

CURA DI SÉ NELLE PERSONE CON BRONCOPNEUMOPATIA CRONICA OSTRUTTIVA

SEZIONE A

Di seguito sono elencati i comportamenti che possono essere messi in atto dalle persone che, come Lei, soffrono di una malattia polmonare cronica, per mantenere la propria salute. Indichi con quale frequenza mette in atto tali comportamenti, ponendo una crocetta nella casella corrispondente, da mai indicato con il numero 1 a sempre indicato con il numero 5.

		MAI	RARAMENTE	QUALCHE VOLTA	SPESSE	SEMPRE		
1	Evito le persone che hanno il raffreddore o l'influenza	1	2	3	4	5		
2	Mi allontano dalla stanza/luogo in cui qualcuno sta fumando	1	2	3	4	5		
3	Evito il contatto con spray, vernici, solventi e polvere	1	2	3	4	5		
4	Mantengo liberi i polmoni tossendo o con la respirazione profonda	1	2	3	4	5		
5	Faccio delle pause durante le mie attività quotidiane per riposarmi	1	2	3	4	5		
6	Utilizzo per regolare il respiro la respirazione addominale o la respirazione a labbra socchiuse	1	2	3	4	5		
7	Svolgo regolarmente una qualche forma di esercizio fisico (camminare, andare in bicicletta, nuotare, ecc.)	1	2	3	4	5		
8	Faccio esercizi con le braccia almeno 3 volte a settimana	1	2	3	4	5		
9	Svolgo attività in compagnia di altre persone almeno una volta a settimana	1	2	3	4	5		
10	Ogni anno faccio la vaccinazione contro l'influenza	1	2	3	4	5		
11	Prendo le medicine come prescritto dal mio medico	NON HO PRESCRIZIONE DI FARMACI		1	2	3	4	5
12	Proteggero bocca e naso quando cammino all'aperto e l'aria è fredda	1	2	3	4	5		
13	Effettuo regolarmente le visite dal medico e gli esami di controllo per la malattia polmonare	1	2	3	4	5		

SEZIONE B

Di seguito sono elencati i comportamenti che una persona affetta da una malattia polmonare cronica può attuare per tenere sotto controllo la propria malattia. Indichi con quale frequenza mette in atto i seguenti comportamenti.

		NON PRESENTO TALI DISTURBI	MAI	RARAMENTE	QUALCHE VOLTA	SPESSE	SEMPRE
1	Faccio attenzione se il mio espettorato aumenta in quantità	NA	1	2	3	4	5
2	Faccio attenzione se il mio espettorato cambia di colore	NA	1	2	3	4	5
3	Presto attenzione se la tosse aumenta	NA	1	2	3	4	5
4	Faccio attenzione se aumenta l'affanno o presento rumori respiratori	NA	1	2	3	4	5
5	Faccio attenzione se mi sveglio la notte per l'affanno	NA	1	2	3	4	5
6	Controllo se faccio fatica ad addormentarmi per l'affanno	NA	1	2	3	4	5
7	Faccio attenzione se mi stanco più facilmente del solito quando faccio qualcosa	NA	1	2	3	4	5

			MAI	RARAMENTE	QUALCHE VOLTA	SPESSE	SEMPRE
8	Verifico se dopo l'assunzione dei farmaci inalatori (puff) ho uno dei seguenti sintomi: palpitazioni, tremore, insonnia, bocca secca e difficoltà ad urinare	NON ASSUMO FARMACI INALATORI	1	2	3	4	5

9. Molte persone hanno dei sintomi legati alla malattia polmonare cronica o alla terapia che stanno assumendo. **L'ultima volta** che ha avuto sintomi quanto velocemente ha riconosciuto che si trattava di sintomi legati alla sua malattia respiratoria?

NON HO MAI AVUTO SINTOMI *	NON LI HO RICONOSCIUTI	NON VELOCEMENTE		ABBASTANZA IN FRETTA		MOLTO VELOCEMENTE
NA	0	1	2	3	4	5

* Se non ha mai avuto sintomi non compili la sezione C e vada direttamente alla sezione D.

SEZIONE C

Di seguito sono elencati i comportamenti che le persone con la sua malattia mettono in atto per controllare i sintomi legati alla malattia polmonare. Indichi quanto è probabile che attui i seguenti comportamenti quando ha sintomi:

			NON È PROBABILE		ABBASTANZA PROBABILE		MOLTO PROBABILE
1	Parlo con il mio medico se ho problemi con le medicine che mi sono state prescritte per i problemi respiratori	NON ASSUMO FARMACI	1	2	3	4	5
2	Vado dal medico se ho un problema di salute che si protrae per più giorni		1	2	3	4	5
3	Mi rivolgo al medico se avverto che l'affanno aumenta		1	2	3	4	5
4	Mi rivolgo al medico se avverto che la tosse aumenta	NA	1	2	3	4	5
5	Mi rivolgo al medico se l'espettorato cambia di colore	NA	1	2	3	4	5
6	Mi rivolgo al medico se la quantità di espettorato aumenta	NA	1	2	3	4	5
7	Mi rivolgo al medico se dopo l'assunzione dei farmaci per via inalatoria noto la comparsa di palpitazioni, tremore, insonnia, bocca secca e difficoltà ad urinare	NON ASSUMO FARMACI INALATORI	1	2	3	4	5
8	Quando i sintomi si aggravano, modifico la terapia come il mio medico mi ha detto di fare (assumo ad esempio cortisone e/o antibiotico)	NON ASSUMO FARMACI	1	2	3	4	5
9	Mi siedo mentre faccio lavori in casa quando ho l'affanno		1	2	3	4	5
10	Mi siedo su una sedia o altro supporto mentre mi lavo in doccia o in vasca quando ho l'affanno		1	2	3	4	5

NA=NON APPLICABILE NELLA MIA SITUAZIONE

AUTOEFFICACIA

Indichi quanto si sente fiducioso di poter svolgere le attività sottoelencate.

		PER NIENTE IN FIDUCIOSO		ABBASTANZA FIDUCIOSO		COMPLETAMENTE FIDUCIOSO
1	Prevenire la comparsa dei sintomi della malattia polmonare	1	2	3	4	5
2	Seguire i consigli terapeutici che mi sono stati dati anche se è difficile	1	2	3	4	5
3	Continuare a controllare i sintomi anche se non sempre è facile	1	2	3	4	5
4	Assumere correttamente le medicine seguendo le indicazioni ricevute	1	2	3	4	5
5	Riconoscere i sintomi della riacutizzazione della malattia polmonare quando si manifestano	1	2	3	4	5
6	Fare qualcosa per alleviare i sintomi anche se è difficile	1	2	3	4	5
7	Valutare se i comportamenti che ho attuato per alleviare i sintomi sono stati efficaci	1	2	3	4	5