

Framgångsrik Samverkan: Träning vid  
Cancer genom IOP med Friskis&Svettis  
och Region Jämtland Härjedalen

Sammanfattning.....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
Bakgrund .....	4
Partnerskapet.....	4
Vikten av att främja fysisk aktivitet hos personer som har eller haft cancer .....	4
Utvärdering .....	5
Effektmål att utvärdera .....	5
Resultat .....	5
Har nivån av fysisk aktiviteten ökat? .....	5
Har träningen främjat social gemenskap och vilken betydelse har det haft? .....	6
Nästa steg.....	7
Referenser .....	8

## Sammanfattning

Detta projekt syftade till att främja fysisk aktivitet bland cancerpatienter och överlevare genom ett innovativt partnerskap mellan regionen och Friskis&Svettis Östersund. Genom att erbjuda kostnadsfri träning på Friskis&Svettis en gång i veckan, ledd av en personlig tränare, kunde vi skapa en stödjande miljö utanför sjukhuset. Fysisk aktivitet är av stor betydelse för cancerpatienter och överlevare då det kan bidra till förbättrad fysisk hälsa, minskad trötthet och bättre livskvalitet. Att flytta träningen från sjukhusmiljön till andra organisationer och föreningar, som Friskis&Svettis, kan dessutom erbjuda en mer motiverande och socialt stödjande miljö. Detta kan leda till ökad deltagande och engagemang i fysisk aktivitet. Genom att främja fysisk aktivitet bland cancerpatienter och överlevare kan betydande ekonomiska besparingar uppnås. Minskade sjukvårdskostnader, färre återinläggningar och förbättrad livskvalitet kan alla bidra till att minska den ekonomiska bördan på hälso- och sjukvårdssystemet. Syftet med partnerskapet var att främja fysisk aktivitet för cancerpatienter och överlevare i en stödjande och social miljö. Genom att erbjuda träning på Friskis&Svettis en gång i veckan, kostnadsfritt och ledd av en personlig tränare, ville vi undersöka om detta kunde förbättra deltagarnas fysiska och psykiska förmågor. Projektet utvärderades genom självskattningar av fysisk aktivitet och intervjuer för att fånga deltagarnas erfarenheter. Resultaten visade på förbättrad fysisk förmåga samt positiva sociala och psykiska effekter. Projektet visade sig vara en framgångsrik samverkan som kan förändra vården på lång sikt. Det är ett kostnadseffektivt sätt att främja hälsan för cancerpatienter och överlevare genom att erbjuda stödjande och motiverande träningsmöjligheter utanför sjukhusmiljön.

## Bakgrund

### Partnerskapet

En överenskommelse om idéburet offentligt partnerskap (IOP) över 3 år tecknades med start 230101 mellan Region Jämtland Härjedalen och den ideella föreningen Friskis&Svettis Östersund i syfte att främja fysisk aktivitet och social gemenskap för individer som har eller har haft cancer, se bilaga. Överenskommelsen fokuserar särskilt på individer som behöver stöd för att komma i gång med sin fysiska träning. Individerna kan nå träningsgruppen via sin kontakt inom sjukvården eller direkt via Friskis & Svettis. Överenskommelsen avser en ekonomisk kompensation om 50 000 kr per år där Region Jämtland Härjedalen ersätter Friskis & Svettis för arbetstidskostnaden för den personlige tränare som leder träningsgruppen. Deltagande i träningsgruppen är gratis.

#### *Redovisning av kostnad*

Tränarens timkostnad	Antal träningstillfällen	Träningspassets längd ink förberedelse	Summa
850kr/h	38	1,5h	48450kr

Som grund till överenskommelsen låg resultatet från ett projekt som genomfördes via medel från Regionalt cancercentrum norr 2021 i syfte att stötta utveckling av fysisk aktivitet för personer med cancer. Inom Region Jämtland Härjedalen användes dessa projektmedel till att i samverkan med Friskis & Svettis Östersund starta en träningsgrupp för personer som har eller har haft cancer. Medlen användes till att ersätta ledarens arbetstid samt till att reducera deltagarnas träningsavgift. Projektet utvärderades med positiva resultat gällande såväl den fysiska förmågan som upplevelsen av social gemenskap.

### Vikten av att främja fysisk aktivitet hos personer som har eller haft cancer

Regelbunden fysisk aktivitet kan minska risken för dödsfall och återinsjuknande i cancer, förbättra livskvaliteten samt reducera cancerrelaterad trötthet och ångest (Courneya, 2024; Schmitz et al., 2019). Fysisk aktivitet rekommenderas för att minska risken för cancer i befolkningen och återinsjuknande i cancer (Smith Doe, 2025). Regelbunden fysisk aktivitet har visat sig stärka immunsystemet genom att förbättra immunövervakningen, minska inflammatoriska markörer och öka cirkulationen av immunceller, vilket kan minska risken för infektioner och kroniska sjukdomar (Nieman & Wentz, 2019). Fysisk aktivitet är också en del av tertiärprevention och det finns dokumenterade positiva effekter av fysisk aktivitet vid rehabilitering (Courneya, 2024). Tertiärprevention syftar till att minska biverkningar och funktionsnedsättningar orsakade av redan konstaterade sjukdomar (Svanström, 2003). Tyvärr är det få av de

personer som har eller har haft cancer som når upp till rekommendationerna av fysisk aktivitet. Stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet är ett kostsamt problem för samhället. Under 2023 uppskattas de totala samhällskostnaderna till 16,5 miljarder kronor för de fall av cancer, hjärt-och kärlsjukdom psykiatriska tillstånd och typ 2 diabetes som kan tillskrivas stillasittande och fysisk aktivitet (Folkhälsomyndigheten, 2025).

### Utvärdering

Avtalstiden sträcker sig fram till 251231. Inför dialog om förlängning av avtalet har utvärdering skett dels via statistik från träningsgrupperna och dels via intervjuer med deltagare i form av kandidatuppsats.

### Effektmål att utvärdera

- Har nivån av fysisk aktivitet ökat under träningsperioden för deltagarna?
- Har träningen främjat social gemenskap och vilken betydelse har det haft för deltagarna?

### Resultat

Under perioden 230101-241231 har 61 stycken unika personer deltagit i ett eller flera träningspass. Under 2023 var det totala deltagarantalet 456 med ett medeltal på 11 deltagare per pass. Under 2024 var det totala deltagarantalet 648 med ett medeltal på 15 deltagare per pass. Från 2023 till 2024 har det skett en ökning på 30% i totalt deltagarantal.

Samtliga åtaganden i överenskommelsen anses fullföljda för båda parter. Utöver dessa åtaganden har fysioterapeuter från regionens Cancerrehabteam vid två tillfällen under hösten 2024 bistått med föreläsning om vikten av fysisk aktivitet vid cancer. Dessa har hållits i anslutning till träningsgruppen i Friskis&Svettis lokaler. En förbättringsmöjlighet som framkom vid avstämning mellan avtalets parter.

### Har nivån av fysisk aktiviteten ökat?

Det var utmanande att få deltagarna att svara på enkäten precis innan de skulle börja sin första träning och efter cirka 10-12 veckor, som planerat. Många av deltagarna svarade några veckor in i träningen, vilket gör resultatet något missvisande. Dock ser vi en tendens till ökning både vad gäller vardagsmotion och måttlig fysisk aktivitet. En

fråga i enkäten var också om deltagarna rekommenderar träningsgruppen till andra i liknande situation, och där har 100% svarat ja (35 svar på enkäten).

## Har träningen främjat social gemenskap och vilken betydelse har det haft?

Totalt nio personer deltog i intervjuer, fem kvinnor och fyra män, med en genomsnittsålder på 64 år. Majoriteten av deltagarna hade diagnostiserats med cancer under de senaste fem åren, och de flesta har avslutat sin behandling. De vanligast förekommande typerna av cancer hos de medverkande informanterna var tjocktarmscancer, bröstcancer och prostatacancer.

Resultatet av intervjuerna redovisas av författarna med följande figur:

*En översikt över tema, kategorier och subkategorier.*



Sammanfattningsvis visar resultatet att träning vid cancer bidrar till upplevelser av återhämtning och egenmakt, förstärkta genom känslor av gemenskap. Deltagarna upplevde fysiska framsteg, fann livsglädje, hanterade oro och fick socialt stöd. Träningsledarens roll och utformningen av träningen var avgörande för deras positiva upplevelser. Träning vid cancer fungerade inte bara som fysisk aktivitet utan också som en psykologisk strategi för att hantera livet efter en cancerdiagnos, och skapade en brygga mellan nuet och framtiden som ingav hopp. Resultaten understryker vikten av att integrera ett holistiskt perspektiv på fysisk aktivitet i rehabiliteringsprogram för canceröverlevare, där både fysiska, psykologiska och sociala aspekter beaktas.

### Nästa steg

Med utgångspunkt i vad som uppnåtts inom ramen för det överenskomna partnerskapet tyder det på att det är positivt med en förlängning.

Friskis&Svettis ställer sig positiva till förlängning och dialog förs gällande ökade arbetskostnader som vi behöver ta höjd för.

### Kontaktpersoner

Lina Fredriksson, Regional processledare Cancerrehabilitering, Region Jämtland Härjedalen

[lina.fredriksson@regionjh.se](mailto:lina.fredriksson@regionjh.se)

Sanna Fjellström, Samordnare för fysisk aktivitet, Folkhälsoenheten, Region Jämtland Härjedalen

[sanna.fjellstrom@regionjh.se](mailto:sanna.fjellstrom@regionjh.se)

## Referenser

1. An, K. Y., Min, J., Lee, D. H., Kang, D. W., Courneya, K. S., & Jeon, J. Y. (2024). Exercise Across the Phases of Cancer Survivorship: A Narrative Review. *Yonsei medical journal*, 65(6), 315–323. <https://doi.org/10.3349/ymj.2023.0638>
2. Folkhälsomyndigheten 2025. Samhällsekonomiska kostnader kopplat till stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet Skattning av kostnader för cancer, hjärt- och kärlsjukdom, psykiatriska tillstånd och typ 2-diabetes.
3. Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201-217. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009>
4. Schmitz, K. H., Campbell, A., Stuiver, M. M., Pinto, B. M., Schwartz, A. L., Morris, G. S., ... & American College of Sports Medicine. (2019). Exercise is medicine in oncology: Engaging clinicians to help patients move through cancer. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 69(6), 468-484. <https://doi.org/10.3322/caac.21579>
5. Svanström, L. (2003). Sjukdomslära. Studentlitteratur