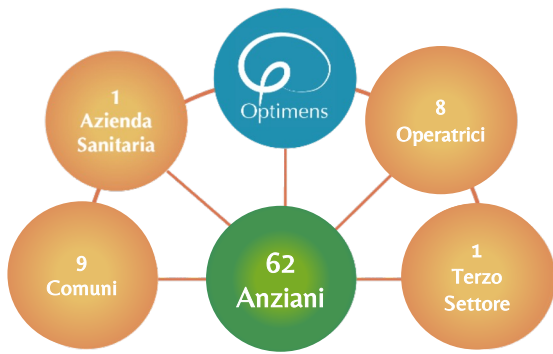


SILVER IN ALPS

Soluzioni innovative per la longevità e il benessere cognitivo degli anziani nelle Alpi



Progetto a cura di **Cramars** e **Optimens**, nell'ambito del programma I-NEST, promosso dalla Libera Università di Bolzano e finanziato da PNRR – NextGenerationEU,

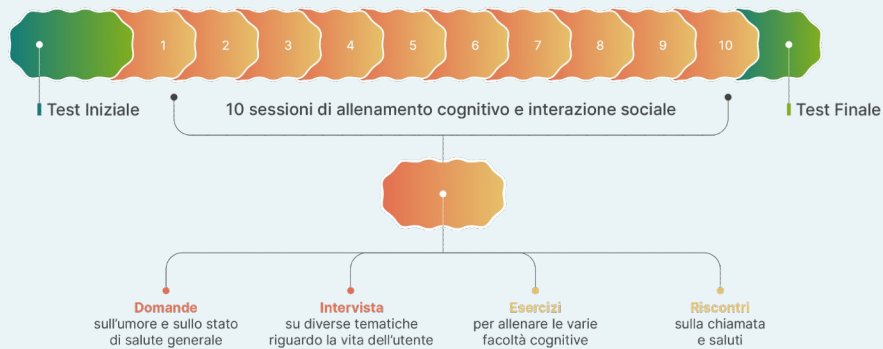
Obiettivo: Sperimentazione di un servizio di **allenamento cognitivo telefonico** per favorire il **contrasto al declino cognitivo fisiologico** in anziani residenti in aree montane.

Verificare usabilità e apprezzamento iniziativa da parte degli utenti finali

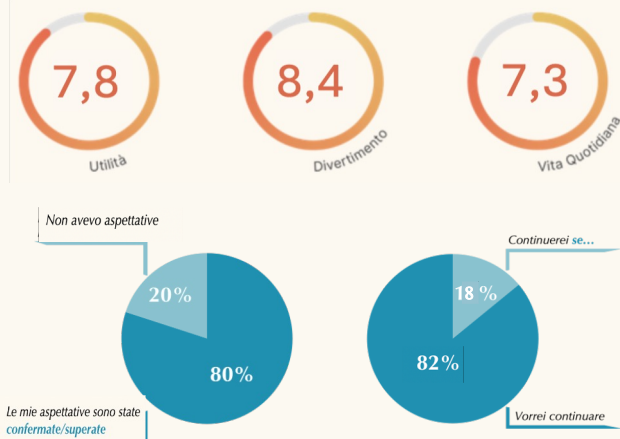
- Aspettative e loro verifica
- Benefici percepiti – valutazione percorso
- Continuità

Valutazione efficacia sulle prestazioni cognitive

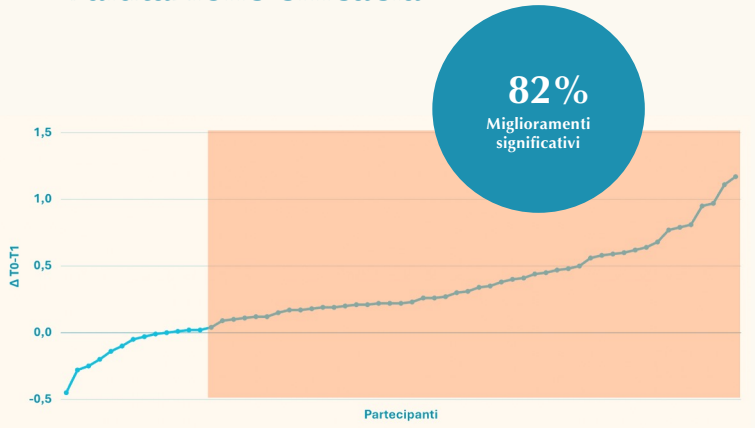
Percorso allenamento cognitivo telefonico



Valutazioni percorso

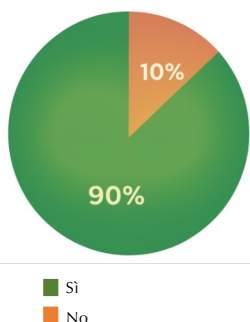


Valutazione efficacia



Benefici percepiti

"Pensa che questo percorso le abbia portato benefici?"



- «Mi mantiene attivo mentalmente e quando sono stimolato a parlare mi metto in gioco e mi apro»
- «Sicuramente potenziamento della memoria e dell'attenzione, è una sfida continua»
- «A capire che bisogna essere sempre attivi»
- «Mi sono divertita, mi ha fatto riflettere su quali sono le mie difficoltà»

Conclusioni

Prestazioni cognitive: miglioramenti significativi in **Memoria** e **Funzioni Esecutive**, con un aumento dell'**Efficienza Cognitiva Globale** in oltre l'**80%** dei partecipanti. Benessere psicologico: miglioramento dell'umore e riduzione del senso di solitudine.

I risultati suggeriscono un'**efficacia specifica dell'intervento nel contrastare gli effetti di un declino cognitivo fisiologico**.

Alla luce dei risultati è evidente che l'erogazione del servizio a fasce più ampie della popolazione, porterebbe a:

- Effetti positivi sugli aspetti psicologici legati alla solitudine
- Contrasto al deterioramento cognitivo
- Riduzione dei fattori di rischio legati alle demenze

Il che condurrebbe alla **riduzione della spesa pubblica e privata** sul lungo periodo e al **miglioramento della qualità di vita**.