

Allenamento cognitivo a circuito

Training per il potenziamento delle
abilità intellettive in adulti e anziani

Laura Pedrinelli Carrara

MATERIALI
PSICOLOGIA

 Erickson

IL LIBRO

ALLENAMENTO COGNITIVO A CIRCUITO

Patologie, traumi o il fisiologico avanzamento dell'età possono portare le persone ad avere bisogno di riabilitare o mantenere attive le proprie funzioni cognitive. Come prevenire la perdita o limitare l'alterazione di specifiche abilità intellettive in adulti e anziani?

Un efficace programma che prevede un lavoro strutturato, selettivo e continuato per potenziare le capacità intellettive in modo eterogeneo e mirato.

Allenamento cognitivo a circuito propone un training articolato in 14 moduli, in cui si ripetono, con livelli di difficoltà crescente, 8 tipologie di esercizi concernenti:

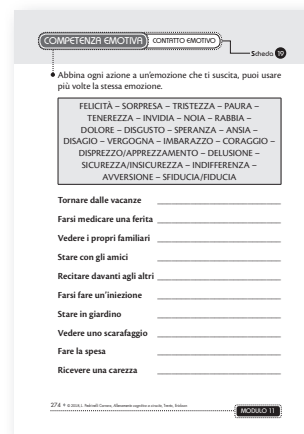
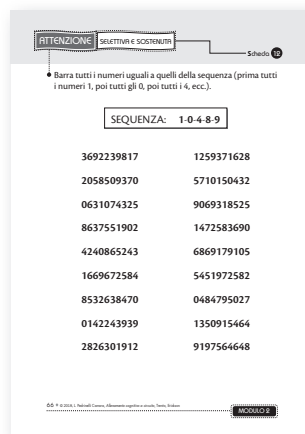
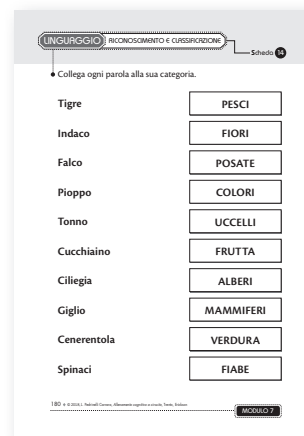
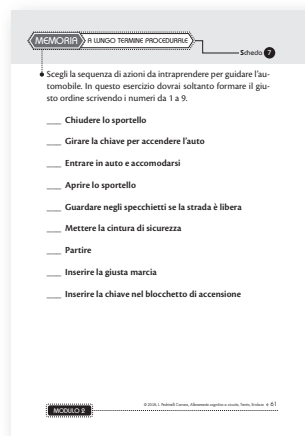
- Orientamento spazio-temporale
- Memoria a breve e a lungo termine
- Ragionamento astratto, verbale e numerico
- Percezione
- Attenzione selettiva, sostenuta e divisa
- Creatività
- Linguaggio (riconoscimento e classificazione, abilità verbale, comprensione e produzione)
- Competenza emotiva.

La grafica chiara e le consegne semplici e immediate rendono il libro di facile fruizione anche da parte del soggetto, che, tramite la metodologia a circuito, può svolgere il programma in completa autonomia. Attraverso la ricerca e la verifica delle risposte corrette, viene stimolata anche la categoria cognitiva dell'apprendimento. Un valido strumento per gli operatori che si prendono cura degli anziani e per chi necessita di una riabilitazione cognitiva.

L'AUTRICE

LAURA PEDRINELLI CARRARA

Psicologa, Psicoterapeuta e Formatrice. Ha lavorato per anni nel settore oncologico e geriatrico. Oltre al lavoro clinico nel suo studio di Senigallia (AN), si occupa di formazione per gli operatori sanitari e socio-sanitari. Autrice di diversi volumi sulla stimolazione cognitiva, è stata intervistata da importanti riviste italiane.



Una ricca proposta di attività per prevenire l'invecchiamento stimolando la memoria e l'attenzione.

Tantissime schede per sollecitare il linguaggio e promuovere l'espressione delle emozioni.

€ 23,00



www.erickson.it

INDICE

7	Introduzione
11	Guida all'utilizzo del libro
27	Bibliografia
29	MODULO 1
53	MODULO 2
75	MODULO 3
97	MODULO 4
119	MODULO 5
141	MODULO 6
165	MODULO 7
187	MODULO 8
209	MODULO 9
231	MODULO 10
253	MODULO 11
277	MODULO 12
299	MODULO 13
321	MODULO 14
343	Risposte esatte

Introduzione

Allenamento cognitivo a circuito è un libro indicato per tutte le persone che hanno bisogno di riattivare o stimolare le proprie abilità mentali e risulta uno strumento estremamente valido per gli operatori che si prendono cura degli anziani o di chi necessita di una riabilitazione cognitiva.

Di fatto, i processi cognitivi sono attività mentali complesse condizionate dalla quantità e dalla qualità degli input, elaborati quotidianamente dall'individuo, e che risentono inoltre delle risorse psicofisiche presenti. Ciò significa che, in assenza di patologie mentali o neurologiche gravi, più sollecitiamo abilità come la memoria e il ragionamento, ad esempio, e più ci è facile ricordare gli avvenimenti e risolvere i problemi.

Per varie cause, si può avere bisogno di riattivare o mantenere attive le proprie funzioni cognitive. Esistono motivi diversi per i quali un individuo può trovarsi a non utilizzare pienamente le proprie risorse mentali e quindi a doverle recuperare in parte o quasi totalmente. Alcune persone, ad esempio, a causa di determinate patologie o traumi possono necessitare di una riabilitazione mentale. In altri casi, l'invecchiamento fisiologico del cervello ha bisogno di essere supportato da un lavoro selettivo per limitare l'alterazione di specifiche abilità cognitive.

Purtroppo, anche in assenza di problemi fisici, le abilità cognitive che non usiamo o che sfruttiamo molto poco tendono a inaridirsi. Per questo motivo, quando si supera l'età lavorativa, se non si mantiene attivo l'intelletto si rischia di veder ridurre molto più velocemente capacità come memoria, creatività, attenzione, ragionamento, orientamento, percezione e linguaggio.

Se si vogliono mantenere il più possibile efficienti le prestazioni cognitive, allenare il cervello aiuterà a prevenire l'invecchiamento mentale.

L'idea di questo libro nasce proprio dall'esigenza di un lavoro programmato, selettivo e continuato per la persona che necessita, o desidera, stimolare le proprie abilità cognitive. Attraverso una modalità di allenamento a circuito si è sollecitati ad allenarsi su specifici moduli contenenti ognuno otto tipologie di esercizi che si ripetono variando qualità e difficoltà. La successione degli esercizi rappresenta una vera e propria programmazione che porta la persona a potenziare le capacità intellettive in modo eterogeneo e mirato.

Tramite la metodologia a circuito, il compilatore può usufruire del volume autonomamente poiché guidato attraverso un iter pre-impostato. Nel caso, invece, sia l'operatore o il familiare a supportare il soggetto, egli dovrà soltanto affiancarlo per aiutarlo indirettamente quando necessita.

La grafica ben visibile e le spiegazioni, specifiche per ogni categoria di stimolazione, rendono il libro facilmente fruibile. Inoltre, alla fine del volume sono presenti le risposte esatte degli esercizi più articolati, in modo che la persona si possa accertare della correttezza di quanto ha prodotto. Nel caso non conoscesse la risposta, il poterla individuare e comprendere permette al soggetto di esercitare una nona funzione mentale che è quella dell'apprendimento.

L'allenamento cognitivo a circuito

Si parla di allenamento cognitivo a circuito perché vengono presentati 14 moduli contenenti ognuno 8 diversi tipi di stimolazioni cognitive, con esercizi che si ripetono in forma più complessa oppure cambiano completamente rispetto ai moduli successivi.

Inoltre, come accennato, è presente una nona categoria implicita che concerne l'apprendimento e che si attua ogni volta che la persona non sa una risposta. L'attiversi per ricercarla nel capitolo apposito o tramite ricerche personali (dizionari, enciclopedia, internet) porterà il compilatore ad apprendere una nuova informazione.

Le categorie cognitive presenti in ogni modulo sono le seguenti.

1. *Orientamento*

In questa categoria sono presenti esercizi che aiutano la persona a orientarsi nel tempo e nello spazio. Per migliorare la percezione dell'orientamento si stimola in modo continuo e ripetitivo il compilatore riproponendogli, ad ogni modulo, domande simili. Ad esempio, il soggetto che si trova a dover ricordare ogni volta il mese corrente lo memorizzerà con sempre più facilità e, di conseguenza, si orienterà maggiormente. Una peculiarità specifica dell'Orientamento riguarda il fatto che, in ogni scheda, è presente la lettera «R», ovvero l'iniziale della parola «Ripetere». La R suggerisce al compilatore di ripetere la scheda ogni volta che lavora nel modulo — se ciò avviene in giorni diversi — per rendere più efficace il tipo di stimolazione.

2. *Memoria*

Questa categoria contiene esercizi che stimolano la persona nella memoria a breve termine (MBT) e in quella a lungo termine (MLT). Gli esercizi sulla memoria a breve termine prevedono tre tipologie di stimolazione: attraverso le immagini, le lettere/parole e i numeri o lettere e numeri. Gli esercizi sulla memoria a lungo termine prevedono la sollecitazione della memoria *semantica*, che riguarda le informazioni apprese nel corso della vita; di quella *procedurale*, riferita alla conoscenza implicita di determinati comportamenti spontanei, come andare in bicicletta; di quella *episodica/autobiografica*, che concerne le esperienze vissute, la conoscenza di se stessi e delle figure importanti della propria vita.

3. *Ragionamento*

Si lavora sulla capacità di comprendere un meccanismo concettuale o di trovare soluzioni. Il ragionamento è stimolato con tre tipologie di esercizi: verbali, numerici e attraverso l'uso dei simboli o delle immagini.

4. *Percezione*

La percezione è la capacità di comprendere il tipo di stimolo che arriva ai nostri sensi. Nel libro si susseguono vari esercizi che vanno a stimolare diverse modalità percettive. Ad esempio, si chiede di distinguere alcune immagini sovrapposte per sviluppare la capacità percettivo-visiva, oppure si sollecita la comprensione e il

ricordo sulla differenza percettiva tattile attraverso l'osservazione di immagini che rappresentano oggetti morbidi e duri.

5. *Attenzione*

Ogni esercizio di attenzione stimola questa abilità mentale soprattutto nella sua modalità selettiva. Per attenzione selettiva si intende quel tipo di attenzione che ci permette di selezionare alcuni input specifici in mezzo a molti altri. Sono presenti anche esercizi che stimolano l'attenzione divisa, che comporta lo svolgere due compiti contemporaneamente, e quella sostenuta, che si protrae nel tempo.

6. *Creatività*

Gli esercizi di questa categoria riguardano l'uso del pensiero ricco di inventiva, quello che ci permette di trovare soluzioni diverse in qualsiasi situazione oppure di fantasticare. La creatività è molto importante sia perché da un lato ci aiuta a risolvere determinati problemi, sia perché, anche quando è fine a se stessa, ci diverte e ci stimola ulteriormente.

7. *Linguaggio*

Per sollecitare il linguaggio sono presenti diverse subcategorie di esercizi che concernono: riconoscimento e classificazione, abilità verbale, fluenza fonemica, comprensione e produzione, semantica.

8. *Competenza emotiva*

Gli esercizi per lavorare sulle emozioni si dividono in due subcategorie: contatto emotivo e comprensione emotiva. Le schede stimolano la persona a migliorare l'approfondimento e l'espressione delle emozioni collegate a situazioni diverse.

Apprendimento

È una categoria indiretta poiché, come già accennato, il suo espletamento avviene attraverso la ricerca, fra le risposte esatte o attraverso altri strumenti, delle informazioni che la persona non ha saputo dare e comporta quindi la conseguente acquisizione dei nuovi contenuti.

Guida all'utilizzo del libro

L'impiego del libro è molto semplice, il testo è strutturato in moduli all'interno dei quali sono presenti diverse schede suddivise in base alle tipologie di abilità mentali da stimolare.

A ogni modulo si ricomincia con le stesse categorie che si susseguono, con esercizi simili o diversi da quelli precedenti. Ogni esercizio può essere svolto direttamente sul testo con una matita, se si vuole poter cancellare per poi ripetere nel tempo gli esercizi, oppure con una penna che risulta meglio visibile se a usufruirne è una persona anziana.

Proprio per ottenere tutti i benefici possibili, è basilare che nessuno risponda al posto del diretto interessato. Se la persona non sa dare la risposta dovrà cercarla, interessarsi per sapere, capire, ricordare. Meglio una risposta non data o sbagliata che una risposta giusta ma che non è la propria e che quindi non permane nel cervello e non produce alcun beneficio. Spesso i familiari o le persone che si occupano di individui con difficoltà cognitive, temporanee o no, tendono a proteggerli evitando loro il più possibile le frustrazioni. È comprensibile, però, purtroppo, non è di alcun aiuto dal punto di vista cognitivo.

È importante invece far comprendere alla persona, che si eserciterà sul libro, che non sta svolgendo un esame. Non esiste nessun voto o giudizio in merito a quanto produrrà. Dovrà solo esercitarsi e, quindi, sarà normale incontrare qualche esercizio più ostico oppure sbagliare. L'errore prodotto confermerà soltanto il motivo per cui si sta allenando sul libro, cioè il bisogno di fare esercizio, e non deve ledere in nessun modo la sua autostima.

Se per un periodo non ho usato un arto, avrò bisogno del fisioterapista e di esercitarmi ed è ovvio che le mie prestazioni motorie saranno imperfette, ma se il fisioterapista mi esula dallo svolgere determinati esercizi per evitare che io mi dispiaccia se non riesco, non mi riabiliterò mai totalmente. Con il cervello funziona allo stesso modo, pur non essendo un muscolo, per molti aspetti, si comporta come tale.

La circolarità degli esercizi permette alla persona di stimolare continuamente le abilità cognitive, in base a ciò è bene ricordare che ogni volta che si risolve un problema, si risponde a una domanda, si disegna e colora qualcosa, il nostro cervello attiva automaticamente tutte le facoltà interessate. L'attribuzione a un esercizio di un'abilità nello specifico si deve al fatto che il lavoro richiesto si concentra soprattutto su quella, ma ciò non significa che la stimolazione sia univoca.

Se, ad esempio, lavoro sulla memoria a breve termine verbale e quindi leggo una parola che devo subito ricordare scrivendola su un foglio, è chiaro che il mio cervello non solleciterà soltanto la memoria, ma anche l'attenzione e il linguaggio. Se subito dopo aver scritto la parola mi rendo conto che ho sbagliato a trascriverla, vorrà dire che ci avrò ragionato. Inoltre, per scrivere la parola dentro al riquadro indicato, dovrò utilizzare anche l'orientamento spaziale.

Per poter sfruttare al meglio il volume, sarebbe importante non diluire troppo nel tempo le prestazioni. Volendo si può svolgere un esercizio al mese, ma se vogliamo ottenere dei risultati è importante che ci sia una certa continuità. Oltre a ciò, proprio per il fatto che ogni modulo può essere svolto in più giorni, si suggerisce — come indica la lettera R posta all'inizio della apposita scheda — di ripetere ogni volta gli esercizi sull'orientamento.

Alla fine del testo è presente un capitolo con le risposte esatte, che non comprende ovviamente le risposte agli esercizi che:

- possono avere più risposte
- richiedono contenuti personali
- si correggono direttamente rivedendo l'esercizio
- prevedono il disegno.

Per qualsiasi ulteriore informazione è possibile contattare l'autrice attraverso il suo sito www.laurapedrinellicarrara.it dove è anche presente un blog dedicato alla psicologia dell'anziano e un blog per le patologie organiche gravi.

Nelle pagine di Facebook www.facebook.com/attivitadanimazioneconglian-ziani/ e www.facebook.com/unamenteattiva.allenamentocognitivoacircuito/ sono presenti numerosi articoli di aggiornamento.

Di seguito vengono riportati alcuni esempi per ogni serie di esercizi, in modo da rendere ancora più chiara la modalità di lavoro sul libro.

Esercizi di orientamento spazio-temporale

In questa categoria di esercizi bisogna rispondere apponendo una crocetta o scrivendo la risposta. In altri casi, bisogna colorare la giusta forma in base alle indicazioni oppure rispondere in forma scritta a quanto richiesto.

ESEMPIO 1

Oggi è: (fai una crocetta sopra il giorno di oggi)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	

Se oggi è mercoledì si farà una crocetta sopra la parola *mercoledì*.

Se invece non sono elencati i giorni, la persona dovrà scrivere direttamente la parola *mercoledì*.

- Collega ogni parola alla sua categoria.

Seta

MOBILI

Banana

COLORI

Mosca

POSATE

Forchetta

STOFFE

Armadio

FRUTTA

Blu

INSETTI

Anello d'oro

GIOIELLI

Capra

CAPPELLI

Gatto

FELINI

Colbacco

OVINI

- Osserva bene ogni figura e cerca di memorizzarle tutte, poi passa subito alla pagina seguente.

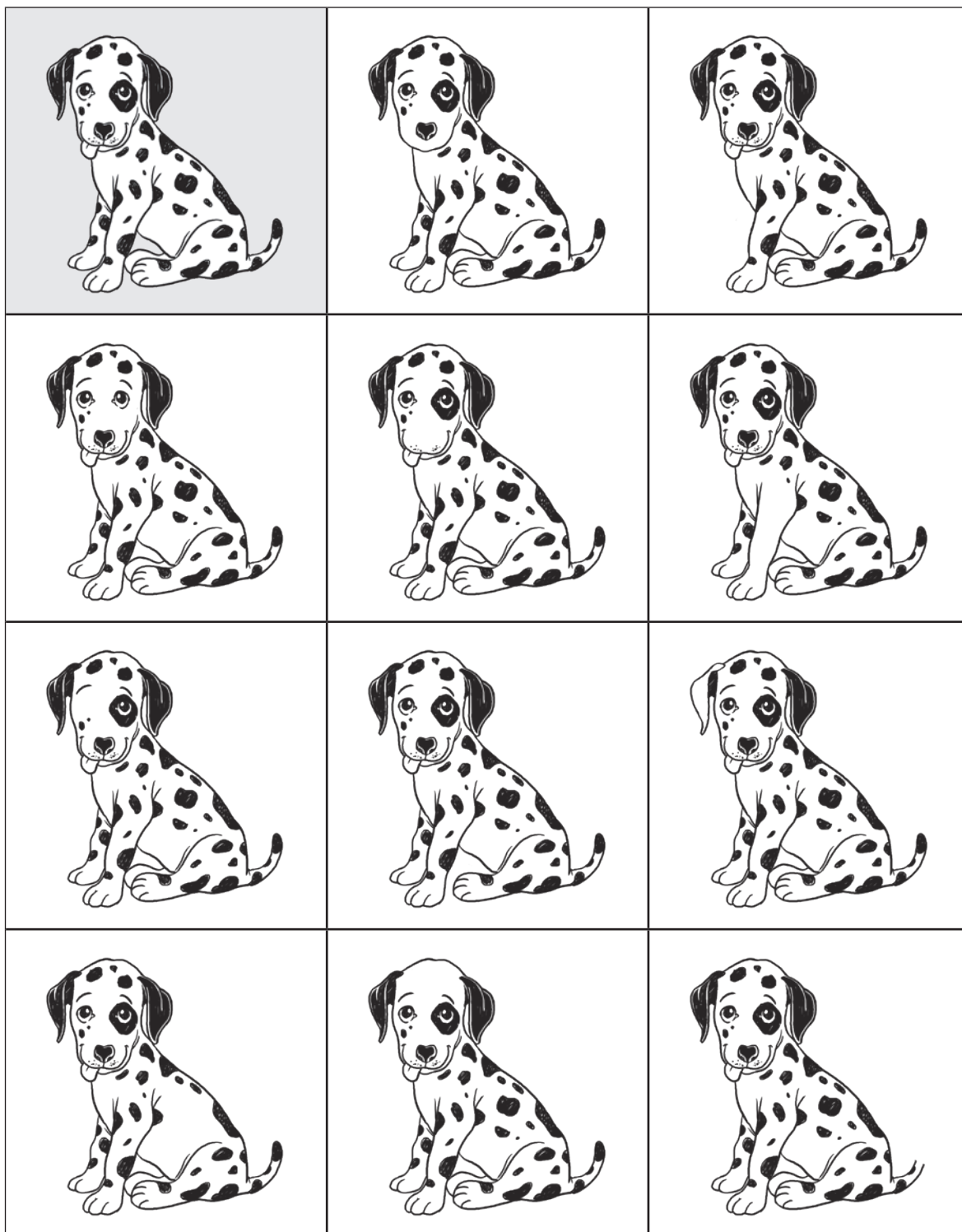


- Scrivi le parole che corrispondono agli oggetti che hai appena riconosciuto, ma senza tornare alla pagina precedente.

- Adesso cerca i nomi fra quelli elencati in tabella e barrali.

ROSA	IGLOO	CANDELA
MOLLETTE	MARTELLLO	QUADERNO
TAVOLO	SERPENTE	TRATTORE
MOTOCICLETTA	BOTTE	OMBRELLO
CALZETTI	CORONA	SEDIA
ZUCCA	CASTAGNE	FUNGO
BANANA	PIEDE	CAROTA
CIABATTE	PESCE	BARCA

- Tutti i cani sono identici al primo, tranne per un piccolo particolare, quale?



- Abbina ogni mestiere a un'emozione che ti suscita, puoi usare più volte la stessa emozione.

FELICITÀ – SORPRESA – TRISTEZZA – PAURA –
 TENEREZZA – INVIDIA – NOIA – RABBIA –
 DOLORE – DISGUSTO – SPERANZA – ANSIA –
 DISAGIO – VERGOGNA – IMBARAZZO – CORAGGIO –
 DISPREZZO/APPREZZAMENTO – DELUSIONE –
 SICUREZZA/INSICUREZZA – INDIFFERENZA –
 AVVERSIONE – SFIDUCIA/FIDUCIA

Clown di corsia _____

Parrucchiere _____

Falegname _____

Pittore _____

Imbianchino _____

Scultore _____

Accalappiacani _____

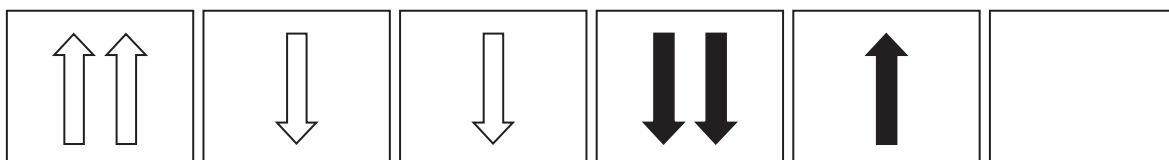
Orafo _____

Venditore ambulante _____

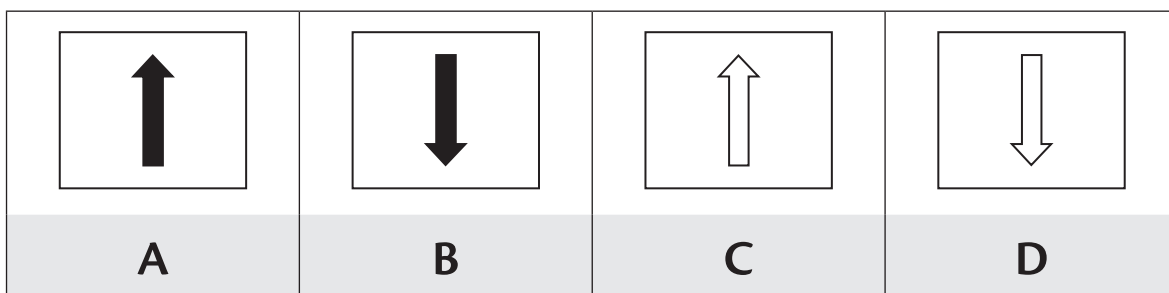
Domatore di serpenti _____

- Osserva le sequenze e trova la soluzione da inserire nella cella vuota.

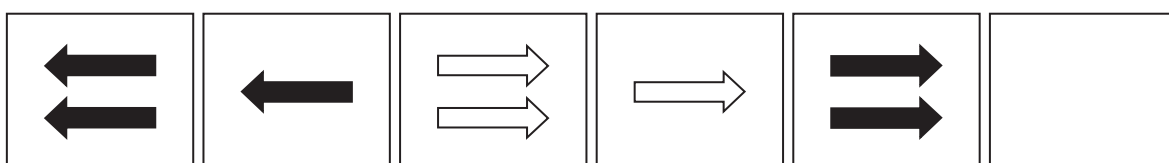
1.



Scegli fra queste soluzioni:



2.



Scegli fra queste soluzioni:

