

ASSESSMENT DEI PROBLEMI E DELLE STRATEGIE COGNITIVE

Elizabeth Twamley
(traduzione italiana di Giovanni Soro)

Si prega di leggere ogni singolo item e di registrare la risposta mettendo un segno di spunta nella casella appropriata.

Dite: "Per prima cosa le farò delle domande sui problemi che alcune persone hanno rispetto al loro pensiero e alla memoria. Mi dica con quale frequenza ognuno di essi rappresenta un problema per lei, usando questa scala." Mostrate la scala alla persona (staccate l'ultima pagina).

PROBLEMI DI PENSIERO E DI MEMORIA

		Raramente / Mai (0)	Qualche volta (1)	Spesso (2)	Sempre (3)
1.	Ho difficoltà a ricordare di fare le cose che ho programmato.				
2.	Mi dimentico di andare agli appuntamenti dal medico.				
3.	Ho difficoltà a ricordarmi di prendere i farmaci.				
4.	Mi dimentico di fare i lavori o le faccende domestiche.				
5.	Ho difficoltà a ricordarmi di fare il bagno o la doccia.				
6.	Mi dimentico se ho assunto o meno i farmaci.				
7.	Ho difficoltà a ricordare gli eventi in arrivo nelle prossime settimane.				
8.	Dimentico i nomi delle persone.				
9.	Ho difficoltà a ricordare i nomi dei miei farmaci.				
10.	Dimentico i dosaggi dei miei farmaci.				
11.	Ho difficoltà a memorizzare le cose che devo sapere.				
12.	Dimentico i dettagli delle conversazioni.				
13.	Ho difficoltà a recuperare le informazioni dalla memoria (so che le informazioni sono nel mio cervello, ma non riesco a tirarle fuori).				
14.	Ho problemi ad apprendere nuove informazioni.				
15.	Perdo le cose, come ad esempio le chiavi, gli occhiali o il portafoglio.				
16.	Se ho molte cose da fare, ho difficoltà a sapere quale devo fare per prima.				
17.	Il mio spazio di vita è un macello perché ho difficoltà a organizzarmi con le mie faccende domestiche.				

		Raramente / Mai (0)	Qualche volta (1)	Spesso (2)	Sempre (3)
18.	Resto a corto di farmaci perché non pianifico in anticipo l'approvvigionamento.				
19.	Ho difficoltà a rimanere concentrato durante le conversazioni.				
20.	Quando parlo con qualcuno vengo distratto da altre cose.				
21.	Ho difficoltà a rimanere concentrato mentre lavoro a un compito.				
22.	Quando lavoro a un progetto vengo distratto da altre cose.				
23.	Quando partecipo a una conversazione, vado fuori tema invece di rimanere sull'argomento.				
24.	Quando non capisco quello che una persona sta dicendo, faccio giusto finta di aver capito.				
25.	Ho difficoltà a capire cosa fare quando qualcuno mi dà delle istruzioni.				
26.	Ho difficoltà a risolvere i problemi.				
27.	Il mio pensiero si blocca in un punto morto.				
28.	Quando devo risolvere un problema, provo una soluzione e, se non funziona, mi arrendo.				
29.	C'è solo un modo per risolvere un problema.				
30.	Se sto risolvendo un problema e la mia soluzione non funziona, continuo a provare la stessa strategia finché non funziona.				

Dite: "Ora le farò alcune domande sulle strategie che alcune persone usano per aiutarsi rispetto al pensiero e alla memoria. Mi dica quanto spesso utilizza ognuna di queste strategie, utilizzando la stessa scala".

STRATEGIE DI PENSIERO E DI MEMORIA

		Raramente / Mai (0)	Qualche volta (1)	Spesso (2)	Sempre (3)
1.	Uso regolarmente un calendario o un'agenda per programmare e ricordare gli appuntamenti e le attività.				
2.	Tutti i giorni controllo un calendario o un'agenda per vedere cosa ho programmato per quella giornata.				
3.	Circa una volta alla settimana, controllo il mio calendario o la mia agenda e faccio un programma per la settimana.				
4.	Tengo un elenco scritto delle cose che devo fare.				
5.	Tengo un elenco scritto degli appuntamenti a cui devo andare.				
6.	Mi ricordo di fare alcune cose associandole ad altre cose che faccio regolarmente (ad esempio, ricordarmi di pulire il frigorifero ogni volta che torno a casa con la spesa).				
7.	Mi ricordo dove sono le cose mettendole sempre nello stesso posto.				
8.	Se ho bisogno di ricordare una cosa, la scrivo da qualche parte.				
9.	Metto dei promemoria per me stesso dove sono sicuro di vederli.				
10.	Mi ricordo le cose creando immagini visive nella mia mente.				
11.	Prendo appunti sulle cose che voglio imparare e ricordare.				
12.	Se voglio ricordare una cosa che ho appena sentito, la ripeto a me stesso più e più volte.				
13.	Mi ricordo le cose collegando le nuove informazioni ad altre informazioni che già conosco.				
14.	Uso gli acronimi per ricordare le cose.				
15.	Ordino per categorie le cose che devo ricordare.				
16.	Uso le rime per ricordare le cose.				
17.	Se voglio imparare qualcosa, la studio più e più volte finché non la so a memoria.				
18.	Ripeto quello che ho sentito per assicurarmi di aver capito quello che la persona ha detto.				

		Raramente / Mai (0)	Qualche volta (1)	Spesso (2)	Sempre (3)
19.	Mantengo il contatto visivo con chi mi sta parlando per aiutarmi a capire cosa dice.				
20.	Per rimanere concentrato, mentre lavoro a un compito parlo con me stesso.				
21.	Se non capisco qualcosa di ciò che una persona sta dicendo, le pongo delle domande fino a quando non sono sicuro di aver capito.				
22.	Di solito mi attengo a un programma giornaliero.				
23.	Il mio spazio di vita è organizzato in modo tale che ogni cosa abbia un posto e che ogni cosa sia al suo posto.				
24.	Uso il <i>brainstorming</i> per aiutarmi a risolvere i problemi.				
25.	Uso un metodo di risoluzione dei problemi per aiutarmi a risolverli.				
26.	Quando sto risolvendo un problema, ne parlo con me stesso, passo dopo passo.				
27.	Metto alla prova le mie idee per vedere se sono accurate.				
28.	Metto alla prova le idee raccogliendo le prove "a favore" e "contro".				
29.	Quando lavoro a qualcosa, mi auto-monitoro per vedere come sto andando.				
30.	Quando ho difficoltà a risolvere un problema, passo a una strategia diversa.				

Raramente / Mai

Qualche volta

Spesso

Sempre