

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

Gennemført (har deltaget på 4-7 moduler)



Kære kursist

Du har deltaget i kurset *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende*. Vi vil bede dig om at udfylde dette skema, der indeholder spørgsmål om dig, din opfattelse af og tilfredshed med kursusforløbet. Det er frivilligt, om du ønsker at besvare spørgeskemaet.

Dine svar er afgørende for vores arbejde med at gøre kurset endnu bedre for kommende kursister. Vi håber derfor, at du vil tage dig tid til at udfylde skemaet.

Hvis svarmulighederne ikke passer helt til din holdning eller situation, beder vi dig krydse af ved det svar, der passer bedst.

Alle oplysninger på evalueringsskemaet bliver behandlet fortroligt.

Svarene fra dit spørgeskema vil blive brugt af din kursusarrangør. Desuden sendes besvarelsen til Komiteen for Sundhedsoplysning, som samler besvarelser fra hele landet. Du kan se resultaterne for hele landet på www.patientuddannelse.info.

Spørgsmål vedrørende undersøgelsen kan rettes til projektkoordinator Esther Lind Stokkebæk, Komiteen for Sundhedsoplysning, tlf. 2388 4801, e-mail: els@sundkom.dk.

De første spørgsmål handler om dine personlige forhold.

1. Hvilken kommune bor du i?

2. Hvad er dit køn? (sæt kun 1 kryds)

- Kvinde
- Mand
- Ønsker ikke at svare

3. Hvad er din alder? (sæt kun 1 kryds)

- Under 20 år
- 20-29 år
- 30-39 år
- 40-49 år
- 50-59 år
- 60-69 år
- 70-79 år
- 80 år eller derover
- Ønsker ikke at svar

4. Hvad er din civilstand? (sæt kun 1 kryds)

- Gift/samlevende/kæreste
- Fraskilt/separeret
- Enlig/single
- Enke/enkemand
- Anden civilstand, angiv hvilken: _____
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

5. Hvad er din etniske baggrund? (sæt kun 1 kryds)

- Dansk
- Anden etnisk baggrund end dansk, angiv hvilken: _____
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

6. Hvilken uddannelse har du senest afsluttet? (sæt kun 1 kryds)

- Grundskole eller mindre (folkeskole/mellemskole/realeksamen)
- Gymnasial uddannelse (fx Studentereksamen, HF, HH, HG eller HTX)
- Erhvervsuddannelse (fx faglært, Teknisk Skole, HK m.m.)
- Kort videregående uddannelse (1-2 år)
- Mellemlang videregående uddannelse (3-4 år)
- Lang videregående uddannelse (5 år eller derover)
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

7. Hvad er din nuværende beskæftigelse? (sæt kun 1 kryds)

- I arbejde (uden tilskud)
- I arbejde med tilskud (fx løntilskudsjob, revalidering)
- Sygemeldt (fra job, ledighed eller fleksjob)
- Modtager arbejdsløshedsdagpenge
- Modtager ydelse efter opbrugt dagpengeret
- Ressourceforløb
- Jobafklaringsforløb
- Under uddannelse
- Modtager kontanthjælp
- Modtager ledighedsydelse
- Førtidspensionist
- Efterlønsmodtager
- Folkepensionist
- Anden beskæftigelse, angiv hvilken: _____
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

8. Oplever du, at din deltagelse på kurset er frivillig? (sæt kun 1 kryds)

- Ja
- Nej
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

9. Er du kommet på kurset, fordi du: (sæt kun 1 kryds)

- Aktuelt er pårørende til et menneske med langvarig sygdom
- Tidligere har været pårørende til et menneske med langvarig sygdom
- Ønsker ikke at svare

10. Hvem er du pårørende til? (du kan sætte flere krydser)

- En eller to forældre med langvarig sygdom
- En partner med langvarig sygdom
- Et eller flere voksne børn med langvarig sygdom
- En eller flere søskende med langvarig sygdom
- En pårørende med langvarig sygdom
- En nær ven/veninde med langvarig sygdom
- Anden relation, angiv hvilken: _____
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

11. Hvilke lidelser har den/de syge, som du er nærmest pårørende til? (Du kan sætte flere krydser)

- ADHD
- Angst
- Alzheimer eller anden demenstilstand
- Autisme
- Blodprop i hjernen (apopleksi)
- Bipolar lidelse
- Depression
- Fibromyalgi
- Gigtsygdom
- Hjertesygdom
- Knogleskørhed (osteoporose)
- KOL/lungesygdom
- Kræft (cancer)
- Posttraumatisk Stress Syndrom (PTSD)
- Ryg-, skulder- eller nakkelidelse (fx piskesmæld eller diskusprolaps)
- Skizofreni
- Sclerose
- Sukkersyge (diabetes)
- Stress
- Anden lidelse, angiv hvilken: _____
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

12. Hvor længe har du som pårørende haft alvorlig sygdom tæt inde på livet? (sæt kun 1 kryds)

- Mindre end 1 år
- 1 til 3 år
- 4 til 6 år
- 7 til 10 år
- Mere end 10 år
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

13. Har du selv nogle af disse lidelser? (Du kan sætte flere krydser)

- Ingen langvarig lidelse
- Angst
- Astma/allergi
- Blodprop i hjernen (apopleksi)
- Depression
- Fibromyalgi
- Gigtsygdom
- Hjertesygdom
- Knogleskørhed (osteoporose)
- KOL/lungesygdom
- Kræft (cancer)
- Posttraumatisk Stress Syndrom (PTSD)
- Ryg-, skulder- eller nakkelidelse (fx piskesmæld eller diskusprolaps)
- Sclerose
- Sukkersyge (diabetes)
- Stress
- Anden lidelse, angiv hvilken: _____
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

De næste spørgsmål omhandler din vurdering af, hvad du har fået ud af kurset.

14. Herunder vises 10 udsagn om kursusforløbet. Du bedes angive, hvor enig du er i de enkelte udsagn. (Sæt kun 1 kryds ved hvert udsagn)

	Meget enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	Meget uenig	Ved ikke/Ikke relevant
Jeg er blevet bedre til at træffe beslutninger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er blevet bedre til at nå de mål, jeg sætter mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har lært at arbejde med problemløsning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har lært at anvende forskellige kognitive teknikker (fx afledning, muskelafspænding, fantasirejse og positive tanker)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er blevet mere opmærksom på, at det er vigtigt at bede om hjælp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er blevet mere opmærksom på, at det er vigtigt, at jeg bruger mit netværk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er blevet bedre til at håndtere mine symptomer som følge af at være pårørende, som fx træthed, stress eller tristhed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er blevet bedre til at håndtere udfordrende situationer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er blevet bedre til at kommunikere med familie og venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De næste spørgsmål omhandler din vurdering af kursusforløbet.

15. Herunder vises 10 udsagn om kursusforløbet. Du bedes angive, hvor enig du er i de enkelte udsagn. (Sæt kun 1 kryds ved hvert udsagn)

	Meget enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	Meget uenig	Ved ikke
Jeg har tillid til de informationer og anvisninger, jeg har fået på kurset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Instruktørerne har formået at formidle stoffet på en pædagogisk og forståelig måde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det har været tiden og kræfterne værd at deltage i kurset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det var en fordel, at instruktørerne på kurset selv kender til at være pårørende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Indholdet i kurset var meget relevant for min situation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Instruktørerne var dygtige og velforberejede	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg havde en god dialog med mine medkursister på kurset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svære emner og diskussioner blev håndteret godt af instruktørerne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg havde en god dialog med instruktørerne på kurset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg vil fortælle andre, at kurset er godt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. I hvilket tidsrum vil du helst være på kursus? (sæt kun 1 kryds)

- Formiddag (kl. 9-12)
- Eftermiddag (kl. 12-17)
- Aften (kl. 17-20)
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

17. Hvor tilfreds har du samlet set været med kurset? (sæt kun 1 kryds)

- Meget tilfreds
- Tilfreds
- Hverken tilfreds eller utilfreds
- Utilfreds
- Meget utilfreds
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

De næste spørgsmål handler om eventuelt fravær i forbindelse med kurset og årsagerne til fraværet.

18. Har du haft fravær i forbindelse med kursusforløbet? (sæt kun 1 kryds)

- Ja - 1 gang
- Ja - 2 gange
- Ja - 3 gange
- Nej (*gå til spørgsmål 20*)
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

19. Hvad var årsagen til fraværet? (Du kan sætte flere krydser)

- Sygdom
- Ferie
- Arbejdsrelateret årsag (fx møde, kursus, jobsamtale)
- Familierelateret årsag (fx barn syg)
- Pårønderrelateret årsag
- Jeg skulle til lægen/hospitalet/til kontrol eller lignende
- Jeg havde ikke tid
- Jeg havde ingen transportmulighed
- Jeg var for træt/uoplagt/havde ikke overskud
- Kurset levede ikke op til mine forventninger
- Tidspunktet kurset blev afholdt på passede mig dårligt
- Anden årsag, angiv hvilken: _____
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

De sidste spørgsmål handler om hvordan du hørte om kurset, og om kurset levede op til dine forventninger.

20. Hvilken form for kontakt har du haft med koordinatoren for kurset inden kursusstart?

(Du kan sætte flere krydser)

- Mail
- Brev
- Telefon
- Sms
- Personlig samtale
- Informationsmøde
- På sociale medier (fx facebook, instagram m.m.)
- Andet: _____
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

21. Var kurset, som du forventede på baggrund af den information, du havde fået inden kursusstart? (sæt kun 1 kryds)

- Nej
- Ja
- Jeg havde ingen forventninger
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

22. Uddyb evt. dit svar her:

23. Hvor har du hørt om kurset? (Du kan sætte flere krydser)

- Via en annonce i den lokale avis
- Via en annonce i en landsdækkende avis
- Via et indslag i lokalradio
- Hos lægen
- Hos kommunal medarbejder (fx demens- eller pårørendekoordinator/visitator)
- På plejehjem/plejecenter/dagscenter eller højskole
- På hospitalet
- På kommunens jobcenter (fx sagsbehandler)
- På kommunens sundhedscenter/sundhedsafdeling
- På kommunens hjemmeside
- På hjemmesiden www.patientuddannelse.info
- På hjemmesiden www.lærattackle.dk
- På hjemmesiden www.sundhed.dk
- På biblioteket
- Gennem en bekendt (fx ven, kollega, familiemedlem)
- Gennem en forening (fx Ældresagen, Foreningen Pårørende Danmark)
- På apoteket
- På sociale medier (fx facebook, instagram m.m.)
- På et værested
- Andet sted, angiv hvor: _____
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

24. Hvis du har flere kommentarer til kurset, er du velkommen til at skrive dem her:

Tak fordi du tog dig tid til at svare på spørgsmålene!