

In che modo si può migliorare la memoria degli anziani? Risultati del I Corso di Potenziamento della Memoria negli over 65 a Trento

Efficacia dei Training di potenziamento della memoria

Vi è un interesse sempre crescente verso lo sviluppo e l'attuazione di interventi rivolti al miglioramento della memoria negli anziani, poiché l'efficienza di questa funzione cognitiva è centrale anche in termini di maggiore indipendenza, fiducia in se stessi, e quindi di un generale benessere collegato ad una buona qualità di vita.

Inoltre numerose studi dimostrano che è possibile contrastare il calo delle prestazioni mnestiche associato al normale processo di invecchiamento, attraverso l'insegnamento di strategie di memoria (Carretti, Borella & De Beni, 2007; De Beni, 1999; Verhaeghen, Marcoen & Goossens, 1992).

Questo training promosso dal LAB-I garantisce il miglioramento e il funzionamento della memoria, incrementando l'autoefficacia, il senso di competenza e fiducia rispetto alla propria memoria, così come la consapevolezza di poter riuscire (sistema attributivo) e le conoscenze per mantenere i benefici a lungo termine.

Gli anziani hanno spesso errate credenze sul funzionamento della propria mente e della propria memoria (Cornoldi e De Beni, 1989): per questo motivo risulta essere fondamentale l'intervento metacognitivo, che è volto a modificare l'atteggiamento emotivo-motivazionale dell'anziano di fronte a compiti cognitivi e di memoria.

Il beneficio del training è dato quindi da aspetti cognitivi e metacognitivi, non soltanto dall'insegnamento delle mnemotecniche.

Obiettivi della ricerca

Lo scopo di questo lavoro è stato quello di verificare se vi siano, ed eventualmente quali siano, i benefici e i termini di miglioramento dopo il training di memoria.

Partecipanti

10 persone, dai 62 agli 82 anni, residenti a Trento e dintorni, cognitivamente sane.

Materiali e Procedura

Il training si articola in dieci incontri (più uno preliminare, individuale), di un'ora e mezza ciascuno, con cadenza settimanale. L'intervento comprende sia l'insegnamento di strategie di memoria che la discussione di aspetti metacognitivi relativi alla fiducia, all'efficacia e alle credenze sulle proprie abilità cognitive.

Dal primo al sesto incontro vengono trattati aspetti cognitivi e metacognitivi (metamemoria) e le loro modificazioni con l'età, oltre alla valutazione delle caratteristiche cognitive e motivazionali dei partecipanti.

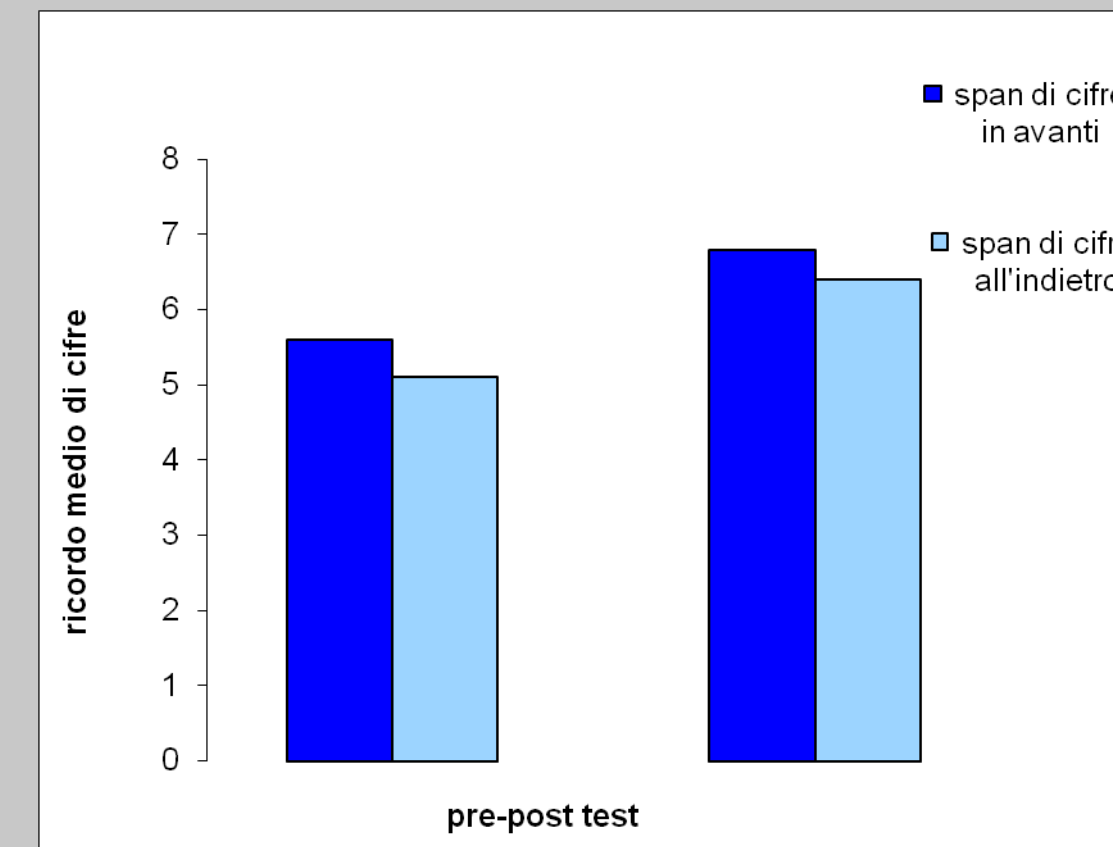
Dal settimo al nono incontro si insegnano le strategie di memoria più adatte per migliorare il processo di codifica, mantenimento e recupero dell'informazione.

Nel decimo e ultimo incontro si effettua una valutazione quantitativa e qualitativa degli effetti prodotti dal training, riproponendo alcune prove presentate prima dell'insegnamento delle strategie.

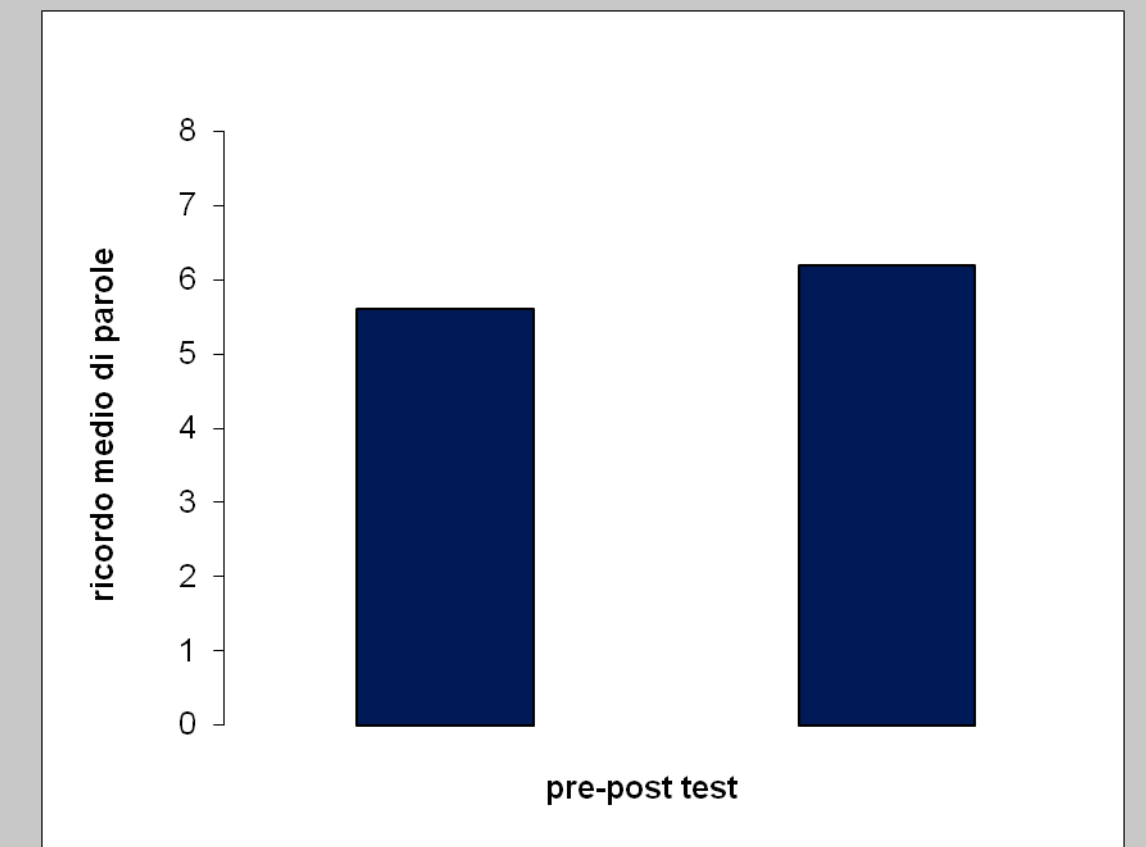
Ai soggetti sono state somministrate le seguenti prove: Span di cifre in avanti, Span di cifre all'indietro, Lista di parole, Questionario di attribuzione, Questionario di fiducia e il Questionario sul Benessere (prove tratta dal manuale *Lab-I Empowerment Cognitivo*, 2008)

Le prove sono state somministrate all'inizio del corso (punteggio pre-test) e alla fine del corso (punteggio post-test).

Risultati

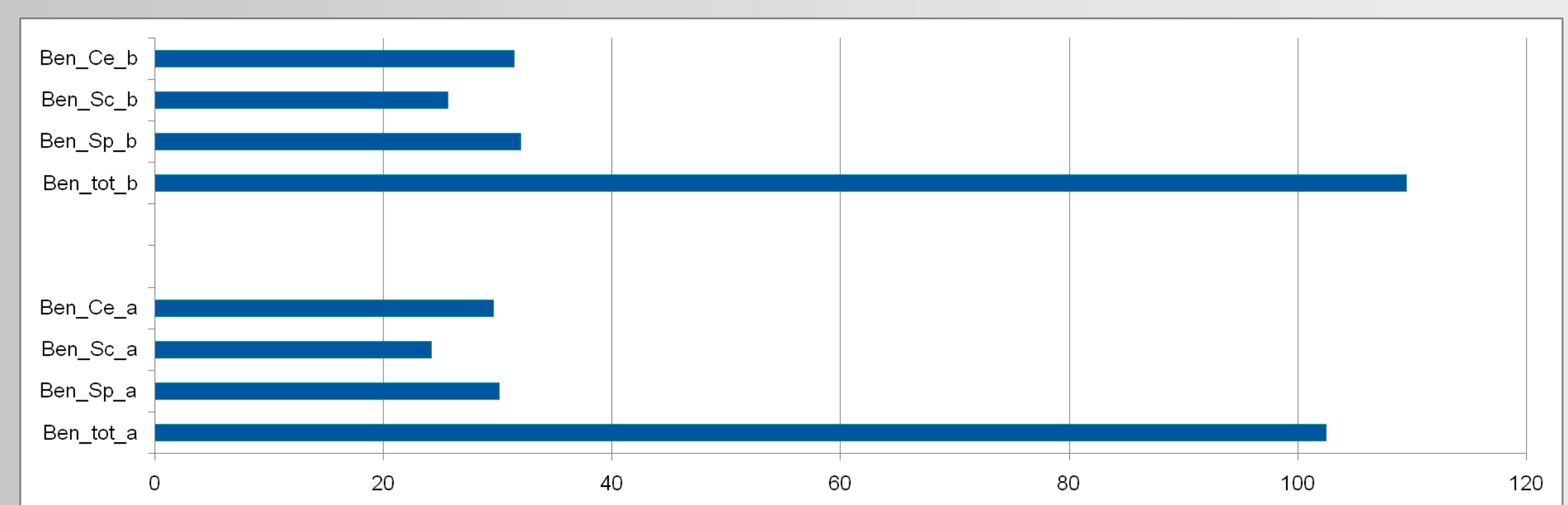


$t(9) = -4.81; p > 0.001$ (SA)
 $t(9) = -6.10; p > 0.001$ (SI)



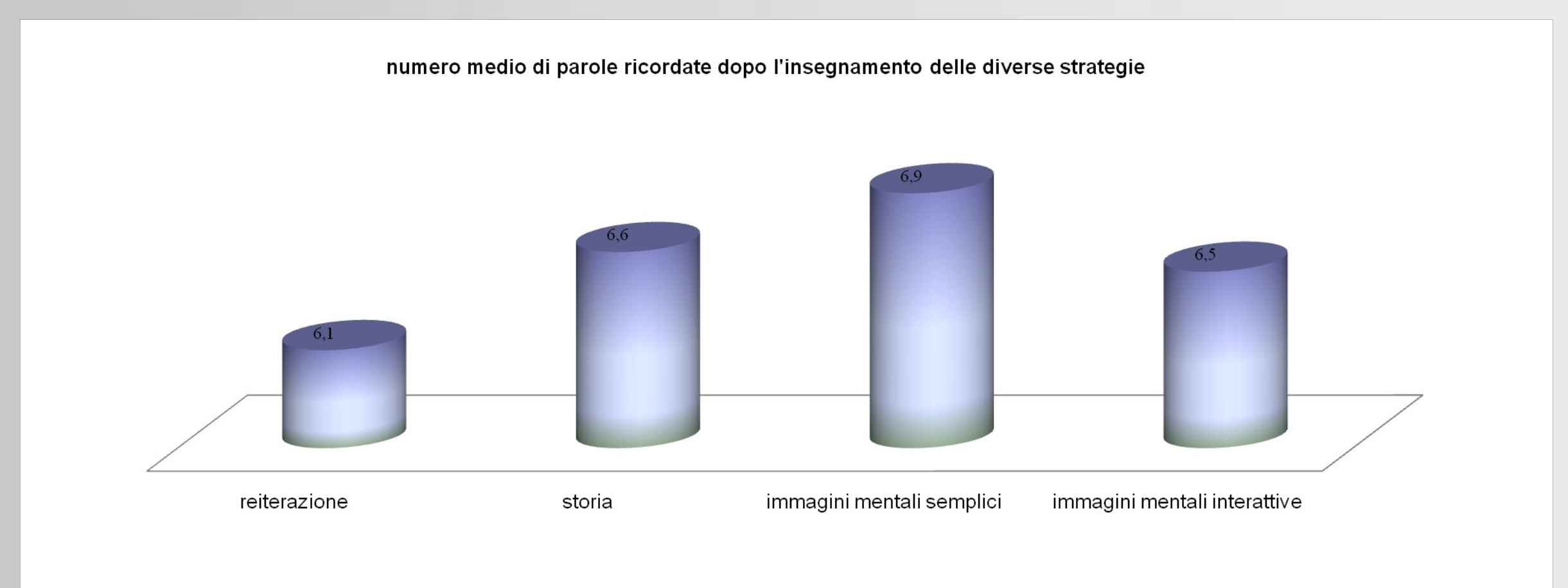
$t(9) = -1.62; p > 0.05$

La media dei punteggi sia per quanto riguarda le prove che valutano la memoria a breve termine (span in avanti e indietro, con $p < 0.001$), sia relativamente al ricordo immediato di una lista di parole ($p = 0.011$) risulta essere significativamente migliore dopo il training, rispetto alla media dei punteggi ottenuta nelle stesse prove somministrate alla base-line.



$t(9) = -1.62; p > 0.05$ (Ben_tot)

Anche la media dei punteggi ottenuti al Questionario sul Ben-essere risulta essere significativamente migliore al post-test (b): infatti, oltre alla dimensione del benessere totale (Ben_tot, $p = 0.003$), risultano essere migliorate anche due componenti del benessere relative alla soddisfazione personale (Ben_Sp, $p < 0.001$) e alle strategie di coping (Ben_Sc, $p = 0.011$).



Conclusioni

I risultati mostrano come il training abbia prodotto un miglioramento nelle prestazioni oggettive di memoria, sia negli aspetti metacognitivi che in quelli motivazionali. Per quanto riguarda le strategie insegnate, quelle relative alle immagini mentali sono risultate le più efficaci.

Inoltre anche la valutazione del benessere personale è incrementata dopo l'intervento, favorendo quindi i presupposti e le basi per sviluppare atteggiamenti attivi e positivi strettamente legati ad una buona qualità di vita.