

PATRONAT MERYTORYCZNY

KOMITET REHABILITACJI, KULTURY FIZYCZNEJ
I INTEGRACJI SPOŁECZNEJ PAN

Rehabilitacja osób z zaburzeniami funkcji poznawczych

300 ćwiczeń

Adrianna Maria Borowicz

Maria Forycka

Katarzyna Wieczorowska-Tobis



Rehabilitacja

osób z zaburzeniami funkcji poznawczych

dr n. med.

Adrianna Maria Borowicz

mgr

Maria Forycka

prof. dr hab. n. med.

Katarzyna Wieczorowska-Tobis

PATRONAT MERYTORYCZNY

KOMITET REHABILITACJI, KULTURY FIZYCZNEJ
I INTEGRACJI SPOŁECZNEJ PAN



Spis treści

1. Starzenie się jest częścią życia – Katarzyna Wieczorowska-Tobis	11
Definicja starzenia się	11
Zmiany narządowe towarzyszące procesowi starzenia	13
Kondycja zdrowotna osób starszych	15
Populacja osób w wieku podeszłym	16
Piśmiennictwo	17
2. Psychologiczne uwarunkowania zaburzeń funkcji poznawczych – <i>Maria Forycka</i>	19
Funkcjonowanie poznawcze	19
Wymiar poznawczy funkcjonowania	19
Wymiar funkcji wykonawczych	25
Wymiar funkcji globalnych	26
Plastyczność mózgu	27
Założenia i skuteczność procesu rehabilitacji funkcji poznawczych	28
Piśmiennictwo	28
3. Stymulacja ośrodkowego układu nerwowego przez ćwiczenia fizyczne – <i>Adrianna Maria Borowicz</i>	31
Funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego	31
Neuroplastyczność mózgu a ruch	33
Wybrane aspekty związane z aktywnością fizyczną i z deficytami w zakresie funkcji poznawczych	35
Wybrane choroby układu nerwowego	37
Piśmiennictwo	39
4. Wskazówki dotyczące wykonywania ćwiczeń – Adrianna Maria Borowicz, Maria Forycka, Katarzyna Wieczorowska-Tobis	41
5. Ćwiczenia psychoruchowe stymulujące funkcje poznawcze – Adrianna Maria Borowicz, Maria Forycka, Katarzyna Wieczorowska-Tobis	43
Poziom I – ćwiczenia o niskim stopniu trudności	43
Zestaw I	43
Zestaw II	48
Zestaw III	51
Zestaw IV	54
Zestaw V	57
Zestaw VI	61
Zestaw VII	65

Zestaw VIII	68
Zestaw IX	70
Zestaw X	74
Poziom II – ćwiczenia o średnim stopniu trudności	77
Zestaw I	77
Zestaw II	82
Zestaw III	88
Zestaw IV	93
Zestaw V	99
Zestaw VI	103
Zestaw VII	106
Zestaw VIII	110
Zestaw IX	112
Zestaw X	117
Poziom III – ćwiczenia o wysokim stopniu trudności	121
Zestaw I	121
Zestaw II	129
Zestaw III	136
Zestaw IV	142
Zestaw V	145
Zestaw VI	150
Zestaw VII	155
Zestaw VIII	160
Zestaw IX	166
Zestaw X	172