Proposta 1 - Tele-Reabilit(AR) RAM

Proponentes:
Ana Carina da Silva Cardoso de Castro- 53986
Frederico Sérgio Gomes Abreu- 63450
Sónia Filipa Spínola Alves- 53998
Sandra Paula Basílio Silva- 58043

Âmbito:
Tele reabilitação na Unidade de Reabilitação Respiratória do Serviço Pneumologia – Hospital dos Marmeleiros.

Público-alvo:
- Doentes referenciados para a consulta de reabilitação respiratória (provenientes do internamento ou da consulta externa de Pneumologia);
- Doentes que realizaram a fase intensiva do programa de reabilitação respiratória e que transitam para a fase de manutenção;
- Doentes com doença respiratória moderada ou grave, com ou sem comorbilidades associadas com incapacidade para se deslocarem até à unidade de reabilitação respiratória;
- Doentes motivados e potencialmente aderentes ao programa de RR.

Objetivos:
- Redução dos deslocamentos de doente e profissionais
- Monitorização à distância
- Diminuição dos custos

Descrição da proposta/projeto:
Após implementação do projeto de reabilitação respiratória (RR) no serviço de pneumologia (Hospital dos Marmeleiros), foi verificada a necessidade de proporcionar aos doentes outras respostas/possibilidades no âmbito da reabilitação respiratória, tendo em vista uma resposta mais efetiva e global. Neste sentido, pretendemos implementar um programa de telesaúde com intervenções de telemonitorização e telerreabilitação.
O programa de telesaúde será composto por 3 sessões síncronas semanais, com a duração de 12 semanas, e com módulo assíncrono onde serão disponibilizados vídeos complementares relacionados com as seguintes temáticas: Patologia respiratória; fatores de risco e impacto da doença; Gestão dos sintomas respiratórios (técnicas de controlo respiratório, higiene brônquica, controlo das exacerbações); Medicação, técnica inalatória e oxigenoterapia; Gestão de stress e da ansiedade; Estilos de vida saudável (exercício físico, alimentação, sono e vida sexual);
Tanto a avaliação pré-programa quanto a avaliação pós-programa será realizada em ambiente hospitalar, quer pelo médico pneumologista, como pela equipa de enfermeiros da unidade de reabilitação respiratória (URR) do serviço de pneumologia. A avaliação pressupõe a aplicação de vários instrumentos de avaliação (Avaliação de enfermagem de reabilitação e de saúde mental e psiquiatria, Prova de marcha de 6 minutos (PM6m), Teste de sentar e levantar em 1 minuto (1'STS), Questionário de Dispneia (mMRC), Escala de Atividades de Vida Diária (LCADL), Escala de Ansiedade e Depressão (HADS), Índice de Barthel, Escala de Berg, MMSE e NRS) e um

questionário de literacia em saúde para as duas fases da reabilitação respiratória: fase de intensiva e fase manutenção.

Previsão de custos: 2462,6 € (dois mil, quatrocentos e sessenta e dois euros e 6 cêntimos).

Indicadores de avaliação:
- Aumentar em média 30m a distância percorrida na Prova de Marcha de 6 minutos (*Singh*, 2014);
- Aumentar 3 repetições no Teste de Sentar e Levantar (1minuto) (*Vaidya*, 2016);
- Diminuir 2 unidades na Escala de Qualidade de Vida relacionada com a saúde (CAT) (*Kon*, 2014);
- Diminuir 4 unidades na escala de Atividades de Vida Diária (LCADL) (*Bisca*, 2014);
- Diminuir 1,5 unidades na escala de Ansiedade/Depressão (HADS) (*Puhan*, 2008);