



# Základy trénování paměti a kognitivních funkcí u seniorů v sociálních zařízeních

Akreditace MPSV ČR: A2019/

8 výukových hodin

## Anotace

- Paměť je schopnost ukládat, uchovávat a vybavovat si informace v mozku. Paměťové funkce jsou nezbytné pro naši orientaci v místě a čase, umožňují nám vnímání minulosti, přítomnosti a budoucnosti. Poruchy paměti spočívají v různé míře narušení jednotlivých dílčích složek paměti, dochází k jejich snížení nebo zvýšení a jiným kvalitativním odchýlkám. Poruchy paměti jsou časté ve stáří, ale vyskytují se i u osob věku středního. K tomu, aby nám paměť sloužila co nejdéle, je možné "bojovat" neustálým tréninkem mozkových funkcí a vytvářením a uchováváním paměťových stop. Při tréninku paměti a kognitivních funkcí by výsledkem mělo být i zvýšené sebevědomí, sebehodnocení a pocit osobní zdatnosti, které vedou k tomu, že senioři zvládají běžné problémy s daleko větším přehledem.

## Osnova

- Úvod - základní seznámení s problematikou
- Paměť a kognitivní funkce
- Poruchy paměti a kognitivních funkcí
- Možnosti péče v kontextu sociálních služeb
- Relaxace a její význam pro duševní zdraví seniorů
- Trénink paměti a kognitivních funkcí v kontextu sociálních služeb
- Praktická využití tréninku mozku v kontextu sociálních služeb - praktický nácvik s ukázkami jednotlivých technik
- Závěr, diskuze