5 Kognitivní trénink

Kognitivním tréninkem rozumíme trénink zaměřený na rozvoj, procvičování a aktivování mozkových funkcí.

Mozkové funkce

Mezi mozkové funkce patří:

- **Paměť** – dělí se na krátkodobou a dlouhodobou. Podle charakteru zapamatovaných informací pak také na explicitní a implicitní. Do explicitní paměti patří paměť sémantická (vědomosti), ikonická (vizuální paměť) a epizodická (příhody a situace). Implicitní paměť pak představuje různě naučené postupy.
- **Pozornost a koncentrace** – pozornost je zaměření duševní činnosti na určitý objekt. Koncentrace je soustředění pozornosti a dalších rozumových schopností.
- **Rychlost myšlení a porozumění informacím.**
- **Exekutivní funkce** – plánování, organizování, řešení problémů, emocionální seberegulace.
- **Vyjadřovací (expresivní) schopnosti a porozumění řeči** – do vyjadřovacích neboli expresivních funkcí patří řeč, psaní, kreslení, gestikulace a mimika.
- **Prostorová orientace a vnímání.**

Cílem tréninku je zlepšit nebo co nejdéle udržet jednotlivé schopnosti klienta a zabránit vzniku problémů, které s poruchou jednotlivých funkcí souvisejí, nebo je alespoň omezit. Kognitivní trénink probíhá formou různých cvičení a aktivit zaměřených na konkrétní mozkové funkce. Bylo zjištěno, že kombinace tréninku paměti a dalších kognitivních funkcí společně s psychomotorickým tréninkem působí prokazatelně proti procesu stárnutí, zlepšuje paměť, podporuje se tím soběstačnost a zlepšuje se či oddaluje proces demence.

Trénink mozku je nejefektivnější v rámci prevence stárnutí, případně u lehčích forem poruch paměti. U těžších forem poruch paměti a dalších kognitivních funkcí se mluví spíše o kognitivní rehabilitaci.

Copyright © 2018 by Dashöfer Holding, Ltd.
a Verlag Dashöfer, nakladatelství, spol. s r. o.

Kognitivní trénink v rámci prevence má převážně soutěživý charakter, používají se časové limity, je zde důraz na rychlost a správnost řešení. Kognitivní rehabilitace je šetrnější, pomalejší, soutěžení se nepreferuje, důraz je kladen na procvičení a podporu zachovalých funkcí, motivaci a podporu sebedůvěry.

Příklady vhodných aktivit v rámci pravidelného kognitivního tréninku:
- cvičení ideálně všech druhů paměti,
- učení se něčemu novému,
- trénování početních schopností,
- trénink psaní,
- čtení/poslouchání s pokusem o zopakování čteného/slyšeného zpaměti,
- společenské a kulturní aktivity, udržování mezilidských kontaktů a komunikace,
- pravidelné luštění křížovek, logických hádanek, sudoku, hraní vědomostních a společenských her,
- aktivní životní styl, dostatek mentální a fyzické aktivity.

Příklady vhodných aktivit v rámci kognitivní rehabilitace:
- zaměření na dlouhodobou paměť,
- slovní hry – doplňování říkanek, slov, přesmyčky...,
- společenské hry – člověče nezlob se, zjednodušené pexeso, puzzle apod., viz kapitola Společenské hry,
- muzikoterapie – zpívání známých písniček, zpívání písní na různá témata (zvířata, květiny, města...),
- začlenění/propojení pohybového cvičení s kognitivní rehabilitací,
- využití reminiscenční terapie – vzpomínání zaměřená na různá témata, viz kapitola Reminiscence,
- smyslová cvičení, viz kapitola Senzorická stimulace.

Příklady cvičení pro kognitivní trénink/rehabilitaci:
- přísloví, rčení,
- pranostiky,
- antonyma,
- homonyma,

Copyright © 2018 by Dashöfer Holding, Ltd.
a Verlag Dashöfer, nakladatelství, spol. s r. o.