



Cystic Fibrosis Collaborative Adherence Resources & Education

Therapietrouw Toolkit

CF CARE wordt volledig gefinancierd door Vertex Pharmaceuticals (Europe) Limited. De inhoud is opgesteld en ontwikkeld door de stuurgroep, met logistieke en redactionele ondersteuning vanuit het CF CARE-secretariaat, ApotheCom. Vertex is in de gelegenheid gesteld de inhoud en materialen te controleren op nauwkeurigheid.

In deze toolkit vindt u een aantal hand-outs en instrumenten die gekopieerd en gebruikt kunnen worden met patiënten die overwegen om hun gedrag ten aanzien van therapietrouw te veranderen.

Beoordelvragen om invloeden op therapietrouw in kaart te brengen	1
Wekelijks dagboek (versie 1)	2
Wekelijks dagboek (versie 2)	3
Brief Adherence Rating Scale (BARS) (beknopte schaal voor therapietrouw)	4
Antecedenten/Gedrag-Reactie (ABC-R) tabel	5
Belang-/vertrouwensliniaal	6
Schaalvragen	7
Onderkennen van voor- en nadelen	8
Onderkennen van gevoelens van voorkeur en afkeer	9
Formulier SMART-doelen	10
Veranderplan	11
Implementatie-intentieplan	12
Stappenplan probleemoplossing	13
Werkblad probleemoplossing	14
Formulier beloningsplan	15
Verandertaal uitlokken	16

Beoordelvingsvragen om invloeden op therapietrouw in kaart te brengen

Focus (behandeling)	
Domein	Mogelijke vraag
Invloed van anderen	Wat denkt u dat anderen verwachten dat u doet? <i>Het team</i> <i>Partner</i> <i>Familie/ouders</i> <i>Vrienden/anderen</i>
Kennis	Wat is uw kennis van _____ (de behandeling)? <i>Wat omvat het?</i>
Historie	Wat zijn u ervaringen hiermee in het verleden? <i>Goed?</i> <i>Slecht?</i> <i>Heeft u horen spreken over de ervaringen van anderen hiermee?</i>
Overtuigingen over medicatie	Wat verwacht u dat er zal gebeuren als u medicatie regelmatig inneemt? <i>Voordelen?</i> <i>Nadelen? (met inbegrip van ongewenste bijwerkingen)</i> <i>Hoe belangrijk is dit?</i>
Overtuigingen over susceptibiliteit	Wat verwacht u dat er gebeurt als u geen medicatie inneemt? <i>Voordelen?</i> <i>Nadelen? (met inbegrip van ongewenste bijwerkingen – hoe ernstig?)</i> <i>Hoe belangrijk is dit?</i>
Waarden	Wat denkt u dat u zou moeten doen?
Overtuigingen over eigen kunnen	Zou u medicatie kunnen innemen als u hiertoe besluit?

Datum	Registratie (✓ x)	Barrières - wat heeft het moeilijker gemaakt?	Facilitatoren – wat heeft het gemakkelijker gemaakt?
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Datum	Welke behandeling?	Wat is er gebeurd?	Hoe gemakkelijk was het (0-100)?
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Brief Adherence Rating Scale (BARS) (beknopte schaal voor therapietrouw)

Instructies

Zet een teken (X) op de onderstaande lijnen om aan te geven hoe u denkt over het volgen van uw behandelingen in *de afgelopen week*.

Ik heb geen van mijn behandelingen gevolgd | | Ik heb al mijn behandelingen gevolgd

Ik vind het volgen van mijn behandelingen moeilijk | | Ik vind het volgen van mijn behandelingen gemakkelijk

Ik denk niet dat ik moet veranderen | | Ik denk dat ik moet veranderen

ANTECEDENTEN Wat gebeurde er vroeger? Waar was u? Wat deed u? Hoe voelde u zich? Waaraan dacht u?	GEDRAG Wat heeft u gedaan?	GEVOLGEN Wat gebeurde er hierna?	REACTIE Wat was uw reactie op de gevolgen?		

Het gedrag dat u overweegt te veranderen:

.....

Belang

Geef met een x aan op de volgende schaal, waar 0 'absoluut niet belangrijk' en 10 'uiterst belangrijk' is, hoe belangrijk u het vindt om te veranderen



Vertrouwen

Als u vandaag zou besluiten om het gedrag te veranderen, hoeveel vertrouwen heeft u dan dat u hiertoe in staat bent?

Geef met een X aan op de volgende schaal, waar 0 'absoluut geen vertrouwen' en 10 'vol vertrouwen' is, hoe groot uw vertrouwen is.

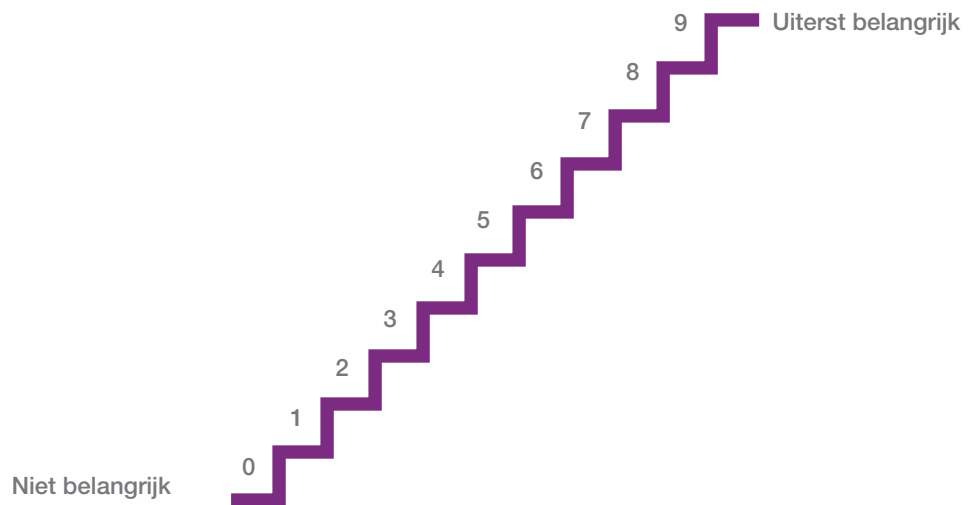


Hoe denkt u over verandering?

.....

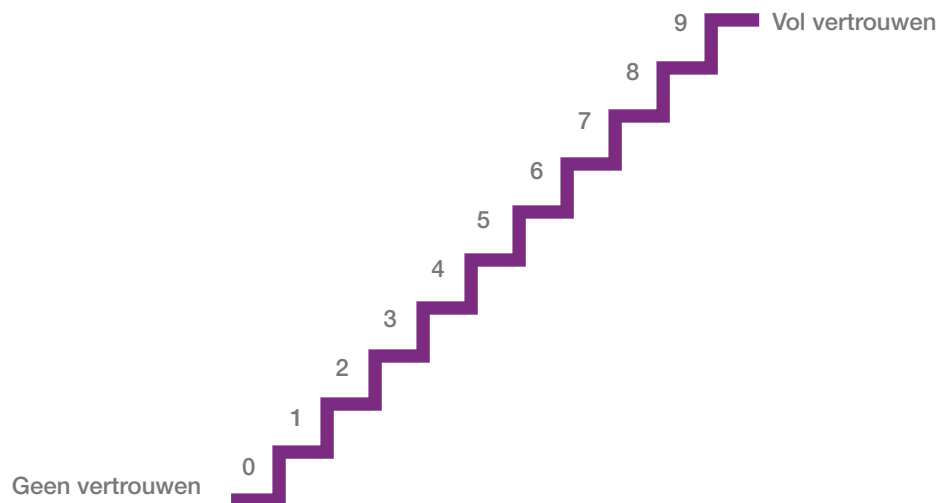
Trap van belang

Hoe belangrijk denkt u dat het voor u is om nu te veranderen, op een schaal van 0 tot 10?



Trap van vertrouwen

Als u vandaag zou besluiten om uw gedrag te veranderen, hoeveel vertrouwen heeft u in uw vermogen om te veranderen, op een schaal van 0 tot 10?



Wat denkt u dat de voor- en nadelen van gedragsbehoud en gedragsverandering zijn?

	Gedragsbehoud	Gedragsverandering
Voordelen		
Nadelen		

Onderkennen van gevoelens van voorkeur en afkeer

IK WIL NIET veranderen omdat...	MAAR dit zijn de nadelen van niet veranderen...
IK WIL WEL veranderen omdat...	MAAR dit zijn de nadelen van veranderen...

SMART-doel	
Criterium	In welk opzicht voldoet het 'doel' aan dit criterium?
S pecifiek	
M eetbaar	
A ceptabel	
R ealistisch	
T ijdgebonden	

Wat wil ik veranderen?

.....

.....

.....

Waarom wil ik veranderen?

.....

.....

.....

Mijn voornaamste doel is:

.....

.....

.....

Ik ga dit doel met behulp van het volgende plan realiseren:

Ik ga de volgende actie nemen	Wanneer?	Wat kan helpen? (met inbegrip van mensen)	Welke obstakels zou ik tegen kunnen komen?	Hoe zal ik obstakels overwinnen?

Hoe weet ik wanneer ik erin geslaagd ben?

.....

.....

.....

.....

	Als(het signaal dat er zich een probleem voordoet)	Dan zal ik ...(realistische effectieve reactie)
Beginnen		
Ontsporen		

Stap 1: Wat is het probleem?

Beschrijf het probleem zo duidelijk mogelijk en bevestig wat u heeft opgeschreven.

Stap 2: Wat is het doel?

Kom een doel overeen en schrijf het op. Zorg ervoor dat het realistisch en haalbaar is.

Stap 3: Brainstormen

Iedereen wordt gevraagd om mogelijke oplossingen voor het probleem aan te dragen. De regel hier is dat alles mogelijk is – van praktische tot bizarre oplossingen, of wensvervulling. Schrijf ze op zodra ze in u opkomen. Schrijf ze zo mogelijk op sticky notes en speld ze op. Het doel is om met zoveel mogelijk oplossingen op de proppen te komen.

Stap 4: Afwegen van oplossingen

Schrijf alle door u gevonden voor- en nadelen op van alle mogelijke oplossingen.

Stap 5: Keuze

Selecteer de beste en meest haalbare oplossing – dit is de oplossing die moet worden uitgetoetst. Schrijf precies op hoe dit wordt uitgevoerd.

Stap 6: Proberen

Probeer de gekozen oplossing uit.

Stap 7: Heeft het gewerkt?

Beoordeel de oplossing. Als de oplossing heeft gewerkt kunt u ermee doorgaan en hem misschien uitbreiden. Zo niet, verken dan of de oplossing aangepast kan worden of begin opnieuw.

Probleem.....

Doel.....

Mogelijke oplossingen	Voordelen	Atwegen van oplossingen	Nadelen	De beste oplossing kiezen

Formulier beloningsplanning

Datum	Succes? (✓/✗)	Beloning	Opmerkingen?
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

1. Uitweiden en uitbouwen

- Vraag naar meer details wanneer een verandertaal-onderwerp wordt aangerod:
 - Op welke manieren?
 - Hoe stelt u zich dit voor?
 - Wat heeft u in het verleden veranderd waardoor u een verband kunt leggen met dit onderwerp?

2. Naar voorbeelden vragen

- Vraag naar specifieke voorbeelden wanneer een verandertaal-onderwerp wordt aangerod:
 - Wanneer was het de laatste keer dat dit gebeurde?
 - Geef een specifiek voorbeeld van wanneer dit gebeurt
 - Zijn er nog andere voorbeelden?

3. Terugblikken

- Vraag naar een periode voordat het huidige probleem zich voordeed:
 - Hoeveel beter was de situatie in het verleden?
 - Welke vroegere gebeurtenissen kunt u zich herinneren toen de situatie anders was?

4. Vooruitkijken

- Vraag hoe de toekomst wordt gezien:
 - Wat kan er gebeuren als de situatie hetzelfde blijft (status quo)?
 - Als u 100% succesvol was in het tot stand brengen van de veranderingen die u wilt, wat zou er dan anders zijn?
 - Hoe wilt u dat uw leven er in de toekomst uitziet?

5. Extremen bevragen

- Vraag naar de beste en slechtste scenario's om aanvullende informatie uit te lokken:
 - Wat zijn de ergste dingen die zouden kunnen gebeuren als u deze verandering niet realiseert?
 - Wat zijn de beste dingen die zouden kunnen gebeuren als u deze verandering realiseert?

6. Doelen en waarden verkennen

- Vraag wat de richtwaarden van de persoon zijn:
 - Wat wilt u in uw leven?
 - Welke waarden zijn het belangrijkste voor u? (Het gebruik van waardenkaarten kan hier nuttig zijn).
 - Hoe past dit gedrag in uw waardensysteem?
 - Op welke manier conflicteert _____ (het gedrag) met uw waardensysteem?

7. Onder één hoedje spelen

- Duidelijk partij kiezen voor de negatieve (bestaande) kant van ambivalentie:
 - Misschien is _____ zo belangrijk voor u dat u dit niet op wilt geven, ongeacht de nadelen.
 - Het kan zijn dat dit niet het belangrijkste domein is waarop u zich in onze samenwerking hoeft te richten.