



## Trénink kognitivních funkcí

Je to individuální, intenzivní, časově omezený program určený lidem s duševním onemocněním, kteří mají zájem zlepšit své kognitivní funkce oslabené nemocí (např. paměť, pozornost, strategie myšlení, plánování, rozhodování). Cílem programu je posílení těchto funkcí a zlepšení fungování v běžných životních situacích (např. jednat s rozmyslem, krokovat, najít si strategie na zapamatování věcí apod.).



### Co program nabízí

Program nabízí vytvoření individuálního tréninkového plánu na základě diagnostiky kognitivních funkcí.

V rámci tréninku probíhá procvičování a posilování těchto funkcí formou různých her, cvičení, úkolů na počítači, na papíře, s různými pomůckami. Během individuálních schůzek se hledají strategie, jak posílené dovednosti přenést do běžného života.



### Pro koho je program určen

Pro lidi s psychotickým onemocněním, kteří:

- se setkávají v práci, studiu či běžných situacích s problémy s pamětí, soustředěním, pozorností apod.
- jsou motivováni pro trénink kognitivních funkcí
- mají časovou kapacitu pro absolvování intenzivního programu

Podmínkou účasti v programu je stabilizovaný zdravotní stav.



### Jak program probíhá

Podmínkou pro vstup do programu je přijímací pohovor s vedoucími tréninku. Na základě diagnostiky kognitivních funkcí se sestavuje individuální tréninkový plán. Během programu je možnost testovat si schopnosti a pracovat na jejich posílení či rozvoji. Program vychází z potřeb klienta v reálném životě, tak aby mohly být získané dovednosti využity při práci nebo studiu.

Setkání probíhají individuálně formou her, cvičení, domácích úkolů, testů - písemných i na počítači.



### Kdy/jak často

Trénink se koná dvakrát týdně v úterý a čtvrtek (čas podle individuální dohody) po dobu dvou až tří měsíců.

Délka setkání je 1,5 hodiny.

Do tréninku je možné nastoupit kdykoliv v průběhu roku po dohodě na informační schůzce, případně po ověření potřeby tréninku otestováním dovedností.

**Adresa:** Křížkova 76/61 Praha 8, 186 00

**Tel.:** +420 773 913 051 (Posílejte sms - rádi se Vám ozve zpět)

**E-mail:** tkf@greendoors.cz

**Info:** www.greendoors.cz

**Spojení:** Z tramvajové zastávky Karlínské náměstí (tram 8, 24) se vydaté skrz park směrem ke kostelu a zabočíte doleva Křížkovou ulicí.