

Nu vokser antallet af CST-gruppeledere på Færøerne

I disse dage uddanner konsulenter fra Nationalt Videnscenter for Demens 30 nye gruppeledere i Kognitiv stimulationsterapi (CST) i den færøske region Roðin.



Unn Justinussen (midtfor), leder af Demenstjenesten i Roðin på Færøerne, sammen med uddannelseskonsulent Ulla Vidkjær Fejerskov (til venstre) og uddannelsesleder Karen Tannebæk fra Nationalt Videnscenter for Demens. Billedet stammer fra DemensDagene 2024.

Uddannelseskonsulent Ulla Vidkjær Fejerskov og uddannelsesleder Karen Tannebæk, begge fra Nationalt Videnscenter for Demens, er netop nu i Roðin på Færøerne for at uddanne 30 nye CST-gruppeledere. Roðin består af tre kommuner, der med sine 7.000 indbyggere har Færøernes næststørste koncentration af ældre borgere.

Her skal Ulla Vidkjær Fejerskov og Karen Tannebæk også møde Unn Justinussen, der blev CST-gruppeleder i 2022, og som har arbejdet inden for demensområdet siden 2004. Hun er uddannet sygeplejerske og demenskoordinator, er leder af *Demenstjenesten* i Roðin og desuden næstformand i den færøske Alzheimerforening.

Demenstjenesten, der er navnet på demensindsatsen i Roðin, rummer både dagtilbud, rådgivning og pårørendegrupper. Der er tilbud til alle, også til borgere uden en demensdiagnose, men som har symptomer på demens.

”Vi satser på at få en relation til borgeren og familien meget tidligt i forløbet, så vi også får mulighed for at hjælpe borgeren med at komme til lægen og få en henvisning til demensudredning, så de kan få den rette hjælp i rette tid. Det er særligt disse borgere, vi tilbyder CST-forløb, som er et koncept, der langt hen ad vejen kan forsinke forværring



af symptomerne. På Færøerne er der også ventetid på demensudredning, så det er vigtigt, at borgerne får en kontaktperson, personcentrerede tilbud og andre tilbud i nærmiljøet, mens de venter, men selvfølgelig også bagefter,” forklarer Unn Justinussen.

Siden Unn Justinussen og hendes kollega Anja Christensen som de eneste i Roðin blev uddannet til CST-gruppeledere for to år siden, har de kørt grupper for borgere med demens, og de glæder sig til nu at få nye kollegaer med samme uddannelse, så endnu flere borgere kan få et CST-forløb:

”Ud af de 30, der uddannes til CST-gruppeledere nu, er 21 fra Roðin. Så vi kan se frem til at blive 23 gruppeledere i Roðin i alt, mens de øvrige vil komme til at gøre gavn andre steder på Færøerne,” siger Unn Justinussen.

Syv uger + 24 uger samt opfølgning

Et CST-forløb varer i syv uger efterfulgt af 24 ugers vedligeholdelse. I de første syv uger mødes gruppen to gange om ugen i to timer, og i de efterfølgende 24 uger mødes de én gang om ugen i to timer.

Begge forløb starter med en times fysisk træning og herefter en times CST med stimulering af de kognitive funktioner. Deltagerne får frugt, vand og kaffe/the med noget sødt herimellem.

”Kombinationen af fysisk og mental træning er en stor succes. De tests, vi laver både før og efter forløbet af borgernes kognitive funktioner, fysiske formåen og oplevelse af livskvalitet, viser fremgang på alle tre punkter. Evalueringerne er også yderst positive, borgerne glæder sig og møder altid op, og hvis nogen ikke har mulighed for transport, kører vi dem begge veje,” siger Unn Justinussen.

Unn Justinussen fortæller, at CST-grupperne ikke kun er en gevinst for deltagerne, men også for de pårørende, der bliver aflastet, mens deres kære er i gruppen. Også for gruppelederne er CST en gevinst, fordi de føler stor tilfredsstillelse ved at opleve glade borgere og pårørende, og at deres arbejde gør en positiv forskel. Hun fortæller endvidere, at borgerne var så glade for CST-forløbet og for at møde andre i samme situation, at de efterspurgte mulighed for at mødes og holde kontakten til de andre deltagere. Derfor laver Demenstjenesten nu også opfølgende arrangementer med fokus på socialt samvær.

Det lange CST-forløb på syv + 24 uger giver Unn Justinussen og hendes kollegaer mulighed for at følge borgere, der bor i eget hjem, tæt igennem et helt år:

”Den tætte kontakt betyder også, at de deler deres udfordringer med os, som vi hjælper med at løse. Det er meget givende at have så tæt kontakt til borgerne.”

Demenspakker med fokus på hele familien

Demenstjenesten tilbyder demenspakker, som tager hånd om hele familien.

Pakke 1 omfatter alle med let demens, der bor i eget hjem, og som ikke går i et dagtilbud for mennesker med demens. De får et personcentreret tilbud i form af fx et CST-forløb samt en række andre tilbud, fx gå-grupper, hvor man går ture sammen, og svømme-grupper, der tager i svømmehallen.

”De pårørende er meget belastede og udsatte, og derfor tilbyder vi fx også pasning af personen med demens i hjemmet, så den pårørende kan komme ud. Demensområdet er politisk prioriteret, og det er et politisk mål, at borgere med demens skal blive i eget hjem så længe som muligt,” forklarer Unn Justinussen.

Pakke 2 omfatter alle med moderat til svær demens, der bor i eget hjem. Pakken består af et dagtilbud målrettet mennesker med demens og et dagtilbud i en blandet gruppe, hvor nogle har let demens, og andre ikke har demens. Når eller hvis det bliver for svært for borgeren at være i den blandede gruppe, kan vedkommende flytte til det tilbud, der er målrettet borgere med demens.

Borgerne bliver i begge pakker hentet og bragt til de forskellige dagtilbud i Demenstjenestens bus.



Demenspakkerne tager hånd om hele familien, og alle kan få rådgivning og hjemmebesøg af deres faste kontaktperson. Derudover indeholder pakkerne tværfagligt samarbejde med hjemmehjælp, terapeuter, demenslinik, læge mm.

"Pakkerne indeholder også pårørende grupper. Vi har særligt fokus på ægtefælle/sambo, fordi vi ved, hvilken belastning de oplever. Vi er også i gang med at planlægge pårørende grupper for børn og andre pårørende. Personalet på dagtilbuddene er nogle af dem, der får CST-uddannelsen nu, så de kan praktisere den med de borgere, der kommer der," fortæller Unn Justinussen.

I Roðin findes der også en tredje pakke, som rummer tilbud til mennesker med demens, der bor på plejehjem:

"Vi har mange kursister på CST-uddannelsen lige nu, der arbejder på og leder vores plejeboliger, fordi vi også ønsker at lave CST-grupper her," siger Unn Justinussen.

Glæder sig til at få flere CST-gruppeledere

De 30 kommende CST-gruppeledere kan se frem til to lærerige dage med undervisning og sparring af Ulla Vidkjær Fejerskov og Karen Tannebæk.

"Vi er meget spændt på at få besøg af Ulla og Karen og på at få flere kollegaer, der kan hjælpe med at køre grupper. Og så ser jeg frem til at lave en CST-manual, der er tilpasset den færøske kultur, så manualens aktivitetsforslag også omfatter fx fjeldture, færøsk kædedans, fiskeri, fårepasning og strikkeaktiviteter, som er en del af færøske folkesjæl," slutter Unn Justinussen.

[Læs mere om CST her.](#)

[Læs om vores CST-kursus her.](#)

Oprettet: 13. maj 2024