

2024

Vi vil et liv uden kræft

Idékatalog - Sæt fokus på forebyggelse

Indholdsfortegnelse

Forebyggelse på Stafet For Livet.....	3
Forebyggelsesquizen.....	4
Røgfri Fremtid på jeres stafet	5
Synlighed.....	5
Sugerørsøvelsen	6
Tattoo-salon	6
Dialogkort – Hjælp en du har nær og kær	7
Viden om snus og damp.....	7
Styrk relationen til kommunen	8
Solbeskyttelse på stafetter	9
De 7 tegn på Stafet For Livet	10
De 7 tegn Quizudflugt	11
De 7 tegn Twister.....	12
De 7 tegn Syvstjerneløb.....	13
De 7 tegn budskaber.....	13
Tak for jeres fokus på forebyggelse.....	14

Forebyggelse på Stafet For Livet

I Kræftens Bekæmpelse arbejder vi med en række områder, som alle kan være med til at forebygge kræft. Det kan godt være overvældende, når der er for mange muligheder. Derfor har vi lavet samlet forebyggelsesquiz og udvalgt tre primære forebyggelsesindsatser, som kan igangsættes på Stafet For Livet.



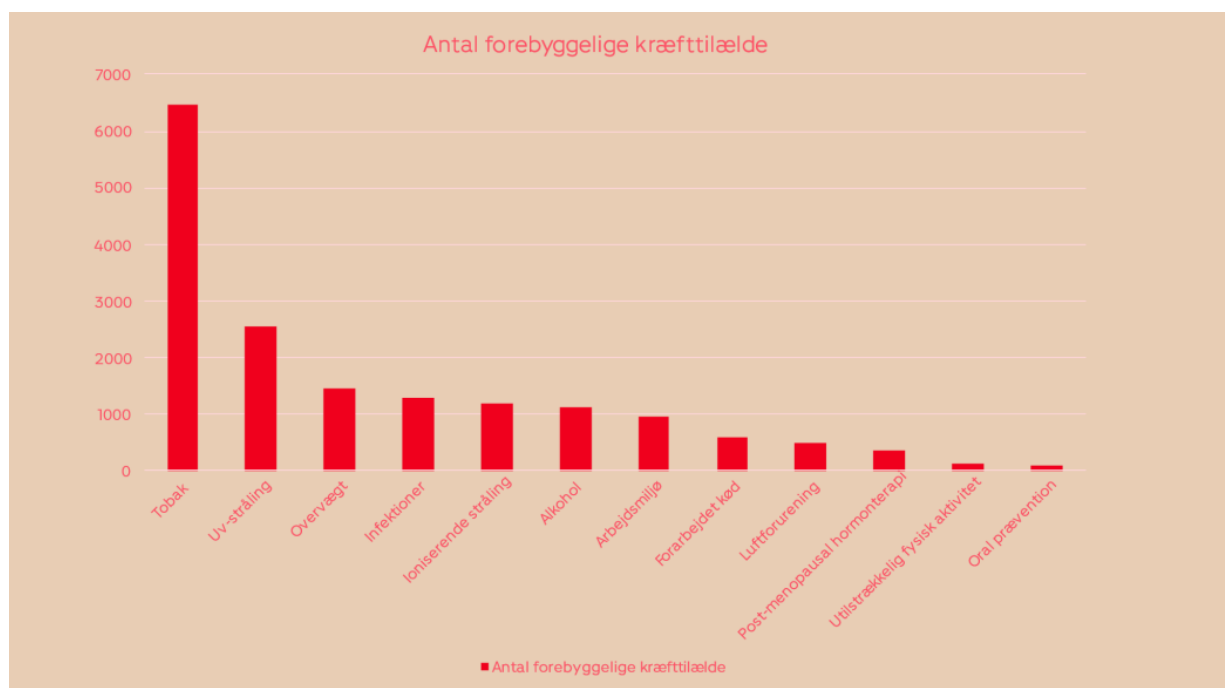
Røgfri Fremtid er valgt som politisk prioriteret indsats på repræsentantskabsmødet, og er dermed en indsats som lokalforeninger har nikked til at bakke op om. Hele 2 ud af 10 kræfttilfælde kan forebygges, hvis ingen røg. Så at arbejde med tobaksforebyggelse kan gøre en lige så stor forskel som at arbejde med alle de andre øvrige forebyggelsesindsatser.



Stafetterne afholdes i de solrige måneder, og med beskyttelse mod uv-stråling kan vi forebygge næstfleste kræfttilfælde. Der er tre simple solråd; skygge, solhat og solcreme.



Mere end 8 ud af 10 kræftsygdomme opdages ved henvendelse til egen læge, men mange venter for længe. Med fokus på de 7 tegn øges chancen for komme hurtigt af sted og jo tidligere kræftsygdom opdages, jo bedre er muligheden for at blive rask og få en skånsom behandling.



Forebyggelsesquizen

Quizen er lavet med det formål at skabe oplysning og være handlingsanvisende ift. udvalgte forebyggelsesområder. Spørg stafetdeltagerne om de vil quizze om forebyggelse og lok evt. med en præmie. Hvis quizedeltageren er mere nysgerrig, så kan I fortælle lidt ekstra ud fra informationerne på svararket. Det forventes ikke, at I kan svare på en masse spørgsmål. Så henvis meget gerne til QR koden på bagsiden af quizen, som leder ind til Kræftens Bekæmpelses hjemmeside.


Medbring quizen, svarark, skriveredskaber og evt. præmier.

Forebyggelsesquiz til Stafet For Livet				
Spørgsmål	Svarmulighed 1	Svarmulighed 2	Svarmulighed 3	
1. Hvor mange kræfttilfælde kan forebygges?	4 ud af 10 kræfttilfælde kan forebygges	Ingen kræfttilfælde kan forebygges	2 ud af 10 kræfttilfælde kan forebygges	
2. Hvilken risikofaktor udgør den største risiko for kræft?	Luftforurening udgør den største risikofaktor for kræft	Tobaksrygning udgør den største risikofaktor for kræft	Uv-stråling udgør den største risikofaktor for kræft	
3. Hvad er den mest effektive måde at blive snus-, røg- og dampfri?	Brug en eller flere af disse gratis tilbud: E-kvit appen, kommunens tilbud eller stopliniens telefonrådgivning.	At stoppe på egen hånd fra den ene dag til den anden.	Hypnose.	
4. Er det et sundhedstegn at have en solbrun hud?	Ja, en solbrun hud er lig med en sund hud.	Om vinteren kan det være en god idé at gå i solarie for at få nok-D-vitamin.	Nej, en sund hud er ikke lig med en solbrun hud.	
5. Hvordan påvirker nikotin unge?	Det påvirker ikke unge særligt.	Det ændrer deres øjenfarve.	Det kan give varige skader på hjernen og øge risikoen for angst, depression og stress.	
6. Er overvægt en risikofaktor for kræft?	Nej, ens vægt har ikke noget med kræftens risiko at gøre.	Ja, overvægt, og især svært overvægt øger risikoen for at udvikle kræft.	Det er ikke overvægten, men tilsætningsstoffer i mæden, der øger risikoen for kræft	
7. Når vi er fysisk aktive og bevæger os, forebygger vi risiko for kræft?	Ja, regelmæssig fysisk aktivitet er med til at forebygge kræft	Nej, fysisk aktivitet påvirker ikke vores risiko for at få kræft.	Kun hvis vi dyrker hård fysisk træning/styrketræning	
8. Kan man nedsætte sin risiko for kræft ved at spise fuldkorn?	Nej	Ja	Ved ikke	
9. Øger alkoholindtag risikoen for kræft?	Ja, alkohol øger risikoen for kræft. Risikoen stiger med mængden, men selv ved et mindre alkoholindtag er der en øget kræftisiko.	Nej, alkohol øger ikke risikoen for kræft	Det er kun et stort alkoholindtag, der øger risikoen for kræft.	
10. HPV er en virus, der smitter ved seksuel kontakt og som kan give kræft og kønsvorter. HPV-vaccinen beskytter bl.a. mod livmoderhalskræft og analkræft. Hvor mange procent af tilfældene af disse kræftformer beskytter HPV-vaccination imod?	HPV-vaccinationen beskytter mod 50% af disse kræftformer	HPV-vaccinationen beskytter mod 70% af disse kræftformer	HPV-vaccinationen beskytter mod 90% af disse kræftformer	

Svar:

- Faktisk kan hele 4 ud af 10 kræfttilfælde forebygges. **Svar: 1**
- Tobaksrygning er så skadeligt at det udgør den klart største risiko for kræft. I gennemsnit mister man 10 år af sit liv ved at ryge. **Svar: 2**
- Stoplinien nummer er 80 31 31 31. Kun 5% af dem der forsøger at stoppe på egen hånd, er røgfri efter et år. **Svar: 1**
- Nej, det er ikke et sundhedstegn. Når huden bliver solbrun, er det tegn på, at huden forsøger at beskytte sig mod flere skader fra solens eller solariets uv-stråling. Solariets kunstigt fremstillede uv-stråler er desuden ikke en sund kilde til D-vitamin. **Svar: 3**
- Nikotin påvirker særligt unge hjerner, der ikke er færdigudviklede. Nikotin kan give varige skader på den unge hjerne, påvirke opmærksomhed og motivation negativt, få betydning for udviklingen af selvkontrol samt øge risikoen for angst, depression og stress. **Svar: 3**
- Overvægt øger risikoen for mindst 15 kræftformer. Jo større overvægt, jo højere er risikoen. **Svar: 2**
- Fysisk aktivitet forebygger med sikkerhed kræft i bryst, tarmen og livmoderen. Derudover forebygger fysisk aktivitet sandsynligvis også kræft i spiserør, lunge og lever. Fysisk aktivitet og bevægelse forebygger desuden overvægt og hjælper dig til at holde vægten. Når du er regelmæssigt fysisk aktiv, opbygger du en større muskelmasse og mindre andel kropsfedt, som er godt for din sundhed. Al bevægelse tæller, og at det er bedre at være lidt aktiv end slet ikke at bevæge sig. **Svar: 1**
- Ja, hvis du spiser tilstrækkeligt med fuldkorn, nedsætter du faktisk din risiko for tarmkræft. De officielle kostråd anbefaler et daglig indtag af fuldkorn på 75g. **Svar: 2**
- Alkohol øger risikoen for mindst 7 kræftformer. For nogle kræftformer er der dokumenteret en øget risiko allerede ved et alkoholforbrug på omkring 1 genstand om dagen. Sundhedsstyrelsen fraråder unge under 18 år at drikke alkohol. Voksne på 18 år og derover anbefales at drikke højst 10 genstande om ugen og højst 4 genstande på samme dag (10-4). **Svar: 1**
- HPV-vaccinationen beskytter op mod 90% af disse kræftformer. Kræftens Bekæmpelse anbefaler, at piger og drenge bliver vaccineret som 12-årige, fordi vaccinerne mest effektivt, når den gives inden seksuel debut. HPV-vaccination tilbydes gratis via børnevaccinationsprogrammet. **Svar: 3**

Scan her for at læse mere om hvordan du forebygger kræft




Røgfri Fremtid på jeres stafet

Her finder I inspiration til, hvordan I kan have Røgfri Fremtid aktiviteter med på jeres lokale stafet. Alle materialer finder du under materialebestilling i din stafetgruppe på www.frivillig.dk. På de næste sider er der korte beskrivelser af materialet og aktiviteter.

Synlighed

Det er væsentligt at kunne skabe synlighed omkring sin aktivitet på en stafet. Ved at bestille Røgfri Fremtids t-shirts kan I være en personlig reklamesøjle. Ved at gå en runde i t-shirten kan I gøre deltagerne opmærksomme på jeres aktiviteter.



I kan også bruge balloner, klistermærker og flagranker til at skabe tydeligt blikfang i området omkring jeres aktivitet. De kommende sider giver inspiration til konkrete aktiviteter.

Sugerørsøvelsen

Hvordan føles det at have røget i mange år? Det får deltagerne prøvet i sugerørsøvelsen, hvor de skal lave englehop, høje knæløftninger eller løbe en lille tur med et sugerør i munden, mens de holder sig for næsen. Det er sådan, det føles at have KOL (Kronisk Obstruktiv Lungesygdom). 85-90 % af alle KOL-tilfælde skyldes rygning. Aktiviteten er især god til unge, der endnu ikke ryger. Til aktiviteten skal der kun bruges sugerør, og der findes mange miljøvenlige slags. Snak gerne bagefter om hvordan den form for vejrtrækning ville påvirke hverdagen.



Tattoo-salon

Få børn, unge, forældre, bedsteforældre m.m. til at vise, de bakker op om en røgfri fremtid med en tatovering. I kan lave en lille "tattoo-salon", hvor man kan komme forbi og få en midlertidig tatovering. Det er en god idé at have vand med (fx engangsvaskeklude med vand på, vanddunke, bestøver med vand i eller lign.), så det er let at få tatoveringen på. Tatoveringerne bestilles i din stafetgruppe på frivillig.dk.



Dialogkort – Hjælp en du har nær og kær

Flertallet af dem der ryger, damper og snuser ønsker at stoppe, men det kan være svært. Nikotin er nemlig et af de mest afhængighedsskabende rusmidler. Den mest effektive måde at blive nikotinfri er ved at få støtte undervejs enten telefonisk, via e-kvit appen eller gennem kommunens tilbud. Samtaler med en nær relation er en af de mest hyppige grunde til at personer beslutter sig for at blive røg-, snus- og dampfri. I kan bidrage til at flere når deres ønske ved at uddele dialogkort med fif til denne type samtale til deltagerne på stafetten.



- ❖ Stil åbne spørgsmål
Vær nysgerrig og fordomsfri
- ❖ Lyt aktivt
Det er din nære, der skal tale mest
- ❖ Der vil være fordele og ulemper
Giv plads til begge i samtalen
- ❖ Vær støttende og anerkendende
Stop kan være svært og sårbart
- ❖ Foreslå støtte til stop
Succesraten er markant større

Bliv
nikotinfri

STOPLINIEN
GRATIS RÅDGIVNING
SMS 'NIKOTINFRI' TIL 1231



Viden om snus og damp

Hos børn og unge er cigaretter ikke det eneste problem, da der er kommet nye produkter med nikotin. De er særligt skadelige over for den unge hjerne. Den viden kan I være med til at give videre til bedsteforældre, forældre og unge der deltager på stafetten. Til at understøtte snakken har vi lavet et printbart dokument med informationer om produkter og deres skadevirkning på både for- og bagside.

Nikotins skadelige virkning på den unge hjerne

- Øget risiko for afhængighed af rusmidler.
 - Koncentrationsbesvær.
- Øget risiko angst, depression og stress.

Afhængighed Koncentrationsevne Psykisk sygdom

Styrk relationen til kommunen

Lokalforeningerne i Kræftens Bekæmpelse og kommunerne er de mest drivende aktører i lokalsamfundet i forhold til lokal at igangsætte tobaks- og nikotinfobyggende initiativer. Stafetterne giver gode muligheder for at styrke lokalforeningens relation til kommunen. De bedste løsninger findes lokalt, så start med at kontakte formanden for lokalforeningen. Nedenunder er tre eksempler til inspiration.

I Mariagerfjord lavede lokalforeningen en underskriftsindsamling på stafetten, som førte til at kommunen forpligtede sig til at arbejde for en Røgfri Fremtid.

Der er flere eksempler på at en snak på en stafet har ført til samarbejde mellem politikere og lokalforening, så I må meget gerne invitere politikere med og give lokalforeningen mulighed for at hilse på dem.

I kan også invitere sundhedskonsulenter eller stopvejledere fra kommunen til at deltage i jeres forebyggelsesaktivitet på stafetten, så de kan bidrage med faglig viden og information om lokale tilbud.



HJÆLP MED SOLBESKYTTELSEN PÅ ÅRETS STAFETTER



TAG SOLKAMPAGNEN MED!

Bestil den lækre *Skyggehylggepakke* med solcreme fra Matas, quizzer, folder, uv-perler til armbånd og meget andet (husk en saks til armbånd og påklædningsdukker). I pakken er der også en vejledning til, hvordan man laver en solstand og andre informationer, så man er godt klædt på til eventet.

DE 3 SOLRÅD SKYGGE, SOLHAT OG SOLCREME

Husk at der også findes flotte sol-synlighedsmaterialer – f.eks. parasoller og beachflag, i gruppen 'Skyggestande og events' på frivillig.dk



De 7 tegn på Stafet For Livet

Tak, vi er glade for, at du vil være med til at sætte fokus på De 7 tegn til Stafet for Livet. Denne vejledning guider dig gennem materialerne, som er fleksible og kan bruges og tilpasses efter behov.

Langt størstedelen af alle kræfttilfælde opdages på baggrund af symptomer. Derfor er det nødvendigt, at få danskerne til at kende tegn, der kan være symptomer på kræft - og til at reagere hurtigt.

De 7 tegn aktiviteterne til Stafet For Livet kombinerer oplysning og underholdning ved at sætte gang i snakken om symptomer på kræft og øge deltagerens viden gennem leg og spil.

Aktiviteterne er

- en Quizudflugt
- et spil Twister
- et Syvstjerneløb

Materialer til quizudflugten og syvstjerneløbet kan bestilles i din stafetgruppe eller i De 7 tegn gruppen på frivillig.dk. Twister har I måske allerede liggende fra tidligere år, og ellers kan I se om ikke det er muligt at låne spillet fra én af de andre stafetter.

Husk på, at du ikke skal være ekspert på symptomer på kræft for at arbejde med De 7 tegn. Som frivillig på Stafet For Livet er din rolle at få kampagnens vigtige budskaber ud gennem samtaler og ved at møde deltagere og besøgende direkte. Du kan læse mere om De 7 tegn på www.de7tegn.dk.

Rigtig god fornøjelse - og god Stafet!



De 7 tegn Quizudflugt

Quizudflugten skal lede deltagerne rundt på stafetten, gøre dem klogere på De 7 tegn og minde om, at vi skal være opmærksom på symptomer, der kan være tegn på kræft – både hos os selv og vores nærmeste, så vi kan reagere hurtigt.

Bestil følgende materiale til quizudflugten

- Et sæt med startskilt og svarskilte
- Spørgsmålsark (*bestil til det antal quizdeltagere du forventer*)
- Én markeringsplakat
- Én rulle klistermærker

Guide

1. Udfyld **startskiltet**, hvor stafettens deltagere kan finde dig (det hvide felt på skiltet). Skiltet skal vise deltagerne, hvor de kan få quizarket, inden de tager på quizudflugt. Skiltet placeres derfor et centralt sted på stafetten. Fx ved stafetrutens start.
2. Placer de **syv svarskilte** langs stafetruten, hvis muligt. Alternativt rundt omkring på pladsen. Skiltene er nummereret og sættes op i kronologisk rækkefølge. Hvert skilt har svar på et spørgsmål på quizarket.
3. Udlever **quizark** til alle, som ønsker at deltage i quizudflugten. Arket har syv spørgsmål. Svaret til hvert spørgsmål kan findes på et skilt med samme farve og nummer som spørgsmålet. I kan finde et dokument med et overblik over alle spørgsmål og svar i stafetgruppen eller i De 7 tegn gruppen på frivillig.dk.
4. Hæng **markeringsplakaten**, hvor quizarket tilbageleveres. Deltagerne sætter et klistermærke i hjertet på plakaten, som et symbol og en markering af at quizdeltagerne vil være opmærksomme på De 7 tegn – både hos sig selv og sine nærmeste.
5. Udlever et **klistermærke** sammen med quizarket. Hvis der er flere deltagere om et quizark, kan de få flere klistermærker med.

De 7 tegn Twister

Det velkendte Twister-spil kan samle børn og barnlige sjæle omkring De 7 tegn på en underholdende måde. Ved at lege med får deltagerne lært om tegnene på en ny måde, hvilket kan give bedre kendskab til tegnene og sætte gang i snakken. De 7 tegn Twister aktiverer hele kroppen, og det gælder om at kunne placere hænder og fødder på de rigtige tegn uden at miste balancen.

Materiale til Twister

Twister kan ikke længere bestilles, men måske har I allerede et spil liggende fra tidligere år, og ellers kan I se om ikke det er muligt at låne spillet fra én af de andre stafetter. Spillet består af et underlag og en snurreskive.

Guide

Bred Twister spillet ud i eller omkring teltet for "Viden om sundhed og kræft" og opfordr stafetdeltagerne til at spille og tale om De 7 tegn.

Arrangér små konkurrencer i Twister i løbet af stafetten. Fx kan holdene dyste mod hinanden. Konkurrencen kan bygges enkelt op ved at lade vinderne af hvert spil møde hinanden, indtil der kun er én deltager tilbage.

Twisterspillet kan evt. lånes ud til stafetdeltagere, evt. mod et symbolsk depositum, så det skaber synlighed ude på stafetpladsen.

De 7 tegn Syvstjerneløb

Syvstjerneløbet er en syvtalsskattejagt, som særligt kan aktivere børnene. Løbet kan udføres alene, sammen, (delvist) digitalt og fysisk.

Bestil følgende materiale til syvstjerneløbet

- Syvstjerneløb vejledning (*bestil til det antal deltagere du forventer*)

Guide

1. Del vejledningen til syvstjerneløbet ud til stafetdeltagerne så de kan gå ud i det blå og finde syvtaller. De skal f.eks. finde syv ens ting og syvtaller i naturen.
2. På vejledningen henvises der til at der er en lille præmie når, deltagerne kommer retur med en løst opgave. Det kan fx være en lille müslibar, pakke rosiner el. lign.

De 7 tegn budskaber

Kampagnens budskaber er:

- Kend de syv mest almindelige tegn på kræft, så du ved, hvad du skal reagere på
- Reager og gå til lægen, når noget ikke er, som det skal være
- Familie og venner spiller en vigtig rolle. Vi kan nemlig give hinanden det afgørende skub til lægen, hvis vi taler med hinanden om symptomer, der kan være tegn på kræft

Får du spørgsmål, som du ikke kan svare på, kan du altid henvise til Kræftens Bekæmpelses gratis rådgivningstilbud: Kræftlinjen og rådgivningerne i hele landet. Får du spørgsmål om hvorvidt et specifikt symptom kan være tegn på kræft, bør du altid opfordre til at gå til egen læge.

Kontakt din stafetkonsulent, hvis du har spørgsmål til aktiviteterne eller kampagnen.

Tak for jeres fokus på forebyggelse

Vi er meget taknemmelige for at I bidrager til at forebygge kræft på jeres stafet. Jo flere der engagerer sig i forebyggelse, jo større forskel kan vi gøre. Hvis I er nysgerrige på at vide mere om forebyggelse og følge udviklingen på området, så lidt godt for enhver smag.

Til venstre finder I sundhedsmission, som er en podcast på 26 afsnit om alt det der kan gøres for at forebygges kræft. I midten kan I tilmelde jer et nyhedsbrev, og hele tiden være opdateret på faglig viden om forebyggelse. Til højre er Røgfri Fremtids facebookside, som løbende kommer med ny viden og tiltag omkring tobaks- og nikotinforebyggelse.

