

INVENTÁRIO DO AUTOCUIDADO NA PESSOA COM DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÓNICA (IA-DPOC)

SECÇÃO A

Abaixo estão identificados comportamentos comuns que as pessoas com doenças pulmonares crónicas apresentam para preservar a sua saúde e bem-estar. Por favor indique com que frequência é que adota os seguintes comportamentos:

		NUNCA	RARAMENTE	ÀS VEZES	FREQUENTEMENTE	SEMPRE
1	Evito pessoas com constipações ou gripes	1	2	3	4	5
2	Afasto-me da sala/local onde alguém está a fumar	1	2	3	4	5
3	Evito o contacto com sprays, tintas, solventes e pó	1	2	3	4	5
4	Mantenho os meus pulmões limpos tossindo ou com respirações profundas se necessário	1	2	3	4	5
5	Faço pausas durante as minhas atividades diárias para descansar	1	2	3	4	5
6	Uso a respiração abdominal ou com lábios semicerrados para controlar a minha respiração	1	2	3	4	5
7	Faço regularmente algum tipo de exercício (caminhada, ciclismo, natação, etc.)	1	2	3	4	5
8	Exercito os meus braços pelo menos 3 vezes por semana	1	2	3	4	5
9	Participo em atividades sociais com outras pessoas pelo menos uma vez por semana	1	2	3	4	5
10	Tomo a vacina da gripe todos os anos	1	2	3	4	5
11	Tomo a medicação tal como prescrita pelo meu médico	1	2	3	4	5
	NÃO TENHO PRESCRIÇÕES DE MEDICAÇÃO					
12	Protejo a boca/nariz quando estou fora de casa e o ar está frio	1	2	3	4	5
13	Faço consultas regulares com o meu médico para realizar exames relacionados com a doença pulmonar crónica	1	2	3	4	5

SECÇÃO B

Abaixo estão identificados comportamentos comuns que as pessoas com doenças pulmonares crónicas adotam para avaliar a sua doença. Indique com que frequência adota os seguintes comportamentos:

NA=NÃO SE APLICA A MIM/ NÃO APLICÁVEL

		EU NÃO TENHO ESTE PROBLEMA	NUNCA	RARAMENTE	ÀS VEZES	FREQUENTEMENTE	SEMPRE
1	Verifico se existe um aumento na quantidade de expetoração	NA	1	2	3	4	5
2	Verifico se existe uma alteração na cor da expetoração	NA	1	2	3	4	5
3	Verifico se existe um aumento na tosse	NA	1	2	3	4	5
4	Verifico se existe um aumento na falta de ar ou pieira ("chiadeira")	NA	1	2	3	4	5
5	Verifico se acordo durante a noite com dificuldade em respirar	NA	1	2	3	4	5
6	Verifico se tenho dificuldade em adormecer devido à dificuldade em respirar	NA	1	2	3	4	5
7	Verifico se me canso mais do que o habitual quando faço alguma coisa	NA	1	2	3	4	5
8	Verifico se tenho palpitações, tremores, insónia, boca seca e dificuldade em urinar após fazer os inaladores	EU NÃO FAÇO INALADORES	1	2	3	4	5

9. Pessoas com doenças pulmonares crónicas podem ter sintomas devido à sua doença ou ao tratamento que estão a receber para a doença. Da **última vez** que teve sintomas, com que rapidez o reconheceu como sintoma da sua doença?

EU NÃO TIVE SINTOMAS	EU NÃO RECONHECI O SINTOMA	NÃO IMEDIATAMENTE		QUASE IMEDIATAMENTE		IMEDIATAMENTE
NA	0	1	2	3	4	5

SECÇÃO C

Abaixo estão identificados comportamentos comuns que as pessoas com doença pulmonar crónica adotam para gerir os seus sintomas. Indique a probabilidade de adotar um dos seguintes comportamentos se tiver sintomas.

NA= Não se aplica a mim

			IMPROVÁVEL		PROVAVELMENTE		MUITO PROVAVELMENTE
			1	2	3	4	5
1	Falo com o meu médico ou enfermeiro se tiver problemas com a medicação para a doença pulmonar crónica	EU NÃO TOMO MEDICAÇÃO	1	2	3	4	5
2	Recorro ao meu médico ou enfermeiro se apresentar algum problema de saúde que dure mais do que alguns dias		1	2	3	4	5
3	Falo com o meu médico ou enfermeiro se sentir que a falta de ar aumentou		1	2	3	4	5
4	Falo com o meu médico ou enfermeiro se sentir que a tosse aumentou	NA	1	2	3	4	5
5	Falo com o meu médico ou enfermeiro se a expetoração mudar de cor	NA	1	2	3	4	5
6	Falo com o meu médico ou enfermeiro se a quantidade de expetoração aumentar	NA	1	2	3	4	5
7	Falo com o meu médico ou enfermeiro se tiver efeitos secundários dos inaladores (por exemplo, tremores, insónia, boca seca, dificuldade em urinar)	EU NÃO FAÇO INALADORES	1	2	3	4	5
8	Quando os sintomas da minha doença pioram, eu altero a medicação prescrita de acordo com o que o meu médico me indicou (por exemplo, tomar cortisona e/ou um antibiótico)	EU NÃO TOMO MEDICAÇÃO	1	2	3	4	5
9	Sento-me enquanto realizo tarefas domésticas quando sinto falta de ar		1	2	3	4	5
10	Quando tomo banho e sinto falta de ar, sento-me numa cadeira ou outro suporte.		1	2	3	4	5

AUTOEFICÁCIA NO AUTOCUIDADO

Indique o grau de confiança que sente na sua capacidade de realizar as atividades identificadas abaixo.

		NÃO TENHO CONFIANÇA		TENHO CONFIANÇA		TENHO MUITA CONFIANÇA
1	Prevenir o aparecimento de sintomas da minha doença pulmonar crónica	1	2	3	4	5
2	Seguir o conselho terapêutico que me deram, mesmo quando é complicado	1	2	3	4	5
3	Continuar a verificar os meus sintomas, mesmo que seja complicado	1	2	3	4	5
4	Tomar a medicação corretamente, seguindo as instruções dadas, mesmo que seja complicado	1	2	3	4	5
5	Reconhecer os sintomas de uma crise/exacerbação da doença pulmonar crónica quando eles aparecem	1	2	3	4	5
6	Fazer alguma coisa para aliviar os sintomas, mesmo que seja difícil	1	2	3	4	5
7	Avaliar se os comportamentos adotados para aliviar os sintomas foram eficazes	1	2	3	4	5