

Digitala föreläsningar utifrån FINGER-modellen



Tillsammans har en viktig roll i att förebygga kognitiv svikt och bidra till ett hälsosamt åldrande.

Hjärtligt välkommen att delta på fem digitala föreläsningar utifrån FINGER-modellens fingrar: hälsosam kost, fysisk aktivitet och träning, kognitiv träning, social stimulans samt kontroll av hjärt- och kärlrelaterade faktorer.

FINGER-studien och flera efterföljande studier visar att samordnade insatser inom levnadsvanor kan stärka hjärnhälsan, minska risken för kognitiv svikt och demens.

Den senaste forskningen ([Lancet Commission, 2024](#)) visar att 45 % av alla fall av demens har koppling till modifierbara livsstils-, hälso- och miljöfaktorer. Det är på dessa studier som FINGER-modellen tagits fram.

Vi vet att processen som leder till demens kan börja 20–30 år innan vi kan ställa diagnosen. Därför brukar man säga det aldrig är för tidigt att börja förebygga kognitiv försämring. Livsstilsåtgärder kan också bidra till att sakta ner den kognitiva försämringen, så det är heller aldrig för sent.



Fem föreläsningar – anmäl dig till en eller flera!

Alla föreläsningar är på Teams kl. 14.30-15.15.

[Klicka här för att ansluta till föreläsningarna](#)

Hälsosam kost

V 47 onsdag 18 november

Föreläsare: **Stina Engelheart**, legitimerad dietist, Med. Dr., Örebro kommun

Fysisk aktivitet och träning

V 48 torsdag 26 november

Föreläsare: **Kerstin Angergård**, verksamhetsutvecklare och fysioterapeut
Region Örebro län

Social stimulans

V 49 onsdag 2 december

Föreläsare: **Marie Tall**, seniorlots och välfärdsrådgivare, Örebro kommun

Kognitiv träning

V 50 måndag 7 december

Föreläsare: **Anna Granstedt och Sara Ohlsson**, arbetsterapeuter i kognitiva teamen i Kumla och Hallsbergs kommun

Koll på hälsan

Kontroll av hjärt- och kärlrelaterade faktorer samt övriga hälsofaktorer som sömn, stress, syn och hörsel.

V 51 torsdag 17 december

Föreläsare: **Izabella Kubalska Szafranowska**, specialist i allmänmedicin och geriatrik, överläkare/distriktsläkare Ängens Vårdcentral
Primärvårdens Kognitiva Mottagning