

Avd. for Fysikalsk medisin og rehabilitering

- ▶ Jørgen Jensens vei 7, 2312 Ottestad
- ▶ Føllingstadveien 15, 2819 Gjøvik

Granheim lungesykehus

- ▶ 2656 Follebu

Telefon 06200 | www.sykehuset-innlandet.no

INFORMASJON FRA SYKEHUSET INNLANDET:

Å sette seg mål i rehabiliteringen

- ▶ Pasientens deltakelse i målarbeidet

Fortrykk og print: Sykehuset Innlandet. Foto: iStock.com



Sykehuset Innlandet –
vi er der når du trenger oss!

Du er ekspert på ditt liv – og må sette målene

Hva er rehabilitering?

Rehabilitering er tidsavgrensa, planlagte prosesser med klare mål og virkemidler.

I rehabiliteringen er det dine vurderinger av livskvalitet, mestringsevne og ønsker om funksjon og deltakelse (sosialt og i samfunnet) som skal bestemme retningen. Derfor er det viktig at du setter deg noen mål som du ønsker å arbeide for å oppnå.

Fagpersonene skal gi nødvendig assistanse til din innsats og samarbeide med deg for å øke din funksjons- og mestringsevne.

Å sette seg mål i rehabiliteringen

Samhandlingen om målene skal bygges på gjensidig respekt og likeverdighet mellom deg som pasient og de ansatte fordi

- ▶ du er ekspert på ditt liv,
- ▶ fagpersonene er eksperter på sine fag

Samhandling mellom deg og fagpersonene er nødvendig for å finne ut hva dere skal samarbeide om.

De ansatte vil bistå deg med å utforme mål som er viktige for deg i din livssituasjon.

Du kan be om støtte av en pårørende for å finne målene dine.

Hvorfor skal du sette deg mål?

- ▶ Mål avklarer hvor du vil og øker motivasjonen din.
- ▶ Mål gjør at tiltakene blir i samsvar med dine ønsker og behov.
- ▶ Mål gjør det mulig for fagpersoner å bistå deg og finne gode tiltak.
- ▶ Mål gjør at rehabiliteringen oppleves som mer vellykket.

Mål kan være:

- ▶ *Langsiktige:* Behov som du ønsker å arbeide for og få dekket på lengre sikt.
- ▶ *Kortsiktige:* Behov som du vil arbeide med i løpet av rehabiliteringsperioden

Eksempler på spørsmål du kan tenke gjennom

- ▶ Hva er viktig for deg i den situasjonen du er i nå?
- ▶ Hvordan vil du at hverdagen din etter hvert skal bli?
- ▶ Hva skal til for at du skal klare det du ønsker?

Lykke til med rehabiliteringen og målarbeidet!