

FINGER-modellen

- att förebygga kognitiv svikt och demens

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



FINGER

1

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



2

Prevention är viktigt!

The Lancet Commission

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

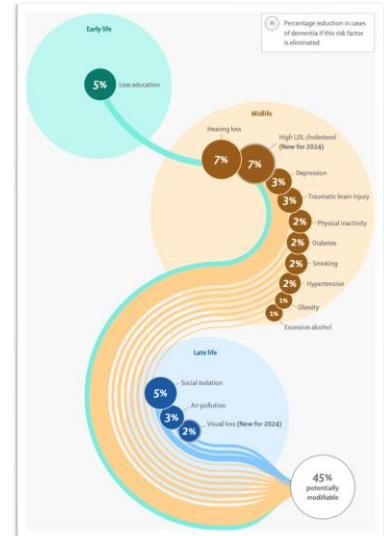
Gill Livingston, Jonathan Hendley, Kathy Y Liu, Sergei G Costafreda, Gae Selbæk, Susanna Alladi, David Ames, Sohe Banerjee, Alistair Burns, Carol Brayne, Nick C Fox, Chona P Fenn, Laura M Galati, Robert Howard, Helen C Kales, Mika Kivimaki, Eric B Larson, Neelofe Nkougie, Kenneth Rockwood, Quincy Santos, Eikoro Shinai, Archana Singh-Manoux, Lori S Schneider, Sebastian Walsh, Yao Yao, Andrew Sommerlad*, Naheed Mukadam*

Slutsats: 45% av all demens är kopplad till livsstils- och miljörelaterade faktorer

14 påverkbara riskfaktorer



”Förebyggande åtgärder är centrala”



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!

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



Foto: Bruno Ehrns

MILLA KIVIPELTO
Professor i klinisk geriatrik



FINGER

5



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)

6

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

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

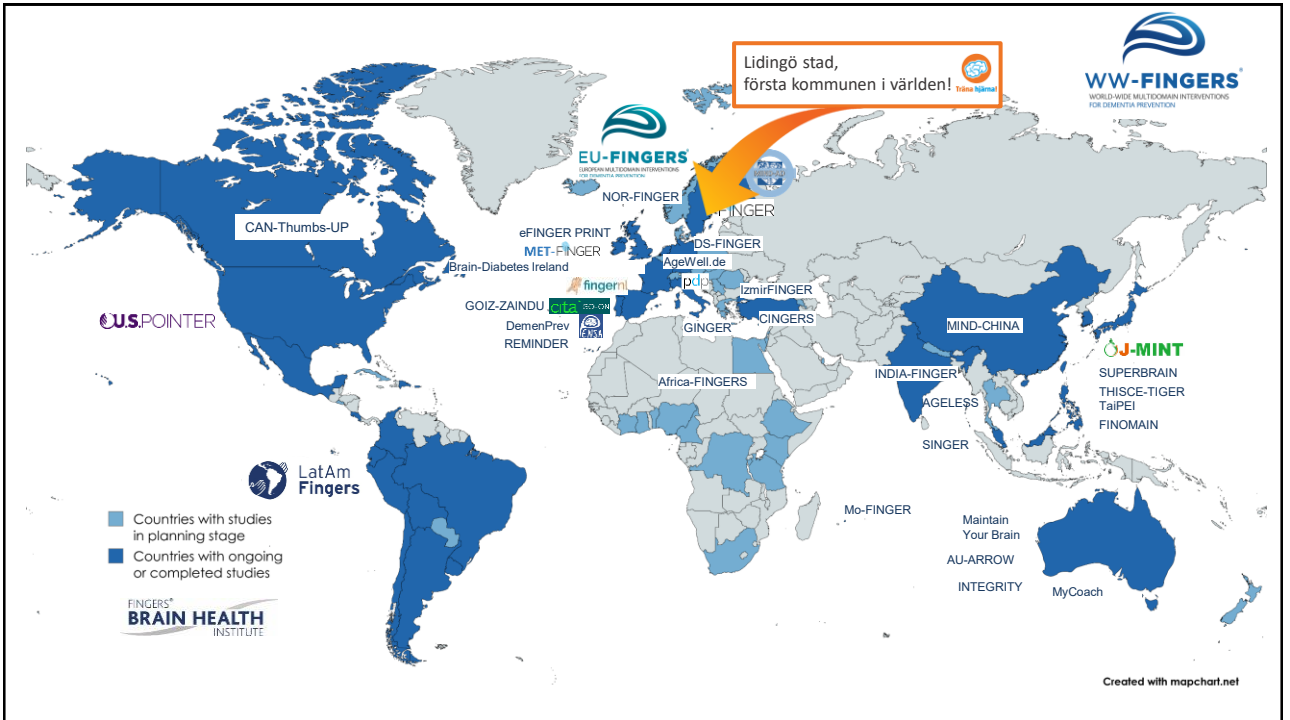
7

FINGER-modellen



FINGER

8



9

Four photographs showing participants in a brain training program. The first photo shows a group in a gym-like setting with exercise equipment. The second photo shows a table with water bottles and informational materials. The third photo shows a group in a kitchen setting. The fourth photo shows a group of people cheering with their arms raised.

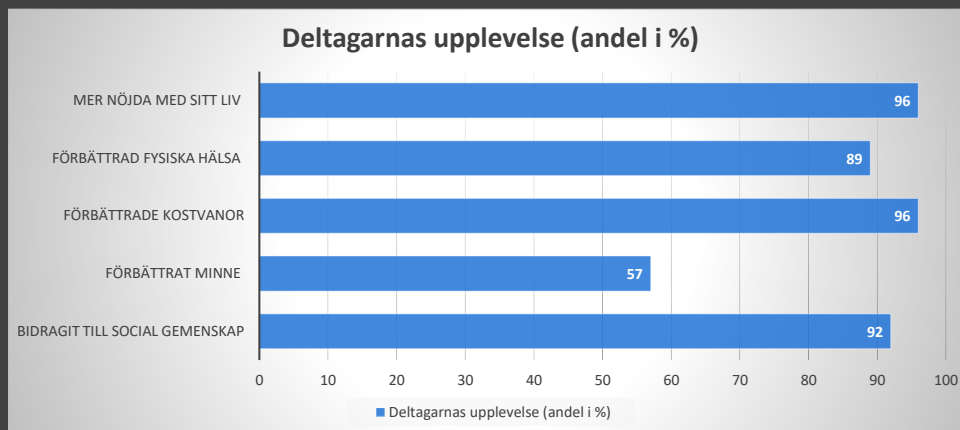
Träna hjärnas livsstilsprogram

En kurs i 9 månader

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

10

Resultat från utvärderingen







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

11



12

Varför FINGER spelar roll?

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



13



Vill du veta mer?

FINGERS®
BRAIN HEALTH
INSTITUTE



www.fbhi.se

Liss Elin Larsson

FINGERS Brain Health Institute (FBHI)

✉ elin.larsson@fbhi.se

14