

# EVALUERING

## LÆR AT TACKLE KRONISKE SMERTER 2024

NATIONAL OPGØRELSE OVER KURSISTER, DER HAR GENNEMFØRT KURSET LÆR AT TACKLE KRONISKE SMERTER I 2024.



## 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> .....	11
<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 2024 udbød 26 af landets kommuner kurset *LÆR AT TACKLE kroniske smerter* til deres borgere. Der blev afholdt 56 kurser i årets løb. 436 borgere deltog på et kursus – dvs. gennemsnitligt 8 kursister pr. kursus. 331 kursusdeltagere var med på fire eller flere kursusmoduler og betragtes derfor som ”gennemførte kursister” (kurset består af 6 moduler). De resterende 105 kursister var med på tre eller færre moduler og betragtes derfor som ”frafaldne kursister”. Gennemførelsesprocenten på kurset *LÆR AT TACKLE kroniske smerter* i 2024 er således 75,9 %.

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 2024 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 311 spørgeskemaer fra gennemførte kursister, hvilket svarer til en svarprocent på 94 %.

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 selv vurderede 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:

- 82 % er kvinder, og 17 % er mænd.
- 29 % er mellem 50-59 år.
- 30 % har en mellemlang videregående uddannelse som senest afsluttet uddannelse.
- 19 % er sygemeldt fra enten job, ledighed eller fleksjob, og 34 % er førtidspensionister, 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 78 %, at de har lært at arbejde med problemløsning, og 75 % angiver, at de er blevet bedre til at anvende kognitive teknikker som afledning, kropsgennemgang, positive tanker og visualisering. 68 % meddeler, at de er blevet bedre til at håndtere deres symptomer.

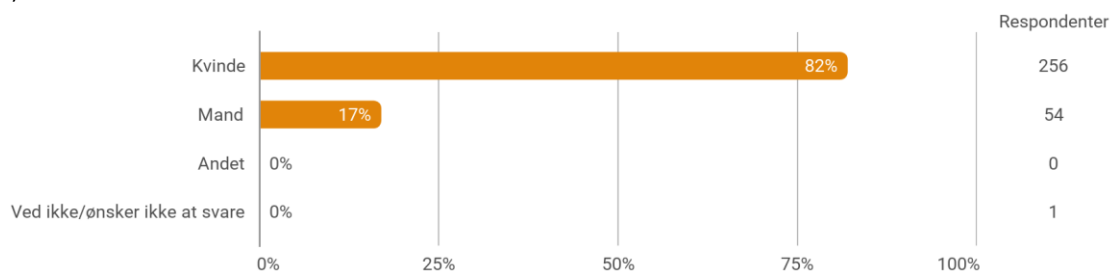
90 % af kursisterne angiver, at de samlet set har været tilfredse med kurset, og 89 % angiver, at det var tiden og kræfterne værd at deltage.

### 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**

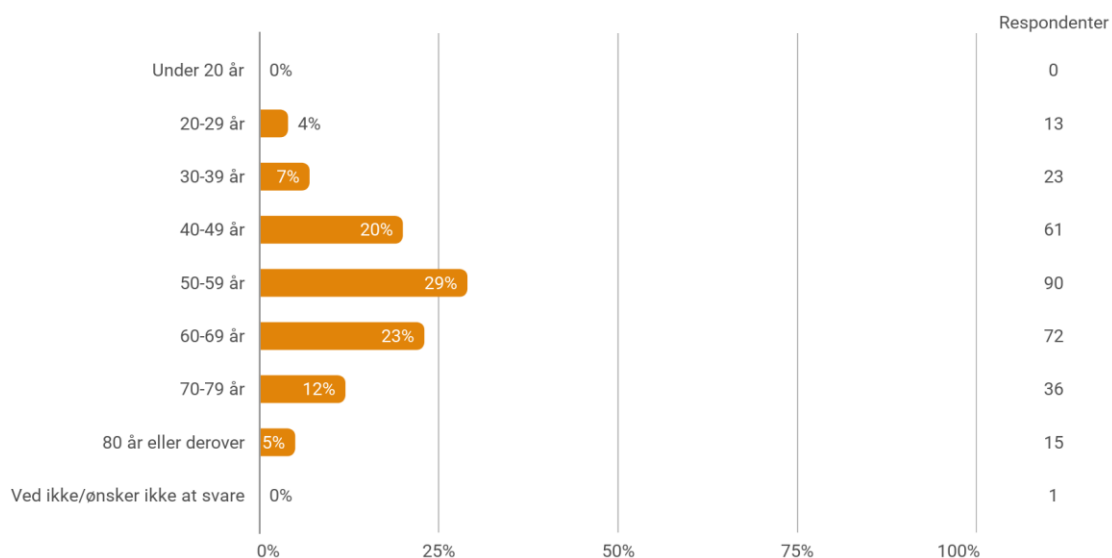
Hvad er dit køn?



Antal besvarelser: 311

**Figur 3.2. Alder**

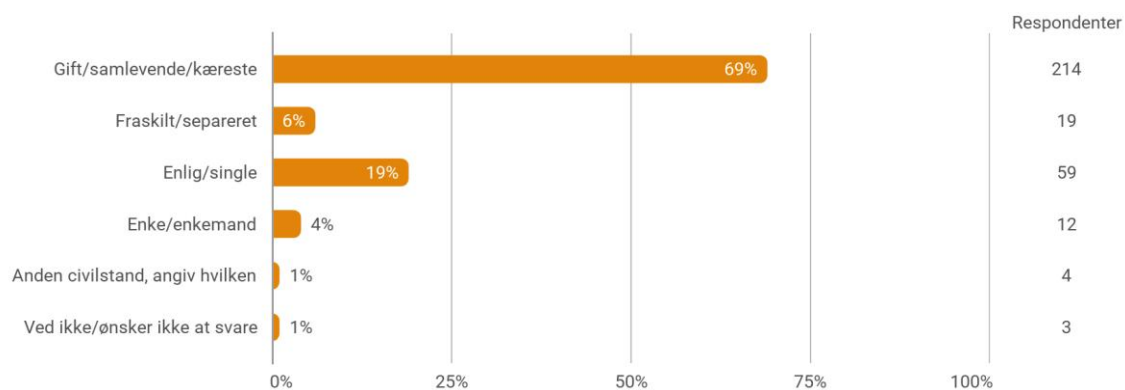
Hvad er din alder?



Antal besvarelser: 311

**Figur 3.3. Civilstand**

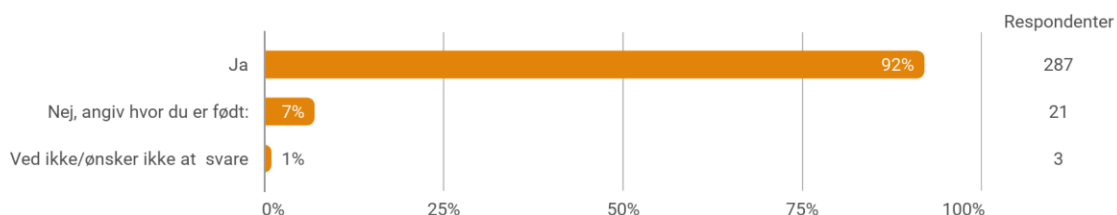
Hvad er din civilstand?



Antal besvarelser: 311

**Figur 3.4. Etnisk baggrund**

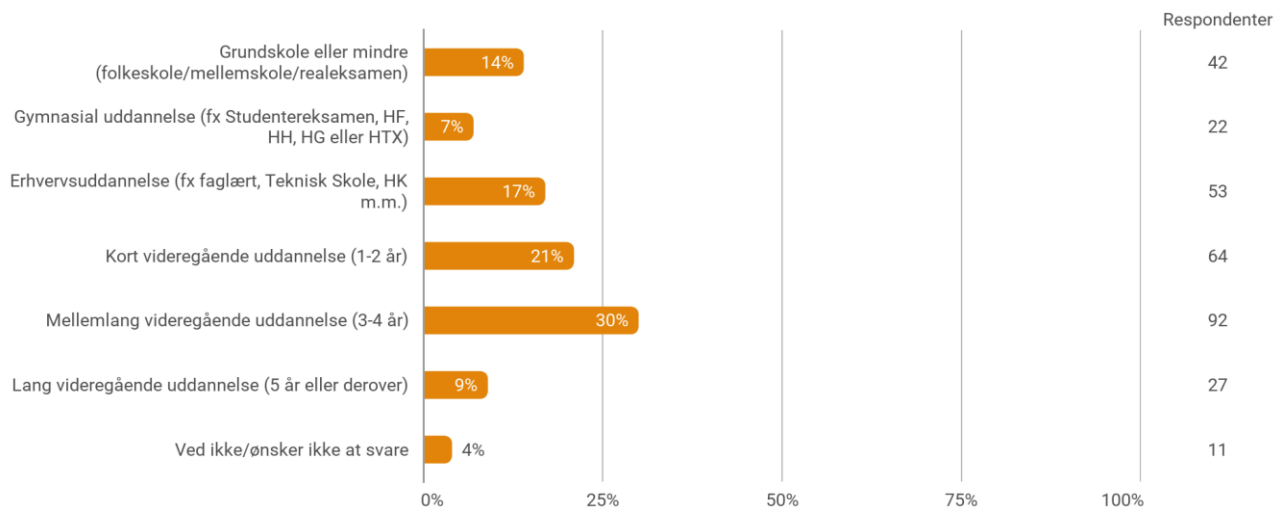
Er du født i Danmark?



Antal besvarelser: 311

**Figur 3.5. Uddannelse**

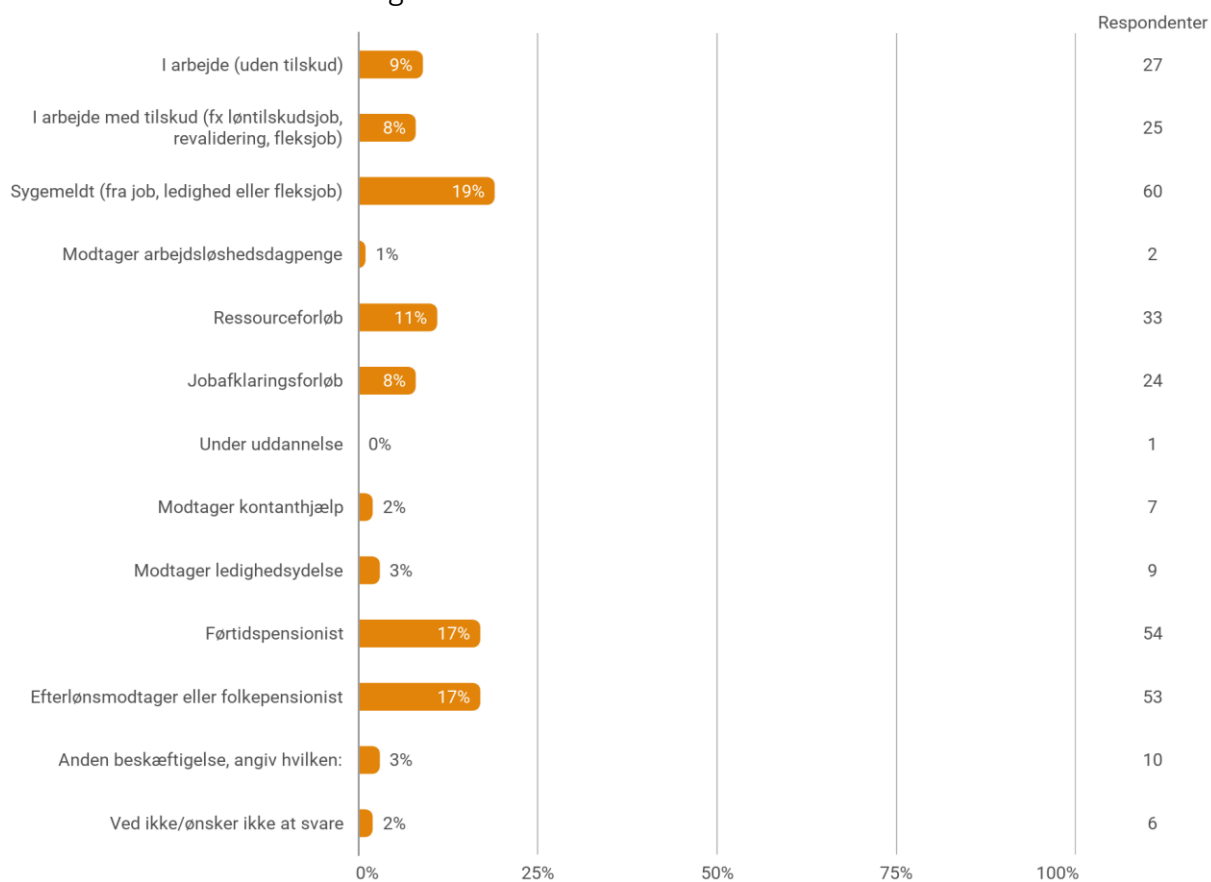
Hvilken uddannelse har du senest afsluttet?



Antal besvarelser: 311

**Figur 3.6. Beskæftigelse**

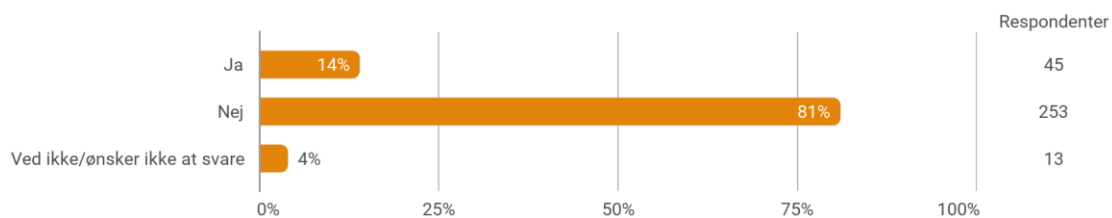
Hvad er din nuværende beskæftigelse?



Antal besvarelser: 311

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

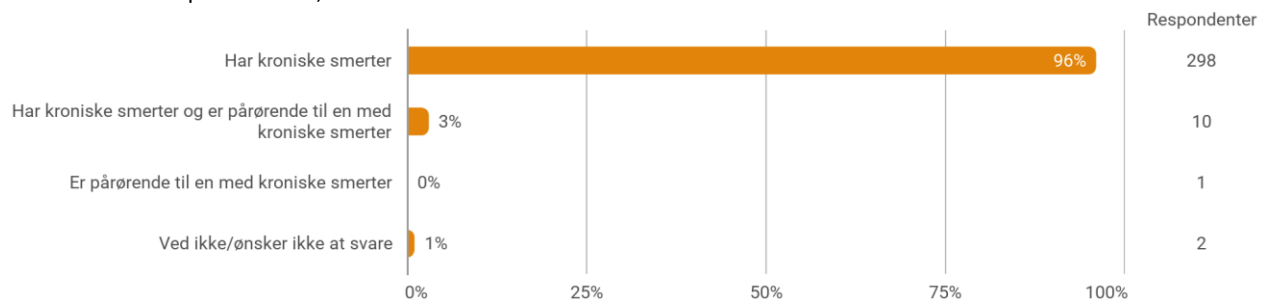
Er kurset en del af en jobplan/aktiveringsplan eller lignende?



Antal besvarelser: 311

**Figur 3.8.** Årsag til deltagelse på kurset

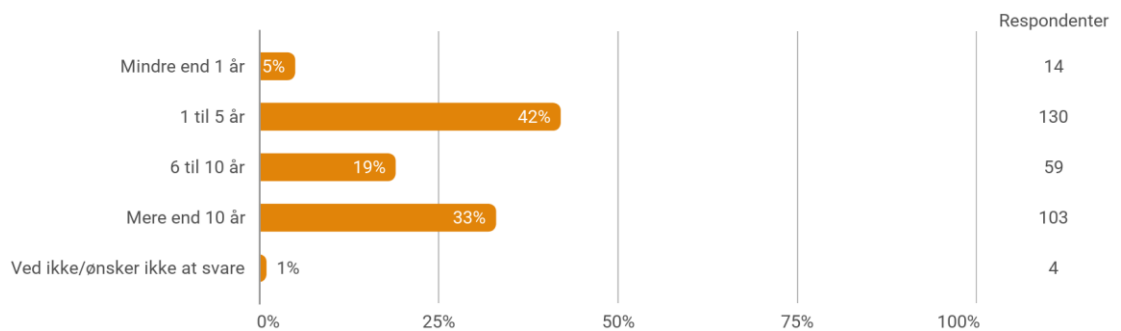
Er du kommet på kurset, fordi du:



Antal besvarelser: 311

**Figur 3.9.** Varigheden af kroniske smerter

Hvor længe har du haft kroniske smerter?

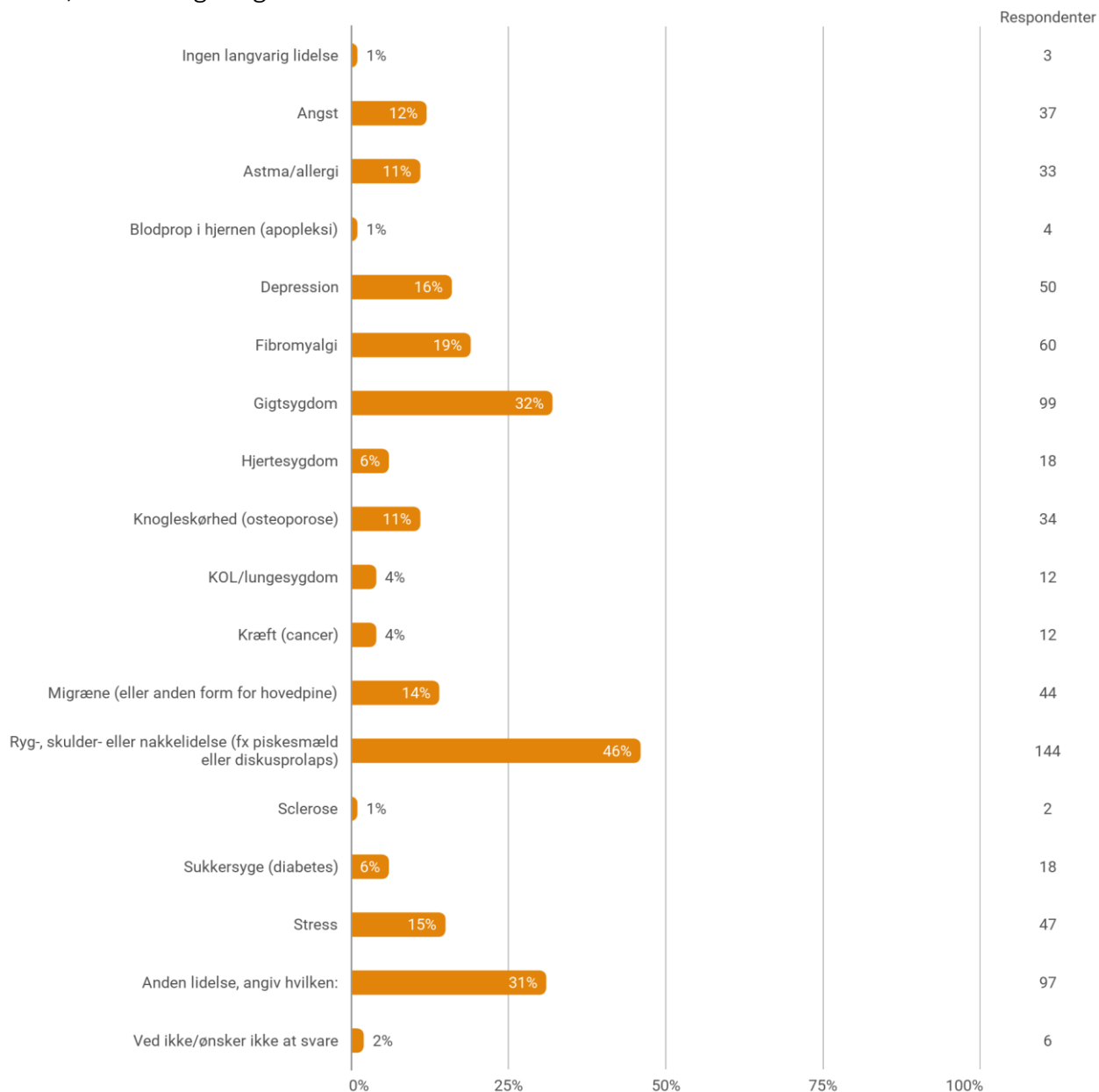


Antal besvarelser: 310. Spørgsmålet er ikke blevet stillet til respondenter, der deltager som pårørende.



**Figur 3.10. Kroniske lidelser**

Hvilken/hvilke langvarige lidelser har du?

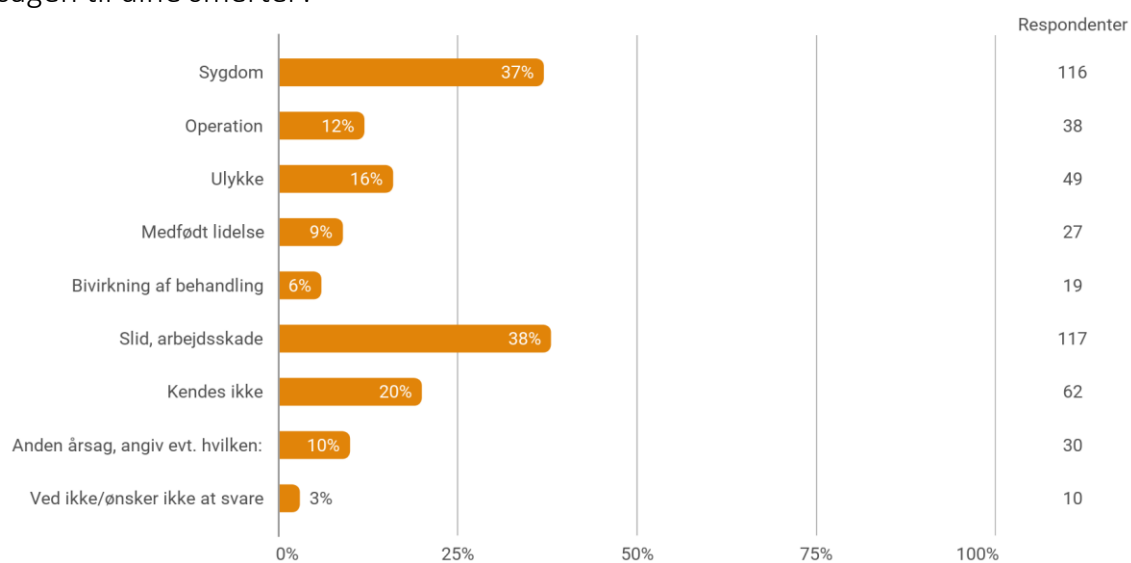


Antal besvarelser: 311. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

31 % (97 kursister) har svaret "Anden lidelse", og her nævnes bl.a. smerter efter nerveskader, stofskiftesygdom, Morbus Crohn og smerter i forbindelse med amputationer og skader.

**Figur 3.11. Årsager til smerter**

Hvad er årsagen til dine smerter?



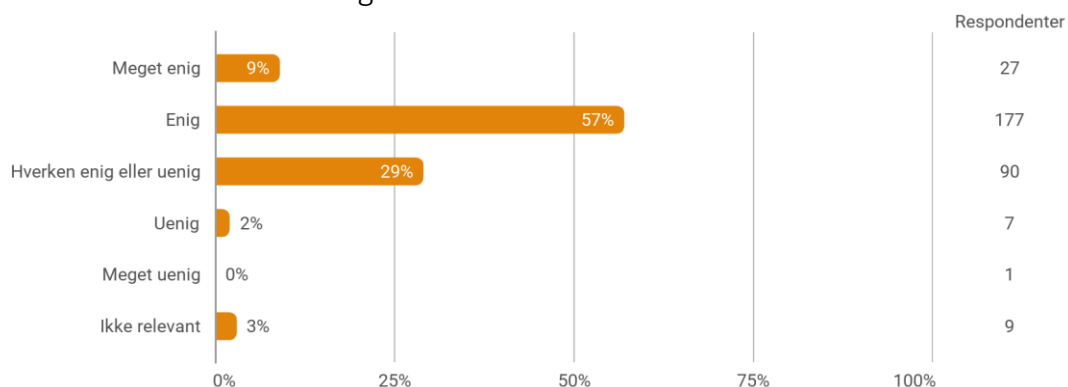
Antal besvarelser: 311. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

## 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.**

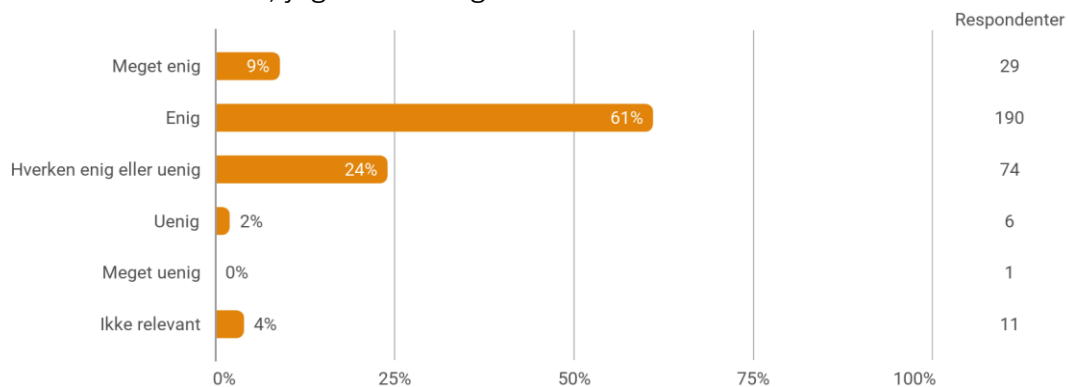
Jeg er blevet bedre til at træffe beslutninger



Antal besvarelser: 311

**Figur 4.2.**

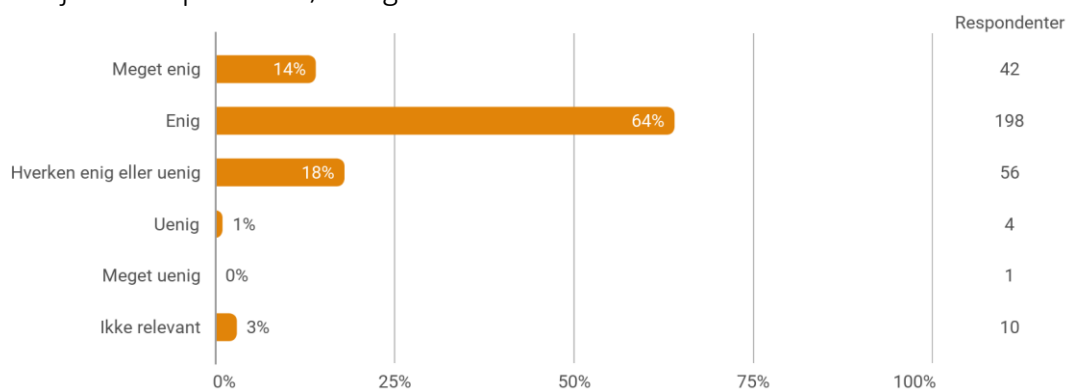
Jeg er blevet bedre til at nå de mål, jeg sætter mig



Antal besvarelser: 311

**Figur 4.3.**

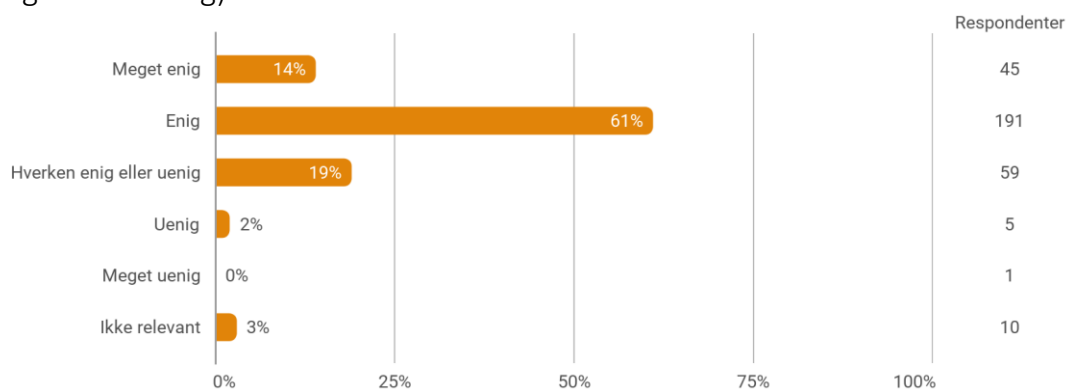
Jeg har lært at arbejde med problemløsning



Antal besvarelser: 311

**Figur 4.4.**

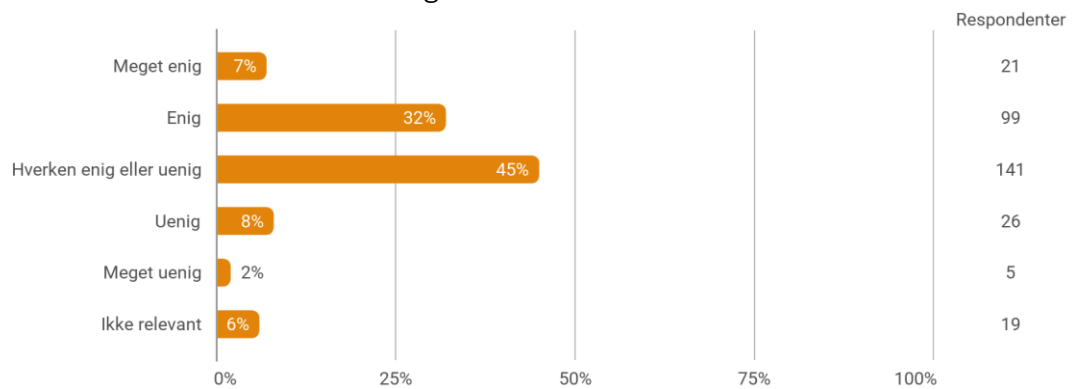
Jeg har lært at anvende forskellige kognitive teknikker (fx afledning, kropsgennemgang, positive tanker og visualisering)



Antal besvarelser: 311

**Figur 4.5.**

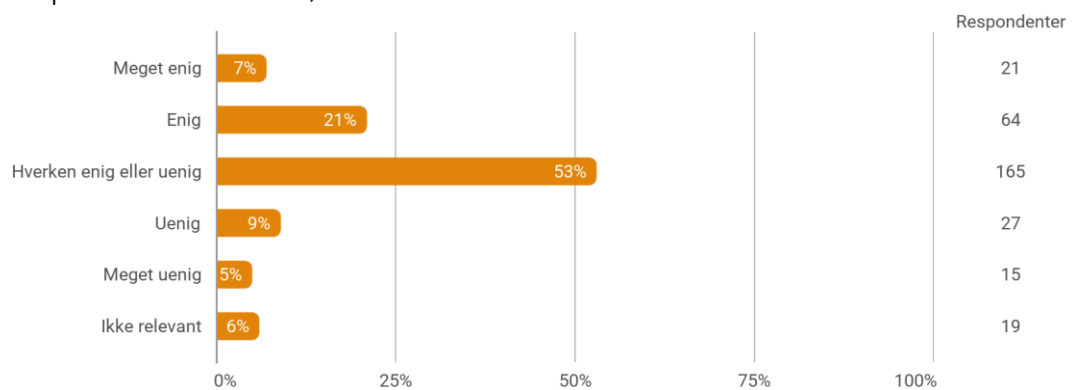
Jeg føler mig bedre rustet til at håndtere dårlig søvn



Antal besvarelser: 311

**Figur 4.6.**

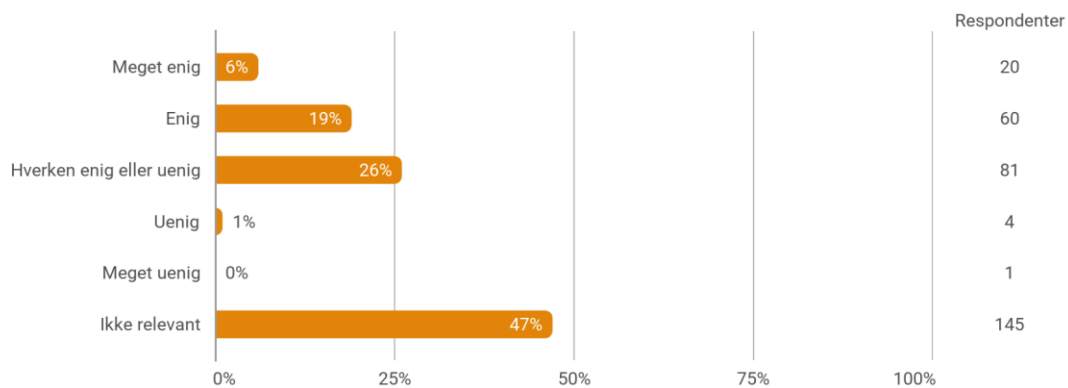
Jeg er begyndt at spise sundere end før kurset



Antal besvarelser: 311

**Figur 4.7.**

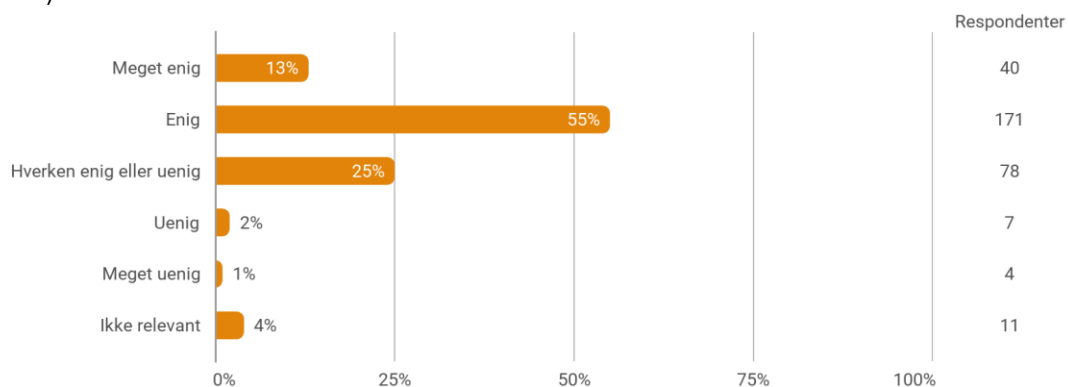
Jeg er blevet bedre til at håndtere problemer i forbindelse med det at være pårørende til en med kroniske smerter



Antal besvarelser: 311

**Figur 4.8.**

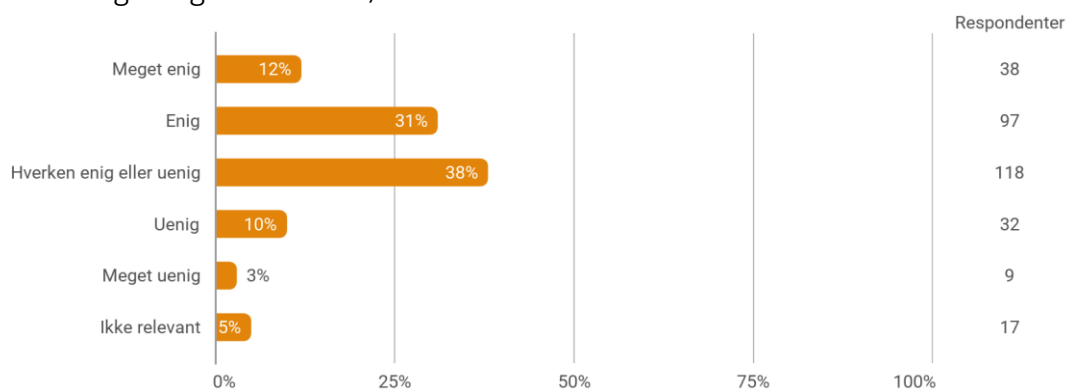
Jeg er blevet bedre til at håndtere mine symptomer (fx smerte, ubehag, træthed og vanskelige følelser)



Antal besvarelser: 311

**Figur 4.9.**

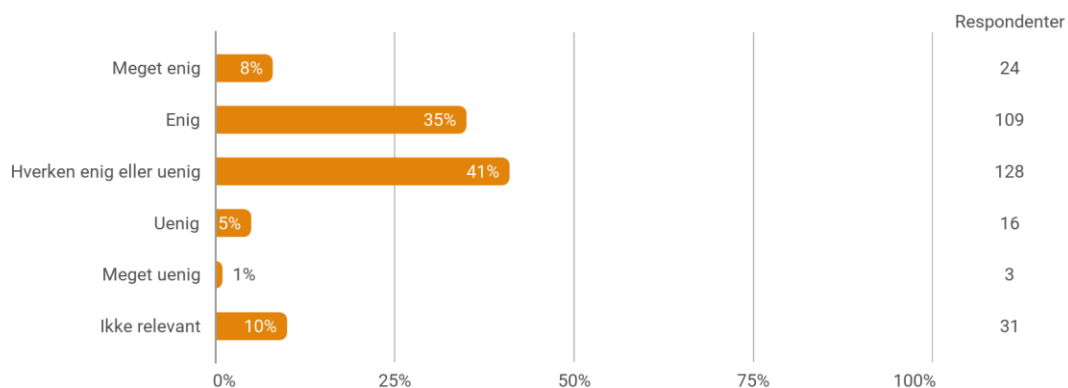
Jeg er begyndt at bevæge mig mere end før kurset



Antal besvarelser: 311

**Figur 4.10.**

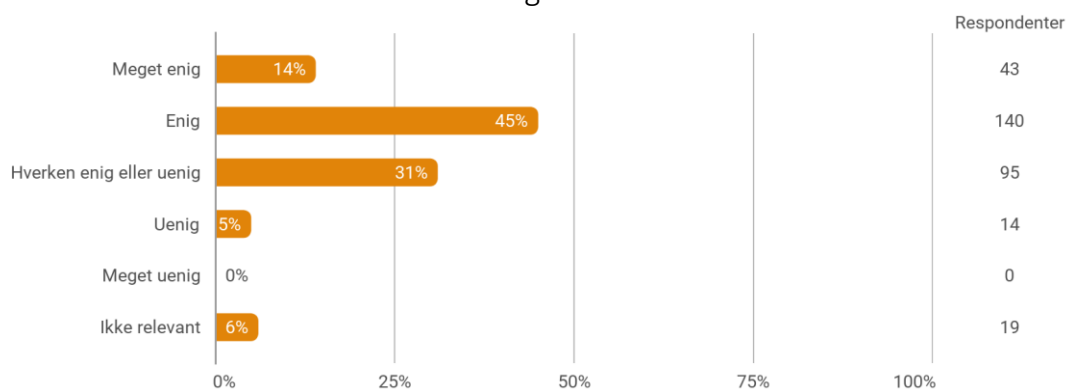
Jeg er blevet bedre til at kommunikere med læge og andre social- og sundhedsprofessionelle



Antal besvarelser: 311

**Figur 4.11.**

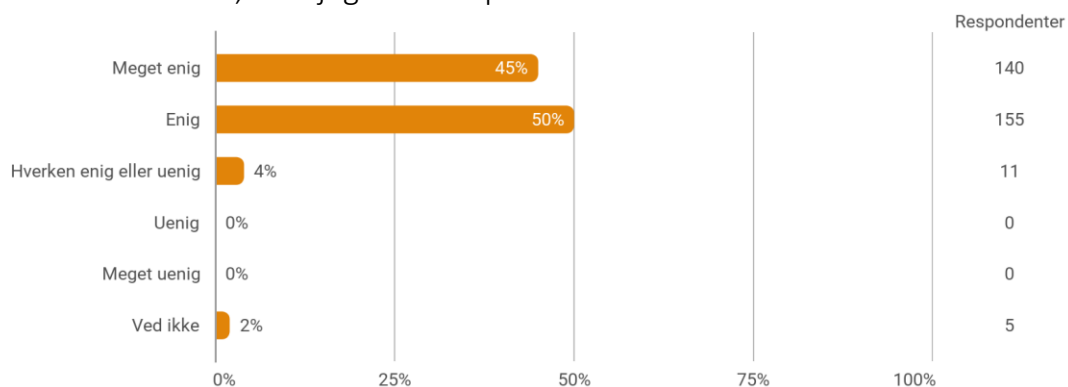
Jeg er blevet bedre til at kommunikere med familie og venner



Antal besvarelser: 311

**Figur 4.12.**

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

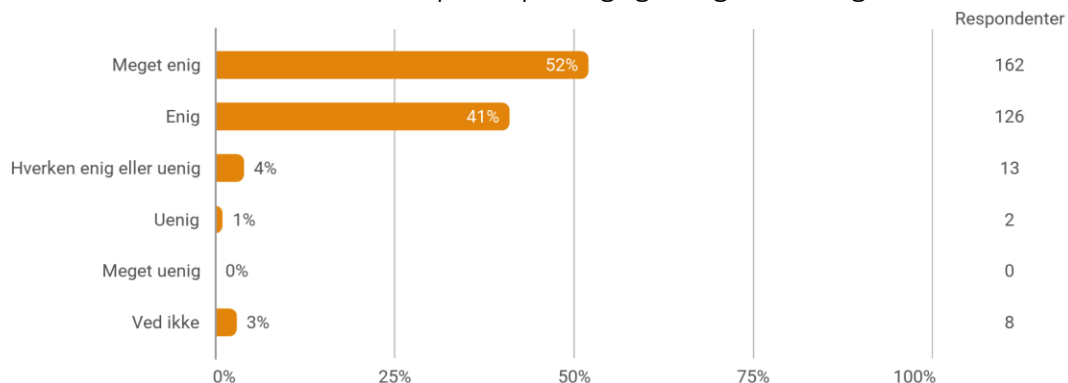


Antal besvarelser: 311



**Figur 4.13.**

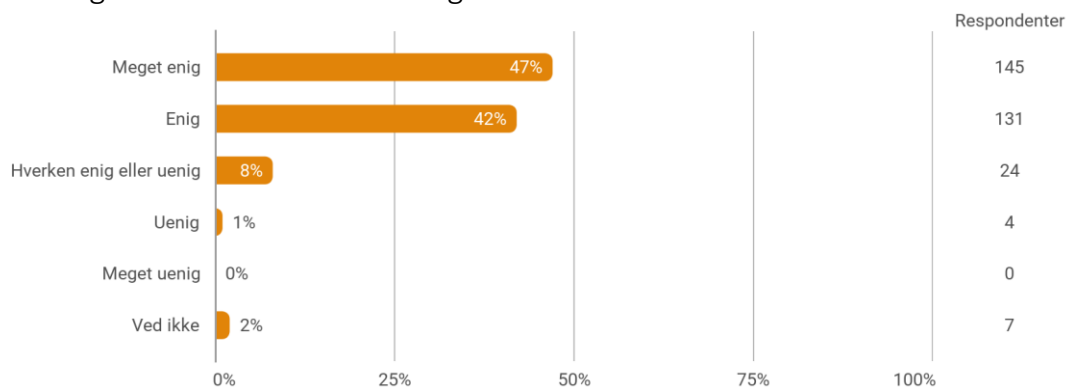
Instruktørerne har formået at formidle stoffet på en pædagogisk og forståelig måde



Antal besvarelser: 311

**Figur 4.14.**

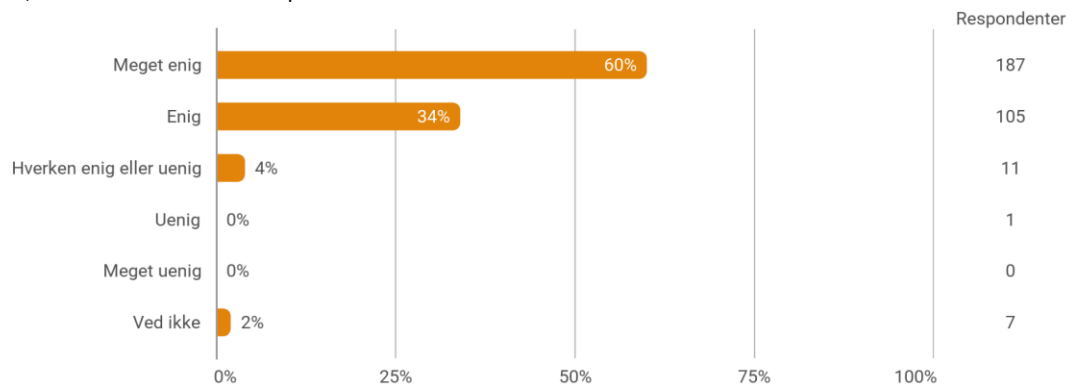
Det har været tiden og kræfterne værd at deltage i kurset



Antal besvarelser: 311

**Figur 4.15.**

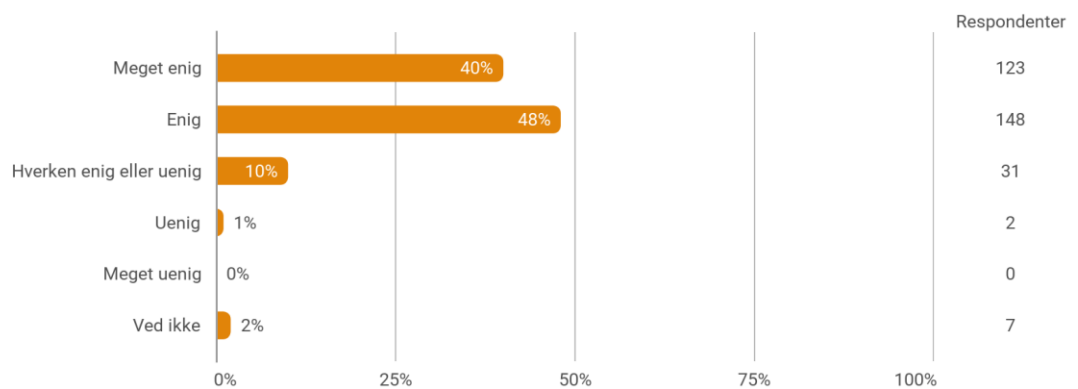
Det var en fordel, at instruktørerne på kurset selv lever med kroniske smerter



Antal besvarelser: 311

**Figur 4.16.**

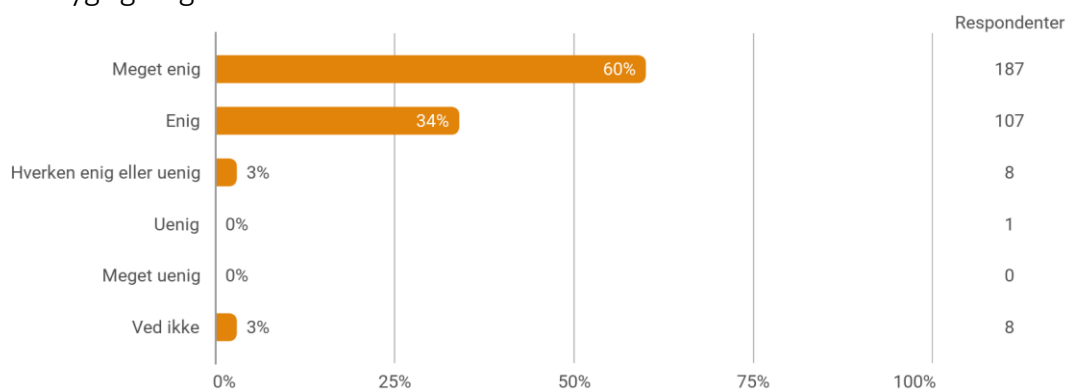
Indholdet i kurset var relevant for min situation



Antal besvarelser: 311

**Figur 4.17.**

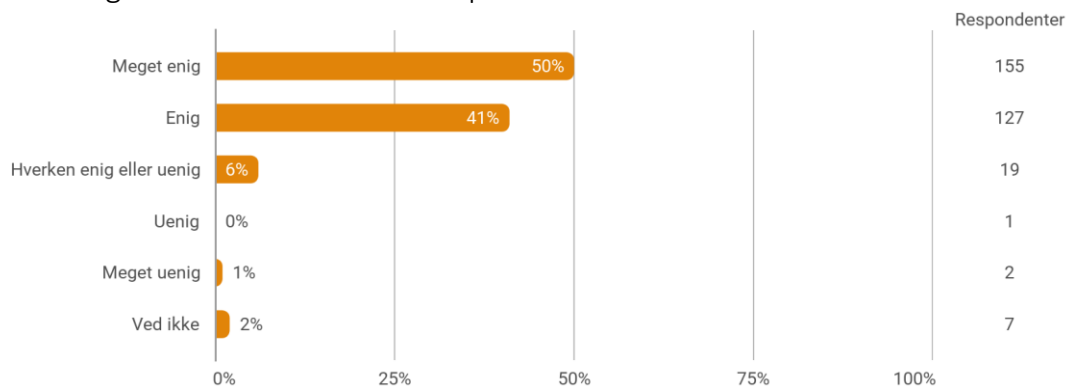
Instruktørerne var dygtige og velforbredte



Antal besvarelser: 311

**Figur 4.18.**

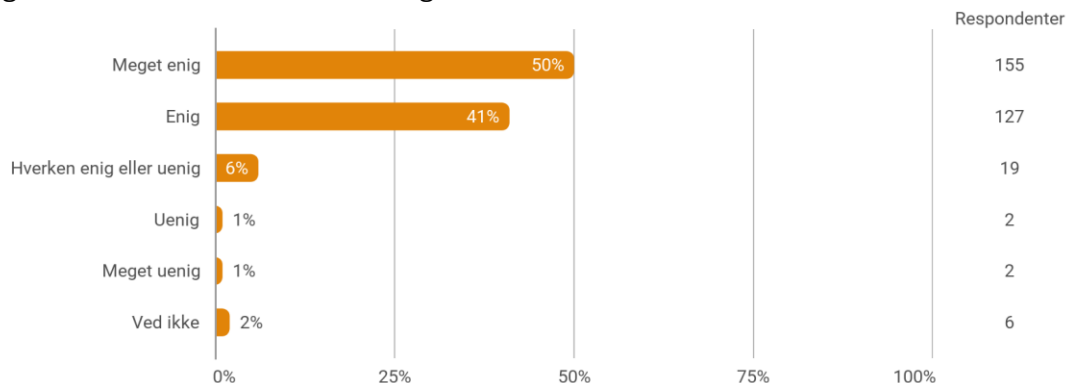
Jeg havde en god dialog med mine medkursister på kurset



Antal besvarelser: 311

**Figur 4.19.**

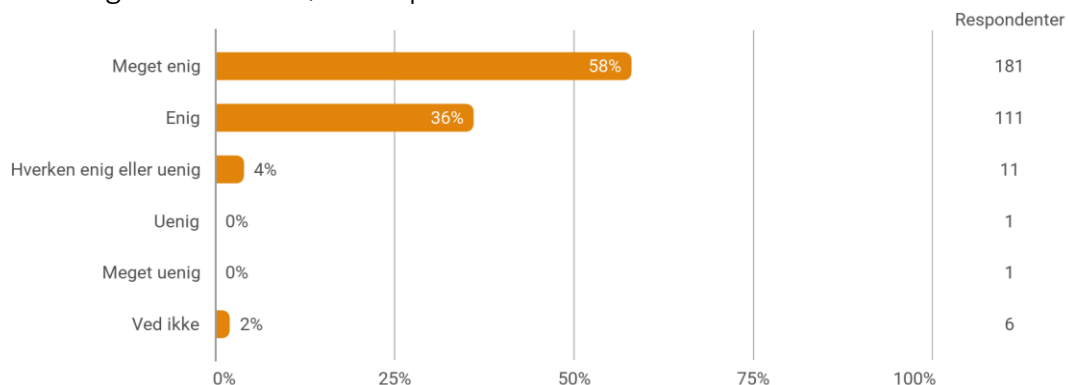
Svære emner og diskussioner blev håndteret godt af instruktørerne



Antal besvarelser: 311

**Figur 4.20.**

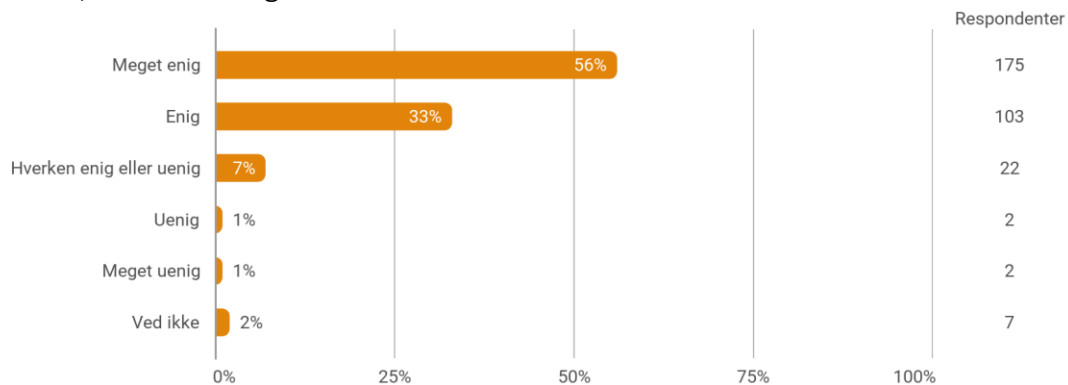
Jeg havde en god dialog med instruktørerne på kurset



Antal besvarelser: 311

**Figur 4.21.**

Jeg vil fortælle andre, at kurset er godt



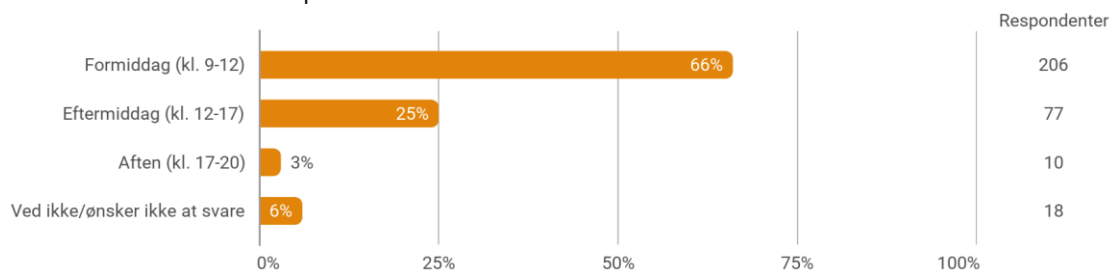
Antal besvarelser: 311

## 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

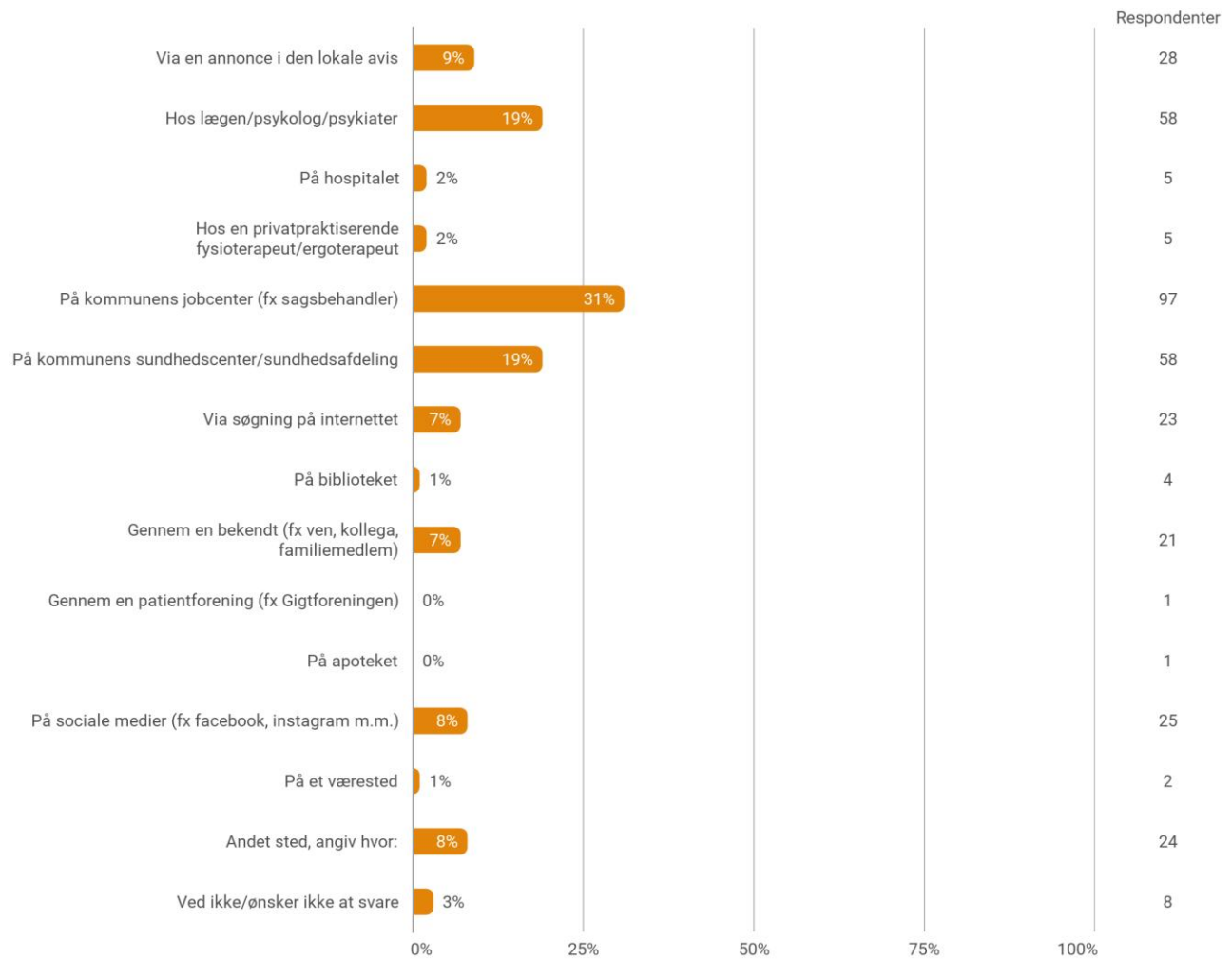
I hvilket tidsrum vil du helst være på kursus?



Antal besvarelser: 311

## Figur 5.2. Kendskab til kurset

Hvor har du hørt om kurset?



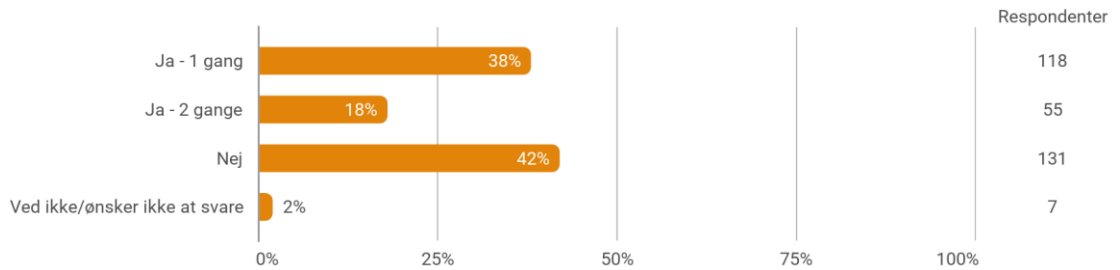
Antal besvarelser: 311. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

## 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 fraværsmøder

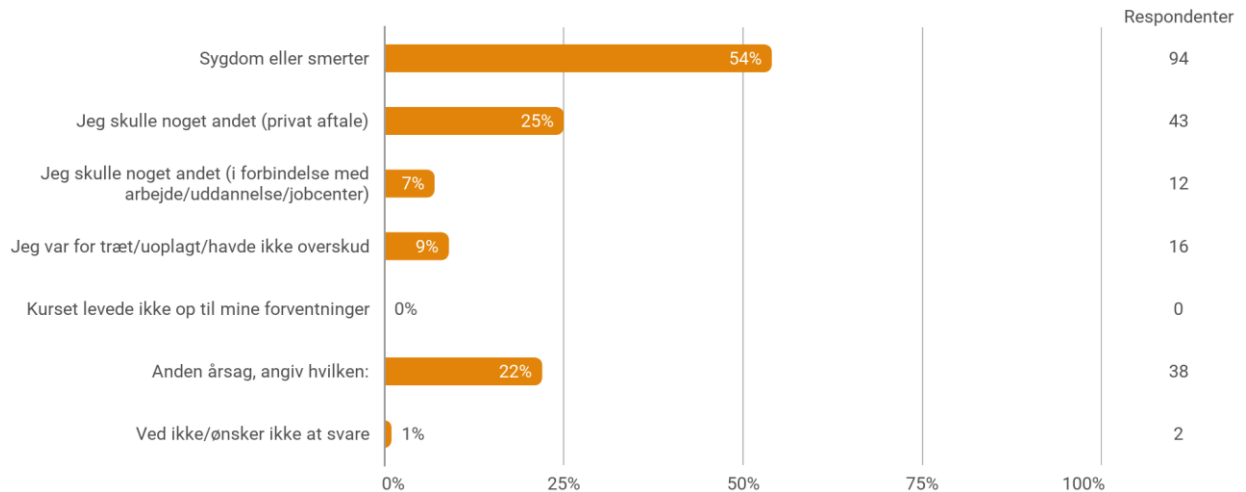
Har du haft fravær i forbindelse med kursusforløbet?



Antal besvarelser: 311

**Figur 6.2.** Årsager til fravær

Hvad var årsagen til fraværet?



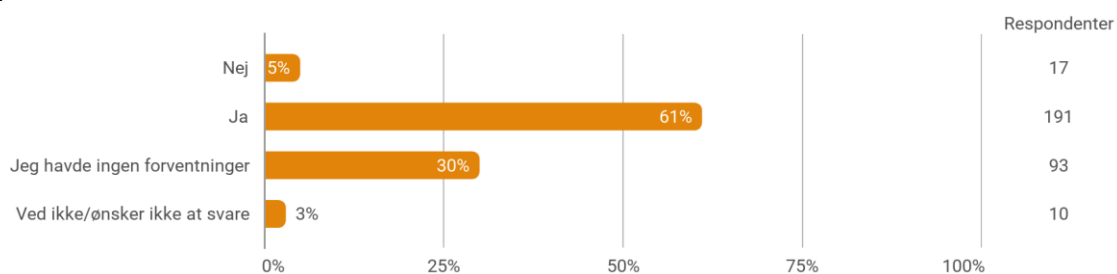
Antal besvarelser: 173. Spørgsmålet er kun blevet stillet dem, der har haft fravær på kurset. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

## 7. Forventninger til og generel tilfredshed med kurset

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

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

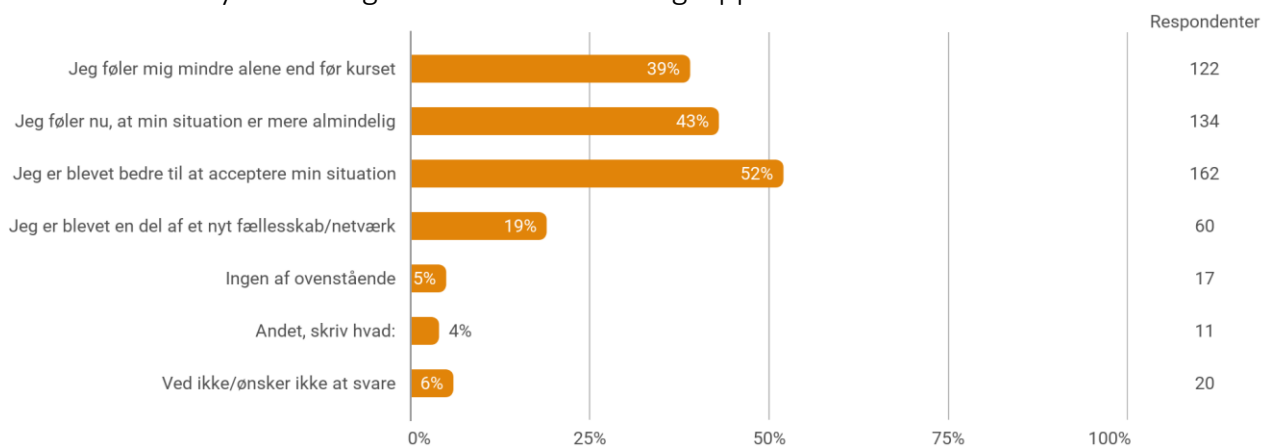


Antal besvarelser: 311

5 % (17 kursister) svarer, at kurset ikke var som forventet. Det begrundes bl.a. med, at nogle af kursisterne forventede, at der ville være mere tid til sparring med medkursister. 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

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

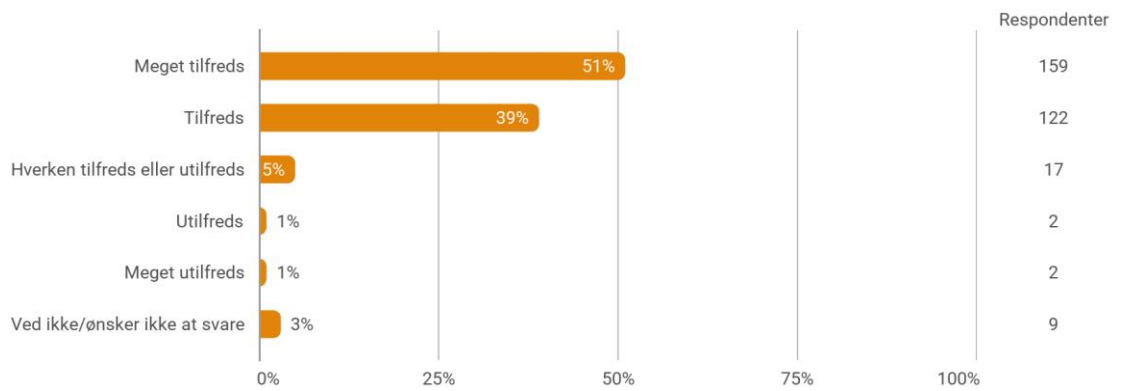


Antal besvarelser: 311. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.



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

Hvor tilfreds har du samlet set været med kurset?



Antal besvarelser: 311