

MÅL OG PLAN

- at sætte sig et mål og planlægge forløbet hen mod målet

Formålet med 'Mål og plan'-øvelsen er, at patienten får hjælp til at arbejde konkret og realistisk med at sætte et mål. Målet kan være et, der opstår på baggrund af arbejdet med refleksionsøvelserne og/eller Scrapbogen. Det kan også være et mål, patienten finder frem til i starten af 'Mål og plan'-øvelsen.

Bagsiden af arket opfordrer til at tænke over konkrete forhindringer. Der opfordres også til at overveje, om der er brug for støtte i forløbet, og hvad der kan lette vejen eller fjerne forhindringerne.



Minimum 20 minutter



Bruges typisk i et konsultationsforløb



'Mål og plan'-ark
og skriveredskaber



Brug øvelsen som opfølgning på indledende øvelser
eller Scrapbogsøvelser
Øvelsen kan bruges sammen med øvelserne
'Fordele og ulemper' og/eller 'Betydning og tiltro'

Forberedelse: Kopier 'Mål og plan'-ark, som kan downloades til print på www.steno.dk

ØVELSESARK 7 MÅL OG PLAN

MÅL OG PLAN

Jeg vil rigtig gerne...

1 _____

Gode ideer til at nå mit mål:

2 _____

?

Det, jeg vil gøre nu, er:

3 _____

→

Det næste, jeg vil gøre, er:

4 _____

→

Hvornår? _____

!

Jeg er godt på vej mod målet, når jeg...

5 _____

Hvornår? _____

steno
diabetes center

ØVELSESARK 7 MÅL OG PLAN

an gøre det for mig?

+

Hvilken støtte har jeg brug for?

3 _____

+

steno
diabetes center

TRIN FOR TRIN

1. Præsenter formålet med øvelsen: At fokusere på og sætte sig et mål for noget, man gerne vil opnå gennem mindre skridt og lave en plan for, hvordan målet kan nås. Ideen med øvelsen er at gøre målene så attraktive, konkrete og realistiske som muligt. Fortæl patienten, at i arbejdet med 'Mål og plan' er det almindeligt, at målet skal justeres undervejs, og at det er en del af øvelsen.
2. Gennemgå 'Mål og plan'-arket, og giv eksempler på, hvad der kan stå i de enkelte kasser. I det følgende er brugt et tema om blodsukker som eksempel. Sig fx: "I felt nr. 1 kan du skrive, hvad du rigtig gerne vil opnå. Du kan vælge noget mere overordnet som fx: Jeg vil have styr på mit blodsukker"
3. Bed nu patienten om selv at udfylde felt 1 på arket, og hjælp til, hvis det er nødvendigt.
4. Bed patienten gå videre til felt 2, og find sammen frem til gode ideer til, hvordan målet kan nås. Prøv at 'brain-storme' sammen med patienten for at finde idéer til forskellige måder at nå målet på. Vælg en eller flere idéer at gå videre med, og formuler konkrete handlinger ud fra dem. Bed patienten skrive udvalgte ideer ned fx "huske at tage medicinen og at få mere motion." Hvis patienten har vanskeligt ved at skrive, så hjælp, men brug patientens egne ord.
5. Bed patienten skrive i felt nr. 3, hvad vedkommende vil gøre lige nu på baggrund af ideerne. Jo mere præcist, jo bedre, fx "at tage metformin om morgenen."
6. Bed patienten skrive næste skridt, som gerne må være lidt mere udfordrende, i felt nr. 4. Fx "måle blodsukker regelmæssigt og gå flere ture."
7. Bed nu patienten bruge felt 5 til at notere et mål, som patienten gerne vil nå inden for en kortere periode på eksempelvis to måneder. Vær realistisk og konkret, fx "blodsukker om morgenen skal være under 7."
8. Spørg patienten, hvilke forhindringer vedkommende ser på vejen mod målet. Bagsiden af arket opfordrer til at tænke over konkrete forhindringer, fx "at blive forstyrret om morgen, så jeg glemmer metformin."
9. Når forhindringerne er kendt, kan I gå videre med, hvilken støtte patienten eventuelt kan få i forløbet, og hvad der kan lette vejen eller fjerne forhindringerne, fx påmindelse via sms.
10. Afslut med at bede patienten medbringe arket til næste konsultation, så der er mulighed for at tale om, hvordan det går med at nå målene og eventuelt justere dem.