



Träna hjärna

Ett livsstilsprogram för seniorer

Katarina Ruben Ahlén, Enhetschef
Förebyggande stöd, Omsorg- och socialförvaltningen

Liss Elin Larsson, Samordnare Träna hjärna
Förebyggande stöd, Omsorg- och socialförvaltningen



Förebyggande stöd – Lidingö stad

Träffpunkter – Hälsofrämjande aktiviteter – Social samvaro



Lidingö
City
center

Lidingö

Ropsten

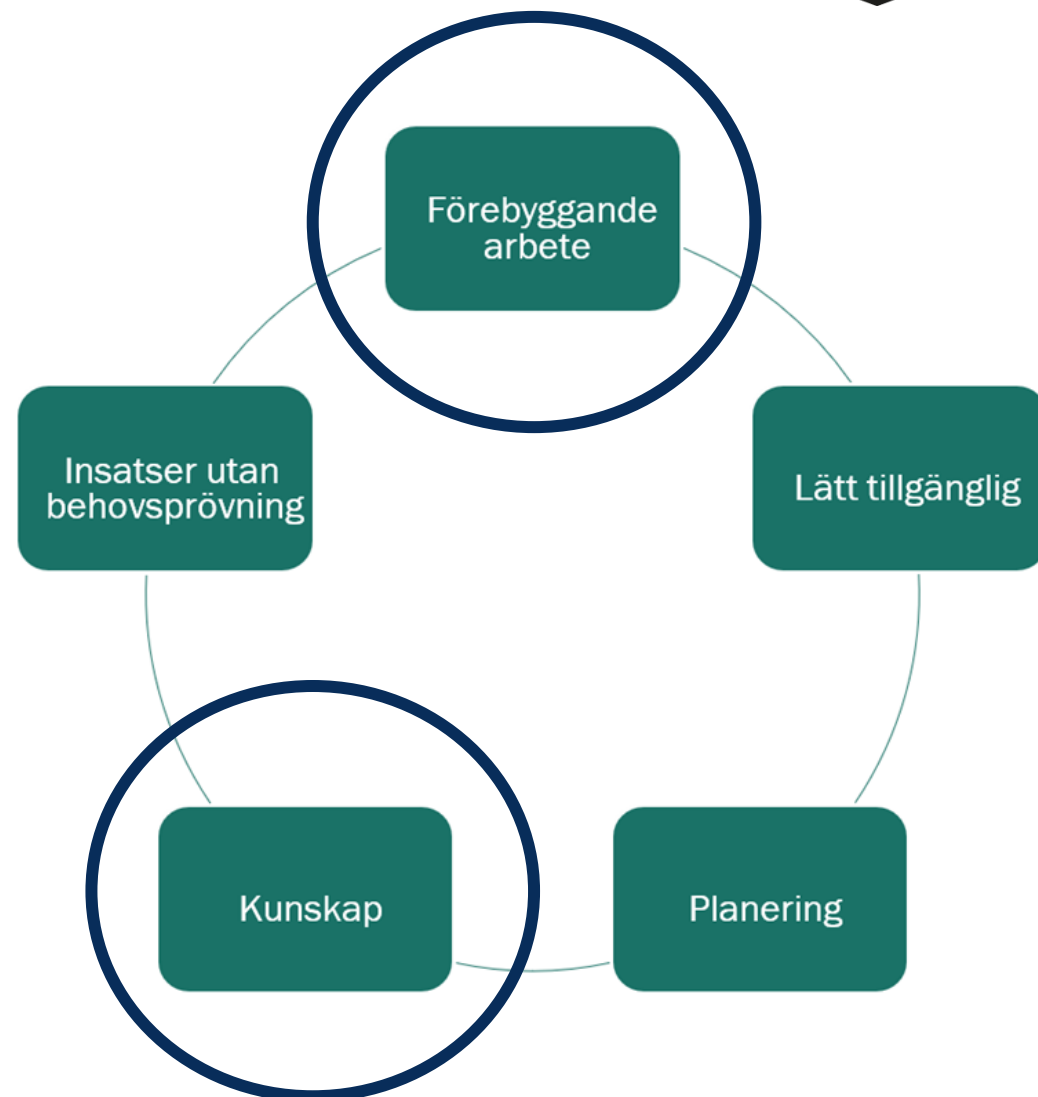
Fakta om Lidingö

- 48 500 invånare
- 10 000 är över 65 år
- **Personer 80+ ökar 30 % till 2030!**

Nya Socialtjänstlagen 2025

**Kommuner ska arbeta mer
förebyggande och basera
sitt arbete på vetenskap!**

**Varje dag räknas! Nationell
demensstrategi 2025–2028**



För ett gott liv hela livet!



Föreläsningsserie

70 år - Att nå i
ett tidigt skede

75 åringar/alla
Seniorhälsoskola

Att nå dem vi inte når -
Tvärsektoriell
samverkan

Riskgrupper -
Träna hjärna
livsstilsprogram

Hälsosamtal



Bild 5

LIDINGÖ STADS DEMENSFÖREBYGGANDE ARBETE!



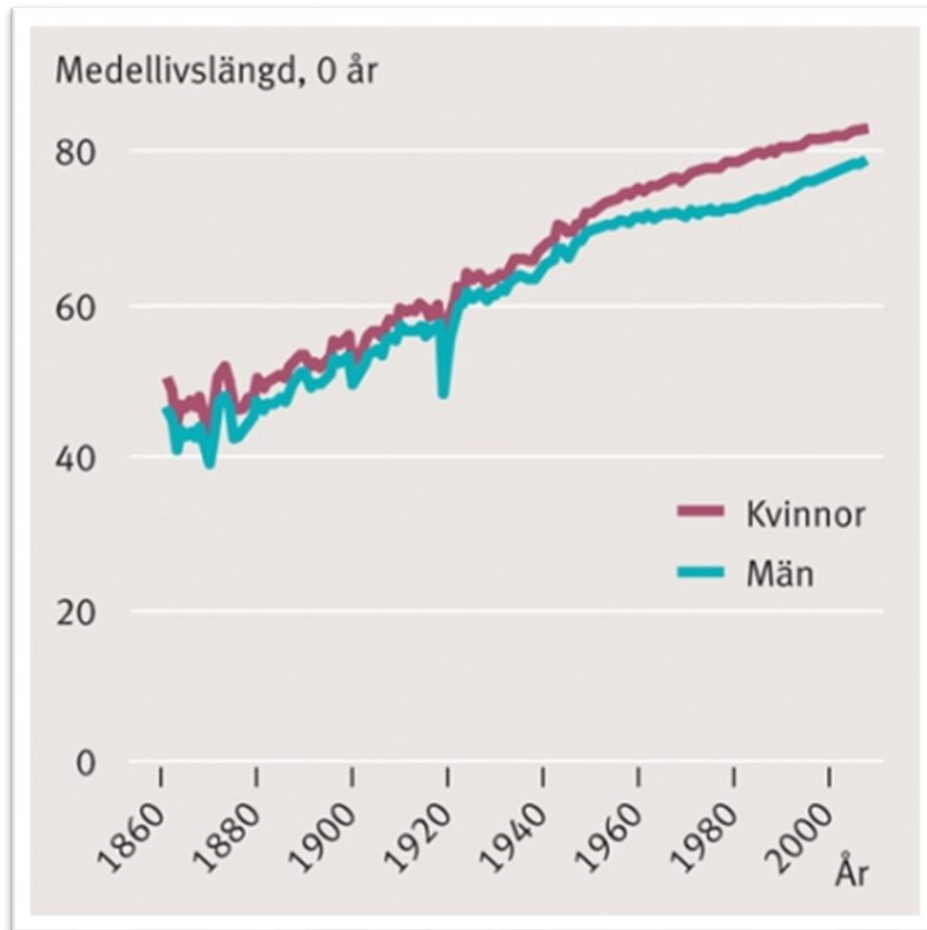
Karolinska
Institutet

FINGER



Lidingö
stad

Vi lever längre och längre!



- Stor utmaning för samhället!
- Andelen äldre ökar
- Andelen i arbetsför ålder minskar
- Långt liv betyder inte ett friskt liv!
- Hjärnan är ofta den svagaste länken

Antalet demenssjuka ökar

- I dag: 160 000 i Sverige har demens
- Ca 200 000 med lindrig kognitiv svikt
- 1,6 milj i riskzonen (amyloid i hjärnan)

KOSTNADER FÖR DEMENSSJUKDOM:

Totalt 81,6 miljarder kr år 2019

Frisell, Jönsson, & Wimo, KI 2023



En demensepidemi

46.8m

2015

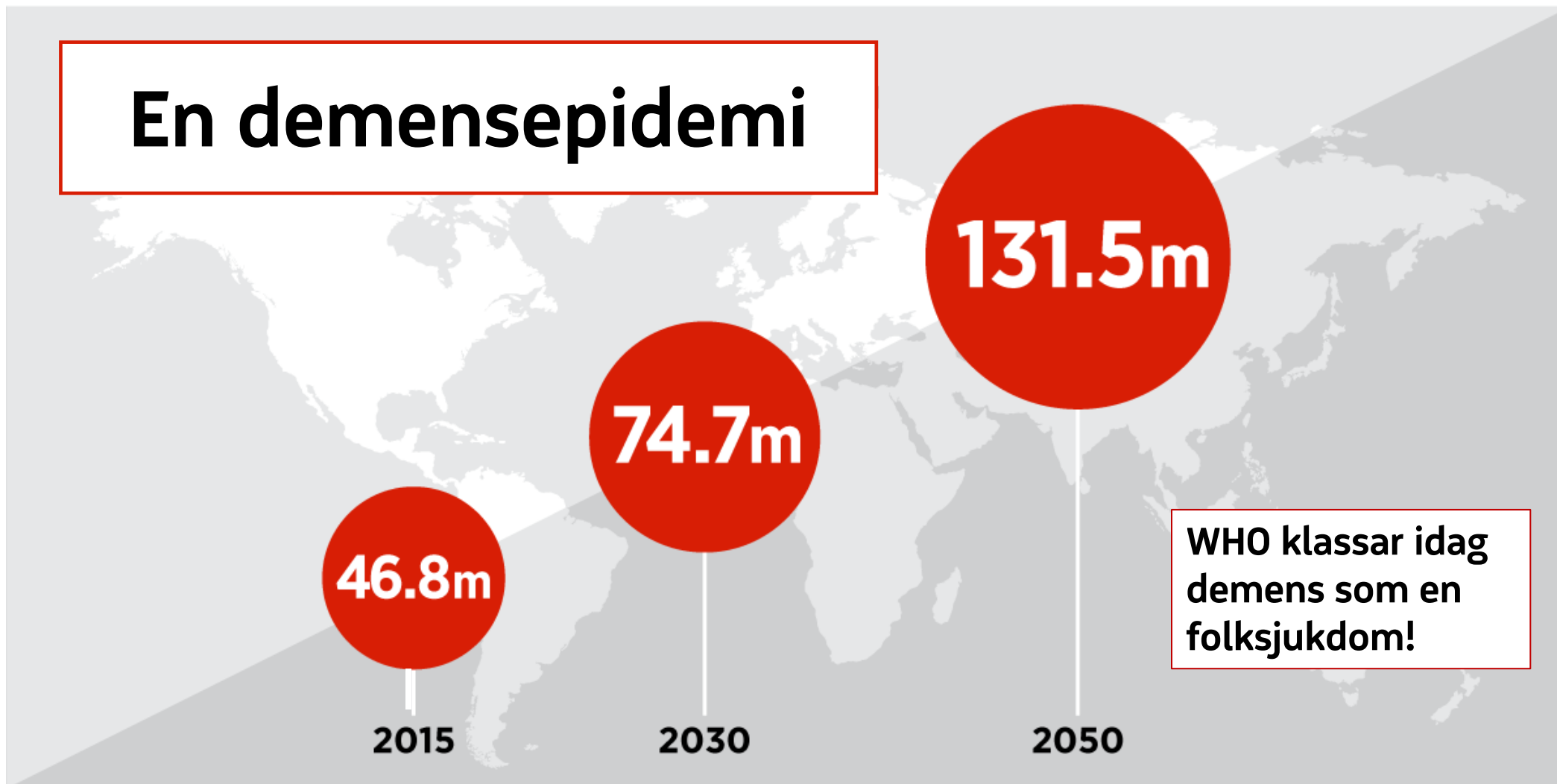
74.7m

2030

131.5m

2050

WHO klassar idag
demens som en
folksjukdom!



Prevention är viktigt!

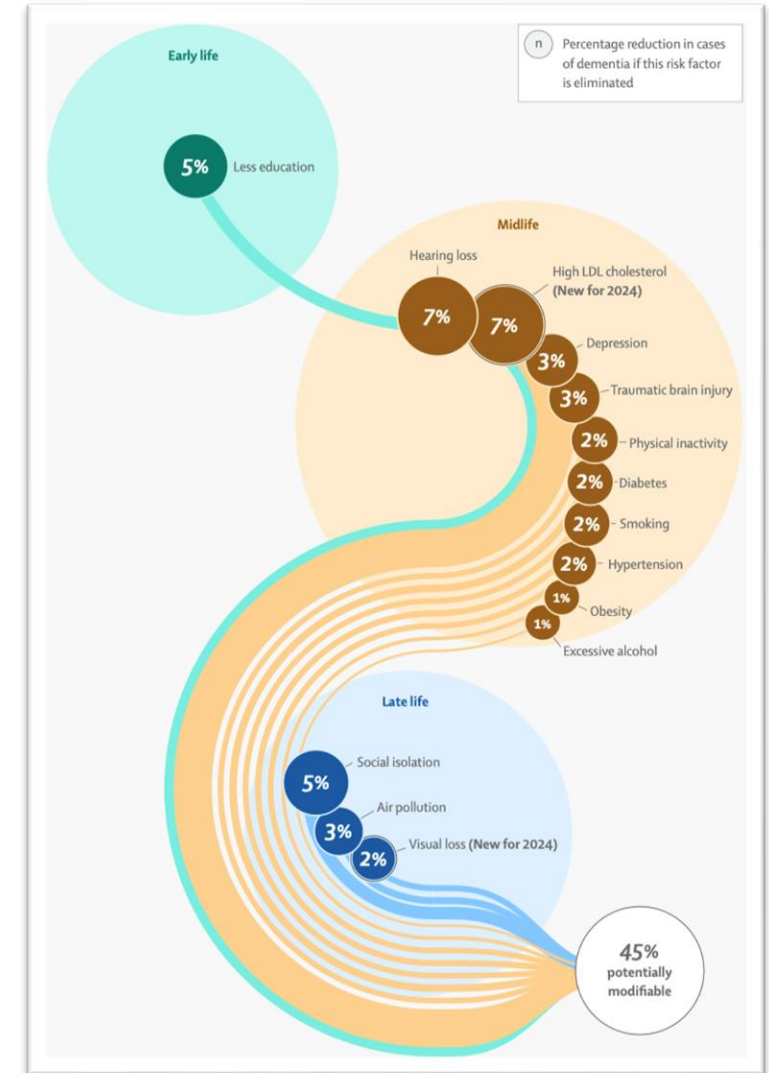
The Lancet Commission

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**

Evidens från hundratala studier



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!

- Inkluderade fler skyddande faktorer
- Publicerades i tidskriften Lancet år 2015
- Stort genombrott
- Studien pågick i två år
- Uppföljningar även efter 5, 7 och 11 år



Foto: Bruno Ehms

MILLA KIVIPELTO
Professor i klinisk geriatrik

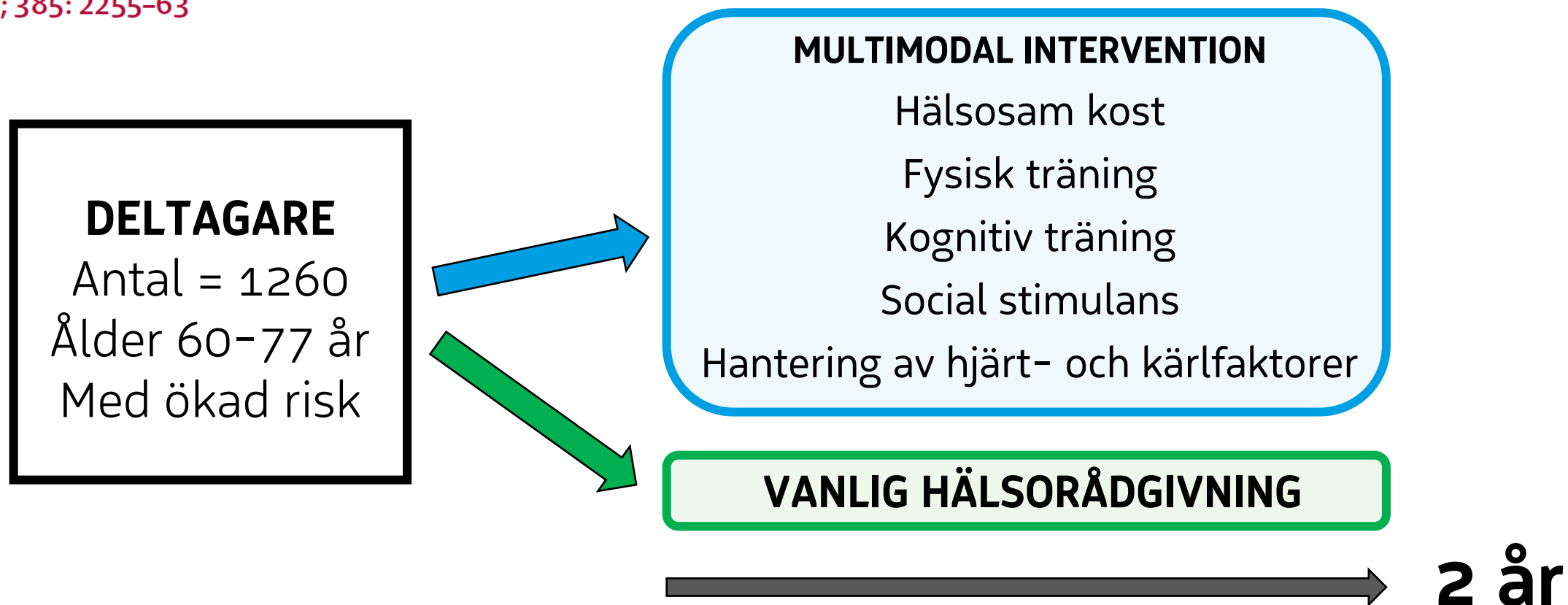


A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial

FINGER

Tiia 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, Hilikka Soininen, Miia Kivipelto

Lancet 2015; 385: 2255–63



Det är möjligt
att förebygga
kognitiv svikt!



Kognitiva effekter

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)

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

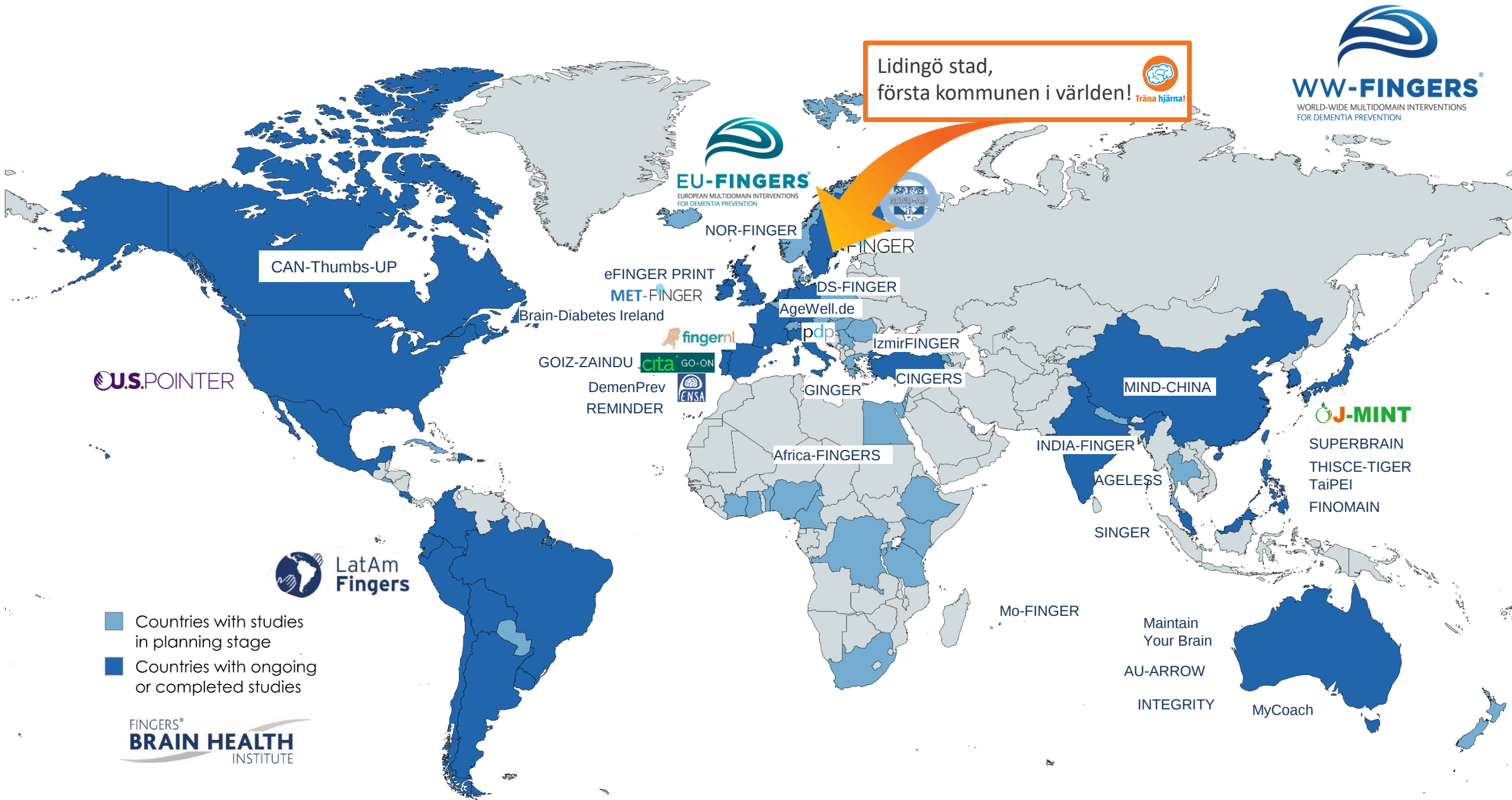
 Hälsoekonomiska vinster

Hela hälsan
påverkades
positivt!

FINGER-modellen

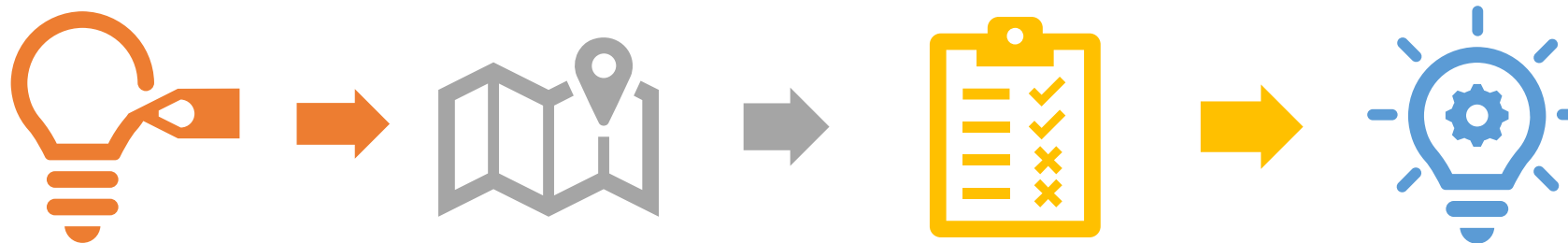


FINGER



Lidingö stad,
första kommunen i världen!

FINGER-implementering på Lidingö



2018

- Idén väcktes
- KI-samarbete
- Omställning

2019-2020

- Utformning
- Anpassning
- Kartläggning

2021-2022

- Pilot i 6 mån
- Utvärdering
- Succé

2022-2025

- Skalade upp
- Lärande
- NU: omgång 3



Träna hjärna!

Fakta om Träna hjärna

FÖR VEM?

- Bor på Lidingö
- 65+
- Har en ökad risk för demens
- Motiverad till livsstilsförändring
- Urvalet baseras på livsstilsindex

VILKA SÖKER?

- Antal sökande per omgång: 253
- Medelålder: 78 år
- Äldsta sökande: 96 år
- Yngsta sökande 63 år
- Andel sökande män: 21%

Genomsnitt 2022-2024: tre omgångar



Träna hjärnas livsstilsprogram

En kurs i 9 månader

- Programmet baseras på FINGER-studien
- Inspiration och stöd till livsstilsförändring
- Totalt 50 deltagare



Karolinska Institutet

- Programmet följs av forskare på KI
- Beforskar implementeringen de tre första åren
- För- och eftertester
- Bidra till framtidens forskning

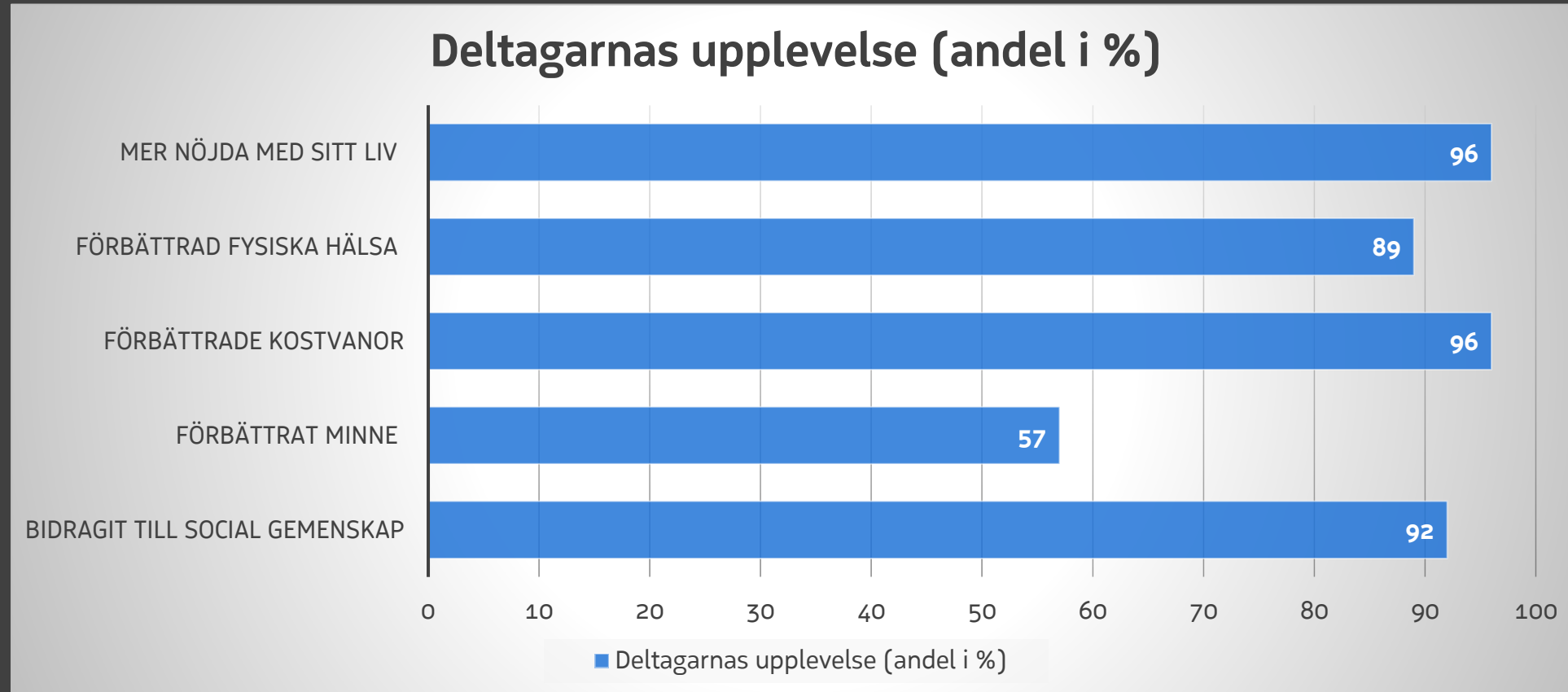


Träna hjärnas föreläsningsserie

Stort intresse!

- Föreläsningar baserade på FINGER-modellen
- Inspirera till förändring
- Ca 150 deltagare

Resultat från utvärderingen



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

Deltagare i Träna hjärna



”Depressionen har försvunnit
och livsglädjen är framme.”

Asta, 75 år

”Jag har fått tillbaka 20 år av mitt liv –
kan dö lycklig när det väl händer.”

Anne, 74 år



”Jag har slutat helt med min
diabetesmedicin och gått ner 14kg.”

Björn, 66 år

”Jag upplever att jag
har fått livet tillbaka.”

Anna, 80 år



Livsstilsförändring ger
så många positiva
hälsoeffekter!

Det är aldrig för sent,
eller för tidigt,
att förbättra sin hjärnhälsa!

Stötta livsstilsförändring:

- Väcka nyfikenhet
- Sprida kunskap om hjärnhälsa
- Tips och inspiration till goda vanor
- Underlätta bättre val
- Synliggöra aktiviteter som finns
- Motivera till förändring
- Små steg, små förändringar



FINGER-aktiviteter i kommuner

Livsstilsprogram

Dansa för hjärnhälsan

Föreläsningar med alla "fingrar"

Anhörig-cirklar med FINGER abc

Seniordag tema hjärnhälsa

Seniorhälsoutmaning

Matlagningskurser

FINGER-kurs på Friskis

Bokcirkel med hjärnhälsa-boken

Seniorhälsoskolan

Hjärncafé

Smakprov och recepttips



Var ska man börja?

2

FINGER abc



- Gå webbutbildningen
- Tipsa kollegor och seniorer

1

Boken



- Läs den, köp in, låna ut
- Present till politiker/ledning?

3

FINGER-nätverket

- Nyhetsbrev och seminarier
- Kunskap och inspiration
- Beställ material



Att komma i gång!

4

Nuläge & resurser

- Vad gör ni redan i dag?
- Vilka resurser finns?
- Aktörer att samverka med?
- Målgruppen?
- Vad gör andra kommuner?

5

Styrning & politiker

- Berätta om FINGER!
- Evidensbaserad metod
- Hälsoekonomiska vinster
- Nya SOL
- Ny demensstrategi

6

Sätt igång!

- Börja där engagemang finns
- Synliggör aktiviteter/aktörer
- Samverka!
- Våga prova och testa
- Lär er längs vägen

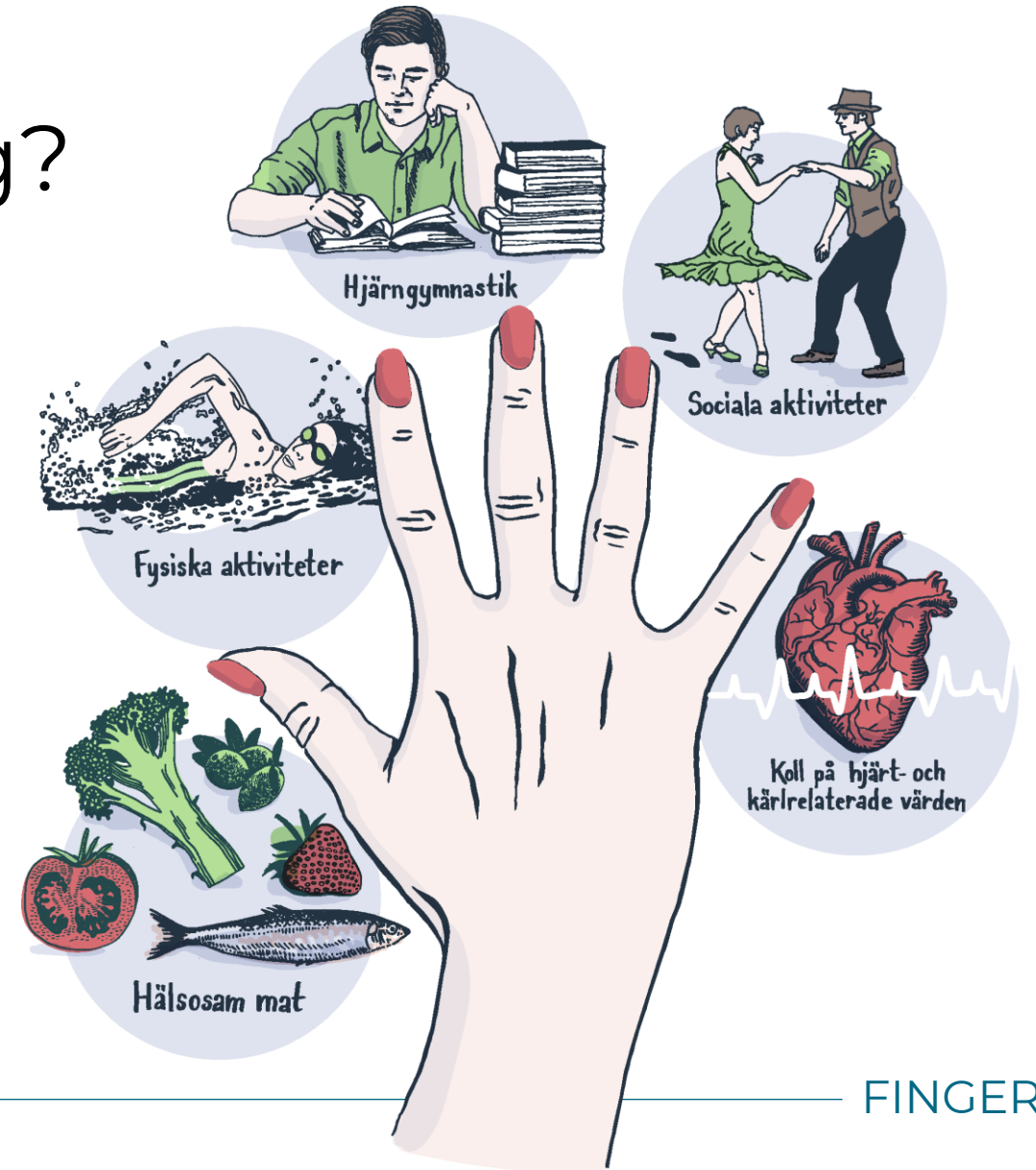
Vad händer framåt?

- Rätt stöd i rätt tid
- Bredda konceptet
- Stärka samverkan
- Dialog med seniorboenden
- Stöd till fler målgrupper
- FINGER-nätverket



Vad tar du med dig i dag?

- Antalet demenssjuka ökar
- Hur vi lever påverkar risken att drabbas
- Prevention är avgörande!
- NI kan göra skillnad
- Lite är bättre än inget
- Samverka!
- Det är aldrig försent, eller förtidigt!





Frågor & funderingar?

TACK!

Katarina Ruben Ahlén, Enhetschef

✉ katarina.ahlen@lidingo.se

Liss Elin Larsson, Samordnare

✉ elin.larsson@lidingo.se

FINGERS Brain Health Institute (FBHI)

✉ info@fbhi.se