

Projektrapport för Livsgnistan 2018-2025 med utblick mot framtiden.

A – Bakgrund.

1. Diskussionsstart 2018. Flera cancerföreningar deltar i en aktivitet på onkologen.
2. Beslut om projekt, 2018.
 - Fyra cancerföreningar bildar Livsgnistan. Bröstcancerföreningen Hilda, prostatacancerföreningen T-Pro, Lungcancerföreningen samt Blodcancerföreningen.
 - Finansiering: RÖL ~1.120 tkr + RCC 100 tkr + övriga bidrag 20 tkr för en projekttid om tre år.
3. Verksamheten startar under våren 2019, med pandemiuppehåll 2020-2021.
4. Efter pandemiuppehållet beslutar RÖL att projektet får förlängas och om utökad finansiering för ytterligare ett år med 370 tkr. Sammanlagt bidrag från RÖL för hela perioden: 1.490.500 kr

B – Nuläge.

1. Åtta cancerföreningar utgör i dagsläget basen i Livsgnistan. Fyra har tillkommit sedan start – CarpaNet, Gyncancerföreningen, Mun- och hals- samt Mag- och tarmsjukas förening.
2. Föreningarnas medlemmar inom Örebro län är "kollektivanslutna". Föreningarna betalar en årlig avgift enligt den prislista som paraplyföreningen Funktionsrätt Sverige upprättat:
 - <100 medlemmar: 150 kr/förening/år,
 - 101-200 medlemmar: 300 kr/förening/år,
 - 201-400 medlemmar: 500 kr/förening/år.Enskilda personer kan också bli medlemmar till en årsavgift på 50 kr. Totalt var cirka 900 personer medlemmar vid utgången av 2024.
3. Verksamheten är huvudsakligen förlagd till en lokal vid Karlslunds motionscentral om inte specialanpassad lokal krävs.
4. Några exempel på de verksamheter som bedrivs i dagsläget:
 - Öppet hus onsdagar kl. 13-15, höst och vår. Gratis. Självkostnad för fika 25 kr/ person.
 - Vattengymnastik, 2 grupper i Örebro, 1 i Lindesberg, medicinsk yoga, samtalsgrupper.
 - Utflykter, studiebesök samt kulturaktiviteter som film, konserter och föreläsningar.
5. Livsgnistans senaste verksamhetsberättelse, för verksamhetsåret 2024, ger en mer heltäckande bild av verksamheten. Länk: <https://usercontent.one/wp/livsgnistanorebro.se/wp-content/uploads/2025/08/Verksamhetsberattelse-2024.pdf?media=1717860212>
6. Livsgnistan medverkar också vid tex Föreningarnas dag i Stadsparken samt genom annonsering i cirkulationsdörrarna och personlig information på USÖ. Livsgnistan representeras också i lokala arbetsgruppen, LAG, för cancerrehabilitering under "paraplyet" LPO cancer, tidigare Cancerrådet. Livsgnistan var också, via RÖL, inbjuden att delta i dialogmötet inför uppdateringen av Cancerstrategin i juni 2024.
7. Projektmedlen har hittills räckt främst tack vare fem viktiga delar i föreningens arbete:
 - Ekonomiskt tänkande i varje beslut.
 - Allt arbete inom styrelsen och bland föreningens volontärer sköts ideellt – från kunskapsutveckling, verksamhetsplanering och genomförande till praktiska saker som inhandling, disk och kaffekokning.
 - Ingen externt anlitad verksamhetsledare/aktivitetssamordnare finns.
 - Endast utbildade kursledare för föreningens gruppaktiviteter/separata kurser arvodas.
 - Gruppaktiviteterna är avgiftsbelagda för deltagarna (men subventionerade).

C – Utvecklingen under projektiden 2019-2024 och fram till dagens datum

1. Några glimtar från Livsgnistans verksamhetsberättelser, länk: <https://livsgnistanorebro.se/om-livsgnistan/>

2019	Invigning 2019-02-28 av landshövding Maria Larsson. <u>Aktiviteter</u> : Öppet hus onsdagar kl. 10-16 med fika. Föreläsningar, bokklubb, medicinsk yoga, samtalsgrupp, promenader, medicinsk qigong, vattengympa, yogapromenad (breathwalk), balansträning, kulturarrangemang, bildterapi och en SPA-resa. Terminsavslut med sommar- respektive julfest. <u>Medlemsantal</u> : ca 600. <u>Delta</u> : ca 10-25 (exkl. separata kurser)
2020	<u>Aktiviteter</u> : Året började normalt med föreläsningar, promenader, samtalsgrupp för anhöriga, medicinsk yoga, medicinsk qigong, breathwalk, vattengympa mm. Efter mars avbröts alla aktiviteter pga. coronapandemin. Verksamhet utomhus återstartades under september och oktober och stängdes återigen i november. Vattengympan nystartade efter sommaren och kunde pågå till oktober. <u>Medlemsantal</u> : ca 650. <u>Delta</u> : ca 10 (exkl. separata kurser).
2021	Årsmötet för verksamhetsåret 2020 fick genomföras digitalt pga. covidpandemin. Vaccinationsstarten gjorde att verksamheten så smått kunde börja återupptas. <u>Aktiviteter</u> : Promenader med fika utomhus under april och maj. Vattengympan och uteaktiviteter pågick hela hösten. Några inomhusaktiviteter återupptas också såsom föreläsningar. Terminsavslut med sommar- respektive julfest. <u>Medlemsantal</u> : ca 650. <u>Delta</u> : ca 10-25 (exkl. separata kurser).
2022	<u>Aktiviteter</u> : Öppet hus med fika alla onsdagar mellan kl. 13-15. Digitala utbildningar inom cancerområdet, medicinsk yoga, vattengympa, samtalsgrupp, kulturarrangemang, ett flertal föreläsningar och träffar om olika cancerdiagnoser, om hur det är att vara barn och närstående till en vuxen med cancer, om regionens cancerråd samt föreläsning i Wilandersalen av Peter Strang (specialist i onkologi och professor i palliativ medicin) om "Den hälsosamma gemenskapen – med människor, djur, naturen och något större". Livsgnistan gästades av "Beredningen för somatisk specialistvård och högspecialiserad vård" och stod för värdskapet vid besök från patient- och närståenderådet, PNR, vid Regionalt CancerCentrum, RCC, för Mellansverige. Terminsavslut med sommar- respektive julfest. <u>Medlemsantal</u> : 584. <u>Delta</u> : ca 10-30 (exkl. separata kurser).
2023	Livsgnistan har utökats från fyra till åtta föreningar. <u>Aktiviteter</u> : Öppet hus med uteaktiviteter och fika ca 40 ggr under året, digitala utbildningar inom cancerområdet, medicinsk yoga, vattengympa, dans för hälsa och glädje, bildterapi, samtalsgrupp, sju föreläsningar om cancer och förebyggande hälsovård, två föreläsningar i Wilandersalen – Martin Bergö om kosttillskott samt Johan Hartman om AI och tumörbehandling. Sex utflykter/kulturaktiviteter under året. Terminsavslut med sommar- respektive julfest. <u>Medlemsantal</u> : 815. <u>Delta</u> : ca 15-40 (exkl. separata kurser).
2024	Dialogmöte med regionråd Behcet Barsom och representanter för RÖL:s cancerråd med utgångspunkt i det nya vårdprogrammet för cancerrehabilitering. Delta i dialogmöte med utredaren för uppdatering av cancerstrategin från 2009, Mef Nilbert. Träff med onkologens chef, tillika ordförande för det ombildade cancerrådet, numera Lokalt ProgramOmråde (LPO) Cancer, Kajsa Bergentz samt cancersamordnare Lena Buske. <u>Aktiviteter</u> : Öppet hus med uteaktiviteter och fika ca 40 ggr under året, digitala utbildningar inom cancerområdet, medicinsk yoga, vattengympa, samtalsgrupp, fyra föreläsningar, sju utflykter/kulturarrangemang, en SPA-resa med ekonomiskt stöd från Lions i Lillån. Terminsavslut med sommar- respektive julfest. <u>Medlemsantal</u> : ca 900. <u>Delta</u> : ca 15-40 (exkl. separata kurser).

2. Verksamhetsplanen för 2025 följer hittillsvarande utveckling under projektperioden fram till idag.

- Mötesplats för cancerberörda.
- Stöd/rehabilitering i form av samtal, fysiska aktiviteter, föreläsningar, kulturarrangemang.
- Samarbeta med professionen, politiken och RÖL:s cancerorganisation.
- Bedrivs av volontärer och vid behov professionell personal (separata kurser).
- Öppen för förslag om aktiviteter från medlemmarna.

3. Det ekonomiska utfallet för Livsgnistan har utvecklats enligt följande (belopp i kronor):

ÅR	SUMMA KOSTNADER	Därav:			SUMMA INTÄKTER ¹	NETTO-KOSTNAD
		Verksamhet	Lokaler, inventarier	Material, IT, porto, adm.		
2019	479.114	164.013 (34%)	79.211 (17%)	235.890 (49%)	27.346	451.768
2020	181.746	80.540 (44%)	53.114 (29%)	48.092 (27%)	41.748	139.998
2021	92.486	21.256 (23%)	34.784 (38%)	36.446 (39%)	35.104	57.382
2022	176.933	84.050 (48%)	56.648 (32%)	36.235 (20%)	57.846	119.087
2023	211.831	125.741 (59%)	57.320 (27%)	28.770 (14%)	92.581	119.250
2024	276.702	190.974 (69%)	56.851 (21%)	28.877 (10%)	119.775	156.927
S:A	1.418.812	666.574 (47%)	337.928 (24%)	414.310 (29%)	374.400	1.044.412

¹ Exkl. bidrag från RÖL, 1.490.500 kr, RCC, 100.000 kr, läkemedelsbolaget Bayer, 20.000 kr. Summa: 1.610.500 kr.

Historiskt för de sex projektåren – inklusive de knappa två åren av coronapandemi – slutar nettokostnaden på cirka 175.000 kr per år. Förutsättningarna för en verksamhet på denna ekonomiska nivå: se punkt B7.

4. Budgeten för 2025 ser ut som följer, exklusive eventuella kostnader för externt anlitad verksamhetsledare på deltid (belopp i kronor):

År	SUMMA KOSTNADER	Därav:			SUMMA INTÄKTER	NETTO-KOSTNAD
		Verksamhet	Lokaler, inventarier	Material, IT, porto, adm.		
2025	278 800	191 700 (69%)	60 400 (21%)	26 700 (10%)	97 500	181 300

Inför upprättandet och antagandet av 2025 års budget var utgångspunkten främst att upprätthålla oförändrad verksamhet. Tankar för framtiden redovisas i avsnitt D nedan.

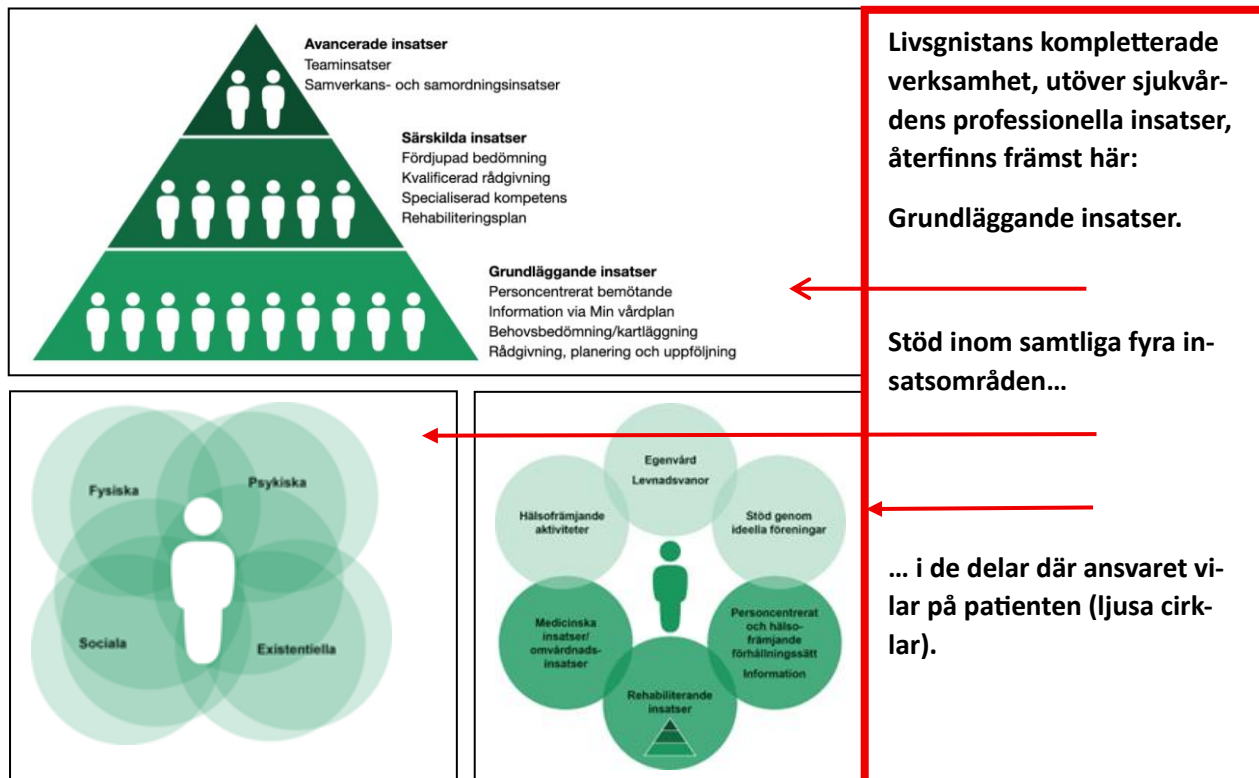
D – Livsgnistans utveckling och framtid – inriktning, samverkan och ekonomi

1. Livsgnistans inriktning är framför allt uppbyggd på två viktiga nationella styrdokument – Cancerstrategin och Vårdprogrammet för cancerrehabilitering.

Cancerstrategin från 2009 har under 2024-2025 uppdaterats till det nya dokumentet "Bättre tillsammans" (<https://www.regeringen.se/contentassets/891baf13d5464f168d7ef724838cbac8/battre-tillsammans--forslag-till-en-uppdaterad-nationell-cancerstrategi-sammanfattning---ny.pdf>). De 25 delmålen i nedanstående tabell presenteras på sidan 11(12) i länken). Enligt utredaren Mef Nilbert har förslaget till den nya strategin nu *"...ett tydligt patient-, jämlikhets- och verksamhetsperspektiv och beaktar alla åldrar, jämställdhetsperspektivet och vikten av prevention samt hela sjukdomskedjan, inklusive rehabilitering"*.

Tre övergripande mål → Fyra tvärgående målområden ↓	Minskad cancerrisk, fler får tidig diagnos (7 delmål)	Ökad canceröverlevnad (8 delmål)	Bästa möjliga livskvalitet, under och efter sjukdom (10 delmål) LIVSGNISTANS FOKUS!
	Personcentrering	Jämlikhet	Forskning och innovation
	2 mål, personanpassad prevention	2 mål, personcentrerad vård för ökad överlevnad	4 mål för ökad livskvalitet
	2 mål, träffsäker prevention, tidig diagnos	2 mål, jämlik tillgång till vård av hög kvalitet	3 mål för tillgång till rehab och palliativ vård
	1 mål, ökad kunskap = minskad cancerbörda	2 mål, stärkta förutsättningar för livsvetenskap	1 mål för nya arbetssätt för trygg uppföljning
	2 mål, samlad insats förebygger cancer	2 mål, gemensamma lösningar – god/effektiv cancervård	2 mål för att patientens behov styr vårdutvecklingen

Vårdprogrammet (VP) för cancerrehabilitering uppdaterades 2023 och är nu återigen föremål för översyn och kommer att gå ut på remiss i november 2025. Hälso- och sjukvårdslagens 8 kap. 7 § (2017:30) slår fast att regionerna är ansvariga för att erbjuda rehabilitering till personer som behöver det. Detta innefattar även cancerrehabilitering. I VP tydliggörs att *”...patienten kan behöva cancerrehabilitering före, under och efter sin cancerbehandling, och behov kan även uppstå eller öka långt efter avslutad behandling.”* Här tydliggörs också olika nivåer av rehabiliterande insatser, definitioner av fyra gränsöverskridande insatsområden samt ansvarsfördelning av insatserna.



Livsgnistan vill:

Fortsätta bedriva sin uppskattade verksamhet – ”en drabbas men alla berörs”...

...men också:

- Ge stöd till nya grupper av cancerdrabbade och cancerberörda.
- Nå ut till yngre cancerberörda och sudda bort yngres bild av Livsgnistan som något som bara är till för äldre, något vården har bekräftat och som är angeläget att ändra på.
- Slippa välja mellan att erbjuda aktiviteter dagtid (som föredras av äldre) eller kvällstid (som passar yngre med arbete och familj).
- Köpa tjänster för verksamhetsledning för att:
 - ✓ förbättra kontinuiteten i verksamheten,
 - ✓ minska sårbarheten i en verksamhet som drivs av medlemmar som är eller har varit sjuka själva eller närstående till någon med cancer, förhållanden som kan ändras mycket snabbt,
 - ✓ avlasta styrelsen i det praktiska verksamhetsarbetet samt
 - ✓ ge utrymme för föreningens fortsatta engagemang och utveckling.

2. Livsgnistans samverkan med andra aktörer – till exempel Region Örebro län (RÖL), Regionalt cancercentrum (RCC) och systerorganisationer i andra delar av landet som exempelvis Kraftens hus – har ökat under hela projekttiden men framför allt på senare år. Samverkan med Sjukhuskyrkan angående existentiell hälsa är också i ett uppstartsskede.

RÖL och Livsgnistan har ett gott samarbete kring patientkontakter i cancerrelaterade frågor. I Livsgnistan finns åtta patientföreningar med patient- och närståendeföreträdare som kan bistå med synpunkter. Några exempel på givande samarbeten och idéutbyten samt genomförda och planerade samtal under 2024 och 2025:

- Dialogmöte i form av rundabordssamtal med anledning av det nya VP cancerrehabilitering.
- Deltagande i forskningsprojekten DigiYoga CaRe samt Likvärdig rehabilitering.
- Livsgnistans deltagande vid RÖL:s möte med utredaren för cancerstrategin, Mef Nilbert.
- Dialogmöte med ny cancersamordnare samt ordförande för det nybildade LPO cancer.
- Deltagande i lokal programområdesgrupp för cancerrehabilitering.
- Planeringsmöte med kirurgkliniken inför planer för patientinformationsmöten.
- Delta som medborgarpanel i dialogen kring utveckling av Nära vård.
- Delta i kontaktsjuksköterskenätverket.

Inom RCC är Livsgnistan nu representerat med fem patient- och närståendeföreträdare i det mellansvenska patient- och närståenderådet (PNR), inom fyra diagnosspecifika cancerområden samt den diagnosövergripande cancerrehabiliteringen. Även nationellt är medlemsföreningarna representerade, till exempel inom Blodcancerförbundet (för lymfom).

Kraftens hus och andra samlande stödföreningar för cancerberörda, är en växande rörelse i Sverige. Bara inom vår mellansvenska sjukvårdsregion, som består av sju regioner, har statliga utvecklingsmedel via RCC beviljats för två nya projekt, varav en har besökt Livsgnistan för tips och inspiration. Livsgnistan har också kontakt med Kraftens hus som i dagsläget finns på fyra orter i landet och som riksorganisation. Verksamheterna drivs i projektform med anställd personal och öppna verksamheter som idag finansieras främst genom stiftelsemedel men även av bidrag från regionerna, näringsliv och RCC. Kraftens hus är också forskningsanknutet. Ett utvecklingsarbete kring digital cancerrehabilitering pågår, ett arbete som Livsgnistan initialt deltagit i.

Livsgnistan vill:

Fortsätta vara en efterfrågad och relevant samarbetspartner och representant för patienter och närstående i olika sammanhang...

...men också:

- Hinna med och orka ta del av den allt snabbare utvecklingen inom cancerområdet.
- Ha fokus på cancerrehabilitering men också möta de ökande behoven av stöd inom andra diagnosövergripande verksamheter såsom prehabilitering och palliativ vård.
- Bidra med patient- och närståendeperspektivet i RÖL:s arbete med att utveckla cancervården till ett Comprehensive Cancer Center (CCC).
- Fungera som lokalt patient-/närståenderåd, PNR, tillsammans med RCC:s sjukvårdsregionala PNR.
- Fungera som rekryteringsbas för de informationsvolontärer som ett CCC kräver.
- Undersöka möjligheterna att utveckla samverkan mellan regionen och Livsgnistan till ett så kallat idéburet offentligt partnerskap (IOP). Länk: <https://socialforum.se/vara-verksamheter/verksamheter-och-projekt/ideburet-offentligt-partnerskap/>
- Fortsätta vara bollplank och samarbetspartner i Kraftens hus arbete med digital rehabilitering.
- Undersöka möjligheterna att utveckla samverkan med cancerrelaterad forskning.
- Undersöka möjligheterna till aktiva överlämningar från professionell vård till ideell verksamhet.

3. Livsgnistans ekonomiska förutsättningar. De ekonomiska förutsättningar som Livsgnistans verksamhet baserats på under de sex verksamhetsåren sedan 2019 presenteras i avsnitt C3. Den nivå har fungerat som bas för den verksamhet som föreningen hittills bedrivit. Som framgår av det ovan redovisade, specificerat i de rödmarkerade avsnitten "Livsgnistan vill:", har Livsgnistan dock ambitioner och framtidsvisioner utöver nuvarande verksamhet. De utökade ambitionerna är också något föreningen ser sig märka i de frågor om samverkan och medverkan från andra, utanför vår egen organisation, som stadigt ökar. Livsgnistan ställer sig odelat positiv till detta men ser samtidigt svårigheter att hinna och orka med de krav som detta medför. För att orka, kunna och våga se framåt och fånga framtidens möjligheter är det av största vikt att vi ser till att framrutan hela tiden är större än backspeglarna. Tittar vi bara bakåt riskerar vi att få nöja oss med det som varit och inte möjliggöra den utveckling som vi ser att det finns potential för.

Livsgnistan vill:

Fortsätta ha sin bas i det ideella styrelse- och volontärarbetet samt möjlighet att även fortsättningsvis ge cancerberörda möjlighet att för en billig penning kunna njuta av gemenskapen i den oas av stöd och verksamheter som hittills erbjudits...

...men också:

- Ha en ekonomisk bas från Region Örebro län som
 - ✓ möjliggör en långsiktig planeringshorisont,
 - ✓ ger möjlighet att köpa tjänster i den mån det krävs för att säkerställa kontinuitet och samordning av den löpande verksamheten,
 - ✓ möjliggör för styrelse och volontärer att delta i utbildningar och utvecklingsarbete samt
 - ✓ ger ett ekonomiskt bidrag på 1.200.000 kr för de tre åren 2026-2028 med en ömsesidig uppsägningstid om sex månader, alternativt ett IOP (se sidan 5) på motsvarande nivå.
- Utforska möjligheterna till stöd från och samverkan med andra samhällsaktörer inom intresseområden såsom forskning, arbetsmarknad och försäkring, kommunal stöd- och serviceverksamhet.

Rapport antagen av Livsgnistans styrelse (info@livsgnistanorebro.se) 2025-08-18:

Ordförande Lena Lundqvist (llundqvist54@gmail.com)

Sekreterare Lena Ehrling

Kassör Börje Jakobsson

Ledamöterna Sonia Ekman, Marianne Andreasson och Eva Norman (eva.i.norman@gmail.com).