

# Metodstöd

Guida och stödja målsättning  
vid rehabilitering i hemmet



# Innehåll

<b>Målsättning som metod</b> .....	<b>3</b>
Personcenterande mål .....	4
Guida personen att formulera sina mål .....	4
Olika tekniker .....	4
<i>Korta frågor</i> .....	5
<i>Delmål</i> .....	5
COPM .....	5
SMART .....	5
<i>Undersökande frågor</i> .....	6
GAS.....	6
Träna genom kollegialgranskning .....	6
<b>Referenser</b> .....	<b>7</b>

# Målsättning som metod

Denna skrift presenterar metodstöd för att guida personer att komma fram och formulera sina egna mål. Metodstöden kan användas i många sammanhang, men beskrivs här med utgångspunkten rehabilitering i hemmet. Att guida patienten till att formulera mål utgör en delprocess i rehabiliteringsprocessen.<sup>1</sup> Metoderna kan även användas vid målformulering och uppföljning av andra hälso- och sjukvårdsåtgärder samt inom socialtjänst[1].



<sup>1</sup> Läs mer om rehabiliteringsprocessen i kunskapsstödet Hälso- och sjukvård i hemmet från Socialstyrelsen eller i Generisk modell för rehabilitering och delar av försäkringsmedicinskt arbete – för klinisk verksamhet från Nationellt system för Kunskapsstyrning.

## Personcenterade mål

Målen för rehabiliteringen behöver alltid utgå från vad personen själv vill uppnå. Personcenterade mål ger bättre förutsättningar för framgångsrik rehabilitering och innebär att personen aktivt deltar, formulerar sig och reflekterar kring målsättningen[2]. Frågan ”Vad är viktigt för dig?” ger en bra start för samtalet och flera olika möjliga mål kan bli tydliga både för personen och personalen[3]. Mål kan stimulera rehabiliteringen, men mål som visar sig ouppnåeliga kan påverka individen negativt och personens förmåga att ändra och hitta andra alternativa mål påverkar det allmänna välbefinnandet[4].

Det finns tillfällen där personer på grund av sin kognitiva förmåga inte kan delta, men där målsättningen ändå kan ha sitt värde för att göra omgivningen delaktig [2, 5]. I de tillfällena kan samtalen hållas med närstående eller personal som känner personen väl. Socialstyrelsens material Stödja vuxna personers vilja kan användas som ett stöd.<sup>2</sup>

## Guida personen att formulera sina mål

Vissa personer kan behöva stöd och guidning för att formulera sina mål och personalens uppgift blir att guida dem.

Ord som mål och delmål kan vara främmande. Då kan det passa bättre med frågorna ”Hur är det nu?”, ”Hur skulle du vilja att det var?” och ”Vad behövs för att komma dit?” [6].



[Fritt översatt från Rehabilitation goal setting: theory, practice and evidence. Boca Raton: CRC Press; 2015. sid 310]

## Olika tekniker

Det finns olika metoder och instrument för att guida personen att sätta mål. Inom rehabilitering i hemmet handlar ofta målen om att kunna bemästra någon eller några aktiviteter i det dagliga livet. Aktiviteterna kan i sin tur påverka delaktighet och upplevelsen av självständighet. Mål på kroppsfunktionsnivå, till exempel rörlighet i en specifik led, förekommer också men har ett mindre egenvärde om de inte är kopplade till en aktivitet. Mål behöver inte enbart ha en utvecklade karaktär, även att bibehålla en förmåga, kan vara viktig för personen.

I litteratur om rehabilitering kan man finna fler och mer anpassade målattribut som är användbara även vid rehabilitering i hemmet[6, 7].

<sup>2</sup> www.kunskapsguiden.se

## Korta frågor

Genom att hålla några korta frågor i minnet kan du underlätta målformuleringen[6].

- Vem?
- Gör vad?
- I vilken situation?
- Hur?
- När?

Exempel: Karl ("vem") kan själv ta ut soporna ("gör vad") till miljöstationen ("i vilken situation") genom att gå via entrédörren och trappavsatsen ("hur"). Uppnått inom 4 veckor ("när").

I samband med påklädning ("i vilken situation") kan Rita ("vem") själv aktivt välja vilka kläder ("gör vad") hon vill, genom stöd och uppmuntran ("hur"). Utvärdering i samband med nästa teammöte ("när").

## Delmål

Att bryta ner huvudmål i delmål är bra om målet personen har är stort, ligger långt fram i tiden eller innefattar flera olika professionernas insatser.

## COPM

Ett vanligt förekommande stöd är COPM (Canadian Occupational Performance Measure) som är innebär en bedömning av en persons egen uppfattning av problem vid utförandet av en aktivitet. COPM används för att identifiera och prioritera problem, sätta mål och upptäcka förändringar i en persons uppfattning om sin förmåga vid utförande av olika vardagsaktiviteter. COPM är tänkt att användas vid början av en kontakt för att sätta mål och upprepas efter en lämplig tid för att fastställa förändring och resultat [8].

## SMART

En välkänd metod för målformulering är SMART, Specifikt, Mätbart, Accepterat, Realistiskt och Tidsatt[9]. SMART kan även användas om en utvärdering av den som guidar patienten för att snabbt analysera målet som formulerats.

SMART målformulering	
Specifika	Målet beskriver det nya läget och är framtidsorienterade. (Hur det ska uppnås, det vill säga vägen dit, är istället olika metoder och åtgärder. De ingår inte i målformuleringen[6, 7]). Målet är konkret, konkreta mål är möjliga att utvärdera. Om målet går att vända på till en fråga som går att besvara med ja, nej, eller delvis, är det konkret. För en person som inte förväntas bli helt självständig i en aktivitet kan mängden hjälp som ingå ska ges, eller vid vilka tillfällen aktiviteten ska klaras av att vara ett sätt att konkretisera.
Mätbara	Genom att ta med var, när, hur ofta, blir målen mer konkreta och där med möjliga att utvärdera.
Accepterade	Målet behöver vara relevant för personen. Målen ska vara knutna till personen och inte till professionen[7]. Målen behöver vara tydliga. De ska vara lätta att förstå. Det minskar risken för missförstånd och diskrepans av förväntningar.
Realistiska	Rehabilitering är en process där det inte är självklart hur det kommer att gå. Målet behöver vara utmanande, men ändå rimligt att uppnå. Målet behöver även ha en förankring i den verklighet som väntar efter rehabiliteringen[7].
Tidsatta	Genom att sätta en tid, kan det bli lättare att målet blir konkret.

## Undersökande frågor

Konkreta formuleringar kan stödjas genom att samtala om i vilka situationer och under vilka förhållanden som problemen eller utmaningarna förekommer.

*När uppträdde problemet senast? Var, hur och vilka uttryck tog det sig? Vad hände före den situationen, vad utlöste den, hur handlade de inblandade personerna och vilka blev konsekvenserna?*

Frågorna *Vad ska öka eller vad ska minska?* leder tankarna till konkreta, kvantifierbara och mätbara målbeskrivningar.

Man kan uppmuntra personen att prata om vad målet innebär konkret genom frågor som: *Vad ska ha hänt, när ska det ha hänt, hur ska det vara när målet är uppnått och hur länge ska något pågå?*[10].

Öppna frågor inbjuder till fördjupade samtal. Frågor av typen ”Berätta mer om hur du gjorde innan” eller ”Hur brukade du göra?” kan stödja tankarna kring vilken nivå som är realistisk. För att tidsätta målet kan samtalet guidas med frågor som ”Hur skulle du vilja att det är efter jul?”

## GAS

Goal Attainment Scaling, är en måloppfyllsescala som mäter förändring av individuella mål[11]. Uppbyggnaden gör att det på aggregerad nivå är möjligt att sammanställa resultat från olika individer med olika individuella mål.

Poäng	Förklaring
-2	Mycket mindre än förväntat resultat
-1	Något mindre än förväntat resultat
0	Det förväntade resultatet
+1	Något högre än det förväntade resultatet
+2	Mycket högre än det förväntade resultatet

## Träna genom kollegialgranskning

Som personal behöver du träna. Varje tillfälle där du guidar en person att sätta mål är även ett tillfälle för dig att förfinas din förmåga. Du och dina kollegor kan även arbeta mer strukturerat för att vidareutveckla era förmågor att guida patienten att hitta sina mål. Ett sätt är att ni visar avpersonifierade mål för varandra och reflekterar tillsammans.

Förslag på reflektionsfrågor vid kollegial granskning:

Reflektionsfråga	Exempel på målattribut
Är målet konkret och beskriver hur det förväntas bli?	Framtidsorienterat och specifikt
Är det patientens mål?	Accepterat
Är målet beskrivet i positiv form?	Bejakande
Verkar målet realistiskt?	Realistiskt
Kan man vid en utvärdering säga om målet är uppnått eller inte?	Mätbart

## Lycka till

# Referenser

1. Individens behov i centrum : ett stöd för att använda ICF och strukturerad dokumentation i socialtjänsten. Stockholm: Socialstyrelsen; 2021.
2. Kang E, Kim MY, Lipsey KL, Foster ER. Person-Centered Goal Setting: A Systematic Review of Intervention Components and Level of Active Engagement in Rehabilitation Goal-Setting Interventions. *Arch Phys Med Rehabil.* 2022; 103(1):121-30.e3.
3. Assander S, Bergström A, Eriksson C, Meijer S, Guidetti S. ASSIST: a reablement program for older adults in Sweden - a feasibility study. *BMC Geriatrics.* 2022; 22(1):1-20.
4. Rasmussen HN, Wrosch C, Scheier MF, Carver CS. Self-Regulation Processes and Health: The Importance of Optimism and Goal Adjustment. *Journal of Personality.* 2006; 74(6):1721-47.
5. Parsons JGM, Parsons MJG. The effect of a designated tool on person-centred goal identification and service planning among older people receiving homecare in New Zealand. *Health & social care in the community.* 2012; 20(6):653-62.
6. Richard J. Siegert WMML. Rehabilitation goal setting : theory, practice and evidence: Boca Raton: CRC Press;; 2015.
7. Lexell J R-FM. Rehabiliteringsmetodik: Lund: Studentlitteratur; 2017.
8. Law M. COPM Canadian Occupational Performance Measure : svensk version. Stockholm: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter; 2020.
9. Doran GT. There's a S.M.A.R.T. way to write managements's goals and objectives. *Management Review.* 1981; 70(11):35.
10. Med målet i sikte – Målinriktad och systematisk utvärdering av insatser för enskilda personer (MOS). Stockholm: Socialstyrelsen; 2012.
11. Kiresuk TJ, Smith A, Cardillo JE. Goal attainment scaling: Applications, theory, and measurement. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc; 1994.

**Metodstöd – Guida och stödja målsättning vid rehabilitering i hemmet**  
(artikelnr 2023-4-8491)

Publikationen kan laddas ner från  
[www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)