

De 7 tegn inspirationskatalog

Sæt fokus på De 7 tegn og hjælp med at øge kendskabet til de mest almindelige tegn på kræft.

INDHOLDSFORTEGNELSE

1. Bliv klædt på til at tale om de 7 tegn.....	2
Målgruppen.....	2
Uddybning af de syv tegn på kræft.....	2
2. Sådan kommer du i gang.....	6
3. Inspiration til arrangementer og aktiviteter.....	7
4. Fortæl om det I gør.....	8
5. Materialer.....	9
6. Bestilling af materialer.....	11
7. Kontakt.....	12

1. BLIV KLÆDT PÅ TIL AT TALE OM DE 7 TEGN

Mange vælger "at se tiden an", når de mærker mulige tegn på kræft. Men hvis kræft bliver opdaget tidligt, er der bedre mulighed for at få en mere skånsom behandling og for at blive rask.

Budskaber

Vær med til at øge kendskabet til de syv mest almindelige tegn på kræft ved at fortælle, hvor vigtigt det er at gå til læge i tide:

- Kend de syv tegn på kræft, så du ved, hvad du skal reagere på.
- Reager på din krops signaler og gå til lægen og få det tjekket, når noget ikke er som det skal være.
- Venner, familie og kolleger spiller en vigtig rolle. Vi kan nemlig give hinanden det afgørende skub til lægen, hvis vi tør tale med hinanden om tegn, der kan være symptomer på kræft.

Målgruppen

Kræft kan desværre ramme alle uanset alder og køn. Men risikoen for at få kræft stiger med alderen. Derfor henvender vi os med De 7 tegn særligt til danskere over 50 år. Især mænd og kortuddannede går sent til lægen med tegn på kræft, og derfor er der et særligt fokus på disse grupper.

Familie, venner og andre af målgruppens nærmeste er også vigtige. De kan give det gode råd om at gå til lægen videre, og dermed presse lidt på for at få deres nærmeste til at gå til lægen.

Uddybning af de syv tegn på kræft

Der findes mange forskellige tegn på kræft. Vi sætter fokus på de syv mest almindelige tegn på kræft, der favner en lang række kræftsygdomme. Og hvor vi ved, at det nytter at reagere tidligt, hvis du vil forbedre din chance for at overleve kræft. Hvis danskerne i første omgang bliver bevidste om de 7 tegn – og generelt reagerer, når kroppen ikke opfører sig, som den plejer, så vil rigtig mange kræftsygdomme blive opdaget tidligere, end de gør i dag.

På de næste sider har vi uddybet de forskellige tegn:

Længerevarende synkebesvær



Besvær med at synke er almindeligt ved halsbetændelse. Men hvis man har synkebesvær, der varer ved eller bliver værre, bør man kontakte sin læge.

Derfor skal man reagere, hvis man:

- har synkebesvær der bliver værre
- føler at maden sætter sig fast i halsen
- har svært ved at synke mad i mere end en måned
- har smerter, når man spiser, der varer mere end en måned

Længerevarende besvær med at synke kan skyldes halsbetændelse, men det kan også skyldes kræft.

Uforklarligt vægttab

Det er normalt at tabe sig, hvis man ændrer mad- eller motionsvaner. Men er der ikke en forklaring på vægttabet, bør man kontakte sin læge.

Derfor skal man reagere, hvis man:

- taber sig uden grund
- taber sig uden at have ændret sine mad- eller motionsvaner
- fortsat taber sig efter en slankekur

De fleste oplever vægttab som positivt, men vægttab uden forklaring kan skyldes kræft.



Længerevarende hoste eller hæshed



Hoste er en almindelig reaktion for at rense lunger og luftveje, og der kan være gode forklaringer på, at den forsætter. De fleste har også oplevet at miste stemmen eller blive hæs. Men hvis hosten ændrer sig eller bliver værre, bør man kontakte sin læge.

Derfor skal man reagere, hvis man:

- har hoste, der bliver værre
- hoster blodigt slim eller har blodigt spyt
- hoster eller er hæs i mere end en måned

Der kan være flere årsager til længerevarende hoste eller hæshed, fx forkølelse eller halsbetændelse, men det kan også

Ændret afføringsmønster

Det er normalt at opleve maveproblemer eller ændringer i ens afføringsmønster ind i mellem. Men er ændringerne usædvanlige for én, eller varer de mere end to uger, bør man kontakte sin læge.

Derfor skal man reagere, hvis man:

- har blod i afføringen
- har hård mave i mere end to uger
- har tynd mave i mere end to uger
- skiftevis har hård og tynd mave i mere end to uger
- føler at du ikke kan blive helt færdig med toiletbesøget i mere end to uger



Ændret afføringsmønster kan have mange forklaringer, men det kan også skyldes kræft.

Uforklarlig blødning



Blødning kan skyldes en infektion, rifter eller hæmorider. Man skal altid tage uforklarlig blødning alvorligt, og kontakte sin læge med det samme.

Derfor skal man reagere, hvis man:

- har blød i afføring, urin eller sæd
- bløder fra skeden efter overgangsalderen
- bløder fra skeden efter sex eller fysisk aktivitet
- har blod i opkast eller hoster blod op

Visse madvarer man har spist, kan farve både afføring og urin. Men blødning uden årsag kan være kræft. Vær opmærksom på, at blod i afføringen ikke nødvendigvis er rødt, men også kan være sort.

Ændrede modermærker eller sår, der ikke heler

Ændrede modermærker eller sår, der ikke heler, kan sagtens være godartet eller skyldes en infektion. Men opstår der forandringer i modermærker eller huden, bør man kontakte sin læge.

Derfor skal man reagere, hvis:

- et modermærke ændrer størrelse, form eller farve
- et modermærke danner skorpe eller bløder
- et modermærke klør i længere tid eller føles anderledes
- sår på huden eller i munden ikke heler inden for en måned

Man skal kende sin huds udseende og sine modermærker, så man kan opdage, hvis der opstår forandringer. Forandringer kan være helt naturlige, men det kan også være kræft.



Knuder eller hævelser, der ændrer sig

Godartede knuder og hævelser kan opstå overalt på kroppen og kan skyldes en infektion eller en cyste. Men opdager man en knude eller hævelse, der er ny eller forandrer sig, bør man kontakte sin læge.

Derfor skal man reagere, hvis man opdager:

- en knude i brystet eller i testiklerne, der er ny eller forandrer sig
- en knude eller hævelse i armhulerne, lysken eller på halsen, der er ny eller forandrer sig
- nye knuder eller hævelse andre steder på kroppen
- en kendt knude, der vokser eller ændrer form

Knuder eller hævelser kan sagtens være godartede, men kan også skyldes kræft.



2. SÅDAN KOMMER DU I GANG

Hvis du som frivillig og din lokalforening vil udbrede kendskabet til De 7 tegn, og I vil afholde et møde, hvor I planlægger en indsats, er her et forslag til en dagsorden:

Gennemgang af

- Budskaber
- Målgrupper
- De syv tegn

Valg af arrangementstyper/-steder

- Steder man kan dele pjecer og/eller quizark ud.
- Begivenheder i jeres lokalområde, hvor det ville være oplagt at være til stede.
- Indgå et samarbejde med andre aktører. Drøft om der er virksomheder eller andet, hvor det vil være oplagt at tage hen for at møde målgruppen.

Bestilling af materialer

- Hvilket materiale skal I bruge til det arrangement, I vil lave?

Eventuelt

3. INSPIRATION TIL ARRANGEMENTER OG AKTIVITETER

Når I skal planlægge, hvor I vil gennemføre arrangementer, er det godt at være opmærksom på, hvor I møder mange fra målgruppen. Overvej også hvor de vil have tid til at modtage information om De 7 tegn.

Forslag til hvor I kan være til stede og tale om De 7 tegn

- Stafet for Livet
- Markeder og lokale byarrangementer
- Genbrugspladser
- Tankstationer
- Blodbanker
- Togstationer
- Færgeovergange

Særlige indsatser

Det vil også være fint at indgå nogle særlige aftaler med andre aktører, f.eks. ved at:

- Kontakte arbejdspladser med mange mænd ansat for at arrangere besøg i arbejdstiden, hvor I fortæller om De 7 tegn, f.eks. med en stand i kantinen.
- Lave en mandegruppe, hvor frivillige mænd tager ud på mandearbejdspladser og uddeler materialer
- Aftale et samarbejde med en lokal butik, et supermarked eller et byggemarked, hvor I kan få lov til at sætte en stand op og give gratis gode råd f.eks. en lørdag
- Indgå et samarbejde med en lokal sportsklub og lav en aftale om, at I kan deltage ved et kommende sportsarrangement

4. FORTÆL OM DET I GØR

Facebook

Flere lokalforeninger har egen Facebook-side, og denne side kan med fordel anvendes i arbejdet med De 7 tegn. I kan både op til og efter et lokalt arrangement lægge et eller flere opslag på jeres side. Det kan f.eks. være en beskrivelse af arrangementet eller om De 7 tegn generelt.

Giv de gode ideer videre til andre frivillige

Det er inspirerende for andre at se de gode arrangementer og aktiviteter, som frivillige i Kræftens Bekæmpelse stabler på benene. Vi vil derfor gerne opfordre jer til at dele jeres indsatser ved skrive om indsatsen og/eller lægge billeder op fra arrangementer i De 7 tegn-gruppen på frivillig.dk. Så går de gode idéer ikke tabt, og I kan blive inspireret af hinanden.

5. MATERIALER

Der er forskellige materialer, som du kan bruge i arbejdet med De 7 tegn. Her kan du få overblik over materialerne og læse om brugen af dem.

Pjece om De 7 tegn

Pjecen giver overblik over de syv tegn. Det er meningen, at pjecen skal uddeles til interesserede, så de kan tage den med sig hjem og lære de syv tegn på kræft at kende – så man ved, hvad man skal reagere på og gå til læge med.

Der findes også pjecer om De 7 tegn på arabisk, somali, tyrkisk, urdu og engelsk. Disse er længere end den danske pjece, men indeholder mere eller mindre samme information. Pjecerne kan anvendes ved kontakt til borgere, hvor dansk ikke er det primære sprog.



De 7 tegn quizark

At uddele et quizark kan være en god måde at "bryde isen", da det er lettere for nogle at svare på en quiz end at tage imod en folder om tegn på kræft. Det traditionelle quizark, hvor svarene står på bagsiden, er velegnet til arrangementer hvor man f.eks. har en stand og gerne vil lokke folk til.

Udlånsmaterialer

Roll-ups

Roll-ups kan bruges til alle typer af arrangementer og stilles foran en stand eller bruges i forbindelse med et besøg for at skabe blikfang. Roll-up'en er med symptomblosten.

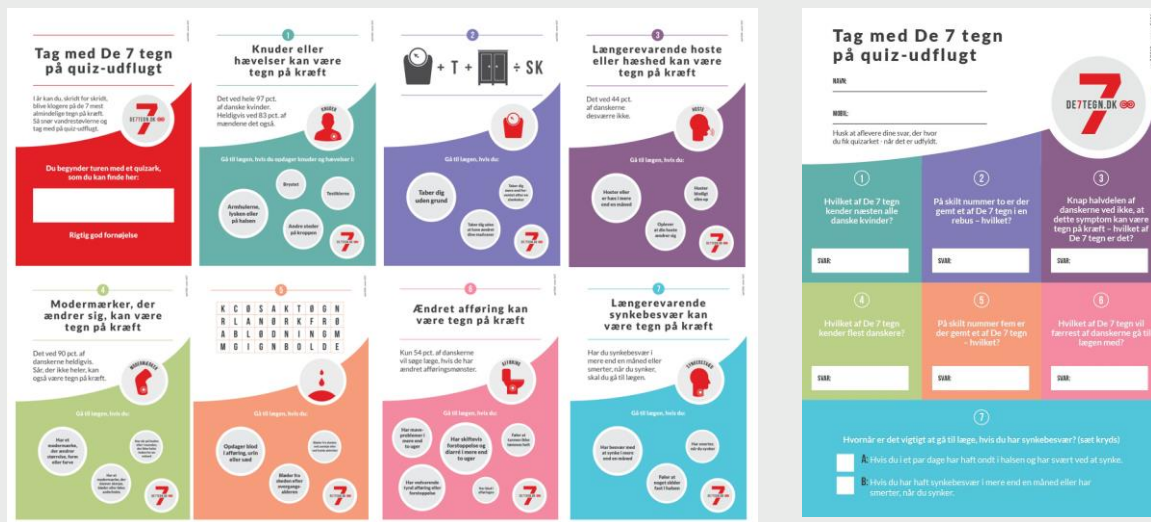
Ladcykel

Ladcyklen skaber blikfang, kan bruges som stand og til at transportere materialerne. Cyklen skaber et godt blikfang og er dekoreret med De 7 tegn grafik. Cyklen kommer med to roll-ups.

De 7 tegn materialer til Stafet for Livet

De 7 tegn quizudflugt

Quizudflugten er en aktiv quiz, hvor deltagerne skal på jagt efter de rigtige svar, som står på svarskilte der placeres rundt om til arrangementet. Det afhænger af typen af arrangement om den ene eller anden quiz egner sig bedst. Quizudflugten egner sig godt til arrangementer, hvor besøgende bevæger sig rundt blandt andre stande, f.eks. til torvedage eller til Stafet For Livet.



Syvstjerneløb

Syvstjerneløbet er en syvtalsskattejagt, som særligt kan aktivere børnene. Løbet kan udføres alene, sammen, (delvist) digitalt og fysisk. Syvstjerneløbet egner sig godt til arrangementer, hvor besøgende bevæger sig rundt blandt andre stande, f.eks. til torvedage eller til Stafet For Livet.

6. BESTILLING AF MATERIALER

Alle materialer er gratis og kan bestilles på frivillig.dk.

Hvis du har spørgsmål eller kommentarer til materialet eller problemer med at bestilling, kan du kontakte sekretær Helle Træholt Wang på htw@cancer.dk eller på 35 25 75 26.

Levering og returnering af cykel

- Skriv til lageret på kbudlaan@cancer.dk og aftal, hvor og hvornår du skal bruge cyklen og hvor og hvornår lageret skal afhente cyklen igen efter brug. Du skal være på leveringsadressen, når cyklen leveres.

Levering og returnering af roll-ups

- Skriv til lageret på kbudlaan@cancer.dk og aftal, hvor materialet skal sendes til og hvordan I sender det retur til lageret efter brug.

Mulighed for at beholde materialer

Hvis I forventer at være ude flere gange i løbet af året, kan roll-up beholdes. Hvis I er interesseret i det, kontakt Helle Træholt Wang på htw@cancer.dk eller på 35 25 75 26.

7. KONTAKT

I er velkomne til at kontakte os for hjælp, eller hvis I har spørgsmål til dette katalog, materialerne eller De 7 tegn generelt.

Selve De 7 tegn og frivilligaktiviteter

Kontakt jeres områdekonsulent.

Materialer

Helle Træholt Wang, htw@cancer.dk, 35 25 75 26

Cykel og roll-ups

Kræftens Bekæmpelses lager

Hundigevej 79

2670 Greve

E-mail: kbudlaan@cancer.dk

Tlf.: 35 25 72 79