

Nyhet

2021-10-04

Apotek Hjärtat vill uppmuntra fler att undersöka kroppen efter förändringar – släpper bröst- och pungmeditation

Regelbunden självundersökning är en viktig förebyggande åtgärd för att upptäcka cancer. Trots det upplever många att det är svårt att få till en bra rutin för att klämma på kroppen, och okunskapen kring hur man ska gå tillväga när man letar efter eventuella förändringar är stor, visar en ny Sifo-undersökning. För att uppmuntra fler att undersöka sig i vardagen släpper Apotek Hjärtat, genom appen Mindfully och Spotify, två meditationsprogram med fokus på självundersökning av bröst och pung.

Oktober är en månad som är starkt förknippad med Cancerfondens årliga kampanj Rosa Bandet, som syftar till att sprida kunskap om cancer och samla in pengar till cancerforskningen. Tidig upptäckt är en av de viktigaste faktorerna för att överleva cancer – något som gör självundersökning extra viktigt.

Många undersöker inte kroppen regelbundet, visar ny Sifo-undersökning

En ny Sifo-undersökning, framtagen på uppdrag av Apotek Hjärtat, visar även att okunskapen kopplat till att undersöka kroppen är stor, och att många inte undersöker sin kropp regelbundet. Fyra av tio (43 procent) svarar nej på frågan om de undersöker kroppen efter knölar och förändringar för att upptäcka eventuella sjukdomar, och 37 procent upplever inte att de har tillräckligt med kunskap när det kommer till att klämma på kroppen.

– Som en följd av pandemin har färre rutinkontroller genomförts inom vården, vilket lett till att färre cancerfall upptäckts. Därför är vikten av självundersökning av kroppen viktigare nu än någonsin, säger Annika Svedberg, chefapotekare på Apotek Hjärtat.

Meditationsprogram guidar lyssnaren och uppmuntrar till att känna in kroppen

För att uppmuntra fler att göra självundersökning till en rutin har nu två meditationsprogram tagits fram. Bakom initiativet står Apotek Hjärtat och meditationerna är framtagna av Camilla Sköld, medicine doktor och en av Sveriges främsta meditationsexperter, i samarbete med Cancerfonden. Programmen fokuserar på självundersökning av bröst respektive pung och släpps via meditationsappen Mindfully och på Spotify.

– När kroppen ges tillfälle att slappna av blir det lättare att ta in hur den känns. Genom att undersöka dig själv med stöd av en meditation rör du om din kropp på ett kärleksfullt sätt och får

hjälp att etablera en rutin för din självundersökning, samtidigt som du ger din kropp lite välförtjänt uppmärksamhet, säger Camilla Sköld.

Camilla Sköld guidar lyssnaren genom meditationen, där lyssnaren i lugn och ro får känna in sin kropp samtidigt som partier som hals, armhålor, bröst och pung undersöks efter förändringar och svullnader. En bra tumregel är att undersöka sig en gång i månaden, men givetvis kan meditationen användas oftare, för lyssnare som vill komma ner i varv och slappna av. Viktigt att komma ihåg är att majoriteten av de förändringar som uppstår i kroppen har en naturlig förklaring, och behöver inte nödvändigtvis vara skadliga.

Apotek Hjärtat är stolt huvudsponsor av Cancerfondens Rosa Bandet-kampanj sedan 2016. För mer information om meditationerna, vänligen besök apotekhjartat.se/rosabandet.

Sifo-undersökningens resultat i korthet:

- Fyra av tio (43 procent) svarar nej på frågan om de undersöker kroppen efter knölar och förändringar, för att upptäcka eventuella sjukdomar.
- Totalt uppger 37 procent att de inte har tillräckligt med kunskap kring hur man undersöker kroppen.
- 42 procent av männen undersöker kroppen, men samtidigt svarar hela 58 procent att de inte har tillräcklig kunskap om hur man undersöker kroppen. Ser man istället till de kvinnliga respondenterna uppger 16 procent att de inte har kunskap om hur man undersöker kroppen.
- 18 procent uppger att de oroar sig mer över att inte upptäcka eventuella sjukdomar under pandemin. Detta gäller främst yngre, och allra främst yngre kvinnor (27 procent av kvinnorna i åldern 18-29 år).
- 24 procent av de tillfrågade i åldern 18-29 år undersöker kroppen i sängen.

Om Mindfully:

Appen Mindfully har tagits fram av några av Sveriges ledande experter inom meditation, mindfulness och närvaro. Syfte med Mindfully är att få fler människor att upptäcka meditation för ett mer närvarande och hälsosamt liv. Appen samlar över 200 meditationer på svenska, med nytt material varje vecka: meditationer, podcast, insikter och serier.

Om undersökningen:

Undersökningen har genomförts av Sifo på uppdrag av Apotek Hjärtat. Den bygger på 2300 intervjuer bland svenska allmänheten och är riksrepresentativ. Datainsamlingen gjordes mellan 15 och 26 juli 2021.

För mer information

ICA Gruppens presstjänst, telefon: +46 (0)10 422 52 52,
apotekhjartat.se, icagruppen.se