

# STØTTE TIL ET SVÆKKET SIND



**AF MICHAEL  
SMÆRUP**

Lektor og PhD.  
Tilknyttet forskningscenter VIA Aldring & Demens på VIA University College



Demens betyder "væk fra sindet" og betegner den tilstand hvor de mentale færdigheder gradvist svækkes. I kognitiv stimulations-terapi forsøger man at vedligeholde eller forbedre den dementes mentale tilstand – i særlig grad de sproglige evner – og metoden har vist god effekt.

**L**angt flere af os bliver gamle i dag end tidligere. Det kan vi blandt andet takke medicinske fremskridt for. En bagside er dog at med stigende alder øges risikoen for Alzheimers sygdom og andre demens-forårsagende sygdomme betydeligt. Men selvom risikoen stiger med alderen, er det en myte at demens er en naturlig følge af alderdom.

Demens er fremadskridende, og der findes ingen helbredende kur mod de sygdomme der ligger bag. Den demensramte bliver langsomt dårligere, og behovet for hjælp fra andre vil vokse. Længden af forløbet kan variere fra nogle få år til flere årtier, inden man dør af sygdommen.

Demens er overordnet karakteriseret ved følgende:

- Antallet af forbindelser mellem hjernens celler svinder ind
- Flere kognitive funktioner svækkes, herunder ofte hukommelse (se faktaboks s. 40)
- Den praktiske funktionsevne i hverdagen forringes
- Symptomerne optræder ikke kun i forbindelse med delir (desorientering og forvirring)

- Tilstanden skal have haft en varighed på mindst seks måneder

Demens udvikles i mange tilfælde langsomt og snigende. I den helt tidlige fase er symptomerne ofte uspecifikke, lette at overse og kan forveksles med fx milde symptomer på stress, depression eller almindelig forvirring. Eksempler på tidlige symptomer kan være nedsat evne til at arbejde eller fungere i hverdagen, let kognitiv svækkelse, diskrete ændringer i adfærd eller personlighed, ændringer i følelsesliv og reaktionsmønstre, vedvarende træthed, nedsat initiativ eller apati.

## Aflastning og energifordeling

Personer med demens bliver hurtigt udtrættede af hverdagens gøremål, og for at frigøre kognitive ressourcer har den demens-ramte brug for en struktureret hverdag. Den demente kan fx opleve problemer i forhold til at håndtere og genkende redskaber, udføre aktiviteter i den rigtige rækkefølge, fastholde og strukturere aktiviteterne, og vedkommende bruger generelt meget energi på hverdagsaktiviteter som for kognitivt

velfungerende borgere ikke vil føles som en belastning. Den demente har derfor svært ved at involvere sig i aktiviteter og mister blandt andet roller og vaner som vedkommende over tid har opbygget, og dermed mister han eller hun også sin aktivitetsidentitet. Den demente har ganske enkelt ikke den samme kognitive reserve at trække på som normalt fungerende borgere.

### Tiltag til at forbedre funktionsniveauet

Såkaldt kognitiv stimulationsterapi i grupper ser ud til at kunne forbedre det kognitive funktionsniveau hos personer med demens i let til moderat grad, og kan gøre deltagerens oplevelse af deres egen psykiske trivsel og livskvalitet mere positiv. Det er konklusionen på en systematisk gennemgang og analyse af videnskaben på området. Kognitiv stimulationsterapi (CTS) foregår typisk ved at personer med demens mødes i grupper på omkring 5-7 personer nogle gange om ugen under ledelse af en professionel behandler. Det er fysioterapeuter, ergoterapeuter og sygeple-

jersker med en særlig efteruddannelse der varetager opgaven omkring kognitiv stimulationsterapi, og metoden omfatter et bredt spektrum af aktiviteter, der sigter mod at stimulere tænkning, koncentration, hukommelse mv. Eksempler kan være drøftelse af aktuelle og tidligere begivenheder og emner, ordlege, spil, musik, orientering i tid og sted samt praktiske aktiviteter som bading eller indendørs havearbejde. Deltagerne har ofte stort udbytte af det sociale samvær ved CST, og det er vigtigt at det er sjovt og spændende at deltage i CST, for ellers kan det være hårdt for den demente at mentaltræne og blive udfordret hjernemæssigt.

Det der er nyt, er at man faktisk er i stand til at ændre og modellere på et demensforløb – især i det tidligere stadie. Og det er noget nyt, for indtil videre har man betragtet demens som en tilstand hvor det kun går én vej – nemlig ned ad bakke! ●

*Du kan finde en videnskabelig litteraturliste til artiklen på [www.krop-fysik.dk](http://www.krop-fysik.dk)*

## FAKTA OM DEMENS

Demens er betegnelsen for en tilstand hvor de mentale færdigheder bliver svækket.

Ordet demens kommer fra latin og betyder "væk fra sindet", og selvom man ikke ved præcis hvorfor demenssygdomme opstår, skyldes det altid sygelige (degenerative) forandringer i hjernen.

I Danmark lever 70.000-90.000 mennesker med en demens, hvoraf cirka 45.000 har Alzheimers sygdom.

Der er 14-15.000 nye tilfælde af demens hvert år.

Fremskrivninger viser at antallet af personer med Alzheimers sygdom vil stige fra i dag 26,6 millioner til 106,2 millioner i 2050 på verdensplan.

# Mød Krop+fysik på nettet!

På Krop+fysiks hjemmeside kan du blandt andet finde Krop+fysiks meget store artikelsamling – overskueligt opdelt efter emner. Bliv blandt andet klogere på emner som "Ryggen", "Krop på job" og "Motion og træning". Du kan også stille spørgsmål til brevkassepanelet. Og så kan du naturligvis se og bestille vores magasiner og pjecer.

**På gensyn på [www.krop-fysik.dk](http://www.krop-fysik.dk)**

**NB: Vidste du at du kan finde din fysioterapeut på vores klinikguide? Klik på din by, og find den nærmeste klinik for fysioterapi! Helt enkelt.**

NYT WEBSITE





## CST KAN HOLDE SYMPTOMERNE LIDT I SKAK

Kognition omfatter det at opfatte, forstå, erkende, tænke, tilegne sig og anvende viden etc., og kognitionen svækkes betydeligt når man er dement. Kognitiv stimulationsterapi (CST) består blandt andet af følgende indgange, som også kan være anvendelige for pårørende i deres samvær med en dement person:

### **Mental stimulering**

Formålet med CST er primært stimulering i bred forstand – dvs. stimulere og aktivere deltagernes sanser, følelser, motorik og tankeliv. Alle dele af hjernen skal gerne aktiveres.

### **NYE ideer, tanker og associationer**

Det handler om at understøtte nye ideer, tanker og associationer mere end det bare drejer sig om at trække på tidligere indlært information og minder fra fortiden.

### **Bruge orientering – både sans- og følelsesmæssigt**

Træning af orienteringspunkter som fx dato, navne, dagens valgte aktivitet og almindelige nyheder er vigtig. Men det er noget der skal gøres diskret og forsigtigt.

### **Meninger – frem for fakta**

Der skal fokuseres på folks styrkepunkter. Fokuseres der for meget på fakta, er der risiko for at den demente ofte kommer til at svare forkert. Fokus er på at man skal udtrykke holdninger og meninger – det er meget mere interessant.

### **Anvende reminiscens som støtte i her-og-nu-situationer**

Reminiscens (minder, erindringer, red.) er et nyttigt redskab til at genskabe orientering, og det er hovedformålet med CST. I mange af sessionerne er der grundlag for at sammenligne gammelt og nyt og reflektere over hvordan ting med tiden har ændret sig.

### **Bruge stikord og genstande som igangsætter og støtte for erindringerne**

Multisensoriske triggere som stimulerer flere sanser (fx at tale om musik fra ungdommen samtidig med at man hører musikken), er meget vigtige, fordi hukkommelsen fungerer bedre med stimulering fra flere sanser. Det er forskelligt hvilke sanser folk bruger mest, så det er nyttigt at variere og inddrage alle sanser.

### **Indirekte snarere end direkte indlæring**

Allerbedst er det hvis folk ikke er alt for bevidste om at de lærer noget og bliver stimuleret. I grupperne skal stemningen være let og motivere til mental aktivitet på en morsom og hyggelig måde i selskab med gode venner.

### **Stimulere til handlepræget aktivitet**

Hos mennesker med demens svækkes evnen til at planlægge og organisere egne handlinger ofte. Derfor skal disse funktioner udfordres i CST.

### **Fuld udnyttelse af ressourcer**

Der er evidens for at mennesker med demens sagtens kan lære nyt. Men det kræver at man giver det enkelte menneske den rette støtte og rigelig tid, og at man er opmærksom på ikke at fylde for meget på eller overvælde med information.