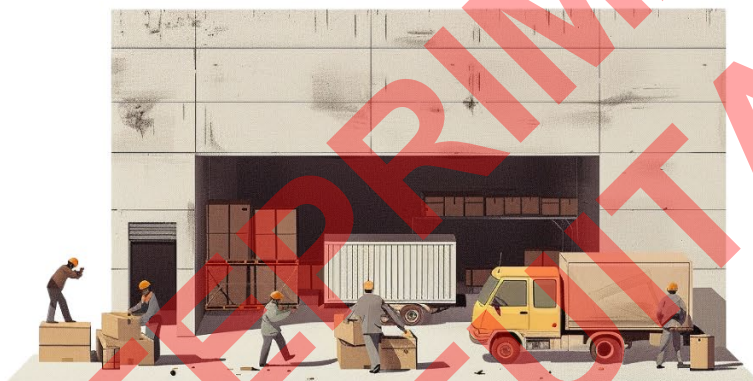


Ivano Anemone • Lisa Tralli

Potenziare la memoria di lavoro
nell'adulto – Volume 3



Aggiornamento della memoria di lavoro

5 tipi di esercizi
5 livelli di difficoltà

t training
cognitivo

Indice

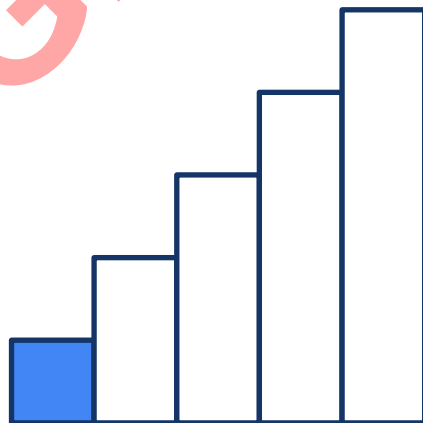
Per Iniziare	2
Che cosa sono le funzioni esecutive	3
La riabilitazione delle funzioni esecutive	5
La memoria di lavoro	7
Come usare i materiali	10
Aggiornamento della memoria di lavoro : Livello 1	13
Aggiornamento della memoria di lavoro : Livello 2	54
Aggiornamento della memoria di lavoro : Livello 3	92
Aggiornamento della memoria di lavoro : Livello 4	130
Aggiornamento della memoria di lavoro : Livello 5	168
Riferimenti bibliografici	205

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 Livello 1



Esempio

Chiedere al paziente di ascoltare una lista di cifre (come quella scritta qui sotto), e poi dire l'ultima cifra ascoltata della sequenza.
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 – 8 – 5 – 4

Professionista	Paziente
«Tre, uno, sette, otto, cinque, quattro»	«quattro»

Se l'esempio precedente è stato compreso, chiedere al paziente di fare lo stesso esercizio, ma ripetendo le ultime due cifre della sequenza .
Si consiglia di leggere le cifre al ritmo di una al secondo, ma, in base alle esigenze, il ritmo può essere cambiato
(Il paziente non deve mai sapere quanto sarà lunga la sequenza!)

6 – 1 – 8 – 7 – 7 – 4 – 3 – 9 – 1

Professionista	Paziente
«sei, uno otto, sette, sette, quattro, tre, nove, uno»	«nove, uno»

Esercizio 1

Chiedere al paziente di ascoltare una lista di cifre (come ciascuna di quelle scritte qui sotto), e poi dire le ultime due cifre ascoltate della sequenza.

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

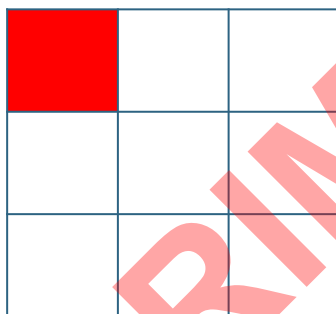
Esercizio 1

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

ANTEPREPRIMA
GRATUITA

Esempio

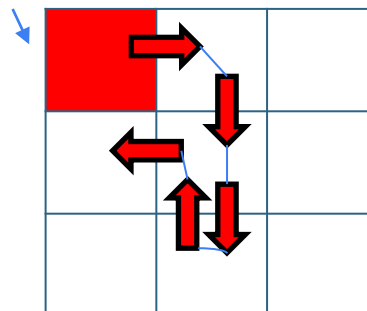
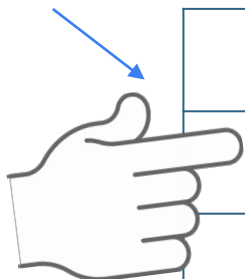
Mostrare al paziente una griglia come questa, chiedendo di memorizzare la posizione del quadrato colorato



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

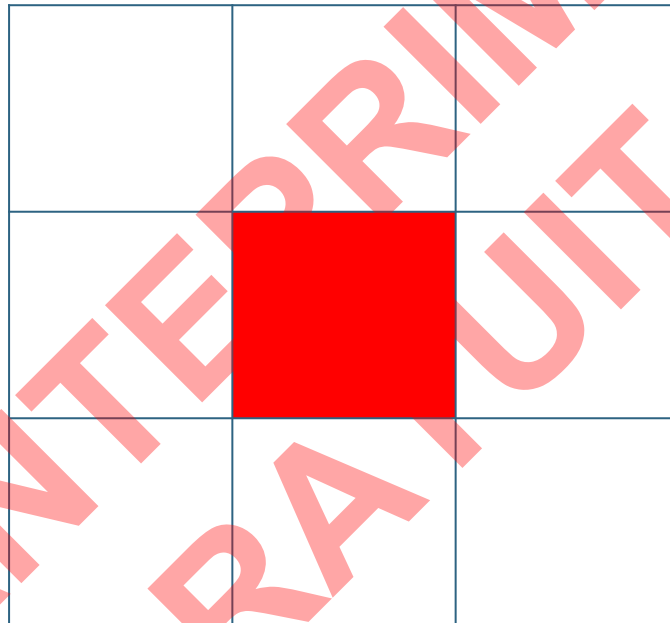


Spiegare al paziente che, dopo aver osservato per qualche secondo la sequenza, da sinistra verso destra, bisognerà indicare in quale dei 9 quadratini sarà finito il quadrato colorato. In questo esempio, il quadrato sarà finito nella posizione indicata qui sotto (la sequenza di posizioni, infatti, sarebbe stata questa)



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)



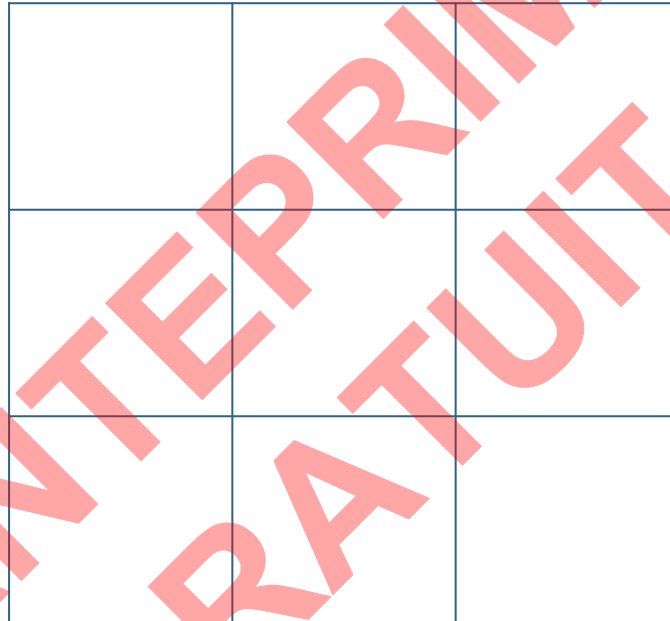
Esercizio 3 – a

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 dove sia arrivato alla fine. All'occorenza, il tempo può essere aumentato.



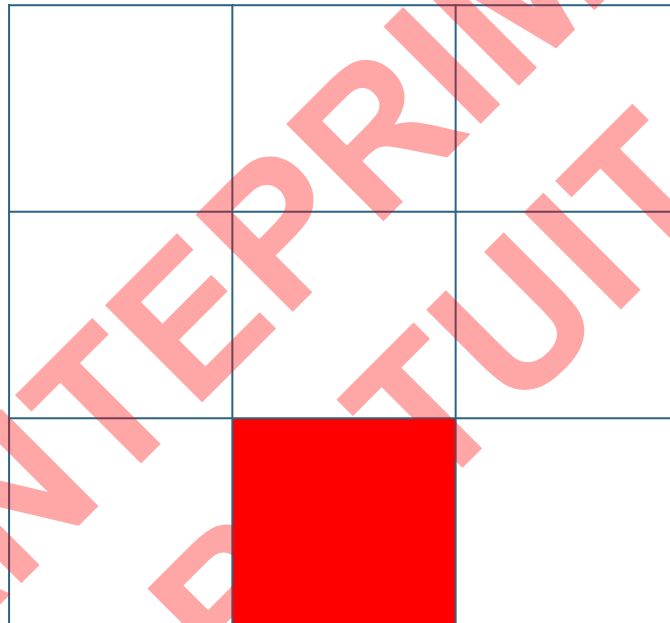
Esercizio 3 – a

Chiedere al paziente di indicare la posizione finale del quadrato rosso dopo tutti gli spostamenti



Esercizio 3 – b

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 – b

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 dove sia arrivato alla fine. All'occorenza, il tempo può essere aumentato.



Esercizio 3 – b

Chiedere al paziente di indicare la posizione finale del quadrato rosso dopo tutti gli spostamenti

