

Obsah

Předmluva k anglickému vydání	11
Předmluva k českému vydání	13
Poděkování	15
■ KAPITOLA I	
Informace o poranění mozku: Přiblížení problému	17
Úvod	17
Tichá epidemie	21
Fakta o poranění mozku	21
Jak funguje mozek	22
Malá lekce anatomie	23
■ KAPITOLA 2	
K čemu dochází při poranění mozku	29
Vlastní poranění	29
Posttraumatická amnézie	36
Stupně závažnosti poranění	36
Kdo je kdo v rehabilitačním týmu	41
■ KAPITOLA 3	
Cesta k uzdravení	43
Regenerace mozku	43
Rehabilitace	44
Průběžné hodnocení stavu pacienta	51
Stadia rekonvalescence	52
Nácvik každodenních dovedností	55
■ KAPITOLA 4	
Jak pochopit a zvládnout fyzické následky poškození mozku	59
Úvod	59
Poruchy hybnosti a koordinace pohybů	59
Poruchy rovnováhy a závratě	61
Dyspraxie	62
Porucha smyslového vnímání	63
Poruchy čichu a chuti	64
Únava a vyčerpanost	65

Bolesti hlavy	66
Poruchy polykání a mluvení	66
Epilepsie	66
Inkontinence moči a stolice	68

■ KAPITOLA 5

Jak pochopit a zvládnout kognitivní obtíže.	71
Úvod	71
Paměť	72
Problémy s pamětí způsobené poškozením mozku	72
Pozornost a schopnost soustředění	78
Rychlost zpracování informací	80
Exekutivní funkce (plánování, organizování a řešení problémů)	81
Prostorová orientace a vizuální vnímání	85
Schopnost užívat řeč	88

■ KAPITOLA 6

Jak pochopit a zvládnout emoční obtíže a problémové chování ...	93
Proč „emoční obtíže a problémové chování“?	93
Nervozita a neklid	96
Podrážděnost a výbuchy vzteku	97
Nedostatek náhledu a snížená schopnost sebehodnocení	102
Impulzivita a ztráta zábrán	105
Emoční otupělost a oploštělost	107
Emoční labilita	108
Sebestřednost	109
Násilné chování vůči rodině	111
Apatie a ztráta motivace	112
Deprese	114
Úzkost	115
Rigidita a utkvělé myšlenky	117
Sexuální problémy	118

■ KAPITOLA 7

Poškození mozku: Záležitost celé rodiny	123
Co nejvíce stresuje rodinu	123
Fáze emočních reakcí rodiny	124
Jak rodině pomoci (pro odborníky a pomáhající pracovníky)	127
Úzkost a panika	128
Popření a přehnaný optimismus	129

Vzteky a frustrace	130
Pocit viny	131
Smutek a deprese	132
Vyčerpanost	134
Nedostatečné projevy lásky	135
Nedostatek času pro sebe	136
Změny rolí	137
Nadměrná péče	139
Zlehčování problémů	140
 ■ KAPITOLA 8	
Zvláštní otázky	143
Návrat do práce	143
Poškození mozku u dětí	149
Finanční náhrada škody na zdraví v České republice	153
Řízení auta po úrazu hlavy	157
Ideální služby pro postižené s poškozením mozku	158
 ■ KAPITOLA 9	
Dlouhodobá emoční adaptace: Nechte starý život odejít	161
Dlouhá a náročná cesta	161
Přiznání problému – získání náhledu	162
Bolestná ztráta a truchlení	164
Jak to zvládnout – pozitivní samomluva	165
Co říci druhým	166
Asertivita – schopnost říci „ne“ a předat úkoly	168
Změna životního stylu	169
Známky adaptace	171
Nalezení nového smyslu	172
 ■ SLOVNÍČEK POJMŮ	
Lékařské a technické termíny	177
 ■ REJSTŘÍK	
185	
 ■ SLUŽBY PRO OSOBY PO PORANĚNÍ MOZKU	
Užitečné adresy	193
Rehabilitační zařízení	193
Ambulantní služby	194
Dílny tvořivosti	195
Pacientské organizace	196