



Cystic Fibrosis Collaborative Adherence Resources & Education

Toolkit per l'aderenza

CF CARE è un'iniziativa interamente finanziata da Vertex Pharmaceuticals (Europe) Limited. I contenuti sono stati preparati ed elaborati dal comitato direttivo con il sostegno logistico ed editoriale del segretariato di CF CARE, ApotheCom. Vertex ha avuto modo di riesaminare contenuti e strumenti per verificarne l'accuratezza.

Il presente toolkit racchiude una serie di opuscoli e strumenti concessa per la copia e l'uso con pazienti che intendono cambiare il loro comportamento di aderenza.

Domande esplorative per stabilire i fattori influenti sull'aderenza	1
Diario settimanale (versione 1)	2
Diario settimanale (versione 2)	3
Scala BARS (Brief Adherence Rating Scale)	4
Grafico ABC-R (Antecedente/Comportamento-Risposta)	5
Regolo della disponibilità	6
Domande a gradi	7
Domande a gradi (versione a 'gradini')	8
Pro e contro	9
Predilezioni e avversioni	10
Scheda degli obiettivi SMART	11
Piano di cambiamento	12
Piano di implementazione dell'intenzione	13
Guida al problem solving	14
Scheda per il problem solving	15
Scheda delle ricompense	16
Evocare le affermazioni orientate al cambiamento	17

Domande esplorative per stabilire i fattori influenti sull'aderenza

Focus (trattamento)	
Area	Possibile domanda
Influenza esterna	<p>Cosa pensa che gli altri si aspettano che faccia?</p> <p><i>Équipe medica</i></p> <p><i>Partner</i></p> <p><i>Famiglia/genitori</i></p> <p><i>Amici/altri</i></p>
Conoscenza	<p>Cosa sa riguardo a _____ (il trattamento)?</p> <p><i>Cosa prevede?</i></p>
Precedenti	<p>Che esperienza ha avuto in passato?</p> <p><i>Buona?</i></p> <p><i>Brutta?</i></p> <p><i>È a conoscenza dell'esperienza di altri che l'hanno provato?</i></p>
Credenze sui farmaci	<p>Cosa crede che succederà se lo assume regolarmente?</p> <p><i>Benefici?</i></p> <p><i>Costi? (tra cui effetti collaterali)</i></p> <p><i>Quanto è importante?</i></p>
Credenze sulla vulnerabilità	<p>Cosa crede che succederà se non lo assume regolarmente?</p> <p><i>Benefici?</i></p> <p><i>Costi? (inclusi gli effetti collaterali – quanto sono gravi?)</i></p> <p><i>Quanto è importante?</i></p>
Valori	<p>Cosa crede di dover fare?</p>
Credenze sulle proprie capacità	<p>Lo prenderebbe se decidesse di farlo?</p>

Data	Dati (✓ x)	Barriere: cosa ha creato più ostacoli?	Fattori facilitanti: cosa ha semplificato l'uso?
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

Data	Quale trattamento?	Cosa è successo?	Quanto è stato facile (0-100)?
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

Istruzioni

Contrassegnare ogni riga sottostante con una **X** per indicare i progressi raggiunti con le terapie nel corso *dell'ultima settimana*.

Non ho seguito nessuna delle mie terapie | | Ho seguito tutte le mie terapie

Trovo difficile seguire le mie terapie | | Trovo facile seguire le mie terapie

Non credo di dover cambiare | | Credo di dover cambiare

Grafico ABC-R (Antecedente/ Comportamento-Risposta)

ANTECEDENTE Cosa è successo in passato? Dove si trovava? Cosa stava facendo? Come si sentiva? A cosa stava pensando?	COMPORAMENTO Cosa ha fatto?	CONSEGUENZA Cosa è successo dopo?	RISPOSTA Come ha reagito alle conseguenze?

Il comportamento che sta pensando di cambiare:

.....

Importanza

Quanto è importante per Lei cambiare questo comportamento adesso?
Indicare il livello di importanza attribuito al cambiamento apponendo una **X** sulla scala sottostante, dove 0 corrisponde a 'per nulla importante' e 10 equivale a 'estremamente importante'.



Fiducia in se stesso

Se decidesse di cambiare il comportamento proprio oggi, quanto si sentirebbe sicuro di riuscire?

Indicare il livello di fiducia in sé apponendo una **X** sulla scala sottostante, dove 0 corrisponde a 'per nulla sicuro' e 10 equivale a 'molto sicuro'.



Il comportamento che sta pensando di cambiare:

.....

Importanza

Quanto è importante per lei cambiare questo comportamento adesso?
Indicare il livello di importanza attribuito al cambiamento apponendo una **X** sulla scala sottostante, dove 0 corrisponde a 'per nulla importante' e 10 equivale a 'estremamente importante'.



Fiducia in se stesso

Se decidesse di cambiare il comportamento proprio oggi, quanto si sentirebbe sicuro di riuscire?

Indicare il livello di fiducia in sé apponendo una **X** sulla scala sottostante, dove 0 corrisponde a 'per nulla sicuro' e 10 equivale a 'molto sicuro'.

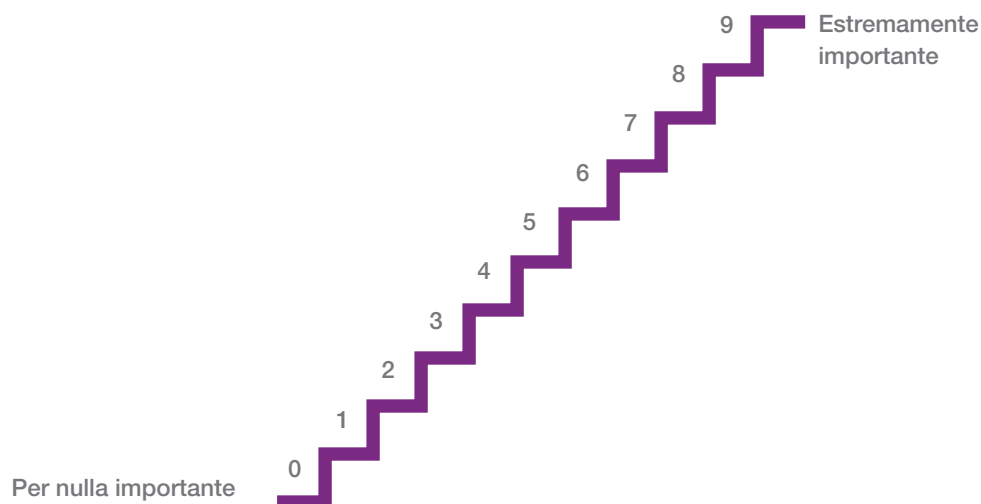


Cosa pensa di cambiare?

.....

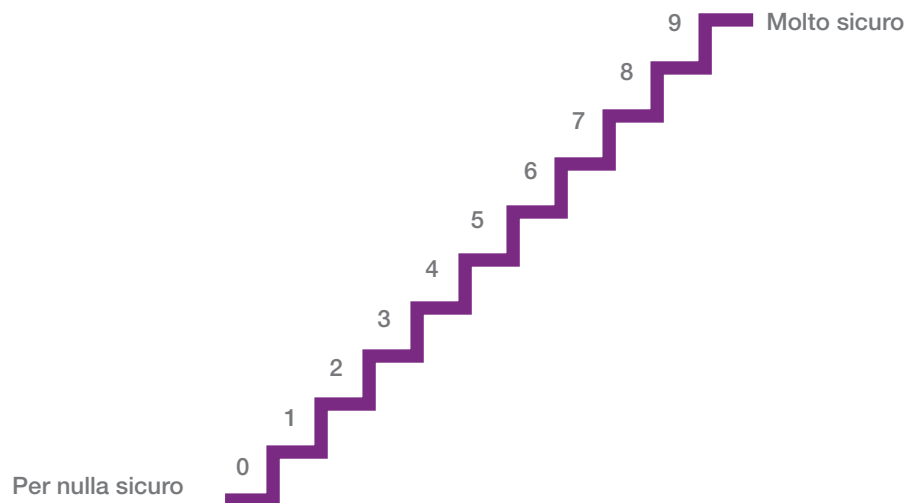
Gradini dell'importanza

Su una scala da 0 a 10, quanto è importante cambiare questo comportamento adesso?



Gradini della sicurezza di sé

Se decidesse di cambiare il comportamento proprio oggi, su una scala da 0 a 10, quanto si sentirebbe sicuro di cambiare?



Secondo Lei, quali sono i pro e i contro della situazione attuale e del cambiamento?

	Situazione attuale	Cambiamento
Benefici		
Costi		

NON voglio cambiare perché....	MA questi sono gli aspetti negativi della situazione attuale....
VOGLIO cambiare perché....	MA questi sono gli aspetti negativi del cambiamento....

Scheda degli obiettivi SMART

Obiettivo SMART:	
Critero	Come soddisfa questo criterio 'l'obiettivo'?
S pecifico	
M isurabile	
A ttuabile	
R ilevante	
T emporizzabile	

Cosa cambierò?

.....

.....

.....

Perché voglio cambiare?

.....

.....

.....

Il mio obiettivo primario è:

.....

.....

.....

Conseguirò questo obiettivo con il seguente piano:

Azione da intraprendere	Quando?	Chi/cosa può aiutare?	Quali sono i possibili ostacoli?	Come posso affrontare gli ostacoli?

Come farò a sapere se ci sono riuscito?

.....

.....

.....

.....

Se... (indica che esiste un problema)		Allora... (risposta realistica efficace)
Inizio		
Problematiche		

Fase 1: Individuazione del problema

Descrivere chiaramente il problema e concordare la descrizione fornita.

Fase 2: Definizione dell'obiettivo

Concordare l'obiettivo e metterlo per iscritto. Accertarsi che sia realistico e raggiungibile.

Fase 3: Brainstorming

Viene chiesto a tutti di trovare possibili soluzioni al problema. A tal proposito, la regola è che ogni risposta è accettabile, sia essa pratica, di fantasia, o la realizzazione di un desiderio.

Nel momento in cui vengono proposte, segnarle per iscritto. Se possibile, prenderne nota su foglietti riposizionabili e attaccarli dappertutto. L'obiettivo è trovare il maggior numero di soluzioni.

Fase 4: Valutazione

Per ciascuna soluzione proposta, scrivere tutti i pro e i contro segnalati.

Fase 5: Scelta

Selezionare la soluzione migliore e più attuabile, che è quella che verrà poi messa in pratica.

Scrivere esattamente come verrà realizzata.

Fase 6: Prova

Provare la soluzione prescelta.

Fase 7: Esito

Valutare la soluzione. Se ha funzionato, continuare e possibilmente ampliarla. In caso contrario, provare a modificarla o ricominciare da capo.

Scheda per il problem solving

Problema.....	Obiettivo.....	Possibili soluzioni			
		Valutazione delle soluzioni		Scelta della migliore	
		Pro	Contro		

Scheda delle ricompense

Data	Azione riuscita? (✓/X)	Ricompensa	Riflessioni?
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

Evocare le affermazioni orientate al cambiamento

1. Chiedere di elaborare

- Quando emerge un'affermazione orientata al cambiamento, chiedere informazioni più dettagliate:
 - In che modo?
 - Come ritiene che avverrà?
 - Cosa ha cambiato in passato in merito a tale aspetto?

2. Chiedere di fare esempi

- Quando emerge un'affermazione orientata al cambiamento, chiedere di fornire esempi specifici:
 - Quando è successo l'ultima volta?
 - Mi faccia un esempio specifico di quando succede
 - Che altro?

3. Il passato

- Chiedere di descrivere una situazione verificatasi prima del problema attuale:
 - Come sono andate meglio le cose in passato?
 - Quali eventi passati ricorda che erano diversi?

4. Il futuro

- Chiedere come considera il futuro:
 - Cosa potrebbe accadere se la situazione rimane immutata (status quo)?
 - Se riuscisse a conseguire i cambiamenti che desidera, cosa cambierebbe?
 - Come vorrebbe che fosse la Sua vita in futuro?

5. Esplorare gli estremi

- Chiedere di descrivere la situazione migliore e peggiore per scoprire ulteriori informazioni:
 - Qual è la peggiore delle ipotesi se non attua questo cambiamento?
 - Qual è la migliore delle ipotesi se attua questo cambiamento?

Evocare le affermazioni orientate al cambiamento *(segue)*

6. Valutare obiettivi e valori

- Chiedere quali sono i valori personali:
 - Cosa si aspetta dalla vita?
 - Quali valori rivestono più importanza per Lei? (l'uso di un metodo di classificazione dei valori potrebbe risultare utile)
 - In che modo questo comportamento rientra tra i Suoi valori?
 - In che modo _____ (il comportamento) va contro i Suoi valori?

7. Parteggiare

- Schierarsi esplicitamente dalla parte dell'aspetto negativo (status quo) dell'ambivalenza:
 - Magari _____ è così importante per Lei che non può rinunciarvi a nessun costo.
 - Forse non è sull'aspetto principale che deve concentrarsi durante la nostra collaborazione.