



Det nytter at forebygge kræft

Kræftens Bekæmpelses politik for forebyggelse



Indhold

Forord	3
Forebyggelse, der bygger på faglighed og samarbejde	7
Involvering og engagement	10
Ambitioner for forebyggelse og folkesundhed	12
- Lighed i sundhed	13
- Ansvar for sundere generationer	14
- Bedre sundhed med og efter kræftsygdom ..	17
- Mere personlig forebyggelse	18



Forord

Hver tredje dansker bliver ramt af kræft, inden de fylder 75 år. Over 350.000 danskere lever med en kræftdiagnose. Men 4 ud af 10 kræfttilfælde kan forebygges. Derfor arbejder Kræftens Bekæmpelse hver dag på at sikre, at færre får kræft.

Forebyggelse handler om at skabe de bedste muligheder og rammer for at undgå kræft. De små ting, vi gør i hverdagen, har stor betydning for vores sundhed. Vi har et fælles ansvar for at gøre det sunde valg til det lette valg – og derfor er forebyggelse af kræft en folkesag.

Kræftens Bekæmpelses forebyggelsesarbejde tager afsæt i **Europæisk Kodeks Mod Kræft**. Det er 12 konkrete råd om, hvad man selv kan gøre for at forebygge kræft. Vi deler denne viden, så de sunde valg bliver de oplagte valg.

Men forebyggelse er ikke kun den enkeltes eget ansvar. Det er helt centralt, at de samfundsmæssige rammer fremmer vores sundhed. Det arbejder vi målrettet for sammen med den offentlige sektor, den private sektor og civilsamfundet.

I forebyggelsesarbejdet tager Kræftens Bekæmpelse

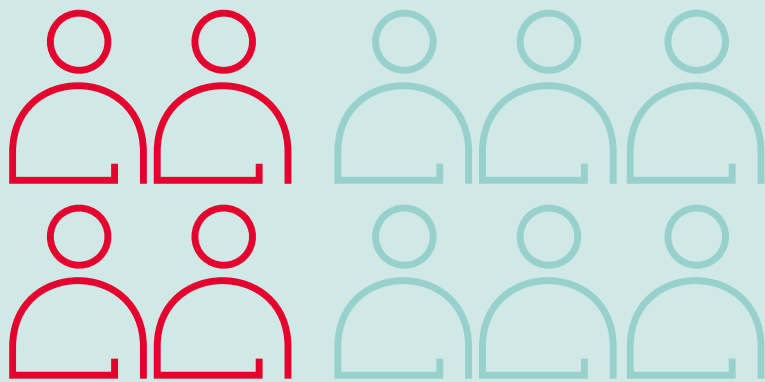
udgangspunkt i befolkningens adfærdsmønstre og i sundhedstendenserne i samfundet. Foreningen spiller en væsentlig rolle, når det kommer til at værne om borgernes sundhed og udfordre og udvikle sundhedspolitik og samfundsrammer, så alle har de bedste forudsætninger for at leve et godt og langt liv med mindst mulig risiko for at blive syg af kræft og andre sygdomme.

Vi kan gøre en forskel, fordi vi løfter i fællesskab. Frivillige og lokalforeninger i hele Danmark er med til at bringe sundhedsbudskaberne ud til borgere og patienter og går i dialog med politikere og fagfolk i hele landet om sunde nationale og lokale løsninger. Sammen skaber vi bedre muligheder for at leve et sundt, godt og langt liv.

Kræftens Bekæmpelses hovedformål er forskning, forebyggelse og patientstøtte. Vi er et af landets største videnscentre om forebyggelse, hvor specialister hver dag arbejder forskningsbaseret for at færre bliver ramt af kræft. I afdelingen for Forebyggelse & Oplysning analyseres og formidles denne viden i form af målrettet oplysning og politisk interessevaretagelse. En forudsætning for alt hvad vi gør, er visionen om et liv uden kræft.



**1 UD AF 3 DANSKERE
FÅR KRÆFT, INDEN
DE FYLDER 75 ÅR**



**4 UD AF 10
KRÆFTTILFÆLDE
KAN FOREBYGGES**



**2 UD AF 10
KRÆFTTILFÆLDE
SKYLDES RYGNING**



I Kræftens Bekæmpelse har vi tre vedtægtsbestemte formål: **forskning, forebyggelse og patientstøtte**. Kræftens Bekæmpelses Hovedbestyrelse besluttede i 2019, at der skulle udarbejdes politikker for hvert af de tre områder for at sikre en synlig og solid retning for foreningens arbejde. Politikken for forebyggelse indeholder de elementer, vi ser som de mest væsentlige for vores virke nu og et godt stykke ind i fremtiden. Vi ønsker, at politikken skal være aktiv og et udgangspunkt for dialog om, hvordan bedre sundhed kan ned-sætte risikoen for at få kræft og bidrage til et godt liv under og efter et kræftforløb.

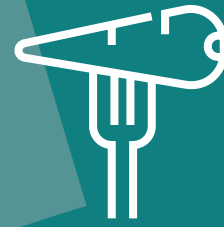
Vi arbejder målrettet for, at...

- Ingen børn og unge og højst 5 pct. voksne ryger i 2030, og at tobak på sigt ikke er tilgængeligt i Danmark
- Færre får overvægt
- Unge drikker mindre alkohol
- Flere reagerer på symptomer på kræft
- Kræftscreeninger tager højde for borgernes individuelle risiko
- Alle børn og unge får HPV-vaccination
- Befolkningen spiser mindre rødt og forarbejdet kød og indtager mere groft og grønt
- Befolkningen ved, hvordan de beskytter sig mod uv-stråling
- Langt flere får bevægelse ind i hverdagen

For at forebygge
flest mulige
kræfttilfælde
arbejder Kræf-
tens Bekæmpelse
med følgende
indsatsområder



TOBAK



KOST



FYSISK
AKTIVITET



SOL



OVERVÆGT



ALKOHOL



TIDLIG
OPSPORING OG
SCREENING



HPV
VACCINATION



Forebyggelse, der bygger på faglighed og samarbejde

Tobak er uden sammenligning den største enkeltårsag til kræft, og mere end halvdelen af den sociale ulighed i sundhed skyldes rygning. Men også overvægt, uv-stråling og alkohol er væsentlige risikofaktorer for at udvikle kræft.

Mere og bedre forebyggelse vil ikke alene reducere antallet af kræfttilfælde, men også flere andre sygdomme, som for eksempel hjertesygdomme og type 2-diabetes.

I Kræftens Bekæmpelses arbejde for at forebygge kræft gør vi brug af en lang række fagområder, herunder antropologi, medicin, kommunikation og psykologi. Vi kobler solid forskning om de største risikofaktorer for kræft med viden om adfærd, for at færre borgere rammes af kræft, og flere kan overleve kræft. Det er en stærk prioritet at udbygge og styrke samarbejdet med forskere, både i og uden for Kræftens Bekæmpelse, om udvikling af relevante og effektive forebyggelsesindsatser.

Det bliver stadig mere afgørende at forebygge sygdom i takt med, at flere af os lever længere. Med en stigende andel af ældre i den danske befolkning er det vigtigt, at vi er sunde og raske så længe som muligt. Ellers følger et stigende behov for behandling, genoptræning og bekymring for mere sygdom. Vi skal med andre ord forebygge mere og bedre, så vi kan spare den enkelte for sygdom og samtidig bruge ressourcerne i sundhedsvæsenet på en måde, så der fortsat er råd til at tilbyde behandling af høj kvalitet.

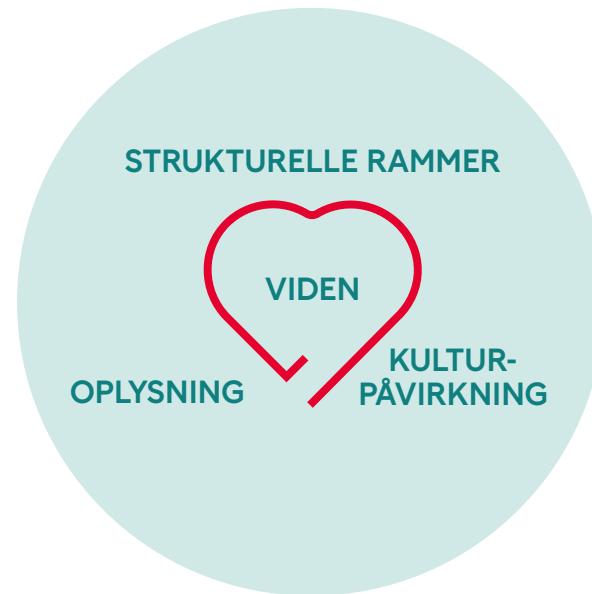
Kræftens Bekæmpelse vil fortsætte og udbygge det tætte samarbejde med andre aktører med ansvar for og indflydelse på vores sundhed. Herunder kommuner, regioner og andre patientforeninger. Vi vil sætte en ambitiøs dagsorden og sammen med andre lægge et vedvarende og positivt pres for en bedre folkesundhed i Danmark.

Som forening arbejder vi med tre sammenhængende spor for at øge sundheden og forebygge kræft: oplysning, kulturpåvirkning og strukturelle rammer. Og altid med afsæt i viden i form af forskning, analyse og dokumentation.

Rammer, der fremmer sundheden

Kræftens Bekæmpelse arbejder for en større politisk og økonomisk prioritering af forebyggelse. Vi arbejder for, at politikerne har et højt ambitionsniveau og bruger f.eks. lovgivning og afgifter til at skabe de samfundsmæssige rammer og strukturer, der bedst styrker befolkningens sundhed. Det gør vi blandt andet ved at have en tydelig stemme og holdning i samfundsdebatten og udtale os klart, om det vi ved om risikofaktorer og forebyggelsesmuligheder.

I det politiske arbejde for en styrket folkesundhed går vi ofte i partnerskab med aktører fra andre sundhedsorganisationer, NGO'er eller erhvervslivet. Sammen får vi større indflydelse i de politiske processer.



Oplysning, der giver viden og motivation

Kræftens Bekæmpelse er optaget af, at oplysning om kræftforebyggelse når bredt ud, og at information og budskaber tilpasses målgrupper med forskellige livssituationer og forudsætninger. Med de talrige sundhedsbudskaber, der findes, er det vigtigt, at borgerne kan forstå og navigere i dem.

Vi vil fortsat oplyse borgere med en høj sundhedskompetence om, hvad de selv kan gøre for at opretholde et godt helbred. God oplysning og motivation til dem der kan selv, kan frigøre flere ressourcer til at gøre noget ekstra for de borgere, som har svært ved selv at tage initiativ til at leve sundere.

Vi bruger bl.a. kampagner til at omsætte forskningsresultater til enkle budskaber om, hvordan man kan ændre sundhedsvaner og dermed nedsætte risikoen for kræft. I kampagnerne kan vi levere budskaberne i en form, der også taler til følelserne eller giver et smil på læben. Kampagnerne form og tone er afgørende for, om modtageren oplever budskabet som en løftet pegefinger eller brugbar viden.

Kultur påvirker vores adfærd

Kræftens Bekæmpelse er optaget af at udfordre og ændre de uhensigtsmæssige normer, som påvirker vores sundhedsadfærd. Og komme med bud på alternativer til de usunde vaner og traditioner.

Det gælder blandt andet unges alkoholkultur, adfærd i solen eller rygevaner på ungdomsuddannelserne. Konkrete normer og kulturer har stor indflydelse på, hvor sundt vi lever – herunder hvor meget unge drikker, og om de ryger.

Institutioner, skoler, ungdomsuddannelser og fritidsforeninger er uundværlige samarbejdspartnere, når det handler om at oplyse og styrke børns og unges sundhedskompetencer og kan i høj grad bidrage til at omsætte budskaber til sund refleksion og konkrete handlinger.

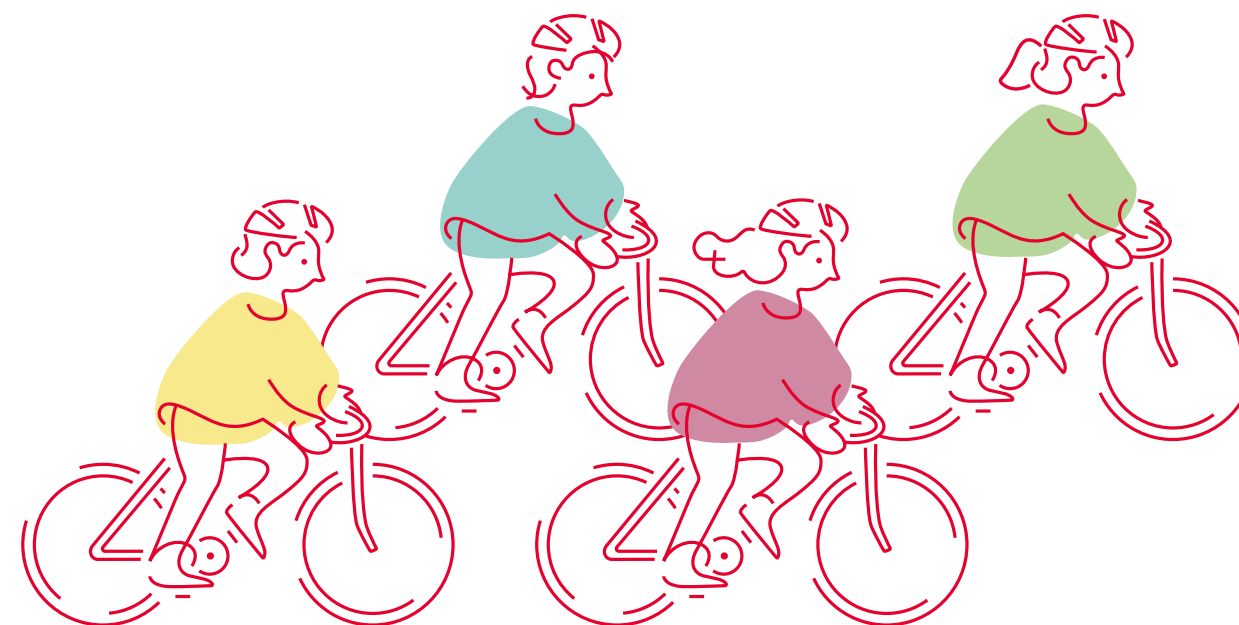


Involvering og engagement

Samarbejdet med frivillige i alle forebyggelsesprojekter er en stærk prioritet. Det er de mange aktive frivillige, der giver Kræftens Bekæmpelse et stærkt afsæt for at arbejde aktivt med at påvirke befolkningens sundhedsadfærd og kræftrisiko. Det sker i lokale aktiviteter og events, hvor frivillige er i dialog med borgere i hele landet om forebyggelse af kræft.

Frivilliges involvering og engagement kan i høj grad også påvirke de lokale rammer, så de fremmer sundhed. De nære forslag og aftaler forpligter lokale beslutningstagere og politikere.

Kræftens Bekæmpelse arbejder med sundhedsadfærd og vaner gennem hele livet, og vi arbejder aktivt for at skabe frivilligt engagement i alle aldersgrupper. Vi vil styrke indsatsen for at aktivere flere unge frivillige i arbejdet med at fremme en sund dagligdag og fritids- og festkultur hos børn og andre unge.



Kræftens Bekæmpelses forebyggelsesarbejde understøtter FN's verdensmål. Det gælder særligt mål 3 Sundhed og trivsel, mål 10 Mindre ulighed, mål 11 Bæredygtige byer og lokalsamfund, mål 12 Ansvarligt forbrug og produktion og mål 17 Partnerskaber for handling.



Ambitioner for forebyggelse og folkesundhed

Kræftens Bekæmpelses forebyggelsesindsatser skaber mere sundhed og reducerer antallet af kræfttilfælde.

I de kommende år vil vi på tværs af risikofaktorer sætte fokus på fire områder, hvor vi vurderer, at potentialet for forebyggelse af kræft er særligt stort: lighed i sundhed, ansvaret for sundere generationer, bedre sundhed med og efter kræftsygdom og mere personlig forebyggelse.

Kræftens Bekæmpelse er initiativtager til **Alliancen mod Social Ulighed i Sundhed**. Alliancen har en fælles vision om sammen at bidrage til at nedbringe de sundhedsmæssige konsekvenser af ulighed for borgere og patienter uanset social baggrund og position.

Lighed i sundhed

Der er en betydelig social ulighed i kræft, herunder særligt i de kræftformer, som er påvirket af risikofaktorer. Og uligheden vokser. Jo kortere uddannelse, des dårligere sundhed – og som konsekvens heraf større risiko for at blive syg og have svært ved at komme sig efter et kræftforløb. Uligheden går i arv og bider sig fast. Derfor er forebyggelse tidligt i livet også afgørende for at fremme sundhed gennem livet og modvirke ulighed i sundhed

og sygdom. For at mindske uligheden arbejder Kræftens Bekæmpelse for strukturelle ændringer, som især kommer mindre ressourcestærke borgere til gavn. Men det er også vigtigt med målrettede sundhedstilbud og oplysning om sundhed til familier og befolkningsgrupper, der har størst behov der, hvor de bor og lever. Her er det oplagt at samarbejde med organisationer, som har kontakt og erfaring med disse grupper.



MINDRE RØG OG MERE LIGHED

60 pct. af den sociale ulighed i kræftdødelighed skyldes rygning. Det er særligt højere priser på tobak, der har afgørende effekt på, om især børn og unge begynder at ryge, og om især lavindkomstgrupperne holder op. Derfor vil vi fortsætte det politiske pres for markante prisstigninger og tage alle de relevante skridt, for at tobak på sigt ikke er tilgængeligt i Danmark. Gratis rygestopmedicin til rygere med lav indkomst, og udbredelse af røgfri miljøer, på for eksempel fælles udearealer, er andre vigtige skridt, som bidrager til, at færre begynder at ryge, og flere stopper. Indsatserne vil på sigt skabe et betydeligt fald i andelen af lungekræfttilfælde og andre tobaksrelaterede sygdomme, særligt i lavindkomstgrupper, hvor der er flest rygere.



MINDRE ULIGHED I SCREENINGSDELTAGELSEN

Screening for livmoderhalskræft, brystkræft og tarmkræft er vigtige tilbud, hvis man vil forebygge kræft. Kræftens Bekæmpelse arbejder for, at målgrupperne for screening får viden om formålet med kræftscreeningstilbuddene. Samtidig indgår vi samarbejder med andre organisationer og aktører for at øge screeningsdeltagelsen, særligt blandt lavtlønnede, kortuddannede og sårbare grupper.



DET SUNDE OG AKTIVE VALG SKAL VÆRE BILLIGT OG NEMT

Overvægt øger risikoen for mindst 13 kræfttyper. Derfor skal borgerne kende til sammenhængen mellem kræft og overvægt. Særligt blandt lavtlønnede og kortuddannede er overvægt et stigende problem. Det er nødvendigt at arbejde med flerstrengede indsatser for at forebygge overvægt. I samarbejde med erhvervslivet arbejder vi for at mindske størrelsen på og synligheden af kalorierige føde- og drikkevarer i supermarkederne. Det er også vigtigt at skærpe formidlingen om, hvordan fysisk aktivitet bidrager til at vedligeholde en normal og sund vægt gennem livet. Vi vil have fokus på forslag og aktiviteter, som alle kan deltage i, uanset aldersgruppe og økonomi.



Ansvar for sundere generationer

De vaner der etableres i børne- og ungdomsårene tages ofte med videre i voksenlivet. Hvis vi skal knække fremtidens kræftkurver, er det derfor nødvendigt at grundlægge sunde vaner tidligt i livet.

Desværre har vi på en række områder lovgivning og rammer, der langt fra bakker op om, at børn og unge får en sund start på livet. Tobak og alkohol er alt for nemt og billigt at få fat i fra en tidlig alder, der er ingen aldersgrænse for solariebrug, og der er udbredt markedsføring af usunde produkter til børn. Kræftens Bekæmpelse mener, at det er voksne, der har ansvaret for børn og unges sundhed. Det gælder ikke kun forældre og voksne rollemodeller. Sundhed skal

være en naturlig del af børns hverdag i daginstitutioner og skoler, og bør integreres i læreplaner og undervisning. Og ikke mindst beslutningstagere med indflydelse på de samfundsmæssige rammer har et stort ansvar for at sikre børn og unge en sundere dagligdag og fremtid, så vi for eksempel undgår, at børn og unge begynder at ryge.

Vi skal i den forbindelse også forholde os til den stigning i dårlig mental sundhed og psykiske lidelser, der ses blandt unge. Vi skal inddrage viden om sammenhæng mellem trivsel og sundhedsadfærd for at støtte unge – uanset baggrund og ressourcer – i at udvikle og opretholde gode sundhedskompetencer.



OPGØR MED EN USUND ALKOHOLKULTUR

For at ændre den usunde drukkultur blandt unge er det nødvendigt, at Kræftens Bekæmpelse fortsat presser på for at begrænse unges lette og billige adgang til alkohol. Derfor skal vi sammen med andre aktører presse på politisk for bl.a. minimumspriser på alkohol, en øget aldersgrænse for køb af alkohol og flere alkoholfrie miljøer og alternativer.



EN GRØN MADKULTUR, SOM FOREBYGGER KRÆFT

Mange unge er kompetente og nysgerrige efter at tage stilling til deres liv. For eksempel kan et styrket klimafokus på kostområdet være med til at fremme en kostadfærd, som forebygger kræft. Det vil sige en kost med mere frugt, grønt og fuldkorn og mindre kød. Kræftens Bekæmpelse vil indgå i nye samarbejder, der understøtter udvikling af en sund madkultur som en del af den grønne omstilling.



DET SKAL VÆRE NEMMERE AT HOLDE EN SUND VÆGT

For at forebygge overvægt blandt børn og unge skal markedsføring og nem og billig adgang til usunde føde- og drikkevarer reduceres. Desuden er det vigtigt med øget fokus på betydningen af motion, bevægelse og fysisk aktivitet for børn og unges vægt og trivsel.



Røgfri Fremtid er et partnerskab, startet af TrygFonden og Kræftens Bekæmpelse, hvis målsætning er, at ingen børn og unge ryger i 2030 og at kun 5 pct. af de voksne gør det.



Bedre sundhed med og efter kræftsygdom

2 ud af 3 overlever kræft, og hvert år bliver flere danskere kræftoverlevende. Når man bliver ramt af en alvorlig sygdom som kræft, vil mange have et ønske om, og være motiveret til, selv at gøre noget for at komme så godt som muligt igennem sygdomsforløbet og videre med livet. For nogle indebærer det et ønske om at styrke egen sundhed.

Kræftens Bekæmpelse vil øge opmærksomheden på sundhed med og efter en kræftsygdom. Fokus vil være på indsatser, som kan forbedre prognosen og livskvaliteten, herunder muligheden for at indsatserne sker i fællesskab med andre. Vi skal opbygge mere viden og evidens

på området. Det er vigtigt at forstå, hvordan en sundere livsstil kan hjælpe patienter til at mestre deres liv under sygdom og til at håndtere og reducere senfølger. Og den viden skal kommunikeres og gøres tilgængelig for dem, som lever med og efter en kræftsygdom. Vi vil søge samarbejde med kommuner, almen praksis og regioner om, at relevante sundhedsfremmende tiltag kan indgå i rehabiliteringsforløb efter kræft. Kræftens Bekæmpelses rådgivninger kan indgå som relevant medspiller i sådanne samarbejder, blandt andet ved at tilbyde lokale aktiviteter med fokus på sundhed og fællesskab.



FYSISK AKTIVITET 'PÅ RECEPT'

Kræftens Bekæmpelse vil arbejde for, at flere får gavn af fysisk aktivitet i forbindelse med en kræftsygdom. Motion kan mindske bivirkninger ved behandling, risiko for progression og tilbagefald af sygdommen samt reducere bivirkninger og senfølger. Vi skal understøtte, at bevægelse og fysisk træning indgår i kommunernes rehabiliteringstilbud samt styrke fokus på de positive effekter af fysisk aktivitet under og efter en kræftsygdom, både i vores egne rådgivninger og i sundhedsvæsenet generelt.



MOTIVATION FOR AT FORBEDRE SUNDHED MED OG EFTER KRÆFT

Vi skal i højere grad benytte os af den motivation for at leve sundere, som kan opstå i forbindelse med et sygdomsforløb, herunder patienter som ønsker et rygestop. Kræftens Bekæmpelse uddanner allerede rygestoprådgivere, men vi mener, at der bør arbejdes langt mere systematisk med at hjælpe patienter til et rygestop. Det kræver udbredelse af viden om veldokumenterede henvisningsmetoder og en tæt dialog med relevante aktører.

Med en nordisk rekord i forekomsten af modermærkekræft, er der god grund til at udvikle målrettet oplysning om uv-beskyttelse til patienter med disse kræftformer, da deres motivation for at passe på solens uv-stråler typisk vil være høj.

Mere personlig forebyggelse

Personlig forebyggelse handler om at tilpasse forebyggelse til den enkeltes risiko for kræft og mulighed for at komme godt igennem et kræftforløb. Den enkeltes kræftrisiko afhænger bl.a. af familieforhold, social baggrund, livsstil, sygdomshistorik, gener og nærmiljø. Ved hjælp af forskningen kan vi komme tættere på at forstå de mere individuelle forebyggelsespotentialer.

Der er behov for at målrette indsatser og kommunikation, så der kan tages højde for individuelle forudsætninger og behov. Ikke mindst når det kommer til at skabe mere lighed i sundhed.

Viden om og brug af sundhedsteknologiske muligheder spiller en central rolle i en mere personlig forebyggelse. Sundhedsteknologi omfatter blandt andet apps, viden om brugeradfærd på web og sociale medier samt tracking af sundhedsparametre og adgang til relevante sundhedsdata. Nye sundhedsteknologiske muligheder vil i fremtiden være vigtige for udviklingen af Kræftens Bekæmpelses forebyggelsesindsats.



DIGITALE HJÆLPEMIDLER

Sundhedsteknologiske løsninger kan i særlig grad anvendes til personer, som allerede er motiveret for at fremme egen sundhed, men som har brug for konkret hjælp. Kræftens Bekæmpelses rygestop-apps er et nærliggende eksempel på, hvordan vi kan bruge sundhedsteknologien meget konkret i forebyggelsesarbejdet, men der er flere og større udviklingspotentialer for at nå endnu flere, særligt de 'digitalt indfødte'.



MERE INDIVIDUELLE SCREENINGSMULIGHEDER

Lungekræft opdages ofte i et sent stadie, hvor sygdommen ikke kan helbredes, og Kræftens Bekæmpelse støtter derfor op om at få mere viden om fordele og ulemper ved et lunge-screeningsprogram, som er tilpasset tidligere eller nuværende rygere med et stort tobaksforbrug. Vi følger desuden med i mulighederne for mere individuelle kræftscreeningstilbud på andre områder.





Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Telefon 35 25 75 00
www.cancer.dk

1. Oplag
Marts 2021