

# KOGNITIV STIMULATIONSTERAPI – TRE GODE GRUNDE

## Tre gode grunde til at komme i gang med Kognitiv stimulationsterapi (CST)

- CST styrker de kognitive funktioner hos mennesker med demens.
- CST øger livskvaliteten, og man ser mindre tendens til depression hos deltagerne.
- CST er omkostningseffektivt. Udgifterne til implementering og afvikling af CST er lave, mens effekten i forhold til styrkelse af kognitive funktioner og livskvalitet er høj.

## Hvad er Kognitiv stimulationsterapi?

CST er en gruppebaseret indsats, som er skræddersyet til mennesker med demens i let til moderat stadie. Det er en struktureret og evidensbaseret metode, som styrker de kognitive funktioner og livskvaliteten.

Et CST-forløb indebærer to ugentlige sessioner af ca. en times varighed over en periode på syv uger med en fast gruppe med seks til otte deltagere. Gruppen ledes af to uddannede CST-gruppeledere. De 14 sessioner følger samme struktur, men har hvert sit tema med et udvalg af aktiviteter, som tilpasses efter gruppedeltagernes interesser og funktionsniveau. Efter de 14 sessioner anbefales et vedligeholdende CST-forløb med en ugentlig session over 24 uger.

Metoden, der på engelsk hedder Cognitive Stimulation Therapy (CST), er skabt af ledende demensforskere i England i 1990'erne og er i dag en internationalt anerkendt metode, som er udbredt i mere end 30 lande. Indholdet i CST bygger på elementer fra andre metoder, der er velkendte fra demensområdet, bl.a. realitetsorientering, validering, reminiscens, sansestimulering og fysisk aktivitet.

## Anbefalinger og rammer for et effektivt CST-forløb

Sundhedsstyrelsen anbefaler CST som en indsats til mennesker med let til moderat demens. For at CST-forløbet kan have samme effekt, som påvist i den internationale forskning, skal følgende kriterier overholdes:

- Principperne og strukturen for CST-metoden skal følges. Rammerne for dette er beskrevet i den danske manual for CST-gruppeledere<sup>1</sup>.
- CST-forløbet ledes af uddannede CST-gruppeledere. Det kræver et et-dags-kursus hos certificerede udbydere at blive CST-gruppeleder.
- En mindre økonomisk ramme til materialer er nødvendig bl.a. til print af fotos og laminering af printet materiale. Materialerne vil ofte kunne genbruges til flere CST-gruppeforløb. Øvrige materialer i forløbet findes ofte allerede på mange dags- eller aktivitetscentre.

Læs mere om CST, og hvordan du kan blive uddannet til CST-gruppeleder hos Nationalt Videnscenter for Demens på [www.videnscenterfordemens.dk/kognitiv-stimulationsterapi](http://www.videnscenterfordemens.dk/kognitiv-stimulationsterapi)



<sup>1</sup> CST-metoden er oversat og tilpasset en dansk kontekst, jf. internationale standarder og guidelines, og udgivet som dansk manual: Johannesen, A., Spector, A., & Gregersen, R. (2019). *Kognitiv stimulationsterapi (CST). Et evidensbaseret gruppeprogram til mennesker med demens: manual for gruppeledere*. VIA University College.