



Cystic Fibrosis Collaborative Adherence Resources & Education

Adherencia Kit de herramientas

CF CARE está financiada en su totalidad por Vertex Pharmaceuticals (Europe) Limited. El contenido ha sido preparado y desarrollado por el comité de dirección con el soporte logístico y editorial del secretariado de CF CARE, ApotheCom. Vertex ha tenido la ocasión de revisar la precisión del contenido y las herramientas.

En este kit de herramientas encontrará una serie de documentos y herramientas que pueden copiarse y utilizarse con pacientes que estén contemplando un cambio en su comportamiento de adherencia.

Preguntas de evaluación para clasificar las influencias sobre la adherencia	1
Programa semanal (versión 1)	2
Programa semanal (versión 2)	3
Escala de Clasificación de Adherencia Breve (BARS)	4
Gráfico de Antecedentes/Respuesta-Comportamiento (ABC-R)	5
Regla de disposición	6
Preguntas de escala	7
Preguntas de escala (versión de “pasos”)	8
Pensar en las ventajas e inconvenientes	9
Pensar en las preferencias y rechazos	10
Hoja de objetivos SMART	11
Plan de cambio	12
Implementación del plan de intenciones	13
Guía de resolución de problemas	14
Hoja de resolución de problemas	15
Hoja de gratificaciones	16
Conversación sobre el cambio para sonsacar pensamientos	17

Preguntas de evaluación para clasificar las influencias sobre la adherencia

Foco (tratamiento)	
Área	Posible pregunta
Influencia de otros	¿Qué es lo que cree que los demás esperan que usted haga? <i>El equipo</i> <i>Pareja</i> <i>Familia/padre</i> <i>Amigo/otro</i>
Conocimiento	¿Qué sabe de _____ (el tratamiento)? ¿Qué conlleva?
Historia	¿Cuál es su experiencia respecto a ello en el pasado? ¿Buena? ¿Mal? ¿Sabe de la experiencia de otras personas que también lo han tomado?
Creencias sobre medicinas	¿Qué espera que suceda si la toma regularmente? ¿Ventajas? ¿Costes? (incluidos los efectos secundarios) ¿Qué importancia tiene esto?
Creencias sobre susceptibilidad	¿Qué espera que suceda si no la toma? ¿Ventajas? ¿Costes? (incluidos los efectos secundarios: ¿Qué gravedad tiene?) ¿Qué importancia tiene?
Valores	¿Qué es lo que cree que debe hacer?
Creencias sobre sus propias capacidades	¿Sería capaz de tomarlo si así lo decidiera?

Fecha	Registro (✓ x)	Barreras: ¿qué fue lo que hizo que fuera más difícil?	Facilitadores: ¿qué fue lo que hizo que fuera más fácil?
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Fecha	¿Qué tratamiento?	¿Qué ocurrió?	¿Cómo de fácil lo encontré (0 - 100)?
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Escala de Clasificación de Adherencia Breve (BARS)

Instrucciones

Marque con un (X) en las líneas inferiores para indicar cómo piensa que le ha ido tomando sus tratamientos durante *la semana pasada*.

No he seguido
ninguno
de mis
tratamientos



He seguido
todos mis
tratamientos

Pienso que
seguir mis
tratamientos
es complicado



Pienso que
seguir mis
tratamientos
es fácil

No creo
que deba
cambiar



Creo que
debo
cambiar

Gráfico de Antecedentes/ Respuesta-Comportamiento (ABC-R)

ANTECEDENTES ¿Qué ocurrió antes? ¿Dónde estaba? ¿Qué estaba haciendo? ¿Cómo se sentía? ¿Qué estaba pensando?	COMPORTAMIENTO ¿Qué hizo?	CONSECUENCIAS ¿Qué ocurrió después?	RESPUESTA ¿Cuál fue su respuesta a las consecuencias?

El comportamiento que está pensando cambiar:

.....

Importancia

¿Qué importancia tiene para usted cambiar este comportamiento ahora mismo?
Marque con una **X**, la importancia que cree que tiene cambiar siguiendo una escala donde 0 es “no tiene ninguna importancia” y 10 “es lo más importante”.



Confianza

Si hoy fuera el día que decidiera cambiar de comportamiento, ¿cómo de seguro se sentiría de poder hacerlo?

Marque su seguridad en la siguiente escala con una **X**, donde 0 es “nada seguro” y 10 es “muy seguro”.



El comportamiento que está pensando cambiar:

.....

Importancia

¿Qué importancia tiene para usted cambiar este comportamiento ahora mismo?
Marque con una **X**, la importancia que cree que tiene cambiar siguiendo una escala donde 0 es “no tiene ninguna importancia” y 10 “es lo más importante”.



Confianza

Si hoy fuera el día que decidiera cambiar de comportamiento, ¿cómo de seguro se sentiría de poder hacerlo?

Marque su seguridad en la siguiente escala con una **X**, donde 0 es “nada seguro” y 10 es “muy seguro”.

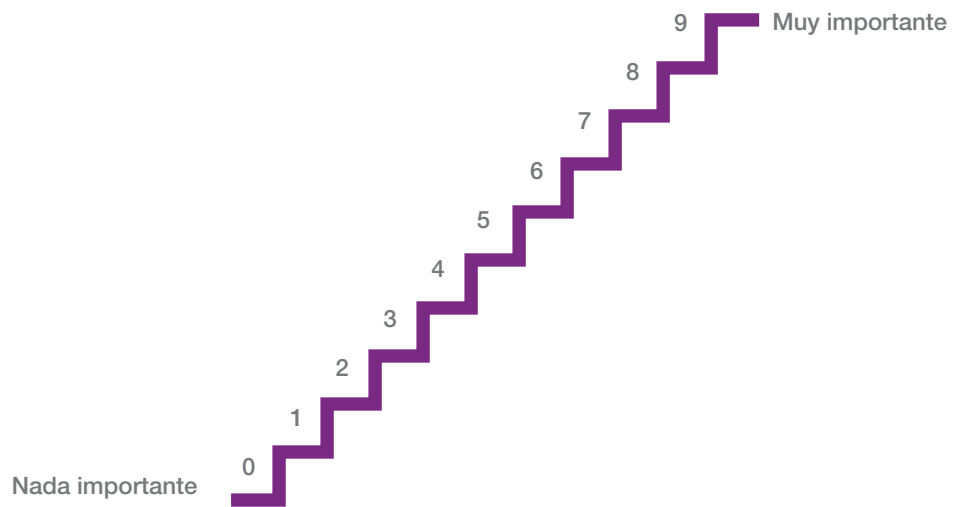


¿Qué está pensando en cambiar?

.....

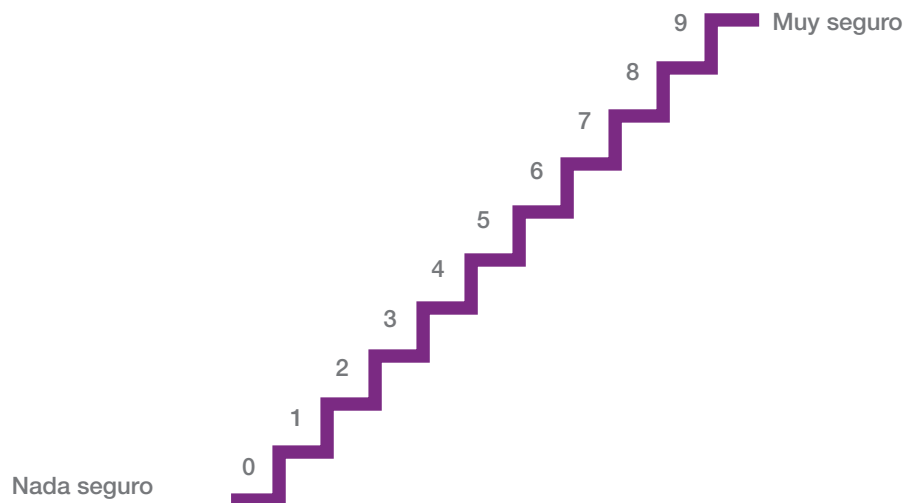
Pasos de importancia

¿Qué importancia cree que tiene para usted cambiar esto ahora mismo en una escala del 0 al 10?



Pasos de seguridad

Si hoy fuera el día en que decidiera cambiar el comportamiento, ¿qué seguridad tiene de que pudiera hacerlo en una escala del 0 al 10?



¿Cuáles cree que son las ventajas y desventajas de permanecer igual y de cambiar?

	Seguir igual	Cambiar
Las ventajas		
Las desventajas		

NO quiero cambiar porque...	PERO estos son los puntos negativos de no cambiar...
QUIERO cambiar porque...	PERO estos son los puntos negativos de cambiar...

Hoja de objetivos SMART

Objetivo SMART:	
Criterios	¿En qué grado el “objetivo” cumple este criterio?
e S pecífico	
M edible	
A lcanzable	
R elevante	
el T tiempo	

¿Qué cambiaré?

.....

.....

.....

¿Por qué quiero cambiar?

.....

.....

.....

Mi objetivo principal es:

.....

.....

.....

Voy a conseguir este objetivo con el siguiente plan:

Acción que voy a seguir	¿Cuándo?	¿Qué puede servir de ayuda? (incluidas las personas)	¿Qué obstáculos me puedo encontrar?	¿Cómo resolveré los obstáculos?

¿Cómo sabré si lo he conseguido?

.....

.....

.....

.....

	Si... (señal de que hay un problema)	Entonces (respuesta efectiva realista)
Inicio		
Desvío		

Paso 1: ¿cuál es el problema?

Describa el problema lo más claro posible y acepte lo que ha escrito.

Paso 2: ¿cuál es el objetivo?

Acuerde un objetivo y escríbalo. Asegúrese de que sea realista y alcanzable.

Paso 3: comparta las ideas

Se pide que todo el mundo exprese soluciones posibles al problema. La regla aquí es que todo vale: desde soluciones prácticas a fantásticas o realización de deseos. A medida que le vengan a la mente, apúntelas. Si puede, escríbalas en notas y cuélguelas. El objetivo es aportar el máximo número de soluciones posible.

Paso 4: evalúelas

Para cada posible solución, escriba las ventajas y las desventajas que crea conveniente.

Paso 5: elija

Escoja la solución mejor y más factible; ésta es la que se probará. Escriba exactamente cómo se llevará a cabo.

Paso 6: pruebe

Pruebe la solución escogida.

Paso 7: ¿funcionó?

Evalúe la solución. Si funcionó, continúe y quizás amplíe. Si no, mire a ver si puede adaptarse o empiece de nuevo.

Problema Objetivo	Soluciones posibles				
	Evalúelas				
	Desventajas				
	Escoja la mejor				

Hoja de gratificaciones

Fecha	¿Funcionó? (✓/X)	Gratificación	¿Reflexiones?
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Conversación sobre el cambio para sonsacar pensamientos

1. Pida que se elabore

- Cuando surja un tema donde se hable de cambios, pida más datos:
 - ¿De qué forma?
 - ¿Cómo cree que ocurrirá?
 - ¿Qué ha cambiado en el pasado que pueda estar relacionado con este tema?

2. Pida ejemplos

- Cuando surja un tema donde se hable de cambios, pida ejemplos concretos:
 - ¿Cuándo fue la última vez que ocurrió esto?
 - Describa un ejemplo específico de cuando sucede esto
 - ¿Qué más?

3. Mirar atrás

- Pregunte sobre un tiempo anterior a que surgiera este problema:
 - ¿De qué forma eran las cosas mejor en el pasado?
 - ¿Qué eventos pasados puede recordar cuando las cosas eran distintas?

4. Mirar hacia el futuro

- Pregunte sobre cómo se ve en el futuro:
 - ¿Qué puede ocurrir si las cosas continúan como están (*status quo*)?
 - Si lograra por completo realizar los cambios que desea, ¿qué sería distinto?
 - ¿Cómo quiere que sea su vida en el futuro?

5. Preguntas sobre extremos

- Pregunte sobre la peor y mejor situación para sonsacar más información:
 - ¿Qué es lo peor que podría ocurrirle si no realiza este cambio?
 - ¿Qué es lo mejor que podría ocurrirle si realiza este cambio?

Conversación sobre cambio para sonsar pensamientos *(continuación)*

6. Explorar objetivos y valores

- Pregunte cuáles son los valores fundamentales de la persona:
 - ¿Qué quiere de la vida?
 - ¿Cuáles son los valores más importantes para usted? (Utilizar una tarjeta de valores puede ser de gran utilidad).
 - ¿Cómo encaja este comportamiento en su sistema de valores?
 - ¿De qué forma _____ (el comportamiento) entra en conflicto con su sistema de valores?

7. Unión

- Apoye explícitamente el lado negativo (*status quo*) de la ambivalencia:
 - Quizás _____ es tan importante para usted que no podrá dejarlo, independientemente de las desventajas.
 - Puede que no sea el área principal en la que deba centrarse en nuestro trabajo juntos.