

## FoU primär och nära vård Fyrbodals och Fyrbodals kommunalförbund bjuder in till ett digitalt FoU-café kring förebyggande insatser vid demens.

Varmt välkomna till en digital eftermiddag 2026-03-04 kl 13.00-15.30 med fokus på förebyggande insatser vid demens.

• **13.00–14.00** - Hur lyckas man motivera äldre personer till hållbara och hälsosamma livsstilsförändringar?

**Föreläsare:** Krister Håkansson, senior rådgivare vid Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum.

Krister presenterar metoden Livsstil för Hjärnhälsa, en vidareutveckling av den metod som bland annat använts i FINGER-studien. Metoden är resurssnål och skalbar och framtagen för kommunalt förebyggande arbete. Den används idag i cirka 15 kommuner och stadsdelar, främst i Stockholmsregionen. Metoden bygger på motivationspsykologi och syftar till att stödja äldre i att genomföra hållbara livsstilsförändringar som kan bidra till att förebygga kognitiv försämring. Föreläsningen visar hur olika motivationsfaktorer används i praktiken och presenterar även preliminära resultat från kommunerna.

• **14.30 – 15.30** – Samverkan för att främja hjärnhälsa i Färgelanda kommun.

**Föreläsare:** Tina Karlsson, Närhälsan Färgelanda vårdcentral

Marcus Larsson, folkhälsostrateg, Färgelanda kommun  
Kerstin Karlén,

Vi presenterar ett utvecklingsarbete med fokus på att främja hjärnhälsa genom samverkan mellan kommun, vård och civilsamhälle. Med utgångspunkt i tidiga och förebyggande insatser arbetar vi för att göra stöd och information mer tillgänglig för invånarna. Genom samarbete mellan kommunala verksamheter, vården, Folk tandvården och föreningslivet skapar vi en mer sammanhållen struktur och en gemensam ingång till rätt stöd.

Länk till Regionkalendern: [FoU-café om förebyggande insatser för demens. - Regionkalendern](#)