



Bilag 2 til ansøgning om hjemmetræning

Tids- og Faseplan

Skemaerne til tids-og faseplanen, som findes bagerst i dette dokument udfyldes af forældrene og afleveres i forbindelse med ansøgning om hjemmetræning. De udfyldes med udgangspunkt i de måltyper, der er relevante for barnet eller den unge. Skemaet kan tage udgangspunkt i eventuel metodeudbyders materiale om hjemmetræningsmetoden. Der vil blive fulgt op på målenes opfyldelse under de fremtidige tilsynsbesøg.

Vejledning til udfyldelse af tids-og faseplan ved ansøgning

Formålet med tids-og faseplanen er, at I kan dokumentere hjemmetræningens effekt på jeres barns udvikling. Tids-og faseplanen skal ud fra den valgte metode beskrive de konkrete mål, I vil opnå med jeres barn om henholdsvis ½ år og 1 år. Målene skal understøtte jeres barns trivsel og udvikling, hvorfor det skal dokumenteres, at effekten af hjemmetræningen er mindst lige så god, som hvis jeres barn fik træningen i et andet tilbud.

Tids-og faseplanen skal angive hvornår den formelle træning af jeres barn foregår. Ofte vil den anvendte metode blive en naturlig del af jeres hverdag, og I vil således benytte flere af elementerne fra træningen, når I er sammen med jeres barn på alle tidspunkter af dagen. For at I kan dokumentere en effekt af træningen, skal I dog kunne angive, hvornår selve træningen pågår – med tidsangivelse i tids-og faseplanen – altså den formelle træning.

I tids-og faseplanen skal barnets aktuelle status som det første noteres. Det er også her, det skal fremgå, hvilke(n) øvelse(r) I udfører for at opnå jeres konkrete opstillede mål for træningen.

Målene skal være konkrete, specifikke og målbare over tid. Man kan med fordel tage udgangspunkt i SMART-metoden:

- **Specifikke:** Målene skal være formuleret så specifikt og konkret, at det er tydeligt, hvad der skal være opfyldt, for at målet er nået.
- **Målbare:** Det skal være muligt at måle, om målene er nået med tilgængelige målemetoder.
- **Accepterede:** Målene skal opleves som vigtige, relevante og accepterede.
- **Realistiske:** Målene skal være realistisk opnåelige indenfor den angivne tidsramme.
- **Tidsbestemte:** Der skal være fastsat en tydelig tidsramme for arbejdet med målene.

Eksempler på SMART-mål

Aktivitetsproblem:

Anders skal selv kunne tage tøj på.

Mål:

Anders skal selv kunne tage joggingbukser på om morgenen derhjemme. Bukserne er ikke stramme. Han må guides verbalt. Han skal kunne det 1. juni

Når Anders har haft anfald om natten og har sovet dårligt forventes det ikke, at han kan selv.



Delmål:

Anders kan vende bukserne rigtigt. Anders kan sidde og tage det ene ben i det ene bukseben. Anders kan tage det andet ben i det andet bukseben. Anders kan stå op og tage bukserne op foran. Anders kan stå op og trække bukserne op i siderne. Anders kan trække bukserne op bagpå.

Aktivitetsproblem:

Når Maja sidder på gulvet, skal hun kunne bevæge sig hen efter noget legetøj.

Mål:

Maja kan kravle 3 m på gulvtæppe/måtte. Det skal hun selv kunne inden juleaften, så hun kan finde sine gaver under træet.

Hun skal kunne det derhjemme, hos bedsteforældrene og i børnehaven.

Delmål:

Maja skal komme fra siddende på gulvet med strakte ben til havfruestilling over begge sider. Maja skal komme fra havfruestilling til kravlestilling. Maja skal kunne stå stabilt i kravlestilling i 5 sekunder. Maja skal kunne stå i kravlestilling og række ud efter legetøj. Maja skal kunne vægtoverføre til siden og føre ét knæ frem, skal kunne til begge sider. Maja skal kunne kravle 1 m, 2 m, 3 m.



Tids- og Faseplan – skema(er)

Dato for udfyldelse: Klik eller tryk for at angive en dato.

Mål 1
Udvalgt mål: Hvilket specifikt mål vil I arbejde med?
Barnets aktuelle status: Hvad kan barnet nu set i forhold til det konkrete mål?
Langsigtet mål (1 år): Hvad er det konkrete mål? Hvad vil I opnå med træningen om 1 år?
Kortsigtet mål (½ år): Hvad er det konkrete mål? Hvad vil I opnå med træningen om ½ år?
Formålet med det konkrete mål: Hvad er hensigten med, at I har valgt det konkrete mål -set i forhold til barnets funktionsnedsættelse?
Hvilken metode arbejder I ud fra under dette udvalgte mål?
Konkrete øvelser via metoden: Hvilken metode eller del af en metode anvendes til at opnå det konkrete mål?
Tidspunkt: Hvornår vil I træne hver enkelt øvelse?
Træningsudstyr/udstyr: Hvilke redskaber er nødvendige for at kunne udføre den enkelte øvelse?
Dokumentation af indsats: Hvordan vil I dokumentere effekten af de enkelte øvelser?



Dato for udfyldelse: Klik eller tryk for at angive en dato.

Mål 2
Udvalgt mål: Hvilket specifikt mål vil I arbejde med?
Barnets aktuelle status: Hvad kan barnet nu set i forhold til det konkrete mål?
Langsigtet mål (1 år): Hvad er det konkrete mål? Hvad vil I opnå med træningen om 1 år?
Kortsigtet mål (½ år): Hvad er det konkrete mål? Hvad vil I opnå med træningen om ½ år?
Formålet med det konkrete mål: Hvad er hensigten med, at I har valgt det konkrete mål -set i forhold til barnets funktionsnedsættelse?
Hvilken metode arbejder I ud fra under dette udvalgte mål?
Konkrete øvelser via metoden: Hvilken metode eller del af en metode anvendes til at opnå det konkrete mål?
Tidspunkt: Hvornår vil I træne hver enkelt øvelse?
Træningsudstyr/udstyr: Hvilke redskaber er nødvendige for at kunne udføre den enkelte øvelse?
Dokumentation af indsats: Hvordan vil I dokumentere effekten af de enkelte øvelser?



Dato for udfyldelse: Klik eller tryk for at angive en dato.

Mål 3
Udvalgt mål: Hvilket specifikt mål vil I arbejde med?
Barnets aktuelle status: Hvad kan barnet nu set i forhold til det konkrete mål?
Langsigtet mål (1 år): Hvad er det konkrete mål? Hvad vil I opnå med træningen om 1 år?
Kortsigtet mål (½ år): Hvad er det konkrete mål? Hvad vil I opnå med træningen om ½ år?
Formålet med det konkrete mål: Hvad er hensigten med, at I har valgt det konkrete mål -set i forhold til barnets funktionsnedsættelse?
Hvilken metode arbejder I ud fra under dette udvalgte mål?
Konkrete øvelser via metoden: Hvilken metode eller del af en metode anvendes til at opnå det konkrete mål?
Tidspunkt: Hvornår vil I træne hver enkelt øvelse?
Træningsudstyr/udstyr: Hvilke redskaber er nødvendige for at kunne udføre den enkelte øvelse?
Dokumentation af indsats: Hvordan vil I dokumentere effekten af de enkelte øvelser?



Dato for udfyldelse: Klik eller tryk for at angive en dato.

Mål 4
Udvalgt mål: Hvilket specifikt mål vil I arbejde med?
Barnets aktuelle status: Hvad kan barnet nu set i forhold til det konkrete mål?
Langsigtet mål (1 år): Hvad er det konkrete mål? Hvad vil I opnå med træningen om 1 år?
Kortsigtet mål (½ år): Hvad er det konkrete mål? Hvad vil I opnå med træningen om ½ år?
Formålet med det konkrete mål: Hvad er hensigten med, at I har valgt det konkrete mål -set i forhold til barnets funktionsnedsættelse?
Hvilken metode arbejder I ud fra under dette udvalgte mål?
Konkrete øvelser via metoden: Hvilken metode eller del af en metode anvendes til at opnå det konkrete mål?
Tidspunkt: Hvornår vil I træne hver enkelt øvelse?
Træningsudstyr/udstyr: Hvilke redskaber er nødvendige for at kunne udføre den enkelte øvelse?
Dokumentation af indsats: Hvordan vil I dokumentere effekten af de enkelte øvelser?



Dato for udfyldelse: Klik eller tryk for at angive en dato.

Mål 5
Udvalgt mål: Hvilket specifikt mål vil I arbejde med?
Barnets aktuelle status: Hvad kan barnet nu set i forhold til det konkrete mål?
Langsigtet mål (1 år): Hvad er det konkrete mål? Hvad vil I opnå med træningen om 1 år?
Kortsigtet mål (½ år): Hvad er det konkrete mål? Hvad vil I opnå med træningen om ½ år?
Formålet med det konkrete mål: Hvad er hensigten med, at I har valgt det konkrete mål -set i forhold til barnets funktionsnedsættelse?
Hvilken metode arbejder I ud fra under dette udvalgte mål?
Konkrete øvelser via metoden: Hvilken metode eller del af en metode anvendes til at opnå det konkrete mål?
Tidspunkt: Hvornår vil I træne hver enkelt øvelse?
Træningsudstyr/udstyr: Hvilke redskaber er nødvendige for at kunne udføre den enkelte øvelse?
Dokumentation af indsats: Hvordan vil I dokumentere effekten af de enkelte øvelser?