

Handlingsplan

Dette kan du som tilrettelegger oppnå

Pasientens mål og fremgangsmåter for å nå målene blir konkrete, og pasientens motivasjon og gjennomføringsevne vises i skaleringsverktøy.

Slik kan du gjøre det

1. Gi en kort innledning om bruken av handlingsplan og om det å sette seg SMARTE mål

Spesifikke, Målbare, Ansporende, Realistiske, Tidsbestemte, Enighet om målet, [se kilde Kunnskapssenteret.no](http://se.kilde.kunnskapssenteret.no)

2. Bruk gjerne et eksempel, som er relevant for pasienten eller gruppen og vis hvordan handlingsplanen fylles ut.

Dette kan du si: En handlingsplan er en skriftlig plan hvor du kan konkretisere dine ønsker eller mål. Her kan du også beskrive hvordan du vil gå frem for å nå målene. Det skal være noe du ønsker å gjøre eller oppnå. Det er lurt å være realistisk og viktig å sette tidsangivelser. I skaleringen under hvert punkt, noterer du hvor sikker du er på at dette er mulig å gjennomføre.

3. Be deretter pasienten angi hvor sikker han er på at *hele* planen vil kunne gjennomføres. Skalaen er en smilefjes-rekke 1 – 10 fra svært usikker til helt sikker.



4. Bruk motiverende samtalestil for å stimulere mestringstroen slik at planen blir realistisk.

Handlingsplan skal brukes individuelt, men kan gjerne utvikles med støtte fra en gruppe. La alltid pasienten *først* få tid til å utforme sin egen plan (10 min), før dere går gjennom og drøfter planen. Hvis du gjør dette i en gruppe, bruk gjerne fremgangsmåte som ved I-G-P (først arbeides det Individuelt, deretter i gruppe på 2 eller 3, for sist å drøfte det i hele gruppen).

Som en hjelp skal du besvare spørsmål:

- Hva skal du gjøre? (handling)
- Hvor mye? (varighet/antall/mengde)
- Når? (tidspunkt)
- Hvor ofte? (frekvens/ukedag)

Dette trenger du

Du trenger [handlingsplan-ark](#) som kan deles ut til pasientene.