

**CANCERREHABFONDEN**

---

**Effektrapport 2024**

## Innehåll

Det här arbetar vi för .....	3
Insatser och genomförande .....	3
Utfall .....	5
Effekt .....	7
Uppföljning och lärande .....	9

## Om Effektrapporten

CancerRehabFonden är medlem i Giva Sverige, en branschorganisation för tryggt givande. Som en del av Giva Sveriges kvalitetskod ska varje medlemsorganisation årligen upprätta en Effektrapport utifrån Givas Sveriges mall för rapportering. Detta är CancerRehabFondens Effektrapport för 2024. I rapporten beskriver vi vad vi arbetar för, insatser och genomförande, utfall, effekt och uppföljning. Mer information om vår verksamhet finns på [www.cancerrehabfonden.se](http://www.cancerrehabfonden.se) och i vår årsredovisning.

# Det här arbetar vi för

## Ändamål och vision

CancerRehabFonden är en ideell organisation som samlar in pengar för att finansiera rehabprogram för vuxna cancerdrabbade. Vår vision är att alla som drabbas av cancer ska kunna få rehabilitering. Vi är helt fristående från andra cancerorganisationer och får inga statliga bidrag, utan är beroende av gåvor från privatpersoner, företag och stiftelser. Ju fler som stöttar oss, desto fler cancerdrabbade kan vi hjälpa.

Varje år får ca 75 000 personer i Sverige cancer. Tack vare forskningens framsteg är det allt fler som överlever sjukdomen, vilket har gjort att behovet av cancerrehabilitering ökar.

Att genomgå en cancerbehandling innebär en stor påfrestning för både kropp och själ och kan leda till biverkningar såsom fatigue (extrem trötthet), smärta och nervskador. Det är även vanligt med psykologiska följdtilstånd som ångest och en rädsla för återfall. Det kan vara svårt att komma tillbaka till vardagen och många cancerdrabbade behöver hjälp och stöd för att komma vidare.

Rehabilitering hjälper cancerdrabbade att återhämta sig fysiskt och psykiskt – men många står idag utan rehabilitering. Den offentliga vården har inte resurser att erbjuda cancerrehabilitering till alla som behöver det. Därför är CancerRehabFondens arbete så viktigt.

## Målgrupp

Våra rehabprogram riktar sig till vuxna cancerdrabbade som är färdigbehandlade och även till de som lever med kronisk cancer. Våra program är öppna för alla cancerdrabbade oavsett vilken cancerdiagnos de har. Våra deltagare kommer från hela landet och de har själva aktivt valt att ansöka till vår cancerrehabilitering. De väljer själva vilket rehabprogram och ort de söker till.

## Insatser och genomförande

### Vår metod – rehabprogram för cancerdrabbade

CancerRehabFonden erbjuder veckolånga rehabprogram för personer som har haft cancer eller som lever med kronisk cancer. Programmen genomförs året om, både under våren och på hösten. Syftet med våra rehabprogram är att hjälpa cancerdrabbade att återhämta sig fysiskt och psykiskt. På rehabprogrammet får de verktyg och metoder för att bättre hantera sin livssituation efter cancerbehandlingen.

CancerRehabFondens personal sköter all administration kring ansökningar och tillsättning av platser. Själva rehabprogrammen utförs på olika orter i landet av rehabutförare som vi har avtal med. Under 2024 hade vi avtal med Bräcke rehabcenter Mösseberg i Falköping, Lydiagården i Höör, Medlefors i Skellefteå och Foodpower i Stockholm, Uppsala och Skåne.

Våra rehabprogram pågår vanligtvis måndag till fredag och innehåller alltid gruppsamtal med legitimerad psykolog eller terapeut. Att få möta andra cancerdrabbade, och tillsammans bearbeta tankar och känslor, är något som våra rehadeltagare sätter oerhört stort värde på.

Programmen innehåller även fysisk aktivitet i olika former. Att röra på sig, även om det bara är lite grann, har stor effekt för vårt välmående. Även kostråd ingår ofta i våra program. Yoga och mindfulness används som en metod för avslappning och stresshantering, då många rehabdeltagare behöver hjälp att hantera sin ångest och oro för återfall.

Deltagarna får eget rum och övernattar, samt äter sina måltider gemensamt. Vi har valt detta upplägg eftersom det är viktigt både för gruppdynamiken och för individen. Genom att deltagarna har möjlighet att umgås även vid måltider och på kvällen så kan de lära känna varandra bättre än om de bara hade träffats några timmar per dag. Det lägger en bra grund för ett öppet och tryggt klimat. Många rehabdeltagare beskriver även veckan som ett välkommet avbrott från vardagsstressen, och att de för första gången på länge kunnat fokusera helt på sitt eget välmående.

Vi erbjuder även ett digitalt rehabprogram för de cancerdrabbade som inte kan eller vill resa bort. En del har fysiska biverkningar som gör det svårt att resa, andra har småbarn hemma och kan inte vara borta flera dagar i rad. Med vårt digitala program kan de i lugn och ro delta hemifrån och samtidigt få tillgång till cancerrehabilitering. Programmet har liknande innehåll som vårt ordinarie rehabprogram och pågår måndag till fredag mellan 08.30-12.00. Dagarna varvas med föreläsningar, fysisk aktivitet och gruppsamtal med legitimerad psykoterapeut.

### **Ansökningsformulär**

Vi tar emot ansökningar via ett digitalt ansökningsformulär på vår webbplats. I formuläret får de sökande kort beskriva sin fysiska och psykiska hälsa, sin sociala situation samt sina förväntningar på rehabprogrammet. För att göra ansökan så tillgänglig som möjligt har vi valt en enkel utformning utan krav på intyg. Hade vi haft en mer omfattande ansökningsprocess är risken att de som lider av hjärntrötthet – vilket är mycket vanligt bland cancerdrabbade – inte hade orkat skicka in en ansökan.

### **Ansökningsperioder**

Under 2024 har vi administrerat sex ansökningsperioder för rehabprogram till cancerdrabbade. Tre av ansökningsperioderna gällde våra egna rehabprogram.

CancerRehabFonden har även samarbetat med patientorganisationer kring program anpassade för deras medlemmar. Patientorganisationerna har finansierat programmen och CancerRehabFonden har skött administrationen kring ansökan och tillsättning.

Genomförda ansökningsperioder:

- 5-19 februari (ansökan till Prostatacancerförbundets rehabprogram i maj 2024)
- 17-25 april (ansökan till våra rehabprogram hösten 2024)
- 29 april-13 maj (ansökan till Gyncancerförbundets rehabprogram hösten 2024)
- 16 maj-7 juni (ansökan till vårt digitala rehabprogram hösten 2024)
- 3-17 juni (ansökan till Prostatacancerförbundets rehabprogram hösten 2024)
- 22-30 oktober (ansökan till våra rehabprogram våren 2025)

### **Tillsättning av platser**

Vi är transparenta med hur vår tillsättning går till och har information om det på vår webbplats. Generellt sett tillsätter vi platser i turordning baserat på det datum och klockslag för när ansökan kom in. Vi bedömer ansökningar sakligt, vilket innebär att vi kontrollerar att ansökan är korrekt ifyllt och uppfyller kriterierna för en godkänd ansökan.

För att ha bästa möjliga förutsättningar för att tillgodogöra sig rehabiliteringen behöver man ha återhämtat sig från en del av de biverkningar som behandlingen ger. Därför har vi en regel om att det ska ha gått minst sex månader mellan avslutad behandling och startdatum för det rehabprogram man söker till (detta gäller inte för de med kronisk cancer).

Vi beviljar plats på våra ordinarie rehabprogram högst en gång per person. Anledningen är det stora söktrycket och de höga kostnaderna för varje plats. För att kunna ge fler tillgång till rehabilitering prioriterar vi sökande som tidigare inte har deltagit i våra program. Däremot går det bra att ansöka flera gånger till vårt digitala rehabprogram, där både söktrycket och kostnaden per plats är lägre.

Vi får varje ansökningsperiod in flera hundratals ansökningar och har inte resurser att göra individuella bedömningar av alla dessa. Alla som söker till våra program har behov av cancerrehabilitering. Att jämföra ansökningar hade varit orättvist mot de sökande, eftersom vissa har lättare för att uttrycka sig i skrift än andra.

Det absolut vanligaste skälet till att vi inte kan bevilja en rehabplats är att det var fler sökande än det fanns rehabplatser. CancerRehabFonden är en liten ideell organisation som är helt beroende av gåvor för att kunna finansiera cancerrehabilitering. Ju fler som stöttar oss ekonomiskt, desto fler kan vi hjälpa.

#### *Undantag vid tillsättning*

Vi erbjuder rehabprogram med tema kronisk cancer och då går platserna på temaveckan till sökande med kronisk cancer.

Vi är beroende av gåvor för att kunna finansiera vår rehabverksamhet. Ibland skänker stiftelser gåvor till oss som är öronmärkta för ett visst län och då innebär det att några rehabplatser går till sökande från det länet.

## **Utfall**

### **Antal ansökningar**

#### *Våra ordinarie rehabprogram*

Under 2024 mottog vi 1635 ansökningar. Av dessa inkom 900 under vårens ansökningsperiod i april och 735 under höstens ansökningsperiod i oktober. Att det var fler som sökte under våren beror sannolikt på att vi då hade annonser i sociala medier, som informerade om möjligheten att ansöka till vår cancerrehabilitering.

I april var det 94 % kvinnor och 6 % män som sökte till våra rehabprogram. I oktober var det 93 % kvinnor och 7 % män som sökte.

#### *Vårt digitala rehabprogram*

Vi mottog 29 ansökningar till vårt digitala rehabprogram.

#### *Patientorganisationernas rehabprogram*

Vi mottog 84 ansökningar till Prostatacancerförbundets rehabprogram (fördelat på två ansökningsperioder) och 39 ansökningar till Gyncancerförbundets rehabprogram.

## Antal rehabprogram och rehabplatser

### Rehabprogram

Under 2024 har CancerRehabFonden genomfört 26 rehabprogram för cancerdrabbade:

- Fyra rehabprogram i Falköping (rehabutförare: Rehabcenter Mösseberg)
- Fem rehabprogram i Skellefteå, varav ett digitalt program (rehabutförare: Medlefors)
- Åtta rehabprogram i Höör (rehabutförare: Lydiagården AB)
- Sex rehabprogram i Uppsala (rehabutförare: Foodpower)
- Två rehabprogram i Degeberga (rehabutförare: Foodpower)
- Ett rehabprogram i Stockholm (rehabutförare: Foodpower)

Av dessa 26 program var det fyra som hade tema kronisk cancer.

CancerRehabFonden samarbetade även med patientorganisationer kring fem rehabprogram för deras medlemmar:

- Tre rehabprogram för Prostatacancerförbundet
- Ett rehabprogram för Gyncancerförbundet
- Ett rehabprogram för Lungcancerföreningen

### Rehabplatser

Vi genomförde cancerrehabilitering för totalt 421 personer. Av dessa deltog 336 personer på våra egna rehabprogram och övriga 85 på patientorganisationernas program.

Snittåldern för deltagarna på våra rehabprogram var 58 år. De kom från hela landet, från norr till söder, och de valde själva vilken ort och vilket program de sökte till.

## Utvärdering av rehabprogrammen

Det är viktigt för oss att följa upp vår verksamhet och höra vad rehadeltagarna tycker. Efter varje program skickar vi därför ut en enkät som deltagarna får besvara anonymt. Under 2024 var det 254 rehadeltagare som svarade på enkäten.

Här är några av de frågor vi ställde i enkäten:

Har programmet haft en positiv påverkan på din *psykiska* hälsa? Ja 97 % Nej 3 %

Har programmet haft en positiv påverkan på din *fysiska* hälsa? Ja 89 % Nej 11 %

Har programmet gett dig verktyg som hjälper dig att hantera din livssituation? Ja 96 % Nej 4 %

Vi har gjort dessa utvärderingar i många år och det är slående hur lika siffrorna är från år till år. Resultaten i 2023:s utvärdering var exakt samma siffror förutom vid påverkan på fysisk hälsa, där det var 88 % som svarade Ja och 12 % som svarade Nej.

Några kommentarer från utvärderingen:

– Ovärderlig upplevelse och mitt famlande i mörker är över efter denna vecka där jag fått råd och stöd och verktyg.

– Känner ett ökat välmående över lag efter veckan. Alla föreläsningar gav mig inspiration och ökad kunskap om mig själv och vad jag kan göra för att sakta men säkert må bättre. Ökad kunskap om hur jag kan stretcha ut mitt opererade område. Bra övningar jag kan göra med mitt lymfödem.

– Rehabveckan har gett mig energi att ta tag i livet igen, att tänka positivt framåt både med mat, träning och jobb. Livet ser definitivt ljusare ut.

– Det var en lisa för kropp och själ och jag känner mig verkligen rehabiliterad på ett sätt som jag inte har känt sedan cancerbehandlingarna slutade. Tack från botten av mitt hjärta!

I enkäten ställer vi även frågan hur många som har blivit erbjudna cancerrehabilitering av sjukvården. Det var 27 % som svarade ja och 73 % som svarade nej. Samma siffror 2023 var 24 % respektive 76 %. Tittar man på tidigare år har siffrorna sett liknande ut.

De som svarat att de har erbjudits cancerrehabilitering via sjukvården får i ett fritextfält beskriva vilken typ av rehab de fick. Svaren är väldigt varierande, en del har erbjudits hela rehabprogram medan andra beskriver mer avgränsade insatser som t.ex. samtal med kurator, gymträning med sjukgymnast eller medicinsk yoga. Andra skriver att de inte har erbjudits rehab, men att de själva tagit kontakt med vården och "tjatat" sig till den rehabilitering de fått. En tolkning av dessa svar är att det speglar den ojämlikhet som idag råder, där den rehabilitering som erbjuds cancerdrabbade skiftar mycket beroende på var de bor och vilken cancerdiagnos de har.

## Effekt

För att se om våra insatser har effekt även på längre sikt så skickar vi ut en enkät sex månader efter att våra rehadeltagare har genomfört sitt rehabprogram. I enkäten frågar vi om de fortfarande använder de verktyg och metoder för återhämtning som lärdes ut på rehabprogrammet.

### Utvärdering sex månader efter rehabprogrammet

Sedan 2024 har vi fått in 278 svar på enkäten som skickas ut sex månader efteråt. Det är svårare att få rehadeltagare att besvara denna enkät, än den som mejlas ut direkt efter rehabprogrammet. Det är vanligt förekommande att svarsfrekvensen på enkäter minskar ju längre tid som går mellan en händelse och det att enkäten skickas ut. Dessutom är det inte alla mejlutskick som når fram (enkäten mejlas ut), vilket kan bero på att några mottagare efter sex månader har bytt e-post.

Här nedan syns några av de frågor vi ställde i enkäten:

*Använder du idag de verktyg och metoder för psykisk återhämtning som lärdes ut på rehabveckan?*

Ja: 80 %

Nej: 20 %

*Använder du idag de verktyg och metoder för fysisk återhämtning som lärdes ut på rehabveckan?*

Ja: 79 %

Nej: 21 %

*Hur har rehabveckan påverkat relationen till din familj/närstående?*

Jag känner mig lugnare/mer närvarande: 60 %

Ingen förändring: 40 %

*Har du fortsatt kontakt med andra cancerdrabbade?*

Ja, med deltagare från min rehabvecka: 36 %

Ja, både med deltagare från rehabveckan och från andra nätverk: 23 %

Ja, med cancerdrabbade från andra nätverk: 18 %

Nej, ingen kontakt: 23 %

*Upplever du ytterligare behov av professionell rehabilitering?*

Ja, både fysisk och psykisk rehabilitering: 42 %

Ja, psykisk rehabilitering: 15 %

Ja, fysisk rehabilitering: 13 %

Nej: 30 %

I ett fritextfält ger vi rehadeltagarna möjlighet att utveckla sitt svar om hur rehabprogrammet påverkat deras hälsa långsiktigt. De flesta är positiva och beskriver hur de än idag har nytta av olika delar från rehabprogrammet:

- Min psykiska hälsa förbättrades, mycket tack vare kontakten med andra.
- Rehabveckan fick mig att ta min hjärntrötthet på allvar och inte strunta i den, jag gick ner i arbetstid efter rehabveckan vilket har hjälpt mig.
- Fick med mig mycket psykiskt från psykologen och har landat i mycket med hur jag hanterat min resa. Kostråden bär jag med mig och har verkligen ändrat kosten, inte bara jag utan även hela familjen i stort. Känns bättre i kroppen med bättre kosthållning.
- Att träffa andra personer som drabbats av cancer och få känna igen sig i andras berättelser, kändes som en vändning för mig. Efter veckan kunde jag äntligen komma vidare i min rehabilitering. Att få se andra drabbade personer som kommit vidare var bra för mig för att bli övertygad om att det finns ett liv efter cancer.
- Jag prioriterar träning och återhämtning efter min rehabvecka.
- Jag använder verktyg och tankesätt som jag lärde mig av psykologen och tränar yoga och avslappning. Äter betydligt mera grönsaker och kan nog säga att jag lagt om hela kosten efter rehabveckan. Allt detta har gjort mig både friskare, är mycket piggare och har mera ork. Dessa dagar blev en slags vändpunkt i mitt mående. Nu är jag på väg åt rätt håll!
- Vi hade förmånen att lära oss pilates och det grundprogrammet använder jag regelbundet. Ännu mer ofta använder jag meditationen jag lärde mig där, superbra.
- Jag kom i gång med träningen och mår bättre än på länge, tack vare rehabveckan!
- Jag har tagit till mig avslappningsövningar och går nu på medicinsk yoga och även lymfmassage tack vare veckan. Jag prioriterar mitt behov av lugn och ro tack vare veckan, och det har hjälpt mig mycket.
- Jag kände mig bekräftad i mina upplevelser och känslor vilket gjort att jag efter rehabveckan inte tänkt på eller känt behov av att prata så mycket om det. Innan hade jag inte fått någon hjälp alls med det psykiska.

Ett minde antal har svarat att de inte ser några långsiktiga effekter av rehabiliteringen. Bland de kommentarerna är ett återkommande tema svårigheten att själv orka fortsätta med det som lärdes ut på rehabprogrammet. Några beskriver även en insikt om att de åkte på rehab för tidigt, det vill säga de var inte mottagliga för att ta emot hjälpen där och då.

- Vet att jag har flera verktyg men med tiden rann vanorna ut i sanden. Sinnespromenader och målning är det som satt i längst. Saknar qigongen men har inte orkat leta upp någon organisatör på hemorten. Summa summarum, vet vad jag kan göra men är ännu så energilös så jag inte utövar det på egen hand.
- Ett par veckor efter rehabveckan följde jag kostråd och alla andra verktyg som jag fick med mig. Efter ett tag med mycket jobb och stress och lite mental svajning hamnade jag tillbaka i dåliga vanor som är svåra att ändra på utan stöd. Jag skulle gärna ha åkt tillbaka för lite repetition och stöd för att få tillbaka de bra vanorna jag fick efter rehabveckan. Jag mådde jättebra efter den, men som sagt man kommer snabbt tillbaka in i ekorrhjulet och nu har jag noll energi att försöka jobba mig tillbaka till det som var bra.

– Åkte för tidigt, var för utmattad, kunde ej ta till mig det ni gav, var för trött, önskar jag kunde åka nu i stället.

Vi är medvetna om att många rehadeltagare behöver fortsatt stöd även efter rehabprogrammet. För närvarande har CancerRehabFonden dock inte resurser att erbjuda detta. Däremot kan vi bistå med att informera dem om andra organisationer eller rehabutförare som kan ge det fortsatta stöd som behövs.

## Uppföljning och lärande

Genom våra två utvärderingar, den ena direkt efter rehabprogrammet och den andra sex månader senare, kan vi plocka upp deltagarnas åsikter och få feedback, både positiv och negativ. Om det är någon eller några kommentarer som belyser ett eventuellt problem så återkopplar vi alltid det till rehabutföraren. Det kan handla om att vi behöver bli tydligare i vår kommunikation till rehadeltagarna eller att programmet behöver justeras vid någon programpunkt. På så sätt är vi en organisation som kontinuerligt lär oss av våra rehadeltagare och vid behov vidareutvecklar vår verksamhet.

Enkäten direkt efter rehabprogrammet har gjorts i flera år och vi kan därför jämföra varje års resultat med tidigare år. Det gör att vi kan bevaka eventuella förändringar i deltagarnas upplevelse av programmet. Om vi skulle se en tydlig försämring i siffrorna skulle vi göra en analys för att hitta orsakerna till det och diskutera eventuell åtgärd.

CancerRehabFondens personal gör regelbundet besök på rehabprogrammen för att träffa deltagarna och samtala med dem. På så sätt får vi mer än bara siffror och procent, vi får höra deltagarnas upplevelse direkt på plats, vilket är av stort värde för oss.

Vår personal har även kontakt med cancerdrabbade varje vecka genom telefonsamtal, e-post och sociala medier. Alla dessa konversationer bidrar till att vi kontinuerligt får information om vår målgrupps behov och önskningsar.

Exempel på vad vårt uppföljningsarbete 2024 har lett till:

- Vi har gjort justeringar i vårt ansökningsformulär för att göra det tydligare för de sökande
- Vi har skapat en webbsida där alla frågor från ansökningsformuläret är listade, så de sökande kan förbereda sig inför ansökan i god tid
- Vi har skapat en webbsida där vi listar andra organisationer och rehabutförare som kan vara till hjälp för cancerdrabbade. När vi meddelar sökande att de tyvärr inte fått en rehabplats, så bifogar vi även denna lista och hoppas på så sätt kunna hjälpa dem att hitta andra möjligheter till stöd. Listan har varit uppskattad av de sökande och många har tackat för informationen.