

Hälsa och vård i Sverige

ETT SFI-MATERIAL FRÅN CANCERFONDEN OM BRA VANOR, ATT SÖKA VÅRD
I SVERIGE OCH HUR FORSKNING OM CANCER RÄDDAR LIV.



Det här materialet är gjort av Cancerfonden

Cancerfonden jobbar för att färre personer ska få cancer och för att fler som får sjukdomen ska botas eller leva ett långt och bra liv. Vi samlar in pengar från personer och företag. Pengarna används för att fler ska kunna forska om cancer, för att ge information och stöd om cancer och att göra samhällets arbete med cancer bättre på olika sätt. Vi är en ideell organisation som inte får stöd från staten utan alla pengar kommer från gåvor.

Broschyren är gjord 2023 och passar sfi-nivå C och D.

Hej!

Materialet *Hälsa och vård i Sverige* handlar om hur du kan ta hand om din kropp och din hälsa, om att söka sjukvård i Sverige, om sjukdomen cancer och om att vara stöd till någon som är sjuk.

Materialet innehåller bland annat faktatexter, listor med tips, en berättelse och ett brev från sjukvården. Till varje avsnitt finns det övningar där du ska svara på frågor, skriva eller diskutera det du har läst.

Alla texter och övningar finns också på **cancerfonden.se/sfi**. Där finns också filmer du kan titta på.

Vi hoppas att du tycker att innehållet är intressant och bra!

Till dig som är lärare

På **cancerfonden.se/sfi/larare** finns en lärarhandledning att ladda ner.

Din hälsa



Det här kapitlet handlar om
hur du kan ta hand om dig själv för att må bra
och för att minska risken för olika sjukdomar.





Ta hand om dig för att vara frisk

Den här texten handlar om saker som är bra för din hälsa och saker som du kan göra själv för att må bra.

Det finns mycket du kan göra för att ta hand om din kropp och din hälsa. Här är några av de viktigaste sakerna du kan göra för att må bra:

- äta bra mat
- röra på dig
- sova bra
- inte röka
- inte dricka alkohol.

De här sakerna hjälper din kropp att vara frisk och pigg. De hjälper dig också att må bra psykiskt. Den psykiska hälsan är viktig för att hålla sig frisk fysiskt också.

Några saker du kan göra för den psykiska hälsan är att umgås med personer som får dig att må bra och att göra saker som du blir glad av.

Bra mat och bra vanor i livet minskar risken för flera olika sjukdomar, som diabetes och cancer.



Fysisk hälsa är hur kroppen mår och fungerar.

Psykisk hälsa handlar om tankar och känslor, om vårt humör.

Vad ska du äta för att må bra?

Det är bra att äta varierat, alltså äta olika sorters mat. Då får du i dig fibrer, vitaminer och mineraler som kroppen behöver.

Bra mat hjälper till att skydda kroppen mot olika sorters cancer.



Saker som det är bra att äta mer av:

- Fullkorn, som finns i bland annat fullkornsbröd och fullkornspasta.
- Baljväxter, som linser och bönor.
- Grönsaker och frukt varje dag.
- Fisk några gånger i veckan.
- Nötter och frön utan salt, de innehåller fetter som kroppen behöver.



Saker som det inte är bra att äta mycket av:

- Sockersötade drycker. Drycker med socker i.
- Så kallat rött kött. Det är kött från till exempel ko, gris eller lamm.
- Kött som är saltat eller rökt, till exempel skinka och korv.
- Snacks, till exempel chips och saltade nötter.
- Snabbmat, som färdiglagad hamburgare, korv med bröd, kebab och pizza.
- Bakverk, efterrätter och godis.





Rör på dig varje dag

Fysisk aktivitet hjälper kroppen att hålla sig frisk och pigg. Försök att röra på dig minst 30 minuter varje dag och träna så du blir svettig några gånger i veckan. Det finns många olika sätt att träna.

Du behöver inte ha ett gymkort. Många gillar till exempel att promenera snabbt, springa, dansa, simma eller cykla. Om du gör något som du tycker är kul är det lättare att röra på dig ofta. All rörelse räknas. Ju mer du rör dig, desto bättre är det!

Det händer flera bra saker i kroppen när du rör på dig. Det stärker kroppens skydd mot bakterier och virus, och hjälper dig att hålla dig frisk. Rörelse minskar också risken för psykiska besvär, som depression och ångest.

Om du äter bra mat och rör på dig är det lättare att hålla en hälsosam vikt. Det minskar risken för olika sjukdomar, till exempel cancer. Att ha övervikt ökar risken för olika sorters cancer och andra sjukdomar.

ORDLISTA

Svettig

När du blir varm och det kommer vätska från huden, svett.

Depression

När du känner dig mycket ledsen och trött under lång tid.

Ångest

När du känner dig mycket orolig eller rädd, du känner det i kroppen.

Hälsosam

Bra hälsa, något som gör att du mår bra och är frisk.

Övervikt

När du väger för mycket, så att det kan vara dåligt för hälsan.



VAD HANDLADE TEXTEN OM?

Vad handlade texten om? Sätt X vid rätt alternativ.

1. Det är viktigt att sova bra för att hålla sig frisk.

☐ JA ☐ NEJ

2. Kroppen behöver fibrer, vitaminer och mineraler.

☐ JA ☐ NEJ

3. Skräpmat är mat som innehåller mycket fullkorn.

☐ JA ☐ NEJ

4. Det är bra att äta mycket nötter med salt.

☐ JA ☐ NEJ

5. Bra mat kan skydda kroppen mot sjukdomar.

☐ JA ☐ NEJ

6. Kroppen behöver mycket rött kött för att må bra.

☐ JA ☐ NEJ

7. Du måste ha ett gymkort för att träna.

☐ JA ☐ NEJ

8. Det är bra att röra på sig minst 30 minuter varje dag.

☐ JA ☐ NEJ



DISKUTERA

Diskutera i klassen.

- Vad gör du för att må bra fysiskt?
- Vad gör du för att må bra psykiskt?
- Tycker du att det är lätt eller svårt att röra på dig regelbundet?
- Vilken fysisk aktivitet tycker du är kul att göra?
- Vilka tips kan du ge till en person som inte gillar att röra på sig?



ANVÄND ORDEN

Läs texten om att ta hand om sin hälsa och skriv sedan svar på frågorna:

1. Skriv tre meningar om saker som är viktiga för att man ska må bra.

2. Skriv minst tre exempel på saker som är bra att äta.

3. Skriv minst tre exempel på saker som inte är bra att äta mycket av.

4. Hur mycket ska man helst röra på sig för att må bra?

5. Skriv tre meningar om varför det är bra för kroppen att röra på sig.

MINSKA RISKEN FÖR SJUKDOMEN CANCER

3 av 10 fall av cancer i Sverige kan förebyggas genom hälsosamma vanor. Här är våra 6 råd om vad du själv kan göra för att minska risken att få cancer.



1. Rök inte

Att inte röka är det bästa sättet att minska sin risk för att få cancer. Det är aldrig för sent att sluta röka.

2. Ha en hälsosam vikt

Övervikt och fetma ger ökad risk för 13 olika cancerformer. Så se till att hålla en lagom vikt.



3. Ät hälsosamt

Att äta hälsosamt minskar risken för cancer. Det minskar också risken för hjärt- och kärlsjukdom, diabetes samt övervikt och fetma.

4. Rör på dig varje dag

Fysisk aktivitet skyddar mot många cancerformer och hjälper dig också att hålla en hälsosam vikt.



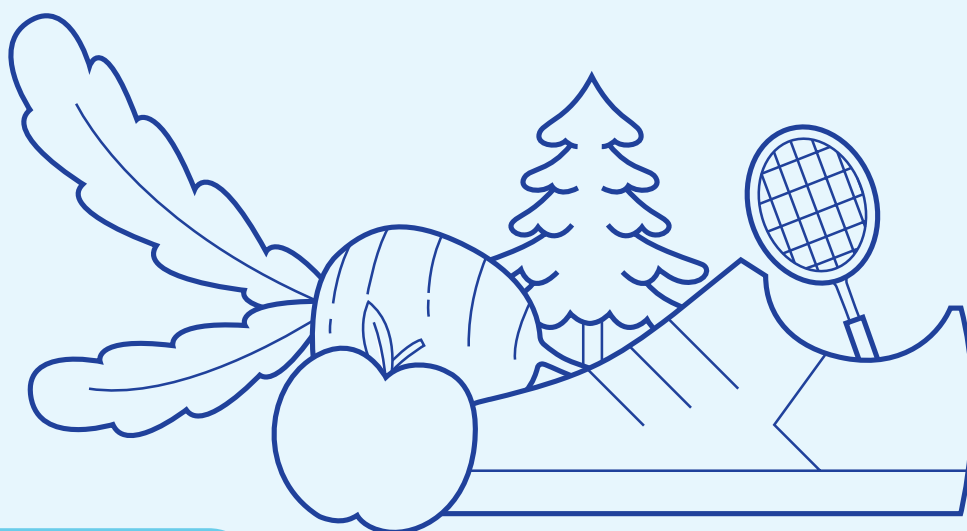
5. Drink lite – eller inte alls

Alkohol ökar risken för flera olika cancerformer. Ju mer du dricker, desto större är risken. För att minska risken att drabbas av cancer är det bäst att inte dricka alkohol alls.

6. Sola försiktigt

Solen kan orsaka cancer i huden. Det är extra viktigt att skydda barn. Deras hudceller är särskilt känsliga för solen.





ORDLISTA

Förebygga

Att försöka stoppa något dåligt innan det händer.

Vanor

Saker du gör ofta. Rutiner.



SKRIV EN TEXT

Skriv en sammanfattande text om informationen och råden i listan.



VAD HANDLADE TEXTEN OM?

Vilka saker minskar risken för cancer? Vilka saker ökar risken för cancer?
Sätt X vid rätt alternativ.

	Minskar risken för cancer	Ökar risken för cancer
Att röka		
Att ha en hälsosam vikt		
Att äta hälsosamt		
Att röra på sig varje dag		
Att dricka alkohol		
Att sola		



ANVÄND ORDEN

Fyll i orden som saknas i texten. Använd orden som står överst.

Ord att använda:

aktivitet mat skydda äta röra
inte för sent lite minskar ökar

Det är _____ bra att röka. Att sluta röka _____ risken för att få cancer. Det är aldrig _____ att sluta röka.

Att dricka alkohol _____ risken för att få cancer.

Det är bra att inte dricka alkohol alls eller att bara dricka _____ alkohol.

Det är viktigt att _____ huden mot sol.

Det är bra att _____ på sig. Fysisk _____ skyddar mot cancer.

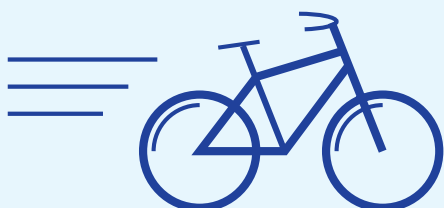
Det är viktigt att _____ hälsosamt. Bra _____ skyddar mot cancer och andra sjukdomar.



DISKUTERA

Diskutera i klassen.

- Var det något råd som var nytt för dig? Vilket?
- Vilka av råden följer du i ditt liv?
- Vad behöver du bli bättre på?
- Vilket av råden tycker du är svårast att följa?



→ Läs mer om att minska risken för cancer på cancerfonden.se/minska-risken

SCREENING

Screening är undersökningar av många människor för att hitta sjukdomar tidigt.

Det finns undersökningar som många människor blir inbjudna till regelbundet. Det är undersökningar som görs för att hitta sjukdomar tidigt, eller hitta förändringar i kroppen som kan utvecklas till sjukdom. Det här kallas screening. Det är bra om sjukdomar upptäcks innan de har utvecklats mycket eller gett symtom. Då kan sjukvården behandla sjukdomarna tidigt.

Du som är kvinna och över 40 år blir till exempel regelbundet inbjuden till en undersökning av bröstet. Den undersökningen heter mammografi. Mammografi kan hitta tecken på cancer i bröstet. Du får en kallelse med posten.

ORDLISTA

Regelbundet

När du gör något flera gånger med samma tid mellan gångerna. Till exempel promenerar varje lördag.

Förändring

När något ändras. Till exempel något som utvecklas på fel sätt i kroppen.

Kallelse

En inbjudan, till exempel till en undersökning i vården.



VAD HANDLADE TEXTEN OM?

Läs texten om screening. Svara sedan på frågorna:

1. Vad är screening?

2. Varför finns screening?

3. Vad är mammografi?



FILM

Se filmen "Om man älskar livet måste man gå till sin mammografi" på cancerfonden.se/sfi/therese där Therese Khamany berättar om varför hon tycker det är viktigt att gå på mammografi.

ORDLISTA

Symtom

Ett tecken på något, till exempel ett tecken som visar att du är sjuk.



DISKUTERA

Se filmen. Diskutera sedan i klassen.

- Vad handlade filmen om?
- Lärde du dig något nytt från filmen? Vad?



ANVÄND ORDEN

Se filmen om Therese och skriv sedan svar på frågorna:

1. Vilka symtom hade Therese som fick henne att gå till vårdcentralen?

2. Vem sa att Therese skulle kontakta vårdcentralen?

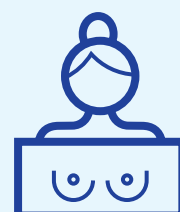
3. Vad trodde Therese först att mammografi var?

4. Vad kände Therese när hon fick veta att hon hade bröstcancer?

5. Vad säger Therese till andra kvinnor om bröstcancer?



➡ På cancerfonden.se/sfi/mammografi finns en film om hur undersökningen mammografi går till och en övning till filmen.





ÖSTRA SJUKHUSET

K1

Anna Andersson
Blomstervägen 35
431 52 Björkvik

Kallelse Välkommen till mammografi

En tid finns bokad för dig.

Tid: 10 september 2023, kl 09.15

Plats: Bröstcentrum Östra sjukhuset
Apelvägen 89
641 21 Katrineholm

Besöket är gratis. Väntetid kan uppstå.

Ta med legitimation

VER 202203



Därför är du kallad till mammografi

Enligt Socialstyrelsens rekommendation kallas alla kvinnor i åldern 40–74 år regelbundet till mammografi. Det är en röntgenundersökning av bröstet. Mammografi görs för att tidigt hitta förändringar som kan vara bröstcancer.



Varje undersökning är viktig för din hälsa!

Bröstcancer är den vanligaste typen av cancer bland kvinnor i Sverige. All bröstcancer känns inte. Ungefär två tredjedelar av all bröstcancer som upptäcks inom åldersgruppen hittas vid screening med mammografi. Därför är det viktigt att du går på mammografi. Undersökningen är frivillig men du rekommenderas att gå varje gång du får en kallelse. Om bröstcancer hittas tidigt är chansen mycket stor att du blir botad.



Så här går undersökningen till

Du kommer att få svara på några frågor och du får ta av dig på överkroppen. En röntgensjuksköterska tittar om det syns några förändringar på dina bröst. Efter det röntgas ett bröst i taget. Röntgen tar cirka 5 minuter. Totalt brukar besöket ta cirka 30 minuter, inklusive eventuell väntetid. Svaret på undersökningen kommer att skickas till dig när röntgenbilderna har analyserats.

Vägbeskrivning

Bröstcentrum Östra sjukhuset, Apelvägen 89, 641 21 Katrineholm.
Ingång vid Apoteket.

Anmäl dig i receptionen och följ skyltarna mot "Mammografiavdelningen".

Ombokning

Boka en ny tid om du inte kan komma. Kontakta oss om du har någon funktionsnedsättning eller om du behöver mer tid för din undersökning.

- **Genom att logga in på 1177.se**
- **Telefon:** 0150-543 90 00
telefonid: 8.00–11.30, månd-torsd
- **E-post:** brostcentrum@ostra.se

Vill du veta mer?

Besök 1177 Vårdguiden:
www.1177.se/mammografi
Andra språk / Other languages:
www.1177.se/mammo

Vid behov av tolk ring 0150-511 00 01.

Dina uppgifter sparas i journalen och är skyddade enligt patientdatalagen. Din vårdgivare har numera möjlighet att få tillgång till uppgifter i journaler du har hos andra vårdgivare (regioner, kommuner och privata vårdgivare). Du har rätt att stå utanför sammanhållen journalföring och spärra dina uppgifter. Mer information om journalföring kan du få via www.1177.se/sammanhallen-journalforing. Dina uppgifter sparas även i kvalitetsregister för utvecklingsarbete och är skyddade enligt offentlighets- och sekretesslagen. Om du inte vill att dina uppgifter sparas i kvalitetsregister, så säg till i samband med undersökningen.

Från 23 år erbjuds du screening mot livmoderhalscancer. Från 40 år erbjuds du screening med mammografi för tidig upptäckt av bröstcancer.

ORDLISTA

Röntgenundersökning

En undersökning med strålning för att se inuti kroppen. Undersökningen görs med en speciell kamera.

Två tredjedelar

Cirka 67 % (procent).

Bota

Att göra någon frisk från en sjukdom.

Rekommendera

Att ge någon ett starkt råd eller tips om något bra.

Frivillig

När du får välja själv. Något du inte måste göra.

Överkroppen

Den övre delen av kroppen. Mage, bröst, axlar, armar och huvud.



TOLKA EN KALLELSE

Läs kallelsen till mammografiundersökning. Svara sedan på frågorna:

1. Vem är kallelsen skickad till?

2. Hur mycket kostar besöket?

3. Vilket datum är undersökningen?

4. Vad behöver personen ta med sig till besöket?

5. Vad heter avdelningen som personen ska gå till?

6. Vad ska personen göra om hen behöver tolk under besöket?

7. Hur får personen svar från undersökningen?



Att söka vård



Det här kapitlet handlar om vad du ska göra om du behöver sjukvård, till exempel för att du är sjuk eller är orolig för något. Du ska söka vård på olika mottagningar beroende på vilka besvär du har.

Så här söker du vård i Sverige

Den här texten beskriver hur du söker vård i Sverige.
Du får lära dig om de vanligaste mottagningarna.



Om det är fara för en persons liv: Ring telefonnummer 112 eller åk till akutmottagningen på ett sjukhus.

Telefonnummer 1177

Börja med att ringa telefonnummer 1177, om du har besvär eller är orolig för din hälsa. Där kan du få hjälp på svenska eller engelska. En sjuksköterska ger dig råd om vad du kan göra själv eller säger om du behöver söka vård på en mottagning.

Vårdcentralen

Vårdcentralen är oftast den mottagning du ska kontakta först. Vårdcentraler kan också heta andra saker, som hälsocentral eller husläkarmottagning. Här kan du få hjälp för många olika besvär. Till exempel om du är skadad, har ont, mår dåligt fysiskt eller psykiskt eller om du tror att du har någon sjukdom. På vårdcentralen hjälper de dig att få vård hos en specialist om du behöver det.

Jouröppen mottagning

Jouröppen mottagning är en mottagning som är öppen på kvällar och helger. Du ska kontakta en jouröppen mottagning om du har besvär och inte kan vänta tills vårdcentralen öppnar.

Akutmottagning

Akutmottagningen på ett sjukhus ska du åka till om du har mycket allvarliga besvär och det är bråttom. Du ska inte åka till akutmottagningen om du har besvär som inte är allvarliga och det inte är bråttom.

Specialistmottagning

Specialistmottagning är en mottagning där personalen är experter på en speciell sjukdom eller en speciell del av kroppen. Det finns många olika specialistmottagningar. Några exempel är öron-näsa-hals-mottagning, bröstmottagning och onkologisk mottagning, som ger vård för sjukdomen cancer.

En del specialistmottagningar kan du kontakta själv. Men ibland behövs en remiss. En remiss är ett meddelande från en läkare på till exempel vårdcentralen till specialistmottagningen om att du kanske behöver få komma dit.



Andra mottagningar

Här är några andra mottagningar som du kan kontakta själv:

- tandvårdsmottagning
- barnvårdscentral, BVC
- barnmorskemottagning/mödravårdscentral, MVC
- psykiatrisk mottagning och psykiatrisk akutmottagning
- barn- och ungdomspsykiatri, BUP.



Tips! På webbplatsen 1177.se finns mycket bra information om vården i Sverige.

ORDLISTA

Mottagning

Ett ställe i sjukvården som du kan besöka, där du kan få hjälp.

Besvär

Ett problem, något som känns jobbigt och fel.

Bråttom

När det finns lite tid och något måste göras snabbt. Akut.



VAD HANDLADE TEXTEN OM?

Svara på frågorna genom att kryssa i rätt svar.

1. Vilket telefonnummer kan du ringa om du är sjuk eller skadad, men det inte är fara för ditt liv?

- ☐ 1177
- ☐ 112
- ☐ 114 14

2. Vilken mottagning ska du kontakta först om du är sjuk eller skadad, men det inte är fara för ditt liv?

- ☐ Akutmottagning på ett sjukhus
- ☐ Specialistmottagning
- ☐ Vårdcentral

3. Vad är en remiss?

- ☐ Ett meddelande till en specialistmottagning om att du kanske behöver få komma dit.
- ☐ Tiden du får vänta på att få träffa en läkare.
- ☐ En vårdcentral som har öppet på kvällen och helgen.

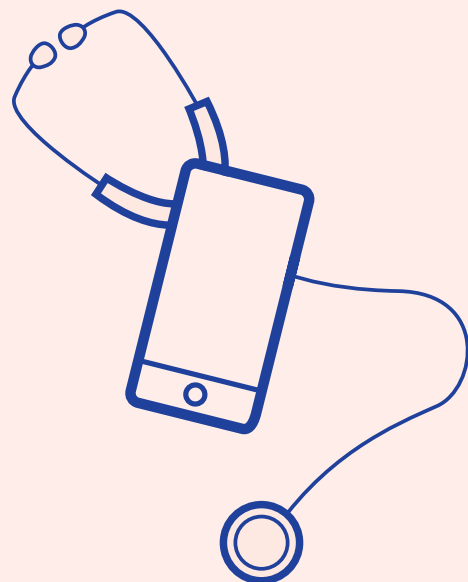
4. Vad är en onkologisk mottagning?

- ☐ En specialistmottagning för barn.
- ☐ En specialistmottagning för undersökning och vård för sjukdomen cancer.
- ☐ En specialistmottagning för psykiska besvär.



Tips! Det kan vara bra och kännas skönt att förbereda sig inför ett besök i sjukvården. Du kan till exempel tänka på vad du ska säga till läkaren. Du kan alltid be personalen du träffar i sjukvården förklara saker för dig igen, eller att de ska skriva ner informationen till dig.

På cancerfonden.se/sfi/lakarbesok finns en lista med tips inför ett besök hos läkaren om du tror eller vet att du har sjukdomen cancer.





ANVÄND ORDEN

Fyll i rätt ord i texten. Använd orden som står överst.

Ord att använda:

sjuusköterska remiss onkologisk mottagning
experter 1177 bröstmottagning akutmottagningen
barnmorskemottagning 112 läkare

Ring telefonnummer _____ eller åk till _____ på ett sjukhus om det är fara för en persons liv. Ring telefonnummer _____ för att få prata med en _____ och få råd om vad du kan göra själv och få veta om du ska söka vård.

Öron-näsa-hals-mottagning, _____ och _____ är exempel på specialistmottagningar.

På en specialistmottagning är de _____ på ett särskilt område.

Ibland behöver du en _____ för att få komma till en specialistmottagning. Det är ett meddelande som en _____ skriver.

_____ är ett exempel på en mottagning som du kan kontakta själv.



DISKUTERA

Diskutera i klassen.

- Har du sökt vård i Sverige?
- Hur gjorde du då?
- Hur söker man vård i ditt födelseland?



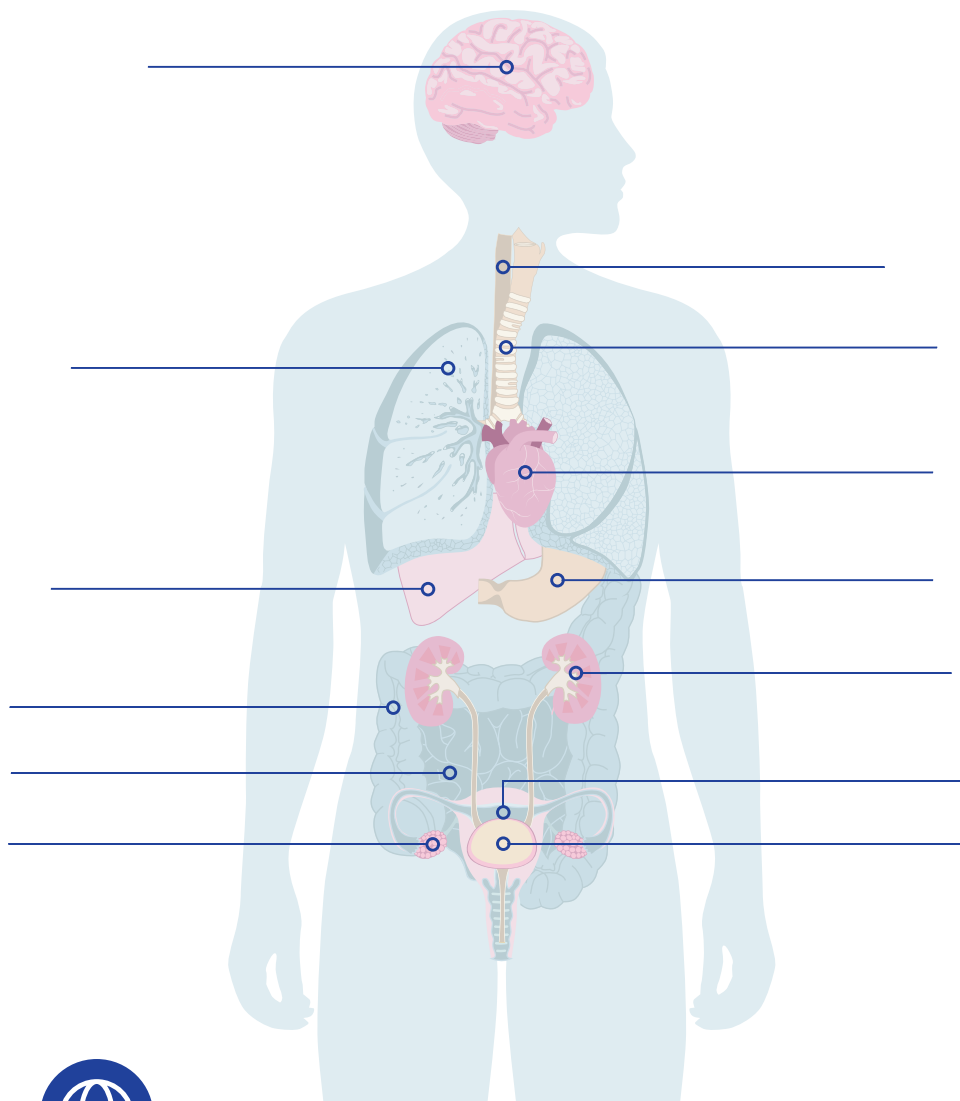
ANVÄND ORDEN

Det är bra att veta vad kroppens olika delar heter. Då blir det lättare att prata med en läkare eller sjuksköterska, till exempel för att berätta var du har ont eller om du har andra problem.

Skriv namnet på kroppsdelarna på rätt plats. Använd orden i listan.

Ord att använda:

hjärta	njurar	lever	tunntarm
urinblåsa	livmoder	matstrupe	
hjärna	lungor	äggstock	
magsäck	tjocktarm	luftstrupe	



Tips! Här visas en kvinnas kropp med organ inuti kroppen. På cancerfonden.se/sfi/kroppen finns bilder på fler kroppar och övningar med namn på delar inuti och utanpå kroppen.



LYSSNA

I filmen "Ett samtal med vården" på cancerfonden.se/sfi/samtal får du lyssna på när Isac ringer till vårdcentralen.

ORDLISTA

Bekräftelse

Ett meddelande om något man har kommit överens om, bestämt. Till exempel om en bokad tid.



VAD HANDLADE SAMTALET OM?

Svara på frågorna. Sätt X vid rätt svar.

1. Vart ringer Isac?

- ☐ Sörängens vårdcentral
- ☐ 112
- ☐ En vän som är sjuksköterska

2. Vem är det som ringer upp Isac?

- ☐ En läkare
- ☐ En sjuksköterska
- ☐ En receptionist

3. Var på kroppen sitter Isacs födelsemärke?

- ☐ På magen
- ☐ På den vänstra armen
- ☐ På det vänstra benet

4. När får Isac tid på vårdcentralen?

- ☐ Samma dag
- ☐ På tisdag om en vecka
- ☐ På fredag samma vecka



ANVÄND ORDEN

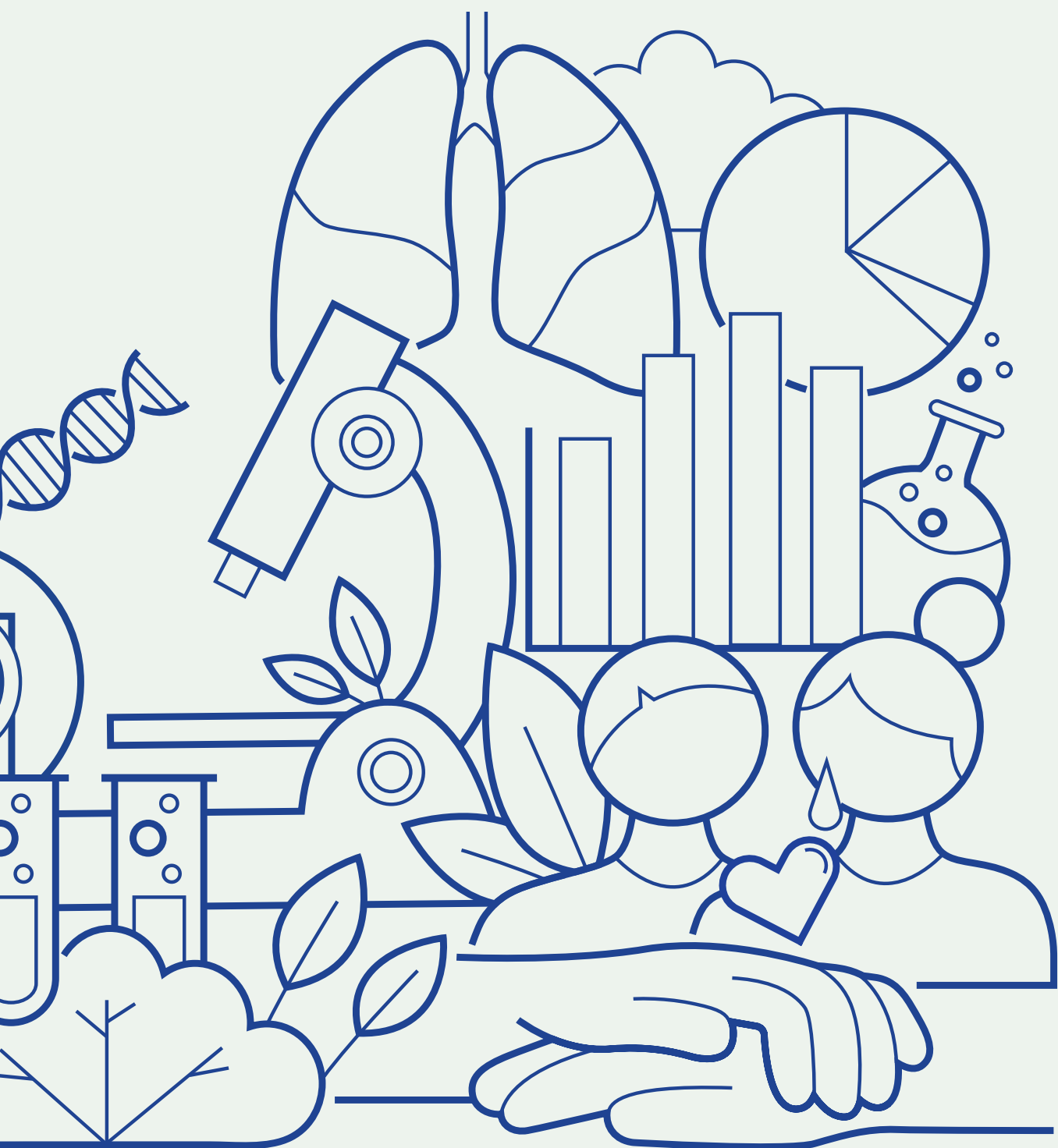
Skriv svar på frågorna. Här behöver du skriva svaren på eget papper.

- Vad händer först när Isac ringer till vårdcentralen?
- Vad berättar Isac om sitt födelsemärke?
- Skriv två saker som sjuksköterskan frågar om Isacs födelsemärke.
- Vad tycker sjuksköterskan att Isac ska få göra?
- Vad kommer besöket på vårdcentralen att kosta för Isac?

Sjukdomen cancer



Det här kapitlet handlar om sjukdomen cancer.
Cancer är en sjukdom som kan vara mycket
allvarlig och i vissa fall dödlig. Men de flesta
som får cancer blir botade.



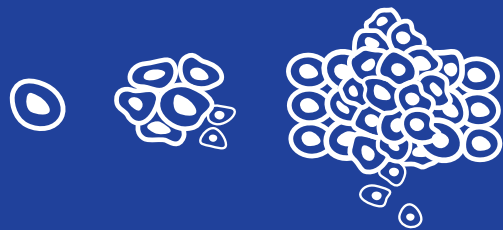
Cancer i kroppen

Den här texten handlar om hur cancer bildas i kroppen, vad det beror på och hur man kan ta bort cancer.

Frisk cell som delar sig på ett helt naturligt sätt.



Cancercell som delar sig för mycket och på fel sätt.



Det finns jättemånga celler i kroppen

Celler är de minsta delarna som kroppen är uppbyggd av. Cellerna har olika jobb.

Några exempel:

- Cellerna i blodet gör att syre kommer ut till kroppens olika delar.
- Cellerna i magen och tarmarna gör att du kan smälta maten.
- Cellerna i njurarna renar blodet.

Det bildas nya celler hela tiden

När en cell blir gammal och dör ersätts den med en ny, precis likadan cell. Den nya cellen gör samma viktiga arbete som den gamla cellen.

Det bildas nya celler i kroppen hela tiden. Det sker genom att cellerna delar sig.

Cancer är celler som börjar göra fel

Ibland börjar en frisk cell göra fel. Den vet inte när den ska sluta dela sig.

De nya cellerna sköter inte sina jobb som de ska. De fortsätter att dela sig.



En klump av celler kallas tumör

De nya cellerna som gör fel blir fler och fler. Efter en tid blir de till en liten klump av celler. Den klumpen kallas tumör.

Tumören fortsätter att växa och till slut är den så stor att man kan se eller känna den. Alla tumörer är inte cancer. Tumörer kan vara ofarliga.

Cancerceller kan sprida sig i kroppen

Cancer kan sprida sig till fler ställen i kroppen. Då blir det svårare att ta bort cancercellerna. Därför är det viktigt att söka vård om du har tecken på cancer eller om du är orolig.

Man kan få cancer i olika delar av kroppen

Sjukdomen cancer kan börja i celler i olika delar av kroppen. Olika sorters cancer kan ge väldigt olika symtom. Sjukdomen får olika namn beroende på var i kroppen den sitter.

Några exempel:

- cancer i lungorna heter lungcancer
- cancer i bröstet heter bröstcancer
- cancer i prostatan heter prostatacancer.

Vad beror cancer på?

Cancer beror på att något är förändrat i generna, som styr hur kroppens celler ska fungera. Generna styr då cellerna på ett annat sätt än vad de egentligen ska göra.

Förändringar i generna sker under lång tid och påverkas av hur man lever. Därför är cancer vanligare hos äldre personer. Cancer smittar inte.

Det är inte så vanligt att cancer är ärftligt, men det kan vara det ibland. Då brukar man få veta det från sjukvården.

Det går att minska risken för att få cancer, till exempel genom att äta och leva på ett hälsosamt sätt. Men cancer kan utvecklas även hos personer som lever mycket hälsosamt.

För det mesta går det inte att säga exakt varför en person får cancer.

Det finns olika behandlingar för cancer

Sjukvården kan mycket om cancer och om hur sjukdomen kan behandlas. Det finns fyra olika behandlingar: operation, strålbehandling, cytostatika och immunterapi.

Cancer kan vara väldigt olika för olika personer. Därför kan man få olika behandling. Vilken behandling som passar beror till exempel på var i kroppen sjukdomen har börjat och hur mycket den har spridit sig. Läkare bestämmer den behandling som passar för varje person. Det är vanligt att få flera olika behandlingar.

Läs mer om att minska risken för cancer på:
www.cancerfonden.se/mindre-risk

Läs mer om olika behandlingar för cancer på:
www.cancerfonden.se/behandling

ORDLISTA

Celler

De minsta delarna som kroppen är uppbyggd av.

Ersätta

Att byta mot något annat, byta ut.

Klump

En samling av ett visst ämne. Mycket av ett material på samma ställe.

Ofarlig

Inte farlig.

Sprida sig

Att öka till ett större område, bli mer.
Att breda ut sig.

Gener

Delar av ämnet DNA som finns i kroppen. Gener har information om det du ärver från dina föräldrar, till exempel hur du ser ut och andra egenskaper.

Smitta

Att föra över något från en person till en annan, att sprida en sjukdom.

Ärftligt

När något förs över från föräldrar till barn, till exempel utseende eller en sjukdom.

Behandling

Den hjälp en sjuk person får för att blir frisk.



Vill du veta mer om olika tecken på cancer?
På vår webbplats finns en film och en lista med
sådant som kan vara tecken på cancer.

cancerfonden.se/tecken



VAD HANDLADE TEXTEN OM?

Vilka påståenden är rätt? Sätt X i rutan vid rätt alternativ.

1. Det är vanligt att cancer är ärftligt.

☐ JA ☐ NEJ

2. Cancer beror på att celler i kroppen delar sig för mycket.

☐ JA ☐ NEJ

3. Cancer smittar.

☐ JA ☐ NEJ

4. En tumör kan vara ofarlig.

☐ JA ☐ NEJ

5. Cancerceller kan sprida sig i kroppen.

☐ JA ☐ NEJ

6. Det finns flera olika behandlingar för att bota cancer.

☐ JA ☐ NEJ



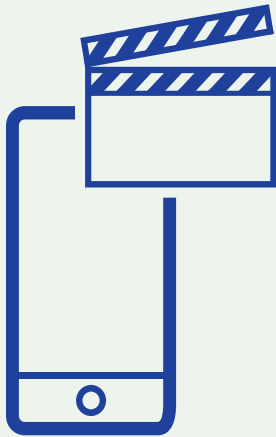
ANVÄND ORDEN

Fyll i orden som saknas i texten. Använd orden i listan överst.

Ord att använda:

läkaren tumörer tumör cancer ofarliga nya
behandlingar orolig celler dela sig fel

I kroppen finns det jättemånga _____, som har olika jobb. Det bildas _____ celler hela tiden. Cancer innebär att celler gör _____. De vet inte när de ska sluta _____. En klump av celler kallas _____. Alla _____ är inte cancer. De kan vara _____. Du ska gå till _____ om du har tecken på cancer eller om du är _____. Sjukvården vet mycket om _____ och om hur sjukdomen behandlas. Det finns flera olika _____.



FILM

Se filmen "Forskning ger ny kunskap om cancer" på cancerfonden.se/sfi/forskning där forskaren Sahar Salehi berättar om vad forskning är och om olika sorters forskning om sjukdomen cancer.



ORDLISTA

Vetenskap

När ny kunskap skapas med speciella metoder och regler.

Systematiskt

När något är organiserat på ett speciellt sätt. När du följer en speciell plan.

Resultat

Ett svar. Det du får veta efter till exempel en undersökning eller ett prov.

Detalj

En liten del av något större, en liten sak.

Upptäckt, upptäcka

Att få syn på något, att få veta något nytt.

Risk

När det är möjligt att något dåligt händer.

Erbjuda

Att ge någon en möjlighet. Att fråga om en person vill ha något.

Biverkningar

När något får andra effekter än det ska.
När en medicin påverkar på andra sätt än vad som var meningen.

[illegible]



VAD HANDLADE FILMEN OM?

Se filmen och svara sedan på frågorna genom att sätta X i rutan vid rätt alternativ.

1. Vad är forskning?

- ☐ Ett brev om en bokad tid i sjukvården.
- ☐ Vetenskap, att jobba med att ta fram ny kunskap.
- ☐ En allvarlig sjukdom.

2. I filmen nämns ett exempel på hur människor kan minska risken för cancer. Vilket exempel?

- ☐ Forskare upptäckte att rökning ökar risken för cancer.
- ☐ Forskare upptäckte att det är bra att äta grönsaker.
- ☐ Forskare upptäckte att cancer är en sjukdom i kroppens celler.

3. Varför är det viktigt med kunskap om hur cancer ser ut inne i kroppen?

- ☐ För att forskare vill ta foton av cancerceller.
- ☐ Då vet sjukvården bättre vilka undersökningar som kan hitta cancer.
- ☐ För att patienter har rätt att få veta det.

4. Vad är cytostatika?

- ☐ En behandling av cancer.
- ☐ Att må dåligt efter en behandling.
- ☐ En läkare som är specialist på sjukdomen cancer.



DISKUTERA

Se filmen och diskutera sedan i klassen.

- Vad handlade filmen om?
- Varför är det viktigt med forskning?
- Sahar Salehi säger i filmen att "kunskap räddar liv". Vad menar hon?

ÖVA PÅ STATISTIK!

Statistik innebär att samla och analysera information med hjälp av siffror. Statistik visas ofta i tabeller eller med diagram. Det finns olika sorters diagram, till exempel cirkeldiagram och stapeldiagram.

Här visas olika statistiska fakta om hälsa och sjukdomen cancer i tabeller och diagram. Under varje del ska du svara på frågor. Du får också öva på att rita egna diagram.



TABELL

En tabell visar fakta i **rader** och **kolumner**.

Den här tabellen visar hur många procent av befolkningen i Sverige som säger att de rör sig tillräckligt mycket. Tillräckligt mycket är att träna så att du blir andfådd minst 150 minuter i veckan.

Det här är rader:

Det här är kolumner:

--	--	--	--	--

Procent av kvinnor och män som säger att de rör sig tillräckligt mycket

Ålder	Kvinnor	Män
16–29 år	72 %	72 %
30–44 år	64 %	70 %
45–64 år	65 %	60 %
65–84 år	54 %	54 %

Källa: Nationella folkhälsoenkäten 2020, Folkhälsomyndigheten, publicerad i SCB Jämställdhet

ORDLISTA

Analysera

Att undersöka noggrant.

Andfådd

När du andas snabbare än vanligt.



VAD HANDLADE TABELLEN OM?

Titta i tabellen till vänster och skriv svar på frågorna.

1. Hur många procent av kvinnorna i åldern 16-29 år rör sig minst 150 minuter i veckan?

2. Hur många procent av männen i åldern 30-44 år rör sig minst 150 minuter i veckan?

3. I vilken ålder rör sig kvinnor och män minst?

4. I vilken ålder är det störst skillnad i procent mellan kvinnor och män?



ANVÄND KUNSKAPEN

Läs texten och sortera in informationen i tabellen. Du behöver börja med att skriva vilken information som ska vara i raderna och kolumnerna.

Det har gjorts en undersökning om hur många barn och unga som tränar minst en gång i veckan. Undersökningen visar att 65 % av flickorna i åldern 12-15 år tränar minst en gång i veckan. Bland pojkar i åldern 12-15 år är det 68 % som tränar minst en gång i veckan. Undersökningen visar också att 47 % av flickorna i åldern 16-18 år tränar minst en gång i veckan. Bland pojkar i åldern 16-18 år är det 45 % som tränar minst en gång i veckan.

Procent av unga som tränar en gång i veckan

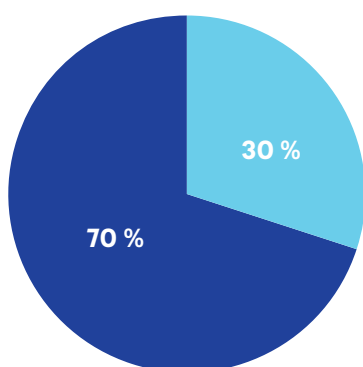
12-15 år		

Källa: Undersökningarna om barns levnadsförhållanden (ULF/SILC), SCB, publicerad i SCB Jämställdhet

CIRKELDIAGRAM

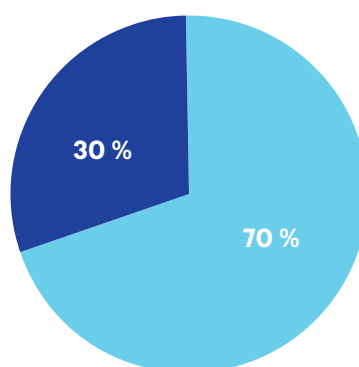
Ett cirkeldiagram visar delar av den totala mängden (allt) med hjälp av delar av cirkeln. Det kan finnas flera delar. De kan visa antal eller procent. De här cirkeldiagrammen visar hur många procent som blev botade av alla som fick cancer i Sverige på 1970-talet och år 2020.

Botade från cancer 1970



■ Botade från cancer
■ Inte botade från cancer

Botade från cancer 2020



■ Botade från cancer
■ Inte botade från cancer



VAD HANDLADE DIAGRAMMEN OM?

Titta på cirkeldiagrammen och skriv svar på frågorna.

1. Hur många procent blev botade från cancer på 1970-talet?

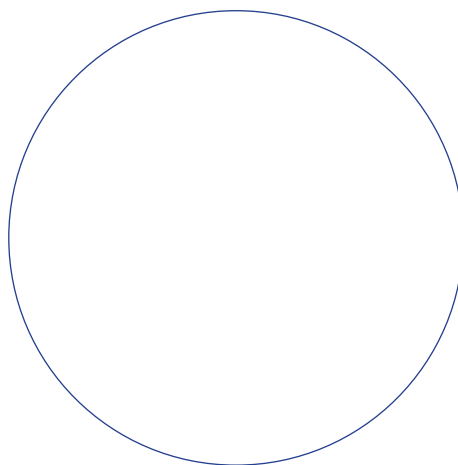
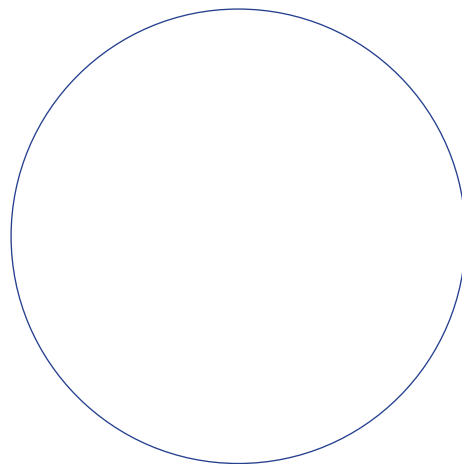
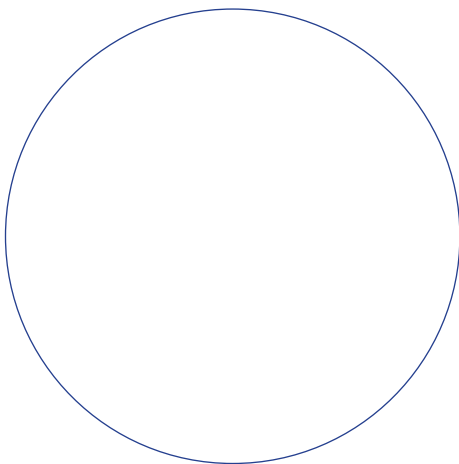
2. Hur många procent blev botade från cancer 2020?



ANVÄND KUNSKAPEN

Rita in delarna i cirkeldiagrammen. Kom ihåg att hela cirkeln i ett cirkeldiagram visar allt som finns av något. Hela cirkeln är alltid 100 %.

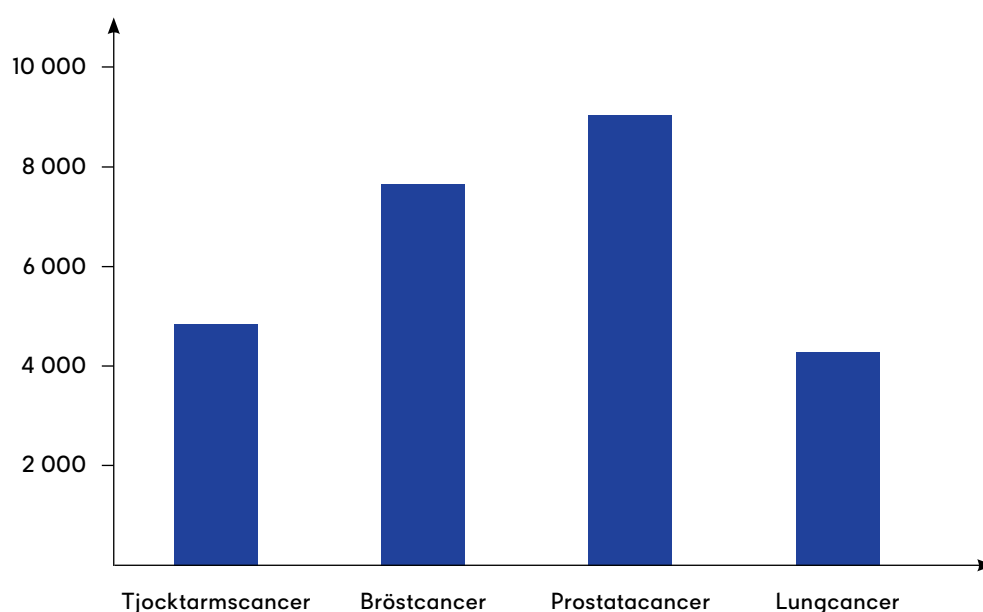
1. Gör ett cirkeldiagram med två delar, 50 % och 50 %.
2. Gör ett cirkeldiagram med tre delar: 25 %, 25 % och 50 %.
3. Om du vill, gör ett cirkeldiagram med statistik du väljer själv.



STAPELDIAGRAM

Ett stapeldiagram visar mängden av olika saker med hjälp av staplarnas höjd. Det kan finnas olika många staplar. Staplarna kan visa antal eller procent. Här är ett stapeldiagram som visar fyra vanliga former av cancer och hur många personer i Sverige som fick just den cancerformen år 2020.

De vanligaste formerna av cancer



VAD HANDLADE DIAGRAMMET OM?

Titta på stapeldiagrammet och skriv svar på frågorna.

1. Vilken är den vanligaste formen av cancer i diagrammet?

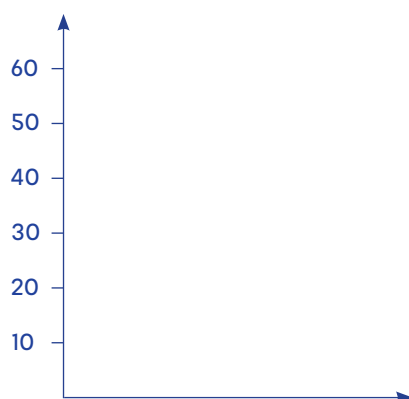
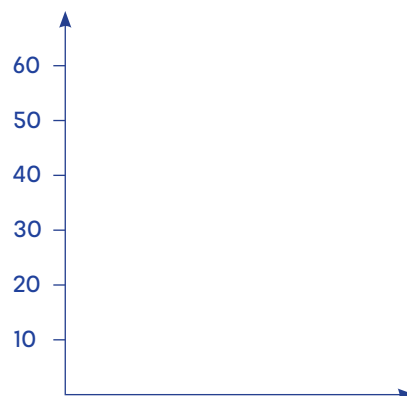
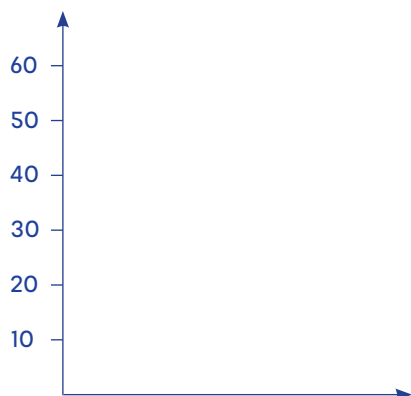
2. Vilken är den näst vanligaste formen av cancer i diagrammet?



ANVÄND KUNSKAPEN

Rita staplar i diagrammen.

1. Gör ett stapeldiagram där en stapel visar 10 och en stapel visar 50.
2. Gör ett stapeldiagram där en stapel visar 30, en visar 20 och en visar 10.
3. Om du vill, gör ett stapeldiagram med statistik du väljer själv.





BERÄTTELSE

Läs den fiktiva berättelsen om när Kians bror blev sjuk. Svara sedan på frågorna till höger.

NÄR KIANs BROR BLEV SJUK

När Sam var 47 år fick han prostatacancer. Sjukdomen kom som en chock och livet stannade upp. Det här var många år sedan och i dag är Sam frisk. Men den här berättelsen handlar inte om Sam. Den handlar om hans storebror Kian och hur det kändes för honom när Sam blev sjuk. För när en person blir allvarligt sjuk är det många som påverkas.

Kian minns hur det kändes när Sam blev sjuk. Han minns att han blev orolig och stressad. Han fick ont i magen och hade svårt att sova. Till slut fick han också svårt att koncentrera sig på jobbet. Allt han tänkte på var Sam och Sams tre barn. Hur skulle det gå? Och vad kunde han göra? Kian ville så gärna vara ett stöd för sin bror. De hade alltid varit tillsammans och sedan några år tillbaka bodde de till och med på samma gata. Och nu behövde Sam honom mer än någonsin. Kian kände skuld om han gjorde saker för sig själv så han slutade gå och träna och träffa sina vänner.

Sent en kväll när Kian inte kunde sova gick han ut på promenad. På gatan träffade han en granne som var ute med sin hund. Grannen frågade varför Kian var ute så sent. Kian berättade då om Sams sjukdom och att han var orolig och hade svårt att sova. Grannen tipsade Kian om en grupp för närstående till personer med allvarlig sjukdom. Där kan man prata med andra som går igenom liknande saker. Grannen sa att det brukar kännas bra att berätta om olika känslor och att känna att andra förstår. Grannen erbjöd sig också att hjälpa till genom att handla mat åt Sam.

Dagen efter kontaktade Kian gruppen som han hade blivit tipsad om. Där fick han prata med andra närstående till personer med allvarlig sjukdom. Det var skönt. Där fick han också rådet att börja träna igen och att be om hjälp från sina vänner. På så sätt skulle han orka vara ett bättre stöd för Sam. Ett annat tips Kian fick var att sänka kraven. När livet inte är som vanligt är det okej att inte orka göra allt som man orkar göra i vanliga fall.

ORDLISTA

Närstående

Personer du har nära dig i ditt liv, personer som är viktiga för dig. Familj, släkt, vänner.

Stanna upp

Att pausa, stoppa plötsligt.

Känna skuld

Att må dåligt för att du har sagt eller gjort något.

Sänka kraven

Att du inte måste göra lika mycket som du brukar göra.



VAD HANDLADE BERÄTTELSEN OM?

Vad handlade berättelsen om?
Sätt X vid rätt svar.

1. Vem handlar berättelsen mest om?

- ☐ Sam, som fick en allvarlig sjukdom.
- ☐ Kian, som är närstående.
- ☐ En granne med en hund.

2. Vilka symtom på stress upplevde Kian?

- ☐ Han hade ont i magen, svårt att sova och fick svårt att koncentrera sig.
- ☐ Han var trött hela tiden och glömde bort saker.
- ☐ Han hade ont i huvudet.

3. Vad fick Kian för tips av sin granne?

- ☐ Att ta kontakt med en grupp för närstående.
- ☐ Att börja träna mer.
- ☐ Att prata om sina känslor med sin bror.

4. Vad gjorde Kian för att må bättre?

- ☐ Han försökte sluta tänka på sina känslor.
- ☐ Han hjälpte Sam genom att handla mat åt honom.
- ☐ Han pratade med andra om sina känslor.



ANVÄND ORDEN

Skriv en text om någon gång du varit ett stöd till någon eller hjälpt någon annan. Tänk fritt på olika situationer i livet. Texten behöver inte handla om någon som har varit sjuk.

Texten kan svara på frågorna:

- Varför behövde personen ditt stöd?
- Vad gjorde du för att hjälpa personen?
- Hur kändes det?
- Var det svårt eller lätt?
- Vad gjorde du för att ta hand om dig själv?
- Vad har du för tips till andra som är i liknande situationer?

Är du orolig eller vill du ha hjälp?

Om du är orolig för din hälsa eller tror att du har sjukdomen cancer, är det viktigt att du kontaktar en vårdcentral. Berätta hur du mår. Du ska få bli undersökt och få vård om det behövs.

Det kan vara svårt och jobbigt att prata om cancer. Du kan få hjälp om du är mycket orolig, rädd eller ledsen. Börja med att ringa telefonnummer 1177 eller kontakta en vårdcentral.

Du kan också kontakta vår stömlinje som heter Cancerlinjen. Du kan höra av dig till oss om du har frågor eller känner dig orolig. Det kan handla om dig själv eller någon du känner. Vår personal har lång erfarenhet av att prata om cancer. Du kan ringa eller skriva till Cancerlinjen, på svenska eller engelska. Du behöver inte säga vem du är.

Telefonnummer: 010-199 10 10

E-post: Fyll i formuläret på cancerfonden.se/cancerlinjen



CANCERFONDEN



CANCERFONDEN

cancerfonden.se