

START

Velkommen til modul 4b

[Klik her for at gå til Kognitiv Stimulations Terapi \(CST\)](#)

Klik på pilene for at gå frem eller tilbage i materialet.

Tryk på knappen Hjem for at gå til hjemmesiden.

God fornøjelse 😊



Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og holdninger, der kommer til udtryk, er udelukkende forfatterens/forfatternes og er ikke nødvendigvis udtryk for Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Forvaltningsorgan for Uddannelse og Kulturs (EACEA) officielle holdning. Hverken den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlig herfor.



Co-funded by
the European Union



Kort definition af Non-farmakologiske interventioner

- Non-farmakologiske interventioner anvendes ofte som komplementære eller supplerende terapier sammen med medicinsk behandling.
- Non-farmakologisk intervention er en behandling eller et tilbud, der ikke involverer brug af medicin.
- Der fokuseres typisk på metoder, der er planlagt individuelt for at løse en bestemt tilstand eller forbedre den generelle velbefindende.
- Non-farmakologiske interventioner tolereres af alle, forbedrer egenomsorg og støtter omsorgsgivere.
- For personer med demens i den tidlige fase er kognitiv stimuleringsterapi (CST) og reminiscens velegnet til at styrke hjernens funktioner.



Forsiden fra den danske
manual til CST

Kognitiv stimuleringssterapi (CST)

Information til personer med demens og pårørende





Hvorfor CST?

Kognitiv stimulationsterapi (CST) er for personer med demens i mild til moderat grad.

CST er et behandlingstilbud som supplement til medicinsk behandling

Forskning viser, at CST kan øge livskvaliteten og forbedre hukommelse, koncentration, sprog og orientering i tiden op til 3 måneder efter





Beskrivelse af
gruppemøderne

CST er et tilbud om deltagelse i gruppemøder med 6 til 8 personer

Deltagerne mødes i gruppen 14 gange, gerne to gange om ugen

Møderne følger en manual, der er udarbejdet på grundlag af forskning





Beskrivelse af
gruppemøderne

De 14 gruppemøder indeholder aktiviteter og diskussioner om forskellige temaer, f.eks. fysiske udfoldelser, dit liv, fortiden, dagens begivenheder, rejser, mad, ordlege og quizzer

Flere sanser stimuleres, og der stilles spørgsmål om holdninger frem for fakta. For eksempel: "Hvad synes du om, at vi spiser insekter og tang i dag?"

Det handler om den gode oplevelse og det gode fællesskab. Deltagelse skal opleves som munter, positiv og behagelig

Forskellige temaer for møderne - se næste slide





Beskrivelse af
gruppemøderne

Temaer for møderne – fra den danske manual til CST

Møder	Temaer
Session 1	Fysisk udfoldelse
Session 2	Mit liv
Session 3	Lyde
Session 4	Mad
Session 5	Aktuelt
Session 6	Ansigt og scenerier
Session 7	Ordspil
Session 8	Kreativitet
Session 9	Ordne ting i kategorier
Sessions 10	Orientering
Session 11	Pengesager/ annoncer
Session 12	Spil med tal
Session 13	Ord-spil
Session 14	Gruppespil/ Quiz



Beskrivelse af
gruppemøderne

En dagsorden for et møde – et eksempel fra den danske manual

Velkomst (10-15 min):

- Velkomst og uddeling af navneskilte.
- Gruppens temasang synges.
- Samtale om dag, dato, vejr og sted for mødet.
- Diskussion af et aktuelt emne fra nyhederne eller den lokale avis.
- Opvarmning med lidt boldspil.

Hovedaktivitet (25-30 min) - session med et tema som for eksempel lyd:

- Diskuter, hvad støj er, og hvilke lyde der er behagelige for hver enkelt person. Hvad er gode/dårlige lyde?
- Gætteleg med genstande, der laver lyde inde i en taske.
- Lytte øvelse, matchende lyde med billeder og evt. skrevne ord.
- Musikalsk bingo spil.
- Spil udvalgt musik fra en periode i deltagernes liv – sang og historiefortælling.
- Diskussionsemne, såsom betydningen af efternavne. Hvad gifter man sig ind i – hvad laver man i dag osv.

Konklusion (10-15 min):

- Kort resumé af dagens samtale.
- Gruppens temasang synges igen.
- Måske får du en hjemmeopgave – Hvad betyder mad i dit liv?
- Farvel





Beskrivelse af
gruppemøderne

Møderne ledes af 1-2 gruppeledere, som er uddannet i at afholde møderne



*I videoen fortæller en gruppeleder om dagens indhold til et møde –
dobbeltklik på billedet*





Beskrivelse af
gruppemøderne

Gruppelederne sikrer, at der arbejdes ud fra 18 nøgleprincipper ved hvert møde, og vigtigst af alt:

- Det skal være rart at være sammen
- Samtalerne fokuserer på meninger, ideer og tanker om fortid, nutid og fremtid
- Alle får taletid - intet svar er forkert

For mere information om principperne – fortsæt
[Hvis du vil springe principperne over – klik her](#)





De 18 hovedprincipper
for gruppemøderne

1. Mental stimulation

Formålet med CST er primært stimulering i bredeste forstand – dvs. stimulere og aktivere deltagerens sanser, følelser, motorik og mentale liv. Alle dele af hjernen skal aktiveres.

2. Nye ideer, tanker og associationer

Det handler om at støtte nye ideer, tanker og associationer mere, end det handler om blot at trække på tidligere lærte oplysninger og minder fra fortiden.

3. Brug orientering – følsomt og diskret

Træning af orienteringspunkter som dato, navne, dagens valgte aktivitet og generelle nyheder er væsentlig. Men dette skal gøres diskret og omhyggeligt.

4. Meninger – frem for fakta

Fokus skal være på deltagerens styrker. Hvis der er for meget fokus på fakta, er der risiko for, at deltagerne med demens ofte svarer forkert. Fokus på at udtrykke holdninger og meninger - det er meget mere interessant.

- fortsættes





De 18 hovedprincipper
for gruppemøderne

5. Brug af reminiscens som støtte i her-og-nu-situationer

Reminiscens er et nyttigt værktøj til orientering, og dette er hovedformålet med CST. I mange af sessionerne er der basis for at sammenligne gammelt og nyt og reflektere over, hvordan tingene har ændret sig over tid.

6. Brug af trigger's som støtte til erindringer

Aktiviteter, der stimulerer flere sanser, er meget vigtige, fordi hukommelsen fungerer bedre med stimulering fra flere sanser. Det er forskelligt, hvilke sanser folk bruger mest, så det er vigtigt at variere og inddrage alle sanser.

7. Sikre kontinuitet og sammenhæng mellem de enkelte møder

Hukommelse og læring understøttes ved at sikre kontinuitet og sammenhæng mellem de enkelte møder i gruppen.

8. Indirekte snarere end direkte læring

Det er bedst, hvis folk ikke er alt for opmærksomme på, at de lærer noget og bliver stimuleret. Og at de hellere ser gruppen som et sted, hvor de bliver udfordret og laver forskellige aktiviteter på en sjov og god måde

- fortsættes





De 18 hovedprincipper
for gruppemøderne

9. Sproglig stimulering

Forskning har vist, at sprogfærdigheder øges efter CST. Det udløser overvejelser om, hvordan ord er opbygget, og hvordan de er forbundet.

10. Stimulere til handlepræget aktivitet

En af de ting, der ofte svækkes hos personer med demens, er evnen til at planlægge og organisere deres egne handlinger. Derfor skal disse funktioner udfordres i CST.

11. Personcentrering

Hvert menneske er unikt, hver med sin egen personlighed og livshistorie, og det skal man arbejde med i stedet for at fokusere på sygdommen og de dermed forbundne funktionsnedsættelser.

12. Respekt

Mennesker må gerne være forskellige, og man skal vise respekt for individet – og for forskellige synspunkter i gruppen

13. Engagement

Det er vigtigt at skabe engagement i gruppen og få alle deltagere involveret. Det meste af taletiden skal være inden for gruppen.

- fortsættes





De 18 hovedprincipper for gruppemøderne

14. Medinddragelse

Alle i gruppen skal involveres - ingen må føle sig isoleret eller overset.

15. Valgmuligheder

Gruppemedlemmerne skal have mulighed for at have alternative aktiviteter og metoder at løse aktiviteterne på.

16. Morskab og sjov

I grupperne skal stemningen være let og motivere til mental aktivitet på en sjov og hyggelig måde i selskab med gode venner.

17. Maksimere gruppens potentialer

Der er forskning, der viser, at personer med demens – med den rette støtte – sagtens kan lære nye ting. Men det kræver, at den enkelte får god tid, og at der ikke fyldes for meget på eller overinformeres.

18. Opbygge og styrke relationer i gruppen

Gennem møderne i gruppen lærer folk hinanden ganske godt at kende - det styrker relationerne





Cafe 4 –
et tilbud om CST i
Danmark

Hvad er Café 4?

Café 4 er et mødested for mennesker med demens. Og det er Silkeborg Kommunes demensteam, det står bag.

Café 4 er et fristed og mødested, hvor du kan være sammen med ligestillede.

Du er med til at bestemme, hvad der sker i caféen. Der er ingen tilmelding, du møder blot op.

Der kan købes kaffe på stedet.

Praktisk information

Tid: Hver 2. mandag fra kl. 13-15 i lige uger

Sted: Mariehøj Sognehus, Almind Søvej 6, 8600 Silkeborg

Café 4 arbejder med CST-hjerneøvelser

I Café 4 arbejder vi med det, der hedder CST-hjerneøvelser, som er meningsfulde samtaler for hjernen.

Samtaleøvelserne er målrettet personer med en demenssygdom.

Samtalerne handler om emner fra hverdagen, som alle kender. Alle får taletid, og vi følger nogle nemme spilleregler, som du kan læse mere om i pjecen her.

Studier har vist, at øvelserne kan hjælpe både personer med demens og deres nære med at øge livsglæden.

Hvad får du ud af CST-hjerneøvelser?

- Mere livskvalitet og overskud
- Noget at tænke over - de små grå sættes i bevægelse
- Flere og bedre samtaler
- Noget at grine af sammen med andre
- Mental velvære og mere mod i hverdagen
- Gode minder, hvor det ene minde måske fører det andet med sig

De 7 spilleregler

- for en meningsfuld samtale for hjernen



Regel 1: Hav det sjovt sammen!

Grin og hyg jer sammen – CST-hjerneøvelser skal være sjove og tankevækkende!



Regel 2: Få gang i de små grå

Jo mere vi får snakket – jo mere bliver hjernen stimuleret på den gode måde.



Regel 3: Giv plads

Det er vigtigt at alle har god taletid – vi hjælper hinanden på vej.



Regel 4: Stil spørgsmål

Spørg ind til meninger, idéer og tanker – vi bruger jeres livserfaringer.



Regel 5: Intet svar er forkert

Irettesæt ikke hinanden - der er ingen rigtige eller forkerte svar. Det vigtige er samtalen.



Regel 6: Meninger, ikke fakta

Undgå at spørge ind til fakta - fx hvornår var det? Hvor? Hvem?



Regel 7: Tænk fremad

Forestil jer, hvad der kommer til at ske i fremtiden. Det kan være svært, men det er sundt.





CST i fremtiden

CST tilbydes mennesker med demens i mere end 33 lande.

CST udvikles til at blive tilbudt individuelt og i eget hjem ved hjælp af en app på en tablet. App'en er stadig under udvikling.

[For flere information om forskning bag CST – klik her](#)

For mere information om CST-tilbud lokalt – kontakt kommunens demenskoordinatorer





Modulet er nu slut

God fornøjelse😊

Produceret i 2023

Referencer: Projektleder Anni Bruun Søndergaard, SOSU Østjylland, Danmark

