



Cystic Fibrosis Collaborative Adherence Resources & Education

Sada nástrojů pro adherenci

Program CF CARE je plně financován společností Vertex Pharmaceuticals (Europe) Limited. Obsah vyhotovila a vyvinula řídicí komise s logistickou a redakční podporou sekretariátu CF CARE, ApotheCom. Společnost Vertex měla příležitost zkontrolovat přesnost obsahu a nástroje.

V této sadě nástrojů naleznete několik podkladů a nástrojů, které lze kopírovat a používat u pacientů, kteří uvažují o změně adhezenčního chování.

Hodnotící otázky pro zmapování různých aspektů ovlivňujících adherenci	1
Týdenní záznamník (verze 1)	2
Týdenní záznamník (verze 2)	3
Stručná stupnice hodnocení adherence (BARS)	4
Tabulka reakcí na předchozí vlivy/chování (ABC-R)	5
Hodnocení připravenosti	6
Hodnocení na škále	7
Hodnocení na škále (verze s „kroky“)	8
Zamyšlení nad klady a zápory	9
Zamyšlení nad tím, co se mi líbí a nelíbí	10
Přehled SMART cílů	11
Plán změny	12
Plán uskutečnění záměru	13
Průvodce řešením problémů	14
Pracovní list řešení problémů	15
Plán odměn	16
Dosažení změny – rozhovor	17

Hodnotící otázky pro zmapování různých aspektů ovlivňujících adhezenci

Zaměření (léčba)	
Oblast	Možná otázka
Vliv ostatních	Co si myslíte, že od vás ostatní očekávají? <i>Tým</i> <i>Partner</i> <i>Rodina/rodič</i> <i>Přátelé / kdokoli jiný</i>
Znalosti	Co rozumíte pod pojmem _____ (léčba)? <i>Co to zahrnuje?</i>
Anamnéza	Jaké jste s tím měl/a zkušenosti v minulosti? <i>Dobré?</i> <i>Špatné?</i> <i>Slyšel/a jste o zkušenostech ostatních uživatelů?</i>
Důvěra v léky	Co očekáváte, že se stane, pokud budete lék pravidelně užívat? <i>Přínosy?</i> <i>Co vás to bude stát? (včetně vedlejších účinků)</i> <i>Jak je to důležité?</i>
Představy o citlivosti	Co očekáváte, že se stane, pokud lék neužijete? <i>Přínosy?</i> <i>Co vás to bude stát? (včetně vedlejších účinků – jak mohou být závažné?)</i> <i>Jak je to důležité?</i>
Hodnoty	Co si myslíte, že byste měl/a udělat?
Představy o vlastních schopnostech	Byl/a byste schopen/schopna užívat lék, kdybyste se pro to rozhodl/a?

Datum	Záznam/ splněno (✓/×)	Překážky – kvůli čemu to bylo těžší?	Pomocníci – co to usnadnilo?
pondělí			
úterý			
středa			
čtvrtek			
pátek			
sobota			
neděle			

Datum	Jaká léčba?	Co se stalo?	Jak snadné to bylo (0–100)?
pondělí			
úterý			
středa			
čtvrtek			
pátek			
sobota			
neděle			

Pokyny

Prosím, na řádky níže vyznačte (X) , jak se Vám během *uplynulého týdne* dařilo s léčbou.

Neprovedl/a jsem žádnou léčbu. | | Provedl/a jsem veškerou léčbu.

Provádění léčby je pro mě obtížné. | | Provádění léčby je pro mě snadné.

Nemyslím si, že bych měl/a něco změnit. | | Myslím, že bych měl/a něco změnit.

Tabulka reakcí na předchozí vlivy/chování (ABC-R)

PŘEDCHOZÍ VLIVY Co se stalo předtím? Kde jste byl/a? Co jste dělal/a? Jak jste se cítil/a? Co jste si myslel/a?	CHOVÁNÍ Co jste udělal/a?	DŮSLEDKY Co se stalo potom?	REAKCE Jaká byla vaše reakce na důsledky?		

Chování, které si myslíte, že byste mohl/a změnit:

.....

Důležitost

Jak důležité je pro vás nyní změnit toto chování?

Pomocí **X** prosím na následující stupnici ohodnoťte, jak důležité je toto chování změnit, kdy 0 znamená „vůbec není důležité“ a 10 znamená „nejdůležitější ze všeho“.



Sebejistota

Kdybyste se rozhodl/a své chování změnit právě dnes, jak moc si věříte, že by se vám to povedlo?

Své přesvědčení prosím vyznačte na následující stupnici pomocí **X**, kde 0 znamená „vůbec si nevěřím“ a 10 znamená „naprosto si věřím“.



Chování, které si myslíte, že byste mohl/a změnit:

.....

Důležitost

Jak důležité je pro vás nyní změnit toto chování?

Pomocí **X** prosím na následující stupnici ohodnoťte, jak důležité je toto chování změnit, kdy 0 znamená „vůbec není důležité“ a 10 znamená „nejdůležitější ze všeho“.



Sebejistota

Kdybyste se rozhodl/a své chování změnit právě dnes, jak moc si věříte, že by se vám to povedlo?

Své přesvědčení prosím vyznačte na následující stupnici pomocí **X**, kde 0 znamená „vůbec si nevěřím“ a 10 znamená „naprosto si věřím“.

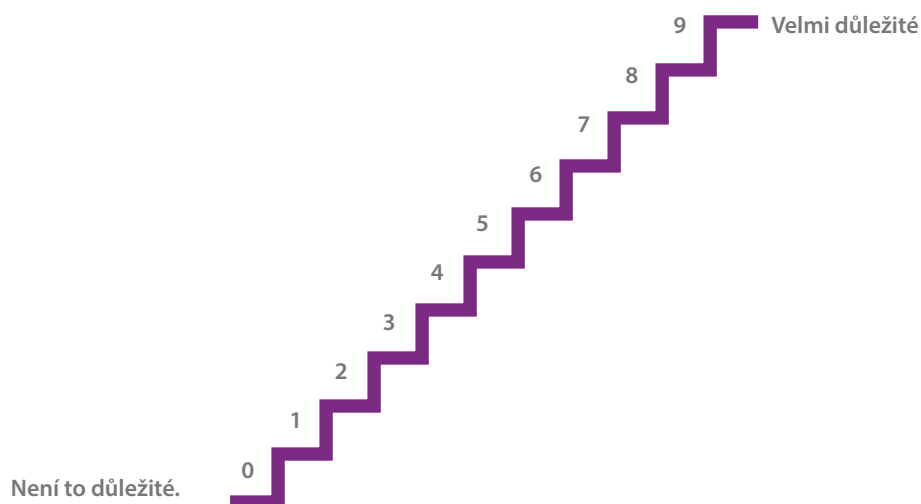


Co si o změně myslíte?

.....

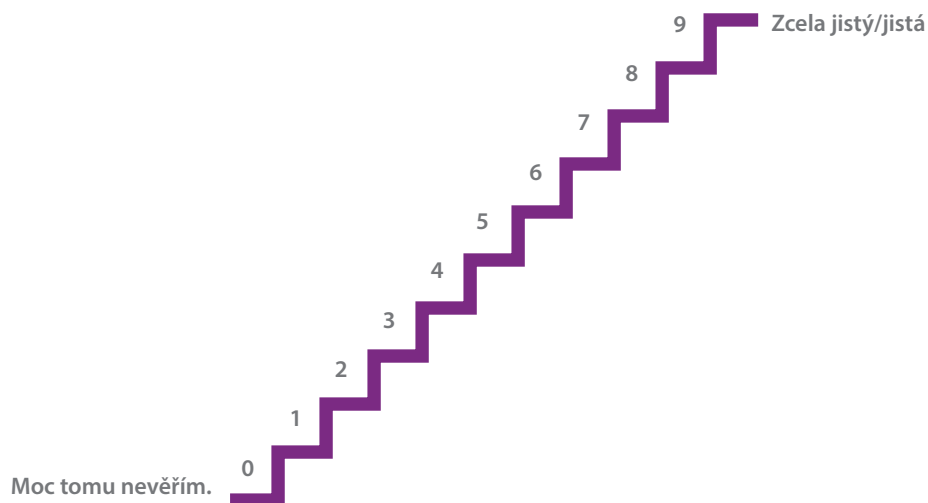
Kroky důležitosti

Na stupnici od 0 do 10 označte, jak moc si myslíte, že je důležité to změnit právě teď.



Kroky sebejistoty

Kdybyste se rozhodl/a své chování změnit právě dnes, na stupnici od 0 do 10 označte, jak moc si věříte, že by se vám to povedlo.



Zamyšlení nad klady a zápory

Jaké jsou podle vás výhody a nevýhody toho, když něco změníte nebo nic nezměníte?

	Nic nezměním.	Změním se.
Výhody		
Nevýhody		

Zamyšlení nad tím, co se mi líbí a nelíbí

NECHCI nic měnit, protože...	ALE když se nezměním, přinese to tyto špatné věci...
CHCI něco změnit, protože...	ALE když se změním, přinese to tyto špatné věci...

SMART cíl:	
Kritérium	Jak tento cíl splňuje toto kritérium?
specifičnost (S pecific)	
měřitelnost (M easurable)	
dosažitelnost (A ttainable)	
relevance (R elevant)	
časová omezenost (T ime-Bound)	

Co změním?

.....

.....

.....

Proč chci změnu uskutečnit?

.....

.....

.....

Mým hlavním cílem je:

.....

.....

.....

Tohoto cíle dosáhnu s následujícím plánem:

Kroky, které podniknu	Kdy?	Co může pomoci? (včetně lidí)	Jaké překážky mi mohou bránit?	Jak se s překážkami vypořádám?

Jak poznám, že jsem úspěš/a?

.....

.....

.....

.....

	Pokud... (náznak, že je problém)	Pak budu... (realistická efektivní odpověď)
Začínáme		
Když nás něco rozhodí		

1. krok: Jaký mám problém?

Popište problém co nejpřesněji a dohodněte se, co napíšete.

2. krok: Jaký mám cíl?

Dohodněte se na cíli a napište jej. Ujistěte se, že je cíl realistický a dosažitelný.

3. krok: Brainstorming

Každý je požádán, aby vymyslel možná řešení problému. Platí pravidlo, že jsou přijatelná jakákoli řešení – od praktických přes fantaskní až po splněná přání. Postupně je všechny zapisujte. Pokud to lze, zapisujte je do samolepících poznámkových bloků a přilepujte je na viditelné místo. Cílem je přijít s co nejvíce řešeními, na která si všichni společně vzpomenou.

4. krok: Zvažte je

U každého z možných řešení si запиšte klady a zápory, které na nich vidíte.

5. krok: Vyberte si

Vyberte nejlepší a nejproveditelnější řešení – toto řešení si pak vyzkoušíte. Zapište si, jak přesně se má provádět.

6. krok: Vyzkoušejte to

Vybrané řešení vyzkoušejte.

7. krok: Fungovalo to?

Řešení vyhodnoťte. Pokud funguje, pokračujte a možná ho dál rozšiřte. Pokud ne, zjistěte, zda je možné jej poupravit, nebo začněte znovu.

Problém.....

Cíl.....

Možná řešení	Klady	Zvažte	Zápory	Vyberte si to nejlepší

Datum	Úspěch? (✓/X)	Odměna	Vlastní poznámky?
pondělí			
úterý			
středa			
čtvrtek			
pátek			
sobota			
neděle			

1. Požádejte o rozpracování

- Když se objeví téma změny, požádejte o více podrobností:
 - Jakým způsobem chcete změny dosáhnout?
 - Jak si myslíte, že to může proběhnout?
 - Povedla se vám v minulosti nějaká změna, která je tomuto tématu nějak podobná?

2. Požádejte o příklady

- Když se objeví téma změny, požádejte o konkrétní příklady:
 - Kdy to bylo naposledy?
 - Popište konkrétní příklad, kdy k tomu došlo.
 - Něco dalšího?

3. Pohled do minulosti

- Zeptejte se na dobu před stávajícím problémem:
 - Co bylo v minulosti lepší?
 - Vybavíte si nějaké události v minulosti, kdy byly věci jinak?

4. Pohled do budoucna

- Zeptejte se na to, jak pohlíží na budoucnost:
 - Co se může stát, pokud věci budou pokračovat tak jako dosud (status quo)?
 - Kdybyste byl/a 100% úspěšný/úspěšná při provádění požadovaných změn, co by se změnilo?
 - Jaký život byste chtěl/a žít v budoucnu?

5. Extrémní dotazy

- Zeptejte se na scénáře nejlepšího a nejhoršího případu, abyste získali další informace:
 - Co nejhoršího se může stát, pokud tuto změnu neprovedete?
 - Co nejlepšího se může stát, pokud tuto změnu provedete?

6. Prozkoumejte cíle a hodnoty

- Zeptejte se na hlavní hodnoty dané osoby:
 - Co v životě chcete?
 - Jaké hodnoty jsou pro vás nejdůležitější? (Zde může být užitečné použít třídění hodnotových karet.)
 - Jak toto chování zapadá do vašeho hodnotového systému?
 - Jakým způsobem je _____ (chování) v rozporu s vaším hodnotovým systémem?

7. Pokračujte v dotazování

- Jednoznačně obhajujte negativní možnost (status quo):
 - Možná je pro vás _____ tak důležité, že se toho nevzdáte, ať to stojí, co to stojí.
 - Nemusí to být hlavní oblast, na kterou se musíte při naší společné práci zaměřit.