

O MEU PLANO DE AÇÃO PARA CRISES

O seu médico, enfermeiro ou outros profissionais de saúde vão ajudá-lo/a a preencher o seu Plano de Ação.

Data: | |

Data da revisão seguinte após 6 meses.

> Informações gerais

Nome do/a doente: _____

Nome do/a cuidador/a: _____

Profissional de saúde: _____

Vacinação: *Última vacina* *Próxima vacina*

Gripe (todos os outonos) | | _____

Pneumocócica | | _____

> Porque preciso de um Plano de Ação?

- O seu Plano de Ação é um compromisso escrito entre si e os profissionais de saúde que cuidam de si. Este plano vai orientá-lo/a sobre como pode gerir as suas crises de falta de ar para evitar episódios agudos e tentar tratá-los em casa sempre que possível.
- Vai ajudá-lo/a, assim como aos seus cuidadores, a reconhecer rapidamente os sintomas de alarme e a atuar para tratar as suas crises. **Lembre-se, cada decisão tomada durante uma crise de falta de ar tem de ser confirmada por um médico.**

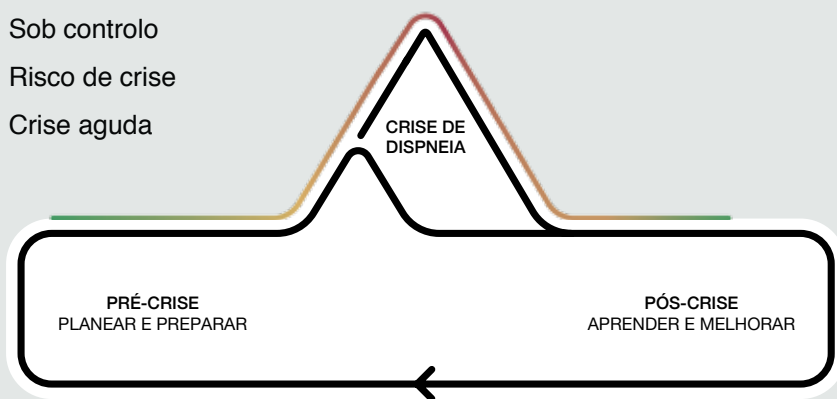
> O que é uma crise de falta de ar?

- Uma **crise** ocorre quando há um **agravamento agudo dos sintomas, tais como tosse, falta de ar ou expetoração**, que requer tratamento adicional.
- Uma crise pode ser desencadeada por uma **infecção e/ou exposição a outros fatores de risco**, tais como tabagismo, poluição do ar ou a falta de exercício físico.
- As crises podem ser **ligeiras, moderadas ou graves**. É importante identificar a gravidade de uma crise o mais cedo possível para tomar as medidas apropriadas e evitar episódios mais agudos e a possibilidade de ser internado/a.

● Sob controlo

● Risco de crise

● Crise aguda



Evitar as crises é essencial porque a sua qualidade de vida geral pode diminuir depois de uma crise grave.



> 3 formas de se sentir no controlo e evitar crises futuras.

CONHECER O MEU CORPO

Examinando quais são os seus hábitos e o seu estado no dia-a-dia, e como é a falta de ar que sente diariamente, para poder identificar qualquer alteração em qualquer altura.

IDENTIFICAR OS SINTOMAS DE ALARME

Sempre que possível, para poder atuar o mais rapidamente possível e tentar evitar episódios agudos.

CONTROLAR OS FATORES DE RISCO

Sabendo quais são os principais fatores externos e internos que podem desencadear uma crise; e identificando os hábitos diários que pode parar, começar ou continuar a fazer para controlar estes fatores.

APRENDER COM UMA CRISE

Refletir sobre como evitar crises futuras.


O que senti durante a minha última crise? *Preencher apenas se aplicável*


> Como é que se tem sentido nas últimas semanas?

Enquanto **doente**, sentiu falta de algum tipo de apoio que poderia ter tornado a recuperação mais fácil?

Enquanto **cuidador/a**, lembrou-se de também cuidar de si próprio/a e recuperar?

> Como é que foi a sua última crise? *Ver também a ferramenta Reflexão passo a passo que preencheu no hospital, se aplicável.*

 O que funcionou durante a crise?

 O que não funcionou?

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

> O que posso fazer de forma diferente em crises futuras (se ocorrer)?

ANTES	DURANTE	DEPOIS
<ul style="list-style-type: none">•••	<ul style="list-style-type: none">•••	<ul style="list-style-type: none">•••

O que posso fazer para evitar crises futuras?

Os meus principais fatores de risco que devo controlar são:

> Tenho de parar...

> Tenho de começar...

> Tenho de continuar...

<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

> As atividades diárias em que tenho mais dificuldade são...

As 3 coisas que posso começar a fazer amanhã:

- 1.
- 2.
- 3.



PASSAR
À AÇÃO!

O MEU PLANO DE AÇÃO PARA CRISES

Para me sentir no controlo durante uma crise de falta de ar

Como é que me sinto habitualmente?

Normalmente, sinto falta de ar quando...

Normalmente, a minha expetoração é...

Normalmente, a minha tosse é...

Os meus hábitos e o meu estado no dia-a-dia são... (sono, apetite, exercício, ansiedade)

> Tome a sua medicação diária e controle os seus fatores de risco.

> **Enquanto cuidador/a**, ajude o/a doente a controlar os fatores de risco, compreenda os limites do/a doente e cuide de si próprio/a.

Sinto alterações nos meus sintomas respiratórios habituais?



- Continue a tomar a sua medicação diária.
- Utilize o **inalador de alívio** que lhe foi prescrito:

- Se estiver a oxigénio, aumente o número de horas de administração. É seguro usar até 24 horas.



- Se a cor da sua expetoração tiver mudado ou se tiver febre, poderá precisar de antibióticos, **consulte o seu enfermeiro ou médico de família no prazo de 24 horas**.

- Se sentir mais falta de ar do que o habitual, contacte o seu enfermeiro ou médico de família no prazo de 24 horas porque pode precisar de corticosteroides orais.



- Mantenha-se calmo/a. Poderá demorar algum tempo até a medicação fazer efeito.
- Descanse e respire calmamente.
- Respirar com os lábios semicerrados poderá ajudar (se conhecer esta técnica).
- Evite locais húmidos e extremamente frios ou quentes.
- Evite fumar ou locais com fumo.
- _____

> Assim que começar a sua medicação de alívio, contacte o seu médico assim que possível no prazo de 24 horas!

> **Enquanto cuidador/a**, tente criar um ambiente confortável, monitorize as alterações e os sintomas de alarme para partilhar depois com o médico e ajudar nas técnicas de respiração.

Estou a sentir-me bem outra vez...

- A minha falta de ar, expetoração ou tosse voltaram ao normal.
- A febre desapareceu.
- Sinto-me com energia e tenho apetite.

> **Diminua a medicação de alívio progressivamente, retome com calma as suas rotinas diárias e contacte o seu enfermeiro ou médico.**

> **Enquanto cuidador/a**, ajude na recuperação dos hábitos diários e tome nota do que aconteceu para partilhar com o médico.

Não estou a melhorar ou estou a piorar...

- Os sintomas não estão a melhorar.
- Tenho mais dificuldade em adormecer e menos apetite.
- A minha expetoração tem sangue.
- Os meus tornozelos estão inchados.
- Sinto-me mais irritado/a ou triste.

📞 **Contacte os profissionais de saúde que cuidam de si ou ligue para o 112 hoje.**

> **Enquanto cuidador/a**, mantenha-se calmo/a, monitorize as alterações e ligue para os serviços de emergência se o/a doente não o conseguir fazer.

- Estou a perder o controlo da situação.
- Sinto muita falta de ar.
- Sinto-me confuso/a e/ou sonolento/a.
- A minha febre está a subir.
- Tenho dores fortes no peito.
- Estou a desmaiar.

📞 **Ligue para os serviços de emergência agora! (112)**

Comprometo-me a seguir este Plano de Ação para Crises de forma a tentar controlar e evitar futuros episódios de crise, a contactar o meu médico no prazo de 24 horas, se tiver de usar a medicação que me foi prescrita, e a rever o plano com o meu médico duas vezes por ano.

Assinale o quadrado em baixo no caso de teleconsulta por telefone ou videochamada.

O/A doente e o/a cuidador/a (se aplicável) comprometeram-se com este plano oralmente.

Assinatura:

O/A doente

O/A cuidador/a

Médico/Enfermeiro