

Evaluering av kurs i livsstyrketrening

Det kan være viktig å evaluere eventuelle endringer av å delta på kurs i livsstyrketrening, og det kan derfor være nødvendig å finne frem til måter å evaluere på som både er valide og som kan gjennomføres av kursledere som ikke er spesialister i å evaluere og ikke er spesialister i å analysere data! Spørreskjemaene bør gis til deltakerne rett før kurset, rett etter og f.eks 3 – 6 måneder etter.

Det er selvfølgelig viktig å bruke evalueringsspørsmål knyttet til målgruppen og hensikten med å delta på kurs. Er det deltakere som er plaget med smerte og noe av hensikten med kurset er at deltakerne skal mestre smerten bedre, ja så må du spørre om det. Er problematikken sykefravær og redusert arbeidsevne, så må du spørre om det. Mange deltakere er plaget med generell utmattelse eller tretthet utover det vanlige, Det kan da være nødvendig å legge til et spørsmål om det.

Vi har gått gjennom noen skjemaer som kan brukes uavhengig av diagnose/problem. Det skjemaet som ser ut til å være enklest å bruke heter , Pasientskjema COOP – Wonca, se vedlagt fil. Det finnes mange andre skjemaer å bruke, men de fleste vil kreve kunnskaper innen statistikk og bruk av ulike statistikk verktøy. Vi ser likevel at dette skjemaet også kan by på sine utfordringer, og det er ikke lett å tolke svarene – særlig ikke når det er så små grupper som en Livsstyrketreningssgruppe vil være. Se nedenfor om «Resultater».

Vi vil gjerne ha tilbakemeldinger på dette forslaget til evaluering av kurs i Livsstyrketrening. Har du noen synspunkter, forslag til forbedringer eller annet, ta kontakt med Liv Haugli: haugli.livatgmail.com

Det vil ofte være relevant å stille noen bakgrunnsspørsmål som alder og kjønn.

1. Spørsmål om velvære, smerter, utmattelse og arbeidsevne

1a På en skala fra 0 – 10 hvor 0 = svært dårlig og 10 er svært bra
I det store og hele – hvordan har du det med deg selv om dagen?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Svært dårlig

Svært bra

1b Hvordan vil du gradere smertene du har hatt den siste uken?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ingen smerter
i det hele tatt

Uutholdelige
smerter

1c Har du hatt problemer med utmattelse (mer en vanlig tretthet) den siste uken?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Utmattelse er ikke
et problem

Utmattelse er
stort problem

Hvis kurset er knyttet til personer som er langtidssykemeldte, er det viktig å bruke spørsmål knyttet til arbeidsevne og sykefravær:

1d Vi går ut i fra at din arbeidsevne på sitt beste verdsettes med 10 poeng. Hvor mange poeng vil du gi din nåværende arbeidsevne

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helt uten evne
til å arbeide

Arbeidsevnen er
på sitt beste

Når det gjelder sykefravær anbefaler vi å spørre om sykefraværet over en periode, altså ikke bare om du er sykmeldt på en gitt tidspunkt. Følgende spørsmål kan være relevant:

1e Hvor mange dager har du vært borte fra jobben pga egen sykdom de siste 6 månedene? (inkl lørdag og søndag)

Mange husker dårlig slike data og har du mulighet, tid og anledning til å innhente disse dataene fra arbeidsgiver er nok de noe mer valide.

2. Spørsmål om kurs i Livsstyrketrening (brukes rett etter og ved oppfølging 3 - 6 måneder etter kurs)

2a Alt i alt, hvor fornøyd er du med kurset?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Svært misfornøyd

Svært fornøyd

2b Antall samlinger du ikke kunne delta på? _____

Her kommer noen spørsmål og ufullstendige setninger om kurset. Fyll ut så spontant og ærlig som du kan.

2c Det som har vært viktig for meg ved å delta på dette kurset er først og fremst

2d Det som også har vært viktig er

2e De temaene som har vært mest relevante for meg er

2f Hvis det er noe jeg gjør annerledes i jobb og/eller privatliv etter å ha deltatt på dette kurset, så måtte det være

2g Hvis det skulle være noe som ville ha gjort dette kurset bedre for meg, så måtte det ha vært

2h Skriv gjerne noen stikkord om eventuelle forventninger du hadde til kurset før det startet:

2i Skriv gjerne noen stikkord om i hvilken grad disse forventningene ble innfridd

2i Hvor ofte gjør du formelle oppmerksomhetsøvelser (f.eks. kroppsskanning, sittende oppmerksomhetsøvelse, enkle yogaøvelser)?

- Daglig
- Flere ganger i uka
- En gang i uka
- 1-3 ganger i måneden
- Sjelden/aldri

Angående resultater

Her kommer noen tips ved utregningen av resultatene. Ved bruk av COOP/WONCA spørsmålet må dere telle sammen antall som har svart for hver kategori. En tabell kan derfor se slik ut:

Fysisk form

På spørsmålet om hva som er den tyngste aktiviteten du klarer å gjøre i min 2 min svarte deltakerne:

Tallet angir antall deltakere som svarte. N = 12

Fysisk aktivitet	Før kurset	Etter kurset
Løpe fort	2	3
Jogge i rolig tempo	3	4
Gå i raskt tempo	2	2
Gå i vanlig tempo	3	2
Gå sakte	2	1

Man kan også angi hva deltakerne klarte gjennomsnittlig ved å gi hver enkelt aktivitet et tall. Her er den tyngste aktiviteten gitt = 1 og den letteste = 5. Da regner du ut score verdien for hver aktivitet ved å gange verdien med antall deltakere som scoret den verdien, så summerer du alle disse verdiene og deler på antall deltakere.

I dette eksemplet blir det da slik:

	Før kurset	Etter kurset
Fysisk form	3	2,5

Tabellen viser gjennomsnittsverdien for deltakernes fysiske form før og etter kurset. Svarene er gitt på en skala fra 1 – 5 hvor 1 = klarer å løpe for i min 2 min og 5 = klarer å gå sakte eller ikke gå i 2 min.

På skala spørsmålene er det hensiktsmessig å regne ut gjennomsnittsverdi før og etter. Det samme gjelder spørsmålet om antall dager sykefravær.

Husk å være edruelig i tolkningen av dataene. Hva ville du f.eks ha konkludert med hvis dataene dine viste det samme som i eksemplet over? Med en slik før – etter undersøkelse vil du aldri kunne konkludere med at det er på grunn av Livsstyrketreningskurset at arbeidsevnen har økt, eller sykefraværet har gått ned etc. Men du vil kunne si at blant disse deltakerne var det slik før kurset og slik etterpå. Denne endringen kan muligens ha sammenheng med deltakelsen på kurset.

Vi håper denne lille informasjonen kan være til hjelp for deg som vil gjøre en enkel evaluering av kurset. Hvis du har flere spørsmål ang evaluering ta kontakt med Eldri Steen tlf 41569553, Heidi Zangi tlf 93054517 eller Liv Haugli tlf nr 95145515.

Hilsen Styret i Forum for Livsstyrketrening

