

--	--	--	--

		-				
--	--	---	--	--	--	--

PRACTIC

PREventing and Approaching Crises
for frail community-dwelling patients
Through Innovative Care

Innholdsfortegnelse:

EQ - 5D-5L BASELINE	side 2-4
PRACTIC - MÅLSETTINGSINTERVJU (PMI).....	side 5-13
EQ- 5D-5L OPPFØLGING 24 UKER.....	side 14-16

Veiledning

Skjemaene leses optisk og det er derfor viktig at

- *det krysses av nøyaktig*
- *ved feil settes kryss i riktig boks og det settes ring rundt **riktig** avkrysning.*
- *det skrives tydelig og brukes **sort** eller **blå** penn*
- *arkene skal ikke brettes*
- *originalskjema brukes, kopi kan ikke leses optisk*
- *ved feilskrivning av tall, settes strek over over boksen og riktig tall skrives ved siden av*

8

--	--	--	--



BASELINE

Spørreskjema om helse

Norsk versjon, for Norge

(Norwegian version for Norway)

Norway (Norwegian) © 2009 EuroQol Group EQ-5D™ is a trade mark of the EuroQol Group

--	--	--	--	--

BASELINE

EQ - 5D-5L

Under hver overskrift ber vi deg krysse av den ENE boksen som best beskriver helsen din I DAG.

Gange

- Jeg har ingen problemer med å gå omkring _____
- Jeg har litt problemer med å gå omkring _____
- Jeg har middels store problemer med å gå omkring _____
- Jeg har store problemer med å gå omkring _____
- Jeg er ute av stand til å gå omkring _____

Personlig stell

- Jeg har ingen problemer med å vaske meg eller kle meg _____
- Jeg har litt problemer med å vaske meg eller kle meg _____
- Jeg har middels store problemer med å vaske meg eller kle meg _____
- Jeg har store problemer med å vaske meg eller kle meg _____
- Jeg er ute av stand til å vaske meg eller kle meg _____

Vanlige gjøremål (f.eks. arbeid, studier, husarbeid, familie- eller fritidsaktiviteter)

- Jeg har ingen problemer med å utføre mine vanlige gjøremål _____
- Jeg har litt problemer med å utføre mine vanlige gjøremål _____
- Jeg har middels store problemer med å utføre mine vanlige gjøremål _____
- Jeg har store problemer med å utføre mine vanlig gjøremål _____
- Jeg er ute av stand til å utføre mine vanlige gjøremål _____

Smerter/ubehag

- Jeg har verken smerter eller ubehag _____
- Jeg har litt smerter eller ubehag _____
- Jeg har middels smerter eller ubehag _____
- Jeg har sterke smerter eller ubehag _____
- Jeg har svært sterke smerter eller ubehag _____

Angst/depresjon

- Jeg er verken engstelig eller deprimert _____
- Jeg er litt engstelig eller deprimert _____
- Jeg er middels engstelig eller deprimert _____
- Jeg er svært engstelig eller deprimert _____
- Jeg er ekstremt engstelig eller deprimert _____

--	--	--	--

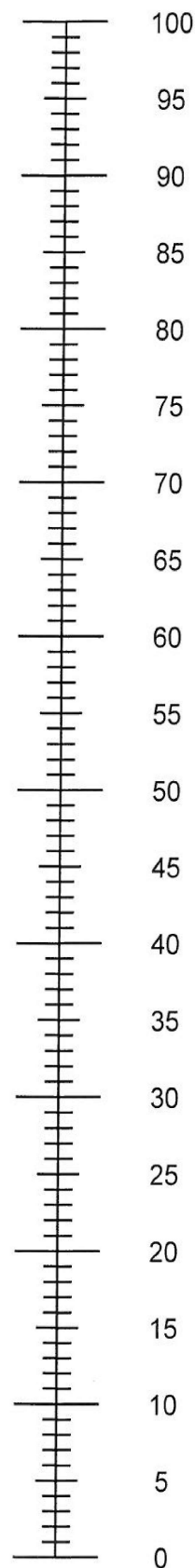
BASELINE

- Vi vil gjerne vite hvor god eller dårlig helsen din er i DAG
- Denne skalaen er nummerert fra 0 til 100
- 100 betyr den beste helsen du kan tenke deg
0 betyr den dårligste helsen du kan tenke deg
Sett en X på skalaen for å angi hvordan helsen din er i DAG
- Skriv deretter tallet du merket av på skalaen inn i boksen nedenfor

HELSEN DIN I DAG =

--	--	--

Den beste helsen
du kan tenke deg



Den dårligste
helsen du kan
tenke deg

--	--	--	--

PRACTIC MÅLSETTINGSINTERVJU (PMI)

PRACTIC målsettingsintervju bidrar til å identifisere individuelle mål, og på en rask og enkel måte vurdere den enkeltes måloppnåelse, både før og etter tiltak. Dermed synliggjøres endringer. PMI kan brukes til å finne fram til felles mål satt av pasient, pårørende og tjenestene rundt personen.

Baseline **Dato** . .

12 uker **Dato** . .

24 uker **Dato** . .

Intervjuer:.....

TRINN 1: IDENTIFISER OMRÅDER Å ARBEIDE MED

Snakk med personen, pårørende og tjenesten om hva som er viktig for dem, og hva som kunne vært bedre rundt situasjonen til personen (se veileder for eksempler på aktuelle områder å diskutere):

TRINN 2: FASTSETT ET «SMARTe» MÅL 1

Bli enig om det spesifikke SMART-målet:
Spesifikt, Målbart, Akseptert, Realistisk og Tidsavgrenset

Målbeskrivelse mål 1

Beskrivelse av nåværende måloppnåelse (personen og pårørende sitt syn på den nåværende utførelse):

Beskrivelse av nåværende måloppnåelse (tjenestens syn på nåværende utførelse, hvis relevant):

--	--	--	--

TRINN 2: FASTSETT ET «SMARTe» MÅL 2 (hvis ønskelig)

Bli enig om det spesifikke SMART-målet:

Spesifikt, Målbart, Akseptert, Realistisk og Tidsavgrenset

Målbeskrivelse evt. mål 2

Beskrivelse av nåværende måloppnåelse (personen og pårørende sitt syn på den nåværende utførelse):

Beskrivelse av nåværende måloppnåelse (tjenestens syn på nåværende utførelse, hvis relevant):

TRINN 2: FASTSETT ET «SMARTe» MÅL 3 (hvis ønskelig)

Bli enig om det spesifikke SMART-målet:

Spesifikt, Målbart, Akseptert, Realistisk og Tidsavgrenset

Målbeskrivelse evt mål 3

Beskrivelse av nåværende måloppnåelse (personen og pårørende sitt syn på den nåværende utførelse):

Beskrivelse av nåværende måloppnåelse (tjenestens syn på nåværende utførelse, hvis relevant):

--	--	--	--

TRINN 3 OG 4: SKÅRING AV ENDRINGSVILJE OG MÅLOPPNÅELSE

Bruk de visuelle skåringsskalaene for å forklare og gjennomføre skåringene. Noter skåringene her.

Endringsvilje: personens opplevelse av egen endringsvilje/motivasjon for å nå målet.

1 = Ikke klar for å arbeide med målet

10 = svært klar for å arbeide med målet

Måloppnåelse: hvordan personen/tjenesten for tiden utfører aktiviteten relatert til målet

1 = kan ikke utføre eller utfører ikke tilfredstillende

10 = kan utføre og utfører svært tilfredstillende

Mål 1	Personen/Pårørende	Tjenesten				
Endringsvilje/motivasjon	<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table>			Ikke relevant		
Måloppnåelse ved oppstart	<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table>			<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table>		
Måloppnåelse etter 12 uker	<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table>			<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table>		
Måloppnåelse etter 24 uker	<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table>			<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table>		

Mål 2 (hvis ønskelig)	Personen/Pårørende	Tjenesten				
Endringsvilje/motivasjon	<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table>			Ikke relevant		
Måloppnåelse ved oppstart	<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table>			<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table>		
Måloppnåelse etter 12 uker	<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table>			<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table>		
Måloppnåelse etter 24 uker	<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table>			<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table>		

Mål 3 (hvis ønskelig)	Personen/Pårørende	Tjenesten				
Endringsvilje/motivasjon	<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table>			Ikke relevant		
Måloppnåelse ved oppstart	<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table>			<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table>		
Måloppnåelse etter 12 uker	<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table>			<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table>		
Måloppnåelse etter 24 uker	<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table>			<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table>		

--	--	--	--

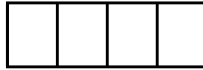
Vedlegg 1: Visuell skåring (hjelpeverktøy)**Visuell skåring: Endringsvilje**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ikke klar for å arbeide
med måletSvært klar for å
arbeide med målet**Visuell skåring: Måloppnåelse**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kan ikke utføre eller
utfører ikke tilfredsstillendeKan utføre og
utfører svært tilfredsstillende



Vedlegg 2: Veileder

Dette dokumentet gir en oversikt over målsettingsprosessen ved bruk av PRACTIC målsettingsintervju (PMI). Inspirert av BMSI - Bangor målsettingsintervju, Clare, L.et.al (2016). Bangor goal-setting interviewmanual, Exeter, United Kingdom: The University of Exeter.

PRACTIC MÅLSETTINGSINTERVJU –(PMI)

Bakgrunn

PMI er et målsettingsintervju som er inspirert av Bangor målsettingsintervju (BMSI, <https://psychology.exeter.ac.uk/reach/publications/>).

PMI bidrar til å identifisere individuelle mål, og på en rask og enkel måte vurdere den enkeltes måloppnåelse, både før og etter tiltak. Dermed synliggjøres endringer. PMI kan brukes til å finne fram til felles mål satt av pasient, pårørende og tjenestene rundt personen.

Å identifisere mål kan være gunstig når det er behov for, eller ønske om, å oppnå en endring. Mål er korte beskrivelser av tiltak eller aktiviteter som personen, pårørende og tjenesten ønsker å utføre, oppnå eller få til bedre. Målene representerer noe som kan endres for å forbedre nåværende situasjon, uansett hvor utilfredsstillende eller vanskelig den er. På den måten kan mål gi en følelse av å ha kontroll over situasjonen. Å arbeide mot inspirerende, men realistisk mål, virker motiverende. Et spesifikt mål vil i større grad forplikte personen selv, pårørende og omsorgspersonell til å arbeide for å nå målene. Dette bidrar til mer langvarig innsats og bedre utførelse av aktivitetene.

PMI gjennomføres som en samtale mellom intervjuer (f.eks. forskningsmedarbeideren) og de som intervjues. PMI administreres i fire trinn (som beskrives i mer detalj under). Trinnene gjenspeiler i hovedsak stadiene i en problemløsningsprosess.

Den innledende kartleggingen gjøres i Trinn 1 og 2

Du starter alltid med å intervjuer personen og pårørende. Representanter for tjenestene må være til stede for å komme fram til felles og realistiske mål.

PMI Trinn 1 – Identifiser områder å arbeide med

I en detaljert samtale om den nåværende situasjonen, identifiseres **områder** for forbedring innenfor **for eksempel**:

1. Klare seg hjemme
2. Holde kontakt med familie og venner
3. Delta i meningsfulle og lystbetonte aktiviteter
4. Helseutfordringer (fysisk og mental helse)
5. Atferdsmessige og psykologiske symptomer (APSD)
6. Evt. andre områder.

--	--	--	--

Samtalen i trinn 1 skal fokusere på hva som er viktig for personen, og overordnede områder før man i trinn 2 utformer spesifikke mål.

Begynn med et åpent spørsmål for aktuelle områder. Ved behov kan du følge opp med mer spesifikke spørsmål. Intervjuer kan for eksempel starte samtalen med følgende generelle åpningsspørsmål:

- Er det noe du har lyst til å begynne med, gjenoppta eller få gjort, eventuelt med hjelp?
- Er det noe du har lyst til å klare bedre, eventuelt med hjelp?
- Er det noe som er utfordrende å gjøre, med eller uten hjelp, på grunn av dine vansker (bruk personens egen måte å beskrive dette på, f.eks. dårlig hukommelse)?
- Hvordan håndterer du dine vansker i dag?

PMI Trinn 2 – Fastsett SMART-mål og utarbeid beskrivelser av måloppnåelse

Med bakgrunn i tema fra trinn 1 skal du forsøke å beskrive problemet og den nåværende situasjonen, noe som gjør det mulig å definere mer spesifikt hva personen vil oppnå i form av endring og mål.

Forsikre deg om at personen har mulighet til å gjennomføre aktivitetene eller oppgavene som de valgte målene er basert på, enten på egen hånd eller når hensiktsmessig hjelp er på plass. Vurder hvilke handlinger hver enkelt aktivitet eller oppgave medfører, hvordan de kan danne grunnlaget for de valgte målene, hvilke ferdigheter som kreves for å utføre dem, og hvordan de står i forhold til personens, pårørende eller tjenestens kapasitet. Dette vil gjøre det mulig å identifisere eventuelle uoverstemmelser mellom nåværende og ønsket situasjon og hvilken ekstra støtte som er nødvendig for å løse disse.

Etter dette er det mulig å definere målsettingen. Målene er korte beskrivelser av tiltak eller aktivitet som personen, pårørende eller tjenestene ønsker å utføre eller oppnå (f.eks. få hjelp til å gå en tur ut 15 minutter to ganger i uka). Målene skal normalt være beskrivelser av observerbare, målbare tiltak eller aktiviteter, og ikke omhandle følelser eller ønsker. Det er viktig at målene er realistiske og potensielt oppnåelige innenfor en bestemt tidsperiode. Dette kan innebære å omformulere et upresist generelt mål til et presist og fokusert mål, i samsvar med SMART-prinsippene. Dette betyr at målene skal være: Spesifikke, Målbare, Aksepterte, Realistiske og Tidsavgrenset.

SMART-mål

Spesifikke

Målbare

Aksepterte

Realistiske

Tidsavgrenset

Beskrivelser av måloppnåelse: Spesifiser hva som må skje for at dere skal bli enige om at målet er helt oppnådd.

--	--	--	--

PMI Trinn 3 og 4 – Skåring av endringsvilje (før tiltak) og måloppnåelse (før og etter tiltak), og gjennomgang av beskrivelser av måloppnåelse.

I denne delen registreres personens motivasjon for å nå målet (gjennomføres kun i oppstartssamtalen). Videre skal det registreres hvordan personen synes han/hun gjennomfører de identifiserte målene i dag (gjennomføres i oppstartssamtalen og i oppfølgingssamtalene).

Skåring av endringsvilje/motivasjon: Spør personen (eventuelt med støtte fra pårørende) om å skåre hvor villig han/hun er til å gjennomføre endringer eller motta tiltak eller hjelp knyttet til disse problemene for å bedre situasjonen. Skåringen gir en kontroll av om det identifiserte målet er relevant og realistisk. **Skåren for endringsvilje/motivasjon** strekker seg fra 1 (ikke klar for å arbeide med målet) til 10 (svært klar for å arbeide med målet).

Skåring av måloppnåelse: For å vurdere endringer, gjøres det vurdering av måloppnåelse både ved oppstartssamtale og ved oppfølgingssamtaler. Måloppnåelse ved oppstart er som regel lav. Tidspunkt for oppfølgingssamtaler for å vurdere framgangen er etter 12 uker og 24 uker. **Måloppnåelse skåres** fra 1 (kan ikke utføre eller utfører ikke tilfredsstillende) til 10 (kan utføre og utfører svært tilfredsstillende). Framgangsskåren kan beregnes ved å sammenligne skåringer fra oppstarts- og oppfølgingssamtalen.

Pårørende og personen selv vurderer sammen måloppnåelse i en felles skår. Tjenesten skårer måloppnåelse basert på sin egen vurdering. Der det ikke er mulig for personen selv å skåre måloppnåelse, kan pårørende bidra som informant i en selvstendig skåring av personens nåværende nivå av måloppnåelse. For å forklare skalaene og gjennomføringen av skåringene, kan du bruke en visuell framstilling av skalaene (se vedlegg 2).

Unngå mål der måloppnåelsen ved oppstart er høy og/eller motivasjonen for å arbeide med målet er lavt.

--	--	--	--

Vedlegg 3 – «Ting du har lyst til å gjøre» - støtteark

Som støtte i samtalen om mulige mål kan du bruke dette støttearket. Du kan enten gå gjennom det sammen med personen, pårørende eller noen fra tjenesten, eller legge det igjen slik at de kan se på det før ditt neste besøk.

Ting du har lyst til å gjøre

Vansker med å huske og tenke kan påvirke dagliglivet på ulike måter. Det er forskjellige ting folk kan ønske å endre på for å gjøre livet sitt mer lystbetont. Du kan tenke på disse tingene som du kanskje vil endre, som mål.

Vi vil invitere deg til å komme frem til noen mål som du ønsker å nå. Et mål kan være noe du for tiden synes er vanskelig å gjøre, og som du ønsker du kunne klare lettere eller gjennomføre uten å bli frustrert. Det kan være noe du for tida ikke gjør og som du har lyst til å gjøre mer av, eller det kan være noe nytt som du har lyst til å lære hvordan gjøres.

Her er noen mål som andre har ønsket å nå:

- * Jeg vil være smertefri mesteparten av dagen
- * Jeg skal være på dagsenteret 3 ganger i uka
- * Jeg skal gå en tur på 15-20 minutter 2 ganger i uka
- * Jeg skal ha et besøk av hjemmetjenesten hver dag
- * Jeg skal spise middag hver dag
- * Jeg skal ha hjelp til dusjing hver dag
- * Jeg skal ha samtale med noen fra hjemmetjenesten 2 ganger i uka

Spørsmålene på neste side kan hjelpe deg til å tenke på hva du har lyst til å endre.

--	--	--	--

Tenk igjennom dine daglige rutiner

Hva synes du er vanskelig å gjøre i huset, på grunn av helseutfordringer?

Hva har du lyst til å begynne å gjøre, eller lære å gjøre, i hverdagen, enten på egenhånd eller ved hjelp av andre?

Tenk på dine hobbyer og fritidsaktiviteter

Hvordan påvirker vansker med helseutfordringer gleden du har av hobbyer og fritidsaktiviteter?

Hvilke hobbyer og fritidsaktiviteter har du lyst til å gjøre mer av, eller begynne med, enten på egenhånd eller ved hjelp av andre?

Tenk på dine venner og din familie

Hvordan påvirker dine helseutfordringer din evne til å snakke med, og være sammen med, venner og familiemedlemmer?

Hvilke forandringer har du lyst til å gjøre slik at du kunne ha mere glede av å snakke med og være sammen med folk, enten på egenhånd eller ved hjelp av andre?

--	--	--	--



OPPFØLGING 24 UKER

Spørreskjema om helse

Norsk versjon, for Norge

(Norwegian version for Norway)

--	--	--	--

24 UKER

EQ - 5D-5L

Under hver overskrift ber vi deg krysse av den ENE boksen som best beskriver helsen din I DAG.

Gange

- Jeg har ingen problemer med å gå omkring _____
- Jeg har litt problemer med å gå omkring _____
- Jeg har middels store problemer med å gå omkring _____
- Jeg har store problemer med å gå omkring _____
- Jeg er ute av stand til å gå omkring _____

Personlig stell

- Jeg har ingen problemer med å vaske meg eller kle meg _____
- Jeg har litt problemer med å vaske meg eller kle meg _____
- Jeg har middels store problemer med å vaske meg eller kle meg _____
- Jeg har store problemer med å vaske meg eller kle meg _____
- Jeg er ute av stand til å vaske meg eller kle meg _____

Vanlige gjøremål (f.eks. arbeid, studier, husarbeid, familie- eller fritidsaktiviteter)

- Jeg har ingen problemer med å utføre mine vanlige gjøremål _____
- Jeg har litt problemer med å utføre mine vanlige gjøremål _____
- Jeg har middels store problemer med å utføre mine vanlige gjøremål _____
- Jeg har store problemer med å utføre mine vanlig gjøremål _____
- Jeg er ute av stand til å utføre mine vanlige gjøremål _____

Smerter/ubehag

- Jeg har verken smerter eller ubehag _____
- Jeg har litt smerter eller ubehag _____
- Jeg har middels smerter eller ubehag _____
- Jeg har sterke smerter eller ubehag _____
- Jeg har svært sterke smerter eller ubehag _____

Angst/depresjon

- Jeg er verken engstelig eller deprimert _____
- Jeg er litt engstelig eller deprimert _____
- Jeg er middels engstelig eller deprimert _____
- Jeg er svært engstelig eller deprimert _____
- Jeg er ekstremt engstelig eller deprimert _____

--	--	--	--

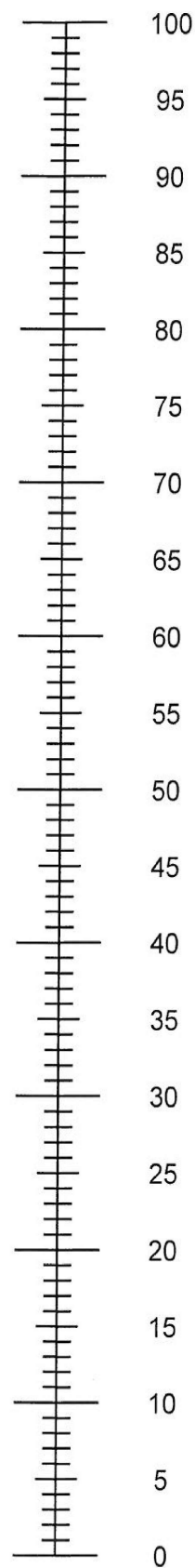
24 UKER

- Vi vil gjerne vite hvor god eller dårlig helsen din er i DAG
- Denne skalaen er nummerert fra 0 til 100
- 100 betyr den beste helsen du kan tenke deg
0 betyr den dårligste helsen du kan tenke deg
Sett en X på skalaen for å angi hvordan helsen din er i DAG
- Skriv deretter tallet du merket av på skalaen inn i boksen nedenfor

HELSEN DIN I DAG =

--	--	--

Den beste helsen
du kan tenke deg



Den dårligste
helsen du kan
tenke deg