



# Capacità cognitive





# Capacità cognitive

## Domande

**Le risulta difficile conversare con qualcuno mentre ascolta la radio o guarda la televisione?**

☐ Per niente   ☐ Non particolarmente   ☐ **Un po'**   ☐ **Molto**

**Le risulta difficile, quando guida, chiacchierare con i suoi passeggeri?**

☐ Per niente   ☐ Non particolarmente   ☐ **Un po'**   ☐ **Molto**

**Le risulta difficile, quando guida, cambiare il canale dell'autoradio?**

☐ Per niente   ☐ Non particolarmente   ☐ **Un po'**   ☐ **Molto**

## Spiegazioni e consigli

Può darsi che abbia carenze nell'attenzione divisa, ovvero la capacità di distribuire l'attenzione tra due o più compiti da eseguire contemporaneamente. Ciò significa che nel traffico, per esempio, ha difficoltà a tenere d'occhio la velocità e, nel contempo, prestare attenzione agli altri utenti della strada. Secondo diversi studi, le attività che, come la guida, richiedono una distribuzione dell'attenzione diventano più difficili con l'età. In condizioni di traffico normali il conducente deve prestare attenzione a diversi aspetti contemporaneamente. Più è distratto da fattori interni ed esterni al veicolo, più questo compito risulterà difficile.

- Chieda al suo medico di sottoporla a un test cognitivo.
- Cerchi di evitare qualsiasi distrazione al volante (ad esempio conversare con i passeggeri, cambiare il canale dell'autoradio o telefonare).
- Si metta al volante quando non ci sono troppi fattori di distrazione esterni (eviti di farlo quando piove).
- Pianifichi l'itinerario prima di partire.
- Chieda ai suoi passeggeri di aiutarla a seguire la strada giusta.
- Eviti le strade che non conosce.
- Cerchi di non guidare in condizioni di traffico intenso.



## Domande

**Le risulta difficile trovare qualcosa in una libreria stipata di libri e altri oggetti?**

☐ Per niente   ☐ Non particolarmente   ☐ **Un po'**   ☐ **Molto**

**Le risulta difficile sostenere una conversazione con un forte rumore di fondo (ad es. altre persone che parlano)?**

☐ Per niente   ☐ Non particolarmente   ☐ **Un po'**   ☐ **Molto**

**Le risulta difficile trovare un cartello tra tanti altri (ad es. freccia per un ristorante tra molti cartelli stradali)?**

☐ Per niente   ☐ Non particolarmente   ☐ **Un po'**   ☐ **Molto**

## Spiegazioni e consigli

Può darsi che abbia carenze nell'attenzione focalizzata, ovvero la capacità di selezionare solo gli stimoli importanti ignorando quelli che non lo sono. Nella circolazione stradale questo significa essere in grado di volgere rapidamente l'attenzione a quel che è importante. Diversi studi evidenziano che la capacità di focalizzare l'attenzione diminuisce nelle persone anziane, facendo aumentare il rischio di incidente. Spesso i conducenti anziani hanno difficoltà a riconoscere o comprendere i cartelli stradali o „rubano“ inavvertitamente la precedenza agli altri. Que-

sti problemi sono dovuti al fatto che non riescono a concentrarsi sull'essenziale in una data situazione.

- Chieda al suo medico di sottoporla a un test cognitivo.
- Pianifichi l'itinerario prima di partire.
- Eviti di guidare su tratti con tanti cartelli stradali.
- Chieda ai suoi passeggeri di aiutarla a seguire la strada giusta.
- Eviti le strade che non conosce.
- Cerchi di non guidare in condizioni di traffico intenso.



## Domande

**Le risulta difficile capire le persone che parlano rapidamente?**

☐ Per niente   ☐ Non particolarmente   ☒ **Un po'**   ☐ **Molto**

**Quanto spesso le capita di dover rallentare per leggere cartelli stradali che non conosce?**

☐ Mai   ☐ Di rado   ☒ **A volte**   ☐ **Spesso**

**Quanto spesso le capita di essere infastidito al volante perché tutto le sembra troppo veloce?**

☐ Mai   ☐ Di rado   ☒ **A volte**   ☐ **Spesso**

## Spiegazioni e consigli

Può darsi che sia diventato più lento nel pensare e nel decidere. Diversi studi indicano che la velocità del pensiero diminuisce con l'età. Questo cambiamento può portare a guidare in modo più lento e titubante, a cambiare corsia improvvisamente e ad avere reazioni più lente nel traffico. E il rischio di incidente aumenta.

- Guidi a una velocità a lei congeniale e non la superi.
- Pianifichi l'itinerario prima di partire.
- Eviti di guidare negli orari di punta.
- Scelga strade poco trafficate.
- Eviti quelle su cui generalmente si circola a velocità sostenuta.
- Chieda al suo medico di sottoporla a un test cognitivo.



## Domande

**Negli ultimi 12 mesi quanto spesso ha dimenticato un appuntamento?**

☐ Mai    ☐ Di rado    ☒ **A volte**    ☐ **Spesso**

**Negli ultimi 12 mesi quanto spesso ha avuto difficoltà a ritrovare la sua automobile in un parcheggio?**

☐ Mai    ☐ Di rado    ☒ **A volte**    ☐ **Spesso**

**Negli ultimi 12 mesi quanto spesso ha avuto difficoltà a ritrovare la strada per tornare a casa da un luogo che conosce bene (ad es. dal supermercato)?**

☐ Mai    ☐ Di rado    ☒ **A volte**    ☐ **Spesso**

## Spiegazioni e consigli

Può darsi che abbia problemi di memoria. La memoria ci aiuta a orientarci, a ricordare le regole di una guida sicura ed è fondamentale nel processo di decisione e risoluzione dei problemi. Diversi studi evidenziano che i conducenti anziani possono avere difficoltà a ricordare. Pur godendo di buona salute, non riescono a ricordare le regole della circolazione o come comportarsi in determinate situazioni di guida. Questo problema non va assolutamente sottovalutato, visto che fa aumentare il rischio di incidente.

- Chieda al suo medico di sottoporla a un test di memoria.
- Pianifichi l'itinerario prima di partire e annoti il percorso da seguire.
- Si familiarizzi con il tragitto facendo un viaggio di prova.
- Cerchi le informazioni che non riesce a ricordare. In questo modo le risulterà più facile tenerle a mente.