

IMR fidelityskala

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|
| 1 | Antall personer i en time eller en gruppe | IMR undervises individuelt eller i grupper på maksimalt 8 deltakere | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Enkelte timer undervist med mer enn 15 deltakere | Enkelte timer undervist med 13-15 deltakere | Enkelte timer undervist med 11-12 deltakere | Enkelte timer undervist med 9-10 deltakere | Alle IMR-timer undervist individuelt eller i grupper på maksimalt 8 deltakere | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| 2 | Programmets lengde | Deltakerne får minst 3 mnd med ukentlige IMR-timer eller tilsvarende (feks. hver 2. uke i 6 mnd). | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Mindre enn 20 % av IMR-deltakerne får minst 3 mnd med ukentlige timer | 20-39 % av IMR-deltakerne får minst 3 mnd med ukentlige timer | 40-69 % av IMR-deltakerne får minst 3 mnd med ukentlige timer | 70-89 % av IMR-deltakerne får minst 3 mnd med ukentlige timer | Minst 90 % av IMR-deltakerne får minst 3 mnd med ukentlige timer | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| 3 | Læreplanens omfang | Læreplanens omfang inneholder: Tilfriskningsstrategier, praktiske fakta om psykiske lidelser, stress-sårbarhetsmodellen, bygge sosial støtte, effektiv bruk av medisiner, bruk av alkohol og rusmidler, redusere tilbakefall, mestre stress, mestre vedvarende symptomer, få hjelp til dine behov i helsetjenesten, sunn livsstil | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Læreplanmaterialet inneholder bare ett emne <i>ELLER</i> Arbeidsark er ikke tilgjengelige | Læreplanmaterialet inneholder 2 eller 3 emneområder | Læreplanmaterialet inneholder 4 eller 5 emneområder | Læreplanmaterialet inneholder 6 eller 7 emneområder | Læreplanmaterialet inneholder 8 eller flere emneområder | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| 4 | Utdeling av arbeidsark | Alle deltakerne mottar IMR-arbeidsark | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Mindre enn 20 % av IMR-deltakerne mottar arbeidsark | 20-39 % av IMR-deltakerne mottar arbeidsark | 40-69 % av IMR-deltakerne mottar arbeidsark | 70-89 % av IMR-deltakerne mottar arbeidsark | Minst 90 % av IMR-deltakerne mottar arbeidsark | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| 5 | Involvering av nærstående personer | Terapeuten har hatt minst en IMR-relatert kontakt med deltakerens nærstående i løpet av siste måned <i>ELLER</i> Deltakeren involverer sin nærstående i arbeidet med å nå sitt mål (feks. ved hjemmeoppgaver) | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Mindre enn 20 % av IMR-deltakerne har nærstående personer involvert | 20-29 % har nærstående personer involvert | 30-39 % har nærstående personer involvert | 40-49 % har nærstående personer involvert | Minst 50 % har nærstående personer involvert | |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| 6 IMR-målsetting | | Terapeuten hjelper deltakeren til å finne personlige mål som er <u>realistiske og målbare</u> , <u>relevant for tilfriskningsprosessen</u> , <u>tilpasset deltakeren</u> og <u>knyttet opp mot IMR-planen</u> . | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Mindre enn 20 % av IMR-deltakerne har minst ett personlig mål i tabellen sin | 20-39 % har minst ett personlig mål i tabellen sin | 40-69 % har minst ett personlig mål i tabellen sin | 70-89 % har minst ett personlig mål i tabellen sin | Minst 90 % har minst ett personlig mål i tabellen sin |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| 7 Oppfølging av IMR-mål | | Terapeuter og deltakere samarbeider om å følge opp målene. | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Mindre enn 20 % av IMR-deltakerne har dokumentert oppfølging av målene i arbeidsarket sitt | 20-39 % har dokumentert oppfølging av målene i arbeidsarket sitt | 40-69 % har dokumentert oppfølging av målene i arbeidsarket sitt | 70-89 % har dokumentert oppfølging av målene i arbeidsarket sitt | Minst 90 % har dokumentert oppfølging av målene i arbeidsarket sitt |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| 8 Motivasjonsbaserte strategier | | Terapeuter bruker regelmessig motivasjonsbaserte strategier som innebærer <u>ny informasjon og ferdigheter</u> , <u>fordeler og ulemper ved endring</u> , <u>positive perspektiver</u> , samt <u>håp og mestringstro</u> | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Mindre enn 20 % av IMR-timene inneholder minst en motivasjonsbasert strategi | 20-29 % av IMR-timene inneholder minst en motivasjonsbasert strategi | 30-39 % av IMR-timene inneholder minst en motivasjonsbasert strategi | 40-49 % av IMR-timene inneholder minst en motivasjonsbasert strategi | Minst 50 % av IMR-timene inneholder minst en motivasjonsbasert strategi |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| 9 Pedagogiske teknikker | | Terapeuter bruker regelmessig pedagogiske teknikker som innebærer <u>interaktiv undervisning</u> , <u>dele opp informasjon</u> , <u>kontrollere forståelse</u> og <u>gjennomgå informasjon</u> . | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Mindre enn 20 % av IMR-timene inneholder minst en pedagogisk teknikk | 20-29 % av IMR-timene inneholder minst en pedagogisk teknikk | 30-39 % av IMR-timene inneholder minst en pedagogisk teknikk | 40-49 % av IMR-timene inneholder minst en pedagogisk teknikk | Minst 50 % av IMR-timene inneholder minst en pedagogisk teknikk |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| 10 Kognitive atferdsteknikker | | Terapeuter bruker regelmessig kognitive teknikker som innebærer <u>forsterkning</u> , <u>rollespill</u> , <u>forming</u> , <u>kognitiv omstrukturering</u> , <u>modellering</u> og <u>opplæring i avslapningsteknikker</u> | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Mindre enn 20 % av IMR-timene inneholder minst en kognitiv atferdsteknikk | 20-29 % av IMR-timene inneholder minst en kognitiv atferdsteknikk | 30-39 % av IMR-timene inneholder minst en kognitiv atferdsteknikk | 40-49 % av IMR-timene inneholder minst en kognitiv atferdsteknikk | Minst 50 % av IMR-timene inneholder minst en kognitiv atferdsteknikk |

| | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|
| 11 Trene på mestringsferdigheter | Terapeutene sørger for å trene på mestringsferdigheter systematisk ved å <u>gjennomgå nåværende atferd, aktuell mestring og effektivitet, endring ved behov, forsterke aktuell mestring eller utvikle nye mestringsferdigheter.</u> | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Få eller ingen av terapeutene er kjent med prinsippene for trening i mestringsferdigheter | Noen av terapeutene er kjent med prinsippene for trening i mestringsferdigheter, men bruker dem i liten grad | Noen av terapeutene er kjent med prinsippene for trening i mestringsferdigheter, og bruker dem i middels stor grad | De fleste terapeutene er kjent med prinsippene for trening i mestringsferdigheter, og bruker dem regelmessig | Alle terapeutene er kjent med prinsippene for trening i mestringsferdigheter, og bruker dem regelmessig | |

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
| 12 Trening i forebygging av tilbakefall | Terapeutene sørger for å trene på forebygging av tilbakefall ved å systematisk <u>identifisere tidlige tegn og triggerer, følge med utviklingen fortløpende, gjennomgå stressmestring og sette opp en plan for rask handling ved behov.</u> | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Få eller ingen av terapeutene er kjent med prinsippene for trening i forebygging av tilbakefall | Noen av terapeutene er kjent med prinsippene for trening i forebygging av tilbakefall, men bruker dem i liten grad | Noen av terapeutene er kjent med prinsippene for trening i forebygging av tilbakefall, men bruker dem i middels stor grad | De fleste terapeutene er kjent med prinsippene for trening i forebygging av tilbakefall, og bruker dem regelmessig | Alle terapeutene er kjent med prinsippene for trening i forebygging av tilbakefall, og bruker dem regelmessig, slik det går frem av planene for forebygging av tilbakefall i deltakernes tabeller | |

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|
| 13 Atferdstilpasning for medisinerer | Atferdstilpasning går ut på å utvikle strategier som er tilpasset den enkelte deltakerens behov, motiver og ressurser (feks. å velge medisiner som krever mindre hyppig dosering og plassere medisinen ved siden av tannbørsten). | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Få eller ingen av terapeutene er kjent med prinsippene for atferdstilpasning for medisinerer | Noen av terapeutene er kjent med prinsippene for atferdstilpasning for medisinerer, men bruker dem i liten grad | Noen av terapeutene er kjent med prinsippene for atferdstilpasning for medisinerer, men bruker dem i middels stor grad | De fleste terapeutene er kjent med prinsippene for atferdstilpasning for medisinerer, og bruker dem regelmessig | Alle terapeutene er kjent med prinsippene for atferdstilpasning for medisinerer, og enten underviser eller forsterker disse regelmessig. | |

| SKÅRING | | Evaluerer 1 | Evaluerer 2 | Konsensus |
|--------------------------|--|-------------|-------------|-----------|
| 1 | Antall personer i en time eller gruppe | | | |
| 2 | Programmets lengde | | | |
| 3 | Læreplanens omfang | | | |
| 4 | Utdeling av edukative arbeidsark | | | |
| 5 | Involvering av nærstående personer | | | |
| 6 | IMR-målsetting | | | |
| 7 | Oppfølging av IMR-mål | | | |
| 8 | Motivasjonsbaserte strategier | | | |
| 9 | Edukative teknikker | | | |
| 10 | Kognitive atferdsteknikker | | | |
| 11 | Trene på mestringsferdigheter | | | |
| 12 | Trening på forebygging av tilbakefall | | | |
| 13 | Atferdstilpasning for medisinerer | | | |
| Total gjennomsnittsskåre | | | | |