

Cancerprevention med fokus matvanor och fysisk aktivitet

HFS temagrupper i samverkan med regionala cancercentrum (RCC)

Målgrupp: Processledare inom HFS, medarbetare och chefer inom hälso- och sjukvården och friskvården som arbetar med sjukdomsprevention och/eller cancerehabilitering.

Vägen framåt

Målområde 1 prevention och tidig upptäckt

1. Följsamheten till den europeiska kodexen mot cancer ökar
2. Patienter som kommer till hälso- och sjukvården får information om och erbjuds stöd för en hälsofrämjande livsstil.
3. Hälsofrämjande insatser följs upp på ett strukturerat sätt.



EU-kodex mot cancer

WHO (2022) bedömer att:

- Mellan 30-50 % av all cancer kan förebyggas
- Cancerprevention är den mest kostnadseffektiva strategin för cancer.

12 sätt att minska risken att drabbas av cancer

Europeiska kodexen mot cancer



1. Rök inte

Undvik inte någon form av tobak.



2. Gör ditt hem rökfritt

Arbeta för att göra din arbetsplats rökfri.



3. Håll en hälsosam kroppsvikt



4. Var fysiskt aktiv i vardagen

Begränsa den tid som du sitter still.



5. Ät hälsosamt

- Ät mycket fullkornsgroddar, bär/frukt, grönsaker och frukt.
- Begränsa intaget av kaloriska livsmedel (särskilt livsmedel som innehåller mycket fett eller socker) och undvik att äta drycker.
- Undvik processat kött (t.ex. skinka och bacon) och begränsa intaget av rött kött och mat med hög saltinnehåll.



6. Begränsa ditt intag av alkohol

För att minska cancerrisken undvik helt alkoholhalt, oavsett typ.



7. Undvik för mycket sol

Detta gäller särskilt barn. Skydda huden med kläder och skugga. Komplettera med solskyddsmiddel där tillåtet inte skyddar. Solen lyser som starkast mellan klockan 11-15. Sols inte solstium.



8. Skydda dig mot cancerframkallande ämnen

på din arbetsplats genom att följa säkerhetsföreskrifterna.



9. Undvik höga nivåer av radon

Ta reda på om du är utsatt för höga nivåer av radon i din bostad. Vid höga nivåer för att minska en hög radonnivå.



10. Om amning och hormonbehandling

- Amning minskar risken för bröstcancer. Amma ditt barn om du har möjlighet att göra det.
- Hormonell substitutsbehandling (HBT) ökar risken för vissa typer av cancer. Begränsa användningen av hormonbehandlingar.



11. Delta i vaccinationsprogram

- Se till att dina barn deltar i vaccinationsprogram mot:
 - hepatit B,
 - human papillomavirus, HPV.



12. Delta i screeningprogram

- Det finns screeningprogram för att upptäcka och bota följande:
 - tjocktarmscancer,
 - bröstcancer,
 - livmoderhalscancer.

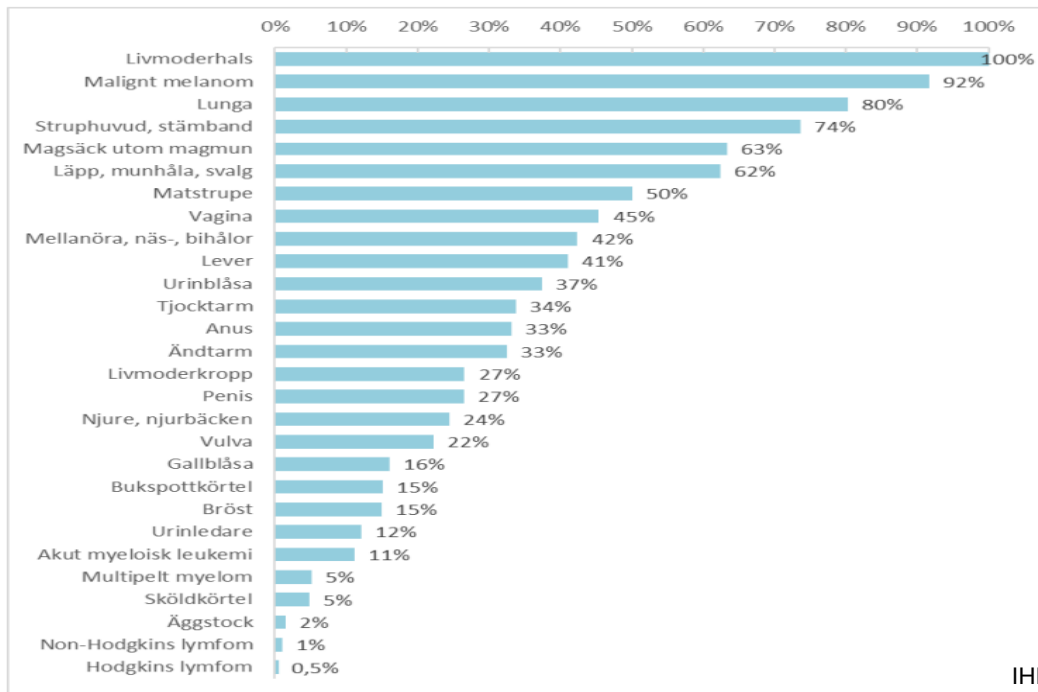
EU-kodex mot cancer

- PrEvCan kampanj uppmärksammar EU kodex mellan oktober 2022-september 2023

- Syfte att uppmärksamma vad individen kan göra för att minska risken för cancer.
- Levnadsvanor och vikt uppmärksammas:
 - Tobaksrökning (okt)
 - Vikt (dec)
 - Fysisk aktivitet (jan)
 - Matvanor (feb)
 - Alkohol (mars)
 - Solvanor (april)



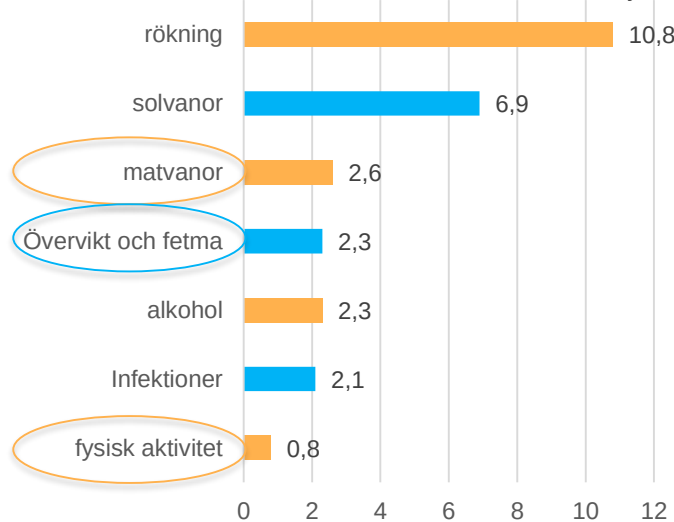
Vilka cancerformer skulle kunna förebyggas



IHE-rapport 2020:9

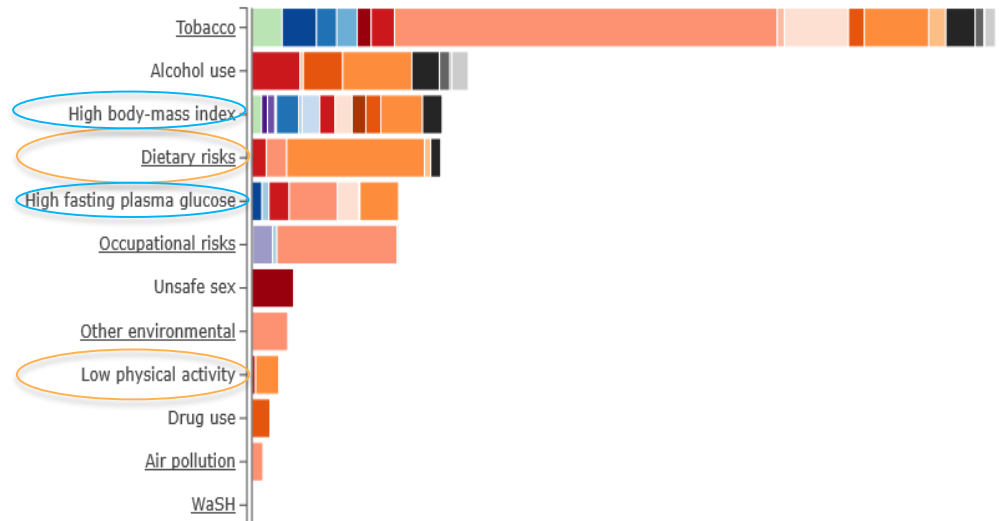
Vilka påverkbara riskfaktorer bidrar till sjukdomsörskdan vid cancer (DALYS)

28 % av alla cancerfall 2018 var relaterade till följande riskfaktorer



IHE Rapport 2020:19

Sweden, Both sexes, All ages, 2019



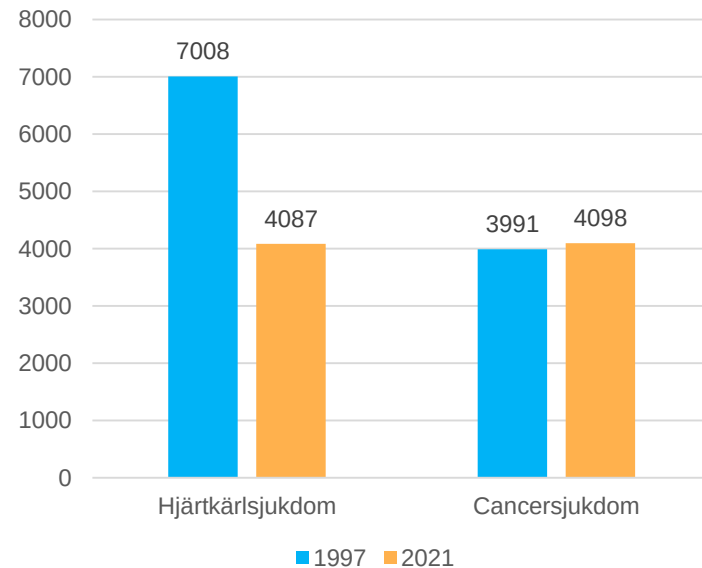
Global burden of disease, 2019

Cancer nu den vanligaste dödsorsaken i Stockholm (DN 221109 och Dagens medicin 221109)

2021 avled fler av cancer i Stockholms län än av hjärt-kärlsjukdomar.

- Orsaken till trendbrottet är att hjärt-kärlsjukdomar orsakar allt färre dödsfall. Dödligheten i cirkulationsorganens sjukdomar har minskat fortare, än vad dödligheten i cancer har gjort

David Pettersson, Socialstyrelsen.



Svårt och känsligt

Cancerprevention i primärvården, 2022

Aldrig hört talas om: 57%

Känner till / ganska bra /
mycket bra: 22%

Har hört talas om men känner
knappt till något: 21%

- 3 av 4 **läkare och sjuksköterskor** i primärvården vill arbeta mer med att förebygga och behandla ohälsosamma levnadsvanor.
- 6 av 10 att det är känsligt att prata om cancer kopplat till levnadsvanor.
 - Allra känsligast är övervikt och obesitas.
- Mindre än hälften vet att:
 - ett lågt intag av fullkorn är en riskfaktor för cancer
 - det finns ett samband mellan rött kött och cancer.
- 6 av 10 angav att tillsatser i mat ökar risken för cancer, trots att den samlade forskningen visar att så inte är fallet.



<https://cancercentrum.se/samverkan/vara-uppdrag/prevention-och-tidig-upptackt/prevention/>

Prevention målområde 1.2 och 1.3 i Vägen framåt

Levnadsvanor inom cancervården

- en integrerad del av vården



Del av en
behandling

Ge
förutsättningar
för att klara en
behandling

Del av
rehabilitering
på kort och
lång sikt

Allt fler drabbas av cancer...
Exempel på insatser för att minska
insjuknandet i cancer

”Matvanegrupp norr”

Vi har regelbundna digitala möten. Samarbetar med varandra och med andra.

- Delar ideer och hämtar inspiration
- Tar fram gemensamt material
- Klimatsmart, lokal mat i olika tappningar– Norrbotten, Västerbotten, Västernorrland
- Livsmedelsstrategin
- Filmer, butiksvandringar
- Cookalong
- Radioinslag
- Delar presentationer för olika målgrupper



Friluftslivets år 2021

ett projekt som drevs av Svenskt Friluftsliv med stöd av Naturvårdsverket under 2021.



[Länk till broschyren](#)

- *Broschyren är ett samarbete mellan de fyra Norra regionernas matvanegrupp och Länsstyrelser.*
- Att vara ute i naturen kan ge många hälsovinster för både den fysiska och psykiska hälsan. Friluftslivet spelar därför en viktig roll för hälsan.
- Maten vi äter påverkar också hur vi mår. En del av ett aktivt friluftsliv är att äta utomhus. Här får du tips om hälsosam, enkel och säsongsanpassad mat som passar de flesta.

Grönt gör dig gott – utmana dina vanor!



Grönt gör dig gott genomfördes 2018 i samarbete mellan Region Norrbotten, Region Västerbotten och Region Västernorrland.

- Utmaningen pågick i två månader – 1 september till 31 oktober.
- I början fick deltagarna två frågor om nuvarande konsumtion av frukt och grönsaker och sedan upprepades dessa frågor var fjortonde dag under hela perioden.
- Deltagarna hade möjlighet att fylla i en loggbok för att följa sin förbättring.
- Via den e-postadress som angetts vid anmälan fick deltagarna tips och inspiration varje vecka.

Inlägg om goda matvanor på sociala medier

Inom ramen för cancerprevention har vi gemensamt tagit fram material som de olika regionerna kan kommunicera.



Inspirationslänkar till regionspecifikt material om goda matvanor

- Broschyr *Mat, klimat och hälsa* [Mat, klimat och hälsa. Så äter du hälsosamt och klimatsmart \(rvn.se\)](#)
- Film *Hälsosamma matvanor* [Region Västernorrland - Matvanor \(rvn.se\)](#)
- [Må gott – Framtidsmat](#) Region Jämtland Härjedalen
- [Västerbottenstallriken](#)
- Butiksvandringar [Hälsa och livsstil - Region Norrbotten](#)
- [Hitta Ditt Sätt – Norrbottniska kostråd - Nära mat \(naramat.nu\)](#)
- [Nära Mat podden: Avsnitt 07: Den bästa maten med dietisten Malin Sand \(libsyn.com\)](#)

Projekt inom RCC norr – ”Att främja fysisk aktivitet i cancervården”



Syfte:

- Öka kunskapen om fysisk aktivitet vid cancer och skapa nätverk
- Utveckla fysisk aktivitet vid cancer i norra regionen

Genomförande:

Steg 1: Heldagsmöte om fysisk aktivitet vid cancer ,digitalt p g a pandemin.

Steg 2: Utformande av modeller/interventionsprogram för fysisk aktivitet vid cancersjukdom

Steg 3: Genomförande av de fyra olika regionala projekten

Resultat

- Nätverksträffar 2 ggr/termin digitalt
- Fysisk aktivitet vid cancer

Region Norrbotten

- Träningsgrupper för cancerpatienter på Kalix sjukhus.

Region Västerbotten

- Träningsgrupper i Skellefteå för patienter under cytostatikabehandling som bedöms klara av träningen självständigt.

Region Västernorrland

- Planen var att erbjuda prehabilitering till cancerpatienter.
- Ett "bonusfynd" i projektet har belyst kontaktsjuksköterskans viktiga nyckelroll i att förmedla information om tillgängliga resurser för prehabilitering/fysisk aktivitet till patienter.

Region Jämtland-Härjedalen – [länk till hemsida](#)

- Digital träningsgrupp ledarledd från Sjukgymnastikenheten på Östersunds sjukhus.
- Träning via vården med Friskis & Svettis som extern aktör. Genom ett IOP (Idéburet offentligt partnerskap) finns det nu samverkan och finansiering för 3 år framåt. Träningen är gratis för deltagarna.



Kvarstår att jobba vidare med primärvårdens roll i cancerrehabiliteringen.

Nystartat projekt "Hälsoslingor i norr"

Promenadslingor med digitala frågor/upplevelser i anslutning till sjukhus i Västerbotten och Västernorrland



Målsättning: Signalera betydelsen av fysisk aktivitet vid cancersjukdom till patienter, befolkningen och politiker i primär-, sekundärpreventiv och rehabiliterande bemärkelse.

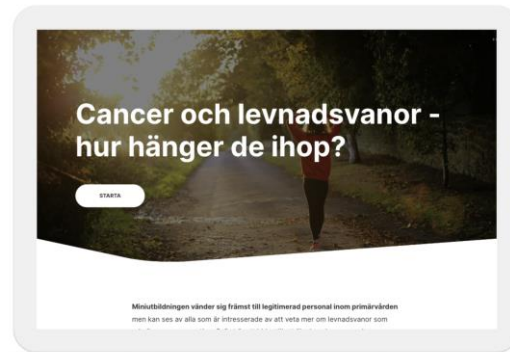
Betydelse: Projektet har betydelse på flera nivåer:

- **patienter och närstående** som besöker sjukhuset får upplevelse av att cancersjukvården belyser levnadsvanor och erbjuder promenadslingor som en konkret del av detta budskap.
- **befolkningen** blir uppmärksammas på fysisk aktivitet som cancerprevention
- **politiker** blir uppmärksammas på vikten av fysisk aktivitet som prevention och behandling vid cancer och att hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser inte behöver medföra stora kostnader.



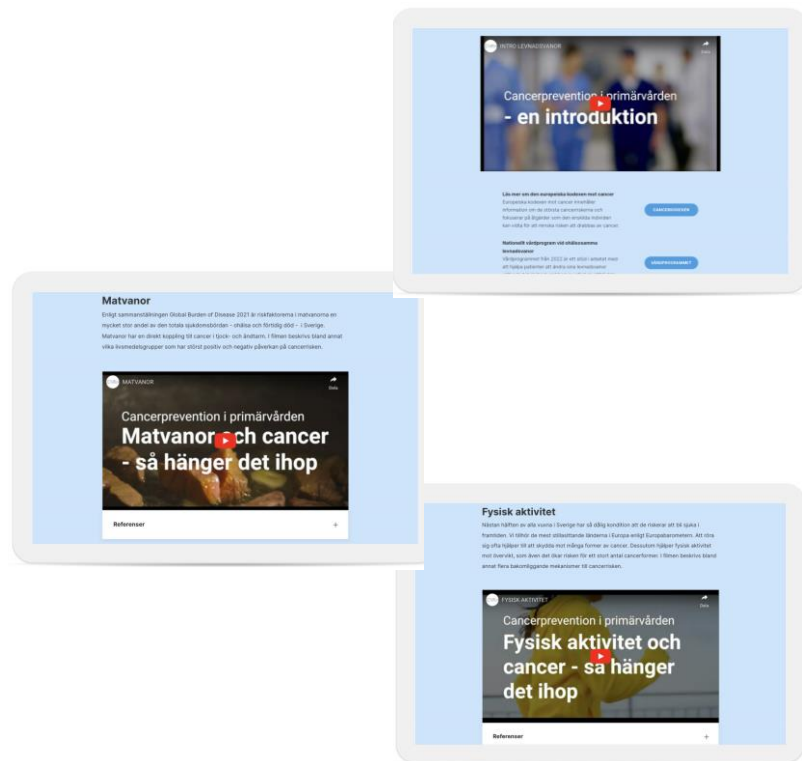
Tre exempel från RCC

1. **Minikurs om cancerprevention** genom levnadsvanor. Filmer ca 45 min.
Målgrupp primärvård/professionen
2. **Hälsoinformatörer** som minska hälsoklyftan. **Målgrupp personer i utanförskapsområden**
3. **Levla** – fortbildning + läromedel för skolan som även kommer att finnas på Generation Peps sajt. **Målgrupp lärare och elever**



Minikurs – Cancer och levnadsvanor hur hänger det ihop?

- **Filmer om totalt cirka 45 min** som lyfter sex levnadsvanor - tobaksrökning, solvanor, matvanor, alkoholbruk och fysisk aktivitet- samt strävan efter hälsosam kroppsvikt.
- Beskriver **hur** hälsosamma levnadsvanor kan minska risken för cancer utifrån epidemiologiska data, men även levnadsvanornas **inbördes koppling till olika cancerformer samt mekanismer som kan förklara den ökande risken.**
- **RCC NAG och Cancerprevention** tillsammans med Cancerfonden, Svenska Läkaresällskapet, Svensk sjuksköterskeförening, Fysioterapeuterna och Dietisternas riksförbund.



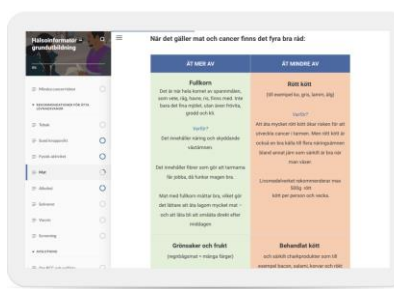
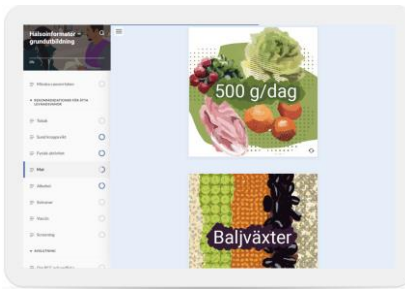
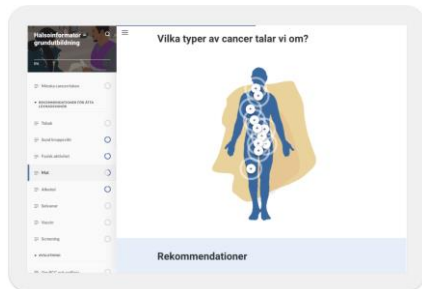
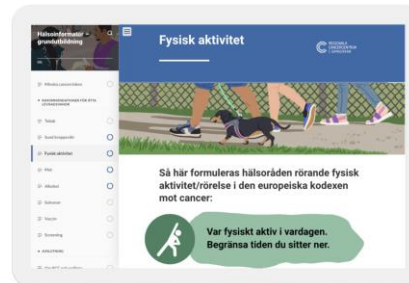
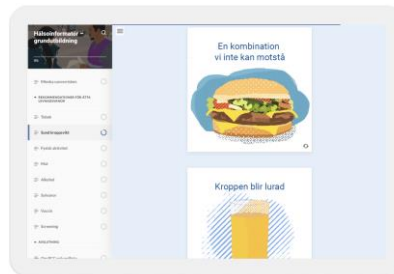
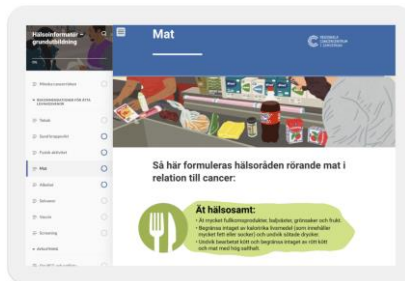
Hälsoinformatör – dialog med svårnådda grupper

- RCC Stockholm Gotland har sedan 2015 arbetat med Hälsainformatörer (Botkyrkaprojektet).
- Hälsainformatören har i uppdrag att sprida information – om åtgärder som individer kan vidta för att främja hälsan och förebygga cancer – i sina lokala nätverk, ofta i **socioekonomiskt marginaliserade områden**.
- RCC Stockholm Gotland tagit fram en digital grundutbildning för Hälsainformatörer som är öppen nationellt.



Hälsoinformatör – minska hälsoklyftan

- Två delar: Om rollen + 8 levnadsvanor.



För lärare i drott och hälsa samt i hemkunskap

Ge elever förutsättningar att "levla" hälsan

Att ge elever förutsättningar att utveckla goda levnadsvanor för att kunna påverka och ta ansvar för sin hälsa genom livet, har fått större tyngd i Lgr22 – hälsofrämjande levnadsvanor som viktiga redskap under hela livet.

Syfte:

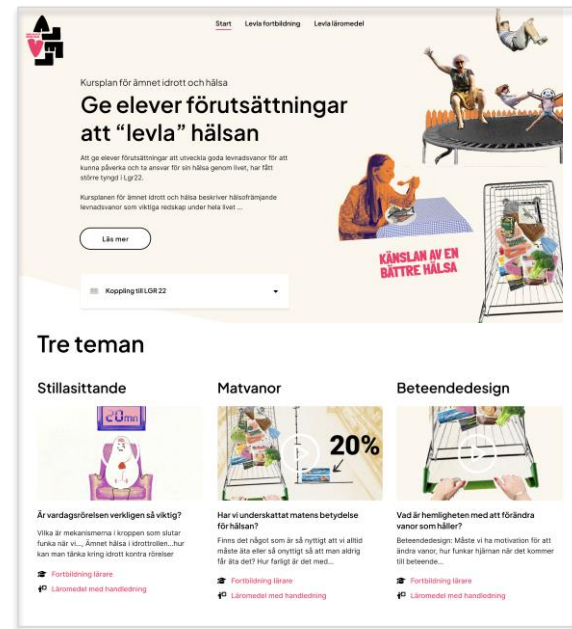
Att ge lärare för elever i åk 4-6 inspiration och stöd i skolarbetet med hälsoperspektiv finns Levla.

Mål:

Att skapa en medvetenhet och motivation hos eleverna att med en **stegvis ansats i vardagen utanför skolan**, förbättra sina vanor inom områden alla kan "levla". På så sätt kan man nå elever som inte identifierar sig som sportiga eller hälsomedvetna.

Innehåll:

Levla består av två delar: **en fortbildningsdel och ett lärarstöd för undervisningen**. Materialet innehåller bland annat filmer, experiment, statistik, quiz och diskussionsmaterial inom **tre områden: stillasittande, matvanor och beteendedesign**.



Lanseras våren 2023

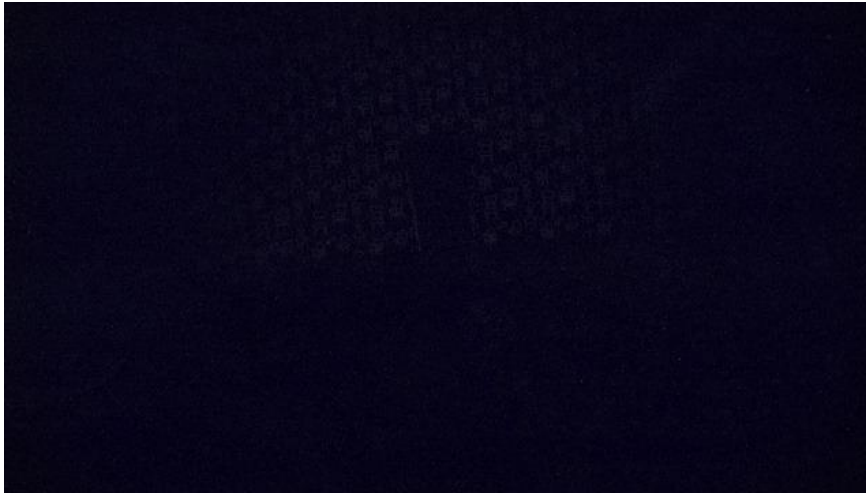
Stillasittande – fortbildning (smygtitt, ett exempel)



<https://vimeo.com/795677152>

Lanseras våren 2023

Stillasittande – läromdelsedelen (smygtitt)



Animerad film + diskussionsfrågor

<https://vimeo.com/795640913>



Kahootfrågor + med fyspass + diskussionsfrågor

Lanseras våren 2023

Matvanor – fortbildningsdelen (smygtitt)



<https://vimeo.com/795677839>

Lanseras våren 2023

Matvanor – läromdelsdelen (smygtitt)



Matlevlarna – matlagning med Sara Ask
Fokus på 1) Fullkorn och 2) Grönsaker



Kahootfrågor +
diskussionsfrågor/övningar

Verktyg

RCC NAG prevention

<https://cancercentrum.se/samverkan/vara-uppdrag/prevention-och-tidig-upptackt/prevention/>

RCC - Filmer om cancerprevention – riktad till primärvården

Utbildning hälsoinformatörer

<https://rise.articulate.com/share/1GP9FhKioIsr8YdYjWW2bUa72AimJ893#/>

PrEvCan, material som kan användas under kampanjen

<https://cancernurse.eu/prevcan/>



REGIONALA
CANCERCENTRUM
I SAMVERKAN

