

---

## SPIM 2016

### *Vademecum per la conduzione dei check-up*

---

Gentile Collega,

di seguito le linee guida principali per la conduzione dei check-up:

1. il *check-up* ha la durata di circa un'ora e prevede l'accoglienza, la valutazione e la restituzione. A ciascuna di queste fasi è opportuno dedicare la giusta attenzione;
2. i *check-up* si svolgono dal 19 al 24 settembre, ma per particolari esigenze gli appuntamenti si possono fissare anche successivamente, non oltre il 30 settembre. Si richiede una disponibilità ad effettuare almeno 15 *check-up*;
3. sono ammessi al *check-up* soggetti di tutte le età, nonostante la fascia prevalente sia costituita da persone con età tra i 50 e gli 80 anni;
4. la valutazione neuropsicologica è seguita da una restituzione "orale". Per Sua comodità, la CAiG genera una tabella e un grafico a barre con i risultati dei test già ponderati per età e scolarità, distinguendo le prove 'nella norma' da quelli 'alterati'. È possibile stampare i risultati e inviarli direttamente all'utente tramite e-mail, con un semplice click sul tasto 'condividi'.
5. l'eventuale rilascio di referto scritto è a totale discrezione dello specialista, anche a titolo oneroso, poiché la SPIM non prevede questa incombenza a carico dello specialista;
6. all'utente non deve essere richiesto alcuna tipologia di contributo per essersi sottoposto al *check-up*, né per Assomensana (a meno che non sia l'utente a voler effettuare una libera donazione) né per altre associazioni/enti ecc. di alcun genere;
7. al termine del *check-up* deve essere consegnato obbligatoriamente il materiale informativo di PrivatAssistenza (pieghevole) e di Cristalfarma (blister Illumina). Come comunicato precedentemente, è sufficiente consegnare il materiale informando l'utente che si tratta di un omaggio degli sponsor della SPIM;
8. insieme alla restituzione, si consiglia di dare qualche suggerimento agli utenti su come mantenere attive le funzioni cognitive, utilizzando le proprie conoscenze o i suggerimenti messi a disposizione da Assomensana.

In caso di risultanze cognitive deficitarie/patologiche si suggerisce di:

- inviare il soggetto dal medico di base per la prescrizione di ulteriori approfondimenti;
- proporre un eventuale approfondimento diagnostico - a titolo oneroso, fuori dalla SPIM - con rilascio di referto scritto da consegnare al medico di base;
- suggerire l'avvio di un percorso di stimolazione cognitiva, per la riabilitazione delle abilità compromesse e il mantenimento delle funzioni risultate 'nella norma';
- suggerire l'abbonamento al software Mensana per la stimolazione cognitiva tramite pc/tablet che il soggetto può eseguire quotidianamente al domicilio.

In caso di serie compromissioni, sicuramente il soggetto arriva al *check-up* accompagnato da un familiare o *caregiver*. In questo caso, al termine della valutazione, ritagliarsi qualche minuto per esporre all'accompagnatore la situazione clinica e l'opportunità di intervenire come sopra.

## ***Vademecum delle funzioni cognitive*** **Batteria testistica CAiG**

Di seguito sono riportate alcune specifiche relative alle funzioni cognitive indagate dalla CAiG e dai principali test di screening utilizzati per le valutazioni neuropsicologiche nell'ambito della SPIM.

Le spiegazioni sono pensate per coloro che hanno poca familiarità con la dimensione neuropsicologica. Sono formulate con un linguaggio semplice e divulgativo, affinché il professionista possa spiegare agli utenti il significato di ciascun test in fase di restituzione del check-up.

Unitamente al presente vademecum, viene inviato il file "Suggerimenti" con indicazioni ed esercizi pratici ed ecologici per mantenere una buona efficienza mentale.

---

### **1<sup>a</sup> prova: Memoria prospettica**

---

La memoria prospettica serve per ricordarsi di fare qualcosa in futuro.

Quando funziona bene, possiamo ricordare facilmente gli appuntamenti e le ricorrenze senza fatica. Quando invece funziona male abbiamo necessità di scrivere tutto su agende e calendari, col rischio di dimenticare di guardarli.

Così, può capitare di dimenticare di eseguire un'azione a distanza di tempo, come ad esempio togliere la pentola dal fuoco o chiudere il gas.

---

### **2<sup>a</sup> A prova: Span di cifre**

---

Questo test serve per testare l'ampiezza della memoria di lavoro nella sua componente fonologica.

Secondo alcuni studiosi (Miller), questo 'spazio' della memoria a breve termine è limitato ad un numero di 7 elementi (più o meno 2), ossia siamo in grado di ricordare una lista di 6-7 parole o numeri eccetera, ma non di più.

Il test aiuta a capire quanti elementi riusciamo a ritenere tutti in una volta (infatti, man mano che aumenta la lunghezza della stringa, il compito diventa più impegnativo ed è più facile commettere degli errori).

Possiamo superare questo limite creando delle associazioni (es. ricordare 124 è meglio che ricordare 12 e 4, il dato aggregato occupa meno spazio in memoria).

Quanto più elementi riusciamo a contenere, tanto più è facile svolgere compiti quotidiani come ricordare una lista di parole, un numero che dobbiamo comporre o analizzare una serie di elementi per prendere una decisione.

**N.B.** Lo span di cifre corrisponde al *digit span*, ossia il test neuropsicologico utilizzato nelle sedute cliniche per testare l'ampiezza della memoria di lavoro nella sua componente fonologica.

### **3<sup>a</sup> prova: working memory**

---

La memoria di lavoro, o *working memory*, si riferisce alla capacità di mantenere un certo numero di informazioni per un periodo di tempo sufficiente a svolgere un compito cognitivo.

Mentre la “span di cifre” stabilisce il numero di elementi che riusciamo a mantenere contemporaneamente nella memoria di lavoro, quest’ultima è la capacità di mantenerli il più a lungo possibile. Ad esempio, ricordare un numero di telefono fintanto che lo si compone sulla tastiera o mantenere in memoria un determinato obiettivo (es. cosa si deve andare a prendere in un’altra stanza).

Le informazioni resistono fino al raggiungimento dello scopo e poi, se non intervengono strategie di memorizzazione, si perdono. Se si deve ricomporre un numero telefonico, ad esempio, si deve rileggere nuovamente perché in memoria non è rimasto nulla.

La memoria di lavoro si avvale del supporto dell’attenzione, che consente di trattenere le informazioni fino al raggiungimento del risultato. Capita, infatti, che se si deve andare in una stanza a prendere un oggetto, e durante il tragitto qualcosa crea una distrazione, dimentichiamo lo scopo per il quale si è andati nell’altra stanza.

### **4<sup>a</sup> prova: Fluenza verbale Fonemica**

---

La fluenza fonemica è l’abilità che consente di accedere al magazzino lessicale e prendere le parole che presentano certe caratteristiche morfologiche (es. parole che iniziano con una lettera dell’alfabeto o che hanno un determinato suono ecc.).

Dall’efficienza di questa abilità dipende il fastidioso ‘fenomeno della parola sulla punta della lingua’. Infatti, questa prova valuta l’efficacia del cosiddetto “piglio”, ossia il ‘meccanismo’ cognitivo che ci consente di recuperare dalla memoria, ad esempio, la parola ‘pane’ anziché ‘pizza’, ‘Luca’ anziché ‘duca’ e così via, poiché seguendo le istruzioni fornite dall’intenzione formulata dal soggetto, recupera l’elemento cercato. Un po’ come avviene in quei giochi che si trovano nelle giostre in cui muovendo un braccio meccanico bisogna prendere dal mucchio un preciso pupazzo.

Se il meccanismo funziona bene, si riduce il fenomeno della parola sulla punta della lingua. Si precisa che è un fenomeno che si verifica a tutte le età, ma la frequenza dei fallimenti aumenta col passare degli anni.

### **5<sup>a</sup> prova: Memoria di numeri di telefono**

---

Questa prova testa le abilità di utilizzare strategie cognitive di codifica e immagazzinamento delle informazioni, poiché in questo test non è possibile ritenere il materiale utilizzando solo la memoria di lavoro, come avviene invece nella precedente prova di ‘span di cifre’ e ‘working memory’.

Non riguarda tanto il dover ricordare due numeri di telefono, ma valutare la capacità di utilizzare strategie mnestiche per organizzare e memorizzare una quantità di informazioni che vanno al di là della capacità di contenimento della memoria di lavoro.

**N.B.** Questa prova non trova corrispondenza con altri test clinici ed è stata inserita nella CAiG per due ragioni: innanzitutto, testa le abilità dei soggetti di utilizzare strategie cognitive di codifica e immagazzinamento delle informazioni. Inoltre, è una prova cognitiva comune a tante normali attività quotidiane e di conseguenza si può ritenere una prova ecologica.

---

## **6<sup>a</sup> prova: Fluenza verbale Semantica**

---

Si tratta di recuperare le informazioni che sono attinenti ad una determinata categoria semantica (ad esempio: fiori, colori, arredamento, pianeti ecc.).

In questo test, il meccanismo di recupero delle parole deve effettuare una valutazione più raffinata rispetto alla fluenza verbale fonemica, in quanto deve valutare rapidamente se quelle parole condividono le caratteristiche peculiari della categoria di riferimento. Quindi il recupero è più lento e richiede un'elaborazione più profonda.

Avere un buon livello di fluenza semantica significa essere più flessibili nella costruzione e articolazione del linguaggio, in quanto è più facile attingere a sinonimi per esprimere ciò che si vuole dire, evitando di fare ricorso sempre alle solite parole, impoverendo il linguaggio.

## **7<sup>a</sup> prova: Memoria di nomi propri**

---

Si tratta di un tipo di memoria verbale riferita a elementi astratti, e pertanto più impegnativa in fase di codifica dell'informazione, ritenzione e recupero.

A differenza di altre informazioni, la memoria dei nomi propri non lascia la possibilità di utilizzare sinonimi in caso non venga in mente il termine preciso. Ad esempio, se non mi viene in mente la parola "beatitudine", posso argomentare con altri termini o con una spiegazione del senso di ciò che voglio dire. Ciò non vale per i nomi propri, che richiedono il recupero preciso di quel nome. Se voglio nominare "Roberto", devo per forza ricordare quel nome, altrimenti la prova fallisce.

**N.B.** La prova 'memoria di nomi propri' è stata inserita nella CAiG in quanto rappresenta una prova ecologica per un'abilità cognitiva, quella di ricordare i nomi propri, che sempre più spesso viene lamentata come scadente o precaria da un numero crescente di persone.

## **8<sup>a</sup> prova: Memoria di prosa immediata**

---

Questa prova valuta la capacità di ricordare gli elementi di un fatto, notizia o racconto che abbiamo ascoltato.

È una memoria verbale che richiede il coinvolgimento anche di altre funzioni cognitive come: la *working memory* (per mantenere nella memoria a breve termine un certo numero di parole per collegarle tra loro e comprenderne il significato); la comprensione del linguaggio; le funzioni esecutive (che aiutano a mettere in sequenza le informazioni e dare loro un ordine) e la focalizzazione dell'attenzione (selettiva e sostenuta) sul compito.

**N.B.** La 'memoria di prosa immediata' è una prova frequentemente utilizzata nelle batterie testistiche per valutare il decadimento cognitivo.

Abbiamo ritenuto necessario inserire tale test anche all'interno della CAiG, in quanto indicativo della capacità dei soggetti di organizzare il materiale mnestico, di codificarlo, stoccarlo in memoria e recuperarlo al momento della rievocazione.

## **9<sup>a</sup> prova: Matrici attentive**

---

Questa prova valuta l'efficacia dell'attenzione selettiva, ossia la capacità di individuare un elemento in mezzo a tanti altri in modo rapido e preciso.

Nella vita quotidiana si manifesta con la capacità di individuare un oggetto che stiamo cercando o una persona tra la folla, nel discriminare caratteristiche peculiari di un luogo o di un volto, nel rintracciare particolari *landmark* sul territorio e così via.

L'attenzione è un'abilità fondamentale per tutti i processi cognitivi (soltanto la creatività può farne a meno). Quando funziona bene, il nostro apparato mentale svolge efficacemente i compiti assegnati, quando invece è giù di tono – pensiamo quando siamo stanchi o abbiamo dormito poco – le azioni possono fallire e provare una sensazione di confusione mentale.

**N.B.** Il test utilizzato nella CAiG ha analogie con molti test utilizzati nella pratica clinica per valutare il decadimento cognitivo.

A differenza dei test tradizionali, il materiale da somministrare si compone di numeri e lettere (mentre la maggior parte dei test attentivi si basa su matrici numeriche).

L'altra differenza consiste nell'utilizzo di un'unica matrice posta su una metà del foglio del protocollo, anziché di tre fogli distinti.

I risultati delle prove sono paragonabili a quelli ottenuti con i tradizionali test.

## **10<sup>a</sup> prova: Memoria di prosa Differita**

---

Questa prova valuta la qualità dell'apprendimento di una quantità di materiale verbale precedentemente appreso.

Attraverso la rievocazione, si rileva se le informazioni si sono stabilizzate, sedimentate, nella memoria a medio-lungo termine oppure la traccia mnestica tende a deteriorarsi col passare del tempo.

La prova si ritiene soddisfacente se a distanza di 15-20 minuti – periodo in cui, secondo la curva dell'oblio di Ebbinghaus, si perde circa il 40% delle informazioni – il soggetto ricordasse ancora la maggior parte del brano appreso.

**N.B.** La 'memoria di prosa differita', al pari della memoria di prosa immediata, è una prova frequentemente utilizzata nelle batterie testistiche per valutare il decadimento cognitivo.

---

Lo staff Assomensan è a Sua disposizione per qualsiasi chiarimento e supporto.

Nel ringraziarla per la preziosa collaborazione, Le auguro la migliore riuscita della SPIM.

Monza, 15 settembre 2016

Il presidente  
Giuseppe Alfredo Iannocari

