Parkinson's DIALOGUE
Cada palavra conta

Vamos Falar sobre Parkinson.
Guia para Conversar com o Médico

Pequenas Perguntas. Grande Impacto.
Sugestões de Conversa sobre Parkinson.

Lembretes-chave para começar a conversa

Pense nas últimas duas semanas. Como tem estado?



Alguma alteração nos movimentos?
(Por exemplo, lentidão ou rigidez)



Alguma alteração no sono ou na fadiga?
Nota alguma alteração no olfacto?
Alguma mudança no humor ou na memória?
Alguma dificuldade com a toma ou os efeitos da medicação?



Algum impacto nas atividades diárias?
O seu cuidador nota algo de novo?



Bial
Keeping life in mind

Saiba mais em **bialive.pt**, onde pode encontrar recursos de bem-estar e descarregar exercícios.

O meu Diálogo no Parkinson

Para registar sintomas e experiências do dia-a-dia.
Preencha esta lista em casa **no dia anterior à sua próxima consulta** e traga-a consigo.

Parkinson's DiALOGUE
Cada palavra conta

Nas últimas 2 semanas, como tem estado?

	Qual o impacto deste sintoma? Baixo ○ ○ ○ ○ ○ Elevado
Alterações da fala/voz	○ ○ ○ ○ ○
Salivação excessiva	○ ○ ○ ○ ○
Lentidão de movimentos	○ ○ ○ ○ ○
Rigidez	○ ○ ○ ○ ○
Tremor	○ ○ ○ ○ ○
Dificuldade em andar	○ ○ ○ ○ ○
Dificuldade em levantar-se	○ ○ ○ ○ ○
Dificuldade em virar-se na cama	○ ○ ○ ○ ○
Ansiedade	○ ○ ○ ○ ○

	Qual o impacto deste sintoma? Baixo ○ ○ ○ ○ ○ Elevado
Tristeza / falta de motivação	○ ○ ○ ○ ○
Fadiga	○ ○ ○ ○ ○
Dificuldades de memória	○ ○ ○ ○ ○
Dor	○ ○ ○ ○ ○
Obstipação	○ ○ ○ ○ ○
Dificuldades sexuais	○ ○ ○ ○ ○
Dificuldades com o sono	○ ○ ○ ○ ○
Dificuldades urinárias	○ ○ ○ ○ ○

Teve alguma queda?
☐ Não ☐ Sim (quantas? _____)

Algum destes sintomas piora antes de tomar a medicação?
☐ Não ☐ Sim (quais? _____)

Experiencia momentos durante o dia em que:	Não	Sim
A medicação demora mais tempo a fazer efeito?	☐	☐
O efeito desaparece antes da próxima dose?	☐	☐
Sente-se claramente pior antes da próxima dose?	☐	☐
Tem períodos "bons" e "maus" no mesmo dia?	☐	☐
Tem movimentos involuntários excessivos?	☐	☐
Tem visto ou ouvido coisas que outras pessoas não veem ou ouvem?	☐	☐
Notou comportamentos ou impulsos novos ou difíceis de controlar?	☐	☐

Quanto tempo demora a sentir o efeito após tomar a medicação? _____ minutos

Quanto tempo dura o efeito? _____ horas

Dieta	Não	Sim
Manteve uma alimentação regular?	☐	☐
Come refeições ricas em proteína ao almoço/jantar?	☐	☐
Nota agravamento dos sintomas após as refeições?	☐	☐

Medicação	Não	Sim
Saltou alguma dose?	☐	☐
Atrasou alguma dose?	☐	☐
Toma a medicação sempre às mesmas horas?	☐	☐
Toma a medicação às refeições?	☐	☐

Atividade física	Não	Sim
Faz exercício regularmente?	☐	☐
Quantos dias por semana? _____		
Tipo de exercício: _____		
Nota melhoria nos sintomas com o exercício?	☐	☐

O que incomoda mais neste momento?

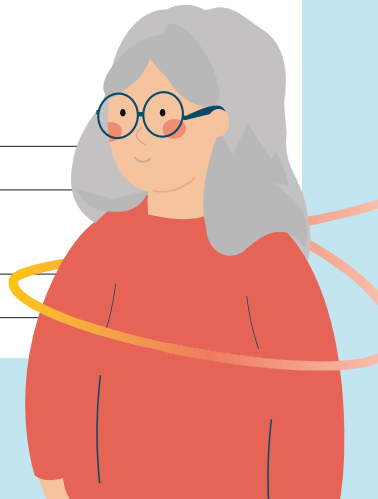
_____

_____

Qual é a medicação atual que está a tomar?

_____

_____



Este registo de sintomas foi criado para que as Pessoas com Parkinson possam acompanhar os sintomas que as afetam, e ter tempo para refletir sobre eles.
Este é um recurso desenvolvido pela Bial em colaboração com o Dr. Diogo Fitas *(Neurologista, Hospital Pedro Hispano, Portugal)* e a Parkinson's Europe, associação de doentes europeia.

OMP-NPD-UNB-PT-26-0001