



FINGER-MODELLEN

ett åtgärdsprogram för livsstilsförändring hos äldre personer i riskzonen att utveckla minnesproblem

Vad är FINGER?

EN MODELL FÖR ATT FÖREBYGGA MINNESSTÖRNINGAR

Minnessjukdomar är sjukdomar där mer än en riskfaktor samverkar och den största riskfaktorn är hög ålder. Ohälsosamma levnadsvanor är en av de största riskfaktorerna för att insjukna i en minnessjukdom. Den finländska FINGER-studien visade att genom att ändra ohälsosamma levnadsvanor i riskgrupper för utveckling av minnesproblem kunde man förebygga uppkomsten av minnesnedsättning. FINGER-modellen bygger på ett effektivt program för att ändra livsstilen till mer hälsosamma levnadsvanor.

För vem?

FÖR ÄLDRE PERSONER MED ÖKAD RISK ATT INSJUKNA I EN MINNESSJUKDOM

I FINGER-studien riktades livsstilsåtgärderna till personer med ökad risk att insjukna i minnessjukdomar. Genom att identifiera personer i riskzonen kan livsstilsåtgärderna riktas till rätt målgrupp i befolkningen och därigenom kan nyttan och effekten av åtgärderna i FINGER-modellen öka. FINGER-modellens livsstilsåtgärder lämpar sig dock för alla.

Hur identifierar jag personer som behöver hjälp med en livsstilsförändring?

FINNS DET EN FÖRHÖJD RISK ATT INSJUKNA I EN MINNESSJUKDOM?

Med hjälp av detta enkla test kan man bedöma risken att drabbas av minnessjukdom.

RISKFaktor	GRÄNSVÄRDEN	RISKOPOÄNG
Ålder	< 47 år	0
	47–53 år	3
	> 53 år	4
Utbildning (år)	≥ 10 år	0
	7–9 år	2
	0–6 år	3
Kön	Kvinna	0
	Man	1
Systoliskt blodtryck	≤ 140 mmHg	0
	> 140 mmHg	2
Viktindex	≤ 30 kg/m ²	0
	> 30 kg/m ²	2
Totalt kolesterol	≤ 6,5 mmol/l	0
	> 6,5 mmol/l	2
Motion	Aktiv	0
	Inte aktiv	1

RESULTAT AV TESTET	Risk att insjukna i en minnessjukdom inom de närmaste 20 åren (%)
0–5	1
6–7	1,9
8–9	4,2
10–11	7,4
12–15	16,4

Om resultatet av testet är över 6 poäng kan livsstilsåtgärderna göra stor nytta och det lönar det sig att inleda livsstilsprogrammet.

FINGER-MODELLEN: INFÖRANDE AV HÄLSOSAMMA LEVNADSVANOR EN ÅTGÄRD MOT FRAMTIDA NEDSÄTTA MINNESFUNKTIONER

Identifiera personer som är i riskzonen att utveckla framtida minnessjukdom

Bedöm risken och identifiera individuella riskfaktorer

Planera åtgärder för att ändra ohälsosamma levnadsvanor för att minska de livsstilsrelaterade riskfaktorerna som bidrar till minnessjukdom

Sociala aktiviteter stöds med hjälp av gruppträffar
Motivera och uppmuntra deltagare
Använd positiv förstärkning
Betona fördelarna

Erbjud uppföljning/
bostersessioner och bedöm effekterna av livsstilsåtgärderna

NÄR RISKPERSONERNA IDENTIFIERATS

Varje riskfaktor är olika och det är viktigt att utgå från det individuella behovet av en livsstilsförändring. FINGER-modellen har visat att det mest effektiva är att försöka påverka flera riskfaktorer samtidigt.

VIKTEN AV OLIKA FORMER AV TRÄNING

Vi bör träna 3–5 gånger i veckan, ca 30 min/tillfälle. Träning bör bestå av både styrketräning och uthållighetsträning. Det viktiga är att hitta en träningsform man själv tycker om och som man mår bra av. Träningen ska vara regelbunden och ökas succesivt, men man bör alltid tänka på säkerheten.

GE RÅD OCH STÖD OM HÄLSOSAMMA MATVANOR

Kostförändringar som bidrar till hälsosamma matvanor och främjar en bättre hjärnhälsa kan ske genom att äta mer grönsaker, frukter, bär och fibrer. Det är viktigt att tänka på vilken sorts fett man använder och minska på överdrivet intag av socker och salt. En liten kostförändring är ett steg i rätt riktning.

UPPMUNTRA AKTIVITETER SOM UTMANAR HJÄRNAN

Minnet behöver stimuleras genom tillräckligt utmanande hjärngymnastik. Det är bra för minnet att lära sig nya utmanande saker och att ha en hobby eller fritidsaktivitet. Exempel på aktiviteter som stimulerar minnet och andra tankefunktioner är att lyssna på musik, studera språk, läsa, lösa korsord och spela olika spel.

NOGGRANN KONTROLL AV RISKFAKTORER SOM BIDRAR TILL HJÄRT- OCH KÄRLSJUKDOMAR

Högt blodtryck eller högt blodsocker, likväl som höga blodfetter är livsstilsrelaterade faktorer som kan påverkas av träning och rätt kost enligt ovan beskrivna hälsosamma levnadsvanorna. Man bör även överväga medicinering av högt blodtryck, förhöjda kolesterolvärden och höga blodsockernivåer enligt läkarens ordination - speciellt om rekommendationerna om livsstilsändringar inte är möjliga, eller inte räcker till.

Kombinera livsstilsåtgärderna för minskad risk för minnessjukdomar med annan handledning för hälsosamma levnadsvanor. Riskfaktorerna för minnessjukdomar är desamma som för diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar.

PERSONLIG LIVSSTILSHANDLEDNINGSPLAN:

Poäng i risktestet och datum: _____

Vad gör vi för att minska risken för minnessjukdomar?

Vad motiverar till förändring?


När och var följer vi upp att målet uppfylls?

Kontaktuppgifter

Miia Kivipelto
Professor
miia.kivipelto@ki.se

Charlotta Thunborg
Forskningskoordinator
charlotta.thunborg@ki.se

Tiia Ngandu
Forskningschef
tiia.ngandu@thl.fi

Institutet för hälsa och välfärd
thl.fi |  @THLorg

Ytterligare information

Ngandu T, et al. Lancet. 2015 Jun 6;385(9984):2255–63.

Kivipelto M, et al. Alzheimers Dement. 2013 Nov;9(6): 657–65.

<https://wwfingers.com/>