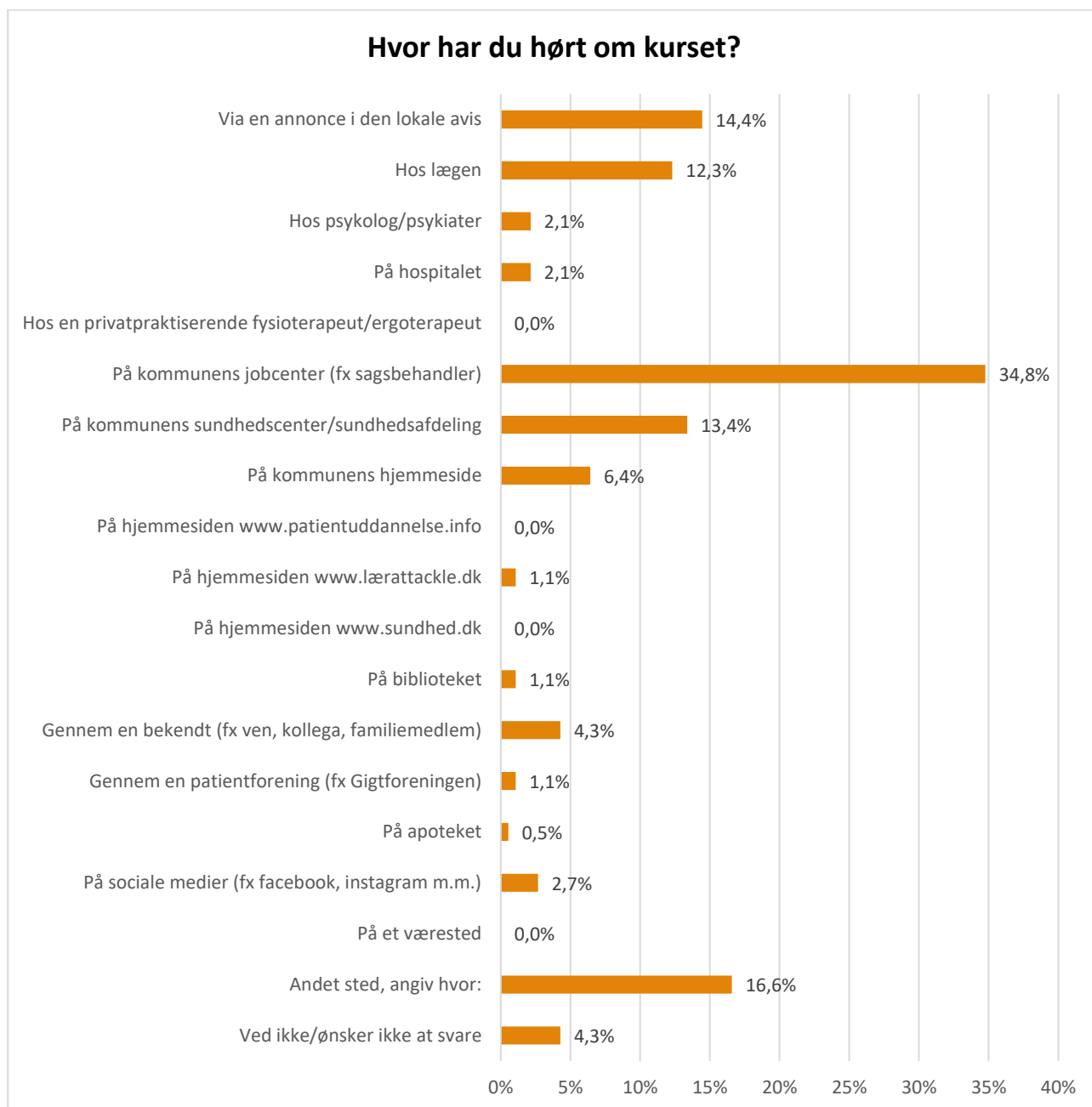
**Figur 5.1.** Foretrukket kursustidspunkt



Gennemførte kursister (187 respondenter).

Størstedelen af kursisterne foretrækker at være på kursus om formiddagen (66,3 %). 23,5 % foretrækker eftermiddagen, og 0,5 % ønsker at være på kursus om aftenen.

**Figur 5.2.** Kendskab til kurset



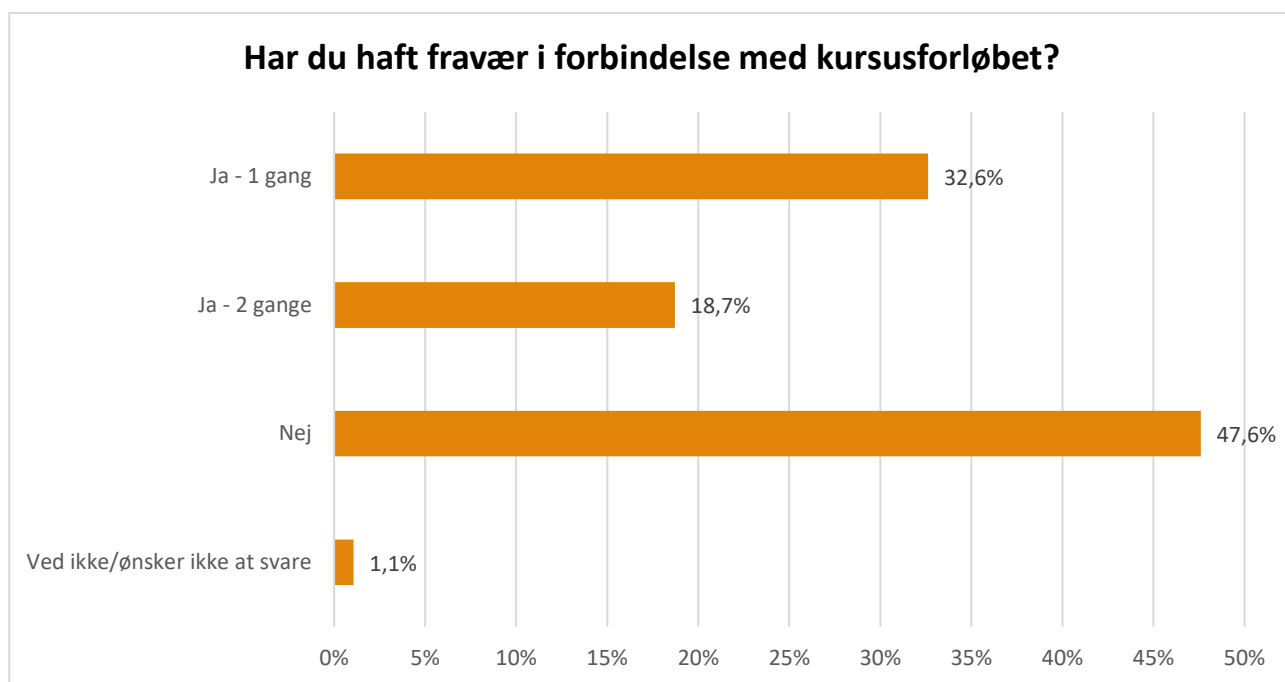
Gennemførte kursister (187 respondenter). Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

De fleste kursister har hørt om kurset på kommunens jobcenter (34,8 %). 14,4 % har hørt om kurset via en annonce i den lokale avis, 13,4 % har fået kendskab til kurset via kommunens sundhedscenter eller sundhedsafdeling, og 12,3 % har hørt om kurset hos lægen. 31 kursister svarer "Andet sted", og her nævnes rehabiliteringsteam (9,7 %), fysioterapeuter (6,5 %) og smerteklinikker (6,5 %) som andre steder.

## 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.

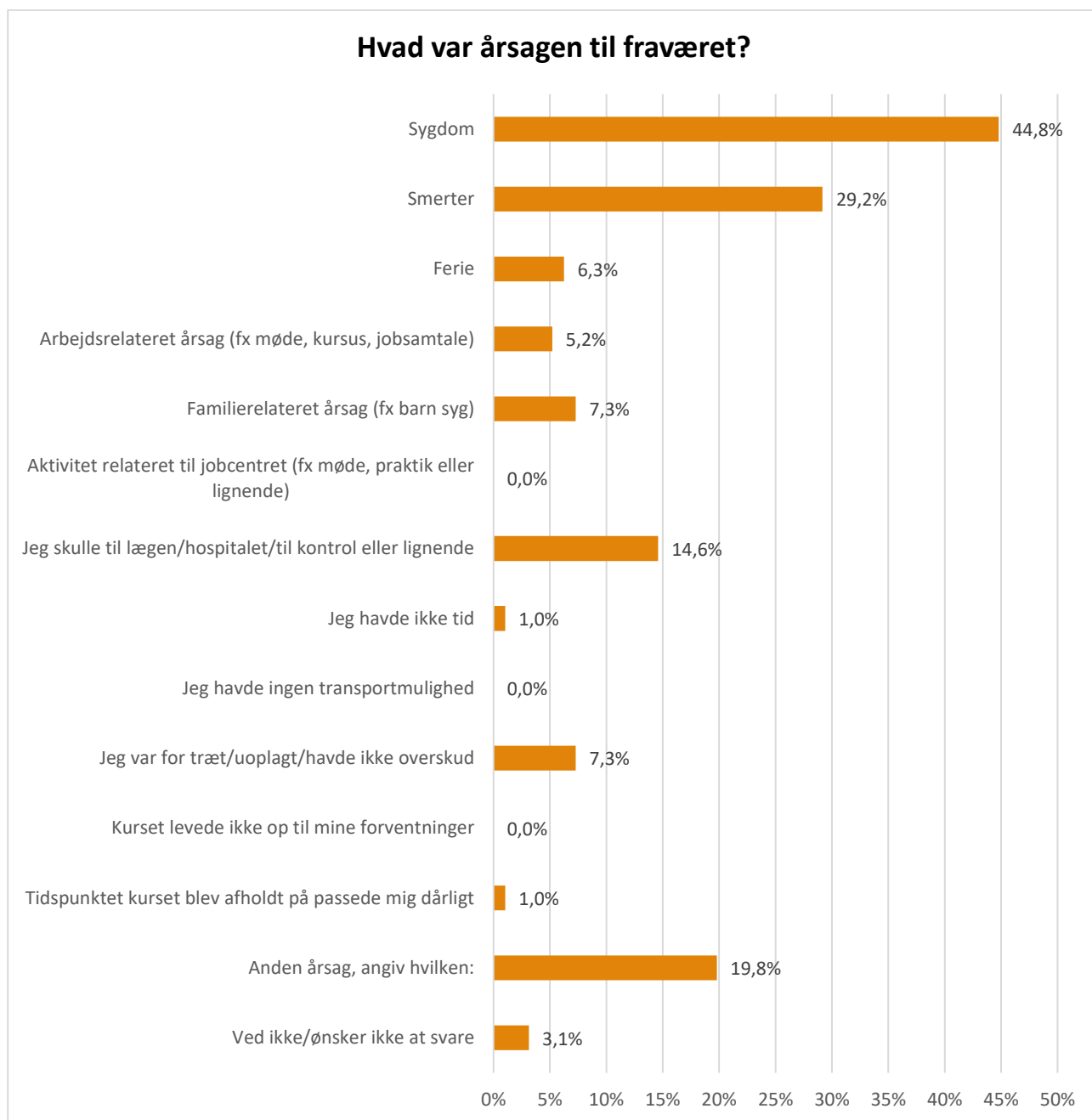
**Figur 6.1.** Antal fraværsmoduler



Gennemførte kursister (187 respondenter).

51,3 % af kursisterne har haft fravær fra 1 eller 2 moduler. 47,6 % har deltaget på alle 6 moduler.

**Figur 6.2.** Årsager til fravær



Gennemførte kursister (96 respondenter). Spørgsmålet er kun blevet stillet dem, der har haft fravær på kurset.

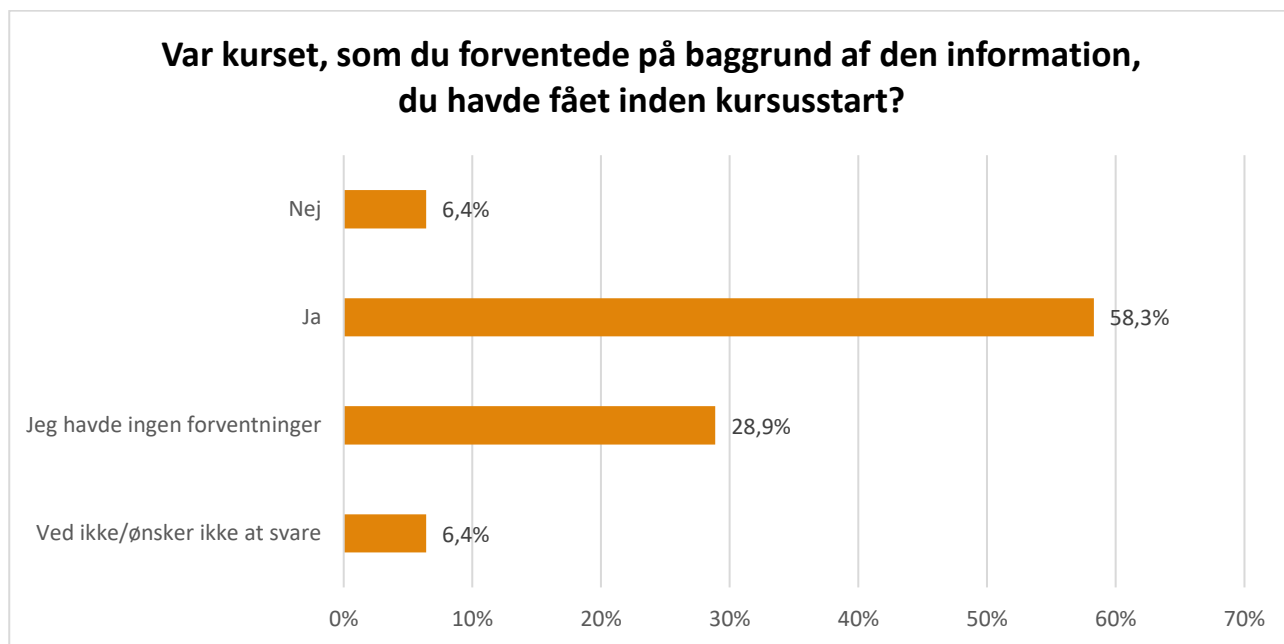
Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svarmuligheder.

Den største årsag til fravær hos kursisterne er sygdom (44,8 %) og herefter følger smerter (29,2 %). Derudover har 14,6 % været fraværende grundet besøg os lægen, hospitalet eller til kontrol. 19 kursister angiver "Anden årsag", hvoraf 47 % svarer, at de har været fraværende pga. coronarelaterede 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, hvad det har betydet for dem at være del af en gruppe og om deres generelle tilfredshed med kurset. Besvarelsene fremgår i det følgende.

**Figur 7.1.** Forventninger til kurset

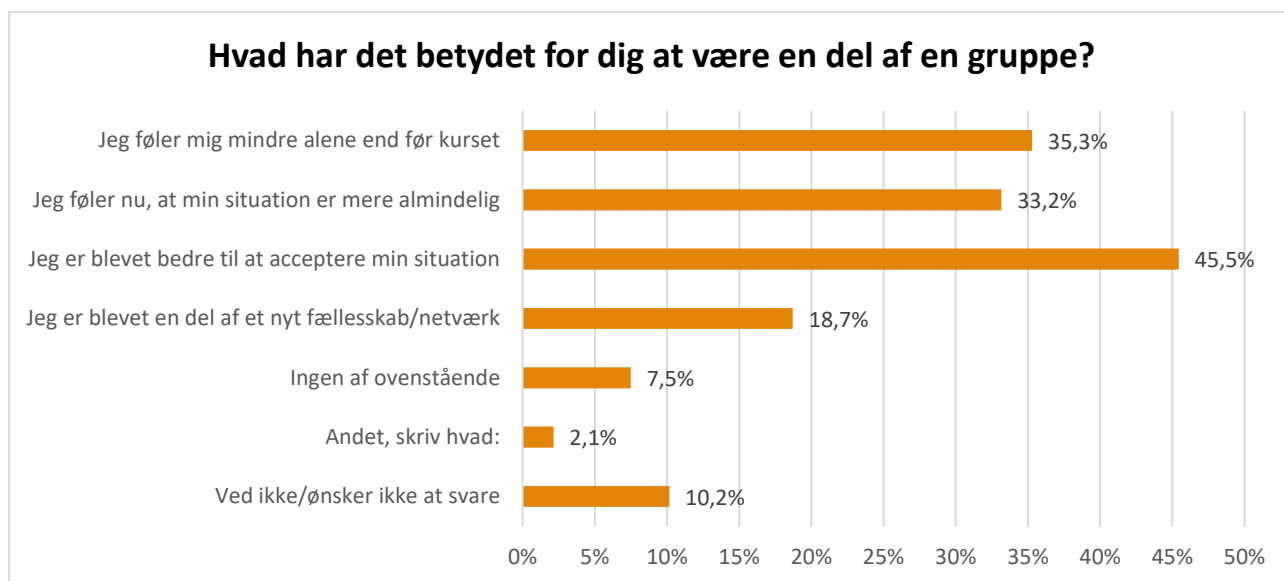


Gennemførte kursister (187 respondenter).

Størstedelen af kursisterne svarer bekræftende på, at kurset var som forventet på baggrund af den information, de havde fået inden kurset (58,3 %). 28,9 % af kursisterne svarer, at de ikke havde nogen forventninger til kurset.

6,4 % af kursisterne svarer, at kurset ikke var som forventet. Det begrundes bl.a. med, at nogle af kursisterne havde en forventning om, at der ville være mere tid til sparring med medkursister og mulighed for at gå mere i dybden. Flere af de kursister, der svarer, at kurset ikke var som forventet, fremhæver, at kurset var bedre, end de havde forventet.

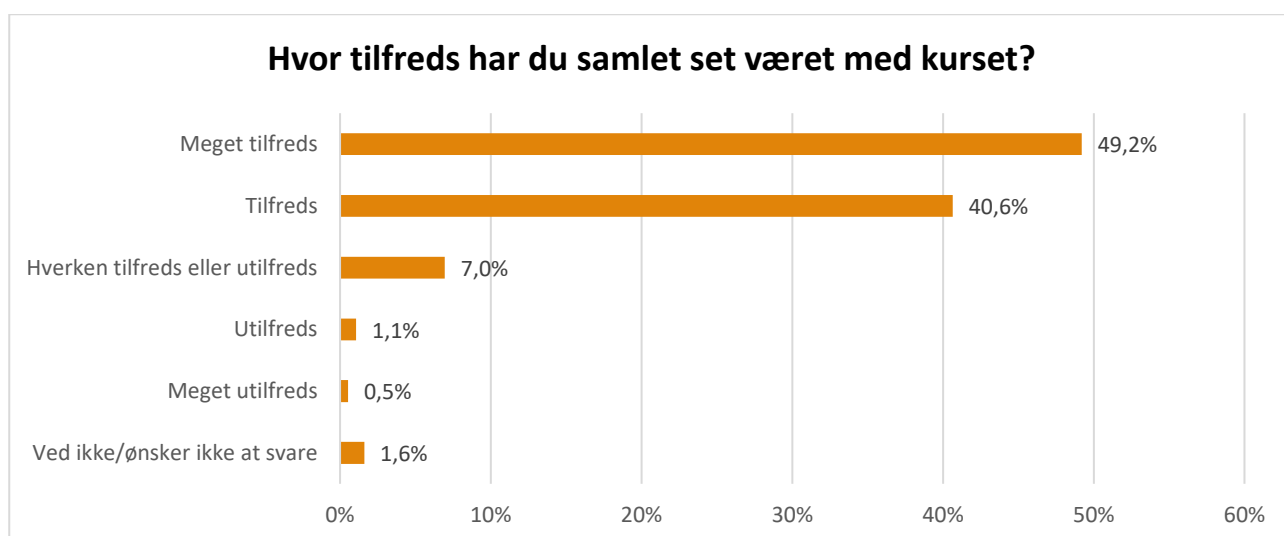
**Figur 7.2.** Gruppens betydning



Gennemførte kursister (187 respondenter). Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

45,5 % af kursisterne angiver, at de er blevet bedre til at acceptere deres situation, og 35,3 % angiver, at de føler sig mindre alene end før kurset. Derudover svarer 33,2 % af kursisterne, at de nu føler, at deres situation er mere almindelig, mens 18,7 % har oplevelsen af, at de er blevet en del af et nyt fællesskab/netværk.

**Figur 7.3.** Tilfredshed med kurset samlet set



Gennemførte kursister (187 respondenter).

89,8 % af kursisterne har været tilfredse eller meget tilfredse med *LÆR AT TACKLE kroniske smerter*. 1,6 % har været utilfredse eller meget utilfredse med kurset.