



En introduktion till **FINGER-modellen** och **FINGER abc**

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

FINGER

1

Forskning kring hjärnhälsa!

- Hjärnan är komplex
- Har inte löst alla gåtor
- Hur vi lever spelar stor roll för hjärnhälsan
- Livsstilen påverka hur generna uttrycks
- Goda vanor minskar inflytande av riskgener
- Livsstilsförändring förbättrar hjärnhälsan
- Kan bromsa utvecklingen av kognitiv svikt

2

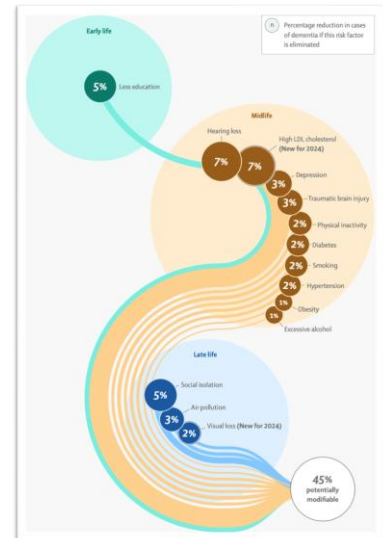
Livsstilen spelar en viktig roll!

The Lancet Commission

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

Gill Livingston, Jonathan Huntley, Kathy T Liu, Sergei G Costafreda, Geir Selbæk, Soosanna Alladi, David Ames, Suhe Banerjee, Alistair Burns, Carol Brayne, Nick C Fox, Clousa P Ferri, Laura N Gillin, Robert Howard, Helen C Kales, Mika Kivimäki, Eric B Larson, Nadine Nakassig, Kenneth Rockwood, Quincy Sarnus, Kokoro Shirai, Archana Singh-Manoux, Lon S Schneider, Sebastian Walhovd, Yao Yao, Andrew Sommerlad*, Nasheed Mukadam*

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



3

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

Lisko, Kivipelto et al., J Intern Med. 2021, Lancet 2024

4

FINGER-studien

Livsstilen har betydelse för att förebygga kognitiv svikt!

- Inkluderade flera skyddande faktorer
- Hälften fick stöd till livsstilsförändring
- Programmet pågick i två år
- Resultaten publicerades år 2015
- Uppföljning har skett under 11 år



Foto: Bruno Ehrs

MIIA KIVIPELTO
Professor i klinisk geriatrik



FINGER

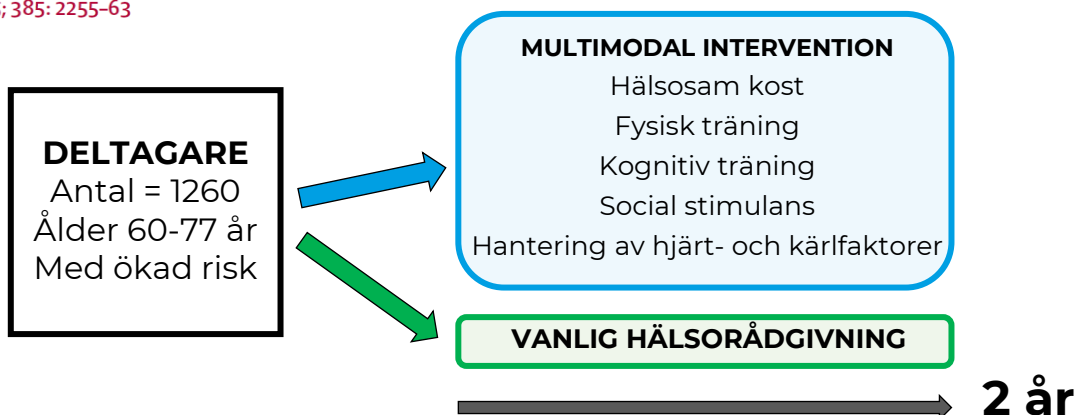
5

A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial

Tilo Ngandu, Jenni Lehtisalo, Alina Solomon, Esko Levälahti, Satu Ahtiluoto, Riitta Antikainen, Lars Bäckman, Tuomo Hänninen, Antti Jula, Tiina Laatikainen, Jaana Lindström, Francesca Mangialasche, Teemu Paajanen, Satu Pajala, Markku Peltonen, Rainer Rauramaa, Anna Stigsdotter-Neely, Timo Strandberg, Jaakko Tuomilehto, Hilkka Soininen, Miia Kivipelto

Lancet 2015; 385: 2255–63

FINGER



6



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

FINGER

Ngandu, Kivipelto et al., Lancet 2015, JAMA Neurology 2018, Eur Ger Med 2017,
JAMDA 2017, JAGS 2019; Wimo et al, Alzheimer's & Dementia (in press)

7



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



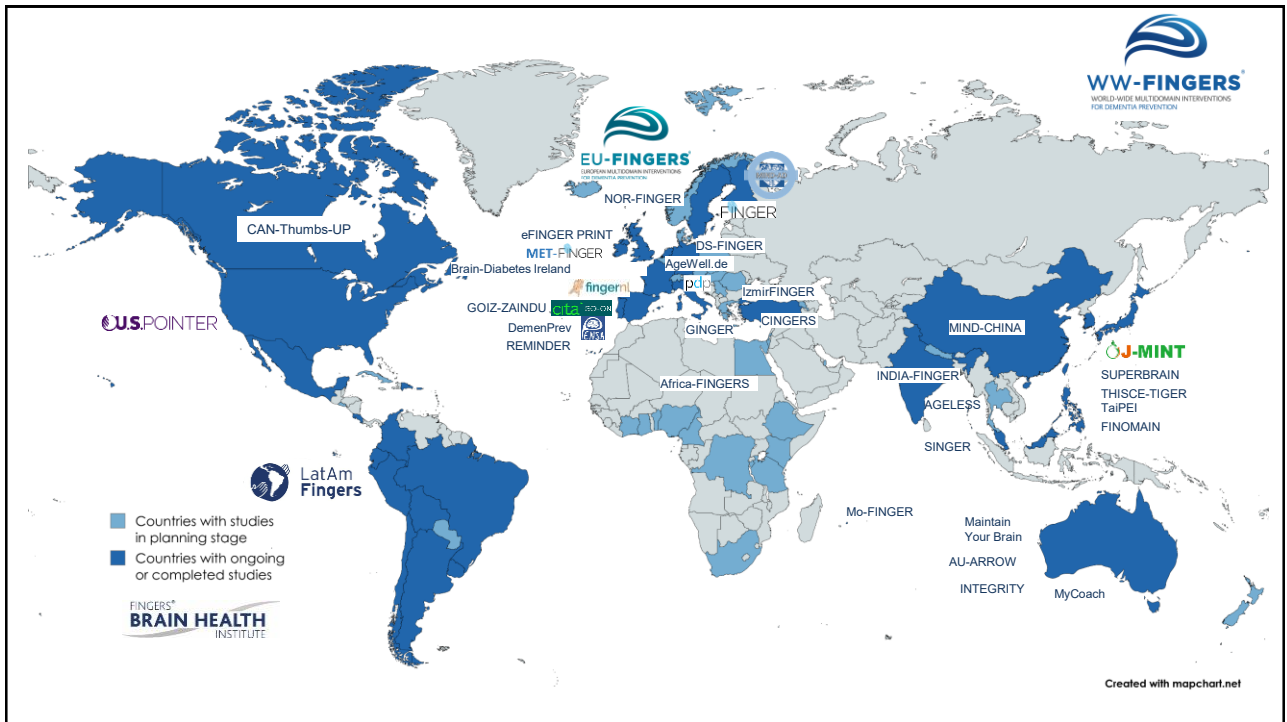
Högre hälsorelaterad livskvalitet

Hela hälsan
påverkades
positivt!

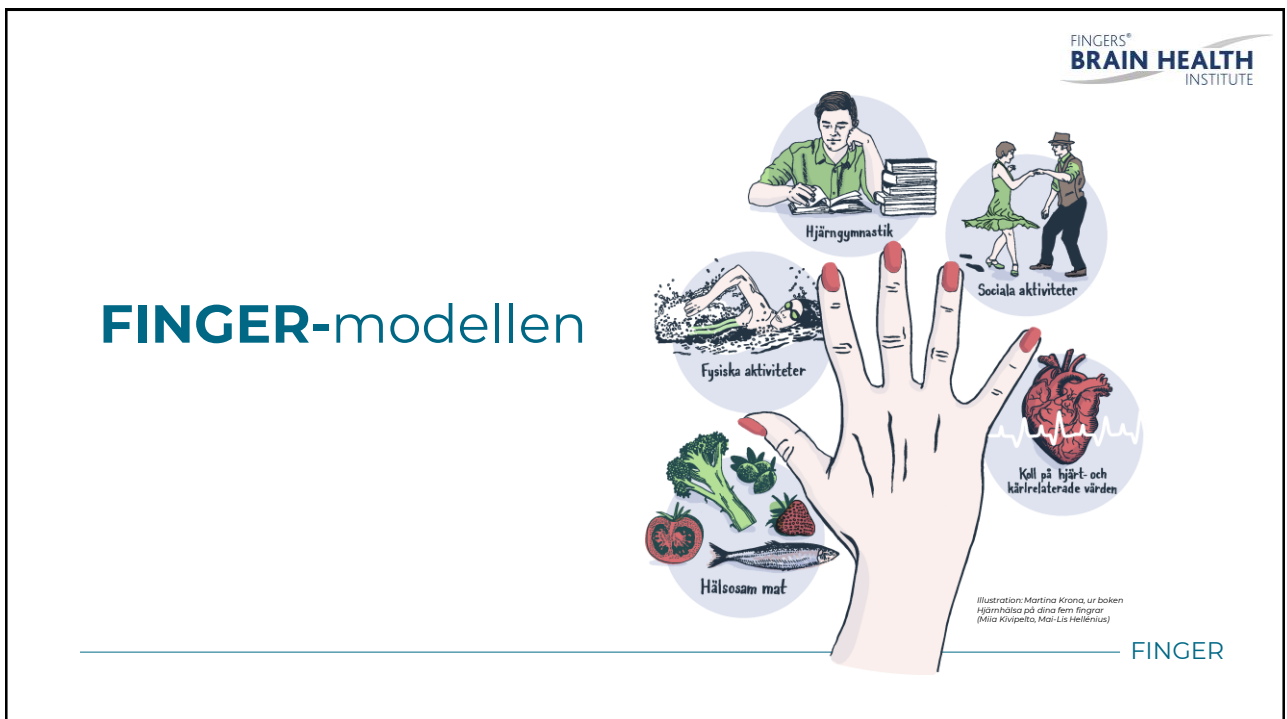
FINGER

Ngandu, Kivipelto et al., Lancet 2015; Solomon et al, JAMA Neurology 2018

8



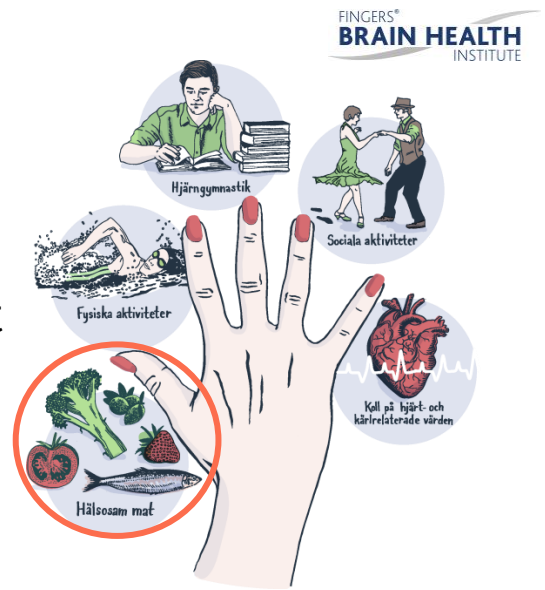
9



10

FINGER-modellen

Hälsosamma matmönstret
är bra för hjärnan!

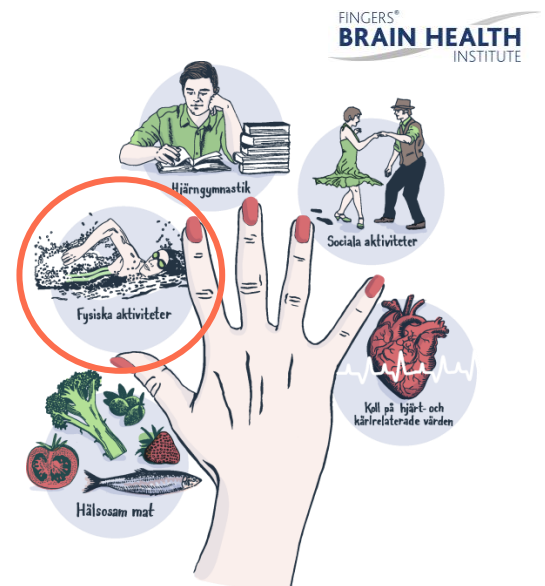


FINGER

11

FINGER-modellen

Ökar blodflödet och
stärker hjärnan!

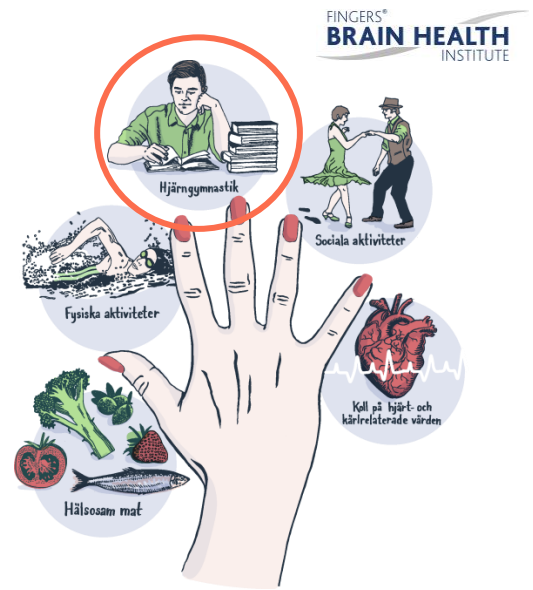


FINGER

12

FINGER-modellen

Hjärnan kan och bör tränas genom hela livet!

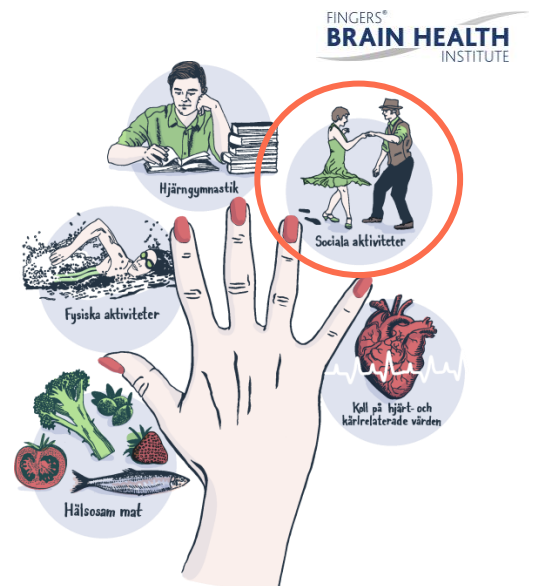


FINGER

13

FINGER-modellen

Social gemenskap och återhämtning är viktigt för vår hjärnhälsa!

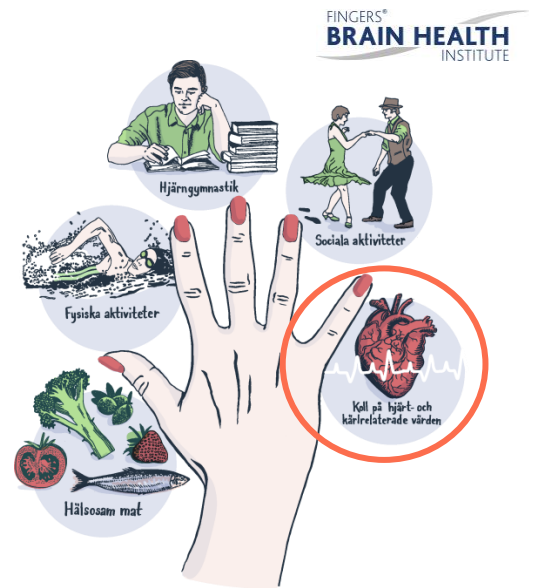


FINGER

14

FINGER-modellen

Hur hjärtat och blodkärl
mår påverkar hjärnan!



FINGER

15

Webbutbildningen FINGER abc

FINGERS[®]
BRAIN HEALTH
INSTITUTE



- Framtagen av Svenskt Demenscentrum i nära samarbete med FINGERS Brain Health Institute
- Bygger på FINGER-modellen
- Baseras på vetenskap
- Kostnadsfri utbildning
- Fem kapitel
- Animeringar och filmer med experter
- Fördjupande texter och enkla tips
- Reflektera med din anhöriggrupp?

16

Små steg för din hjärnhälsa – välj det som passar dig

- Fyll frysen med färgglada grönsaker och bär
- Ta en promenad runt huset – varje minut räknas
- Ta några djupa andetag, andas med magen
- Sök ögonkontakt, le och hälsa
- Ställ en timer för rörelsepaus, eller danspaus?
- Njut av naturen och skogen
- Kryssa av – det du gör, inte det du borde göra

Tips i vardagen!

FINGERS®
BRAIN HEALTH
INSTITUTE



FINGER

17

Kom ihåg!

- Livsstilen har stor betydelse för hjärnhälsan
- Vi kan förebygga och förbättra
- Generna styr inte allt!
- Börja med små förändringar!
- Var snäll mot dig själv – du gör så gott du kan
- Prioritera din hälsa
- Lär dig mer med FINGER abc
- Det är aldrig för sent, eller för tidigt!

FINGERS®
BRAIN HEALTH
INSTITUTE



Illustration: Martina Krona, från boken
"Hjärnhälsa på dina fem fingrar"
(Mina Kvinnor, Maria-Liis Heikkinen)

FINGER

18