



Huddinge hjärnhälsa

Ett samverkansprojekt för äldres hjärnhälsa

- Ellica Mattsson Österlund, hälsopedagog och projektledare av Huddinge hjärnhälsa
- Förebyggande enheten äldreomsorg

- Ingen botande behandling, dagens läkemedel behandlar endast symptomen, bromsmediciner är under utveckling
- Vi lever längre = fler äldre, år 2050 förväntas antalet drabbade nästan fördubblats, stor utmaning för vården och omsorgen, den person som drabbas och dess anhöriga
- Några riskfaktorer: högt blodtryck, diabetes, stillasittande, få eller inga sociala relationer, rökning, fetma och depression
- Den senaste forskningen visar att 40% av alla fall av demens kan förebyggas eller tydligt fördröjas med en kombination av multimodala livsstilsinterventioner, ex FINGER-studien

FINGER-studien

- FINGER-studien (The Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability) publ. 2015
- 1 260 deltagare i åldern 60-77 med en ökad risk att utveckla demens, men inte några uppenbara minnesproblem
- 2-årigt program med livsstilsområdena: kost, fysisk aktivitet, kognitiv träning, sociala aktiviteter samt kontroll av hjärt- och kärlfaktorer
- Kontrollgruppen fick vanlig hälsorådgivning



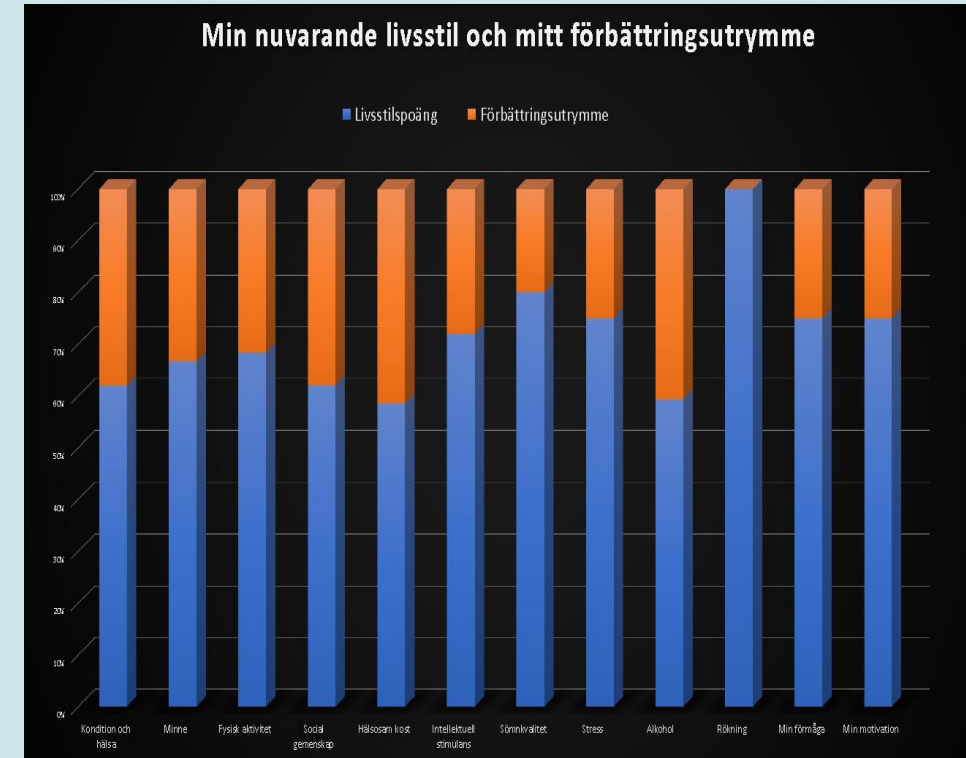
- Kontrollgruppen visade sig ha 30% större risk att utveckla kognitiv svikt inom två år, jämfört med interventionsgruppen
- Andra positiva effekter: bättre rörlighet och förmåga att klara av sina dagliga aktiviteter, högre hälsorelaterad livskvalitet och risken för multisjuklighet (2+) minskade med 60% jämfört med kontrollgruppen
- Studier visar att livsstilsprogram som FINGER-modellen kan vara kostnadseffektiva i förebyggandet av demens och ge stora samhällseliga vinster
- Processen som leder till demens kan börja 20–30 år innan diagnos kan ställas, därför aldrig för tidigt att börja förebygga
- Livsstilsåtgärderna kan också bidra till att bromsa en process som redan startat, så det är heller aldrig för sent.

| Huddinge hjärnhälsa -pilotprojektet

- Testa vårt upplägg av ett livsstilsprogram baserat på FINGER-modellen i praktiken
- 15 seniorer från Centrala Huddinge
- Projektet startade mars 2024, planerad programstart v. 4, 2025
- Urval – frågor kring livsstil för att hitta dem som har störst risk att drabbas
- Programupplägg – 2 år, första året mer styrt, andra mer "fritt" – tanken är att deltagaren ska bli självgående, hålla i sin nya livsstil
- Referensgruppen består av 10 frivilliga seniorer – bidra med erfarenhet, synpunkter och förslag i utvecklingsarbetet

Vad vi erbjuder deltagarna

- Hälsoprofil, enkät och fysiska tester
- Föreläsningar och workshops kring de fem fingrarna
- Motiverande samtal (MI) – stöd till förändring
- Tillgång till det kognitiva träningsprogrammet Cogmed
- Fysiska aktiviteter
- Social samvaro – via programmet och aktiviteter
- Pedagogiskt material ex: hälsodagbok, informationsmaterial
- Hjälpa oss att utveckla HHH



- Vi tror att kapaciteten kommer blir mycket större än 15 seniorer – beroende av samverkan och egna resurser
- Inkludera alla områden i Huddinge
- Nya socialtjänstlagen - vikten förebyggande hälsoinsatser lyfts, man vill satsa mer på det
- Målet är att livsstilsprogrammet ska implementeras som en del av vår verksamhet framåt - utbredd samverkan!
- Aktivitets- och kunskapsbank på hemsidan Huddinge.se
- Logga – ev. märkning för alla samverkanspartners,
ex: "vi är med och bidrar till en bättre hjärnhälsa hos Huddinges seniorer"

| Samverkanspartners i dagsläget



- Huddinge vårdcentral
- Huddinge sjukgymnastik
- Medfit
- Huddingehallen
- SPF och PRO
- Väntjänsten
- STC Huddinge Södalsvägen
- Biblioteket
- Korpen
- Södertörns simsällskap
- Gymmix?

Tack för er uppmärksamhet!