



Samhällets insatser för att

År 2040 väntas omkring 100 000 personer om året insjukna i cancer i Sverige. Ökningen av cancerincidensen är framförallt en konsekvens av att vi lever allt längre och blir allt bättre på att bota såväl cancer som andra sjukdomar. Förutom det lidande det innebär för patienten och hans eller hennes närstående kommer den stora ökningen att innebära stora påfrestningar för både hälso- och sjukvården och välfärdssystemen i övrigt. Det blir med andra ord allt mer angeläget att öka samhällets insatser för att försöka förebygga cancer.

ett av de fem övergripande målen i cancerstrategin är att minska antalet personer som insjuknar i cancer, dels genom preventiva, hälsofrämjande insatser, dels genom hälsokontroller som leder till att förstadier eller tidig cancersjukdom kan upptäckas och därmed öka möjligheten för bot. Att förebygga cancer utgör ett av de tio RCC-kriterierna. I RCCs uppdrag ingår därför att verka för att regionala skillnader i insjuknande och överlevnad minskar, liksom skillnader mellan olika befolkningsgrupper.

30 PROCENT KAN FÖREBYGGAS

Cancerprevention omfattar alla de samlade insatser som görs på individ-, grupp- och samhällsnivå för att minska risken för uppkomsten av cancer. Enligt världshälsoorganisationen (WHO) kan upp till 30 procent av all cancer förebyggas genom livsstilsförändringar, vilket är en av utgångspunkterna för den preventiva ansatsen i den nationella cancerstrategin.

Den nationella cancerstrategin har ett tydligt fokus på primär- och sekundärprevention, där det primärpreventiva arbetet betonas som den mest effektiva och långsiktiga strategin för att minska förekomsten av cancer i befolkningen. Prevention inkluderar här framförallt främjandet av goda levnadsvanor och stödjande miljöer som underlättar för befolkningen att göra hälsosamma val.

”Den nationella cancerstrategin har ett tydligt fokus på primär- och sekundär prevention, där det primärpreventiva arbetet betonas som den mest effektiva och långsiktiga strategin för att minska förekomsten av cancer i befolkningen.”

STÖDJA HÄLSOSAMMA LIVSVAL

RCCs nationella arbetsgrupp för prevention bildades 2013. Gruppen arbetar med insatser på nationell, regional och lokal nivå. De regionala cancercentrumens preventiva satsningar har varit av relativt olika karaktär, alltifrån produktionen av strategiska dokument riktade till hälso- och sjukvårdens aktörer, till utbildningstillfällen om hälsa för medborgare i områden där ohälsotalen är högre än riksgenomsnittet.

förebygga cancer måste öka

För att förverkliga de preventiva intentionerna i den nationella cancerstrategin har fyra strategier formulerats; **främja kunskapsstyrning** för ett bättre cancerpreventivt arbete, arbeta med **metod- och kunskapsutveckling och stimulera till mer forskning** relaterat till cancerprevention, ökad **kunskapspridning** angående cancerprevention och att **initiera och stödja samverkan** med andra aktörer i det gemensamma arbetet för en god hälsa på lika villkor i befolkningen.

Levnadsvanor såsom tobaksrökning, alkoholkonsumtion, fysisk inaktivitet, kostvanor och solvanor samt andra yttre faktorer har stor betydelse för uppkomsten av cancer. En vanligt förekommande uppskattning är att ungefär 30 procent av den totala cancerdödligheten i industriländer skulle kunna förebyggas genom förändring av levnadsvanorna. En del av RCCs insatser har därför varit inriktade på att stimulera olika grupper att göra hälsosamma livsval.



●●● RCC i samverkan

Till följd av den kraftigt ökande incidensen av hudcancer initierades 2014 pilotprojektet *Sunda solvanor* av Regionalt cancercentrum väst och Central Barnhälsovård (BHV) i Södra Bohuslän och Göteborg. Ett nytt informationsmaterial, i form av en kylskåpsmagnet, som riktade sig till föräldrar och barn togs fram, till stor del baserat på Pernilla Stalfelts *En bok om solen*, framtagen i samarbete med Strålsäkerhetsmyndigheten. Tillsammans med hudläkare tog man även fram ett nytt kunskapsstöd till BHV-sjuksköterskorna, som innehöll vanliga frågor och svar om solen. Målet var att stärka BHV-sjuksköterskornas kunskaper och ge dem konkreta verktyg i kommunikation med småbarnsföräldrar.

Initiativet och kylskåpsmagneten var uppskattade av både BHV-ssk, föräldrar och barn. Efter det har projektet genom de olika regionala cancercentrumen i landet spritts till totalt femton av landets tjugo regioner och landsting. Över 70 000 magneter har delats ut till familjer via BVC.

I vissa områden har samverkan skett med förskolor som också använt materialet i sin verksamhet. Kampanjen har även fått ytterligare spridning ut från barnvårdscentralerna; 2015 lanserades en sida på 1177.se, där samma grafiska bildmaterial används. Våren 2015 syntes dessutom *sunda solvanor* på Arlas mjölkpaket i stora delar av landet. *Sunda solvanor* lever nu vidare i många landsting utan att cancercentrumen är lika intensivt delaktiga. I flera landsting har *sunda solvanor* blivit del av den hälsobok som alla nyfödda som skrivs in får. Förhoppningen är att barnen ska få erfarenheter av *sunda solvanor* redan från början och att även föräldrarna ser över sina egna *solvanor*.

INTERKULTURELLT INFORMATIONSProjekt

En viktig preventiv insats är att arbeta för en mer jämlik cancervård. De påtagliga socioekonomiska skillnaderna som kan ses bland annat i benägenhet att delta i screeningprogram, söka vård, delta i studier och ställa krav på sjukvården föranledde Regionalt cancercentrum Stockholm-Gotland's satsning *Interkulturellt informationsprojekt – Goda vanor för ett friskare liv*, även kallat *Botkyrkaprojektet* i samarbete med Botkyrka kommun. Syftet med projektet var att öka kunskapen bland boende i kommunen om hur man kan minska risken att drabbas av cancer. Det viktigaste verktyget var de 42 hälsoinformatörer som utbildades i cancerprevention och andra hälsofrågor. Hälsoinformatörerna var personer med olika bakgrund boende i Botkyrka med bra sociala nätverk i grupper som hälso- och sjukvården ofta har svårt att nå. Efter sin utbildning har hälsoinformatö-

erna förmedlat kunskapen om hur man minskar risken att drabbas av cancer i sina nätverk, ofta genom föreningar och religiösa grupper de är aktiva i. I gruppen talades sammanlagt 29 språk. Pilotprojektet avslutades 2016, men hälsoinformatörerna är nu en del av Botkyrka kommuns ordinarie verksamhet och flera kommuner är på väg att starta liknande projekt.

REGIONALA CANCERPREVENTIONSPLANER

Flera regionala cancercentrum har skrivit Cancerpreventionsplaner för sina regioner. Cancerpreventionsplanerna är tänkta att fungera som evidensbaserat kunskapsstöd i cancerprevention för politiker, tjänstemän och organisationer som på ett eller annat vis arbetar med utvecklingen av befolkningens hälsa. Planerna konkretiserar de preventiva intentionerna i den nationella cancerstrategin och även här finns ett starkt fokus på att minska ojämlikheten i hälsa. Regionalt cancercentrum sydöst, väst och Uppsala-Örebro har publicerat cancerpreventionsplaner där man tydligt ser hur till exempel en minskad förekomst av rökning skulle påverka insjuknandet i cancer och vilka kostnadsbesparingar det skulle innebära för det olika landstingen, kommunerna och försäkringskassan. Dokumenten ger också tydliga regionala översikter av hur olika levnadsvanor förekommer i olika kommuner, vilket kan ge ytterligare en fingervisning om var man klokast bör fokusera sina resurser. Förhoppningen är att cancerpreventionsplanerna tas i bruk av olika aktörer inom hälso- och sjukvården och tjänstemän på kommunal och regional nivå och används för att prioritera och planera folkhälsoarbetet.

RIKTAD TOBAKSPREVENTION

Flera Regionala cancercentrum stödjer regionala tobakspreventiva projekt. En satsning handlar om riktade insatser mot grupper som röker mer än genomsnittet med hjälp av en kampanjmetod som kallas "Quit and Win". Kampanjens målsättning är att i) öka andelen som slutar med tobak, ii) minska tobaksanvändningen och iii) öka intresset för tobaksavvänjning. Metoden bygger på att deltagarna utmanas att vara tobaksfria under en period på två månader, en aktivitet som genomförs i flera omgångar. Deltagarna kan, om de håller upp med tobak under perioden, vinna priser, som ett spabesök eller biobiljetter. Målsättning är att primärt nå målgruppen korttidsutbildade kvinnor som har högst prevalens när det gäller daglig rökning.

SHIRIN BARTHOLDSSON, ORDFÖRANDE I RCC: S NATIONELLA ARBETSGRUPP FÖR PREVENTIONSFRÅGOR





Dags för
FORTBILDNING?

På Onkologiisverige.se hittar du nu utbildningar som riktar sig till dig som är hematolog, onkolog eller innehar någon annan specialitet som behandlar cancer. Vi samlar utbildningar på ett ställe så du slipper leta runt.

Anmäl dig för vårt nyhetsbrev så får du automatiskt information om nya kurser och utbildningar.

Mejla till:

INFO@ONKOLOGIISVERIGE.SE

Planerar ni utbildningsaktiviteter är ni välkomna att kontakta oss för att diskutera era behov av att nå ut till relevanta deltagare.

Onkologi i sverige
den oberoende
tidningen för
svensk cancervård

Onkologi i Sverige, Tyra Lundgrens väg 6, 134 40 Gustavsberg
Telefon 08 570 10 520, www.onkologiisverige.se