

# EVALUERING

## LÆR AT TACKLE HVERDAGEN SOM PÅRØRENDE

NATIONAL OPGØRELSE OVER KURSISTER, DER HAR GENNEMFØRT KURSET LÆR AT TACKLE HVERDAGEN SOM PÅRØRENDE I 2023.



## Indhold

<b>1. Indledning</b> .....	3
<b>2. Sammenfatning</b> .....	4
<b>3. Kursisternes baggrund</b> .....	5
<b>4. Selvvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset</b> .....	12
<b>5. Praktiske forhold</b> .....	21
<b>6. Fravær</b> .....	23
<b>7. Forventninger til og generel tilfredshed med kurset</b> .....	24

## 1. Indledning

I 2023 udbød 26 af landets kommuner *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* til deres borgere. Der blev afholdt 39 kurser i årets løb. 370 borgere deltog på disse kurser – dvs. gennemsnitligt ca. 10 kursister pr. kursus. 283 af kursusdeltagerne var med på fire eller flere kursusmoduler (ud af kursets 7 moduler) og betragtes derfor som "gennemførte kursister". De resterende 87 kursister var med på tre eller færre kursusmoduler og betragtes derfor som "frafaldne kursister". Gennemførselsprocenten på kurset *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* i 2023 er således 76,5 %.

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 2023 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 230 spørgeskemaer fra gennemførte kursister, hvilket svarer til en svarprocent på 81,3 %.

Databehandlingen i denne rapport består af deskriptiv statistik. Det vil sige, at der benyttes simple frekvenstabeller i illustrationen af kursisters besvarelser. Frekvenstabellerne 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 hverdagen som pårørende*. 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 kursisters generelle tilfredshed med kurset.

Rapporten er udarbejdet af Komiteen for Sundhedsoplysning.

## 2. Sammenfatning

Evalueringen af kurset *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* viser, at kursisterne er karakteriseret ved følgende:

- 81 % er kvinder, og 19 % er mænd
- 37 % af kursisterne er mellem 70-79 år. 7 % er under 50 år.
- 38 % har en mellemlang videregående uddannelse som senest afsluttet uddannelse
- 59 % af kursisterne er folkepensionister eller efterlønsmodtagere, og 20 % er i arbejde.

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 87 %, at de er blevet mere opmærksomme på vigtigheden af at bede om hjælp, og 73 % angiver, at de er blevet bedre til at håndtere deres symptomer som følge af at være pårørende. Derudover meddeler 84 %, at de er blevet bedre til at passe på sig selv.

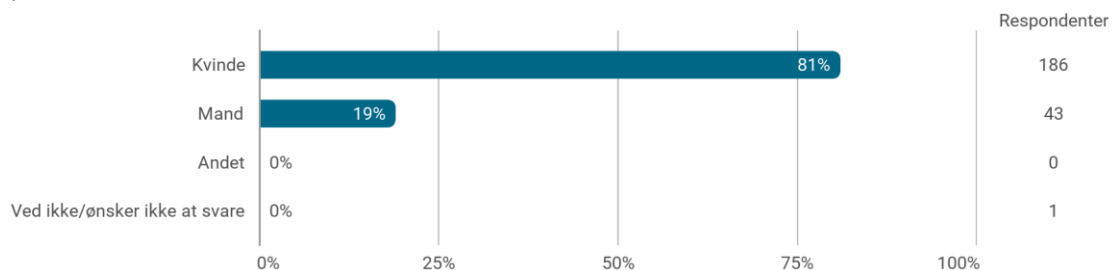
94 % af kursisterne angiver, at de samlet set har været tilfredse med kurset, og 93 % angiver, at det var tiden og kræfterne værd at deltage.

### 3. Kursisternes baggrund

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

**Figur 3.1. Køn**

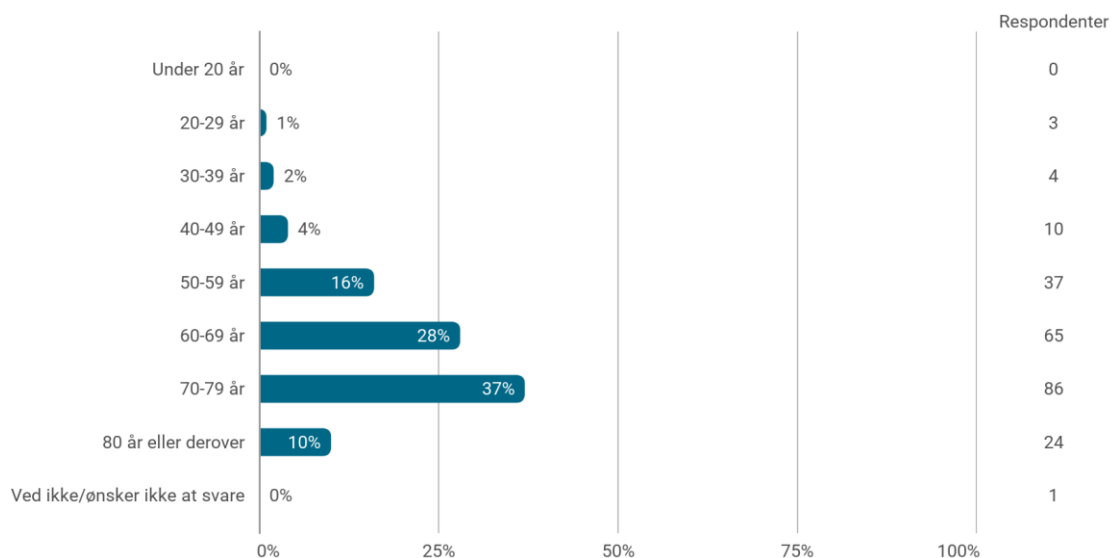
Hvad er dit køn?



Antal besvarelser: 230

**Figur 3.2. Alder**

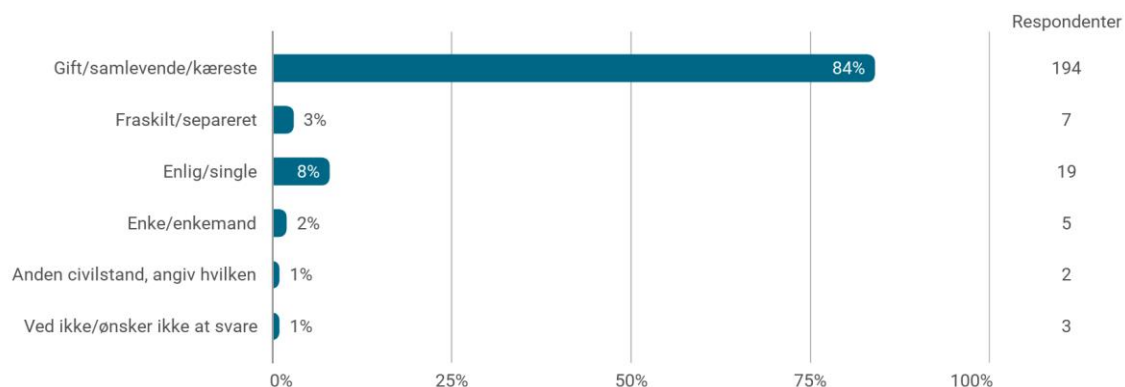
Hvad er din alder?



Antal besvarelser: 230

### Figur 3.3. Civilstand

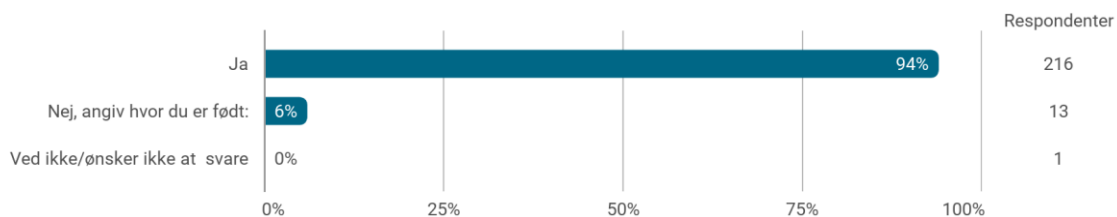
Hvad er din civilstand?



Antal besvarelser: 230

### Figur 3.4. Etnisk baggrund

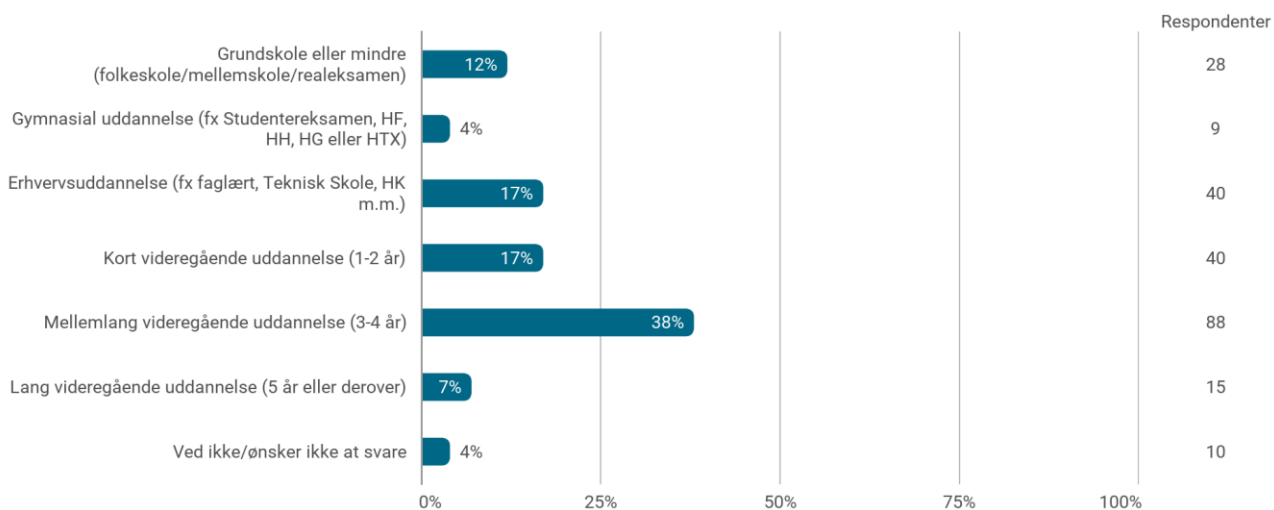
Er du født i Danmark?



Antal besvarelser: 230

### Figur 3.5. Uddannelse

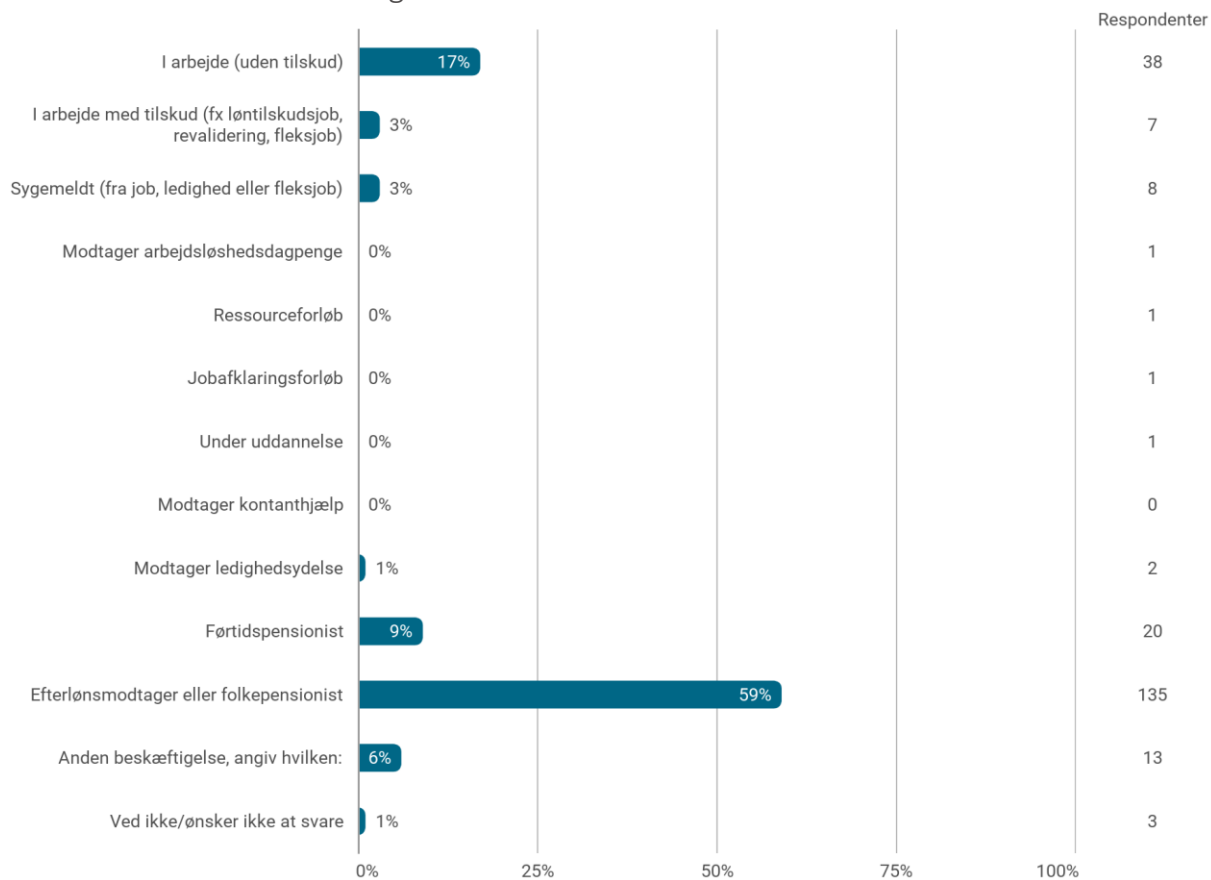
Hvilken uddannelse har du senest afsluttet?



Antal besvarelser: 230

**Figur 3.6** Beskæftigelse

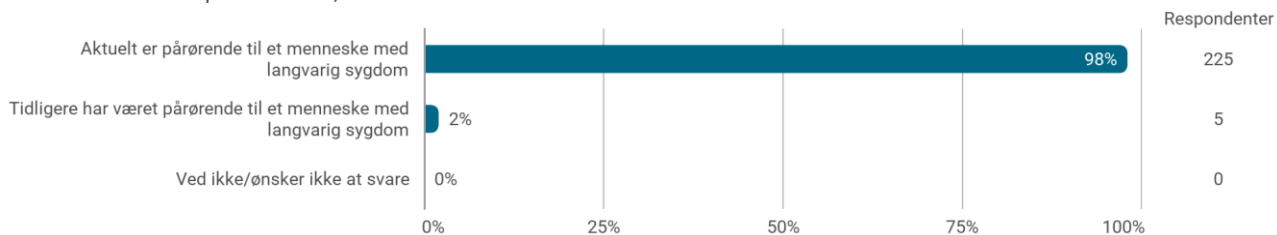
Hvad er din nuværende beskæftigelse?



Antal besvarelser: 230

**Figur 3.7.** Årsag til deltagelse på kurset

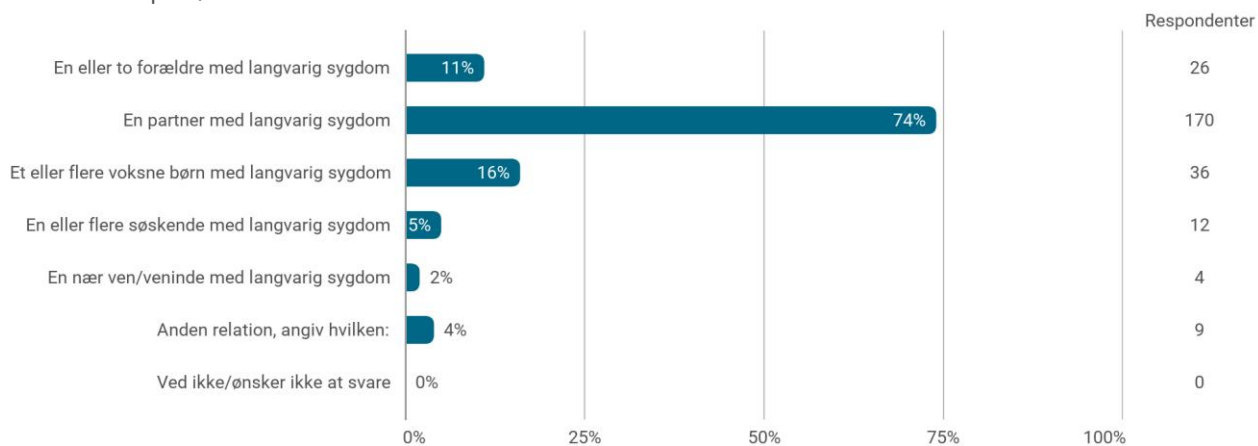
Er du kommet på kurset, fordi du:



Antal besvarelser: 230

**Figur 3.8. Pårørenderelation**

Hvem er du pårørende til?

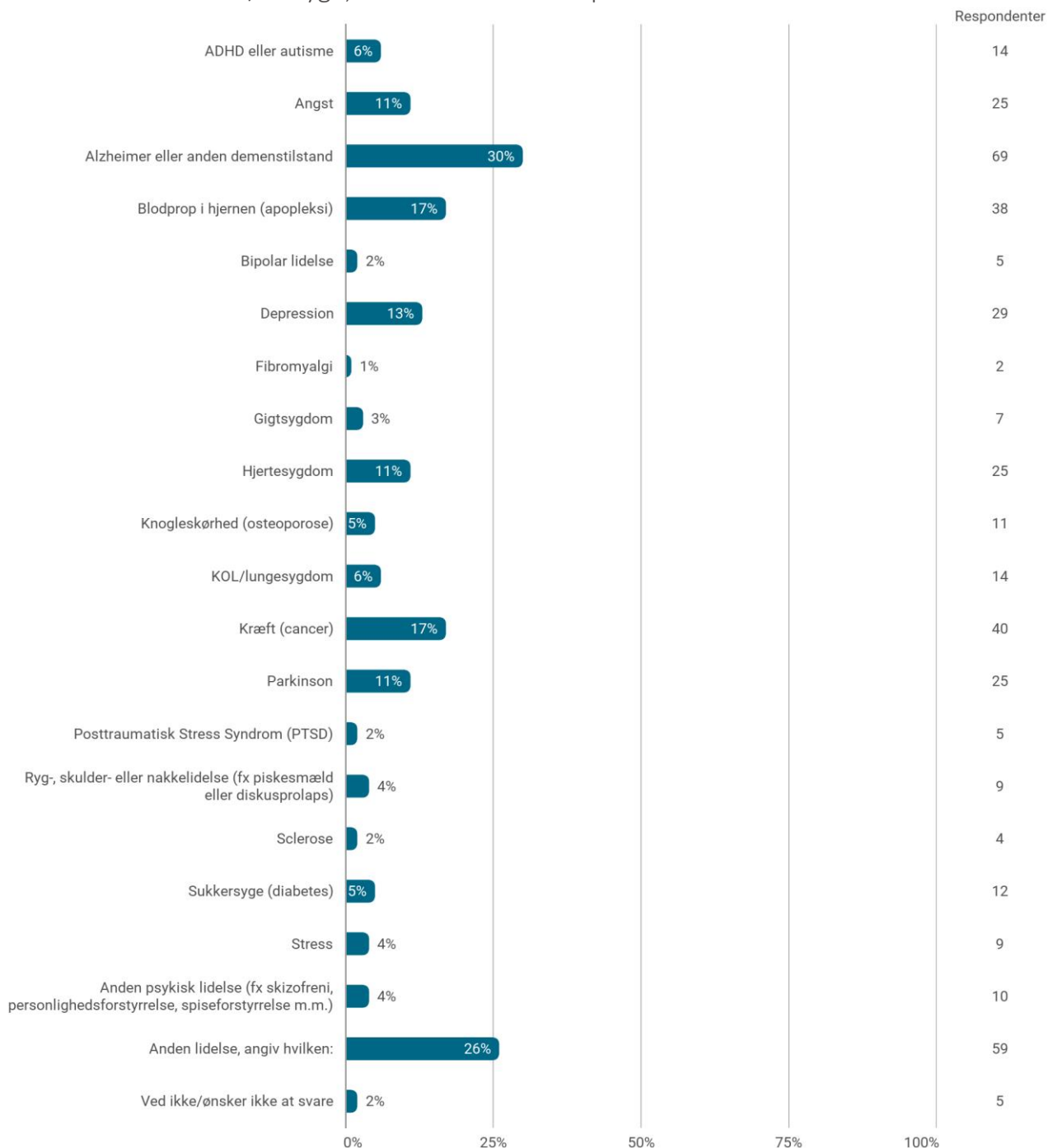


Antal besvarelser: 230. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.



### Figur 3.9. Den syges lidelse(r)

Hvilke lidelser har den/de syge, som du er nærmest pårørende til?

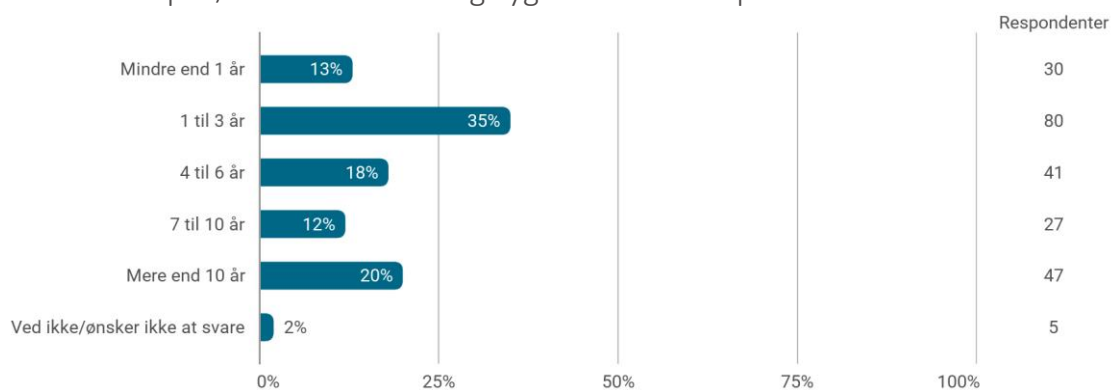


Antal besvarelser: 230. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

26 % (59 kursister) har svaret "Anden lidelse", hvilket bl.a. inkluderer nyresygdom og hjerneskade.

**Figur 3.10.** Varighed af pårørenderolle

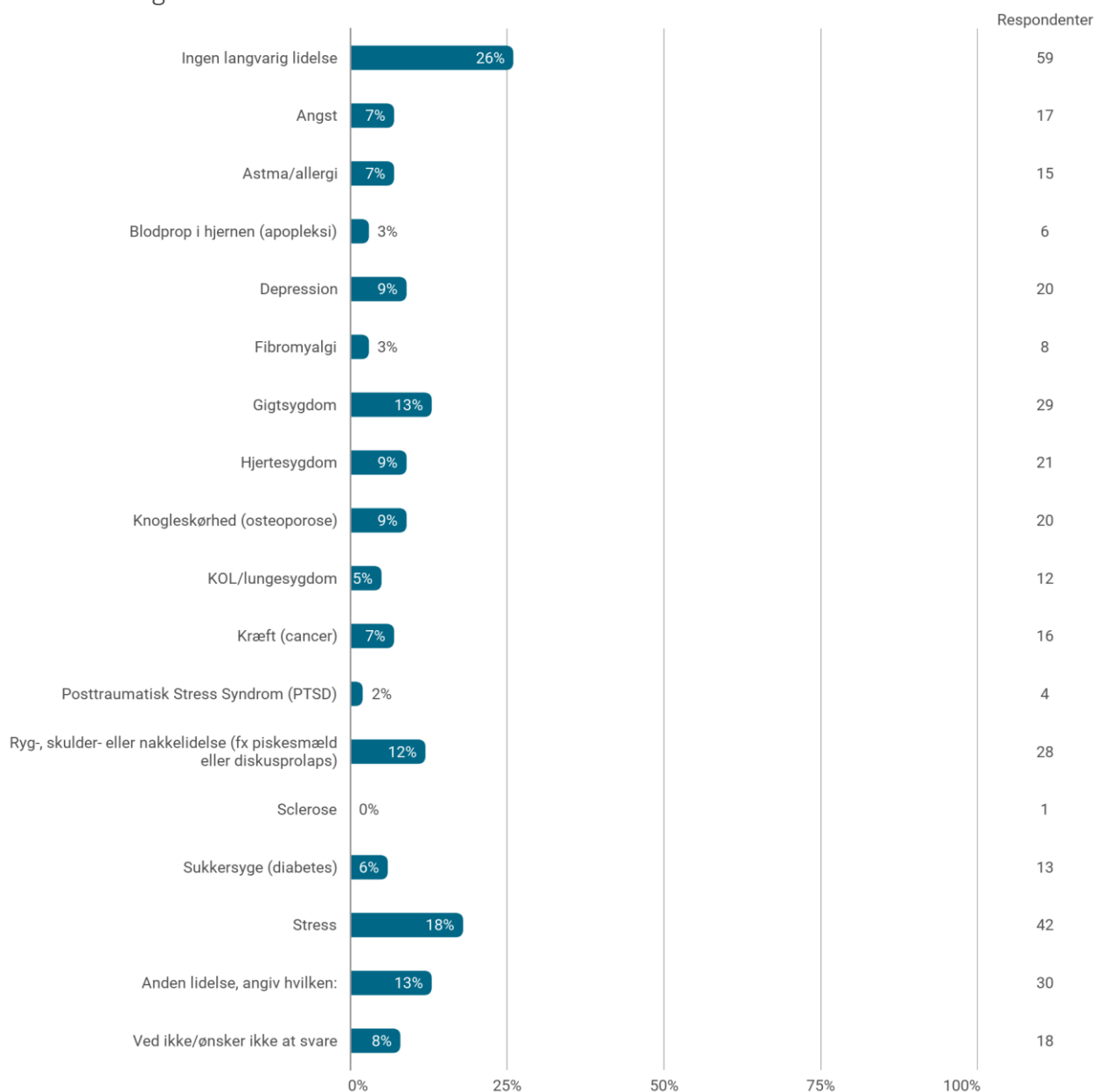
Hvor længe har du som pårørende haft alvorlig sygdom tæt inde på livet?



Antal besvarelser: 230

**Figur 3.11. Egen lidelse**

Har du selv nogle af disse lidelser?



Antal besvarelser: 230. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

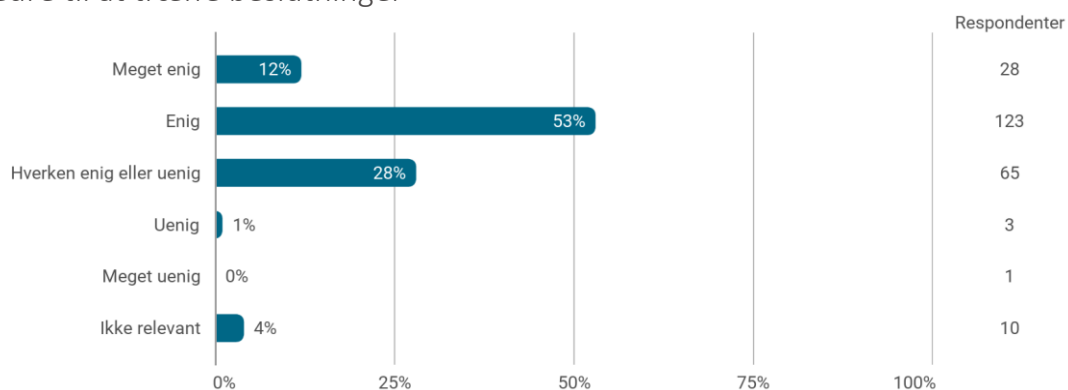
13 % (30 kursister) har svaret, at de har en "Anden lidelse", hvilket bl.a. inkluderer forhøjet blodtryk og Morbus Crohn.

## 4. Selvvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset

Kursisterne er blevet bedt om at erklære sig enige eller uenige i 20 forskellige udsagn vedrørende deres selvopfattede udbytte af kurset samt deres tilfredshed med kursusforløbet. Dette 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.**

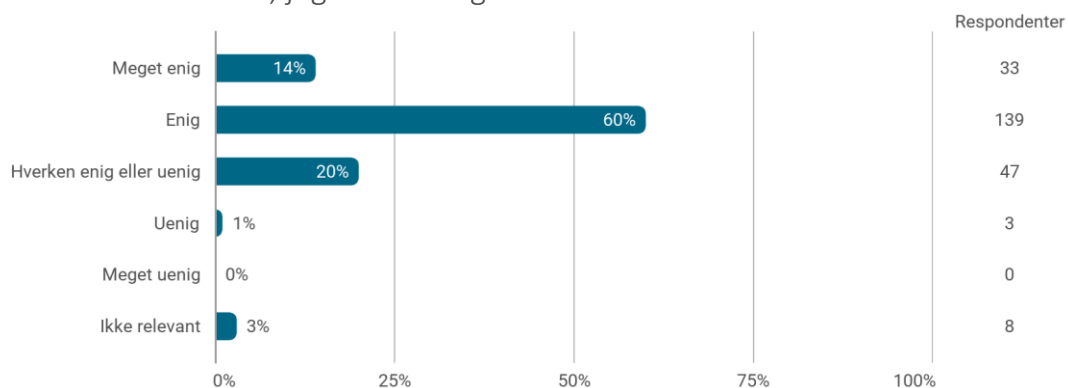
Jeg er blevet bedre til at træffe beslutninger



Antal besvarelse: 230

**Figur 4.2.**

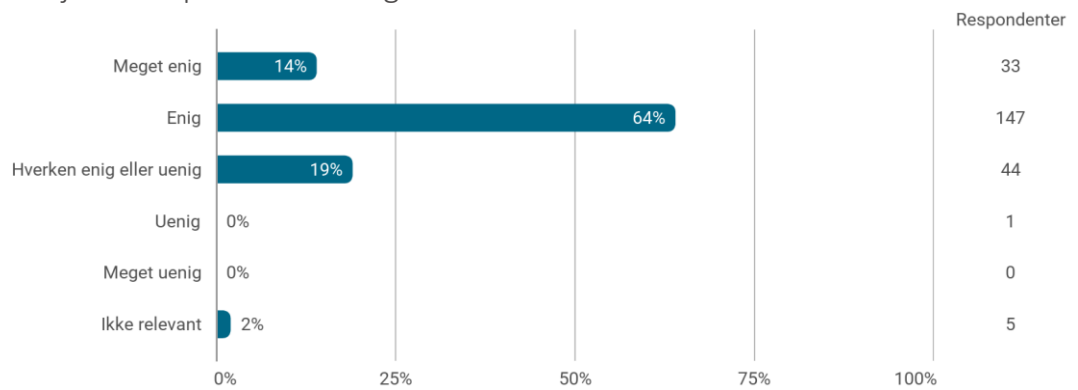
Jeg er blevet bedre til at nå de mål, jeg sætter mig



Antal besvarelse: 230

**Figur 4.3.**

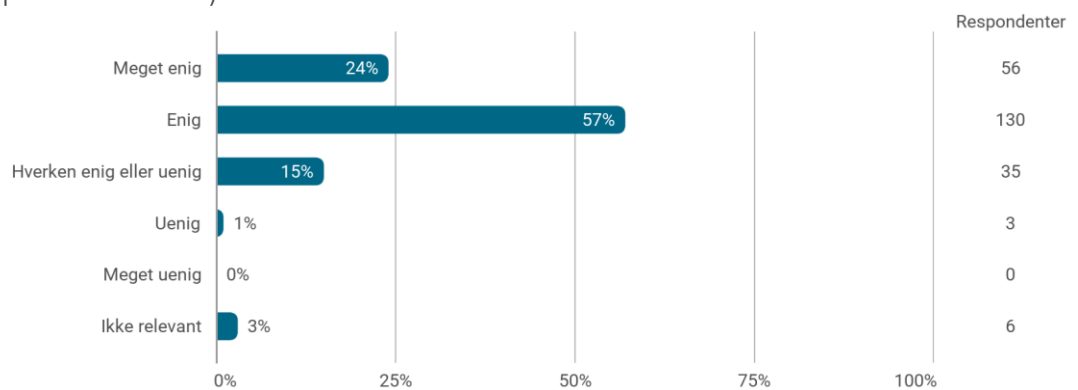
Jeg har lært at arbejde med problemløsning



Antal besvarelser: 230

**Figur 4.4.**

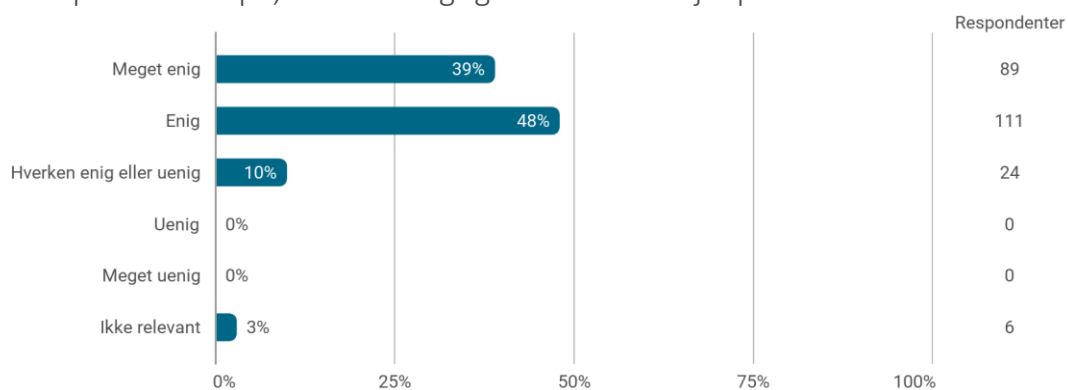
Jeg har lært at anvende forskellige kognitive teknikker (fx afledning, afspænding, fantasirejse og positive tanker)



Antal besvarelser: 230

**Figur 4.5.**

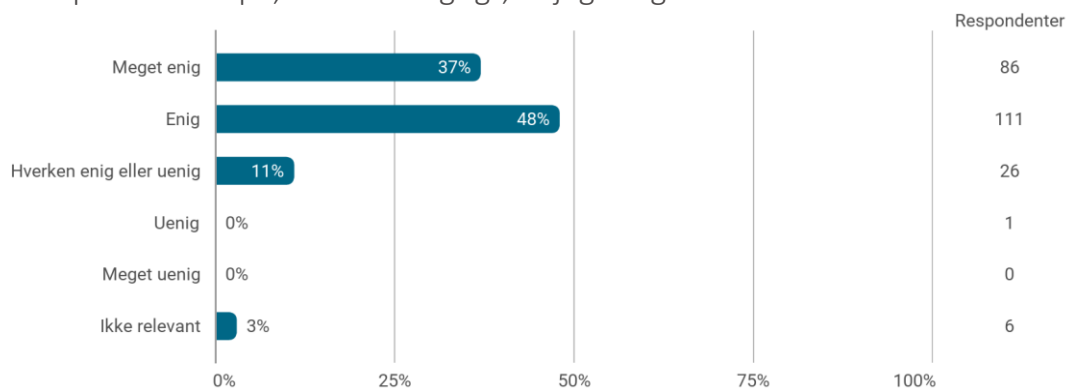
Jeg er blevet mere opmærksom på, at det er vigtigt at bede om hjælp



Antal besvarelser: 230

**Figur 4.6.**

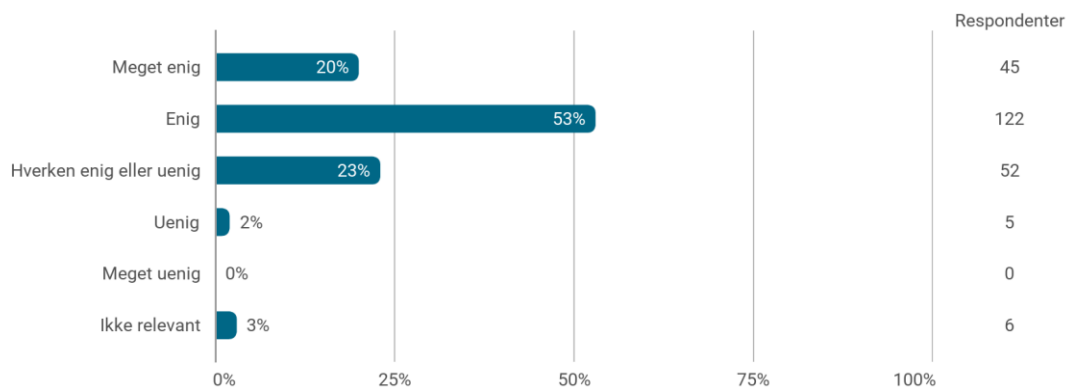
Jeg er blevet mere opmærksom på, at det er vigtigt, at jeg bruger mit netværk



Antal besvarelser: 230

**Figur 4.7.**

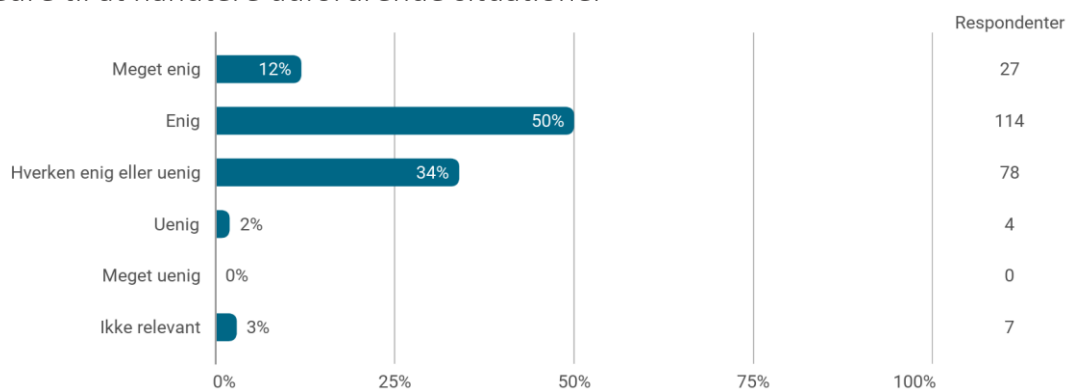
Jeg er blevet bedre til at håndtere mine symptomer som følge af at være pårørende, fx træthed, stress eller tristhed



Antal besvarelser: 230

**Figur 4.8.**

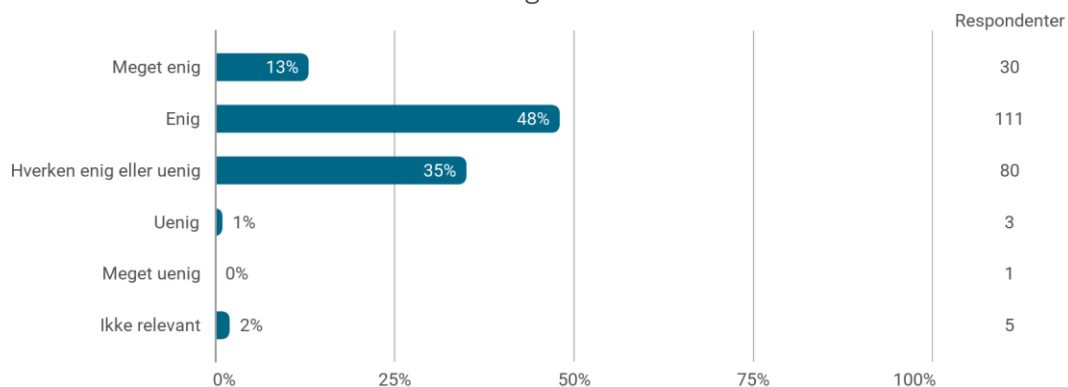
Jeg er blevet bedre til at håndtere udfordrende situationer



Antal besvarelser: 230

**Figur 4.9.**

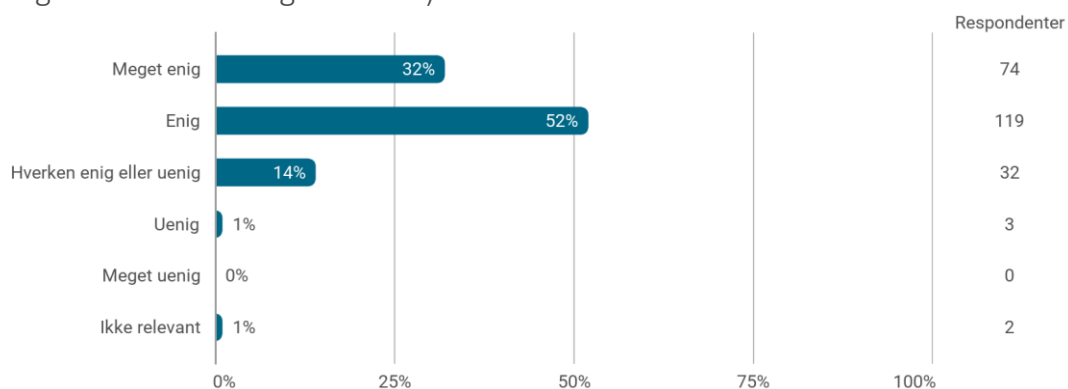
Jeg er blevet bedre til at kommunikere med familie og venner



Antal besvarelser: 230

**Figur 4.10.**

Jeg er blevet bedre til at passe på mig selv (fx at have tid til mig selv, at gøre noget, der "tanker mig op" og at huske mine egne behov)

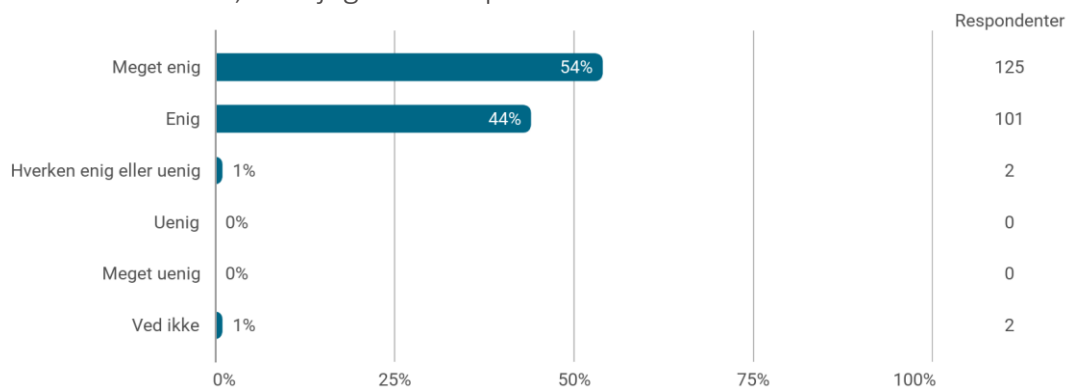


Antal besvarelser: 230



**Figur 4.11.**

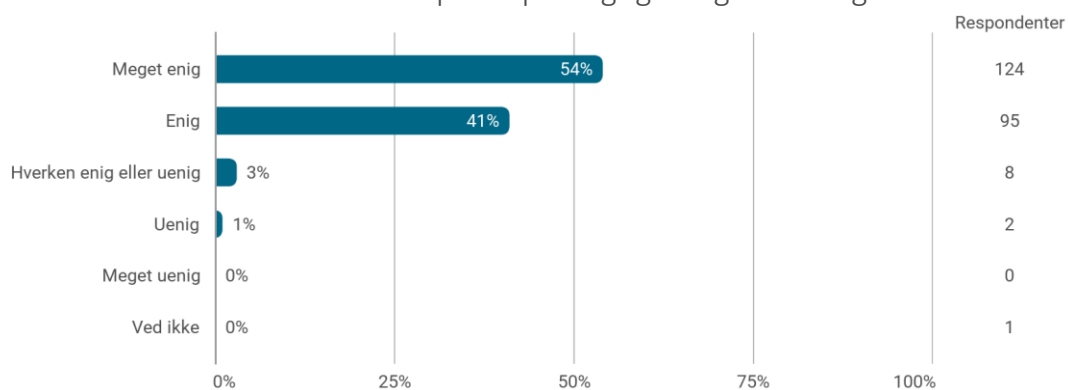
Jeg har tillid til de informationer, som jeg har fået på kurset



Antal besvarelser: 230

**Figur 4.12.**

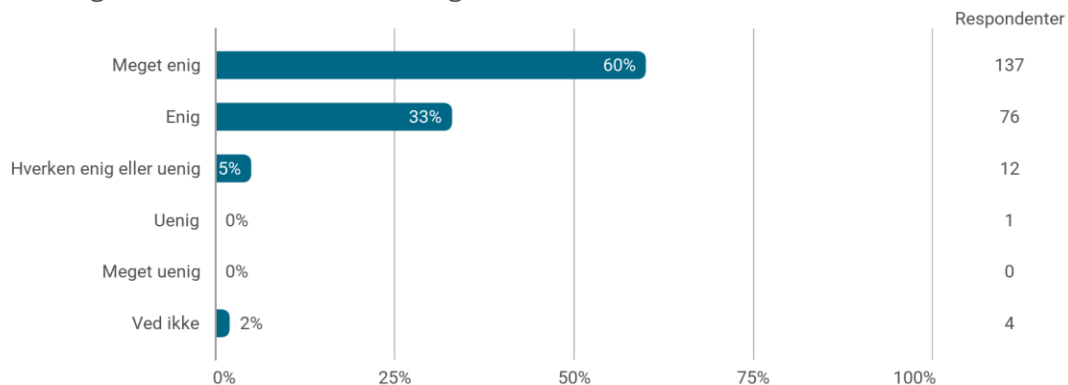
Instruktørerne har formået at formidle stoffet på en pædagogisk og forståelig måde



Antal besvarelser: 230

**Figur 4.13.**

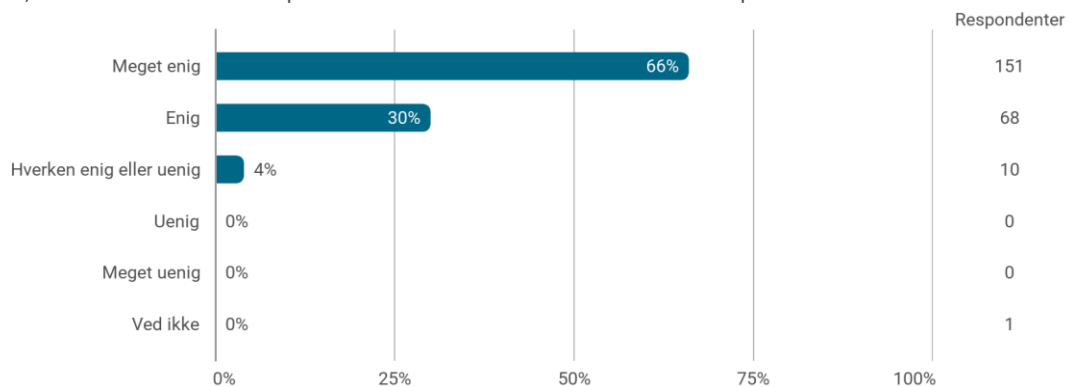
Det har været tiden og kræfterne værd at deltage i kurset



Antal besvarelser: 230

**Figur 4.14.**

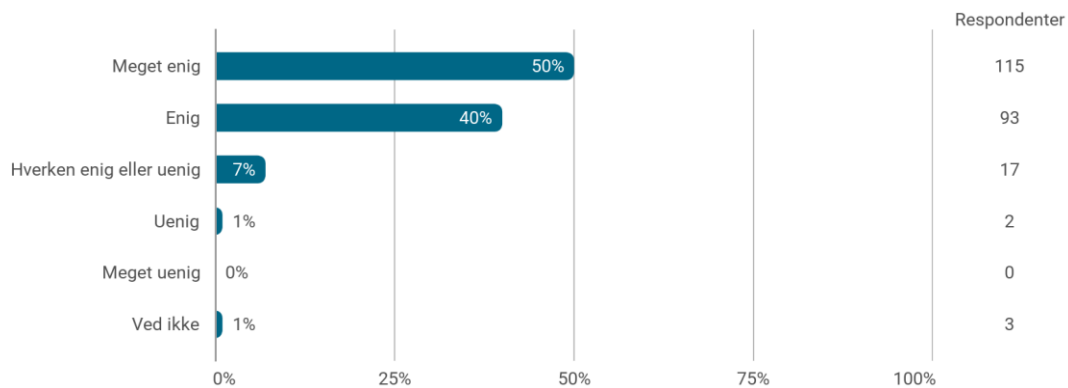
Det var en fordel, at instruktørerne på kurset selv kender til at være pårørende



Antal besvarelser: 230

**Figur 4.15.**

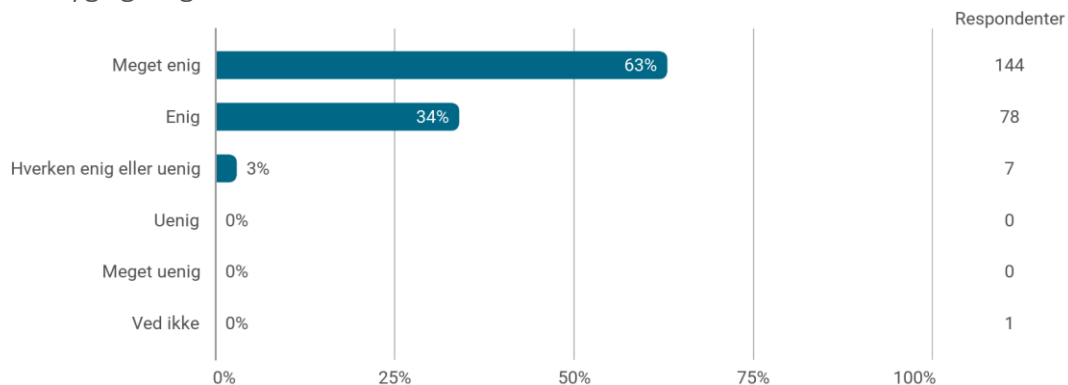
Indholdet i kurset var relevant for min situation



Antal besvarelser: 230

**Figur 4.16.**

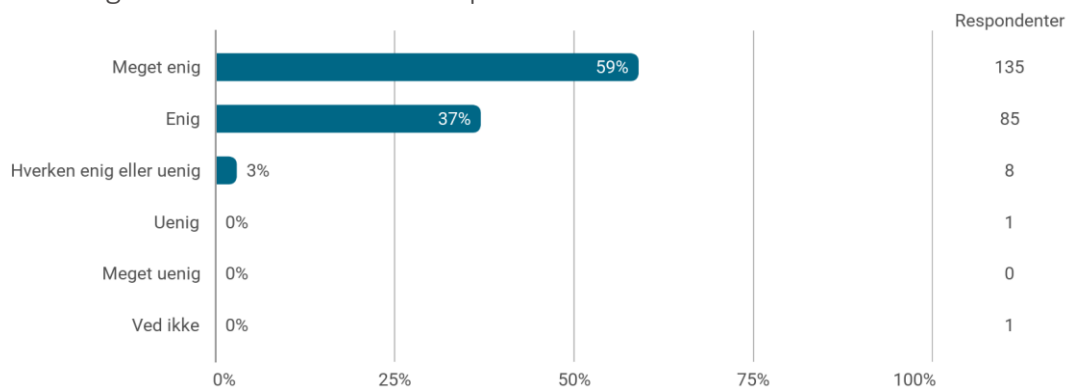
Instruktørerne var dygtige og velforbredte



Antal besvarelser: 230

**Figur 4.17.**

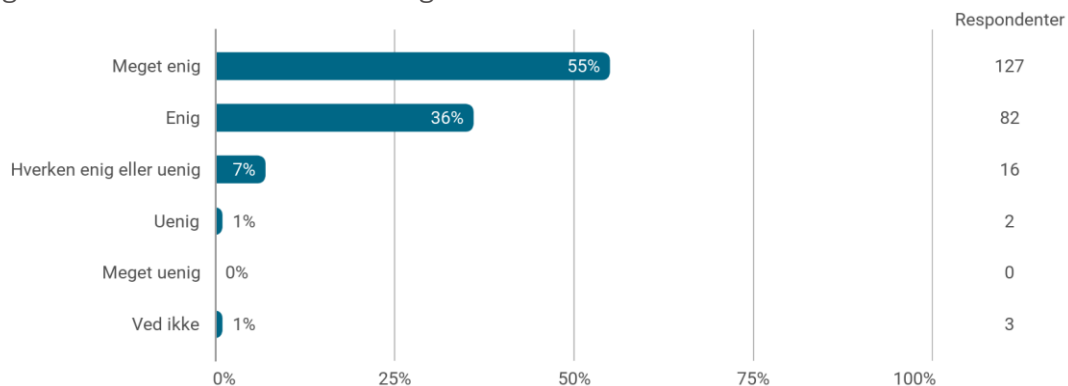
Jeg havde en god dialog med mine medkursister på kurset



Antal besvarelser: 230

**Figur 4.18.**

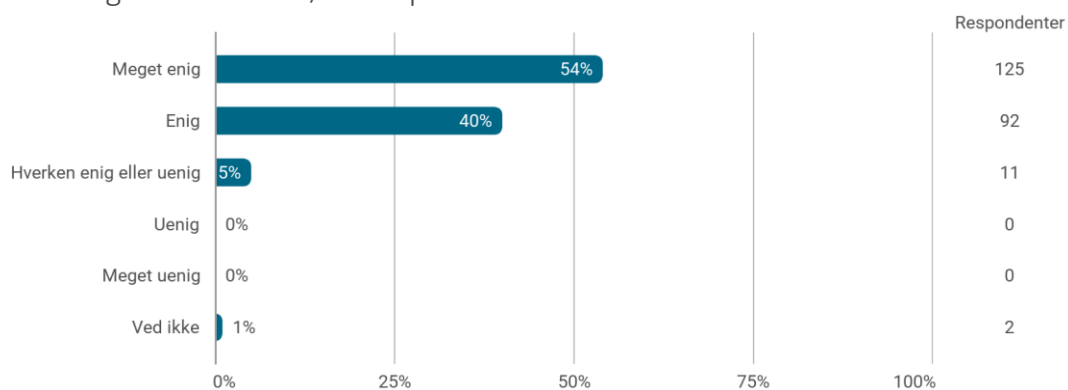
Svære emner og diskussioner blev håndteret godt af instruktørerne



Antal besvarelser: 230

**Figur 4.19.**

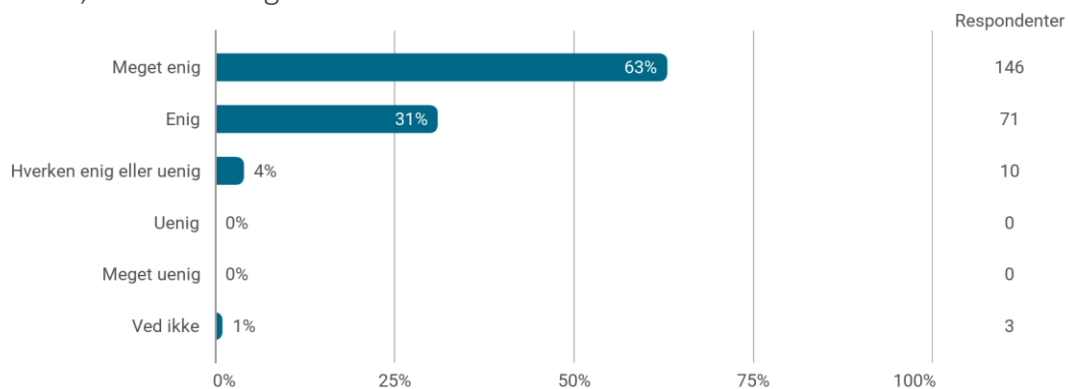
Jeg havde en god dialog med instruktørerne på kurset



Antal besvarelser: 230

**Figur 4.20.**

Jeg vil fortælle andre, at kurset er godt



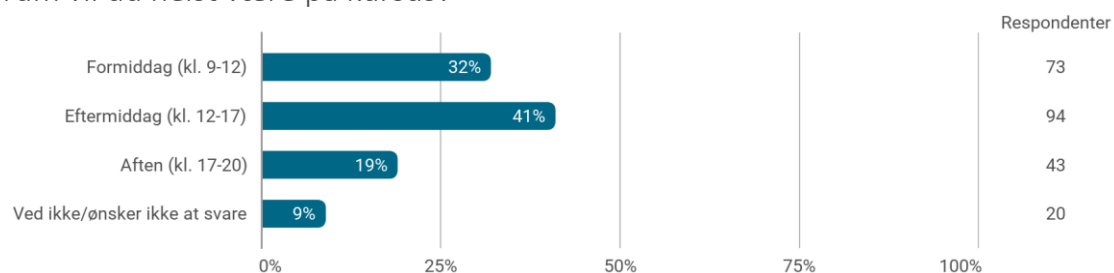
Antal besvarelser: 230

## 5. Praktiske forhold

Alle gennemførte kursister er blevet spurgt om deres tilfredshed med tidspunktet for afholdelse af kurset, og hvordan de har fået kendskab til kurset. Følgende afsnit indeholder et overblik over disse besvarelser.

**Figur 5.1.** Foretrukket tidspunkt

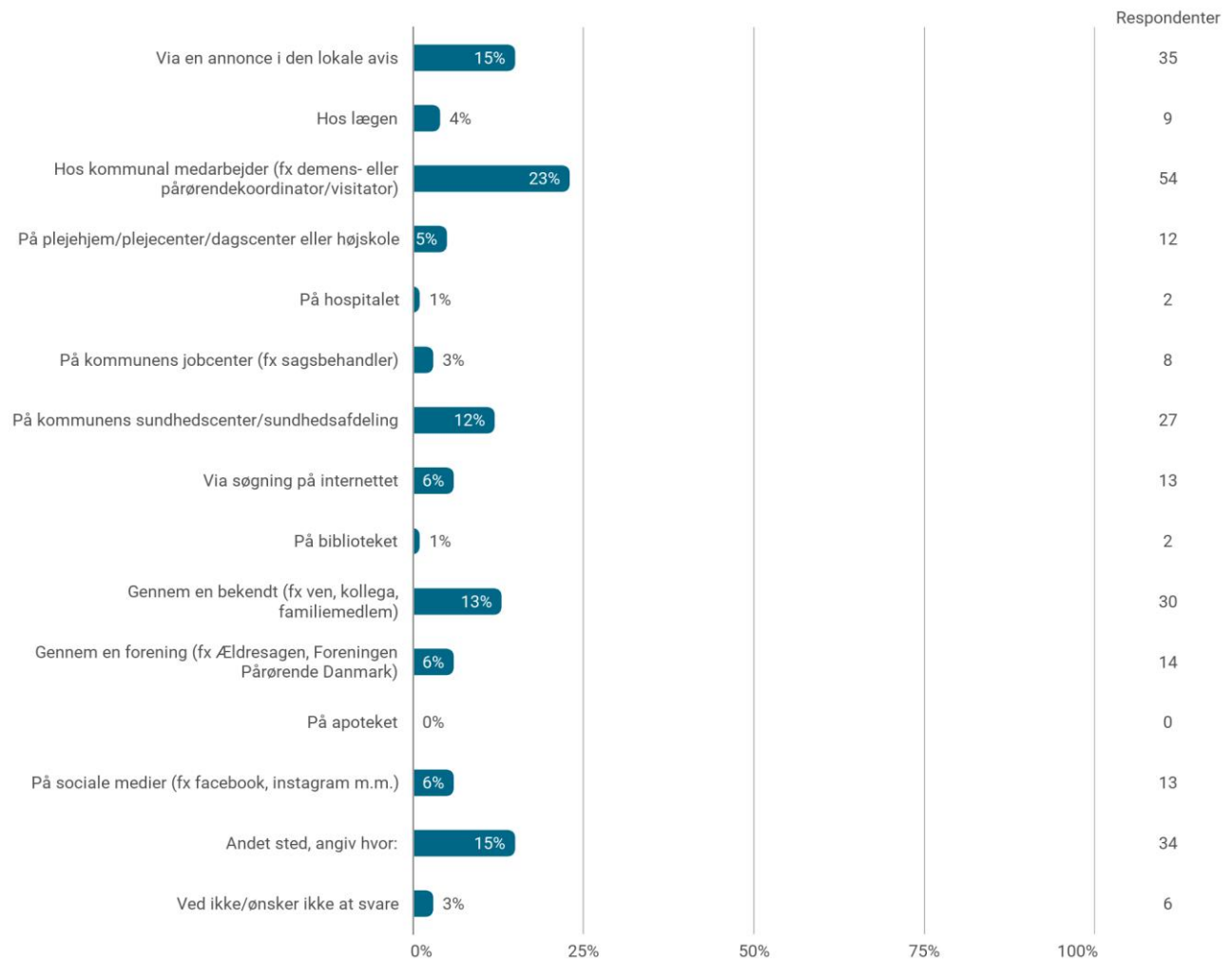
I hvilket tidsrum vil du helst være på kursus?



Antal besvarelser: 230

## Figur 5.2. Kendskab til kurset

Hvor har du hørt om kurset?



Antal besvarelser: 230. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

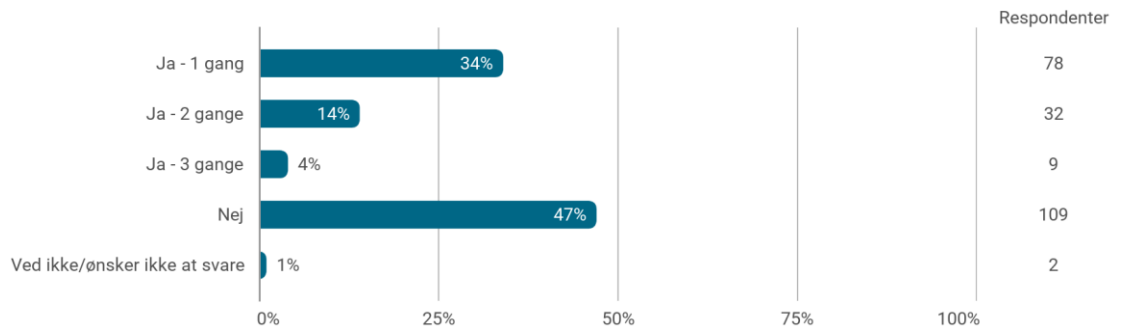
15 % (34 kursister) har svaret, at de har hørt om kurset et "Andet sted", og her nævnes bl.a. gennem et andet LÆR AT TACKLE-kursus, Center for Kræft og Sundhed eller fra en pårørende.

## 6. Fravær

Alle gennemførte kursister er blevet spurgt om hvor meget fravær, de har haft i løbet af kursusforløbet og om årsagerne til eventuelt fravær. Følgende afsnit indeholder et overblik over disse besvarelser.

**Figur 6.1.** Fravær

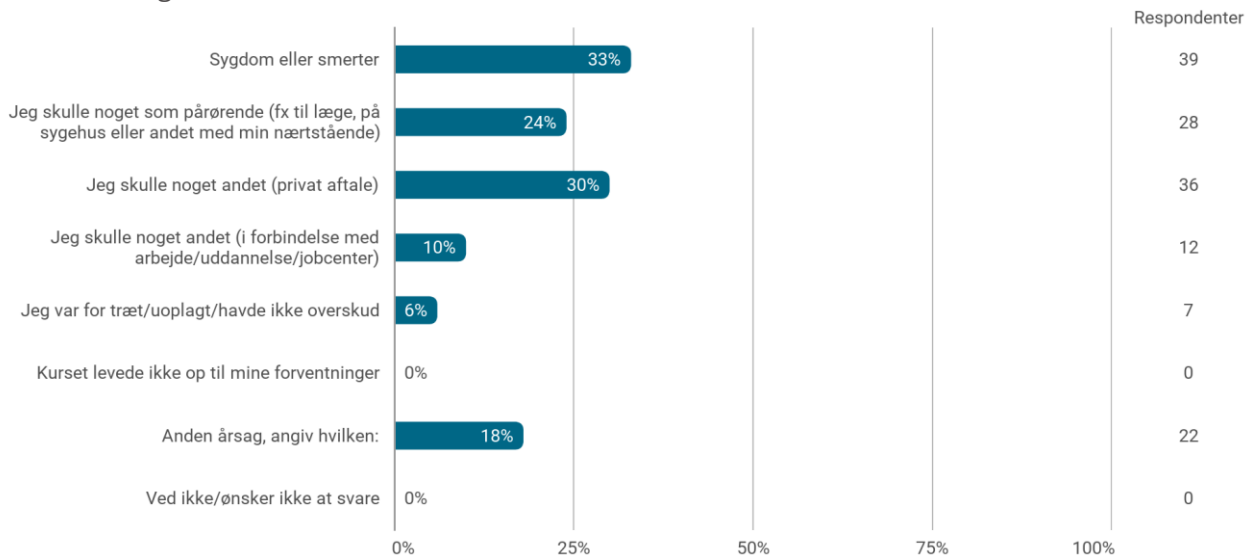
Har du haft fravær i forbindelse med kursusforløbet?



Antal besvarelser: 230

**Figur 6.2.** Årsager til fravær

Hvad var årsagen til fraværet?



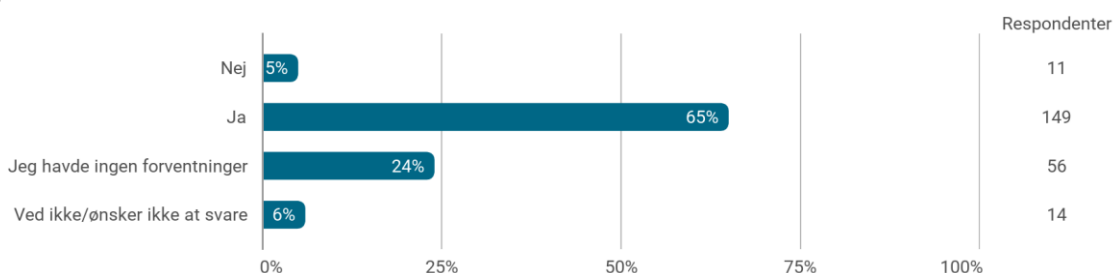
Antal besvarelser: 119. Spørgsmålet er kun blevet stillet dem, der har haft fravær på kurset. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

## 7. Forventninger til og generel tilfredshed med kurset

Dette afsnit omhandler indfrielse af kursisternes forventninger til kurset, betydningen af at være en del af en gruppe samt kursisternes generelle tilfredshed med kurset. Besvarelserne fremgår i det følgende.

**Figur 7.1.** Forventninger til kurset

Var kurset, som du forventede på baggrund af den information, du havde fået inden kursusstart?

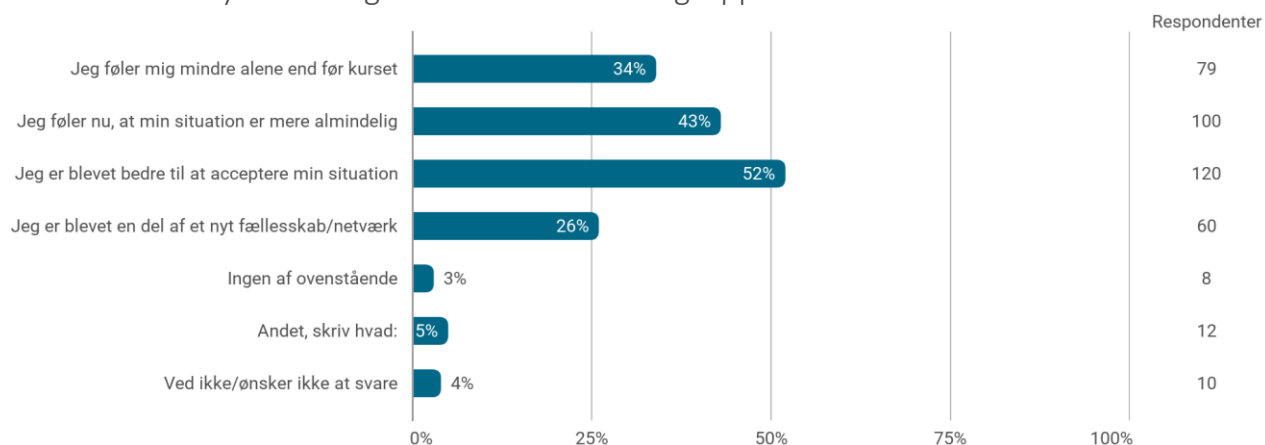


Antal besvarelser: 230

5 % (11 kursister) har svaret, at kurset ikke var som forventet. Kursisterne har haft mulighed for at uddybe deres svar, som bl.a. begrundes med, at de troede, kurset var for pårørende til nogen med en specifik sygdom, eller at patientgruppen havde været bredere. Flere af de kursister, der har svaret, at kurset ikke var som forventet, begrundes det med, at kurset var bedre end forventet, da der var mere fokus på dem selv end den syges situation.

**Figur 7.2.** Gruppens betydning

Hvad har det betydet for dig at være en del af en gruppe?

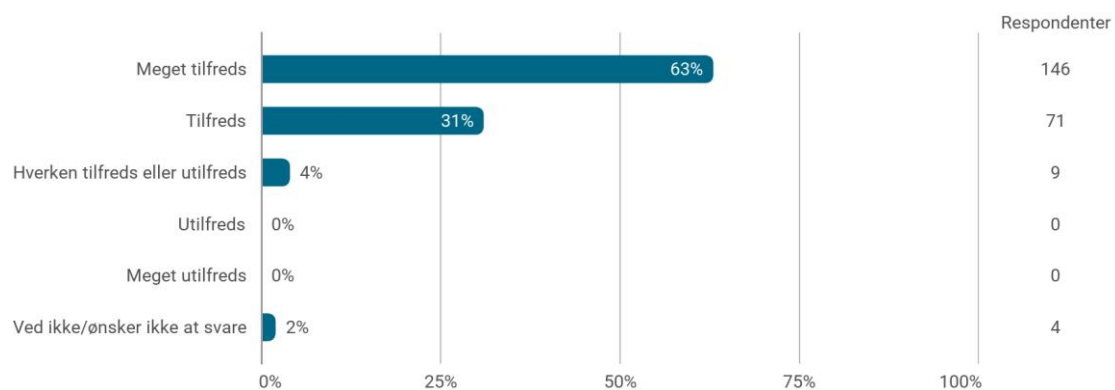


Antal besvarelser: 230 Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.



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

Hvor tilfreds har du samlet set været med kurset?



Antal besvarelser: 230