

Stockholm 22 april 2026



Foto från Pilgrimsvandringen 2025 Från vänster: Anne Amundsson Walum, Eva Backman, Anders Ahlbin, Helen Borg, Andreas Johansson och Fredrik Smedberg

PALEMA pilgrimsvandrar för livet igen – lyfter vikten av fysisk aktivitet vid cancer

Cancerföreningen PALEMA genomför för andra året i rad en pilgrimsvandring längs Camino de Santiago – med ett tydligt syfte: att uppmärksamma några av de mest förbisedda cancerformerna och samtidigt lyfta den kliniskt belagda betydelsen av fysisk aktivitet i samband med cancer.

Fysisk aktivitet före, under och efter behandling kan stärka kroppen, förbättra behandlingseffekter och lindra biverkningar. Genom initiativet vill PALEMA visa att rörelse inte bara är rehabilitering – utan en viktig del av själva behandlingen.

PALEMA är Sveriges enda patientförening för personer som drabbats av cancer i övre mag-tarmkanalen: pankreas, lever, gallvägar, magsäck och matstrupe. Dessa diagnoser har ofta sämre prognoser och är underrepresenterade i både forskning och samhällsdebatt.

Den 25 april–10 maj vandrar en grupp patienter, anhöriga och engagerade från Porto i Portugal till Santiago de Compostela i Spanien. Vandringen är både en fysisk och symbolisk resa – för ökad synlighet, kunskap och förändring.

– Jag lever med spridd gallvägscancer som inte går att operera, och för mig är motion en viktig del av behandlingen. Den hjälper kroppen att hantera biverkningar och ger mig mer energi och bättre välmående, säger Fredrik Smedberg, styrelseledamot i PALEMA.

– Det här är andra året jag deltar i pilgrimsvandringen. För mig handlar det om att visa att livet inte stannar trots att jag är under aktiv behandling – man kan fortsätta göra meningsfulla och utmanande saker mitt i sjukdomsprocessen, fortsätter Fredrik.

Vandringen belyser också den mentala styrkan i rörelse och gemenskap – och ger röst åt dem som inte längre kan delta.

– Vi vill visa att våra diagnoser finns och att våra röster räknas. Varje steg ska gå mot en förändring. Det här är min fjärde caminovandring, och jag är övertygad om att det har varit en bidragande del i min överlevnad, säger Eva Backman, föreningens ordförande, som själv har överlevt bukspottkörtelcancer.

Vandringen dokumenteras och följs löpande via PALEMAs kanaler, samt uppmärksammas under PALEMAcancerdagen i Stockholm den 28 maj 2026. Följ uppdateringarna kring resan här: <https://palema.org/palemas-pilgrimsvandring-2026/>

För mer information, kontakta gärna presskontakt för PALEMA:
Edit Künstlicher på edit@editk.se eller mobil: +4670 818 57 00

PALEMA är Sveriges första och enda patientförening för personer som drabbats av cancer i övre delen av buken – pankreas (bukspottkörtel), lever och gallvägar samt matstrupe/magsäck – samt deras anhöriga och vårdpersonal. Föreningen arbetar för förbättrad vård, ökade forskningsanslag och en starkare röst för de drabbade. Genom opinionsbildning, stödinsatser och forskningsbidrag vill PALEMA bidra till att förebygga, bekämpa och mildra effekterna av dessa svårbehandlade cancerformer. Verksamheten är ideell och finansieras genom medlemskap och gåvor.