

Изменения к лучшему

1

ВТОРОЕ ИЗДАНИЕ

Когнитивная стимулирующая терапия (КСТ)

Программа групповых занятий с доказанной эффективностью
для пациентов с деменцией

Руководство для ведущих групп

Эйми Спектор, Боб Вудс, Шарлотта Р. Стоунери
Мартин Оррелл



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

УДК 159.9
ББК 88
И 37

И 37 Изменения к лучшему 1: Когнитивная стимулирующая терапия (КСТ).

Программа групповых занятий с доказанной эффективностью для пациентов с деменцией. Руководство для ведущих групп / Эйми Спектор, Боб Вудс, Шарлотта Р. Стоунер, Мартин Оррелл; науч. ред. пер. на рус. яз. И.Ф. Рощина, А.А. Шведовская, М.В. Калантарова, А.И. Хромов. 2-е изд. М: ФГБОУ ВО МГППУ, 2023. 60 с.

ISBN 978-5-94051-257-8
УДК 159.9
ББК 88

Иллюстрации – Ив Моррис

Перевод на русский язык

Научные редакторы перевода:
Рощина И.Ф., Шведовская А.А., Калантарова М.В., Хромов А.И.

Перевод – Е. И. Доний
Редактор – Р.К. Лопина
Графический дизайн – М.Ю. Степаненкова

Сведения, относящиеся к изданию на английском языке:

Making a difference 1

ISBN 978 1 874790 89 1

Впервые опубликована в 2006 году

Переиздана: 2007, 2009 (дважды), 2010, 2012 (дважды), 2013, 2014, 2015, 2016 (дважды), 2017, 2018, 2019

Второе переиздание, 2020

Hawker Publications

Редактирование и набор текста Prepare to Publish Ltd.

Making a difference 2

ISBN 978 1 874790 99 0

Making a difference 3

ISBN 978 1 874790 29 7

Издания доступны на сайте Hawker Publications, www.hawkerpublications.co.uk

Благодарности

Авторы с благодарностью отмечают вклад Лене Торгримсена, Линдси Ройана, Стива Дэвиса, Эми Стритер, Элизы Агирре, Мартина Кнаппа и покойной Маргарет Баттерворт.

Право на издание принадлежит Эйми Спектор, Шарлотте Р. Стоунер, Бобу Вудсу и Мартину Оррелли – авторам работы, как было заявлено ими в соответствии с актом по авторскому праву, дизайну и патенту 1988 года.

Все права защищены. Публикация содержит страницы, подлежащие фотокопированию. При этом, если это не указано на странице, никакая часть данной публикации не может быть воспроизведена в любой форме и любыми методами, электронными или механическими, включая фотокопию, запись или любую систему хранения и поиска информации без письменного разрешения издателей.

Формат: 84x108/16 Бумага офсетная. Гарнитура Times.
Усл. печ. п. 6,51. Усл.-изд. л. 5,8.

Тираж 500 экз.

ISBN978-5-94051-257-8
© ФГБОУ ВО МГППУ перевод на русский язык, 2023.

Содержание

	Добро пожаловать	6
	Ключевые принципы	8
	Мы начинаем	13
	Мониторинг прогресса	15
Занятия		
1	Подвижные игры	18
2	Звуки	20
3	Детство	22
4	Еда	26
5	Текущие дела	28
6	Лица/пейзажи	30
7	Словесные ассоциации	32
8	Креативность	36
9	Категоризация объектов	38
10	Ориентировка	40
11	Обращение с деньгами	42
12	Игры с числами	44
13	Игры в слова	46
14	Викторина	48
	Что дальше?	50
	Международный опыт	51
	Полезные ресурсы	52
	Внедрение программы	53
	Часто задаваемые вопросы	56
	Библиография	58

Вступительное слово

к изданию на русском языке

Перед вами методическое пособие «Изменение к лучшему 1» («Making a difference 1») на русском языке. Методическое пособие представляет собой перевод на русский язык и культурную адаптацию руководства для специалистов, ведущих групповые занятия по программе «Cognitive Stimulation Therapy», CST («Когнитивная стимулирующая терапия», КСТ).

«Когнитивная стимулирующая терапия» (КСТ) является программой с доказанной эффективностью и представляет собой краткосрочное групповое вмешательство, направленное на стимуляцию когнитивной сферы. Когнитивная стимулирующая терапия входит в рекомендации Национального института здравоохранения и качества ухода для людей с деменцией легкой и средней степени в Великобритании (NICE, 2018) и широко используется в практике помощи людям с деменцией в более чем 30 странах мира.

Перевод на русский язык и адаптацию методического пособия «Когнитивная стимулирующая терапия» осуществлен группой проекта «КСТ в России» ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет».

*Ирина Рощина, Анна Шведовская, Марина Калантарова, Антон Хромов,
Проект «КСТ в России», МГППУ*

Авторы

Эйми Спектор, профессор клинической психологии пожилого возраста, исследователь проблем деменции из Университетского Колледжа Лондона (UCL) и клинический психолог, специализирующийся на старении и деменции. Она разработала **когнитивную стимулирующую терапию (КСТ)** в качестве своей докторской диссертации и участвовала в многочисленных последующих исследованиях на эту тему, включая оценку группового и индивидуального вариантов КСТ. Эйми автор всех руководств по КСТ в Великобритании, а также ряда международных изданий. Она также автор учебного курса по КСТ и лично обучила ему около 3000 человек. Эйми является директором Международного центра КСТ UCL и участвует в исследованиях по всему миру, включая Гонконг, Бразилию, Индию и Танзанию. В более широком плане ее исследовательская программа сосредоточена на разработке и оценке психологических методов лечения деменции, включая когнитивно-поведенческую терапию; терапию, сфокусированную на сострадании; методе безоценочного осознанного наблюдения. Автор опубликовала более 100 научных работ, три главы в книгах и восемь книг. Эйми предлагает однодневный курс обучения КСТ. С ней можно связаться по адресу: a.spector@ucl.ac.uk

Шарлотта Р. Стоунер, психолог-исследователь, специализирующийся на деменции, психометрической теории и позитивной психологии. В рамках аспирантуры UCL Grand Challenges, она разработала и оценила два показателя результатов, предназначенных для отражения важных аспектов благополучия людей с деменцией: «The Engagement and Independence in Dementia Questionnaire (EID-Q)» и «The Positive Psychology Outcome Measure (PROM)». В сфере интересов Шарлотты также практическая наука и проблематика деменции в странах с низким и средним уровнем дохода. В настоящее время она руководит трехлетней исследовательской программой, финансируемой Советом по координации медицинских исследований (Medical Research Council, MRC), по внедрению КСТ для людей с деменцией в Бразилии, Индии и Танзании.

Боб Вудс, почетный профессор клинической психологии пожилых людей в Центре развития услуг для людей, страдающих деменцией, Бангорского Университета; он более 40 лет занимается практикой и исследованиями в области лечения деменции в Великобритании. Сначала он обучался и работал клиническим психологом в университете Ньюкасл (Newcastle-upon-Tyne), а затем совмещал обширную клиническую работу с пожилыми людьми с академической деятельностью в Институте психиатрии в Лондоне и Университетском колледже Лондона. Его исследование включало систематическую разработку научно обоснованных психосоциальных вмешательств для людей с деменцией и лиц, ухаживающих за ними, включая когнитивную стимуляцию и когнитивную реабилитацию. Его публикации включают практические руководства для членов семьи и ухаживающего персонала, а также учебники и более 200 статей в авторитетных журналах.

Мартин Оррелл, профессор Кафедры старения и психического здоровья и директор Института психического здоровья в партнерстве с Ноттингемским Университетом и Фондом здравоохранения Графства Ноттингемшир. Он редактор журнала «Старение и психическое здоровье», председатель Национальной программы аккредитации служб памяти Великобритании, президент Европейской ассоциации гериатрической психиатрии и член правления Европейской Сети INTERDEM. Его основная исследовательская деятельность заключается в разработке и оценке психосоциальных вмешательств с целью повышения качества оказания помощи при деменции. Мартин руководил шестью докторами наук по КСТ при деменции, получил семь крупных грантов на исследования в области лечения деменции на общую сумму 17 миллионов фунтов стерлингов и опубликовал более 300 научных работ.

Когнитивная стимулирующая терапия (КСТ) при деменции является уникальным инструментом. Это единственная хорошо зарекомендовавшая себя терапия для людей с деменцией, польза которой доказана научно и которая не требует больших затрат. Это стимулирующая, увлекательная и экономичная форма вмешательства, которая была реализована на международном уровне, переведена и адаптирована в 30 странах. Это единственная терапия, одобренная как Национальным институтом здравоохранения и передового опыта Великобритании (NICE) в Руководстве по проблемам деменции, так и Международной организацией по борьбе с болезнью Альцгеймера (ADI) в своем всемирном отчете. Кроме того, мы видим, какое большое значение программа имеет для людей с деменцией, получаем положительные отзывы от их семей и наблюдаем энтузиазм со стороны сотрудников по всему миру, которые руководили группами или осуществляли КСТ на индивидуальной основе. Трое из нас прошли этот невероятный 20-летний путь от первоначальной разработки КСТ для лечения деменции до сегодняшнего дня, когда эта терапия используется во всем мире. Эта книга называется «Изменения к лучшему 1», и в ней собрано то, что мы хотели сделать с самого начала. Теперь мы можем с уверенностью сказать, что КСТ при деменции меняет жизнь к лучшему, и это самое главное. Доказательная база преимуществ терапии, спрос со стороны сиделок на дому привели к разработке и оценке версии, которая может осуществляться индивидуально, как описано в руководстве «Изменения к лучшему 3». Будущие разработки включают приложение КСТ «Thinkability», доступное в App Store, Google Play и Интернете (thinkability.eu), а также телешоу для людей с деменцией,

основанное на принципах КСТ, под названием «Time to Think», для которого подготовлен пилотный эпизод.

Терапия с доказанной эффективностью

Программа, описанная в этом руководстве, была разработана на основе существующей научной литературы об эффективном лечении деменции. Затем программа применялась в крупном исследовательском проекте (Spector et al., 2003). В нем приняли участие более 200 человек с деменцией в интернатах и амбулаторных центрах, которые были случайным образом распределены в группы — для участия в программе и для получения обычной помощи. Участники программы сообщили об улучшении качества жизни по сравнению с теми, кто получал обычную помощь.

Они также отметили улучшение памяти и других способностей, что позволило заключить, что программа так же эффективна, как и препараты, разработанные для людей с деменцией. Многочисленные исследования по всему миру подтвердили и расширили эти выводы.

Терапия доступна

Людям, использующим терапию КСТ, не нужно иметь специальную квалификацию или проходить обширные учебные курсы, им не требуется никакого специального оборудования, но мы действительно рекомендуем, чтобы специалисты, проводящие КСТ, имели опыт лечения деменции и уверенно работали с группами. При этом доступны короткие обучающие курсы, которые пользуются огромной популярностью. Подробная информация об учебных курсах в Великобритании размещена на веб-сайте Международного центра КСТ (ucl.ac.uk/international-cognitive-stimulation-therapy). Они могут стать большим подспорьем в том, чтобы начать работу и почувствовать себя способным

применять ключевые принципы и планировать групповую работу КСТ.

Основана на ценностях и принципах

В основе КСТ лежит важный принцип ценности личности каждого, описанный в основополагающей работе Тома Китвуда, и принципы личностно-ориентированного подхода. Вместе с тем содержание может варьироваться в зависимости от места и группы, формата групп; главное же заключается в том, чтобы оказать должную помощь при деменции, поэтому мы просим вас прочитать эту книгу и поразмышлять над содержанием и принципами работы, как в групповой КСТ, так и в своей практике. Предлагаемое руководство не о строгом и жестком выполнении списка задач. В его основе лежат важные компоненты, изложенные в ключевых принципах, которые вместе составляют особенности подхода КСТ. Все принципы (описанные ниже) важны, но мы хотели бы обратить особое внимание на три из них. Первый — «психическая стимуляция»; всегда следите за тем, чтобы пациенты сталкивались с когнитивными трудностями, но ровно до тех пор, пока они чувствуют себя в силах с ними справиться. «Уровень», на котором вы осуществляете свою деятельность, — это то, что вы должны постоянно контролировать, обсуждать и над чем размышлять. Спросите себя: заинтересована ли и вовлечена ли группа? Достаточно ли сложна задача, которую я ставлю, или слишком сложна? Второй — «мнения, а не факты» — это то, на что мы должны обращать внимание, работая с людьми, страдающими деменцией. Вопрос касательно мнения не только менее конфликтный, чем фактический ответ «правильно или неправильно», но и более стимулирующий и привлекательный, а также подчеркивает ценность взглядов и идей человека — то, о чем мы иногда забываем в случае диагноза деменции. Наконец, «новые мысли, идеи и ассоциации» — та самая жизненно важная

составляющая, которая становится результатом умственной стимуляции. Иногда мы можем слишком много внимания уделять воспоминаниям, что может привести к тому, что пациенты будут раз за разом повторять ту же историю, мнение или идею вместо того, чтобы придумывать что-то новое. Поэтому, когда вы рассматриваете фотографии людей вместо того, чтобы спросить о воспоминаниях, покажите человеку фотографию из прошлого и настоящего и попросите порассуждать о сходствах, различиях, предпочтениях, сравнить их. Обсуждая текущие дела, говорите о сегодняшних новостях, спрашивая мнение участников о том, о чем они, возможно, никогда раньше не задумывались.

Это не только позволяет вернуть участников в обсуждение, но и вновь подчеркивает их роль и место, как в настоящем, так и в прошлом.

Приносит удовольствие

В дополнение к клиническим преимуществам КСТ, что показывает ряд исследований, многим просто очень интересно и приятно находиться в группах, независимо от того, являются ли они ее участниками или ведущими. Приятно посмеяться вместе, увидеть смешную сторону ситуации и человеческую сторону личности. Не всегда будет легко, и у каждой группы будут свои радости и печали, но пациенты считают участие в программе очень полезным, и мы надеемся, что вы испытаете то же самое.

Aimee Spector, Martin Orrell & Bob Woods

Spector, A., Thorgrimsen, L., Woods, B., Royan, L., Davies, S., Butterworth, M., & Orrell, M. (2003). Efficacy of an evidence-based Cognitive stimulation therapy programme for people with dementia. *British Journal Of Psychiatry*, 183(3), 248 – 254. doi:10.1192/bjp.183.3.248

Онлайн ресурсы

Эта книга сопровождается серией онлайн-ресурсов, адаптированных для многих конкретных сессий КСТ (CST). Ресурсы доступны по ссылке: <http://bit.ly/MAD1book>