

NATIONAL KONFERENCE OM ALDRING OG SAMFUND
TORS DAG DEN 31. OKTOBER OG FREDAG DEN 1. NOVEMBER



Kan man forebygge alderdommen?

SYMPOSIUM: BEVARELSE AF MENTALE EVNER OG LIVSLYST I ALDERDOMMEN

v. Rikke Gregersen, docent, ph.d., MSc, VIA Aldring & Demens, Center for Forskning, VIA University College.

Hvordan forebygger vi demens i alderdommen?

Kasper Jørgensen, Neuropsykologisk fagkonsulent, Nationalt Videnscenter for Demens.

Hvordan kan vi understøtte mennesker med demens i at styrke deres kognitive funktioner og livskvalitet?

Rikke Gregersen, Docent, ph.d., MSc, VIA University College.

Hvordan kan fagprofessionelle understøtte gamle mennesker i at bevare livslyst og hvordan måler vi på det?

Lars Larsen, Professor MSO, ph.d., MSc, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.

NATIONAL KONFERENCE OM ALDRING OG SAMFUND
TORS DAG DEN 31. OKTOBER OG FREDAG DEN 1. NOVEMBER



Kan man forebygge alderdommen?

Symposium: Bevarelse af mentale evner og livslyst i alderdommen

Hvordan kan vi understøtte mennesker med demens i at styrke deres kognitive funktioner og livskvalitet

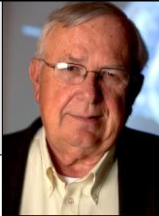
Rikke Gregersen, Docent, ph.d., MSc.

87551810; riqr@via.dk

VIA Sundhed og Velfærd – Forskningsprogram: Demens
VIA University College

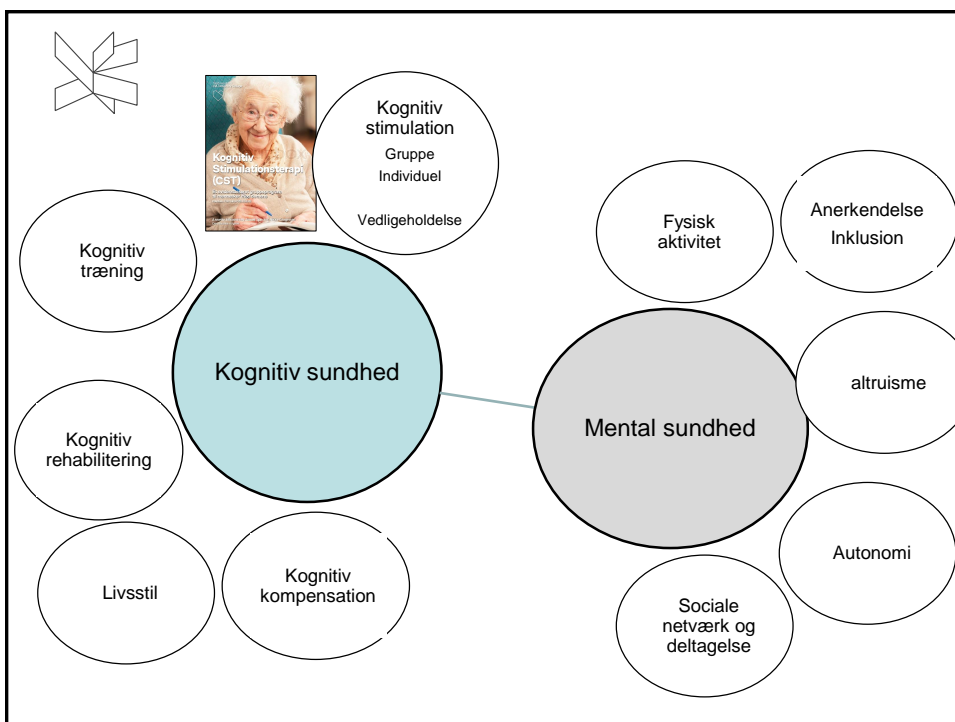
Gør tanke til handling
VIA University College

Prof. Michael Merzenich
"Use or lose it"



FAKTA

- Der er ingen helbredende medicinsk behandling
- Demens er en progressiv tilstand
- Der bliver flere ældre med demens
- Kognitionstab er "hårdtslående"
- Manglende tro på at målgruppen kan fastholde eller bedre deres kognition



Støtten til mennesker med demens – kognitiv stimulationsterapi

Støttet af Trygfonden

Formål

At udvikle og validere en evidensbaseret dansk udgave af det engelske certificerede CST gruppe interventionsprogram målrettet personer med demens

Potentialer???



5



Prof. Aimee Spector



CST - gruppeterapi

- Et struktureret program med 14 sessioner (2 x ugen á 1 t i 7 uger)
- Positiv effekt på:
 - **kognition** (Spector et al., 2003; Spector, Orrell & Woods, 2010; Olazarán et al., 2010; Woods et al., 2012; Yuill and Hollis, 2012; Aguirre et al., 2013; Lobbia et al., 2018)
 - **Sprogfunktion især** (Spector, Orrell & Woods, 2010; Woods et al., 2012)
 - **Livskvalitet** (Cooper et al., 2012; Woods et al., 2012; Orrell et al., 2014; D'Amico et al., 2015)
- Mest potente metode til at fremme kognitionen hos mennesker med demens (Dermott 2018)
- Virker på linie med demensmedicin men uden bivirkninger (Woods and Spector, 2012)
- Kort og billig intervention (Knapp et al., 2006)



Samfundsøkonomisk gevinst

"Som en kombination af sparede sundhedsudgifter og forbedret livskvalitet (QOL), vil adfærdsintervention generere en netto-fortjeneste på næsten 465 millioner pr. år for det engelske sundhedsvæsen"

NHS Institute for Innovation & Improvement (Matrix Evidence, 2011)

7

Internationale anbefalinger



- "Mennesker med mild/moderat demens af alle typer bør have tilbud om at deltage i et struktureret gruppetilbud med kognitiv stimulation"

(National Institute of Clinical Excellence (NICE), 2006)

- "Bør tilrettelægges og stilles til rådighed af en bred vifte af social- og sundhedspersonale som har modtaget træning og supervision" (NICE, 2006)

- "CST bør tilbydes som sædvanlig praksis til mennesker i et tidligt stadie af demens

(World Alzheimer Report, 2012)

- "Kognitiv stimulation er den eneste ikke-farmakologiske intervention der kan anbefales til at forbedre kognition, uafhængighed og velbefindende" (opdateret NICE anbefaling, juni 2018)





Danske anbefalinger

- CST nævnes som én ud af få nonfarmakologiske interventioner som evidensbaseret intervention ved demens af Sundhedsstyrelsen (Sørensen 2010)
- Nationalt Videnscenter for Demens angiver CST som en effektiv interventionsmetode ved demens (Øksnebjerg & Waldemar, 2012)
- "Kognitiv stimulation, evt. kombineret med andre interventioner til personer med demens i let til moderat grad, medfører en positiv effekt på det kognitive funktionsniveau. Effekten var også til stede ved opfølgning 1-3 måneder efter afslutning af interventionen" (National Klinisk retningslinje for udredning og behandling af demens, Sundhedsstyrelsen 2013)



Fire af 18 CST nøgleprincipper

- Mental stimulation (1)
- Nye ideer, tanker og associationer (2)
- Synspunkter og meninger frem for fakta (4)
- Morskab og sjov (16)

Grubeleder skal være anerkendende og udfordre tilpas





Samtale er kognitivt stimulerende!

- Vi lærer *særligt* i samspillet med andre (Schilhab & Steffensen 2007; Fredens 2012)
- at samtale, at lytte og forstå er stærkt kognitivt stimulerende
- Vigtigt at være *aktiv* i egen læreproces for at kunne tilegne sig ny viden og indsigter (Fredens, 2012)
- Mentale gevinster når tanker formuleres og siges højt
- Vores emotioner spiller en rolle for vores evne til at behandle information
- CST: Hjernen skal stimuleres på særlige måder!



Hvordan holder man sig fysisk aktiv i dag?

Hvad tænker I om at daglige målinger af egen fysisk udfoldelse?

Hvordan fik man sved på panden før i tiden?

Hvordan holder man sig fysisk aktiv om 5-10 år

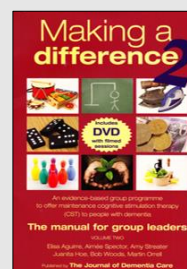
Etablering af dansk CST model

- 1) Oversættelse
- 2) Workshop
- 3) Justeringer og tilbage-oversættelse
- 4) afprøvning i 5 kommuner, før-efter tests
- 5) Workshop
- 6) Efter-justeringer
- 7) evaluering

1. CST workshop



25 deltagere:
5 pers. med demens
3 pårørende
4 eksterne eksperter
10 ledere/medarbejdere
fra 5 test-kommuner



Testning af det danske program

Før- og efter pilot studie (2018-20)



Inklusionskriterier:

Diagnosticeret demens af Alzheimers type, Lewy Body ell vaskulær demens
MMSE 15-25 (mildt til moderat stadie), 65+
Se og høre vel, kunne deltage i en samtale
(Ingen eksklusion pga. medicinindtag, deltagelse i anden aktivitet)

5 CST grupper (ca. 6 personer i hver; 1 gruppe i hver á 5 kommuner)

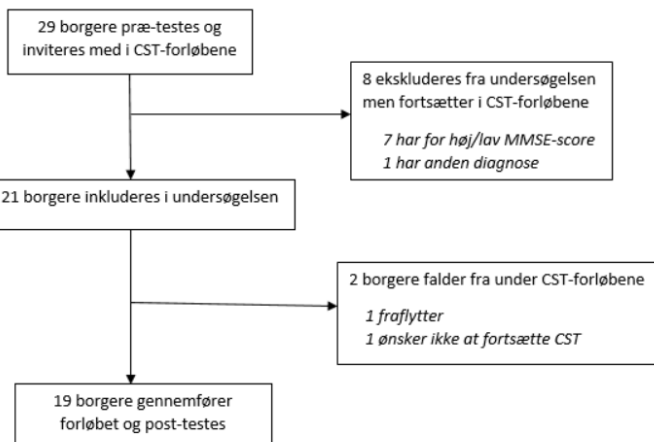
Tests:

- A) Kognition (MMSE)(Folstein), sprog (WAB, HAST)(Reul & Johannesen, non-publ)
- B) Livskvalitet (QoI-AD)(Logsdon)

Semistrukturerede fokusgruppe-interviews i 2 kommuner, 1 mrd
efter intervention (deltagere, pårørende og personale)

Gørtanke til handling
VIA University College

Flowdiagram



15

Gørtanke til handling
VIA University College

Baseline-data

De 19 inkluderede

N=19	
Variabel	
Køn , kvinder (%)	7 (36,8)
Alder , gennemsnit (SD)	72,7 (7,7)
Kommune , Antal (%)	
Syddjurs	3 (15,8)
Køge	5 (26,4)
Lyngby-Taarbæk	4 (21,0)
Aalborg	3 (15,8)
Silkeborg	4 (21,0)
Bøforhold , Samboende (%)	14 (73,7)
Uddannelsesniveau	
Kort	4 (21,1)
Mellemlang	10 (53,6)
Lang	5 (26,3)
Demensform , Antal (%)	
Alzheimer	17 (89,5)
Vaskulær	1 (5,25)
Levy Body	1 (5,25)
Deltager i andre kommunale tilbud	
Sociale, antal (%)	11 (57,9)
Fysiske, antal (%)	11 (57,9)
Dagcenter, antal (%)	6 (31,6)
MMSE-score , gennemsnit (SD)	21,6 (2,5)

16



Resultater - Kognition, sprog, livskvalitet

Test før og efter

TEST	Før CST		Efter CST		P-værdi
	Gennemsnit	95%CI	Gennemsnit	95% CI	
MMSE	21,6	(20,4;22,8)	23,4	(22,2;24,5)	0,001*
Sprogtests					
<i>Auditiv verbal forståelse</i>	58,9	(57,9 ; 59,9)	59,8	(59,5 ; 60,1)	0,029*
<i>Sekventielle kommandoer</i>	74,6	(71,1 ; 78,1)	74,5	(71,2 ; 77,8)	0,953
<i>Antal dyr</i>	10,2	(8,2 ; 11,9)	10,6	(8,7 ; 12,5)	0,516
<i>Antal ord med S</i>	6,6	(4,7 ; 8,5)	6,8	(4,8 ; 8,8)	0,697
<i>Antal erhverv</i>	5,6	(4,4 ; 7,2)	6,4	(4,7 ; 8,1)	0,333
<i>HAST Billeder</i>	19,3	(17,2 ; 21,4)	20,3	(17,7 ; 22,9)	0,236
<i>HAST Beskrivelser</i>	6,3	(5,0 ; 7,6)	7,0	(5,6 ; 8,2)	0,083
<i>HAST Reversering</i>	2,0	(1,3 ; 2,7)	2,7	(1,9 ; 3,5)	0,044*
Quality of Life Index - AD	3,24	(3,02 ; 3,45)	3,14	(2,88 ; 3,4)	0,239

17

Oplevelser med CST (lille udvalg af citater)



Deltager

"For det første skulle man være sikker på hvad man hedder hver især, og hvor kommer du fra, og sådan nogle ting... det var idéen at man også selv skulle udtrykke sig. Ja... det synes jeg det har været nogle rigtige sjove formiddage vi har haft.. alle har været på dutterne og ville kom først, hvis der var noget

Fagperson

".... efter 3. gang, der gik snakketøjet jo simpelthen, så vi nogle gange måtte indføre, at vi skulle have fingeren op inden vi måtte sige noget"

Pårørende

"Det var en fornøjelse at se hvordan ens hustru kommer glad hjem fra de her møder. Jeg var lige ved at sige næsten helt oppe og ringe... Man kan fornemme at de virkelig har haft det sjovt."

18



Posthoc analyse

Indikation: De største kognitive fremskridt opnås for deltagere, der:

- Bor sammen med een
- Fra start har det laveste kognitive funktionsniveau
- Også laver fysisk træning

Bør efter-undersøges i større studier, da vi her sammenligner små grupper



Afrunding



Vi har udviklet en relevant dansk version af gruppe CST, og som deltagere og fagprofessionelle finder meningsfuld at deltage i.

Interventionen kan positivt modulere de kognitive funktioner med 2 MMSE points

Mere komplekse sprogfunktioner synes at styrkes
Ændring i livskvalitet kan ikke dokumenteres



Afrunding



- Dansk CST manual (non-profit) er udgivet juli 2019 og landsdækkende 1-dags kurser etableret
- Udvidet forskning og nye konceptudviklinger i Danmark er en god ide (*herunder hjemmebaseret CST*)!
- Vi planlægger hjerneskningsforsøg med AU
- Vi søger bl.a. midler til ph.d., der kan klarlægge effekten på funktionsevnen
- **CST = "demenspille"** *Hvordan undgår vi ulighed i demens behandling?*

Gørtanke til handling
VIA University College

OBS



CST i England (jf. NMSAP, 2015)

- CST tilbydes fra 85% af landets udredningsenheder
- CST = Type I Standard: "Hvis indsatsen ikke tilbydes, vil det udgøre en markant trussel mod sundhed, rettigheder, værdighed ... samt tilbud om evidensbaseret behandling"
- mCST = Type II Standard: "Indsats, som forventes at blive tilbudt i demensomsorgen"

2

Tak



Validering - danske model

TRYG-Fonden
Aimee Spector, UCL, UK
Anette Johannesen, able.dk
Stina Bjørnskov, VIA
Kommunikationscentret i Region
Hovedstaden
Silkeborg, Syddjurs, Køge, Lyngby-
Tårnby og Ålborg kommuner
Personer m. demens & pårørende
Nationalt Videnscenter for Demens
Alzheimerforeningen

Hjemmebaseret CST

MedTech Innovation Consortium
(MTIC)
Syddjurs Kommune
Hanne Lindberg Nejsum, VIA
Firmaerne:

- Aktiv Sport
- RetroSpect Film
- Brain+

Personer m. demens & pårørende