

#bitsx

Lamaratò

Monitoritzant els efectes cognitius i de funcionalitat del càncer: detecció i reacció!

Sara Martín Parra, PhD Student

Neus Guerrero Barbero, MSc

*Programa de Salut Digital IConnecta't
Institut Català d'Oncologia (ICO)*



b i t s x

L a M a r a t ó

Què és el que nosaltres volem?

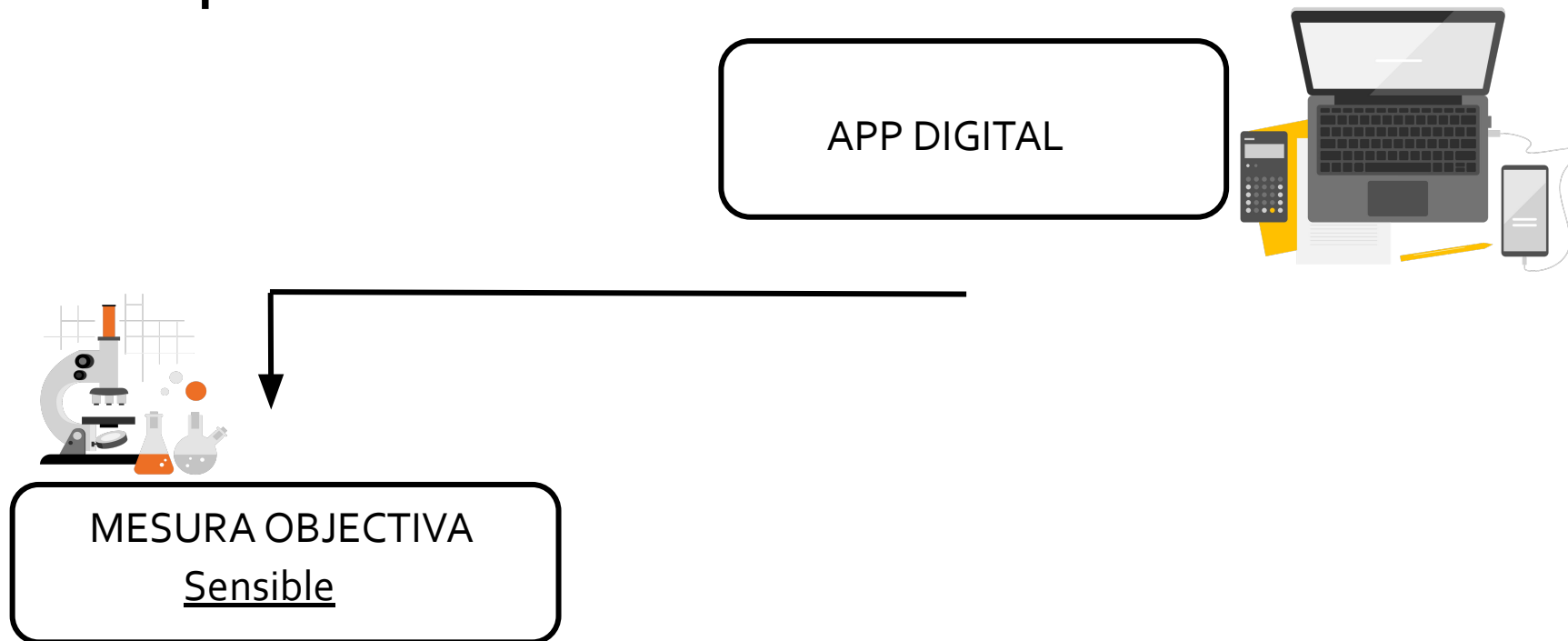
APP DIGITAL



b i t s x

L a M a r a t ó

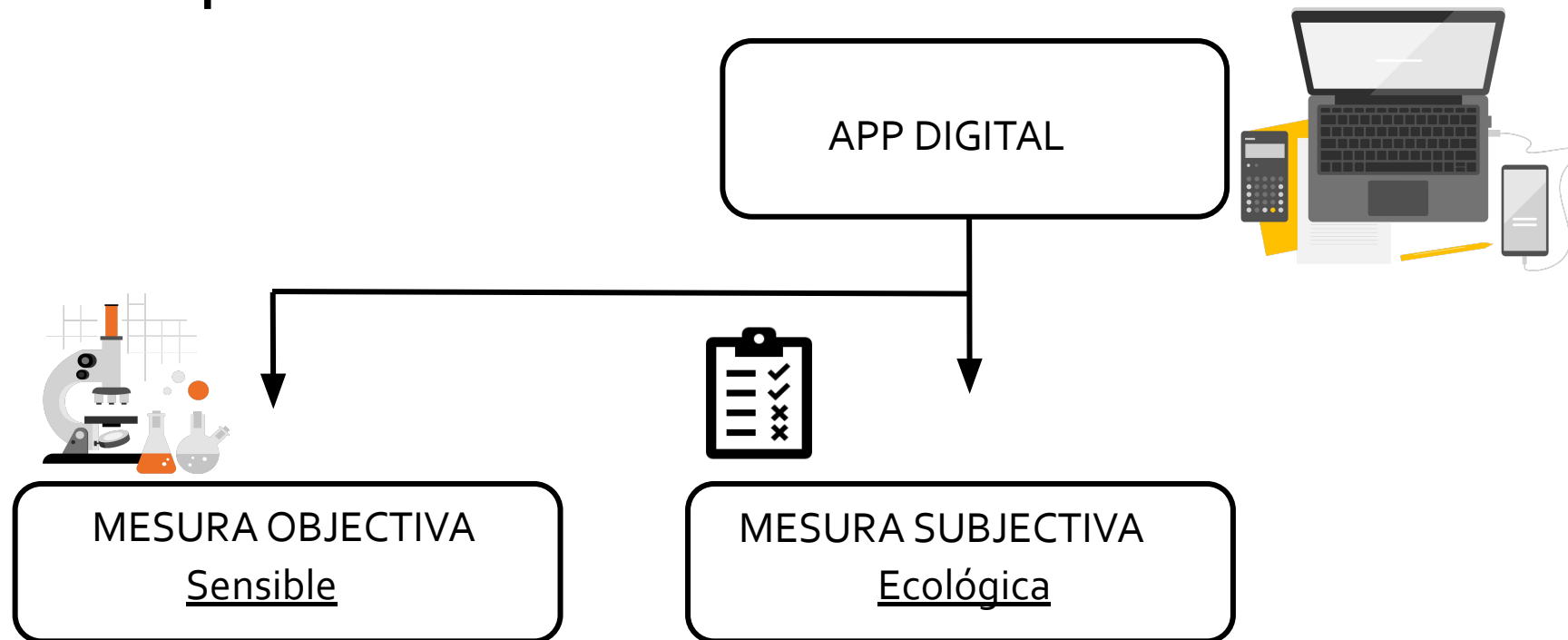
Què és el que nosaltres volem?



b i t s x

L a M a r a t ó

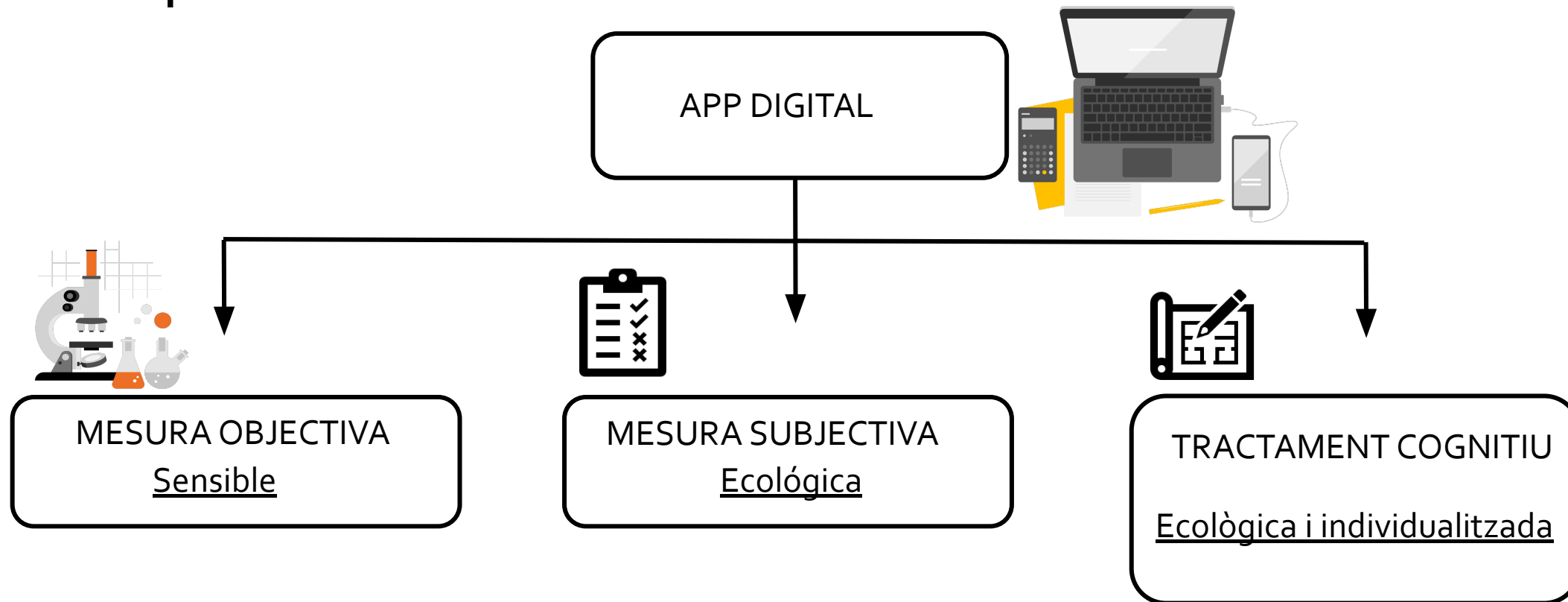
Què és el que nosaltres volem?



b i t s x

L a M a r a t ó

Què és el que nosaltres volem?



b i t s x

L a M a r a t ó

A. Concepte de capacitat cognitiva

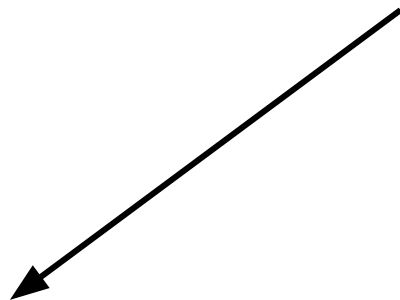
Habilitat cognitiva que **permeten** a
una persona **percebre, processar,**
comprendre, emmagatzemar i
utilitzar informació

b i t s x

L a M a r a t ó

L'AVALUACIÓ COGNITIVA

TIPUS D'AVALUACIÓ

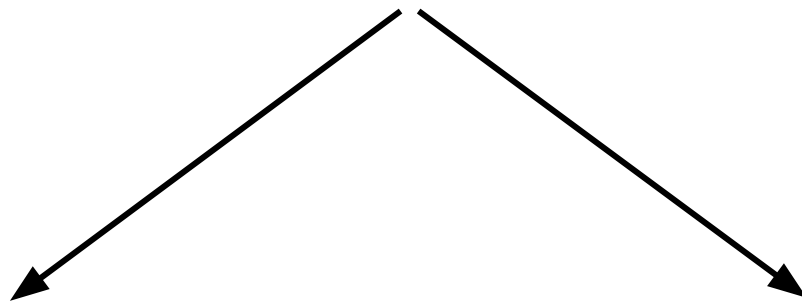


Objectiva

b i t s x

L a M a r a t ó

TIPUS D'AVALUACIÓ



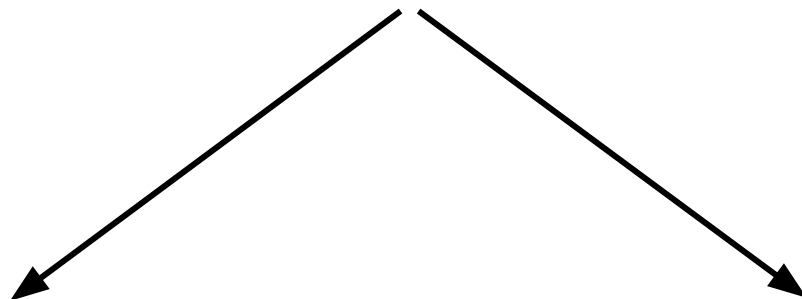
Objectiva

Subjectiva

b i t s x

L a M a r a t ó

TIPUS D'AVALUACIÓ



Objectiva

Subjectiva

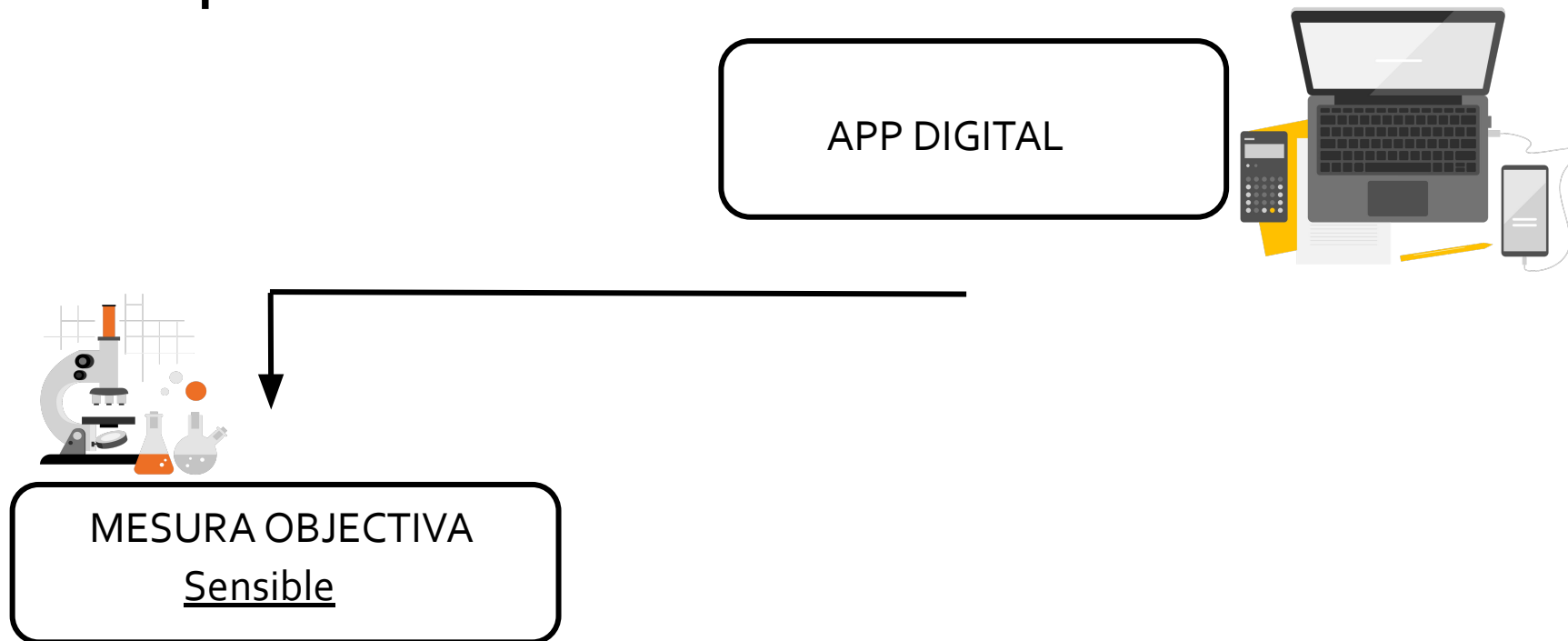


!! MESURES DE DINS L'APP !!

b i t s x

L a M a r a t ó

Què és el que nosaltres volem?



b i t s x

L a M a r a t ó

Què significa mesura objectiva?

Conjunt de **proves** que s'utilitzen per a **obtenir dades numèriques**

b i t s x

L a M a r a t ó

Què significa mesura objectiva?

Conjunt de **proves** que s'utilitzen per a **obtenir dades numèriques**

Per exemple...

b i t s x

L a M a r a t ó

Què significa mesura objectiva?

Conjunt de **proves** que s'utilitzen per a **obtenir dades numèriques**

Per exemple...

¿Si voleu mesurar el rendiment o la latència d'un ordinador, com ho faríeu?

Què significa mesura objectiva?

Conjunt de **proves** que s'utilitzen per a **obtenir dades numèriques**

Per exemple...

¿Si voleu mesurar el rendiment o la latència d'un ordinador, com ho faríeu?



- Test de rendiment
- Test de latència

b i t s x

L a M a r a t ó

Quins dominis volem mesurar?

b i t s x

L a M a r a t ó

1

FLUÈNCIA ALTERNANT

b i t s x

L a M a r a t ó

1

**FLUÈNCIA
ALTERNANT**

2

ATENCIÓ

b i t s x

L a M a r a t ó

1

**FLUÈNCIA
ALTERNANT**

2

ATENCIÓ

3

**MEMÒRIA
DE
TREBALL**

b i t s x

L a M a r a t ó

1

**FLUÈNCIA
ALTERNANT**

2

ATENCIÓ

3

**MEMÒRIA
DE
TREBALL**

**VELOCITAT
PROCESSAMEN
T**

4

b i t s x

L a M a r a t ó

1 FLUÈNCIA VERBAL

b i t s x

L a M a r a t ó

1 FLUÈNCIA VERBAL

Capacitat cognitiva que mesura
l'evocació de paraules

b i t s x

L a M a r a t ó

1 FLUÈNCIA VERBAL

Capacitat cognitiva que mesura
l'evocació de paraules

Ex. Digue'm tots els animals que et
vinguin al cap

b i t s x

L a M a r a t ó

1 FLUÈNCIA VERBAL ALTERNANT

Capacitat d'**evocar paraules** realitzant canvis de consigna (fonètica i semàntica)

b i t s x

L a M a r a t ó

1 FLUÈNCIA VERBAL ALTERNANT

Capacitat d'**evocar paraules** realitzant canvis de consigna (fonètica i semàntica)

Ex. Digue'm alternant paraules que comencin amb P i animals

b i t s x

L a M a r a t ó

2 ATENCIÓ

Capacitat de **mantenir els recursos atencional**s sobre un estímul

2 ATENCIÓ

Capacitat de **mantenir els recursos atencionals** sobre un estímul

Ej. Digue'm quants "1" hi ha en aquest codi binari

```
11001010 01101101 00111100 10101011 01110011
00011101 11100010 01010101 10110100 01101010
11001101 00011011 11110110 01000111 00101001
01111100      01011010      11100001      10010110
0010111110101001      01001110      01110101
11000010 00110011 10101100      01001011      11110001
00011010      01111110
```

b i t s x

L a M a r a t ó

3 MEMÒRIA DE TREBALL

Capacitat de **mantenir y manipular** la **informació** per a dur a terme tasques

3 MEMÒRIA DE TREBALL

Capacitat de **mantenir y manipular la informació** per a dur a terme tasques

Ex. Seqüència de passos que et diuen i has de dur a terme segons després

b i t s x

L a M a r a t ó

4 VELOCITAT DEL PROCESSAMENT

Rapidesa amb la qual el **cervell** rep, interpreta i respon a un input

b i t s x

L a M a r a t ó

4 VELOCITAT DEL PROCESSAMENT

Rapidesa amb la qual el **cervell** rep, interpreta i respon a un input

Ex. Ara mateix

b i t s x

L a M a r a t ó

**Com volem que
siguin aquestes proves
cognitives?**

b i t s x

L a M a r a t ó

PROPOSTES PROVES OBJECTIVES

1 Conceptes generals

2 Dinàmica general

b i t s x

L a M a r a t ó

1 Conceptes generals

FLUENCIA VERBAL ALTERNANT

- **Objectiu.** La persona ha d'**evocar paraules** que comencin per la lletra **"P"** alternant l'evocació de **fruites o verdures** que comencin per qualsevol lletra

b i t s x

L a M a r a t ó

1 Conceptes generals

FLUENCIA VERBAL ALTERNANT

- **Objectiu.** La persona ha d'**evocar paraules** que comencin per la lletra "P" alternant l'evocació de **fruites o verdures** que comencin per qualsevol lletra
- **Duració.** 1 minut

b i t s x

L a M a r a t ó

2 Dinàmica general

FLUENCIA VERBAL ALTERNANT

- **Format de les instruccions.** La pantalla haurà de mostrar la consigna escrita. Però, quan la persona faci la prova la farà per veu, l'app haurà de detectar les paraules.

b i t s x

L a M a r a t ó

2 Dinàmica general

FLUENCIA VERBAL ALTERNANT

- **Format de les instruccions.** La pantalla haurà de mostrar la consigna escrita. Però, quan la persona faci la prova la farà per veu, l'app haurà de detectar les paraules.
- **Consigues.** Just avanç de començar es dirà la lletra i la categoria (fruites i verdures)

b i t s x

L a M a r a t ó

2 Dinàmica general

FLUENCIA VERBAL ALTERNANT

- **Format de les instruccions.** La pantalla haurà de mostrar la consigna escrita. Però, quan la persona faci la prova la farà per veu, l'app haurà de detectar les paraules.
- **Consigues.** Just avanç de començar es dirà la lletra i la categoria (fruites i verdures)
- **Fi de la prova.** Quan s'exsaureixi el temps, a la pantalla haurà d'aparèixer un avís que indiqui "FI".

b i t s x

L a M a r a t ó

1 Conceptes generals

ATENCIÓ

- **Objetiu.** La persona haurà de **repetir** en el **mateix ordre** que se li proporcioni, una **serie de números**

b i t s x

L a M a r a t ó

1 Conceptes generals

- **Objetiu.** La persona haurà de **repetir** en el **mateix ordre** que se li proporciona, una **serie de números**

Item	Intento
1.	9 - 7 6 - 3
2.	5 - 8 - 2 6 - 9 - 4
3.	7 - 2 - 8 - 6 6 - 4 - 3 - 9
4.	4 - 2 - 7 - 3 - 1 7 - 5 - 8 - 3 - 6
5.	3 - 9 - 2 - 4 - 8 - 7 6 - 1 - 9 - 4 - 7 - 3
6.	4 - 1 - 7 - 9 - 3 - 8 - 6 6 - 9 - 1 - 7 - 4 - 2 - 8
7.	3 - 8 - 2 - 9 - 6 - 1 - 7 - 4 5 - 8 - 1 - 3 - 2 - 6 - 4 - 7
8.	2 - 7 - 5 - 8 - 6 - 3 - 1 - 9 - 4 7 - 1 - 3 - 9 - 4 - 2 - 5 - 6 - 8

ATENCIÓ

b i t s x

L a M a r a t ó

1 Conceptes generals

- **Objetiu.** La persona haurà de **repetir** en el **mateix ordre** que se li proporciona, una **serie de números**



Item	Intento
1.	9 - 7 6 - 3
2.	5 - 8 - 2 6 - 9 - 4
3.	7 - 2 - 8 - 6 6 - 4 - 3 - 9
4.	4 - 2 - 7 - 3 - 1 7 - 5 - 8 - 3 - 6
5.	3 - 9 - 2 - 4 - 8 - 7 6 - 1 - 9 - 4 - 7 - 3
6.	4 - 1 - 7 - 9 - 3 - 8 - 6 6 - 9 - 1 - 7 - 4 - 2 - 8
7.	3 - 8 - 2 - 9 - 6 - 1 - 7 - 4 5 - 8 - 1 - 3 - 2 - 6 - 4 - 7
8.	2 - 7 - 5 - 8 - 6 - 3 - 1 - 9 - 4 7 - 1 - 3 - 9 - 4 - 2 - 5 - 6 - 8

ATENCIÓ

1 Conceptes generals

ATENCIÓ

- **Objetiu.** La persona haurà de **repetir** en el **mateix ordre** que se li proporciona, una **serie de números**
- **Duració.** Depenent del rendiment
- **Amplitud y series.** Hi haurà un **mínim de 4** i un **máxim de 9** números per repetició i es farán un **máxim de 2 repeticions** per amplitud de número

b i t s x

L a M a r a t ó

2 Dinàmica general

ATENCIÓ

b i t s x

L a M a r a t ó

2 Dinàmica general

ATENCIÓ

- **Format de les instruccions = FVA**

b i t s x

L a M a r a t ó

2 Dinàmica general

ATENCIÓ

- **Format de les instruccions = FVA**
- **Consigues.** Just avanç d'iniciar la prova s'explicarà la mecànica a la pantalla del smartphone

2 Dinàmica general

ATENCIÓ

- **Format de les instruccions = FVA**
- **Consigues.** Just avanç d'iniciar la prova s'explicarà la mecànica a la pantalla del smartphone
- **Fi de la prova.** Quan s'arribi a l'última amplitud (9 números) o la persona s'equivoqui en **2 series** de la mateixa amplitud

1 Conceptes generals

MEMORIA DE TREBALL

- **Objectiu.** La persona haurà de **repetir** una **serie de números** en l'ordre invers al que se li proporcioní

1 Conceptes generals

- **Objectiu.** La persona haurà de **repetir** una **serie de números** en l'ordre invers al que se li proporcionen

MEMORIA DE TREBALL

1.	3 - 1 2 - 4	1 - 3 4 - 2
2.	4 - 6 5 - 7	6 - 4 7 - 5
3.	6 - 2 - 9 4 - 7 - 5	9 - 2 - 6 5 - 7 - 4
4.	8 - 2 - 7 - 9 4 - 9 - 6 - 8	9 - 7 - 2 - 8 8 - 6 - 9 - 4
5.	6 - 5 - 8 - 4 - 3 1 - 5 - 4 - 8 - 6	3 - 4 - 8 - 5 - 6 6 - 8 - 4 - 5 - 1
6.	5 - 3 - 7 - 4 - 1 - 8 7 - 2 - 4 - 8 - 5 - 6	8 - 1 - 4 - 7 - 3 - 5 6 - 5 - 8 - 4 - 2 - 7
7.	8 - 1 - 4 - 9 - 3 - 6 - 2 4 - 7 - 3 - 9 - 6 - 2 - 8	2 - 6 - 3 - 9 - 4 - 1 - 8 8 - 2 - 6 - 9 - 3 - 7 - 4
8.	9 - 4 - 3 - 7 - 6 - 2 - 1 - 8 7 - 2 - 8 - 1 - 5 - 6 - 4 - 3	8 - 1 - 2 - 6 - 7 - 3 - 4 - 9 3 - 4 - 6 - 5 - 1 - 8 - 2 - 7

1 Conceptes generals

- **Objectiu.** La persona haurà de **repetir** una **serie de números** en l'ordre invers al que se li proporcionen



MEMORIA DE TREBALL

1.	3 - 1 2 - 4	1 - 3 4 - 2
2.	4 - 6 5 - 7	6 - 4 7 - 5
3.	6 - 2 - 9 4 - 7 - 5	9 - 2 - 6 5 - 7 - 4
4.	8 - 2 - 7 - 9 4 - 9 - 6 - 8	9 - 7 - 2 - 8 8 - 6 - 9 - 4
5.	6 - 5 - 8 - 4 - 3 1 - 5 - 4 - 8 - 6	3 - 4 - 8 - 5 - 6 6 - 8 - 4 - 5 - 1
6.	5 - 3 - 7 - 4 - 1 - 8 7 - 2 - 4 - 8 - 5 - 6	8 - 1 - 4 - 7 - 3 - 5 6 - 5 - 8 - 4 - 2 - 7
7.	8 - 1 - 4 - 9 - 3 - 6 - 2 4 - 7 - 3 - 9 - 6 - 2 - 8	2 - 6 - 3 - 9 - 4 - 1 - 8 8 - 2 - 6 - 9 - 3 - 7 - 4
8.	9 - 4 - 3 - 7 - 6 - 2 - 1 - 8 7 - 2 - 8 - 1 - 5 - 6 - 4 - 3	8 - 1 - 2 - 6 - 7 - 3 - 4 - 9 3 - 4 - 6 - 5 - 1 - 8 - 2 - 7

b i t s x

L a M a r a t ó

1 Conceptes generals

MEMORIA DE TREBALL

- **Objectiu.** La persona haurà de **repetir** una **serie de números** en l'ordre invers al que se li proporciona
- **Duració.** Depenent del rendiment

1 Conceptes generals

MEMORIA DE TREBALL

- **Objectiu.** La persona haurà de **repetir** una **serie de números** en l'ordre invers al que se li proporcioni
- **Duració.** Depenent del rendiment
- **Amplitud y series.** Hi haurà un **màxim de 8 números** per cada repetició i es farán un **màxim de 2 series** per amplitud de números

b i t s x

L a M a r a t ó

2 Dinàmica general

MEMORIA DE TREBALL

- **Format de les instruccions = FVA**

b i t s x

L a M a r a t ó

2 Dinàmica general

MEMORIA DE TREBALL

- **Format de les instruccions = FVA**
- **Consigues.** Just avanç d'iniciar la prova s'explicarà la mecànica a la pantalla del smartphone

b i t s x

L a M a r a t ó

2 Dinàmica general

MEMORIA DE TREBALL

- **Format de les instruccions = FVA**
- **Consigues.**
- **Fi de la prova.** Quan s'arribi a l'última amplitud o la persona s'equivoqui en 2 series de la mateixa amplitud

b i t s x

L a M a r a t ó

1 Conceptes generals

VELOCITAT DEL PROCESAMENT

- **Objectiu.** La persona haurà de **premer el números** que veurà a la pantalla, en **orden creixent** i el **més ràpid** que pugui

b i t s x

L a M a r a t ó

1 Conceptes generals

VELOCITAT DEL PROCESAMENT

- **Objectiu.** La persona haurà de premer el números que veurà a la pantalla, en orden creixent i el més ràpid que pugui
- **Duració.** Depenent del rendiment de la persona

b i t s x

L a M a r a t ó

2 Dinàmica general

VELOCITAT DEL PROCESAMENT

- **Format de les instruccions = FVA**

b i t s x

L a M a r a t ó

2 Dinàmica general

VELOCITAT DEL PROCESAMENT

- **Format de les instruccions = FVA**
- **Consigues.** Just avanç d'iniciar la prova s'explicarà la mecànica a la pantalla del smartphone

b i t s x

L a M a r a t ó

2 Dinàmica general

VELOCITAT DEL PROCESAMENT

- **Format de les instruccions = FVA**
- **Consigues.** Just avanç d'iniciar la prova s'explicarà la mecànica a la pantalla del smartphone
- **Fi de la prova.** Quan la persona hagi clicat tots els números en l'ordre correcte

b i t s x

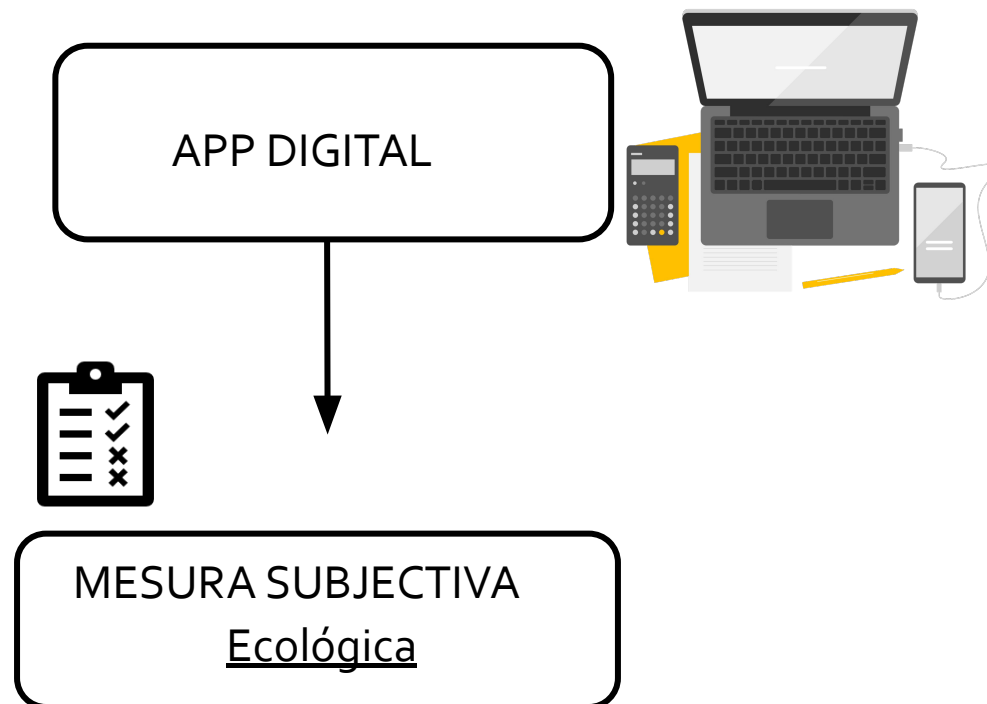
L a M a r a t ó

Mesura subjectiva

b i t s x

L a M a r a t ó

Què és el que nosaltres volem?



b i t s x

L a M a r a t ó

Què significa mesura subjectiva?

b i t s x

L a M a r a t ó

Què significa mesura subjectiva?

Mesura la **percepció de dificultats cognitives** dels pacients en el seu **dia a dia**

b i t s x

L a M a r a t ó

Què significa mesura subjectiva?

Mesura la **percepció de dificultats cognitives** dels pacients en el seu **dia a dia**

PCI FACT-cog

Below is a list of statements that other people with your condition have said are important. **Please circle or mark one number per line to indicate your response as it applies to the past 7 days.**

<u>PERCEIVED COGNITIVE IMPAIRMENTS</u>		Never	About once a week	Two to three times a week	Nearly every day	Several times a day
CogA1	I have had trouble forming thoughts	0	1	2	3	4
CogA3	My thinking has been slow	0	1	2	3	4
CogC7	I have had trouble concentrating	0	1	2	3	4
CogM9	I have had trouble finding my way to a familiar place.....	0	1	2	3	4
CogM10	I have had trouble remembering where I put things, like my keys or my wallet	0	1	2	3	4
CogM12	I have had trouble remembering new information, like phone numbers or simple instructions	0	1	2	3	4
CogV13	I have had trouble recalling the name of an object while talking to someone.....	0	1	2	3	4

Below is a list of statements that other people with your condition have said are important. **Please circle or mark one number per line to indicate your response as it applies to the past 7 days.**

PERCEIVED COGNITIVE IMPAIRMENTS		0	About once a week	Two to three times a week	Nearly every day	Several times a day
CogA1	I have had trouble following thoughts.....	0	1	2	3	4
CogA3	My thinking has been slow.....	0	1	2	3	4
CogC7	I have had trouble concentrating	0	1	2	3	4
CogM9	I have had trouble finding my way to a familiar place.....	0	1	2	3	4
CogM10	I have had trouble remembering where I put things, like my keys or my wallet	0	1	2	3	4
CogM12	I have had trouble remembering new information, like phone numbers or simple instructions	0	1	2	3	4
CogV13	I have had trouble recalling the name of an object while talking to someone.....	0	1	2	3	4

Below is a list of statements that other people with your condition have said are important. **Please circle or mark one number per line to indicate your response as it applies to the past 7 days.**

		0	About once a week	Two to three times a week	Nearly every day	Several times a day
CogA1	I have had trouble finding things.....	0	1	2	3	4
CogA3	My thinking has been slow.....	0	1	2	3	4
CogC7	I have had trouble concentrating.....	0	1	2	3	4
CogM9	I have had trouble finding my way to a familiar place.....	0	1	2	3	4
CogM10	I have had trouble remembering where I put things, like my keys or my wallet.....	0	1	2	3	4
CogM12	I have had trouble remembering new information, like phone numbers or simple instructions.....	0	1	2	3	4
CogV13	I have had trouble recalling the name of an object while talking to someone.....	0	1	2	3	4

Estem preguntant que pensin en l'última setmana a persones amb dificultats per recordar

Minimitzar dificultats

Maximitzar dificultats

b i t s x

L a M a r a t ó

Com ho volem solucionar?



**Recorda anotar els
teus problemes
cognitius**

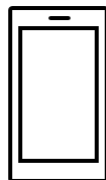
b i t s x

L a M a r a t ó

Com ho volem solucionar?



**Recorda anotar els
teus problemes
cognitius**



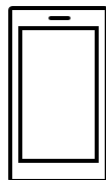
b i t s x

L a M a r a t ó

Com ho volem solucionar?



Recorda anotar els
teus problemes
cognitius



Què és el que t'acaba de passar?

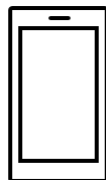
b i t s x

L a M a r a t ó

Com ho volem solucionar?



**Recorda anotar els
teus problemes
cognitius**



Què és el que t'acaba de passar?



Ventall opcions (10 afirmacions)

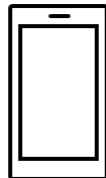
b i t s x

L a M a r a t ó

Com ho volem solucionar?



**Recorda anotar els
teus problemes
cognitius**



Què és el que t'acaba de passar?



Ventall opcions (10 afirmacions)



He anat a un lloc de l'habitació i quan he arribat no
he recordat que venia a fer

b i t s x

L a M a r a t ó

Com ho volem solucionar?



Recorda anotar els
teus problemes
cognitius

Algoritme que aquesta frase
correspongui a:
Problemes **Atencionals**



Què és el que t'acaba de passar?



Ventall opcions (10 afirmacions)



He anat a un lloc de l'habitació i quan he arribat no
he recordat que venia a fer

b i t s x

L a M a r a t ó

Quines són les opcions que volem que hi siguin?

He anat a un lloc de l'habitació i, quan hi he arribat, no he recordat què hi anava a fer -> Atenció

He trigat més del normal a fer una activitat que abans feia més ràpid -> Velocitat de procesament

Volia dir una paraula i no m'ha sortit, o n'he dit una altra sense voler -> Fluència verbal

Quan estava parlant amb algú, he perdut el fil de la conversa -> Atenció

M'han preguntat per una cosa que m'havien dit fa poc i no me n'he recordat -> Memòria

He tingut problemes per recordar informació que ja sabia prèviament-> Memòria

He tingut problemes per prendre una decisió que abans no m'hauria costat -> Funcions executives

He tingut dificultats per planificar el meu dia -> Funcions executives

b i t s x

L a M a r a t ó

Quines són les opcions que volem que hi siguin?

He sentit sensació de nebulosa mental -> Funcions executives

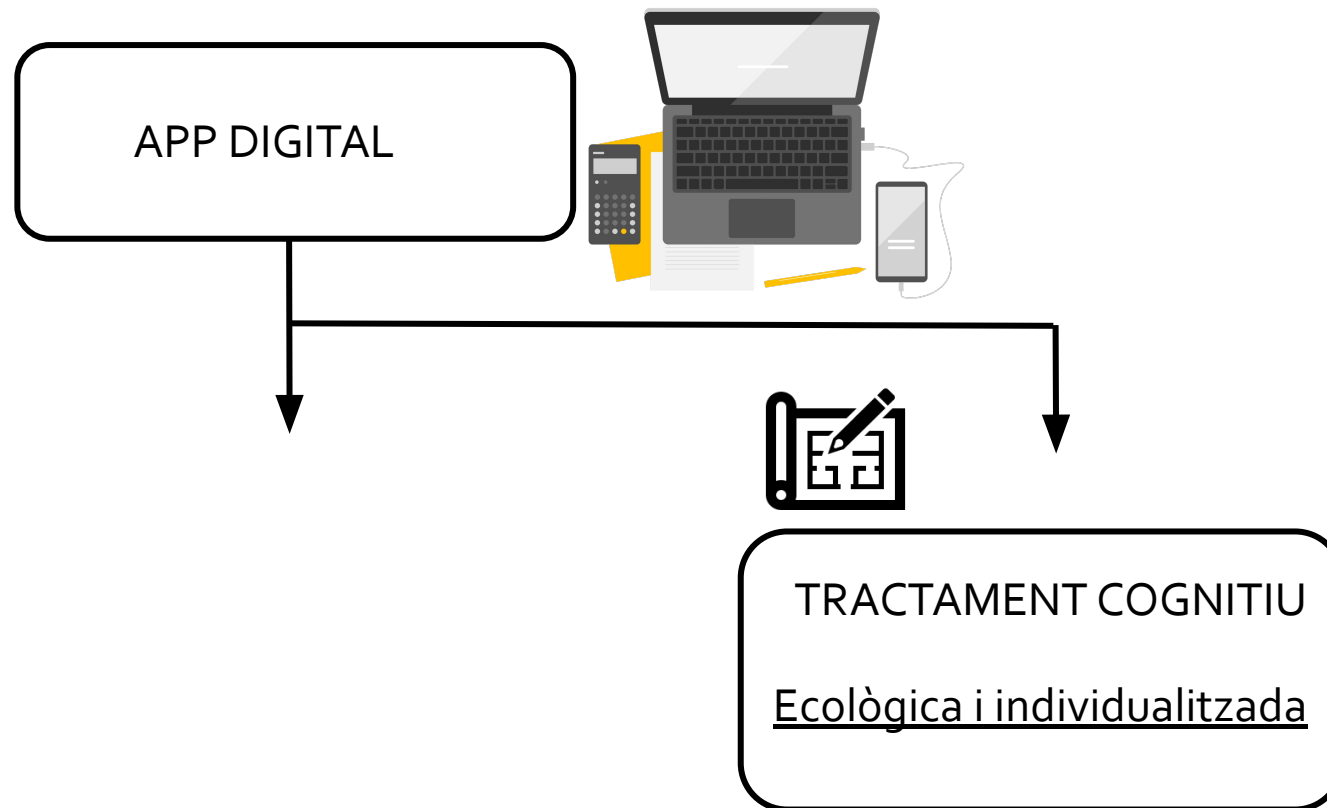
He sentit que penso més lenta avui -> Velocitat de processament

**Cada dia durant 7
dies**

b i t s x

L a M a r a t ó

Què és el que nosaltres volem?



b i t s x

L a M a r a t ó

TRACTAMENT

b i t s x

L a M a r a t ó

En funció de les respostes en:

b i t s x

L a M a r a t ó

En funció de les respostes en:

M. Objectiva

M. Subjectiva

En funció de les respostes en:

M. Objectiva

M. Subjectiva

Oferir recursos de:

1. Psicoeducació
2. Recomanacions

b i t s x

L a M a r a t ó

En funció de les respostes en:

M. Objectiva

M. Subjectiva

TIPUS DE DÈFICIT

- Dèficit (qualsevol tipus de dèficit)
- Problemes Atencionals
- Problemes de Memòria
- Problemes en la velocitat de processament
- Problemes en la Fluència verbal

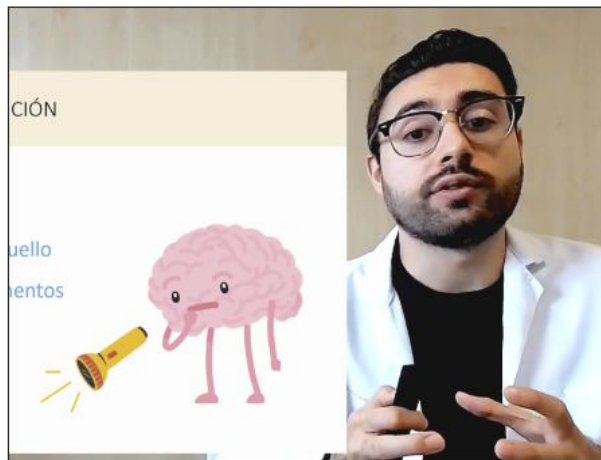
b i t s x

L a M a r a t ó

Si hi ha problemes cognitius, s'oferirà sempre:

Psicoeducació

IMPACTO COGNITIVO



La cognición y sus funciones



Déficits cognitivos y cáncer

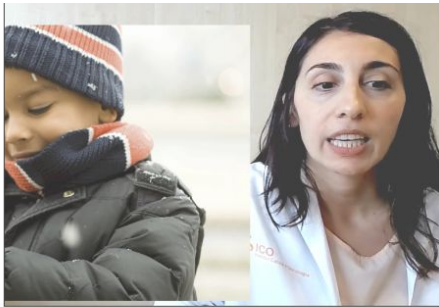


Déficits cognitivos en el día a día

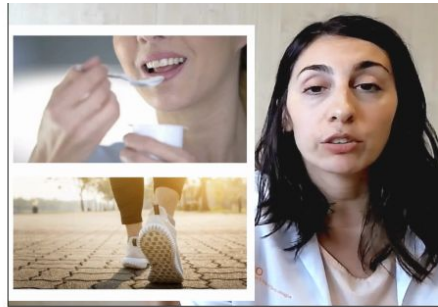
b i t s x

L a M a r a t ó

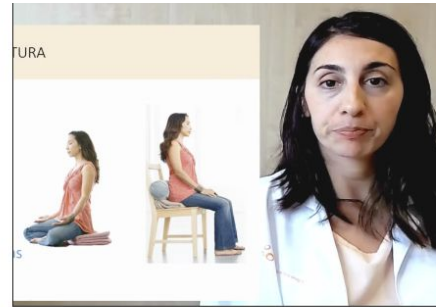
Si presenten problemes **atencionals**, s'oferirà:



Mindfulness



Preparación para la práctica

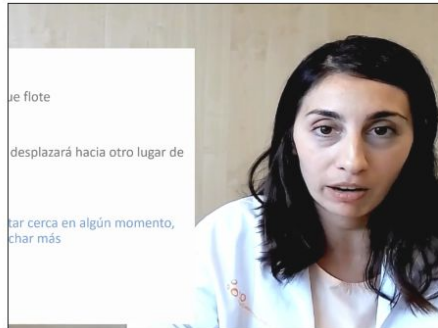


Postura

Mindfulness



**Amabilidad ante fallos
cognitivos**



**Aceptación ante fallos
cognitivos**

b i t s x

L a M a r a t ó

Si presenten problemes **atencionals**, s'oferirà:

Recomanacions

Avui és un bon dia per fer algo d'esport, potser anar a caminar una estona o alguna altra activitat que et vingui de gust

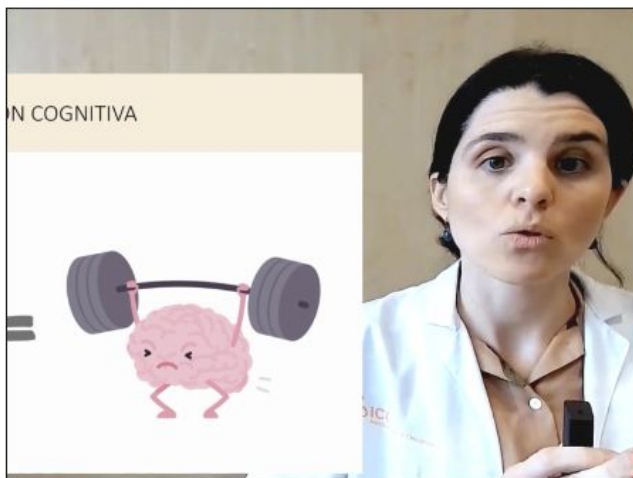
Aquesta setmana és ideal per fer alguna manualitat, posa molta atenció en allò que fas, potser un dibuix, un puzle, cosir alguna cosa, etc.

Si tens una estona, llegeix un text curt (una notícia, un paràgraf d'un llibre) i intenta comprendre'l detenidament. Pots subratllar mentalment les idees importants per mantenir-te concentrat.

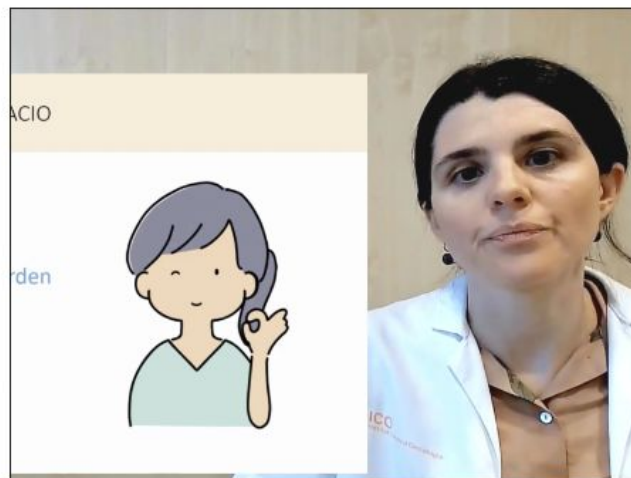
Si presenten problemes de memòria, s'oferirà:

Estratègies

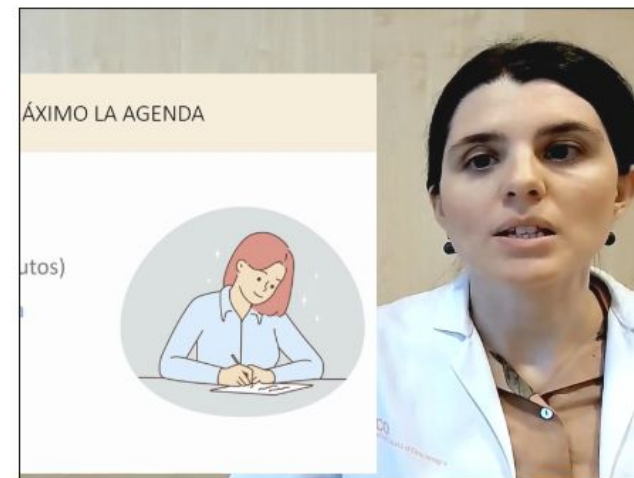
ALIVIAR LOS PROBLEMAS COGNITIVOS



Estimulación



Estrategias compensatorias



La agenda

b i t s x

L a M a r a t ó

Si presenten problemes de memòria, s'oferirà:

Recomanacions

Avui és un bon dia per fer algo d'esport, potser anar a caminar una estona o alguna altra activitat que et vingui de gust

Aquesta setmana és ideal per fer tornar a fer aquella recepta que has deixat de fer i et sortia tan bé...

Prova d'aprendre algunes paraules d'un nou idioma, potser un idioma que ja en sàpigues una mica o un completament nou!

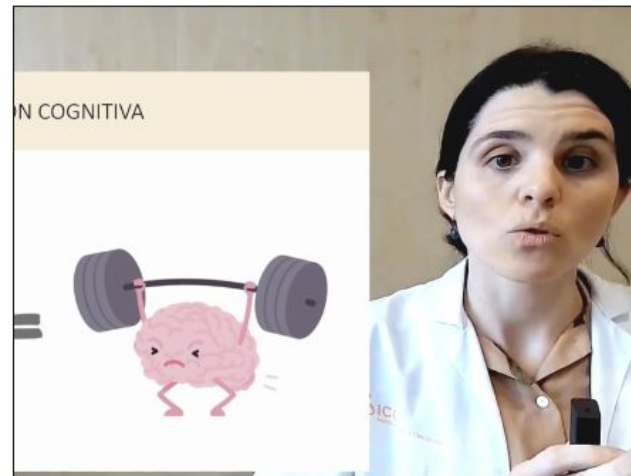
b i t s x

L a M a r a t ó

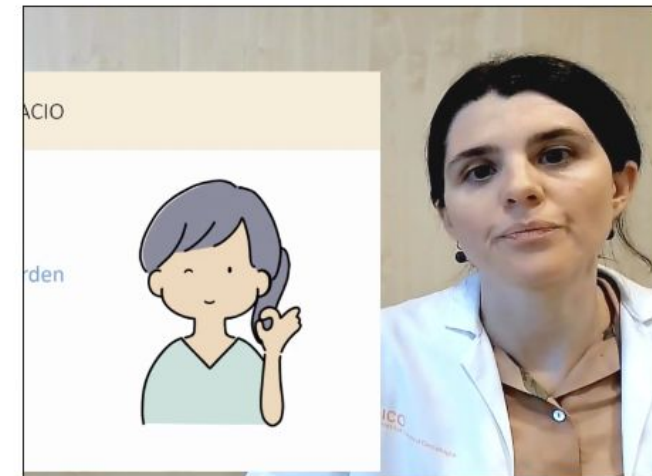
Si presenten problemes en la **velocitat de processament**, s'oferirà:

Estratègies

ALIVIAR LOS PROBLEMAS COGNITIVOS



Estimulación



Estrategias compensatorias

b i t s x

L a M a r a t ó

Si presenten problemes en la **velocitat de processament**, s'oferirà:

Recomanacions

Avui és un bon dia per fer algo d'esport, potser anar a caminar una estona o alguna altra activitat que et vingui de gust

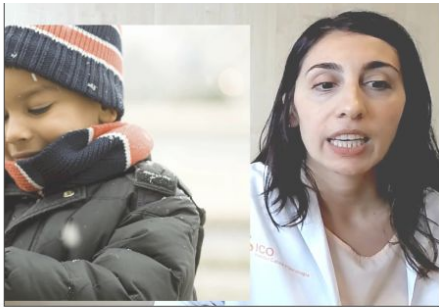
Avui és el dia de les decisions ràpides no pots tardar més de 15 segons en escollir la roba que et posaràs

Dia d'anar al supermercat! Prova a trobar lo més ràpid possible on son les galetes Maria al teu supermercat de confiança

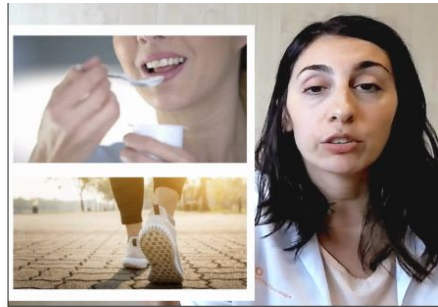
b i t s x

L a M a r a t ó

Si presenten problemes de **fluència verbal**, s'oferirà:



Mindfulness

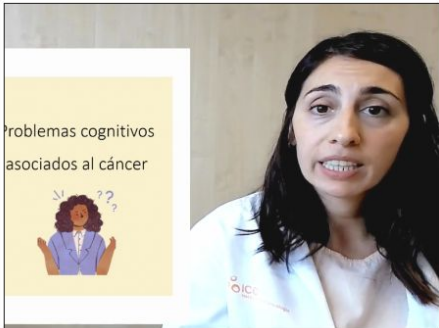


Preparación para la práctica

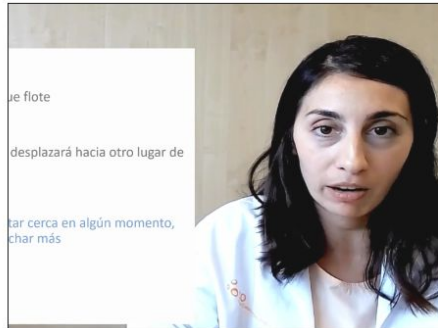


Postura

Mindfulness



**Amabilidad ante fallos
cognitivos**



**Aceptación ante fallos
cognitivos**

b i t s x

L a M a r a t ó

Si presenten problemes de fluència verbal, s'oferirà:

Recomanacions

Avui és un bon dia per fer algo d'esport, potser anar a caminar una estona o alguna altra activitat que et vingui de gust

Avui durant 5 minuts has d'anar dient els objectes que veus al teu voltant

Pensa durant uns minuts quantes fruites i verdures hi ha de color vermell

b i t s x

L a M a r a t ó

Per les persones que **NO** presenten dèficit, s'oferirà:

Recomanacions

Enhorabona! Les teves respostes indiquen que actualment no presents problemes cognitius, és important però mantenir un estil de vida saludable per ajudar a prevenir-ho, t'animem a:

- Fer esport
- Cuidar l'alimentació
- Aprendre coses noves
- Sociabilitzar
- Fer Mindfulness

b i t s x

L a M a r a t ó

Fins aquí és on arriba el repte...

Ara a treballar!

Ens podeu contactar a:

- sara_psicologia86@outlook.com
- neusgb99@gmail.com