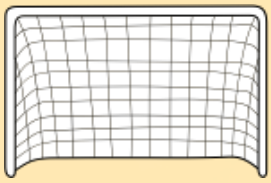
#REHABLEGEND

ICU NURSES:
Every Goal Starts with You



Why Set Rehab Goals?

Meaningful, realistic goals help patients to:

- Stay motivated in their recovery
- Focus on what matters most
- Engage in rehabilitation
- Celebrate progress

"A goal written down is more likely to become a reality. A goal without a plan is just a wish."

Start the Conversation

Ask:

- "What matters most to you?"
- "What would you like to achieve?"
- "What are you hoping to do when you leave hospital?"

Small conversations spark meaningful goals.

Document their Goals

Record:

- The person's goals (using their own words where possible)
- Progress and updates as their rehabilitation progresses

Clear goal-setting directs the multidisciplinary team towards patient-centred recovery.

Examples:

MY SHORT TERM GOALS:
To eat breakfast sat in a chair
To brush my own teeth

MY MEDIUM TERM GOALS:
To stroke my dog in the ICU garden
To walk to the bathroom with a frame

MY LONG TERM GOALS:
To play with my grandson on the beach
To return to work as a bus driver
To use my voice to say "I do"

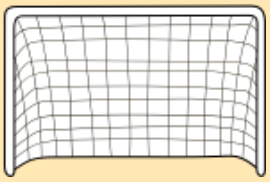
Everyone has something to live for.

FIND THEIR GOAL. KICKSTART THEIR RECOVERY

Created by Amanda Amberg & Frances Eriksson, Mark van den Boogaard, Mohamed Chahdi, Marie Collet, Anne-Sophie Debue, Gabi Heras La Calle, Ayda Kepapci, Keibun Liu, and Ella Peschel; organised by Kate Tantam and Peter Nydahl

#REHABLEGEND

طاقم التمريض بالعناية المركزة:
بكم يبدأ كل هدف



لماذا ينبغي تحديد أهداف التأهيل؟

تساعد الأهداف الواقعية ذات المغزى المرضى على:

- الحفاظ على الدافعية والحماسة خلال التعافي
- التركيز على ما يهمهم أكثر
- المشاركة الفعالة في إعادة التأهيل
- الاحتفاء بالتقدم

"يكون الهدف المكتوب أقرب إلى التحقيق من هدف دون خطة حيث يظل سوى أمنية"

ابدؤوا الحوار

اسألوا:

- «ما أكثر ما يهمك؟»
- «ما الذي تود تحقيقه؟»
- «ما الذي تأمل أن تتمكن من فعله بعد مغادرة المستشفى؟»

الحوارات القصيرة تولّد أهدافاً ذات معنى

وثّقوا أهدافهم

سجّلوا:

- أهداف الشخص، مستخدمين كلماته قدر الإمكان
- التقدم والمستجدات خلال مراحل التأهيل

توجّه الأهداف الواضحة الفريق متعدد التخصصات نحو تعافٍ يتمحور حول الشخص نفسه.

أمثلة:

أهدافي قصيرة المدى:

أن أتناول الإفطار جالساً على كرسي

أن أنظف أسناني بنفسي

أهدافي متوسطة المدى:

أن أداعب كلبي في حديقة العناية المركزة

أن أمشي إلى الحمام باستخدام إطار للمشي

أهدافي طويلة المدى:

أن ألعب مع حفيدي على الشاطئ

أن أعود إلى مزاولة مهنتي كسائق حافلة

أن أقول بصوتي «نعم» في حفل زفافي

لكل إنسان شيء ما يستحق أن يعيش من أجله

اكتشفوا هدفهم، وابدؤوا رحلة تعافيهم

من إبداع محمد الشاهدي، مارك فان بوغارد، ماري كوليت، آن-صوفي ديبو، غابي هيراس لاكالي، آيدا كيبابسي، كيون ليو وايلا بيشل؛ نُظّم من طرف كيت تاتنام وبيتر نيدال

#REHABLEGEND

INTENSIVSYGEPLEJERSKER:

Hvert mål begynder med dig

Hvorfor sætte mål for rehabiliteringen?

Meningsfulde og realistiske mål hjælper patienterne med at:

- Bevare motivationen under deres rehabilitering
- Fokusere på det, der betyder mest
- Deltage aktivt i rehabiliteringen
- Fejrefremskridt

"Et mål, der skrives ned, har større chance for at blive til virkelighed. Et mål uden en plan er blot et ønske."

Start samtalen

Spørg:

- "Hvad betyder mest for dig?"
- "Hvad vil du gerne opnå?"
- "Hvad håber du at kunne gøre, når du forlader hospitalet?"

Korte samtker kan skabe meningsfulde mål.

Dokumentér mål

Notér:

- Personens mål (brug så vidt muligt personens egne ord)
- Fremskridt og løbende evaluering opdates

Klare mål hjælper det tværfaglige team med at arbejde hen imod en patientcentreret rehabilitering.

Eksempler:

MINE KORTSIGTEDE MÅL:
At spise morgenmad siddende i en stol
At børste mine egne tænder

MINE MELLEMLANGE MÅL:
At kæle med min hund i hospitales have
At gå på toilettet med et gangstativ

MINE LANGSIGTEDE MÅL:
At lege med mit barnebarn på stranden
At vende tilbage til mit arbejde som chauffør
At sige "ja" med min egen stemme

Alle har noget at leve for

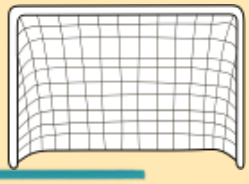
FIND DERES MÅL - KICKSTART DERES BEDRING

Udarbejdet af Marie Collet, Amanda Amberg & Frances Eriksson, Mark van den Boogaard, Mohamed Chahdi, Anne-Sophie Debue, Gabi Heras La Calle, Ayda Kepapci, Keibun Liu, Ella Peschel; arrangeret af Kate Tantam and Peter Nydahl

#REHABLEGEND

IC-VERPLEEGKUNDIGEN:

Elk doel begint bij jou



Waarom revalidatiedoelen stellen?

Betekenisvolle, realistische doelen helpen patiënten om:

- gemotiveerd te blijven tijdens hun herstel
- zich te richten op wat het belangrijkst is
- actief deel te nemen aan revalidatie
- vooruitgang te vieren

"Een opgeschreven doel wordt eerder werkelijkheid. Een doel zonder plan blijft slechts een wens."

Begin het gesprek

Vraag:

- 'Wat is voor u het belangrijkst?'
- 'Wat wilt u graag bereiken?'
- 'Wat hoopt u te kunnen doen

Wanneer u het ziekenhuis verlaat?
Korte gesprekken leiden tot betekenisvolle doelen.

Leg hun doelen vast

Noteer:

- De doelen van de persoon, waar mogelijk in diens eigen woorden
- Vooruitgang en actualiseringen tijdens de revalidatie

Duidelijke doelen richten het multidisciplinaire team op persoonsgericht herstel.

Voorbeelden:

MIJN DOELEN OP KORTE TERMIJN:
Zittend op een stoel ontbijten
Zelf mijn tanden poetsen

MIJN DOELEN OP MIDDELLANGE TERMIJN:
Mijn hond aaien in de tuin van de intensive care
Met een looprek naar het toilet lopen

MIJN DOELEN OP LANGE TERMIJN:
Met mijn kleinzoon op het strand spelen
Weer als buschauffeur werken
Op mijn bruiloft zelf 'ja' zeggen

Iedereen heeft iets om voor te leven.

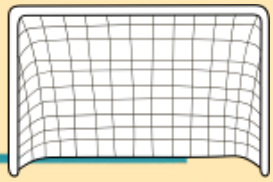
VIND HUN DOEL - BRENG HUN HERSTEL OP GANG

Gemaakt door Mark van den Boogaard, Amanda Amberg & Frances Eriksson, Mohamed Chahdi, Marie Collet, Anne-Sophie Debue, Gabi Heras La Calle, Ayda Kepapci, Keibun Liu, Ella Peschel; georganiseerd door Kate Tantam & Peter Nydahl

#REHABLEGEND

INFIRMIÈRES ET INFIRMIERS EN SOINS INTENSIFS :

Chaque objectif commence avec vous



Pourquoi fixer des objectifs de réadaptation?

Des objectifs réalistes et porteurs de sens aident les patients à :

- Rester motivés pendant leur rétablissement
- Se concentrer sur ce qui compte le plus
- Participer activement à la réadaptation
- Célébrer leurs progrès

"Un objectif écrit a plus de chances de devenir réalité. Un objectif sans plan n'est qu'un souhait."

Engager la conversation

Demandez :

- « Qu'est-ce qui compte le plus pour vous ? »
- « Qu'aimeriez-vous accomplir ? »
- « Qu'espérez-vous pouvoir faire à votre sortie de l'hôpital ? »

De courtes conversations peuvent faire émerger des objectifs porteurs de sens.

Documenter leurs objectifs

Consignez :

- Les objectifs de la personne, si possible avec ses propres mots
- Les progrès et les mises à jour au fil de la réadaptation

Des objectifs clairs orientent l'équipe multidisciplinaire vers un rétablissement centré sur la personne.

Exemples :

MES OBJECTIFS À COURT TERME :

- Prendre mon petit-déjeuner assis sur une chaise
- Me brosser les dents moi-même

MES OBJECTIFS À MOYEN TERME :

- Caresser mon chien dans le jardin des soins intensifs
- Aller aux toilettes avec un déambulateur

MES OBJECTIFS À LONG TERME :

- Jouer avec mon petit-fils sur la plage
- Reprendre mon travail de chauffeur de bus
- Dire moi-même « oui » à mon mariage

Tout le monde a une raison de vivre.

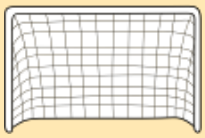
TROUVEZ LEUR OBJECTIF. LANCEZ LEUR RÉTABLISSEMENT

Traduit par Anne-Sophie Debue, Amanda Amberg & Frances Eriksson, Mark van den Boogaard, Mohamed Chahdi, Marie Collet, Gabi Heras La Calle, Ayda Kepapci, Keibun Liu, Ella Peschel; organisé par Kate Tantam & Peter Nydahl

#REHABLEGEND

INTENSIVPFLEGEFACHPERSONEN:

Jedes Ziel beginnt mit Ihnen



Warum Rehabilitationsziele festlegen?

Sinnvolle, realistische Ziele helfen Patientinnen und Patienten:

- Motiviert an ihrer Genesung mitzuwirken
- Sich auf das zu konzentrieren, was ihnen wichtig ist
- Aktiv an der Rehabilitation teilzunehmen
- Fortschritte wahrzunehmen

“Ein schriftlich festgehaltenes Ziel wird eher Wirklichkeit. Ein Ziel ohne Plan bleibt nur ein Wunsch.”

Das Gespräch beginnen

Fragen Sie:

- „Was ist Ihnen am wichtigsten?“
- „Was möchten Sie erreichen?“
- „Was möchten Sie nach der Entlassung aus dem Krankenhaus wieder tun können?“

Kurze Gespräche führen zu bedeutsamen Zielen.

Ziele dokumentieren

Dokumentieren Sie:

- Die Ziele der Person, möglichst in ihren eigenen Worten
- Fortschritte und Aktualisierungen im Verlauf der Rehabilitation

Klare Ziele richten das multiprofessionelle Team auf eine personenzentrierte Genesung aus.

Beispiele:

MEINE KURZFRISTIGEN ZIELE:
Im Sitzen auf einem Stuhl frühstücken.
Meine Zähne selbst putzen.

MEINE MITTELFRISTIGEN ZIELE:
Meinen Hund im Garten der Intensivstation streicheln.
Mit einem Gehwagen zur Toilette gehen.

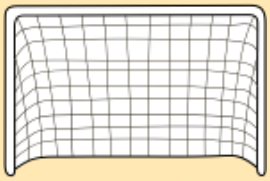
MEINE LANGFRISTIGEN ZIELE:
Mit meinem Enkel am Strand spielen.
Wieder als Busfahrer arbeiten.
Bei meiner Hochzeit selbst „Ja“ sagen.

Jeder Mensch hat etwas, wofür es sich zu leben lohnt.

IHR ZIEL FINDEN. IHRE GENESUNG IN GANG BRINGEN.

#REHABLEGEND

ICUナースの皆さんへ:
すべてのゴールは あなたから始まる



なぜリハビリテーション ゴールを立てるのか？

本人にとって意味があり、現実的な目標は、患者さんが次のことを行う助けになります。

- 回復への意欲を保つ
- 最も大切なことに集中する
- リハビリテーションに主体的に参加する
- 進捗と改善を喜ぶ

“書き留めたゴールは実現しやすくなります

計画のない目標は、ただの願いです。”

対話を始めましょう

尋ねてみましょう。

- 「あなたにとって最も大
- 切なことは何ですか？」
- 「何を達成したいですか？」

「退院したら、何をしたいですか？」
短い対話から、意味のある目標が生まれます。

ゴールを記録しましょう

記録すること：

- 本人の目標（できるだけ本人の言葉を使って）
- リハビリテーションの経過に伴う進捗と改善内容

明確な目標は、患者中心の回復へ多職種チームを導きます。

例：

私の短期目標：
椅子に座って朝食を食べる
自分で歯を磨く

私の中期目標：
集中治療室の庭で愛犬をなでる
歩行器を使ってトイレまで歩く

私の長期目標：
浜辺で孫と遊ぶ
バス運転手の仕事に復帰する
結婚式で自分の声で「誓います」と言う

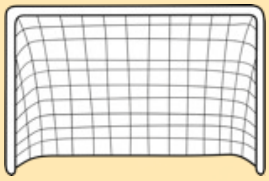
誰にでも、生きる支えとなるものがあります。
その人のゴールを見つけ、回復への一歩を後押ししましょう

作成：Keibun Liu, Amanda Amberg & Frances Eriksson, Mark van den Boogaard, Mohamed Chahdi, Marie Collet, Anne-Sophie Debue, Gabi Heras La Calle, Ayda Kepapci, Ella Peschel; 主催：Kate Tantam & Peter Nydahl

#REHABLEGEND

YOĞUN BAKIM HEMŞİRELERİ:

Her hedef sizinle başlar



Neden rehabilitasyon hedefleri belirlenmeli?

Anlamlı ve gerçekçi hedefler hastaların:
İyileşme sürecinde;

- Motivasyonlarını korumalarına
- En önem verdikleri konulara odaklanmalarına
- Rehabilitasyona aktif katılmalarına
- İlerlemelerini kutlamalarına yardımcı olur.

Yazıya dökülen hedeflerin gerçekleşme ihtimali daha yüksektir. Plansız bir hedef, yalnızca bir dilekten ibarettir.

İletişimi başlatın

Sorun:

- Sizin için en önemli olan şey nedir?"
- "Neyi başarmak istiyorsunuz"
- "Hastaneden taburcu olduğunuzda neyi yapabilmeyi umuyorsunuz?"

Kısa sohbetler anlamlı hedefleri ortaya çıkarır.

Hedeflerini kaydedin

Kayıt Altına Alın:

- Kişinin hedeflerini (kendi ifadeleriyle)
- Rehabilitasyon sürecindeki gelişmeleri ve güncellemeleri

Belirgin hedefler, multidisipliner ekibin kişi odaklı iyileşmeye odaklanmasını sağlar.

Örnekler:

KISA VADELİ HEDEFLERİM:
Bir sandalyede oturarak kahvaltı etmek
Dişlerimi kendim fırçalamak

ORTA VADELİ HEDEFLERİM:
Hastane bahçesinde köpeğimi okşamak
Yürüteçle tuvalete yürümek

UZUN VADELİ HEDEFLERİM:
Torunumla sahilde oyun oynamak
Otobüs şoförü olarak işime dönmek
Düğünümde kendi sesimle "evet" demek

Herkesin yaşamak için bir nedeni vardır.

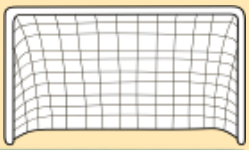
HEDEFLERİNİ BULUN, İYİLEŞME SÜRECİNİ BAŞLATIN.

Hazırlayan: Ayda Kepapci, Amanda Amberg & Frances Eriksson, Mark van den Boogaard, Mohamed Chahdi, Marie Collet, Anne-Sophie Debue, Gabi Heras La Calle, Keibun Liu, Ella Peschel; düzenleyen Kate Tantam & Peter Nydahl

#REHABLEGEND

ENFERMERA DE UCI:

Cada objetivo comienza contigo



¿Por qué establecer objetivos de rehabilitación?

Los objetivos con sentido y realistas ayudan a los pacientes a:

- Mantener la motivación durante la recuperación
- Centrarse en lo que más importa
- Participar activamente en la rehabilitación
- Celebrar los avances

> **"Un objetivo por escrito tiene más probabilidades de hacerse realidad. Un objetivo sin un plan es solo un deseo."**

Inicia la conversación

Pregunta:

- «¿Qué es lo que más te importa?»
- «¿Qué te gustaría conseguir?»
- «¿Qué esperas poder hacer cuando salgas del hospital?»

Las conversaciones breves dan lugar a objetivos significativos.

Documenta sus objetivos

Registra:

- Los objetivos de la persona (usando sus propias palabras siempre que sea posible)
- Los avances y las revisiones durante la rehabilitación

Unos objetivos claros orientan al equipo multidisciplinar hacia una recuperación centrada en la persona.

Ejemplos:

MIS OBJETIVOS A CORTO PLAZO:
Desayunar sentado en una silla
Cepillarme los dientes sin ayuda

MIS OBJETIVOS A MEDIO PLAZO:
Acariciar a mi perro en el jardín de la UCI
Ir caminando al baño con un andador

MIS OBJETIVOS A LARGO PLAZO:
Jugar con mi nieto en la playa
Volver a trabajar como conductor de autobús
Usar mi voz para decir "Yo lo hago"

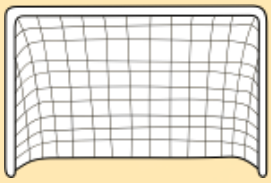
Todo el mundo tiene algo por lo que vivir.

ENCUENTRA SU OBJETIVO. IMPULSA SU RECUPERACIÓN

Creado por Gabi Heras La Calle, Amanda Amberg & Frances Eriksson, Mark van den Boogaard, Mohamed Chahdi, Marie Collet, Anne-Sophie Debue, Ayda Kepapci, Keibun Liu, Ella Peschel; organizado por Kate Tantam & Peter Nydahl

#REHABLEGEND

IVA-SJUKSKÖTERSKOR:
Varje Mål Börjar Med Er



Varför sätta upp rehabmål?

Meningsfulla och realistiska mål hjälper patienter att:

- Hålla motivationen uppe under återhämtningen
- Fokusera på det som är viktigast
- Engagera sig i rehabiliteringen
- Glädjas åt framsteg

"Ett nedskrivet mål har större chans att bli verklighet. Ett mål utan en plan är bara en önskedröm."

Inled samtalet

Fråga:

- "Vad är viktigast för dig?"
- "Vad vill du uppnå?"
- "Vad hoppas du kunna göra när du lämnar sjukhuset?"

Små samtal kan leda till meningsfulla mål.

Dokumentera målen

Anteckna:

- Personens mål (använd deras egna ord så långt det går)
- Följ upp och uppdatera mål i takt med att rehabiliteringen fortskrider

Tydlig målsättning vägleder det tvärprofessionella teamet mot en patientcentrerad återhämtning

Exempel:

MINA KORTSIKTIGA MÅL:
Att sitta i en stol och äta frukost
Att borsta tänderna själv

MINA MÅL PÅ MEDEDLLÅNG SIKT:
Att få besök av och klappa min hund
Att gå till toaletten med hjälp av ett gåbord

MINA LÅNGSIKTIGA MÅL:
Att leka med mitt barnbarn i parken
Att återgå till arbetet som busschaufför
Att använda rösten för att säga "ja" på mitt bröllop

Alla har något att leva för.

HITTA DERAS MÅL. KICKSTARTA ÅTERHÄMTNINGEN

Amanda Amberg & Frances Eriksson, Gabi Heras La Calle, Mark van den Boogaard, Mohamed Chahdi, Marie Collet, Anne-Sophie Debue, Ayda Kepapci, Keibun Liu, Ella Peschel; Organisation Kate Tantam & Peter Nydahl