

Populärvetenskaplig sammanfattning

Förebyggande insatser för att förhindra kognitiv nedsättning och demens är ett av de högst prioriterade områdena inom vård och omsorg. Årligen insjuknar uppemot 25 000 personer i en demenssjukdom och det är därför viktigt att samhället tar sitt ansvar och verkar för ett gott åldrande. Genom att identifiera personer som befinner sig i riskzonen för att utveckla minnessjukdomar kan livsstilsåtgärder riktas till rätt målgrupp i befolkningen. I FINGER-studien riktades livsstilsåtgärderna till personer med ökad risk att insjukna i minnessjukdomar och studien visade att det går att förbättra kognitiv- och fysisk funktion genom livsstilsförändringar i det dagliga livet och att det därmed går att förebygga kognitiva problem.

Karolinska institutet har samarbetat med Lidingö stad för att utarbeta ett livsstilsprogram inspirerat av FINGER-studien för att ge äldre förutsättningar att på ett systematiskt sätt förebygga ohälsa och även utveckling av nedsatt kognition. Programmet riktar sig till alla, både personer som inte har insjuknat i en demenssjukdom men även de som redan har drabbats. Programmet kommer att anpassas efter lokala/kommunala förutsättningar och de för att kunna skapa ett livsstilsprogram inom den kommunala verksamheten kommer att samverka med aktörer inom kommunen som har kompetens och koppling till områdena kost, kognitiv träning och fysisk aktivitet. För att permanenta livsstilsprogrammet har Lidingö stad beslutat att anställa en doktorand som ska leda programmet och knyta den verksamhetsnära praktiken närmare vetenskaplig kunskap.

Sammanfattningsvis är det viktigt att samhället tar sitt ansvar och verkar för ett gott åldrande genom att uppmärksamma individer som befinner sig i riskzonen för att utveckla minnessjukdomar. För att förhindra kognitiv nedsättning och demens är det viktigt att personer som befinner sig i riskzonen får förutsättningar att förändra sina levnadsvanor positivt och att samhället stöttar dem på bästa sätt.