





Bakgrund

Trots högre grad av behandlingsframgång och ökad överlevnad bland unga personer som drabbats av cancer så lider överlevare av hög grad av fysisk och psykisk ohälsa än andra friska ungdomar.



- Annan cancer
- Osunda levnadsvanor
- Självmodstankar
- Depression/Ångest
- Koncentrations- Inlärningsproblem
- Lägre livskvalitet
- Kortare förväntad livslängd

Rational

Med bakgrund av det är det viktigt att utveckla strategier och metoder för att stötta deras hälsa

- Naturbaserade interventioner ses som en lovande vägar för att stötta hälsa och välmående i allmänhet¹
- Det saknas högkvalitativ forskning om hur det fungerar/upplevs hos unga canceröverlevare. (Speciellt saknas Randomiserade kontrollerade studier)²⁻³

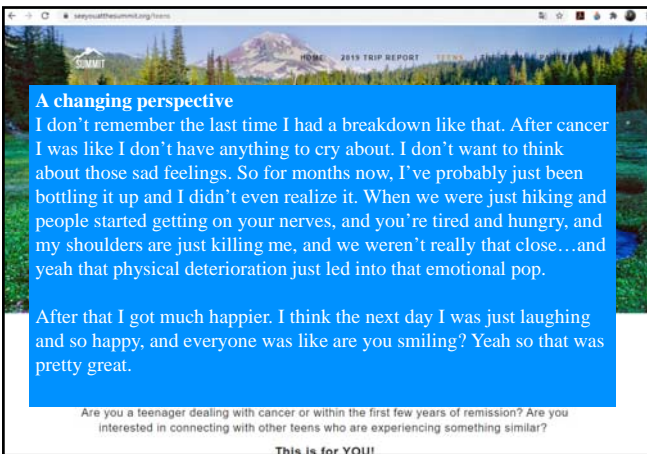



¹Twibig, Bennett, C., & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628-637.
²Jong, M. C., Lowen, A., Schats, W., Otto, H. R., & Jong, M. (2019). Mapping the concept, content and outcome of wilderness therapy for childhood cancer survivors: protocol for a scoping review. *BMC Open*, 9(3), e0155544.
³Jong, M., Lowen, A., Mills, M., Schats, W., Otto, H. R., Gabrielsen, L. E., & Jong, M. C. (XXXX). A Scoping Review to Map the Concept, Content, and Outcome of Wilderness Programs for Childhood Cancer Survivors. *Submitted for publication.*

**Utveckling av programmet i internationell samverkan –
genomförda, pågående och planerade aktiviteter**

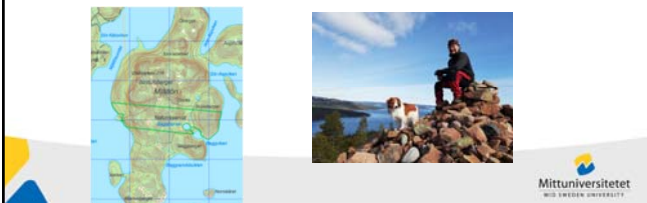
- Utveckla protokoll och utvärdera "See you at the Summit"
www.seeyouatthesummit.org
- Facilitator/Deltagande observatör "See you at the Summit" i Oregon, USA, Augusti 2019





**Utveckling av programmet i internationell samverkan –
genomförda, pågående och planerade aktiviteter**

- En stor enkätstudie för att belysa Hälsa och Välmående bland unga canceröverlevare (Hösten 2020)
- Scoping review för att identifiera aktuell forskning i området och att få input kring programutformning:
 - Teoretisk bakgrund, innehåll, hälsoeffekter
- Översätta och validera "Nature Relatedness Scale" – "Anknytning till natur"
- Genomföra den Svenska interventionsstudien sommaren 2021-22



A Scoping Review to Map the Concept, Content, and Outcome of Wilderness Programs for Childhood Cancer Survivors.

Mats Jong¹, E. Anne Low², Winnie Schats³, Michelle Mills⁴, Heather R. Otto⁴, Leiv E. Gabrielsen⁵, Miek C. Jong^{1,6}

Resultat

- 1848 artiklar identifierade,
 - 15 motsvarade inklusionkriterier
 - Majoriteten identifierade sig som "Adventure Therapy Programs."
- Fem innehållskomponenter:
 - Utmaning/Risk
 - Fria aktiviteter
 - Upplevelsebaserat lärande
 - Fysisk aktivitet
 - Psykoterapeutiska aktiviteter

2020-10-15



7

A Scoping Review to Map the Concept, Content, and Outcome of Wilderness Programs for Childhood Cancer Survivors.

Mats Jong¹, E. Anne Low², Winnie Schats³, Michelle Mills⁴, Heather R. Otto⁴, Leiv E. Gabrielsen⁵, Miek C. Jong^{1,6}

Resultat

- Deltagare:
 - Majoritet flickor/kvinnor
 - Europeisk/Kaukasiskt ursprung
 - 8-40 års ålder
 - Drabbade av många olika former av cancer
- Hälsoeffekter - *positiva*
 - Social involvering
 - Socialt stöd
 - Självkänsla
 - Självförtroende
 - Fysisk aktivitetsnivå/förmåga

2020-10-15



8

A Scoping Review to Map the Concept, Content, and Outcome of Wilderness Programs for Childhood Cancer Survivors.

Mats Jong¹, E. Anne Low², Winnie Schats³, Michelle Mills⁴, Heather R. Otto⁴, Leiv E. Gabrielsen⁵, Miek C. Jong^{1,6}

Resultat

- *Identifierade kunskapsluckor*
 - Brist på kontrollerade studier (RCT eller liknande)
 - Brist på studier som studerar långtidseffekter
 - Brister i beskrivning programs innehåll och kulturella aspekter/diversitet
 - Brister avseende vilken roll naturen har för programmen

2020-10-15



9

Vårt planerade projekt! Genomförande 2021-2022



Varför naturen?
en fråga vi bör ställa oss...

En grundläggande tanke är att vistelse i natur är
hälsostödjande.

I det större perspektivet att:
Naturens tillstånd och "hälsa" är djupt
sammanvävt och ömsesidigt beroende av människans
hälsa och välmående (Ekosofisk grundtanke)

Foto: Fredrik Ljunggren SMD

Ett friluftsbaserat program för att stötta hälsa och välmående bland unga canceröverlevare

Syftet med det föreliggande projektet är att utföra en randomiserad
kontrollerad pilotstudie där deltagande i ett friluftsprogram jämförs med
semestervistelse bland unga canceröverlevare.

- **Naturintervention** n=20 versus en kontrollgrupp med **Semesterintervention** n=20
- Inklusionskriterier: 16-30 års ålder.
- Intervention: 1 vecka naturbaserat program (Vandring/tältning+ specifika individuella-
och gruppkviteteter)
- Kontroll: 1 veckas semesterintervention (hotell med spa, inga ledda aktiviteter)
- 3 månader uppföljning, online samt tredagars återträff
- Uppföljning båda grupperna efter 12 månader

Mittuniversitetet
MID SWEDEN UNIVERSITY

Ett friluftsbaserat program för att stötta hälsa och välmående bland unga canceröverlevare

Vem kan vara med?

- Unga canceröverlevare 16-30 år
- Förstår Svenska
- Kan förflytta sig minst 2 km utan vila (kryckor eller likande gånghjälpmedel ok)

Mittuniversitetet
MID SWEDEN UNIVERSITY

Ett friluftsbaserat program för att stötta hälsa och välmående bland unga canceröverlevare

Studeras avseende:

- Genomförbarhet: Rekryteringstid, vilja till att bli randomiserad, följa protokoll, **säkerhet!**
- Mental hälsa/livskvalité, depression, ångest/oro, självbild, anknytning till natur
- Fysisk hälsa: Konditionstest, fysisk aktivitetsnivå, livsstil/tid stillasittande
- Kvalitativa intervjuer kring upplevelse av deltagande

2020-10-15

Ett friluftsbaserat program för att stötta hälsa och välmående bland unga canceröverlevare

Olika element som friluftsprogrammet innehåller:

- 1. Friluftaktiviteter:** vandra, tälta, kajakpaddling, lättare bergsklättring och bada/simma.
- 2. Att knyta an till den omgivande naturen:** Mindfulnessbaserade övningar i form av gående meditation, tacksamhets- och skogsmeditationer med anknytande gruppreflekationer.
- 3. Bushcrafting/Camping kunskaper:** grundläggande färdigheter kring säker camping och utevistelse.
- 4. Gruppinteraktion:** problemlösnings och samarbetsövningar.

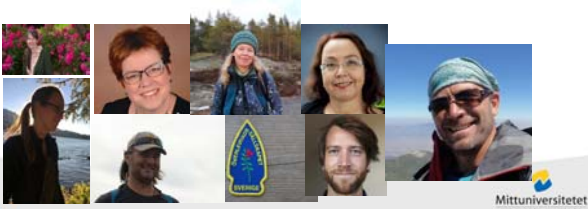
Ett friluftsbaserat program för att stötta hälsa och välmående bland unga canceröverlevare

Olika element som semesterprogrammet innehåller:

- 1.** Hotell/spa vistelse,
- 2.** möjlighet till att göra avslappnande aktiviteter, läsa, lyssna på musik, se film, äta god mat.
- 3.** Enbart icke-ledda aktiviteter på deltagarnas egna premisser.
- 4.** EJ utomhus/naturaktiviteter

Teamet/samarbetspartners

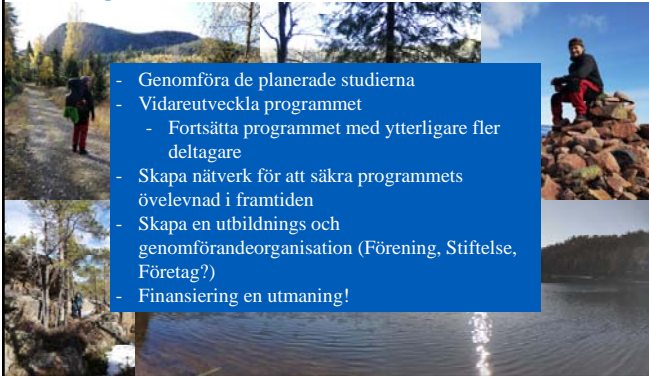
UCSF (USA), See you at the summit (USA), Netherlands Cancer Institute, Hälsovetenskap/Nationellt Vintersportcentrum (Mittuniversitetet) , NAFKAM (Universitetet i Tromsø), Sørlandet Sykehus (Kristiansand, Norway), Svenska Överlevnadsällskapet, **Ung Cancer**, Region Västernorrland, Länsstyrelsen Västernorrland



Vägen framåt!



- Genomföra de planerade studierna
- Vidareutveckla programmet
 - Fortsätta programmet med ytterligare fler deltagare
- Skapa nätverk för att säkra programmets övelevnad i framtiden
- Skapa en utbildnings och genomförandeorganisation (Förening, Stiftelse, Företag?)
- Finansiering en utmaning!



Tack för uppmärksamheten!



Mats Jong, Docent Omvårdnad, Leg Sjuksköterska
Institutionen för Hälsovetenskap, Mittuniversitetet, Sundsvall mats.jong@miun.se
Mittuniversitetet
