

GUIDA PRATICA PER MIGLIORARE AUTONOMIA,  
SICUREZZA E BENESSERE DELLE PERSONE CON  
PROBLEMI DI MEMORIA

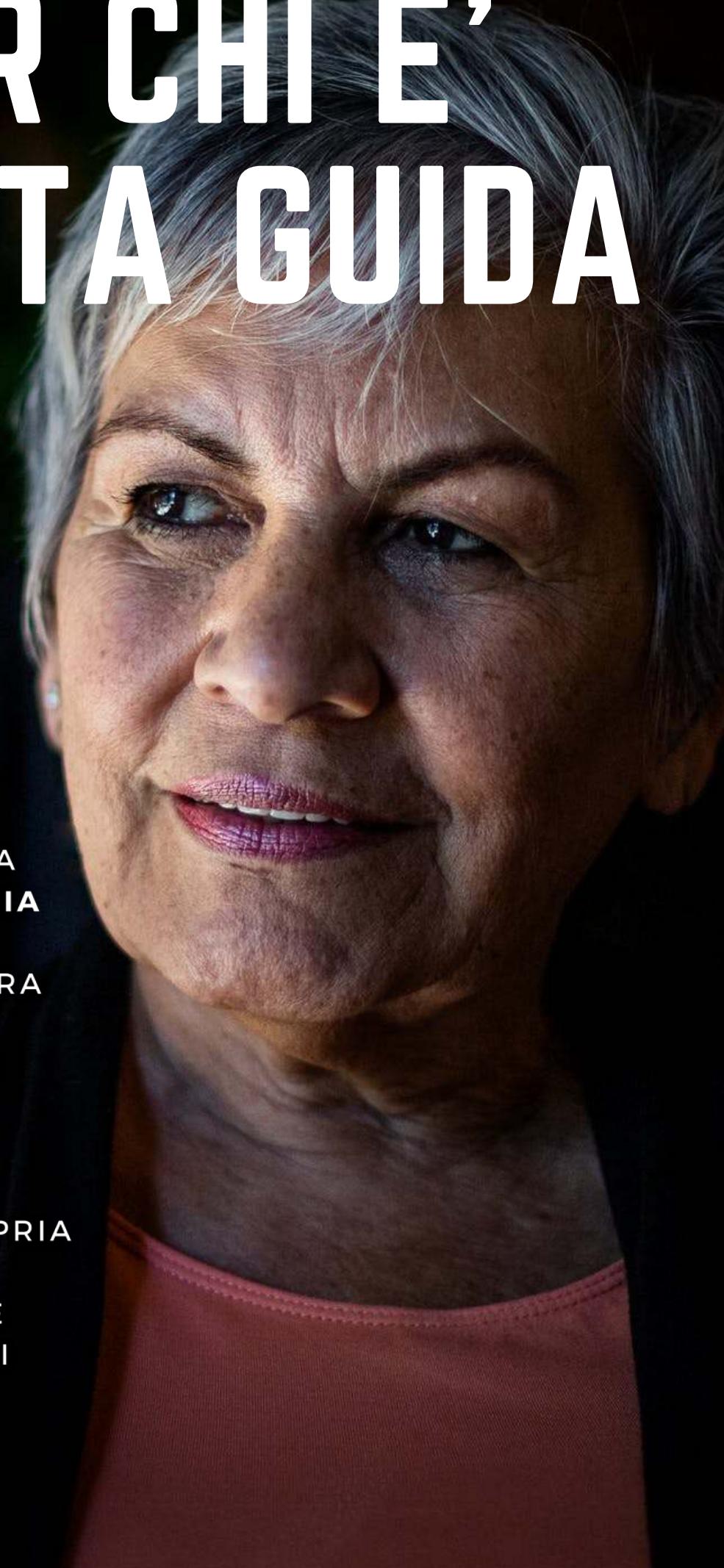
# TECNOLOGIA, MEMORIA & VITA



Novilunio



# PER CHI È QUESTA GUIDA



PER CHIUNQUE ABBIA  
**PROBLEMI DI MEMORIA**  
O ALTRE DIFFICOLTÀ  
COGNITIVE E DESIDERÀ  
SFRUTTARE LE  
POTENZIALITÀ DELLE  
**NUOVE TECNOLOGIE**  
**DIGITALI** PER  
CONSERVARE O  
MIGLIORARE LA PROPRIA  
AUTONOMIA E IL  
PROPRIO BENESSERE  
NELLA VITA DI TUTTI I  
GIORNI.

# GLI AUTORI



LA GUIDA "TECNOLOGIA,  
MEMORIA E VITA" NASCE  
DALL'OMONIMO  
PERCORSO DI  
FORMAZIONE  
E CO-PROGETTAZIONE  
ORGANIZZATO NEL 2020  
SU INIZIATIVA  
**DELL'ASSOCIAZIONE  
AMAD DI BASSANO DEL  
GRAPPA (VI) E DEL  
NUCLEO DI  
NEUROPSICOLOGIA  
CLINICA PER ADULTI  
E ANZIANI (DISTRETTO 1)  
DELLA ULSS 7  
PEDEMONTANA,**  
E IN COLLABORAZIONE  
CON IL GRUPPO DI  
LAVORO DELLE PERSONE  
CON DISTURBO  
NEUROCOGNITIVO  
**ORSA MAGGIORE.**

GLI INCONTRI SONO  
STATI ORGANIZZATI  
E CONDOTTI DA  
**NOVILUNIO (PADOVA).**



# INDICE

<b>PRESENTAZIONE</b>	<b>5</b>
<b>PRIMA PARTE   LE TECNOLOGIE DIGITALI</b>	<b>8</b>
COME POSSONO AIUTARE LE TECNOLOGIE DIGITALI?	8
LE TECNOLOGIE DIGITALI PIÙ DIFFUSE	9
COME SI USANO LE TECNOLOGIE TOUCH	10
GLI ASSISTENTI VOCALI	12
LE TECNOLOGIE INDOSSABILI	14
<b>PARTE SECONDA   APPLICAZIONI PER AIUTARE LA MEMORIA</b>	<b>15</b>
AGENDE PER GESTIRE IMPEGNI E APPUNTAMENTI	16
TECNOLOGIE DISCUSSE E Sperimentate in GRUPPO	17
PER RIMANERE AUTONOMI E VIVERE PIU' SICURI	18
CULTURA INTRATTENIMENTO E HOBBY	21
LE TECNOLOGIE SOCIAL	23

# PRESENTAZIONE



"Mi servirebbe qualcosa che mi ricorda quello che devo fare e anche se gli chiedo la stessa cosa tante volte non se la prende."

**ARMANDO DAL SANTO  
GRUPPO ORSA MAGGIORE**

"E' molto importante personalizzare la tecnologia secondo le esigenze specifiche di ogni individuo, evitando di presentare la soluzione proposta come un menù o un 'pacchetto' predefinito. Ognuno ha difficoltà ed esigenze molto diverse e richiede risposte altrettanto diverse."

**JEREMY HUGHES,  
ALZHEIMER'S SOCIETY**

"La tecnologia dovrebbe migliorare la tua vita, non diventare la tua vita."

**HARVEY B. MACKAY**

**U**na delle **sfide** più importanti per chi vive l'impatto di un deterioramento neurocognitivo o di una demenza è **resistere alle insidie dell'inattività**, dell'isolamento sociale e quindi della mancanza di stimoli ambientali che possono accelerare il decorso della malattia. Man mano che le difficoltà cognitive aumentano, chi convive con queste diagnosi tende evitare quelle attività o mansioni che diventano più difficili da svolgere. Il che è comprensibile, evitare situazioni di rischio è il nostro modo di proteggerci. Ma per chi convive con queste difficoltà, limitare il proprio raggio di azione significa anche **riscchiare di perdere la propria autonomia** e, con questa, la fiducia in se stessi e nelle proprie capacità. Ecco perché la terapia migliore per combattere le insidie di queste malattie è **rimanere attivi** e cercare di mantenere il più possibile la propria **normalità** nella vita di tutti i giorni.

Certo, si tratta di un buon proposito **più facile a dirsi che a farsi** quando si ha a che fare con una malattia così insidiosa. Ce ne rendiamo conto, così come se ne sono resi conto i partecipanti del gruppo **Orsa Maggiore** con cui abbiamo sviluppato questa guida. Gli "Orsa Maggiore" (come li chiamiamo noi) sono un **gruppo di advocacy** costituito da persone con diagnosi di lieve deterioramento cognitivo e demenza creato dalla **AULSS 7 Pedemontana** in collaborazione con l'associazione **AMAd di Bassano del Grappa (VI)**. Insieme a loro - e su commissione della stessa associazione AMAd che ringraziamo per aver creduto in questo progetto fin dall'inizio - nel 2020 abbiamo organizzato un **corso di formazione e co-design** per esplorare insieme come le **tecnologie digitali** possono aiutare a **compensare** le difficoltà di memoria e altri disturbi cognitivi. L'obiettivo ultimo dell'iniziativa era **migliorare il livello di competenza digitale** e allo stesso tempo rispondere ai loro bisogni di autonomia, sicurezza, benessere e inclusione sociale.

La maggior parte dei partecipanti aveva una **conoscenza molto limitata** delle tecnologie digitali più comuni (smartphone, tablet, tecnologie indossabili e assistenti vocali come Alexa e Google Home). Il loro atteggiamento nei confronti di queste tecnologie era **scettico: non ne capivano l'utilità** al di là delle funzioni basiche come telefono e messaggistica. Eppure, nel corso degli incontri hanno scoperto che anche queste tecnologie, così complesse e apparentemente ostili per chi è figlio delle generazioni analogiche, possono risolvere diversi problemi importanti della vita quotidiana.

# C

ggiorno le utilità messe a disposizione da un qualsiasi smartphone, tablet, o assistente vocale sono **pressoché infinite** e riguardano quasi ogni aspetto della vita quotidiana (dall'organizzazione dei propri impegni, allo shopping, all'home banking, ai giochi e al tempo libero, alla stimolazione cognitiva, ecc.).

Proprio perché le applicazioni digitali sono infinite, è sempre più facile sentirsi sopraffatti dall'eccesso di tecnologia e dei suoi stimoli continui. È quindi importante che ogni soluzione tecnologica risponda a **bisogni ben specifici**, ancorati nella propria quotidianità. Ecco perché, nel progettare questa guida, abbiamo coinvolto il gruppo Orsa Maggiore che vivono l'impatto di varie tipologie di disturbi neurocognitivi e hanno condiviso con noi le loro **aspettative e richieste** per vivere una vita più autonoma e in sicurezza.

Dal lavoro di **riflessione, apprendimento e rielaborazione dati** svolto insieme a loro è nata la selezione delle tecnologie proposte in questo opuscolo. Le soluzioni proposte sono un punto di partenza, non di arrivo: potrebbe essere necessario provare **diverse opzioni** prima di trovare la soluzione più adatta a te.

Più che una guida, prendetela come un **incoraggiamento a cercare soluzioni tecnologiche che possono fare la differenza** tra un po' di autonomia e qualità della vita in più o in meno nella vostra quotidianità. Ringraziamo di cuore il gruppo Orsa Maggiore per essersi messo in gioco e farsi portavoce di altri che potrebbero aver bisogno di queste soluzioni digitali. Ringraziamo anche **Giovanni Nicoli**, logopedista e linguista, che ci ha assistito a titolo di volontario nell'organizzazione degli incontri con il gruppo e nella redazione della guida che state leggendo.

La speranza è che questo possa essere solo l'inizio di un **nuovo paradigma di servizi post-diagnostici** che puntano ad accompagnare le persone in questo periodo di vita ed incidere positivamente sull'esperienza di vita e malattia a partire dai bisogni più semplici di autostima, senso e significato, auto-sufficienza e relazione con gli altri.

*Cristian Leonin*

PRESIDENTE DI NOVILUNIO

# LE TECNOLOGIE DIGITALI



## COME POSSONO AIUTARE LE TECNOLOGIE DIGITALI?

Dallo smartphone, al tablet, allo smartwatch agli assistenti vocali come **Alexa** e **Google Home**: le tecnologie digitali di ultima generazione possono aiutare a **vivere in modo più indipendente**, fornire supporto e rassicurazione e ridurre il rischio di incidenti.

Grazie alle tecnologie digitali è possibile:

- **Restare in contatto** con la famiglia e gli amici.
- Continuare a fare le cose che hai sempre fatto.
- **Evitare incidenti** domestici o fuori casa.
- Scoprire nuove opportunità di **intrattenimento, stimolo e apprendimento**.
- **Migliorare la qualità della tua vita** e dei tuoi familiari.

Può avere un impatto su una o più attività quotidiane, ad esempio può aiutare a:

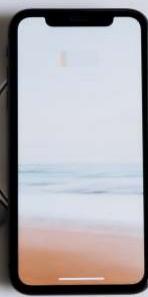
- **Ricordare** eventi, appuntamenti e impegni.
- **Segnalare** alle persone **dove ti trovi** se ti perdi o sei disorientato.
- Ricordarsi di assumere regolarmente i **farmaci**.
- **Muoversi** liberamente in casa e fuori.
- **Allertare** un parente o un centro specializzato **in caso di emergenza**.

# LE TECNOLOGIE DIGITALI PIU' DIFFUSE

I dispositivi (o device) digitali più diffusi sono:

- gli **smartphone**,
- i **tablet**,
- i **dispositivi indossabili** (o wearables) come gli smartwatch e FitBit,
- gli **assistenti vocali** come Google per Android, Siri, Amazon Echo, Google Home, ecc.

Ogni dispositivo funziona grazie a un programma di base chiamato **sistema operativo** che permette di comunicare con le diverse applicazioni presenti nel sistema (ad es. le applicazioni per telefonare, fare foto, inviare messaggi, WhatsApp, ecc.). I due sistemi operativi principali degli smartphone, tablet e dispositivi indossabili sono il **sistema Android** e il **sistema iOS** di Apple per gli iPhone e iPad.



Cellulare iPhone  
(Apple)



Tablet iPad  
(Apple)



Smartwatch  
(Apple)



Assistente Alexa  
(Amazon)

## LE TECNOLOGIE TOUCH

Le tecnologie digitali più diffuse si basano sulle cosiddette "tecniche touch", dotate di **touch screen** o schermo sensibile al tocco. Le prime tecnologie touch risalgono agli inizi degli anni '90, ma è nel 2007 che inizia la vera "rivoluzione", quando Apple lancia sul mercato la prima versione del primo smartphone "iPhone". A partire dal 2010, si diffondono anche i nuovi tablet sviluppati esplicitamente per la gestione tramite tocco.

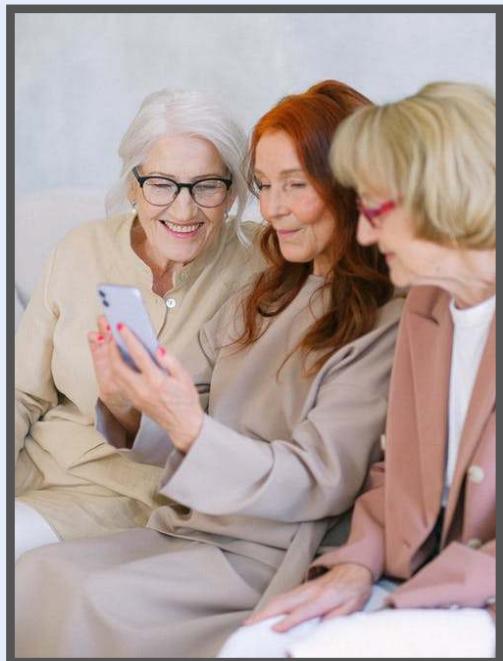
La rapida diffusione di queste tecnologie è dovuta al loro **approccio intuitivo che "mima" i movimenti del corpo** (o meglio, delle dita) che compiamo con altri oggetti della nostra quotidianità e ne permette l'utilizzo anche da parte di chi ha una limitata manualità e coordinazione dei movimenti.

# COME SI USA LO SCHERMO TOUCH?

Le tecnologie touch permettono di interagire con i vari elementi presenti sullo schermo di uno smartphone o di un tablet, sfiorando o toccando delicatamente la sua superficie con le dita. Il semplice tocco consente di accedere alle applicazioni, digitare sulla tastiera, selezionare delle opzioni.

**Per muoverti lateralmente o verticalmente nello schermo**, scorri il dito verso destra o sinistra, oppure verso l'alto o il basso.

**Per ingrandire le informazioni o immagini sullo schermo**, allontana pollice e indice toccando lo schermo. Per rimpicciolire le informazioni sullo schermo invece tocca lo schermo e allontana pollice e indice.



## SEMPLIFICARE L'ACCESSO AL TELEFONO O AL TABLET

Per chi non ha mai utilizzato uno smartphone o un tablet, spesso risulta difficile orientarsi tra tutte le applicazioni e funzionalità che questi dispositivi offrono. È tuttavia possibile modificare le impostazioni del telefono per avere un'interazione più agile, efficace e intuitiva.

### Eliminare la schermata di blocco

Ad esempio, molti partecipanti del gruppo Orsa Maggiore hanno segnalato di avere difficoltà con la schermata di blocco del loro smartphone: si dimenticano come sbloccarla e ci hanno chiesto come togliere questa opzione. Ecco qualche istruzione generale su come procedere:

- **Per gli smartphone o tablet con sistema Android**, bisogna togliere l'opzione **Blocco schermo** dal menu **Impostazioni** (l'icona dell'ingranaggio che si trova in home screen o nella schermata con la lista delle app installate sul dispositivo). Selezionare le voci **Sicurezza e/o Blocco Schermo** dalla schermata che si apre e imposta **Scorrimento** o **Nessuno** come metodo di sblocco del dispositivo.
- **Per gli iPhone o gli iPad**, si accede al menu **Impostazioni** (l'icona dell'ingranaggio che si trova in home screen), si seleziona **Touch ID e codice** o **Face ID e codice** (se utilizzi un iPhone X) e si digita il proprio PIN di sblocco attuale, e si seleziona la voce **Disabilita codice** e poi **Disattiva**.

Una volta disattivate le opzioni di blocco potrai accedere alla **Home** dello smartphone con un semplice click al tasto **Stand-by/On**.

## **INGRANDIRE I CARATTERI DI TESTO E TASTIERA aA**

Nei dispositivi che usano Android, selezionare dal menu **Impostazioni** (l'icona con il simbolo dell'ingranaggio) l'opzione **Dimensione del testo** o **Display** a seconda del modello del tuo telefonino.

Nei dispositivi **iPhone** e **iPad**, la grandezza dei caratteri si regola dal menu **Impostazioni** e poi **Schermo** e **luminosità** e **Dimensione testo**.

## **SEMPLIFICARE LA SCHERMATA INIZIALE DELLO SMARTPHONE O DEL TABLET**

E' possibile ridurre il numero di applicazioni disponibili sulla schermata principale del proprio telefonino o tablet in modo che appaiono solo le funzioni che ti servono maggiormente.

### **PER I DISPOSITIVI ANDROID**

In alcuni smartphone (ad es. Samsung e Huawei) è disponibile la **modalità semplice** o **semplificata** accessibile dal menu **Impostazioni-Sistema** che sostituisce la schermata iniziale del telefono con grandi pulsanti collegati alle funzioni principali - ossia Telefono, Messaggi, Rubrica, Fotocamera, Galleria, l'orologio. Si possono anche aggiungere anche altre applicazioni secondo le proprie esigenze. In alcuni casi, attivando la modalità semplificata dello schermo, si ingrandisce anche il testo scritto su tutte le applicazioni, facilitando la lettura.

Altre opzioni di accessibilità offerte dai dispositivi **Android** e attivabili dal menu Impostazioni sono:

- **La lettura dello schermo (TalkBack)** per gli ipovedenti e non-vedenti,
- La correzione e l'inversione dei colori (particolarmente utili per chi ha problemi percettivi di colore/contrasto/)
- L'attivazione delle didascalie o sottotitoli
- L'interfaccia utente con una mano, per poter attivare le applicazioni sullo schermo usando il pollice quando si tiene il telefono con una sola mano
- **L'Assistente vocale di Android**, per attivare le varie applicazioni del telefono con la voce e che si può richiamare in qualsiasi momento dicendo le parole Ok Google.

Esistono infine anche alcune applicazioni scaricabili da Google Play per semplificare lo schermo come **Big Launcher** o **Simple Launcher** (gratis e senza pubblicità, che ingrandisce le icone e rende il testo più leggibile).

### **PER GLI IPHONE E IPAD**

Per semplificare la schermata iniziale di un iPhone o un iPad è necessario andare sul menu **Impostazioni > Generali** e selezionare **Accessibilità** che offre varie opzioni per rendere il dispositivo più accessibile. Oltre a poter ingrandire il testo e regolare le dimensioni delle scritte nella maggior parte delle app. è anche possibile trasformare tutti i pulsanti in Grassetto per aumentare il contrasto e leggerle più facilmente.

## ALTRÉ OPZIONI PER SEMPLIFICARE GLI IPHONE E IPAD

Oltre opzioni interessanti per questi dispositivi sono:

- L'opzione **VoiceOver** per sentire a voce tutto quello che compare sullo schermo inclusi menu, finestre di dialogo e così via, con impostazioni per regolare la velocità e la tonalità di pronuncia. Esiste anche l'opzione per far leggere solo il testo evidenziato.
- Lo **Zoom per ingrandire** qualsiasi cosa appaia sullo schermo (attivabile dal menu Accessibilità). Dopo averlo abilitato, si può usare lo zoom su iPhone toccando due volte con tre dita per ingrandire e poi trascinare il dito, sempre con tre dita, per spostare lo zoom. Nelle opzioni si può regolare il livello massimo di zoom.
- **L'assistente vocale Siri** che si può richiamare dicendo le parole "Ehi Siri", utile per effettuare chiamate, inviare messaggi, avviare app, aggiungere promemoria al calendario, ottenere indicazioni stradali, e molto altro.



Amazon Alexa



Google Home

## GLI ASSISTENTI VOCALI

Gli assistenti vocali sono quei software e dispositivi che consentono di svolgere azioni, dalle più semplici (quali ad esempio impostare la **sveglia** oppure impostare promemoria per ricordarsi appuntamenti, anniversari, eventi, ecc.) alle più complesse, quali ad esempio:

- **Fare chiamate** telefoniche.
- Ricevere e inviare **messaggi**.
- Ascoltare **musica**.
- **Audiolibri**.
- **Notizie** del giorno.
- Chiedere **informazioni** su infiniti argomenti.
- disponibili su internet.
- Compilare la **lista della spesa** e ordinarla online.
- Dettare i passaggi di una **ricetta di cucina**.
- Regolare la **temperatura degli ambienti**.
- Collegarsi ai dispositivi di **sicurezza** in casa.

Gli appuntamenti li scrivo sul calendario, ci passo davanti tante volte, ma non è che lui ti chiama... e così alcuni appuntamenti me li perdo.

**LUCIANA, ORSA MAGGIORE**



## COME FUNZIONANO GLI ASSISTENTI VOCALI

Tutti gli smartphone di ultima generazione sono provvisti di un assistente vocale che può essere utilizzato per dare fisicamente dei comandi al dispositivo per accedere alle funzioni del telefonino stesso.

Ad esempio, nei dispositivi **Android** è possibile accedere all'Assistente Google con il comando vocale "**Ok Google**". Negli **iPhone e iPad**, l'assistente vocale si chiama Siri ed è attivabile con il comando vocale "**Hey Siri**".

Esistono in commercio anche dei veri e propri dispositivi che svolgono le funzioni di un assistente vocale "domestico", come se fossero degli elettrodomestici che facilitano le azioni quotidiane. I più diffusi sono **Google Home** e **Amazon Echo**.

Ad esempio, è possibile impostare il **promemoria per l'assunzione dei farmaci** nel seguente modo:

"Ok Google, ricordami di prendere le medicine rosse ogni giorno alle 14".

"Ehi Siri, ricordami ogni giorno alle 8 di bagnare le piante in giardino".

"Alexa, ricordami del compleanno di Luca, il 22 dicembre alle 9".

Alla data e orario prestabilito il dispositivo vi avviserà con un messaggio vocale, per esempio: "Ti ricordo ti prendere le medicine".

Allo stesso modo potrete interagire con il dispositivo chiedendo informazioni riguardo ai vostri appuntamenti.

# I DISPOSITIVI INDOSSABILI (WEARABLE)

Dispositivi indossabili sono di solito orologi, braccialetti, collane o altri accessori di abbigliamento **dotati di dispositivi di localizzatori GPS** che sono in grado di localizzare e quindi scoprire la posizione geografica di una persona, di un'automobile, un qualsiasi oggetto o un animale.

Di solito sono connessi a un'applicazione che li tiene in collegamento con un'altra persona (ad es. un familiare) in modo che questa possa intervenire e intervenire in caso di bisogno. **Sono particolarmente indicati nei casi in cui la persona non ha dimestichezza con l'utilizzo delle tecnologie digitali.**

Mi piacerebbe poter contare su qualcosa che mi faccia sentirmi sicuro di andare dove voglio, senza perdermi o se succede qualcosa sanno dove trovarmi.

**GUERRINO, ORSA MAGGIORE**

Tra i dispositivi indossabili lo **smartwatch** (un orologio intelligente) può svolgere le stesse funzioni di un telefono e ricordarvi di un appuntamento.

Altri dispositivi indossabili sono:

- **Beghelli: Salvavita Young**
- Dispositivi fitness quali **Fitbit** che rilevano vari parametri associati a frequenza cardiaca, pressione sanguigna, numero passi, ecc.



# APPLICAZIONI PER AIUTARE LA MEMORIA



## AGENDE PER GESTIRE IMPEGNI E APPUNTAMENTI

Ci sono diverse strategie che possono essere messe in atto per far fronte a difficoltà di memoria o per ricordarsi appuntamenti, scadenze, anniversari. Alcune possono richiedere delle tecnologie molto semplici, altre si servono di strumenti più complessi.

Ad esempio, il **gruppo Orsa Maggiore** ha individuato alcune strategie non-tecnologiche che alcuni partecipanti utilizzano quotidianamente per ricordarsi i loro impegni e ricorrenze:

- **Utilizzo di un calendario** per appuntare gli eventi trascorsi e gli eventi da programmare, in modo tale da averli sempre presenti, magari aggiungendo a ogni evento una parola o un altro riferimento che aiuta a ricordare il contesto, la persona o l'evento a cui ci si riferisce.
- **Tenere ogni giorno un diario o aggioranare un'agenda** per trascrivere gli eventi vissuti e le emozioni provate.

## ALTRÉ STRATEGIE PER LA MEMORIA SUGGERITE DAL GRUPPO "ORSA MAGGIORE"

- **Utilizzo di post-it:** per scrivere dei promemoria ben visibili da attaccare in una bacheca (posizionata nel luogo in cui si trascorre la maggior parte del tempo) o in altri luoghi ben visibili della casa o sul calendario.
- **Creazione di “liste delle cose da fare”** che elencano i propri impegni e attività giorno dopo giorno.
- **Creazione di cartelli permanenti** e ben visibili in casa (in formato A4) per ricordarsi di cose fondamentali che fanno parte della quotidianità: ad esempio, un **cartello da posizionare sulla porta di casa** con la sequenza di azioni da compiere prima di uscire: prendere le chiavi, mettere il cappotto, chiudere la porta, prendere il telefono, ecc.

Uso il cellulare per chiamare e rispondere, leggo e scrivo i messaggi su WhatsApp. Uso anche la macchina fotografica, poi scarico le foto nel computer e le stampo

ARMANDO, ORSA MAGGIORE



# TECNOLOGIE DISCUSSE E Sperimentate in Gruppo

Gli ausili tecnologici per la memoria rientrano comunemente sotto il nome di promemoria. Ne esistono tantissimi in commercio e in generale si possono differenziare a seconda della **facilità di utilizzo** e del **livello di interazione richiesto**.

Di seguito proponiamo qualche esempio di questo tipo di tecnologie, dalle più semplici e diffuse a quelle più sofisticate e di ultima generazione.

## TELEFONO, SMARTPHONE O ANALOGICO

Il telefono è un promemoria naturale. Consente ad esempio di **impostare una o più sveglie** a cui associare un evento da ricordarsi. Negli smartphone è anche possibile **associare un titolo per ogni sveglia** in modo da differenziarla a seconda della sua funzione: ad esempio: Prendi la medicina alle ore 13.

**Tutti gli smartphone sono provvisti di un calendario** o agenda elettronica in cui poter segnare appuntamenti o attività da fare e di inviare una notifica sonora (es. un bip o un altro suono che avrete selezionato). Il telefono suonando attirerà la vostra attenzione e vi ricorderà dell'appuntamento.

Varie sperimentazioni e prove sono state effettuate durante gli incontri con il gruppo “Orsa Maggiore” dimostrandone la facilità di utilizzo.

Per i dispositivi con sistema operativo Android, è possibile utilizzare il calendario di Google (**Google Calendar**), gli iPhone e altri smartphone utilizzano calendari simili.

I farmaci mi dimentico spesso di prenderli...  
mi piacerebbe potermi arrangiare  
di più da solo.

**ARMANDO, ORSA MAGGIORE**

## ALTRI PROMEMORIA

Esistono anche altri tipi di promemoria, più sofisticati che possono essere utili per organizzare gli impegni o ricordarsi nel dettaglio attività giornaliere da svolgere.

Una di queste è **Keep** di Google che permette di creare **liste di cose da fare**, associando foto, disegni e registrazioni audio che permettono di aggiungere dettagli e riferimenti utili per ricordarsi anche le cose più complesse (es. procedure per fare una determinata attività, ingredienti, liste della spesa (aggiungendo foto dei prodotti), ecc).

Per ogni lista è possibile associare un promemoria che appare sullo schermo principale del telefonino, alla data e all'ora che desiderati.

A proposito di utilizzo foto per ricordarsi meglio. Le rubriche dei contatti negli smartphone permettono di associare a ciascun nome un volto noto.



## TECNOLOGIE PER RIMANERE AUTONOMI E USCIRE DI CASA IN SICUREZZA

È importante rimanere indipendenti nella vita di tutti i giorni, soprattutto dopo una diagnosi di demenza. Per mantenere la propria autonomia, molte persone con problemi di memoria e disturbi neurocognitivi suggeriscono di adottare una **routine** (una serie di abitudini nella vita quotidiana), adattando le attività a seconda dei propri bisogni e **utilizzando tecnologie assistive**.

Ad esempio:

Ore 8 – Sveglia (con sveglia e **assistente vocale** del telefonino che dice l'ora e il giorno)

Ore 8:30 – Colazione, routine di igiene quotidiana

Ore 9:30 – Passeggiata nel circondario (con contapassi e tecnologia di **localizzazione GPS**) oppure per fare la spesa (con l'ausilio della lista di cose da acquistare elencate nella app **Keep**)

Ore 11 – Lettura giornale e videochiamata ad amici o familiari (con **Skype, Zoom, Meet, WhatsApp** o qualsiasi altra app di videoconferenza)

Ore 12:30 – Pranzo

Ore 13:30 – Assunzione farmaci (**sveglia/promemoria** che ricorda farmaci, dosi ecc.)

Ore 14:00 - Pausa sonnellino pomeridiano (sveglia ore 14:30)

Ore 14:30 – Stimolazione a tutto campo: es. giardinaggio, ascolto musica, **app di stimolazione cognitiva** (ad es. **Mindmate, Peak Brain Training, Sudoku, Elevate Brain Training**, ecc.), volontariato presso associazione locale, ecc.

Ore 16:00 – Caffè con amici e passeggiata o giro in bicicletta in sicurezza

Ore 18:00 – Lettura giornali, riviste o libro (o ascolto audiolibro con **Audible** o altre app simili)

Ore 19:30 – Cena

Ore 20:00 – Assunzione farmaci (promemoria...)

Ore 20:30 – TV

Ore 22:00 – Buona Notte (usando Keep o l'agenda, si possono rivedere con il proprio partner/cari i fatti avvenuti in giornata, con l'aiuto anche di foto e promemoria)

## QUANDO SI ESCE DA SOLI

Spesso i familiari sono preoccupati quando un loro caro con disturbi neurocognitivi esce di casa da solo – soprattutto se in passato è capitato che la persona perdesse la strada o si sentisse disorientata e non riuscisse più a tornare a casa. Oppure ancora nel caso fosse caduta e non sia più riuscita ad alzarsi da sola.

Allo stesso tempo, proprio perché un disturbo neurocognitivo può causare momenti di confusione e disorientamento soprattutto quando si è fuori casa, le persone che vivono questi problemi non si sentono al sicuro quando escono da sole.

I **dispositivi di localizzazione** e i **dispositivi per camminare più sicuri** sono tecnologie ormai diffuse ed economiche che permettono di vivere queste situazioni con più tranquillità. Si tratta di dispositivi che utilizzano i **sistemi di posizionamento globale (GPS)** in grado di identificare dove ti trovi, segnalarlo ai tuoi familiari o alle persone che desideri e eventualmente inviare un messaggio di richiesta aiuto in caso di difficoltà.

È disponibile una varietà di queste tecnologie e sul mercato arrivano continuamente nuovi prodotti. Questa tecnologia può presentarsi in diverse forme, tra cui: un **telefono**; un **ciondolo**; un **orologio**; un **attacco per una cintura**; e **solette per le scarpe**.

Mi è capitato di non sapere più  
dove sono, è una sensazione  
bruttissima, di grande panico. Mi  
piacerebbe trovare una soluzione  
per sapere sempre dove mi trovo  
e dove devo andare.

**ARMANDO, ORSA MAGGIORE**

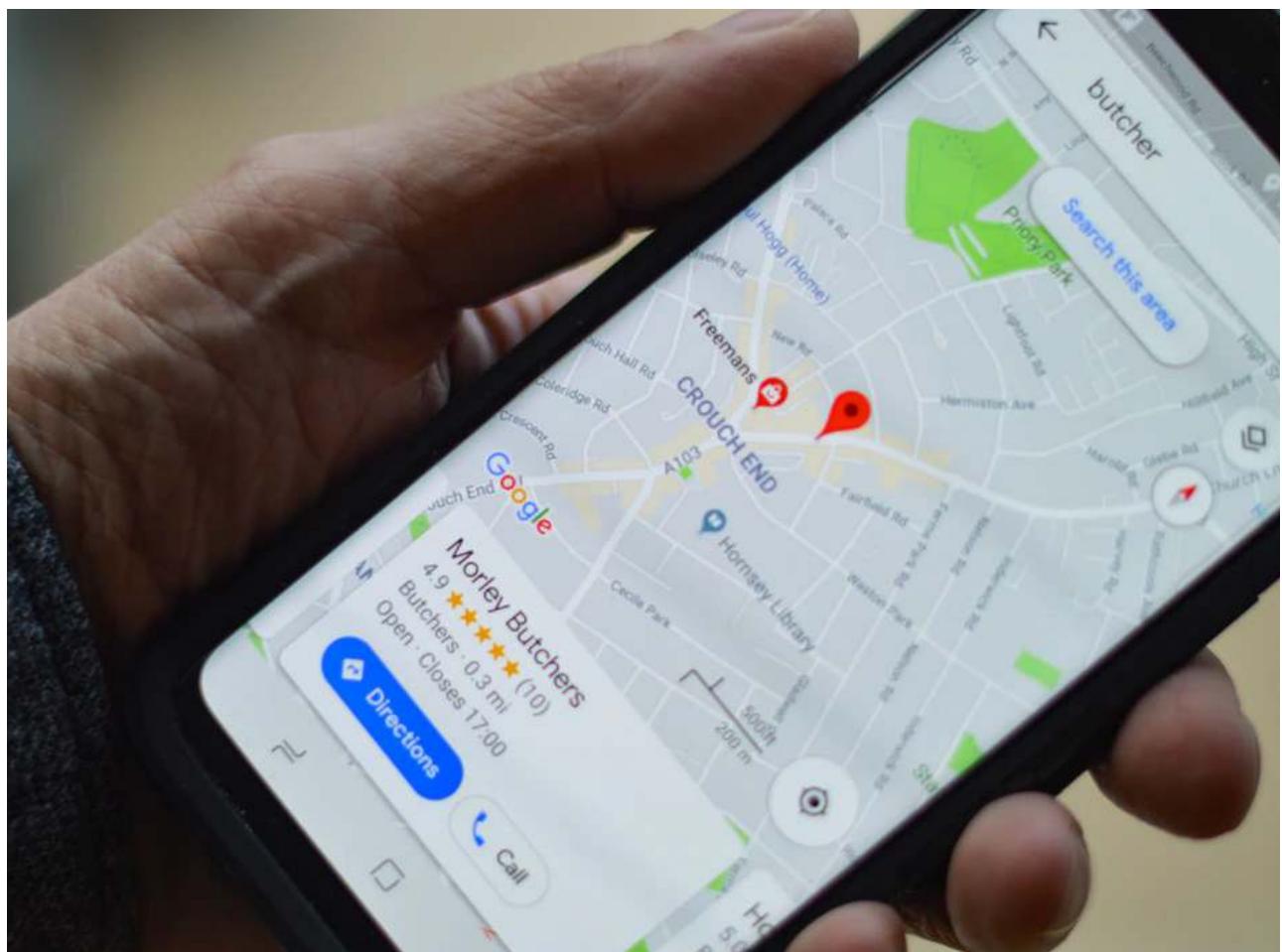


## MAPPE E TECNOLOGIE GPS PER ORIENTARSI FUORI CASA

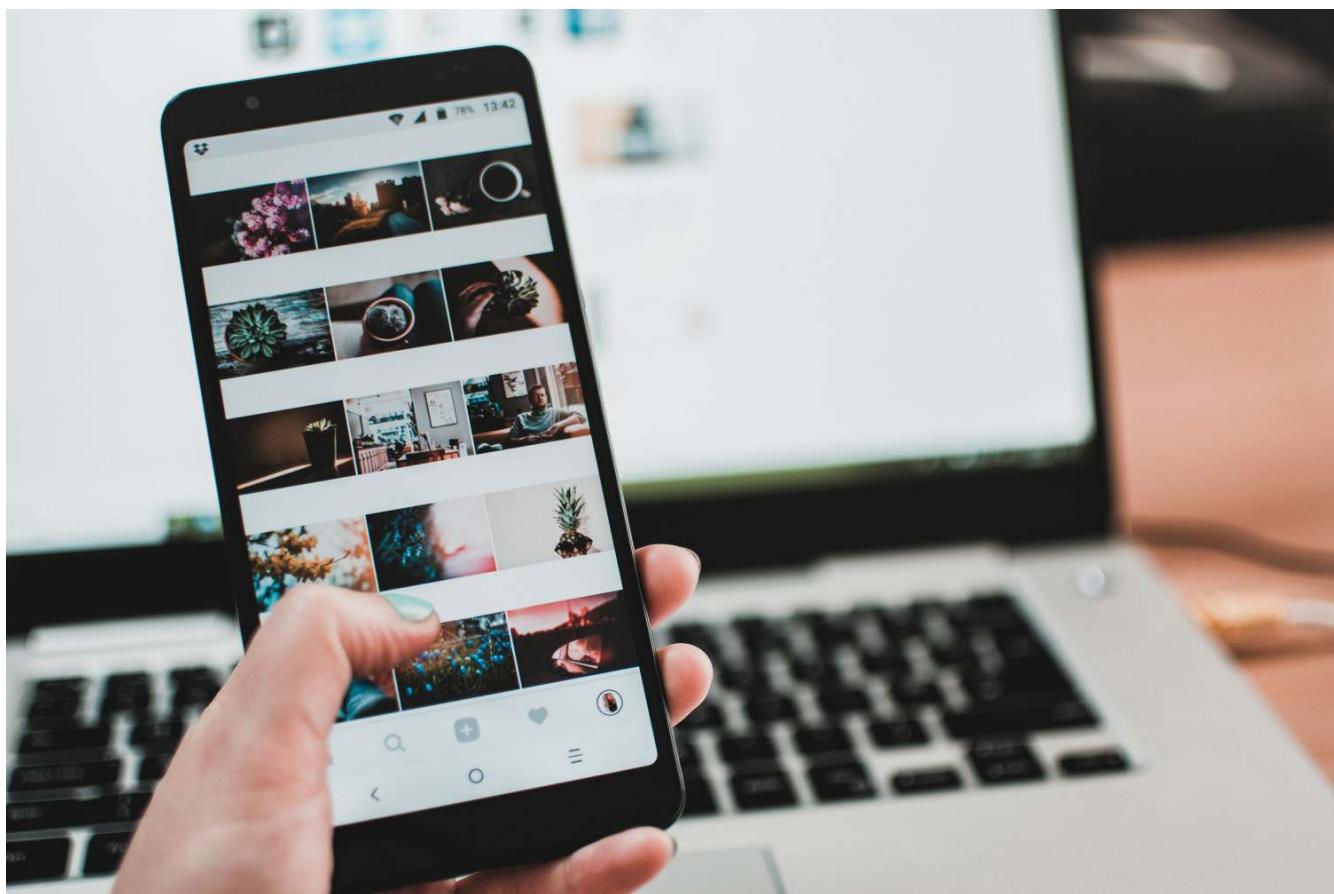
Le tecnologie possono venirci in aiuto anche quando dobbiamo spostarci, raggiungere un luogo o tornare a casa.

Con il gruppo Orsa Maggiore abbiamo provato e utilizzato l'applicazione **Google Maps**.

- Consente di **individuare e condividere la propria posizione**.
- Consente di **ricercare il percorso più veloce** per ritornare a casa o raggiungere una meta.
- Offre una **navigazione passo passo**, fornendo indicazioni circa il percorso da seguire. “Es. Svolta a sinistra in via Rossi, poi svolta a destra alla fine della strada.”
- Consente di **individuare i luoghi preferiti** all'interno della mappa (ad es. Panettiere, Bar, ecc.), facilitandone il recupero e agevolando lo spostamento.
- Attraverso la condivisione dell'account Google **un vostro caro potrà monitorare in tempo reale la vostra posizione** nel caso vi foste persi.



# CULTURA, INTRATTENIMENTO, HOBBY



## FOTOGRAFIA E CONDIVISIONE

Scattare fotografie è un'attività che può avere effetti positivi in diversi ambiti, dal semplice divertimento, una passione, alla comunicazione fino al supporto alla memoria. **I telefoni moderni facilitano l'accesso a tutte queste funzioni della fotografia.**

Può essere una spinta alla curiosità e all'azione, attraverso la ricerca di nuovi soggetti, panorami, momenti da immortalare.

### LA GALLERIA DI FOTO NEL PROPRIO TELEFONINO O TABLET

Ha un valore affettivo e di supporto alla memoria, grazie alla possibilità di conservare le vostre fotografie all'interno della galleria del telefono.

**Ogni foto può essere archiviata in cartelle separate** a seconda delle proprie preferenze, utilità, ecc. (es. membri della mia famiglia, amici, gita a Roma, ecc.)

Io adopero sempre il cellulare e ho dentro migliaia di fotografie. Uso anche l'iPad, vado su internet...

**AGOSTINO, ORSA MAGGIORE**

## APPlicazioni per coltivare hobby e interessi

Tra le altre applicazioni che possono essere utili per coltivare i propri interessi segnaliamo anche:

- **MyTherapy/Promemoria** per medicine, è una applicazione disponibile gratuitamente che consente di ricevere notifiche relative alla necessità di assumere farmaci, oltre che monitorare, salvare e stampare il proprio diario terapeutico.
- **Meteo**, in ogni smartphone, tablet o assistente vocale è già installata almeno un'applicazione che offre informazioni sulle previsioni del tempo in tutta Italia e nel resto del mondo.
- **YouTube** che raccoglie il più grande archivio al mondo di video di qualsiasi genere (da documentari a video sul fai da te a video musicali agli archivi storici di programmi televisivi del secolo scorso).
- **Wikipedia** la più grande encyclopédia al mondo costruita e costantemente aggiornata ogni giorno da milioni di utenti.
- **Trenitalia** è l'applicazione delle Ferrovie Trenitalia con gli orari dei treni aggiornati in tempo reale. Dalla app è anche possibile acquistare biglietti e abbonamenti.
- **Skype, Zoom e Google Meet** sono le tre applicazioni più utilizzate per comunicare in videoconferenza gratuitamente.
- **Supermercato24** permette di ordinare la spesa e richiedere la consegna a domicilio dai più importanti supermercati italiani come Coop, Conad, Esselunga, Carrefour, Lidl, Familia.

Tutte le applicazioni citate possono essere scaricate gratuitamente dai negozi Google Play, App Store e Windows Apps.





## LE APPLICAZIONI “SOCIAL” PER RIMANERE IN CONTATTO

Hanno un forte valore sociale e di supporto alla comunicazione, grazie alla possibilità di condividere semplicemente i contenuti con amici e familiari, attraverso applicazioni di uso comune come Whatsapp, Facebook e Instagram.



### WhatsApp

WhatsApp è l'applicazione social più popolare in Italia. Permette di condividere messaggi, effettuare chiamate e videochiamate. Consente anche di inviare messaggi vocali in modo da non dover digitare un intero messaggio. È anche possibile condividere la propria posizione corrente. È anche possibile creare o partecipare in un gruppo per comunicare contemporaneamente con più persone - come ad es. i membri della propria famiglia, gli amici, ecc.



### Facebook

Facebook è un'applicazione social che permette di vedere cosa stanno facendo gli amici e condividere foto, video e pensieri. Si possono anche leggere gli aggiornamenti di gruppi di persone, aziende, o personaggi più o meno famosi.



### Instagram

Instagram è un'applicazione che permette agli utenti di scattare foto, applicarvi filtri e condividerle via Internet.



Nella foto, alcuni membri fondatori del gruppo Orsa Maggiore

## PER INFORMAZIONI

### Novilunio APS

Viale Codalunga 10/b | 35138 Padova

[www.novilunio.net](http://www.novilunio.net) | [info@novilunio.net](mailto:info@novilunio.net) | tel. 350 154 6221

### AMAd O.D.V.

Via Schiavonetti, 8 | 36061 Bassano del Grappa (VI) | Tel. 340.7501418

<https://www.amadonlus.it> | [amad-associazione@libero.it](mailto:amad-associazione@libero.it)

Questo progetto è stato finanziato dal bando della  
**Regione Veneto** con risorse statali del  
**Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali**.



REGIONE DEL VENETO



Novilunio

