



Co-funded by  
the European Union

# OACCUs manual

## Pelare 1

Fysisk aktivitet &  
träning utomhus





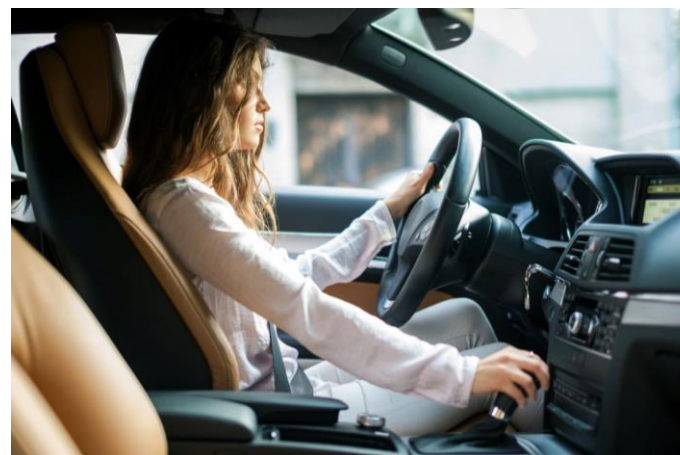
## Vi rör inte på våra kroppar tillräckligt

Många av oss får **inte tillräckligt med fysisk aktivitet i vardagen**. Det kan bero på att vi inte deltar i tillräckligt med fysiska aktiviteter under ledighet från skolan/jobbet och även att vi **inte rör oss nog när vi är på jobbet, skolan, eller i hemmet**.

Dessutom, alltmedan **passiva transportsätt** som buss, elsparkcykel, och tunnelbana blir allt vanligare minskar våra nivåer av fysisk aktivitet.

Sammantaget **främjar detta en stillasittande livsstil**.

Generellt sett är en **ökning av överdrivet stillasittande** (aktiviteter utöver att sova som utförs liggande, sittande, eller tillbakalutade) **kopplat till en ökning av negativa hälsoeffekter** så som övervikt, fetma, hjärt-och kärlsjukdomar och cancer.



# Träning- hur och hur mycket?

## Generella rekommendationer



Aerobisk

### Kondition (aerobisk) träning:

30-60 min  
medel/hög intensitet  
**2-3 gånger i veckan**

Till exempel: Cykling, löpning, rodd, gång, cross-trainers, vandring, stavgång, dans.



Flexibilitet/Rörlighet

### Flexibilitet och rörlighet: dagligen

Till exempel: yoga och stretching



Styrka

### Styrketräning:

8-15 reps per övning  
medel/hög intensitet  
**2-3 gånger i veckan**

Exempel: Övningar med motsåndsband, kettlebells och fria vikter. Med kroppsvikt eller redskap. Kan göras inne (på gym eller hemma) eller utomhus.



Smidighet- Koordination-  
Balans

### Smidighet/balans: 2 -3 gånger i veckan

Till exempel: Tai chi, yoga, balansövningar och dans



# All aktivitet räknas!

Att vara fysiskt aktiv har stora hälsofördelar för **hjärta, kropp** och **mental hälsa**.  
Promenera, cykla, dansa, vandra, spela lagidrott – allt räknas.

Förbättrad fysisk aktivitet och kondition leder ofta till en positiv  
förändring vad gäller kost och stress

Regelbunden **fysisk aktivitet** kan  
leda till en **minskning av 13 av 26**  
**typer av cancer**



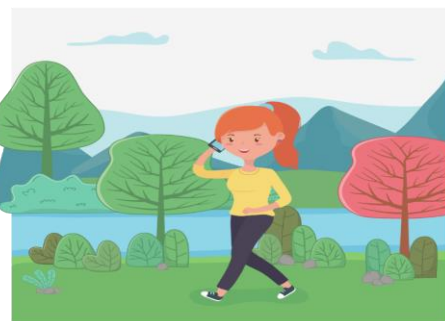
# Strategier för att röra sig mer och hinna med fysisk aktivitet trots ett fullt schema



Börja dagen med stretchövningar



Välj en längre väg



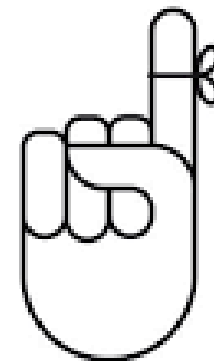
Lägg rörelse till vardagsaktiviteter



Ta aktiva pauser

# Kom ihåg!

- En stillasittande livsstil påverkar din hälsa negativt.
- Fysisk aktivitet påverkar din hälsa positivt.
- Fysisk aktivitet är en viktig del i ett hälsosamt liv.
- Var så aktiv du kan till vardags.
- Ha som målsättning att träna 3 dagar i veckan på ett sätt som inkluderar kondition, styrka, rörlighet, och balans.



# Referenser

- Campbell, Kristin L.; Winters-stone, Kerri M.; Wiskemann, Joachim; May, Anne M.; Schwartz, Anna L.; Courneya, Kerry S.; Zucker, David S.; Matthews, Charles E.; Ligibel, Jennifer A.; Gerber, Lynn H.; Morris, G. Stephen; Patel, Alpa V.; Hue, Trisha F.; Perna, Frank M.; Schmitz, Kathryn H.. Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 51(11):p 2375-2390, November 2019. | DOI: 10.1249/MSS.00000000000002116
- Moore SC, Lee IM, Weiderpass E, Campbell PT, Sampson JN, Kitahara CM, Keadle SK, Arem H, Berrington de Gonzalez A, Hartge P, Adami HO, Blair CK, Borch KB, Boyd E, Check DP, Fournier A, Freedman ND, Gunter M, Johansson M, Khaw KT, Linet MS, Orsini N, Park Y, Riboli E, Robien K, Schairer C, Sesso H, Spriggs M, Van Dusen R, Wolk A, Matthews CE, Patel AV. Association of Leisure-Time Physical Activity With Risk of 26 Types of Cancer in 1.44 Million Adults. *JAMA Intern Med.* 2016 Jun 1;176(6):816-25. doi: 10.1001/jamainternmed.2016.1548. PMID: 27183032; PMCID: PMC5812009.
- WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.





# OACCUs manual

# Pelare 2

# Balanserad kost

UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA

cre thi dev  
creative thinking development





# Vad innebär en balanserad kost?

En hälsosam, eller balanserad, kost innebär att du får i dig **rätt mängd energi** (kalorier) för att täcka kroppens behov samtidigt som du får i dig tillräckligt med **vatten, mineraler, och vitaminer**. Kolhydrater, proteiner, och fetter (även kallade makronäringsämnen) tillhandahåller den energi som dagligen krävs för att viktiga cellulära processer ska fungera. Vitaminer och mineraler (s.k. mikronäringsämnen) krävs i förhållandevis små mängder för normal tillväxt, utveckling, och metabolism. **Balanserad kost handlar om att förse kroppen med rätt mängd och rätt sorts bränsle.**



# Näring för att förebygga cancer

Näring, alltså det vi äter, är något vi kan ändra och anpassa beroende på omständigheterna. Vad vi äter kan ha stor inverkan på vår hälsa.

Näring är en viktig faktor för att förebygga cancer. Följande är rekommendationer att överväga för att förebygga cancer:

**Riktlinjer från World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research (WCRF/AICR) angående kosthållning och livsstil rekommenderar en diet rik på fullkorn, grönsaker, frukt och bönor, samt ett begränsat intag av processade livsmedel, rött kött, sötade drycker och alkohol.**





MAT



NÄRINGSÄMNER

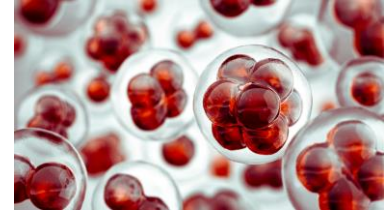


ÄMNESOMSÄTTNING

RÖRELSE &  
ENERGI



CELLFUNKTIONER  
(HOMEOSTASIS)



HUMÖR OCH  
HUMÖRSVÄNG-  
NINGAR



BÄTTRE SÖMN





# Medelhavsdieten

Medelhavsdieten är baserad på **traditionella kostmönster** i de europeiska medelhavsländerna och handlar inte bara om mat utan också **livsstil, odling, tillredning** och konsumtion av mat.

Att **äta tillsammans** är grunden för den **kulturella identiteten** och kontinuiteten för samhällen i hela Medelhavsområdet. Det är en stund av **socialt utbyte** och kommunikation. En bekräftelse och förnyelse av familjen eller gruppens **gemenskap** och identitet.

Medelhavsdieten främjar livsmedel som **grönsaker, fullkorn** och extra kallpressad **olivolja** och begränsar intaget av rött kött, socker och halvfabrikat.







# Medelhavsdieten

## Dagligen

- frukt
- grönsaker
- fullkorn
- nötter
- kallpressad olivolja

**Som huvudsaklig dryck  
rekommenderas vatten.  
Det är viktigt att få i sig  
tillräckligt med vätska**

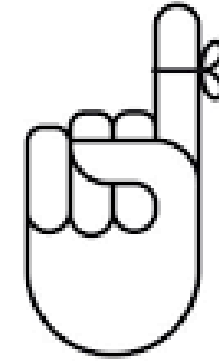
## Varje vecka

- fisk/skaldjur
- fågel
- ägg
- mejeriprodukter som ost och yoghurt

## Vid enstaka tillfällen

- godis och sötsaker
- rött kött

# Kom ihåg!



- En balanserad kost är avgörande för fysisk och psykisk hälsa
- En kost rik på fullkorn, grönsaker, frukt, och bönor rekommenderas av World Cancer Research Fund
- Medelhavsdieten förespråkar ett hållbart och hälsosamt sätt att odla, tillaga och njuta av hälsosam mat som grönsaker, olivolja, och fullkornsprodukter samtidigt som intaget av rött kött och socker begränsas



# Referenser

- Cena; Calder. (2020). Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7071223/>
- World Cancer Research Fund International. (2020) CO-CREATE. <https://www.wcrf.org/policy/co-create/>
- McManus; Katherine D. (2023) A practical guide to the Mediterranean diet. <https://www.health.harvard.edu/blog/a-practical-guide-to-the-mediterranean-diet-2019032116194>



Co-funded by  
the European Union

# OACCUs manual

## Pelare 3

## Hållbarhet & Natur



Università  
degli Studi  
di Palermo



LIGA  
PORTUGUESA  
CONTRA  
O CANCRO

Núcleo Regional do Centro





## Fördelar med fysisk aktivitet utomhus för unga canceröverlevare:

- Individer som lever i en **grönare miljö** är **genomsnittligt tre gånger så aktiva** jämfört med dem som inte gör det och löper **40% lägre risk för övervikt** och fetma enligt en studie utförd i åtta europeiska länder.
- Forskning stöder ett **samband** mellan **omgivande grönområden** och **förbättrad hälsa**
- **Att vistas utomhus** främjar exponering för solljus vilket **stöder D-vitaminproduktionen** och underlättar **reglering av dygnsrytm**. Frisk luft är också **naturligt humörhöjande**.
- Studier har visat att när man tränar **utomhus upplevs samma mängd ansträngning som mindre krävande än man tränar inomhus**. Det resulterar vanligtvis i **högre effekt av träning som sker utomhus**.






# Vanliga hinder för fysisk aktivitet hos unga canceröverlevare

- Biverkningar från behandling
- Tidsbrist
- Brist på stöd
- Brist på inspiration
- Trötthet
- Att inte känna till de stora fördelarna med lämplig fysisk aktivitet, utfört på ett säkert sätt, under och efter behandling





För att kunna ge säkra och effektiva rekommendationer kring träning till unga canceröverlevare är det viktigt att:

- Identifiera och förstå de trösklar som hindrar dem från att träna
- Identifiera personal som kan underlätta och hjälpa till med den utbildning och det stöd som behövs

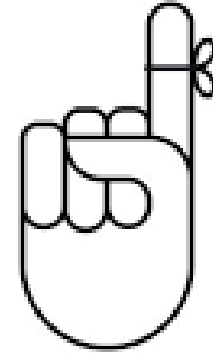
# Tips för att träna och leva hållbart

- Välj aktiva istället för passiva transportmedel (gå, cykla, jogga)
- Ta trapporna istället för rulltrappa eller hiss
- Välj kläder och utrustning av återvunnet material och second hand
- Ta med matlåda istället för snabbmat
- Ta kortare duschar





# Kom ihåg!



Undvik stadsmiljö när du vill träna utomhus. Försök istället att hitta ett grönt område, t.ex. en park. Det finns samband mellan luftföroreningar och olika sorters cancer.

Gröna områden kan verka positivt på din mentala hälsa. På sommaren kan fjällvandring vara ett svalare alternativ av naturupplevelse. Gröna stadsområden är ett bra alternativ.

Glöm inte solskydd för att förebygga hudcancer. En keps eller solhatt är också bra.

Är man osäker kring någon aktivitet ska man alltid söka råd hos utbildade instruktörer eller vårdpersonal.

# Referenser

Zare Sakhvidi MJ, Lequy E, Goldberg M, Jacquemin B. Air pollution exposure and bladder, kidney and urinary tract cancer risk: A systematic review. *Environ Pollut*. 2020 Dec;267:115328. doi: 10.1016/j.envpol.2020.115328. Epub 2020 Aug 20. PMID: 32871482.

Huang Y, Zhu M, Ji M, Fan J, Xie J, Wei X, Jiang X, Xu J, Chen L, Yin R, Wang Y, Dai J, Jin G, Xu L, Hu Z, Ma H, Shen H. Air Pollution, Genetic Factors, and the Risk of Lung Cancer: A Prospective Study in the UK Biobank. *Am J Respir Crit Care Med*. 2021 Oct 1;204(7):817-825. doi: 10.1164/rccm.202011-4063OC. Erratum in: *Am J Respir Crit Care Med*. 2022 May 15;205(10):1254. PMID: 34252012.

Siah CR, Kua EH, Goh YS. The impact of restorative green environment on mental health of big cities and the role of mental health professionals. *Curr Opin Psychiatry*. 2022 May 1;35(3):186-191. doi: 10.1097/YCO.0000000000000778. PMID: 35579872.

Fernandez-Ruiz J, Montero-Vilchez T, Buendia-Eisman A, Arias-Santiago S. Knowledge, Behaviour and Attitudes Related to Sun Exposure in Sportspeople: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Aug 17;19(16):10175. doi: 10.3390/ijerph191610175. PMID: 36011808; PMCID: PMC9407896.



Co-funded by  
the European Union

# OACCUs manual

## Pelare 4

Fysiskt & psykiskt  
välmående



CEIPES





# Reaktionen på en diagnos

En cancerdiagnos kan vara överväldigande och livsavgörande

Cancer påverkar kroppen fysiskt och en individs hälsobild är i plötslig fara

Både diagnosen i sig samt alla olika aspekter av behandlingen, kan leda till psykisk ohälsa

Depression

Ångest

Oro

Panik

Sorg

Rädsla

Ilska

# Att hantera de fysiska och psykiska aspekterna av cancer

Generellt kan sägas att ju högre stress och emotionell börda som är förknippad med cancer, desto större är risken att uppleva negativa psykologiska effekter.





# Vad man kan göra

## Återfå en känsla av “normalitet”

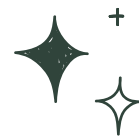
- Det “normala” är inte nödvändigtvis detsamma som livet innan diagnosen.
- Tidigare känslor av osårbarhet och oskuldsfullhet kan ha ändrats. Cancer leder ofta till mognad och utveckling, vilket ändrar självuppfattningen, både jämfört med jämnåriga och med tidigare självbild.
- Att försöka upprätthålla en någorlunda normal rutin kan underlätta vardagen och fungera som en trygghet
- **Fysisk aktivitet** och idrott kan ha positiv effekt på hanteringsstrategier.



# ATT HANTERA KÄNSLOR: TIPS FÖR ATT HANTERA EVENTUELLA KROPPSKOMPLEX

## FÖRBERED DIG FÖR EVENTUELLA FÖRÄNDRINGAR

Ge dig själv tid att förstå de fysiska effekter som en cancerbehandling innebär. Fundera över sätt att hantera dessa förändringar.



## FÖRBERED DIG FÖR VISSA SAMTAL

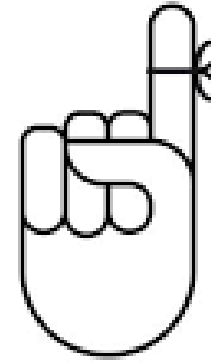
“Jag har genomgått en cancerbehandling, så jag kanske inte ser ut precis som vanligt just nu, men jag är okej.” Det gör att du kan bekräfta förändringar och sedan välja att fördjupa konversationen eller istället gå vidare till nästa ämne. Du bestämmer!

## BEKRÄFTA DINA EGNA KÄNSLOR

Om du känner dig orolig eller upprörd över de förändringar som cancerbehandlingen har på din kropp, så kontakta ditt team av vårdpersonal.



# Kom ihåg



- Fysiska tillstånd kan påverka det psykiska välbefinnandet
- Att hitta ett nytt normaltillstånd efter cancer kan vara en personlig nystart
- Att erkänna de potentiella fysiska förändringarna och de känslor som kommer med dem, är ett viktigt steg på vägen genom cancer

# Referenser

Cancer Net. (2022, July). Post-Traumatic Stress Disorder and Cancer. Retrieved from: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/managing-emotions/post-traumatic-stress-disorder-and-cancer>

D'Agostino, N. M., & Edelstein, K. (2013). Psychosocial challenges and resource needs of young adult cancer survivors: implications for program development. *Journal of psychosocial oncology*, 31(6), 585–600.  
<https://doi.org/10.1080/07347332.2013.835018>

Janssen, S. H. M., van der Graaf, W. T. A., van der Meer, D. J., Manten-Horst, E., & Husson, O. (2021). Adolescent and Young Adult (AYA) Cancer Survivorship Practices: An Overview. *Cancers*, 13(19), 4847.  
<https://doi.org/10.3390/cancers13194847>

Maggie's Dundee. (2022, November). Self-Image and Cancer. Retrieved from: <https://www.maggies.org/cancer-support/managing-emotions/self-image-and-cancer/>

Miedema, B., Hamilton, R., & Easley, J. (2007). From "invincibility" to "normalcy": coping strategies of young adults during the cancer journey. *Palliative & supportive care*, 5(1), 41–49. <https://doi.org/10.1017/s147895150707006x>

Stein, K. D., Syrjala, K. L., & Andrykowski, M. A. (2008). Physical and psychological long-term and late effects of cancer. *Cancer*, 112(11 Suppl), 2577–2592. <https://doi.org/10.1002/cncr.23448>.

Sebri, V., Durosini, I., & Pravettoni, G. (2023). How to address the body after breast cancer? A proposal for a psychological intervention focused on body compassion. *Frontiers in psychology*, 13, 1085837.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1085837>