**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 | NÃO TENHO PRESCRIÇÕES DE MEDICAÇÃO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 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 | 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 |