

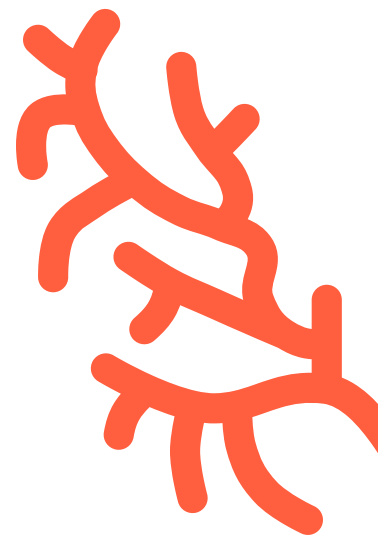


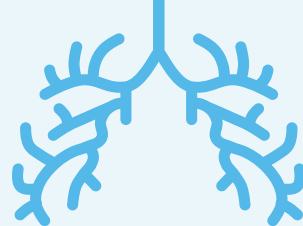
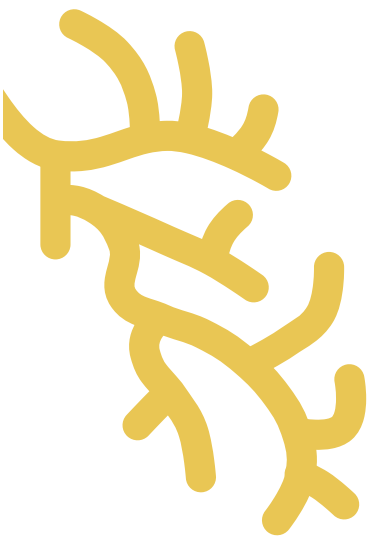
Passaporte da DPOC



Programa Respiratório
para doentes com DPOC

NOBOX





Olá, este é o seu Passaporte da DPOC!

A Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) é uma doença pulmonar incurável que causa o estreitamento das vias respiratórias e lesões nos tecidos dos pulmões o que dificulta a passagem do ar.

Este passaporte é o seu melhor companheiro!

- 1** **Leve-o sempre consigo,
na carteira ou na mala!**
- 2** **Mostre-o nas consultas, na farmácia
e se for às urgência.**
- 3** **Peça para o profissional o atualizar
sempre que o seu tratamento mudar.**

Sobre mim e sobre o meu inalador

As minhas informações

Peça ao seu médico ou enfermeiro para preencher consigo este cartão.

O meu nome:

A minha equipa
da DPOC na USF:

O meu inalador para a Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica

Nome do(s) meu(s)
inalador(es)

Tipo

☐

De todos os dias (manutenção)

☐

De alívio (SOS)

☐

De todos os dias (manutenção)

☐

De alívio (SOS)

Depois de usar, devo
bochechar com água
e cuspir?

☐

Sim

☐

Não

- Almeida, P. T., Simão, P., Silva, P. M., Fernandes, A. V., & Senra, D. (s.d.). Aprenda a viver com a DPOC: Doença pulmonar obstrutiva crónica. Comissão de Reabilitação Respiratória da Sociedade Portuguesa de Pneumologia. https://www.respira.pt/content/docs/aprenda_a_viver_com_a_DPOC.pdf
- Costa, R. (Coord.). (2021). Guia prático de gestão da DPOC nos cuidados de saúde primários. Springer Healthcare Ibérica. <https://apmgf.pt/wp-content/uploads/2021/10/Guia-DPOC-GRESP-Bial.pdf>
- RESPIRA – Associação Portuguesa de Pessoas com DPOC e Outras Doenças Respiratórias Crónicas. (s.d.). Inaladores: Utilize corretamente [Folheto]. <https://www.respira.pt/content/docs/inaladores.pdf>

O meu Plano Individual de DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica)

Verde Dia normal

Estou na zona verde quando me sinto bem.

A falta de ar (dispneia), a tosse e a expectoração estão nos níveis normais para o meu dia a dia.

Consigo fazer as atividades do meu dia a dia, sem grande esforço.

O que faço

Mantenho o plano de tratamento de manutenção diário e um estilo de vida ativo.

Plano de tratamento de manutenção

Plano de tratamento para crises

[illegible]

Diário das minhas tomas

Registrar as minhas tomas

Registe aqui cada toma do seu inalador. Assim tem a certeza de que não falhou nenhuma!

Tem dúvidas? Escreva-as nesta folha e esclareça-as na próxima consulta com o seu profissional de saúde.

Data	Local	Dúvidas

Vermelho Emergência

Estou na zona vermelha quando a falta de ar está a agravar e não melhora com a medicação SOS.

Não consigo falar uma frase seguida sem parar para respirar, sinto muita falta de ar mesmo estando parado e sentado, tenho os lábios ou as pontas dos dedos com cor azulada/cinzenta ou sinto uma dor forte no peito, confusão ou sonolência invulgar.

O que faço

Ligar para a a Linha SNS 24 (808 24 24 24) ou para o 112 (INEM), dependendo da gravidade, ou dirigir-se sem demora ao Serviço de Urgência Hospitalar.

Os meus sintomas normais

Como me sinto normalmente com a minha DPOC?

Assinale com um  a cara que melhor representa como se sente em relação a cada um dos pontos.

Como se sente em relação à tosse?



Ótimo



Bem



Razoável



Mal



Muito mal

Como se sente em relação à expectoração (catarro) no peito?



Ótimo



Bem



Razoável



Mal



Muito mal

Como se sente em relação à falta de ar ao subir escadas?



Ótimo



Bem



Razoável



Mal



Muito mal

Como se sente em relação ao aperto no peito?



Ótimo



Bem



Razoável



Mal



Muito mal

Higienização do meu inalador

Como devo limpar o meu inalador?

Um inalador mal higienizado pode acumular fungos e bactérias, que chegam aos pulmões juntamente com o medicamento.

Por isso, para controlar bem a DPOC, **não basta usar o inalador da forma correta. Também é importante mantê-lo limpo!**

1

Lave bem as mãos antes de mexer no inalador e no medicamento.

2

Lave o inalador com sabão neutro e seque-o muito bem. Confirme sempre no folheto do medicamento se o seu inalador pode ser lavado com água.

3

Limpe o bocal pelo menos uma vez por semana com um pano humedecido em água ou com um toalhete. O inalador é de plástico e está muitas vezes em contacto com a humidade, por isso esta limpeza ajuda a retirar a sujidade e alguns microrganismos.

4

O seu inalador é só seu.
Não o partilhe com ninguém.

- Guarde o inalador fora do alcance das crianças.
- Nunca use um inalador fora do prazo de validade.
- Mantenha o inalador sempre bem fechado.
- Não deite o inalador no lixo doméstico. Entregue-o na farmácia.

A minha rotina

As minhas tomas

Escreva nesta folha em que momento do dia irá fazer cada toma.
Assim é mais fácil não se esquecer e manter o tratamento todos os dias.

Quando vou fazer o meu inalador?

Assinale com um X na linha do dia em que momento(s) vai fazer o seu inalador.



Acordar

Pequeno-
almoço

Almoço



Lanche



Jantar



Deitar

Onde vou guardar o meu inalador?

Escreva o local onde vai guardar o seu inalador para não se esquecer de o tomar!

Ao saber como se sente normalmente, será mais fácil reconhecer alterações que podem indicar uma crise e perceber se está a melhorar ou se os sintomas estão a agravar-se.

Guarde esta escala e volte a preenchê-la sempre que notar alterações nos seus sintomas.

Como se sente quando faz as atividades do dia a dia em casa?



Ótimo



Bem



Razoável



Mal



Muito mal

Como tem dormido com a sua doença pulmonar?



Ótimo



Bem



Razoável



Mal



Muito mal

Como se sente quando sai de casa?



Ótimo



Bem



Razoável



Mal



Muito mal

Como está a sua energia?



Ótimo



Bem



Razoável



Mal



Muito mal

Instruções do meu inalador

Como devo usar o meu inalador?

Sabia que uma das principais formas de manter a DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica) estável é cumprir corretamente o tratamento? Para isso, é fundamental saber utilizar o seu inalador da forma correta!

Com a ajuda do seu profissional de saúde, complete os passos para utilizar corretamente o seu inalador. Os dois primeiros já estão preenchidos!

O seu inalador ajuda-o a controlar os sintomas e a respirar melhor, podendo fazer uma grande diferença no seu dia a dia.

Por isso, aprender a utilizá-lo corretamente é um passo essencial para cuidar da sua saúde e ter mais qualidade de vida!

Aproveite este momento para praticar com o seu profissional de saúde e peça-lhe que corrija eventuais erros na utilização do seu inalador!

Assista aqui ao vídeo da técnica inalatória do seu inalador

qr code do
inalador

Como devo fazer o meu inalador?

Nome do Inalador:

Quantas tomas por dia?

1

Antes de começar, verifique sempre a validade do dispositivo.

2

Sente-se ou fique de pé, com as costas direitas, a cabeça alinhada e o queixo ligeiramente elevado.

3



Depois de usar, devo bochechar com água e cuspir?

☐ Sim

☐ Não