



CST

Kognitiv Stimulations Terapi

Gruppebehandlingsforløb ved demens. Tilbydes på linje med medicin i England.

www.cstdementia.com



CST er udviklet med baggrund i evidens

1998 & 2000: Systematiske analyser (Cochrane Reviews) dokumenterer positiv effekt af Realitetsorientering og Reminiscensterapi

2001: CST-program udvikles som ugentlige gruppemøder med multisensorisk stimulation og udfordring af kognitive evner gennem forskellige temaer.



Hvordan foregår det?

Mennesker med demens inviteres til en række gruppemøder - 45 min - hvor to trænede gruppeledere guider dem igennem et forløb, hvor de bliver udfordret/stimuleret til at tænke, snakke og lytte.

Møderne har altid et tema og gennemføres med overholdelse af 18 principper.



RCT forsøg med CST

(Spector et al. British J Psych 2003)

Forsøg med CST igennem seks mdr. for 201 personer i 23 centre (18 plejehjem og 5 dagcentre) viste:

Signifikant forbedring af kognitiv funktion (MMSE, Adas-Cog) $p < 0,01$

Signifikant forbedring af livskvalitet (QoL-AD) $p < 0,01$

Ingen signifikant ændring i depression, ængstelse eller kommunikation



Vedligeholdende terapi (MCST)

- ➔ 2005: Pilotforsøg med vedligeholdende terapi een gang ugentligt i 16 uger
- ➔ Afprøvet på to plejehjem med to andre plejehjem som kontrol
- ➔ I alt 35 deltagere
- ➔ Sessionerne fulgte samme koncept som CST: blandt andet forskellige daglige opgaver, fysiske øvelser, spil og quiz



Resultat

(Orrell et al. *Int J Geriatr Psychiatry* 2005)

- ➔ Fortsat signifikant bedring af kognitiv funktion for de, som fik vedligeholdende CST
- ➔ I gennemsnit sås en stigning i MMSE på 1,9 point for deltagerne og et fald på 0,7 for de, som ikke fik behandling



Cost Effectiveness Analysis 2005

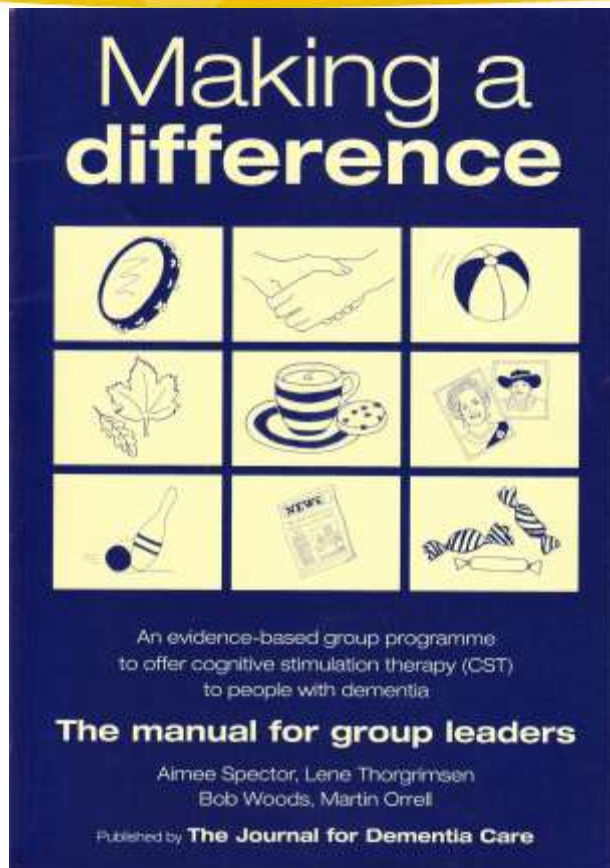
- ➔ CST rummer fordele både på det kognitive område og generelt m.h.t. kvaliteterne i livet som dement. Det tyder på, at CST er billigere end almindelig behandling - på begge resultatparametre.
- ➔ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16738349>



Økonomisk vurdering NHS institut 2011:

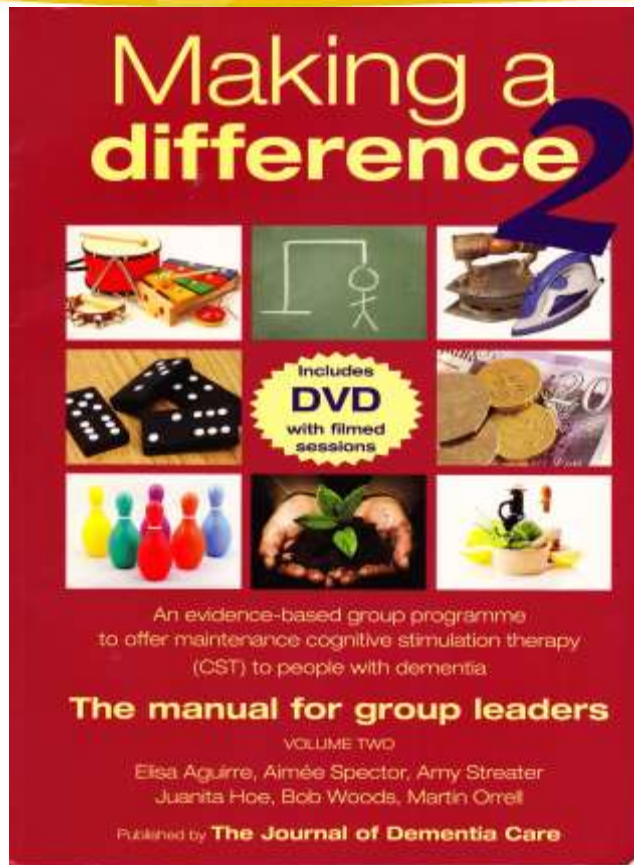
- ➔ Resultaterne peger på, at investeringer i adfærdsmæssige interventioner som alternativ til antipsykotisk medicin rummer fordele, der langt overstiger omkostningerne. <https://www.acss.org.uk/wp-content/uploads/2016/03/NHS-Institute-for-Innovation-and-Improvement-antipsychotic-drug-evaluation-2011.pdf>

Første CST manual



- ➔ Manual med intro til de 18 nøgleprincipper
- ➔ 14 temaer – flere graduerede forslag til gruppeaktivitet for hver session på 45 minutter.

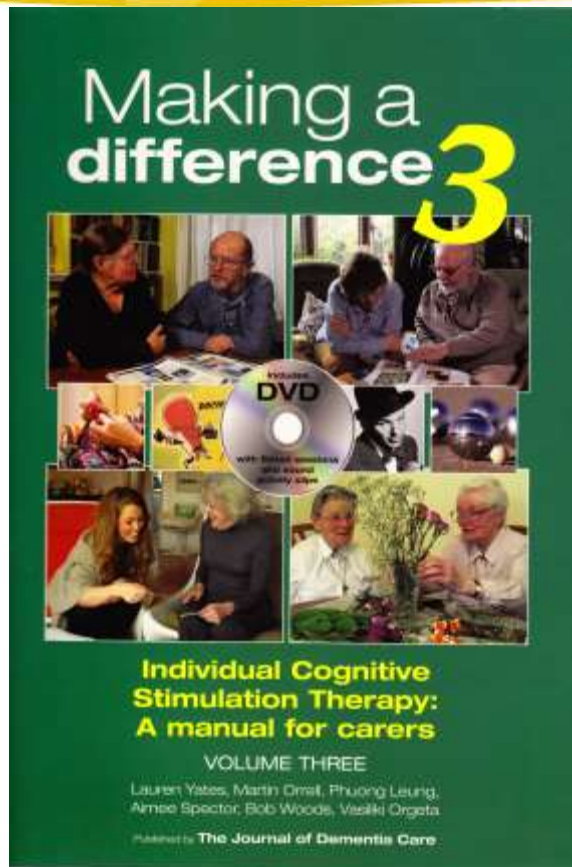
MCST : Vedligeholdende CST



Manual 2 med tips og ideer til aktiviteter i 24 forskellige temaer

DVD med introduktion til CST og filmklip og oplæg til refleksion

Manual til I-CST



- ⇒ Manualen til individuel CST indeholder
- ⇒ 13 nøgleprincipper
- ⇒ Forslag til 75 aktiviteter som kan gennemføres trin for trin



Temaer for sessionerne

- ➔ 1. Fysiske lege
- ➔ 2. Lyde
- ➔ 3. Barndom
- ➔ 4. Mad
- ➔ 5. Hvad sker der i dit liv lige nu?
- ➔ 6. Ansigter/situationer
- ➔ 7. Ordassociationer
- ➔ 8. Øve kreativitet
- ➔ 9. Kategorisering af genstande
- ➔ 10. Orienteringsøvelser
- ➔ 11. Brug af penge
- ➔ 12. Tallege
- ➔ 13. Ordlege
- ➔ 14. Hold-quizzer



Gruppeledelse

- ➔ Grupperne ledes af to personer - i England ofte af en fagperson og en frivillig
- ➔ Oplæring gennem eet dages kursus
- ➔ Det vigtigste for at være en god gruppeleder er, at personen har empati, varme og fleksibilitet.



CST programmet: 18 nøgleprincipper

Blandt andet:

- ➔ Sæt nye ideer, tanker og associationer i gang
- ➔ Brug orientering - både konkret sansemæssigt og følelsesmæssigt
- ➔ Spørg til meninger frem for fakta
- ➔ Giv multisensorisk stimulation



CST Program

18 arbejdsprincipper

- ⇒ Anvend reminiscens og forbind det med her-og-nu situationer
- ⇒ Implicit læring gennem engagering af deltagerne
- ⇒ Udvikl og styrk relationerne i gruppen

Eksempler på gruppedialog

- ⇒ Diskussion af udklip fra dagens avis
- ⇒ Ex: Hvad er jeres holdning til aktiv dødshjælp/eutanasi?
- ⇒ Til ægteskab mellem to af samme køn?

Current affairs



Eksempler på gruppedialog

Food



- ⇒ Hvilke af disse ting ville I bruge til at lave morgenmad?
- ⇒ Hvad synes I om at spise brunch?
- ⇒ Hvad tænker I om mad og sundhed?



Eksempler fra DVD

- ➔ 1. Gamle husholdningsredskaber
- ➔ 2: Kendte ansigter/situationer



Sundhedsstyrelsen 2013

Sundhedsstyrelsen

NATIONAL KLINISK
RETNINGSLINJE FOR
UDREDNING OG BEHANDLING
AF DEMENS

2013

Herhjemme:

”Det anbefales, at personer med demens i let til moderat grad tilbydes kognitiv stimulation”

Nationalt Videnscenter for Demens

Kognitiv stimulationsterapi gavner personer med demens

af Kasper Jørgensen

9. januar 2013

Kognitiv stimulationsterapi i grupper ser ud til at kunne forbedre det kognitive funktionsniveau hos personer med demens i let til moderat grad. Det er konklusionen på en systematisk gennemgang og analyse af den videnskabelige litteratur på området. Også deltagernes oplevelse af deres egen psykiske trivsel og livskvalitet blev mere positiv i forbindelse med stimulationsterapien.



⇒ Laila Øksnebjerg og Gunhild Waldemar har publiceret en artikel i Ugeskrift for læger 2012 hvor analyserne af effekten af CST præsenteres.



Projekt CST/DK

En gruppe danske demensspecialister og VIA aldring og demens, Center for forskning, VIA University College søger midler til at tilpasse metoden til brug i Danmark – og til at inkludere en implementerings- og forskningsdel



Mål for projekt CST/DK

- ➔ År 2020 tilbydes kognitiv stimulationsterapi i de fleste danske kommuner, og der er et netværk for de 350 danske CST instruktører.
- ➔ Der er igangsat følgeforskning der udover trivselseffekter også søger at afdække kognitive effekter med betydning for hverdagsfunktionsevnen.