

Arbeidshefte til bruk under rehabiliteringsoppholdet



Foto: Klaus Tvedt

Dette heftet inneholder informasjon, eksempler og øvelser som kan være nyttige for deg i løpet av oppholdet. Du trenger ikke forholde deg til hele heftet på en gang. Helsepersonell vil guide deg gjennom det, del for del.

© Dette heftet er laget av en prosjektgruppe ved
Nasjonal kompetansetjeneste for revmatologisk rehabilitering (NKRR),
Diakonhjemmet sykehus, Oslo for bruk i BRIDGE-prosjektet.

Gruppen har bestått av: Anne-Lene Sand-Svartrud (ergoterapispesialist, MSc),
Turid Nygaard Dager (psykologspesialist) og Ingvild Kjekken (professor i ergoterapi).

Innledning

Det er et poeng at innholdet i rehabiliteringsoppholdet passer med det som er mulig og viktig for deg i hverdagen. Det du investerer av tid og krefter på trening og samarbeid med ulike faggrupper bør være rettet mot noe som er betydningsfullt og gjennomførbart for deg.

**I dette heftet finner du: Kort informasjon om hva rehabiliteringsmål er.
Kort informasjon om fasene i en målprosess.**

En målprosess inneholder fire hovedfaser:

- 1. En innledende fase,** der du og helsepersonell drøfter forventninger og mål for oppholdet
- 2. En spesifikk målsettingsfase,** der de viktigste målene blir prioritert og formulert skriftlig
- 3. En planleggingsfase,** der du og helsepersonell drøfter passende tiltak for at du skal nå målene dine
- 4. En gjennomføringsfase,** der du setter i gang med de endringene du har planlagt for å nå målene

Hva er et rehabiliteringsmål?

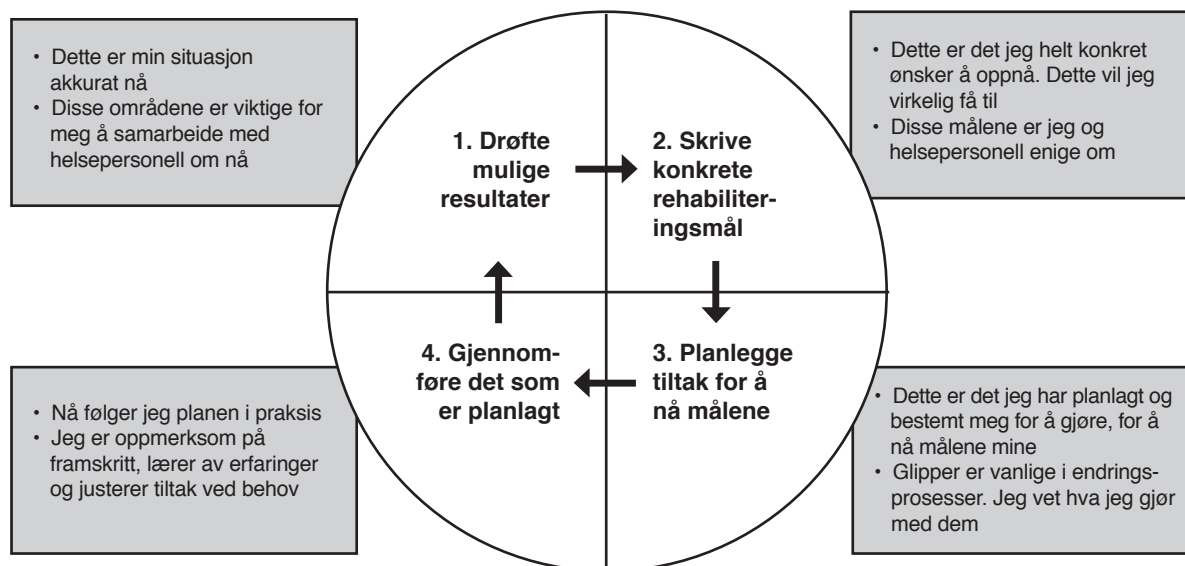
Et rehabiliteringsmål er det resultatet som du ønsker å få ut av innsatsen. Mål bør være klart definert og noe du og helsepersonell blir enige om.

- Mål kan dreie seg om bedring eller vedlikehold av noe som gjør at du kan gjennomføre meningsfulle aktiviteter i hverdagen.
- Du og helsepersonell kan snakke sammen om hva dere forventer som resultat av felles innsats.

Tips: Se filmen om rehabiliteringsmål. Den ligger på nett. Gå inn på youtube.com og søk opp nkrr. Velg Nasjonal kompetansetjeneste for revmatologisk rehabilitering (NKRR) og deretter videoen om rehabiliteringsmål.

Hva er en målprosess i rehabilitering?

En målprosess handler om samarbeidet mellom deg og helsepersonell fra den første samtalen til det å vurdere om dine rehabiliteringsmål er nådd eller ikke. Se figur. Setningene i de grå boksene kan stå for noe du forhåpentlig kan si deg enig i underveis i hver fase:



Fase 1: Drøfte mulige resultater

Det er lurt å vurdere nå-situasjonen før man foreslår egne rehabiliteringsmål.
Du kan forberede deg til å sette egne mål ved å svare på spørsmålene nedenfor.



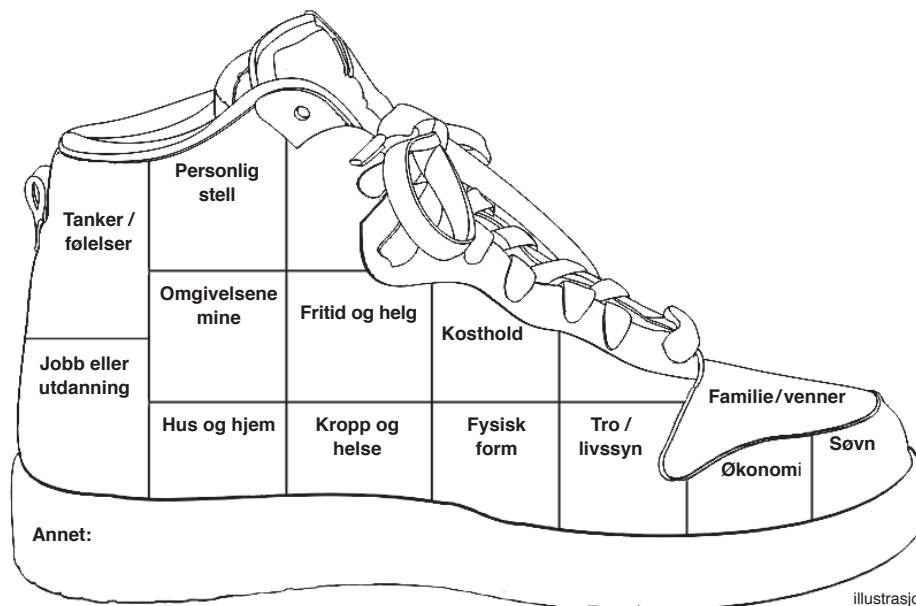
Skriv noen stikkord som svar, hvis du har nytte av det:

Spørsmålene kan bli lettere å svare på hvis du gjør øvelsen «Hvor trykker skoen og hva går det an å gjøre noe med?» (se neste side).

Øvelse som innledning til målsetting:

Hvor trykker skoen og hva går det an å gjøre noe med?

Vi oppfordrer deg til å bruke øvelsen som hjelp til å vurdere hva du mener er viktig å gjøre noe med og hva som ikke trenger samme oppmerksomhet.



illustrasjon: Gunn Kvarme

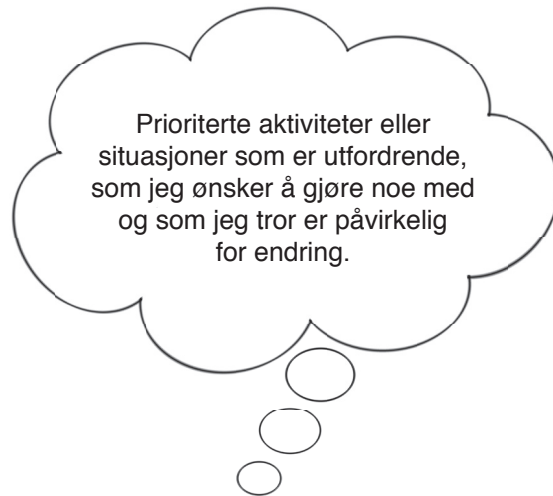
Tenk gjennom hverdagen din, slik den er nå. La skoen illustrere det du må eller vil gjøre i dagliglivet. Fargelegg så skoen med grønt, gult og rødt. Hva er din vurdering av situasjonen din?

- Grønt betyr at det går greit
- Gult betyr at det skurrer litt
- Rødt betyr at du har problemer eller utfordringer

Når du er ferdig med fargeleggingen, ønsker vi at du tenker gjennom:

- Hvilke områder skal jeg ta tak i? Hva vil jeg gi oppmerksomhet, tid og krefter for å bedre nå?
- Hva kan jeg gjøre selv? Hva trenger jeg hjelp og støtte til fra helsepersonell?

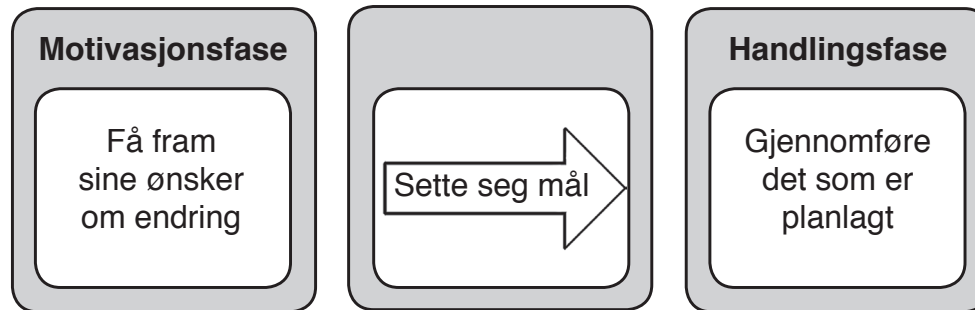
Vær konkret og skriv gjerne ned hvilke aktiviteter som er utfordrende på de områdene du ønsker å gjøre noe med.



Mine notater fra øvelsen med skoen:

Fase 2. Skrive konkrete rehabiliteringsmål

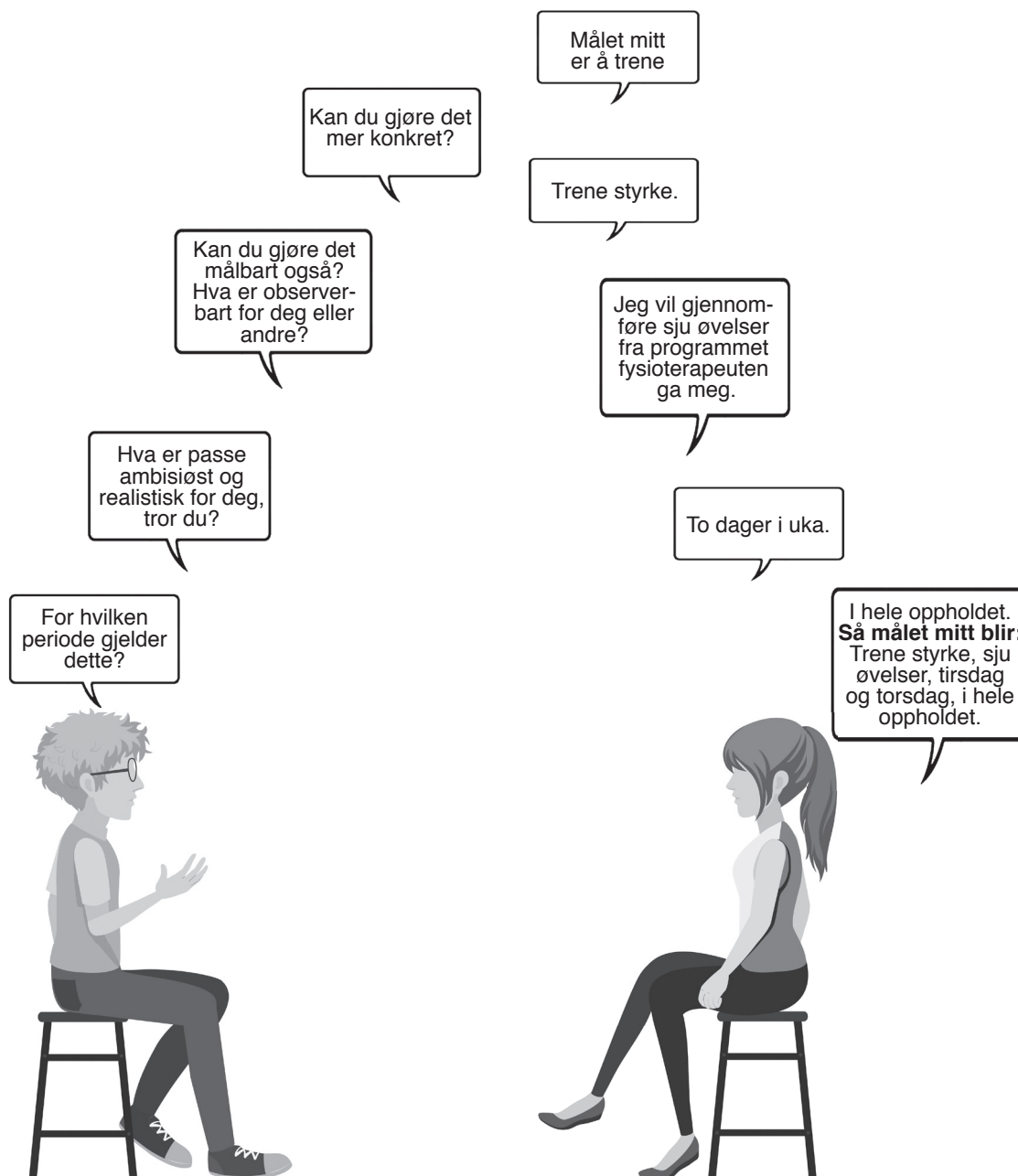
Neste steg er å gjøre rehabiliteringsmålene så konkrete som mulig. Det viser seg at skriftlige mål gjør det lettere å komme fra det å ville noe (motivasjonsfasen) til det å gjøre noe (handlingsfasen). Figuren illustrerer det.



Godt formulerte mål kan sammenfattes av forkortelsen SMART. Hver bokstav i SMART står for et kjennetegn på mål som fungerer godt:

- **S**pesifikt, konkret
- **M**ålbart
- **A**mbisiøst: det vil si passe utfordrende for deg, slik at du blir optimistisk og får lyst til å gjøre en innsats for å nå det
- **R**ealistisk: du kan kjenne en viss sikkerhet for at du kommer til å nå målet
- **T**id: det er oppgitt når noe skal utføres eller når man tror at målet blir nådd

Her er et eksempel på hvordan et mål først er litt overskriftsmessig. Deretter blir det bedre formulert ved hjelp av **SMART**.



Andre eksempler på målformuleringer:

Per skriver: «Holde meg i jobb som lærer på barneskolen, fire dager i uka.»

Anna skriver: «Bære tøy ned trappa til vaskekjelleren, etter utskrivelse.»

Bjørn skriver: «Fortelle barna om sykdommen min, innen to uker.»

**I BRIDGE anbefaler vi at du setter deg 3-5 mål.
Bruk de neste sidene for å formulere dine egne mål godt.**

Mitt første rehabiliteringsmål:	
Start med overskriften for målet:	
Gjør det mer spesifikt:	
Gjør det målbart. <i>Tips: er det noe som er observerbart for deg eller andre når du gjennomfører det?</i>	
Gjør det passe ambisiøst og realistisk.	
Oppgi en tid for måloppnåelse eller for gjennomføring.	
Min endelige målformulering blir:	

Mitt andre rehabiliteringsmål:	
Start med overskriften for målet:	
Gjør det mer spesifikt:	
Gjør det målbart. <i>Tips: er det noe som er observerbart for deg eller andre når du gjennomfører det?</i>	
Gjør det passe ambisiøst og realistisk.	
Oppgi en tid for måloppnåelse eller for gjennomføring.	
Min endelige målformulering blir:	

Mitt tredje rehabiliteringsmål:	
Start med overskriften for målet:	
Gjør det mer spesifikt:	
Gjør det målbart. <i>Tips: er det noe som er observerbart for deg eller andre når du gjennomfører det?</i>	
Gjør det passe ambisiøst og realistisk.	
Oppgi en tid for måloppnåelse eller for gjennomføring.	
Min endelige målformulering blir:	

Mitt fjerde rehabiliteringsmål:	
Start med overskriften for målet:	
Gjør det mer spesifikt:	
Gjør det målbart. <i>Tips: er det noe som er observerbart for deg eller andre når du gjennomfører det?</i>	
Gjør det passe ambisiøst og realistisk.	
Oppgi en tid for måloppnåelse eller for gjennomføring.	
Min endelige målformulering blir:	

Mitt femte rehabiliteringsmål:	
Start med overskriften for målet:	
Gjør det mer spesifikt:	
Gjør det målbart. <i>Tips: er det noe som er observerbart for deg eller andre når du gjennomfører det?</i>	
Gjør det passe ambisiøst og realistisk.	
Oppgi en tid for måloppnåelse eller for gjennomføring.	
Min endelige målformulering blir:	

Oppsummering:

Mine rehabiliteringsmål er:	
1	
2	
3	
4	
5	

I BRIDGE skrives målene inn i en elektronisk portal. Det vil du få hjelp til av helsepersonell, som også viser deg hvordan du kan bruke portalen for å evaluere målene senere.

Fase 3. Planlegge tiltak for å nå målene

Hensikten med en rehabiliteringsplan (se to sider fram) er at du kan forberede deg på det du trenger å gjøre for å nå målene og kjenne en viss trygghet for at tiltakene kan bringe deg nærmere målene. Tiltak for å nå målene kan være en blanding av hva du har ansvar for og hva fagpersoner eller andre involverte skal gjøre.

Tips: Det er lettere å nå målet sitt hvis man deler det opp i kortsiktige delmål

Eksempler på delmål:

Anna hadde dette målet: Bære tøy ned trappa til vaskekjelleren, etter utskrivelse.

Delmål: Gå i trappa på sykehuset, uten å bære noe. Første uka i oppholdet.

Gå i trappa på sykehuset, mens jeg bærer fire laken. Andre uka i oppholdet.

Tips: Det er lettere å gjennomføre endringer hvis man har tenkt gjennom hva som kan bli hindringer eller vanskeligheter underveis.

En rehabiliteringsplan inneholder avtaler du har gjort med helsepersonell eller deg selv om hva du skal gjøre når, hvor og hvordan. Planen inkluderer også dine strategier for å unngå eller løse det som kanskje kan hindre deg i å gjennomføre planen.



En rehabiliteringsplan er god når du kan forplikte deg til det som står der og ha tro på at du kan nå målene.

Tips: Bruk denne skalaen for å ta en enkel sjekk på hvor sikker du er på å gjennomføre planen din. Ta sjekken for ett og ett tiltak av gangen. Hva kan du gjøre for å bli så sikker som mulig?

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

Tips: Spør helsepersonell om hjelp hvis du ikke kjenner deg sikker på gjennomføringen. Hva er nødvendig støtte eller hjelp for å gjennomføre tiltak som planlagt?

Hvilke ressurser eller erfaringer har jeg selv, som kan hjelpe meg i gjennomføringen?	Hva slags hjelp fra andre trenger jeg for å gjennomføre som planlagt?	Hva ellers kan hjelpe meg å gjennomføre?

Eksempel på rehabiliteringsplan med plan for risikosituasjoner:

Bjørn sitt rehabiliteringsmål: Fortelle barna om sykdommen min, innen to uker.

Delmål: Kunne nok om spondylartritt selv, til at jeg kan fortelle det enkelt til barna.

Dette skal jeg gjøre:

- 1) Delta på pasientundervisning og lese brosjyren, første uka i oppholdet.
- 2) Snakke alene med primærlegepleier etterpå, om det jeg fortsatt lurer på. Innen helga.
- 3) Øve på å snakke om det, først til kona mi. Neste helgepermisjon.
- 4) Planlegge hvor og når vi tar praten med ungene. Kona og jeg, neste helg.



Strategier for mulige risikosituasjoner:

Risikosituasjon	Dette skal jeg gjøre:		
	Strategi 1	Strategi 2	Strategi 3
At jeg dropper å øve foran kona neste helg, fordi jeg syns det er kleint.	Jeg ringer kona før helga, så hun og jeg kan ha felles ansvar for å få øvd på det.	Hvis vi får besøk på fredag kveld, tar vi det lørdag mens ungene spiller fotball i stedet.	Ikke behov for strategi 3, syns Bjørn, for med planen slik den er nå, kjenner han seg ganske sikker på gjennomføringen.

På de neste sidene fyller du ut, i samarbeid med helsepersonell, dine egne rehabiliteringsplaner. En plan for hvert mål du har satt deg.

Rehabiliteringsplan:	
FØRSTE MÅL:	
DELMÅL:	
Dette skal jeg gjøre:	
1	
2	
3	
4	
Start:	
Planlagt støtte fra andre:	
Mulige hindringer eller vanskeligheter:	

Strategier ved hindring/vanskelighet:

Risikosituasjon	Dette skal jeg gjøre:		
	Strategi 1	Strategi 2	Strategi 3

Rehabiliteringsplan:	
ANDRE MÅL:	
DELMÅL:	
Dette skal jeg gjøre:	
1	
2	
3	
4	
Start:	
Planlagt støtte fra andre:	
Mulige hindringer eller vanskeligheter:	

Strategier ved hindring/vanskelighet:

Risikosituasjon	Dette skal jeg gjøre:		
	Strategi 1	Strategi 2	Strategi 3

Rehabiliteringsplan:	
TREDJE MÅL:	
DELMÅL:	
Dette skal jeg gjøre:	
1	
2	
3	
4	
Start:	
Planlagt støtte fra andre:	
Mulige hindringer eller vanskeligheter:	

Strategier ved hindring/vanskelighet:

Risikosituasjon	Dette skal jeg gjøre:		
	Strategi 1	Strategi 2	Strategi 3

Rehabiliteringsplan:	
FJERDE MÅL:	
DELMÅL:	
Dette skal jeg gjøre:	
1	
2	
3	
4	
Start:	
Planlagt støtte fra andre:	
Mulige hindringer eller vanskeligheter:	

Strategier ved hindring/vanskelighet:

Risikosituasjon	Dette skal jeg gjøre:		
	Strategi 1	Strategi 2	Strategi 3

Rehabiliteringsplan:	
FEMTE MÅL:	
DELMÅL:	
Dette skal jeg gjøre:	
1	
2	
3	
4	
Start:	
Planlagt støtte fra andre:	
Mulige hindringer eller vanskeligheter:	

Strategier ved hindring/vanskelighet:

Risikosituasjon	Dette skal jeg gjøre:		
	Strategi 1	Strategi 2	Strategi 3

Planlegge fortsettelsen hjemme

Etter utskrivelse fra rehabiliteringsoppholdet gjelder det å opprettholde innsatsen. Du kan jobbe videre med mål du er i gang med eller sette nye mål for tiden hjemme.

- Velg 3-5 mål som er viktige og gjennomførbare for deg, i tiden etter utskrivelse.
- Formuler målene godt (Husk SMART: Spesifikke, Målbare, passe Ambisiøse, Relevante mål med Tidsangivelse for gjennomføring eller måloppnåelse). Du finner arbeidsark for å formulere målene bakerst i heftet, hvis du trenger det.
- Skriv målene inn i elektronisk portal, etter veiledning fra helsepersonell. Det er disse målene som blir evaluert når du logger deg inn i portalen hjemmefra om 2, 7 og 12 måneder.

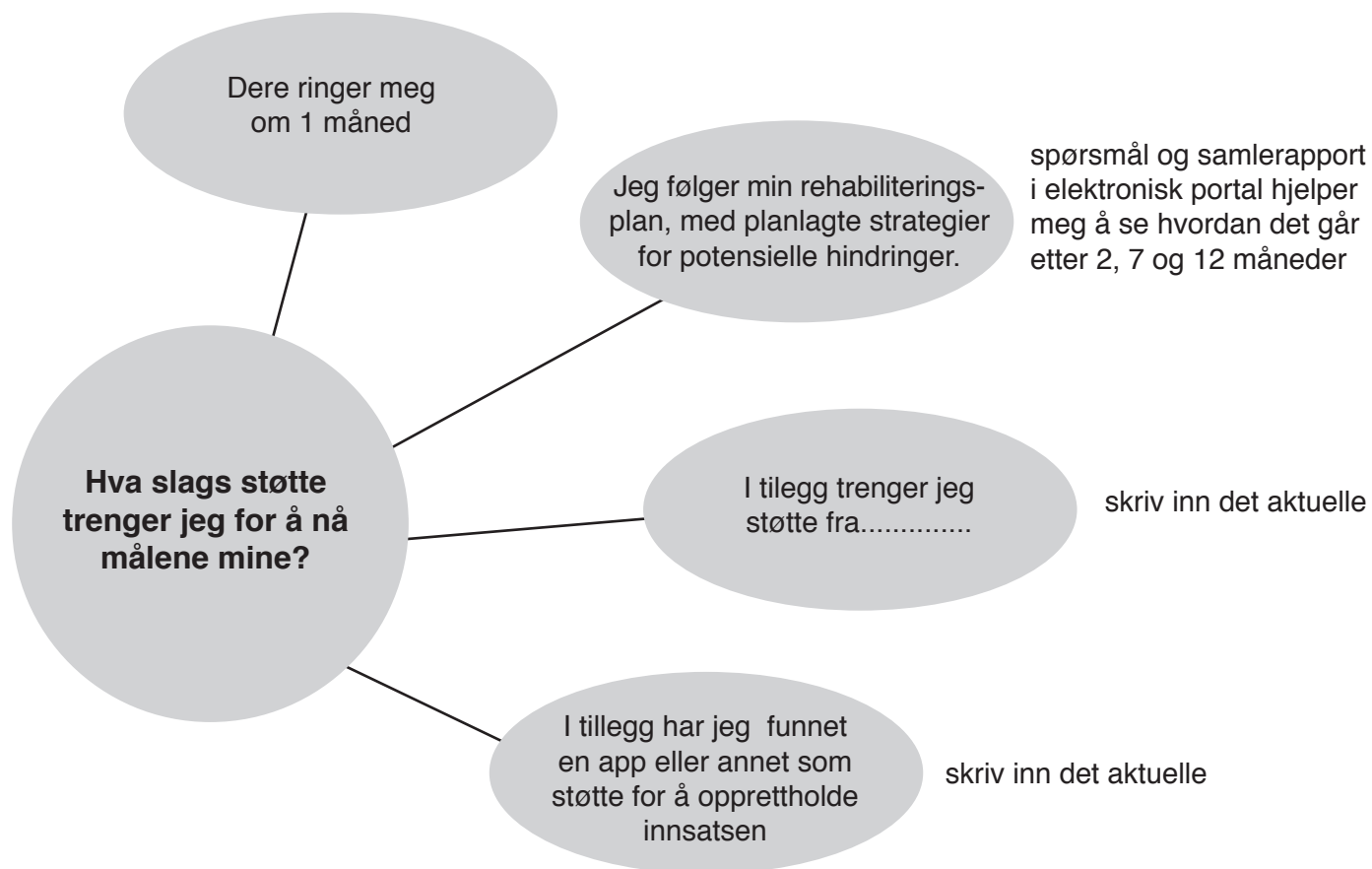
Mine mål for tiden hjemme er:	
1	
2	
3	
4	
5	

Tips: Det er lettere å gjennomføre det man har satt seg som mål, hvis målene oppbevares et sted der man jevnlig blir minnet om dem. Noen tar bilde av målene med mobiltelefonen sin. Hva vil du gjøre for å ha målene lett tilgjengelige?

Neste steg er å lage en plan for oppfølging av din målprosess etter utskrivelse.

- Hva kan du gjøre selv?
- Hva trenger du av støtte fra andre for å nå målene dine?

Oppfølging med ordninger jeg 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
--	---	---	---



**Før du reiser fra rehabiliteringsstedet:
Skriv inn planlagte tiltak i nye rehabiliteringsplaner for tiden hjemme.
Se de siste arbeidsarkene i dette heftet.**

Arbeidsark for å formulere mål for tiden hjemme.

Mitt første mål for tiden hjemme:	
Start med overskriften for målet:	
Gjør det mer spesifikt:	
Gjør det målbart. <i>Tips: er det noe som er observerbart for deg eller andre når du gjennomfører det?</i>	
Gjør det passe ambisiøst og realistisk.	
Oppgi en tid for måloppnåelse eller for gjennomføring.	
Min endelige målformulering blir:	

Mitt andre mål for tiden hjemme:	
Start med overskriften for målet:	
Gjør det mer spesifikt:	
Gjør det målbart. <i>Tips: er det noe som er observerbart for deg eller andre når du gjennomfører det?</i>	
Gjør det passe ambisiøst og realistisk.	
Oppgi en tid for måloppnåelse eller for gjennomføring.	
Min endelige målformulering blir:	

Mitt tredje mål for tiden hjemme:	
Start med overskriften for målet:	
Gjør det mer spesifikt:	
Gjør det målbart. <i>Tips: er det noe som er observerbart for deg eller andre når du gjennomfører det?</i>	
Gjør det passe ambisiøst og realistisk.	
Oppgi en tid for måloppnåelse eller for gjennomføring.	
Min endelige målformulering blir:	

Mitt fjerde mål for tiden hjemme:	
Start med overskriften for målet:	
Gjør det mer spesifikt:	
Gjør det målbart. <i>Tips: er det noe som er observerbart for deg eller andre når du gjennomfører det?</i>	
Gjør det passe ambisiøst og realistisk.	
Oppgi en tid for måloppnåelse eller for gjennomføring.	
Min endelige målformulering blir:	

Mitt femte mål for tiden hjemme:	
Start med overskriften for målet:	
Gjør det mer spesifikt:	
Gjør det målbart. <i>Tips: er det noe som er observerbart for deg eller andre når du gjennomfører det?</i>	
Gjør det passe ambisiøst og realistisk.	
Oppgi en tid for måloppnåelse eller for gjennomføring.	
Min endelige målformulering blir:	

På de neste sidene fyller du ut, i samarbeid med helsepersonell, dine egne rehabiliteringsplaner for tiden hjemme. En plan for hvert mål du har satt deg.

Rehabiliteringsplan for tiden hjemme:	
FØRSTE MÅL:	
DELMÅL:	
Dette skal jeg gjøre:	
1	
2	
3	
4	
Start:	
Planlagt støtte fra andre:	
Mulige hindringer eller vanskeligheter:	

Strategier ved hindring/vanskelighet:

Risikosituasjon	Dette skal jeg gjøre:		
	Strategi 1	Strategi 2	Strategi 3

Rehabiliteringsplan for tiden hjemme:	
ANDRE MÅL:	
DELMÅL:	
Dette skal jeg gjøre:	
1	
2	
3	
4	
Start:	
Planlagt støtte fra andre:	
Mulige hindringer eller vanskeligheter:	

Strategier ved hindring/vanskelighet:

Risikosituasjon	Dette skal jeg gjøre:		
	Strategi 1	Strategi 2	Strategi 3

Rehabiliteringsplan for tiden hjemme:	
TREDJE MÅL:	
DELMÅL:	
Dette skal jeg gjøre:	
1	
2	
3	
4	
Start:	
Planlagt støtte fra andre:	
Mulige hindringer eller vanskeligheter:	

Strategier ved hindring/vanskelighet:

Risikosituasjon	Dette skal jeg gjøre:		
	Strategi 1	Strategi 2	Strategi 3

Rehabiliteringsplan for tiden hjemme:	
FJERDE MÅL:	
DELMÅL:	
Dette skal jeg gjøre:	
1	
2	
3	
4	
Start:	
Planlagt støtte fra andre:	
Mulige hindringer eller vanskeligheter:	

Strategier ved hindring/vanskelighet:

Risikosituasjon	Dette skal jeg gjøre:		
	Strategi 1	Strategi 2	Strategi 3

Rehabiliteringsplan for tiden hjemme:	
FEMTE MÅL:	
DELMÅL:	
Dette skal jeg gjøre:	
1	
2	
3	
4	
Start:	
Planlagt støtte fra andre:	
Mulige hindringer eller vanskeligheter:	

Strategier ved hindring/vanskelighet:

Risikosituasjon	Dette skal jeg gjøre:		
	Strategi 1	Strategi 2	Strategi 3

