

Содержание

Введение. Память и внимание: причины проблем, возрастные особенности.	5
Обязательный медицинский чек-ап: важно не пропустить проблему, сражаясь со следствием.	24
Игры разума: как понять, что беда близко	34
Тест <i>Mini-Cog</i>	37
Тест клинической деменции <i>GP-COG</i>	39
Тест на концентрацию внимания <i>BOMC</i>	40
Тест <i>SLUMS</i>	42
Монреальский тест <i>MoCA</i>	44
Оценка памяти <i>MIS</i>	46
Тест 1: оценка способности к самостоятельной жизни	48
Тест 2: определение риска деменции	49
Тест 3: оценка степени изменения личности	52
Тест 4: показатель снижения интеллекта	54
Тест 5: оценка ранних расстройств работы мозга	57
Зрение и слух: почему нельзя игнорировать их расстройства.	59
Чтение как способ сохранения памяти	63
Что бы такое съесть, чтобы ничего не забыть? Мемори-рецепты.	72
Музыка для мозга	108
Психоэмоциональный комфорт, здоровый сон и активные социальные связи помогают сохранить память	121
Нарушения сна	129
Движение в удовольствие: основные правила и прикладные аспекты	134
Организация ухода за пациентом с выраженной деменцией: правила безопасности	158
Ментальная гимнастика: варианты эффективных методик	170

Чек-лист полезных привычек: искусство и творчество, расширяем горизонты!	
Полезные ссылки	181
Заключение. Жизнь для радости!	189

Приложение № 1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения: готовые комплексы для домашних тренировок191

Комплекс лечебной гимнастики № 1	191
Комплекс лечебной гимнастики № 2	194
Комплекс лечебной гимнастики № 3	198
Комплекс лечебной гимнастики № 4	200

Приложение № 2. Мемори-рецепты205

Омлет с адыгейским сыром	205
Салат из печёной тыквы и моцареллы	206
Лобио из белой фасоли	208
Салат с индейкой	209
Салат «Джонатан» с рыбой	210
Салат с креветками и фейхоа	212
Салат с хурмой и козьим сыром	213
Салат из хурмы с яблоком	214
Сальса фейхоа с чили	215
Салат с кальмарами	216
Салат с раковыми шейками	217
Салат с краснокочанной капустой	218
Салат со свёклой и фейхоа	219
Салат с курицей и черносливом	220
Домашний творожный сыр	221
Фалафель с луковым конфитюром	222
Курица с овощами в духовке	224
Треска с овощами в духовке	225
Карп по-египетски	226
Лосось, запечённый с овощами	228
Рыбные голубцы	230
Рыба в фольге	231
Рыба по-итальянски	233

Сёмга в глазури	234
Сёмга в горчичной глазури	235
Филе лосося с тыквенным соусом	236
Филе судака со сладким перцем	237
Пряная форель	238
Рыба в гранатовом соке	239
Сёмга в восточном маринаде на гриле	240
Рыбные маффины	241
Белая фасоль с минтаем	242
Фрикадельки из индейки	243
Индейка с абрикосовой глазурью	245
Кебаб из баранины с йогуртовым соусом	247
Домашняя варёная колбаса	249
Куриный рататуй	250
«Белковые» кексы	252
Куриная печень с ягодами	253
Горшочки с курицей и брокколи	254
Курица с грушей и орехами	255
Айва, фаршированная мясом	256
Диетический шоколадный мусс	257
Морковные конфеты	258
Банановое печенье с кунжутом	259
Лёгкий яблочный пирог с корицей	260
Кофейный трюфель	261
Безглютеновые кексы с брусникой	262
Конфеты из фасоли и кураги	263
Печенье из нута	264

Приложение № 3. Задания для тренировки памяти265

Приложение № 4. Краткая шкала оценки психического статуса MMSE359

Приложение № 5. Монреальская когнитивная шкала MoCA368

Ответы на задания371

Список литературы378