

PERSÖNLICHE ZIELE

Mit persönlichen Zielen Schritt für Schritt zum Ziel kommen

Die Idee kommt aus der Rehabilitationsmedizin und heißt PARZiVAR, partizipative Zielvereinbarung in der Rehabilitation

Die Idee ist, dass Sie zuerst überlegen, welche Einschränkungen sie durch Ihre Erkrankung haben.

Dann überlegen Sie im 2. Schritt, wie diese Einschränkungen aktuell sind und wie sie nach 3 Monaten sein sollen.

Dabei ist es wichtig, dass diese Ziele realistisch sind, das heißt nicht zu hoch gesteckt sind.

Im nächsten Schritt überlegen Sie, wie Sie trainieren wollen, um ihr Ziele zu erreichen.

Im 3. Schritt überlegen Sie, wie sie ihr Training in ihren Wochenplan im Alltag unterbringen können.

Dann führen Sie das Training 3 Monate durch.

Nach 3 Monaten - also vor unserem nächsten Termin - beurteilen Sie selbst wie es geklappt hat.

Auf der nächsten Seite finden Sie Beispiele:

Hier sind 2 Beispiele:

Ein-schränk-ungen	Ziel	Training	Wochenplan	Umsetzung	Ergebnis-beurteilung
<i>Wie ist es jetzt</i>	<i>Wie soll es in 3 Monaten sein</i>	<i>Wie trainiere ich</i>	<i>Wie bringe ich das in meine Alltag unter, mögliche Hindernisse und Alternativen bedenken</i>	<i>Mal besiegt man den inneren Schweinehund, mal nicht</i>	<i>Nach 3 Monaten beurteilen: Ziel erreicht zwischen 0 und 100 %</i>
Beispiel Ausdauer					
Ich komme schnell außer Atem, 5 Minuten mit dem Trainings-fahrrad schaffe ich	In 3 Monaten möchte ich 15 Minuten Trainings - Fahrrad schaffen	3 x pro Woche 5 Min Training mit dem Trainingsrad, Steigerung nicht schneller als 1 Minute pro Woche	Dienstag und Donnerstag Abend und Samstag Morgen habe ich Zeit	Wenn die Schmerzen mal zu stark sind, dann eben an einem anderen Tag	Nach 3 Monaten schaffe ich 13 Minuten. Ich habe das Ziel nicht ganz erreicht, vielleicht zu 80 %, aber ich bin besser geworden
Beispiel Beweglichkeit					
Ich kann mir nicht die Haare machen, weil ich mit den Armen nicht hinter den Kopf kommen	In 3 Monaten möchte ich mit den Händen wieder hinter den Kopf kommen	3 x in der Woche mache ich 10 Minuten die Schulter-übungen, die mir der Physiotherapeut gezeigt hat.	Dienstags habe ich Physiotherapie, dann mache ich die Gymnastik Donnerstag Samstag und Montag	Ich kann mich schlecht alleine aufraffen, deshalb verabrede ich mich mit der Nachbarin zur Gymnastik	Geschafft, jetzt möchte ich, dass es so bleibt, deshalb trainiere ich weiter.

Auf den nächsten Seiten finden Sie die Arbeitsblätter:

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:	Datum:
--------------	-----------------	----------------------	---------------

Schmerzursachen / Erklärungsmodell: Wie erkläre ich mir meine Schmerzen nach dem biopsychosozialen Schmerzmodell ?
 z.B. Arthrose, Bandscheibenvorfall, Unfall, Operation, Schonverhalten, Bewegungsmangel, Überforderung, Verspannungen, Stress, Gefühle, Gedanken, eigene Ansprüche, Schmerzgedächtnis, Veränderungen des Schmerzverarbeitenden Nervensystems....

Wichtigstes positives Teilhabeziel: Wo/wie möchte ich soziale Kontakte erhalten oder verbessern ?
 z.B. Arbeit erhalten, wieder arbeiten gehen, Unternehmungen mit Partner*in, Familie, Kindern, Enkeln, Freunden und Bekannten, ehrenamtliche Arbeit, Senioren Café, Handarbeitsgruppe, Vorleseoma / -opa...

Einschränkungen/Zielbereiche: Welche Tätigkeiten sind bei mir durch den Schmerz eingeschränkt ? Welche Einschränkungen möchte ich verbessern ?
 z.B. Ausdauer, Beweglichkeit, Mobilität, Entspannung, Selbstfürsorge, Schlaf, Konzentration, Stimmung, Familie, Partnerschaft, Sexualität, Beruf, Haushaltsführung, soziale Kontakte, Medikamentennebenwirkungen,

Um die schmerzbedingten Einschränkungen zu verbessern und das Teilhabeziel zu erreichen, setze ich mir folgende Ziele:

	Schmerzen	Ziel 1: ¹⁾	Ziel 2: ¹⁾	Ziel 3: ¹⁾
Sollwert: So soll es nach 3 Monaten Therapie sein	NRS			
Istwert: Wie ist es jetzt	NRS			
Maßnahme: Was kann ich tun	2)			
Ärztlich/medizinische Maßnahmen, Verordnungen	(mit dem Arzt ausfüllen)			

1) Ziele: z.B. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Gehstrecke, Gleichgewicht etc verbessern, Selbstfürsorge, Entspannungsfähigkeit verbessern, Pausen planen, Ansprüche reduzieren, Überforderung vermeiden, Abgrenzen,
 2) Nicht-medikamentöse Selbsthilfe z.B. ausgleichende Lagerung, Dehnung, leichte Bewegung, Igelball, Selbst- u. Partnermassage, TENS, Wärme, Kälte, Entspannung, Geruchsoase, Tee, Ablenkung, Musik, malen, rätseln

Arbeitsblatt 2 Ziele der Schmerztherapie, angelehnt an PARZIVAR, Umsetzungsplanung für zu Hause für die ersten 3 Monate

Dr. med. Jan Eickmeyer

Name		Vorname		Geburtsdatum		Tagesdatum	
Wichtigstes positives Teilhabeziel:							
		Schmerzen	Ziel 1: ¹⁾	Ziel 2: ¹⁾	Ziel 3: ¹⁾		
Meine Ziele für zu Hause sind:							
Dazu mache ich folgendes:	Was ?	²⁾					
	Wann ?						
	Wie oft ?						
	Wie lange ?						
	Wo ?						
	Mit wem ?						
Mögliche Schwierigkeiten und Hindernisse können sein:							
Wenn Schwierigkeiten auftreten, hilft mir Folgendes um meinen Plan dennoch auszuführen							
Meine Belohnung für's Durchhalten:							
Bilanz nach 1 Monat:soweit habe ich meine Ziele erreicht	0-25-50-75-100 nicht voll	0---25---50---75—100 % gar nicht voll	0---25---50---75—100 % gar nicht voll	0---25---50---75—100 % gar nicht voll	0---25---50---75—100 % gar nicht voll	0---25---50---75—100 % gar nicht voll	

1) Ziele: z.B. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Gehstrecke, Gleichgewicht etc verbessern, Selbstfürsorge, Entspannungsfähigkeit verbessern, Pausen planen, Ansprüche reduzieren, Überforderung vermeiden, Abgrenzen,
 2) Nicht-medikamentöse Selbsthilfe: z.B. ausgleichende Lagerung, Dehnung, leichte Bewegung, Igelball, Selbst- u. Partnermassage, TENS, Wärme, Kälte, Entspannung, Geruchsoase, Tee, Ablenkung, Musik, malen, rätseln