

Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC)

Cuidados de ação explicados

DPOC significa doença pulmonar obstrutiva crônica. Significa que as vias aéreas dos seus pulmões estão bloqueadas (obstruídas). O que dificulta a respiração. Pode ter dificuldades com as atividades diárias devido à falta de ar. Com o tempo, a falta de ar geralmente agrava-se. Isto torna mais difícil cuidar de si e participar em atividades. A bronquite crônica e o enfisema são dois tipos comuns de DPOC.

Causas

- O tabagismo é a principal causa da DPOC.
- Exposição ao fumo passivo
- Riscos ambientais — poluição do ar, vapores químicos e poeiras.
- Poluição do ar interior — fumos de cozinha e ventilação inadequada.
- Infecções respiratórias na infância.
- Deficiência de alfa-1 antitripsina — uma doença hereditária rara

Sintomas

- Falta de ar durante as atividades habituais
- Perda de apetite
- Pieira
- Fadiga ou sensação de cansaço com facilidade
- Incapacidade de concentração (devido a níveis baixos de oxigénio)
- Mais tosse ou expetoração do que o normal
- Perda de peso
- Tornozelos inchados
- Infecções pulmonares repetidas
- Dificuldade em dormir quando está deitado com mais almofadas do que o habitual

Gestão

- Tome os medicamentos prescritos de acordo com as instruções.
- Deixe de fumar — é o passo mais importante que pode dar.
- Tome a vacina contra a gripe todos os anos.
- Tome a vacina contra a pneumonia pelo menos uma vez para ajudar a prevenir futuras crises de DPOC.
- Contacte o seu profissional de saúde no prazo de 24 horas após uma crise de DPOC (ou assim que a identificar).
- Tire as suas dúvidas sobre o seu plano de ação — contacte o seu médico a qualquer momento.
- Ligue para a eternalHealth Care Management — estamos aqui para o ajudar.

Plano de ação

É importante tratar as crises de DPOC de forma rápida e correta. Isto irá ajudá-lo a ter uma melhor qualidade de vida e a retardar a progressão da doença. Este plano de ação pode ajudá-lo a identificar sintomas graves utilizando as zonas verde, amarela ou vermelha.

- **Zona verde** — Está a cuidar bem da sua saúde.
- **Zona amarela** — Precisa de falar com o seu profissional de saúde (como um médico, enfermeiro, assistente médico, etc.) - pois pode precisar de cuidados urgentes.
- **Zona vermelha** — Os seus sintomas são perigosos e deve procurar imediatamente assistência médica.



Para saber mais, visite
eternalHealth.com/HealthyYou

Conheça a sua Zona de Controlo da DPOC

Zona Verde Sente-se bem	Zona Amarela Sente-se pior	Zona Vermelha Sente-se muito pior ou em perigo
• Consegue respirar sem dificuldade • Sem alterações na tosse ou no muco • Sem alterações nos níveis de energia, na capacidade de pensar ou de recordar	• Falta de ar, pieira ou tosse mais frequentes do que o habitual • O muco está mais espesso ou adquiriu coloração esverdeada ou acastanhada • Febre de 37,8 °C (100°F) ou mais • Sente-se mais esquecido ou confuso e pode ter dificuldade em concentrar-se ou em dormir • Sente-se mais cansado e não consegue terminar as suas atividades habituais sem descansar	• Tem dificuldade em respirar • Tem dificuldade em expelir a expectoração • Sangue no muco • Sente sonolência ou tem dificuldade em acordar • Não consegue realizar quaisquer atividades
Plano de ação	Plano de ação	Plano de ação
• Continue as suas atividades habituais • Tome o(s) seu(s) medicamento(s) conforme as indicações	• Informe a sua família ou cuidadores quando algo estiver a acontecer • Aumente a utilização do seu inalador de emergências ou nebulizador (Albuterol ou Xopenex®) • Utilize a respiração com os lábios semicerrados e/ou outras técnicas de poupança de energia • Tome os esteroides orais (prednisona) e/ou antibióticos prescritos pelo seu médico • Contacte o seu profissional de saúde ou gestor de cuidados • Dirija-se a um serviço de urgência ou clínica de atendimento médico não programado, se necessário	• Informe a sua família ou cuidadores sempre que algo estiver a acontecer • Aumente a utilização do seu inalador de emergências ou nebulizador (Albuterol ou Xopenex®) • Utilize a respiração com os lábios semicerrados e/ou outras técnicas de poupança de energia • Tome os corticoides orais (prednisona) e/ou antibióticos prescritos pelo seu médico • Contacte imediatamente o seu profissional de saúde ou gestor de cuidados • Dirija-se ao serviço de urgência, clínica de atendimento médico não programado ou hospital mais próximo • Ligue para o 991 (112 em Portugal), se necessário

Ligue-nos – Estamos aqui para ajudar.

Gestão de Cuidados da eternalHealth
1 (800) 787-5076 (TTY 711)

Segunda a sexta-feira, das 9h00 às 17h00 EST

Linha de emergência da eternalHealth
1 (800) 892-1361 (TTY 711)

24 horas por dia, 7 dias por semana

A eternalHealth é um plano HMO com contrato com a Medicare para as modalidades HMO, HMO-POS e PPO. A inscrição no eternalHealth depende da renovação do contrato. Para se inscrever num plano eternalHealth, deve cumprir certos critérios de elegibilidade e residir na área de cuidados aprovada pelo CMS do plano. Os benefícios e a participação nos custos podem variar consoante o plano. A eternalHealth cumpre as leis federais de direitos civis aplicáveis e não discrimina com base na raça, cor, nacionalidade, idade, deficiência ou género. ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-680-4568 (TTY 711).

Y0160_MR26111_C