

Esercizi per l'afasia da fare a casa: guida pratica per familiari

Guida per familiari: cos'è l'afasia, come parlare con la persona e sei esercizi da fare a casa, uno per ciascun percorso di AfaSys.

Questi esercizi si possono fare anche sul telefono o sul computer

<https://www.afasys.it/app?via=pdf-guida&start=naming>

Il link apre direttamente il primo esercizio. Senza registrazione e senza carta: i primi 30 stimoli sono gratuiti, uno per ciascuno dei sei percorsi. Se preferisci questa guida in linea, l'indirizzo è <https://www.afasys.it/guida>

AfaSys è uno strumento di pratica linguistica e non è un dispositivo medico. Non sostituisce il logopedista: gli esercizi vanno concordati con chi segue la persona.

Se stai leggendo questa pagina, probabilmente qualcuno che ami ha avuto un ictus, un trauma o un altro danno al cervello, e da un giorno all'altro fatica a parlare, a capire, a leggere o a scrivere. Si chiama **afasia**. Fa paura, ma non è la fine di una vita: è l'inizio di un percorso, e tu puoi fare molto per accompagnarlo.

Questa guida spiega cos'è l'afasia in parole semplici, come cambiare il modo in cui parli con la persona, e sei esercizi da fare a casa con carta e oggetti di tutti i giorni, da concordare con il logopedista. Non sostituisce il logopedista: lo affianca.

Cos'è l'afasia (e cosa non è)

L'afasia è un **disturbo del linguaggio** causato da una lesione nelle aree del cervello che lo gestiscono, quasi sempre nell'emisfero sinistro. La causa più frequente è l'ictus; altre sono i traumi cranici, i tumori e alcune malattie neurodegenerative.

La cosa più importante da capire è questa: **l'afasia non è un disturbo dell'intelligenza**. La persona ragiona, ricorda, prova emozioni e ha opinioni esattamente come prima. Quello che si è rotto è il "canale" tra il pensiero e le parole. Immagina di essere in un paese di cui conosci a malapena la lingua: sai benissimo cosa vuoi dire, ma non trovi il modo di dirlo. Ecco, più o meno.

Non tutte le afasie sono uguali. In modo molto semplificato:

- **Afasia non fluente** (spesso chiamata "di Broca"): la persona capisce abbastanza bene, ma parla poco, a fatica, con frasi spezzate. Sa cosa vuole dire e si arrabbia perché non ci riesce.

- **Afasia fluente** (spesso "di Wernicke"): la persona parla con scioltezza, ma le frasi hanno poco senso e capisce poco di ciò che le viene detto. A volte non si rende conto del problema.
- **Afasia globale**: sono compromesse sia la produzione sia la comprensione. È la forma più grave, tipica delle prime settimane dopo un ictus esteso.
- **Afasia anomica**: la persona parla e capisce, ma "non le vengono le parole", soprattutto i nomi delle cose.

Spesso, con il tempo, un'afasia grave evolve in una forma più lieve. Stabilire di quale forma si tratta spetta al neurologo e al logopedista.

Le prime settimane: cosa aspettarsi

Nei primi giorni dopo un ictus la situazione può sembrare disperata e poi migliorare da sola, anche molto. È il cosiddetto **recupero spontaneo**: il cervello riduce il gonfiore, riattiva aree "stordite" ma non distrutte, e riorganizza le connessioni. Questa fase dura circa i primi tre-sei mesi ed è il periodo in cui il lavoro con il logopedista rende di più.

Dopo, i progressi rallentano ma **non si fermano necessariamente**. La ricerca degli ultimi vent'anni indica che il cervello resta capace di cambiare (si chiama neuroplasticità) anche a distanza di anni, e che la quantità e la regolarità della pratica sono tra i fattori più associati ai progressi. Il che significa che quello che fate a casa, ogni giorno, seguendo le indicazioni del logopedista, fa parte del percorso.

Non esistono tempi standard. Dipende dall'estensione della lesione, dall'età, dalla salute generale, da quanto presto è iniziato il percorso con i professionisti e da quanto è intenso. Diffida di chi ti promette date o risultati.

Come parlare con chi ha l'afasia

Prima ancora degli esercizi, il modo in cui comunicate in famiglia conta più di qualunque esercizio, e lo fai già tutti i giorni. Alcune regole che cambiano tutto:

- **Frasi brevi e semplici**. Una cosa alla volta. "Vuoi il caffè?" e non "Ti va che ti preparo un caffè oppure preferisci aspettare che arrivi tua sorella?"
- **Una domanda alla volta**, e possibilmente con risposta sì/no o a scelta tra due opzioni.
- **Dai tempo**. Il silenzio ti sembrerà lunghissimo. Conta fino a dieci mentalmente prima di intervenire.
- **Non finire le frasi al posto suo**, a meno che non te lo chieda. È la tentazione più forte e la più dannosa: gli toglie l'occasione di provarci.
- **Parla normalmente**, senza alzare la voce e senza usare il tono che si usa con i bambini. Non è sordo e non è un bambino.

- **Usa tutto quello che hai:** gesti, oggetti, disegni, scrivere una parola su un foglio, indicare. Comunicare conta più che parlare.
- **Riduci il rumore.** Spegni la TV, fai parlare una persona per volta. Capire con l'afasia è faticoso; il rumore di fondo lo rende impossibile.
- **Conferma di aver capito** ripetendo con parole tue ("Quindi vuoi uscire domani?").
- **Non fingere di aver capito** quando non è così. Meglio un "scusa, non ho capito, me lo rifai vedere?" che una risposta a caso.

Sei esercizi da fare a casa

Prima di partire, tre regole valide per tutti gli esercizi:

1. **Poco e spesso.** Meglio venti minuti quasi tutti i giorni che due ore la domenica. La stanchezza mentale arriva prima di quanto pensi. Come riferimento, le linee guida europee sull'afasia (ESO 2025) raccomandano per la logopedia almeno venti ore complessive: è un dato sul lavoro con il professionista, non sugli esercizi a casa, ma rende l'idea che i cambiamenti chiedono continuità.
2. **Difficoltà giusta.** Se riesce sempre, è troppo facile; se sbaglia sempre, è troppo difficile e lo scoraggi. Punta a circa sette risposte giuste su dieci.
3. **Niente correzioni a raffica.** Se sbaglia, dai tu il modello corretto con naturalezza ("Sì, è una mela") e vai avanti. Il tono da esame rovina tutto.

Ogni esercizio qui sotto si può fare con carta e oggetti di casa. Li abbiamo ordinati come i **sei percorsi di AfaSys**, lo strumento di pratica linguistica di questo sito: così, se decidi di usarlo, sai già cosa aspettarti. Sotto ogni esercizio trovi che cosa fa l'app in quel percorso, né più né meno.

1. Denominazione: trovare la parola

Cosa serve: oggetti di casa o fotografie di oggetti comuni (tazza, chiavi, occhiali, telefono).

Come si fa: mostra un oggetto e chiedi "Cos'è?". Se non arriva la parola, aiuta per gradi: prima con un indizio sul significato ("serve per bere"), poi con la prima lettera o la prima sillaba ("ta..."), infine con la parola intera da ripetere. Usa sempre lo stesso ordine di aiuti, così la persona impara a "cercare" la parola da sola.

Quanto dura: 10–15 parole per sessione.

Errore da evitare: partire da parole difficili o rare. Le prime settimane si lavora sulle cose che si usano ogni giorno.

Con AfaSys (percorso Denominazione): la persona guarda l'immagine di un oggetto o di una situazione quotidiana e cerca la parola, scrivendola o, se si attiva la voce, dicendola. Il pulsante Aiuto dà gli indizi nello stesso ordine che useresti tu: una descrizione breve, l'area a cui appartiene la parola, la prima lettera, poi la prima parte della parola con il numero di sillabe. Si parte dalle parole di casa e tavola e si arriva a servizi e spostamenti. L'app tiene sul dispositivo un diario della pratica: registra, per ciascuna area di parole, quante volte sono serviti gli aiuti e suggerisce quali aree riprendere. È un promemoria di esercizio, non una valutazione della persona.

2. Comprensione: ascolta e indica

Cosa serve: tre o quattro oggetti sul tavolo, o le loro fotografie.

Come si fa: "Indicami la tazza." Parti da oggetti molto diversi tra loro (tazza, chiavi, mela), poi avvicina le alternative (tazza, bicchiere, piatto). Quando le parole singole vanno bene, passa alle descrizioni ("indicami quello che serve per bere") e alle frasi brevi ("prendi quello che metti sul pane"). Se non risponde, aspetta qualche secondo e ripeti la stessa frase, identica, senza alzare la voce.

Quanto dura: 10 richieste per sessione.

Errore da evitare: riformulare subito in modo diverso. Cambiare parole a raffica aumenta la confusione; ripetere uguale, con calma, aiuta.

Con AfaSys (percorso Comprensione): la persona ascolta o legge una parola, una breve descrizione o una frase e sceglie l'immagine giusta tra un massimo di quattro. All'inizio le alternative sono molto diverse tra loro; nei passaggi successivi diventano più vicine (le "categorie vicine"), esattamente come faresti tu sul tavolo. Gli aiuti contestuali compaiono se servono.

3. Lettura: parole e frasi brevi

Cosa serve: parole scritte grandi e chiare su fogli o cartoncini, poi frasi brevi.

Come si fa: parti da parole singole, corte e concrete (casa, pane, sole) da leggere ad alta voce o da abbinare all'oggetto giusto. Quando la lettura di parole è stabile, passa a frasi di tre-quattro parole ("Il gatto dorme", "Mangio la pasta"). Se la persona si blocca, leggete insieme all'unisono, poi tu abbassi la voce e la lasci proseguire.

Quanto dura: 10 minuti.

Errore da evitare: usare giornali o libri troppo presto. Il testo fitto scoraggia; servono parole grandi e poche per volta.

Con AfaSys (percorso Lettura): parole e frasi brevi compaiono una alla volta, con caratteri grandi, da abbinare all'immagine giusta. Si parte dalle parole di casa più familiari e si arriva a cartelli, messaggi e frasi utili di quartiere. Quando serve entra la lettura accompagnata: l'app legge il testo ad alta voce, aggiunge un supporto visivo e una domanda chiusa, e suggerisce a chi accompagna di leggere una volta sola, aspettare qualche secondo e aiutare un passo per volta.

4. Scrittura: dalla copia alla parola

Cosa serve: carta, penna grossa, parole modello scritte in stampatello.

Come si fa: prima copiare (il proprio nome, i nomi dei familiari, parole familiari), poi completare parole a cui manca una lettera, poi scrivere il nome di un oggetto mostrato. Se la mano destra è debole per l'ictus, si usa la sinistra, oppure una tastiera: conta la parola, non la calligrafia.

Quanto dura: 5–10 parole.

Errore da evitare: correggere ogni lettera. Se la parola si riconosce, va bene.

Con AfaSys (percorso Scrittura): la persona guarda l'immagine e scrive la parola con la tastiera. L'app accetta le forme quasi corrette e lo dice ("forma corretta: ..."), offre aiuti sui suoni iniziali e concede tre tentativi prima di mostrare la parola. Si parte da parole frequenti da copiare o completare con il supporto dell'immagine e si arriva a parole ed espressioni utili con meno aiuti. Per chi ha la mano debole, scrivere sullo schermo toglie di mezzo il problema della calligrafia.

5. Routine quotidiana: le richieste che servono davvero

Cosa serve: niente, o gli oggetti della situazione che scegliete.

Come si fa: scegli una situazione vera della giornata (a tavola, in farmacia, al telefono con il medico) e allenate la richiesta breve che serve lì: "Passami il pane", "Vorrei fissare una visita", "Mi serve questa medicina". Prima proponi tu due o tre versioni e fai scegliere quella giusta; poi lascia che la dica da solo; infine usatela davvero, nella situazione reale.

Quanto dura: 3–4 situazioni per sessione.

Errore da evitare: frasi lunghe e cortesi. Qui vince la frase corta che funziona; la buona educazione viene dopo.

Con AfaSys (percorso Routine quotidiana): scene concrete (casa, farmacia, spesa, una visita da fissare) con una domanda e alcune risposte brevi tra cui scegliere quella adatta. Si parte da tavola e bisogni immediati e si arriva a spostamenti e comunicazione utile. Dopo l'esercizio l'app suggerisce di riprendere la stessa richiesta in una situazione reale della giornata: "Passami il pane" a tavola vale più di dieci ripetizioni sullo schermo.

6. Analisi semantica: descrivere la parola prima di dirla

Cosa serve: un oggetto o una fotografia per volta.

Come si fa: è il "gioco delle sei domande". Prendi un oggetto e, senza chiedere subito il nome, fai il giro: a che gruppo appartiene? A cosa serve? Cosa ci fai? Com'è (colore, forma, dimensione)? Dove si trova? A cosa ti fa pensare? Solo alla fine chiedi la parola. Accetta gesti, disegni e indicare come risposte. Anche quando la parola non arriva, il giro delle domande "riscalda" la rete dei significati, e spesso la parola esce da sola alla fine. Variante più semplice: le categorie ("dimmi tre frutti", "tre cose che si trovano in cucina").

Quanto dura: 5–6 parole per sessione.

Errore da evitare: trasformarlo in un interrogatorio, o scegliere parole astratte ("tre emozioni"). Restare sul concreto, con tono da chiacchiera.

Con AfaSys (percorso Analisi semantica): per ogni parola l'app propone le stesse sei dimensioni (gruppo, uso, azione, proprietà, luogo, associazione) e solo dopo chiede la parola. È il percorso che si ispira alla Semantic Feature Analysis descritta nella pagina [Fondamenti scientifici](https://www.afasys.it/fondamenti-scientifici.html) (<https://www.afasys.it/fondamenti-scientifici.html>).

Due attività che non stanno nell'app (e vanno bene lo stesso)

AfaSys non copre queste due attività. Fatele a voce, senza schermo: costano zero e spesso aiutano.

- **Sequenze automatiche e frasi da completare.** Avvia sequenze o modi di dire che tutti conoscono e lascia in sospeso l'ultima parola: "pane e...", "lunedì, martedì...", "uno, due...", "buongiorno e buona...". Numeri, giorni, mesi, proverbi, preghiere e canzoni spesso restano disponibili anche nelle afasie gravi, e sono un modo per "sbloccare" la produzione. Cinque minuti, anche più volte al giorno. Se una sequenza non funziona, cambiala invece di insistere.
- **Canto e ritmo.** Canta una canzone che la persona conosceva bene e lasciale la fine di ogni verso. Poi provate a cantare insieme frasi utili ("voglio l'acqua", "vado a letto") su una melodia semplice, battendo il ritmo con la mano. Il canto usa circuiti cerebrali in parte diversi dal parlato: è per questo che molte persone che non riescono a dire una frase riescono a cantarla. Non è un'esibizione, quindi niente risate per la stonatura.

Quando serve il logopedista

Sempre, e il prima possibile. Gli esercizi di questa pagina affiancano il lavoro del logopedista, non lo sostituiscono. Il logopedista valuta con precisione il tipo di afasia, decide su cosa lavorare e in che ordine, e ti insegna a fare a casa le cose giuste per quella persona. Un esercizio sbagliato per il tipo di afasia può essere inutile o frustrante.

Come trovarlo:

- **Servizio pubblico:** alla dimissione dall'ospedale chiedi l'invio al servizio di logopedia della tua ASL. Ci possono essere liste d'attesa: insisti, perché i primi mesi sono preziosi.
- **Privato:** cerca un logopedista con esperienza specifica in afasia (non tutti se ne occupano). L'albo è tenuto dall'Ordine TSRM-PSTRP della tua provincia; la Federazione Logopedisti Italiani (FLI) ha elenchi per regione.
- **Associazioni:** le associazioni di persone con afasia e quelle per l'ictus, come A.L.I.Ce., spesso organizzano gruppi di conversazione e sanno indirizzare.

Chiedi al logopedista quali esercizi fare a casa e con quale frequenza. Se usate AfaSys, mostraglielo e portagli il report PDF che l'app genera: è una traccia della pratica fatta a casa, non una valutazione, e gli permette di dirti su quali percorsi concentrarvi.

Gli errori più comuni dei familiari

Li facciamo tutti, con le migliori intenzioni.

- **Sessioni troppo lunghe.** La fatica cognitiva nell'afasia è enorme. Venti minuti di esercizio valgono come una giornata di lavoro. Se la persona segnala stanchezza o frustrazione, fermati: una sessione breve e completa vale più di una lunga e forzata.
- **Correggere ogni parola.** La persona smette di provarci per non sbagliare. Correggi poco, e sempre dando il modello giusto senza sottolineare l'errore. "Bravo, ci sei vicino" vale più di "No, non è quella".
- **Anticipare le risposte.** Aspetta qualche secondo dopo ogni richiesta prima di intervenire. Se la risposta non arriva, dai un aiuto, non la soluzione.
- **Fare tutto al posto suo.** Rispondere per lui al telefono, ordinare per lui al bar, decidere per lui. Ogni occasione tolta è un esercizio perso.
- **Isolarlo.** Per imbarazzo, o per proteggerlo, si smette di invitare amici e di uscire. È la cosa peggiore: il linguaggio si allena parlando con le persone.
- **Arrendersi al secondo mese.** Dopo i progressi rapidi delle prime settimane arriva una fase lenta e scoraggiante. È normale, e non significa che tutto sia finito.
- **Dimenticarsi di sé.** Chi accompagna una persona con afasia si esaurisce. Chiedi aiuto, dividi i compiti, cerca un gruppo di familiari.

Se decidi di usare AfaSys: cosa aspettarti

AfaSys è uno strumento di pratica linguistica a casa. Si usa da soli o insieme a un familiare, con calma e senza registrazione. Le cose utili da sapere prima di aprirlo:

- **Si prova gratis.** 5 stimoli per ciascuno dei 6 percorsi, senza account e senza carta. Poi decidi se continuare.
- **Funziona sul dispositivo che usi già.** Dal browser su www.afasys.it, oppure come app su Google Play, App Store e Windows.
- **È pensato anche per chi accompagna.** All'avvio puoi indicare che la persona fa pratica con l'aiuto di un familiare: l'app adatta le istruzioni, mostra una breve guida per chi accompagna (una consegna alla volta, rinforza senza giudicare, collega alla vita reale, rispetta la fatica) e durante gli esercizi dà indicazioni passo dopo passo. Non serve esperienza clinica.
- **Ha un ritmo consigliato, non imposto.** Sessioni da 10, 20 o 30 minuti; l'app suggerisce le pause quando servono e mostra il carico settimanale. Come riferimento mostra 4-5 sessioni a settimana da 25-30 minuti: un ritmo pensato per essere sostenibile a casa, non una prescrizione, sempre modificabile. Le intensità della logopedia studiate sono più alte e sono descritte nei fondamenti scientifici.
- **Fraasi essenziali sempre a portata di mano.** Una sezione di comunicazione rapida con i bisogni di base, da toccare quando le parole non arrivano.
- **I dati restano sul dispositivo.** Progressi e diario di pratica non lasciano il telefono o il computer. Si possono esportare in PDF, anche per portarli al logopedista.
- **Costa 9,90 € al mese o 89 € all'anno**, disattivabile in qualsiasi momento. Tutti i dettagli nelle [domande frequenti](https://www.afasys.it/faq.html) (<https://www.afasys.it/faq.html>).
- **Non è un dispositivo medico.** Non formula diagnosi e non sostituisce il medico, il logopedista o gli altri professionisti che seguono la persona. Non promette né garantisce miglioramenti.

Strumenti e risorse utili

- **A.L.I.Ce. Italia** (Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale): sezioni in quasi tutte le province, informazioni e sostegno per le famiglie.
- **Associazioni di persone con afasia:** gruppi di conversazione e attività sociali, spesso guidati da logopedisti volontari.
- **Federazione Logopedisti Italiani (FLI):** per trovare un professionista nella tua zona.
- **Gruppi di familiari**, dal vivo o online: parlare con chi ci è già passato aiuta più di quanto immagini.
- **AfaSys:** lo strumento di pratica linguistica di questo sito, per fare a casa i sei esercizi di questa guida in modo strutturato, senza preparare materiale ogni giorno. Progetto indipendente italiano, nato dall'esperienza diretta dell'afasia. Si prova gratis su www.afasys.it.

Domande frequenti

L'afasia si guarisce?

Dipende dalla gravità della lesione e da molti altri fattori. Molte persone tornano a un linguaggio funzionale, altre migliorano parecchio pur restando con qualche difficoltà, soprattutto se seguite con costanza da un professionista. Nessuno può promettere un esito.

Quanto dura il percorso?

I progressi più rapidi avvengono nei primi tre-sei mesi, ma il miglioramento può continuare per anni con un percorso professionale e una pratica regolare. Non esistono tempi standard.

Chi ha l'afasia capisce quello che gli dico?

Spesso sì, più di quanto sembri, soprattutto nelle afasie non fluenti. In altri casi la comprensione è compromessa. Parlagli sempre come a un adulto che capisce, e semplifica le frasi.

Gli esercizi a casa servono davvero?

La ricerca indica la quantità e la regolarità della pratica tra i fattori più associati ai progressi, e il tempo con il logopedista è in genere poco rispetto a quello disponibile a casa. Gli esercizi a casa danno continuità tra una seduta e l'altra; l'importante è farli nel modo giusto, con la guida del professionista.

A cosa serve un'app come AfaSys?

A dare continuità alla pratica tra una seduta e l'altra: esercizi pronti ogni giorno, aiuti e livello di supporto che si regolano in base alle risposte date durante la pratica, senza preparare materiale. È uno strumento di pratica, non un dispositivo medico: non sostituisce la valutazione e il piano del logopedista.

Questa guida ha scopo informativo e non sostituisce il parere del medico, del logopedista o del neuropsicologo. È stata redatta, come AfaSys, con riferimento alla letteratura scientifica internazionale sull'afasia e sulla pratica linguistica (vedi [Fondamenti scientifici](https://www.afasys.it/fondamenti-scientifici.html) (<https://www.afasys.it/fondamenti-scientifici.html>)): chiedi comunque al logopedista che segue la persona quali attività sono adatte al suo caso. AfaSys è uno strumento di pratica linguistica; non è un dispositivo medico ai sensi del Reg. (UE) 2017/745, non formula diagnosi, non prende decisioni sulla salute e non promette miglioramenti. Ogni riferimento a farmaci negli esempi e negli esercizi ha finalità esclusivamente linguistica: l'assunzione di medicinali segue solo la prescrizione del medico curante.