Man laddar upp sig inför kommande träning

Hjälpa varandra med balansen och har kul

Foto: Mari-Ann Öhver

# Livsstilsförändringar kan stärka hjärnhälsan

### Fem viktiga delar för hjärnan

Forskning visar att livsstilsförändringar kan minska risken för kognitiv svikt och demenssjukdom. Den så kallade FINGER-studien, ledd av den finska neurologen Miia Kivipelto, visar att flera olika insatser tillsammans kan förebygga och fördröja sjukdomsutveckling.

Metoden bygger på fem viktiga områden:

- hälsosam kost
- fysisk aktivitet
- hjärngympa
- social gemenskap
- kontroll av hjärt- och kärlhälsa

Forskningen visar att upp till 45 procent av alla fall av demenssjukdom har koppling till livsstils-, hälso- och miljöfaktorer.

### Träning och gemenskap i Torsby och Långav

Under våren har Torsby kommuns kognitiva team tillsammans med rehabverksamheten arbetat utifrån 5-fingermetoden i träningsgrupper i både Torsby och Långav. Totalt deltog 20 personer under tio veckor.

Varje träff innehöll hjärngympa, fysisk träning och social samvaro. Träningen anpassades efter deltagarnas förutsättningar och avslutades med gemensam fika med fokus på mat som är bra för både hjärta och hjärna.

Vid uppstart och avslut efter 10 gånger gjordes även bedömningar av balans, fallrisk, hjärt-kärl-värden. Med detta arbetssätt uppnåddes målet att arbeta utifrån alla fem fingrarna i modellen.

### Positiva resultat för deltagarna

Deltagarna har beskrivit träffarna som både roliga och inspirerande. Gruppen har bidragit till nya vänskaper, ökad motivation till motion och nya tankar kring kost och hälsa.

Teamet har också sett positiva resultat som förbättrad balans och styrka, minskad fallrisk samt förbättrade hjärt- och kärlvärden hos flera deltagare.

### Fortsättning

Under hösten kommer kommunen att fortsätta det förebyggande arbetet utifrån FINGER-modellen i samverkan med Region Värmlands vårdcentraler i form av träningsgrupper, utbildning/information/föreläsningar. Demensfesten arrangeras i Torsby 1 och 2 september med tema FINGER-modellen.

### Se en film

Youtubefilm från Svenskt demenscentrum:
www.youtube.com/watch?v=KPNG7wiqP8s

CARINA STENMARK
Silviasjuksköterska med inriktning kognitiv sjukdom
070-316 20 81
carina.stenmark@torsby.se

Hjälpa varandra, hitta balansen, stötta och skratta. Ha kul, leva livet

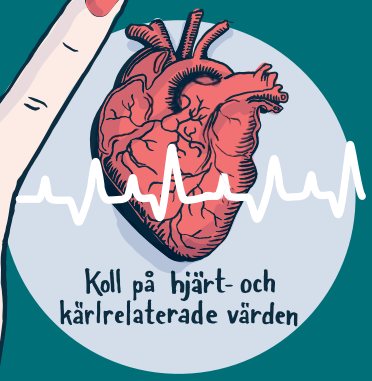

Illustration: Martina Krona ur boken Hjärnhälsa på dina fem fingrar av Miia Kivipelto och Majlis Hellénius. Boken finns att köpa på bokhandeln.

## Demens i Sverige

Sviktande hjärnhälsa är en snabbt växande utmaning som påverkar både individen, närstående, hälso- och sjukvården samt hela samhället och samhällsekonomin.

- I Sverige finns cirka 160 000 personer med demens, och antalet beräknas ha fördubblats år 2050.
- Varje år insjuknar cirka 25 000 nya personer.
- Internationella studier visar att 15% av befolkningen över 60 år har lindrig kognitiv svikt, och ungefär hälften av dessa fall orsakas av Alzheimers sjukdom. Detta motsvarar cirka 200 000 personer i Sverige.