



Cystic Fibrosis Collaborative Adherence Resources & Education

Zestaw narzędzi dotyczących przestrzegania zaleceń

Inicjatywa CF CARE jest w pełni finansowana przez spółkę Vertex Pharmaceuticals (Europe) Limited. Treść została przygotowana i opracowana przez komitet sterujący przy wsparciu logistycznym i redakcyjnym ze strony sekretariatu CF CARE, ApotheCom. Spółka Vertex miała możliwość oceny stosowności treści i narzędzi.

W tym zestawie narzędzi znajduje się wiele prospektów i narzędzi, które można skopiować i wykorzystać do pracy z pacjentami rozważającymi zmianę zachowania związanego z przestrzeganiem zaleceń.

Pytania oceniające do określania czynników wpływających na przestrzeganie zaleceń	1
Dzienniczek tygodniowy (wersja 1)	2
Dzienniczek tygodniowy (wersja 2)	3
Skrócona skala oceny przestrzegania zaleceń (ang. Brief Adherence Rating Scale, BARS)	4
Schemat uprzednich zdarzeń/zachowań i odpowiedzi (ang. antecedents/behaviour-responce, ABC-R)	5
Linijka gotowości	6
Pytania skalujące	7
Pytania skalujące (wersja etapowa)	8
Myślenie o plusach i minusach	9
Myślenie o preferencjach	10
Arkusz celów SMART	11
Plan zmiany	12
Plan wdrożenia zamierzeń	13
Przewodnik rozwiązywania problemów	14
Arkusz rozwiązywania problemów	15
Arkusz planu wynagrodzeń	16
Prowokowanie rozmowy o zmianie	17

Pytania oceniające do określania czynników wpływających na przestrzeganie zaleceń

Centrum uwagi (leczenie)	
Obszar	Możliwe pytanie
Wpływ innych osób	<p>Czego Pana/Pani zdaniem inni od Pana/Pani oczekują?</p> <p><i>Zespół</i></p> <p><i>Partner</i></p> <p><i>Rodzina/rodzic</i></p> <p><i>Przyjaciel/inna osoba</i></p>
Wiedza	<p>Co Pan/Pani wie o _____ (leku)?</p> <p><i>Z czym się to wiąże?</i></p>
Przeszłość	<p>Jakie miał/a Pana/Pani doświadczenia z tym produktem w przeszłości?</p> <p><i>Dobre?</i></p> <p><i>Złe?</i></p> <p><i>Czy słyszał/a Pan/Pani o doświadczeniach innych osób, które go stosowały?</i></p>
Przekonania dotyczące leków	<p>Czego Pan/Pani oczekuje w przypadku regularnego stosowania tego leku?</p> <p><i>Korzyści?</i></p> <p><i>Koszty? (w tym skutki uboczne)</i></p> <p><i>Na ile jest to ważne?</i></p>
Przekonania dotyczące wrażliwości	<p>Czego się Pan/Pani spodziewa, jeśli nie będzie Pan/Pani przyjmować tego leku?</p> <p><i>Korzyści?</i></p> <p><i>Koszty? (w tym skutki uboczne – jak poważne?)</i></p> <p><i>Na ile jest to ważne?</i></p>
Wartości	<p>Co Pana/Pani zdaniem należy zrobić?</p>
Przekonania dotyczące własnych możliwości	<p>Czy był/a/by Pan/Pani w stanie przyjmować lek, gdyby się Pan/Pani na to zdecydował/a?</p>

Data	Zapis (✓/×)	Przeszkody – co utrudniało tę czynność?	Ułatwienia – co ułatwiło tę czynność?
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			

Data	Rodzaj leczenia	Co się stało?	Na ile łatwe było stosowanie leczenia (0–100)?
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			

Skrócona skala oceny przestrzegania zaleceń (skala BARS)

Instrukcja

Proszę umieścić znak (X) na poniższych liniach, aby wskazać, jak Pana/Pani zdaniem poradził/a sobie Pan/Pani z leczeniem *w poprzedzającym tygodniu*.

Nie zastosowałem/-am żadnego leczenia | | Zastosowałem/-am wszystkie terapie

Leczenie sprawia mi trudność | | Leczenie jest dla mnie łatwe

Myślę, że nie potrzebuję zmiany | | Myślę, że muszę się zmienić

Schemat uprzednich zdarzeń/zachowań i odpowiedzi (ABC-R)

UPRZEDNIE ZDARZENIA Co wydarzyło się wcześniej? Gdzie Pan/Pani był/a? Co Pan/Pani robił/a? Jak się Pan/Pani czuł/a? Co Pan/Pani myślał/a?	ZACHOWANIE Co Pan/Pani zrobił/a?	SKUTKI Co się stało potem?	ODPOWIEDŹ Jaka była Pana/Pani reakcja na skutki?

Zachowanie, które Pana/Pani zdaniem należy zmienić:

.....

Ważność

Na ile ważne jest dla Pana/Pani, aby zmienić to zachowanie teraz?

Proszę wskazać, jak ważna jest dla Pana/Pani zmiana na poniższej skali, gdzie 0 oznacza „w ogóle nieważna”, a 10 oznacza „jest to najważniejsza rzecz”, stawiając znak X.



Pewność siebie

Gdyby dzisiaj zdecydował/a się Pan/Pani zmienić zachowanie, na ile jest Pan/Pani przekonany/-a, że mógłby/mogłaby Pan/Pani tego dokonać?

Proszę ocenić swoją pewność siebie na poniższej skali, gdzie 0 oznacza „w ogóle nie mam pewności”, a 10 „jestem o tym przekonany/-a”, stawiając znak X.



Zachowanie, które Pana/Pani zdaniem należy zmienić:

.....

Ważność

Na ile ważne jest dla Pana/Pani, aby zmienić to zachowanie teraz?

Proszę wskazać, jak ważna jest dla Pana/Pani zmiana na poniższej skali, gdzie 0 oznacza „w ogóle nieważna”, a 10 oznacza „jest to najważniejsza rzecz”, stawiając znak **X**.



Pewność siebie

Gdyby dzisiaj zdecydował/a się Pan/Pani zmienić zachowanie, na ile jest Pan/Pani przekonany/-a, że mógłby/mogłaby Pan/Pani tego dokonać?

Proszę ocenić swoją pewność siebie na poniższej skali, gdzie 0 oznacza „w ogóle nie mam pewności”, a 10 „jestem o tym przekonany/-a”, stawiając znak **X**.

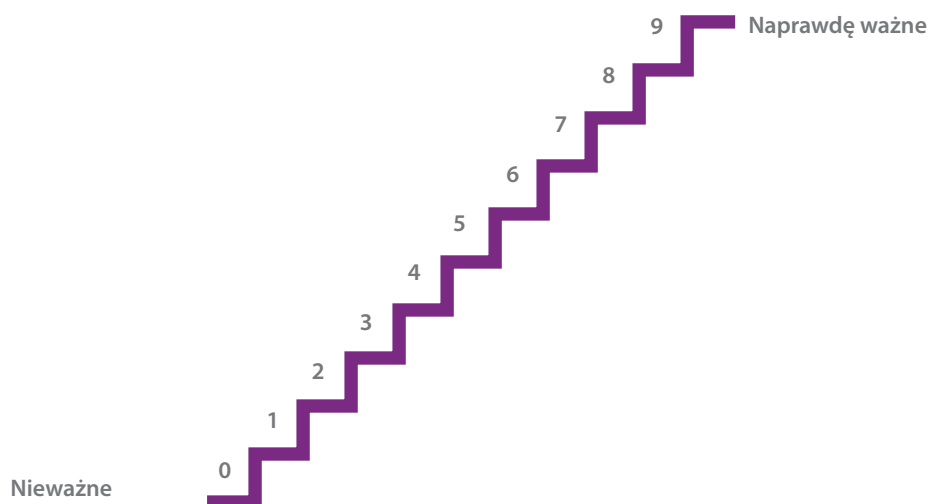


Co Pan/Pani myśli o zmianie?

.....

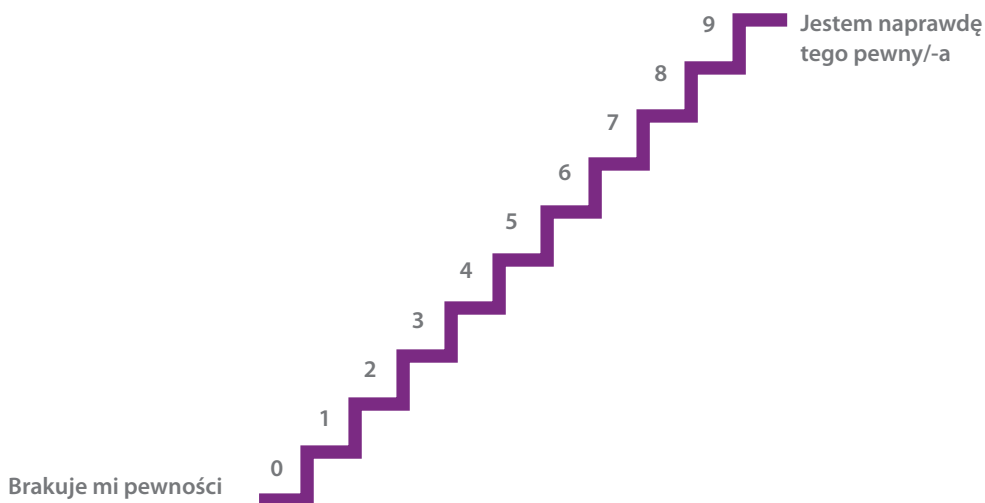
Etapy ważności

Na ile (w skali od 0 do 10) ważne jest dla Pana/Pani zmienienie tego właśnie teraz?



Etapy pewności siebie

Gdyby dzisiaj zdecydował/a się Pan/Pani zmienić zachowanie, na ile (w skali od 0 do 10) jest Pan/Pani przekonany/-a, że mógłby/mogłaby Pan/Pani tego dokonać?



Jakie Pana/Pani zdaniem są plusy i minusy niewprowadzania zmiany i dokonania zmiany?

Niewprowadzanie zmian		Dokonanie zmiany
Korzyści		
Koszty		

NIE CHCĘ się zmieniać, ponieważ...	ALE to są minusy niewprowadzenia zmiany...
CHCĘ się zmieniać, ponieważ...	ALE to są minusy dokonania zmiany...

Cel SMART:	
Kryterium	W jaki sposób „cel” spełnia to kryterium?
S pecific [Określony]	
M easurable [Możliwy do zmierzenia]	
A ttainable [Możliwy do osiągnięcia]	
R elevant [Odpowiedni]	
T ime-Bound [Określony w czasie]	

Co zmienię?

.....

.....

.....

Dlaczego chcę się zmienić?

.....

.....

.....

Moim głównym celem jest:

.....

.....

.....

Osiągnę ten cel, stosując następujący plan:

Działanie, które zamierzam podjąć	Kiedy?	Co może pomóc? (w tym ludzie)	Co może mi stanąć na przeszkodzie?	Jak poradzę sobie z przeszkodami?

Skąd będę wiedzieć, że odniosłem/-am sukces?

.....

.....

.....

.....

	Jeśli... (wskazówka w razie wystąpienia problemu)	Następnie... (realistyczna skuteczna odpowiedź)
Rozpoczęcie		
Pokonywanie przeszkód		

Etap 1: Na czym polega problem?

Należy opisać problem możliwie jak najdokładniej i potwierdzić, co się napisało.

Etap 2: Jaki jest cel?

Należy uzgodnić cel i go zapisać. Należy się upewnić, że jest on realistyczny i możliwy do osiągnięcia.

Etap 3: Burza mózgów

Każdy jest proszony o wymyślenie możliwych rozwiązań problemu. Zasadą jest, że wszystko jest możliwe – od pomysłów praktycznych do fantastycznych lub spełnienia marzeń. Gdy się pojawiają, należy je zapisywać. Jeśli to możliwe, można je zapisywać na karteczkach samoprzylepnych, a następnie przyklejać. Celem jest wymyślenie tylu rozwiązań, ile wszystkim przyjdzie do głowy.

Etap 4: Ocena rozwiązań

Do każdego z możliwych rozwiązań należy dopisać ich zalety i wady, takie jakie wszyscy zauważą.

Etap 5: Wybór

Należy wybrać najlepsze i najbardziej prawdopodobne do wykonania rozwiązanie – to jest to rozwiązanie, które należy wypróbować. Należy dokładnie zapisać, w jaki sposób będzie się je realizować.

Etap 6: Próba

Wyprobowanie wybranego rozwiązania.

Etap 7: Czy zdało to egzamin?

Ocena rozwiązania. Jeśli zdało egzamin, należy kontynuować i być może dalej je stosować. Jeśli nie, należy sprawdzić, czy można go dostosować lub wypróbować ponownie.

Problem	Cel				
	Możliwe rozwiązania				
	Plusy				
	Ocena rozwiązań				
	Minusy				
	Wybór najlepszego rozwiązania				

Arkusz planu wynagrodzeń

Data	Sukces? (✓/X)	Nagroda	Przemyslenia?
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			

1. Prośba o rozwinięcie

- Kiedy pojawi się temat zmiany, należy zapytać o więcej szczegółów:
 - W jaki sposób?
 - Jak Pan/Pani zauważa, że to się dzieje?
 - Jaka Pana/Pani zmiana w przeszłości może mieć związek z tym problemem?

2. Przedstawienie przykładów

- Kiedy pojawi się temat zmiany, należy zapytać o konkretne przykłady:
 - Kiedy to się wydarzyło po raz ostatni?
 - Proszę opisać konkretny przykład sytuacji, w których tak się dzieje
 - Co jeszcze?

3. Spojrzenie wstecz

- Zapytanie o czas zanim pojawił się bieżący problem:
 - W jaki sposób wcześniej było lepiej?
 - Jakie wydarzenia z przeszłości Pan/Pani pamięta, kiedy życie było inne?

4. Patrzenie w przyszłość

- Należy zapytać o to, jak postrzegana jest przyszłość:
 - Co może się stać, jeśli nic się nie zmieni (utrzyma się taki sam stan rzeczy)?
 - Co by się zmieniło, gdyby udało się Panu/Pani wprowadzić wszystkie pożądane zmiany?
 - Jakie chciałby/chciałaby Pan/Pani, żeby było Pana/Pani życie w przyszłości?

5. Ekstremalne pytania

- Należy zapytać o najlepsze i najgorsze scenariusze, aby uzyskać dodatkowe informacje:
 - Co najgorszego może się stać, jeżeli nie dokona Pan/Pani tej zmiany?
 - Co najlepszego może się stać, jeżeli dokona Pan/Pani tej zmiany?

6. Badanie celów i wartości

- Należy zapytać, jakie są przewodnie wartości danej osoby:
 - Czego Pan/Pani oczekuje od życia?
 - Jakie wartości są dla Pana/Pani najważniejsze? (W tym miejscu pomocne może być użycie układania kart wartości.)
 - Jak to zachowanie wpisuje się w Pana/Pani system wartości?
 - W jaki sposób _____ (zachowanie) koliduje z Pana/Pani systemem wartości?

7. Towarzystwo

- Jednoznaczne pozostanie po negatywnej (pozostawienie takiego samego stanu rzeczy) stronie ambiwalencji:
 - Być może _____ jest dla Pana/Pani tak ważne, że nie zrezygnuje Pan/Pani z tego, bez względu na koszt.
 - Może nie jest to najważniejszy dla Pana/Pani obszar naszej wspólnej pracy, na którym musi się Pan/Pani skupić.