

Päivämäärä \_\_\_\_\_

## Henkilötiedot

Henkilötunnus

Sukunimi ja etunimi

## Kokonaistavoite

## Tavoite 1

Ajalle \_\_\_\_\_ – \_\_\_\_\_

| Tavoitteen toteutumisen tasot | Asteikko                            | Väliarvion päivämäärä | Loppuarvion päivämäärä |
|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|------------------------|
|                               | Selvästi odottamaani matalampi      |                       |                        |
|                               | Jonkin verran odottamaani matalampi |                       |                        |
|                               | <b>Tavoitetaso</b>                  |                       |                        |
|                               | Jonkin verran odottamaani korkeampi |                       |                        |
|                               | Selvästi odottamaani korkeampi      |                       |                        |

## Tavoite 2

Ajalle \_\_\_\_\_ – \_\_\_\_\_

| Tavoitteen toteutumisen tasot | Asteikko                            | Väliarvion päivämäärä | Loppuarvion päivämäärä |
|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|------------------------|
|                               | Selvästi odottamaani matalampi      |                       |                        |
|                               | Jonkin verran odottamaani matalampi |                       |                        |
|                               | <b>Tavoitetaso</b>                  |                       |                        |
|                               | Jonkin verran odottamaani korkeampi |                       |                        |
|                               | Selvästi odottamaani korkeampi      |                       |                        |

| Tavoitteen toteutumisen tasot | Asteikko                            | Väliarvion päivämäärä | Loppuarvion päivämäärä |
|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|------------------------|
|                               | Selvästi odottamaani matalampi      |                       |                        |
|                               | Jonkin verran odottamaani matalampi |                       |                        |
|                               | <b>Tavoitetaso</b>                  |                       |                        |
|                               | Jonkin verran odottamaani korkeampi |                       |                        |
|                               | Selvästi odottamaani korkeampi      |                       |                        |

**Lisätietoja****Yhteistyö tavoitteiden laatisessa**

Tavoitteiden laamiseen osallistuneet

Olemme yhdessä sopineet tavoitteista, että ne lähetetään seuraaville tahoille

Kuntoutujan ja/tai hänestä huolehtivan henkilön allekirjoitus ja nimenselvennys

Kuntoutustyöntekijän allekirjoitus, nimenselvennys ja ammattinimike

**Kuntoutustyöntekijä täyttää**

Kuntoutusmuodot (kurssinnumero)

Paikka ja aika

Pistemäärä

T-lukuarvo

## Ohjeita tavoitteiden laatimiseen

Omat tavoitteeni lomake on tarkoitettu kuntoutumisen tavoitteiden laatimista, seuraamista ja toteutumisen arviointia varten. Kuntoutumisen tavoitteiden laatiminen on prosessi, jossa yksi vaihe on tavoitteiden laatiminen Omat tavoitteeni -lomakkeella. Tavoitteet kuntoutumiselle laaditaan kuntoutujan ja kuntoutustyöntekijöiden yhteistyönä, jotta he voivat työskennellä samojen tavoitteiden suuntaisesti. Tavoitteiden laatiminen on kuntoutujalähtöistä, ja ne tehdään kuntoutujaa varten. Kuntoutujalla on mahdollisuus vaikuttaa siihen, ketkä osallistuvat tavoitteiden laatimiseen.

### Päivämäärä

- Tavoitteiden laatimisen päivämäärä

### Henkilötiedot

- Kuntoutujan nimi ja henkilötunnus

### Kokonaistavoite

- Esimerkiksi kuntoutussuunnitelmaan kuvattu tavoite tai muu kuntoutujan pitkän aikavälin tavoite

### Tavoite 1, Tavoite 2, Tavoite 3 jne.

- Tavoitteelle annetaan nimi.
- Tavoitteiden tulee olla realistisia, konkreettisia, mahdollisia aikatauluttaa, merkittäviä ja mitattavia.
- Tavoite kirjoitetaan kuntoutujan näkökulmasta ja minä-muodossa.
- Tavoitteiden numerointi ei viittaa tärkeysjärjestykseen.
- Ajalle-kohta tarkoittaa ajanjaksoa, jolle tavoitteet laaditaan (esim. 1.1.2016–30.6.2016).

### Tavoitteen toteutumisen tasot

- Tavoitetaso on 0-taso. Tavoitteen toteutumisen tasot osoittavat muutosta. Tasot kuvataan SMART-periaatteen mukaisesti -2–+2-asteikolla siten, että tasojen välit ovat loogisia ja yhdenvertaisia. Kuntoutujaa ohjataan kuvaamaan tilannetta, joka kuvaa asteikkoa. Numeerista asteikkoa ei tarvitse tuoda esille keskustelussa kuntoutujan kanssa, vaan työntekijä muuttaa sanallisen asteikon numeeriseksi T-lukuarvoa laskiessaan seuraavan taulukon mukaisesti:

| Asteikko                            |          |
|-------------------------------------|----------|
| Selvästi odottamaani matalampi      | -2       |
| Jonkin verran odottamaani matalampi | -1       |
| <b>Tavoitetaso</b>                  | <b>0</b> |
| Jonkin verran odottamaani korkeampi | +1       |
| Selvästi odottamaani korkeampi      | +2       |

- Väliarvion päivämäärä kohtaan kirjata päivämäärä väliarvioon mennessä toteutuneelle tasolle.
- Loppuarvion päivämäärä kohtaan kirjataan päivämäärä saavutetulle tasolle.

### Lisätietoja

- Kommentteja tavoitteen laatimista, toteutumista ja arviointia koskevissa asioissa esimerkiksi:
  - Kuntoutujan elämässä ja/tai toimintakyvyssä on tapahtunut kuntoutumisprosessiin ja tavoitteiden saavuttamiseen vaikuttaneita asioita.
  - Tavoite ei ole toteutunut ja syytä halutaan selvittää.
  - Voi kuvata yksittäisen tavoitteen laatimista, lähtötasoa tai tavoitteita kokonaisuudessaan.
  - Voi kuvata myös kuntoutumista edistäviä asioita, jotka ovat yhdessä sovittujen tavoitteiden suuntaisia.

### Yhteistyö tavoitteiden laatimisessa

- Tavoitteiden laatimiseen osallistuneet henkilöt, esim. Taneli Taitava kuntoutuja, Maija Meikäläinen fysioterapeutti ja Tiina Taitava äiti.
- Kuntoutujan kanssa yhteisesti sovittu tapa, miten ja mihin tavoitteet välitetään.
- Lomake allekirjoitetaan tavoitteiden laatimisen yhteydessä.

### Kuntoutustyöntekijä täyttää

- Kuntoutusmuodoksi kirjataan kuntoutuksen kurssijärjestelmässä oleva tai muu kuntoutuksen virallinen nimi.
- Kuntoutustyöntekijä laskee yhteen tavoitteiden pisteet ja merkitsee summan kohtaan Pistemäärä. Seuraavaksi merkitään T-lukuarvo (T-lukuarvotaulukossa pistemäärän ja tavoitteiden risteyskohta).
- Työntekijä kirjaa arviointipäivämäärän.

Omat tavoitteeni lomake perustuu Goal Attainment Scale (GAS) -menetelmään. Lisätietoja tavoitteiden laatimiseen ja arviointiin on saatavilla Kelan verkkosivuilta [www.kela.fi/gas-menetelma](http://www.kela.fi/gas-menetelma).

## T-lukuarvotaulukko (T-score)

| Pisteiden<br>summa | Tavoitteiden määrä |    |    |    |    |    |    |    |
|--------------------|--------------------|----|----|----|----|----|----|----|
|                    | 1                  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| -16                |                    |    |    |    |    |    |    | 18 |
| -15                |                    |    |    |    |    |    |    | 20 |
| -14                |                    |    |    |    |    |    | 18 | 22 |
| -13                |                    |    |    |    |    |    | 21 | 24 |
| -12                |                    |    |    |    |    | 19 | 23 | 26 |
| -11                |                    |    |    |    |    | 22 | 25 | 28 |
| -10                |                    |    |    |    | 20 | 24 | 27 | 30 |
| -9                 |                    |    |    |    | 23 | 27 | 30 | 32 |
| -8                 |                    |    |    | 21 | 26 | 29 | 32 | 34 |
| -7                 |                    |    |    | 25 | 29 | 32 | 34 | 36 |
| -6                 |                    |    | 23 | 28 | 32 | 35 | 36 | 38 |
| -5                 |                    |    | 27 | 32 | 35 | 37 | 39 | 40 |
| -4                 |                    | 25 | 32 | 35 | 38 | 40 | 41 | 42 |
| -3                 |                    | 31 | 36 | 39 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| -2                 | 30                 | 38 | 41 | 43 | 44 | 45 | 45 | 46 |
| -1                 | 40                 | 44 | 45 | 46 | 47 | 47 | 48 | 48 |
| 0                  | 50                 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 1                  | 60                 | 56 | 55 | 54 | 53 | 53 | 52 | 52 |
| 2                  | 70                 | 62 | 59 | 57 | 56 | 55 | 55 | 54 |
| 3                  |                    | 69 | 64 | 61 | 59 | 58 | 57 | 56 |
| 4                  |                    | 75 | 68 | 65 | 62 | 60 | 59 | 58 |
| 5                  |                    |    | 73 | 68 | 65 | 63 | 61 | 60 |
| 6                  |                    |    | 77 | 72 | 68 | 65 | 64 | 62 |
| 7                  |                    |    |    | 76 | 71 | 68 | 66 | 64 |
| 8                  |                    |    |    | 79 | 74 | 71 | 68 | 66 |
| 9                  |                    |    |    |    | 77 | 73 | 70 | 68 |
| 10                 |                    |    |    |    | 80 | 76 | 73 | 70 |
| 11                 |                    |    |    |    |    | 78 | 75 | 72 |
| 12                 |                    |    |    |    |    | 81 | 77 | 74 |
| 13                 |                    |    |    |    |    |    | 79 | 76 |
| 14                 |                    |    |    |    |    |    | 82 | 78 |
| 15                 |                    |    |    |    |    |    |    | 80 |
| 16                 |                    |    |    |    |    |    |    | 82 |

Tulokset avataan sanallisesti kuntoutusselosteessa tai avoterapiapalautteessa ja lomake GAS 1 laitetaan liitteeksi. Näistä asiakirjoista toimitetaan kopio Kelaan, lähettävälle taholle ja kuntoutujalle.