

Kom godt i gang med CST

Hvordan kommer du i gang, efter du har været på CST-kursus? Her kan du finde inspiration til, hvad du skal tænke over i din forberedelse og planlægning af CST-forløb.

Anbefalinger til succesfuld implementering af CST

For at CST-indsatsen har samme effekt som påvist i international forskning, kræver det, at:

- CST-principperne og strukturen for metoden følges
- indsatsen udføres af fagpersoner, der har været på CST-kursus.

Derudover er det naturligvis vigtigt at have de nødvendige rammer og ressourcer til indsatsen:

- Der skal være personalemæssige ressourcer til ca. 15-30 min. forberedelse til hver session, afhængigt af om man kan genbruge materiale fra andre CST-grupper, eller om man skal finde på nye aktiviteter.
- Vi anbefaler, at gruppen ledes af to CST- grupeledere.
- Brug et lokale, der er velegnet til gruppeforløb for mennesker med demens.
- Det er også nødvendigt med en mindre økonomisk ramme til materialer. Dette vil ofte kunne genbruges i andre CST-forløb. Størstedelen vil være printet materiale eller materiale og genstande, som allerede findes på mange dags- eller aktivitetscentre.
- Der skal afsættes tid til evaluering af deltagernes motivation, aktivitetsniveau og udbytte af CST-sessionerne og forløbet i sin helhed.
- Informér og involvér pårørende før, under og efter CST-forløbet, så de bedre kan understøtte deltagernes udbytte og blive inspireret til fælles, meningsfuld beskæftigelse og nye måder at have positivt samvær på.

Planlægning af CST-sessionerne

I den danske CST-manual kan du finde aktivitetsforslag til hver session. Start med at forberede de første par sessioner, indtil du lærer deltagernes interesser, funktionsniveau og engagement at kende.



Manual for CST-grupeledere

Den danske CST-manual rummer både detaljeret instruktion for alle sessioner i CST-grundprogrammet og i CST-vedligeholdelsesprogrammet.

Manualen er udarbejdet af VIA University College og indgår som en del af kursusmaterialet på vores CST-kurser.

I vores idébank kan du finde materialer til download.



- [Se idébanken til CST-grundprogrammet her.](#)
- *Idébank til Vedligeholdende CST – ny side på vej.*

Drejebøger til afvikling af CST-sessioner

Få inspiration til afvikling af CST-sessionerne fra medlemmer af vores CST-netværk, som har delt ud af deres erfaringer.

[Eksempel på drejebøger for udvalgte CST-sessioner – Furesø Kommune \(pdf\)](#)

Informationsfoldere

I CST-manualen er et eksempel på, hvordan du kan invitere til deltagelse i CST. Du kan også finde inspiration fra andre CST-gruppeledere om, hvordan du kan informere borgere og pårørende om CST her:

[Informationsfolder fra Silkeborg Kommune \(pdf\)](#).

[Informationsfolder fra Sønderborg Kommune \(pdf\)](#)

[Informationsfolder fra Struer Kommune \(pdf\)](#)

Deltagermapper

Mange vælger at give deltagerne en mappe med mødedatoer, dagens program, eventuelle hjemmeopgaver og resumé fra sessionerne. Resuméet kan være i billeder og med tekst og fylde max. 1 A4 side.

Pårørende har ofte glæde af at blive orienteret om, hvad der er blevet talt om, og hvordan de kan tale videre om emnet derhjemme.

Eksempel på deltagermappe (link til pdf er på vej).

Evaluering

Afsæt 15 min. til evaluering af deltagernes deltagelse og aktivitetsniveau efter hver session. Der er evalueringsskema i den danske CST-manual.

Evaluer midtvejs i forløbet og ved afslutningen sammen med deltagerne om deres oplevelse af at være med i CST-gruppen, deres oplevede udbytte og planer efter forløbet.

Det kan være spørgsmål som:

- Hvad får du ud af at være her?
- Er der noget, du synes skulle være anderledes?
- Hvad synes du om hjemmeopgaverne?

Evaluer også gerne forløbet sammen med de pårørende.

Det kan være spørgsmål som:

- Hvilken betydning har det haft for dig, at din pårørende har deltaget i CST-gruppen?
- Hvordan har du oplevet, at det har været for din pårørende at deltage i CST-gruppen?
- Har det ændret noget hos din pårørende at deltage i CST-gruppen, fx i forhold til humør eller dagligdag?



- Er der noget, du har savnet fra os i forbindelse med din pårørendes deltagelse i CST-gruppen?

Kort og godt om CST

Hvis du har brug for at orientere kolleger, leder eller beslutningstagere i din organisation om CST, kan du hente inspiration her.

Tre gode grunde til at tilbyde CST til mennesker med let til moderat demens.

[Hent beskrivelsen her \(pdf\)](#).

Du kan også læse denne artikel fra vores [Årsmagasin 2020](#), som kort beskriver, hvad CST er.

Senest opdateret: 17. juli 2024