

FINGER-modellen

- att förebygga
kognitiv svikt och demens

Liss Elin Larsson, Hälso pedagog
Samordnare av FINGER-implementering
FINGERS Brain Health Institute (FBHI)



FINGER

Antalet demenssjuka ökar

- I dag: 160 000 i Sverige har demens
- Förväntas fördubblas till år 2050
- 1,6 miljoner i riskzonen (amyloid i hjärnan)

KOSTNADER FÖR DEMENS:
Totalt 81,6 miljarder kr år 2019

Frisell, Jönsson, & Wimo, KI 2023



Prevention är viktigt!

The Lancet Commission

Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the *Lancet* standing Commission

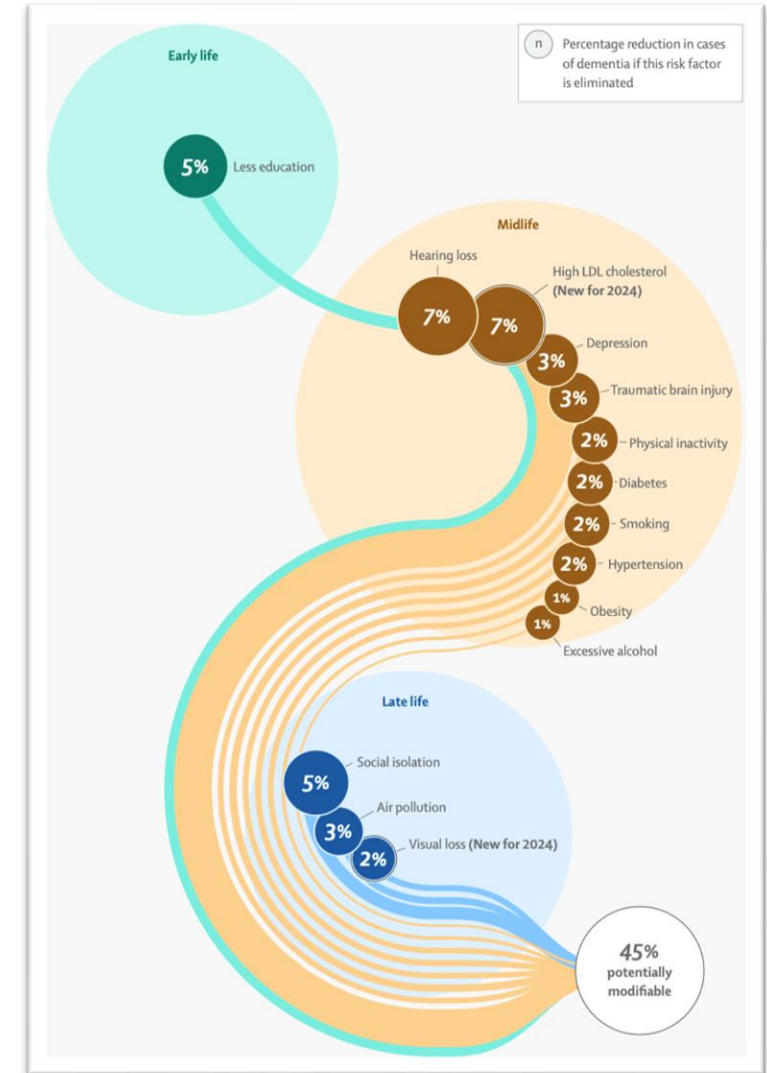
Gill Livingston, Jonathan Huntley, Kathy Y Liu, Sergi G Costafreda, Geir Selbæk, Suvarna Alladi, David Ames, Sube Banerjee, Alistair Burns, Carol Brayne, Nick C Fox, Cleusa P Ferri, Laura N Gitlin, Robert Howard, Helen C Kales, Mika Kivimäki, Eric B Larson, Noeline Nakasujja, Kenneth Rockwood, Quincy Samus, Kokoro Shirai, Archana Singh-Manoux, Lon S Schneider, Sebastian Walsh, Yao Yao, Andrew Sommerlad*, Naaheed Mukadam*

**Slutsats: 45% av all demens är kopplad till
livsstils- och miljörelaterade faktorer
14 påverkbara riskfaktorer**



**World Health
Organization**

”Förebyggande åtgärder är centrala”



Risk- och friskfaktorer för demens

Påverkbara riskfaktorer:

1. Högt blodsocker
2. Högt blodtryck i medelåldern
3. Högt kolesterol (LDL)
4. Fetma i medelåldern
5. Fysisk inaktivitet
6. Depression
7. Rökning
8. Låg utbildning
9. Hörselproblem
10. Synnedsättning
11. Högt alkoholintag
12. Social isolering
13. Luftföroreningar
14. Hjärnskador

Skyddande faktorer:

- ✓ Utbildning
- ✓ Fysisk aktivitet
- ✓ Mental aktivitet
- ✓ Sociala kontakter
- ✓ Näringsriktig kost

"Nya" riskfaktorer:

- Ensamhet
- Hopplöshet
- Stress
- Sömnstörning
- Bristande munhälsa
- Infektioner

FINGER-studien

Livsstilen har betydelse för
att förebygga kognitiv svikt!

- Multimodal intervention
- Livsstilsprogrammet pågick i två år
- Publicerades i tidskriften Lancet år 2015
- Stort genombrott
- Uppföljning har skett under 11 år



Foto: Bruno Ehls

MIIA KIVIPELTO
Professor i klinisk geriatrik





Kognitiva effekter

Det är möjligt
att förebygga
kognitiv svikt!

Interventionsgruppen jämfört med kontrollgruppen

Total kognition

25%

större förbättring

Exekutiv funktion

83%

större förbättring

Komplexa minnesuppgifter

40%

större förbättring

Processhastighet

150%

större förbättring

FINGER-studien,
Ngandu, Kivipelto et al., Lancet 2015

Andra positiva effekter

 20% lägre risk för stroke och kärlsjukdomar

 30% lägre risk för funktionell nedsättning

 60% lägre risk för multisjuklighet

 Minskad risk för fysisk skörhet

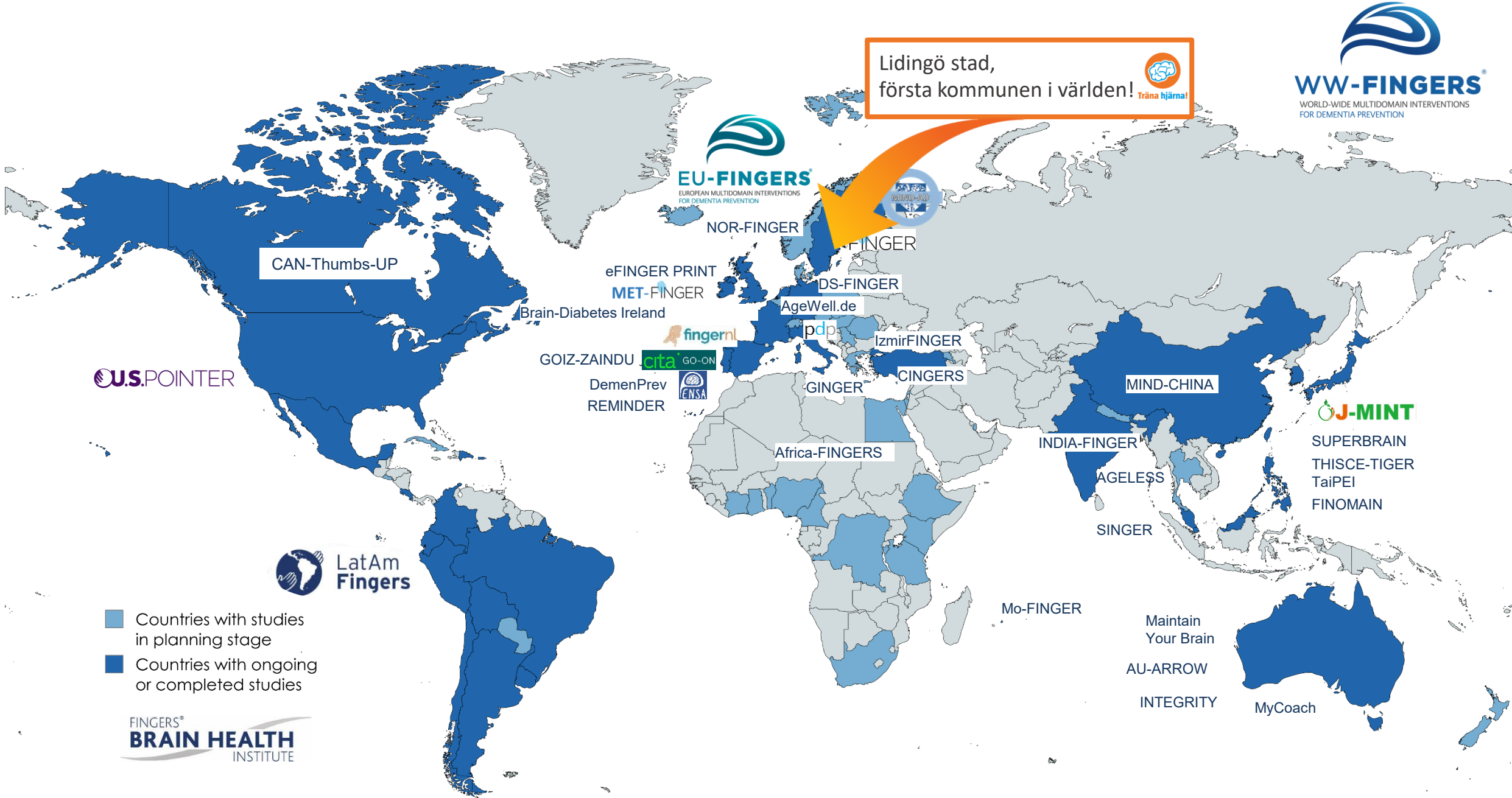
 Högre hälsorelaterad livskvalitet

 Hälsoekonomiska vinster

Hela hälsan
påverkades
positivt!

FINGER-modellen





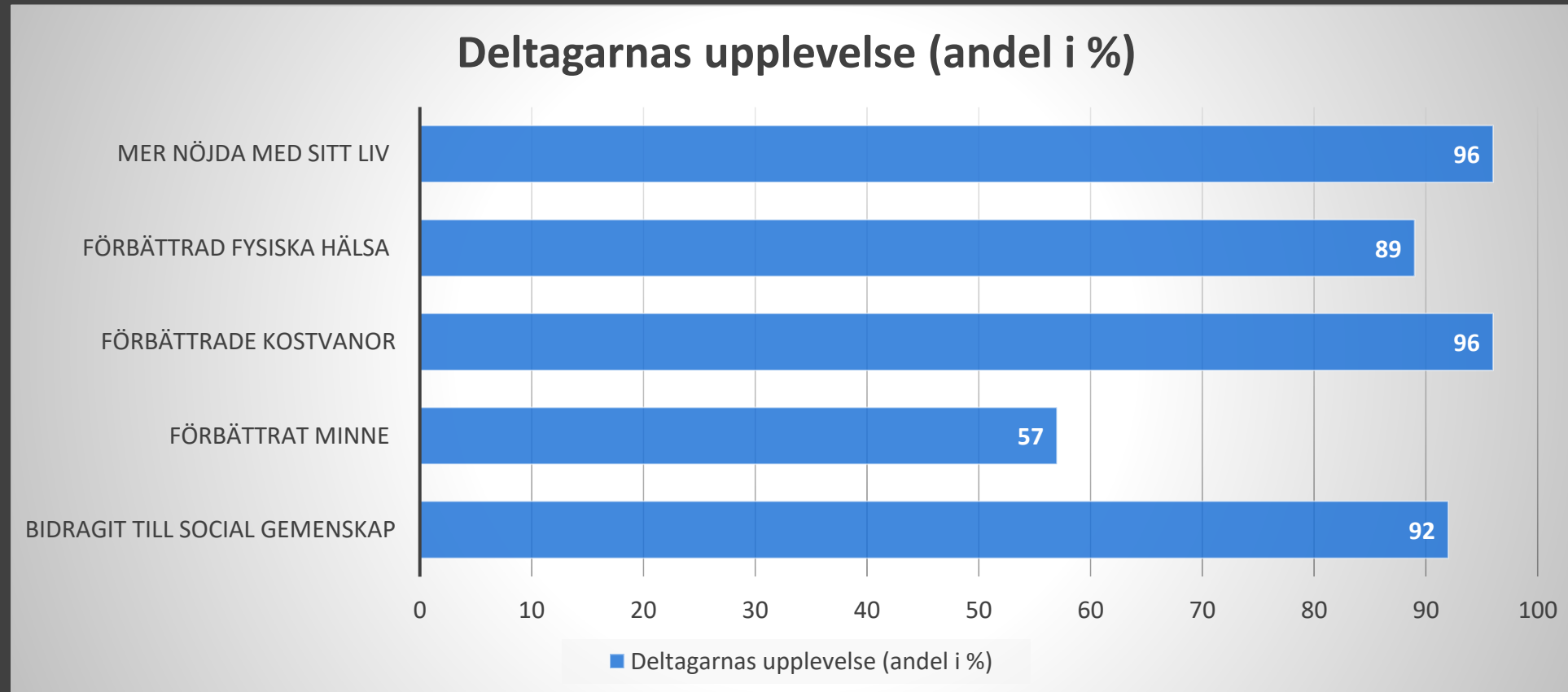


Träna hjärnas livsstilsprogram

En kurs i 9 månader

- Programmet baseras på FINGER-studien
- Inspiration och stöd till livsstilsförändring
- Från forskning till praktisk verksamhet

Resultat från utvärderingen



Samtliga deltagare upplevde att Träna hjärna bidragit till en hälsosammare livsstil!



**Samverkan
ÄR
avgörande!**

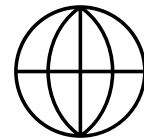
Varför FINGER spelar roll?

-  Effektiv prevention
-  Hjärnhälsa är viktigt – aldrig för sent
-  Hållbara lösningar kräver samverkan
-  Små insatser – stor effekt





Vill du veta mer?



www.fbhi.se

Liss Elin Larsson

FINGERS Brain Health Institute (FBHI)



elin.larsson@fbhi.se