

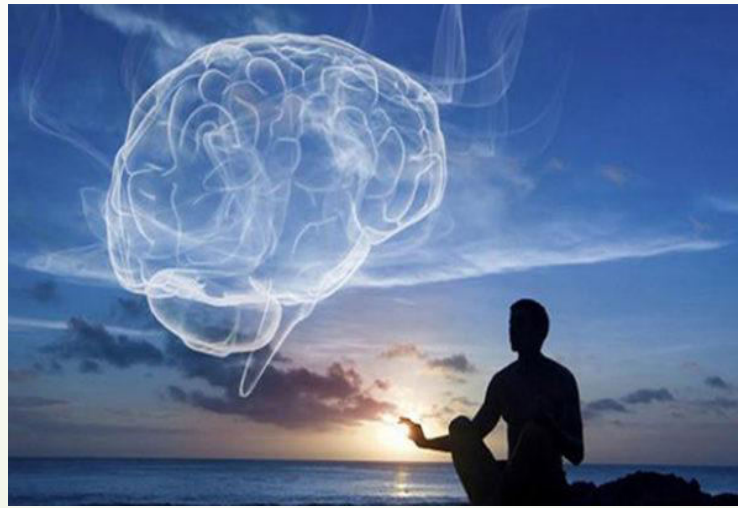


HJÄRNNHÄLSA på dina fem fingrar

Förebygg och minska risken för
Alzheimer's och minnesproblem



- Vi tänker prata om Demenssjukdomar/Kognitivsvikt idag och vad man själv kan göra för att minska risken att drabbas.





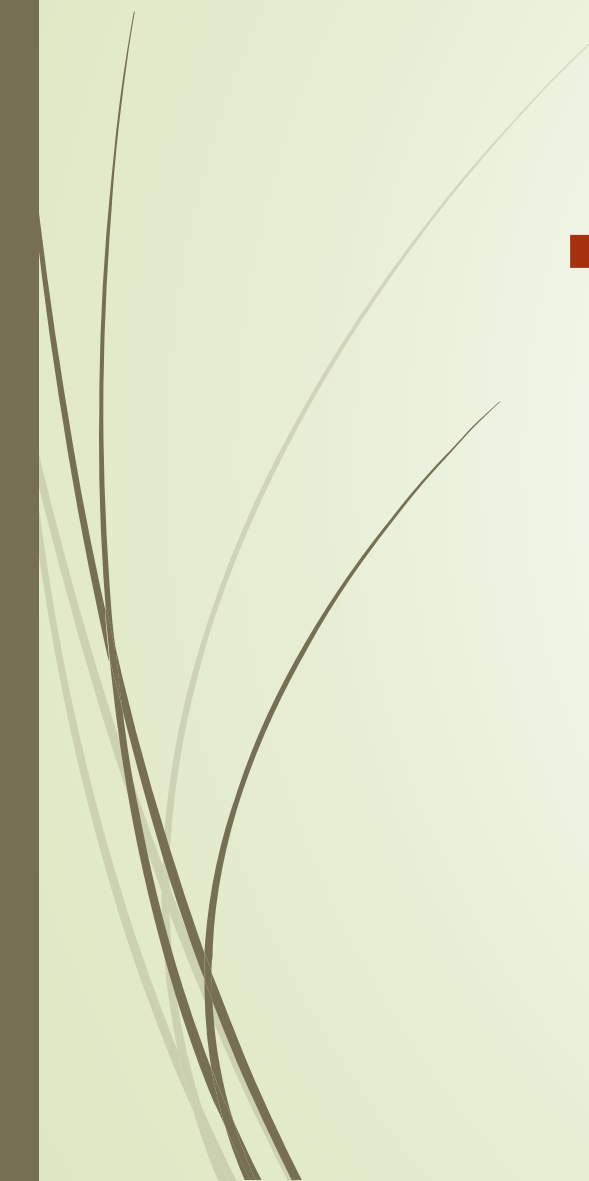
En växande folksjukdom

- I världen lever ca 55 miljoner med en demenssjukdom.
- I Sverige är antalet ca 150 000 personer som har fått en diagnos.
- 20 000-25 000 insjuknar varje år.
- Prognos:
- År 2030: 188 000
- År 2050: 253 000
- Då har man tittat på personer över 65 år.

Normal glömska eller demens?

- Glömma namn
- Hittar inte sina nycklar
- Glömmer vad som hänt tidigare



- 
- 
- En demenssjukdom går inte att bota men en person som fått diagnos kan leva många år med sjukdomen och fortfarande ha en bra livskvalitet.

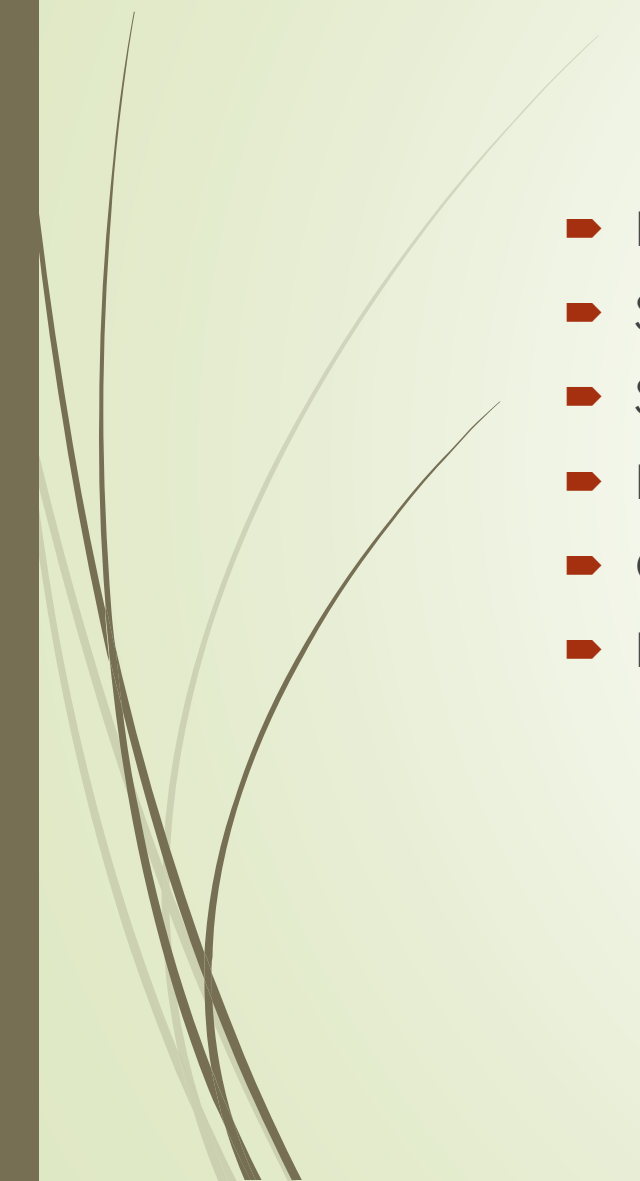
Vad är Kognitivsvikt/demens?

- Demens är inte **en** sjukdom. Det är en diagnos för en rad symptom som kan bero på olika sjukdomar och skador.
- Alzheimers sjukdom
- Vaskulär demens
- Lewykroppsdemens
- Frontallobsdemens





Alzheimers

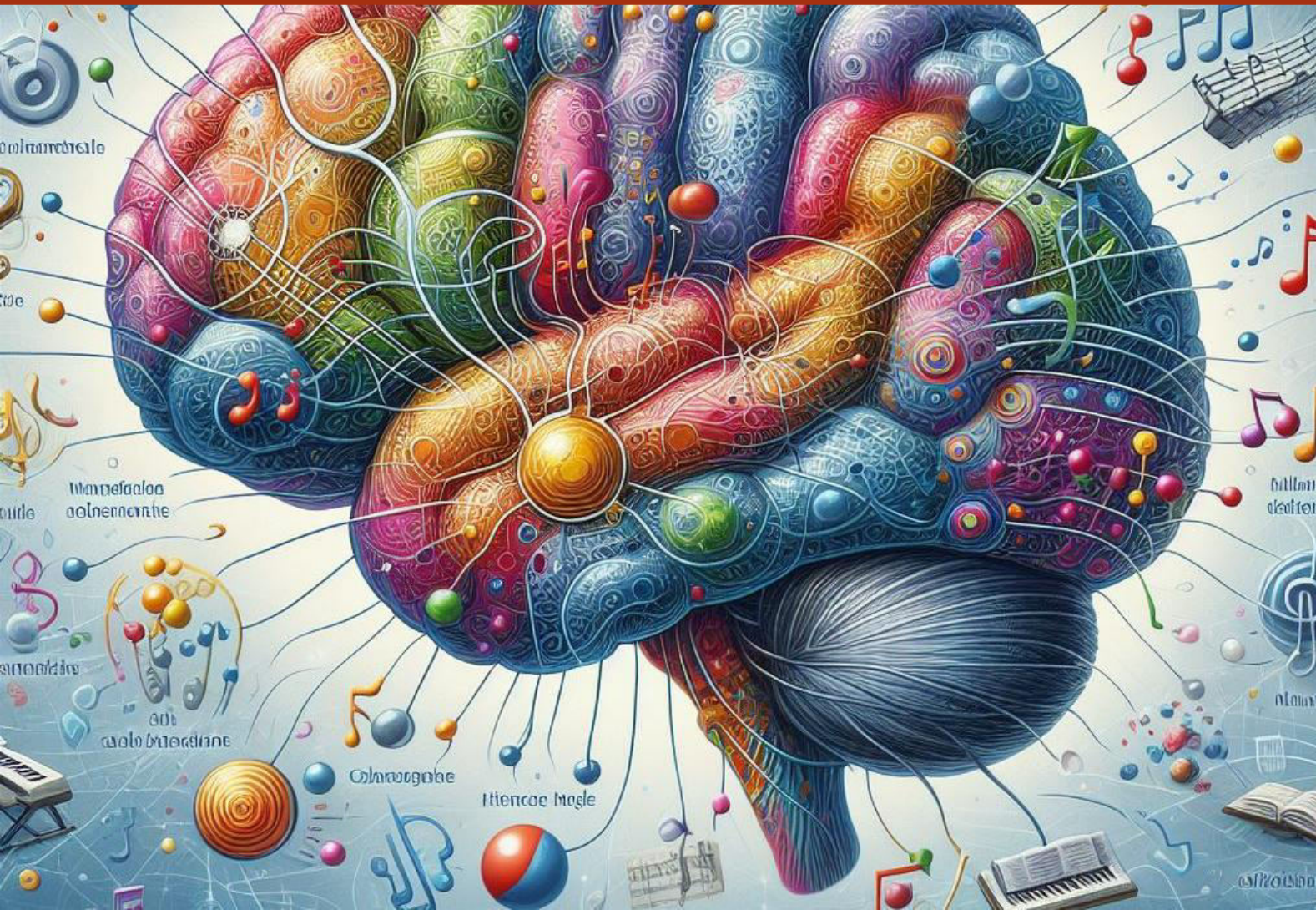
- 
- Problem med minnet
 - Svårt att hitta ord
 - Sämre tidsuppfattning
 - Problem att hitta
 - Orolig, nedstämd och uppgiven
 - Lättare att bli arg



Vaskulär demens

- 
- Svårare att ta initiativ än tidigare
 - Svårigheter att planera och genomföra saker
 - Hjärntrött
 - Personlighetsförändringar
 - Motoriska svårigheter
 - Minnessvårigheter

Minnet och Hjärnan



- **Hjärnan styr allt vi gör:**
- Minnet
- Koncentrationen
- Språket
- Tankar
- Drömmar
- Planer
- Rörelser
- Känslor



Hur gör du för att minska risken för Alzheimer och minnesproblem?

Svaret är FINGER-modellen, den enda studien i världen som visar att livsstilen kan förebygga problem med minnet och förbättra din hjärnhälsa.

Miia Kivipelto

- Miia Kivipelto är professor i klinisk geriatrik vid Karolinska Institutet. Hon driver den världsomspännande FINGER-studien som undersöker hur livsstilsinterventioner kan förbättra hjärnhälsan och förebygga kognitiv svikt.





Våra aktiviteter och vår livsstil påverka också hjärnans funktion och struktur.

Hjärnan är föränderlig även när vi åldras. Genom olika aktiviteter kan vi bygga upp en så kallad kognitiv reserv och rikare nätverk i hjärnan.



Om en person får skador orsakade av Alzheimers sjukdom så kan hjärnan lättare kompensera för detta och man har en större kognitiv reserv.



Det betyder att personen kan få lindrigare symtom eller utvecklar symtom senare.

Kan vi åldras med bra minne och kognition?

- Svaret är **JA**.
- Vi vet att några kognitiva funktioner blir sämre när vi blir äldre och det gäller även i det vi kallar normalt åldrande.
- Men det är också möjligt att åldras med väl fungerande minne och kognition.



Fingermodellen

- Hälsosam kost
- Fysisk aktivitet
- Kognitiv/mental träning
- Sociala aktiviteter
- Kontroll av hjärtat och kärlrelaterade riskfaktorer



Hälsosam kost

- Näringsrik och varierad kost kombinerad med fysisk aktivitet är bra för både hjärnan och hjärtat







Viktigt att komma ihåg

- Hjärnan behöver mångsidig näring för att må bra. Det handlar om olika byggstenar, energi, viktiga näringsämnen.
- Det gäller att hitta en bra balans.
- Ät mycket grönsaker, frukt, bär-
minst fem portioner/dag. En dagsration kan vara tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.
- Se till att äta mycket fisk och vegetabiliska oljor. Det är också viktigt att få i sig fibrer.
- Viktiga vitaminer för hjärnan är bland andra B12-vitamin och D-vitamin.
- Även om hjärnan endast utgör 2 % av kroppens vikt använder den 25% av all energi som kroppen behöver för att fungera varje dag.

Fysisk aktivitet

- Bra för vår mentala och fysiska hälsa
- Daglig rörelse bör kombineras med konditionsträning och styrketräning
- 30 minuter träning 2-3 gånger i veckan
- Goda effekter på hela kroppen inklusive hjärnan



Illustration: Henrietta Nyvang, från boken
"Hjärnhälsa" (Mila Kivipelto, Mai-Lis Hellénus)

Kognitiv träning

- Våra hjärnor bör och kan tränas genom hela livet
- Man mår bra men också minskar risk för kognitiv svikt
- Utbildning, yrke och **fritidsaktiviteter** är viktiga faktorer
- Att lära sig, och använda, några minnesstrategier kan också vara till hjälp i det dagliga livet och bidra till att bevara våra kognitiva förmågor.



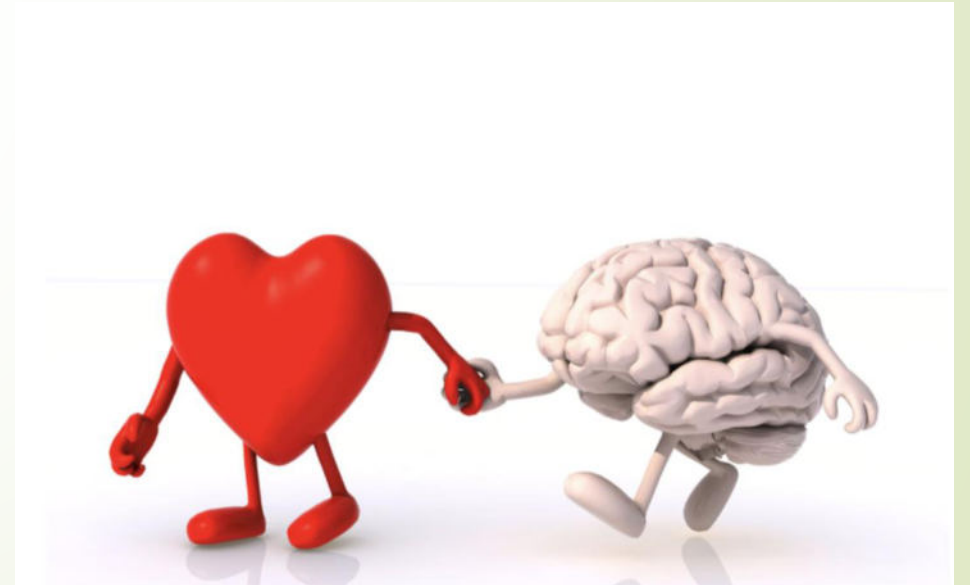
Sociala aktiviteter

- Sociala aktiviteter och socialt engagemang minskar risken för kognitiv svikt
- Vi mår bra av när vi känner delaktighet
- Nära relationer
- Skillnad mellan att *känna sig* ensam och att *vara ensam*
- Hobby, fritidsintresse, föreningar eller volontärarbete
- Avkoppling, sömn och stressminskning



Kontroll på hjärt- och kärlrelaterade riskfaktorer

- ➔ Som sagt; det som är bra för hjärtat är bra för hjärnan



Hur mycket blodkärl har vi i hjärnan?

➡ 650 Kilometer



➡ Det är som från Ronneby till Gävle.

Tack för er uppmärksamhet

