

Så förebygger och lever man med Alzheimer!

Hur påverkar livsstilen hjärnans förmåga att stå emot Alzheimer, både före och efter diagnos? Finns det forskning som visar att man kan bromsa sjukdomens utveckling med hälsosamma vanor? Kan hjärnan återhämta sig eller skapa nya kopplingar trots Alzheimer, och hur stödjer man i så fall det?

Många av er undrar hur livsstilen påverkar våra hjärnor. Vad händer t ex när vi sover? Vad spelar kosten för roll, egentligen? Motion är bra för hjärtat, men varför även för hjärnan? Det här är en frukost för dig som vill veta mer. Och leva ett friskt liv, med eller utan Alzheimer.

GÄSTER PÅ SCEN 20 APRIL:

Miia Kivipelto är professor i klinisk geriatrik vid Karolinska Institutet och forskningschef vid medicinsk enhet Äldrande på Karolinska Universitetssjukhuset. Hon är känd för FINGER-metoden, den första interventionsstudien i världen som visar att det går att förebygga minnesstörningar och fördröja förloppet vid Alzheimers sjukdom. FINGER-metoden är idag en av världens mest spridda modeller för att förebygga demens.

Jessica Samuelsson, leg. dietist, Medicinsk Doktor på Institutionen för neurovetenskap och fysiologi, Göteborgs Universitet. Vad forskningen säger om äldres matvanor och risken att drabbas av demens samt hur man kan fördröja och förebygga insjuknande. Samt vad vi bör äta i olika faser av sjukdomsförloppet.

Liss Elin Larsson har under de senaste åren haft det övergripande ansvaret att utveckla och samordna det framgångsrika FINGER-baserade livsstilsprogrammet "Träna hjärna" inom Lidingö stad. I dag arbetar hon på FINGERS Brain Health Institute, där hon samordnar kunskapsspridning och implementering av FINGER-modellen.

Peter Lundberg fick för några år sedan diagnosen Alzheimers sjukdom med tidig debut. Peter har den ärftliga varianten. Peter lade om sitt liv efter FINGER-modellen. Utöver ändrad kost och träning tre gånger i veckan, så lägger han idag sin tid på att skriva och spela in musik. Också ett sätt att träna hjärnan.

Ellen Broström startade communityn Demenshjälp efter att hennes pappa Stig drabbats av begynnande frontallobsdemens. Som ingenjör såg hon utmaningarna en anhängig står inför, samtidigt såg hon möjligheten att med hjälp av teknologi och AI kunna underlätta vardagen, både för sig och sin familj men även för hundratals andra anhöriga.

Monika Steffens, sjuksköterska i Katrineholm, jobbar praktiskt med att guida sina patienter in i FINGER-modellen. Det handlar om utbildningar inom kost, fysisk aktivitet, kognition samt hjärt- och kärlhälsa. Hon har med sig en av sina patienter, fd brandförmannen Pal Kurucz, i samtalet om hur man kan ändra sin livsstil efter diagnos.

Samtalsledare: **Henrik Frenkel**, grundare av Alzheimer Life.
Frukostseminariet arrangeras i samarbete med Demensförbundet och med stöd av Nutricia.

DATUM: måndag 20 april 2026
TID: 09.00-11.00 Insläpp 08.30
PLATS: Playhouse Teater
Drottninggatan 71 a, Stockholm

BILJETT: 200 kr köps på www.tickster.com. I priset ingår kaffe och smörgås. Köpt biljett återlöses ej. Biljetten är inte personlig och kan ges bort till en vän eller säljas vidare på egen hand vid förhinder.