



# FINGER abc

FINGERS\*  
BRAIN HEALTH  
INSTITUTE

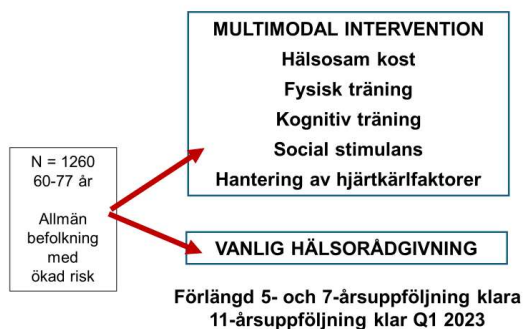
Svenskt Demenscentrum

Tack till Drottning Silvias Stiftelse för forskning och utbildning som genom finansiering gjort denna produktion möjlig.


Projektledare: Madelene Bruce Danielsson Ämnesexpert/forskare: Charlotta Thunborg Webb- och mediepedagog: Boel Karlin Foto: Yanan Li Illustrationer Mathias Ala-Kojala

1

## FINGER-modellen



## FINGER

-  Kognitiva effekter
-  20% mindre risk för stroke och kärlsjukdomar
-  30% mindre risk för funktionell nedsättning
-  60% lägre risk för multisjuklighet
-  Bättre livskvalitet
-  Hälsoekonomiska vinster

Lancet 2015; JAMA Neurology 2018, Eur Ger Med 2017, JAMDA 2017, JAGS 2019; Alzheimer's Dementia 2021; European J Cardiology 2022, Alzheimer's Dementia 2022

 FINGER abc

2

### FINGER abc i praktiken på SÄBO och dagverksamhet

Madelene Bruce Danielsson, Silviafysioterapeut, Svenskt Demenscentrum, Boel Karlin, Webb- och mediepedagog, Svenskt Demenscentrum & Charlotta Thunborg, Leg fysioterapeut och forskare, Karolinska Institutet



### FINGER abc – en webbutbildning

- bygger på Miia Kivipelto's FINGER-studie
- riktar sig till allmänheten
- 5 kapitel, ca 1 timme och 15 min lång
- kostnadsfri
- lanseras i mitten av juni på demenscentrum.se

© Svenskt Demenscentrum 2024



3



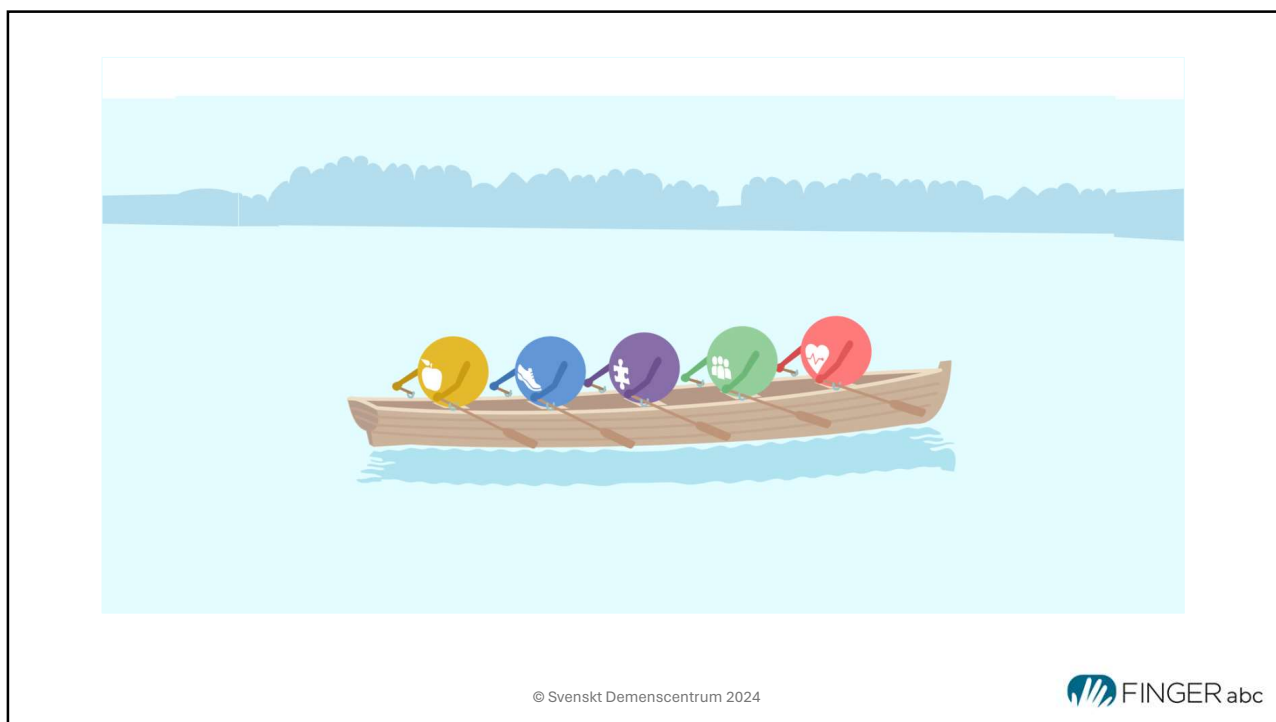
© Svenskt Demenscentrum 2024



4

### *FINGER abc i praktiken på SÄBO och dagverksamhet*

Madelene Bruce Danielsson, Silviafysioterapeut, Svenskt Demenscentrum, Boel Karlin, Webb- och mediepedagog, Svenskt Demenscentrum & Charlotta Thunborg, Leg fysioterapeut och forskare, Karolinska Institutet



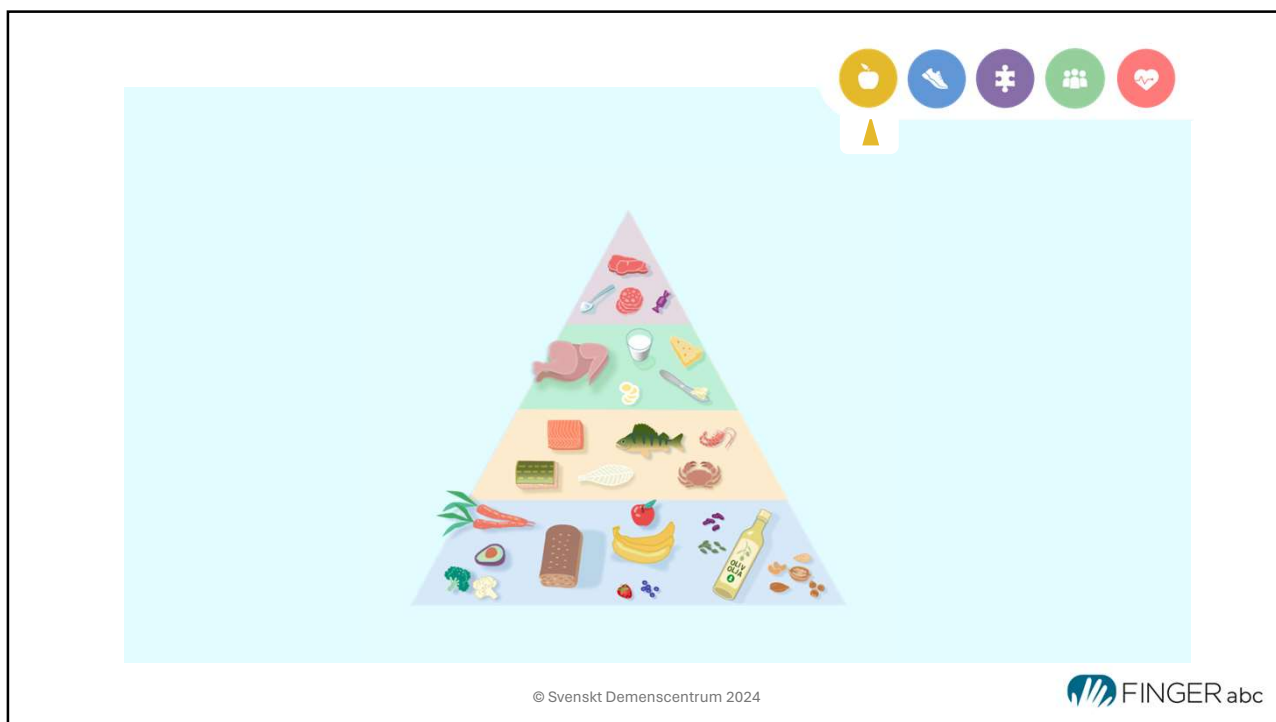
5



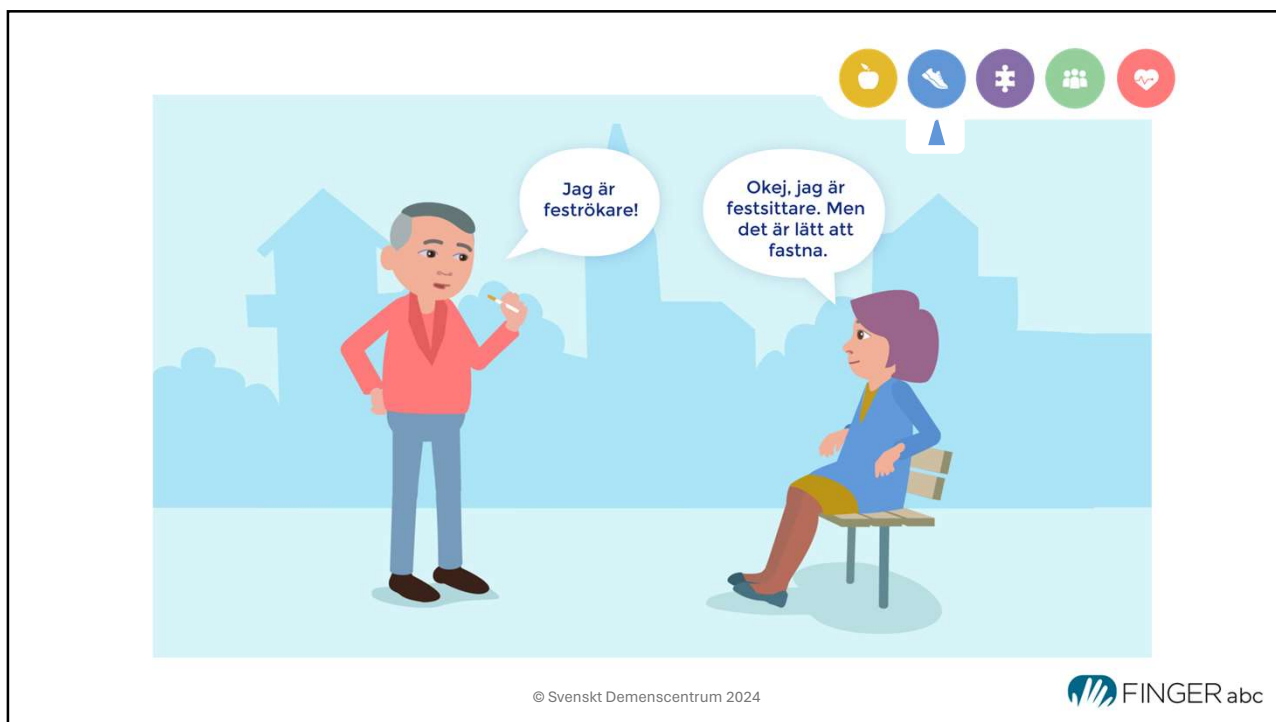
6

*FINGER abc i praktiken på SÄBO och dagverksamhet*

Madelene Bruce Danielsson, Silviafysioterapeut, Svenskt Demenscentrum, Boel Karlin, Webb- och mediepedagog, Svenskt Demenscentrum & Charlotta Thunborg, Leg fysioterapeut och forskare, Karolinska Institutet



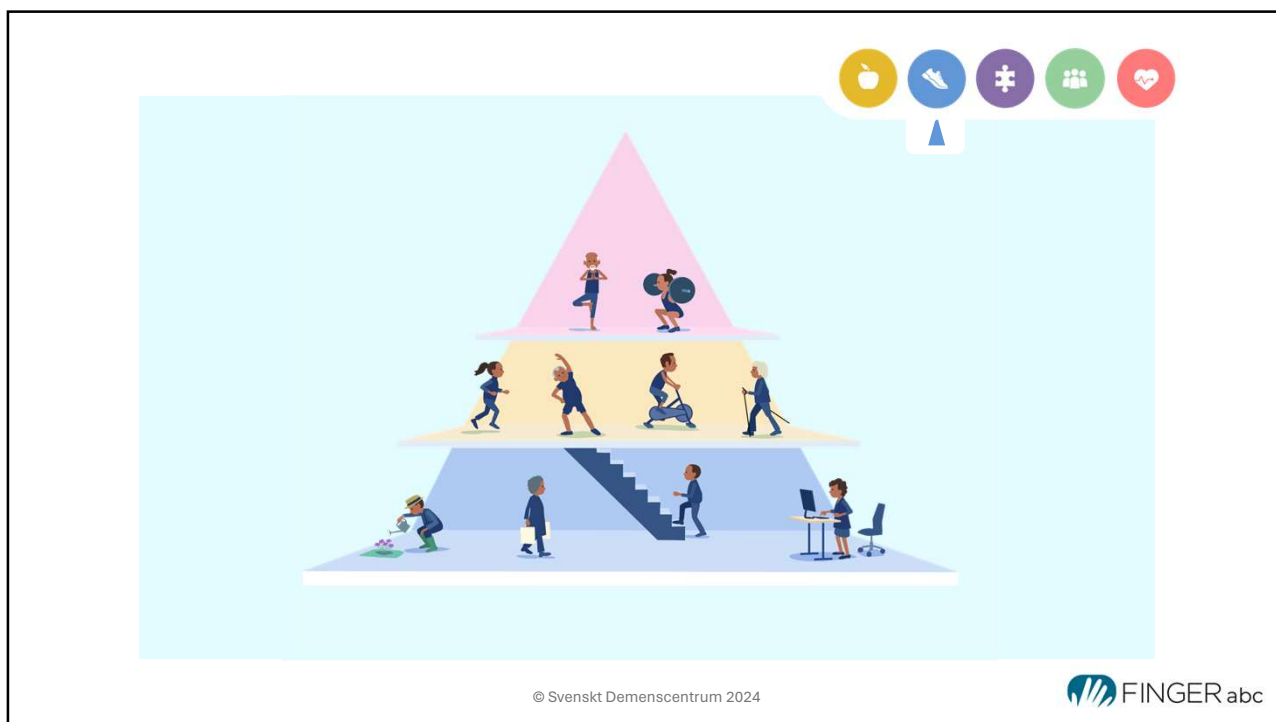
7



8

*FINGER abc i praktiken på SÄBO och dagverksamhet*

Madelene Bruce Danielsson, Silviafysioterapeut, Svenskt Demenscentrum, Boel Karlin, Webb- och mediepedagog, Svenskt Demenscentrum & Charlotta Thunborg, Leg fysioterapeut och forskare, Karolinska Institutet



9

## High-Intensity Functional Training program (HIFE) - en möjlig tillämpning



www.hifeprogram.se

FINGER abc

10

*FINGER abc i praktiken på SÄBO och dagverksamhet*

Madelene Bruce Danielsson, Silviafysioterapeut, Svenskt Demenscentrum, Boel Karlin, Webb- och mediepedagog, Svenskt Demenscentrum & Charlotta Thunborg, Leg fysioterapeut och forskare, Karolinska Institutet

Slide 11 features a light blue background. At the top right, there is a navigation bar with five circular icons: a yellow apple, a blue hand, a purple puzzle piece, a green group of people, and a red heart. Below the puzzle piece icon is a white triangle pointing up. On the left side, there is a framed image of a book cover titled "HANDBOK FÖR OPEN-KONCEPTET". The cover text reads: "Att behålla eller förbättra fysisk förmåga, näringsstatus och självförtroende med hjälp av fysisk träning och nutrition." Below the text is an illustration of an elderly woman in a red dress using a walker, with a caregiver in blue scrubs assisting her. To the right of the book cover, the text reads: "Older Persons Exercise and Nutrition OPEN-studien - en möjlig tillämpning". In the bottom right corner, the "FINGER abc" logo is displayed.

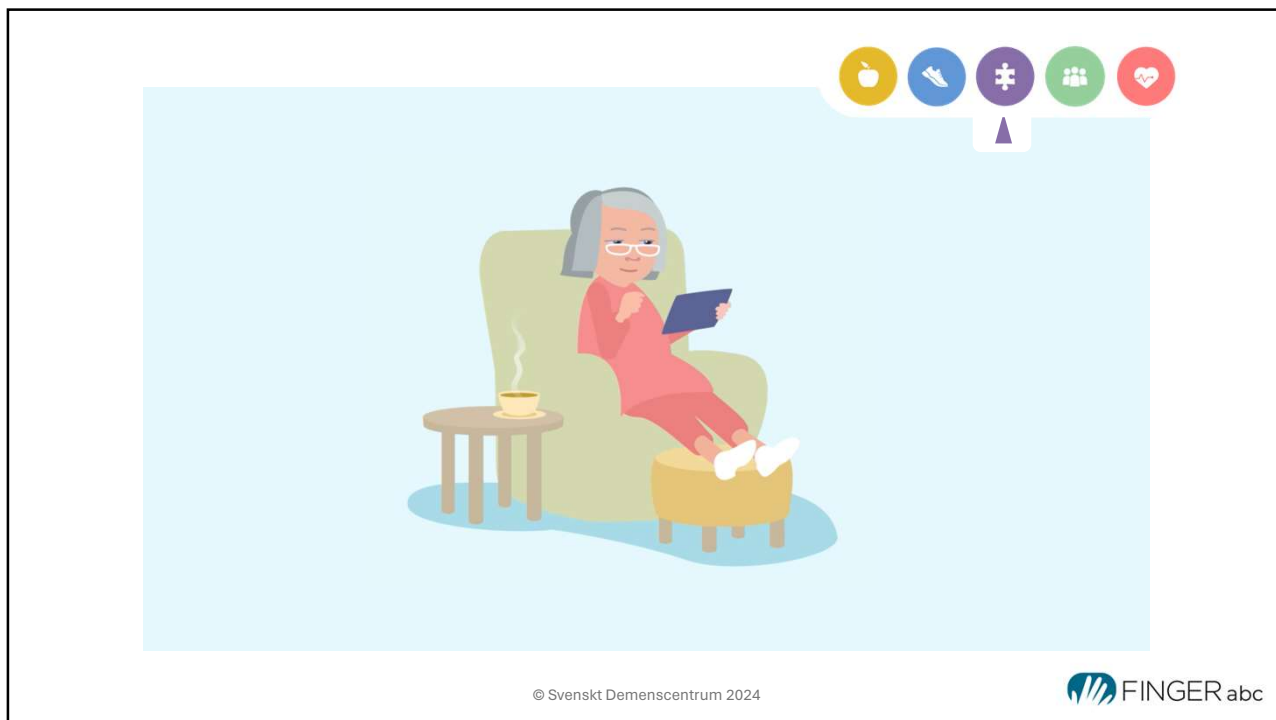
11

Slide 12 features a light blue background. At the top right, there is a navigation bar with five circular icons: a yellow apple, a blue hand, a purple puzzle piece, a green group of people, and a red heart. Below the puzzle piece icon is a white triangle pointing up. The main illustration shows two people, a man in a red shirt and a woman in a blue shirt, sitting at a small round table with two chairs. They are holding blue cups. Two speech bubbles are positioned above them. The first bubble, from the man, says: "Vore roligt att ses igen. Har du något telefonnummer?". The second bubble, from the woman, says: "Ja, är det okej om jag säger det baklänges?". In the bottom right corner, the "FINGER abc" logo is displayed.

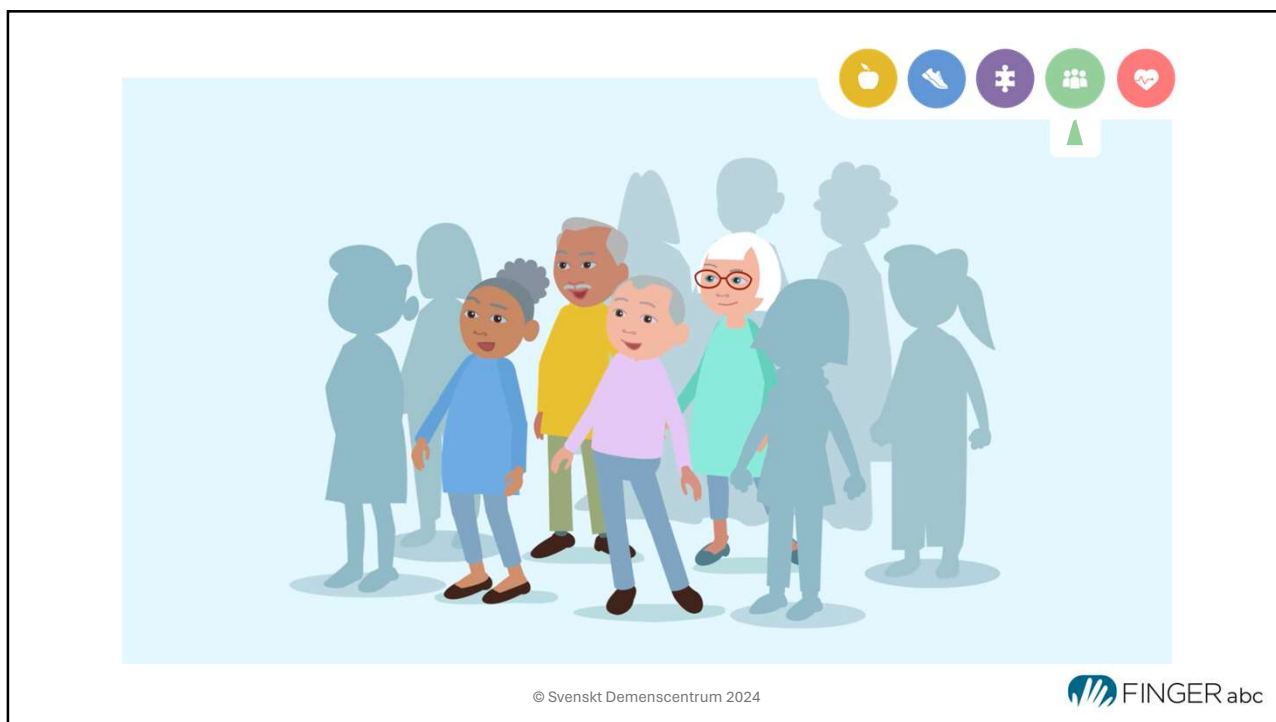
12

*FINGER abc i praktiken på SÄBO och dagverksamhet*

Madelene Bruce Danielsson, Silviafysioterapeut, Svenskt Demenscentrum, Boel Karlin, Webb- och mediepedagog, Svenskt Demenscentrum & Charlotta Thunborg, Leg fysioterapeut och forskare, Karolinska Institutet



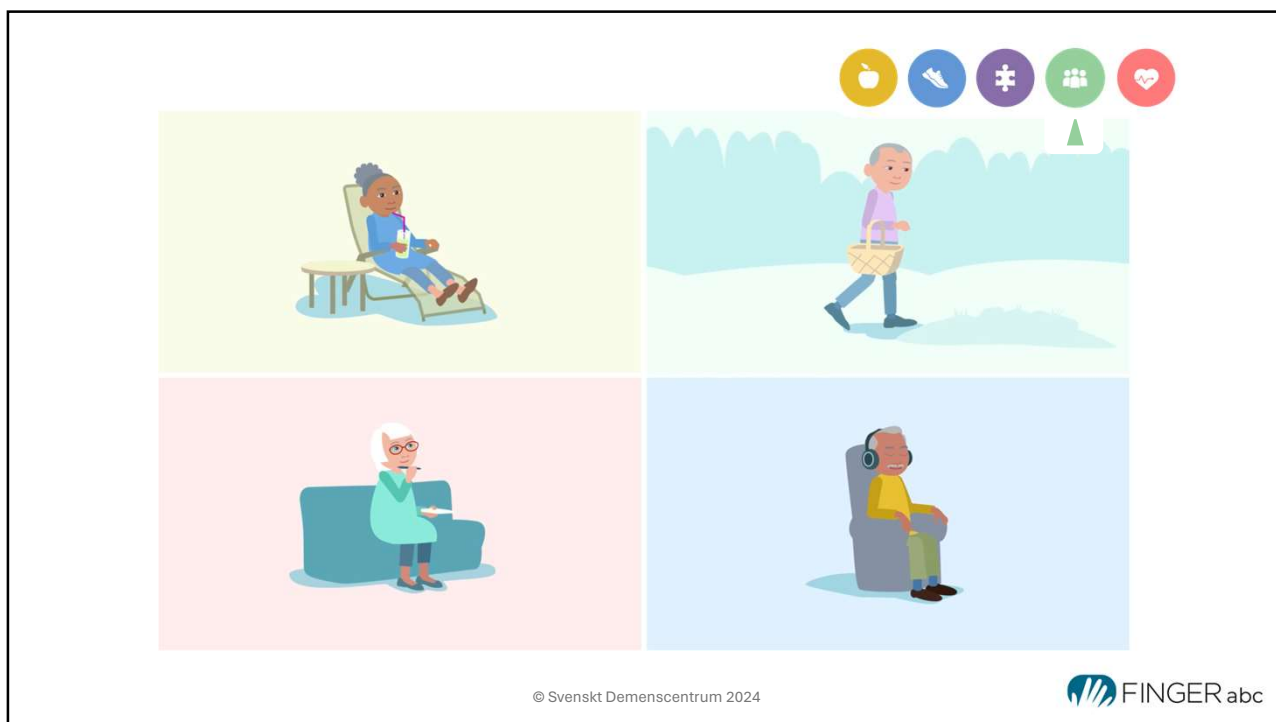
13



14

*FINGER abc i praktiken på SÄBO och dagverksamhet*

Madelene Bruce Danielsson, Silviafysioterapeut, Svenskt Demenscentrum, Boel Karlin, Webb- och mediepedagog, Svenskt Demenscentrum & Charlotta Thunborg, Leg fysioterapeut och forskare, Karolinska Institutet



15



16

*FINGER abc i praktiken på SÄBO och dagverksamhet*

Madelene Bruce Danielsson, Silviafysioterapeut, Svenskt Demenscentrum, Boel Karlin, Webb- och mediepedagog, Svenskt Demenscentrum & Charlotta Thunborg, Leg fysioterapeut och forskare, Karolinska Institutet





Dom kallar oss mods  
196X

Kenta Stoffe  
Jarl Lindqvist  
Stefan Jarl  
Lea Riders

© Svenskt Demenscentrum 2024



17



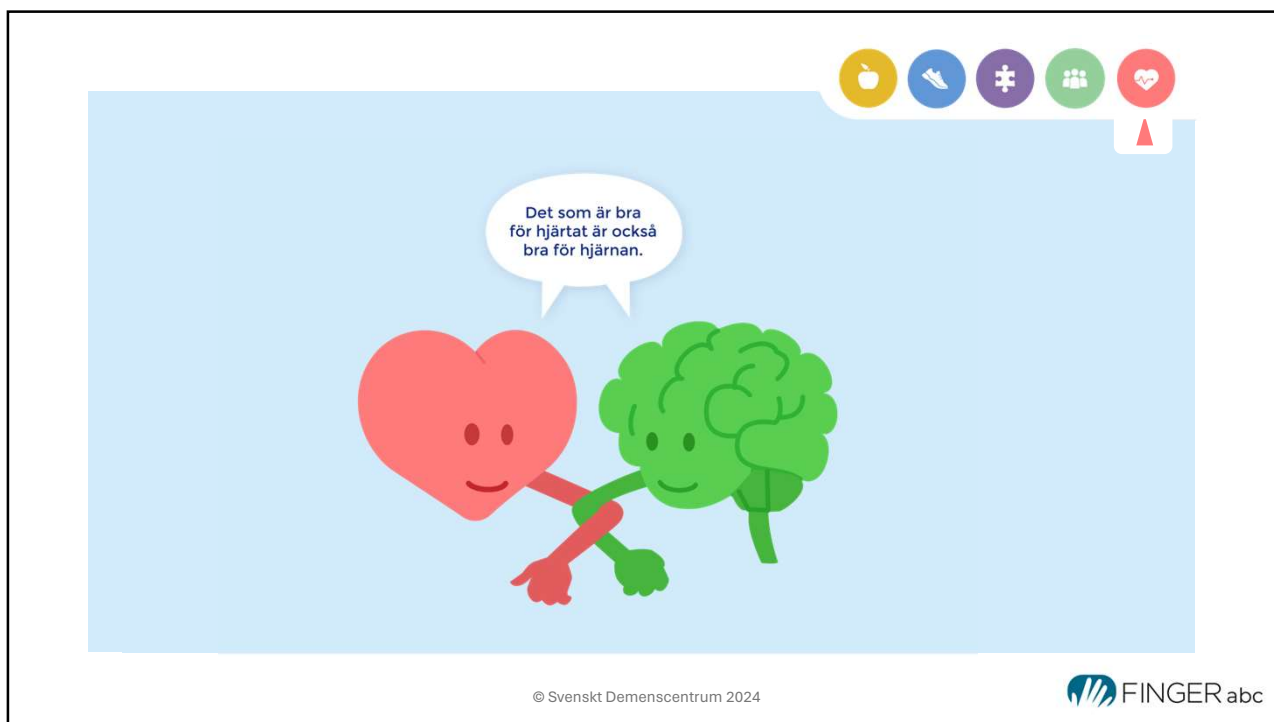
Bild från Pixabay



18

*FINGER abc i praktiken på SÄBO och dagverksamhet*

Madelene Bruce Danielsson, Silviafysioterapeut, Svenskt Demenscentrum, Boel Karlin, Webb- och mediepedagog, Svenskt Demenscentrum & Charlotta Thunborg, Leg fysioterapeut och forskare, Karolinska Institutet



19

## **Melodi: She'll be coming 'round the mountain when she comes**

Tänk på hjärnan, följ en utprövad modell

Som fungerar för dig morgon, middag, kväll

Små förändringar av livsstil

Är för hjärnan such a great deal

Fem små fingrar gör din hjärna glad och säll

Blott ett finger med i spelet låter bra

Men ta tag i alla fem som Miia sa

Ja, fem fingrar ger effekten

För dig själv och hela släkten

En god hjärnhälsa, som var och en vill ha

© Svenskt Demenscentrum 2024

FINGER abc

20

*FINGER abc i praktiken på SÄBO och dagverksamhet*

Madelene Bruce Danielsson, Silviafysioterapeut, Svenskt Demenscentrum, Boel Karlin, Webb- och mediepedagog, Svenskt Demenscentrum & Charlotta Thunborg, Leg fysioterapeut och forskare, Karolinska Institutet



**Det är aldrig för tidigt,  
men heller aldrig för sent  
att förändra livsstil  
för bättre hjärnhälsa!**

© Svenskt Demenscentrum 2024



21



**Du hittar FINGER abc på  
[demenscentrum.se](https://demenscentrum.se)  
från och med 10 juni 2024**

© Svenskt Demenscentrum 2024



22

*FINGER abc i praktiken på SÄBO och dagverksamhet*

Madelene Bruce Danielsson, Silviafysioterapeut, Svenskt Demenscentrum, Boel Karlin, Webb- och mediepedagog, Svenskt Demenscentrum & Charlotta Thunborg, Leg fysioterapeut och forskare, Karolinska Institutet



23



24

*FINGER abc i praktiken på SÄBO och dagverksamhet*

Madelene Bruce Danielsson, Silviafysioterapeut, Svenskt Demenscentrum, Boel Karlin, Webb- och mediepedagog, Svenskt Demenscentrum & Charlotta Thunborg, Leg fysioterapeut och forskare, Karolinska Institutet

[www.demenscentrum.se](http://www.demenscentrum.se)

© Svenskt Demenscentrum 2024

