

# Bangor målsettingsintervju – kortversjon (BMSI-K)

Dette dokumentet gir en oversikt over målsettingsprosessen ved bruk av Bangor målsettingsintervju – kortversjon (BMSI-K). Ytterligere informasjon om målsettingsprosessen finnes i fullversjonsmanualen til BMSI som er fritt tilgjengelig på hjemmesiden til REACH <http://psychology.exeter.ac.uk/reach/>.

## Bakgrunn

*Bangor målsettingsintervju – kortversjon (BMSI-K)* (se skjemaet) er en forkortet versjon av Bangor målsettingsintervju (BMSI, <https://psychology.exeter.ac.uk/reach/publications/>). Den ble utviklet som del av den engelske implementeringsstudien «GREAT into Practice» for å støtte personell som gir GREAT kognitiv rehabilitering til personer med demens. Det strukturerte intervjuet bidrar til å identifisere individuelle mål og til at man på en rask og enkel måte kan vurdere den enkeltes måloppnåelse både før og etter tiltak. Dermed synliggjøres endring i utførelse av aktiviteter.

Å identifisere mål kan være gunstig når det er behov for eller ønske om å oppnå en endring i atferd. Mål er korte beskrivelser av atferd eller aktivitet som individet ønsker å utføre, oppnå eller få til bedre. De representerer noe som kan endres for å forbedre den nåværende situasjonen, uansett hvor utilfredsstillende eller vanskelig situasjonen er. Slik kan mål gi en følelse av å ha økt kontroll over situasjonen. Å arbeide mot et inspirerende, men realistisk mål holder motivasjonen oppe. Det å ha et spesifikt mål gjør det er lettere å fokusere på relevante aktiviteter. Dette bidrar til mer langvarig innsats og bedre utførelse av aktiviteter.

BMSI gjennomføres som en samtale mellom intervjuer (kognitiv rehabiliteringspersonell) og den som intervjues (personen med demens). BMSI-K administreres i fire trinn. Trinnene gjenspeiler i hovedsak stadiene i en problemløsningsprosess. Hvert av disse trinnene beskrives mer detaljert nedenfor.

## BMSI Trinn 1 – Identifiser områder å arbeide med

Dette trinnet er en del av den innledende kartleggingen. I en grundig samtale med den som intervjues om den nåværende situasjonen, identifiseres områder for forbedring innenfor tre forhåndsdefinerte domener:

1. Klare seg hjemme
2. Holde kontakt med familie og venner
3. Delta i meningsfulle og lystbetonte aktiviteter

Denne samtalen kan fokusere på aktiviteter personen har lyst til å gjøre, men som han/hun ikke gjør for øyeblikket, eller på aktiviteter som han/hun vil gjøre mer av. Alternativt kan samtalen dreie seg om aktiviteter personen pleide å gjøre, men som han/hun har sluttet med eller synes har blitt vanskeligere.

Begynn med et åpent spørsmål for hvert domene, og ved behov kan du følge opp med mer spesifikke spørsmål. Intervjuer kan for eksempel starte samtalen med følgende generelle åpnings spørsmål innenfor hvert domene:

- Er det noe du har lyst til å begynne med, ta opp igjen eller gjøre mer av?
- Er det noe du har lyst til å klare bedre?
- Er det noe som er utfordrende å gjøre på grunn av vanskene dine (bruk personens egen måte å beskrive dette på, f.eks. dårlig hukommelse)?
- Hvordan håndterer du vanskene dine i dag?

For å gjøre det lettere for personen å identifisere mål kan du inkludere pårørende i disse samtale. Du kan bruke støttearket Ting du har lyst til å gjøre.

## BMSI Trinn 2 – Fastsett SMART-mål og utarbeid beskrivelser av måloppnåelse

Dette trinnet er en del av den innledende kartleggingen. Det å forstå, å formulere og å beskrive problemet og den nåværende situasjonen gjør det mulig å definere spesifikt hva målet må rette seg mot i form av endring.

Forsikre deg om at personen har kapasitet og potensial til å gjennomføre aktivitetene eller oppgavene som de valgte målene er basert på, enten på egen hånd eller når hensiktsmessige tilleggsressurser er på plass.

Vurder hvilke trinn eller handlinger hver enkelt aktivitet eller oppgave medfører, som kan danne grunnlaget for de valgte målene, hvilke ferdigheter som kreves for å utføre dem, og hvordan de står i forhold til personens egen kapasitet. Det er viktig å forstå både personens kapasitet og kravene aktiviteten stiller. Dette vil gjøre det mulig å identifisere eventuelle uoverensstemmelser mellom nåværende og ønsket situasjon og hvilken ekstra støtte som er nødvendig for å løse dem.

Deretter er det mulig å definere målsettingen. Målsettinger er korte beskrivelser av en atferd eller aktivitet som personen ønsker å utføre eller oppnå (f.eks. «Jeg vil bake en kake en gang i uka»). De skal normalt være beskrivelser av **observerbar, målbar atferd** og ikke dreie seg om følelser eller ønsker. Det er viktig at målene er **realistiske og potensielt oppnåelige** innenfor tidsperioden dere definerer som relevant. Dette kan innebære å omformulere en bredt uttrykt hensikt til et presist og fokusert mål, i samsvar med SMART-prinsippene. Dette betyr at målene skal være: **Spesifikke, Målbare, Akseptable, Realistiske og Tidsavgrensede**.

Beskrivelser av måloppnåelse: Spesifiser hva som må skje for at dere skal bli enige om at målet er delvis eller helt oppnådd (beskrivelser av måloppnåelse). For eksempel der målet er å bake en kake på egen hånd hver uke, kan 50 % oppnåelse bety å bruke ingredienser som andre har satt fram, for så å utføre de gjenværende trinnene som er nødvendige for å bake en kake.

### SMART mål:

Spesifikke  
Målbare  
Akseptable  
Realistiske  
Tidsavgrensede

## BMSI Trinn 3 og 4 – Skåring av endringsvilje, måloppnåelse før og etter tiltak, og gjennomgang av beskrivelser av måloppnåelse

I denne delen registreres personens syn på hvor motivert han/hun er for å nå målet (gjennomføres kun i den innledende avtalen/samtalen). Videre skal det registreres hvordan personen synes han/hun utfører de identifiserte målene i dag (gjennomføres i den innledende samtalen og i oppfølgingssamtalene). I fullversjonen av BMSI dreier trinn 3 seg om registrering av de innledende skåringene og trinn 4 om oppfølgingsskåringene. Noter at disse to trinnene er slått sammen til én seksjon i BMSI-K.

**Skåring av endringsvilje:** Når dere har identifisert et mål, spør du personen med demens om å skåre hvor villig han/hun er til å gjennomføre endringer knyttet til disse problemene for å bedre situasjonen. Denne skåringen bidrar til å indikere om det identifiserte målet er relevant og realistisk. Skåren for endringsvilje strekker seg fra 1 (ikke klar for å arbeide med målet) til 10 (ekstremt klar for å arbeide med målet).

**Skåring av måloppnåelse:** For å vurdere omfang og retning av framgang beskrives måloppnåelse både ved oppstartsavtalen og ved påfølgende avtaler. Antall og tidspunkt for oppfølgingsavtaler for å vurdere framgang er fleksibelt og bestemmes i hvert enkelt tilfelle.

**Måloppnåelse skåres** fra 1 (kan ikke utføre eller utfører ikke tilfredsstillende) til 10 (kan utføre og utfører svært tilfredsstillende). Framgangsskåren kan enkelt beregnes ved å sammenligne skårer fra oppstarts- og oppfølgingsavtale.

Der det er hensiktsmessig, kan en pårørende eller en behandler bidra som informant i en uavhengig skåring av personens nåværende nivå av måloppnåelse. For å forklare skalaene og gjennomføringen av skåringene kan du bruke arket *Visuelle skåringsskalaer*.

Unngå mål der måloppnåelsen ved oppstart er høy og/eller motivasjonen for å arbeide med målet er lavt.

## Beskrivelser av måloppnåelse

*Hvordan kan du vite når målet er oppnådd, enten delvis eller fullstendig (25 %, 50 %, 75 %)?*

I oppfølgingssamtalene ber du personen med demens om å beskrive sin nåværende aktivitet med å nå målet. Du kan også notere deg informantens beskrivelse, gjøre dine egne observasjoner eller innhente synspunkter fra andre som støtter personens framgang med å nå målet. Avgjør grad av måloppnåelse (0 %, 25 %, 50 %, 75 % eller 100 %) ved å sammenligne den nåværende aktiviteten med målsettingen og beskrivelsene av måloppnåelsen som ble registrert i det første intervjuet.

© 2021 University of Exeter. The copyright and the intellectual property rights in GREAT are owned by the University of Exeter, UK. All rights reserved and no reproduction or alteration permitted without consent.

© 2021 University of Exeter. Opphavsretten og de immaterielle rettighetene i GREAT eies av University of Exeter, Storbritannia. Alle rettigheter forbeholdt og ingen reproduksjon eller endring tillatt uten samtykke.

Aldring og helse, 2022. ISBN: 978-82-8061-910-5 (PDF). Norsk versjon av BMSI-K er en oversettelse og tilpasning av den engelske versjonen, utviklet av University of Exeter (© 2021 University of Exeter). Norsk versjon er utviklet av Nasjonalt senter for aldring og helse i samarbeid med Forskningscenter for aldersrelatert funksjonssvikt og sykdom ved sykehuset Innlandet på oppdrag fra Helsedirektoratet. [www.aldringoghelse.no](http://www.aldringoghelse.no)

## Trinn 1: Identifiser områder å arbeide med

Snakk med personen med demens og familien om hvordan de klarer seg nå, og hva som kunne vært bedre når det gjelder å:

- klare seg hjemme \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- holde kontakt med familie og venner \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- delta i meningsfulle og lystbetonte aktiviteter \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Trinn 2: Fastsett et «SMART»-mål

Bli enig om det spesifikke SMART-målet:  
Spesifikt, Målbart, Akseptert, Realistisk og Tidsavgrenset

**Målbeskrivelse** (100 % oppnåelse): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Beskrivelse av nåværende oppnåelse** (personen med demens sitt syn på den nåværende utførelsen): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Beskrivelse av nåværende oppnåelse** (pårørendes syn på nåværende utførelse, hvis relevant): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Trinn 2: Fortsettelse****Beskrivelser av måloppnåelse**

25 % oppnåelse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

50 % oppnåelse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

75 % oppnåelse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Trinn 3 og 4: Skåring av endringsvilje og oppnåelse**

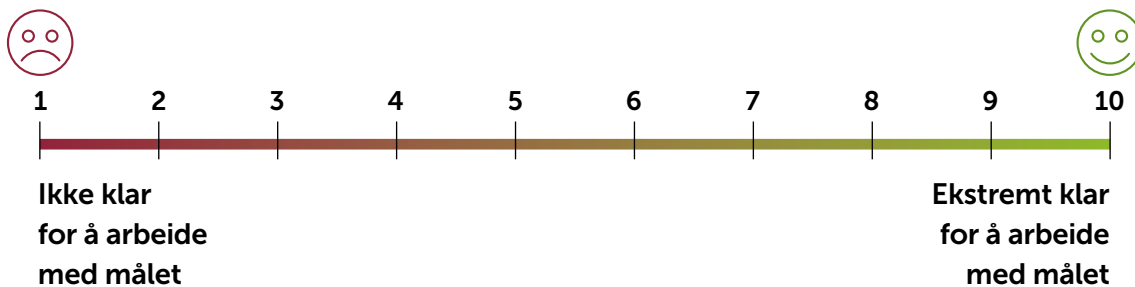
Bruk de visuelle skåringsskalaene for å forklare og gjennomføre skåringene.  
Noter skåringene i tabellen under.

**Endringsvilje:** personens opplevelse av sin endringsvilje for å nå målet**1** = ikke klar for å arbeide med målet**10** = ekstremt klar for å arbeide med målet**Oppnåelse:** hvordan personen for tiden utfører aktiviteten relatert til målet**1** = kan ikke utføre eller utfører ikke tilfredsstillende**10** = kan utføre og utfører svært tilfredsstillende

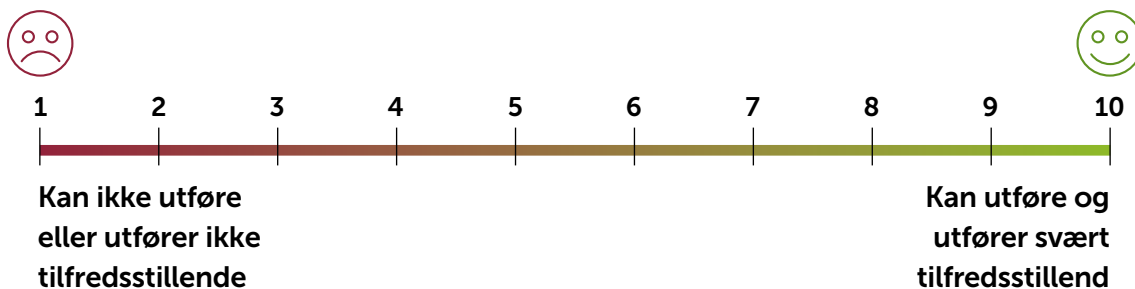
	Personen med demens	Intervjuer	Pårørende
Endringsvilje			
Oppnåelse ved oppstart			
Oppnåelse ved re-kartlegging 1			
Måloppnåelse nådd (%)			

## Visuelle skåringskalaer

### Visuell skåring: Endringsvilje



### Visuell skåring: Oppnåelse



Som støtte i samtalen om mulige GREAT kognitive rehabiliteringsmål kan du bruke dette støttearket. Du kan enten gå gjennom det sammen med personen med demens og pårørende eller legge det igjen slik at de kan se på det før ditt neste besøk.

## Ting du har lyst til å gjøre

Vansker med å huske og tenke kan påvirke dagliglivet på ulike måter. Det er forskjellige ting folk kan ønske å endre på for å gjøre livet mer lystbetont. Du kan tenke på disse tingene som du kanskje vil endre, som mål.

Vi vil invitere deg til å komme fram til noen mål som du ønsker å nå. Et mål kan være noe du for tiden synes er vanskelig å gjøre, og som du ønsker du kunne klare lettere eller uten å bli frustrert. Det kan være noe du for tiden ikke gjør, men som du har lyst til å gjøre mer av, eller det kan være noe nytt som du har lyst til å lære hvordan gjøres.

Her er noen mål som andre har ønsket å nå:

- Jeg vil gå til butikken på egen hånd for å kjøpe avisen.
- Jeg vil huske datoen uten å spørre min ektemann.
- Jeg vil huske klokkeslettet for avtaler eller arrangementer som foregår på en spesiell dag.
- Jeg vil sette fotografiene mine inn i et fotoalbum.
- Jeg vil lære å bruke en mobiltelefon slik at jeg kan ringe min kone hvis vi kommer bort fra hverandre når vi er ute.
- Jeg vil føle meg tryggere når jeg snakker med familie og venner.

Spørsmålene på neste side kan hjelpe deg til å tenke på hva du har lyst til å endre.



### Tenk igjennom de daglige rutinene dine

- Hva synes du det er vanskelig å gjøre i huset på grunn av vansker med hukommelsen og tenkningen?

---

---

---

- Hva har du lyst til å begynne å gjøre, eller lære å gjøre, i hverdagen?

---

---

---

### Tenk på hobbyene og fritidsaktivitetene dine

- Hvordan påvirker vansker med hukommelse og tenkning gleden du har av hobbyer og fritidsaktiviteter?

---

---

---

- Hvilke hobbyer og fritidsaktiviteter har du lyst til å gjøre mer av eller begynne med?

---

---

---

### Tenk på vennene dine og familien din

- Hvordan påvirker vansker med hukommelse og tenkning din evne til å snakke med og være sammen med venner og familiemedlemmer?

---

---

---

- Hvilke forandringer har du lyst til å gjøre slik at du kunne ha mer glede av å snakke med og være sammen med folk?

---

---

---