



KOGNITIVNÍ FUNKCE - JEJICH DIAGNOSTIKA A TRÉNINK -

PSB_444

Jaro 2013

Aneta Dorazilová

PsÚ FFMU

Náplň hodiny:

1. Jaká je účinnost kognitivního tréninku
2. Vyšetření některými testy
3. Kazuistiky, videa
4. Specifika práce s osobami po CMP

Cvičení na slovní zásobu, Ošlejšková, L.

Vymyslete příběh s použitím následujících slov:

kůň, zahrada, princezna, hrad, jídlo, nůž, pták,
peníze, kniha, meč

Účinnost a význam tréninku kognitivních funkcí

- Různé informace o účinnosti tréninku
- Obtížně srovnatelné skupiny klientů
- Frekvence tréninku
- Délka tréninku
- Skupina x individuální hodiny
- Studie BBC (2010): no gain from brain train
(3 x týdně, 10 min denně, 6 týdnů)

Účinnost a význam tréninku kognitivních funkcí

- **Michael Merzenich: Growing evidence of brain plasticity**
http://www.ted.com/talks/michael_merzenich_on_the_elastic_brain.html
- Rozdíl TKF x běžné mozkové aktivity (čtení, křížovky, počítačové hry)
- Význam prevence, podpory, udržování

Význam kognitivního tréninku

- Mechanismus protekce? Vytváření „kognitivní rezervy“ do budoucna aktivitami stimulujícími mozek? (Stern, 2006)

Kognitivní rezerva

- **Stern (2002):** aktivní (kognitivní a kompenzační) a pasivní kognitivní rezerva
- **Snowdon (1986):** The Nun Study
- Funkční základ, na němž se projevují patologie

Významné studie

- **Studie IMPACT (2006-2007)**

5 x týdně 1h, 8 týdnů, Brain Fitness

! Rychlost zpracování informací

- **Studie ACTIVE (1998-2004)**

První blok tréninku (10 l.), booster tréninky: 11 měsíců, 35 měsíců

! Rychlost zpracování, usuzování

- **Studie s programem HAPPYneuron: 18 x 45 min**

Tzv. transferové efekty

Pozitivní účinky i na motivaci a spokojenost

Efekt kognitivního tréninku

- **Výzkumné otázky:**

Mají kognitivní tréninky generalizovaný dopad? (vliv transferu i na netrénované oblasti atd.)

Mají kognitivní tréninky dlouhodobý, přetrvávající dopad?

Nejčastější oblast zlepšení: rychlost zpracování, usuzování, subjektivní funkce paměti

Přístupy k TKF

- Multimodální trénink
- Edukační složka tréninku (mnemotechnické pomůcky atd.)
- **Experience Corps:** senioři – dobrovolníci pomáhají dětem ve školách s učením

Různé skupiny využívající TKF:

Příklady studií:

- **Senioři** (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20643703>), 8 týdnů
- **Dyslexie** (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2746314/pdf/pone.0007141.pdf>), 6 měsíců
- **Osoby po úrazu hlavy** (http://www.neurology.org/cgi/content/meeting_abstract/80/1_MeetingAbstracts/P04.024?sid=82f05af9-3fd4-4d1b-8e78-3e456ef18a2a), 8 týdnů
- Preiss: pacienti s afektivními poruchami (Cognifit)
- Srovnávací kritérium? Další možnosti výzkumu

Oblasti zlepšení

- Jednotlivé kognitivní funkce
- Schopnost učení (výslovnost, čtení, počty)
- Koordinace a kombinace (př. talking while walking)
- Sociální a psychologický aspekt tréninku
- návrat do původní úrovně x udržení
- Subjektivní x objektivní posouzení zlepšení

Faktory ideálního tréninkového programu

1. Úkoly jako výzva
2. Souvislost tréninku s běžným životem
3. Zapojení vizuálních i sluchových vjemů a dalších smyslů
4. Zautomatizování poznatků
5. Frekvence a intenzita
6. Schopnost zaujmout a pobavit

Osobnostní faktory

- Rozdíly v přístupu ke cvičením
- Samostatná práce
- Zapojení do úkolů
- Rysy, charakter, osobnostní rozdíly
- převažující „nastavení“

Cvičení na krátkodobou paměť, Synková, J.

Zapamatujte si slova v tabulce a jejich pořadí

Čas: 1 min

KOROPTEV	STROM	KONEV	PALICE
KYSLÍK	DŮM	PÁSEK	KNIHA
STŮL	VESTA	ČLOVĚK	OHEŇ
KOČKA	LOVEC	ČINKA	PRASE
DÝKA	PÁNEV	KOST	VODA

Život pacientů po CMP

- **Living with aphasia:**

http://www.youtube.com/watch?v=c6S3fSitE_WY

- **Jill Bolte Taylor's stroke of insight:**

http://www.ted.com/talks/jill_bolte_taylor_s_powerful_stroke_of_insight.html

Život pacientů po CMP

- **Aphasia Speaks: Neuro film festival 2012**
[http://www.youtube.com/watch?v=qmKf7efd
xG8&list=FLBnr-
O9geekKT9nKzLrvbMQ&feature=mh_lolz](http://www.youtube.com/watch?v=qmKf7efd
xG8&list=FLBnr-
O9geekKT9nKzLrvbMQ&feature=mh_lolz)
- **Cerebrovaskulární ambulance:**
<http://www.cmp-brno.cz/UVOD.html>

Pacienti po cévní mozkové příhodě

Oblasti života:

- Domácí prostředí
- Sociální vztahy
- Pracovní prostředí
- Pohyb
- další rizika a obtíže

Přístup k pacientům po CMP

- Trpělivost
- Srozumitelnost
- Spolupráce s rodinou
- Respekt
- Motivace
- Empatie

Literatura

- **Štěpánková, H., Steinová, D.:** Trénování paměti – metodická příručka; Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2009.