

Psykologisk støtteprogram hjælper pårørende til demente

Kasper Jørgensen

Pårørende til personer med demens har ofte problemer med depression, angst og andre symptomer på psykisk overbelastning. Et struktureret psykologisk støtte- og rådgivningsprogram af to til fire måneders varighed mindsker depression og andre affektive symptomer på både kort og langt sigt.

Omkring to tredjedele af personer med demens er hjemmeboende og modtager en stor del af deres pleje fra pårørende. Pårørende, der fungerer som omsorgsgivere til demente, udgør en notorisk sårbar gruppe.

Tidligere forskning tyder på, at omkring 40 % lider af depression eller angst. Der er udviklet en række støtte- og rådgivningsprogrammer til pårørende til demente, men virkningen heraf kan være svær at dokumentere og foranstaltningerne kan være forholdsvis dyre at gennemføre.

Bred vifte af interventioner

'STrAtegies for RelaTives' (START) er et struktureret, protokolbaseret interventionsprogram til pårørende med fokus på mestrings- eller copingstrategier. Programmet, der er udviklet af engelske psykologer og geriatere, strækker sig over 8 sessioner, der afvikles indenfor en periode på to til fire måneder.

START indeholder en vifte af støtte- og rådgivningstiltag i form af bl.a.:

- psykoedukation (undervisning med aktiv involvering af deltagerne og deres erfaringer) om emner som demens, stress hos omsorgsgivere og adgang til følelsesmæssig støtte
- hjælp til at forstå adfærden hos det familiemedlem med demens, som man er omsorgsgiver for, samt teknikker til at håndtere denne adfærd
- ændring af uhensigtsmæssige tankemønstre
- hjælp til at acceptere situationen
- tydelig og selvsikker kommunikation
- afslapningsøvelser
- fremadrettet planlægning
- involvering i flere lystbetonede aktiviteter
- vedligeholdelse af eksisterende færdigheder

Ud over de 8 sessioner øvede omsorgsgiverne sig på egen hånd i hjemmet ved hjælp af en træningsmanual og afslapningsøvelser på CD. Som undervisere i START har man anvendt nyuddannede psykologer uden klinisk erfaring, hvilket regnes for en relativt billig arbejdskraft - i det mindste i England.



Mindre depression og angst

Effekten af START er afprøvet i et forsøg, hvor 260 omsorgsgivere via lodtrækning blev fordelt i forholdet 2:1 til enten en interventionsgruppe eller en kontrolgruppe, der modtog sædvanlig rådgivning.

Ved opfølgning efter 8 måneder sås signifikant mindre depression og angst i START-gruppen samt en oplevelse af bedre livskvalitet. Interventionen kom også indirekte de demente til gode, idet omsorgsgiverne rapporterede, at de skældte mindre ud. En økonomisk analyse tyder endvidere på, at interventionen er omkostningseffektiv sammenlignet med sædvanlig rådgivning.

Foreløbige resultater fra en langsigtet opfølgning blev præsenteret ved en international konference om Alzheimers sygdom (AAIC) i København midt i juli.

Ifølge Gill Livingston, University College London, der er en af forskerne bag studiet, er de positive effekter af START stadig til stede efter 16 til 24 måneder. Hun vurderer, at interventionen kan bidrage til, at de pårørende fortsætter med at yde pleje gennem en længere periode, hvilket i nogle tilfælde kan udskyde den dementes indflytning i plejebolig.

[Adam S, Bonsang E, Grotz C, Perelman S. Occupational activity and cognitive reserve: implications in terms of prevention of cognitive aging and Alzheimer's disease. Clin Interv Aging 2013;8:377-90](#)

[Bonsang E, Adam S, Perelman S. Does retirement affect cognitive functioning? J Health Econ 2012 May;31\(3\):490-501](#)

[Bonsang E, Adam S, Perelman S. Does retirement affect cognitive functioning? J Health Econ 2012 May;31\(3\):490-501](#)

[Sommerlad A, Manela M, Cooper C, Rapaport P, Livingston G. START \(STrAtegies for RelaTives\) coping strategy for family carers of adults with dementia: qualitative study of participants' views about the intervention. BMJ Open 2014;4\(6\):e005273](#)

Oprettet: 14. august 2014