

CANCERREHABFONDEN

Effektrapport 2025

Innehåll

Det här arbetar vi för	3
Insatser och genomförande	3
Utfall	5
Effekt.....	7
Uppföljning och lärande	8

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 2025. I rapporten beskriver vi vad vi arbetar för, insatser och genomförande, utfall, effekt och uppföljning. Mer information om vår verksamhet finns på vwww.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.

Cirka 70 000 personer insjuknar i cancer varje år i Sverige. Samtidigt är det allt fler som överlever sjukdomen, tack vare forskningens framsteg. Det 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. Deltagarna 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 2025 hade vi avtal med 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 rehabdeltagare sätter 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 2025 har vi administrerat fyra ansökningsperioder för rehabprogram till cancerdrabbade. Tre av ansökningsperioderna gällde våra egna rehabprogram.

CancerRehabFonden har även samarbetat med Prostatacancerförbundet och Lungcancerföreningen kring program anpassade för deras medlemmar. De har finansierat programmen och CancerRehabFonden har skött administrationen kring ansökan och tillsättning för Prostatacancerförbundets program. Ansökningar till Lungcancerprogrammet hanterades av Lungcancerföreningens kansli.

Genomförda ansökningsperioder:

- 22-30 april (ansökan till våra rehabprogram hösten 2025)
- 5-30 maj (ansökan till vårt digitala rehabprogram hösten 2025)
- 27 maj-13 juni (ansökan till Prostatacancerförbundets rehabprogram hösten 2025)
- 1-9 oktober (ansökan till våra rehabprogram våren 2026)

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 2025 mottog vi 1232 ansökningar. Av dessa inkom 647 under vårens ansökningsperiod i april och 585 under höstens ansökningsperiod i oktober. Av de sökande var 93 % kvinnor och 7 % män.

Vårt digitala rehabprogram

Vi mottog 40 ansökningar till vårt digitala rehabprogram.

Patientorganisationernas rehabprogram

Vi mottog 55 ansökningar till Prostatacancerförbundets rehabprogram.
Ansökningar till Lungcancerprogrammet sköttes av Lungcancerförbundet.

Antal rehabprogram och rehabplatser

Rehabprogram

Under 2025 har CancerRehabFonden genomfört 25 rehabprogram för cancerdrabbade. Av dessa rehabprogram var 21 program våra egna:

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

Fyra av programmen ovan hade tema kronisk cancer.

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

- Tre rehabprogram för Prostatacancerförbundet
- Ett rehabprogram för Lungcancerföreningen

Rehabplatser

Vi genomförde cancerrehabilitering för totalt 442 personer. Av dessa deltog 369 personer på våra egna rehabprogram och övriga 73 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 rehabdeltagarna tycker. Efter varje program skickar vi därför ut en enkät som deltagarna får besvara anonymt. Under 2025 var det 304 rehabdeltagare 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 95 % Nej 5 %

Har programmet haft en positiv påverkan på din *fysiska* hälsa? Ja 86 % Nej 14 %

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. Den variation som finns är oftast liten – bara någon procentenhet upp eller ner.

Några kommentarer från utvärderingarna:

– Helt fantastisk vecka. När jag kom hem var jag totalt avslappnad i både kropp och själ. Kändes som att jag var inbäddad i ett stort varmt duntäcke. Har inte mått så bra sen jag blev sjuk.

– Nu kom nystarten jag väntat på, den här veckan har förändrat mitt liv. När jag kommer se tillbaka på mitt liv så är rehabveckan en av de tydliga milstolparna. Det är jag helt säker på!

– Det var ett fantastiskt upplägg med underbara ledare. Jag är så tacksam för denna upplevelse! Känns som om livet faktiskt kan komma tillbaka!

– Jag är så tacksam att ha fått ta del av ett program som hjälper till att läka hela mig; mentalt, själsligt och kroppsligt.

– Dessa dagar med rehab har gett mig mer än fyra år i vården. Tack!

I enkäten ställer vi även frågan hur många som har blivit erbjudna cancerrehabilitering av sjukvården. Det var 21 % som svarade ja och 79 % som svarade nej. Samma siffror 2024 var 27 % respektive 73 %. 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 rehabdeltagare 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 368 svar på enkäten som skickas ut sex månader efteråt. Det är svårare att få rehabdeltagare 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: 81 % Nej: 19 %

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

Ja: 80 % Nej: 20 %

Hur har rehabveckan påverkat relationen till din familj/närstående?

Jag känner mig lugnare/mer närvarande: 59 %

Ingen förändring: 40 %

Jag känner mer oro: 1 %

Har du fortsatt kontakt med andra cancerdrabbade?

Ja, med deltagare från min rehabvecka: 34 %

Ja, både med deltagare från rehabveckan och från andra nätverk: 25 %

Ja, med cancerdrabbade från andra nätverk: 16 %

Nej, ingen kontakt: 25 %

Upplever du ytterligare behov av professionell rehabilitering?

Ja, både fysisk och psykisk rehabilitering: 43 %

Ja, psykisk rehabilitering: 15 %

Ja, fysisk rehabilitering: 13 %

Nej: 29 %

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

- Det jag lärde mig under veckan bär jag med mig i vardagen och använder dagligen för ett bättre mående. Fått bättre förståelse för hur det är att leva med fatigue och vad jag kan göra för att det ska gå bättre.
- Jag har fått större insikt och kunskap som hjälper mig över tid.
- Jag har fått bra verktyg för att komma vidare i min rehabilitering. Medveten närvaro är det jag använt mig av mest efter vistelsen.
- När jag var akut sjuk gav jag mig inte tid (tillåtelse) att visa vad jag egentligen behövde. Efter rehabveckan gör jag det och det har gett ett nytt välbefinnande, trots kronisk cancer.
- Den stress jag tidigare haft pga min obotliga cancer har avtagit, genom yoga och avslappningsövningar som jag nu använder dagligen. Har fått verktyg att använda från alla föreläsningar.
- Jag är generellt mer medveten om sjukdomsbegreppet och har blivit mer intresserad av vad jag kan göra för att förbättra min situation med t ex motion, kost och social gemenskap.
- Känt mig mindre ensam, och det ger ett värde som inte går att beskriva. När man är klar med sin cancerbehandling ska man klara sig själv. Men den psykiska delen är ju kvar, trasig och skör. Rehabveckan gav mig "efterbehandling". Evigt tacksam.

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 och att de inte var mottagliga för att ta emot hjälpen där och då.

Vi är medvetna om att många rehabdeltagare 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 viktig 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 rehabdeltagarna eller att programmet behöver justeras vid någon programpunkt. På så sätt är vi en organisation som kontinuerligt lär oss av våra rehabdeltagare 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 orsaken 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 önskningar.

Exempel på vad vårt uppföljningsarbete 2025 har lett till:

- Vi har sett över antalet sökande med kronisk cancer och har försökt matcha det med antalet rehabprogram som har tema kronisk cancer.
- I utvärderingarna som rehabdeltagarna får fylla i är det flera med kronisk cancer som lyfter att de har särskilda behov av rehabilitering, som inte helt tillgodoses när de är i en blandad rehabgrupp med deltagare som är färdigbehandlade. Vi har därför börjat undersöka frågan mer och även tagit in synpunkter från våra rehabutförare. Vi undersöker om det vore bättre för deltagare med kronisk cancer att tilldelas platser på ett rehabprogram anpassat för deras behov – detta för att ge dem bästa möjliga rehabilitering.