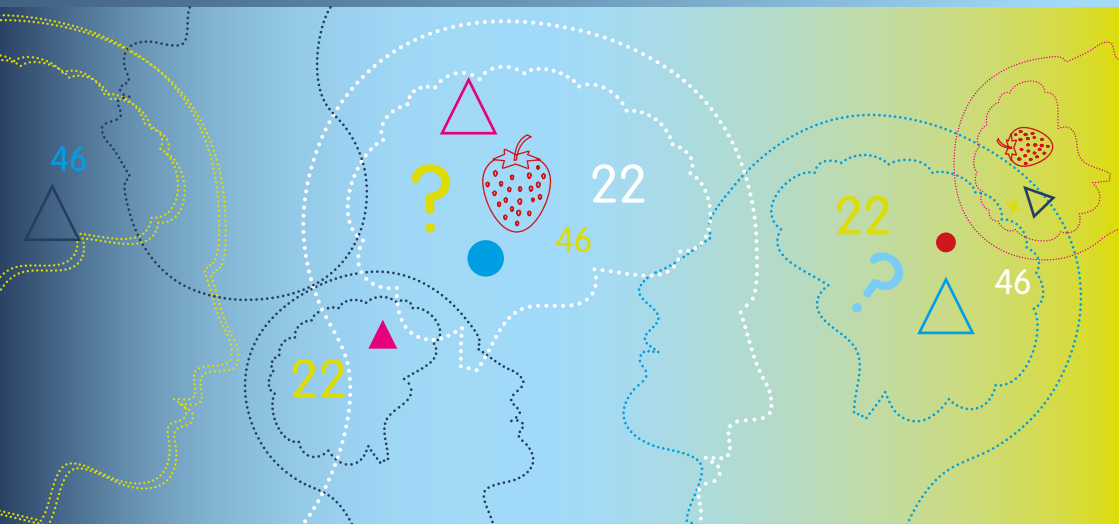
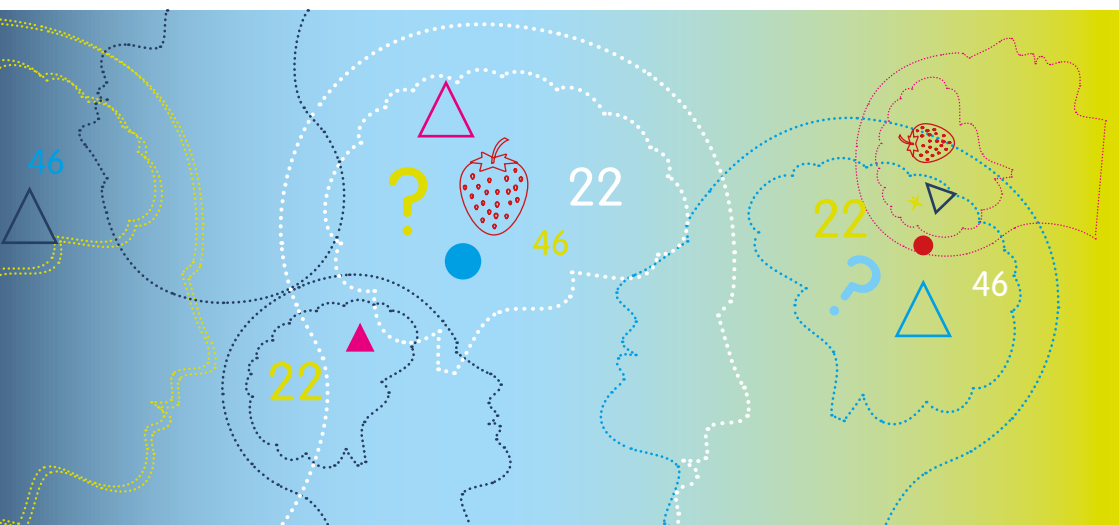




# RS KOMPAS



KOGNITIVNÍ TRÉNINK



## Kognitivní trénink

MUDr. Eva Hynčicová, RS centrum FN Motol, Praha

### Co je to kognitivní trénink a kognitivní funkce?

Kognitivní trénink slouží ke zlepšení tzv. kognitivních funkcí, což jsou nejvyšší mozkové funkce, které nám umožňují interagovat s okolím, reagovat na různé podněty a přizpůsobovat se měnícím se podmínkám.

Mezi kognitivní funkce patří učení, paměť, pozornost, řeč, zrakově-prostorové funkce, schopnost řešit problémy, plánovat či zvládat různé úkoly a správně poznávat své okolí. Kognitivní funkce **ovlivňují kvalitu našeho života**, výkon v zaměstnání a celkové fungování ve společnosti – umožňují nám plnohodnotně žít.

Ačkoliv mnozí pacienti s roztroušenou sklerózou na sobě žádné takové obtíže nepozorují, lze často pomocí podrobných testů najít mírné postižení kognitivních funkcí již ve velmi časně fázi onemocnění. Z tohoto důvodu je vhodné se již od začátku onemocnění zaměřit nejen na trénink fyzických schopností, ale také funkcí kognitivních. Jejich procvičováním si totiž vytváříme tzv. **kognitivní rezervu**, která činí naše kognitivní funkce více odolnější.

### Co pro sebe můžu udělat jako pacient s roztroušenou sklerózou?

Naše kognitivní funkce, stejně jako fyzická výkonnost, **potřebují pravidelný trénink**. Čím častější trénink, tím lepší výsledky. Pouze pravidelným - ideálně každodenním - cvičením kognitivních schopností si vytvoříme kognitivní rezervu, která dokáže oddálit případné zhoršování obtíží například v paměti či pozornosti. Kognitivní rezerva funguje jako pojistka, která dokáže zlepšit kvalitu života, déle si udržet pracovní výkonnost a zůstat sociálně aktivní.

Právě z velké části díky pravidelnému tréninku může být i život s roztroušenou sklerózou plnohodnotný navzdory nemoci.

### Jak kognitivní trénink vypadá?

Tréninkové počítačové testy na **www.rskompas.cz** jsou zaměřeny na každodenní úkoly a činnosti, které každý z nás dobře zná. Jsou vyvinuty speciálně pro pacienty s roztroušenou sklerózou tak, aby procvičovaly nejčastěji postižené kognitivní funkce. Klíčem k dobré fyzické a psychické kondici je nejen trénování kognitivních funkcí, ale také pravidelná fyzická aktivita a dodržování zásad zdravého životního stylu. Tímto přístupem lze zmírnit zhoršování těchto funkcí mozku. Pro všechny z nás a především pro pacienty s roztroušenou sklerózou platí, že pravidelný trénink – v tomto případě kognitivních funkcí – může výrazně zlepšit každodenní život.

## Kognitivní trénink na [www.rskompas.cz](http://www.rskompas.cz)

Na [www.rskompas.cz](http://www.rskompas.cz) jsou zdarma k dispozici tréninkové jednotky ke zlepšení kognitivních funkcí, speciálně navržené a vyvinuté pro pacienty s RS. Tato cvičení pro Vás byla navržena a vytvořena v úzké spolupráci s diplomovaným psychologem Walterem Kaiserem a výrobcem počítačových her, společností Chimera Entertainment („Trénink mozku s Dr. Kawashimou“).

Tento trénink z oblasti kognitivních funkcí podporuje mj. koncentraci, paměť a deduktivní i vizuálně-prostorové myšlení.

### A takto to funguje:

Přejděte na [www.rskompas.cz](http://www.rskompas.cz) a začněte s pravidelným tréninkem.

**At' už na PC či Macu, máte-li nainstalovaný FLASH,  
trénink bude fungovat!**

Náš trénink podporují tyto internetové vyhledávače:

- Internet Explorer verze 11 a vyšší
- Firefox
- Google Chrome

Pokud by se i přes splnění výše uvedených požadavků, u Vás vyskytl problém se spuštěním Kognitivního tréninku, můžete se s dotazem obrátit na adresu [kognitivnitrenink@rskompas.cz](mailto:kognitivnitrenink@rskompas.cz), kde Vám rádi pomohou s řešením.



## Kognitivní trénink pro každý den

Zhruba polovina všech lidí s RS je postižena poruchami kognitivních funkcí. Proto byla speciálně pro pacienty s RS navržena a vyvinuta kognitivní cvičení, neboť cílený trénink může pomoci zachovat i zlepšit jejich kognitivní výkonnost.

**Důležité:** Kontinuální trénink – platí zde základní pravidlo: Raději krátké úseky, ale zato pravidelně. Cvičení na [www.rskompas.cz](http://www.rskompas.cz) se soustředí na oblasti, které jsou u osob s RS zasaženy nejčastěji: koncentrace, paměť a deduktivní, jakož i vizuálně-prostorové myšlení.

Cvičení se opírají o typické situace všedního dne, např. objednávání u stánku se zmrzlinou či nákup v supermarketu. Všechna cvičení mají různé stupně obtížnosti.



## Fitness trénink pro Vaši hlavu



Dipl. psych. Walter Kaiser, psycholog a psychoterapeut. Vedoucí neuropsychologického oddělení projektu „Mental Excellence“ na Institutu aplikovaných neurověd (Institut für angewandte Neurowissenschaften) Kliniky Wollmarshöhe v Německu.

Je spoluvůrcem tréninkového programu. Zeptali jsme se ho:

### Pane Kaisere, proč je kognitivní trénink pro pacienty s RS tak důležitý?

Poznatky posledních let z oblasti neurovědy ukazují, že princip takzvané plasticity centrálního nervového systému našemu mozku umožňuje (přínejméně do určité míry) znovu nabývat ztracené schopnosti, a dokonce získávat nové. Takto působí po celý náš život, to znamená v případě jak mladého, tak starého mozku, mozku zdravého i poškozeného nemocí či v důsledku nehody. Důležité přitom jsou tyto dva faktory: pravidelný, relativně rovnoměrný „input“ – to znamená cvičení – a motivace – tedy radost, zábava a úspěch při tréninku.

Umožňuje to i poškozenému mozku znovu dosáhnout lepších výkonů v oblasti pozornosti a paměti. Na tomto místě se připojuje další podstatný důvod, proč je kognitivní trénink pro pacienty s RS tak důležitý: Je jím nezanedbatelný efekt podpory pozitivního zpracování nemocí. Prožitek zlepšení vlastních kompetencí při překonávání problémů spojených s RS má nakonec pozitivní dopad i na duševní stav či případné deprese. Pacient se také cítí v menší míře vydán napospas RS a jejím symptomům; může proti nim něco dělat – nejen na motorické úrovni, ale právě i na úrovni kognitivní.

## Jak mohou pacienti s RS zlepšit své kognitivní schopnosti?

Pacienti s RS mají bez ohledu na to, je-li diagnostikován kognitivní deficit či nikoli, možnost pomocí počítačem podporované tréninkové metody trénovat a zlepšovat svou duševní výkonnost. K tomu jim napomáhá právě načrtnutý princip plasticity centrálního nervového systému. Doporučeníhodné jsou speciální počítačové programy vytvořené či takzvaně dozorované neuropsychology.

Tyto programy se cíleně zaměřují na konkrétní kognitivní funkce, jako je pozornost či schopnost zapamatování. Tréninkové jednotky na [www.rskompas.cz](http://www.rskompas.cz) vytvořené za mé spoluúčasti jsou takovýmto specifickým programem. Důležité jsou zde kratší a pokud možno denní tréninkové úseky.

Kromě toho musí pacienti s RS samozřejmě dbát i na dostatek tělesného pohybu, pokud možno na čerstvém vzduchu, na zdravou stravu a přestávky na odpočinek a relaxaci, stejně jako na dostatek spánku. Teprve pak jsou pro mozek vytvořeny optimální předpoklady k využití neuronální plasticity.



## Co mohou pacienti s RS od tréninkového programu na rskompas.cz konkrétně očekávat?

Kognitivní trénink by měl být důležitou součástí celostní terapie. Odpovídající nabídky v rámci neuropsychologické léčby však nejsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění vůbec nebo jen v jednotlivých případech. O to důležitější je integrovat kognitivní trénink do každodenního života. V tom má být nápomocen tréninkový program na [www.rskompas.cz](http://www.rskompas.cz). Cvičení jsou zaměřena na čtyři kategorie, u nichž nejčastěji dochází k poškození kognitivních funkcí vlivem roztroušené sklerózy. Velmi důležité při realizaci neuropsychologicky fundovaného programu bylo to, aby cvičení měla význam pro každodenní život pacientů s RS, aby byla zábavná a aby pacienty motivovala k pokračování.



**Trénujte svou prostorovou představivost.**

Tuto schopnost potřebujeme k tomu, abychom se orientovali v prostoru, např. při řízení. Přitom Vám pomůže tréninková jednotka pro vizuálně-prostorové myšlení.



## Zkušenosti pacientů s kognitivním tréninkem

### Jiří, 58 let

U mě dominují obtíže s hybností končetin a horší pohyblivost. Problémy se zapomínáním nebo soustředěním na sobě moc nepocituji, jen mám občas pocit, že se hůře orientuji v prostoru. Proto mě překvapilo, že s některými úlohami mám problémy a nedosahuji takových výsledků, jak bych si představoval. Trénování schopností zaměřených právě na zlepšení koncentrace, paměti či prostorové představivosti bude pro mě určitě užitečné.

### Marcela, 53 let

Problémy se zapomínáním a soustředěním pocituji prakticky každodenně. Občas například zapomenu, co jsem chtěla koupit v obchodě, stalo se mi dokonce, že jsem zapomněla celou tašku s nákupem. Obtíže se soustředěním mám i v práci a bohužel si toho všímají i kolegové. Hůře se soustředím i při řízení auta, a mám proto někdy docela obavy z řízení v hustém provozu. Proto mě mile překvapila možnost trénování těchto dovedností – jedná se o praktické úkoly, které jsou potřebné v každodenním životě.

### Petra, 45 let

Trápí mě hlavně horší vybavování si slov a občas trochu zapomínání. Testy podobné těmto mě docela baví a už dříve jsem si podobné našla. Ve svém volném čase se snažím testování těchto schopností pravidelně věnovat, abych se zlepšila. Určitě je výhodou, že si budu moci vyzkoušet další, nové testy, které mohou pomoci.

## Zaujalo Vás to? Trénujte také!

### Trénujte svou pozornost a koncentraci jako prodavač zmrzliny

Pozor, zde jde o koncentraci, rychlé reakce a hbité ruce. Během předem dané doby zhruba tři minut musíte jako prodavač zmrzliny co možná nejrychleji obsloužit nej-různější osoby, které se – podle stupně obtížnosti – objevují jednotlivě či současně a objednávají si zmrzlinu.



**Důležité přitom je:**  
rozlišovat správné a chybné objednávky, jako je třeba zelený medvídek.

**To však není vše:**

Věc se komplikuje, jsou-li přání zákazníků znázorněna prostřednictvím obrázků i slov – zde je třeba pozorně se dívat, abyste správně pochopili obsah bubliny.

## Trénujte svou schopnost zapamatování v supermarketu

Zde se jedná o to, ve správný moment znovu vyvolat informace z dlouhodobé paměti. Například musíme-li si v supermarketu vzpomenout, co jsme chtěli nakoupit. Při tomto tréninku se cvičí schopnost zapamatování: Zapamatujte si, které produkty jste před placením položili na pohyblivý pás. Tak jako ve skutečném životě přitom musíte sečíst ceny jednotlivých produktů, abyste věděli, kolik budete muset nakonec zaplatit. Na závěr cvičení vidíte regál s veškerými produkty v obchodě a z paměti musíte kliknout na ty produkty, které jste vložili do svého nákupního vozíku.

Zapamatujte si produkty, které jste nakoupili

**1.** Zapamatujte si produkty

**2.** Spočítejte jejich cenu.

**3.** Které produkty jsou ve Vaší nákupní tašce?

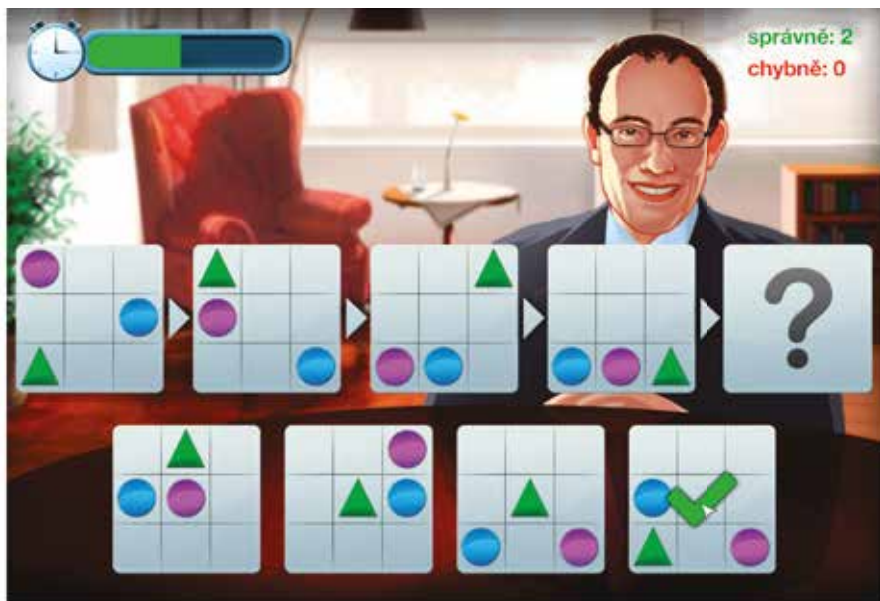
Pokračovat

### Co se zde trénuje?

Cvičení se výrazně zaměřují na každodenní požadavky v životě pacientů s RS. Takto mohou trénovat své kognitivní schopnosti v konkrétních každodenních situacích, například zapamatovat si zboží v supermarketu a sečíst ceny.

## Při tréninku deduktivního myšlení se zapojuje logika

Nové problémy všedního dne jsou překonány pomocí kognitivní schopnosti logického, resp. deduktivního myšlení. Deduktivní myšlení nám také pomáhá orientovat se v prostředí, které je stále komplexnější. S tréninkem „logické řady“ vypilujete své deduktivní myšlení. Jednoduše analyzujete vzorce chování symbolů a logicky doplníte řadu – tak můžete efektivně trénovat své myšlenkové schopnosti!



**Kdo se může zapojit?**

Výhodou kognitivních cvičení na [www.rskompas.cz](http://www.rskompas.cz) je jejich snadné používání. Uživatel pouze musí umět zacházet s počítačovou myší. Proto lze i ty, co nehrají hry, a „počítačové analfabety“ motivovat k tomu, aby hrou a zábavnou cestou trénovali své kognitivní schopnosti.

## Trénujte vizuálně-prostorové myšlení

Prostorová představivost je základní duševní dovedností. Základní vizuálně-prostorová dovednost nám napomáhá k tomu, abychom se v každodenním životě orientovali v prostoru. Při mnoha každodenních činnostech, např. při řízení auta, se tento duševní nástroj hojně využívá. Tato kognitivní funkce může někdy u pacientů s RS v průběhu choroby ochabovat. Trénujte svou prostorovou představivost pomocí cvičení „3D kostka”.



**Složitý úkol:**  
Poznejte rozloženou kostku.  
Která složená kostka patří ke vzoru?

## Podle čeho byste si měli cvičení vybrat?

Tato cvičení trénují čtyři nejdůležitější kategorie kognitivních funkcí, které jsou při RS zvláště často poškozeny. Vyberte si to, o kterém si myslíte, že by Vám činilo největší potíže, resp. oblast, ve které jste subjektivně odhalili svou slabinu. Na druhé straně si klidně vyberte i to, co Vás baví.

### Důležité:

Cvičení nenahrazují specifickou počítačově podporovanou neuropsychologickou terapii. Při těžkém poškození kognitivních funkcí byste měli konzultovat u svého neurologa a případně si nechat klinickým neuropsychologem provést podrobnou neuropsychologickou diagnostiku.

Udržujte svůj mozek ve formě –  
Tréninkový program se dělí do čtyř kategorií:

- pozornost/koncentrace
- schopnost zapamatování/paměť
- deduktivní myšlení
- vizuálně-prostorové myšlení

10–15 minut každodenního tréninku mozku Vám může pomoci zachovat či zlepšit Vaše kognitivní funkce.



# RS KOMPAS+

Telefonní informační linka pro pacienty  
s roztroušenou sklerózou



# 800 100 444

Pro všechny, kteří trpí touto nemocí, jsme připravili novinku – **bezplatnou telefonní linku**, na které se můžete informovat o řešení problémů spojených s touto diagnózou, především jak zvládat pravidelnou aplikaci injekčních léků, řešení nežádoucích účinků atd.

V čase **od 9:00 do 16:00** hodin v pracovní dny Vám poradí, pokud to bude v jejich silách, jedna z našich odborných konzultantek, které mají několikaleté zkušenosti s podporou pacientů s RS.

Mimo tuto dobu můžete na této lince zanechat Váš vzkaz a odborná konzultantka se s Vámi spojí v následující pracovní den, pokud to bude možné.

Tuto telefonní linku pro Vás připravil program podpory pacientů RS Kompas+. Jedná se o program navržený a financovaný společností Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o. a zajišťovaný společností Icon Clinical Research s.r.o.

