

Ivano Anemone • Lisa Tralli

Potenziare la memoria di lavoro
nell'adulto - Volume 8



Aggiornamento della memoria di lavoro con flessibilità

5 tipi di esercizi
5 livelli di difficoltà

t training
cognitivo

Come usare i materiali

I materiali comprendono oltre 40 diversi tipi esercizi incentrati prevalentemente sulla memoria di lavoro.

Le schede sono divise per dominio (verbale e visuo-spaziale), per aspetti particolari trattati della memoria di lavoro (capacità e aggiornamento) e per tipo di capacità aggiuntiva richiesta (interferenza e flessibilità).

Capacità		Aggiornamento
Verbale (9 esercizi ripetuti per 6 livelli di difficoltà)	Visuo-spaziale (6 esercizi ripetuti per 6 livelli di difficoltà)	(5 esercizi ripetuti per 5 livelli di difficoltà)
Capacità + interferenza		Aggiornamento + interferenza
Verbale (9 esercizi ripetuti per 8 livelli di difficoltà)	Visuo-spaziale (6 esercizi ripetuti per 7 livelli di difficoltà)	(5 esercizi ripetuti per 4 livelli di difficoltà)
Capacità + flessibilità		Aggiornamento + flessibilità
(6 esercizi ripetuti per 4 livelli di difficoltà)		(5 esercizi ripetuti per 5 livelli di difficoltà)

Ogni esercizio richiede una ripetizione/riproduzione di quanto ascoltato/visto con molte varianti per modificare il grado di manipolazione mentale delle informazioni.

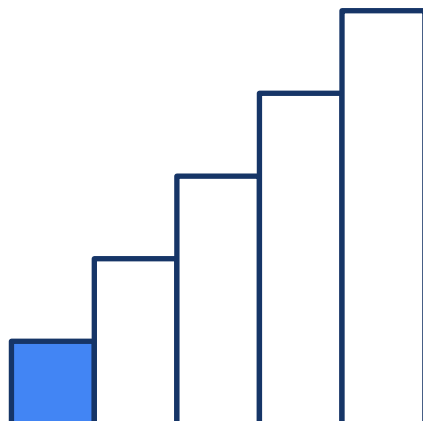
Per ogni tipo di esercizio, oltre alle spiegazioni, è previsto un esempio.

Di seguito verranno spiegati i vari esercizi:

- In «**Capacità di memoria di lavoro – verbale**» vengono proposti una serie di esercizi, di tipo verbale, volti ad ampliare lo spazio di memoria di lavoro, cioè la quantità di informazioni che la persona riesce a mantenere attive in mente. Le varianti proposte richiedono di svolgere diversi compiti che necessitano di differenti modalità di manipolazione delle informazioni (per esempio, span diretti, inversi, di riordinamento e di categorizzazione).
- In «**Capacità di memoria di lavoro – visuo-spaziale**» vengono proposti una serie di esercizi, di tipo visuo-spaziale, volti ad ampliare lo spazio di memoria di lavoro, cioè la quantità di informazioni che la persona riesce a mantenere attive in mente. Le varianti proposte richiedono di svolgere diversi compiti che necessitano di differenti modalità di manipolazione delle informazioni (per esempio, span diretti, inversi e di riordinamento).
- In «**Capacità di memoria di lavoro con interferenza – verbale**» vengono proposti una serie di esercizi, di tipo verbale, volti ad ampliare lo spazio di memoria di lavoro, cioè la quantità di informazioni che la persona riesce a mantenere attive in mente. Le varianti proposte richiedono di svolgere diversi compiti che necessitano di differenti modalità di manipolazione delle informazioni (per esempio, span diretti, inversi, di riordinamento e di categorizzazione), ma con l'aggiunta di altre informazioni che la persona deve inibire per poter svolgere il compito adeguatamente.
- In «**Capacità di memoria di lavoro con interferenza – visuo-spaziale**» vengono proposti una serie di esercizi, di tipo visuo-spaziale, volti ad ampliare lo spazio di memoria di lavoro, cioè la quantità di informazioni che la persona riesce a mantenere attive in mente. Le varianti proposte richiedono di svolgere diversi compiti che necessitano di differenti modalità di manipolazione delle informazioni (per esempio, span diretti, inversi e di riordinamento), ma con l'aggiunta di altre informazioni che la persona deve inibire per poter svolgere il compito adeguatamente.
- In «**Capacità di memoria di lavoro con flessibilità**» vengono proposti una serie di esercizi, di tipo verbale e visuo-spaziale, volti ad ampliare lo spazio di memoria di lavoro, cioè la quantità di informazioni che la persona riesce a mantenere attive in mente. Le varianti proposte richiedono di svolgere diversi compiti che necessitano di differenti modalità di manipolazione delle informazioni (per esempio, span diretti, inversi, di riordinamento e di categorizzazione), ma che prevedono di compiere due diverse attività, spostando l'attenzione da una all'altra in modo flessibile e rimanendo concentrati su entrambe.

- In «**Aggiornamento di memoria di lavoro**» vengono proposti una serie di esercizi, di tipo verbale e visuo-spaziale, volti ad aumentare la capacità di modificare in maniera funzionale le informazioni presenti in memoria di lavoro. Le varianti proposte richiedono di svolgere diversi compiti che necessitano di differenti modalità di aggiornamento delle informazioni (per esempio, operando somme/sottrazioni, sostituzioni di lettere, modificazioni di posizioni).
- In «**Aggiornamento di memoria di lavoro con interferenza**» vengono proposti una serie di esercizi, di tipo verbale e visuo-spaziale, volti ad aumentare la capacità di modificare in maniera funzionale le informazioni presenti in memoria di lavoro. Le varianti proposte richiedono di svolgere diversi compiti che necessitano di differenti modalità di aggiornamento delle informazioni (per esempio, operando somme/sottrazioni, sostituzioni di lettere, modificazioni di posizioni), ma con l'aggiunta di informazioni interferenti che la persona deve inibire per riuscire a portare a compimento l'attività.
- In «**Aggiornamento di memoria di lavoro con flessibilità**» vengono proposti una serie di esercizi, di tipo verbale e visuo-spaziale, volti ad aumentare la capacità di modificare in maniera funzionale le informazioni presenti in memoria di lavoro. Le varianti proposte richiedono di svolgere diversi compiti che necessitano di differenti modalità di aggiornamento delle informazioni (per esempio, operando somme/sottrazioni, sostituzioni di lettere, modificazioni di posizioni), ma che prevedono di compiere due diverse attività, spostando l'attenzione da una all'altra in modo flessibile e rimanendo concentrati su entrambe.

Aggiornamento della memoria di lavoro con flessibilità Livello 1



Esempio

Chiedere al paziente di ascoltare una lista di cifre (come quella scritta qui sotto), e poi dire la prima cifra dispari della sequenza ascoltata e l'ultima cifra pari.

Si consiglia di leggere le cifre al ritmo di una al secondo, ma, in base alle esigenze, il ritmo può essere cambiato

Attenzione: il paziente non sa quanto sarà lunga la sequenza!

6 – 1 – 8 – 7 – 7 – 4 – 3 – 9 – 1

Professionista	Paziente
«sei, <u>uno</u> otto, sette, sette, <u>quattro</u> , tre, nove, uno»	«uno, quattro»

Esercizio 1

Chiedere al paziente di ascoltare una lista di cifre (come quelle scritte qui sotto), e poi dire la prima cifra dispari della sequenza ascoltata e l'ultima cifra pari.

Si consiglia di leggere le cifre al ritmo di una al secondo, ma, in base alle esigenze, il ritmo può essere cambiato

Attenzione: il paziente non sa quanto sarà lunga la sequenza!

3 - 1 - 7 - 5 - 3 - 4 - 7

2 - 0 - 8 - 4 - 4 - 3 - 6

4 - 2 - 9 - 3 - 2 - 5 - 8 - 7 - 1

5 - 0 - 8 - 6 - 2 - 5

1 - 1 - 6 - 5 - 4 - 2 - 5 - 9

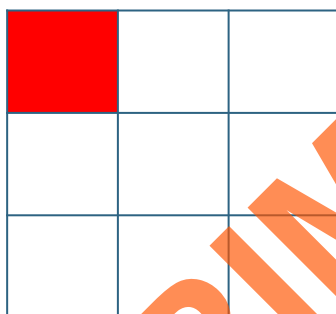
Esercizio 1

Il paziente scriva qui la risposta corretta (o la dica a voce alta):

ANTEPRIMA
GRATUITA

Esempio

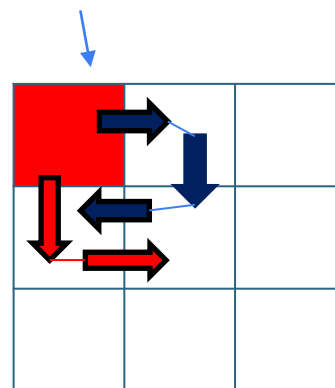
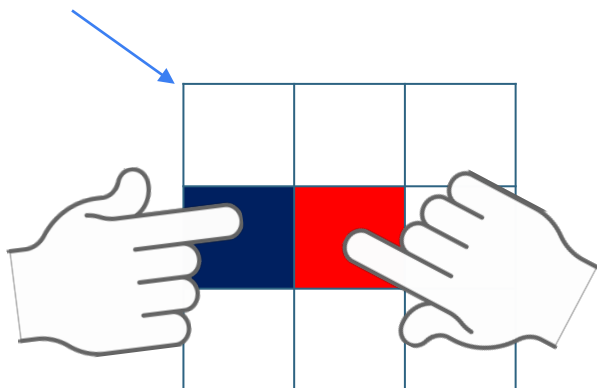
Mostrare al paziente una griglia come questa, chiedendo di memorizzare la posizione del quadrato colorato



Mostrare la sequenza di frecce (qui sotto) e spiegare al paziente che ogni freccia corrisponde allo spostamento di una posizione nel verso indicato. Per esempio, partendo da sinistra, la prima freccia indica che il quadrato si è spostato di una posizione verso destra

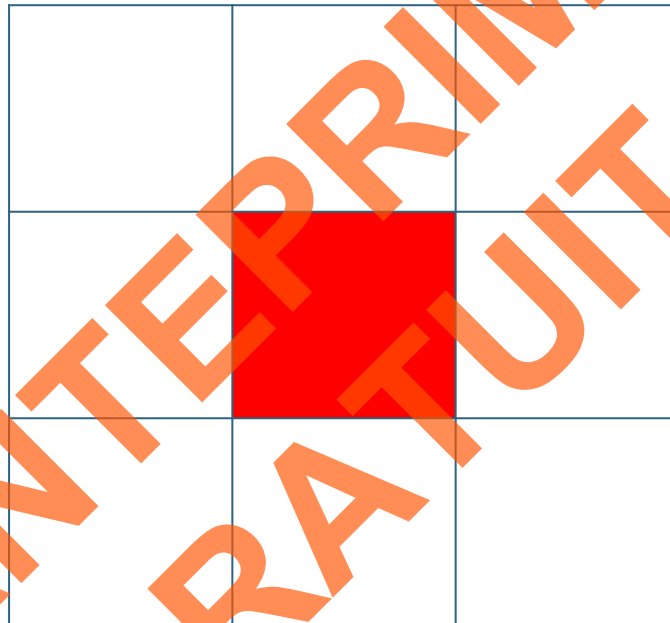


Spiegare al paziente che, dopo aver osservato per qualche secondo la sequenza, da sinistra verso destra, bisognerà indicare in quale dei 9 quadratini sarà finito il quadrato colorato, seguendo le frecce rosse (chiare), e in quale quadratino sarà finito seguendo le frecce blu (scure). In questo esempio, i quadrati saranno finiti in queste posizioni indicate qui sotto (le sequenze di posizioni, infatti, sarebbero state queste)



Esercizio 3 – a

Mostrare al paziente la seguente griglia, chiedendo di memorizzare la posizione del quadrato colorato, e poi voltare pagina (di solito è sufficiente un secondo ma, all'occorrenza, si può rallentare)



Esercizio 3 – a

Si faccia osservare al pziente la seguente serie di frecce (ciascuna corrispondente a uno spostamento nel verso indicato) per tanti secondi quante sono le frecce stesse, con lo scopo di spostare il quadratino rosso, una posizione alla volta, e capire in quali posizioni sia arrivato alla fine, seguendo distintamente le frecce dei due diversi colori. All'occorenza, il tempo può essere aumentato.



Esercizio 3 – a

Chiedere al paziente di indicare le posizione finali del quadrato rosso dopo tutti gli spostamenti

