



Fibrose Quística Collaborative Adherence Resources & Education
(Recursos e Educação sobre Adesão Colaborativa na Fibrose Quística)

Conjunto de ferramentas de adesão

CF CARE é totalmente financiada pela Vertex Pharmaceuticals (Europe) Limited. O conteúdo foi preparado e desenvolvido pelo conselho diretivo com o apoio logístico e editorial do secretariado do CF CARE, ApotheCom. A Vertex teve a oportunidade de rever o conteúdo e ferramentas para assegurar a sua exatidão.

Neste conjunto de ferramentas, encontrará uma série de folhetos e ferramentas que podem ser copiados e utilizados com doentes que estejam a considerar mudar o seu comportamento de adesão.

Perguntas de avaliação para mapear influências na adesão	1
Diário semanal (versão 1)	2
Diário semanal (versão 2)	3
Escala Breve de Avaliação de Adesão (BARS)	4
Gráfico de Antecedentes/Comportamento-Resposta (ABC-R)	5
Régua de prontidão	6
Perguntas de escala	7
Perguntas de escala (versão de “passos”)	8
Pensar nos prós e nos contras	9
Pensar no que gosta e não gosta	10
Folha de objetivos EMARD	11
Plano de mudança	12
Plano de implementação de intenção	13
Guia de resolução de problemas	14
Folha de trabalho de resolução de problemas	15
Folha de plano de recompensas	16
Incentivar a conversa sobre mudança	17

Perguntas de avaliação para mapear influências na adesão

Ênfase (tratamento)	
Área	Pergunta possível
Influência dos outros	O que é que acha que as pessoas esperam que faça? <i>A equipa</i> <i>Parceiro(a)</i> <i>Família/Pais</i> <i>Amigo/outras pessoas</i>
Conhecimento	Qual é o seu entendimento sobre _____ (o tratamento)? <i>O que envolve?</i>
Histórico	Qual foi a sua experiência no passado? <i>Boa?</i> <i>Má?</i> <i>Tem conhecimento da experiência de outras pessoas que seguiram o mesmo tratamento?</i>
Crenças sobre medicamentos	O que é que espera que aconteça se o tomar regularmente? <i>Benefícios?</i> <i>Custos? (incluindo efeitos secundários)</i> <i>Quão importante é isto?</i>
Crenças sobre suscetibilidade	O que é que espera que aconteça se não o tomar? <i>Benefícios?</i> <i>Custos? (incluindo efeitos secundários – quão graves?)</i> <i>Quão importante é isto?</i>
Valores	O que acha que deve fazer?
Crenças sobre as suas próprias capacidades	Conseguiria fazê-lo, se assim o decidisse?

Data	Registo (✓ x)	Barreiras – o que o tornou mais difícil?	Facilitadores – o que o facilitou?
Segunda-feira			
Terça-feira			
Quarta-feira			
Quinta-feira			
Sexta-feira			
Sábado			
Domingo			

Data	Que tratamento?	O que aconteceu?	Quão fácil foi (0-100)?
Segunda-feira			
Terça-feira			
Quarta-feira			
Quinta-feira			
Sexta-feira			
Sábado			
Domingo			

Instruções

Coloque uma marca (X) nas linhas abaixo para indicar como se sentiu com os seus tratamentos durante a *última semana*.

Não fiz nenhum dos meus tratamentos | | Fiz todos os meus tratamentos

Acho difícil fazer os meus tratamentos | | Acho fácil fazer os meus tratamentos

Acho que não preciso de mudar | | Acho que preciso de mudar

Gráfico de Antecedentes/ Comportamento-Resposta (ABC-R)

ANTECEDENTES O que aconteceu antes? Onde estava? O que estava a fazer? Como se sentia? O que estava a pensar?	COMPORTEAMENTO O que fez?	CONSEQUÊNCIAS O que aconteceu depois?	RESPOSTA Qual foi a sua resposta às consequências?

O comportamento que está a pensar mudar:

.....

Importância

Quão importante é para si mudar este comportamento neste momento?
Classifique o quão importante acha que é mudar marcando a escala seguinte com um **X**, em que 0 é “nada importante” e 10 é “o mais importante”.



Confiança

Se hoje fosse o dia em que decidiu mudar o comportamento, quão confiante está de que o conseguiria fazer?

Classifique a sua confiança marcando a escala seguinte com um **x**, em que 0 é “nada confiante” e 10 é “muito confiante”.



O comportamento que está a pensar mudar:

.....

Importância

Quão importante é para si mudar este comportamento neste momento?
Classifique o quão importante acha que é mudar marcando a escala seguinte com um **X**, em que 0 é “nada importante” e 10 é “o mais importante”.



Confiança

Se hoje fosse o dia em que decidiu mudar o comportamento, quão confiante está de que o conseguiria fazer?

Classifique a sua confiança marcando a escala seguinte com um **x**, em que 0 é “nada confiante” e 10 é “muito confiante”.

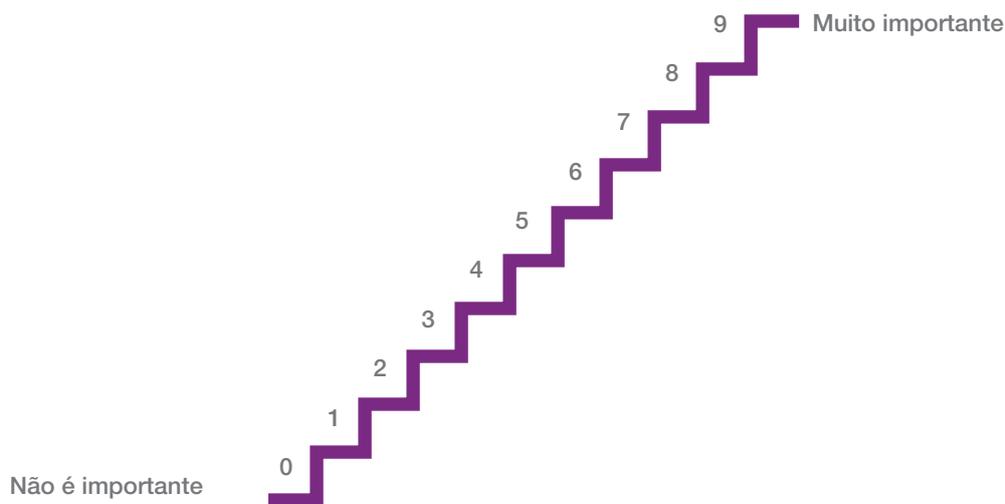


O que está a pensar mudar?

.....

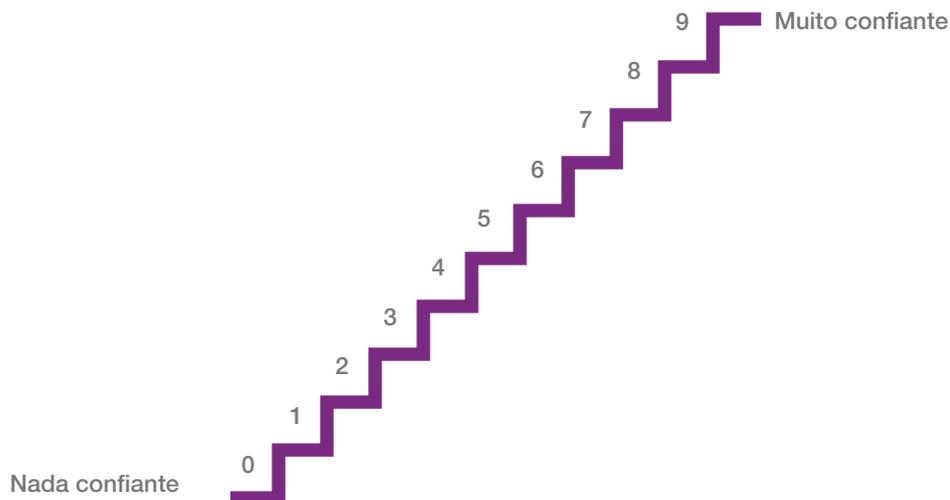
Passos de importância

Quão importante acha que é para si mudar isto agora, numa escala de 0 a 10?



Passos de confiança

Se hoje fosse o dia em que decidiu mudar o comportamento, quão confiante está de que o conseguiria fazer, numa escala de 0 a 10?



Pensar nos prós e nos contras

Quais acha que são os prós e os contras de ficar na mesma e de mudar?

	Ficar na mesma	Mudar
Os benefícios		
Os custos		

Pensar no que gosta e não gosta

NÃO quero mudar porque...	MAS estes são os aspetos negativos de não mudar...
QUERO mudar porque...	MAS estes são os aspetos negativos de mudar...

Objetivo EMARD:	
Critério	Como é que o “objetivo” cumpre este critério?
E specífico	
M ensurável	
A lcançável	
R elevante	
D efinido no tempo	

O que vou mudar?

.....

.....

.....

Porque é que quero mudar?

.....

.....

.....

O meu principal objetivo é:

.....

.....

.....

Vou alcançar este objetivo com o seguinte plano:

Ação que vou tomar	Quando?	O que pode ajudar? (incluindo pessoas)	Que obstáculos podem surgir?	Como irei lidar com quaisquer obstáculos?

Como saberei quando fui bem-sucedido?

.....

.....

.....

.....

Se... (indicação de que há um problema)		Então eu... (resposta realista eficaz)
Começar		
Perder o rumo		

Passo 1: Qual é o problema?

Descreva o problema da forma mais clara possível e confirme o que escreveu.

Passo 2: Qual é o objetivo?

Defina o objetivo e anote-o. Certifique-se de que é realista e alcançável.

Passo 3: *Brainstorming*

É pedido a todos que criem possíveis soluções para o problema. A regra aqui é que vale tudo – desde o prático ao fantástico, ou realização de desejos. À medida que vão surgindo, anote-as. Se puder, escreva-as em *post its* e cole-as numa parede. O objetivo é encontrar o maior número de soluções possível.

Passo 4: Pondere-as

Para cada uma das possíveis soluções, escreva os prós e os contras de como os vê.

Passo 5: Escolha

Selecione a solução mais viável e adequada – esta é a que deve ser experimentada. Escreva exatamente como deve ser levada a cabo.

Passo 6: Experimente

Ponha à prova a solução escolhida.

Passo 7: Funcionou?

Avalie a solução. Se funcionou, continue e pondere desenvolvê-la. Caso contrário, verifique se pode ser adaptada ou comece novamente.

Folha do plano de recompensas

Data	Sucesso? (✓/X)	Recompensa	Reflexões?
Segunda-feira			
Terça-feira			
Quarta-feira			
Quinta-feira			
Sexta-feira			
Sábado			
Domingo			

1. Peça para aprofundar a questão

- Quando surgir um tema de conversa sobre mudança, peça mais pormenores:
 - De que formas?
 - Como vê isto a acontecer?
 - O que mudou no passado que possa relacionar com este problema?

2. Peça exemplos

- Quando surgir um tema de conversa sobre mudança, peça exemplos específicos:
 - Quando foi a última vez que isto aconteceu?
 - Descreva um exemplo específico de quando isto acontece
 - Que mais?

3. Olhar para trás

- Pergunte sobre um período antes de surgir a atual preocupação:
 - Como é que as coisas foram melhores no passado?
 - Que eventos passados se consegue lembrar quando as coisas eram diferentes?

4. Olhar para a frente

- Pergunte como vê o futuro:
 - O que pode acontecer se as coisas ficarem como estão (*status quo*)?
 - Se fosse 100% bem-sucedido em fazer as mudanças que desejava, o que seria diferente?
 - Como gostaria que a sua vida fosse no futuro?

5. Questionar sobre situações extremas

- Pergunte sobre os melhores e piores cenários para obter informações adicionais:
 - Quais são as piores coisas que podem acontecer se não fizer esta mudança?
 - Quais são as melhores coisas que podem acontecer se fizer esta mudança?

Incentivar a conversa sobre mudança (continuação)

6. Explorar objetivos e valores

- Pergunte quais são os valores orientadores da pessoa:
 - O que quer da vida?
 - Quais os valores mais importantes para si? (A utilização de cartões de ordenação de valores pode ser útil.)
 - Como é que este comportamento se enquadra no seu sistema de valores?
 - De que forma é que _____ (o comportamento) entra em conflito com o seu sistema de valores?

7. Acompanhar

- Alinhe-se explicitamente com o lado negativo (*status quo*) da ambivalência:
 - Talvez _____ seja tão importante para si que não irá desistir, independentemente do custo.
 - Pode não ser a principal área em que precisa de se concentrar no nosso trabalho em conjunto.