

# Kognitiv rehabilitering

Ved kognitiv rehabilitering er målet at styrke og om muligt forbedre funktioner i hverdagslivet hos en person med demens.

Inden for kognitiv rehabilitering arbejder man for at opnå de mål, som personen selv sætter for rehabiliteringsforløbet, hvor man desuden har særligt fokus på at kompensere for kognitive vanskeligheder og udnytte kognitive ressourcer hos personen. Forskning har vist positive effekter i form af, at de personlige mål for rehabiliteringen opnås, og det daglige funktionsniveau styrkes.

## Kognitiv rehabilitering

Kognitiv rehabilitering er oprindeligt udviklet i relation til personer med erhvervet hjerneskade, hvor det er en udbredt metode. Indenfor demensområdet er kognitiv rehabilitering mindre udbredt. Her anvender man oftere en mere generel rehabiliterende tilgang, fx hverdagsrehabilitering og helhedsorienterede rehabiliteringsforløb.

Den grundlæggende forståelse af rehabilitering, som en individuel og helhedsorienteret indsats, der styrker og optimere dagligt funktionsniveau med fokus på personens egne mål, er den samme på tværs af metoderne.

[Læs mere om rehabilitering her](#)

Det særlige ved kognitiv rehabilitering er, at der er mere direkte fokus på at kompensere for kognitive vanskeligheder og på at udnytte de kognitive ressourcer, der fortsat er bevaret hos personen med demens.

## Individuelle mål i relation til deltagelse og mestring af hverdagsaktiviteter

I lighed med andre tilgange til rehabilitering er kognitiv rehabilitering en individualiseret løsningsfokuseret indsats, hvor personen med demens støttes i at tilrettelægge aktiviteter og bruge strategier og redskaber, som kan understøtte deres deltagelse og mestring af hverdagsaktiviteter.

Målet er, at de opnår et så optimalt og selvstændigt funktionsniveau som muligt i relation til disse hverdagsaktiviteter. Inddragelse af pårørende er centralt i al form for rehabilitering. Pårørende inddrages bl.a. i de metoder og redskaber der anvendes, så de i hverdagen kan støtte personen med demens i at bruge de løsninger, som introduceres i rehabiliteringsforløbet.

## Fokus på kognitive vanskeligheder og ressourcer

Den kognitive rehabilitering kan bl.a. have fokus på kompensation for specifikke kognitive vanskeligheder, fx at personen med demens lærer at tilrettelægge og bruge strategier til at støtte koncentrationen og undgå at blive distraheret i forskellige hverdagsituationer.

Det kan fx være en hjælp at sætte alle ingredienser frem i rækkefølge ved madlavning eller sætte sig et roligt sted, hvis man vil have en samtale eller læse. Det kan også være en hjælp at lære at bruge teknologi til at kompensere for fx hukommelsesvanskeligheder.

De kognitive ressourcer, der kan bygges på ved kognitiv rehabilitering, kan fx være [procedural/kropslig hukommelse](#), som ofte relativt er velbevaret hos mennesker med demens i let til moderat stadie.

Procedural indlæring og hukommelse er bl.a. en ressource, når personen med demens skal lære nye vaner og rutiner, der kan kompensere for kognitive vanskeligheder, fx rutiner omkring at lægge personlige ejendele et bestemt sted i



hjemmet eller at træne brugen af en mobiltelefon eller anden teknologi.

Du kan læse mere om kompenserende strategier i hæftet [Når hukommelsen svigter](#), som er en del af [Værktøjskassen – støtte til et liv med demens](#).

## Forskning viser positive effekter af kognitiv rehabilitering

Kun få studier har undersøgt effekt af kognitive rehabilitering i relation til mennesker med demens, men resultaterne er generelt positive. Pilotstudier fra Clare m.fl. og Hindle m.fl. har bl.a. vist, at metoden kan føre til, at deltagerne opnår det ønskede funktionsniveau i de individuelle mål, som de sætter for den kognitive rehabilitering, og at metoden kan have positiv effekt på livskvalitet.

Clare m.fl. fandt også i et stort randomiseret kontrolleret studie i 2019, at det bedre funktionsniveau i relation til individuelle mål, også var stabilt ved opfølgning efter 9 måneder. Ved sammenligning med andre indsatser til mennesker med demens, i form af hhv. kognitiv træning og reminiscensterapi, har et fransk studie af Amieva m.fl. vist, at kognitiv rehabilitering førte til signifikant mindre fald i funktionsniveau og senere indflytning på plejehjem.

## Dansk forskningsprojekt med gruppebaseret kognitiv rehabilitering

Nationalt Videnscenter for Demens gennemførte i 2016-19 forskningsprojektet ReACT (Rehabilitation in Alzheimer's disease using Cognitive support Technology). Som en del af dette projekt blev der gennemført et pilotstudie, hvor kognitiv rehabilitering foregik i mindre grupper med mennesker med Alzheimers sygdom i tidligt stadie.

Resultaterne viste, i lighed med de nævnte internationale studier, at deltagerne opnåede et signifikant øget funktionsniveau i relation til deres individuelle mål for rehabiliteringsforløbet. Resultaterne viste også, at metoden kunne fremme brug af teknologi, som støtter kompensation for kognitive vanskeligheder. Desuden viste studiet, at deltagerne havde stort udbytte af støtte fra ligesindede i et rehabiliteringsforløb.

### Kilder

Clare, L. (2007). *Neuropsychological rehabilitation and people with dementia*. Psychology Press.

Kudlicka, A., Martyr, A., Bahar-Fuchs, A., Woods, B., & Clare, L. (2019). *Cognitive rehabilitation for people with mild to moderate dementia*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (8).

Thivierge, S., Jean, L., & Simard, M. (2014). *A randomized cross-over controlled study on cognitive rehabilitation of instrumental activities of daily living in Alzheimer disease*. *The American journal of geriatric psychiatry*, 22(11), 1188-1199.

[PubMed](#)

Hindle, J. V., Watermeyer, T. J., Roberts, J., Brand, A., Hoare, Z., Martyr, A., & Clare, L. (2018). *Goal-orientated cognitive rehabilitation for dementias associated with Parkinson's disease—A pilot randomised controlled trial*. *International journal of geriatric psychiatry*, 33(5), 718-728.

[PubMed](#)

Clare, L., Kudlicka, A., Oyebode, J. R., Jones, R. W., Bayer, A., Leroi, I., ... & Brand, A. (2019). Individual goal-oriented cognitive rehabilitation to improve everyday functioning for people with early-stage dementia: A multicentre randomised controlled trial (the GREAT trial). *International journal of geriatric psychiatry*, 34(5), 709-721.

[PubMed](#)

Amieva, H., Robert, P. H., Grandoulier, A. S., Meillon, C., De Rotrou, J., Andrieu, S., ... & Joël, M. E. (2016). Group and individual cognitive therapies in Alzheimer's disease: the ETNA3 randomized trial. *International psychogeriatrics*, 28(5), 707-717.

[PubMed](#)

Øksnebjerg, L. (2022). Rehabilitering. I: Forstå demens, 3. udgave, Hans Reitzels Forlag.

Øksnebjerg, L., Woods, B., Vilsen, C. R., Ruth, K., Gustafsson, M., Ringkøbing, S. P., & Waldemar, G. (2019). Self-management and cognitive rehabilitation in early stage dementia—merging methods to promote coping and adoption of assistive technology. *Aging & mental health*, 1-10.

[PubMed](#)

Senest opdateret: 08. oktober 2020