



NR 2 • Juni 2014

Mun & Hals

EN TIDNING FÖR MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDETS
MEDLEMMAR, ANHÖRIGA OCH STÖDJANDE



Mun&Hals

Årgång 40 • Nr 2 2014



MHCF

MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

KANSLI & REDAKTION

Barks Väg 14, 170 73 Solna

TEL. 08-655 83 10 - FAX. 08-655 46 10

E-POST: kansli@mhcforbundet.se

HEMSIDA: www.mhcforbundet.se

BANKGIRO: 5703-3573



ANSVARIG UTGIVARE

Sören Selinder



REDAKTÖR

Ulf Jönson

E-POST ulfjonson.012140026@telia.com



MEDARBETARE I REDAKTIONEN

Viola Landewall, Gunnar Schneider



FÖRBUNDSORDFÖRANDE

Sören Selinder

Östermalmsgatan 21

854 60 Sundsvall

TEL. 0691-610 65

MOBIL 070-327 11 54

E-POST soeren.selinder@telia.com



ISSN 2000-7477



GRAFISK FORM

TRYCK & DISTRIBUTION

Ågrenshuset, Bjästa



MATERIAL

till tidningen sänds till:

Mun- & Halscancerförbundet

Barks väg 14, 170 73 Solna

Märk kuvertet Mun&Hals

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera insänt, ej beställt material.

Insänt material returneras endast på begäran.

Eftertryck och citat är tillåtet om källan anges.



STIFTELSEN LARYNGFONDEN

ORDFÖRANDE Hans-Ola Fors

Strandgatan 19 – 952 33 Kalix

TEL. 0923-776 60 - FAX: 0923-155 90

E-POST: info@laryngfonden.se

HEMSIDA: www.laryngfonden.se

PLUSGIRO 91 82 58-5

BANKGIRO 5936-5338



Innehåll

- 4-6 **Ordförandemöte** på Kämpastenen
- 7 **Hitta skatten!**
- 7 **Tandvårdsreformen** ska utvärderas
- 8 Handikappförbundens **samlingsförsäkring**
- 9-11 **Upplandsföreningens temadag om muntorrhet**
- 12 **Recept**
- 13 **Riksstämman**
- 14-15 **Mun- & Halscancerföreningen Norrland** har hållit årsmöte
- 16 Besök på **Hillesgården** 2014
- 18 **Faktasida** från förbundet
- 19 **Föreningssidan** med information om kontaktpersonerna

Omslagsbild: Utsikt från Stensund. Foto: Viola Landewall.

Nästa nummer utkommer i september 2014
Materialstopp till nr 3 är 1 augusti 2014

Ledaren

ÄNTLIGEN ÄR SOMMAREN HÄR med sol och värme, även om det är ganska svalt just när detta skrivs. Inom föreningslivet är försommaren alltid fylld av olika aktiviteter, den mest framträdande inom vårt förbund brukar vara Riksstämman med förberedelserna, genomförandet och arbetet som kommer efter. Riksstämman, årsmötet, är årets höjdpunkt inom föreningslivet. Då går vi tillsammans igenom verksamheten som varit under det gångna året och då stakar vi också ut inriktningen för det kommande. Inte minst viktigt är att så många medlemmar får tillfälle att träffa varandra, få kunskaper genom föreläsningar i olika ämnen och, inte minst, njuta av den sociala gemenskapen.

Alla föreningar har nu genomfört sina årsmöten och från en av dem, norrlandsföreningen, har vi fått ett längre referat. Ser vi tillbaka på det år som gått kan vi konstatera att både förbundet och föreningarna är delaktiga i olika utvecklingsprocesser. Föreningarna är bland annat engagerade i arbetet inom de sex regionala cancercentrumen. Tillsammans med andra organisationer inom cancerområdet är förbundet representerat i en samorganisation, Cancerförbund i samverkan (CiS) och ingår i styrgruppen för Svenskt Kvalitetsregister för huvud- och

halscancer och deltar även i arbetet med ett nationellt vårdprogram för huvud- och halscancer.

I ÅR VAR DET INTE ENBART RIKSSTÄMMAN vi strålade samman till. Den stora händelsen var Nordisk kongress, som denna gång genomfördes av vårt förbund och var förlagd till Visby. Den Nordiska konferensen anordnas var tredje år och är ett arrangemang för systerorganisationerna i Norge, Finland, Danmark, Island och Sverige. Värdskapet växlar mellan länderna och i år var det alltså vår tur. Konferensen, som hölls 8-10 maj, var mycket innehållsrik och vi återkommer i nästa nummer med ett mera utförligt referat från den.

I anslutning till Nordisk konferens genomförde vårt förbund årets Riksstämman. På annan plats i tidningen finns ett referat från stämman och där presenteras förbundsstyrelsen för det kommande året.

Slutligen, alla läsare, samarbetspartners och annonsörer tillönskas en skön och avkopplande sommar.

Ulf Jönson
förbundssekreterare



- ♥ har 11 läns- och regionför-
eningar runt om i landet
- ♥ bevakar och tillvaratar
medlemmarnas intressen
- ♥ arbetar aktivt för att hjälpa
medlemmarna tillbaka till
ett meningsfullt liv
- ♥ ordnar rehabiliterings-
seminarier och -resor
- ♥ har sitt kansli i Solna
- ♥ arbetar för att starta
samtalsgrupper för både
patienter och anhöriga
antingen via sjukvårdspers-
sonalen eller i lokalföre-
ningarnas regi
- ♥ ger ut tidningen
Mun&Hals
med aktuell information,
artiklar och reportage
- ♥ har regelbundet kurser
för förbundets och före-
ningarnas förtroendevalda
samt antirökinformatörer
- ♥ håller kontakt med myn-
digheter och serviceorgan
- ♥ tillhör Handikapporganisa-
tionernas Samarbetsorgan
- ♥ är en av huvudmännen i
Cancerfonden
- ♥ har kontakt med mot-
svarande förbund i andra
länder
- ♥ har förtroendeanslutna
läkare, tandläkare, logoped,
kurator och dietist
- ♥ har instiftat den fristående
Stiftelsen Laryngfonden

STIFTELSEN LARYNGFONDEN

*i kamp mot
Strup- och munbålecancer*

Laryngfonden - en fristående fond instiftad av Svenska Laryngförbundet - står öppen för ansökningar om bidrag, vilka kan beviljas i enlighet med fondens ändamål:

Fondens ändamål är att främja forskning och utveckling, särskilt inom områdena laryng-, hemilaryng- och glossektomi samt främja vård och rehabilitering för behövande sjuka inom dessa områden, dock ej sådant som åligger stat, landsting och kommun, enligt gällande lagar, regler och praxis.

*Bidrag och gåvor
emottages tacksamt på:*

Plusgiro

91 82 58-5

Bankgiro

5936-5338



Ansökningsblankett för bidrag finns hos:

Stiftelsen Laryngfonden

Strandgatan 19 • 952 33 Kalix

Tel: 0923-776 60 • Fax: 0923-155 90

E-post: info@laryngfonden.se

Hemsida: www.laryngfonden.se

Möte

Ordförandemöte på Kämpastenen

UNDER TVÅ DAGAR I APRIL genomfördes ett ordförandemöte på kursgården Kämpastenen i Sigtuna. Kämpastenen har fått sitt namn efter en stor sten som ligger vid Mälarens strand, en sten som enligt sägnen har kastats av en kämpe för länge, länge sedan. Hur som helst, kursgården är mycket vackert belägen just vid stranden och är säkert populär för här pågick flera konferenser och kurser samtidigt.

För vår del hade vi indelat verksamheten i två delar med information och diskussion i olika ämnen dag ett och med det egentliga ordförandemötet den andra dagen.

VI INLEDDE VÅRT MÖTE med en information av Owe Persson, som är ordförande i Norrlandsföreningen och även förbundets representant i Cancerförbund i Samverkan (CiS). I CiS ingår åtta cancerförbund och därutöver också Handikappförbunden. Tidigare fanns en annan samverkansorganisation, Canceralliansen, som nu har omvandlats till Cancerförbund i Samverkan. På Canceralliansens tid bildades ytterligare ett samarbetsorgan, Nätverket mot Cancer, vilket innebär att i dag finns två organisationer inom samma område. Det är lite olyckligt, säger Owe, vi skulle få mera kraft om vi samordnade oss i en enda organisation. Ordförande i CiS är Calle Waller, Prostatacancerförbundet, och han kommer att kalla till ett gemensamt möte med samtliga förbund inom cancerområdet för att diskutera samverkansfrågor, hur man gemensamt kan verka för en utveckling av cancervården.

UNDERTECKNAD PASSADE PÅ att åter informera om och få synpunk-

ter på arbetet med Nationellt vårdprogram för huvud och halscancer. Under senvåren kommer ett förslag till program att sändas på remiss, bland annat till vårt förbund. Efter som förbundsstyrelsen inte har något sammanträde som i tid passar för att yttra sig över förslaget har styrelsen uppdragit åt arbetsutskottet att avge yttrandet. Annika Axelson och undertecknad ingår som patientföreträdare i utredningen och redan nu har vi en del tankar om vad som kan beröras i yttrandet och flera frågor diskuterades vid vårt möte i dag.

ANNIKA AXELSSON har fått en enkät med frågor om hur patienterna är uppdaterade när det gäller att på internet söka kunskap om cancersjukdomen. Det kanske är svårt att veta exakt men sannolikt hämtar många information på nätet.

Annika kontaktas också ibland av nyligen behandlade patienter som söker svar på olika frågor. När det gäller patienter utanför södra Sverige, där Annika är föreningsordförande, vidarebefordrar hon frågorna till den förening som finns på frågeställarens hemort.

Vi fick också veta att två tandhygienister kommer att genomföra en undersökning med flera frågeställningar hos medlemmarna i södra föreningen.

SÖREN SELINDER informerade från möten med Laryngfondens styrelse och då särskilt frågan om bidrag till rehabiliteringsresor. De förändrade reglerna har tidigare presenterats i tidningen.

FRÅGAN OM REHABILITERINGSRESOR kommer att bli aktuell på Riksstäm-

man i maj eftersom Owe Persson har skrivit en interpellation, ställd till Laryngfonden.

STAFFAN HAGELIN guidade oss genom förbundets hemsida på internet där man kan hitta många nyttiga uppgifter och där man även kan hämta information från Laryngfonden. Uppgifter om våra 11 regionala föreningar finns också på hemsidan och Staffan instruerade hur föreningarna själva kan ändra och komplettera den informationen.

DET EGENTLIGA ORDFÖRANDEMÖTET, med ömsesidig information från både förbund och föreningar, hölls den andra dagen. Från förbundets sida lämnades en information om ekonomin, som får sägas vara god, och från de sammanträden med förbundsstyrelsen som har varit sedan förra ordförandemötet. Eftersom föreningarna får förbunds-



Sören Selinder informerade från Laryngfondens styrelsemöte.



Företrädare för föreningarna. Från vänster Annika Ljungström, Annika Axelsson, Kenneth Rubensson, Börje Adolfsson, Lena Lundström, Owe Persson, Halvor Eriksson, Staffan Hagelin. Viola Landewall finns inte med på bilden.

styrelsens protokoll efter varje möte kunde den här punkten klaras av snabbt. Sedan följde den presentation av föreningarnas verksamhet, som får sägas vara omfattande.

Södra

Först ut var Annika Axelsson, ordförande i södra föreningen, som har 240 medlemmar. Hon informerade att man i söder anordnar fyra medlemmöten varje år. 40-50 medlem-

mar brukar delta, ibland så många som 70.

Ett särskilt arrangemang är den årliga gemensamma fiskeutflykten som brukar locka de manliga medlemmarna.

Vid mötena får behandlade medlemmar maten kostnadsfritt medan andra deltagare betalar en avgift.

Senare i maj ska föreningen ha ett möte med logopedier, läkare

och kuratorer i Lund och även ha ett möte med logopedstuderande. I mötet med studenterna deltar också logopedier och tandhygienister samt representanter för hjälpmedelsföretagen Atos och Kapitex.

Sydöstra

Ordföranden Börje Adolfsson talade om att föreningen har 247 medlemmar. Även här håller man årligen fyra medlemmöten, varav ett som regel varar över två dagar. Nästa medlemmöte blir den 17 maj och då kommer Tommy Svensson att informera om de tillsatser som finns i maten.

Till våren 2015 planeras en rehabiliteringskurs för nybehandlade medlemmar. En sådan kurs genomförs vart tredje år i samverkan med universitetssjukhuset i Linköping.

Föreningen erhåller bidrag från landstingen i Östergötland, Jönköpings och Kalmar län.

Till föreningen är knuten en patientinformatör som har kontakt med patienter inför laryngektomering. Antirökoinformatörer för information i skolorna är en annan resurs som dock inte efterfrågas i samma utsträckning som tidigare.



Staffan Hagelin berättade om hemsidan.

Dalarna

Lena Lundström är nyvald ordförande. Hon uppgav att föreningen har 35 medlemmar och att man vid ett medlemsmöte i juni kommer att diskutera frågor om aktiviteter och medlemsrekrytering.

Örebro-Värmland

Ordförande i Örebro-Värmland är Halvor Eriksson.

Föreningen har 38 medlemmar i två län, Örebro och Värmland. Medlemsmötena brukar därför hållas växelvis i de båda länen, senast i Värmland. Örebro-Värmlandsföreningen har inlett ett samarbete med föreningen i Uppland och de båda har genomfört ett gemensamt möte. Ordföranden Halvor Eriksson framhåller att samarbete mellan de mindre föreningarna är en nödvändighet.

Föreningen kommer att utnyttja förbundets hemsida för att lämna ytterligare information till medlemmarna.

Uppland

Här är Staffan Hagelin ordförande.

Upplandsföreningen har 35 medlemmar och hade sitt årsmöte i februari. Hjälpmedelsföretaget Atos lämnade då information och mötet var välbesökt. Tillsammans med föreningarna i Örebro-Värmland och Västmanland har genomförts och planeras flera gemensamma temadagar.

Norrland

Norrlandsföreningens ordförande, Owe Persson, upplyste att föreningen i Norrland har 260 medlemmar. På grund av de långa avstånden arrangeras endast ett medlemsmöte varje år, årsmötet, som varar över två dagar. Vid det senaste årsmötet, i mars, deltog ett 60-tal medlemmar och då hölls föreläsningar i flera angelägna ämnen, om kontaktsjuk-sköterskor, palliativ vård, tandvård samt också om Palmecentrets internationella projekt. Styrelsen brukar sammanträda tre gånger om året.

Västmanland

Föreningens ordförande, Kaarlo Vuolle, hade inte möjlighet att delta i ordförandemötet men har lämnat en skriftlig information.

Föreningen, som har 40 medlemmar, hade sitt årsmöte i början av mars och vid styrelsemötet något



Kafferast.

senare kunde man fastställdes flera kommande aktiviteter för medlemmarna. Man kommer att besöka ABBA-museet och i maj ordnas ett samarrangemang med Uppsalaföreningen med besök i Sala silvergruva, gemensam middag och sedan ska man spela bangolf. Det kommer också att anordnas en temadag i Uppsala, vilken föreningarna i Gävleborg, Örebro, Värmland, Uppland och Västmanland ska delta.

Gävleborg

Vice ordförande Kenneth Rubensson representerade Gävleborgsföreningen. Han upplyst att föreningen har 37 medlemmar. Flera medlemsmöten genomförs årligen, bland annat har en temadag om muntorrhet anordnats tillsammans med Upplandsföreningen. Årsmötet hölls redan i januari. Varje år anordnas julbord och då betalar medlemmarna en egenavgift på 200 kronor. Kenneth Rubensson har deltagit i ett möte med logopedier i Uppsala.

Varje år hålls tre styrelsemöten.

Stockholm

Viola Landewall var företrädare för Stockholmsföreningen. Hon upplyste att föreningen har 170 medlemmar och håller medlemsmöten så ofta som en gång varje månad, med undantag för sommarmånaderna. Ett viktigt syfte med mötena är den sociala gemenskap de erbjuder och ibland hålls föreläsningar i olika angelägna ämnen. Eftersom flera av mötesdeltagarna kommer direkt från sitt arbete är det regel att föreningen bjuder på någon maträtt.

Under flera år har en studiecirkel i litteratur med ett 20-tal medlemmar varit en annan aktivitet.

Föreningen har ett medlemsblad - Taltrasten - som distribueras till alla medlemmar en gång per månad.

Varje höst sänds en skrivelse till Stockholms skolor med erbjudande om föreningens möjlighet att lämna antirökinformation till eleverna.

Göteborg

Annika Ljungström är Göteborgsföreningens ordförande. Föreningen har 75 medlemmar och varje år genomförs nio medlemsmöten, utöver årsmötet. Vid mötena brukar Atos ibland informera om sina produkter. Vid andra tillfällen deltar dietister, tandläkare och andra experter.

Styrelsen sammanträder fyra gånger om året.

Styrelsen har kontakt med flera skolor rörande antirökinformation.

Tillsammans med ett studieförbund genomför Göteborgsföreningen kurser för funktionärer.

VARJE ÅR GENOMFÖRS TVÅ MÖTEN

med ordförandena i våra regionala föreningar och med deltagande från förbundsstyrelsen. Det viktiga syftet är att informera varandra och att ge tips och impulser för fortsatt utveckling. Ur det perspektivet är de här mötena mycket angelägna och bidrar på ett verkningsfullt sätt till att vi drar åt samma håll i vår organisation.

Text och bild: Ulf Jönson

Skattjakt

Hitta skatten!

I FÖRRA NUMRET (I, 2014) kunde du läsa om skattjakt eller som det heter Geocaching.

På sidan sju fanns en bild där det finns en skatt gömd och jag utmanade dig att försöka gissa var den fanns. Det var ingen som lyckades, men jag fick några svar. Bland annat fick jag en kommentar om den vita fågelholken i övre vänstra hörnet, att i en fågelholk går det väl inte att gömma något. Det finns på bilden minst tre platser som kan vara misstänkta. Men skatten fanns i den vita fågelholken som egentligen inte är någon riktig bostad för fåglar, då det inte finns något hål att flyga in i. Det är bara ett målat hål. Men sedan får man manipulera lite med konstruktionen för att komma åt den lilla skatten som då ligger i ett urgröpt hål som syns på bilden.

SÅ KAN EN SKATTGÖMMA SE UT.

Men det finns massor av varianter på gömmor, och där man minst anar kan den vara. Det är det som gör att det är väldigt kul att leta efter dessa skatter. För även om man har hittat platsen med en GPS, så kan man många gånger få leta väldigt mycket innan man hittar själva gömman. En stor vinst med skattjakten är att man kommer ut i naturen och till platser man inte normalt skulle besöka.

Läs gärna mer på:

www.geocaching.com
som är skriven på många olika språk.

Varför inte göra ett försök?

Trevlig sommar
önskar

Staffan Hagelin
Mun- & Halscancerföreningen
Uppland



Hitta skatten!

Tandvårdsreformen ska utvärderas

Regeringen har beslutat att 2008 års tandvårdsreform ska utvärderas. Uppdraget har gått till en särskild utredare som bland annat ska undersöka hur den befintliga organisationen och systemet för tandvårdssubventionen kan förbättras. Utredaren ska också föreslå vem som ska ha det övergripande ansvaret för information om tandvårdsstödet.

Försäkring

Handikappförbundens samlingsförsäkring

MUN- OCH HALSCANCERFÖRBUNDET har via Handikappförbunden tecknat en företagsförsäkring i Folksam som kallas Samlingsförsäkring.

DEN GÄLLER FÖR FÖRBUNDET och alla lokalföreningar i hela Sverige. Försäkringen gäller med fullvärde utom för konstnerna som är begränsad till 18 pbb (pbb=prisbasbelopp). Försäkringen är en allriskförsäkring och gäller för brand, vatten och inbrott och dessutom plötslig och oförutsedda skador. Det är alltid försäkringsbrevet och de fullständiga villkoren som gäller och detta är bara en kortfattad information.

Försäkringen består av följande moment:

- Egendom
- Extrakostnad
- Ansvar
- Rättsskydd
- Förmögenhetsbrott
- Tjänsteresa
- Olycksfall
- Krisförsäkring

Egendomförsäkringen

Självriskan för egendom är 10% av pbb dvs för år 2014 så är den 4.400 kr.

Låskraven är skyddsklass 2 det betyder att finns det stöldbegärlig egendom i markplan så måste man också ha fönsterlås. Behöver ni hjälp och veta vad skyddsklass 2 är så kan ni vända er till en välrenommerad låssmed.

Extrakostnadsförsäkringen

Ersätter upp till 30 pbb för att upprätthålla den administrativa verksamheten igång t ex vid en brand.

Ansvarsförsäkringen

Person och sakskada vid skadeståndsskyldighet.
10.000.000 kr

Rättsskyddsförsäkringen

Ersätter advokat och rättegångskostnader.
5 pbb.

Förmögenhetsbrottsförsäkringen

Förskingring/bedrägeri (kassören försvinner med kassan).
Förbundet 15 pbb
Föreningarna 2 pbb

Tjänstereseförsäkringen

Gäller vid uppdrag då man får någon form av traktamente eller motsvarande kostnadsersättning.

Försäkringen gäller i hela världen utom där UD avråder.

Deltagarolycksfallsförsäkringen

Gäller för deltagare under aktivitet som organisationen anordnar och även resa till och från sådan verksamhet.

Krisförsäkring

Gäller max 10 psykologbehandlingar

Vid skada ta följande kontakter:

Sakskada ring 08 - 772 80 20

Personskada ring 0771 - 96 09 60

Vid personskada utomlands kontakta SOS International
+45 70 10 50 50

Vid försäkringsfrågor

ring Els-Marie Lindbom Folksam
0708 - 31 66 79 eller
mail els-marie.lindbom@folksam.se

Vill du annonsera i tidningen Mun & Hals?



Kontakta

Inger Gidlund

0660-29 99 61

inger.gidlund@agrenshuset.se

@ÅGRENSHUSET

Temadag

Upplandsföreningens temadag om muntorrhet



En del av deltagarna från de olika föreningarna.

VÅREN KOM ÅTER TILL UPPSALA

den dag MHCf Gästrikland, Västmanland och Örebro/Karlstad gästade Upplandsföreningen. Solen flödade med följd att det var idel glada och förväntansfulla medlemmar som samlades vid en dignande frukostbuffé på Scandic Uplandia i centrala Uppsala.

Sålunda förstärkta hälsade Staffan Hagelin alla välkomna varefter deltagarna kort presenterade sig och respektive hemförening.

Föreläsare

Sjukgymnasten/fysioterapeuten och lymfoterapeuten Polymnia Nikolaides, sektionen för Cancerrehabilitering, Karolinska Universitetssjukhuset, och sjukhustandläkaren Ebba Kjellström, Käkkirurgiska avdelningen, Akademiska sjukhuset, höll stimulerande föreläsningar och besvarade uppkomna frågor.

I DENNA ARTIKEL är det endast möjligt göra några få nedslag bland all den sakkunskap som förmedlades. I gengäld hänvisas till två tidigare artiklar i Mun & Hals. Det gäller dels artikeln Bra munvård trots operation och strålning i nr 2, juni 2013, dels artikeln Akupunktur

mot muntorrhet i nr 4, december 2013. Tidningarna finns tillgängliga på förbundets hemsida www.mhc-forbundet.se. Skulle läsaren inte ha tillgång till dator, går det att ringa till förbundets kansli på tel. nr. 08 - 655 83 10 för erhållande av kopior.



Ebba Kjellström



Polymnia Nikolaides.

Viktigt med samarbete

Polymnia deltog i ett projekt där man såg vikten av att alla inblandade parter finns på ett och samma ställe. Hygienist, logoped och sjukgymnast skall ingå i vårdkedjan. Finns dessa på samma arbetsplats vet respektive precis vad den andre har gjort.

Ebba talade om att i vårdkedjan ingår även tandläkare och onkolog-läkare. I Uppsala har man gemensam rond en gång per vecka och i rondens ingår även de av Polymnia nämnda kategorierna.

Förberedelser i samband med diagnos

En planering måste alltid ske innan strålbehandling och eventuell operation. I vissa fall måste man även planera för transplantat av delar till käkar och liknande. Tandstatus skall kontrolleras för att få en helhetsbild om sådant som tandlossning, rotinfektioner, karies och liknande.

En del sjukhus låter göra salivprov före behandlingar, dock ej i Uppsala. Erfarenheten visar att alla patienter drabbas av salivsjänkning.

Inom sjukgymnastiken förordas att man mäter rörligheten i huvud och hals, att man gaptränar och gör profylaktiska övningar såsom med den så kallade Engströmklämman, klämman som är som en större klädnyppa. Att tänka på är att tuggmuskulerna är tio gånger starkare än hakmuskulerna. Käkarna måste därför vara starka. Dock, saknar man tänder och/eller har protester, kan man inte gapträna med hjälp av sådant som klämman. Då måste man använda fingrarna. Lär man sig träningsmetoderna preventivt blir det enklare att fortsätta öva när väl rehabiliteringsstadiet påbörjas.

Biverkningar

Som bekant ger strålning biverkningar. På kort sikt kan nämnas sveda, rodnad, ökad salivutsöndring (!), sväljsvårigheter, smärta, illamående, matleda med mera. Då tumörer tar mycket energi är det viktigt att patienten får näring. Sålunda är det av vikt att dietist också ingår i behandlingskedjan.

Biverkningar på lång sikt är minskad elasticitet i huden, den blir stram och hård och får inte tillräckligt med syre. Det kan bli svårt att gapa (trismus), slemhinnorna

blir ömtåliga och blodtillförseln blir sämre. Osteonekros kan också uppstå, det vill säga ben dör på grund av nedsatt blodförsörjning. Vidare har vi sådant som ökad risk för karies och trötthet (fatigue). Hit hör också den muntorrhet patienterna drabbas av.

Saliven och dess funktion

Saliven är den första försvarslinjen i munnen då den sköljer rent, skyddar tänder och slemhinnor. Saliven är alltså ett slags buffertsystem, som skyddar mot den syra som löser upp emalj. En frisk person producerar cirka 1,5 liter per dag. Det mesta härav är vatten.

Saknar man saliv helt eller delvis måste, förutom stimulering (se om detta nedan), fluor tillsättas för att skydda tänderna mot sådana atypiska kariesangrepp som kan uppstå efter just strålning. Man skall dock tänka på att det måste vara rent i munnen innan man använder sig av fluor.

Bra saliversättningsmedel är att använda sig av rapsolja blandad med vatten. (Se om saliversättningsmedel i ovannämnda artikel i Mun & Hals nr 2, juni 2013.)

Salivstimulation genom träning

Precis som att en idrottsman ständigt måste träna, måste man konstant träna salivproduktionen genom oral stimulering. Tuggummi är ett utmärkt träningsredskap. Tycker man inte om smaken, skölj bort den med vatten! Återanvänd gamla tuggummi som legat och stelnat till! Tugga runt ordentligt!

Om man inte har någon saliv alls, ta vatten i munnen tillsammans med ett tuggummi och försök

tugga. Var ihärdig och ge inte upp! Ebba tar också upp det faktum att när salivkörtlarna har tillbakabildats efter strålning på den ena sidan, kan man genom träning få den ostrålade sidan att kompensera den salivproduktion som bortfallit på den skadade sidan.

Muntorrhetsbehandling genom akupunktur

Det kan konstateras att det är oerhört svårt att göra en vetenskaplig studie på effekten av akupunktur. Orsaken är att även den nödvändiga kontrollgruppen måste stickas med nålar på samma sätt som gruppen som får akupunktur. Effekten blir då ungefärligen densamma.

Sålunda finns ingen vetenskaplig evidens som visar att akupunktur har effekt. Effekten blir därför hur patienten upplever skillnader före och efter genomgången behandling.

Kroppen måste ha hämtat sig innan man kan ge akupunktur. Dessutom måste man ha viss saliv kvar. Syftet är att stimulera nybildning av blodkärl, kärl som dött eller tillbakabildats när spottkörtlarna skadats.

Nålarna sätts i ansiktet och varje behandling pågår under 20 - 30 minuter, 2 gånger per vecka. 20 behandlingar tycks ha bäst effekt. Efter en tid kan man behöva ytterligare några behandlingar för att få tillbaka den effekt man tyckt sig ha.

Resultatet av behandlingarna varierar från individ till individ.

Akupunktur kan ses som ett komplement till övrig behandling. Den är godkänd av Socialstyrelsen. Det är sjukgymnaster/fysioterapeuter som ger behandlingen. Om lokal sjukgymnast eller du som är mun-



Foto: Shutterstock

torr önskar närmare upplysningar, kontakta sjukgymnasterna på Karolinska, tel. nr. 08 - 51 77 37 56.

Träning av gapförmågan

Idealt har alltså patienten redan före strålbehandling och eventuell operation påbörjat träningen. Därefter handlar det om daglig träning och under längre sammanhängande tid med hjälpmedel såsom Engströmklämman, träspatel, Therabyte eller vad som utifrån gapförmågan visar sig vara bäst. Har man inga tänder eller om man har proteser måste man, såsom redan nämnts, använda fingrarna när man tränar. Tre fingrars bredd är en bra gapförmåga.

Polymnia ger exempel på den ihärdighet som krävs genom att ta tv-programmet Let's Dance till hjälp. Börja använd valt träningsredskap eller finger/fingrar när programmet börjar och bänd och bänd till det blir dags för reklam. Vid reklamen, ta i lite till och fortsatt att bända. Vid nästa reklam, ytterligare lite och så vidare. Det är frågan om ett långsiktigt dagligt arbete för att

öka gapförmågan och ingen annan än du själv kan utföra träningen med den intensitet som krävs.

Kom ihåg att det är sjukgymnasterna som visar och instruerar hur träningen skall utföras, allt för att käkmuskulerna skall jobba på rätt sätt!

Rörlighetsövningar och lymfödem

Även när man blir äldre avtar rörligheten vad gäller huvudvridningar, nacke och axlar. De muskler som skall arbeta blir spända. Gör det dessutom ont så som det kan göra efter strålning, då blir det än mer spänt.

Polymnia visar oss hur vi själva kan träna genom att vrida på huvudet åt olika håll: fram och åter, rotation vänster - höger. Lagg huvudet mot först ena axeln, sedan den andra, dra upp axlarna mot öronen och så vidare! Även vad gäller denna träning krävs ihärdighet.

Skulle man ha fått lymfödem, visar det sig att den vård som finns att få är beroende av om det överhuvudtaget finns lymfterapeuter inom landstinget. I Stockholm finns

ett 80-tal terapeuter medan det i Uppsala för närvarande inte finns en enda.

En del ödem kan man avhjälpa hyfsat på egen hand genom massage. En anhörig eller en vän kan också hjälpa till. Har man ett yttre ödem, kan man sålunda massera så att lymfan dras ner till nästa fungerande system alltså genom nacken ner mot armhålorna.

Tack

Våra båda föreläsare skall ha ett varmt tack. Vi fick lära oss så mycket av vilket alltså bara en bråkdel kan redovisas.

Stort tack också till Laryngfonden som än en gång har gett oss i Uppland möjlighet att bjuda in systerföreningar för ett gemensamt arrangemang.

Sabine och all personal på Scandic Uplandia skall också ha ett tack för vänlig och tillmötesgående service.

Text: Christina Lundquist

Foto: Staffan Hagelin

Föreningsnytt

UNDER DEN HÄR RUBRIKEN tänker vi pröva något nytt, nämligen en slags annonsruta för föreningarnas kommande aktiviteter.

HÄR KAN VARJE FÖRENING "ANNONSERA" den verksamhet som planeras för den kommande perioden, intill det att nästa nummer av Mun och Hals kommer ut. På så sätt når man alla medlemmar med en påminnelse och andra

föreningar kan dessutom få tips och inspiration till sitt eget utbud.

DEN HÄR RUTAN ska alltså användas för att i förväg informera. Att sedan rapportera från mötet eller aktiviteter i form av en artikel i tidningen är givetvis lika angeläget och viktigt som tidigare.

Redaktionen

Maila till: Ulf Jönson

ulfjonson.012140026@telia.com

MEDLEMSANSÖKAN

Jag vill bli medlem

NAMN:

ADRESS:

POSTNUMMER/ORT:

E-POSTADRESS:

TELEFON:

Klipp ur kupongen, lägg den i ett kuvert, skriv FRISVAR, Mun- & Halscancerförbundet, 20403787, 170 07 Solna

Läs mer om oss på vår hemsida: www.mhcforbundet.se

Mustig gryta från Marocko

ca 6 port

Det här behöver man:

2 dl kikärter (eller en burk 400 g färdiga) alt. andra bönor
 1-2 gula lökar
 1 msk olja
 1 msk tomatpuré
 10-12 dl grönsaksbuljong
 1 pkt saffran
 2 dl gröna linser
 1,5 dl avorioris
 2 burkar (å 400 g) hela tomater

½ tsk salt
 1 krm svartpeppar
 koriander
 2 msk hackad färsk persilja

1 klyfta citron
 en klick gräddfil

Gör så här:

1. Blötlägg och koka kikärtorna/bönorna enligt förpackning.
2. Skala och hacka löken. Fräs den i olja i en gryta.
3. Tillsätt tomatpurén.
4. Häll på buljong, tillsätt linser och saffran. Låt koka under lock i 5 min.
5. Tillsätt riset, koka ytterligare 15 min.
6. Tillsätt tomaterna med spad, koka ytterligare 10 min.
7. Lägg i kikärtorna/bönorna.
8. Smaka av med salt, peppar och koriander.

Vid servering,
strö över hackad
persilja.

Servera gärna en
klyfta citron och
en klick gräddfil
till.

Smaklig måltid!
Viola



Foto: Shutterstock

GÅ IN OCH TITTA PÅ VÅR HEMSIDA
www.mhcforbundet.se

Nordisk kongress

I förra numret av tidningen berättade vi en del om den Nordiska kongressen som nu har genomförts 8-11 maj i Visby. I september återkommer vi med ett reportage från kongressen.

Årets Riksstämman

RIKSSTÄMMAN

I ANSLUTNING TILL vår Nordiska kongress i Visby genomfördes årets riksstämman den 11 maj. Ordförande för stämman var Bo Björkholm, Region Gotland, som på ett skickligt sätt lotsade oss igenom de olika besluten.

Till årets riksstämman hade Owe Persson, som är ordförande för norrlandsföreningen, inlämnat en interpellation, ställd till Hans-Ola Fors, ordförande i Laryngfonden. Interpel-



Hans-Ola Fors.
Foto: Gunnar Persson

lationen var föranledd av fondens tidigare beslut att endast lämna bidrag till rehabiliteringsresor som planerats centralt och som innefattar en klar rehabiliteringsplan.

I SITT SVAR PÅ INTERPELLATIONEN

erinrade Hans-Ola Fors om att fonden är en oberoende stiftelse och att bidragsgivningen är beroende av den samhällsekonomiska situationen. Därför har bidrag till rehabiliteringsresor inte alls kunnat lämnas vissa år. Ekonomin i samhället ser nu lite ljusare ut, vilket har påverkat fonden positivt. Därför finns möjlighet att från nästa år att åter igen lämna bidrag till resor som planeras av föreningarna, men kravet på en klar rehabiliteringsplan står fast, upplyste Hans-Ola Fors.

▲ Förbundsstyrelsen

Efter genomförda val har förbundsstyrelsen följande sammansättning: (från vänster) Viola Landewall, Annika Axelsson, Annika Ljungström, Gunilla Beling, Sören Selinder, Staffan Hagelin, Stig Falk, Ulf Jönson, Börje Adolfsson. Erik Javing är inte med på bilden. Foto: Ulf Jönson



Riksstämmans presidium.
Foto: Gunnar Persson

Text: Ulf Jönson

VIDARKLINIKEN – HELHETSSYN SOM GER LIVSKVALITET

Vidarkliniken bedriver kvalificerad vård och rehabilitering för patienter med cancer i alla stadier. Vi ger en vård som berör och som präglas av respekt för varje människa, dess unika behov och förmåga.

Vidarkliniken har avtal med flera landsting och regioner men tar även emot patienter genom andra finansieringsformer. Kontakta oss gärna för att veta vad som gäller för just dig. *Hjärtligt välkommen!*



VIDARKLINIKEN
EN UNIK KOMBINATION AV SKOLMEDICIN
OCH ANTROPOSOFISK LÅKEKONST

Tel 08-551 509 07 (inskrivning)
08-551 509 00 (växel)

www.vidarkliniken.se/sjukhus

MHCF Norrland

Mun- & Halscancerföreningen Norrland har hållit årsmöte

DEN 9 – 10 MARS genomförde MHCF Norrland på hotell Plaza i Umeå sitt årsmöte för patienter som drabbats av mun- och/eller halscancer samt deras anhöriga. Årsmötet var mycket välbesökt, cirka 70 medlemmar deltog. De kommer från samma upptagningsområde som det Regionala cancercentret (RCC Norr) har, nämligen Norrbotten, Västerbotten, Jämtland och Västernorrland. Söndagen den 9 mars började med en gemensam lunch varefter Katja Voulet Carlsson, processledare för kontaktsjuksköterskorna, berättade om hur långt man kommit i processen tills att samtliga cancerpatienter inom RCC Norr har en egen kontaktsjuksköterska. Ordförande Owe Persson rapporterade att man från patientrådets sida varit kritiskt till den låga målsättningen som satts i den kommande verksamhetsplanen dvs. att endast 60% av cancerpatienterna skulle till utgången av verksamhetsåret 2016 ha en egen kontaktsjuksköterska.

EFTER DETTA föreläste Marianne Pettersson och Anette Fors, bägge tillhörande det palliativa teamet på onkologen vid Norrlands Universitetssjukhus. En föreläsning som uppskattades av deltagarna och där man fick en klar och bra bild av vad palliativ vård handlar om. Hur man sätter patienten samt hela dess nätverk i centrum.

EFTER DENNA FÖRELÄSNING gjorde föreningens ordförande en geografisk och kulturell exposé över sitt internationella arbete för Palmecentret. Det började i Karelen i Ryssland, gick över de utsatta kvinnornas situation i Uzbekistan för att gå vidare till den förtryckta och ockuperade delen på Västbanken i Palestina för att så småningom sluta



Katja Voulet Carlsson samt MHCF Norrlands ordförande Owe Persson.



Marianne Pettersson, Anette Fors. Palliativa teamet onkologen NUS.



Owe Persson.



Owe och Sören lyssnar andäktigt på historieberättaren.

med det internationella arbetet i Zimbabwe tillsammans med AWC (Association of Women Club) för kvinnors jämställdhet, utbildning, demokrati och mänskliga rättigheter.

PÅ KVÄLLEN samlades alla till en fantastisk tvårätters middag som avnjöts under lättsamma och trevliga former. Underhållningen stod deltagarna själva för med den ena historien roligare än den andra. Fram på småtimmarna avtog samkvämet eftersom det var en ny arbetsdag som väntade oss och där stora beslut skulle fattas. Måndagen började med att tandläkare Helena Harnesk föreläste om den nu gällande tandvårdsförsäkringen både vad avser försäkringskassans roll samt landstingets roll i den. Vi var alla överens om att det skett en försämring. Med anledning av detta tillsattes en arbetsgrupp inom MHCF Norrland vid det senaste halvårsmötet med Sigbritt Edström som sam-

mankallande och de skulle redovisa vad de kommit fram till på årsmötet senare idag. Efter Helenas föreläsning vidtog det sedvanliga årsmötet med val och övriga beredda frågor att behandla. Årsmötet inleddes med en parentation och tyst minut över de vänner och kamrater i föreningen som lämnat oss under det gångna verksamhetsåret. Efter detta godkändes såväl verksamhetsberättelse som ekonomisk berättelse och revisionsberättelsen. Förslaget var att ge den avgående styrelsen ansvarsfrihet för det gångna verksamhetsåret, vilket också blev mötets beslut. Efter detta vidtog valen till styrelsen. Till ordförande för två år omvaldes Owe Persson, till sekreterare för två år omvaldes Svante Wikström, till ordinarie ledamot för två år omvaldes Margareta Sjöberg. Som ersättare valdes Max Pettersson på ett år. Erik Javing hade undanbett sig omval. Ett fyllnadsval till ersättare på 1 år efter Max Pettersson genomfördes och

Intresserade årsmötesdeltagare.

där valdes Sigbritt Edström in. Till att representera MHCF Norrland på den Nordiska kongressen valdes Owe Persson, Svante Wikström, Sören Sandström, Agneta Andersson samt Max Pettersson. Till förbundsstyrelsen nominerade föreningen Erik Javing och till laryngfonden Svante Wikström och Margareta Sjöberg. Årsmötet ställde sig bakom den interpellation som Owe Persson fått i uppdrag av halvårsmötet att skriva till laryngfondens ordförande Hans-Ola Fors. Till sist antog årsmötet ett uttalande avseende den nya tandvårdsförsäkringen. Uttalandet lyder:

”2012 ändrades reglerna avseende tandvård för patientgrupper som genomgått strålbehandling i öron- näsa- mun- och halsregionen och vilka är i behov av tandvård pga muntorrhet (minskad salivproduktion). Tidigare räknades denna grupp till de som erhöll ersättning enligt hälso- och sjukvårdsavgifter. Pga att en ny kategori skapades inom landstingens tandvård till hälso- och sjukvården, personer med långvariga sjukdomar och funktionsbinder. Resurserna omfördelades då och de som genomgått strålbehandling i öron- näsa- mun- och halsregionen placeras istället i en grupp på försäkringskassan som får ett bidrag motsvarande 1200 kronor per år i så kallat tandvårdsbidrag. I förslaget står det att det ska ses som en självrisk med syfte att ge patienten incitament till egenvård. Naturligtvis finns det personer inom gruppen som inte fått nedsättningar av sin salivproduktion och klarar sig med 1200 kronor per år. Men de som har fått skador och som oftast är bestående, undrar vi i MHCF Norrland skall då inte försäkringen hjälpa även dessa. Vi i MHCXF Norrland vill härmed framföra följande till berörda ministrar i regeringen såväl nuvarande som kommande samt till samtliga riksdagsmän och kvinnor att verka och arbeta för en förändring i uttalandets syfte. Uttalandet antaget av MHCF Norrlands årsmöte på botell Plaza den 10 mars 2014.”

MED DETTA AVSLUTADES ÅRSMÖTET och ordförande tackade för visat intresse och vädjade till de bilburna att ta det försiktigt på hemfärden.

Owe Persson
Ordförande MHCF Norrland



Produkter som får det att vattnas i munnen

Många delar av livet tar vi för givet, som att tungan fuktat gommen eller att saliven strömmar till när maten står på bordet. Det är naturligt och vi gör det tills den dag kroppen slutar fungera som den ska. Då helt plötsligt kan en fuktig mun innebära ett rikare liv.

Det är för dessa tillfällen som Proxident tagit fram en serie med Munspray, Munfuktgel, Muntork, Tandkräm och Tuggummi. Naturliga produkter som var och en för sig lindrar torra och känsliga munnar.

Tillsammans hjälper de oss att återerövra en del av livet som vi önskar vi kunde ta för givet.

Proxident
IN BETWEEN

Kontakta oss på tel 023-79 22 22 eller www.proxident.se



Hela dig Helg

Besök på Hillesgården 2014

NU HAR DET HÄNT IGEN! Hallands Laryngförening har för femte gången (ja ni läser rätt) besökt Hillesgården i Skåne, där vi hade bokat en "Hela dig Helg" den 25-27 april. Även denna gång hade vi en skön och lugn helg med god mat och trevligt kamratskap. Fantasilöst att åka till samma ställe så många gånger? Kanske. Men man kommer hem efter ansikte - fotvård och olika sorters helkroppsmassage och känner sig som "nyrenoverad". Ja då kan man faktiskt tänka sig en sjätte gång. Nio personer var det som deltog. På hemvägen tog vi en tur ut på vackra Bjärehalvön med en glasspaus i pittoreska Torekov med utsikt ut över Hallands Väderö. Ja, livet kändes väldigt härligt i vårvarmen.



En av våra kusiner.



Vy över en del av Hillesgården.



I solen på takterrassen.

Bengt, Birgitta och Gun.



Vid middagsbordet.



Klara för hemfärd.

**Text: Kenneth Danfelter
Foto: Birgitta Cajliden
och Kenneth Danfelter**

KAPITEX

FAHL



KAPITEX[®]

Scandinavien
Specialist i Laryngectomeres og
Tracheostomeres luftveje


FAHL LARYVOX[®]TAPE

Nytt program med självhäftande basplattor.


LARYVOX[®]TAPE EXTRA FINE

48400	LARYVOX [®]		<ul style="list-style-type: none"> • God häftförmåga • Transparent, vattenavvisande • Används vid oproblematiskt stoma
-------	----------------------	---	---


LARYVOX[®]TAPE STANDARD

48100	ROUND		<ul style="list-style-type: none"> • God häftförmåga • Lämpligt vid djupt liggande eller ojämnt stoma • Lämpligt vid normal fysisk aktivitet
48200	OVAL		
48300	XL OVAL		


LARYVOX[®]TAPE FLEXIBLE

48120	ROUND		<ul style="list-style-type: none"> • Speciellt hudvänligt - tillverkat på hydrokolloidbas • Ger hög vidhäftningskomfort • Kan absorbera vätska / sekret • Särskilt lämpligt för känslig hud • Hudvänligt och skonsamt att avlägsna • Ej lämpligt att använda tillsammans med duschskydd
48220	OVAL		
48320	XL OVAL		

LARYVOX[®]TAPE HYDROSOFT

48130	ROUND		<ul style="list-style-type: none"> • God häftförmåga • Lämpligt för djupt liggande eller ojämnt stoma • Lämpligt vid fysisk aktivitet
48230	OVAL		
48330	XL OVAL		

LARYVOX[®]TAPE COMFORT

48140	ROUND		<ul style="list-style-type: none"> • Särskilt god häftförmåga • Transparent och extremt tunt • Vattenavvisande • Täcker ett stort område • Anpassar sig efter rörelser i halsområdet • Diskret
48240	OVAL		
48340	XL OVAL		

Önskar Ni ytterligare information, ring eller skriv till logoped Lena Lageson.
Kapitex Scandinavien, Reséns väg 16D, 370 24 Nättraby. Mobil: 0731 419909
 E-Mail: lenalageson@gmail.com - www.kapitex.dk

Cancer i hals- eller munhåla?

Det finns gemenskap med andra i samma situation!
Bli medlem i någon av Mun- & Halscancerförbundets föreningar.

Vi välkomnar behandlade, anhöriga, sjukvårdspersonal,
vänner och andra intresserade som medlemmar.

Mun- & Halscancerförbundet (MHCF) arbetar för:

- kontakt och information före och efter behandling
- att hjälpmedel och förbrukningsmaterial skall vara kostnadsfria
- utökade resurser till rehabilitering
- handikappersättning, färdtjänst och kostnadsfri tandvård
- subventionerad utomlandsvård
- forskning och utveckling av hjälpmedel
- bredare informationsverksamhet
- rökinformation i skolorna

Läns- eller regionsföreningar i Sverige finns i:

Dalarna, Gävleborg, Göteborg, Halland, Sydöstra Sverige, Stockholm,
Uppland, Södra Sverige, Västmanland, Norrland, Örebro och Värmlands Län.

Vi är en av huvudmännen i Cancerfonden

Ni i föreningarna kan hjälpa redaktionen

Vi vill tacka för de bidrag som kommit in till Mun&Hals. Det är roligt att läsa det som kommit in. Hoppas ni fortsätter så.

Bidragen behöver inte handla om vår funktionsnedsättning.

Det kan vara en liten händelse eller incident på 4 rader eller ett A4. Allt är lika välkommet. Varför inte en rolig historia eller egen berättelse om dig själv. Så kör hårt med pennan eller datorn.

Känn dig som en redaktionsmedlem. Försök innan ni skickar in ert material att om möjligt få det digi-

taliserat och helst skickat på e-post, CD eller diskett.

Grovsortera gärna era bilder som är suddiga eller som ni bedömer är ointressanta. Skicka bara de ni vill ha med.

Glöm inte att skriva texter till bilderna och gärna mellanrubriker.

Varma hälsningar från redaktionen

Kansliets telefontider

tisdagar–torsdagar kl. 09.00–12.00

Telefon: 08-655 83 10. Fax: 08-655 46 10

E-post: kansli@mhcforbundet.se

Hemsida: www.mhcforbundet.se



Mun- & Halscancerförbundet Läns och regionalföreningar

med kontaktpersoner

Mun- & Halscancerföreningen Norrland

OWE PERSSON
Magasingatan 13, 903 27 Umeå
Tel: 090-19 10 32. Mobil: 0703-92 63 15
E-post: owe.persson@umea.se

Mun- & Halscancerföreningen, Gävleborg

EVA LUNDGREN
Älgnäs 556, 823 92 Holmsveden
Mobil: 0705-15 90 75
E-post: joe.lundgrens@live.se
KENNETH RUBENSSON
Masurgatan 7, 804 31 Gävle
Tel: 026-19 52 42, mobil: 0703-77 80 86
E-post: ruben7@tele2.se

Mun- & Halscancerföreningen Dalarna

LENA LUNDSTRÖM
Hantverkaregatan 3, 771 53 Ludvika
Mobil: 070-351 07 45
E-post: lena.lundstrom54@live.se

Mun- & Halscancerföreningen Uppland

STAFFAN HAGELIN
Heidenstamsgatan 55, 754 27 UPPSALA

Tel: 070-469 33 50
E-post: mhcfuppland@gmail.com

Mun- & Halscancerföreningen Örebro och Värmlands Län

HALVOR ERIKSSON
Sirbo 315, 693 94 Åtorp
Tel: 0586-73 20 27. Mobil: 0706-32 02 71
E-post: halvor.eriksson@telia.com

Mun- & Halscancerföreningen Västmanlands Län

KAARLO VUOLLE
Lerkärllsgatan 10, 723 51 Västerås
Tel: 021-41 74 76
E-post: kaarlo.vuolle@swipnet.se

Mun- & Halscancerföreningen Stockholms Län

GUNNAR SCHNEIDER
Fiskarstugan 1, 746 93 Bålsta
Tel&Fax: 0171-535 54, mobil: 070-650 51 65
E-post: g.schneider@telia.com

Sydöstra Mun- & Halscancerföreningen

BÖRJE ADOLFSSON
Kungsvägen 26 B, 595 51 Mjölby
Tel: 0142-160 06
e-post: borlis@spray.se

Mun- & Halscancerföreningen Göteborg

ANNIKA LJUNGSTRÖM
Norra Rydsbergsvägen 60, 443 50 Lerum
Tel: 0302-131 22, mobil: 0705-26 25 34
E-post: ljungstrom.lerum@telia.com

Hallands Laryngförening

KENNETH DANFELTER
Middagsvägen 18, 302 59 Halmstad
Tel: 035-12 91 03, mobil: 0706-15 20 23
E-post: kenneth.danfelter@spray.se

Mun- & Halscancerföreningen, Södra Sverige

ANNIKA AXELSSON
Liedbergsgatan 3 B, 352 30 Växjö
Tel: 0470-834 67
Mobil: 070-360 18 16
E-post: annika47axelsson@telia.com

Mun- & Halscancerförbundet

KRISTINA HENRIKSSON, STAFFAN HAGELIN
Barks väg 14, 170 73 Solna
Tel: 08-655 83 10
Fax: 08-655 46 10
E-post: kansli@mhcforbundet.se
Hemsida: www.mhcforbundet.se



SALONG!

- inom alternativt hår och peruker.

Boka fri rådgivning.

INFORMATION: CARLMLUNDH.SE ELLER FACEBOOK.

PERUKER & TURBANER

FÖR BÄSTA KÄNSLA & KOMFORT.

Vi erbjuder ett stort utbud av peruker och turbaner i olika modeller och utförande. I vårt peruksortiment hittar du en mängd olika frisyrer, i material som stämmer väl överens med ett naturligt hår.

Kontakta oss för fri konsultation.

Välkommen till Carl M Lundh!

Mineralbaserad
make-up. I butik!



CARL M LUNDH – BUTIKER & SALONGER:

Stockholm CML: Storg. 11, 08-545 66 800 Stockholm Perukshopen: Gamla Brog. 34, 08-20 10 06 Göteborg CML: Västra Hamng. 5, 031-10 23 80 Göteborg Salong Wivi: Sahlgrenska Sjukhuset, 031-342 17 17 Malmö CML: Kalendeg. 12, 040-733 20 Helsingborg CML: Karlsg. 1B, 042-14 30 00 Jönköping CML: Borgmästargränd 1 D, 036-15 02 70 Kalmar CML: Funkabotorget 1, 0480-268 30 Örebro USÖ: Universitetssjukhuset, 019-14 83 63. Saknar du en salong där du bor? Ring 020-36 87 00. Besök oss på carlmlundh.se, för mer information.

 Följ oss på FACEBOOK!

PERUK
SHOPEN

CARL M. LUNDH
C.M.L. HAIRCENTER

POSTTIDNING B

Mun- & Halscancerförbundet

Barks väg 14

170 73 SOLNA

PROVOX® FreeHands FlexiVoice™

Flexibelt val för maximal frihet

Förmågan att tala efter en total laryngektomi är viktig. Vår nya produkt, Provox Free FlexiVoice, erbjuder både möjligheten att tala handsfree eller med manuell ocklusion.

För handsfree tal, kan man välja mellan tre olika membran, beroende på hur mycket luftflöde och tryck som krävs för kunna tala. Med nya Provox Free FlexiVoice behöver du inte göra ett beslut omedelbart. Det är lätt och bekvämt att testa olika talventiler i olika situationer.

NYHET!



Fördelar med Provox FreeHands FlexiVoice

- Tre olika talventiler men med ett membran i 3 styrkor - lätt, medium, stark - för att ge möjlighet att välja beroende på din aktivitetsnivå.
- Diskret design, låg profil, diskret färg och lättvikts hus.
- Finger ocklusion ger möjligheten att tala med manuell ocklusion när det behövs.
- "Klicka" talventilen på HME kassetten och den är redo att användas. Inga ytterligare justeringar behövs.
- Låst funktionsläge, hindrar membranet från stängning; finger ocklusion är tillgänglig för tal.

**Kontakta din logoped
för ytterligare information.**

Tel: 0415-198 20 • kundtjanst@atosmedical.com • www.atosmedical.se

©Atos Medical AB, 201305, MC1061-ThSE

Atos Medicals produkter och expertis utvecklas i nära samarbete med ledande institutioner, läkare, forskare, logopedier och patienter över hela världen. Alla fakta och argument bygger på resultat från kliniska studier. 1987 började Atos Medical utveckla den första Provox röstventilen. Vi har sedan dess arbetat intensivt för att utveckla Provox till att bli marknadens ledande system för röst- och lungrehabilitering. Vi fortsätter med att avsätta stora resurser på produktutveckling och utbildningsprogram inom öron- näs- och halsspecialiteten. Vi har ett tydligt mål: Atos Medical ska även i framtiden vara ledande inom hela detta specialistområde.

ATOS
MEDICAL
Leading the way in ENT