



O seu Guia de Discussão sobre a PTI

Este guia foi criado para ajudar a ter discussões mais focadas sobre as suas necessidades e preferências de cuidados com a PTI, com a sua equipa clínica.

- 1 Reflita sobre o seu último mês com PTI** e anote o que é mais importante para si. Não precisa completar tudo: concentre-se nos elementos mais importantes para si.
- 2 Depois de concluído, marque as estrelas ao lado das perguntas que são mais importantes para si.**
- 3 Leve o guia concluído para a sua próxima consulta** e discuta-o com um membro da sua equipa clínica:

- Use o guia para delinear as suas principais prioridades de cuidados e analisar os seus outros problemas.
- Ajude a sua equipa de prestação de cuidados a compreender os seus objetivos e o que é mais importante para si no seu dia a dia.

- 4 Tome uma decisão conjunta** sobre o seu futuro plano de cuidados.

Data atual:

____/____/____

Anote a data atual para que possa olhar para trás e acompanhar como se sente ao longo do tempo.

Os meus objetivos

Primeiro, anote os seus objetivos a curto prazo; as coisas que são mais importantes para si agora (esta semana/este mês).

Por exemplo, fazer uma boa caminhada com o cão esta semana.

Em seguida, anote os seus objetivos a longo prazo; as coisas que são mais importantes para si no futuro (próximos 6 meses).

Por exemplo, ir de férias de bicicleta daqui a três meses.

Viver com PTI

Viver com PTI pode afetar o seu bem-estar e como lida com as suas atividades diárias. Use as escalas abaixo para avaliar como a PTI afeta a sua vida diária. Faça um círculo à volta da pontuação que melhor reflete o que sente.

Lidar com os sintomas da PTI

Como os sintomas da PTI afetaram a sua vida diária no mês passado (incluindo fadiga, hemorragias, hematomas, etc.)?



Sentir-se a controlar tudo

Sente-se capaz de realizar tarefas diárias como lavar-se, vestir-se, cozinhar, fazer bricolage, fazer tarefas domésticas e fazer compras?



Ter bem-estar emocional

Sente-se positivo(a) (no controlo dos seus pensamentos e sentimentos) ou mais negativo(a) (ansioso(a), chateado(a) ou deprimido(a))?



Praticar hobbies

Sente que pode praticar as atividades de que mais gosta?



Passar tempo com amigos e família

Sente que pode passar tempo ou cuidar da família e dos amigos da maneira que quiser?



Bom desempenho no trabalho ou na escola

Sente que se pode destacar no seu trabalho e/ou estudos?



Praticar desporto e fazer exercício

Sente que consegue atingir os seus objetivos desportivos e de exercício?



Use este espaço para escrever mais detalhes sobre como a PTI afeta a sua vida diária.

Gerir a PTI de forma eficaz

Para permitir que viva a sua vida da maneira que quiser, é importante trabalhar com a sua equipa clínica para encontrar um tratamento que funcione bem consigo.

Use as escalas abaixo para avaliar como se sente sobre o seu tratamento para a PTI. Faça um círculo à volta da pontuação que melhor reflete o que sente.

Até que ponto o seu tratamento para a PTI ajuda a controlar/prevenir os seus sintomas (incluindo fadiga, hemorragia, hematomas, etc.)?



Quão satisfeito(a) está com a forma como o seu tratamento mantém ou aumenta a produção de plaquetas?



Quão satisfeito(a) está com a frequência com que faz o tratamento?



Quão satisfeito(a) está com o número de exames de sangue necessários para verificar a sua contagem de plaquetas devido ao tratamento?



Quão satisfeito(a) está com a frequência com a forma com que o tratamento é administrado?



Quão fácil é para si adequar o tratamento à sua rotina diária habitual? (Por exemplo, deslocar-se, trabalhar, comer, dormir)



Quão fácil é para si fazer o tratamento quando a sua rotina muda? Por exemplo, quando está de férias?



No geral, quão satisfeito(a) se sente com o seu tratamento e/ou cuidados?



Observações:

Use este espaço para escrever mais detalhes sobre como o seu tratamento e os cuidados afetam a sua vida diária, ou quaisquer desejos que gostaria de partilhar com a sua equipa clínica.

Tratamento para a PTI e os seus objetivos

A PTI ou o tratamento para a PTI afeta atualmente a sua capacidade de continuar com os seus objetivos pessoais?

SIM NÃO

Use this space to write down how ITP affects your personal goals.

Principais pontos de discussão para a sua próxima consulta

Releia as perguntas e marque as estrelas destacando os elementos que são mais importantes para si.

Use este espaço para anotar os 1-3 tópicos mais importantes que gostaria de discutir na sua próxima consulta de PTI.

E, por fim...

- Não tenha receio de dizer se sente que não está a ser ouvido(a) ou que os seus problemas não estão a ser levados a sério
- Peça uma explicação de qualquer coisa que não entenda