

A. Ferrari, D. Gollin,
e A. Peruzzi

Una palestra per la mente

Attività di stimolazione
cognitiva per la terza età



Erickson
SOFTWARE

Guida

Editing e progettazione

Nicoletta Rivelli

Sviluppo software

Micheli Linardi

Supervisione tecnica

Matteo Adami

Illustrazioni

Riccardo Beatrici

Dario Scaramuzza

Elaborazione grafica

Riccardo Beatrici

Copertina

Tania Osele

Fotocomposizione

Tania Osele

Collaborazione

Serena Larentis

Manuela Paolino

Aron Verga

© 2008 Edizioni Centro Studi Erickson

via Praga 5, settore E

38100 Gardolo (TN)

tel. 0461 950690 – fax 0461 950698

www.erickson.it – info@erickson.it

Tutti i diritti riservati. Vietata la riproduzione con qualsiasi mezzo effettuata, se non previa autorizzazione dell'Editore.

INDICE

Installazione e avvio del CD-ROM	p. 4
Presentazione <i>a cura degli autori</i>	p. 5
Guida alla navigazione	p. 7
Login	
Menu	
Anagrafica	
Tasti di scelta rapida	
Guida al gestionale	p. 16
Risultati	
Statistiche	
Grafico	

Installazione e avvio del CD-ROM

Per usare il CD-ROM su computer Windows, assicurarsi che la propria macchina soddisfi i requisiti di sistema riportati in copertina.

Avvio automatico

1. Inserite il CD-ROM nell'apposito lettore.
2. Non premete nessun tasto. Il programma partirà automaticamente (il tempo medio è di 25 secondi).

Avvio manuale

1. Inserite il CD-ROM nell'apposito lettore.
2. Cliccate su Start/Avvio.
3. Cliccate su Esegui.
4. Digitate D:\AVVIOCD.EXE (dove D indica la lettera dell'unità CD-ROM) e premete «Ok». In alternativa, premete il pulsante «Sfoggia», scegliete l'unità CD-ROM nel campo «Cerca in» e fate doppio clic sul file «Setup».
5. Passate alle voce «Installazione del programma».

Installazione del programma

L'installazione del programma può essere di due tipi:

- installazione automatica, ovvero il programma si autoinstalla;
- installazione personalizzata, in cui l'utente può scegliere la cartella in cui installare il programma.

Quando l'installazione è stata completata, appare un messaggio «Installazione completata. Avviare ora l'applicazione?». Cliccate «Sì» per avviare. Attenzione, se possedete un sistema operativo Windows 2000 o Windows XP o Windows Vista è possibile installare l'applicazione in due modalità:

1. Per essere utilizzata da un solo utente.
2. Per essere utilizzata da tutti gli utenti che accedono al computer. Per poter fare questo tipo di installazione, l'utente deve avere i diritti di amministratore.

Con Windows Vista all'inserimento del CD-ROM potrebbe comparire una finestra denominata «Controllo dell'account utente» che chiede conferma prima di installare il programma, selezionare l'opzione «consenti». A questo punto partirà l'installazione Erickson. Se non disponete di un account utente con privilegi di amministratore prima di proseguire verrà chiesto di inserire la password di amministratore. Se non disponete di questa password non sarà possibile proseguire con l'installazione.

Leggimi

Per ulteriori informazioni consultare il file «Leggimi». Per visualizzarlo cliccate su «Risorse del computer», selezionate con un clic l'icona CD-ROM, dal menu «File» selezionate la voce «Esplora», fate doppio clic sul file «Leggimi».

Presentazione

a cura degli autori

La stimolazione cognitiva con il computer

Negli ultimi anni, nell'ambito della stimolazione cognitiva, è stato progressivamente valorizzato il potenziale tecnico-riabilitativo dell'impiego del computer quale utile strumento per effettuare training di stimolazione cognitiva. Tuttavia, il preconcepto per cui il mezzo informatico è appannaggio quasi esclusivo della nuova generazione ha inibito l'ideazione di programmi dedicati alla persona anziana. Il computer può invece rappresentare, anche per questo tipo di utenza, uno strumento stimolante, divertente e offrire una positiva sensazione di competenza. Tenendo conto, inoltre, che il futuro della comunicazione sarà soprattutto gestito dalle nuove tecnologie informatiche emerge l'importanza di favorire una maggiore accessibilità agli strumenti digitali per evitare che proprio l'incapacità di utilizzarli diventi una sorta di disabilità e di esclusione sociale.

Sono ancora sporadici gli studi rispetto all'efficacia dei training cognitivi computerizzati su pazienti anziani o affetti da declino cognitivo. I più rappresentativi (Talassi E. et al., 2007) hanno descritto miglioramenti nelle performance cognitive e una concomitante diminuzione dei sintomi depressivi, si è osservato inoltre un miglioramento nelle prestazioni funzionali a beneficio delle abilità della vita quotidiana.

Altri studi (Rozzini L. et al., 2007; Cipriani G. et al., 2005) confermano la diminuzione dei sintomi depressivi e dei disturbi comportamentali e il miglioramento ai test di memoria episodica.

Abbiamo ritenuto utile offrire una versione multimediale del nostro manuale *Una palestra per la mente* (Erickson, 2007) convertendo in modo semplice e accattivante gli esercizi presentati sul libro. La formulazione con la quale è stato realizzato il programma consente anche a coloro che non si sono mai avvicinati a tale strumento di lavorare facilmente e con soddisfazione. L'impostazione e la grafica tengono conto delle caratteristiche visuo-percettive della persona anziana e, allo stesso tempo, forniscono uno stimolo e una modalità operativa diversi, con caratteristiche di maggiore dinamicità rispetto allo scritto. Il programma da noi ideato non prevede particolari competenze nell'utilizzo della tastiera, i diversi esercizi sono stati strutturati in modo da consentire, nella maggior parte dei casi, l'uso del mouse mediante il semplice clic. La grafica e i comandi sono pochi e facilmente comprensibili grazie a formati più grandi rispetto alla norma.

Molti esercizi simulano in maniera particolarmente realistica situazioni della quotidianità, come ad esempio fare la spesa o utilizzare il denaro. Ciò sottolinea maggiormente l'aspetto ecologico dell'attività.

In ogni esercizio è prevista l'attivazione del timer per riuscire a quantificare i tempi di esecuzione e quindi registrare gli eventuali miglioramenti. Il computer permette di avere un feedback immediato sull'esito dell'esercizio, mediante l'impiego di stimoli sonori e degli strumenti di verifica. La parte gestionale permette la quantificazione di tempi e del numero di risposte corrette, in modo tale da verificare l'andamento del training. La possibilità di archiviare e confrontare i dati relativi alle performance del paziente, consente di programmare l'attività nel tempo, adattandola di volta in volta alle esigenze di chi vi lavora. Il training computerizzato si presta sia come attività a sé stante, sia come attività complementare ad altre strategie di stimolazione.

Le aree presentate sono: l'orientamento temporale, l'orientamento spaziale, il linguaggio, l'attenzione visiva, la logica, la memoria e la gestione del denaro. L'orientamento spaziale e l'orientamento temporale sono stati arricchiti, rispetto all'utilizzo di carta e penna, con immagini e cartine topografiche che riproducono situazioni della realtà, rendendo così più ecologico il lavoro. Nella sezione relativa al linguaggio la ricerca lessicale è stata facilitata utilizzando, in alcuni esercizi, le risposte a scelta multipla. La sezione riguardante la logica favorisce il ragionamento mediante numerose proposte ludiche e piacevolmente interattive che spaziano dalla trasformazione di parole agli indovinelli, dai giochi di tipo matematico all'uso di proverbi e metafore nel linguaggio parlato. La memoria contiene scene di ambienti per la collocazione e il riconoscimento di oggetti e diversi tipi di esercizi contenenti sequenze di immagini, favorendo così l'utilizzo di strategie di memorizzazione attraverso la memoria visiva. Particolarmente ecologica risulta la sezione riguardante l'utilizzo del denaro. Attraverso esercizi di simulazione della spesa, l'interazione e il feedback che l'uso del computer consente, viene semplificata una attività che altrimenti risulterebbe molto complessa e frustrante.

Il fatto di riuscire a esercitarsi con successo in queste operazioni rende, di conseguenza, il paziente più sicuro di sé, a beneficio di una maggiore autonomia anche nella vita di tutti i giorni.

Cipriani G., Bianchetti A. e Trabucchi M. (2006), *Outcomes of a computer-based cognitive rehabilitation program on Alzheimer's disease patients compared with those on patients affected by mild cognitive impairment*, «Archives of Gerontology and Geriatrics», vol. 43(3), pp. 327-335.

Rozzini L., Costardi D., Chilovi B.V., Franzoni S., Trabucchi M. e Padovani A. (2007), *Efficacy of cognitive rehabilitation in patients with mild cognitive impairment treated with cholinesterase inhibitors*, «International Journal of Geriatric Psychiatry», vol. 22(4), pp. 356-360.

Talassi E., Guerreschi M., Feriani M., Fedi V., Bianchetti A. e Trabucchi M. (2007), *Effectiveness of a cognitive rehabilitation program in mild dementia (MD) and mild cognitive impairment (MCI): a case control study*, «Archives of Gerontology and Geriatrics», vol. 44 suppl 1, pp. 391-399.

Guida alla navigazione

Login

Per accedere al programma è necessario innanzitutto registrarsi con un nome. L'utente deve scrivere il proprio nome nell'apposito riquadro o selezionarlo dalla lista dei nomi. Per scorrerla si possono usare le due frecce a lato. Quindi deve cliccare «Ok» per entrare e iniziare le attività. Per ogni utente è possibile compilare un'anagrafica con i suoi dati, basta cliccare su «Anagrafica utente».

Per accedere alla parte gestionale contenente le statistiche cliccare il pulsante «Risultati» o comporre la combinazione di tasti «Ctrl + o».

Per uscire dal programma, si clicca il pulsante «X» in alto a destra e si conferma.

Menu

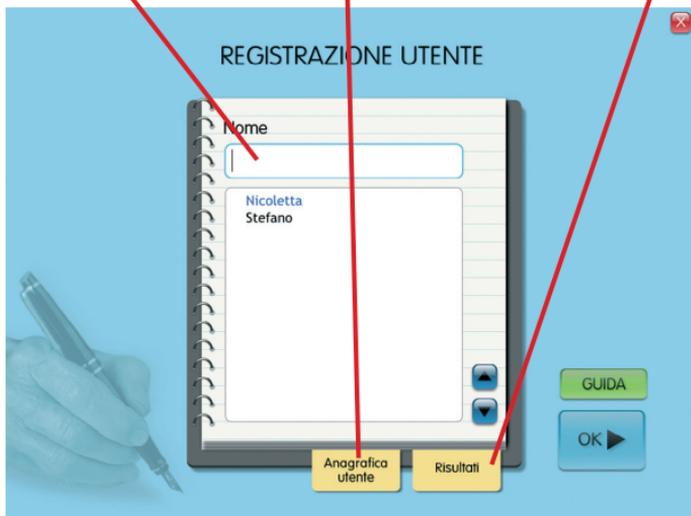
Dopo aver inserito il nome nel login e cliccato «Ok», si accede al menu principale dove è possibile selezionare una delle sezioni del programma. Cliccando sul pulsante con l'orologio si accede all'ultima attività svolta.

Login: registrazione di un nuovo utente

Digita il tuo nome o
selezionalo dalla lista

Anagrafiche
utente

Clicca qui per
vedere i risultati



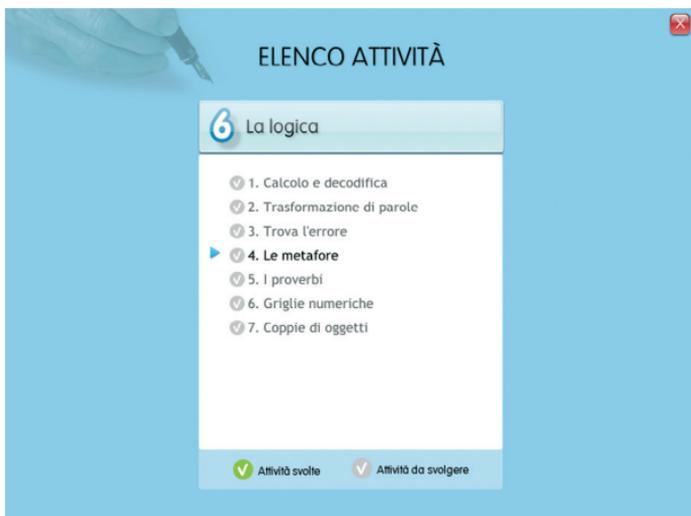
Menu delle attività



Al clic sul pulsante «X» a destra si ritorna alla videata del login.
Le sezioni del programma sono:

1. Orientamento nel tempo
2. Orientamento nello spazio

Elenco attività



3. Il linguaggio
4. L'attenzione visiva
5. La gestione del denaro
6. La logica
7. La memoria

Ogni sezione propone circa 50 esercizi raggruppati per tipologia e ordinati per difficoltà: facile, medio e difficile (nella videata si visualizza una pallino rispettivamente verde, arancione e rosso). Per accedervi cliccare sul corrispondente Menu.

L'orologio (Ultimo svolto)

Al clic sull'orologio in basso a destra l'utente può riprendere l'attività direttamente dall'ultimo esercizio svolto nella sessione di lavoro precedente.

Anagrafica utente

In questa videata è possibile registrare i dati personali di ogni utente. Una volta riempiti i campi confermare cliccando su «Ok».

Per spostarsi nei vari campi si può usare il tasto «Tab», alla voce Sesso selezionare il quadratino con la barra spaziatrice.

Anagrafica

ANAGRAFICA

Nome

Cognome

Data di nascita / / Et 

Via N 

Cap Citt  Provincia

Sesso Maschile
 Femminile

Scolarit 

Professione

Note sugli esercizi

Tutti gli esercizi del programma sono stampabili (clic sul pulsante con la Stampante) e per ogni videata è possibile attivare il cronometro (sono presenti i pulsanti: avvia, stop e pausa). Nella parte gestionale si registrerà anche il tempo di svolgimento delle singole attività (se il cronometro viene attivato).

Cliccando su «Azzera» si cancella quanto svolto sulla videata annullando anche il tempo e si ricomincia l'attività. In alcuni esercizi è presente il pulsante «Inizia», al clic su di esso partirà in automatico anche la registrazione del tempo perché in queste prove si tratta di una variabile significativa.

Gli esercizi che prevedono il trascinarsi di cartellini possono essere svolti in due modi: o si clicca sul cartellino che automaticamente si posizionerà nello spazio lampeggiante (se previsto) oppure si tiene cliccato il cartellino e poi lo si trascina con il mouse nella posizione corretta. Le istruzioni di ciascuna videata possono essere ascoltate cliccando sull'altoparlante e bloccate ricliccandoci.

Esempio di videata degli esercizi

Orientamento nel tempo 2. I mesi dell'anno Livello

Risponda alle seguenti domande cliccando sulla risposta corretta.

Gennaio

In quale stagione si trova il mese di gennaio?

- Inverno
- Autunno
- Primavera

Cosa celebra la Chiesa il 6 gennaio?

- L'Epifania
- Il Natale
- Il Carnevale

Quanti mesi mancano alla fine dell'anno?

- 10
- 11
- 8

Ricorda quali sono i tre giorni della "Merla"?

- 29-30-31 gennaio
- 27-28-29 gennaio
- 28-29-30 gennaio

00:00 [play] [stop] [pause] [print] AZZERA CONTROLLA 2 / 24

Tasti di scelta rapida



Il programma consente agli utenti di utilizzare una combinazione di tasti in alternativa al clic del mouse sui pulsanti presenti nelle videate.

Generali

Audio istruzioni	Ctrl + Barra spaziatrice
Esci/Chiudi	Ctrl + x
Esci dal software sì/no	s/n

Login

Entra	Invio
Seleziona utente	Frecce alto/basso
Gestionale	Ctrl + o
Guida	F1

Menu

Ultimo svolto	Ctrl + u
---------------	----------

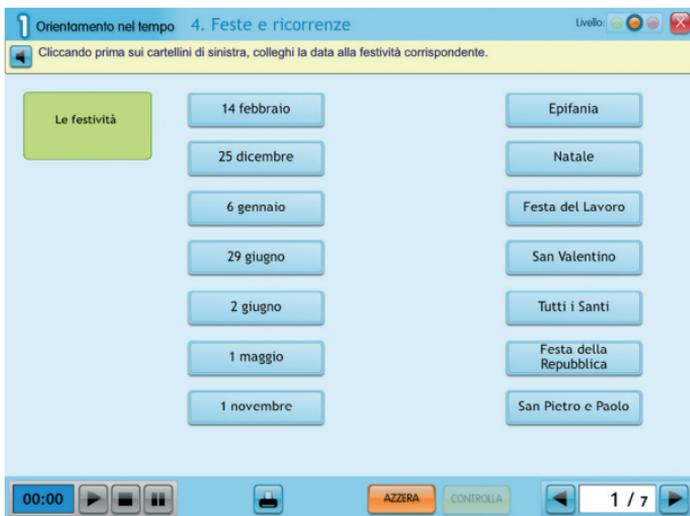
Esercizi

Ho finito	Ctrl + Invio
Avanti/indietro	Ctrl + Frecce avanti/indietro
Stampa	F10

Sezione 1

In questa sezione le attività sono dedicate all'orientamento nel tempo.

Collega data e festività



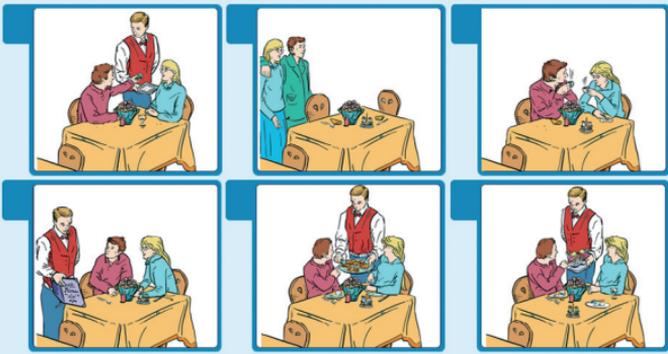
Ordina le sequenze

1 Orientamento nel tempo 7. Sequenze temporali con immagini

Livello:   

Cliccando sui quadratini accanto alle immagini le disponga in ordine cronologico.

Al ristorante



00:00     AZZERA CONTROLLA 6 / 10  

Sezione 2

In questa attività bisogna tracciare il percorso svolto dall'omino dopo averlo visualizzato per 20 sec.

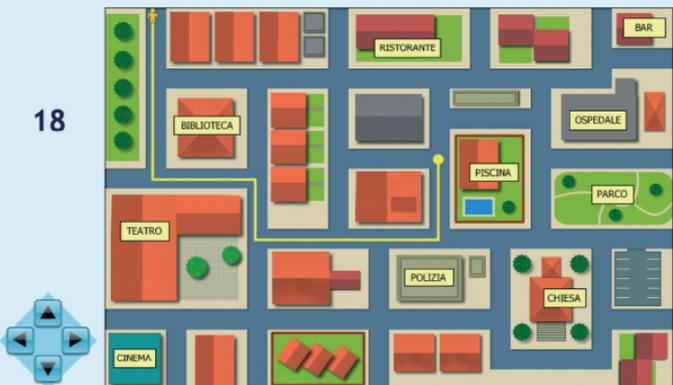
L'orientamento

2 Orientamento nello spazio 6. Abilità di orientamento

Livello:   

Clicchi su Inizia e osservi attentamente il percorso. Cerchi di ripercorrere la stessa strada usando le frecce.

18



00:02     AZZERA CONTROLLA 5 / 15  

Sezione 3

Con il clic collocare ogni parola al giusto posto.

La parola misteriosa

3 Il linguaggio 6. Indovina la parola Livello:

Per ogni definizione clicchi sulla parola esatta.

avvincente	istruitivo	poliziesco	interessante	illustrato	economico
sovraffollato	lento	diretto	accelerato	rapido	locale
decapottabile	costosa	sportiva	rodato	lussuosa	utilitaria
alberata	comunale	privata	rettilinea	statale	asfaltata
appassita	spinosa	rossa	costosa	profumata	selvatica

Treno	Film	Pianta grassa	Traghetto
Rosa	Strada	Auto	Moto
Libro	Autostrada	Tram	Giornale

00:00 **AZZERA** **CONTROLLA** 1 / 6

Sezione 4

Trova il volto in più

4 L'attenzione visiva 3. Cosa manca Livello:

Osservi bene i due riquadri. Clicchi nel riquadro A il viso in più rispetto al riquadro B.

A

B

00:00 **AZZERA** **CONTROLLA** 10/21

Sezione 5

Questa sezione è dedicata al denaro e propone una serie di situazioni tratte dalla vita quotidiana.

La spesa

5 La gestione del denaro 6. La spesa Livello:

Immagini di comperare una televisione e risponda alle domande.

89,90 €

I soldi nel portafoglio sono sufficienti? SI No

Quanto riceverà di resto dalla commessa? €

00:00 AZZERA CONTROLLA 2 / 10

Sezione 6

Trova la parola sbagliata

6 La logica 3. Trova l'errore Livello:

Clicchi sulla parola estranea in ciascuna riga.

bocca	naso	occhi	gambe
primavera	autunno	estate	agosto
lasagne	ragù	tortellini	rigatoni
calzolaio	rigattiere	scolaro	infermiere
Tirreno	Adriatico	Mediterraneo	Garda

00:00 AZZERA CONTROLLA 2 / 4

Sezione 7

In questo esercizio si osserverà la fotografia per rispondere alle domande, per passare alla videata successiva cliccare le frecce a lato.

Osserva l'immagine

7 La memoria 6. I particolari Livello: [] [] [] [X]

Osservi con attenzione l'immagine e poi risponda alle domande cliccando sulla risposta corretta.



00:00 [] [] [] [] AZZERA CONTROLLA 1 / 3 [] []

Rispondi alle domande

7 La memoria 6. I particolari Livello: [] [] [] [X]

Osservi con attenzione l'immagine e poi risponda alle domande cliccando sulla risposta corretta.

Quante persone ci sono nella foto?

Cinque
 Tre

Secondo Lei, cosa stanno facendo?

Pranzo
 Colazione

Cosa sta facendo il papà?

Sta versando il caffè
 Sta tagliando la torta

Cosa sta bevendo il bambino?

Il latte
 Un succo di frutta

00:00 [] [] [] [] AZZERA CONTROLLA 1 / 3 [] []

Guida al gestionale

Risultati

Comprende l'elenco degli utenti e i pulsanti per accedere alla videata delle statistiche.

Utenti: viene visualizzato l'elenco degli utenti, che si può scorrere con le frecce verticali a lato. Per cancellare un utente dalla lista, si seleziona il nome e si clicca il pulsante «Cestino», confermando poi l'eliminazione.

Archivia: questo pulsante permette di fare il backup del database utenti, ovvero di salvare tutti i dati (punteggi, statistiche) relativi agli utenti, nella cartella di installazione del programma (normalmente C:\Programmi\Erickson\).

Ripristina: questo pulsante permette di recuperare i dati relativi agli utenti salvati precedentemente tramite il pulsante «Archivia». I dati del database ripristinato sostituiranno quelli presenti nel programma. La cartella viene proposta automaticamente dal programma, ma è possibile anche selezionare una cartella qualsiasi.

Menu principale del gestionale



Inserisci password: per proteggere l'accesso ai dati è opportuno inserire una password cliccando sul pulsante «Inserisci password». Dopo aver digitato una password, viene richiesto di riscriverla per confermarla.

Al successivo rientro nella parte gestionale, il programma chiederà automaticamente di inserire la password. Dopo 3 tentativi sbagliati, la videata si chiude e si ritorna la login. Si consiglia di scrivere la password su un foglio o su un quaderno per non rischiare di dimenticarla. Per cambiare password bisogna cliccare sul pulsante «Cambia password» e scriverne una nuova.

Statistiche: per accedere alla parte in cui è possibile visualizzare le statistiche relative a ogni singolo utente si deve selezionare il nome dell'utente e cliccare sul pulsante «Statistiche».

Statistiche

La parte relativa alle statistiche contiene:

- il nome dell'utente selezionato;
- l'elenco delle sezioni presenti nel CD-ROM.

Per ciascuna sezione vengono visualizzati:

- il titolo degli esercizi svolti organizzati per singola videata;
- la data di svolgimento (se il titolo è in blu al clic su di esso appaiono le registrazioni fino alle 9 prove precedenti partendo dalla più recente).

Statistiche

STATISTICHE Stefano		Titolo esercizio	Data	Tempo	Risposte	%	
1	Orientamento nel tempo	1. Calcolo e decodif... V. 1	3/12/2007	-	Elementi trascinati giusti: 30 Totale posizioni: 30	100%	
		1. Calcolo e decodif... V. 2	3/12/2007	-	Elementi trascinati giusti: 33 Totale posizioni: 33	100%	
2	Orientamento nello spazio	1. Calcolo e decodif... V. 3	3/12/2007	-	Elementi trascinati giusti: 36 Totale posizioni: 36	100%	
		1. Calcolo e decodif... V. 4	3/12/2007	-	Elementi trascinati giusti: 22 Totale posizioni: 22	100%	
3	Il linguaggio	1. Calcolo e decodif... V. 5	3/12/2007	-	Elementi trascinati giusti: 26 Totale posizioni: 26	100%	
		1. Calcolo e decodif... V. 6	3/12/2007	-	Elementi trascinati giusti: 20 Totale posizioni: 20	100%	
4	L'attenzione visiva	2. Trasformazione di... V. 1	3/12/2007	-	Totale risp. giuste: 2 Totale elem. giusti: 5	40%	
		2. Trasformazione di... V. 2	3/12/2007	-	Totale risp. giuste: 2 Totale elem. giusti: 5	40%	
5	La gestione del denaro	2. Trasformazione di... V. 3	3/12/2007	-	Totale risp. giuste: 2 Totale elem. giusti: 7	29%	
		2. Trasformazione di... V. 4	3/12/2007	-	Totale risp. giuste: 5 Totale elem. giusti: 9	56%	
6	La logica	2. Trasformazione di... V. 5	3/12/2007	-	Totale risp. giuste: 5 Totale elem. giusti: 8	63%	
		2. Trasformazione di... V. 6	3/12/2007	-	Totale risp. giuste: 4 Totale elem. giusti: 8	50%	
7	La memoria	2. Trasformazione di... V. 7	3/12/2007	-	Totale risp. giuste: 6 Totale elem. giusti: 11	55%	
		2. Trasformazione di... V. 8	3/12/2007	-	Totale risp. giuste: 3 Totale elem. giusti: 5	60%	
		2. Trasformazione di... V. 9	3/12/2007	-	Totale risp. giuste: 5 Totale elem. giusti: 9	56%	

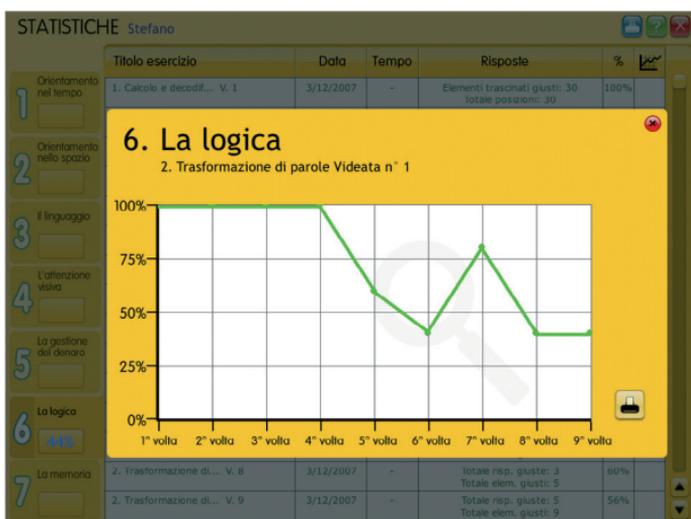
Di ogni videata viene registrato il risultato al primo tentativo di svolgimento. Nella colonna Risposte si visualizza il risultato diverso per ogni tipologia di esercizi. Se il tempo è stato attivato lo si trova regi-

strato. Nella colonna con le percentuali si visualizza un dato sintetico sull'andamento degli esercizi mentre se è presente il simbolo del grafico (il pulsante con la lente di ingrandimento) sarà possibile visualizzare uno schema sintetico dell'andamento in ogni singola videata secondo i diversi tentativi di svolgimento.

L'utente cliccando poi sul pulsante della sezione potrà visualizzare la percentuale totale delle risposte corrette in quell'area di lavoro.

Stampa: il pulsante nella barra in alto permette di stampare la videata delle statistiche per ogni sezione selezionata in cui siano stati svolti degli esercizi.

Grafico



Scarica l'immagine che trovi all'interno del CD-ROM e impostala come sfondo del tuo computer!

© 2008 Edizioni Centro Studi Erickson. Tutti i diritti riservati.
via Praga 5, settore E
38100 Gardolo (TN)
tel. 0461 950690 – fax 0461 950698
www.erickson.it – info@erickson.it