

En samlad kraft mot cancer

Jennie Jackson
Leg Sjuksköterska
Projektledare Levla

- 65000 personer i Sverige får en cancerdiagnos varje år
- Beräknas öka till 100000 fall år 2040
- 30 cancerformer kan kopplas till levnadsvanor
- Ohälsa kopplad till socioekonomi
- **Mellan 30-50 % går att förebygga!**

Våra uppdrag

Prevention och tidig upptäckt

Cancerrehabilitering

Palliativ vård

Vårdprocesser

Kompetensförsörjning

Kunskapsstyrning

Ledning och styrning

Forskning och innovation

Barn och unga

Statistik



REGIONALA
CANCERCENTRUM
I SAMVERKAN

Prevention

- Primärprevention

Förhindra att cancer uppstår genom

- levnadsvanor** (tobak, alkohol, solvanor, kost, motion)
- vaccinering** (Hepatit B, HPV)
- skadliga ämnen i hemmet/omgivningen/arbetet

- Sekundärprevention

Hitta cancer i ett tidigt stadium med hjälp av **egen monitorering** och **screening** av följande:

- Livmoderhalscancer
- Bröstcancer
- Tjock- och ändtarmscancer

- Cancerrehabilitering (tertiärprevention)

Förbättra livskvalitet, effekt av behandling och undvika en sekundär cancer

- levnadsvanor
- uppföljning, screening

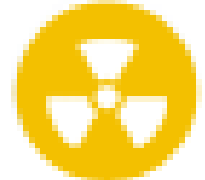
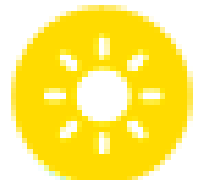
RANGORDNA!!

- ☰ Infektioner (som går att vaccinera sig emot)
- ☰ Alkohol
- ☰ Att inte motionera
- ☰ Solvanor
- ☰ Matvanor
- ☰ Övervikt
- ☰ Tobaksrökning

1. Tobaksrökning
2. Solvanor
3. Övervikt
4. Matvanor
5. Alkohol
6. Infektioner
7. Inte motionera

Europeiska kodexen mot cancer

1. Rök inte. Använd inte någon form av tobak
2. Rök inte i ditt hem. Uppmuntra till en rökfri arbetsplats
3. Se till att ha en hälsosam kroppsvikt
4. Var fysiskt aktiv varje dag, begränsa den tid du sitter ned
5. Ät en hälsosam kost
6. Begränsa ditt alkoholintag. Bäst är att inte dricka alls.
7. Undvik för mycket sol. Sola inte solarium.
8. Följ hälso- och säkerhetsföreskrifter på din arbetsplats för att skydda dig mot cancerframkallande ämnen.
9. Ta reda på om du är utsatt för höga radonnivåer i ditt hem.
10. För kvinnor: Amma om du kan. Viss hormonbehandling vid klimakteriebesvär kan öka risken.
11. Se till att dina barn deltar i vaccinationsprogram för HPV och hepatit B
12. Delta i screeningprogram (bröst, livmoderhals, tjock-och ändtarm)



PrEvCan



**Cancer Prevention
across Europe**

**En rekommendation
från kodexen per
månad**

Sep 2022-sep 2023





<https://youtu.be/HnzqfU8Pxkl>

Hälsoinformatörer

- ”Goda vanor för ett friskare liv”
- Europeiska kodexen
- Egna nätverk
- Modersmål och kulturkännedom
- Utbildning, nu digital
- 300 utbildade
- Började i Botkyrka/Stockholm, nu flera kommuner
- Insats under Corona-pandemin



- Nyttan av förebyggande insatser är stor om vi börjar tidigt hos barn och unga
- Alla kan förbättra sin hälsa, oavsett utgångspunkt
- Fokus är på känslan, inte prestation!
- Vi är många som har en roll i ungas liv att inspirera och motivera goda levnadsvanor



Barn och cancer – skolsköterskans roll

- Tidig upptäck av barncancer
- Barncancer och skolans roll
- Barn som närstående till cancerdrabbad
- HPV-vaccinets betydelse för prevention av cervixcancer
- Europeiska kodexen mot cancer- delar som påverkar skolbarn
- Motiverande Samtal (MI) som metod för beteendeförändring hos barnet och dess familj



Barn som närstående

- 11000 personer som drabbas av cancer årligen har minderåriga barn
- Vi har en laglig skyldighet att uppmärksamma och hjälpa dessa barn
- Nära Cancer, finns massa information och stöd till barn, föräldrar och vårdpersonal



”Jag fick bekräftelse på att mitt arbete med levnadsvanor faktiskt kan minska risken för cancer. Det blev så tydligt! Jag tror att jag oftare kommer att tala med elever och föräldrar om detta.”

LEVLA

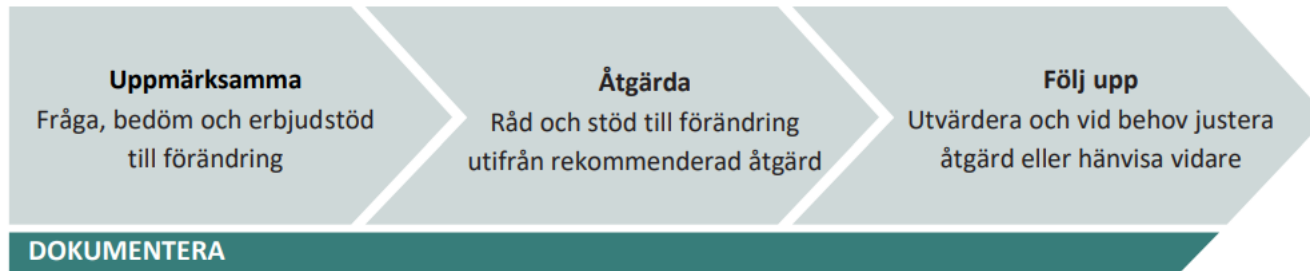
- Idrott & **Hälsa**
- Fortbildning för idrottslärarna
- Läromaterial till barnen
- ❖ Stillasittande/fysisk aktivitet
- ❖ Kost
- ❖ Beteendeförändring

Samskapat med skola i Skärholmen, Stockholm samt experter inom respektive område

Stämmer väl med nya Läroplanen!



Nationella vårdprogrammet vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling (2022)



18. Tobak, barn och unga under 18 år
18.9. Verktyg och stöd för personal



Länkar:

- <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sv/>
- [PrEvCan - EONS - The European Oncology Nursing Society \(cancernurse.eu\)](https://cancernurse.eu/)
- [Hälsainformatör – grundutbildning - Overview | Rise 360 \(articulate.com\)](https://articulate.com/rise360/)
- www.cancercentrum.se
- [Webbutbildning Barn och cancer - skolsköterskans roll - RCC Stockholm Gotland \(cancercentrum.se\)](https://cancercentrum.se/webbutbildning/barn-och-cancer-skolskoterskans-roll)
- [Till vårdpersonal \(nara-cancer.se\)](https://nara-cancer.se/)
- <https://d2flujgs17escs.cloudfront.net/external/Nationellt-varldprogram-vid-ohalsosamma-levnadsvanor-prevention-och-behandling.pdf>
- <https://vardgivarguiden.se/kunskapsstod/halsoframjande-arbete/utbildningar/webbutbildning-halsosamma-levnadsvanor/>
- <https://www.socialstyrelsen.se/utveckla-verksamhet/evidensbaserad-praktik/metodguiden/mi-motiverande-samtal/>

TACK!!

Kontakt: jennie-jackson@regionstockholm.se



REGIONALT
CANCERCENTRUM
STOCKHOLM GOTLAND

