

# Kognitiv stimuleringsterapi

---

Lunsjwebinar 21. mai 2025

Rita Weum, ergoterapeut og prosjektleder

# Hva skal jeg snakke om?

---

- Hva er kognitiv stimuleringsterapi (KST)?
- Bakgrunn, utvikling og effekter
- Gruppebasert og individuell KST
- KST i Norge
- Spørsmål?

# Kognitiv stimuleringsterapi - KST



- Evidensbasert, tidsavgrenset intervensjon
- Skreddersydd for personer med mild til moderat demens
- Strukturerte gruppemøter med forberedte tema
- Stimulerende og lystbetonte aktiviteter
- Fremmer engasjement og samtaler
- Kan utføres i sykehjem og ved dagaktivitetssenter, men også som lavterskeltilbud og i regi av poliklinikker

*Foto: Martin Lundsvoll*

## Categorising Objects (CST Session 9, MCST Session 9)



[MAD2 iCST resources – Hawker Publications](#)

# Erfaringer

---

- Personene med demens kan være litt usikre i starten, men blir ofte raskt «varme i trøya» og legger inn stor innsats
- Pårørende er ofte ivrige tilretteleggere og gir tilbakemeldinger om positive effekter i dagliglivet
- Ansatte synes det er nyttig, givende og gøy



## Bakgrunnen for KST

- Utviklet i Storbritannia av Aimee Spector, Lene Thorgrimsen, Bob Woods og Martin Orrell
- **Den første studien på effekten av KST ble publisert i 2003:** *Efficacy of an evidence-based cognitive stimulation therapy programme for people with dementia: randomised controlled trial (Spector m.fl.)*
- **Cochrane review 2012 og 2023:** *Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia (Woods m.fl.)*
- Gibbor L, Yates A, Volkmer A and Spector A. (2020): *Cognitive Stimulation Therapy (CST) for dementia: A systematic review of qualitative research*



# Resultatene fra den siste kunnskapsoppsummeringen

---

- Ingen negative effekter
- Rundt seks måneders forsinkelse i kognitiv tilbakegang
- Større utbytte når gruppesesjonene skjedde to ganger i uken eller mer
- Best effekt ved mild alvorlighetsgrad av demenssykdom
- Forbedring av språk, kommunikasjon og sosial interaksjon
- Små fordeler i daglige aktiviteter
- Bedring i pmd sine egne vurderinger av humør og trivsel
- Færre opplevelser som virker opprørende og plagsomme for personer med demens og deres pårørende

*Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia - Woods, B - 2023 | Cochrane Library*

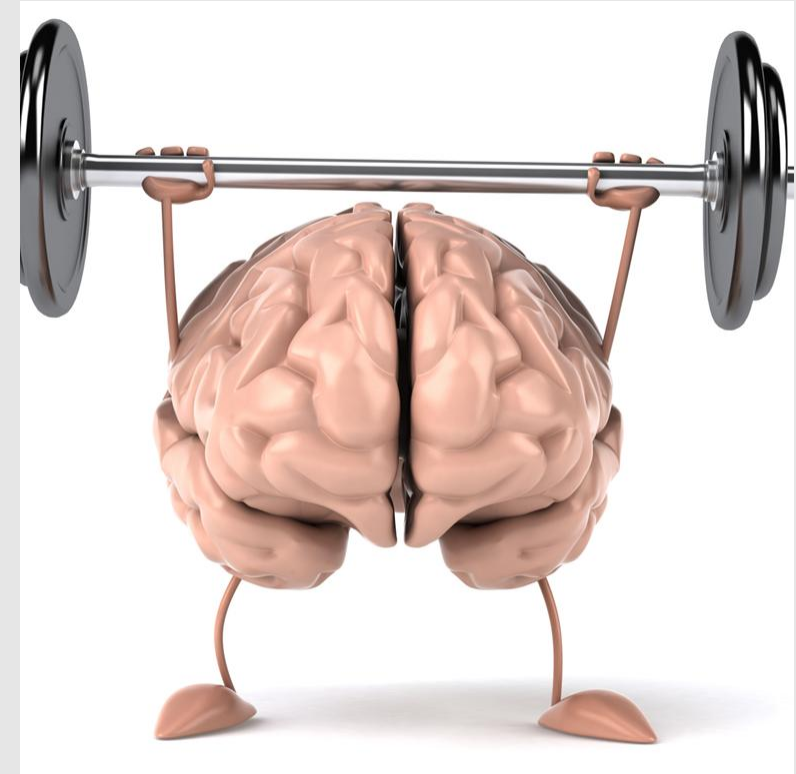
# Systematisk hjernetrim

---

Basert på konseptet «***use it or lose it***»: hjernen må stimuleres for at ferdigheter ikke skal gå tapt.

Bedret kognitiv funksjon fører til økt livskvalitet og selvstendighet.

Viktig å følge 18 nøkkelp prinsipper – personorientert, få frem meninger fremfor fakta, nye ideer, tanker og assosiasjoner, moro mm.





# Anbefalt i demensretningslinjen

---

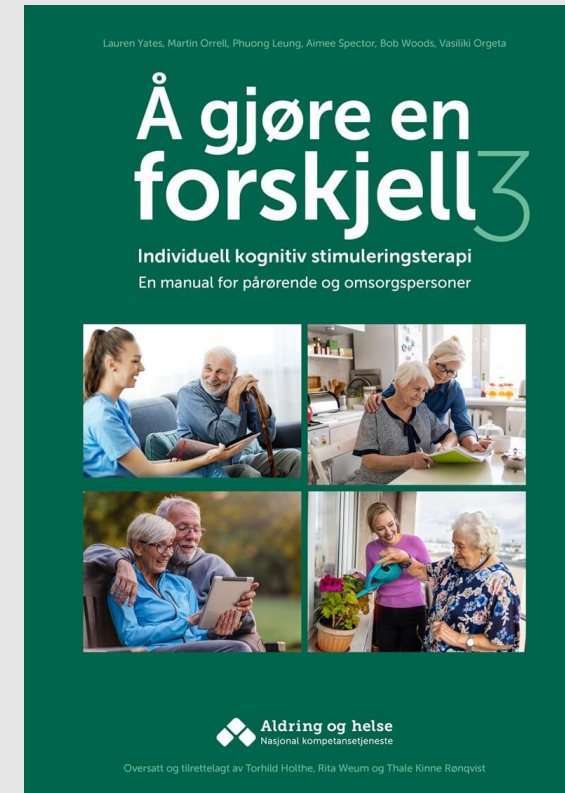
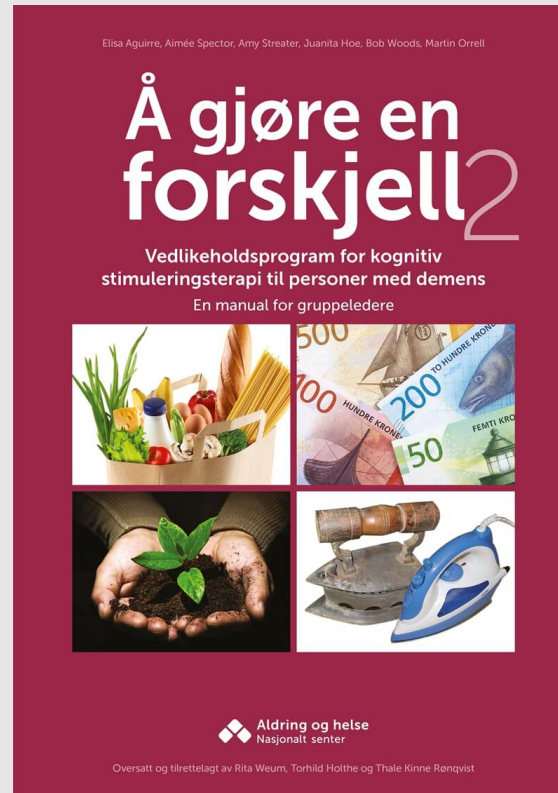
## Kap. 8. Miljørettede tiltak og aktiviteter ved demens

Nasjonal faglig retningslinje om demens:

### Eksempler på aktiviteter

- Sosialt samvær med kognitiv stimulering
  - Engasjere personer med demens ved hjelp av aktivitet og diskusjon i gruppe. Stimulering tar utgangspunkt i spesifikke aktiviteter som for eksempel å navngi mennesker og ting, assosiere ord, tegne, bruke penger, orientere seg / finne frem, huske fortiden, diskutere hobbyer og tidligere arbeid. Enkelte av disse områdene overlapper med andre spesifikke aktiviteter som nevnes under.

# Manualene er oversatt til norsk

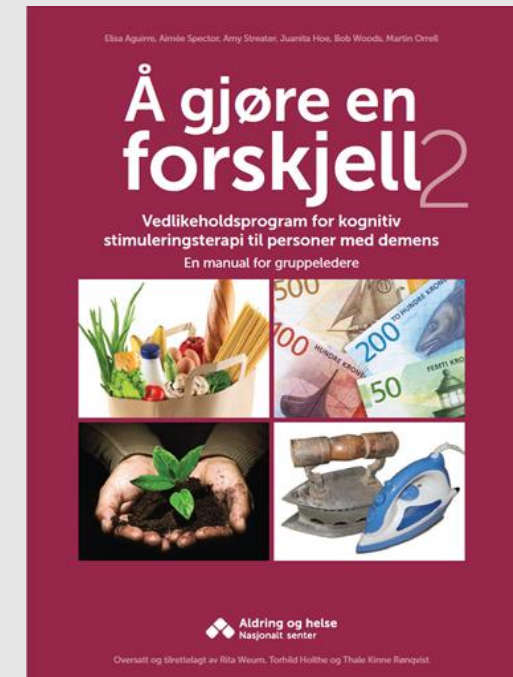


*Guidelines to adapt Cognitive Stimulation Therapy (CST) to other cultures. Aguirre E, Spector A & Orrell M (2014).*

# Gruppebasert kognitiv stimuleringsterapi

Programmet er bygget på elementer som er kjent innen demensomsorgen: validering, realitetsorientering, reminisens (minnearbeid), sansestimulering og fysisk aktivitet.

- Gruppen: 5-8 faste deltakere samt 2 gruppeledere
- Rammer: 2 dager per uke i 7 uker, fast tid og sted
- Innhold: Oppvarming, hovedaktivitet, avslutning



# Nøkkelprinsipper

|    |                                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Mental stimulering                                                      |
| 2  | Nye ideer, tanker, og assosiasjoner                                     |
| 3  | Orienterer på en indirekte og hensynsfull måte                          |
| 4  | Meninger framfor fakta                                                  |
| 5  | Reminisens – en hjelp til her og nå                                     |
| 6  | Fysisk bevegelse                                                        |
| 7  | Bruke triggere og påminnelser for å fremme gjenkalling og konsentrasjon |
| 8  | Kontinuitet og sammenheng mellom sesjonene                              |
| 9  | Indirekte læring                                                        |
| 10 | Stimulere språk                                                         |
| 11 | Stimulere utførelse av praktiske oppgaver og aktiviteter                |
| 12 | Personsentrert tilnærming                                               |
| 13 | Respekt                                                                 |
| 14 | Involvering og inkludering                                              |
| 15 | Valg                                                                    |
| 16 | Moro                                                                    |
| 17 | Maksimere potensialet                                                   |
| 18 | Bygge og styrke relasjoner                                              |

## Sesjon 12 Tenkekart



Hvis du kunne fly,  
hvor ville du fly?  
Hvorfor?



Hvis du skulle kjøpe  
tre gaver til tre personer,  
hvem ville du kjøpe til,  
hva ville du kjøpe,  
og hvorfor?



Hvis du kunne få  
oppfylt tre ønsker, hvilke  
ønsker ville det være?



## Sesjon 14 Kunst

### Hovedaktivitet (25 til 30 minutter)

#### Foreslåtte aktiviteter

- Vis et utvalg av bilder av kunstverk i ulike kategorier, fra klassisk til moderne. Spør deltakerne om hva de synes om dem, hva de mener om ulike kunstformer, om de synes fargene passer sammen, og om de kunne tenke seg å ha et av kunstverkene hjemme. Spør om hva de ser på bildene, eller hva de tror foregår der.
- Be deltakerne om å dele kunstverkene i ulike kategorier, for eksempel moderne, klassisk, abstrakt, svart-hvitt eller farger.
- Spør deltakerne om de vil fortelle hvem som er deres favorittmaler eller kunstner, og hva som er deres favorittkunstverk.
- Spør deltakerne om hva de mener om ulike typer kunst. Synes de at moderne kunst er ordentlig kunst?

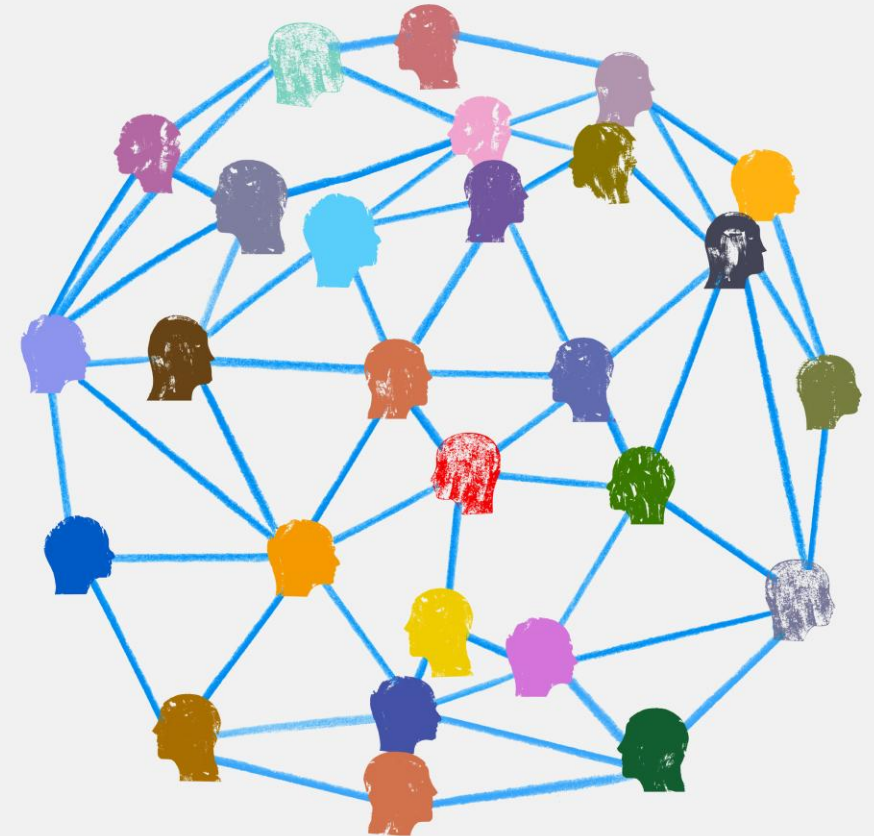
*Å gjøre en forskjell 2*





## Hva gjør vi i Norge?

- Har arrangert dagskurs siden 2019
- Tilbyr veiledning
- Årlig inspirasjonsseminar
- Nettverk nasjonalt og internasjonalt
- Hjemmeside og andre nettressurser
- Utviklingsprosjekter



# Gruppelederes erfaringer

- KST som en arena for sosial tilhørighet og trygghet
- KST kan med fordel tilbys som et lavterskeltilbud
- Nyttig verktøy i arbeidshverdagen
- Faglig vekst
- Arbeidsglede

## Gruppebasert kognitiv stimuleringsterapi (KST) til personer med demens – en aktivitetsbasert tilnærming

FOKUSGRUPPEINTERVJU MED GRUPPELEDERE

Av Rita Weum & Torhild Holthe



Rita Weum er ergoterapeut, masterstudent og fagkonsulent ved Nasjonalt senter for aldring og helse. Foto: Martin Lundsvoll.



Torhild Holthe er ergoterapeut, PhD, og arbeider ved Nasjonalt senter for aldring og helse. Foto: Eva Kylvand.

### Sammendrag

**Bakgrunn:** Kognitiv stimuleringsterapi (KST) er en evidensbasert metode som har vist seg å ha en rekke positive utfall som bedret språk og livskvalitet, og den anbefales i Nasjonal faglig retningslinje om demens.

**Mål:** Å få kunnskap om hvordan gruppeledere opplevde å drive KST-grupper for personer med demens.

**Metode:** Gruppeintervju med fire ansatte i en kommune; en ergoterapeut og tre sykepleiere.

**Resultat:** Gruppelederne mente at KST var et verdifullt tilbud til personer med demens som ikke mottok andre tjenester. KST var en møteplass med trygge rammer for samvær og aksept for å være den man er. KST-programmet var lett å tilpasse til deltakerne og muliggjorde engasjement og glede. I tillegg opplevde de KST som inspirerende og nyttig for egen faglig utvikling.

**Konklusjon:** Gruppelederne opplevde at KST ble en arena for sosial tilhørighet og trygghet hos gruppedeltakerne. KST kunne med fordel inkluderes som et behandlingstilbud i kommunens lavterskeltilbud for personer med demens. Gruppeledere i KST opplevde KST som et nyttig verktøy i arbeidshverdagen, som bidro til faglig vekst og arbeidsglede.

**Nøkkelord:** Aktivitet, ikke-medikamentell behandling, mestring, livskvalitet og Alzheimers sykdom

Det er ingen uenigheter mellom forfatterne om rettigheter til denne artikkelen. De fire informantene er gjort kjent med og har godkjent innholdet. Takk til KST-gruppelederne som stilte som informanter i denne studien.

## Hvilken betydning har det for personer med demens å delta i en KST gruppe?

---

- Deltagende observasjon og to gruppeintervjuer med sju personer med demens som deltok i en KST-gruppe
- Refleksiv tematisk analyse
- Masteroppgaven er levert
- Eksempel på tema:
  - KST kan være en arena for betydningsfulle samtaler

# Individuell kognitiv stimuleringssterapi

- Inneholder konkrete forslag til 75 stimulerende aktiviteter
- Beregnet på pårørende og nære omsorgspersoner
- Anbefalt 30 minutter 2-3 ganger per uke

Studier av den individuelle metoden viser til bedring i relasjonen mellom personen med demens og omsorgspersonen (Leung et al., 2017)



The experiences of people with dementia and their carers participating in individual cognitive stimulation therapy  
(Leung et al., 2017)

# SPILLBRETET

## Min livshistorie

|                                                                                                                    |                                                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Hvordan var du på skolen?</p>  | <p>Likte du å jobbe?<br/>Hvilken jobb likte du best, og hvorfor?</p>                                                                     | <p>Hva kjennetegner en god venn?</p>  | <p>Hva vil du si er din beste egenskap?</p>                                                                                                                                   |
| <p>Hvem er den mest betydningsfulle personen du har møtt eller kjenner, og hvorfor?</p>                            | <p>Hva får deg til å le?<br/>Hva gjør deg glad?</p>  | <p>Hvilke personer har du følt deg mest knyttet til i livet?<br/>Hva er de beste egenskapene deres?</p>                  | <p>Hva er det største du har oppnådd i livet, eller hva er ditt stolteste øyeblikk?</p>  |



# Hjernetrim i hjemmet

## Konklusjon:

- iKST kan være lystbetont og engasjerende
- Passer ikke for alle
- Opplevelser av glede, fellesskap og mening

**«Da fokuserer vi sammen og det synes jeg er veldig fint, for da ser jeg at det vekker... akkurat som det vekker sider i ham som ikke er fremme hele tiden. Og når jeg har ham på gli, synes jeg også det er morsomt!» (deltaker 7)**



Foto: M: Lundsvoll

*Kilde: Madsø, K. G., Weum, R., & Holthe, T. (2024). Caregiver experience of the Norwegian manual for individual cognitive stimulation therapy (iCST): a qualitative study. Aging & Mental Health, 1-10.*



# Noe for deg?

---

Ønsker du å bli gruppeleder?

Kjenner du noen som kunne hatt nytte av manualen med individuell KST?

Finn informasjon på våre hjemmesider:

[Kognitiv stimuleringsterapi - Nasjonalt senter for aldring og helse](#)

Eller ta kontakt med oss!

**E-post: [kst@aldringoghelse.no](mailto:kst@aldringoghelse.no)**

Mobil: 918 22 297

# Neste kurs 04. juni i Tønsberg

## Kognitiv stimuleringsterapi Gruppelederkurs



### Et gruppelederkurs

Kognitiv stimuleringsterapi er en evidensbasert gruppeintervensjon utviklet i Storbritannia for å bedre kognitiv funksjon og livskvalitet hos personer med mild til moderat grad av demens. Metoden har vist like god

### PÅMELDING

### KURSMATERIELL

#### Velg dato / tid



4.

juni

Start: 04.06.2025 08.30

Slutt: 04.06.2025 15.30

Sted: Tønsberg

Pris: kr 2 920,00

Påmeldingsfrist: 25.05.2025 23.59.00

### PÅMELDING

Ved å fortsette, godtar du våre vilkår og betingelser.

## Kom i gang!

---

KST skaper  
engasjement og gir  
glede både til deltagere  
og gruppeledere

