

Hvad er Kognitiv stimulationsterapi?

I Danmark er der stigende interesse for Kognitiv stimulationsterapi (CST). Metoden er udviklet i England, og forskning viser, at den har positiv effekt på det kognitive funktionsniveau og livskvaliteten hos mennesker med let til moderat demens.



CST er en evidensbaseret metode skræddersyet til mennesker med demens i let til moderat stadie. Metoden er skabt af ledende demensforskere i England i 1990'erne, og CST er i dag en internationalt anerkendt metode, som er udbredt i mere end 30 lande.

Indholdet i CST bygger på elementer fra andre metoder, der er velkendte fra demensområdet, bl.a. realitetsorientering, validering og reminiscens, sansestimulation og fysisk aktivitet.

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.

CST foregår ved, at mennesker med demens mødes i en gruppe med 6-8 deltagere to gange om ugen i syv uger under ledelse af en CST-gruppeleder. Hver session omhandler et særligt tema, som tilpasses til gruppens interesser og funktionsniveau.

[Du kan læse mere om Kognitiv stimulationsterapi 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 Kognitiv stimulationsterapi (CST), Aimee Spector,



som forklarer, hvad CST er. Du kan se hele interviewet her:

(Vær opmærksom på, at videoen åbner i YouTube)

Her kan du læse om, hvad der skal til for at blive gruppeleder af en CST-gruppe, om vores netværk for CST-gruppeledere og finde faglige redskaber og få mere viden inden for Kognitiv stimulationsterapi:

[CST i praksis](#)

[Bliv CST-gruppeleder](#)

[Netværk for CST-gruppeledere](#)

[Faglige redskaber og viden om CST](#)

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

Senest opdateret: 12. januar 2022