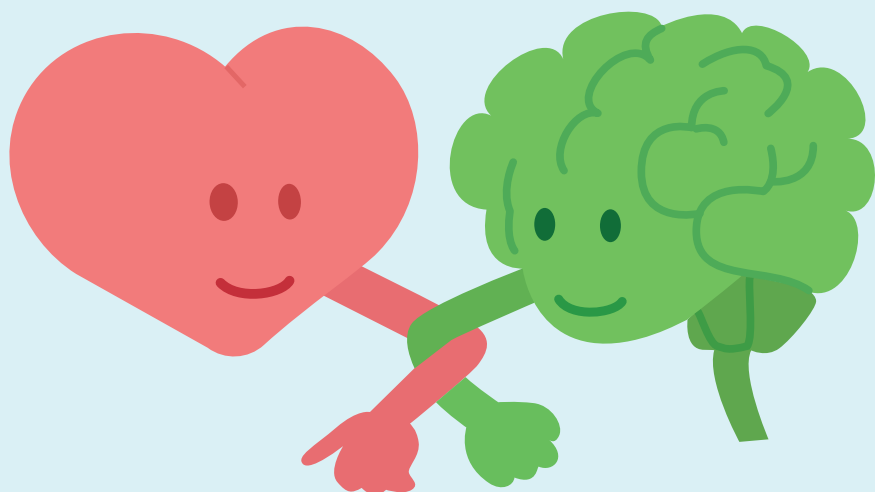
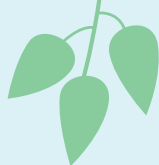


Hjärnhälsa i fokus

med FINGER-modellen





Hjärtat ♥ Hjärnan
= SANT

Hjärnan ♥ Hjärtat
= SANT

Den här publikationen kan laddas ned som pdf och beställas som trycksak på www.demenscentrum.se.

© Svenskt Demenscentrum 2025

Text: Svenskt Demenscentrum

Grafisk form: Mathias Ala-Kojola

Tryck: Åtta 45 Tryckeri, Stockholm 2025



Hjärnhälsa i fokus

Den här skriften vänder sig till dig som är intresserad av hjärnhälsa. Vår förhoppning är att den ska inspirera dig till små enkla förändringar i din vardag, som kan ha stor betydelse både för din allmänna hälsa och för din hjärnhälsa.

Forskning visar att vår livsstil har en direkt koppling till vår hjärnas hälsa. Genom en kombination av livsstilsåtgärder kan vi förebygga, minska risken för eller i tiden skjuta fram, minnesproblem och kognitiv sjukdom som demens. Självklart finns inga garantier, vi kan alla drabbas av kognitiv sjukdom som demens, men att vi över huvud taget kan påverka vår hjärnhälsa är mycket positivt. Vi har tidigare underskattat livsstilens betydelse för hjärnhälsan. Oavsett om du har god hjärnhälsa eller någon form av kognitiv sjukdom, så finns mycket hälsa kvar att vinna.

Miia Kivipelto, professor i klinisk geriatrik, har under många år bedrivit forskning om hur hjärnan påverkas av vår livsstil. I hennes välkända FINGER-studie har man tittat närmare på fem livsstilsområden (vi kallar dem fingrar) som tillsammans bidrar till bättre hjärnhälsa.

Här delar vi grundläggande kunskap om de fem fingrarna, och ger konkreta tips på vad och hur du kan göra inom varje finger. Tipsen ska inte ses som pekpinnar, utan snarare som en fingervisning om hur du kan främja din hjärnhälsa.

Vi på Svenskt Demenscentrum, tillsammans med FINGERS Brain Health Institute (FBHI), vill att alla ska känna till det vi vet. Det är något du och din hjärna inte vill missa!

Hjärnan är fantastisk

Vår hjärna är fantastisk! Tack vare den kan vi planera, tänka ut och genomföra saker. Med hjälp av våra så kallade kognitiva förmågor kan vi minnas fakta, händelser och förlopp, lösa komplicerade uppgifter, orientera oss, kommunicera med andra och tolka vår omgivning. Allt detta fungerar oftast väl, så länge vår hjärna är frisk och mår bra. Men hjärnan kan, precis som andra organ i kroppen, drabbas av skada och sjukdom. I vardagligt tal brukar det benämnas som kognitiv sjukdom, eller demenssjukdom. Det som tidigare var enkelt, som att

komma ihåg saker, hitta hem eller att planera sina inköp och gå och handla, blir allt svårare – med tiden rent av omöjligt.

Alla kan drabbas av demenssjukdom och ännu finns ingen botande behandling. Runt om i världen arbetar forskare febrilt för att ta fram läkemedel som kan bota demens. Vi får hoppas att de en dag lyckas med det. Men redan i dag kan vi själva, genom livsstilsförändringar, försöka skjuta ett eventuellt insjuknande framåt i tiden och få fler friska år.

Några korta fakta om demens

- Demens är inte *en* sjukdom, utan ett samlingsnamn för en rad symtom som beror på skador eller sjukdomar som förstör hjärnans nervceller. Demens är alltså ett paraplybegrepp, eftersom det omfattar många typer av skador och sjukdomar.
- Den vanligaste orsaken till demens är Alzheimers sjukdom, som står för närmare 70 procent av alla fall. Näst vanligast är vaskulär demens, även kallad blodkärlsdemens.
- Cirka 150 000 personer lever med en demenssjukdom i Sverige i dag.
- Alla med en demensdiagnos har så kallad kognitiv sjukdom. Men alla med kognitiv sjukdom har inte demens.
- Demens går inte att bota, men det finns symtomlindrande medicin som kan mildra vissa symtom i ett tidigt skede av sjukdomsförloppet, vid vissa demensdiagnoser.



Vilken
samverkans-
effekt!



Fem fingrar ger effekten

Med FINGER-modellen kan du alltså förebygga och minska risken för minnesproblem och kognitiv sjukdom.

FINGER-modellens fem fingrar är:



hälsosam mat



fysisk aktivitet



hjärngymnastik



sociala aktiviteter



koll på värden
(som har med hjärta och kärl att göra).

Alla fingrar är lika viktiga. De är hjärnhälsans "big five" skulle man kunna säga, och det gäller att tillgodose dem alla. Om du tar hand om en eller två livsstilsfaktorer, så är det såklart gynnsamt både för din allmänna hälsa och din hjärnhälsa. Men, det är när du tar tag i alla fem fingrarna samtidigt som det får en riktigt god effekt, enligt forskning. Och det är det som är FINGER-modellens styrka, en samverkans-effekt som "boostar" hjärnan.



Hälsosam mat

Hjärnan mår bra av en allsidig och näringsrik kost. Så vad du äter spelar verkligen roll! Men vad som räknas som hälsosam mat förändras över tid, som du säkert vet. Med jämna mellanrum går myndigheter i olika länder igenom forskningsläget och uppdaterar sina rekommendationer om kost och hälsa. Kostråden brukar likna varandra världen över, även om det finns lokala variationer.

I Sverige brukar vi använda oss av de nordiska näringsrekommendationerna. Enligt dem ska vi i korthet äta mer av frukt och grönt, fisk och skaldjur, baljväxter, nötter och frön samt välja

växtbaserade fetter framför animaliska alternativ, till exempel rapsolja eller margarin i stället för smör.

Att äta hälsosamt handlar inte om att hitta några enskilda superlivsmedel, vilket media ibland kan ge oss bilden av, utan snarare om att hitta bra matmönster.

**”Det är aldrig för tidigt,
men heller aldrig för sent,
att förändra livsstil för
bättre hjärnhälsa!”**





Tre saker du kan göra för din hjärnhälsa

- Ät fisk och skaldjur, gärna tre gånger i veckan.
- Lägg till grönsaker vid varje måltid.
- Försök att minska intaget av salt, socker, rött kött, charkprodukter och alkohol.



Fysisk aktivitet

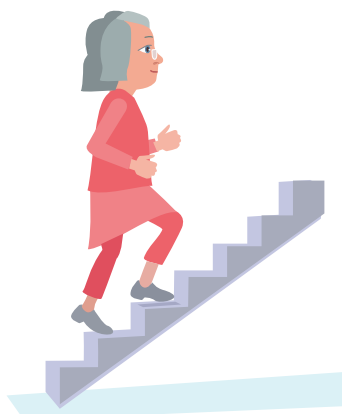
Hjärnan, liksom övriga kroppen, mår bra av att vi rör på oss. Fysisk aktivitet kan definieras som all rörelse som ökar kroppens energiförbrukning. De svenska rekommendationerna för fysisk aktivitet, som presenteras av Folkhälsomyndigheten, gäller för alla befolknings- och åldersgrupper i Sverige.

Utöver vardagsmotion, som är basen, bör vi ägna oss åt måttligt ansträngande aktivitet i mellan 150 och 300 minuter i veckan. Till måttligt ansträngande aktivitet räknas exempelvis raska promenader, jogging och motionsjympa. Vi bör också komplettera med balans- och styrketräning, minst två gånger i veckan. Balans- och styrketräning är extra viktigt när vi blir äldre.

"All rörelse räknas!"

Mikrovanor

Du har kanske hört talas om mikrovanor. Det är små, ofta enkla, aktiviteter som du lätt kan smyga in och få till i din vardag. Till exempel kan du gå av bussen en hållplats tidigare för att få en extra promenad, göra tåhävningar medan du brygger ditt morgonkaffe, eller välja att ta trapporna i stället för hissen. I dag när vi ofta har en mer stillasittande livsstil, är det viktigt att bryta av med rörelsepåsar – en god vana som gynnar både kroppen och hjärnan.





Tre saker du kan göra för din hjärnhälsa

- Balansera på ett ben och försök skriva en åtta i luften med det andra benet.
- Ta regelbundna rörelsepauser, gärna var tjugonde minut.
- Gör tio uppresningar varje gång du reser dig från soffan.



Hjärngymnastik

Hjärnan är ett av våra känsligaste och mest komplexa organ. Den kan liknas vid en muskel, eftersom den behöver träning för att hålla sig i trim. Kanske har du hört uttrycket "use it or lose it". Vår hjärna behöver helt enkelt tränas för att bibehålla, men också för att utveckla, sina funktioner.

Exempel på hjärngymnastik är olika former av problemlösning, som sudoku och korsord.

Det kan också vara att lära sig något nytt, som ett språk eller ett musikinstrument. När du tränar hjärnan är det viktigt med variation, eftersom hjärnan stimuleras av nya utmaningar. Det är även bra att successivt öka svårighetsgraden, om du till exempel ägnar dig åt korsord eller någon annan form av problemlösning. Hjärnan mår bra när den får anstränga sig. Dessutom vill hjärnan ha roligt.

"Use it or lose it!"



Vore roligt att ses igen. Har du något telefonnummer?

Ja, är det okej om jag säger det baklänges?



Tre saker du kan göra för din hjärnhälsa

- Försök att följa en klurig bruksanvisning.
- Lär dig något nytt, kanske ett matlagningsrecept eller att spela ett instrument.
- Memorera din inköpslista när du går och handlar.



Sociala aktiviteter

Till sociala aktiviteter räknas alla aktiviteter där vi är tillsammans med andra. Forskning visar att sociala aktiviteter och engagemang i andra människor är viktigt för hjärnhälsan. Det har en skyddande effekt. Men lika viktigt är det att vi varvar aktiviteter och socialt umgänge med tid för återhämtning. Hjärnan behöver vila från intryck, så sömn och avkoppling är nödvändiga komponenter.

Vad som känns avkopplande är förstås individuellt. En del vill ligga och slappa i soffan, andra vill vara ute i naturen eller kanske lyssna på musik. Försök att hitta just din favoritavkoppling och se till att du avsätter tid för den.

Om ensamhet

Ensamhet, och särskilt upplevd ensamhet och känsla av hopplöshet, är negativt för hjärnhälsan. Man brukar skilja på att vara ensam och att känna sig

ensam. Att känna sig ensam är sämre för hälsan än att rent fysiskt vara det. Vissa trivs förstås i sin ensamhet och mår bra i sitt eget sällskap. Men även för den som gör det är det viktigt att ibland träffa andra. När vi är tillsammans får vi lägre stressnivåer och upplever fler positiva känslor, det har forskningen visat.

Forskning säger också att det är bättre med några få och nära vänner än att ha ett stort, ytligt umgänge. Men samtidigt – all god social kontakt är bra för hjärnhälsan och vårt mående i stort.

Om du har svårt att skapa kontakter, eller tycker att det är för krävande att vara i sociala sammanhang, kan möjligheten att träffas och umgås digitalt vara ett alternativ. Och det går ju faktiskt fortfarande att ringa till varandra.

”Tillsammans är en bra konstellation!”

Jag har inte
hunnit läsa boken.
Men det är underbart
att vara här.



Tre saker du kan göra för din hjärnhälsa

- Gå med i en kör eller anmäl dig till en kurs.
- Byt några ord med personalen i kassan.
- Hör av dig till en vän som du inte har haft kontakt med på länge.



Koll på värden

Att ha koll på sina värden, det är som du säkert vet viktigt för hjärt- och kärhlälsan. Men det är faktiskt lika viktigt för vår hjärnhälsa – det som har med hjärta och kärl att göra påverkar också hjärnan. Hjärt-kärlsjukdom innebär en ökad risk för att utveckla demens. Därför är det angeläget att i vuxen ålder ha koll på sina värden, särskilt i takt med att vi blir äldre.

De värden som du bör kontrollera regelbundet är vikt, blodtryck, blodsocker och blodfetter, så kallat kolesterol. Lite förenklat bör vi undvika fetma, högt blodtryck, högt blodsocker och för höga nivåer av dåligt kolesterol.

Det finns mycket du kan göra själv för att påverka dina värden. Du kan till exempel vara fysiskt aktiv, äta hälsosam mat,

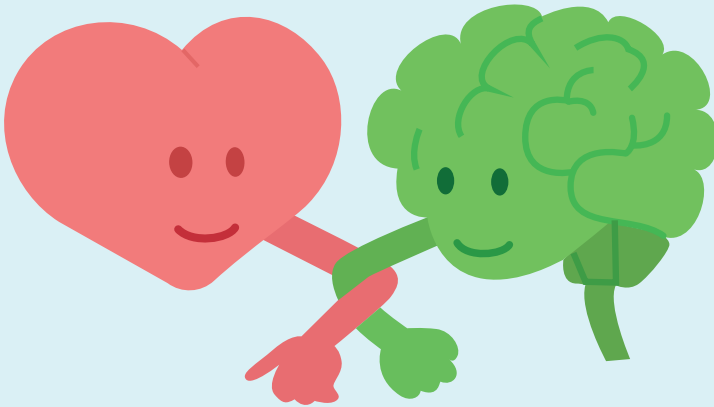
vara social samt försöka att undvika stress. Även om du har en sund livsstil är det viktigt att göra regelbundna kontroller hos din husläkare. Det är inte säkert att du själv känner av om dina värden inte är bra, och värdena kan ibland vara höga trots en hälsosam livsstil. När vi blir äldre får vi ofta till exempel ett högre blodtryck, och det kan också finnas ärftliga faktorer som påverkar våra värden.

Ibland räcker det inte att göra livsstilsförändringar utan vi kan till exempel behöva medicin som sänker blodtrycket eller höga kolesterolvärden. Om du får en medicin förskrivna är det viktigt att du tar den, och du ska aldrig sluta med en medicin utan att först samråda med din husläkare.

**”Tänk på hjärtat
för hjärnans skull!”**



Det som är bra
för hjärtat är också
bra för hjärnan.



Tre saker du kan göra för din hjärnhälsa

- Boka in en kontroll av blodtryck, kolesterol och blodsocker hos din husläkare.
- Följ din läkares ordination om du får blodtrycksmedicin eller medicin mot högt kolesterol.
- Håll koll på din vikt, både över- och undervikt kan vara skadliga för hälsan.

Min FINGER-plan

Nu har du fått ta del av olika tips på vad och hur du kan göra för att ta hand om dina fem fingrar. Du har säkert också egna förslag på aktiviteter som rymms inom FINGER-modellen. Kanske är du redo att göra din egen FINGER-plan? Se det gärna som ett "kontrakt" som du upprättar med dig själv, där du bestämmer vad du ska göra, hur ofta och under hur lång tidsperiod. Efter en tid kan du lägga till något nytt, eller öka svårighetsgrad för att utmana dig själv ytterligare.

Du kan när du vill ladda ned och skriva ut en ny FINGER-plan via demenscentrum.se/fingerplan. Det kostar såklart ingenting.

Lycka till med dina fem fingrar. Och kom ihåg, börja smått! Hellre ett litet steg som blir av än inget steg alls.



Hälsosam mat

Att göra: _____

Hur ofta: _____

Fr o m: ____ / ____ T o m: ____ / ____



Fysisk aktivitet

Att göra: _____

Hur ofta: _____

Fr o m: ____ / ____ T o m: ____ / ____



Hjärngymnastik

Att göra: _____

Hur ofta: _____

Fr o m: ____ / ____ T o m: ____ / ____



Sociala aktiviteter

Att göra: _____

Hur ofta: _____

Fr o m: ____ / ____ T o m: ____ / ____



Koll på värden

Kolla blodtryck: ☐

Datum: ____ / ____

Kolla blodfetter: ☐

Datum: ____ / ____

Kolla blodsocker: ☐

Datum: ____ / ____



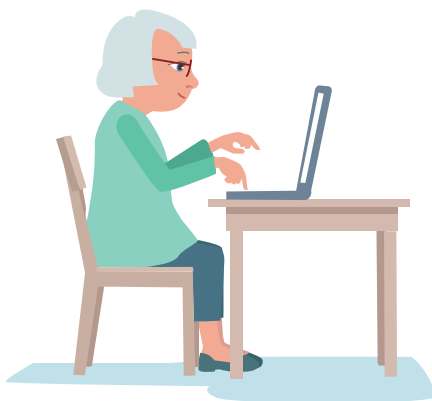
Mer om hjärnhälsa

Om du vill ha mer kunskap och information kan du göra webb-utbildningen FINGER abc. Den är kostnadsfri och finns på svenska, engelska och finska på demenscentrum.se eller direkt via QR-koden nedan.

Utbildningen består av animerade filmer, fördjupande texter samt filmer med fem ämnesexperter, med varsitt livsstilsområde. De ger tips och råd om hur du kan förbättra din hjärnhälsa i enlighet med FINGER-modellen.

Du kan också få fördjupad information om själva FINGER-studien via FINGERS Brain Health Institutes webbsida, fbhi.se. Där kan du även beställa små skrifter om FINGER-modellen och om bra mat för hjärnan.

Och avslutningsvis – kom ihåg – det är aldrig för tidigt, men heller aldrig för sent, att förändra livsstil för bättre hjärnhälsa!



An illustration of two people in a hammock strung between two green trees. A person in a blue shirt stands on the left, gesturing towards the person in a purple shirt who is lying in the hammock on the right. The background is a light blue sky.

Ligger du här
och latar dig?

Nej, jag ligger här
och minskar risken för
minnesproblem och
demenssjukdom.



Stiftelsen Svenskt Demenscentrum (SDC) är ett nationellt kompetenscentrum som samlar, strukturerar och sprider information och kunskap om demenssjukdom.

Den här skriften hör ihop med den kostnadsfria webb-utbildningen FINGER abc, som SDC tagit fram i nära samarbete med FINGERS Brain Health Institute (FBHI), och som bygger på professor Miia Kivipeltos banbrytande forskning (FINGER-studien).

Vi hoppas att denna skrift ska inspirera dig till att, genom enkla livsstilsåtgärder, ta hand om din hjärnhälsa.

Wilhelmina Hoffman, chef Svenskt Demenscentrum

