

BONUS #6

50 PROMPT CARE AI

Frase pronte per usare l'AI come assistente organizzativo, non come medico

MAMMA, PAPÀ... CI SONO!

Raffaele D'Angelo

Uso responsabile

Questo materiale è uno strumento organizzativo, relazionale ed educativo. Non sostituisce assolutamente un medico o altro professionista sanitario qualificato e non fornisce diagnosi, consigli medici, terapeutici o farmacologici di alcun tipo.

Le schede servono a organizzare informazioni, responsabilità, domande e ricordi. Non usare il materiale per iniziare, sospendere, modificare o sostituire farmaci o trattamenti. In caso di emergenza o situazione potenzialmente pericolosa, rivolgersi tempestivamente ai servizi appropriati.

Organizzazione quotidiana

1. Trasforma queste note in un elenco di attività, senza aggiungere informazioni non presenti.
2. Organizza queste attività per data e persona responsabile. Evidenzia ciò che non ha ancora un responsabile.
3. Riassumi gli impegni familiari dei prossimi 7 giorni in modo molto sintetico.
4. Da queste note, crea un handover per il familiare che mi sostituirà domani.
5. Separa queste informazioni in: da fare oggi, questa settimana, può aspettare.
6. Individua eventuali attività duplicate in questo elenco.
7. Trasforma questo messaggio informale in una proposta di attività da confermare.
8. Prepara un riepilogo serale delle sole attività organizzative registrate.
9. Prepara un briefing per domani mattina usando esclusivamente i dati che ti fornisco.
10. Elenca le informazioni mancanti che dovrei confermare prima di assegnare queste attività.

Diario delle osservazioni

1. Riscrivi questa nota in forma descrittiva, separando ciò che ho osservato dalla mia interpretazione.
2. Organizza questo episodio secondo: cosa, quando, dove, chi, contesto.
3. Conserva le espressioni di incertezza come 'mi è sembrato' o 'circa', senza trasformarle in fatti.
4. Raggruppa queste osservazioni per data senza formulare conclusioni cliniche.
5. Riassumi le osservazioni degli ultimi 7 giorni indicando sempre la fonte.
6. Mostrami quali episodi simili sono stati registrati, senza dire cosa significano clinicamente.
7. Trasforma questa nota in una scheda da confermare prima del salvataggio.
8. Se non ci sono dati sufficienti, dimmi esplicitamente che non puoi concludere.
9. Separa in questa nota: fatto osservato, informazione riferita, elemento non verificato.
10. Prepara un riepilogo che io possa leggere rapidamente prima di parlare con la famiglia.

Famiglia e collaborazione

1. Prepara un messaggio gentile per chiedere chi può occuparsi di questa attività.
2. Mostra la distribuzione delle attività tra i familiari senza giudicare chi fa di più o di meno.
3. Suggestisci quali attività potrei chiedere di redistribuire, lasciando a noi la decisione.
4. Trasforma queste informazioni in un Family Weekly di massimo 10 righe.
5. Prepara un elenco delle attività senza responsabile.
6. Scrivi un messaggio di passaggio di consegne chiaro e non accusatorio.
7. Riformula questa frase conflittuale in una richiesta concreta di collaborazione.
8. Organizza le disponibilità dichiarate dai familiari in una tabella.
9. Prepara tre domande pratiche per la riunione familiare, evitando temi clinici.
10. Riassumi le decisioni prese e i prossimi passi, senza aggiungere decisioni non espresse.

Memory Bridge

1. Usando soltanto questi ricordi che ti fornisco, proponi tre spunti di conversazione.
2. Non inventare nulla: se non hai abbastanza informazioni per uno spunto, dimmelo.
3. Trasforma questa fotografia descritta da me in uno spunto narrativo, non in un quiz.
4. Dammi un modo delicato per introdurre questa canzone durante una telefonata.
5. Organizza questi ricordi per persone, luoghi, musica, lavoro e passioni.
6. Prepara cinque frasi con cui posso raccontare io un ricordo senza chiedere alla persona di ricordarlo.
7. Da queste storie, crea una breve timeline familiare indicando la fonte di ogni informazione.
8. Proponi un argomento per una telefonata di oggi usando solo il materiale che ho registrato.
9. Riassumi questa storia familiare senza cambiarne i fatti.
10. Aiutami a salvare questa storia con titolo, persone coinvolte, luogo e fonte.

Care for the Caregiver

1. Mostrami quante attività ho assegnate questa settimana e quali potrebbero essere redistribuite.
2. Aiutami a scrivere una richiesta di aiuto concreta alla mia famiglia.
3. Dividi i miei impegni in: urgente organizzativamente, importante, può aspettare.
4. Individua uno spazio libero nel calendario che potrei decidere di proteggere come tempo personale.
5. Prepara un riepilogo del mio carico organizzativo senza fare valutazioni psicologiche.
6. Trasforma 'non ce la faccio più con tutto' in un elenco concreto delle attività che sto gestendo.
7. Scrivi un messaggio con cui comunico che questa settimana non posso occuparmi di una determinata attività.
8. Aiutami a preparare un Piano B per quando non sarò disponibile.
9. Mostra quali attività dipendono esclusivamente da me e potrebbero avere un backup.
10. Ricordami che puoi aiutarmi con l'organizzazione, ma che non puoi valutare il mio stato di salute mentale.

Prompt da NON usare

Evita di chiedere all'AI di formulare diagnosi, interpretare clinicamente sintomi o comportamenti, prescrivere farmaci, modificare terapie o decidere se una situazione sanitaria richiede o meno assistenza.

Formula corretta:

«Aiutami a organizzare ciò che voglio raccontare al professionista.»

Non:

«Dimmi che cosa ha mio padre e cosa devo dargli.»