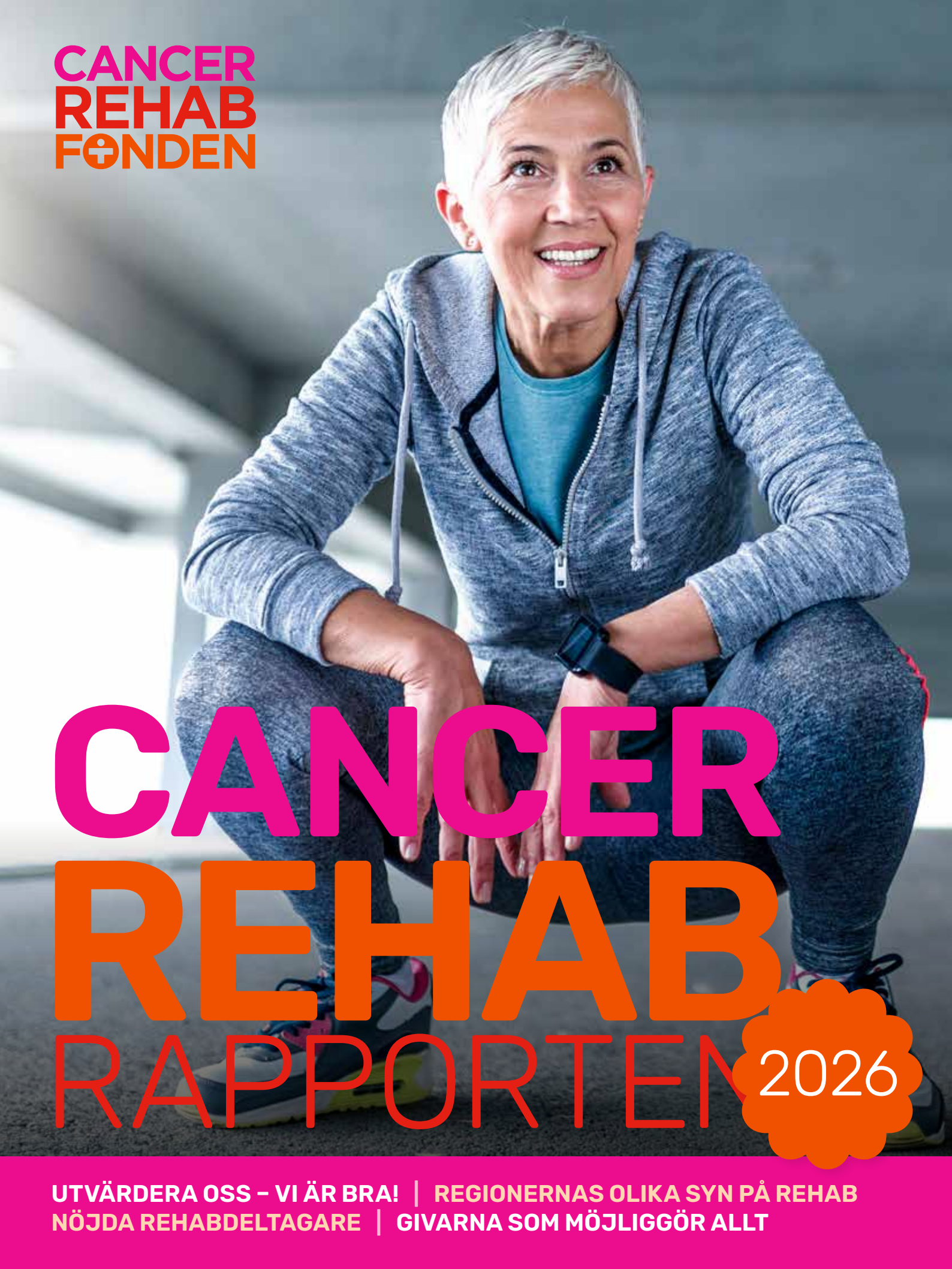


**CANCER
REHAB
FÖNDEN**



CANCER REHAB RAPPORTEN

2026

**UTVÄRDERA OSS – VI ÄR BRA! | REGIONERNAS OLIKA SYN PÅ REHAB
NÖJDA REHABDELTAGARE | GIVARNA SOM MÖJLIGGÖR ALLT**



73 861

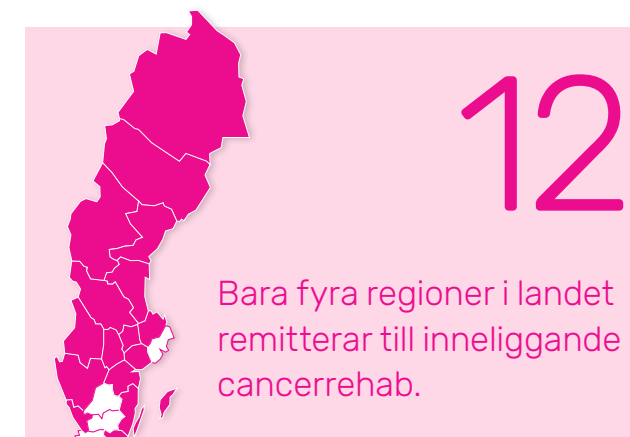
personer insjuknade i cancer 2024. Tack vare forskningens framsteg överlever allt fler och behovet av cancerrehabilitering ökar.



Pia Bothén Watkinson, generalsekreterare, har ordet.



Givarna som gör rehabiliteringen möjlig.



Bara fyra regioner i landet remitterar till inläggande cancerrehab.



Mats Zetterlund om att påverkas psykiskt av behandlingen.



Viktigt att utvärdera cancerrehabiliteringen.

Glädje och sorg över tillgång på rehab Generalsekreterare Pia Bothén Watkinson har ordet	4
CancerRehabFondens rehabprogram Så här fungerar vår inläggande cancerrehabilitering	7
»Utvärdera cancerrehabiliteringen!« Kunskaperna om rehab behöver höjas	8
»Rehab är verkningsfullt och nödvändigt« Möt givarna som gör rehabilitering möjlig	10
Otydlighet från regionerna Ingen samsyn om rehab bland vårdgivarna	12
»Viktigt att dyka upp och sticka ut« Intervju med Ola Mork om kommunikation	14
Cancerrehabilitering steg för steg Patienter kan själva behöva vara aktiva	15
»Jag drog en vinstlott när jag kom med« Victoria Säker berättar om sin rehabvecka	16
Påverkades psykiskt av behandlingen Mats Zetterlund ville ha hjälp att komma tillbaka	17
Notiser	18

GENERALSEKRETERAREN HAR ORDET

PIA BOTHÉN WATKINSON, GENERALSEKRETERARE CANCERREHABFONDEN:

»Fint att bidra till ny livskraft«

Våra rehabdeltagare säger ofta att de har fått en nystart. Jag önskar att fler får den chansen i framtiden.

UNDER MINA drygt 6,5 år på CancerRehabFonden har jag besökt många rehabprogram och träffat hundratals cancerdrabbade människor från hela landet. Den värme och uppskattning vi får från våra rehabdeltagare är enorm. Därför är jag glad att vi kunde erbjuda 442 personer plats på CancerRehabFondens rehabprogram under 2025. En del av rehabveckorna hölls speciellt för medlemmar i Prostatacancerförbundet, Luncancerförbundet och Gyncancerförbundet och finansierades av dem. Vi är stolta över samarbetet med patientorganisationerna.

VI FÖLJER UPP VERKSAMHETEN med regelbundna och noggranna utvärderingar av effekterna av våra program, som består av ineliggande rehab och alltid har legitimerad personal. I svaren på de drygt 2 200 enkäter våra deltagare fyllt i läser vi kommentarer som skulle göra de flesta tjänsteföretag fulla av avund: över 90 procent svarar att veckan höjt deras psykiska välbefinnande. Man vittnar om ny livskraft, nya vänner, ny inspiration för att hitta vägar för att kunna gå vidare. Rehabveckan blir ett startskott. »Ni har väckt livsandarna till liv« som en deltagare skrev.

GLÄDJEN ÖVER vad vi betyder för så många går hand i hand med sorgen över att vi inte kan hjälpa alla som söker till våra program. Under 2025 var vi tyvärr tvungna att säga nej till ett stort antal personer.

MINA MEDARBETARE och jag arbetar löpande med att hitta finansiering från stiftelser, privata givare och företag för att vi ska kunna erbjuda rehabilitering till fler cancerdrabbade. Det är våra givare som ger oss möjlighet att erbjuda denna form av cancerrehabilitering.

IDAG ERBJUDS ineliggande rehabilitering i bara fyra av Sveriges 21 regioner. I denna rapport kan ni läsa om tre regioner som representerar våra tre största städer; Stockholm, Göteborg och Malmö, och hur cancerrehabilitering genomförs där. Region Stockholm och Region Skåne remitterar till ineliggande rehab, men region Västra Götaland gör det inte.

PÅ CANCERREHABFONDEN anser vi att möjligheten till ineliggande rehab borde finnas som alternativ för alla cancerdrabbade i landet.

MINA ÅR SOM GENERALSEKRETERARE har varit fantastiska, och jag är mycket stolt över det vi åstadkommer för cancerdrabbade och för deras anhöriga. Men allt har sin tid. Nu är det dags för mig att gå vidare. Från och med hösten 2026 är Alexandra Ekman Ryding ny generalsekreterare.

JAG VILL TACKA ALLA våra fantastiska givare och alla som arbetat med den här rapporten, inte minst rehabdeltagarna Victoria och Mats, som berättat om sina erfarenheter och om vad rehabveckorna betytt för dem.

Varma hälsningar

Pia Bothén Watkinson

Pia Bothén Watkinson
Avgående generalsekreterare



1422

Till våra rehabprogram 2025 ansökte 1 422 cancerdrabbade. Av dessa kunde vi erbjuda plats till 380. Med mer resurser kan vi hjälpa fler.

Så fungerar CancerRehabFondens rehabprogram

CancerRehabFonden är ett komplement till den offentliga vården och har i över 40 år erbjudit hjälp till cancerdrabbade. Vår specialitet är ineliggande rehabilitering efter att cancerbehandlingen är avslutad. Behovet är stort, och många söker rehab hos oss.

PÅ CANCERREHABFONDEN ser vi rehabilitering som en viktig del av cancervården. Framgångarna i forskning och vård har inneburit en kraftig ökning av gruppen canceröverlevare, men att genomgå en cancerbehandling innebär en stor påfrestning för både kropp och själ. Den 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. Många cancerdrabbade behöver därför hjälp med att komma vidare.

CancerRehabFonden arbetar med ineliggande rehabilitering, där deltagarna övernattar under fem dagar. Målet är att de ska få med sig verktyg och metoder som hjälper dem att återgå till vardagen.

REHABPROGRAMMEN INNEHÅLLER exempelvis samtal i grupp, kostråd, fysisk aktivitet, yoga och avslappningsövningar. I programmen medverkar en legitimerad psykolog eller psykoterapeut, samt dietister, yogainstruktörer och andra specialister.

CancerRehabFondens rehabilitering kompletterar den offentliga vården och

den begränsade offentliga rehabilitering som finns att tillgå, där förutsättningarna dessutom skiljer sig åt mellan landets 21 regioner.

VÅRA REHABPROGRAM är kostnadsfria för deltagarna. Efterfrågan på cancerrehabilitering är stor, och vi hjälper så många sökande som möjligt. Samtidigt tvingas vi på grund av begränsade resurser tacka nej till många. Vi välkomnar alltid nya bidrag till vår verksamhet för att kunna hjälpa fler människor med rehabilitering.

Ansökningar till rehabveckorna görs direkt till CancerRehabFonden, och ansökan öppnas två gånger per år, vår och höst. Detaljer om datum publiceras på CancerRehabFondens webbplats och i övriga digitala kanaler inför varje ansökningstillfälle. Ansökan görs digitalt på cancerrehabfonden.se.

CancerRehabFonden har finansierat och genomfört ineliggande rehab i många år och utvärderingarna är mycket positiva. Över 90 procent av deltagarna uppger att veckorna haft en positiv påverkan på deras psykiska hälsa.

Här finns våra rehabprogram

CancerRehabFonden samarbetar med flera utförare som genomför våra rehabiliteringsprogram på olika orter i landet:

- Rehabcenter Mösseberg, Falköping
- Lydiagården, Höör
- Medlefors, Skellefteå
- Foodpower, Stockholm
- Foodpower, Uppsala
- Foodpower, Degeberga, Skåne

Det ingår i ett rehabprogram

Samtal i grupp

Att dela tankar och erfarenheter med andra cancerdrabbade är viktigt. Därför innehåller rehabveckorna samtal i grupp som leds av legitimerad psykolog eller psykoterapeut.

Mindfulness

Deltagarna får stöd att på olika sätt hantera oro, ångest och andra svåra känslor som ofta kommer efter att den medicinska behandlingen har avslutats.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet som yoga, stavgång eller vattengymnastik finns med i programmen eftersom fysisk aktivitet är viktig för välbefindandet.

Kostråd

Kosten har en stor betydelse för den som genomgått en cancerbehandling och kostråd ingår därför i rehabveckorna. Deltagarna får inspiration att laga mat som smakar och gör gott.

»Utvärdera oss – vi vet att vi är bra!«

Det satsas uppskattningsvis en miljard kronor årligen på cancerrehabilitering, även om beloppen är osäkra. Men kunskapen om hur pengarna används och vad som verkligen fungerar är dålig. CancerRehabFonden kräver att staten gör en ordentlig utvärdering.

Många vittnar om brister när det gäller cancerrehabilitering och systematiskt kvalitetsarbete saknas. CancerRehabFondens generalsekreterare Pia Bothén Watkinson efterfrågar en omfattande utvärdering.

»Vi är övertygade om att en utvärdering bland annat kommer att visa att den metod med rehabveckor som CancerRehabFonden erbjuder är viktig för många cancerpatienter«, säger hon.

Det har de senaste åren publicerats ett antal skrifter och rapporter om hur patienter som genomgått cancerbehandling bör få hjälp, exempelvis en reviderad cancerstrategi från regeringen (»Bättre tillsammans«), rapporter från Socialstyrelsen och rekommendationer från SKR, Sveriges kommuner och regioner.

Den som läser flera av texterna noterar att en stor del av innehållet känns igen, eftersom det återkommer i olika texter. Det står att cancerrehabilitering kommer att bli allt viktigare i takt med att fler och fler överlever cancer, att eftervården är lika viktig som själva cancerbehandlingen, att rehabilitering är en rättighet, att kunskaperna om hur det fungerar i praktiken är dåliga och att mycket tyder på att bristerna är stora.

»Allt detta är sant, men det som många berörda upplever som frustre-

rande är att orden i så liten utsträckning lett till förändring«, menar Pia Bothén Watkinson.

Ingen vet hur mycket eller lite som satsas

Under några år hade CancerRehabFonden ambitionen att få en bild av hur mycket regionerna satsar på rehabilitering efter cancer.

»Men det var svårare än vi trott. Vi var i kontakt med samtliga regioner men ingen ansåg sig ha möjlighet att redovisa en sådan siffra. En förklaring var att personal som jobbar med rehabilitering gör det med olika diagnosgrupper och att det inte särredovisas hur mycket tid som läggs på just cancerpatienter«, konstaterar Pia Bothén Watkinson.

Hon menar att vissa försök till uppskattningar landar på i storleksordningen en miljard kronor, med reservationen att felmarginalen är stor.

»Om det nu skulle vara en miljard och summan slås ut på alla som insjuknar i cancer på ett år blir det bara drygt 12 000 kronor per person, vilket inte räcker långt i dagens sjukvård. Visserligen är inte alla cancerbehandlade i behov av rehabilitering, men även med det i beaktande tyder det mesta på att det satsas alldeles för lite.«

CancerRehabFonden menar att det borde forskas mer om vilket behov av rehabilitering som finns.

»Vi är rätt säkra på att det finns ett samband mellan för lite rehabilitering och onödigt långa sjukskrivningar. Det vore bra om det kunde beläggas genom forskning, för då finns det också ett samhällsekonomiskt motiv att satsa mer på rehab«, säger Pia Bothén Watkinson.

Osäkert om pengarna används rätt

Det är inte bara kostnaden det råder osäkerhet om. Också när det gäller frågan om pengarna används rätt famlar man till stor del i blindo. Andra delar av vården har sedan länge utvecklat ett kvalitetsarbete med register där uppgifter om diagnoser, behandlingsinsatser och resultat matas in. Sådana kvalitetsregister ger värdefulla kunskaper om vad som fungerar och inte. Många forskningsstudier har gjorts utifrån data i kvalitetsregistren. Men rehabiliteringen står helt utanför det systemet.

Vilka är då bristerna som lyfts fram?

»De är faktiskt bra sammanfattade i den senaste reviderade cancerstrategin, som nu klubbats av regeringen. På flera ställen slår man där fast att vården inte

»Vi är övertygade om att en utvärdering bland annat kommer att visa att den metod med rehabveckor som CancerRehabFonden erbjuder är viktig för många cancerpatienter.«

Pia Bothén Watkinson, generalsekreterare på CancerRehabFonden



lever upp till ambitionen att rehabiliteringen ska ha samma tyngd som den egentliga vårdfasen: 'Rehabilitering är inte alltid en naturligt integrerad del av vårdprocessen för patienter med cancer', heter det«, säger Pia Bothén Watkinson.

Bristen på utvärdering och forskning bekräftas också i cancerstrategin: »Kunskapen om hur resurseffektiv uppföljning efter cancersjukdom bör vara utformad är begränsad« och »Det saknas idag tillförlitlig möjlighet att följa upp rehabiliteringsinsatser.«

»Det vi i CancerRehabFonden ständigt får höra i våra patientkontakter om bristande information styrks också«, konstaterar Pia Bothén Watkinson.

Erkännande till inneliggande rehab

I cancerstrategin framhålls också betydelsen av kontakter mellan patienter. Att få samtala med andra i liknande situation är ofta väldigt givande. I det sammanhanget nämns exempelvis patientorganisationer och CancerRehabFonden i positiva ordalag. I underlaget till strategin framhålls därför gruppterapi, alltså det rehabveckorna erbjuder, som en bra metod.

Det är mot den här problembilden som de rehabveckor som CancerRehabFonden (och några regioner) erbjuder ska ses, menar Pia Bothén Watkinson.

»På ett intressant sätt hanterar de flera av de brister som identifierats. Själv-

klart kan man inte på fem dagar tillgodose alla rehabiliteringsbehov. Det är heller inte meningen, men vi möter en rad behov.«

Hon ger flera exempel. Deltagarna får:

- information om vilka rehabmöjligheter som finns att tillgå
 - viktiga råd och insikter genom professionella föreläsare
 - ett smakprov på vad rehabexpertisen kan bistå med
 - ibland individuella råd om vilken rehabexpertis man bör söka
 - träffa andra i samma situation och knyta band för framtiden.
- Patientenkäter bekräftar hur oerhört positivt deltagarna upplever veckorna.

»Det är därför CancerRehabFonden med högt självförtroende fortsätter med vårt utbud men också fortsätter med politiskt lobbyarbete för att förmå fler regioner att själva bekosta sådana vistelser«, säger Pia Bothén Watkinson.

Ingen brist på utvärderingsorgan

Bristen på vetenskaplig utvärdering och forskning om cancerrehabilitering har påpekats i många år. Det finns ett antal skattefinansierade institutioner som skulle kunna ta itu med saken.

- Sex universitet med medicinska fakulteter skulle kunna starta fler projekt kring cancerrehab.
- Under Socialdepartementet finns myndigheten Vårdanalys (Myndig-

heten för vård- och omsorgsanalys). Den fick i uppgift att skriva ett underlag till den reviderade cancerstrategin men har därefter såvitt vi vet inte följt upp läget inom området.

- Under samma departement finns också SBU (Statens beredning för medicinsk och social utvärdering).

Direktkontakt med SBU

SBU har hittills ägnat cancerrehabilitering ganska lite intresse. CancerRehabFonden har nyligen vänt sig dit och föreslagit att SBU ska genomföra både en analys av behoven och en utvärdering av några metoder inom cancerrehabilitering. Beredningens arbetssätt att vetenskapligt jämföra olika behandlingsmetoder skulle kunna ge värdefulla insikter.

»Det finns mycket inom rehabområdet som behöver utvärderas. Men med tanke på att cancerläkarna i de olika regionerna har så olika bedömning av inneliggande rehabilitering som metod, vore det värdefullt om den problematiken belystes i en utvärdering«, menar Pia Bothén Watkinson.

»Vi vet ännu inte hur SBU reagerar på vårt förslag. Men som sagt, blir det en utvärdering av olika rehabmetoder ser CancerRehabFonden fram mot den med stor tillförsikt«, säger hon.

Viktiga givare möjliggör cancerrehabilitering

Privata gåvor är grunden för att CancerRehabFonden ska kunna hjälpa cancerdrabbade med rehabilitering. Vi är en ideell organisation utan offentlig finansiering och är beroende av våra givare.

EFTERFRÅGAN på cancerrehabilitering är stor, och CancerRehabFonden hjälper så många sökande som möjligt. Alla våra givare har en del i att vi kan erbjuda rehabilitering till hundratals människor varje år. Samtidigt tvingas vi på grund av begränsade resurser tacka nej till sökande. Under 2025 var det fler än 1 000 personer som tyvärr inte fick en

rehabplats. Vi är tacksamma mot de givare vi har och välkomnar alltid fler bidrag till vår verksamhet. Bland nuvarande givare finns en stor bredd av företag och stiftelser. Här berättar fyra av dem om sitt engagemang för CancerRehabFonden.

VILL DU
OCKSÅ BIDRA?



INGEMAR SJÖBERG, ORDFÖRANDE I SJÖBERGSTIFTELSEN:

»Visar vad cancerrehabilitering kan åstadkomma«

Varför stöttar ni CancerRehabFonden?

Sjöbergstiftelsens inriktning är att ge bidrag till forskning inom cancer, hälsa och miljö. Vi prioriterar den patientnära forskningen för att få så snabba effekter som möjligt för de cancerdrabbade. Genom att stödja rehabilitering och omvårdnad ser vi till att resultaten av forskningen tillämpas och når ut till de drabbade.

Vilken nytta ser ni med ert stöd?

Vårt stöd till CancerRehabFonden blir en hjälp för de drabbade att helt eller delvis komma tillbaka till sin tidigare status. Samtidigt utgör det ett exempel för vården på vad man kan åstadkomma med denna meny av åtgärder som CancerRehabFonden erbjuder.

Att rehabveckorna är verkningsfulla vittnar den stora tacksamhet deltagarna

uttrycker när jag besöker dem om, vilket kanske är naturligt i stunden, men även den sexmånadersenkät som görs visar att de långsiktiga effekterna är påtagliga. En förhoppning är att samhället utvecklar resurser för livslångt stöd.

Vilken är bakgrunden till era prioriteringar?

Inriktningen har givetvis påverkats av min bror Bengt Sjöbergs situation innan

han gick bort i cancer. Sjöbergstiftelsen inrättades 2016 efter att Bengt, som var affärsman, donerat två miljarder i syfte att främja vetenskaplig forskning.



Ingemar Sjöberg besöker rehabveckan i Hässelby.



ANKI BACKLUND,
JAPANDI FOUNDATION:

Prioriterar innovativ rehabilitering

Vad är Japandi Foundation?

Det är en stiftelse som grundades 2013 av min dotter Ida Backlund och mig. Först hette stiftelsen Rapunzel vs Cancer, och hade sitt namn efter Idas löshårsföretag Rapunzel. Tio år senare ombildades den till Japandi Foundation.

Under flera generationer har många i vår familj drabbats av cancer, och stiftelsen växte fram ur idén att stödja forskning och utbildning inom cancersjukdomar. Vi prioriterar innovativa projekt som ger stöd till cancerdrabbades rehabilitering, undervisning, familjestöd och utbildning.

Hur kom ni i kontakt med CancerRehabFonden?

Stiftelsen uppmärksammade tidigt CancerRehabFondens fantastiska program för vård efter cancer. Den första gången vi beviljade organisationen medel var 2015, och sedan har vi bidragit i flera omgångar.

Varför det är viktigt att stödja cancerrehabilitering?

Rehabilitering för cancerdrabbade, där sjukvårdens resurser inte räcker till, har visat sig vara både verkningsfullt och nödvändigt för drabbade och anhöriga.

Att få träffa andra med liknande sjukdom, dela erfarenheter, bearbeta det man varit med om och dessutom få kunskap om kost och motion ser vi i Japandi Foundation som en självklarhet. Därför har vi återkommande stöttat CancerRehabFonden.

MARIA HILLMAN WALLHOFF, ALERIA REDOVISNING:

Hedrar en cancerdrabbad grundare

Aleria Redovisning är en redovisningsbyrå i Helsingborg med familjär känsla som riktar sig främst till små och medelstora företag i de flesta branscher.

Företaget startades 2005 med Alice Wallhoff som en av delägarna. Alice blev diagnosticerad med cancer 2022, och valde att ändra sin livsstil för att göra det bästa av situationen.

»Hon kom bland annat i kontakt med CancerRehabFonden och åkte via dem på en kurs som hon hade stor nytta och glädje av«, berättar Maria Hillman Wallhoff, som är en av Aleria Redovisnings nuvarande ägare.

Efter denna upplevelse var CancerRehabFonden en viktig förening att



Maria Hillman Wallhoff, Aleria Redovisning.

stötta för Alice Wallhoff, som gick bort sommaren 2024. Hon hade då bland annat önskat sig bidrag till CancerRehabFonden framför blommor i samband med sin begravning.

»Till minne av Alice väljer Aleria Redovisning nu att i stället för julklappar till kunder och kontakter skänka ett bidrag till CancerRehabFonden«, berättar Maria Hillman Wallhoff.

AMBASSADÖRSGRUPPEN, GEKÅS I ULLARED:

»Vi vill hjälpa dem som har det svårt«

Varuhuset Gekås i Ullared arbetar med välgörande ändamål och stöttar fem ideella organisationer, varav en är CancerRehabFonden.

Arbetet med Gekås välgörenhet sköts av en intern så kallad ambassadörsgrupp med medarbetarna Alize Börjesson, Monica Johansson, Charlotte Nordlind och Eva Silander Heland, som representerar olika avdelningar på företaget.

Ambassadörsgruppen träffas en gång i veckan på arbetstid för att diskutera hur information om de organisationer som Gekås stöttar ska spridas inom företaget.

»Vi brinner för de här frågorna och vill hjälpa människor som har det svårt. Det är intressant för oss att lära oss mer om projekten för att få en tydlig bild av hur våra bidrag kan göra skillnad«, säger Charlotte Nordlind.

Kommunikationen kring projekten sker bland annat via intranätet och informationsmaterial som ställs ut på bord i företagets lokaler, till exempel i



Charlotte Nordlind, Monica Johansson och Alize Börjesson.

personalmatsalen. Ibland arrangeras tävlingar för att öka engagemanget bland kollegorna, och studiebesök görs hos de ideella organisationerna.

»Cancer berör så många, direkt eller indirekt. Genom vårt engagemang i CancerRehabFonden vill vi medverka till att fler får det stöd som krävs för att komma tillbaka efter en cancersjukdom. Vi är stolta över att kunna bidra till deras viktiga arbete«, säger Gekås hållbarhetschef Ulrika Danielson.

17 regioner säger fortfarande nej till rehabveckor

Av Sveriges 21 regioner är det bara fyra som remitterar cancerpatienter till den typ av rehabveckor som CancerRehabFonden erbjuder. Dessbättre är två av dessa regioner stora. Men för merparten av Sveriges befolkning återstår bara att hoppas på att CancerRehabFondens pengar ska räcka även till dem.

Regionerna Stockholm, Skåne, Kronoberg och Jönköping remitterar cancerpatienter till ineliggande cancerrehabilitering. Det innebär att ungefär 40 procent av Sveriges befolkning bor i län där det går att få denna typ av rehabilitering genom den offentliga vården. Men för cirka 60 procent saknas alltså den möjligheten.

CancerRehabFonden tog kontakt med de tre stora regionerna för att förstå hur de tänker och varför de kommit till olika slutsatser i frågan om rehabveckor är en bra metod.

REGION STOCKHOLM

»Passar patienter som behöver extra stöd«

Region Stockholm remitterar varje år drygt 400 patienter till ineliggande cancerrehabilitering under beteckningen »planerad, specialiserad cancerrehabilitering«. Patienterna får komma till Mälargården i Sigtuna, Mösseberg i Falköping eller Aleris Rehab i Solna. Verksamheten har ungefär samma omfattning som CancerRehabFondens rehabilitering. En skillnad är dock att vistelserna i Region Stockholms regi nästan alltid är två veckor, medan CancerRehabFonden och de tre andra regionerna erbjuder en vecka.

I Region Stockholms dokumentation kring verksamheten anges att motivet är att vissa patienter efter avslutad cancerbehandling »har behov av mer intensifierad och sammanhållen multiprofes-

sionell teamrehabilitering än vad som kan erbjudas inom primärvården«.

I avtalen med regionen förbinder sig rehabutförarna att redan första dagen upprätta en vårdplan för varje patient. En sådan plan ska enligt riktlinjerna tas fram redan på sjukhuset, men den glöms ofta bort.

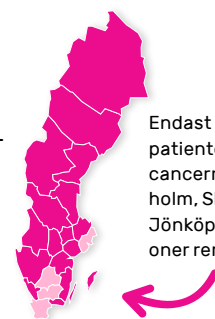
På Region Stockholm säger omvårdnadschefen Maria Andersson så här:

»Vi remitterar till ineliggande rehabilitering utifrån en medicinsk och omvårdnadsmässig bedömning. Det behöver inte alltid gälla patienter som genomgått 'mest' behandling, det kan finnas andra anledningar till att de kommer ifråga. Det kan vara att diagnosen och livssituationen har blivit extra svår för dem och de därför är i behov av extra stöd och återhämtning.«

Maria Andersson menar att upplevelsen av ineliggande rehab är individuell.

»Utbytet blir intensivt och man ges möjlighet att i annan miljö se på sin situation ur olika perspektiv, vilket kan innebära stora fördelar. Men jag kan också se att det i vissa fall finns nackdelar, till exempel att vistelsen blir så kort och koncentrerad, till skillnad från öppenvårdens rehab, som kan pågå under längre tid med pauser mellan tillfällen för reflektion.«

För vistelserna på behandlingsinternaten gäller att patienterna ska ha avslutat den medicinska behandling. Det ska ha gått en tid för att man ska



Endast fyra regioner remitterar patienter till ineliggande cancerrehabilitering: Stockholm, Skåne, Kronoberg och Jönköping. Resterande 17 regioner remitterar inte.

kunna tillgodogöra sig innehållet.

»Många patienter är mycket positiva efter sin vistelse. De uttrycker ofta att det blir ett avslut på sjukhusvården och avstamp för ett nytt liv«, säger Maria Andersson.

VÄSTRA GÖTALANDS-REGIONEN

»Efterfrågan från vården saknas«

Västra Götalandsregionen, eller VGR, remitterar inga cancerpatienter till ineliggande rehabilitering.

När CancerRehabFonden ställer frågor om skälen till detta hänvisas vi till den avdelning som ansvarar för avtal med externa vårdgivare. Därifrån blir svaren att sådan rehab aldrig efterfrågats av vården (»aldrig lyfts in från våra sjukhusverksamheter«) och att bedömningen är att regionens egen vård klarar rehabiliteringsuppdraget. Frågan lyftes från politiskt håll 2023, men slutsatsen blev densamma, att det inte finns behov av just denna typ av rehabilitering.

Inom VGR är man väl medveten om att det finns en resurs i länet som skulle kunna användas, nämligen Rehabcentret i Mösseberg som drivs av Bräcke diakoni och ligger i Falköping. VGR har avtal med Mösseberg för patienter med andra diagnoser.

Läkaren Andreas Hallqvist, verksamhetschef på Onkologen på Sahlgrenska sjukhuset, bekräftar vad som



På CancerRehabFonden utvärderar vi ständigt vårt arbete. Se en samfattning av statistiken på sid 18.

gäller i nuläget och ger samtidigt en liten öppning inför framtiden:

»Nej, vi kan inte remittera till ineliggande rehab för cancerpatienter som det är nu. Men hela regionens strategi om hur den ska arbeta med cancerrehabilitering är under en pågående process på koncernkontoret. Det är i det arbetet som denna möjlighet får hanteras.«

REGION SKÅNE

»Möter olika behov hos patienterna«

Region Skåne remitterar sedan flera år patienter till ineliggande rehab på Lydiagården utanför Höör. Cancersamordnaren Anna-Karin Falck motiverar det så här:

»I vissa fall har ineliggande korttidsbehandling en mer varaktig effekt, då den kan ge fokus och återhämtning utan vardagsbelastning. Man arbetar med strukturerade, intensiva insatser.«

Men hon framhåller att vårdens rehabiliteringsansvar är mycket bredare än så, och att det ibland kan vara bättre att patienten bor hemma i sin invanda miljö under insatserna.

»Patienters behov av cancerrehabiliterande insatser kan variera stort liksom

under vilka former man önskar ta del av insatserna.«

På Lydiagården berättar en sjuksköterska om den breda sammansättningen av personalgruppen som möter patienterna under rehabveckan:

»Vi har onkologer, arbetsterapeuter, sjuksköterskor, sexologer, kuratorer och sjukgymnast.«

Hon framhåller också ett av de viktigaste argumenten för så kallad ineliggande rehabilitering:

»Vi ger patienten verktyg att fortsätta rehabiliteringen hemma.«

Lydiagården utvärderar patienternas upplevelser av vistelsen. Där används även Välmåendeskalan och HAD, ett självskattningsformulär med 14 frågor om ångest och depression, som används inom vården för att kartlägga oro och nedstämdhet.

Av patienterna har 95 procent känt sig mer välmående och haft lägre nivåer av ångest och depression när de lämnade Lydiagården på fredagen än när de kom på söndagen. 80 procent av patienterna hade ett högre välmående 3 månader efter vistelsen på Lydiagården än dagen de anlände dit.

Cancerläkaren Malgorzata Luber-

Szumniak är verksam på en mottagning i Lund som arbetar med onkologi och hematologi (blodcancer). Hon bekräftar att läkare och annan legitimerad sjukvårdspersonal kan remittera patienter till Lydiagården.

»När remissen kommit till Lydiagården bedöms den av en onkolog och därefter kontaktas patienten för inbokning av en lämplig rehabiliteringsvecka. Det finns olika inriktning, till exempel bröstcancerveckor, veckor för kronisk cancer och veckor där även anhöriga är välkomna.«

Hon konstaterar att rehabilitering är en viktig del av cancerbehandlingen och att behovet ibland kan komma långt efter att behandlingen avslutats. Patienten måste vara i ett sådant skick att han eller hon orkar med en vecka på ineliggande rehab på Lydiagården och ska ha avslutat aktiv behandling.

»Fördelarna med ineliggande rehab är att patienten får komma bort från 'verkligheten' och den vanliga vardagen. Han eller hon får vistas i en vacker miljö – många tycker att det är jobbigt med sjukhusmiljöer – och vara under uppsikt. Viktigt är också att de under vistelsen får träffa andra i samma situation«, sammanfattar Malgorzata Luber-Szumniak.

»Det är viktigt att dyka upp och sticka ut«

Tre frågor till Ola Mork, reklammakare och ledamot i CancerRehabFondens styrelse. Han är en av upphovs-personerna till flera filmer om cancerrehabilitering som vill skapa uppmärksamhet och inspirera givare att skänka pengar.



CancerRehabFondens filmer har visats på bland annat Stureplan och Slussen i Stockholm. De är skapade av art directorn Ola Mork och fotografen Mattias Edwall.

Foto: Mattias Edwall



Hur tänkte ni när ni gjorde filmerna?

Tanken har varit att göra någonting unikt som gynnar CancerRehabFonden, uppmärksammar cancerrehabilitering och leder till att det kommer in bidrag till fonden. Det är ett allvarligt ämne som man inte skojar om, men det ska vara filmer som människor vill titta på och uppskattar. Därför har vi valt hoppfulla teman som »Tillbaka till livet« och »Omstart«, samtidigt som vi satsar på att förmedla budskapet så visuellt och starkt som möjligt. I reklambranschen talar vi mycket om att skapa »call to action«, det vill säga att få tittarna att agera, och filmerna innehåller kontaktuppgifter som gör det lätt att swisha.

Ser du några särskilda utmaningar för marknadsföring och varumärkesarbete i den ideella sektorn?

Egentligen inte. Det handlar alltid om att vara relevant. Man måste dyka upp och sticka ut, även om detta kan vara extra viktigt när budgeten är begränsad. Och med en film som bara är 15 sekunder lång måste man förstås vara tydlig.

Vilken är bakgrunden till samarbetet med CancerRehabFonden?

Jag är art director och samarbetar med Mattias Edwall, som är fotograf. Vi har känt varandra länge. För några år sedan drabbades Mattias av cancer, och efter sin behandling deltog han i CancerRehabFondens rehab, där han själv upplevde hur viktig efterbehandlingen är. Han fick idén att bidra till att öka kännedomen om CancerRehabFonden, och frågade om jag ville vara med. Detta ledde också till att jag blev engagerad i styrelsen för CancerRehabFonden. Det kändes självklart att försöka bidra.

Vägen till cancerrehabilitering

1 Skäl för rehabilitering

Den som har eller har haft cancer kan få hjälp med olika problem som uppstått genom sjukdomen eller behandlingarna. Efter avslutad uppföljning inom specialistvården kan det finnas kvar komplikationer, till exempel trötthet (fatigue), rädsla för återfall eller andra psykologiska utmaningar som ångest och depression.

2 Remiss behövs

All rehabilitering som sker genom den offentliga vården kräver en remiss, vilket innebär att den första kontakten angående rehabilitering är en kontaktsjuksköterska, annan sjuksköterska eller läkare. Frågan om rehab väcks ibland spontant av patientens vårdkontakt, men ibland måste patienten aktivt be om en remiss.

4 Olika typer av rehabilitering

Det finns två huvudkategorier av rehabilitering efter avslutad cancerbehandling: dag-rehab och inläggande rehab. Att vara inläggande innebär att man stannar kvar på kliniken under en eller två veckor.

3 Skillnader mellan regioner

Alla cancerpatienter har laglig rätt till ett erbjudande om cancerrehabilitering, men situationen varierar beroende på vilken region man är skriven i. Det är viktigt att ta reda på vad som gäller i hemregionen.

Se även artikel på sid 12.

5 Val av rehabilitering

Behandlande läkare, kontaktsjuksköterska eller annan sjuksköterska bör kunna informera om olika alternativ för rehabilitering. Vissa sjukhus/regioner har själva byggt upp en rehabiliteringsavdelning, ibland med särskild inriktning på cancersjukdomar. Då går det också att ta kontakt med denna avdelning och fråga vilken hjälp som finns att få.

6 Rehabilitering genom CancerRehabFonden

CancerRehabFonden är en ideell organisation som kompletterar den cancerrehabilitering som erbjuds av den offentliga vården. Här kan cancerdrabbade ansöka om att delta i rehab-veckor, det vill säga inläggande rehab, med fokus på fysisk och psykisk återhämtning. I programmen medverkar alltid en legitimerad psykolog eller psykoterapeut.

7 Ansökan om rehab via CancerRehabFonden

Ansökan till kan göras två gånger om året, vår och höst. Detaljer om datum publiceras på CancerRehabFondens webbplats och övriga digitala kanaler inför varje ansökningstillfälle.

Mer information om ansökan hittar du på webben om du skannar koden.



Regionernas skyldigheter mot cancerpatienter

- Fast vårdkontakt, lagstadgat i patientlagen (2014:821 6 kap. 2 §)
- Individuell vårdplan, lagstadgat i hälso- och sjukvårdslagen (2017:30 16 kap. 4 §)
- Individuell bedömning om hälsotillstånd snarast, lagstadgat i patientlagen (2014:821 2 kap. 2 §)
- Behandling ska genomföras i samråd med patienten, lagstadgat i patientlagen (2014:821 5 kap. 1 §)
- Närstående ska få möjlighet att medverka vid utformning och genomförande av vården, lagstadgat i patientlagen (2014:821 5 kap. 3 §)
- Behandling ska samordnas på ett ändamålsenligt sätt, lagstadgat i patientlagen (2014:821 6 kap. 1 §)

»Rehabveckan gjorde mig framtidsglad och stabil«

Victoria drabbades av en aggressiv cancer och genomgick en tuff behandling. Resultatet var fantastiskt, men sen kom känslorna i kapp henne. Rehabveckan hjälpte henne att hitta tillbaka.

»**HÖSTEN 2023** upptäckte jag en knöl i bröstet. Diagnosen var den värsta tänkbara, trippelnegativ bröstcancer.

Behandlingen sattes i gång omedelbart och det blev många tuffa kurer med cytostatika och immunterapi, sedan operation. Resultatet var makalöst, all cancer var borta. Men sen följde ändå strålning och fortsatt immunterapi.

Det var en jättesvår tid, men vården fungerade bra och jag fick helt ovärderlig hjälp av min man. Vi hade båda stenhårt fokus på att ta oss igenom allt och få bort cancer. Vår dotter pluggade på annan ort och följde behandlingsförloppet på avstånd. Det var skönt att hon kunde fortsätta leva ett så normalt studentliv som möjligt, med föreläsningar, kompisar och allt det som hör livet till, även om det var en väldigt känslsam situation för oss allihop.

UNDER BEHANDLINGEN gick hela min kraft åt till den. Det fanns inget utrymme för vad jag kände. Resultatet av behandlingen var underbart, men efteråt kom

alla känslor i kapp mig. Oro och ångest kom upp till ytan.

På sociala medier läste jag om Cancer-RehabFonden och jag blev rekommenderad deras program av en bekant. När jag dessutom såg att vissa program hade en särskild inriktning på kost blev jag extra nyfiken. Jag är intresserad av kost och ville lära mig mer om mat som skyddar och stärker kroppen efter cancer.

JAG DROG EN VINSTLOTT när jag kom med på en vecka i september 2025.

När jag åkte kände jag lite motstånd mot att återvända till tankarna på cancer och dela svåra känslor med okända människor, men jag möttes av en välkomnande värme och vänlighet från de proffsiga kursledarna. Det var också väldigt fint att träffa de andra deltagarna. Känslan var att vi förstod och kunde bekräfta varandra.

Det var skönt att sjunka in i den här varma famnen och bli guidad genom läkning och hitta egna rutiner för att må bra. Atmosfären var väldigt tillåt-

ande, det fanns inga måsten. Det var värdefullt för mig att veckan präglades av en helhetssyn som innebär att kropp, tankar och själ hänger ihop.

När det gäller kosten fick jag bekräftat att jag redan hade mycket kunskap men jag fick också nya tips och tankar. Yogan vi hade var också helt fantastisk.

Samtalen i gruppen gav både trygghet och en djupare förståelse för vad man kan göra när det stormar inuti. Jag upptäckte hur jag kunde låta känslorna få finnas och passera, och fick med mig verktyg för att hantera oron. Samtidigt fick framtidsdrömmar, hopp och glädje också finnas. Det var omvälvande att uppleva skiftet hos mig själv, och även se andras ögon bli klara och lugna.

EFTER VECKAN kände jag mig mer stabil. Jag har varit med om cancer, men den definierar mig inte. Det är fantastiskt att känna framtidsglädje och vara mer närvarande och lugn i vardagen, både i arbete och familjeliv.»

»Det gav energi att dela upplevelser med andra under rehabveckan«

Mats ville gärna dela sin upplevelse av cancerbehandlingen med andra. Att vara med på cancerrehabveckan gav honom ny energi att ta med i vardagen.

»**DET ÄR JU INDIVIDUELLT** hur människor hanterar svåra situationer, men för mig har det känts bra att vara så öppen som möjligt om min cancer. Det var därför jag gick med i vår lokala prostatacancerförening direkt när jag fick min diagnos, och det var också en drivkraft för att sen åka på cancerrehabilitering.

MIN CANCER VÄXTE ganska långsamt några år, men 2022 sa läkaren att det var dags att göra någonting åt den och jag fick välja mellan operation och strålning. Det blev en robotassisterad tithålsoperation, som gick bra. Redan dagen efter var jag faktiskt i skolan och undervisade. Egentligen är jag pensionär, men jag tycker att det är roligt att jobba.

Vid operationen togs all cancer bort, så jag är lyckligt lottad. Nu behöver jag bara gå på uppföljningar varje halvår och göra mina dagliga knipövningar. Jag har verkligen haft tur, men jag är inte samma person efter cancer som före. Psykiskt har jag påverkats mycket.

GENOM KONTAKTER i min prostatacancerförening hörde jag att det gick att söka cancerrehabilitering hos Cancer-RehabFonden och jag anmälde mitt intresse. Jag ville gärna dela min cancerupplevelse med andra, så det var fint att det fanns plats för mig.

Rehabveckan var en fantastiskt bra upplevelse. Deltagarna var väldigt öppna mot varandra och generösa med att berätta om sina cancerupplevelser. Vi hade gått igenom olika sorters cancer, vilket innebar att vi både kunde känna igen oss och lära nytt. För mig gjorde det ingenting att det inte var så många som hade haft just prostatacancer.

Många berättade om att de hade känt sig mycket väl omhändertagna under själva cancerbehandlingen, men att det blev tomt efteråt. Vi hade både grupp-samtal och individuella samtal som var mycket bra. På programmet stod också medicinsk yoga, som var en positiv överraskning för mig. Innan dess trodde jag att yoga måste vara fysiskt avancerat, men här låg fokus mer på andning och självläkning. Det var bra att testa, och en del övningar som vi lärde oss har jag gjort hemma sen.

NÅGRA DELTAGARE sa till mig att det var roligt att vara tillsammans med mig för att jag var så glad. Men jag är inte alls speciellt glad hela tiden. Det var gruppen och hela cancerrehabiliteringen som gav så mycket energi. Jag tror att rehab är superviktigt.

Jag har alltid varit en fysisk person och börjar varje morgon hemma med en halvtimme på motionscykeln medan jag lyssnar på Star FM. Därför var jag

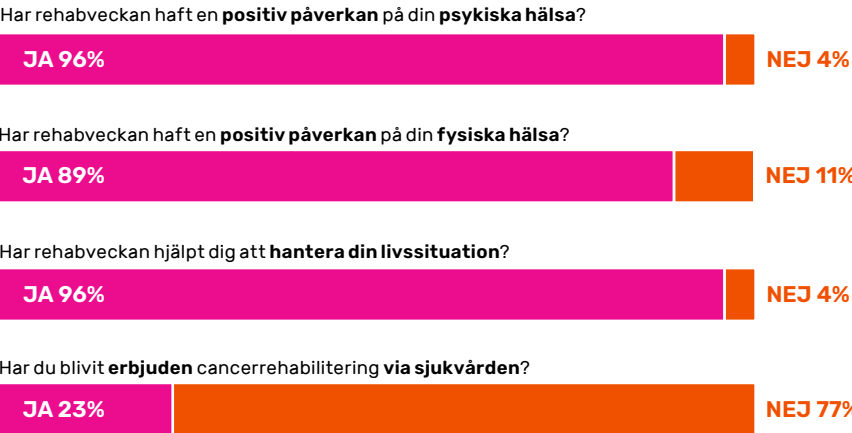


nöjd med att det fanns ett välutrustat gym, och jag började varje dag med att gå till gymmet. Det fanns även en bassäng där vi tränade en del. Det var värdefullt att kunna hålla min rutin hemifrån.

REHABVECKAN LEVER verkligen kvar starkt i mig, jag mår mycket bättre. Det har varit värdefullt att även efter rehabveckan träffa vår samtalsledare, som är legitimerad psykolog och psykoterapeut. Ibland har min fru varit med också. Vi har upplevt en hel del cancer på olika håll i familjen, vilket väcker en hel del tankar och känslor. Jag tar inte allt för givet längre.»

Utvärdering de senaste fem åren

VI FÖLJER UPP alla våra rehabveckor genom att skicka en utvärdering till deltagarna. Här nedan följer en kort sammanställning över de genomsnittliga resultaten från utvärderingarna 2021–2025.



NY GENERALSEKRETERARE



HÖSTEN 2026 tillträder Alexandra Ekman Ryding som generalsekreterare för CancerRehabFonden. Hon har ett starkt engagemang för cancerrehabilitering och har varit vd för verksamheter inom life science, det vill säga hälsa och medicin. Hon har också erfarenhet av styrelseuppdrag i ideella stiftelser och är disputerad inom medicinsk epidemiologi från Karolinska Institutet.

Alexandra Ekman Ryding efterträder Pia Bothén Watkinson, som har varit generalsekreterare för CancerRehabFonden sedan 2019.



Senaste nytt direkt i din inkorg

Anmäl dig till vårt nyhetsbrev så får du löpande uppdateringar om vårt arbete och våra ansökningstider för att söka cancerrehab.



Prenumerera mera och skanna koden.

CancerRehabFonden får inga statliga bidrag. Din hjälp behövs.

Bli månadsgivare

Som månadsgivare ger du kraft och hopp långsiktigt. Med regelbundna gåvor vet vi att stödet finns där, varje månad. Och vi kan planera vår verksamhet och nå fler drabbade.



Skanna koden och bli månadsgivare!

Ge en gåva

Ge en gåva som ger cancerdrabbade möjlighet till livsviktig rehabilitering. Swisha direkt!

900 20 64

Visste du att om du skänker 200 kronor eller mer kan du ha rätt till skattereduktion? Läs mer på cancerrehabfonden.se

Syftet med CancerRehabRapporten 2026 är att lyfta viktiga frågor kring cancerrehabilitering och belysa konsekvenserna av att människor som drabbats av cancer inte alltid erbjuds rehabilitering, trots att de har rätt till det.

CancerRehabFonden är en ideell organisation som kostnadsfritt erbjuder rehabilitering till cancerdrabbade. Vår vision är att alla cancerdrabbade ska kunna få rehabilitering som hjälper dem tillbaka till livet.

Vuxna cancerdrabbade kan ansöka hos CancerRehabFonden om att få delta på ett

veckolångt rehabiliteringsprogram med legitimerad personal. Programmet innehåller fysisk aktivitet, kostråd, samtal i grupp och verktyg för att hantera ångest och stress.

CancerRehabFonden är helt fristående från andra cancerorganisationer och är beroende av gåvor från privatpersoner, företag och stiftelser. CancerRehabFonden har ett 90-konto, vilket innebär att Svensk Insamlingskontroll granskar att insamlade pengar går till ändamålet utan oskäliga kostnader. CancerRehabFonden är även medlem i Giva Sverige – en

branschorganisation som arbetar för kvalitetssäkring av insamlingsbranschen och för att insamlingar bedrivs transparent och etiskt.

Ansvarig utgivare: Pia Bothén Watkinson

Texter och intervjuer: CancerRehabFonden, Kamlin Kommunikation

Form: Russindesign

Tryck: Sib-Tryck Holding AB



96%

96 procent av deltagarna på våra rehabveckor har blivit bättre på att hantera sin livssituation, enligt vår utvärdering 2025.

CANCERN I KROPPEN ÄR BORTA DÖDSÅNGESTEN ÄR KVAR

Vi ger cancerdrabbade livsviktig rehabilitering efter tuffa
behandlingar. Din hjälp behövs – bli stödmedlem för endast
100 kronor/år.



Som stödmedlem stöttar du vår verksamhet och ger oss tyngd i det opinionsbildande arbetet. Anmäl dig på cancerrehabfonden.se skanna koden eller ring 08-522 001 00.

CANCER
REHAB
FONDEN

Drottninggatan 33 | 111 51 Stockholm | 08-522 001 00
info@cancerrehabfonden.se | cancerrehabfonden.se
Swish 900 20 64 | BG: 900-2064 | PG: 900206-4

Alltid senaste nytt i våra sociala medier.
Följ oss där!

