

## **Populärvetenskaplig sammanfattning:**

### ***Anpassning och införande av en multimodal livsstilsinriktad åtgärd modifierad utifrån FINGER-modellen för att testas inom primärvård och kommunal verksamhet***

FINGER-studien är världens första stora studie om hur livsstilsfaktorer och levnadsvanor påverkar hjärnan vid utveckling av minnesbesvär. Resultaten från FINGER är världsunika och visar att en hälsosam livsstil har positiv inverkan om en person är i riskzonen för att utveckla minnesproblem och Alzheimers sjukdom, eller andra demenssjukdomar. FINGER-studien pågick i två år med 1200 deltagare och resultaten publicerades i Lancet 2015, [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(15\)60461-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(15)60461-5/fulltext). Alzheimers sjukdom och andra demenssjukdomar utvecklas långsamt, vilket innebär att de sjukdomsframkallande förändringarna i hjärnan kan börja 20–30 år innan vi kan ställa en demensdiagnos. Livsstilsrelaterade faktorer samt hjärt-och kärlfaktorer (høgt blodtryck-, høga blodfetter- och blodsocker) økar risken att drabbas av minnesbesvär och demenssjukdom. Till de livsstilsrelaterade faktorerna hör även stillasittande och ohälsosam kost, men även psykosociala faktorer, som depression och social isolering kan påverka hjärnan och minnet negativt. I dagsläget finns inga tillgängliga livsstilsriktade insatser med ett helhetsperspektiv (multimodala åtgärder) för att förebygga minnesbesvär och demenssjukdom. I primärvården erbjuds exempelvis rehabilitering när en skada eller sjukdom uppstått, trots att det ingår i regionens uppdrag att bedriva förebyggande arbete (mot utveckling av exempelvis demenssjukdom). Även i kommunens uppdrag ingår att erbjuda hälsofrämjande aktiviteter för äldre samt verka för ett gott åldrande, men en helhetssyn på livsstilsfaktorer och insatser som innebär flera åtgärder samtidigt mot minnesproblem finns inte. Innehållet i den stora FINGER-studien innebär att deltagare fick stöd med livsstilsförändring, träning, kostrådgivning, kontroll av hjärt-kärl-relaterade riskfaktorer, minnesträning och socialt/mentalt utmanande aktiviteter i grupp. För att forskningsresultat från FINGER ska kunna fungera i verkliga livet krävs dock en anpassning av programmet. Det fungerar in att överföra resultat direkt från forskningsmiljö till verkligheten i primärvård eller kommun.

Därför är målet med denna studie är att anpassa FINGER-modellens livsstilprogram till verkliga livet inom kommun och region så att fler personer som befinner sig i riskzonen för att utveckla minnesbesvär och demenssjukdom får stöd med livsstilsförändring (träning, kostrådgivning, hjärt-kärl hälsa, minnesträning och social stimulans). Programmet kommer att innehålla FINGER-modellens fem livsstilsinriktade åtgärder, men i en anpassad form.