

Inbjudan till inspirationsdag om

FINGER-modellen

Välkommen till en inspirationsdag om hur vi tillsammans kan arbeta mer förebyggande.

Hälso- och sjukvård och socialtjänst har en viktig roll i att förebygga kognitiv svikt och bidra till ett hälsosamt åldrande. FINGER-modellen bygger på FINGER-studien och flera efterföljande studier, som visar på att samordnade insatser inom levnadsvanor kan stärka hjärnhälsan och minska risken för kognitiv svikt och demenssjukdom.

FINGER-modellen omfattar

- Hälsosam kost
- Fysisk aktivitet och träning
- Kognitiv stimulans
- Social stimulans
- Kontroll av hjärt- och kärlrelaterade faktorer samt övriga hälsfaktorer som sömn, stress, syn och hörsel

Program

08:30 **Fika och incheckning**

09:00 **Film Human Forever**

Åldrandets utmaningar, Dag Salaj,
äldrevårdsöverläkare RÖL

12:00 Lunch (ordnas på egen hand)

13:15 **FINGER-modellen**, Elin Larsson,
Implementeringssamordnare FBHI

Reflektion och avslutning

Välkomna!

Datum: 16 september 2026

Tid: 08.30 – 16.00

Plats: Wilandersalen M-huset, USÖ.

Avgift: Kostnadsfritt. Fika för- och eftermiddag ingår. Lunch ordnas på egen hand.

Målgrupp: Medarbetare, alla yrkeskategorier i region och kommun i Örebro län, samt politiker med intresse för att veta mer om FINGER-modellen.

Anmälan senast: 1 sept 2026

Anmälan:
[Anmäl dig här](#)

Kontaktperson:
Christina Löf,
christina.lof@regionorebrolan.se

Elisabeth Adamsson,
elisabeth.adamsson@regionorebrolan.se
