

BONUS #1

DIARIO INTELLIGENTE DELLA FAMIGLIA

Il quaderno operativo di Mamma, papà... ci sono!

Osserva. Organizza. Condividi.
Senza trasformare la persona in un insieme di dati.

RAFFAELE D'ANGELO

Strumento pratico per familiari e caregiver

Prima di iniziare

Questo diario nasce per aiutare la famiglia a raccogliere informazioni quotidiane in modo più ordinato, conservare ciò che conta, distribuire responsabilità e preparare domande da condividere, quando opportuno, con i professionisti.

Non è una cartella clinica e non è uno strumento diagnostico. Non sostituisce assolutamente un medico, uno psicologo, un neurologo, un geriatra, un infermiere o altri professionisti sanitari. Non fornisce diagnosi, consigli medici, indicazioni terapeutiche o farmacologiche di alcun tipo.

Non utilizzare quanto annotato per iniziare, sospendere, modificare o sostituire farmaci o trattamenti. In caso di emergenza, cambiamento improvviso o situazione potenzialmente pericolosa, rivolgersi tempestivamente ai servizi sanitari appropriati senza attendere l'analisi di un diario o di un sistema di intelligenza artificiale.

La regola del diario

Descrivi ciò che è accaduto. Non formulare una diagnosi.

Meglio: «Durante la telefonata ha ripetuto la stessa domanda tre volte».

Non: «La demenza sta peggiorando».

Il principio CARE AI

L'AI può aiutare a ordinare e sintetizzare ciò che la famiglia registra. L'interpretazione clinica appartiene ai professionisti qualificati.

Come usare questo diario

- Compila solo ciò che è realmente utile: non tutto deve diventare un dato.
- Quando possibile indica data, contesto e fonte dell'informazione.
- Distingui ciò che hai osservato personalmente da ciò che ti è stato riferito.
- Registra anche momenti sereni, ricordi e interazioni positive.
- Usa i riepiloghi per organizzare la famiglia, non per formulare conclusioni cliniche.
- Porta ai professionisti domande e osservazioni, lasciando a loro ogni valutazione sanitaria.

Contenuto

1. Profilo familiare
2. Family Care Plan
3. Mappa della rete
4. Schede di osservazione
5. Riepiloghi settimanali
6. Riepilogo mensile
7. Domande per il professionista
8. Memory Bridge
9. Care for the Caregiver
10. Piano B e continuità

1. Profilo familiare

Una pagina essenziale per ricordare chi fa parte della rete e come è organizzata.

Persona di riferimento	
Familiare che coordina	
Telefono principale	
Altri familiari coinvolti	
Caregiver / assistenza	
Professionisti di riferimento	
Note organizzative	

2. Family Care Plan

Non serve creare una famiglia perfetta. Serve rendere visibile chi può occuparsi di cosa.

Area	Chi se ne occupa	Backup	Note
Calendario			
Commissioni			
Contatti / telefonate			
Documenti			
Acquisti			
Trasporti			
Aggiornamenti famiglia			
Altro			

3. Mappa della rete familiare

Scrivi le persone che possono contribuire, anche a distanza. Non tutti devono fare la stessa cosa.

Familiari vicini	
Familiari lontani	
Amici / vicini di fiducia	
Caregiver / collaboratori	
Professionisti	
Altre risorse	

4. Scheda di osservazione - 01

Data e ora	
Chi ha osservato / fonte	
Dove	
Che cosa è successo	

Prima - durante - dopo

Cosa stava succedendo prima?	
Cosa è accaduto concretamente?	
Come si è concluso?	

Come mi sono sentito?	
Da condividere con la famiglia?	
Domanda da ricordare?	

4. Scheda di osservazione - 02

Data e ora	
Chi ha osservato / fonte	
Dove	
Che cosa è successo	

Prima - durante - dopo

Cosa stava succedendo prima?	
Cosa è accaduto concretamente?	
Come si è concluso?	

Come mi sono sentito?	
Da condividere con la famiglia?	
Domanda da ricordare?	

4. Scheda di osservazione - 03

Data e ora	
Chi ha osservato / fonte	
Dove	
Che cosa è successo	

Prima - durante - dopo

Cosa stava succedendo prima?	
Cosa è accaduto concretamente?	
Come si è concluso?	

Come mi sono sentito?	
Da condividere con la famiglia?	
Domanda da ricordare?	

4. Scheda di osservazione - 04

Data e ora	
Chi ha osservato / fonte	
Dove	
Che cosa è successo	

Prima - durante - dopo

Cosa stava succedendo prima?	
Cosa è accaduto concretamente?	
Come si è concluso?	

Come mi sono sentito?	
Da condividere con la famiglia?	
Domanda da ricordare?	

4. Scheda di osservazione - 05

Data e ora	
Chi ha osservato / fonte	
Dove	
Che cosa è successo	

Prima - durante - dopo

Cosa stava succedendo prima?	
Cosa è accaduto concretamente?	
Come si è concluso?	

Come mi sono sentito?	
Da condividere con la famiglia?	
Domanda da ricordare?	

4. Scheda di osservazione - 06

Data e ora	
Chi ha osservato / fonte	
Dove	
Che cosa è successo	

Prima - durante - dopo

Cosa stava succedendo prima?	
Cosa è accaduto concretamente?	
Come si è concluso?	

Come mi sono sentito?	
Da condividere con la famiglia?	
Domanda da ricordare?	

4. Scheda di osservazione - 07

Data e ora	
Chi ha osservato / fonte	
Dove	
Che cosa è successo	

Prima - durante - dopo

Cosa stava succedendo prima?	
Cosa è accaduto concretamente?	
Come si è concluso?	

Come mi sono sentito?	
Da condividere con la famiglia?	
Domanda da ricordare?	

4. Scheda di osservazione - 08

Data e ora	
Chi ha osservato / fonte	
Dove	
Che cosa è successo	

Prima - durante - dopo

Cosa stava succedendo prima?	
Cosa è accaduto concretamente?	
Come si è concluso?	

Come mi sono sentito?	
Da condividere con la famiglia?	
Domanda da ricordare?	

4. Scheda di osservazione - 09

Data e ora	
Chi ha osservato / fonte	
Dove	
Che cosa è successo	

Prima - durante - dopo

Cosa stava succedendo prima?	
Cosa è accaduto concretamente?	
Come si è concluso?	

Come mi sono sentito?	
Da condividere con la famiglia?	
Domanda da ricordare?	

4. Scheda di osservazione - 10

Data e ora	
Chi ha osservato / fonte	
Dove	
Che cosa è successo	

Prima - durante - dopo

Cosa stava succedendo prima?	
Cosa è accaduto concretamente?	
Come si è concluso?	

Come mi sono sentito?	
Da condividere con la famiglia?	
Domanda da ricordare?	

4. Scheda di osservazione - 11

Data e ora	
Chi ha osservato / fonte	
Dove	
Che cosa è successo	

Prima - durante - dopo

Cosa stava succedendo prima?	
Cosa è accaduto concretamente?	
Come si è concluso?	

Come mi sono sentito?	
Da condividere con la famiglia?	
Domanda da ricordare?	

4. Scheda di osservazione - 12

Data e ora	
Chi ha osservato / fonte	
Dove	
Che cosa è successo	

Prima - durante - dopo

Cosa stava succedendo prima?	
Cosa è accaduto concretamente?	
Come si è concluso?	

Come mi sono sentito?	
Da condividere con la famiglia?	
Domanda da ricordare?	

4. Scheda di osservazione - 13

Data e ora	
Chi ha osservato / fonte	
Dove	
Che cosa è successo	

Prima - durante - dopo

Cosa stava succedendo prima?	
Cosa è accaduto concretamente?	
Come si è concluso?	

Come mi sono sentito?	
Da condividere con la famiglia?	
Domanda da ricordare?	

4. Scheda di osservazione - 14

Data e ora	
Chi ha osservato / fonte	
Dove	
Che cosa è successo	

Prima - durante - dopo

Cosa stava succedendo prima?	
Cosa è accaduto concretamente?	
Come si è concluso?	

Come mi sono sentito?	
Da condividere con la famiglia?	
Domanda da ricordare?	

5. Riepilogo settimanale - Settimana 1

Riassumi senza interpretare clinicamente. Cerca chiarezza, non certezze.

Cose importanti accadute	
Attività completate	
Attività rimaste aperte	
Informazioni da condividere	
Momenti positivi da ricordare	

Carico familiare

- ☐ Gestibile
- ☐ Pesante
- ☐ Ho bisogno di redistribuire alcune attività

5. Riepilogo settimanale - Settimana 2

Riassumi senza interpretare clinicamente. Cerca chiarezza, non certezze.

Cose importanti accadute	
Attività completate	
Attività rimaste aperte	
Informazioni da condividere	
Momenti positivi da ricordare	

Carico familiare

- ☐ Gestibile
- ☐ Pesante
- ☐ Ho bisogno di redistribuire alcune attività

5. Riepilogo settimanale - Settimana 3

Riassumi senza interpretare clinicamente. Cerca chiarezza, non certezze.

Cose importanti accadute	
Attività completate	
Attività rimaste aperte	
Informazioni da condividere	
Momenti positivi da ricordare	

Carico familiare

- ☐ Gestibile
- ☐ Pesante
- ☐ Ho bisogno di redistribuire alcune attività

5. Riepilogo settimanale - Settimana 4

Riassumi senza interpretare clinicamente. Cerca chiarezza, non certezze.

Cose importanti accadute	
Attività completate	
Attività rimaste aperte	
Informazioni da condividere	
Momenti positivi da ricordare	

Carico familiare

- ☐ Gestibile
- ☐ Pesante
- ☐ Ho bisogno di redistribuire alcune attività

6. Riepilogo del mese

Cosa è cambiato nell'organizzazione	
Cosa ha funzionato	
Cosa non ha funzionato	
Responsabilità da redistribuire	
Cose da ricordare il prossimo mese	

7. Domande per il professionista

Questa sezione serve a non arrivare a un incontro pensando: «C'erano tante cose che volevo chiedere, ma non ricordo quali».

Domanda 1	
Osservazione collegata	
Domanda 2	
Osservazione collegata	
Domanda 3	
Osservazione collegata	
Informazioni / documenti da portare	

Ricorda: questo spazio organizza le tue domande; non produce risposte cliniche.

8. Memory Bridge

Non è un test di memoria. È un archivio di possibili ponti per stare insieme.

Fotografie importanti	
Musica / canzoni	
Luoghi	
Persone significative	
Storie familiari	
Lavoro / passioni / hobby	
Frase o racconti da conservare	

Il mio primo Memory Bridge

Ricordo / elemento	
Fonte del ricordo	
Perché è importante	
Possibile spunto di conversazione	
Cosa è successo durante il momento condiviso	

Non serve ottenere una risposta corretta. Un sorriso, una presenza o anche un silenzio possono essere parte del momento.

9. Care for the Caregiver

Essere stanchi non significa amare meno. Questa pagina non è un test psicologico: serve solo a rendere visibile il carico organizzativo e personale.

La cosa che mi pesa di più	
La cosa che nessuno vede	
Una cosa che posso delegare	
Una persona a cui posso chiedere aiuto	
Uno spazio che vorrei proteggere per me	

La mia frase per chiedere aiuto

«Questa settimana non riesco a gestire _____. Chi può occuparsene?»

Check-in settimanale del caregiver

Non è uno screening clinico. Se la sofferenza è intensa, persistente o preoccupante, valuta il supporto di un professionista qualificato.

- Il carico di questa settimana è gestibile
- Il carico è pesante
- Ho bisogno di chiedere aiuto / redistribuire attività

Cosa posso togliere dalla mia settimana?	
Cosa può aspettare?	
Cosa può fare qualcun altro?	
Cosa voglio continuare a fare per me?	

10. Piano B - Se io non posso esserci

Un sistema sostenibile non deve dipendere dalla memoria o dalla disponibilità di una sola persona.

Persona principale	
Persona di backup	
Chi deve essere avvisato	
Attività che devono essere trasferite	
Dove sono le informazioni organizzative	
Accessi / indicazioni da gestire in modo sicuro	
Note	

Note libere - 1

Non tutto deve essere classificato. Questo spazio è tuo.

Note libere - 2

Non tutto deve essere classificato. Questo spazio è tuo.

Note libere - 3

Non tutto deve essere classificato. Questo spazio è tuo.

Non devi ricordare tutto.

Devi creare un posto sicuro in cui conservare ciò che non vuoi perdere.

La persona viene prima dei dati.
L'AI si occupa del caos. Le persone si occupano delle persone.

Raffaele D'Angelo