

Prevention – en fråga både för samhället och cancervården

Risken för cancer kan minskas genom preventiva insatser i befolkningen. De regionala cancercentrumen har ett nationellt uppdrag att arbeta med prevention som en del av förbättringsarbetet för hela cancervården. Men arbetet med att sprida goda levnadsvanor involverar hela samhället, skriver **Anna Friberg**, verksamhetsutvecklare för området prevention på Regionalt Cancercentrum Syd, ett av sex regionala centrum. Ingen aktör i samhället kan ensam förändra hälsan i befolkningen.

Genom preventiva insatser kan vi minska risken för cancersjukdom. En hälso- och sjukvård som på ett systematiskt och strukturerat sätt integrerar hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser i det dagliga arbetet stödjer det breda befolkningsinriktade preventiva arbetet.

Enligt världshälsoorganisationen WHO kan sunda levnadsvanor förebygga 80 procent av alla kranskärslsjukdomar och stroke tillsammans och upp till 30 procent av all cancer¹. Den som inte röker, som äter hälsosamt, är måttligt fysiskt aktiv och har en måttlig konsumtion av alkohol lever i genomsnitt 14 år längre än den som har ohälsosamma levnadsvanor². Dessa fyra levnadsvanor är också de vanor som bidrar mest till den samlade sjukdomsbyrden i Sverige³ om de inte följs.

Befolkningens hälsa påverkas både av hur man lever sitt liv, avseende val av levnadsvanor och livsstil, men också av hur samhällets och individens förutsättningar ser ut vad gäller utbildning, arbete, boende och den yttre miljön.

Ett framgångsrikt folkhälsoarbete kombinerar insatser riktade till individen med insatser i samhällets strukturer. Hälso- och sjukvården träffar patienter, deras anhöriga och närstående och spelar en viktig roll i människors liv.

Det är därför av stor betydelse hur hälso- och sjukvården agerar när det gäller hälsofrämjande och sjukdomsförebyg-

gande insatser. Undersökningar av människors förväntningar på hälso- och sjukvården visar att 79 procent av befolkningen vill att läkare och annan vårdpersonal ska ta upp hälsa och levnadsvanor vid besök i hälso- och sjukvården⁴. Uppgifter från den nationella patientenkäten visar att det endast i knappt 30 procent av besöken har gjorts just detta⁵.

Begreppet prevention delas upp i framförallt primär- och sekundärprevention (se faktaruta). Parallellt med begreppet prevention måste man också hantera begreppen hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande. Att stärka ungdomars självförtroende och självkänsla så att de inte börjar röka är ett exempel på en hälsofrämjande åtgärd. Stöd till rökstopp hos någon som inte är sjuk är ett exempel på en primärpreventiv eller sjukdomsförebyggande åtgärd. Stöd till rökstopp hos någon som är sjuk eller som står inför operation eller annan behandling, till exempel strålbehandling, är exempel på sekundärpreventiv eller sjukdomsförebyggande åtgärd.

RISKFaktorER FÖR CANCER

Rökning är den levnadsvana som orsakar flest dödsfall. I dag röker cirka 15 procent av den vuxna befolkningen i Sverige och 16 000 ungdomar börjar röka varje år. Cirka 20 procent av alla dödsfall i cancer beräknas vara orsakad av rökning, med koppling till flera cancerformer som lungcancer, urinblåsecancer, njurcancer och huvud-halscancer⁶. Kraftfulla insat-



PRIMÄR- OCH SEKUNDÄRPREVENTION

- Primärprevention avser åtgärder för att förhindra uppkomst av sjukdom, skador, fysiska, psykiska eller sociala problem.
- Sekundärprevention avser åtgärder för att i tidigt skede förhindra en negativ utveckling av fysiska,

psykiska eller sociala problem, att förhindra återinsjuknande i tidigare genomliden sjukdom eller att förhindra att latent sjukdomstillstånd utvecklas till kliniskt fastställd sjukdom.

••• prevention

ser för att minska andelen rökare skulle minska antalet cancerfall med 2 000–3 000 varje år i södra sjukvårdsregionen.

Fysisk aktivitet minskar risken för flera cancersjukdomar och har vid flera cancerformer, till exempel bröstcancer, visats påverka behandlingsutfallet positivt. Solning är tydligt kopplad till risken för hudcancer, även om kunskapen om risknivåer är ofullständig. Hudcancer, framför allt i form av malignt melanom, är den cancerform som ökar snabbast i Sverige. Skillnader finns inom Sverige, med särskilt höga risker i Halland.

Humant papillomvirus (HPV) är kopplat till risk för flera cancerformer, i första hand livmoderhalscancer, men också huvud-halscancer, analcancer, vulvacancer och penis cancer. Vaccination mot HPV ingår i det allmänna vaccinationsprogrammet för flickor.

Primärpreventiva insatser

Ett exempel på primärpreventiva insatser i samhället är att skapa förutsättningar för hälsofrämjande miljöer till exempel rökfria skolgårdar och rökfria restauranger. Länsstyrelsen har tillsynsansvar för detta. Ett annat exempel är att se till att infrastrukturen i samhället främjar fysisk aktivitet, till exempel säkra cykelvägar, utegym, inbjudande skolgårdar och daglig fysisk aktivitet på skolorna på schemat (exempelvis å la Bunkeflomodellen).

Hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser i hälso- och sjukvården

Att ta upp ämnet hälsa och levnadsvanor (tobaksbruk, alkoholbruk, matvanor och fysisk aktivitet) inom ramen för vård och behandling i hälso- och sjukvården är viktigt och även något som patienterna efterfrågar. Hälsofrämjande samtal är ett viktigt redskap för att motivera patienter till förändringar av ohälsosamma levnadsvanor. Detta kan förbättra prognosen, till exempel genom att minska riskerna i samband med kirurgi (rökstopp, minskad alkoholkonsumtion, viktminskning), öka effekten av strålbehandling (rökstopp) och förbättra prognosen (fysisk aktivitet). Ett strukturerat arbete för att erbjuda stöd för att förändra levnadsvanor är delvis etablerat i delar av hälso- och sjukvården. Ett sådant strukturerat arbete innehåller fler moment som att

- identifiera och bedöma behovet av att förändra levnadsvanor,
- kartlägga motivation av förändring (en del av ett patientcentrerat förhållningssätt),
- erbjuda stöd för förändring,
- genomföra åtgärden, till exempel rökavvänjning,
- följa upp följsamhet, måluppfyllelse och resultat.

HUR SER DE REGIONALA CANCERCENTRUMENS UPPDRAG UT INOM OMRÅDET PREVENTION?

I den nationella cancerstrategin (SOU 200:11) fastslås ett antal nödvändiga strategier för att förbättra och utveckla cancer vården. Dessa sammanfattas i fem övergripande mål:

HÄLSOFRÄMJANDE OCH SJUKDOMSFÖREBYGGANDE ÅTGÄRDER

- Hälsofrämjande åtgärder en process som gör det möjligt för människor att öka kontrollen över och förbättra sin hälsa.
- Sjukdomsförebyggande åtgärder avser att förhindra uppkomst av eller påverka förlopp av sjukdomar, skador, fysiska, psykiska eller sociala problem.

- Minska risken för insjuknande i cancer.
- Förbättra kvaliteten i omhändertagandet av patienter med cancer.
- Förlänga överlevnadstiden och förbättra livskvaliteten efter cancerdiagnos.
- Minska regionala skillnader i överlevnad efter en cancerdiagnos.
- Minska skillnader mellan befolkningsgrupper i insjuknande och överlevnadstid.

Den nationella cancerstrategin föreslog att verksamheter som innehåller såväl utvecklingsarbete inom området patientprocesser som utvecklingsarbete av de nationella kvalitetsregistren inom området cancer skulle samlas i regionala cancercentrum, så kallade RCC. De regionala cancercentrumens uppdrag är att nå en ökad vårdkvalitet och förbättrade vårdresultat och ett mer effektivt utnyttjande av hälso- och sjukvårdens resurser.

RCC följer sjukvårdsregionernas gränser och deras uppdrag innehåller också ett stort mått av nationell samordning. I en promemoria från Socialdepartementet och den nationella samordnaren Kjell Asplund (2011-01-31) presenteras tio kriterier som ska utmärka ett regionalt cancercentrum. Ett av dessa säger att RCC ska utforma och implementera en plan för sjukvårdsregionens arbete med förebyggande insatser och tidig upptäckt.

REGIONALT CANCERCENTRUM SYD

RCC Syd är ett av sex regionala cancercentrum som innefattar Landstinget Blekinge, Landstinget Kronoberg, Region Halland och Region Skåne.

Förebyggande insatser

Inom området förebyggande insatser samarbetar RCC Syd med de olika landstingens/regionernas folkhälsochefer. I dagsläget prioriteras utvecklingsarbete för målgruppen ungdomar och inom sakområdena rökning och solvanor. De sex regionala centrumerna samarbetar i en nationell arbetsgrupp för prevention och även här är det områdena rökning och solvanor som prioriteras.

Under 2014 kommer ett par riktade arrangemang med

••• prevention

riksdagsledamöter som målgrupp att ordnas i samarbete med Cancerfonden, Hjärtlungfonden och Svenska läkaresällskapet med inbjudna internationella gäster med syfte att verka för ett riksdagsbeslut om ett rökfritt Sverige 2025.

Patienter med cancer kan ha typiska symtom, så kallade alarmsymtom, som för tankarna till en viss cancerform. Patienter kan också ha diffusa symtom som gör att en bredare utredning krävs. I båda grupperna riskerar väntetiden att bli lång. Kunskapen om alarmsymtom är bristfällig hos befolkningen vilket gör att många söker hjälp för sent. Vid diffusa symtom kan diagnosen ta lång tid att ställa vilket gjort att man i Danmark byggt upp diagnostiska centrum för dessa patienter.

Syftet med ett diagnostiskt centrum är att påskynda och effektivisera utredningen av patienter med diffusa symtom på allvarlig sjukdom genom snabb, koordinerad och högkvalitativ utredning. På initiativ av RCC Syd öppnades hösten 2012 Sveriges första diagnostiska centrum på Centralsjukhuset i Kristianstad (numera en del av Skånevård Kryh). Pilotprojektet ska omfatta 300 patienter som utreds vid Diagnostiskt Centrum och beräknas pågå fram till slutet av 2014.

Utfallet av verksamheten studeras i en prospektiv fall-kontrollstudie där tid till diagnos, användandet av diagnostiska resurser och patientens upplevelse av det diagnostiska förloppet är ingående variabler. Cancerpatienter som diagnostiserats vid Diagnostiskt Centrum jämförs med cancerpatienter från nordvästra Skåne som diagnostiserats på traditionellt sätt, utan tillgång till ett diagnostiskt centrum. Resultat av studien beräknas föreligga tidigast i slutet av 2015. De preliminära resultaten pekar på att en av fem patienter som utreds vid Diagnostiskt Centrum har cancer och att verksamheten väl fyller sin tänkta funktion.

Kännedom om alarmsymtom behöver ökas i befolkningen för att minska den försenade diagnos som beror på att patienten inte söker vård. I primärvården behöver alarmsymtom tydligt kopplas till riktlinjer för diagnos där patienten erbjuds utredning i enlighet med standardplaner. RCC Syd ska under

2014 samarbeta med 1177 Vårdguiden kring insatser som rör information till medborgare och patienter, samarbeta med primärvården i Region Skåne kring utbildningsinsatser riktade till personalen och påbörja utvecklingsarbetet för standardvårdplaner tillsammans med de diagnosspecifika regionala patientprocessledarna.

SLUTSATS

Ett samhälles största tillgång är dess medborgare. Genom att tillsammans verka för att befolkningen ska må så bra som möjligt stärker vi allas våra förutsättningar att leva de liv vi vill leva. Ingen aktör i samhället kan göra detta själv, utan det är endast genom samarbete vi kan förändra hälsan i befolkningen.

Vi vet att vi kan minska risken för cancersjukdom genom preventiva insatser. En hälso- och sjukvård som på ett systematiskt och strukturerat sätt integrerar hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser i det dagliga arbetet stödjer det breda befolkningsinriktade preventiva arbetet och medverkar till att fem övergripande mål i den nationella cancerstrategin kan uppfyllas.

REFERENSER

1. WHO Cardiovascular diseases (CVDs), Fact sheet No 317 och WHO Cancer, Fact sheet No 297. 2011
2. WHO Diabetes, Fact sheet No 312. 2011
3. Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder, Socialstyrelsen, 2011
4. Vårdbarometern 2012, rapport från Sveriges kommuner och landsting
5. Nationella Patientenkäten 2012, frekvenstabell, urval somatisk öppenvård på SUS, mätning gjord våren 2012
6. Delar i en helhet, Regional cancerplan RCC Syd 2015-2018

ALARMSYMTOM OCH DIFFUSA SYMTOM

Alarmsymtom

- Blödning ur ändtarmen, förändrade tarmvanor, järnbrist – alarmsymtom kopplade till tjock- och ändtarmscancer.
- Synligt blod i urinen – cancer i urinvägar och njurar.
- Tumörmisstänkt fynd i prostata vid ändtarmsundersökning – prostatacancer.
- Blodig upphostning – lungcancer.

- Knöl i bröstet – bröstcancer.
- Sväljningssvårigheter – matstrupscancer.
- Gynekologisk blödning efter klimakteriet – gynekologisk cancer.

Diffusa symtom

- Nyttillkommen oförklarad trötthet, ofrivillig viktneigång och oklar långdragen feber.

