

Hvad er Kognitiv stimulationsterapi?

Kognitiv stimulationsterapi (CST) er en evidensbaseret metode skræddersyet til personer med let til moderat demens. Metoden kan bruges individuelt og i grupper og har vist positiv effekt på kognitivt funktionsniveau og livskvalitet.



Forkortelsen *CST* kommer fra det engelske *Cognitive Stimulation Therapy*. Metoden er skabt af ledende demensforskere i England i 1990'erne og er i dag en internationalt anerkendt metode, som er udbredt i mere end 35 lande, herunder Danmark.

Teorigrundlaget for CST

Forskning viser, at CST blandt andet kan styrke de kognitive funktioner og livskvaliteten hos mennesker med let til moderat demens.

Indholdet i CST bygger på elementer fra andre metoder, der er velkendte fra demensområdet, blandt andet personcentreret omsorg, validering, reminiscens, sansestimulering og fysisk aktivitet.

Det er en standardiseret og struktureret metode, som består af forskellige aktiviteter, der stimulerer flere kognitive funktioner samtidig, fx orientering, sprog, eksekutive funktioner, opmærksomhed og hukommelse. Når aktiviteterne tilpasses deltagernes interesser og funktionsniveau, kan CST medvirke til at vedligeholde og styrke hjernens netværk samt øge trivsel og mestringfølelsen.

[Du kan læse mere om CST her.](#)



Det norske nationalcenter for aldersrelaterede tilstande og sygdomme *Nasjonalt senter for aldring og helse* har lavet et interview med psykolog, professor og grundlægger af metoden, Aimee Spector, som forklarer, hvad CST er. Du kan se interviewet her:

(Vær opmærksom på, at videoen åbner i YouTube).

Her kan du læse, hvad der skal til for at blive leder af en CST-gruppe og om vores netværk for CST-gruppeledere. Du kan også finde faglige redskaber og få mere viden om CST:

[CST i praksis](#)

[Bliv CST-gruppeleder](#)

[Netværk for CST-gruppeledere](#)

[Kom godt i gang med CST](#)

[Idébank til CST – inspiration til aktiviteter og materialer](#)

[Idébank til Vedligeholdende CST – inspiration til aktiviteter og materialer](#)

Senest opdateret: 17. juli 2024