

Checklist - Classe 2 (Symptômes modérés Parkinson)

Nom du patient / auteur : Mohammed Ilyes Zoubirou

Projet IA associé : AIMEDIXAL – Module médical IA

GitHub : <https://github.com/milyes/AIMEDIXAL.git>

ORCID : 0009-0007-7571-3178

1. Suivi médical

- Prendre rendez-vous avec un neurologue spécialisé (tous les 3 à 6 mois).
- Vérifier et ajuster régulièrement le traitement médicamenteux.
- Noter les symptômes dans un carnet/journal de suivi.

2. Médication

- Respecter strictement les horaires de prise.
- Utiliser une boîte à pilules organisée (semainier).
- Informer le médecin immédiatement en cas d'effets secondaires.

3. Activité physique adaptée

- Pratiquer 30 minutes/jour de marche, natation ou vélo doux.
- Faire des exercices d'étirement et assouplissement matin et soir.
- Suivre un programme de kinésithérapie spécialisée (2-3 fois/semaine).

4. Prévention des chutes

- Éviter tapis glissants et obstacles au sol.
- Installer barres d'appui (salle de bain, escalier).
- Porter des chaussures fermées et stables.

5. Alimentation

- Manger riche en fibres (fruits, légumes, céréales complètes).
- Boire au moins 1,5 L d'eau par jour.
- Favoriser 4-5 petits repas plutôt que de gros repas.

6. Stimulation cognitive et sociale

- Lire, écrire, jeux de mémoire (sudoku, échecs).
- Participer à des groupes de soutien Parkinson.
- Maintenir une vie sociale active.

7. Soutien complémentaire

- Orthophonie en cas de troubles de la voix/déglutition.
- Ergothérapie pour adapter les activités quotidiennes.
- Pratiquer des techniques de relaxation (respiration, yoga doux).

