



RECULL DE RECURSOS PER A L'ESTIMULACIÓ COGNITIVA EN ADULTS SANS I EN PERSONES AMB DETERIORAMENT COGNITIU

Justificació del projecte:

L'**estimulació cognitiva** engloba un conjunt de tècniques i estratègies que tenen per objectiu el manteniment o la millora del rendiment i eficàcia de les funcions cognitives, com per exemple la memòria, l'atenció, la comprensió o la percepció, entre d'altres.

L'estimulació cognitiva actua sobre aquelles capacitats i habilitats cognitives, ja adquirides, mitjançant activitats i programes que promouen la seva millora i potenciació a través de mecanismes de neuroplasticitat cerebral.

Segons el tipus de persona a la qual va dirigida i l'objectiu que es vol aconseguir amb l'estimulació cognitiva, aquesta eina es pot adreçar a dos grans col·lectius, els adults sans i els adults que presenten algun tipus de demència.

Depenent de l'objectiu de cada col·lectiu podem discriminar entre dos tipus d'activitats. L'**entrenament cognitiu**, dirigit als adults sans que volen estimular i mantenir el funcionament cognitiu; i la **rehabilitació cognitiva**, dirigida a totes aquelles persones que presenten algun tipus de demència i que engloba activitats que tenen per objectiu mantenir o recuperar, dintre de les possibilitats de cada cas, la capacitat cognitiva.

Aquest recull de recursos neix arran de la situació actual que s'està vivint a nivell mundial a causa de la pandèmia de la COVID-19 i de la situació de confinament que això ha provocat. Per aquest motiu es contempla el fet que no tothom pot fer tele-treball i el fet que no tots els adults amb algun tipus de demència tenen accés als exercicis que podien estar fent fins a la data als seus centres de salut corresponents.

La seva finalitat és que tots els adults sans o que presentin demències puguin seguir exercitant-se a nivell cognitiu, com venien fent fins ara, o que puguin començar a fer-ho, per tal d'intentar minimitzar al màxim els efectes del confinament a nivell cognitiu.

Seguidament, podreu accedir a un recull de diferents recursos gratuïts d'estimulació cognitiva, seleccionats i classificats tenint en compte el col·lectiu al qual van dirigits.

Les **sessions** d'estimulació cognitiva tenen una **duració aproximada de 60 minuts** i es poden realitzar cada dia de la setmana. També es poden **combinar** els quaderns d'estimulació amb d'**altres recursos**, com poden ser els jocs de taula o aplicacions per a telèfon i/o ordinador.





1. ADULTS SANS:

Recursos interactius per a l'entrenament de la memòria

- ➔ Exercicis interactius de càlcul, figures, diferències, etc. per entrenar i millorar la memòria en adults sans amb diferents nivells de dificultat.
- ➔ Accés [AQUÍ](#). (Ayuntamiento de Madrid, s.f.)

2. ADULTS QUE PRESENTEN ALGUN TIPUS DE DETERIORAMENT COGNITIU:

“Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva para reforzar la memòria” – Consorci Sanitari Integral

- ➔ Quadern d'exercicis per reforçar la memòria en persones amb deteriorament cognitiu diagnosticat en fases inicials
- ➔ Accés [AQUÍ](#). (Ansón et al., 2015)

“Ejercicios de Estimulación Cognitiva” – Kern Pharma

- ➔ Quaderns d'exercicis indicat per a persones amb deteriorament cognitiu lleu i moderat.
- ➔ Accés [AQUÍ](#). (Kern Farma, 2018)

“Volver a empezar. Ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer” – Fundació ACE. Institut Català de Neurociències Aplicades i Alzheimer Centre Educativa

- ➔ Quadern d'activitats d'orientació, llenguatge, pràxies, gnòsies, memòria i càlcul, dirigides a persones diagnosticades d'Alzheimer.
- ➔ Accés [AQUÍ](#). (Tàrraga, Boada, Morera, Domènech i Llorente, 1999)





“Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva – Tomo 1” – Sandoz y Madrid Salud

- ➔ Quadern d'activitats variades dirigides a persones amb deteriorament cognitiu.
- ➔ Accés [AQUÍ](#). (De Andrés et al., 2014a)

“Cuaderno de Ejercicios de Estimulación Cognitiva – Tomo 2” – Sandoz y Madrid Salud

- ➔ Quadern d'activitats variades dirigides a persones amb deteriorament cognitiu.
- ➔ Accés [AQUÍ](#). (De Andrés et al., 2014b)

“Estimulación cognitiva en el domicilio. Cuaderno de ejercicios nº 3” – Instituto de Salud Pública. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid

- ➔ Quadern d'exercicis per estimular la memòria, el llenguatge, l'atenció, i les habilitats de càlcul entre d'altres
- ➔ Accés [AQUÍ](#). (Montenegro et al., 2008)

“Estimulación cognitiva en el domicilio. Cuaderno de ejercicios nº 4” – Instituto de Salud Pública. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid

- ➔ Quadern d'exercicis per estimular la memòria, el llenguatge, l'atenció, i les habilitats de càlcul entre d'altres
- ➔ Accés [AQUÍ](#). (Reinoso et al., 2011a)

“Estimulación cognitiva en el domicilio. Cuaderno de ejercicios nº 5” – Instituto de Salud Pública. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid

- ➔ Quadern d'exercicis per estimular la memòria, el llenguatge, l'atenció, i les habilitats de càlcul entre d'altres
- ➔ Accés [AQUÍ](#). (Reinoso et al., 2011b)





“Cuadernos de repaso. Ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer en fase leve”. Fundació ACE. Institut Català de Neurociències Aplicades i Alzheimer Centre Educacional

- ➔ Quadern d'activitats d'orientació, llenguatge, pràxies, gnòsies, memòria i càlcul, entre d'altres
- ➔ Accés [AQUÍ](#). (Tàrraga, Boada, Morera, Guitart i Domènech, 2004)

“Cuadernos de repaso. Ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer en fase moderada”. Fundació ACE. Institut Català de Neurociències Aplicades i Alzheimer Centre Educacional

- ➔ Quadern d'activitats d'orientació, llenguatge, pràxies, gnòsies, memòria i càlcul, entre d'altres
- ➔ Accés [AQUÍ](#). (Tàrraga, Boada, Morera, Guitart, Domènech i Llorente, 2003)

Referències

Ayuntamiento de Madrid. (8 de Abril de 2020). *Interactivos entrenamiento de memoria*. Madrid salud. Recuperat de <http://madridsalud.es/interactivos-entrenamiento-de-memoria/>

Ansón, L., Bayés, I., Gavara, F., Giné, A., Nuez, E. i Torrea, I. (2015). *Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva para reforzar la memòria*. Recuperat de https://www.csi.cat/media/upload/pdf/estimulacion-cognitiva-csi_editora_94_3_1.pdf

De Andrés, M.E., Llanero, M., Reinoso, A.I., García, E., Martín, E., Mejuto, G.,... Montejo, P. (2014a). Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva: Tomo 1. Madrid: Sandoz.

De Andrés, M.E., Llanero, M., Reinoso, A.I., García, E., Martín, E., Mejuto, G.,... Montejo, P. (2014b). Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva: Tomo 2. Madrid: Sandoz.

Kern Farma. (2018). *Libretas ejercicios estimulación cognitiva*. Alzheimer. Recuperat de <https://www.kernpharma.com/es/pacientes/alzheimer>

Montenegro, M., Reinoso, A., Ruiz, J.M., de Andrés, M.E., Llanero, M., García, A.,... Montejo, P. (2008). Estimulación cognitiva en el domicilio: Cuaderno de ejercicios número 3. Madrid: Instituto de salud pública.

Reinoso, A., Llanero, M., Brizuela, A.C., Fernández, M.A., de Andrés, M.E., Ruiz, J.M.,... Montejo, P. (2011a). Estimulación cognitiva en el domicilio: Cuaderno de ejercicios número 4. Madrid: Instituto de salud pública.





Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

Delegació Tarragona

Reinoso, A., de Andrés, M.E., Gómez, J.M., Brizuela, A.C., Ruiz, J.M., Llanero, M.,... Montejo, P. (2011b). Estimulación cognitiva en el domicilio: Cuaderno de ejercicios número 5. Madrid: Instituto de salud pública.

Tárraga, Ll., Boada, M., Morera, A., Domènech, S. i Llorente, A. (1999). Volver a empezar: Ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer. Barcelona: Glossa Ediciones.

Tárraga, Ll., Boada, M., Morera, A., Guitart, M., Domènech, S. i Llorente, A. (2003). CUADERNOS DE REPASO: Ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer en fase moderada. Barcelona: Glossa Ediciones.

Tárraga, Ll., Boada, M., Morera, A., Guitart, M. i Domènech, S. (2004). CUADERNOS DE REPASO: Ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer en fase leve. Barcelona: Glossa Ediciones.

Junta Rectora de la Delegació Territorial de Tarragona del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya juntament amb la col·laboració del Grup de Treball Actualització en Neuropsicologia de la Delegació Territorial de Tarragona del COPC