

## Du er ekspert på ditt liv – og må sette målene

### Hva er rehabilitering?

Rehabilitering er tidsavgrænset, 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!*