



AF MARIE EJLERSEN (FOTO: MATHIAS LØVGREN)

Nationalt Videnscenter for Demens sætter med et nyt kursustilbud fokus på metoden Kognitiv Stimulationsterapi.

Blandt videnscentrets mange kursusaktiviteter er der i 2020 et nyt tilbud. På kurset Kognitiv Stimulationsterapi – også kaldet CST – får man viden og kompetencer, så man selv kan starte og lede en såkaldt CST-gruppe for mennesker med let til moderat demens.

Kognitiv stimulationsterapi bygger på teorier om, at aktiviteter, der stimulerer flere af hjernens funktioner samtidig, er med til at vedligeholde hjernens netværk. Det betyder, at man kan styrke og vedligeholde funktioner hos personer med demens. Metoden foregår i en

gruppe ledet af fagfolk, der følger en manual, som specifikt beskriver metoder og aktiviteter. Et forløb indebærer typisk to ugentlige møder på ca. 1½ time og finder sted over mindst syv uger. Det er også muligt at lave længere og vedligeholdende forløb.

For uddannelsesleder Karen Tannebæk har det været helt naturligt at tilføje uddannelse af CST-gruppeledere til de øvrige kursustilbud fra videnscentret:

”Det er oplagt, at vi som nationalt videnscenter er med til at udbrede CST.

Det er en metode, der har vist sig at være meget effektiv, og som kan være med til at give god struktur og god kvalitet i de tilbud, der gives i kommunerne til mennesker, der lever med en demenssygdom. Vi vil gerne være med til at udbrede viden om en bred vifte af metoder, og CST taler godt ind i vores øvrige tilbud.”

Karen Tannebæk ser den store interesse for de planlagte kurser i 2020 som udtryk for, at kommunerne er klar til den nye effektfulde metode.

Forud for planlægningen af det nye CST-kursus er udvalgte fagpersoner i Nationalt Videnscenter for Demens blevet certificeret i CST-metoden, så de kan undervise kommende gruppeledere. Det er sket hos professor Aimee Spector, som har udviklet og forsket i metoden.

Alle har som led i certificeringen afholdt CST-grupper med patienter fra Hukommelsesklinikken på Rigshospitalet og ser tydeligt, hvad der er metodens styrke, fx det meget strukturerede og intensive forløb, der direkte stimulerer de kognitive funktioner. Blandt de certificerede medarbejdere er neuropsykolog, ph.d. Laila Øksnebjerg.

"Alle gruppemøder følger den samme overordnede struktur. Der er en fast indledning og afslutning og en mellem-liggende aktivitet, hvor temaet varierer fra gang til gang. Det gør, at møderne er genkendelige og forudsigelige, men

samtidig bliver deltagerne stimuleret og udfordret i et passende omfang. Det centrale ved metoden er, at alle hjernens funktioner så vidt muligt stimuleres i forløbet og i en positiv og anerkendende interaktion med andre," forklarer Laila Øksnebjerg.

Ved møderne guides og støttes deltagerne til at være med i aktiviteter, som stimulerer kognition, sanser og social interaktion mellem deltagerne. Aktiviteterne tager både udgangspunkt i aktuelle samfundsemner og i deltagernes egne holdninger og livserfaringer. Der er også praktiske og kreative aktiviteter, så som ordlege, spil og aktiviteter med sang og musik.

Som gruppeleder er der en række principper, som man hele tiden skal have fokus på, forklarer Laila Øksnebjerg. Det er dem, man blandt andet undervises i på CST-kurset i Nationalt Videnscenter for Demens.

"CST bygger på 18 principper, fx at deltagerne får nye ideer, tanker og associationer, at der er vægt på meninger frem for fakta, at man anvender reminiscens som støtte i her-og-nu-situationer, at indirekte snarere end direkte indlæring understøttes, og at der er fokus på den enkeltes styrker," fortæller Laila Øksnebjerg.

"CST tager elementer fra velkendte metoder, fx validering, reminiscens-terapi og sansestimulation. Man kan sige, at CST blev skabt ved at bygge videre på gode elementer fra velkendte metoder og tilføjer flere virkningsfulde elementer," siger Laila Øksnebjerg.

I CST kan aktiviteterne tage udgangspunkt i samfundsemner, fx hvordan de er fomidlet i nye og gamle aviser.



Metoden kan fx hjælpe fagfolk til at blive mere stringente. Man arbejder med en bestemt måde at inddrage deltagerne på, så de får mest ud af aktiviteterne, og hvordan man fx skaber en god dynamik som gruppeleder.

"Det er det, man skal lære, og det man kommer på kursus i," forklarer Karen Tannebæk, der er enig med Laila Øksnebjerg i, at metoden ikke laver banebrydende om på aktiviteter til borgeren.

"Der laves allerede mange meningsfulde og stimulerende aktiviteter ude i kommunerne, hvor man fx plukker lidt hist og pist, og hvor aktiviteterne følger borgerens dagsform eller medarbejderens engagement. Det særlige ved CST er, at metoden giver en struktur, som har vist sig at have god effekt, og at den giver gruppelederne nye greb. Det gør, at uddannelse i metoden også er interessant for den gamle, garvede

gruppeleder," fortæller Karen Tannebæk, der også er certificeret i CST, og tilføjer:

"Det særlige ved denne metode er, at den er så konceptualiseret. Vi er heldige, at VIA University College i Århus har afprøvet den med god effekt i fem danske kommuner. På baggrund heraf har de oversat og udviklet en dansk manual. Det viser tydeligt, at der er flere, der laver rigtigt spændende arbejde på dette felt."



Forskning i kognitiv stimulationsterapi

Kognitiv stimulationsterapi er nok en af de psykosociale metoder, der er bedst belyst i forskningen. Metoden er skabt af de engelske forskere Aimee Spector, Bob Woods og Martin Orrell i slutningen af 1990'erne, og fra begyndelsen lykkedes det dem at koble forskning af høj kvalitet til metoden. I 2002 præsenterede de resultater fra en randomiseret kontrolleret undersøgelse med 201 deltagere, som viste, at metoden førte til signifikante forbedringer i livskvalitet og kognitive funktioner, bl.a. målt med MMSE-testen.

Siden har andre forskningsprojekter vist positive resultater, bl.a. i form af signifikante forbedringer af hukommelse, sprogforståelse og tidsmæssig orientering hos deltagerne. Kvalitative resultater af forskningen belyser bl.a., at deltagerne oplever den gensidige støtte og den positive atmosfære i gruppen som noget meget positivt.



De positive resultater har ført til, at de engelske sundhedsmyndigheder anbefaler, at mennesker med demens i let til moderat grad tilbydes kognitiv stimulationsterapi. I Danmark har Sundhedsstyrelsen også fremhævet kognitiv stimulationsterapi i anbefalinger om aktiviteter til mennesker med demens.