

Dato: kl.....

Sluttevaluering

1. Oppsummering:

Hva vil du selv trekke fram som en oppsummering av oppholdet?

2. Positive erfaringer og endringer:

Hva har gått bra, og hva gjorde du for at det gikk i positiv retning? (tanker, vilje, motivasjon, ferdigheter, økt kunnskap, støtte fra andre, ting, utstyr, osv)

3. Håndtering av utfordringer/hindringer:

Hva kan være mine mulige hindringer eller vanskeligheter etter endt opphold?

Og hva kan være min strategi/Plan B dersom hindring/vanskeligheter oppstår?

Rehabilitering Vest AS

4. Handlingsplan- måloppnåelse:

Begynn å fylle ut handlingsplanen. Endringen kan være fysisk, aktivitet, daglige gjøremål, endringer ved håndtering av ulike tanker/følelser, samspill med andre, jobbsammenheng, o.l).

Dette skal jeg gjøre hjemme når jeg er ferdig med oppholdet:

Hva? (Delmål)	Hvordan? (Konkret)	Hvor ofte?	Når?	Sikkerhetsnivå (10-100% sannsynlig, 1= lite sansynlig)

TIPS:

- Eksempel på endringer kan være: fysisk aktivitet, sosial deltakelse, daglige gjøremål, hvile strategier, personlig utvikling o.l.
- Dersom du har skåret sikkerhetsnivået lavere enn 70%, hva skal til for at du kommer over 70%?
- Noen ganger kan det være behov for støtte fra andre, eksempelvis; helsepersonell, frisklivssentral, NAV, bedriftshelsetjeneste, frivillighetsentral, røde kors, lavterskeltilbud, lag og foreninger o.l

Rehabilitering Vest AS

www.rehabiliteringvest.no – tel 52 80 50 00 – org.no. 995 705 753 MVA
 Besøksadresse: Karmsundgaten 134 - Postadresse: Postboks 2175, 5504 Haugesund