

## **CVIČENÍ PAMĚTI PRO KAŽDÝ VĚK**

**Autor: Mgr. Jitka Suchá**

**Vydavatelství: Portál, Praha 2007**

Kniha nabízí možnost, jak si stále udržovat paměť v kondici. Zahrnuje rozmanité testy, které čtenář může samostatně plnit a podle klíče zkontrolovat správnost řešení a úroveň svých znalostí. Kapitoly jsou připraveny podle toho, která kognitivní funkce je převážně procvičována. Úlohy na různá témata jsou jednoduché i náročnější. Kniha obsahuje také stručný teoretický úvod o kognitivních funkcích a návody, jak si uchovat mozek co nejdéle svěží. Je vhodná i pro seniory, ale hlavně pro každého, kdo si chce trénovat mozek.

Ergoterapeuti, kteří pracují se seniory nebo osobami s poruchami kognitivních funkcí, mohou knihu velmi dobře využít jako inspiraci v přípravě individuální terapie zacílené na trénink kognitivních funkcí nebo při skupinovém tréninku paměti.

Mgr. Jitka Suchá (1973) je držitelka certifikátu Trenér paměti. Vystudovala obor ergoterapie na 1.lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze a fyzioterapii na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Od roku 1997 pracuje jako vedoucí denního stacionáře pro seniory v Gerontologickém centru v Praze 8. Je spoluautorkou knih *Kinezioterapie demencí (2005)* a *Péče o pacienty s kognitivní poruchou (2007)*.