

*Mantenere giovane il cervello:
interventi di potenziamento
cognitivo*

Spunti utili per lo psicologo

Elena Cavallini

Università degli Studi di Pavia

Cambiamenti

Come cambia la memoria nell'invecchiamento

SISTEMI DI MEMORIA	CAMBIAMENTI NELL'INVECCHIAMENTO
Memoria a breve termine	Lievi
Memoria di lavoro	Evidenti
Memoria a lungo termine 1. Procedurale 2. Dichiarativa episodica 3. Dichiarativa semantica	Nessun cambiamento Evidenti cambiamenti Lievi cambiamenti
Memoria autobiografica	Lievi
Memoria prospettica	Evidenti



Si basano sull'insegnamento di strategie o mnemotecniche che hanno lo scopo migliorare l'elaborazione del materiale e quindi di massimizzare il ricordo.

- Le **strategie** sono metodi semplici e naturali e possono essere: visive, verbali o miste a seconda della modalità di elaborazione che viene utilizzata (es. immagini, creazione di frasi)
- Le **mnemotecniche** sono metodi artificiali che prevedono una fase di apprendimento della tecnica prima del suo utilizzo (es. Metodo dei Loci)

Tali training sono definiti anche metacognitivi perché l'utilizzo della strategia o mnemotecnica presuppone conoscenze metacognitive es. (tipo di materiale, differenza fra le strategie), monitoraggio, ecc.

Training Multifattoriali

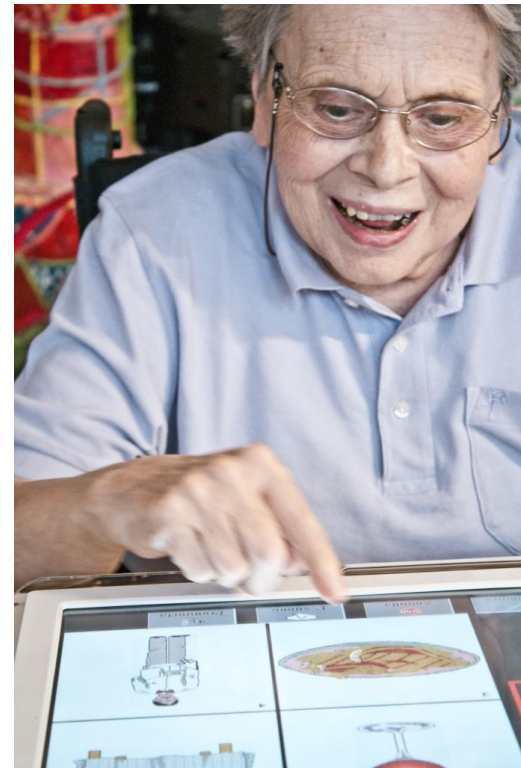
Si basano sull'assunto che le prestazioni di memoria non dipendono solo dall'utilizzo delle strategie ma anche da altre variabili sia **cognitive**, come le **abilità attentive**, sia non cognitive, come gli **stati emotivi** (livelli d'ansia e di stress) e le **credenze** (la percezione di fiducia nelle proprie abilità).



Dal punto di vista pratico, in questi training l'insegnamento delle strategie è associato a sedute di rilassamento, a incontri finalizzati all'acquisizione di conoscenze circa il funzionamento della memoria e al miglioramento dell'attenzione.

Tipologia di programma mnestico più recente: **adattivo**.

- Finalizzato al potenziamento di abilità cognitive di base, come la memoria di lavoro o la velocità di elaborazione.
- Il training consiste nel proporre esercizi di difficoltà crescente senza però spiegare alcun tipo di strategia.
- È **l'esercizio** stesso che determina il miglioramento della prestazione.
- Il computer rappresenta un ottimo strumento per realizzare simili training in quanto permette di controllare e individualizzare il più possibile l'intervento.



Valutazione dei progressi



La **valutazione iniziale** permette

- al conduttore del training di conoscere il livello di partenza e di adeguare le attività proposte.
- all'anziano di avere un punto di riferimento per verificare i propri miglioramenti durante il corso.

La **valutazione al termine del training** permette di

- misurare i miglioramenti effettivi
- costruzione di un profilo personalizzato

Come costruire un training efficace

Numero di lezioni

- La **durata** di ciascun incontro, a cadenza settimanale (possibilmente lo stesso giorno, per creare una routine), varia fra i **45 e i 90 minuti**. Se si supera l'ora è bene prevedere un intervallo per non sovraccaricare l'attenzione degli anziani.
- La durata dell'intero corso dovrebbe prevedere al **massimo 10 incontri**, compresi quelli di valutazione iniziale e finale. Gli anziani tendono a migliorare già nelle fasi iniziali del training e a consolidare i miglioramenti nelle lezioni successive (i giovani migliorano nel corso delle lezioni).
- **Corsi troppo lunghi rischierebbero di stancare gli anziani.**
- Utilità nel ripetere dei cicli di lezioni (una sorta di corso avanzato) dopo 6/12 mesi. Consente di mantenere nel tempo i benefici acquisiti.

Come costruire un training efficace

Training individuale o collettivo

Possono essere realizzati in modalità:

➤ Individuale

- **Pregi:** maggiormente personalizzata, tipica dei training adattivi.
- **Difetti:** maggiori costi e mancanza di supporto sociale.



➤ Collettiva

- **Pregi:** valorizza il confronto con i pari e le relazioni sociali.
- **Difetti:** non tutti gli anziani potrebbero partecipare in maniera attiva.



La scelta fra le due tipologie dipende dalle caratteristiche del training e dalle risorse a disposizione

Regola fondamentale nei training è il **coinvolgimento** attivo dei partecipanti.



➤ Training strategico

- chiedere ai partecipanti di fornire delle spiegazioni sul modo in cui hanno applicato le strategie per memorizzare il materiale.
- dopo aver spiegato le strategie e prima di proporre un nuovo materiale da apprendere, far riflettere i partecipanti sulle modalità di adattamento delle strategie. Questo permette all'anziano di essere consapevole che le strategie possono essere utilizzate e adattate anche nel contesto quotidiano.

➤ Training adattivo

- fare domande sull'esercizio proposto, quali il livello di facilità del compito, il livello di prestazione raggiunto, l'utilità dello stesso, ecc.

Utilizzo delle strategie

Sottolineare l'importanza di utilizzare la strategia:

- sia nella fase di studio del materiale
- sia in quella di rievocazione.

Dare all'anziano la possibilità di praticare le strategie in modo tale da renderne l'impiego il più automatico possibile.

Fornire feedback

Chiedere all'anziano come ha svolto il compito e come ha applicato le strategie. Questo consente di rinforzare le risposte corrette e fornire ulteriori esempi e spiegazioni.

Ad esempio:

- in caso di utilizzo corretto della strategia dire: “Ottimo, ha utilizzato molto bene la strategia perché (fornire la spiegazione) ha creato la giusta associazione fra le due informazioni”.
- Nel caso di risposta non del tutto corretta dire: “Quello che ha fatto è un modo per memorizzare, per migliorare ancora di più il ricordo potrebbe fare in questo modo.... (fornire la spiegazione corretta)”.

È necessario che l'anziano sappia utilizzare le strategie con il maggior numero di materiali. Tuttavia sarebbe impossibile proporre un elevato numero di esercizi differenti fra loro.

Per questo motivo, suggeriamo di:

- **fare pratica con le strategie** con alcuni compiti e
- **discutere** con gli anziani **su come utilizzarle con materiale nuovo**. Es., si spiega la strategia, si chiede all'anziano di utilizzarla per memorizzare una lista di parole. Poi si chiede di pensare e poi spiegare come userebbe la strategia per memorizzare un articolo di giornale.

Questo tipo di approccio porta l'anziano a essere maggiormente consapevole della possibilità di utilizzare le strategie con materiale diverso e anche nella vita quotidiana.

Aspetti critici

Generalizzazione

Effetti minimi, difficoltà nell'utilizzare le strategie apprese nel training con materiale nuovo (Stigsdotter Neely, 2002). Importante affrontare problemi diversi!

Fornire istruzioni per la generalizzazione!

Mantenimento

Dati contrastanti (Stigsdotter Neely & Bäckman, 1993; Scogin & Bienias, 1988).

Applicabilità delle strategie alla vita quotidiana!

Principi metacognitivi

Promuovere la generalizzazione a materiale ecologico attraverso i Principi Metacognitivi

1. l'analisi del compito
2. l'adattamento delle strategie.

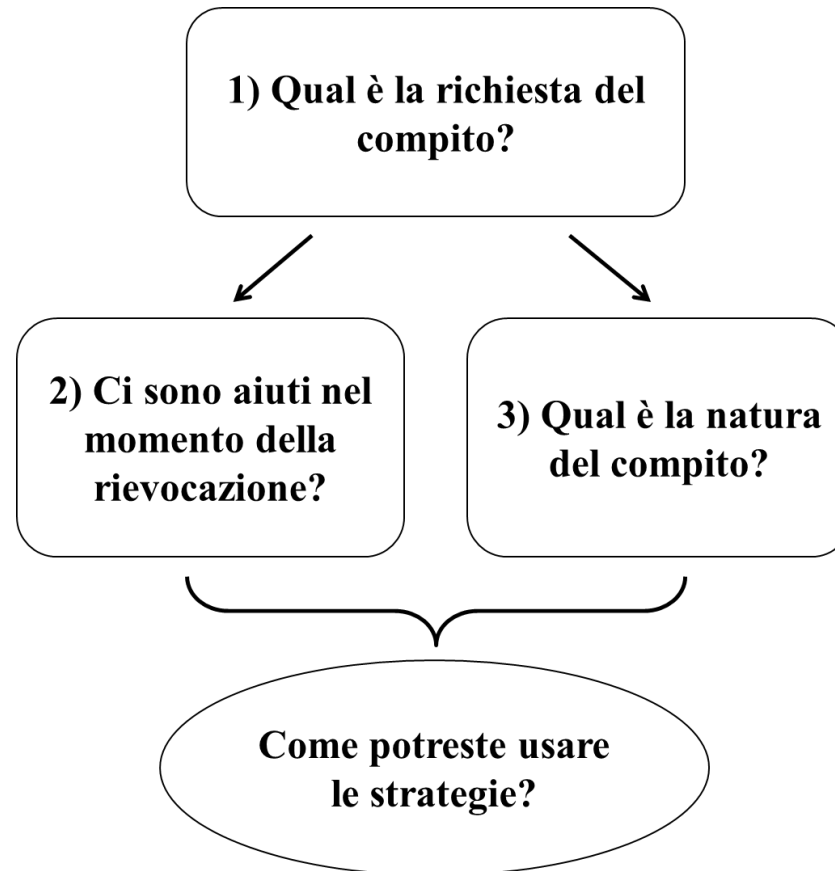
Punti chiave

- Insegnare conoscenze generali piuttosto che strategie specifiche
- Fornire gli strumenti per comprendere COME generalizzare le strategie
- Creare la generalizzazione all'interno del training stesso
- Mostrare l'applicabilità delle strategie

Creazione di frasi

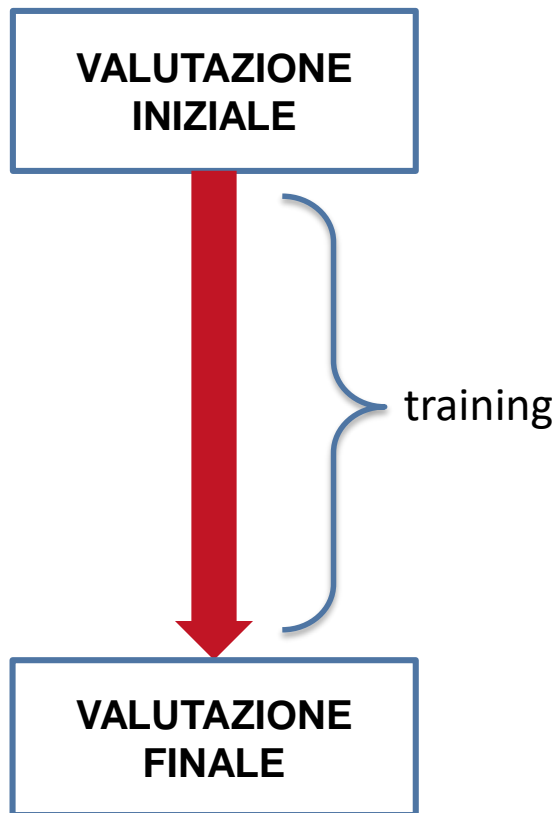
Immagini interattive

Analisi del compito



Sessioni di intervento

INCONTRO	CONTENUTI
1	Valutazione iniziale: <ul style="list-style-type: none">• apprendimento di coppie di parole• apprendimento di facce e nomi• lista della spesa Spiegazione dell'organizzazione del corso.
2	Argomenti da trattare: <ul style="list-style-type: none">• Spiegazioni dei meccanismi mnestici e delle possibili dimenticanze• Spiegazione dell'importanza di un apprendimento continuo responsabile dell'invecchiamento attivo Spiegazione delle strategie con brevi esemplificazioni.
3	Pratica delle strategie con compiti di coppie di parole di numerosità crescente (es. 3-5-10 coppie).
4	Pratica delle strategie con liste di parole di numerosità crescente (es. 3-5-10). Pratica delle strategie con un compito di associazione facce e nomi.
5	Ripasso delle strategie e pratica delle stesse con una lista della spesa e con una lista di impegni della settimana.
6	Pratica delle strategie con un testo. Discussione sulle strategie da utilizzare per memorizzare una mappa della città.
7	Discussione su come utilizzare le strategie per memorizzare le informazioni importanti di un film. Pratica delle strategie con coppie di parole.
8	Valutazione finale: <ul style="list-style-type: none">• apprendimento di copie di parole• apprendimento di facce e nomi• lista della spesa
Preparazione di profili personalizzati in cui, come da esempio, riportare i risultati della classe e dell'anziano.	
9	Restituzione dei risultati. Spiegazione di come interpretare i risultati.



UTILITÀ VALUTAZIONE:

Per lo psicologo:

- Conoscere il livello di partenza dei partecipanti
- Misurare i miglioramenti dei partecipanti

Per l'anziano:

- Avere un punto di riferimento per verificare i miglioramenti durante il training
- Acquisire maggior fiducia nelle proprie abilità

Creazione del profilo delle prestazioni mnestiche

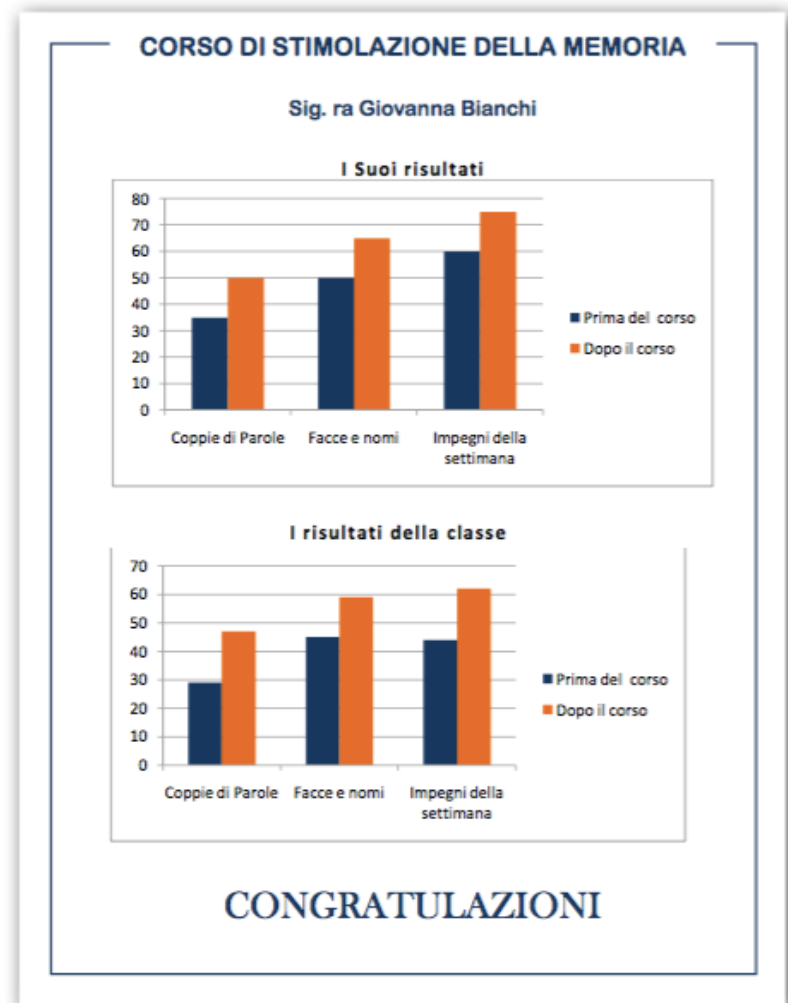
Restituzione

La restituzione del profilo ai partecipanti consente di:

- Fornire a loro la consapevolezza che è possibile migliorare la memoria
- Aumentare l'autoefficacia

IMPORTANTE:

Fornire sempre ai partecipanti una spiegazione su come interpretare i grafici e sull'andamento che hanno ottenuto.



Utilità di misurare in termini statistici l'efficacia del training collettivo:

1. Per verificare l'efficacia di un nuovo training
2. Per fini di ricerca → utilizzare gruppo di controllo

Attraverso programmi statistici come:

- SPSS
- JASP
- Jamovi

Confrontare le medie della valutazione iniziale con le medie della valutazione finale

The background features several large, overlapping geometric shapes in shades of blue, orange, and maroon. A prominent maroon triangle is on the left side, and another is on the bottom right. Blue triangles are located in the top left and bottom right corners. An orange triangle is in the top left corner, partially overlapping the blue one.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE