NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

CST i praksis

Hvordan arbejder man som gruppeleder med CST i praksis? Her på siden kan du læse om nøgleprincipperne inden for CST og om de forskellige temaer, som indgår i CST-grundforløbet og i det efterfølgende vedligeholdende forløb.

Der er to former for CST-gruppeforløb. Der er et CST-grundforløb, og så er der det vedligeholdende forløb. Grundforløbet foregår over 14 sessioner, hvor gruppen mødes to gange om ugen af en times varighed over en periode på syv uger. Efter CST-grundforløbet anbefales et vedligeholdende CST-forløb med en ugentlig session over 24 uger.

Grundforløb i CST – 14 sessioner

Et CST-forløb indebærer to ugentlige sessioner af ca. en times varighed over en periode på syv uger med en fast gruppe af 6-8 deltagere. Gruppen ledes af to CST-gruppeledere. Hver session følger en fast struktur og har et særligt tema. Aktiviteterne tager både udgangspunkt i aktuelle samfundsemner og i deltagernes egne holdninger og livserfaringer. Der indgår også kreative og fysiske elementer, som bl.a. inddrager sang, musik og sanseoplevelser.

Det centrale ved metoden er, at alle hjernens funktioner så vidt muligt stimuleres og udfordres på et niveau, der matcher den enkelte deltager, og at det sker i en positiv, munter og anerkendende interaktion med andre.

De 14 sessioner har følgende temaer:

1. Fysisk udfoldelse
2. Mit liv
3. Lyd
4. Mad
5. Aktuelt
6. Ansigter og scenerier
7. Ordspil
8. At være kreativ
9. Ordne ting i kategorier
10. Orientering
11. Brug af penge
12. Talgrublerier
13. Ordlege
14. Gruppespil/quiz

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Vedligeholdende CST – 24 sessioner

Efter CST-grundforløbet anbefales et vedligeholdende forløb med en ugentlig session af en times varighed over 24 uger. Det vedligeholdende CST-forløb genbruger og udvider nogle af sessionerne fra CST-grundforløbet og supplerer med nye temaer.

De 24 vedligeholdende sessioner har følgende temaer:

1. Mit liv (livshistorie)
2. Aktuelt
3. Mad
4. At være kreativ
5. Talgrublerier
6. Gruppespil/quiz
7. Lyd
8. Fysisk udfoldelse
9. Ordne ting i kategorier
10. Husholdningseffekter
11. Tips og gode råd (til husholdningen)
12. Tænkekort
13. Reklameslogans
14. Samtale om kunst
15. Ansigter og scenerier
16. Ordlege
17. Mad (slogans/reklamer)
18. Ordspil
19. Orientering
20. Brug af penge
21. Ordlege
22. Husholdningseffekter
23. Mit liv (arbejde)
24. Tips og gode råd (sundhed)

Alle temaerne bliver mere detaljeret gennemgået i manualen for CST-gruppeledere, som indgår som en del af kursusmaterialet på vores CST-kursus.

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Nøgleprincipper for CST

CST er omfattet af 18 nøgleprincipper, som CST-gruppelederne skal indarbejde i sessionerne:

1. Mental stimulering
2. Nye ideer, tanker og associationer
3. Bruge orientering – følsomt og diskret
4. Synspunkter og meninger frem for fakta
5. Anvende reminiscens som en støtte i her-og-nu-situationer
6. Fysisk bevægelse
7. Bruge "triggers" som støtte til erindring og koncentration
8. Kontinuitet og sammenhæng mellem sessionerne
9. Indirekte (snarere end direkte) læring
10. Sproglig stimulering
11. Stimulere eksekutive funktioner
12. Personcentreret
13. Respekt
14. Involvering og medinddragelse
15. Valgmuligheder
16. Morskab og sjov
17. Maksimere potentialer
18. Opbygge og styrke relationer

Temaerne bliver mere detaljeret gennemgået i manualen for CST-gruppeledere, som indgår som en del af kursusmaterialet på vores CST-kursus.

Anbefalinger og rammer for et effektfuldt CST-forløb

For at etablere et CST-forløb skal to kriterier som minimum være opfyldt, før man kan formode, at en CST-indsats har samme effekt som påvist i den internationale forskning:

- De overordnede principper og den overordnede struktur for metoden skal følges. Rammerne for dette er beskrevet i den danske manual for CST-gruppeledere.
- Indsatsen ledes af professionelle fagpersoner inden for demensområdet, som er certificerede i metoden (et-dags-CST-kursus).

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Derudover er det naturligvis vigtigt, at der er de nødvendige rammer og ressourcer til at kunne gennemføre indsatsen:

- Der skal være personalemæssige ressourcer til at kunne forberede og gennemføre sessionerne med gruppen. Det anbefales, at to fagpersoner, der er certificerede i metoden, arbejder sammen om et gruppeforløb.
- Derudover er det en forudsætning, at der er et lokale, som er velegnet til gruppeforløb for personer med demens.
- Det vil også være nødvendigt med en lille økonomisk ramme til materialer, som bruges i forløbet. Dette vil ofte kunne genbruges, hvis der afholdes flere gruppeforløb, hvor størstedelen vil være printet materiale og genstande, som allerede findes i mange hverdagssammenhænge og på mange dags- eller aktivitetssteder.

Senest opdateret: 31. januar 2022