


En webbutbildning för bättre hjärnhälsa

Forskning visar att vår livsstil kan påverka risken för demens. FINGER-modellen bygger på professor Miia Kivipelto's välkända forskningsstudie FINGER, där man ser att vissa livsstilsfaktorer har särskild betydelse för vår hjärnhälsa.

Webbutbildningen **FINGER abc** ger dig grundläggande kunskap om FINGER-modellen. Du får tips om hur du kan främja din hjärnhälsa genom enkla livsstilsförändringar inom fem områden:

-  Hälsosam mat
-  Fysisk aktivitet
-  Hjärngymnastik
-  Sociala aktiviteter
-  Koll på värden



Utbildningen består av animerade filmer, fördjupande texter och filmer med experter. Den är kostnadsfri och finns tillgänglig på **demenscentrum.se**

Även du som upplever minnesproblem kan ha stor nytta av FINGER-modellen.

Det är aldrig för tidigt, men heller aldrig för sent, att förändra sin livsstil för bättre hjärnhälsa.



Webbutbildningen är framtagen av Svenskt Demenscentrum i nära samarbete med FINGERS Brain Health Institute och med finansiering från Drottning Silvias Stiftelse för forskning och utbildning.

