

*A kognitív stimuláció jelentősége a demensek számára*  
Cochrane Database of Systematic Reviews  
(2023, DOI: [10.1002/14651858.CD005562.pub3](https://doi.org/10.1002/14651858.CD005562.pub3)) 31 January 2023

**Kulcsszavak:** népegészségügy, lelki egészség, demencia, kognitív stimuláció, Egyesült Királyság

**Forrás Internet-helye:**

<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD005562.pub3/full>

A kognitív stimuláció kisebb, rövidtávú előnyökkel jár az enyhétől közepesen súlyosig terjedő demenciában szenvedők számára. Ez a gondolkodást és az emlékezetet serkentő aktivitások széles palettáját foglalja magába: múltbeli és jelenlegi eseményekről, közérdekű témákról szóló beszélgetések, szójátékok, rejtvények, zene, kreatív gyakorlati tevékenységek.

A szerzők *Cochrane-Review* keretében csoportosan vagy egyénileg végzett kognitív stimulációra vonatkozó tanulmányokat kerestek, amelyeket összehasonlítottak a demens személy szokványos ápolásával és strukturálatlan szociális tevékenységeivel. A kutatócsoport 37 tanulmányt talált, amelyekben 2.766 enyhe vagy közepesen súlyos demenciában szenvedő személy vett részt, átlagéletkoruk 79 év volt. A legnagyobb tanulmány 356, a legkisebb 13 résztvevőre terjedt ki. A vizsgálatokra 5 kontinens 17 országában, többségükre Európában került sor.

A résztvevők a tanulmányok kevesebb mint felében (16) ápolási otthonban élő vagy kórházban gondozott személyek voltak. A vizsgálatok időtartama négy héttől két évig terjedt. A hetente tartott ülések száma egy és hat, az ülések teljes száma 8 és 520 között mozgott. A vizsgálatok többsége nagyjából 10 hétig tartott és 20 ülést tartalmazott. A vizsgálatok többsége csoportos kognitív stimulációt kínált, csak 8 esetben volt egyéni foglalkozás.

A kutatók következtetése szerint a kognitív stimuláció az ülések végén a szokványos gondozással/strukturálatlan aktivitásokkal szemben valamelyes haszonnal jár az észlelés vonatkozásában.

Ez a haszon nagyjából a kognitív hanyatlás hathónapos késleltetésének felel meg, amely normális körülmények között az enyhétől közepesen súlyosig terjedő demenciában szenvedőknél várható lenne. Az értékelt tanulmányok szerint az észlelés jobban profitál, ha a csoportos ülésekre hetente egy alkalom helyett, hetente két vagy annál több alkalommal kerülne sor.

**Bob Woods (Dementia Services Development Centre Wales, Bangor University, Bangor, UK), [b.woods@bangor.ac.uk](mailto:b.woods@bangor.ac.uk)**