



TIMRÅ KOMMUN

# Hjärnträning i Timrå (HIT)

*Ett förebyggande och hälsofrämjande arbete*

from  
Timrå  
with love



# Uppdaterad nationell demensstrategi: "Varje dag räknas" (2025-2028)

*"Demens är en växande folksjukdom. Inte en naturlig del av åldrandet" (Anna Tenje).*

**Innebörd:** Ta lärdom från cancervård, ett större ansvar för hälso- och sjukvård.

**Den nationella demensstrategin har fyra mål:**

1. Vården och omsorgen ska anpassas efter individens behov.
2. Insatser ska vara samordnade och främja hälsa.
3. Personal ska arbeta enligt evidens och erfarenhet.
4. Anhöriga ska få adekvat stöd och kunskap för hållbar vård.



TIMRÅ KOMMUN

# Utgångspunkt Fingermodellen



Källa: <https://fbhi.se/sv/finger-modellen/>

Illustration: Martina Krona  
från boken "Hjärnhälsa"  
(Miia Kivipelto, Mai-Lis Hellénus)



TIMRÅ KOMMUN

# HIT 2025

## Samtalspromenadgrupper (HIT)

**Målgrupp:** Personer med lindrig kognitiv svikt, mild kognitiv sjukdom samt anhöriga. Övriga äldre personer som upplever ensamhet.

**Syfte:** Aktivitet enligt Fingermodellen. Indelning i olika promenadgrupper utifrån individuella behov. Samarbete med ideella organisationer

