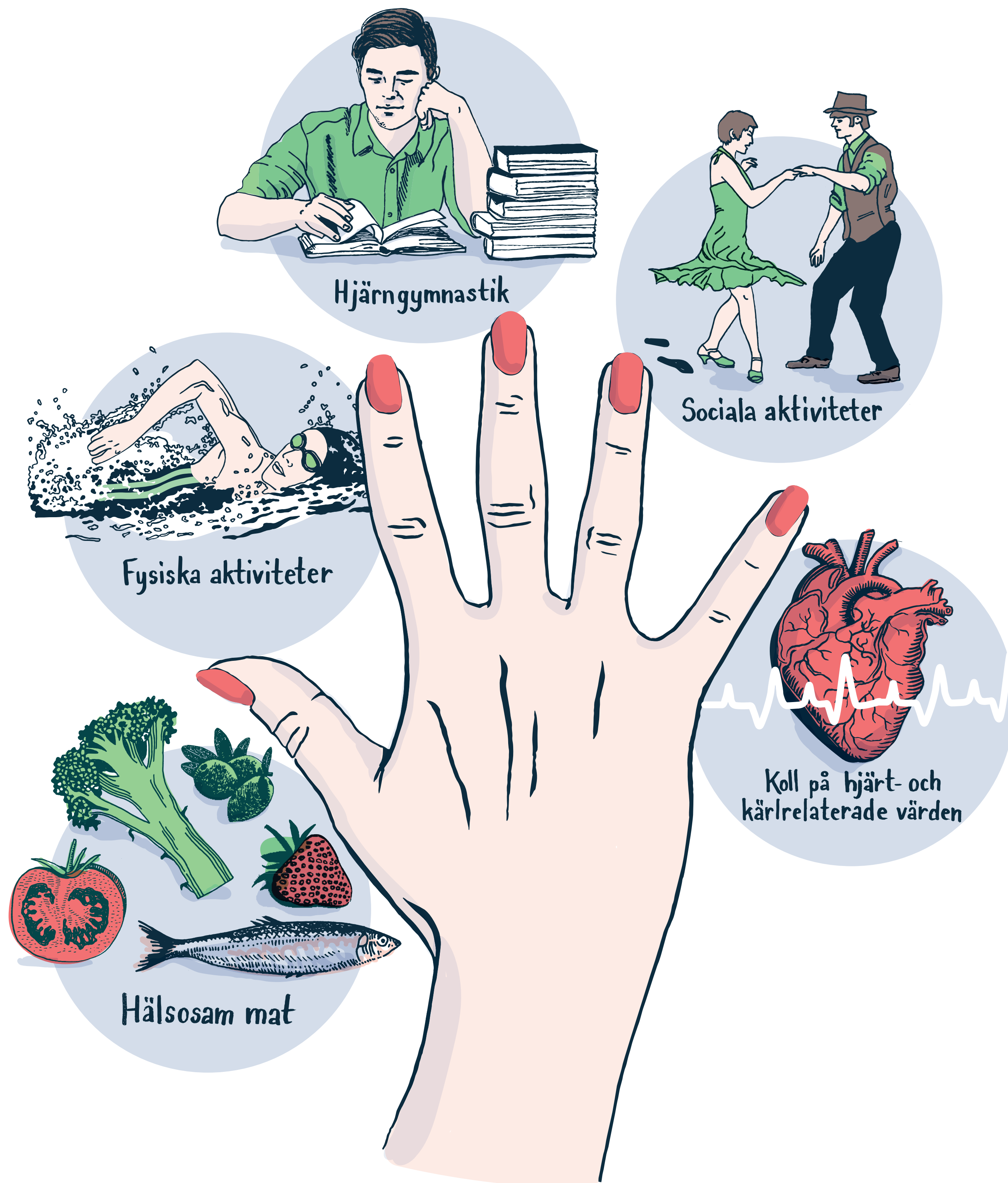


# FINGER-modellen

## Minska risken för minnesproblem

En hälsosam och aktiv livsstil kan förebygga och bromsa utvecklingen av minnesproblem och kognitiv svikt. Låt gärna de här fem sunda vanorna ingå i ditt dagliga liv.



FINGER

WW-FINGERS  
WORLD-WIDE MULTIDOMAIN INTERVENTIONS  
FOR DEMENTIA PREVENTION

FINGERS  
BRAIN HEALTH  
INSTITUTE

Den finsk-svenska FINGER-studien visade att man med kombinerade åtgärder inom dessa fem livsstilsområden kan förebygga och fördröja utvecklingen av minnesproblem och kognitiv svikt. Studien genomfördes gemensamt av Karolinska Institutet, Umeå universitet, Institutet för hälsa och välfärd i Finland, Östra Finlands Universitet, Åbo Universitet, Helsingfors Universitet och Uleåborg Universitet (Ngandu, Kivipelto, et al., Lancet 2015). Flera FINGER-baserade studier har därefter genomförts av forskarteam världen över, inom nätverket World-Wide FINGERS. [www.fbhi.se](http://www.fbhi.se)