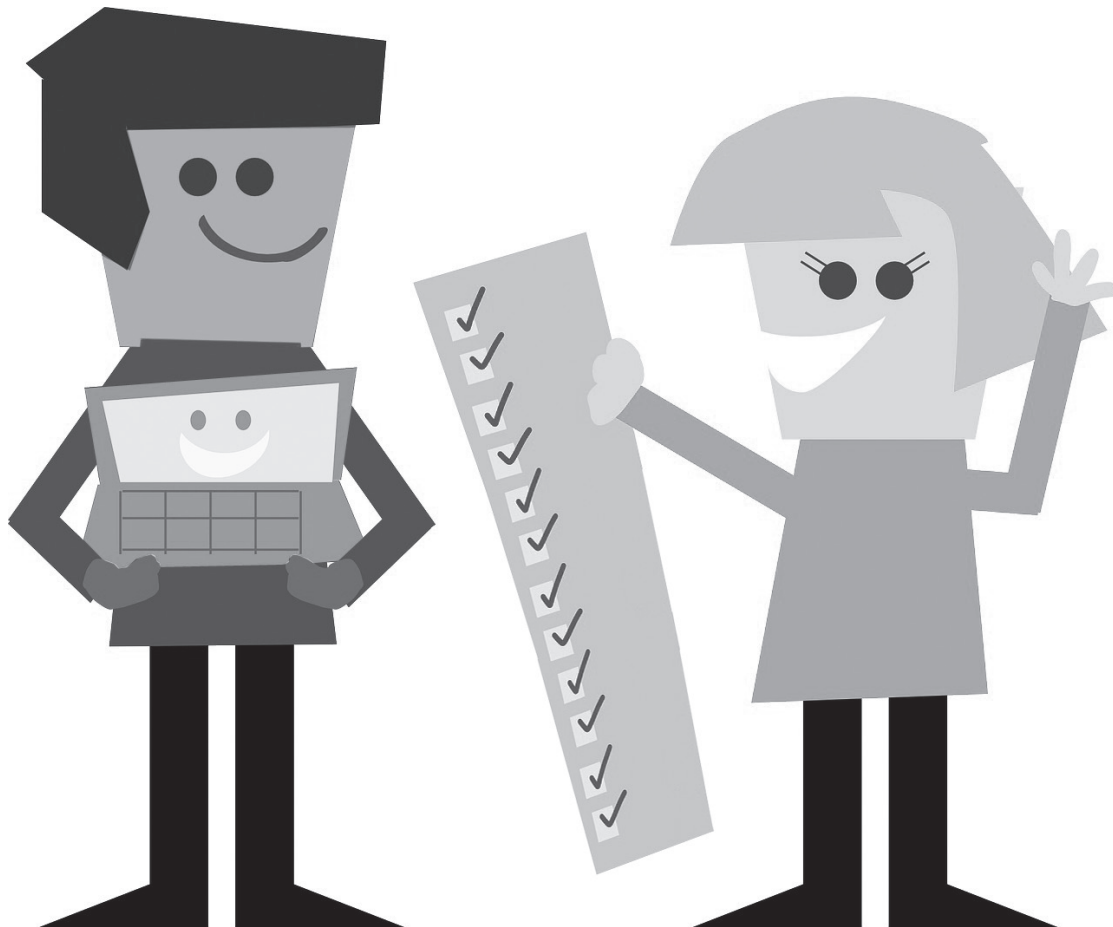


Maler og sjekklister for dialog og veiledning i BRIDGE-intervensjonen



Rehabiliteringssted:

Pasientnavn:

Fødselsnummer:

Bosted / kommune:

Dato for innkomst:

Dato for utreise:

© Dette heftet er laget av en prosjektgruppe ved
Nasjonal kompetansetjeneste for revmatologisk rehabilitering (NKRR),
Diakonhjemmet sykehus, Oslo for bruk i BRIGDE-studien.
Gruppen har bestått av: Anne-Lene Sand-Svartrud (ergoterapispesialist, MSc),
Turid Nygaard Dager (psykologspesialist) og Ingvild Kjekken (professor i ergoterapi). 2017.

Innholdet bygger på tidligere prosjekter som ligger til grunn for BRIDGE.
Dessuten: Holm Ivarsson (2017): MI Motiverende samtaler: En praktisk håndbok for
helse- og omsorgssektoren, Moyers et al (2015): Motivational Interviewing Treatment Integrity
Coding Manual 4.2.1 og artikler om målprosesser fra Scobbie med medforfattere: Scobbie et al
2009 (Clin Rehabil 23 (4)), 2011 (Clin Rehabil 25 (5)), 2013 (BMC Health Services Res 13)
og 2015 (Disability & Rehabilitation 37 (14)).

Innledning

BRIDGE-guiden inneholder maler for dialog og samarbeid mellom deg og pasientene i BRIDGE-studien. Sjekkliste for egenkontroll av terapeutiske ferdigheter er også inkludert. Sjekklistene er satt opp tidlig i heftet for at du skal kunne bruke dem aktivt underveis. Hensikten er at du i størst mulig grad skal praktisere pasientspesifikke BRIDGE-intervensjoner som er målrettet og basert på motiverende intervju og bidra til en godt planlagt oppfølging etter rehabiliteringsoppholdet.

Samtaleguiden i heftet er ment som forslag til innhold i dialog og veiledning. PUH!

Du trenger ikke følge dem ord for ord i samhandling med pasientene.



Motiverende intervju som samtalem metode:

Hvis du underveis i dialog om endring og målprosesser har behov for å si noe om samtalem etoden du bruker (MI), kan denne teksten kanskje være til nytte:

Når vi nå skal samarbeide om dine mål,
kommer jeg til å bruke kommentarer og
spørsmål for å få fram ditt syn på mål og endringer.

Jeg ønsker at dine tanker og meninger
kommer tydelig fram.

Jeg kommer til å være interessert i hvilke mål og tiltak du
føler deg klar for og ikke, og forhåpentlig kommer vi fram
til beslutninger om mål som du kan gå helhjertet inn for
og som du har tro på at du skal få til.

Sjekkliste du skal bruke underveis i oppholdet og i oppfølgingstiden:

Sjekkliste del 1. Kryss av. (P=pasienten) (teamet=de ulike faggruppene på rehabiliteringsstedet)	Utført JA	Delegert oppgave / den som har utført oppgaven signerer	Utført NEI / skriv kommentar
P har signert samtykket og P har en versjon selv. Den andre versjonen har jeg arkivert. Informasjon om pålogging i nettportalen er heftet ved P's versjon.			
Jeg har registrert P som ny respondent i elektronisk portal og koblet han/hun til riktig kartleggingsplan.			
<i>Innledende målprosess og samarbeid for å definere rehabiliteringsmål</i>			
Jeg har gitt P «Arbeidshefte til bruk under rehabiliteringsoppholdet» og bedt han/hun forberede seg til målprosessen ved heftet, filmen og øvelsen «hvor trykker skoen?»			
Jeg/teamet har samarbeidet med P om utforming av skriftlige rehabiliteringsmål og P har skrevet 3-5 mål i sitt arbeidshefte.			
Jeg har introdusert P for elektronisk portal og P har logget seg inn med sin bankID.			
P har skrevet inn målene sine i elektronisk portal (PSFS inntøyst) og fylt ut de øvrige spørreskjemaene i portalen ved inntøyst.			
<i>Rehabiliteringsplan og gjennomføringsfase</i>			
For hvert mål har P i samarbeid med meg/teamet utviklet en rehabiliteringsplan i sitt arbeidshefte. Planen inkluderer strategier for potensielle hindringer.			
Jeg/teamet har gitt P positiv tilbakemelding på det som har fungert bra ved gjennomføring av planlagte tiltak.			
P og jeg/teamet har justert tiltak og delmål ved behov, for å oppnå tilstrekkelig mestringstro og resultatforventning.			

Mål etter utreise og individuelt tilpasset oppfølgingsplan			
P har skrevet 3-5 mål i arbeidsheftet for tiden etter utreise og P har overført disse til elektronisk portal (PSFS utreise).			
P har ferdige rehabiliteringsplaner for hvert av målene, inkludert strategier for potensielle hindringer. Dette har P skrevet inn i siste del av sitt arbeidshefte.			
P har en klar plan for egeninnsats og har overført den som «planer uavhengig av helsepersonell» i elektronisk portal.			
Jeg/teamet har samarbeidet med P om relevant oppfølging fra andre tjenester og P har ført inn dette i elektronisk portal som «oppfølging av kommunehelsetjenesten etter rehabiliteringsoppholdet».			
Jeg har avtalt dato og klokkeslett for telefonveiledning med P, cirka 1 måned etter utreise.			
Bruk av elektronisk portal og samlerapport etter utreise			
Jeg vet at P føler seg nok informert til å logge seg inn i elektronisk portal hjemme.			
Jeg har sjekket at P er informert om at ny innlogging er etter 2,7 og 12 måneder, etter mottatt sms og eventuell puring på e-post.			
Jeg har gitt P informasjon om hvordan samlerapporten kan brukes etter utreise, alene eller sammen med andre, som en støtte for å nå målene og opprettholde igangsatte tiltak/endringer.			
Oppfølging etter utreise			
Jeg har gjennomført den første obligatoriske telefonveiledningen, som avtalt.			
Hvis aktuelt: flere avtalte telefonveiledninger er også gjennomført (evt nr 2, 3 og 4).			Kryss av for ikke aktuelt:
Veiledning og tiltak for å nå målene har vært tema i telefonsamtalen(e), inkludert en vurdering av nødvendig oppfølging i kommune eller nærmiljø.			
Ved behov: Jeg har hjulpet P å ta kontakt med aktuelle tjenester etter utreise.			Kryss av for ikke aktuelt:

Sjekkliste del 2. Kryss av. Bruk av egenkontroll-spørsmål fra tabeller i heftet underveis i pasientforløpet	JA	NEI
Målprosess: Jeg har brukt egenkontroller og evaluert egen praktisering av målsamarbeid for å holde meg så tett på en systematisk og pasientspesifikk målprosess som mulig.		
Motiverende intervju: Jeg har brukt egenkontroller og evaluert egen praktisering av MI-ferdigheter i deler av forløpet der endring har vært et tema i dialogen med P.		

Sjekkliste del 3. Sett en markering på linjene.

Når du vurderer dette konkrete pasientforløpet fra inntak til utreise:

a) I hvilken grad har pasientforløpet vært forankret i pasientens egne mål?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

0 = ikke i det hele tatt

10 = i stor grad

b) I hvilken grad har kommunikasjonen mellom dere vært preget av motiverende intervju?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

0 = ikke i det hele tatt

10 = i stor grad

Når det gjelder dine terapeutiske ferdigheter i BRIDGE-intervensjonen:

Hva vil du bli bedre på ved neste mulighet?

Skriv notater til deg selv.

Mal for innledende fase i målprosessen; etablere en dialog om forventninger og aktuelle målområder

Innstill deg selv på MI-holdninger

Minn deg selv på holdninger som fremmer et godt samarbeidsklima og en pasient-drevet endringsprosess før du møter den aktuelle pasienten (P). Grunnmuren i empatisk og endringsfokuset veiledning er:

- Jeg er interessert i deg
- Jeg vil deg vel
- Jeg har tro på dine ressurser, i deg og rundt deg
- Du har frihet i dine vurderinger og beslutninger



Gi pasienten nok informasjon til å kunne delta i målprosessen

Be P forberede seg til målsettingsmøtet ved å:

- gjøre seg kjent med *Arbeidshefte til bruk under rehabiliteringsoppholdet*
- se filmen *Hva er rehabiliteringsmål?*
- gjøre øvelsen *Hvor trykker skoen og hva går det an å gjøre noe med?*

Utforsk pasientens nå-situasjon og forventninger til oppholdet

Bruk målprosessfiguren (i P's arbeidshefte) som et felles utgangspunkt for samarbeidet. Informer om at det er den innledende fasen dere starter med nå. Hensikten med fasen er at P kan kjenne seg igjen i:

- *Dette er min situasjon akkurat nå.*
- *Disse områdene er viktige for meg å samarbeide med helsepersonell om nå.*

Hør hva P selv har tenkt ut fra sine forberedelser og øvelsen «Hvor trykker skoen.....». Spørsmål fra samtaleguiden kan være til hjelp (se neste side). Bruk informasjon fra alle team-medlemmers kartlegginger som hjelp til å fremme P's vurdering av egen nå-situasjon (utfordringer og ressurser).

Hvis relevant: Spør P om tillatelse til å gi informasjon om relevante tiltak for å oppnå målene, ut fra din (teamets) kunnskap / erfaring. Bruk informasjonen for å bygge opp mestringstro og resultatforventning.

Gi veiledning så P kan prioritere mål som er viktigst eller mest relevant for øyeblikket og som angår noe P vil gi tid og krefter for å oppnå.

Knytt målene til konkrete aktiviteter eller daglige gjøremål så langt det lar seg gjøre.

Forslag til samtaleguide i innledende fase

Se hvordan P har gjort øvelsen med skoen. Bygg videre på samtalen derfra. Hjelp P i gang med å tenke høyt om nå-situasjonen. **Hva er P's opplevelse og mening** om hverdagen og hvordan konkrete aktiviteter eller daglige gjøremål er påvirket av P's helse og funksjon? Lytt etter **endringssnakk** når P forteller.

Vis at du er interessert i P's vurderinger.

Bruk tid på å få fram **P's tanker og følelser for – og imot – endring** eller vedlikehold av konkrete aktivitetsområder. **Forsterk det som er for endring eller vedlikehold.**

Legg vekt på at samarbeidet mellom dere starter på det aktivitetsområdet som er **viktigst for P å gjøre noe med.** Bli enig med P om områder som vurderes til å være **påvirkelige for endring og relevante for samarbeidet.**

Få fram hvordan **P vurderer egen evne til endring** på det området.

Fortell litt om hverdagen din og hvordan den er påvirket av helsa di.

Hvordan opplever du din situasjon nå for tiden?

Tenk over hva som fikk deg til å søke et rehabiliteringsopphold.

Hva ønsker du at oppholdet skal føre til når du kommer hjem?

Hva ville vært bra for deg å endre eller vedlikeholde for å fungere best mulig i daglige gjøremål?

Tenk gjennom disse ønskene rundt endring eller vedlikehold.

Hva er særlig viktig for deg?

Hvor viktig er det for deg å endre på dette?

Hva ville vært gevinstene for deg hvis du forandrer dette?

Av det som er viktig for deg:

Hva tror du er mest påvirkelig for endring akkurat nå?

Hva av dette er mest relevant å samarbeide med oss om?

Hva ville du kunne klare dersom du virkelig bestemte deg for å endre noe på det området?

Skriv det du hører av endringssnakk:

For endring / vedlikehold:

Mot endring / vedlikehold:

Hva er viktigst for P?

Hva er P's argumenter, motivasjon, verdier til grunn for den prioriteringen?

Skriv mulige målområder dere kan samarbeide om:

Mal for spesifikk målsettingsfase; skrive konkrete rehabiliteringsmål

Gjør en prioritering av 3-5 rehabiliteringsmål

Forslag til innledning:

Det er smart å ikke ha for mange mål
å konsentrere seg om samtidig.
Vi anbefaler å jobbe med tre (eller maks fem)
mål i en rehabiliteringsprosess.

Målene bør knyttes til konkrete aktiviteter eller daglige gjøremål som P ønsker å jobbe med i oppholdet.

Bruk gjerne skalerings spørsmål fra MI for å finne viktige målområder som P tror er påvirkelige for endring ved egeninnsats eller ved samarbeid med helsepersonell.

Hvor viktig er det for deg å gjøre den endringen?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

0 = ikke viktig

10 = veldig viktig

Hvor sikker er du på at du skal klare å gjennomføre det dersom du bestemmer deg for den endringen?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

0 = det klarer jeg aldri

10 = det er jeg helt overbevist om at jeg klarer

Hvor klar føler du deg akkurat nå for å gjøre den endringen?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

0 = ikke klar i det hele tatt

10 = er helt klar

Bli enige om konkrete, skriftlige formuleringer.

Forslag til innledning:

Skriftlige mål gjør det lettere å komme fra
det å ville noe (motivasjonsfasen)
til det å gjøre noe (handlingsfasen).

La oss se hvordan dine mål
kan formuleres tydelig.

Samarbeid med P om formuleringene ut fra tabellene i P's arbeidshefte. Gi veiledning slik at målene blir **spesifikke, målbare og passe ambisiøse / passe utfordrende for P**. Samtaleguiden på neste side kan være til hjelp. Tidsramme og andre detaljer kan eventuelt avventes til utforming av rehabiliteringsplan.

Mål som fungerer godt er mål som gjør P optimistisk og skaper lyst til å gjøre en innsats for å nå målet. De skriftlige formuleringene skal være slik at P kan kjenne seg igjen i replikkene:

- *Dette er det jeg helt konkret ønsker å oppnå. Dette vil jeg virkelig få til.*
- *Dette kan jeg forplikte meg til.*

P skriver målene inn i arbeidsheftet sitt. **Endelige målformuleringer føres inn i «PSFS innkøst» i elektronisk portal, av P selv.**

Gi P introduksjon til elektronisk portal. Portalen er et verktøy for å samle inn kartleggingsdata digitalt, men **portalen er like mye et evalueringsverktøy som P kan bruke framover i sin egen målprosess.** Første evaluering er ved utreise. Deretter hjemme ved 2, 7 og 12 måneder etter innkøst.

Gi P veiledning så han/hun kan fylle ut «grad av vanskelighet» og «grad av motivasjon» til hvert mål i PSFS (portalen). Grad av motivasjon handler om hvor motivert P er for å jobbe for å få til den angitte aktiviteten.

Gi P informasjon om at han/hun kan få fram en grafisk framstilling av egne resultater ved innkøst, som et startpunkt. Vis også hvordan samlerapporten hentes fram og skrives ut. Dette repeteres ved utreise.

Forslag til samtaleguide i den konkrete målsettingsfasen

Ment for bruk sammen med tabellene for målutforming i P's arbeidshefte.

Spørsmålene er overlappende. Velg det som passer best for å komme fram til skriftlige målformuleringer i tråd med SMART-anbefalingene. Noen av spørsmålene kan samtidig gi deg informasjon som kan være til nytte når rehabiliteringsplanen skal skrives i neste fase.

Spesifikt:

Hva ønsker du å oppnå? Hva kommer du til å gjøre?

Kan du være enda mer konkret?

Hvordan skal du gjøre det?

Hvor? Med hvem?

Dine notater:

Målbart:

Hvordan kan det ses eller merkes at du er i gang med dette?

Hvordan kan du merke om målet er nådd?

Hva kjennetegner deg eller situasjonen når målet er nådd?

Hva er observerbart for deg eller andre?

Hvor ofte vil du gjøre det?

Hvor mye? Hvor lenge? Antall ganger?

Dine notater:

Ambisiøst og Realistisk:

Hva tror du at du greier å starte med når det gjelder dette?

Hva er passe ambisiøst og realistisk for deg, tror du?

Hvor sikker er du på å gjennomføre dette?

Hva trenger du av utstyr, tid, støtte, ferdigheter, kunnskap for å få det til?

Dine notater:

Tidsbestemt:

Når tenker du å starte med dette?

Når på dagen passer det best?

Hvor lenge skal du holde på?

Hva slags tidsfrist vil du gi deg selv for dette?

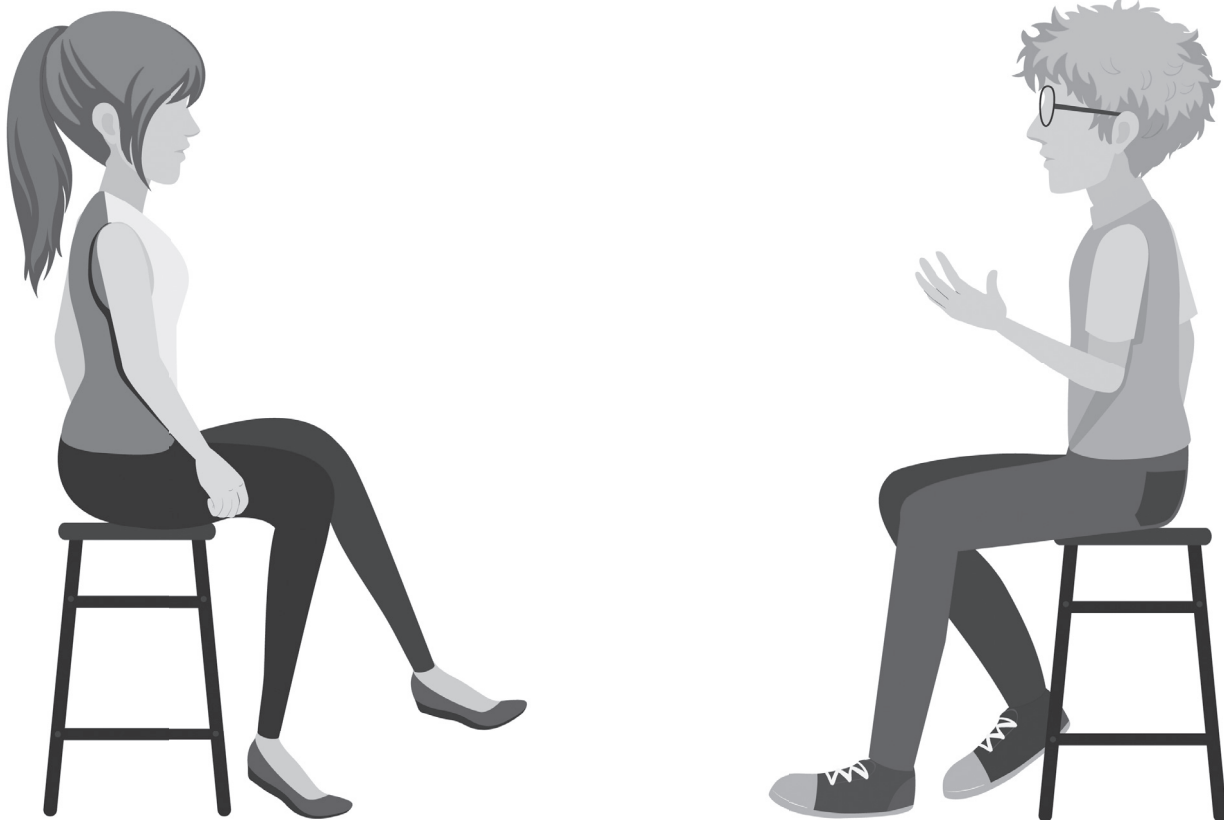
I hvilket tidsrom vil du holde på med dette?

Når tror du målet er nådd?

Dine notater:

Veiled P til 3-5 konkrete målformuleringer.

Denne pasientens rehabiliteringsmål er:	
1	
2	
3	
4	
5	
P noterer de samme målene i sitt arbeidshefte.	





**Egenkontroll del 1, for de to første fasene i målprosessen.
Kryss av.**

JA

NEI

Jeg (teamet) fikk tak i P's syn på viktige målområder.		
Både P og jeg (teamet) påvirket beslutninger om relevante mål å samarbeide om.		
Jeg har bidratt språklig sett til gode målformuleringer, uten å prege innholdet for mye, så målene ble spesifikke og målbare.		
Den endelige beslutningen om valg av mål har P tatt.		
Jeg har spurt P om grad av forpliktelse. P har bekreftet at han/hun kan forplikte seg til å gjøre en innsats for måloppnåelse på hvert område.		
P har bekreftet at han/hun kan kjenne seg igjen i replikkene. <i>Disse områdene er viktige for meg å samarbeide med helsepersonell om (innledende fase) og Dette er det jeg helt konkret ønsker å oppnå. Dette vil jeg virkelig få til (konkret målsettingsfase).</i>		



Egenkontroll del 2, for de to første fasene i målprosessen. Kryss av.

I dialoger som handler om endringer har jeg :

Nesten ikke

I blant

For en stor del

Bevisst lyttet etter og dyrket P's endringssnakk			
Dempet «fortsette som før - snakk»			
Reflektert tilbake hva P har sagt for å få fram direkte og indirekte tanker/følelser om endringen			
Bekreftet positive egenskaper, kompetanse, handlinger, anstrengelser og verdier hos P som peker i retning gjennomføring og måloppnåelse			
Brukt åpne spørsmål som fikk P til å tenke gjennom egne argumenter og vurderinger for/mot endring			
Vist empati og varm forståelse for P's synspunkter og perspektiv og understreket P's autonomi			
Lagt bort ekspertrollen og ikke vært overtalende			
Spurt om P var interessert før jeg kom med egne meninger, råd, kunnskap, erfaringer			
Brukt skalerings spørsmål for å få fram hvor viktig endringen er, hvor klar P er for å starte eller hvor sikker P er på å nå målet			



Har du husket å krysse av for de første kontrollspørsmålene i sjekklista forrest i BRIDGE-guiden også?

Mal for planlegging av tiltak for å nå målene (i oppholdet)

Drøft relevante delmål og tiltak med P og lag en rehabiliteringsplan for ett og ett mål om gangen. La P skrive i sitt arbeidshefte, se maler for rehabiliteringsplaner.

Spør om å få ta kopi av rehabiliteringsplanene når de er ferdig utformet.

Spør om hva P tror må gjøres for at målet skal nås.

Spør også om hva P mener er et naturlig første skritt på veien.

Gi veiledning om relevante tiltak, etter behov (se neste side)

- Spør P om tillatelse til å gi informasjon om relevante tiltak ut fra din/teamets kunnskap/erfaring. Gi informasjon på en nøytral måte og overlatt så beslutningen til P angående hvilke tiltak som skal settes i gang.
- Husk kontekstuelle hensyn og forutsetninger i P's fysiske og sosiale omgivelser hjemme.
- **Bruk kartleggingsinformasjon fra teamet for å finne relevante tiltak og bygge opp mestringstro og resultatforventning.** Hva peker på styrker og ressurser? Hva gir innspill til individuelt tilpassede tiltak? Hva gir innspill til de første stegene mot endring?

Drøft hva som kan bli eventuelle hindringer eller risikosituasjoner for å gjennomføre tiltakene P har ansvar for selv. **Strategier for å håndtere eller unngå risikosituasjoner skal inkluderes i rehabiliteringsplanen.**

Mål mestringstro for hvert tiltak P har ansvar for, inkludert planlagte tiltak ved potensielle risikosituasjoner. Ved behov kan også resultatforventning (tiltro til det aktuelle tiltaket) måles. (Se skalaer to sider fram.) Hvis mestringstro eller resultatforventning er lav, bør P, du og teamet samarbeide for å endre delmål eller tiltak eller øke erfaring, mestring eller kunnskap.

Rehabiliteringsplanen skal utarbeides på en slik måte at P kan være tilstrekkelig sikker på gjennomføringen og kjenne seg igjen i:

- *Det er det jeg har planlagt og bestemt meg for å gjøre for at jeg skal nå målene mine*
- *Glipper er vanlig i endringsprosesser. Jeg vet hva jeg gjør med dem.*

Forslag til samtaleguide når delmål og tiltak skal drøftes og planlegges
Ment for bruk sammen med maler for rehabiliteringsplaner i P's arbeidshefte.

Veiled P til å ta **konkrete beslutninger** og styrk P sin **tro på egen evne til å gjennomføre det** som skal til for å nå målene. Lytt etter **grad av forpliktelse**.
Forsterk endringssnakk, med refleksjoner og oppsummeringer

Hva ser du for deg som aktuelle tiltak for å nå dette målet?

Hva har du av erfaring med den type tiltak fra tidligere?
Eller: Hva vet du om den type tiltak fra tidligere?

Vil du høre litt hva vi som helsepersonell kan om dette?
Eller: Hva andre pasienter har hatt nytte av tidligere?

Hva bestemmer du deg for å gjøre?
Hva blir neste skritt for deg?

Hvordan vil du gjøre det rent praktisk?
Når tenker du at du vil begynne?

Hva slags erfaringer eller ressurser har du selv, som kan hjelpe deg i gjennomføringen?

Trenger du noen form for støtte for å få det til? Fra hva eller hvem?
Hva annet må til for at du skal klare et sånt tiltak, tror du?

Finnes det noen hindringer for å gjennomføre det tiltaket?
Hvordan kan du klare å håndtere hindringene, tror du?

Hvor sikker er du på gjennomføringen av dette? Hva skal til for at du blir enda sikrere?
(bruk skaleringsverktøyene her)

Dine notater:

I hvilken grad tror du at du klarer å gjennomføre dette?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

0 = dette klarer jeg aldri

10 = dette er jeg overbevist om at jeg klarer

I hvilken grad tror du at dette tiltaket kan bidra til at du når målet ditt?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

0 = jeg tror ikke tiltaket vil hjelpe meg

10 = jeg er helt sikker på at tiltaket kan bidra til måloppnåelse



**Egenkontroll for planlegging av delmål og tiltak.
Kryss av:**

JA

NEI

P og jeg (teamet) har laget en rehabiliteringsplan for hvert mål i pasientens hefte.

Rehabiliteringsplanen inkluderte planlagte strategier for risikosituasjoner.

Jeg har målt P's mestringsstro for hvert tiltak i rehabiliteringsplan og plan for risikosituasjoner. Ved lav mestringsstro eller lav tiltro til tiltaket er justeringer gjort.

Mal for gjennomføring av målrettede tiltak

Din rolle i gjennomføringsfasen er å:

- Være positiv og støttende.
- Tilrettelegge for mestring og oppnåelse av delmål. Delmål skal være oppnåelige mål.
- Justere tiltak ved behov.
- Gi tilbakemelding som støtter etablering av nye vaner/strategier.
- Bekrefte at endring skjer skrittvis og tar tid. Et delmål av gangen.
- Bekrefte små og store anstrengelser og framskritt.
- Forsterke det som går bra.
- Styrke mestringstro og resultatforventning, også i denne fasen.
- Forklare glipper som helt naturlig.
- Gjøre erfaringer fra glipper om til viktig lærdom så P kan bli enda sikrere på å kunne gjennomføre og ha gode strategier for kommende risikosituasjoner.
- Styrke P's tiltro til egne evner til å fortsette prosessen.
- **Veilede P til mulige måter å få støttende tilbakemelding på, etter utreise. Det kan være aktuelt å vurdere treningsdagbok, applikasjoner for mobiltelefoner/nettbrett eller annet selvhjelpsverktøy. Da er det gunstig at P kan gjøre seg kjent med virkemidlene før utreise.**

Det kan være lurt å avtale tid og sted for en evaluering underveis i oppholdet.
Det vil sikre en justering av delmål og tiltak i tråd med progresjonen.

Forslag til samtaleguide for å støtte P ved gjennomføring av tiltak

a) Veiledning for å vedlikeholde påbegynte endringer og øke mestringstro

Hvilke sider av deg selv kom til nytte for å få det til?

(vilje, tanker, motivasjon, ferdigheter, egenskaper, sterke sider, tidligere erfaringer?)

Hva slags støtte fra andre var til nytte?

Var det ting eller utstyr som hjalp deg også?

Hvilke erfaringer kan du bruke i fortsettelsen når du jobber med denne endringen?

Hvor sikker er du på at du kommer til å klare det framover også, på en skala fra 0 til 10?
Bruk skaleringsverktøy, 0= kommer ikke til å greie det, 10=helt sikker på at jeg greier det.

Hva gjør at du ikke svarer med et lavere tall?

Hva trenger du for å kunne svare med et høyere tall?

Dine notater:

b) Veiledning ved glipper:

Fortell; hva skjedde?

Hva var det som tross alt gikk bra?
Fokuser på det positive.

Hva var det så som ble utfordrende?

Hva skulle du ønske skjedde i stedet?

Hva kunne du gjort annerledes for å holde fast på det du hadde planlagt?

Hva vil du gjøre neste gang i en lignende situasjon?

Hva er viktig å tenke på framover?

Hva kan være relevante strategier for å forebygge ny glipp eller håndtere risikoen?

Hva skal til for at du helhjertet vil gjøre et nytt forsøk?

Hva trenger du for å få det til?
(Øve på en ny ferdighet? Økt kunnskap om noe? Mer støtte fra andre? Annet?)

Hva er dine planer for dette framover nå?
Prøv å få fram en ny forpliktelse:
«Jeg skal.....»
«Hvis...., så skal jeg.....»

Dine notater:



Egenkontroll for målrettet støtte i gjennomføringsfasen. Kryss av.	JA	NEI
Jeg (teamet) ga P oppmuntring og positiv tilbakemelding på utførelse og progresjon underveis i gjennomføringsfasen.		
Jeg (teamet) og P har vurdert metoder å få feedback og oppmuntring til å opprettholde igangsatte tiltak etter utreise. Selvhjelpsverktøy, treningsdagbok, støtte fra andre personer, applikasjoner for det aktuelle endringsområdet eller andre virkemidler er vurdert.		
Hvis aktuelt: P har erfart glipper i løpet av oppholdet og fått veiledning på hvordan den erfaringen kan brukes for å håndtere potensielle risiko-situasjoner etter utreise.		
Vi har samarbeidet om justering av delmål og tiltak underveis.		



Egenkontroll for målrettet planlegging og gjennomføring av tiltak. Kryss av. I dialoger som handler om endringer har jeg :	Nesten ikke	I blandt	For en stor del
Dyrket P's endringsnakk.			
Dempet «fortsette som før - snakk».			
Reflektert tilbake hva P har sagt for å få fram direkte og indirekte tanker/følelser om endringen.			
Bekreftet positive egenskaper, kompetanse, handlinger, anstrengelser og verdier hos P som peker i retning gjennomføring og måloppnåelse.			
Brukt åpne spørsmål som fikk P til å tenke gjennom egne argumenter og vurderinger for/mot endring.			
Vist empati og varm forståelse for P's synspunkter og perspektiv og understreket P's autonomi.			
Lagt bort ekspertrollen og ikke vært overtalende.			
Spurt om P var interessert før jeg kom med egne meninger, råd, kunnskap, erfaringer.			



Har du husket å krysse av for kontrollspørsmål om rehabiliteringsplan og gjennomføringsfase i sjekklista forrest i BRIDGE-guiden også?

Mal for mål og tiltak i tiden etter utreise

Ved utreise samarbeider P og helsepersonell om **målsetting på nytt**. Nå med fokus på mål for tiden etter utreise. Det formuleres nye, konkrete mål i P's arbeidshefte. Disse føres over i elektronisk portal når P logger seg inn ved utreise. Skjemaet «**PSFS ved utreise**» er blankt. Målene fra «PSFS ved innkomst» kan benyttes videre hvis de fortsatt er aktuelle, men disse målene kommer ikke opp automatisk i portalen.

Det lages **nye rehabiliteringsplaner** i P's arbeidshefte: en plan for hvert mål, med planlagte strategier for risikosituasjoner.

I elektronisk portal skal P fylle ut «**Registrering av planer uavhengig av helsepersonell**». Det er tiltak i rehabiliteringsplanen som P har ansvar for selv (planlagt egeninnsats).

Du og P skal i samarbeid utarbeide en **individuell tilpasset plan for oppfølging** (se de to neste sidene). **Det er avgjørende at nødvendig oppfølging i pasientens hjemkommune planlegges så tidlig som mulig, der det er relevant. Henvisning til andre instanser skal ta utgangspunkt i P's mål for tiden etter utreise.**

En **telefonveiledning** fra rehabiliteringsstedet inngår som et av flere tiltak i oppfølgingsplanen. Første samtale er obligatorisk (cirka 1 måned etter utreise). Det gis minimum 1 og maks 4 telefonveiledninger innen de seks første månedene etter utreise. Tema for telefonoppfølgingen er evaluering av målprosess og støtte i etablering og opprettholdelse av målrettede tiltak. Se samtaleguide i slutten av heftet.

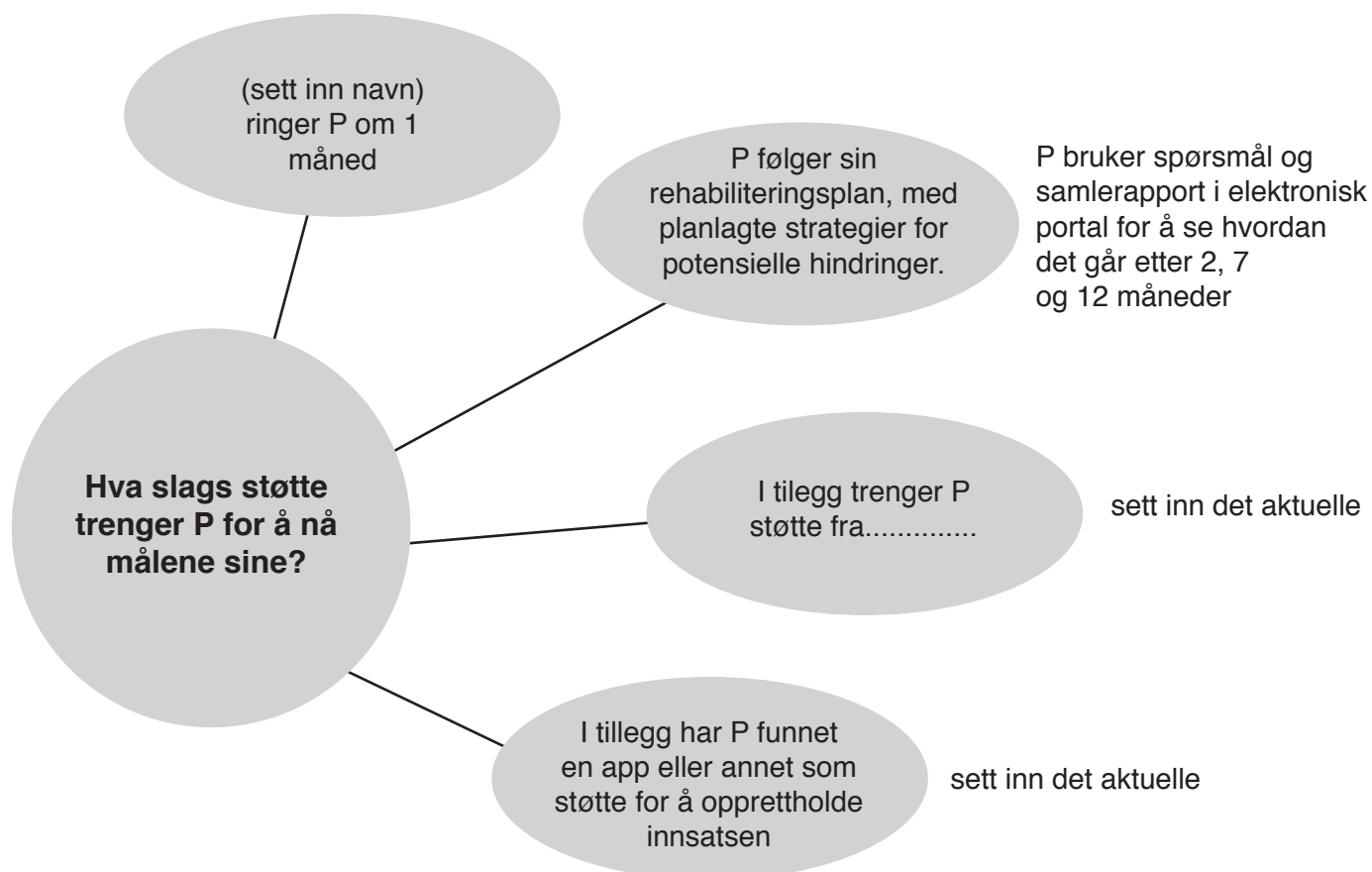


Individuelt tilpasset oppfølgingsplan

For denne pasienten: Planlagt telefonoppfølging etter utreise				
	Samtale 1 (obligatorisk)	Samtale 2	Samtale 3	Samtale 4
Avtalt dato:				

For denne pasienten: Planlagt oppfølging fra andre instanser etter utreise Gi P en kopi av tabellen når den er ferdig utfyllt.	
P's mål:	
Stilling/funksjon	
Navn	
Arbeidssted	
Telefon/e-post	
dato for 1. avtale	
P's mål:	
Stilling/funksjon	
Navn	
Arbeidssted	
Telefon/e-post	
dato for 1. avtale	
P's mål:	
Stilling/funksjon	
Navn	
Arbeidssted	
Telefon/e-post	
dato for 1. avtale	
P's mål:	
Stilling/funksjon	
Navn	
Arbeidssted	
Telefon/e-post	
dato for 1. avtale	
P's mål:	
Stilling/funksjon	
Navn	
Arbeidssted	
Telefon/e-post	
dato for 1. avtale	

Arbeidsark for å drøfte aktuelt innhold i den individuelle oppfølgingsplanen



Hva kan være aktuell støtte:

Oppfølging med ordninger P administrerer selv	Oppfølging fra kommunale tjenester eller tilbud i nærmiljøet	Oppfølging i samarbeid med NAV arbeid, NAV trygd	Oppfølging i samarbeid med arbeidsplass eller utdanningssted
---	--	--	--

Individuell plan. Kryss av.	JA	NEI
Er det aktuelt med individuell plan?		
Hvis ja: Er det startet et samarbeid med kommunen om individuell plan?		

Mal for evaluering i elektronisk portal og bruk av samlerapport hjemme

P skal logge seg inn i elektronisk portal ved utreise. Det må skje i tide til at helsepersonell på rehabiliteringsstedet rekker å gi veiledning på hvordan P kan få fram samlerapporten og bruke den etter utreise.



Veiledning i bruk av samlerapporten:

Gi P informasjon om at han/hun kan få fram en grafisk framstilling av egen utvikling mellom inntak og utreise. I elektronisk portal blir det laget grafer for ni områder som kan være sentrale for rehabiliteringsprosessen: Grad av måloppnåelse for P's egne mål. Fysisk form. Sosial deltakelse. Funksjon i daglige aktiviteter. Mestring. Livskvalitet. Psykisk helse. Smerte. Utmattelse.

Informør P om at han/hun kan få fram og skrive ut tilsvarende grafer ved 2, 7 og 12 måneder etter inntak. P kan bruke grafene som en tilbakemelding på egen utvikling. De fleste resultatene er presentert i et diagram hvor grønt indikerer bra og rødt tyder på at det har vært noen utfordringer.

- En utvikling i retning det grønne kan virke motiverende og gi inspirasjon til å opprettholde igangsatte endringer.
- En linje som holder seg stabil kan også virke motiverende – et tegn på at P's innsats fører til at funksjonen opprettholdes på det området.
- En linje i retning rødt kan bety at justering av tiltak, delmål eller innsats kan være relevant, eller at konsekvensen av sykdommen er mer krevende i den perioden. Mer hjelp fra helsepersonell (fastlege, fysioterapeut, andre) kan da være aktuelt.

Fortell P om muligheten til å bruke de grafiske framstillingene aktivt for å:

- planlegge målprosessen videre selv
- informere eller samarbeide med andre for å nå målene. Samarbeidspartnere kan være helsepersonell, pårørende, en venn eller andre P ønsker å dele samlerapport og målprosess med.



Har du husket å krysse av for kontrollspørsmål om mål, oppfølgingsplan og bruk av samlerapport etter utreise i sjekklista forrest i BRIDGE-guiden?

Mal for telefonveiledning etter utreise; evaluere mål og målprosess

Ta utgangspunkt i holdninger og oppgaver beskrevet i *Mal for gjennomføring av målrettede tiltak*, side 18. Vær positiv og støttende og gi bekreftelser for små og store anstrengelser og framskritt. Gi veiledning etter behov, inkludert en vurdering av hva P trenger av hjelp fra deg – for eksempel hjelp til å opprette kontakt med aktuelle støttepersoner i hjemmemiljøet.

Det er gunstig at P har arbeidsheftet foran seg når dere ringes. Telefonoppfølgingen(e) bør ha en felles start:

- **En kontaktskapende innledning som peker på avtalen dere gjorde om å ringes.**
- **Gå gjennom målene som ble satt ved utreise. Hvordan har P forholdt seg til mål og rehabiliteringsplan siden sist? Hva kan styrke fortsettelsen?**

Spørsmål fra samtaleguiden på de neste sidene kan være til hjelp.



Samtaleguide for FØRSTE TELEFONOPPFØLGING (obligatorisk). **Dato for oppringning:**

a) Veiledning for å opprettholde igangsatte endringer

Forsterk det positive. Gi bekreftelser. Gi informasjon etter behov. Vurder behov for støtte videre. Styrk det P vil forplikte seg til framover. Ta notater så du kan følge opp etter behov. Ha pasientens rehabiliteringsplan foran deg og vær konkret om innhold i mål og tiltak.

Hvordan har det gått i forhold til målene du satt deg da vi snakket sammen sist?

Hvis det har gått bra og mindre bra; start med det positive. Du har greid.....!

Fortell; hva gjorde at du fikk det til!

(sterke sider ved seg selv: vilje, tanker, motivasjon, ferdigheter, egenskaper, tidligere erfaringer?) (støtte fra andre personer, ting eller utstyr?)

Hvilke erfaringer kan du bruke i fortsettelsen når du jobber med dette?

Er det spesielle gleder eller utfordringer du har lyst til å diskutere med meg i den sammenheng?

Hva er viktigst for deg nå for å fortsette?

Eller: Hva er viktigst for deg nå for å komme enda bedre i gang med dette?

Skriv ned hvilke konkrete tiltak dere blir enige om at P skal gjøre og/eller hva du skal gjøre:

b) Veiledning hvis det har vært vanskelig å starte som planlagt:

Sjekk om målet fortsatt er viktig for P. Sjekk hva som kan styrke mestringstro og tiltro til tiltaket. Demp «fortsette som før», forsterk endringssnakk. Gi informasjon etter behov.

Hvis du skulle velge å snakke om en av de tingene du hadde planlagt å gjøre (men som ikke er i gang), hva kunne det være?

Hva var det som hindret deg?

Hva kunne vært en strategi for å håndtere den hindringen?

Kunne du gjort noe annet i stedet, som også hjalp deg til å nå målet ditt?

Hva kjenner du deg klar for som et første steg i den retningen fra nå?

Prøv å forestille deg hvordan du har det hvis du gjennomfører akkurat det i morgen eller den nærmeste uka.

Hvor sikker er du på å kunne greie noe av det du forteller om nå?

Bruk skalerings spørsmål for mestringstro og tiltro til tiltaket og spør hva som skal til for å kunne skåre høyere.

Hva trenger du av støtte for komme i gang med dette?

Spør hva du kan bidra med:

Etablere eller avtale noe med kontakter i kommune eller nærmiljø?

Ha en ny telefonoppfølging fra deg?

Skriv ned hvilke konkrete tiltak dere blir enige om at P skal gjøre og/eller hva du skal gjøre:

c) Veiledning hvis P har erfart glipper

Normaliser situasjonen. Gi anerkjennelse på forsøk og det som har gått bra. Bruk erfaringer konstruktivt til nye strategier framover. Pek på neste mulighet til å være oppmerksom på det tiltaket eller målet handler om. Forsterk det som gikk bra før eller etter glippen.

Fortell; hva skjedde da du droppet å følge planen?

Hvor var du? Hva tenkte du?
Hva var det som tross alt gikk bra?

Hva tenker du om dette nå? Hva kunne du gjort annerledes?
Har du lært noe spesielt som du kan ta med deg videre?

Hva kan gjøre deg bedre forberedt på lignende situasjoner framover?
Du klarte å gjøre... (nevnt eksempler) da du var her på rehabiliteringsoppholdet (eller før eller etter glippen). Fortell; hvordan klarte du det!
Har det gitt deg erfaringer som du kan bruke nå? Fortell!

Hvordan ser planen din ut på dette området framover?
Styrk det som P kan forplikte seg til framover. «Jeg skal.....», «Hvis..., så skal jeg....»

Hva slags støtte vil du trenge for å nå målet ditt nå?
Spør hva du kan bidra med:
Etablere eller avtale noe med kontakter i kommune eller nærmiljø?
Ha en ny telefonoppfølging fra deg?

Skriv ned hvilke konkrete tiltak dere blir enige om at P skal gjøre og/eller hva du skal gjøre:

Hvis det avtales ny telefonsamtale:
Hva vil være viktig for deg å snakke om neste gang jeg ringer?

Dine notater:

Hvis aktuelt: **Samtaleguide for ANDRE TELEFONOPPFØLGING. Dato for oppringning:**

a) Veiledning for å opprettholde igangsatte endringer

Forsterk det positive. Gi bekreftelser. Gi informasjon etter behov. Vurder behov for støtte videre. Styrk det P vil forplikte seg til framover. Ta notater så du kan følge opp etter behov. Ha pasientens rehabiliteringsplan foran deg og vær konkret om innhold i mål og tiltak.

Hvordan har det gått i forhold til målene du satt deg da vi snakket sammen sist?

Hvis det har gått bra og mindre bra; start med det positive. Du har greid.....!

Fortell; hva gjorde at du fikk det til!

(sterke sider ved seg selv: vilje, tanker, motivasjon, ferdigheter, egenskaper, tidligere erfaringer?) (støtte fra andre personer, ting eller utstyr?)

Hvilke erfaringer kan du bruke i fortsettelsen når du jobber med dette?

Er det spesielle gleder eller utfordringer du har lyst til å diskutere med meg i den sammenheng?

Hva er viktigst for deg nå for å fortsette?

Eller: Hva er viktigst for deg nå for å komme enda bedre i gang med dette?

Skriv ned hvilke konkrete tiltak dere blir enige om at P skal gjøre og/eller hva du skal gjøre:

b) Veiledning hvis det har vært vanskelig å starte som planlagt:

Sjekk om målet fortsatt er viktig for P. Sjekk hva som kan styrke mestringstro og tiltro til tiltaket. Demp «fortsette som før», forsterk endringssnakk. Gi informasjon etter behov.

Hvis du skulle velge å snakke om en av de tingene du hadde planlagt å gjøre (men som ikke er i gang), hva kunne det være?

Hva var det som hindret deg?

Hva kunne vært en strategi for å håndtere den hindringen?

Kunne du gjort noe annet i stedet, som også hjalp deg til å nå målet ditt?

Hva kjenner du deg klar for som et første steg i den retningen fra nå?

Prøv å forestille deg hvordan du har det hvis du gjennomfører akkurat det i morgen eller den nærmeste uka.

Hvor sikker er du på å kunne greie noe av det du forteller om nå?

Bruk skalerings spørsmål for mestringstro og tiltro til tiltaket og spør hva som skal til for å kunne skåre høyere.

Hva trenger du av støtte for komme i gang med dette?

Spør hva du kan bidra med:

Etablere eller avtale noe med kontakter i kommune eller nærmiljø?

Ha en ny telefonoppfølging fra deg?

Skriv ned hvilke konkrete tiltak dere blir enige om at P skal gjøre og/eller hva du skal gjøre:

c) Veiledning hvis P har erfart glipper

Normaliser situasjonen. Gi anerkjennelse på forsøk og det som har gått bra. Bruk erfaringer konstruktivt til nye strategier framover. Pek på neste mulighet til å være oppmerksom på det tiltaket eller målet handler om. Forsterk det som gikk bra før eller etter glippen.

Fortell; hva skjedde da du droppet å følge planen?

Hvor var du? Hva tenkte du?
Hva var det som tross alt gikk bra?

Hva tenker du om dette nå? Hva kunne du gjort annerledes?
Har du lært noe spesielt som du kan ta med deg videre?

Hva kan gjøre deg bedre forberedt på lignende situasjoner framover?
Du klarte å gjøre... (nevnt eksempler) da du var her på rehabiliteringsoppholdet (eller før eller etter glippen). Fortell; hvordan klarte du det!
Har det gitt deg erfaringer som du kan bruke nå? Fortell!

Hvordan ser planen din ut på dette området framover?
Styrk det som P kan forplikte seg til framover. «Jeg skal.....», «Hvis..., så skal jeg....»

Hva slags støtte vil du trenge for å nå målet ditt nå?
Spør hva du kan bidra med:
Etablere eller avtale noe med kontakter i kommune eller nærmiljø?
Ha en ny telefonoppfølging fra deg?

Skriv ned hvilke konkrete tiltak dere blir enige om at P skal gjøre og/eller hva du skal gjøre:

Hvis det avtales ny telefonsamtale:
Hva vil være viktig for deg å snakke om neste gang jeg ringer?

Dine notater:

Hvis aktuelt: **Samtaleguide for TREDJE TELEFONOPPFØLGING. Dato for oppringning:**

a) Veiledning for å opprettholde igangsatte endringer

Forsterk det positive. Gi bekreftelser. Gi informasjon etter behov. Vurder behov for støtte videre. Styrk det P vil forplikte seg til framover. Ta notater så du kan følge opp etter behov. Ha pasientens rehabiliteringsplan foran deg og vær konkret om innhold i mål og tiltak.

Hvordan har det gått i forhold til målene du satt deg da vi snakket sammen sist?

Hvis det har gått bra og mindre bra; start med det positive. Du har greid.....!

Fortell; hva gjorde at du fikk det til!

(sterke sider ved seg selv: vilje, tanker, motivasjon, ferdigheter, egenskaper, tidligere erfaringer?) (støtte fra andre personer, ting eller utstyr?)

Hvilke erfaringer kan du bruke i fortsettelsen når du jobber med dette?

Er det spesielle gleder eller utfordringer du har lyst til å diskutere med meg i den sammenheng?

Hva er viktigst for deg nå for å fortsette?

Eller: Hva er viktigst for deg nå for å komme enda bedre i gang med dette?

Skriv ned hvilke konkrete tiltak dere blir enige om at P skal gjøre og/eller hva du skal gjøre:

b) Veiledning hvis det har vært vanskelig å starte som planlagt:

Sjekk om målet fortsatt er viktig for P. Sjekk hva som kan styrke mestringstro og tiltro til tiltaket. Demp «fortsette som før», forsterk endringssnakk. Gi informasjon etter behov.

Hvis du skulle velge å snakke om en av de tingene du hadde planlagt å gjøre (men som ikke er i gang), hva kunne det være?

Hva var det som hindret deg?

Hva kunne vært en strategi for å håndtere den hindringen?

Kunne du gjort noe annet i stedet, som også hjalp deg til å nå målet ditt?

Hva kjenner du deg klar for som et første steg i den retningen fra nå?

Prøv å forestille deg hvordan du har det hvis du gjennomfører akkurat det i morgen eller den nærmeste uka.

Hvor sikker er du på å kunne greie noe av det du forteller om nå?

Bruk skalerings spørsmål for mestringstro og tiltro til tiltaket og spør hva som skal til for å kunne skåre høyere.

Hva trenger du av støtte for komme i gang med dette?

Spør hva du kan bidra med:

Etablere eller avtale noe med kontakter i kommune eller nærmiljø?

Ha en ny telefonoppfølging fra deg?

Skriv ned hvilke konkrete tiltak dere blir enige om at P skal gjøre og/eller hva du skal gjøre:

c) Veiledning hvis P har erfart glipper

Normaliser situasjonen. Gi anerkjennelse på forsøk og det som har gått bra. Bruk erfaringer konstruktivt til nye strategier framover. Pek på neste mulighet til å være oppmerksom på det tiltaket eller målet handler om. Forsterk det som gikk bra før eller etter glippen.

Fortell; hva skjedde da du droppet å følge planen?

Hvor var du? Hva tenkte du?

Hva var det som tross alt gikk bra?

Hva tenker du om dette nå? Hva kunne du gjort annerledes?

Har du lært noe spesielt som du kan ta med deg videre?

Hva kan gjøre deg bedre forberedt på lignende situasjoner framover?

Du klarte å gjøre... (nevnt eksempler) da du var her på rehabiliteringsoppholdet (eller før eller etter glippen). Fortell; hvordan klarte du det!

Har det gitt deg erfaringer som du kan bruke nå? Fortell!

Hvordan ser planen din ut på dette området framover?

Styrk det som P kan forplikte seg til framover. «Jeg skal.....», «Hvis..., så skal jeg....»

Hva slags støtte vil du trenge for å nå målet ditt nå?

Spør hva du kan bidra med:

Etablere eller avtale noe med kontakter i kommune eller nærmiljø?

Ha en ny telefonoppfølging fra deg?

Skriv ned hvilke konkrete tiltak dere blir enige om at P skal gjøre og/eller hva du skal gjøre:

Hvis det avtales ny telefonsamtale:
Hva vil være viktig for deg å snakke om neste gang jeg ringer?

Dine notater:

Hvis aktuelt: **Samtaleguide for FJERDE TELEFONOPPFØLGING. Dato for oppringning:**

a) Veiledning for å opprettholde igangsatte endringer

Forsterk det positive. Gi bekreftelser. Gi informasjon etter behov. Vurder behov for støtte videre. Styrk det P vil forplikte seg til framover. Ta notater så du kan følge opp etter behov. Ha pasientens rehabiliteringsplan foran deg og vær konkret om innhold i mål og tiltak.

Hvordan har det gått i forhold til målene du satt deg da vi snakket sammen sist?

Hvis det har gått bra og mindre bra; start med det positive. Du har greid.....!

Fortell; hva gjorde at du fikk det til!

(sterke sider ved seg selv: vilje, tanker, motivasjon, ferdigheter, egenskaper, tidligere erfaringer?) (støtte fra andre personer, ting eller utstyr?)

Hvilke erfaringer kan du bruke i fortsettelsen når du jobber med dette?

Er det spesielle gleder eller utfordringer du har lyst til å diskutere med meg i den sammenheng?

Hva er viktigst for deg nå for å fortsette?

Eller: Hva er viktigst for deg nå for å komme enda bedre i gang med dette?

Skriv ned hvilke konkrete tiltak dere blir enige om at P skal gjøre og/eller hva du skal gjøre:

b) Veiledning hvis det har vært vanskelig å starte som planlagt:

Sjekk om målet fortsatt er viktig for P. Sjekk hva som kan styrke mestringstro og tiltro til tiltaket. Demp «fortsette som før», forsterk endringssnakk. Gi informasjon etter behov.

Hvis du skulle velge å snakke om en av de tingene du hadde planlagt å gjøre (men som ikke er i gang), hva kunne det være?

Hva var det som hindret deg?

Hva kunne vært en strategi for å håndtere den hindringen?

Kunne du gjort noe annet i stedet, som også hjalp deg til å nå målet ditt?

Hva kjenner du deg klar for som et første steg i den retningen fra nå?

Prøv å forestille deg hvordan du har det hvis du gjennomfører akkurat det i morgen eller den nærmeste uka.

Hvor sikker er du på å kunne greie noe av det du forteller om nå?

Bruk skalerings spørsmål for mestringstro og tiltro til tiltaket og spør hva som skal til for å kunne skåre høyere.

Hva trenger du av støtte for komme i gang med dette?

Spør hva du kan bidra med:

Etablere eller avtale noe med kontakter i kommune eller nærmiljø?

Skriv ned hvilke konkrete tiltak dere blir enige om at P skal gjøre og/eller hva du skal gjøre:

c) Veiledning hvis P har erfart glipper

Normaliser situasjonen. Gi anerkjennelse på forsøk og det som har gått bra. Bruk erfaringer konstruktivt til nye strategier framover. Pek på neste mulighet til å være oppmerksom på det tiltaket eller målet handler om. Forsterk det som gikk bra før eller etter glippen.

Fortell; hva skjedde da du droppet å følge planen?

Hvor var du? Hva tenkte du?
Hva var det som tross alt gikk bra?

Hva tenker du om dette nå? Hva kunne du gjort annerledes?
Har du lært noe spesielt som du kan ta med deg videre?

Hva kan gjøre deg bedre forberedt på lignende situasjoner framover?
Du klarte å gjøre... (nevnt eksempler) da du var her på rehabiliteringsoppholdet (eller før eller etter glippen). Fortell; hvordan klarte du det!
Har det gitt deg erfaringer som du kan bruke nå? Fortell!

Hvordan ser planen din ut på dette området framover?
Styrk det som P kan forplikte seg til framover. «Jeg skal.....», «Hvis..., så skal jeg....»

Hva slags støtte vil du trenge for å nå målet ditt nå?
Spør hva du kan bidra med:
Etablere eller avtale noe med kontakter i kommune eller nærmiljø?

Skriv ned hvilke konkrete tiltak dere blir enige om at P skal gjøre og/eller hva du skal gjøre:

Har du husket å fullføre alle punktene på sjekklista forrest i BRIDGE-guiden?



