martha's rule
detecting deterioration

NHS

# Regra de Martha: Se houver preocupação sobre um agravamento do estado de saúde de alguém na sua família

## fale connosco.

**Cada um de nós conhece a si mesmo e aqueles de quem cuida. Poderá notar pequenas alterações antes que a equipa médica as detete. Estas poderão ser sinais precoces de uma deterioração.**

### O que é a Regra de Martha?

A Regra de Martha foi introduzida para ajudar a detetar quaisquer sinais inesperados de agravamento numa fase precoce. Se houver preocupação sobre um agravamento do estado de saúde de alguém na sua família, pode aceder a uma revisão rápida, solicitando esta Regra de Martha.

### Como os pacientes são monitorizados

Quando alguém está hospitalizado, é verificada regularmente a tensão arterial, temperatura e outros indicadores de saúde importantes. Isto é feito consoante o estado de saúde e necessidades individuais da pessoa. Às vezes é preciso acordar o paciente para o fazer. Além disto, a equipa perguntará pelo menos uma vez por dia se a pessoa se sente melhor ou pior. Isto é para se puder acompanhar quaisquer alterações inesperadas do seu estado de saúde.

## O seu papel é vital

Para nos ajudar a detetar sinais de deterioração numa fase inicial, deve informar a equipa se tiver quaisquer preocupações em relação a:

- alterações na temperatura – a pessoa está mais quente ou mais fria
- quaisquer alterações na pele, por exemplo se a pessoa está pálida ou tem uma erupção cutânea (isto pode ser mais difícil de ver na pele negra ou parda), ou feridas ou bolhas
- dor que esteja a piorar
- pouca energia ou sonolência anormal
- sensação de sede ou urinar com menos frequência que o habitual
- alterações na respiração
- desorientação anormal
- qualquer outro sintoma

Ao relatar as alterações notadas, está a ajudar a equipa a detetar qualquer agravamento numa fase inicial, para que se possa tomar as medidas para prevenir problemas de saúde mais graves.

## O que fazer se houver qualquer preocupação

1 Fale com a equipa que trata de si ou da pessoa que tem ao seu cuidado.
2 Se continuar preocupado e achar que a equipa não está compreender plenamente, solicite uma revisão rápida. Pergunte a qualquer membro do pessoal como fazer isto ou procure os nossos cartazes da Regra de Martha, que têm o número de telefone.

O seu pedido irá para uma outra equipa do hospital, especializada no tratamento de pacientes muito doentes. Esta equipa trabalhará consigo e com a equipa médica para organizar o tratamento que seja necessário ou outra revisão. O serviço está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

## O nosso compromisso

A equipa precisa regularmente da sua opinião e leva sério as suas preocupações. Cada paciente é visto como um parceiro na prestação dos cuidados e a equipa quer ouvir sobre quaisquer preocupações ou receios que tenha.

**Leia este código para saber mais sobre a Regra de Martha.**

martha's rule
detecting deterioration

# Não está a perturbar de todo - a equipa quer ouvir de si.