

Cancerområdet befinner sig i en intensiv utvecklingsfas. I november 2024 presenterades den första uppdateringen av Sveriges nationella cancerstrategi sedan 2009 – en milstolpe för både vården och forskningen. Samtidigt pågår EU:s arbete med den europeiska cancerplanen, där Sverige bidrar aktivt med erfarenheter och innovationer. På kliniker och i forskningslabb ser vi framsteg inom precisionsmedicin, immunterapi och genetisk screening – utvecklingar som håller på att förändra behandlingsmöjligheterna i

grunden. I den här dynamiska kontexten har Regionala cancercentrum i samverkan (RCC) ett särskilt ansvar: att samordna, driva och utveckla cancervården i Sverige.

I förra numret av Onkologi i Sverige lyfte vi arbetet med tidig upptäckt av cancer. I det här numret fördjupar vi oss i nästa stora pusselbit – prevention – och hur vården, samhället och individen tillsammans kan bidra till att förebygga cancer redan innan sjukdomen uppstår.

Prevention

– att ligga steget före **kräver samverkan** på flera fronter

En av tre svenskar väntas få cancer någon gång under livet. Samtidigt skulle tre av tio cancerfall kunna undvikas med hälsosammare levnadsvanor. Därför är prevention ett av de viktigaste verktygen vi har för att bekämpa denna folksjukdom. Men det är inget som sjukvården eller individen kan lösa på egen hand. För att nå verklig effekt krävs en bred samhällsinsats där många aktörer bidrar.

I dag orsakas cirka var tredje cancerfall i Sverige av levnadsvanor som patienten själv hade kunnat påverka. Det handlar till exempel om rökning, alkoholkonsumtion, stillasittande, ohälsosamma matvanor, övervikt och farlig solexponering. Men trots att sambanden mellan levnadsvanor och cancer är välkända sedan länge har det förebyggande arbetet inte alltid haft samma tyngd i den övergripande cancerpolitiken – förrän nu. För vid sidan om tidig upptäckt är prevention nu ett av de stora fokusområdena i den nya nationella cancerstrategin. Prevention, både primär och sekundär, lyfts fram som ett eget och prioriterat område i strategin. Det är stort fokus på insatser som förbättrar levnadsvanor, minskar riskfaktorer och ökar möjligheten till tidig upptäckt.

– Det är mycket positivt att man lyfter prevention så tydligt i den uppdaterade strategin. Det är till och med så konkret att man i den talar om att sänka moms på frukt och grönt och även ger signaler på sockerskatt, vilket visar att man verkligen menar allvar, säger Kjell Ivarsson, Sveriges cancersamordnare vid RCC.



”Vi vet att om man börjar tidigt, redan på BVC, så kan man påverka livsstilen i rätt riktning. Här kan vi göra mer och måste jobba vidare”, säger Kjell Ivarsson, nationell cancersamordnare.

Att jobba förebyggande, både inom vården och i samhället i stort, är något av det viktigaste som kan göras när det kommer till att minska risken för att utveckla cancer. Det handlar om att främja hälsosamma levnadsvanor genom information och genom att göra det lätt att göra rätt, så att det hälsosamma valet blir det enklaste i människors vardag. Men trots att det är ett av de viktigaste verktygen för att bekämpa och förhindra cancer är prevention inte ett enkelt område, och det finns ingen enskild instans som bär hela ansvaret för det preventiva arbetet.

I stället är samverkan ett nyckelord som återkommer när Kjell Ivarsson talar om cancerprevention. För det



»Jag tror det är viktigt att vi inte pekar ut enskilda aktörer som ska bära allt ansvar för de olika delarna inom prevention, utan att vi inser att detta är något vi måste skapa gemensamt.«

handlar inte bara om att förebygga cancer, utan också om att göra en gemensam kraftsamling där vården är en av flera viktiga spelare, men långt ifrån den enda.

– På sjukhusen och i primärvården träffar vi nästan bara de som redan är sjuka och kan då framför allt syssla med sekundär prevention som att identifiera höga blodfetter, högt fasteblodsocker och andra riskfaktorer och hjälpa patienten att ta itu med dem.

Vården kan förstås även stötta patienter som har fått en cancerdiagnos och behövt ändra sina levnadsvanor att hålla i dem för att må så bra som möjligt i samband med sin behandling och minska risken för en sekundär cancer och i vissa fall återfall.

– Men ska vi nå längre med preventionen, framför allt den primära, måste vi jobba tillsammans med andra aktörer i samhället i ett större system, säger Kjell Ivarsson.

Exempel på sådana andra aktörer är elevhälsan, ungdomsmottagningen, tandvården och BVC, men också myndigheter, arbetsgivare, skolan och stora samhällsaktörer som dagligvaruhandeln och restaurangbranschen.

– Jag tror det är viktigt att vi inte pekar ut enskilda aktörer som ska bära allt ansvar för de olika delarna inom prevention, utan att vi inser att detta är något vi måste skapa gemensamt, fortsätter Kjell Ivarsson.

För det är komplext att arbeta förebyggande. Prevention kräver att hälsofrämjande insatser vävs in i människors vardag långt innan de första sjukdomssymtomen uppstår. Därför handlar det bland annat om att skapa förutsättningar för goda levnadsvanor i de miljöer där människor lever sina liv – hemma, i skolan, på jobbet, i matbutiken och i sociala sammanhang.

– Vi vet att om man börjar tidigt, redan på BVC eller till och med under graviditeten på mödravårdscentrallen, så kan man påverka livsstilen i rätt riktning. Det är en av de viktigaste bitarna – det förebyggande samtalet med vårdnadshavarna och upprepade vardagliga möten med människor. Här kan vi göra mer och måste jobba vidare, säger Kjell Ivarsson.

Det gäller inte minst i mötet med barn och unga, där möjligheten att påverka är som störst. Här bär skolan ett stort ansvar, men också elevhälsan och inte minst

civilsamhället i form av idrottsföreningar där barn och ungdomar tillbringar sin fritid.

– Det är ju i de miljöerna vi formar beteenden. Och ju tidigare vi kan skapa goda vanor, desto svårare blir de att bryta.

På samma vis gäller det att synas där de unga är och genom dem som de lyssnar på, det vill säga på nätet och med hjälp av influencers och andra förebilder.

– Det har vi sett i flera kampanjer, till exempel när det gäller HPV-vaccinationskampanjen där vi använde oss av influencers och face-to-face-information. Det var ett lyckat koncept som vi även kan använda i andra sammanhang.

Arbetsplatser är ett annat exempel som Kjell Ivarsson tar upp. Som arbetsgivare finns det mycket man kan göra för att hjälpa sina medarbetare med det preventiva arbetet.

– Det pratas mycket om förkortad arbetstid idag, men jag önskar att det pratades lika mycket om hur viktigt det är att få hjälp och guidning till fysisk träning och att äta rätt. De arbetsgivare som erbjuder friskvårdstimmar är föredömen och jag skulle gärna se att fler införde det, eftersom det sänker tröskeln för att röra på sig, säger Kjell Ivarsson och tillägger att det förstås inte räcker med att införa friskvårdstimmen utan man måste också uppmuntra alla medarbetare att utnyttja den så att inte bara de redan frälsta tar del av möjligheten.

Precis som när det kommer till tidig upptäckt av cancer är skillnaderna stora mellan olika socioekonomiska områden i samhället även när det gäller prevention. Både kunskapen om hur man kan minska sin risk för cancer och möjligheten att göra det skiljer sig åt beroende på var du bor och vilken utbildning och bakgrund du har. Exempelvis är andelen rökare betydligt större i socioekonomiskt svagare områden, liksom förekomsten av övervikt och obesitas. Detta är också något som vi måste arbeta med på en högre nivå och genom samarbete mellan olika aktörer i samhället, påpekar Kjell Ivarsson.

– Det handlar om allt från så konkreta saker som att sänka priset på hälsosamma livsmedel och öka priset på de ohälsosamma, till att arbeta med hälsoinformatörer i områden där vi har svårt att nå ut till medborgarna på andra sätt. Vi har sett lyckade resultat i Stockholm med just hälsoinformatörer som talar samma språk och lever i samma miljöer som de personer som de ska nå ut till. För detta är i mångt och mycket en pedagogisk fråga och en fråga om att nå fram med kunskap.

Cancerprevention handlar förstås inte enbart om att informera människor om vilka påverkbara riskfaktorer som finns och hur man ska undvika dem. Man behöver även jobba med att göra det lätt för människor att leva hälsosamt. Kjell Ivarsson tar upp den oroande ökningen av andelen personer som lever med övervikt och obesitas i Sverige i dag.

– Det är ju knappast ett resultat av att människor inte vet om att det är ohälsosamt att vara överviktig, utan snarare ett resultat av att samhället är uppbyggt så att det är enklare nu än förr att ha en ohälsosamt hög kroppsvikt. Titta bara på våra livsmedelsbutiker: där ligger allt godis framme vid kassorna, enkelt att plocka

på sig i hast när man är trött efter jobbet. Varför ligger inte grönsakerna och frukten där? Det handlar om att presentera det nyttiga på rätt sätt och göra det tillgängligt.

Samma sak med kostnaden för hälsosam mat, inte minst i tider av rusande inflation med matpriser som slagit i taket flera gånger om. Det är svårt att göra hälsosamma val om pengarna inte räcker till.

– Här har vi flera stora, starka företrädare för livsmedelsindustrin och dagligvaruhandeln som har ett jätteansvar. Varför är så mycket av den bra maten mycket dyrare än den dåliga? Detta måste vi få upp ett samtal kring – hur kan samhället och marknaden samarbeta kring detta?

Även om prevention är ett stort, svårt och omfattande arbete så finns det flera lyckade exempel att lära sig mer av – som arbetet med rökning till exempel. I dag är andelen som röker dagligen i Sverige 5,4 procent vilket är mycket lågt om man jämför med övriga EU-länder där andelen är cirka 20 procent. Det visar hur ett offensivt folkhälsoarbete kan ge tydliga och goda resultat, tack vare att flera olika aktörer har samverkat. Det handlar både om rent politiska beslut som rökförbud på krogen och hög beskattning av cigaretter. Men även flera civilsamhällesorganisationer har varit viktiga genom sitt arbete med att belysa riskerna med rökning, och många kommuner har gjort stora insatser när det kommer till att informera och stötta både elever, medborgare och anställda. Dessutom har hälso- och sjukvården bidragit med stöd för tobaksavvänjning.

– Även om man inte kan översätta detta arbete rakt av för att komma åt andra ohälsosamma levnadsvanor så finns det mycket att lära från hur vi har jobbat med rökning. För när det kommer till det kollektiva rökstoppet fick vi med oss nästan alla i en riktning tack vare att vi hade insatser från så många olika aktörer, på så många olika fronter, säger Kjell Ivarsson.

Det skulle förmodligen vara svårt att få till exakt samma förändring med alkohol, även om det görs mycket bra arbete av till exempel Systembolaget med att informera om alkoholens inverkan på cancer.

– Däremot tror jag faktiskt att det skulle kunna gå att göra något liknande med vitt snus. Till exempel att arbetsplatser skulle införa att man inte snusar på jobbet eller att skolor inför snusförbud, säger Kjell Ivarsson och avslutar:

– I dag vet vi att tre av tio cancerfall skulle kunna undvikas med hälsosammare levnadsvanor. Då inser man snabbt hur viktigt det är att alla i vårt samhälle arbetar med prevention.



Text **KARIN CEDRONIUS**
Journalist
karin@cedronius.se