

## Doença de Obstrução Pulmonar Crônica Ferramenta Zona & Plano de Acção

### "Eu estou fazendo bem hoje!"

Zona Verde: Bom dia Respiracao	Acoes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividade habitual e nivel exercise</li> <li>• Quantidades habituais de tosse e catarro/muco</li> <li>• Dormir bem a noite</li> <li>• Apetite e bom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar medicamentos diarios</li> <li>• Usar o oxigenio como prescrito</li> <li>• Continuar exercise plano regular/dieta</li> <li>• Em todos os momentos evitar fumaca de cigarro, inalado irritantes</li> </ul>

### "Estou tendo um mau dia ou um alargamento doenca de obstrução pulmonar crônica"

Zona Amarela: Dia Respiracao Ruim	Acoes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mais folego do que o habitual</li> <li>• Tenho menos energia para minhas atividades diarias</li> <li>• Usando rapido alivio inalador/nebulizador com mais frequencia</li> <li>• Inchaco dos tornozelos mais do que o habitual</li> <li>• Tosse mais do que o habitual</li> <li>• Eu sinto que eu tenho um "peito frio"</li> <li>• Sono e meus sintomas me acordou</li> <li>• Meu apetite nao e bom</li> <li>• O meu medicamento nao esta me ajudar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuar medicacao diaria</li> <li>• Usar inalador de alivio rapido a cada__ horas</li> <li>• Iniciar um corticosteroide (especificar o nome, faz, e duracao Nome: _____ Dose: _____ Duracao: _____)</li> <li>• Iniciar um antibiotico (especificar nome, dose, duracao) Nome: _____ Dose: _____ Duracao: _____)</li> <li>• Usar o oxigenio como prescrito</li> <li>• Descanse bastante</li> <li>• Usar a respiracao labio franziu</li> <li>• Em todos os momentos evitar fumaca de cigarro, irritantes inalados</li> <li>• Chama fornecedor imediatamente se os sintomas nao melhorarem</li> <li>• Se voce tiver uma enfermeira de visita ligue para a agencia de atendimento</li> <li>• Agencia de saude numero de telefone # _____</li> </ul>

### "Eu preciso assistencia medica urgente!"

Zona Vermelha: Dia Respiracao de Emergencia	Acoes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de ar mesmo em repouso</li> <li>• Nao e capaz de fazer qualquer atividade por causa da respiracao</li> <li>• Nao poder dormir por causa da respiracao</li> <li>• Febre ou calafrios</li> <li>• Dores no peito</li> <li>• Tosse com sangue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ligue para o 911 ou procurar cuidados medicos</li> <li>• Enquanto a obtencao de ajuda imediatamente faca o seguinte: _____ _____ _____</li> </ul>

**Plano de accao adicional para feito com voce e seu medico:**