

EVALUERING

LÆR AT TACKLE HVERDAGEN SOM PÅRØRENDE ONLINE

AFRAPPORTERING FOR 2023.



Indhold

1. Indledning.....	3
2. Sammenfatning.....	4
3. Kursisternes baggrund.....	5
4. Selvvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset.....	11
5. Liveundervisning og aktiviteter på kursusplatformen	18
6. Deltagelse og fravær	22
7. Kendskab og forventninger til kurset	23

1. Indledning

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende – online er et internetbaseret mestringskursus for borgere over 18 år, der er pårørende til voksne med langvarig sygdom. Kurset er baseret på den evidensbaserede indsats *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* og er beregnet til borgere, der ikke har mulighed for at deltage på et fysisk kursus (fx grundet sygdom eller praktiske årsager såsom arbejdstider eller afstand) eller som af andre grunde foretrækker at deltage online.

Kurset består af seks moduler af én uges varighed. I løbet af et modul gennemgår kursisterne selv en række aktiviteter på kursusplatformen, hvor de klikker sig igennem nogle øvelser og videoer. Hvert modul afsluttes med én times liveundervisning, hvor en instruktør underviser i ugens emner. Hele kurset foregår hjemmefra via borgerens egen computer, og i liveundervisningen interagerer borgeren med instruktøren og de andre kursister via en chat.

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende – online (herefter kaldet onlinekurset) er udviklet i 2021 af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Københavns Kommune, Gladsaxe Kommune, Køge Kommune og Viborg Kommune med støtte fra satspuljemidler fra Social-, Bolig- og Ældreministeriet (tidligere Sundheds- og Ældreministeriet)

I 2023 blev der afholdt 3 kurser med deltagelse af 39 borgere fra 7 forskellige kommuner/organisationer.

Efter hvert endt kursusforløb har kursisterne haft mulighed for at besvare et spørgeskema om deres tilfredshed med og udbytte af kurset. Spørgeskemaet er blevet sendt til kursisterne via e-mail. 23 kursister har udfyldt hele skemaet, hvilket svarer til en svarprocent på 59 %.

Denne rapport er udarbejdet af Komiteen for Sundhedsoplysning

2. Sammenfatning

Evalueringen af *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende – online* for 2023 viser, at kursisterne er karakteriseret ved følgende:

- 83 % er kvinder, og 17 % er mænd.
- 48 % af kursisterne er mellem 50-59 år. 21 % er over 70 år.
- 78 % har en videregående uddannelse
- 35 % af kursisterne er folkepensionister eller efterlønsmodtagere, og 45 % er i arbejde.

Kursisterne er blevet spurgt ind til deres tilfredshed og (selvvurderede) udbytte af kurset. Her angiver 87 % blandt andet, at de har lært at anvende forskellige kognitive teknikker, og 83 % angiver, at de er blevet mere opmærksomme på vigtigheden i at bruge sit netværk. 74 % angiver, at de er blevet bedre til at passe på sig selv.

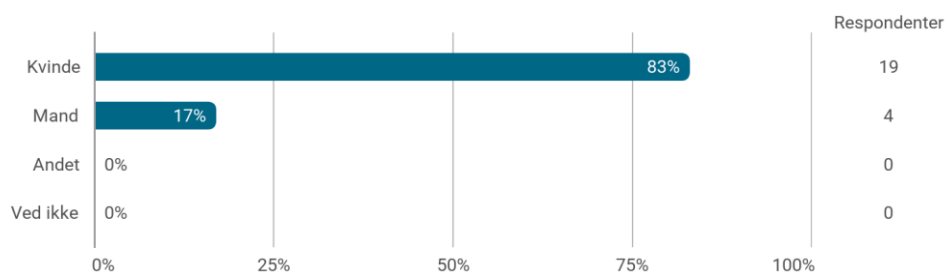
92 % af kursisterne har været meget tilfredse eller tilfredse med kursusforløbet.

3. Kursisternes baggrund

Følgende afsnit indeholder et overblik over kursisternes baggrund – dvs. køn, alder, uddannelse, beskæftigelse, hvem kursisten er pårørende til samt årsag til valg af onlinekursus.

Figur 3.1. Køn

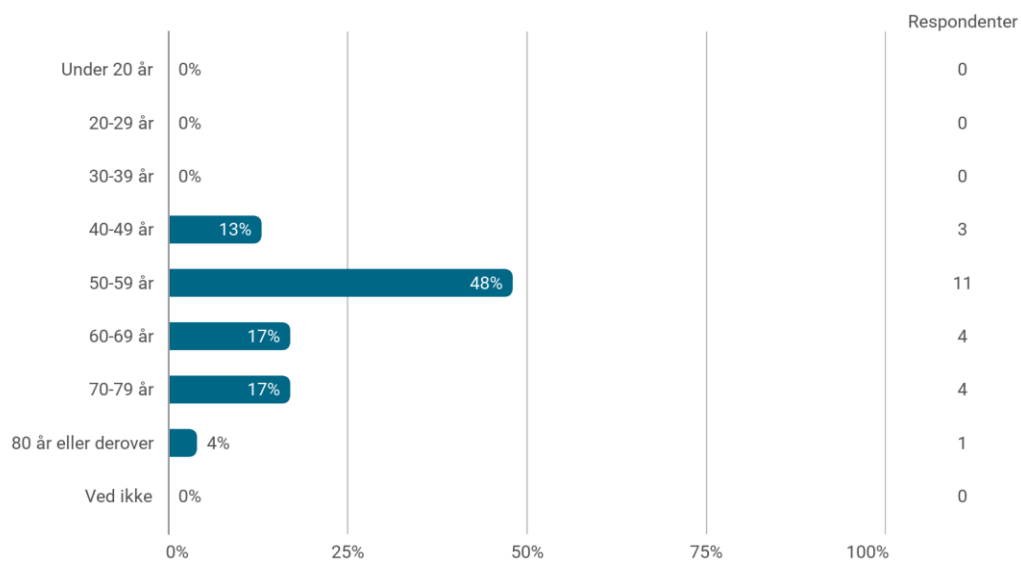
Hvad er dit køn?



Antal besvarelser: 23

Figur 3.2. Alder

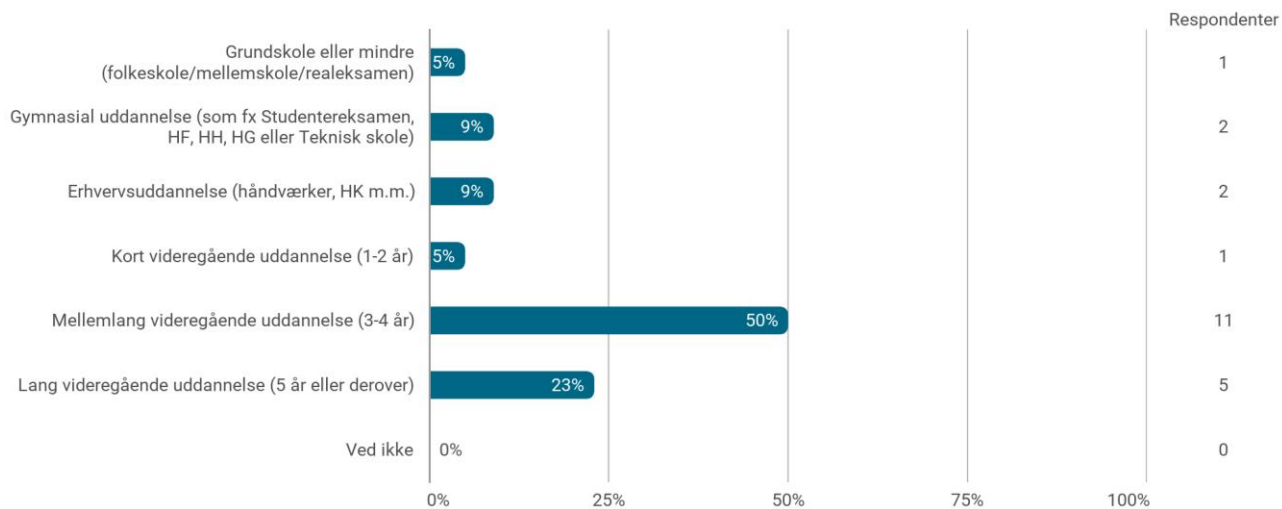
Hvor gammel er du?



Antal besvarelser: 23

Figur 3.3. Uddannelse

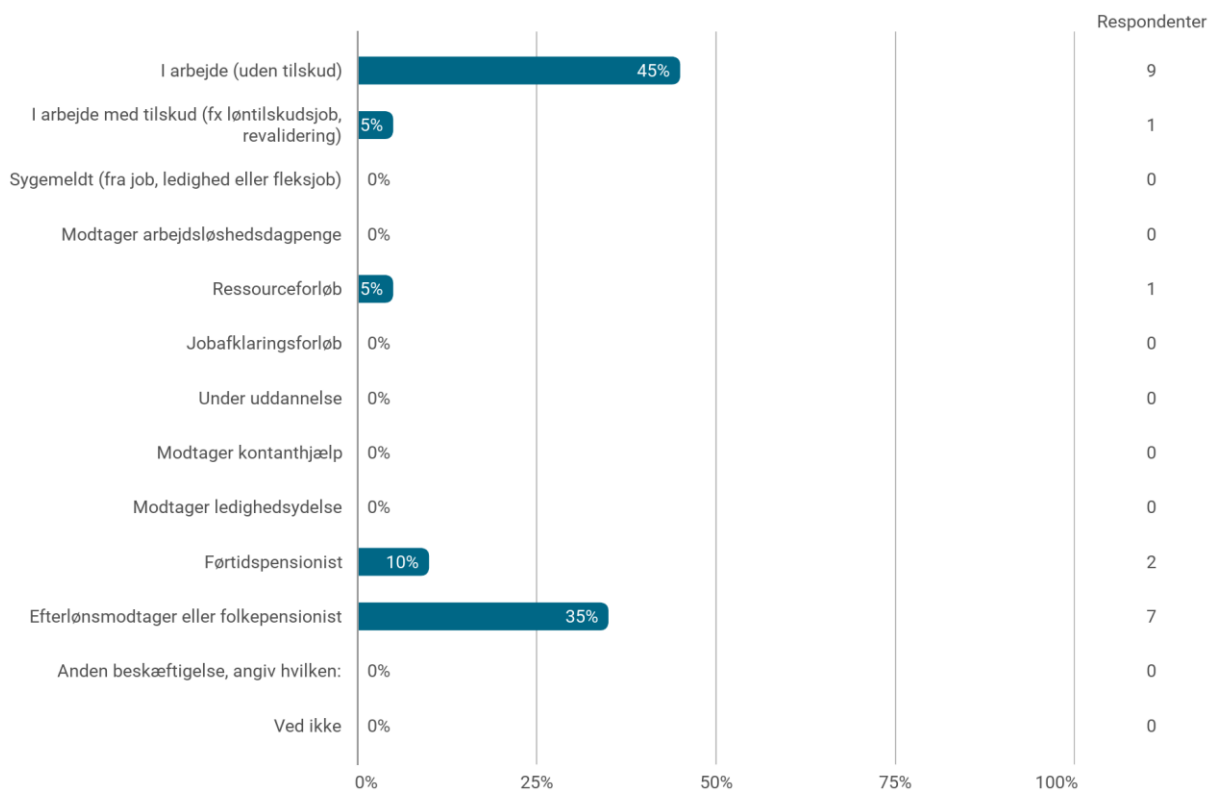
Hvilken uddannelse har du senest afsluttet?



Antal besvarelser: 23

Figur 3.4. Beskæftigelse

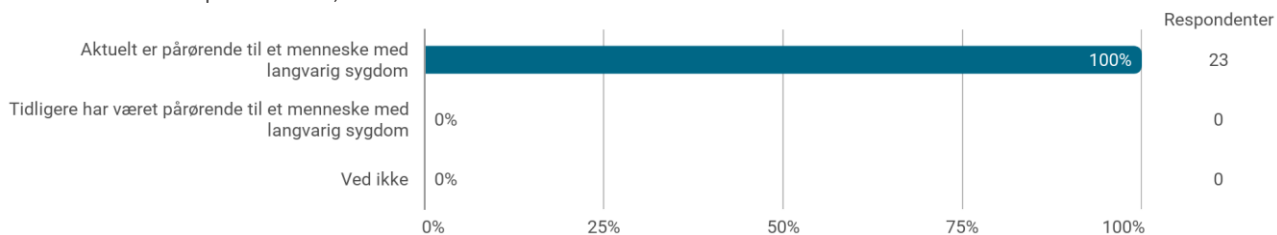
Hvad er din nuværende beskæftigelse?



Antal besvarelser: 23

Figur 3.5. Årsag til deltagelse på kurset

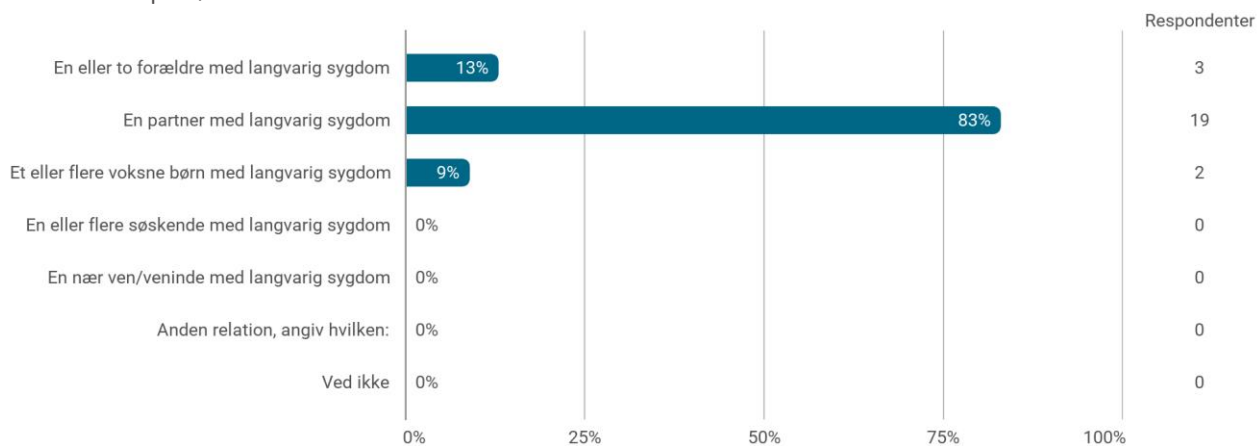
Er du kommet på kurset, fordi du:



Antal besvarelser: 23

Figur 3.6. Pårørenderelation

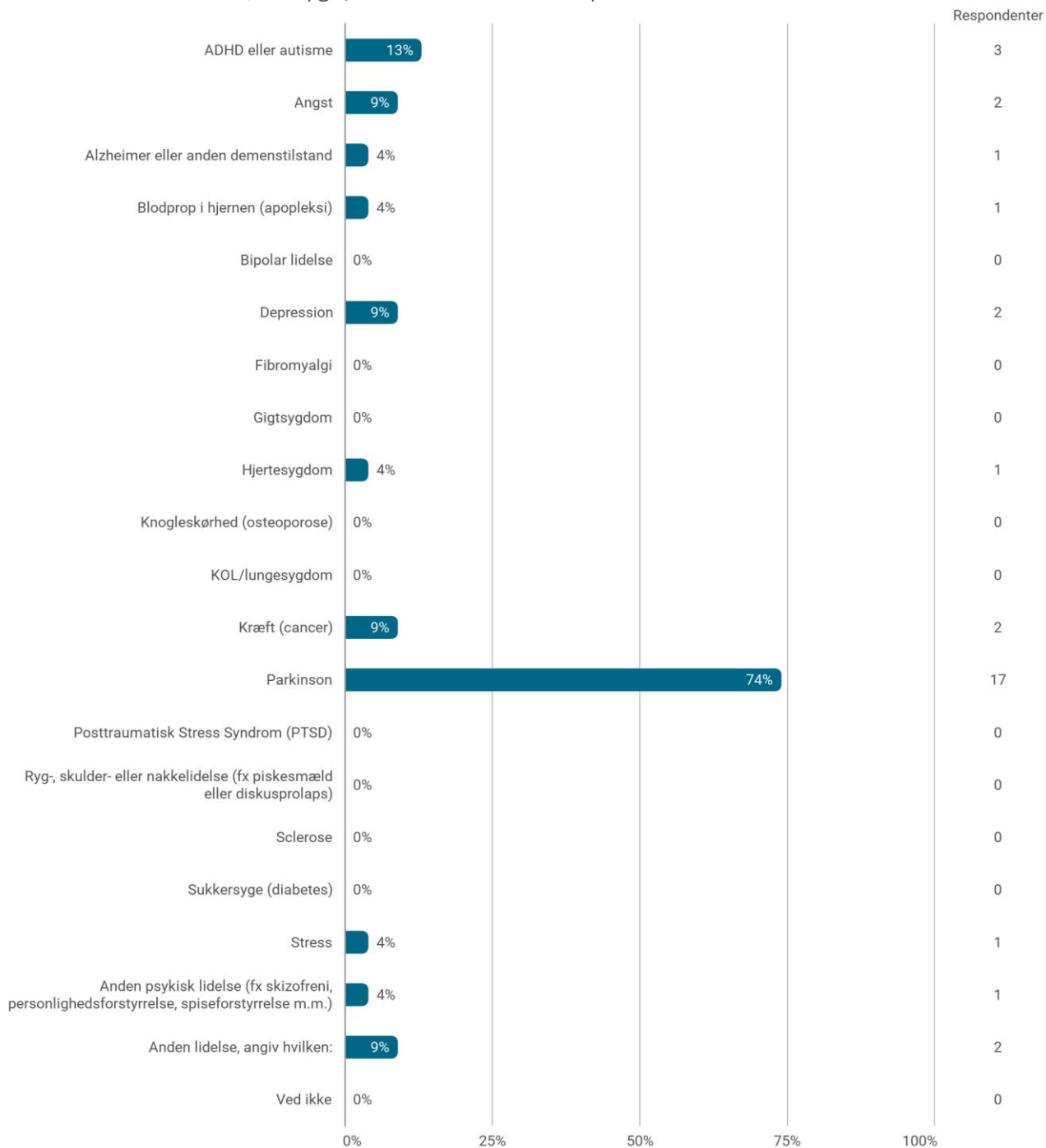
Hvem er du pårørende til?



Antal besvarelser: 23. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

Figur 3.7. Den syges lidelse(r)

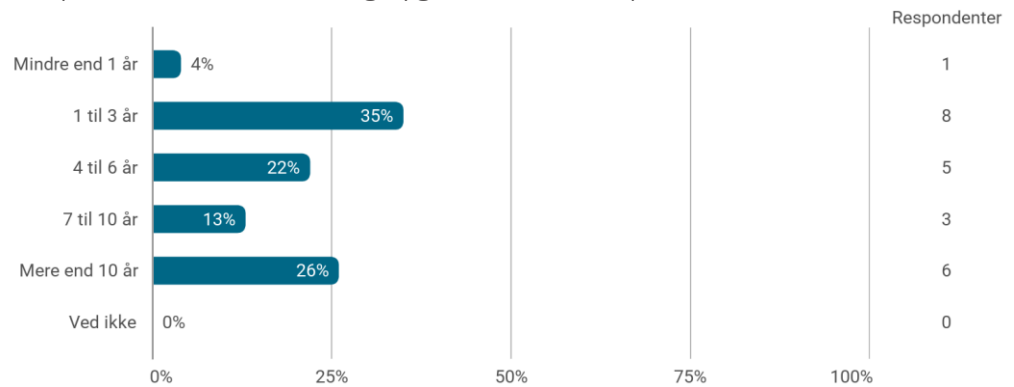
Hvilke lidelser har den/de syge, som du er nærmest pårørende til?



Antal besvarelser: 23. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

Figur 3.8. Varighed af pårørenderolle

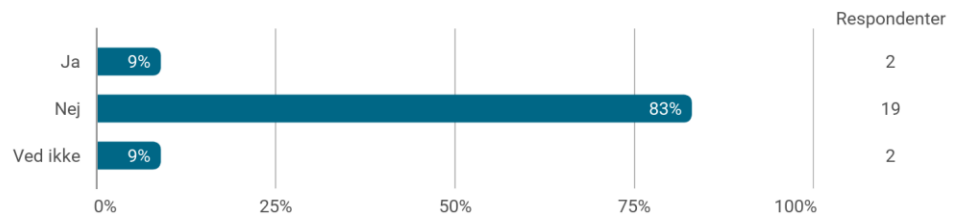
Hvor længe har du som pårørende haft alvorlig sygdom tæt inde på livet?



Antal besvarelser: 23.

Figur 3.9. Fysisk eller online kursus

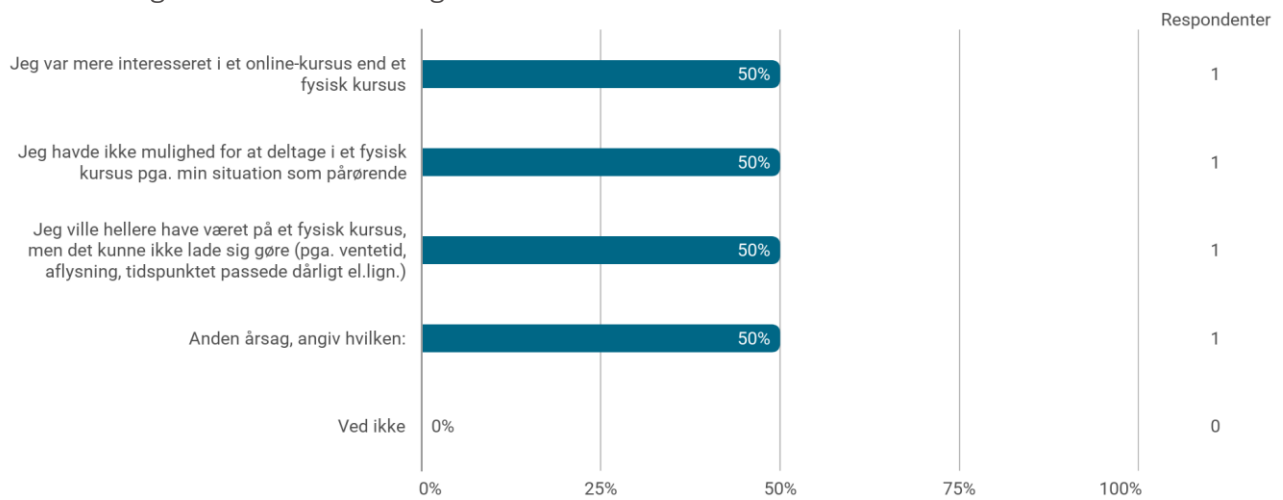
Havde du mulighed for at vælge mellem det fysiske LÆR AT TACKLE-kursus og online-kurset ved tilmelding?



Antal besvarelser: 23

Figur 3.10. Årsag til valg af online-kursus

Hvorfor valgte du at tilmelde dig online-kurset?



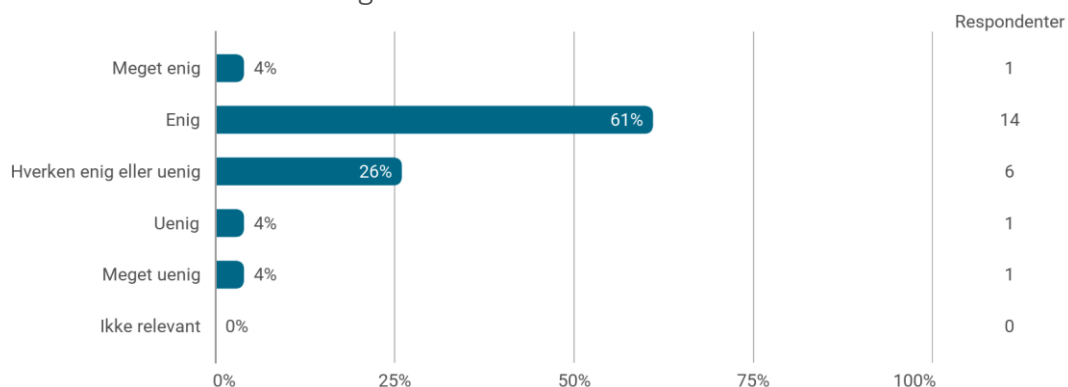
Antal besvarelser: 2. Spørgsmålet er kun stillet dem, der havde mulighed for at vælge mellem at deltage på et fysisk LÆR AT TACKLE-kursus og online-kurset. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

4. Selvvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset

Alle kursister er blevet bedt om at erklære sig enige eller uenige i 14 forskellige udsagn vedrørende deres selvopfattede udbytte af kurset. 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.

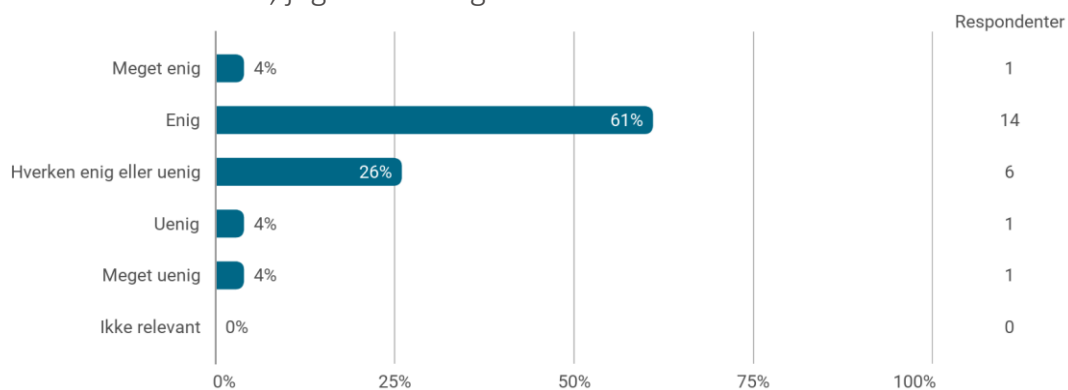
Jeg er blevet bedre til at træffe beslutninger



Antal besvarelser: 23

Figur 4.2.

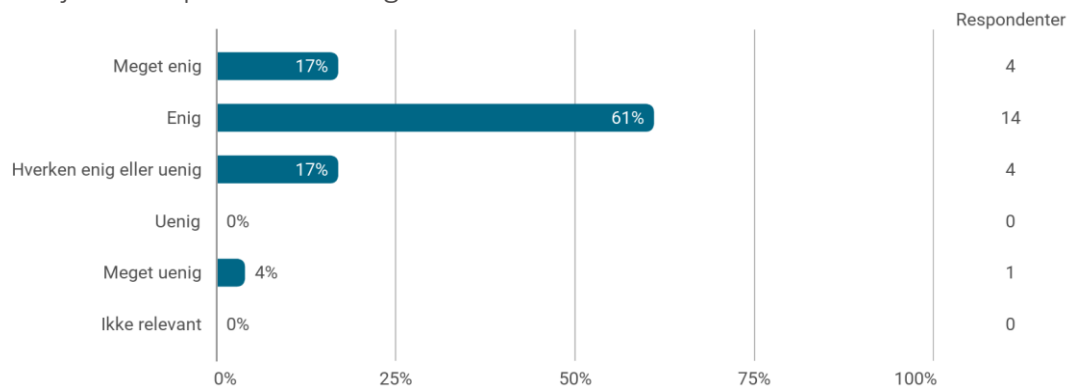
Jeg er blevet bedre til at nå de mål, jeg sætter mig



Antal besvarelser: 23

Figur 4.3.

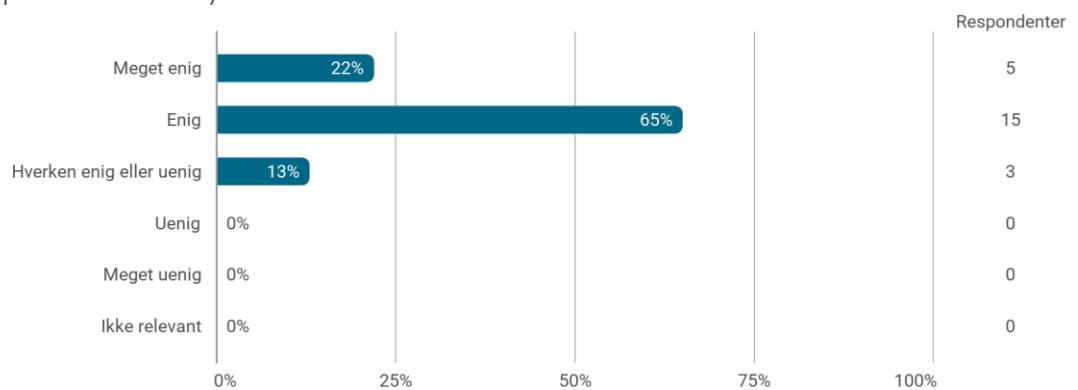
Jeg har lært at arbejde med problemløsning



Antal besvarelser: 23

Figur 4.4.

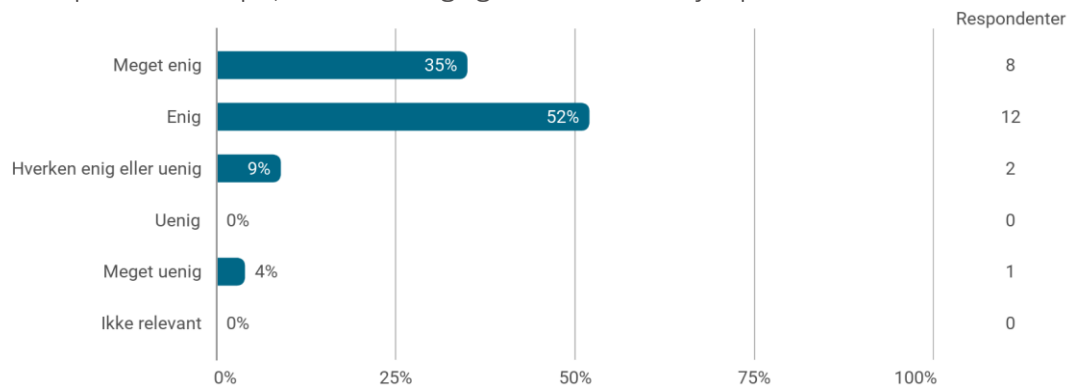
Jeg har lært at anvende forskellige kognitive teknikker (fx afledning, afspænding, fantasirejse og positive tanker)



Antal besvarelser: 23

Figur 4.5.

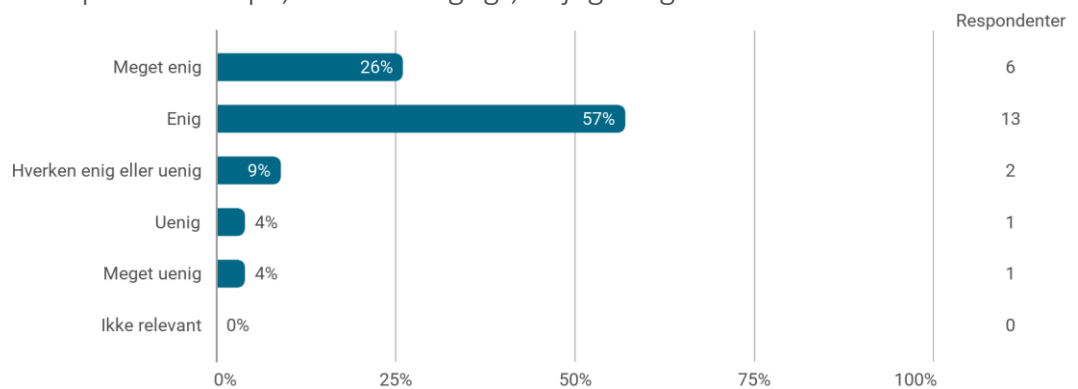
Jeg er blevet mere opmærksom på, at det er vigtigt at bede om hjælp



Antal besvarelser: 23

Figur 4.6

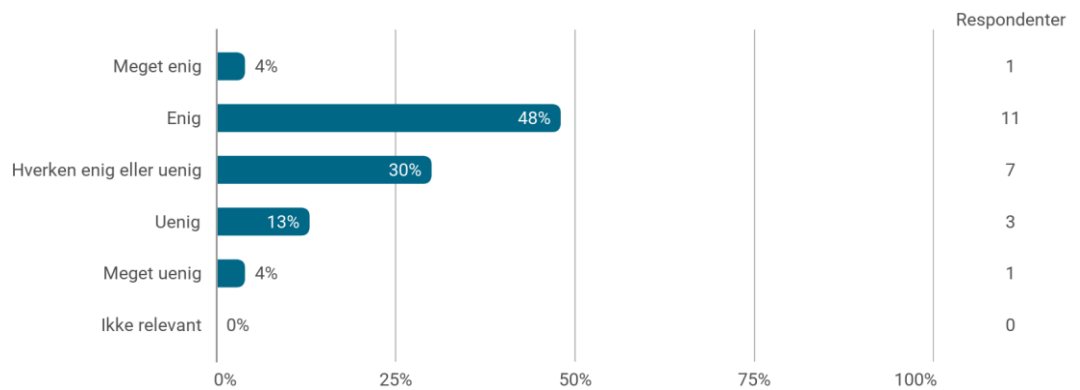
Jeg er blevet mere opmærksom på, at det er vigtigt, at jeg bruger mit netværk



Antal besvarelser: 23

Figur 4.7.

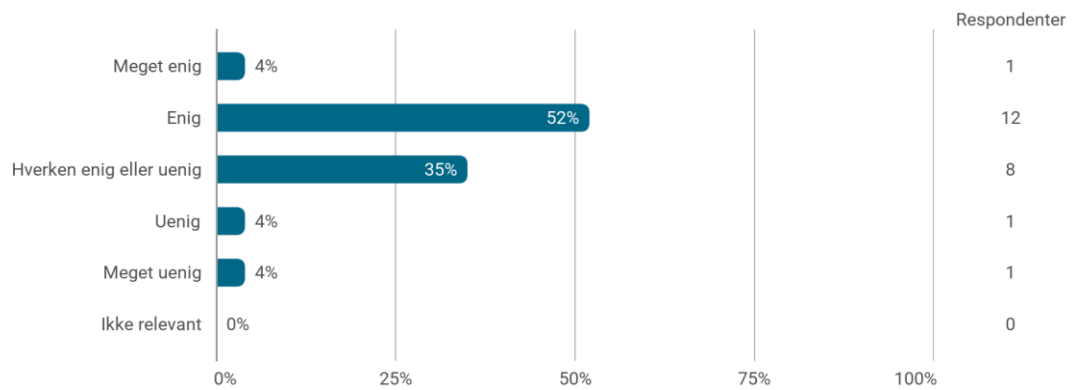
Jeg er blevet bedre til at håndtere mine symptomer som følge af at være pårørende, som fx træthed, stress eller tristhed



Antal besvarelser: 23

Figur 4.8.

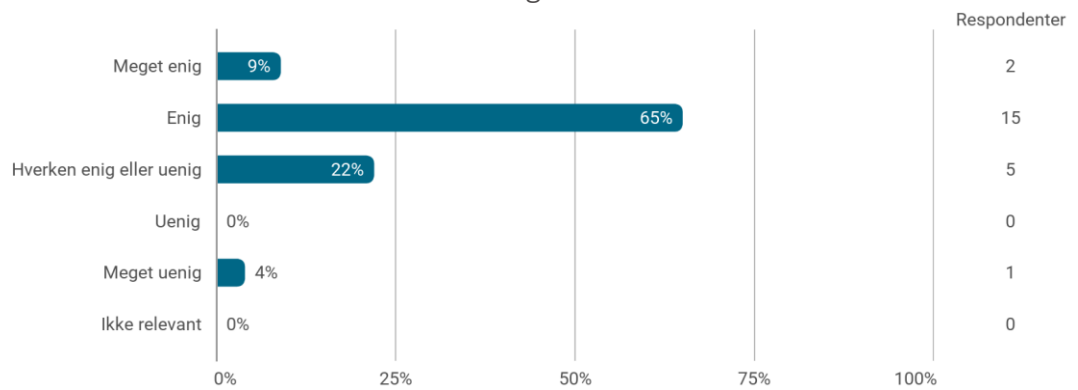
Jeg er blevet bedre til at håndtere udfordrende situationer



Antal besvarelser: 23

Figur 4.9.

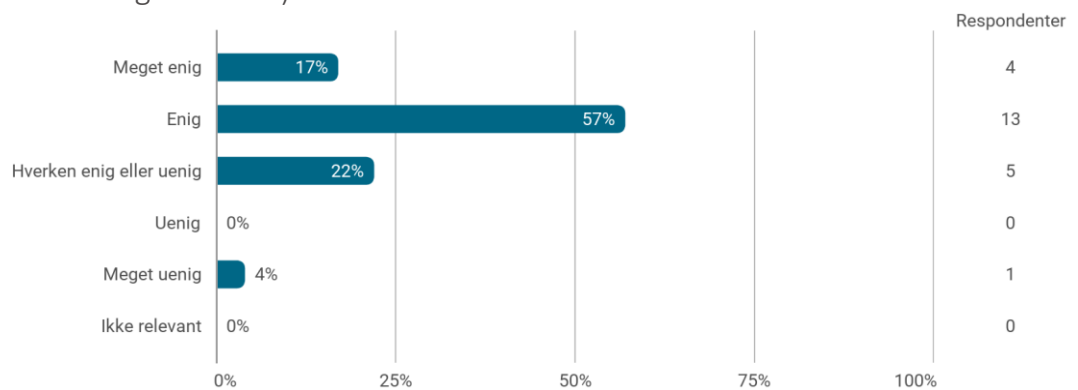
Jeg er blevet bedre til at kommunikere med familie og venner



Antal besvarelser: 23

Figur 4.10.

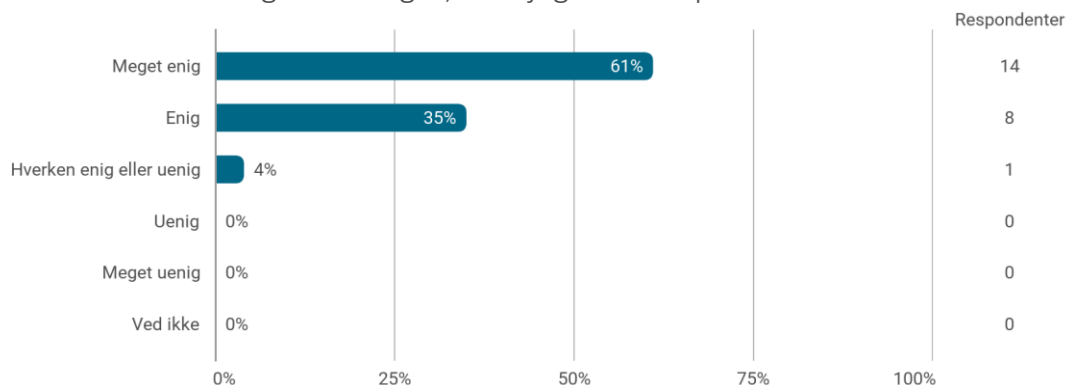
Jeg er blevet bedre til passe på mig selv (fx at have tid til mig selv, at gøre noget der "tanker mig op" og huske mine egne behov)



Antal besvarelser: 23

Figur 4.11.

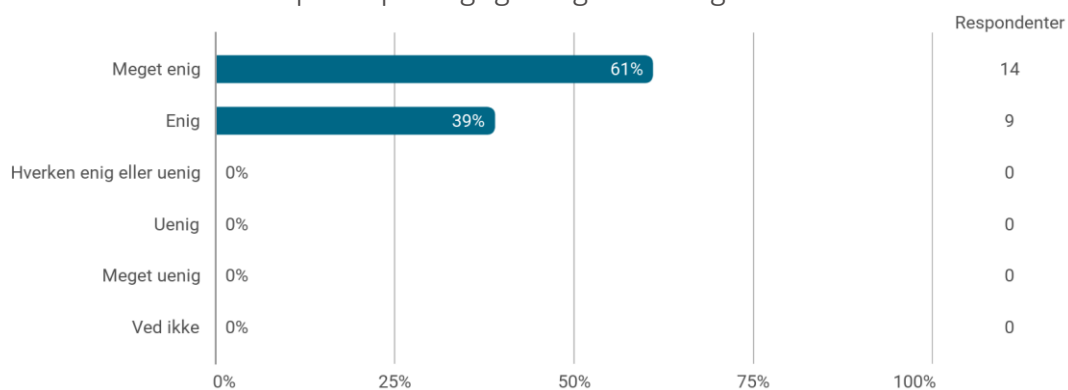
Jeg har tillid til de informationer og anvisninger, som jeg har fået på kurset



Antal besvarelser: 23

Figur 4.12.

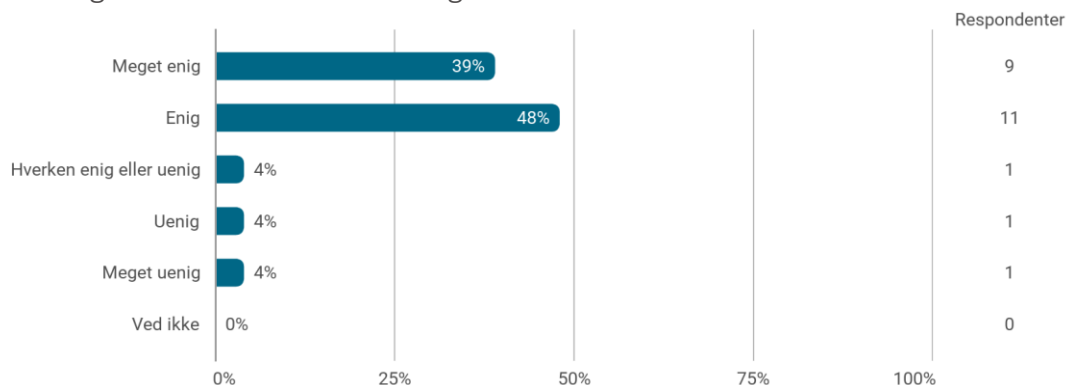
Kursets indhold har været formidlet på en pædagogisk og forståelig måde



Antal besvarelser: 23

Figur 4.13.

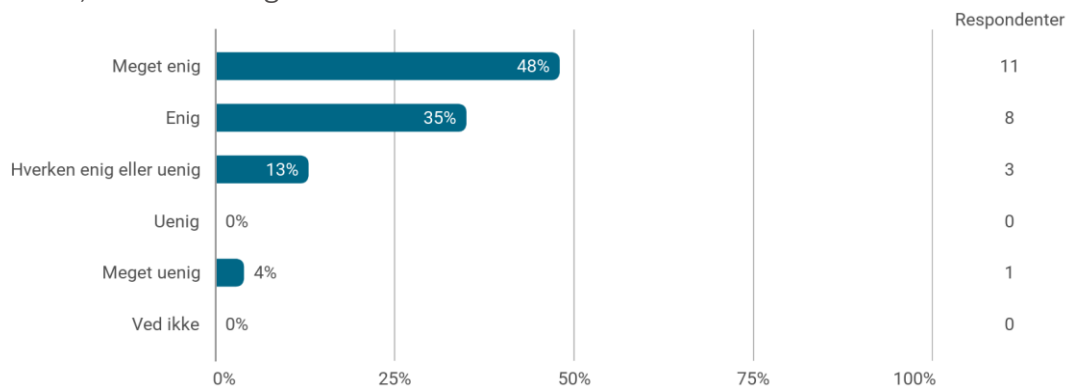
Det har været tiden og kræfterne værd at deltage i kurset



Antal besvarelser: 23

Figur 4.14.

Jeg vil fortælle andre, at kurset er godt



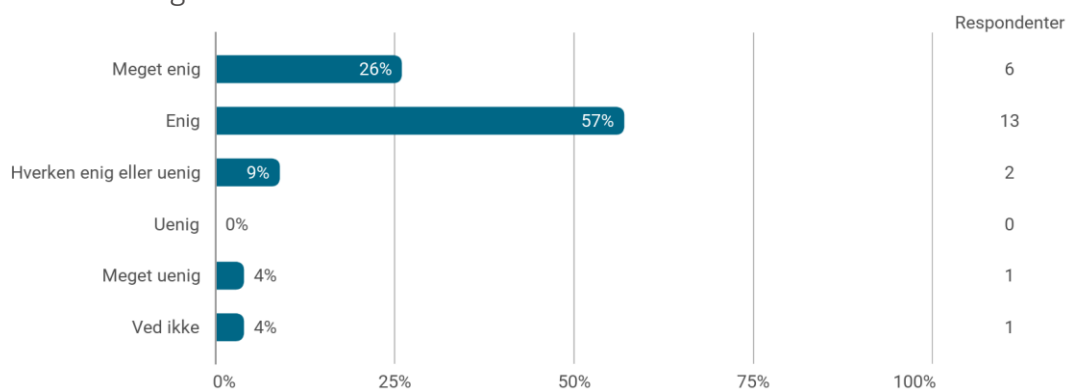
Antal besvarelser: 23

5. Liveundervisning og aktiviteter på kursusplatformen

Onlinekurset består af 6 moduler af én uges varighed, hvor kursisterne mødes én gang om ugen til fælles liveundervisning (livedelen) og derudover gennemgår nogle øvelser på kursusplatformen for sig selv i løbet af ugen. Dette afsnit omhandler kursisternes vurdering af livedelen og de individuelle aktiviteter.

Figur 5.1.

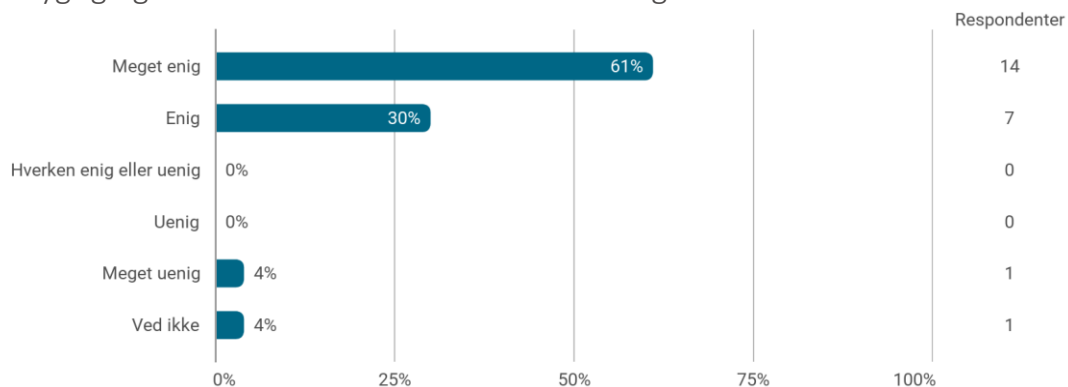
Indholdet i live-undervisningen var relevant for min situation



Antal besvarelser: 23

Figur 5.2.

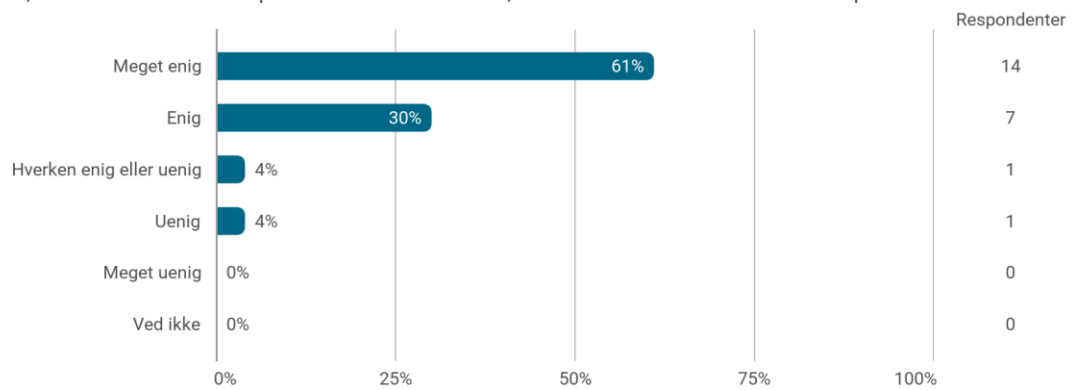
Instruktøren var dygtig og velforberedt under live-undervisningen



Antal besvarelser: 23

Figur 5.3.

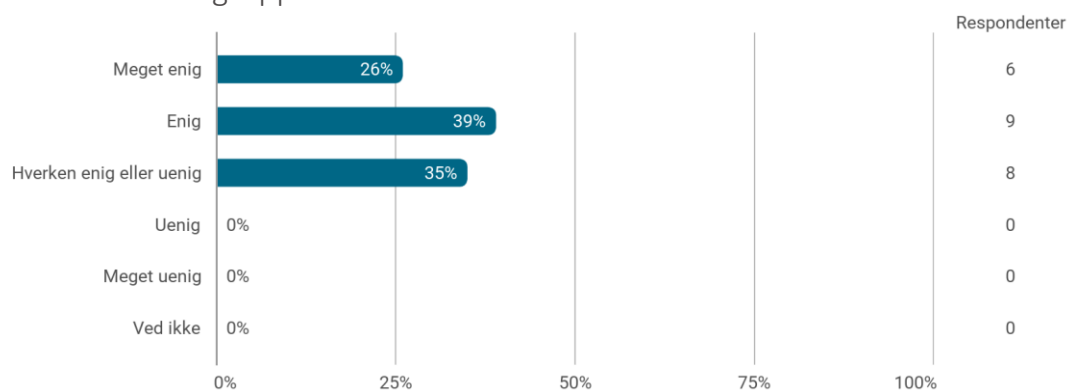
Det var en fordel, at instruktøren på kurset selv ved, hvordan det er at være pårørende



Antal besvarelser: 23

Figur 5.4.

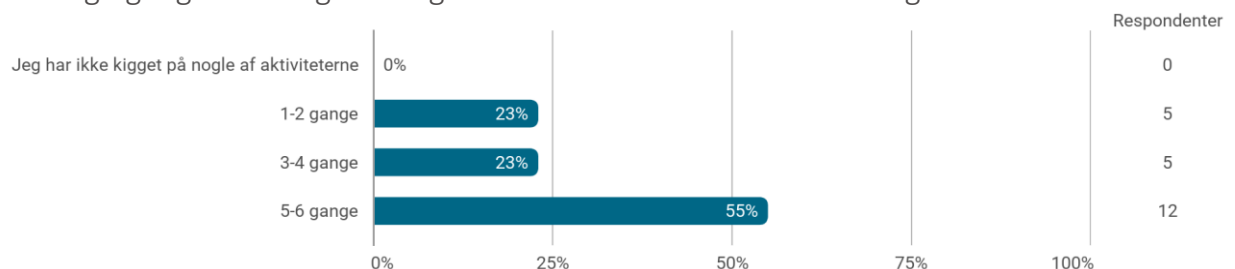
Jeg følte mig som en del af en gruppe med de andre kursister



Antal besvarelser: 23

Figur 5.5.

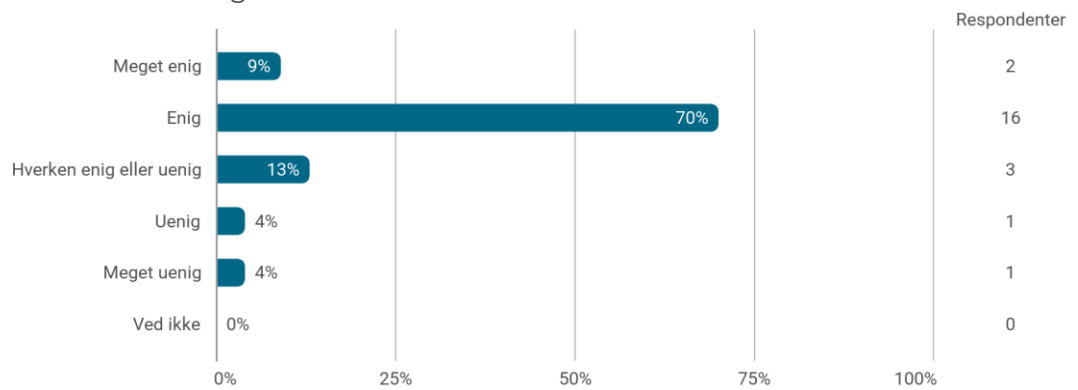
Hvor mange gange har du gennemgået aktiviteter til live-undervisningen?



Antal besvarelser: 22

Figur 5.6.

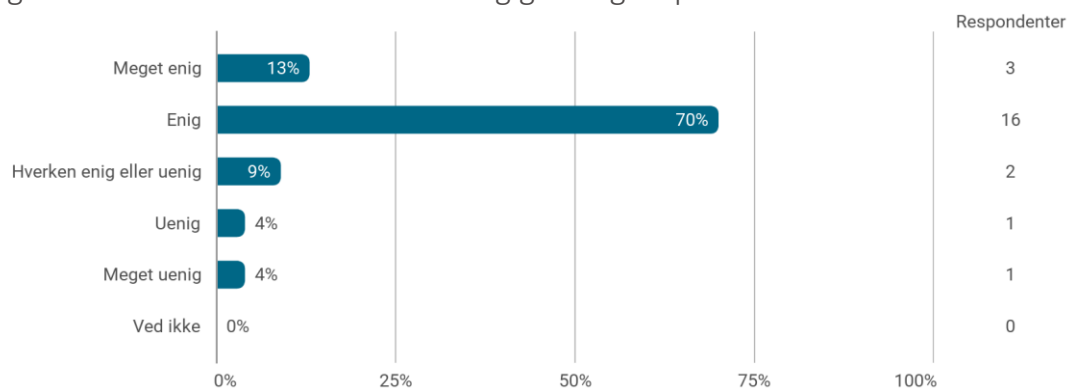
Indholdet i aktiviteterne var meget relevant for min situation



Antal besvarelser: 23

Figur 5.7.

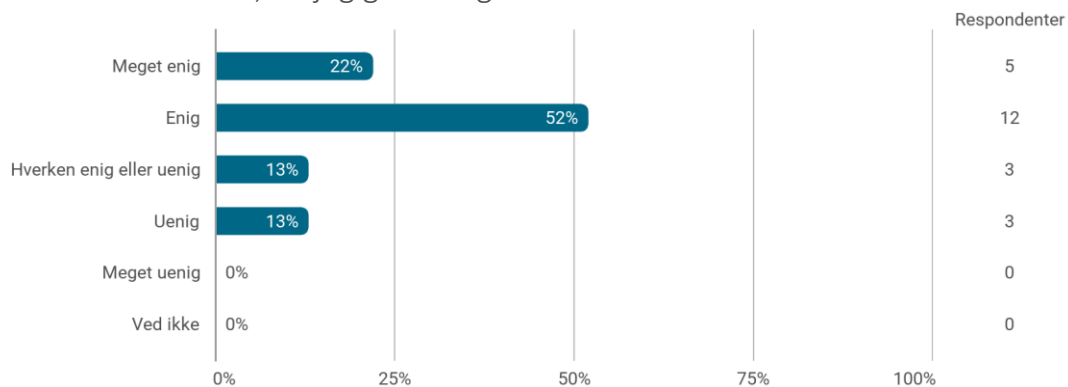
Personerne brugt i videomaterialet var relevante og gav mig inspiration



Antal besvarelser: 23

Figur 5.8.

Teknikken virkede som den skulle, da jeg gennemgik aktiviteterne



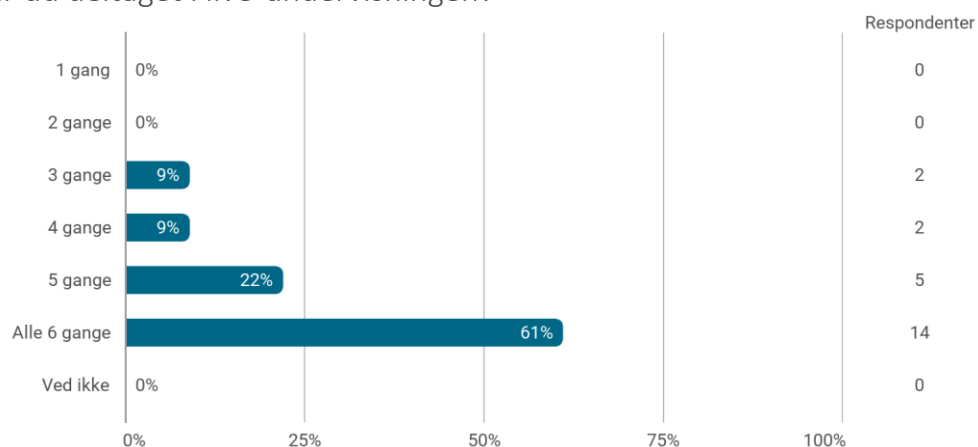
Antal besvarelser: 23

6. Deltagelse og fravær

Kursisterne er blevet spurgt ind til antal gange, de har deltaget i livedelen, samt hvad årsagerne til eventuelt fravær har været. Besvarelserne fremgår i det følgende.

Figur 6.1. Antal deltagelsesgange

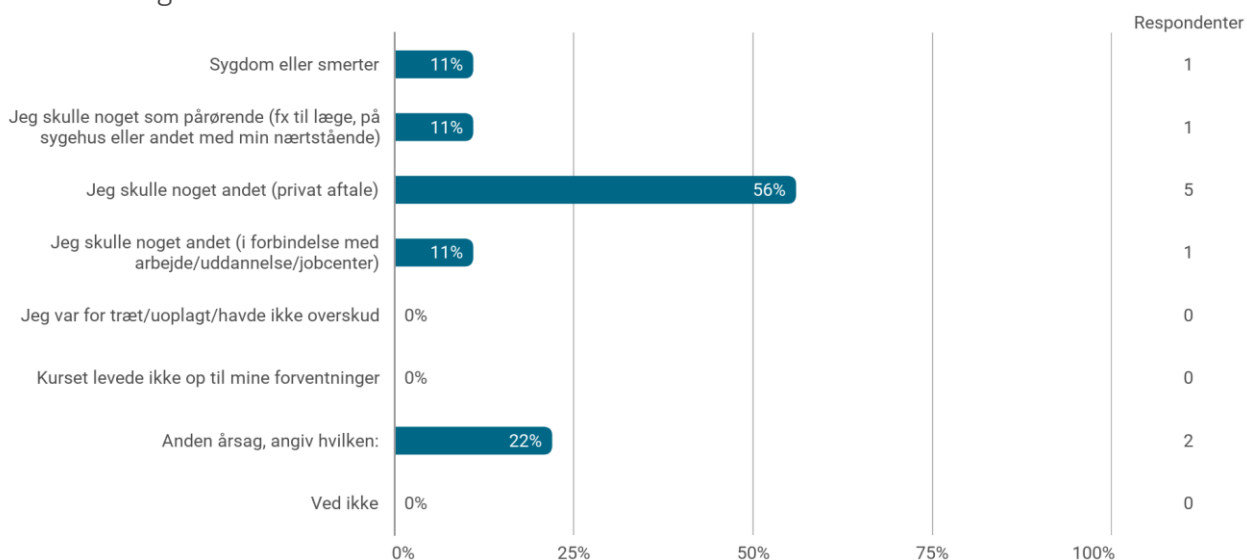
Hvor mange gange har du deltaget i live-undervisningen?



Antal besvarelser: 23

Figur 6.2. Årsag til fravær

Hvad var årsagen til fraværet?



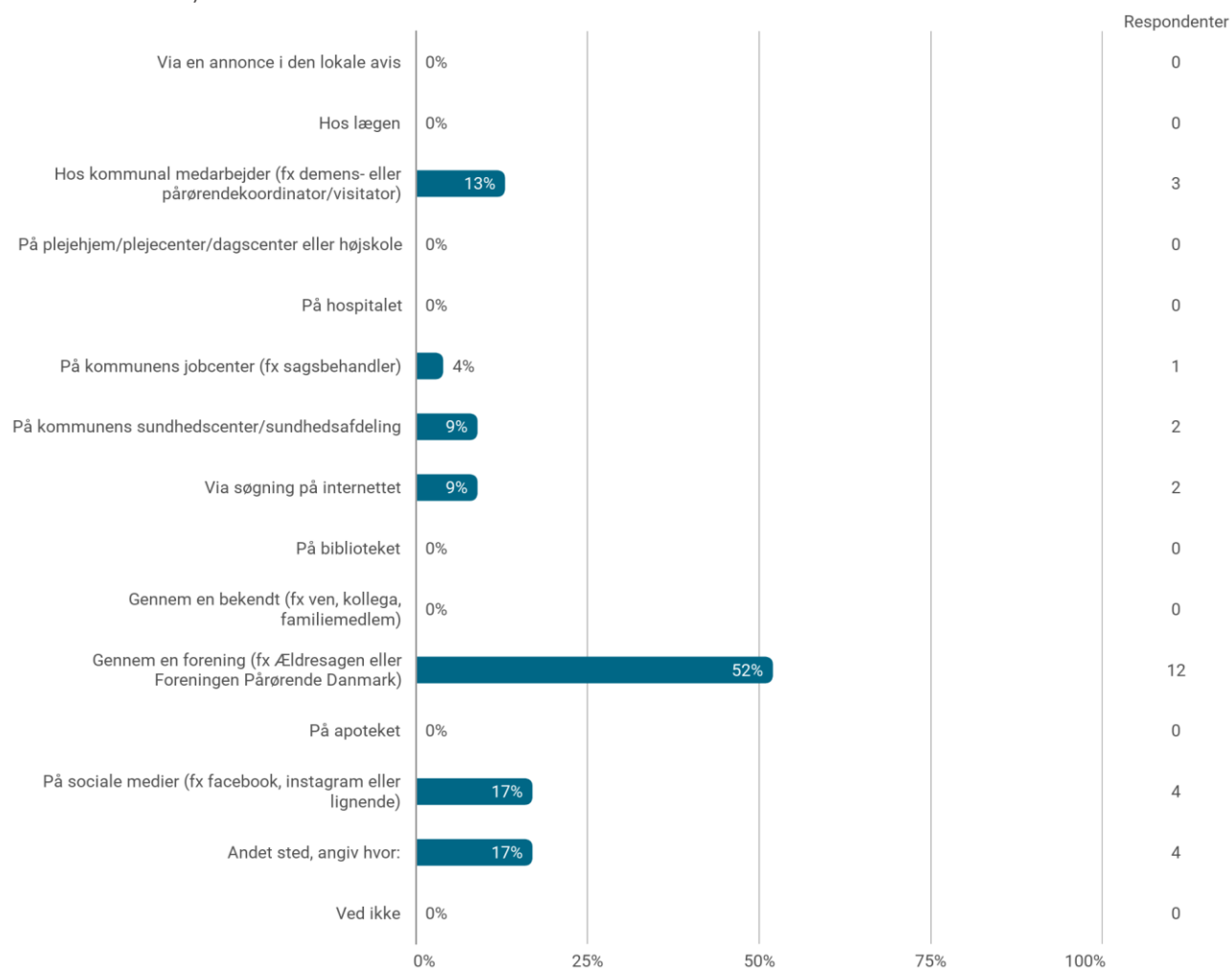
Antal besvarelser: 9. Spørgsmålet er kun blevet stillet til dem, der har haft fravær en eller flere gange. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

7. Kendskab og forventninger til kurset

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

Figur 7.1. Kendskab til kurset

Hvor har du hørt om online-kurset?

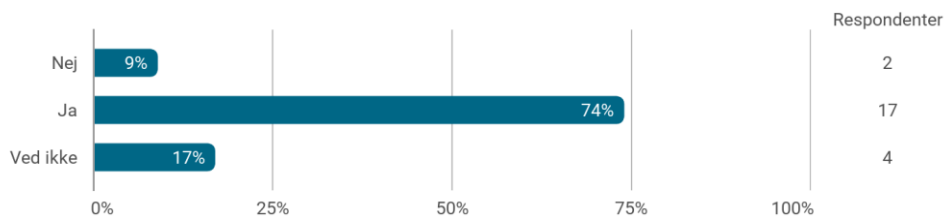


Antal besvarelser: 23. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

17 % (4 kursister) har svaret "Andet sted", og her nævnes bl.a., at de fik kendskab til kurset gennem Parkinsonforeningen og en pårørendegruppe i Kræftens Bekæmpelse.

Figur 7.2. Forventninger til kurset

Var kurset som du forventede på baggrund af den information, som du havde fået af koordinatoren inden kursets start?

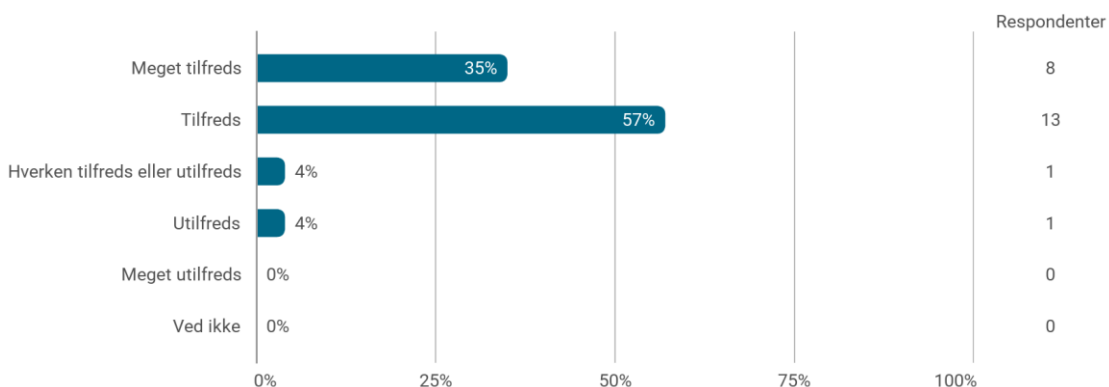


Antal besvarelser: 23

De 17 % (4 kursister), der har svaret, at kurset ikke var som forventet, har haft mulighed for at uddybe, hvad der var anderledes ved kurset end forventet. De fleste angiver, at de havde en forventning om et andet indhold.

Figur 7.3. Tilfredshed med kurset samlet set

Hvor tilfreds har du samlet set været med kurset?



Antal besvarelser: 23