**INVENTÓRIO DE CONTRIBUIÇÃO DO CUIDADOR PARA O AUTOCUIDADO DA PESSOA COM DOENÇA CRÔNICA v.2**

*Todas as respostas são confidenciais.*

**SECÇÃO: A**

Em baixo estão listados os comportamentos comuns de autocuidado que as pessoas com doença crónica devem adotar. Durante o último mês, com que frequência realiza estas atividades à pessoa de quem cuida? Ou, com que frequência faz estas atividades, pela pessoa de quem cuida, por esta ser incapaz de as fazer?

**(assinale uma opção)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nunca** | | **Raramente** | **Às vezes** | **Frequentemente** | **Sempre** |
| 1. Certifica-se que a pessoa de quem cuida dorme o suficiente? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Tenta evitar que a pessoa de quem cuida fique doente (por exemplo, faz vacina contra gripe, lava as mãos)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Faz com que a pessoa de quem cuida realize atividade física (por exemplo, fazer uma caminhada rápida, usar as escadas)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Faz com que a pessoa de quem cuida coma alimentos específicos ou evite certos alimentos? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Mantém consultas para cuidados de saúde regulares à pessoa de quem cuida? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Faz com que a pessoa de quem cuida tome medicamentos prescritos sem esquecer nenhuma dose? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Faz algo para ajudar a aliviar o stress da pessoa de quem cuida (por exemplo, meditação, yoga, música)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

# SECÇÃO: B

Em baixo estão listados aspetos comuns que são monitorizados por pessoas com doença crónica. Com que frequência recomenda a monitorização destes aspetos? Ou, realiza esta monitorização pela pessoa de quem cuida, por esta ser incapaz de o fazer? **(assinale uma opção)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nunca** | **Raramente** | **Às vezes** | **Frequentemente** | **Sempre** |
| 8. Monitoriza o estado de saúde da pessoa de quem cuida? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Monitoriza os efeitos colaterais da medicação da pessoa de quem cuida? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Presta atenção a alterações na forma como se sente a pessoa de quem cuida? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Monitoriza se a pessoa de quem cuida se cansa mais do que o habitual quando faz atividades normais? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Monitoriza os sintomas da pessoa de quem cuida? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1. Muitas pessoas têm sintomas devido ao seu estado de saúde ou devido ao tratamento que recebem. Da última vez que a pessoa de quem cuida teve um sintoma, com que rapidez reconheceu um sintoma característico do seu estado de saúde?
   * Ele/ela **nunca** teve um sintoma. Se marcou esta caixa, pule para a **seção C**.
   * Ele/ela teve um sintoma, mas eu **não o reconheci** como um sintoma do seu estado de saúde.
   * Ele/ela teve um sintoma que eu **reconheci** como um sintoma do seu estado de saúde.

**(assinale uma opção)**

* + - Não reconheci rapidamente
    - Reconheci pouco rapido
    - Reconheci suficientemente rápido
    - Reconheci rápidamente
    - Reconheci imediatamente

# SECÇÃO: C

Em baixo estão listados os comportamentos que a pessoa com doença crónica utiliza para controlar os seus sintomas. **Quando a pessoa de quem cuida tem sintomas, qual é a probabilidade de recomendar a execução dos seguintes comportamentos (ou executa esses comportamentos se a pessoa de quem cuida for incapaz de o fazer?). (assinale uma opção)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Improvável** | **Quase improvável** | **Pouco**  **provável** | **Provável** | **Muito provável** |
| 14. Mudar o que, a pessoa de quem cuida come ou bebe, para que o sintoma diminua ou desapareça? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Recomendar à pessoa de quem cuida que mude o nível de atividade (por exemplo, diminuir o ritmo, descansar)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Recomendar à pessoa de quem cuida que tome um medicamento para diminuir ou desaparecer o sintoma? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Informar o profissional de saúde sobre o sintoma da pessoa de quem cuida na próxima consulta? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Ligar para o profissional de saúde da pessoa de quem cuida para obter orientação? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**(Assinale uma opção)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Eu não fiz nada** | **Não Tenho certeza** | **Alguma certeza de que sim** | **Quase certeza que sim** | **Certeza que sim** | **Muito certo(a) que sim** |
| 19. Pense num tratamento que usou na última vez que a pessoa de quem cuida teve sintomas.  O tratamento que usou fez ele/ela sentir-se melhor? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

O instrumento a seguir, a Escala de Autoeficácia de Autocuidado, não é uma medida de autocuidado, mas um instrumento utilizado para medir um fator fortemente relacionado ao sucesso em contribuir para o autocuidado. Aconselhamos a usar este instrumento com o instrumento anterior.

# ESCALA DE AUTOEFICÁCIA DE AUTOCUIDADO

Em relação à pessoa de quem cuida, em geral, o quanto está confiante de que pode?

**(assinale uma opção)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Não estou confiante** | | **Um pouco confiante** | **Confiante** | **Muito**  **Confiante** | **Extremamente Confiante** |
| 1. Manter a pessoa de quem cuida estável e livre de sintomas? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Seguir o tratamento aconselhado à pessoa de quem cuida? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Persistir em seguir o tratamento para a pessoa de quem cuida, mesmo quando é difícil? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Monitorizar o estado de saúde da pessoa de quem cuida frequentemente? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Persistir em monitorizar frequentemente o estado de saúde da pessoa de quem cuida, mesmo quando é difícil? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Reconhecer mudanças na saúde da pessoa de quem cuida quando elas ocorrerem? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Avaliar a importância dos sintomas da pessoa de quem cuida? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Fazer alguma coisa para aliviar os sintomas da pessoa de quem cuida? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Persistir em encontrar uma medida terapêutica para os sintomas da pessoa que cuida mesmo quando é difícil? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Avaliar se a medida terapêutica funciona? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

OBRIGADO POR COMPLETAR ESTE QUESTIONÀRIO!