



# FINGER-modellen

Minska risken för kognitiv svikt och demens



En informationsbroschyr från FINGERS Brain Health Institute

# Innehåll

Förord .....	3
Vad är FINGER-modellen? .....	4
Hälsosam kost .....	6
Fysisk aktivitet .....	8
Kognitiv träning .....	10
Sociala aktiviteter .....	11
Koll på hjärt- och kärlvärden .....	12
Att komma igång .....	13
Andra risk- och friskfaktorer .....	14
FINGER-studien .....	17
FINGER-forskningen fortsätter i världen .....	20
FINGER-modellen nära dig .....	21
Referenser .....	22

## FINGER-MODELLEN

Publicerad av FINGERS Brain Health Institute, 2025.



Faktagranskad av Miia Kivipelto, läkare och professor i klinisk geriatrik, Karolinska Institutet, och Mai-Lis Hellénus, läkare och professor i kardiovaskulär prevention, Karolinska Institutet.

Broschyren kan laddas ner på [www.fbhi.se/sv/material](http://www.fbhi.se/sv/material)

# Förord

Tack vare ökat välbefinnande och medicinska framsteg lever vi allt längre. Det är förstås en väldigt positiv utveckling. Samtidigt innebär det att antalet personer med demens och kognitiv svikt stiger i hela världen, eftersom risken för demens ökar med hög ålder. Det pratas rent av om en demensepidemi.

När jag och min forskargrupp publicerade FINGER-studien, år 2015, väckte den stor uppmärksamhet. Den visade hur stor betydelse livsstilen har för vår kognitiva hälsa. Vi såg tydligt att risken för minnesproblem och kognitiv svikt minskar om vi lever hälsosamt inom fem livsstilsområden: kost, fysisk aktivitet, kognitiv träning, sociala aktiviteter och kontroll av hjärt- och kärlvärdet.

Den senaste forskningen visar att 45% av alla demensfall har en koppling till sådana påverkbara livsstils- och miljöfaktorer. Det finns alltså mycket vi kan göra för att minska risken.

FINGER-forskningen fortsätter i Sverige och runt om i världen. Tillsammans med annan intensiv forskning ger den oss ytterligare kunskap om demenssjukdomar och hur de effektivt kan förebyggas, upptäckas och behandlas. Det finns verkligen gott hopp inför framtiden.



I den här skriften berättar vi om FINGER-modellen, och vad du själv kan göra för att behålla god hjärnhälsa. Oavsett ålder kan vi göra något för att förebygga minnesproblem, eller för att bromsa problem som redan startat. Vi brukar säga att det aldrig är för tidigt, men heller aldrig för sent.

Jag hoppas råden inspirerar dig till hälsosamma val, och att du hittar ditt sätt att inkludera de fem "fingrarna" i din vardag!

## **Miia Kivipelto**

*Professor i klinisk geriatrik, Karolinska Institutet*

# Vad är FINGER-modellen?

FINGER-modellen beskriver hur man med livsstilsförändringar kan stärka sin hjärnhälsa och minska risken för kognitiv svikt och demens.

Modellen har fått sitt namn av FINGER-studien, som just visade att livsstilsåtgärder kan förebygga kognitiva problem. En hälsosam livsstil är förstås bra för hela kroppen, men FINGER-studien gav ny kunskap om hjärnhälsan och hur den påverkas av våra levnadsvanor.

Nästan hälften av alla fall av demens har en koppling till påverkbara livsstils- och miljöfaktorer, enligt den senaste forskningen. Det finns alltså mycket man själv kan göra i förebyggande syfte.

FINGER är egentligen en förkortning, men namnet är så passande, eftersom modellen kan illustreras med fem fingrar – ett per livsstilsområde:

- **Hälsosam kost**
- **Fysisk aktivitet**
- **Kognitiv träning (hjärngymnastik)**
- **Sociala aktiviteter**
- **Koll på hjärt- och kärlvärden**

Genom att inkludera de här fem "fingrarna" i våra dagliga liv kan vi stärka vår hjärnhälsa. Bäst effekt får man om samtliga fem "fingrar" inkluderas varje dag, och många vardagliga aktiviteter innehåller faktiskt flera "fingrar" utan att vi kanske tänker på det. Att äta eller motionera tillsammans med andra ger oss social samvaro. Att följa ett recept när vi lagar mat tränar hjärnan. En måltid tillsammans med någon kan vara både nyttig och social.

Det är aldrig för tidigt att börja tänka förebyggande, men det är heller aldrig för sent. Även personer som redan fått en demensdiagnos kan ha nytta av FINGER-modellen.



# Hälsosam kost

Våra kroppar behöver näringsrik mångsidig kost för att må bra. För att få i oss alla näringsämnen, energi och "byggstenar" är det viktigt att äta varierat.

Kostråden i FINGER-modellen är baserade på de nordiska näringsrekommendationerna. De följer samma principer som den världskända medelhavskosten, men har anpassats med lokala råvaror och maträtter. Den traditionella medelhavskostens positiva effekter har påvisats i ett stort antal studier, under många år. Det finns ett tydligt samband mellan medelhavskost och minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar och neurodegenerativa sjukdomar, som demens.

Valet av fett har stor betydelse för hälsan. Omättade fetter, särskilt omega-3, är viktiga för hjärnan. Omega-3 finns i vegetabiliska oljor och fet fisk. Forskning visar att ett högt intag av fet fisk minskar risken för minnesproblem och att vegetabiliska oljor ger hälsofördelar jämfört med mättat fett, som finns rikligt i smör och charkprodukter.

Grönsaker, frukt och bär har en central plats i kostrekommendationerna och får gärna uppta halva middagstallriken. De bidrar med fibrer, vitaminer, mineraler och antioxidanter som är viktiga för vår hälsa. Det är också viktigt att äta tillräckligt mycket protein, för att behålla muskelmassa och underhålla vårt immunförsvar. Baljväxter, fisk och kött är proteinrika livsmedel.

Kosten samspelar förstås med mycket annat, som fysisk aktivitet och andra livsstilsfaktorer. För många spelar måltidsmiljön en viktig roll, och måltider kan vara tillfällen för social samvaro eller för återhämtning.





**FINGER-modellens matpyramid:** I basen finns rikligt med grönsaker, baljväxter, rotfrukter, bär, frukt, hela korn, nötter och frön. Olja är det fett vi bör äta mest av. Lägg till fisk och skaldjur flera gånger i veckan och ät även lite kyckling, ägg och mejeriprodukter. Var sparsam med chark och rött kött samt sötsaker. Vatten är den bästa måltidsdrycken.

På [sundkurs.se](http://sundkurs.se) finns över 300 recept på hälsosam mat.

# Fysisk aktivitet

Regelbunden fysisk aktivitet är viktig för vår mentala och fysiska hälsa.

Fysisk träning har positiv inverkan på riskfaktorer som kan orsaka hjärt- och kärlsjukdomar och kognitiv svikt. När våra muskelceller arbetar frisätts dessutom tusentals olika proteiner och andra molekyler som är antiinflammatoriska och uppiggande, och stimulerar celltillväxt i hjärnan och resten av kroppen. En kort rörelsepaus kan göra stor skillnad och har positiv effekt på mental kapacitet och välbefinnande.

Regelbunden fysisk aktivitet på fritiden i medelåldern kan halvera risken att utveckla demens 20 år senare. Det såg vi i CAIDE, en av de första studierna som kunde analysera effekterna av fysisk aktivitet under så lång tid. Regelbunden fysisk aktivitet definierades som 30 minuters träning 2–3 gånger i veckan, på en nivå som gör personen svettig och andfådd.

För bästa effekt bör träningen innehålla både konditionsträning, styrketräning och balansträning. Men det handlar inte bara om hur ofta vi motionerar. Hur mycket vi sitter är minst lika viktigt. Vårt stillasittande i vardagen har ökat, både på arbetet och på fritiden, och det gäller personer i alla åldrar. Försök att avbryta långvarigt stillasittande och öka all form av rörelse i vardagen.







**Rörelsepyramiden:** I basen finns vardagsrörelser som att gå, städa, jobba i trädgården, leka med barnen och gå i trappor. Undvik långvarigt stillasittande och ta gärna en rörelsepaus på några minuter varje halvtimme.

Den andra nivån visar att vi också behöver röra oss lite mera intensivt, motionera, i minst 150 minuter, gärna 300 minuter, i veckan. Då gör vi något som känns måttligt ansträngande, höjer pulsen och gör oss varma och lite andfådda. Det kan vara raska promenader, joggning eller cykling. Motionera på ett sätt som engagerar flera stora muskelgrupper, som ben, bål och armar. Sprid ut aktiviteten över veckan och tänk på att varje steg och varje minut räknas.

Två till tre gånger i veckan bör det finnas inslag av styrketräning. Med stigande ålder tappar vi muskelmassa, bland annat på grund av inaktivitet, så styrketräning är viktig för att bibehålla god funktion. Vanliga gympass brukar innehålla moment som är stärkande för musklerna.

# Kognitiv träning

Våra hjärnor är formbara och kan tränas genom hela livet. Forskningen visar att mental stimulans minskar risken för kognitiv svikt och demens. Oavsett ålder kan vi bygga en så kallad kognitiv reserv, ett rikare nätverk i hjärnan. Med en sådan reserv har hjärnan bättre möjligheter att kompensera för minnesproblem och kognitiv svikt. Symtomen kan bli lindrigare eller utvecklas långsammare.

I FINGER-studien tränade deltagarna med ett datorbaserat kognitivt träningsprogram som fokuserade på arbetsminne, långtidsminne, uppmärksamhet och snabbhet. Men det finns många bra sätt att träna hjärnan på och det krävs ingen dator. Att spela spel, gå en kurs, läsa böcker, gå på teater och museum och engagera sig i en förening – allt detta stimulerar hjärnan.

Ett bra sätt att träna hjärnan på är att lära sig nya saker. Det gäller hela livet. Forskningen har visat att utbildning, yrke och fritidsaktiviteter är viktiga faktorer. Efter pensioneringen är det bra att hitta aktiviteter som kompenserar för den dagliga stimuleringen man fått på jobbet. Pussel, korsord och att bygga eller konstruera saker är exempel på bra träning. Det viktiga är att aktiviteterna är mentalt krävande och att man varierar hjärnträningen och försöker öka svårighetsgraden efter hand.

Det kan vara bra att lära sig, och använda, några minnesstrategier. De kan vara till hjälp i det dagliga livet och bidra till att bevara våra kognitiva förmågor.



## NÅGRA MINNESSTRATEGIER

### **Associering**

Koppla ihop det du vill minnas med något som du redan känner till.

### **Visualisering**

Försök tänka i bilder, som beskriver det du vill komma ihåg.

### **Verbal teknik**

Hitta på en förkortning, ett ord eller en ramsa som hjälper dig minnas.

# Sociala aktiviteter

Många studier har visat att sociala aktiviteter och socialt engagemang kan minska risken för kognitiv svikt. Våra hjärnor mår bra av att vi umgås med andra och känner oss delaktiga i ett socialt sammanhang.



Att ha nära relationer, även om de inte är så många, har troligen större betydelse än storleken på vårt sociala nätverk. Det finns också skillnader i att vara ensam och att känna sig ensam. Avsaknaden av relationer behöver inte vara en risk i sig. Det är känslan av ensamhet som påverkar hälsan negativt och måste tas på allvar. Ett första steg kan vara att söka kontakt med andra människor genom att hälsa och småprata.

Försök även fördjupa relationerna med de vänner och bekanta du redan har. Man kan också finna nya vänner genom hobbyer, fritidsintressen, föreningar eller volontärarbete.

Till det här "fingret" räknar vi också behovet av avkoppling, sömn och stressminskning. För att fungera bra behöver hjärnan vila och återhämta sig. Hur vi varvar ner, och finner återhämtning, är individuellt. Det gäller att hitta ett sätt som passar just dig.

# Koll på hjärt- och kärlvärden

Alla kroppens funktioner hänger ihop. Hjärt- och kärlvärden som blodtryck, blodsocker och blodfetter (som kolesterol) påverkar även hjärnan. Det är viktigt att upptäcka och behandla oönskade värden, både för hjärtats och hjärnans skull. Med rätt medicinsk behandling och livsstilsförändringar kan man förbättra hjärthälsan och minska risken för kognitiv svikt och demens.

Högt blodtryck, speciellt i medelåldern, ökar risken för demens senare i livet. Det kan bero på försämrad blodcirkulation och skador i hjärnans blodkärl, som leder till infarkter eller blödningar. Det kan också vara direkt kopplat till hjärncellernas funktion. Det finns bra blodtryckssänkande mediciner och livsstilen har stor betydelse.

Höga värden av totalkolesterol och "det onda" LDL-kolesterolet i medelåldern ökar också risken för demens senare i livet. En vanlig orsak till högt LDL-kolesterol är högt intag av mättat fett.

Hög blodglukos, blodsocker, kan orsaka skador på hjärnans blodkärl och andra vävnader. Redan så kallad prediabetes, förstadiet till typ 2-diabetes, ökar risken för demens. Livsstilen har stor betydelse för utvecklingen och behandling av typ 2-diabetes.

Kraftig övervikt och bukfetma i medelåldern utgör en risk för demens, eftersom de kan leda till de hjärt- och kärlrelaterade problem vi nämnt. Fysisk aktivitet och hälsosam kost minskar risken att drabbas av övervikt.



# Att komma igång

Ibland är det lättast att göra små förändringar i taget, istället för att genast göra stora omställningar. Ett tips är att skapa nya mikrovanor, små enkla vanor i vardagen som är kopplade till beteenden och rutiner man redan har. Eftersom mikrovanor är lätta att genomföra och behålla, leder de ofta till hållbara livsstilsförändringar på sikt och motiverar oss att fortsätta bygga hälsosamma vanor.

***Kom ihåg att lite är bättre än inget!***

## NÅGRA SMARTA MIKROVANOR FÖR DIN HJÄRNHÄLSA

- Gör några armhävningar mot köksbänken medan kaffet bryggs.
- Gör några knäböjningar innan du sätter dig till bords.
- Gör tåhävningar, eller stå på ett ben, medan du borstar tänderna.
- Använd timer för att påminnas om rörelsepåuser när du sitter länge.
- Parkera bilen längre bort och gå sista biten.
- Ta en kort promenad efter maten.

- Bli näringsjägare: Lägg till, byt ut och toppa maten med mer näring.
- Byt ut en matvara mot ett hälsosammare alternativ, t ex vitt bröd mot fullkornsbröd.
- Toppa smörgåsen med mer protein, som ägg, sill, makrill, keso, hummus.
- Fyll din tallrik med olika färger: mycket grönsaker, frukter och bär.
- Byt ut smör mot vegetabiliskt matfett.
- Makrill på burk är ett enkelt sätt att få i sig nyttig fet fisk.

- Lägg några bitar på ett pussel varje kväll.
- Lär dig ett nytt ord, på något språk, varje dag.
- Sök ögonkontakt, le och hälsa.
- Gör något om-  
tänksamt för någon annan.
- Boka in en regelbunden tid med en vän, då ni gör något tillsammans – gå en promenad t ex.
- Träna på att använda flera av dina sinnen när du gör olika aktiviteter: se, lyssna, lukta, smaka och känn.
- När du är ute i naturen, försök uppleva den med dina sinnen.
- Ta några extra djupa andetag några gånger om dagen.
- Lyssna på guidad avslappning en stund på kvällen.
- Läs några sidor i en bra bok innan du somnar.

**Säg några berömdande ord till dig själv varje gång du genomfört din mikrovana! Den positiva känslan programmerar in vanan i hjärnan.**

# Andra risk- och friskfaktorer

Det pågår fortsatt intensiv forskning om riskfaktorer för kognitiv svikt och demens. Nya faktorer har identifierats efter hand, och många av dem kan vi själva påverka på olika sätt.

## OBEHANDLAD HÖRSELNEDSÄTTNING

Obehandlad hörselnedsättning är en betydande faktor för risken att utveckla demens. Hörselproblem kan ha en direkt påverkan på hjärnans funktioner. Sambandet kan också bero på svårigheten att kommunicera och vara delaktig, eller på de konsekvenser som vissa hörselskador ger, som tinnitus, utmattning, stress och värk. Man kan skydda sig genom att vara rädd om sin hörsel och vid behov söka hjälp för sina hörselproblem. Besvären kan ofta åtgärdas med hörhjälpmedel. Det är viktigt att använda sin hörapparat om man har en.



## OBEHANDLAD SYNNEDESÄTTNING

Ny forskning har hittat samband mellan okorrigerad synnedsättning och demensrisk. En förklaring är den risk för isolering och depression som kan komma av nedsatt syn. Risken ökar ytterligare om man samtidigt har en obehandlad hörselnedsättning. Synproblem kan ofta korrigeras med glasögon eller andra hjälpmedel, eller genom operation.

## BRISTANDE MUNHÄLSA

Det finns ett ökat intresse för att förstå sambandet mellan munhälsa och hjärnhälsa. Flera studier visar att dålig munhälsa, som karies och tandlossning, är kopplad till ökad risk för kognitiv svikt och demens. Det kan bero på att vissa inflammationer och infektioner även påverkar hjärnan. Man kan också tänka sig att dålig munhälsa minskar möjligheten att äta mångsidig hälsosam kost.

## INFEKTIONER

Vissa virus- och bakterieinfektioner kan ge följsjukdomar som har med nervsystemet att göra och som kan ge demensliknande symtom. Mot de flesta finns det skydd och bot i form av vaccin och antibiotikabehandling. Några exempel är TBE, borrelia, HIV, herpesvirus och infektioner som sprids med myggor i vissa länder.

Det finns tecken på att svår covid-19-infektion kan ha ökat risken för kognitiv svikt. Forskningen kring detta pågår.

## HJÄRNSKADOR

Traumatiska hjärnskador ökar risken för framtida demensutveckling. Risken ökar också vid svåra eller upprepade hjärnskakningar, som kan orsaka skador på hjärnvävnaden. Det är viktigt att skydda sitt huvud, till exempel genom att använda cykelhjälm.

## LUFTFÖRORENINGAR

Nya forskningsresultat visar att demensrisken ökar när man utsätts för höga halter luftföroreningar. Hjärta och kärl påverkas av luftföroreningarna, vilket i sin tur leder till ökad risk för demens.

## INTERNATIONELLA REKOMMENDATIONER

45% av all demens är kopplad till livsstils-, hälso- och miljörelaterade faktorer som går att påverka. Det visar den rapport som 2024 publicerades av den ansedda forskargruppen Lancet Commission. Rapporten bygger på resultat från ett stort antal studier runt om i världen.

Världshälsoorganisationen WHO bygger sina riktlinjer på den samlade forskningen. De rekommenderar att länder fokuserar på förebyggande insatser och riskreduktion, för att minska förekomsten av demens.





# FINGER-studien

FINGER-studien är den första randomiserade kontrollerade studien i världen som visat att samordnade livsstilsåtgärder (interventioner) kan förbättra hjärnhälsan och förebygga kognitiv svikt. I en randomiserad kontrollerad studie delas deltagarna slumpmässigt in i olika grupper där de får olika behandlingar eller interventioner, eller ingenting alls. Effekterna kan därmed kontrolleras, jämföras, gentemot varandra. Den här typen av studier anses vara den mest tillförlitliga inom klinisk forskning.

FINGER är en förkortning av studiens hela namn: The Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability (den finska geriatrika interventionsstudien för att förebygga kognitiv svikt och funktionsnedsättning). Studien leds av professor Miia Kivipelto, som även leder den fortsatta FINGER-forskningen.

## STUDIENS LIVSSTILSPROGRAM

FINGER är ett samarbete mellan finska och svenska forskningsinstitut. Till studien antogs 1 260 deltagare i åldern 60–77 år. Alla hade ökad risk att utveckla demens, baserat på ett antal definierade riskfaktorer, men inga uppenbara minnesproblem. Deltagarna delades slumpvis in i en interventionsgrupp och en kontrollgrupp.

Kontrollgruppen fick vanlig hälsorådgivning, medan interventionsgruppen deltog i ett program som omfattade fem livsstilsområden:

- De fick utbildning om hälsosam mat och stöd att äta en balanserad kost baserad på de nordiska näringsrekommendationerna.
- De deltog i regelbundna fysiska aktiviteter, både individuellt och i grupp.
- De tränade hjärnan med hjälp av digitala program.
- De deltog i social samvaro i samband med gruppträning och möten.
- Deras hjärt- och kärthälsa kontrollerades regelbundet och oönskade värden behandlades.

## STUDIENS RESULTAT

Programmet pågick i två år. När man sedan mätte deltagarnas kognitiva förmågor såg man tydliga skillnader mellan de båda grupperna. Den kognitiva förmågan hade visserligen ökat bland deltagarna i båda grupperna, men den totala genomsnittliga ökningen var 25% större i interventionsgruppen än i kontrollgruppen.

Förbättringen av planeringsförmåga och problemlösning var 83% större, förbättringen av psykomotorisk hastighet (hur snabbt och smidigt vi kan utföra olika uppgifter) var 150% större, och förbättringen i genomförandet av komplexa minnesuppgifter var 40% större.

Kontrollgruppen visade sig ha 30% större risk att utveckla kognitiv svikt inom två år, jämfört med interventionsgruppen.

FINGER-programmet hade alltså tydlig positiv påverkan på hjärnhälsan. Det visade sig också ha positiva effekter på deltagarnas fysiska rörlighet, deras förmåga att klara av dagliga aktiviteter, och deras upplevda livskvalitet.

Vi såg också att personer med genetisk risk för demens (riskgenen ApoE4) hade stor nytta av interventionen. Efterföljande forskning visar att FINGER-programmet kan ha positiva effekter även för personer med tidig Alzheimers sjukdom.

Uppföljningar har visat att FINGER-programmet långsiktigt har minskat risken att drabbas av andra sjukdomar, exempelvis stroke, och att interventionsgruppen haft mindre behov av sjukvård än kontrollgruppen.

**Interventionsgruppen jämfört med kontrollgruppen**

**Total kognition**

**25%**

större förbättring

**Exekutiv funktion**

**83%**

större förbättring

**Processhastighet**

**150%**

större förbättring

**Komplexa minnesuppgifter**

**40%**

större förbättring

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

**Vårdbehov**

**6 dagar**

färre på sjukhus

(uppföljning efter 8 år)

Sääskilähti, Kulmala, et al., Age and ageing 2024.

## VARFÖR ÄR FINGER-MODELLEN BRA FÖR HJÄRNHÄLSAN?

Mycket forskning pågår, men man vet till exempel att livsstilsinterventionerna har positiv effekt på hjärt- och kärlrelaterade faktorer, ger ökad blodcirkulation i hjärnan, och minskar risken för inflammation och oxidativ stress – två tillstånd som kan påverka hjärnans åldrande och utvecklingen av demens. FINGER-interventionerna tycks också ha direkt effekt på hjärnans motståndskraft och den kognitiva reserven, som kan kompensera för eventuella skador och förändringar i hjärnan.

## EN FINSK-SVENSK STUDIE

FINGER-studien är ett samarbete mellan finska och svenska forskningsinstitut: Finska Institutet för hälsa och välfärd (THL), Karolinska Institutet, Östra Finlands universitet, Åbo universitet, Helsingfors universitet och Umeå universitet.

Studien genomförs i Finland, och det är THL som har kontakten med studiedeltagarna och administrerar forskningsregistret.

FINGER-studien följs upp under minst elva år. FINGER-forskningen har också fortsatt i många andra projekt. Modellen testas, anpassas och vidareutvecklas av forskare runt om i världen.



# FINGER-forskningen fortsätter i världen

Uppföljningen av FINGER-studien ger oss viktig information om långsiktiga effekter. Dessutom bygger forskare i hela världen vidare på FINGER-studiens resultat. Man studerar särskilda delar inom modellen, och man anpassar och testar den i olika befolkningsgrupper, kulturer och miljöer i många länder.

År 2017 bildades nätverket World-Wide FINGERS, där FINGER-forskare kan samverka, dela data och få vetenskapligt stöd och hjälp med metoder och processer. FINGER-forskningen samordnas av FINGERS Brain Health Institute.

FINGER-modellen utvecklas i takt med de nya insikter vi får. Vi har börjat studera modellen i kombination med läkemedel, och vi utvärderar nya sätt att använda olika tekniska lösningar som stöd i livsstilsförändringar. En målsättning är att förebyggande insatser och behandlingar ska vara så individuellt anpassade som möjligt. Vi kallar det precisionsmedicin; att rätt person får rätt behandling vid rätt tid.

## FINGERS BRAIN HEALTH INSTITUTE

FINGERS Brain Health Institute (FBHI) grundades 2019 av professor Miia Kivipelto och docent Maris Hartmanis. Institutet har två huvuduppgifter:

**Forskningssamordning:** FBHI samordnar FINGER-forskningen och forskningsnätverket World-Wide FINGERS, som består av forskargrupper runt om i världen. FBHI:s experter ger stöd om metoder, dataanalys och samverkan. Specialisterna finns både i FBHI:s egen organisation och hos forskningsinstitut som FBHI samarbetar med, exempelvis Karolinska Institutet och Karolinska Universitetssjukhuset.

**Implementering:** FBHI arbetar också för att forskningsresultat ska komma till nytta för individer och samhällen. Vi sprider kunskap om FINGER-modellen och samarbetar med kommuner, vårdgivare och andra organisationer.

# FINGER-modellen nära dig

Allt fler kommuner och vårdgivare arbetar FINGER-inspirerat, för att främja hjärnhälsan bland invånarna. Kommuner har olika förutsättningar, så aktiviteterna kan se olika ut från plats till plats. Många erbjuder olika slags förebyggande aktiviteter, som föreläsningar, träning och sociala träffar. FINGER-modellen används också i stödet till personer som redan fått en diagnos.

För enskilda personer kan FINGER-inspirerade livsstilsprogram göra stor skillnad för hjärnhälsan, allmänt välmående, livskvalitet och självständighet. För samhällen finns också ekonomiska fördelar med de här förebyggande insatserna, eftersom vårdbehovet kan minska och resurser omfördelas dit de bäst behövs.

Lidingö stad var den första svenska kommunen som startade ett livsstilsprogram enligt FINGER-modellen. Programmet *Träna hjärna* är ett bra exempel på hur forskningsresultat kommer till användning i praktiken. Programmet är dessutom ett forskningsprojekt i sig, där Karolinska Institutet utvärderar metoder just för implementering.



Vill du delta i  
FINGER-inspirerade  
aktiviteter för att främja  
din hjärnhälsa?

*Ta reda på vilka  
aktiviteter som finns i  
just din kommun!*

## REFERENSER

- Barbera, M., Perera, D., Matton, A., Mangialasche, F., Rosenberg, A., Middleton, L., Ngandu, T., Solomon, A., Kivipelto, M. (2023). **Multimodal Precision Prevention - A New Direction in Alzheimer's Disease.** *J Prev Alzheimers Dis.* <https://doi.org/10.14283/jpad.2023.114>
- Kivipelto, M., Ngandu, T., Laatikainen, T., Winblad, B., Soininen, H., & Tuomilehto, J. (2006). **Risk score for the prediction of dementia risk in 20 years among middle aged people: a longitudinal, population-based study.** *Lancet Neurol*, 5(9), 735-741. [https://doi.org/10.1016/s1474-4422\(06\)70537-3](https://doi.org/10.1016/s1474-4422(06)70537-3)
- Kulmala, J., Ngandu, T., Havulinna, S., Levälähti, E., Lehtisalo, J., Solomon, A., . . . Kivipelto, M. (2019). **The Effect of Multidomain Lifestyle Intervention on Daily Functioning in Older People.** *J Am Geriatr Soc*, 67(6), 1138-1144. <https://doi.org/10.1111/jgs.15837>
- Lehtisalo, J., Rusanen, M., Solomon, A., Antikainen, R., Laatikainen, T., Peltonen, M., . . . Ngandu, T. (2022). **Effect of a multi-domain lifestyle intervention on cardiovascular risk in older people: the FINGER trial.** *European heart journal*, 43(21), 2054-2061. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehab922>
- Long, S., Benoist, C., Weidner, W. (2023). **World Alzheimer Report 2023: Reducing dementia risk: never too early, never too late.** *Alzheimer's Disease International.* <https://www.alzint.org/resource/world-alzheimer-report-2023/>
- Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, Liu, K.Y., A., Costafreda, S.G., Selbaek, G., Aljadi, S., ...Mukadam, N. (2024). **Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission.** *Lancet*, 404 (10452), 572-628. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01296-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0)
- Marengoni, A., Rizzuto, D., Fratiglioni, L., Antikainen, R., Laatikainen, T., Lehtisalo, J., . . . Ngandu, T. (2018). **The Effect of a 2-Year Intervention Consisting of Diet, Physical Exercise, Cognitive Training, and Monitoring of Vascular Risk on Chronic Morbidity – the FINGER Randomized Controlled Trial.** *J Am Med Dir Assoc*, 19(4), 355-360 e351. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2017.09.020>
- Ngandu, T., Lehtisalo, J., Solomon, A., Levälähti, E., Ahtiluoto, S., Antikainen, R., . . . Kivipelto, M. (2015). **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.** *Lancet*, 385(9984), 2255-2263. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00461-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00461-5)
- Rosenberg, A., Mangialasche, F., Ngandu, T., Solomon, A., & Kivipelto, M. (2020). **Multidomain Interventions to Prevent Cognitive Impairment, Alzheimer's Disease, and Dementia: From FINGER to World-Wide FINGERS.** *J Prev Alzheimers Dis*, 7(1), 29-36. <https://doi.org/10.14283/jpad.2019.41>
- Solomon, A., Turunen, H., Ngandu, T., Peltonen, M., Levalahti, E., Helisalmi, S., . . . Kivipelto, M. (2018). **Effect of the Apolipoprotein E Genotype on Cognitive Change During a Multidomain Lifestyle Intervention: A Subgroup Analysis of a Randomized Clinical Trial.** *JAMA Neurol*, 75(4), 462-470. <https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2017.4365>
- Strandberg, T. E., Levälähti, E., Ngandu, T., Solomon, A., Kivipelto, M., Kivipelto, M., . . . Mangialasche, F. (2017). **Health-related quality of life in a multidomain intervention trial to prevent cognitive decline (FINGER).** *European Geriatric Medicine*, 8(2), 164-167. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.eurger.2016.12.005>
- Sääskilähti, M., Kulmala, J., Nurhonen, M., Lehtisalo, J., Peltonen, M., Mangialasche, F., Laatikainen, T., Strandberg, T., Antikainen, R., Tuomilehto, J., Soininen, H., Kivipelto, M., Ngandu, T. (2024). **The effect of multidomain lifestyle intervention on health care service use and costs – secondary analyses from the Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability (FINGER): a randomised controlled trial.** *Age and ageing.* <https://doi.org/10.1093/ageing/afae249>
- Thunborg, C., Wang, R., Rosenberg, A., et al. (2024). **Integrating a multimodal lifestyle intervention with medical food in prodromal Alzheimer's disease: the MIND-ADmini randomized controlled trial.** *Alz Res Therapy* 16, 118 (2024). <https://doi.org/10.1186/s13195-024-01468-x>
- World Health Organization. **Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines.** (2019). <https://www.who.int/publications/i/item/risk-reduction-of-cognitive-decline-and-dementia>
- Wimo, A., Handels, R., Antikainen, R., Eriksdotter, M., Jonsson, L., Knapp, M., . . . Kivipelto, M. (2022). **Dementia prevention: The potential long-term cost-effectiveness of the FINGER prevention program.** *Alzheimers Dement.* <https://doi.org/10.1002/alz.12698>
- Illustrationer: Nina Karlsson, Pinor Art Illustration. Foton: Bruno Ehrs (sid 3); Lidingö stad (sid 21); Shutterstock.com.



### VILL DU LÄRA DIG MER OM FINGER-MODELLEN?

På FINGERS Brain Health Institutes hemsida finner du information om modellen, forskning och implementering. [fbhi.se/sv](https://fbhi.se/sv)

På Svenskt Demenscentrums hemsida finns utbildningen FINGER abc. Den är avgiftsfri och beskriver de fem "fingrarna" på ett enkelt sätt, i ljud och bild. [demenscentrum.se](https://demenscentrum.se)



För mer information, besök gärna:

[fbhi.se](http://fbhi.se)

[demenscentrum.se](http://demenscentrum.se)

[folkhalsomyndigheten.se](http://folkhalsomyndigheten.se)

[1177.se](http://1177.se)

[sundkurs.se](http://sundkurs.se)

[livsmedelsverket.se](http://livsmedelsverket.se)

Är du orolig för din hjärnhälsa eller allmänna hälsa,  
ta kontakt med din vårdcentral för information och hjälp.