

## Demensskole bidrar til nedgang i depresjon

**Personer med demens som deltar på demensskole opplever færre symptomer på depresjon og økt livskvalitet, viser ny studie.**

Å få en demensdiagnose er en stor påkjenning for den som rammes. Sykdommen kan ikke helbredes og den forverres som regel over tid. Også de pårørende opplever en stor belastning.

- Våre funn viser at deltakelse på Demensskolen gir nedgang i depressive symptomer, økt egenvurdert helse og at kognisjonen holder seg stabil over en lengre periode, sier Ingelin Testad, professor og prosjektleder for studien ved Regionalt kompetansesenter for eldremedisin og samhandling (SESAM).

Ifølge Testad finnes det svært få tilbud til denne pasientgruppen. Hun mener resultatene synliggjør hvor viktig tilbudet om brukerskole er, for personer med demens.

### Behov for oppfølging i sårbar fase

Majoriteten av deltakerne i studien bodde hjemme uten noen form for oppfølging fra helsetjenesten.

- Når man nylig har fått påvist demenssykdom er man ekstra sårbar. Manglende oppfølging og informasjon fører til at svært mange mennesker med demens møter sykdommen alene og har mange ubesvarte spørsmål, sier Testad.

Depressive symptomer hos personer med demens i tidlig fase er vanlig, og kan føre til vansker med å tilpasse seg og mestre sykdommen.

- Det sosiale aspektet ved Demensskolen, at man får møte andre i samme situasjon, har stor betydning for hvordan deltakerne opplever hverdagen, sier Testad.

### Hukommelse og konsentrasjon holdes stabil

Studien viser at konsentrasjonen, oppmerksomheten og hukommelsen, såkalte kognitive funksjoner, holdt seg stabil blant deltakerne gjennom hele den fire måneder lange oppfølgingstiden. Ifølge Martine Kajander, stipendiat ved SESAM, er det oppsiktsvekkende. Vanligvis svekkes den kognitive funksjonen, også i tidlig fase av demens.

- Vi har fortsatt ingen kur mot demens, derfor er alle virkemidler som kan bidra til å forsinke nedgangen i kognitive funksjoner svært viktig, både for personen selv, deres pårørende og for samfunnet som helhet, sier Kajander.

### Opplever bedre helse

Demensskolen er et helsefremmende kurs tilrettelagt for personer med demens. Deltakerne får informasjon om viktigheten av et sunt kosthold og fysisk aktivitet. Etter deltakelse på Demensskolen viser funnene at deltakerne opplever helsen sin som bedre. Både deltakerne og deres pårørende føler seg mer motiverte til å spise sunnere og å være mer fysisk aktive.

- Det mener vi kan bidra til å forebygge tilleggssykdommer som er vanlige i senere stadier av demenssykdommen, sier Kajander.

På Demensskolen får personer med demens i tidlig fase, og deres pårørende, kunnskap og informasjon om demens, samt nyttige råd og tips i en endret livssituasjon. Forskingen foregår med disse personene som aktive deltakere og respondenter. I denne studien ser forskerne nærmere på deltakernes livsmestring før og etter Demensskolen.

Les mer om Demensskolen her: <https://helse-stavanger.no/om-oss/nyheter/demensskole-oker-livskvaliteten>

Les hele artikkelen i Brain and Behavior [Health promotion intervention for people with early-stage dementia: A quasi-experimental study - Testad - - Brain and Behavior - Wiley Online Library](#)

### **Om demens**

I takt med at vi lever stadig lengre, stiger antallet som rammes av demens hvert år. I Norge i dag lever mellom 80 000 og 100 000 personer med demens, og antallet vil øke med økende antall eldre. Om vi ikke finner en kur, vil antallet personer med demens mer enn dobles fram til 2050, ifølge Folkehelseinstituttet. Dette vil gi store utfordringer også for helse- og omsorgstjenesten og samfunnet for øvrig.

### **Om forskningen**

- Hensikten var å undersøke hvilken effekt det å delta på Demensskolen har på kognisjon, personlige og instrumentelle aktiviteter i dagliglivet, egenvurdert helse, depressive symptomer og nevropsykiatriske symptomer hos personer med demens i tidlig fase.
- Studien inkluderte 108 personer med demens i tidlig fase som har gått på Demensskolen mellom 2014 og 2019, i tillegg er deltakernes pårørende intervjuet. Studien viser resultater fra Demensskoler avholdt i Nord-, Øst- og Vest-Norge.
- Artikkelen er en del av forskningsstudien «Mestring og muligheter for personer med demens – Demensskolen»
- Forskningsprosjektet Demensskolen har mottatt finansiering fra Helse Vest og i 2018 mottok SESAM stipendiatmidler til prosjektet fra Stiftelsen Dam gjennom Nasjonalforeningen for folkehelsen.
- Demensskolen er nå avsluttet men videreføres i SESAMs nye EU prosjekt SHAPE: <https://helse-stavanger.no/om-oss/nyheter/eu-millioner-til-internasjonalt-omsorgsforskning>