

Diario degli episodi di freezing

Una scheda per raccontare al team curante quando il cammino si blocca.

01 Osserva senza provocare

Compila dopo l'episodio, quando sei tranquillo e al sicuro. Non cercare di riprodurre il blocco per registrarlo.

02 Descrivi, senza interpretare

Annota luogo, attività e ciò che hai notato. Se non ricordi un dettaglio, scrivi "non ricordo". Non assegnare punteggi.

03 Porta le tue priorità

Condividi il diario alla visita. Chiedi quali strategie siano adatte a te e quale aiuto possa dare chi ti accompagna.

Un esempio di descrizione

"Entrando in cucina, prima della porta, i piedi si sono fermati mentre rispondevo a una domanda." È un esempio illustrativo: non descrive una persona reale.

Prima viene la sicurezza

Non spingere o trascinare la persona. Usa soltanto strategie già concordate e apprese. Se un problema nuovo è improvviso, o ci sono conseguenze importanti di una caduta, cerca assistenza: non aspettare di completare il diario.

Il foglio non diagnostica il freezing e non prescrive esercizi o modifiche della terapia. Conserva le annotazioni come informazioni personali; non è richiesto inviarle alla Fondazione.

Riferimenti: Parkinson's UK, "Freezing"; Parkinson's Foundation, "Freezing". Fonti e guida completa: donazioni.fondazioneлимpe.it/freezing-parkinson/

Un episodio, con parole tue

Stampa una copia per episodio. Compila soltanto ciò che ricordi, dopo e al sicuro.

Data e ora / durata approssimativa, se nota

Dove ero e cosa stavo facendo appena prima

Che cosa è successo ai piedi o al passo

Ho perso l'equilibrio? C'è stata una caduta? Quali conseguenze?

Quale aiuto ho ricevuto? Che cosa è accaduto dopo?

Ultima dose assunta come prescritta: orario, se noto (non modificarla)

La domanda o l'attività che voglio discutere con il team
