

## 1. Reflektioner från förmiddagen, vad är nytt?

- Större hippocampus med fysisk träning
- Detaljkunskap om träning etc
- Andra påverkansfaktorer (avsaknad av dessa tox gift i maten)
- Fysisk aktivitet ->bättre koncentration + minne
- Solskyddsmedel – kemikaliers påverkan på miljön?
- Sjukhusmaten – fortfarande dålig?
- All motion är bättre än ingenting. Efter förmåga.
- Alkohol är dåligt ur hälsosynpunkt.
- Hippocampus kan växa
- Konditionsökning->Pulsökning->Bättre minne
- ”En sekund i tolv” (digital tidsperiod ur evolutionsperspektiv: Jennie’s kommentar)
- Den regelbundna träningens positiva betydelse för prevention, rehabilitering och välbefinnande
- Fysisk träning påverkar hjärnans funktion, välbefinnande och stresshantering
- Hippocampus/minnet
- Vattenpipa

## 2. Hur kan vi i patientföreningar jobba vidare med dessa frågor?

- Erbjud fysiska aktiviteter i föreningens regi
- Informera på medlemsmöten om kost, motion, rökning, alkohol
- Medlemsmöten
- Föreläsare (samordna med fler patientföreningar)
- Hemsida
- Bjud in föreläsare till möten
- Informera via nätet, tidningar etc
- Fortsätta diskutera vad föreningen kan hjälpa till med
- Informera om tillgång till ex rehab
- Komma in där beslut fattas
- Gör en lista på vad medlemmar vill
- Kunskapslyft för kontaktsjuksköterskor och högre krav på kontaktsjuksköterskor
- Kost, motion & rehabilitering
- Filma vetenskapliga föreningar och publicera dem på nätet
- Information till medlemmar
- Du kan göra mycket själv
- Information på medlemsmöten (tex Anders)
- Samarbete med tex Friskis, praktisk inbjudan till gym, gemensamma aktiviteter, tex promenader
- Hjälpa till att knyta kontakter med medlemmar för fysiska aktiviteter
- Påverka professionen till mer effektiv FaR

### 3. Hur kan våra patientföreningar utveckla samarbetet?

- I RCC (motor) och PNR
- Fler "Kraftens Hus"! (VGR)
- Samordna föreläsningar med flera patientföreningar i RCC's lokaler
- Öppna Kanalen, filma föredrag och lägg ut. Kan ses i hela Sverige. Kunskapsspridning.
- Samarbete om föreläsare fysiskt och digitalt (webbinar, podd)
- Driva gemensamma frågor
- Gemensamma arrangemang
- Riktad kampanj för snabbare behandling
- Samarbete kring kvalitetssäkrad vård (kvalitetsregister)
- Använd PNR
- Samarbete kring kortare väntetider
- Samlas kring, för diagnosen, gemensamma frågor
- Samlas kring gemensamma arrangemang
- Samarbete med tex Friskis för utbildning av ledare med kunskap om cancer
- Samarbete kring MAT I VÅRDEN
- Samordning
- Forum för utbyte av erfarenheter och aktiviteter
- Vad kan vi lära av varandra?
- "Centrum för cancerprevention och rehab" drivet av cancerföreningar
- Man behöver inte uppfinna hjulet flera gånger
- Forum för samverkan, ex PNR

### 4. Hur kan våra patientföreningar samverka med RCC?

- PNR
- Hjälpa till att sprida information om att patientföreningar finns
- Marknadsföra RCC gentemot patientföreningarna
- Mer transparent RCC
- Förteckning över "bra" föreläsare
- "Vem gör vad?" inom RCC
- Utvärdera denna dag och fundera över hur en fortsättning kan se ut!
- Använd föreningarna!
- RCC måste vara lyhörda för patienternas frågor!
- OCH politikerna måste vara lyhörda för RCC
- Lyfta frågan att även ASIH inskrivna ska få behandlas på CCR
- Lyfta alla dessa preventiva frågor i cancerplanen och tydliggöra Landstinget, vårens och patientens roll
- Jobba för bättre info i alla diagnoser
- Möjlighet till direkt feedback från patientföreningar till RCC (som det här)
- Pat i partnerskap i vård/RCC
- PNR-bra

