



موارد الالتزام التعاوني والتثقيف التثقيف الكيسي

مجموعة أدوات الالتزام

تُموّل شركة Vertex Pharmaceuticals (أوروبا) المحدودة برنامج CF CARE بالكامل. أعدت اللجنة التوجيهية المحتوى وطوّرتّه بدعم لوجستي وتحريري من أمانة برنامج CF CARE، ApotheCom. وقد أُتيحّت لشركة Vertex فرصة مراجعة المحتوى والأدوات للتأكد من دقتها.

ستجد في مجموعة الأدوات هذه عددًا من النشرات والأدوات التي يمكن نسخها واستخدامها مع المرضى الذين يفكرون في تغيير سلوك التزامهم.

1	أسئلة تقييم لتحديد العوامل المؤثرة على الالتزام
2	المفكرة الأسبوعية (الإصدار 1)
3	المفكرة الأسبوعية (الإصدار 2)
4	مقياس تصنيف الالتزام المختصر (BARS)
5	مخطط السوابق/الاستجابة السلوكية (ABC-R)
6	مسطرة الجاهزية
7	أسئلة القياس
8	أسئلة القياس (إصدار "الدرجات")
9	التفكير في الإيجابيات والسلبيات
10	التفكير في ما يفضلونه وما لا يفضلونه
11	ورقة الأهداف الذكية (SMART)
12	تغيير الخطة
13	خطة نية التنفيذ
14	دليل حل المشكلات
15	ورقة عمل حل المشكلات
16	ورقة خطة المكافآت
17	استخلاص المحادثات المتعلقة بالتغيير

أسئلة تقييم لتحديد العوامل المؤثرة على الالتزام

التركيز (العلاج)	
سؤال محتمل	المنطقة
برأيك، ما الذي يتوقعه الآخرون أن تقوم به؟ الفريق شريك العائلة/الوالد صديق/أي شخص آخر	تأثير الآخرين
ما مدى فهمك لـ _____ (العلاج)؟ ما الذي ينطوي عليه؟	المعرفة
ما تجربتك معه في الماضي؟ جيدة؟ سيئة؟ هل سمعت عن تجربة الآخرين الذين مروا بها؟	التاريخ
ماذا تتوقع أن يحدث إذا كنت تتناوله بانتظام؟ الفوائد النتائج؟ (بما في ذلك الآثار الجانبية) ما مدى أهمية ذلك؟	معتقدات حول الأدوية
ماذا تتوقع أن يحدث إذا لم تتناوله؟ الفوائد النتائج؟ (بما في ذلك الآثار الجانبية - ما مدى خطورتها؟) ما مدى أهمية ذلك؟	معتقدات حول قابلية الإصابة
ما الذي ينبغي عليك فعله برأيك؟	القيم
هل ستكون قادرًا على تناول العلاج إذا قررت ذلك؟	معتقدات حول القدرات الخاصة

التاريخ	السجل (M)	الاعواق - ما الذي جعل الأمر أكثر صعوبة؟	الميسرات - ما الذي جعل الأمر أكثر سهولة؟
الاثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			

التاريخ	ما العلاج؟	ماذا حدث؟	ما مدى سهولة ذلك (0-100)؟
الاثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			

تعليمات

يُرجى وضع علامة (X) على الأسطر أدناه للإشارة إلى شعورك بعد الانتهاء من علاجاتك خلال الأسبوع الماضي.

أخذت كل علاجاتي | | لم أخذ أي من علاجاتي

أجد سهولة في أخذ علاجاتي | | أجد صعوبة في أخذ علاجاتي

أعتقد أنني بحاجة إلى التغيير | | لا أعتقد أنني بحاجة للتغيير

مخطط السوابق/الاستجابة السلوكية (ABC-R)

السوابق	السلوك	العواقب	الرد
ماذا حدث قبل ذلك؟ أين كنت؟ ماذا كنت تفعل؟ كيف كان شعورك؟ بماذا كنت تفكر؟	ماذا فعلت؟	ماذا حدث بعد ذلك؟	ماذا كان رد فعلك تجاه العواقب؟

السلوك الذي تفكر في تغييره:

.....

الأهمية

ما مدى أهمية تغيير هذا السلوك بالنسبة لك الآن؟
يُرجى تقييم مدى أهمية التغيير على المقياس التالي باستخدام **X**، حيث يمثل 0 "غير مهم على الإطلاق"
و10 "الشيء الأكثر أهمية".



الثقة

إذا كان اليوم هو اليوم الذي قررت فيه تغيير السلوك، فما مدى ثقتك في قدرتك على القيام بذلك؟
يُرجى تقييم ثقتك على المقياس التالي باستخدام علامة **X**، حيث يشير 0 إلى "غير واثق على الإطلاق"
و10 "واثق للغاية".



السلوك الذي تفكر في تغييره:

.....

الأهمية

ما مدى أهمية تغيير هذا السلوك بالنسبة لك الآن؟
يُرجى تقييم مدى أهمية التغيير على المقياس التالي باستخدام **X**، حيث يمثل 0 "غير مهم على الإطلاق"
و10 "الشيء الأكثر أهمية".



الثقة

إذا كان اليوم هو اليوم الذي قررت فيه تغيير السلوك، فما مدى ثقتك في قدرتك على القيام بذلك؟
يُرجى تقييم ثقتك على المقياس التالي باستخدام علامة **X**، حيث يشير 0 إلى "غير واثق على الإطلاق"
و10 "واثق للغاية".

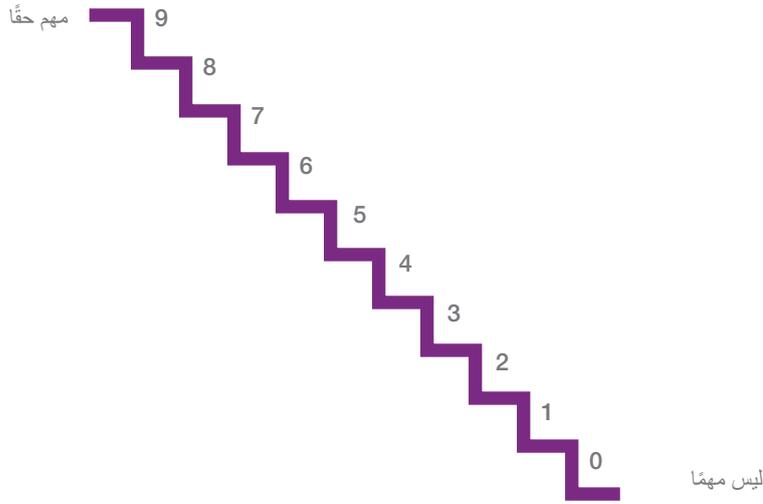


ما الذي تفكر في تغييره؟

.....

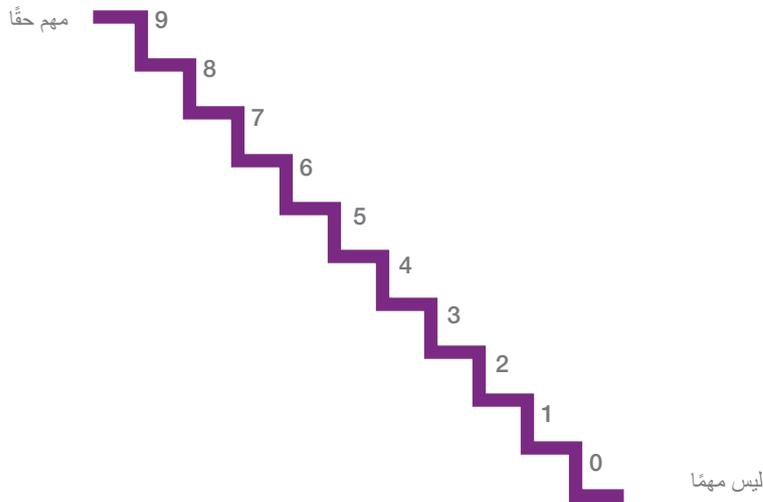
درجات الأهمية

ما مدى أهمية تغيير هذا الآن في اعتقادك، على مقياس من 0 إلى 10؟



درجات الثقة

إذا كان اليوم هو اليوم الذي قررت فيه تغيير السلوك، فما مدى ثقتك في قدرتك على القيام بذلك، على مقياس من 0 إلى 10؟



ما رأيك في إيجابيات وسلبيات البقاء على ذات الوضع والتغيير؟

البقاء على نفس الوضع		التغيير
الفوائد		
النتائج		

لا أرغب في التغيير لأن...	لكن هذه هي الأمور السيئة في عدم التغيير....
أرغب في التغيير لأن...	لكن هذه هي الأمور السيئة في التغيير....

هدف ذكي (SMART):	
المعيار	كيف يلبي "الهدف" هذا المعيار؟
محدد	
يمكن قياسه	
يمكن تحقيقه	
ذو صلة	
وجود إطار زمني محدد	

ما الذي سأغيره؟

.....

.....

.....

لماذا أريد التغيير؟

.....

.....

.....

هدفي الرئيسي هو:

.....

.....

.....

سأحقق هذا الهدف من خلال الخطة التالية:

كيف سأتعامل مع أي عقبات؟	ما العقبات التي قد تعترض الطريق؟	ما الذي يمكن أن يساعد؟ (بما في ذلك الأشخاص)	متى؟	الإجراء الذي سأأخذه

كيف سأعرف أنني نجحت؟

.....

.....

.....

.....

بعد ذلك سأقوم... (استجابة واقعية فعالة)	إذا... (الإشارة إلى وجود مشكلة ما)	
		البدء
		الفشل

الخطوة 1: ما المشكلة؟

صف المشكلة بأكبر قدر ممكن من الوضوح، ووافق على ما كتبتة.

الخطوة 2: ما الهدف؟

وافق على الهدف وكتبه. تأكد من واقعيته وقابليته للتحقيق.

الخطوة 3: العصف الذهني

يطلب من الجميع إيجاد حلول ممكنة للمشكلة. القاعدة هنا هي أن كل شيء مسموح به - من العملي إلى الخيالي، أو تحقيق الأمنية. عندما يتبادر إلى الذهن أي شيء، فاحرص على تدوينه. ومن الأفضل التدوين على ورق ملاحظات لاصقة وتثبيتها، إذا كان ذلك ممكناً. الهدف هو اقتراح العديد من الحلول التي يمكن للجميع التفكير فيها.

الخطوة 4: التقييم

لكل حلّ من الحلول الممكنة، اكتب الإيجابيات والسلبيات كما تراها جميعاً.

الخطوة 5: الاختيار

حدد الحل الأفضل والأكثر جدوى - هذا هو الحل الذي يجب تجربته. دُون بالضبط كيف يتم تنفيذ هذه الحلول.

الخطوة 6: التجربة

جرب الحل الذي تم اختياره.

الخطوة 7: هل نجح؟

قيّم الحل. إذا نجح، فاستمر وربما مدده. وإذا لم ينجح، فانظر ما إذا كان يمكن تكييفه أو ابدأ من جديد.

					المشكلة
					الهدف
الحلول الممكنة	الإيجابيات	التقييم	السلبيات	اخر الأفضل	

التاريخ	نجاح؟ (X/✓)	المكافأة	الانعكاسات؟
الإثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			

1. طلب المزيد من التفاصيل

- عندما يبرز موضوع حديث متعلق بالتغيير، فاطلب المزيد من التفاصيل:
 - بأي طريقة؟
 - كيف ترى حدوث ذلك؟
 - ما الذي قمت بتغييره في الماضي بحيث يمكنك الارتباط بهذه المشكلة؟

2. طلب أمثلة

- عندما يبرز موضوع حديث متعلق بالتغيير، فاطلب أمثلة محددة:
 - متى كانت آخر مرة حدث هذا؟
 - صف مثالاً محددًا لوقت حدوث ذلك
 - ماذا أيضًا؟

3. النظر للماضي

- اسأل عن وقت سابق لظهور القلق الحالي:
 - كيف كانت الأمور أفضل في الماضي؟
 - ما الأحداث الماضية التي يمكنك تذكرها عندما كانت الأمور مختلفة؟

4. التطلع للأمام

- اسأل عن كيفية النظر إلى المستقبل:
 - ماذا قد يحدث إذا استمرت الأمور كما هي (الوضع الراهن)؟
 - إذا كنت ناجحًا بنسبة 100% في إجراء التغييرات التي تريدها، فما الذي سيكون مختلفًا؟
 - كيف تريد أن تكون حياتك في المستقبل؟

5. تطرفات الأسئلة

- اسأل عن أفضل وأسوأ السيناريوهات للحصول على معلومات إضافية:
 - ما أسوأ السيناريوهات التي قد تحدث إذا لم تُجرى هذا التغيير؟
 - ما أفضل السيناريوهات التي قد تحدث إذا أُجريت هذا التغيير؟

6. استكشاف الأهداف والقيم

- اسأل ما هي القيم الإرشادية للشخص:
 - ماذا تريد في الحياة؟
 - ما القيم الأكثر أهمية بالنسبة لك؟ (يمكن أن يكون استخدام فرز بطاقة القيم مفيدًا هنا.)
 - كيف يتناسب هذا السلوك مع نظام القيم لديك؟
 - ما الطرق _____ (السلوك) التي تتعارض مع نظام القيم لديك؟

7. الاصطفاف إلى أحد الجانبين

- جانب الصراحة مع الجانب السلبي (الوضع الراهن) من التناقض:
 - ربما يكون _____ مهمًا جدًا بالنسبة لك بحيث أنك لن تتخلى عنه، بغض النظر عن النتيجة.
 - قد لا يكون المجال الرئيسي الذي تحتاج إلى التركيز عليه في عملنا معًا.