

# Tvivlsom effekt af kognitiv træning ved demens

**Kasper Jørgensen**

Kognitiv træning ser ikke ud til at kunne forbedre hverken humør eller det kognitive eller praktiske funktionsniveau hos personer med demens i let til moderat grad. Men kognitiv rehabilitering, der er en beslægtet behandlingsform, har vist lovende resultater.

Det er lidt af en udfordring at finde rundt i terminologien vedrørende kognitive interventionsformer ved demens, men eksperter indenfor området plejer at opdele interventionerne i tre grupper:

- kognitiv træning
- kognitiv rehabilitering
- kognitiv stimulationsterapi

Kognitiv træning går ud på, at man under vejledning træner et sæt standardiserede opgaver, der sigter mod at forbedre en eller flere specifikke kognitive færdigheder som hukommelse, opmærksomhed eller problemløsning. Træningen kan for eksempel ske ved hjælp af opgaver med papir og blyant eller særlige computerprogrammer og træningen kan finde sted i grupper eller på tomandshånd.

Kognitiv rehabilitering er en individuelt tilpasset intervention, der går ud på at hjælpe en person med demens med dels at finde frem til personligt relevante mål og dels at udvikle individuelle strategier til at opnå disse mål. Man satser ikke på at træne en specifik kognitiv funktion, men på at opnå et bedre funktionsniveau i hverdagen.

Kognitiv stimulationsterapi er mindre målrettet og omfatter et bredt spektrum af aktiviteter, der sigter mod at stimulere tænkning og kognition. Det kan være drøftelse af aktuelle og tidligere begivenheder og emner, ordlege, spil, musik, m.v. Det er veldokumenteret, at kognitiv stimulationsterapi har positiv effekt på kognitivt funktionsniveau, psykisk trivsel og livskvalitet hos personer med demens i let til moderat grad.

En systematisk litteraturgennemgang af den foreliggende forskning - et såkaldt Cochrane review - af i alt 11 studier viser ingen effekt af kognitiv træning af personer med Alzheimers sygdom eller vaskulær demens i let til moderat grad. En metaanalyse på tværs af 6 randomiserede kontrollerede studier (RCT'er) viste en standardiseret gennemsnitlig forskel (SMD) på kun 0,10 mellem behandlede og ikke-behandlede grupper, hvilket ikke var signifikant (95 % konfidensinterval -0,21 til 0,40). Der sås heller ingen effekt af træningen på humør og praktisk funktionsevne i hverdagen.

**Kognitiv rehabilitering virker - måske**

Med hensyn til effekten af kognitiv rehabilitering er der indtil videre kun publiceret en enkelt undersøgelse af høj kvalitet. Studiet viste signifikant effekt af kognitiv rehabilitering på deltagernes praktiske funktionsevne, deres tilfredshed med egen hukommelse og deres livskvalitet. Også de pårørende rapporterede en forbedring af deres sociale relationer. Men da resultaterne er baseret på et enkelt studie, er reviewerne forsigtige med at drage alt for håndfaste konklusioner.

Reviewerne gør opmærksom på en række metodemæssige vanskeligheder, der kan svække gyldigheden af deres konklusioner. Mange af studierne var baseret på et begrænset antal deltagere, hvilket gør det sværere at



dokumentere en eventuel effekt. Nogle af kontrolgrupperne blev tilbudt andre aktive behandlinger end kognitiv træning, hvilket kan gøre det sværere at påvise en eventuel forskel i forhold til den kognitive træningsgruppe. Nogle studier anvendte neuropsykologisk testning før og efter træningen som effektmål, men det var uklart om en eventuel effekt af træningen kunne generaliseres til de neuropsykologiske tests. Endelig kan der være en række karakteristika ved nogle af deltagerne (grad af sygdomsindsigt, apati), der påvirker udfaldet af træningen, uden at man har taget højde for det.

[Bahar-Fuchs A, Clare L, Woods B. Cognitive training and cognitive rehabilitation for mild to moderate Alzheimer's disease and vascular dementia. Cochrane Database Syst Rev 2013;6:CD003260](#)

[Clare L, Linden DE, Woods RT, et al. Goal-oriented cognitive rehabilitation for people with early-stage Alzheimer disease: a single-blind randomized controlled trial of clinical efficacy. Am J Geriatr Psychiatry 2010 Oct;18:928-939](#)

[Woods B, Aguirre E, Spector AE, Orrell M. Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia. Cochrane Database Syst Rev 2012;2:CD005562](#)

Oprettet: 04. december 2013