NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Kognitiv stimulationsterapi (CST)

Ved CST arbejder man struktureret med at styrke kognitive og sociale funktioner. Metoden er udviklet til mennesker med demens i let til moderat stadie, og forskning viser, at metoden bl.a. styrker livskvaliteten.

Struktureret og alsidig stimulation styrker hjernens funktioner

CST er en evidensbaseret gruppemetode, som er skræddersyet til mennesker med demens i let til moderat stadie. Den er udviklet af de engelske forskere Aimee Spector, Bob Woods og Martin Orrell i slutningen af 1990'erne. Siden er den blevet udbredt til mange lande i hele verden.

Det teoretiske grundlag for metoden er, at alsidige aktiviteter og et positivt og tilpas udfordrende læringsmiljø for deltagerne stimulerer flere af hjernens funktioner samtidig. Dermed kan CST medvirke til at vedligeholde og styrke hjernens netværk, som danner grundlag for kognitive funktioner og det generelle funktionsniveau hos mennesker med demens.

> Kognitiv stimulationsterapi kaldes på engelsk *Cognitive Stimulation Therapy.* Deraf kommer forkortelsen CST.

En gruppebaseret indsats til mennesker med let til moderat demens

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. Årsagen til, at netop denne struktur anbefales er, at det er denne "dosis" der i videnskabelige studier har vist effekt på bl.a. kognitivt funktionsniveau. Gruppen ledes af to fagpersoner, der er uddannet i CST-metoden.

Læs mere om at blive CST-gruppeleder her

Sessionerne følger den samme overordnede struktur med en fast indledning og afslutning og en mellemliggende aktivitet, hvor temaet varierer fra gang til gang. Temaet kan fx være "fysisk udfoldelse", "mit liv" eller "ordlege". Efter de 14 sessioner anbefales et vedligeholdende CST-forløb med en ugentlig session over 24 uger.

CST forbedrer kognitive funktioner og livskvaliteten

Studier har vist, at CST har effekt i form af signifikant forbedring af det globale kognitive funktionsniveau hos mennesker med demens. Mere specifikt er der fundet signifikante forbedringer af hukommelse, sprogforståelse og tidsmæssig orientering. Studier viser også signifikant øget livskvalitet hos deltagerne.

Læs mere om CST her

Metoden udbredes og videreudvikles internationalt

CST tilbydes til mennesker med demens i hele verden. Metoden er oversat og tilpasset lokale forhold i 38 lande, og i flere lande anbefales det fra myndighedernes side, at metoden tilbydes til mennesker med demens i let til moderat grad som en indsats, der kan bedre kognitiv funktion og trivsel.

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Der sker også løbende videreudvikling af metoden. Fx er CST udviklet til at blive tilbudt individuelt. Studier har dog indtil videre ikke kunnet vise de helt samme overbevisende effekter af metoden, når den tilbydes individuelt, men der arbejdes fortsat med at udvikle og forske i individuel CST. Der har også været forsøg med at tilbyde CST som en teknologibåret løsning, fx som en CST-app på en tablet, og pilotstudier viser generelt, at dette også kan være en brugbar måde at tilbyde CST – både i grupper og individuelt.

Læs mere om CST internationalt her

CST udbredes i Danmark

CST er på vej til at blive en udbredt metode i Danmark. Sundhedsstyrelsen fremhæver CST i anbefalinger om aktiviteter til mennesker med demens, og omtales bl.a. i National klinisk retningslinje for udredning og behandling af demens (2023).

En dansk manual for CST-metoden er blevet oversat og valideret af VIA University College i samarbejde med fem danske kommuner. Manualen kan købes hos Via University College.

Nationalt Videnscenter for Demens udbyder kurser i CST-metoden, hvor man som fagperson kan få den nødvendige uddannelse, så man kan være gruppeleder for et CST-forløb for borgere med demens.

Læs mere om at blive CST-gruppeleder her

Vi mærker en stor interesse for CST i landets kommuner. Derfor har vi valgt at opstarte et netværk for CST gruppeledere.

Læs mere om vores netværk for CST gruppeleder her

Læs også om

- Reminiscens
- Sansestimulering
- Fysisk træning

Kilder

Fejerskov, U. V., Tannebæk, K., Øksnebjerg, L. (2022). Kognitiv stimulationsterapi. I: Forstå demens, 3. udgave, Hans Reitzels Forlag.

Gibbor, L., Yates, L., Volkmer, A., & Spector, A. (2020). Cognitive stimulation therapy (CST) for dementia: a systematic review of qualitative research. Aging & Mental Health, 1-11.

PubMed

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Gibbor, L., Forde, L., Yates, L., Orfanos, S., Komodromos, C., Page, H., ... & Spector, A. (2020). A feasibility randomised control trial of individual cognitive stimulation therapy for dementia: impact on cognition, quality of life and positive psychology. Aging & Mental Health, 1-9.

PubMed

Johannesen, A., Spector, A., & Gregersen, R. (2019). Kognitiv stimulationsterapi (CST). Et evidensbaseret gruppeprogram til mennesker med demens: manual for gruppeledere. VIA University College.

Woods, B., Rai, H. K., Elliott, E., Aguirre, E., Orrell, M., & Spector, A. (2023). Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia. Cochrane database of systematic reviews.

Yates, Lauren A., et al., eds. (2017) Cognitive stimulation therapy for dementia: History, evolution and internationalism. Routledge.

Senest opdateret: 08. oktober 2020