

Obsah

O autorkách	7
Úvod	8
1. Kognitivní potíže při demencích, v rámci stárnutí a po úrazech CNS: vstup do problematiky	9
2. Kognitivní funkce aneb Co a proč trénujeme	13
2.1 Pozornost	13
2.2 Zrakově-prostorové schopnosti	14
2.3 Paměť	15
2.4 Jazyk a řečové schopnosti	16
2.5 Myšlení a exekutivní funkce	17
3. Trénink kognitivních funkcí	19
3.1 Kognitivní trénink, rehabilitace, neurorehabilitace	19
3.2 Struktura kognitivního tréninku	21
3.3 Proces kognitivního tréninku	23
4. Bloky tréninků kognitivních funkcí 1–52	26
5. Reminiscenční terapie	129
5.1 Než začneme „vzpomínat“	129
5.2 Jak reminiscenční terapie probíhá	130
5.3 Aktivity a témata pro reminiscenční terapii	131
6. Biblioterapie	133
6.1 K čemu můžeme biblioterapii využít	133
6.2 Pro koho vytváříme biblioterapeutickou aktivitu	135
6.3 Místo pro biblioterapeutické setkání	136
6.4 Jak vybírat knihy	136
6.5 Průběh biblioterapeutického setkání	137

7. Další aktivity pro trénování kognitivních funkcí	139
7.1 Aktivizace – aktivita	139
7.2 Kavárna	140
7.3 Tvořivost	141
7.4 Hra	141
7.5 Další tipy na kognitivní cvičení	142
7.5.1 Grafomotorická cvičení	143
7.5.2 Fotopříběhy	148
7.5.3 Fotografie – doplnění bublin (komiks)	157
8. Pohybová cvičení	162
8.1 Cviky pro oči	162
8.2 Cviky pro krk a krční páteř	165
8.3 Cviky pro prsty na ruce	165
8.4 Cviky pro horní končetiny	166
8.5 Cviky pro dolní končetiny	167
9. Odpočinek – relaxace, spánek, střídání činností	168
9.1 Relaxace	168
9.2 Spánek	170
9.3 Střídání činností	171
Použitá literatura	172
Internetové odkazy	174