



Mun & Hals

NR 3 ■ SEPT 2022

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



Mun & Hals

Årgång 48 ■ Nr 3 ■ 2022

MHCF

MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

KANSLI & REDAKTION

Barks Väg 14, 170 73 Solna
Tel. 08-655 83 10
E-post: kansli@mhcforbundet.se
Hemsida: www.mhcforbundet.se
Bankgiro: 5703-3573

ANSVARIG UTGIVARE

Tony Nilsson

REDAKTÖR

Ulf Jönson
E-post: ujonson125@gmail.com

MEDARBETARE I REDAKTIONEN

Gun Olsson
E-post: systergun@gmail.com
Jan-Erik Olsson
E-post: janerik.o48@gmail.com

FÖRBUNDSORDFÖRANDE

Tony Nilsson
Bjälbovägen 65, 592 41 Vadstena
Mobil: 070-288 54 04
E-post: tonynosslin48@gmail.com

ISSN 2000-7477

GRAFISK FORM, TRYCK & DISTRIBUTION

Ågrenshuset AB, Bjästa



Omslagsfoto: JAN-ERIK OLSSON

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. 0923-156 70
E-post: info@laryngfonden.se
Hemsida: www.laryngfonden.com
Plusgiro: 91 82 58-5
Bankgiro: 5936-5338

INNEHÅLL

Redaktören har ordet	4
Från förbundsstyrelsen	4
Aktuellt	5
Det här skrev vi om då: Ur Mun & Hals nr 3-2014	6-7
Må bra dagar 2022 i Södra föreningen	8-9
Nationell min vårdplan för huvud- och halscancer är nu lanserad	9
Nationell arbetsgrupp (NAG) för rehabilitering efter huvud-, halscancer	10
Humant papillomvirus (HPV) och huvud-halscancer	11
Föreningsmöte i Halland	14
Sommaraktivitet i Örebro-Värmland: "Från Orsa till Nashville"	15
Välkommet sommarbesök	16-17
Recept: Baconbullar	18
Tack	19
Annons: Informtion till Dig som genomgått strålbehandling	19
Föreningsidor med information om kontaktpersonerna	22-23
NÄSTA NUMMER UTKOMMER I DECEMBER 2022 ■ MATERIALSTOPP TILL NR 4 ÄR 1 NOVEMBER	
ANNONSER	
Fahl Scandinavia AB	3
Bräcke Diakoni	17
Atos Medical	12-13
Atos Medical	24

► LEDAREN

Hej alla medlemmar i Föreningarna ute i landet.

I min första ledare som ny Förbundsordförande vill jag återknyta till vår tidigare ordförande Owe Persson som tyvärr inte finns med oss längre.

Han skrev i sin sista ledare, citat:

"frusna tider så fyllda av sorg och nöd" som vi alla mer eller mindre blivit drabbade av genom den pandemi som går över världen, 70 000 nya smittade varje dygn just nu. När skall det ta slut när kan vi sluta att oro oss för

att vi eller våra nära och kära kanske kommer att bli smittade och även kanske svårt sjuka. – När."

Han drabbades själv av Covid och avled den 18 Mars i år. Av detta kan vi konstatera hur lite vi vet om oss och livet. De flesta av oss ute i föreningarna har ju underliggande sjukdom och behöver vara rädda om oss. Vi får hoppas att inte spridningen blir så omfattande under hösten utan vi kan fortsätta träffas fysiskt i fortsättningen.

Vad händer då i förbundet under hösten, vi har styrelsemöte i September och December. Jag hoppas också kunna dra igång ett arbete med att utveckla patientinformatörsverksamheten på lite längre sikt med ev. en träff med de informatörer vi har i föreningarna för laryngektomerade, och kanske en kortare utbildning och vidareutveckling av verksamheten, men att omfatta även andra diagnoser inom mun och hals. Tänker också att vi ska ha en ordförandeträff under första delen av 2023.

Detta var lite kort om vad som händer den närmsta tiden i förbundet.

Jag tänker sluta med ett känt citat av P-O Enkvist som lyder: *"En dag ska vi alla dö alla andra dagar ska vi leva"*

Var rädda om er så ses vi snart. ■



TONY NILSSON
ORDFÖRANDE
MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET



ALLTID HÄNDERNA FRIA

BLOM-SINGER® SPEAKFREE™ HME HANDS FREE VALVE

Foto: JenkovAtaman - stock.adobe.com

Upplev möjligheten att prata samtidigt som du har båda händerna fria med Blom-Singer® SpeakFree™ HME Hands Free Valve kassett.

Blom-Singer® SpeakFree™ HME är en ny banbrytande och unik innovation, en Allt i Ett HME-kassett (fukt-värmeväxlare) med helt integrerad HandsFree funktion.

Det är möjligt att enkelt justera stängningsmotståndet beroende på situationen. Du kan också välja mellan två olika filtermotstånd: ClassicFlow® eller EasyFlow®.



Fyll i svarstalongen för mer info.

- JA, jag är intresserad av ett personligt och icke-bindande rådgivande samtal och vill bli kontaktad av firman FAHL SCANDINAVIA AB.
- JA, jag är intresserad av ytterligare information och vill bli kontaktad.

FAHL SCANDINAVIA AB

Medicon Village, 223 81 Lund · Sweden · Phone: 046-2873790
www.fahl-scandinavia.se · www.fahl-medizintechnik.de/sv

Namn	Vårdgivare namn
Adress	Titel
Postnr/Ort	Sjukhus
E-post	E-post
Telefon	Telefon

Jag godkänner att de uppgifter jag har angivit får sparas, behandlas och användas av företaget FAHL SCANDINAVIA AB för reklam per post, e-post eller telefon, samt för marknadsundersökning. Samförståndsfriskrivningen är frivillig och kan återkallas när som helst genom att du skickar ett e-post till info@fahl-scandinavia.de eller brev till FAHL SCANDINAVIA AB, Building 301 Medicon Village 223 81 Lund.

046 - 2873790 **info@fahl-scandinavia.se**

Datum/namnteckning

► REDAKTÖREN HAR ORDET

När coronapandemin härjade som värst gick det mesta i samhället på sparlåga. Det gällde naturligtvis också föreningslivet.

Det nordiska samarbete mellan våra förbund började dock mattas av den del redan innan pandemin var ett faktum. Tidigare hölls Nordisk kongress ungefär vart tredje år med deltagande av representanter för de nordiska förbunden. Det internationella samarbetet, i synnerhet det nordiska, har genom åren haft hög prioritet. Ett uttryck för detta är att de nordiska förbunden distribuerar sina medlems-tidningar till varandra, ett

annat är representationen vid varandras årsmöten. Den nordiska kongressen brukade kombineras med förbundets årsmöte. Kongressen varade i två dagar och bjöd på ett digert program, inte minst när det gäller aktuell forskning inom huvud- halsområdet. I en värld av hårda ekonomiska prioriteringar har det blivit svårt att fortsätta med dessa kostsamma kongresser och samarbetet mellan våra förbund kanske måste finna nya former. Här

är det angeläget att representanter för våra förbund gemensamt tar upp frågor och analyserar behov och önskemål om samarbetsformer och försöker formulera en gemensam inriktning för den framtida samverkan.

På annan plats i tidningen, under rubriken "Detta skrev vi om då" återges delar av en artikel från den nordiska kongressen 2014, som hölls i Visby. ■

ULF JÖNSON

FRÅN FÖRBUNDSSTYRELSEN

TEXT ULF JÖNSON

Det senaste mötet med förbundsstyrelsen hölls den 14 juni på kansliet i Solna.

Här redogörs för några av de beslut som fattades men för en mera fullständig information distribueras styrelseprotokollet till föreningarna, som då får möjlighet att ta upp det som en informationspunkt vid kommande föreningsmöten.

■ Min vårdplan

Syftet med MVP är att ge tydlig information och stöd till patienter och närstående. Förslaget till vårdplanen har varit ute på remiss och en särskild grupp har arbetat med remissvaret. Remissvaren är nu sammanställda och tidigare i sommar har planen provtestats. I början av juli publicerades den på 1177.

■ Hälsoresorna

Som tidigare år kommer hälsoresorna att gå till Österåsen och Sundsgården.

Hälsoveckorna genomförs i augusti – september och de som fått positivt besked ombeds nu svara om de har möjlighet att delta.

- Förbundet har låtit framställa en ny informationsbroschyr.
- Nationellt vårdprogram för huvud- och halscancer.
- Vårdprogrammet ska uppdateras i höst och patientföreträdare i det arbetet är Gun Olsson och Ulf Jönson.
- Till patientföreträdare i Stygruppen för kvalitetsregistret utsågs Helga Stollenwerk och Andreas Björklund.
- Nästa styrelsemöte blir torsdagen den 15 september. ■

VILKA INGÅR I FÖRBUNDSSTYRELSEN?

Förbundsstyrelsens sammansättning efter riksstämmans val av ledamöter och därpå följande konstituerande styrelsemöte:

Ordförande Tony Nilsson
tonynosslin48@gmail.com

Vice ordförande och kassör Halvor Eriksson
halvor.eriksson@telia.com

Sekreterare Sigbritt Edström
sigbritt.edstrom@hotmail.com

Ledamot Helga Stollenwerk
helgastollenwerk@gmail.com

Ledamot Eva Knuts Eriksson
eva@murbygard.se

Ledamot Yvonne Rosendahl
yvonne.rosendahl@telia.com

Ledamot Svante Wikström

Suppleant Lena Lundström
lena.lundstrom54@live.se

Suppleant Andreas Björklund
to.andreasbjorklund@gmail.com

Suppleant Barbro Pettersson
pettersson3.1415@outlook.com

▶ ANTALET COVIDFALL ÖKAR

Den senaste varianten av virusversionen omikron benämns BA.5. Mellan vecka 24 och 25 testades 3 100 personer positivt för covid 19, vilket motsvarar en ökning med 41 procent jämfört med veckan innan. Många hade väntat sig en minskad smittspridning, liksom vid denna tid förra året, men den nya varianten visar tydligt på en ökad smittsamhet. Den ökande smittan i sommar utesluter inte våg i höst säger Anders Sönnerborg, professor i klinisk virologi på KI.

Källa: Dagens Nyheter
Norrköpings Tidningar

▶ TANDVÅRDSUTREDNINGEN

I mars förra året lade tandvårdsutredningen fram sitt förslag till hur tandvårdssystemet ska bli mera resurseffektivt och jämlikt: När behovet får styra – Ett tandvårdssystem för en mera jämlik tandhälsa (SOU 2021:8). Förbundsstyrelsen yttrade sig över utredningens förslag och tillstyrkte de flesta förslagen eftersom de förväntas medföra förbättringar för mun- och halscancerpatienter. En viktig princip i utredningen är att människors behov av tandvård ska styra insatserna. För att skapa ekonomiskt utrymme för detta föreslogs att gränsen för den fria barntandvården skulle sänkas till och med 19 års ålder (för närvarande 24 år). Dagens Nyheter har gjort en genomgång bland riksdagspartierna som visar att förslaget om sänkt ålder för barntandvården inte har stöd i riksdagen. Enlig DN är det oklart om några förslag kommer före valet.

Källa: Mun & Hals
Dagens Nyheter

▶ TRE SJUKHUS I SVERIGE HAR NU EUROPEISK KVALITETSSTÄMPEL FÖR CANCERVÅRD

TEXT GUN OLSSON

Karolinska universitetssjukhus har kvalitetsstämpel sedan 2020 och nu har även Sahlgrenska universitetssjukhus och Skånes universitetssjukhus blivit ackrediterade. Det betyder att sjukhusen uppfyller de europeiska kraven på kvalitet vad gäller cancervård och forskning. Detta i sin tur måste ju betyda att patienten kan få snabbare tillgång till nya behandlingsmetoder.

I processen fram emot ackrediteringen har det funnits en styrgrupp med patientmedverkan. I Skåne valdes Nick Lamb in i denna grupp. Nick är vice ordförande i Patient och Närståenderådet vid Regionalt cancercentrum Syd.

Nick menar att patienterna behöver bli mer synliga och delaktiga i vården.

Så här säger Nick: "Under ackrediteringsprocessen identifierades förbättringsmöjligheter som vi nu arbetar vidare på. Vi rekryterar även patient och närståendegrupper och kommer att involvera dem i olika förbättringsprojekt. Min övertygelse är att patient och närstående representanter kommer att få en viktigare roll i framtidens cancervård".

Källa: Dagens Medicin

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

DET HÄR SKREV VI OM DÅ

UR MUN & HALS NR 3-2014

TEXT ULF JÖNSON

Nordisk kongress i Visby 2014

Den Nordiska kongressen 2014 genomfördes den 8-11 maj. I planeringen ingick att kongressen startade redan innan vi var framme i Visby, på färjan som utgick från Nynäshamn.

Här träffades medlemmar i MHCF, deltagare från de nordiska länderna, föreläsare m fl. Det var ett bra grepp, vi fick möjlighet att bekanta oss med varandra redan före själva kongressen.

Det var många intressanta föreläsningar och anföranden. Inledningsvis hälsades alla välkomna av ordföranden i region Gotland, **Björn Jansson**.

Gunilla Gunnarsson, onkolog, nu samordnare av den Nationella Cancerstrategin. Hon talade bland annat om

de sex regionala RCC-organisationernas arbetskriterier, varav kan nämnas införandet av kontaktsjuksköterskor, nivåstrukturering av vården och nationella vårdprogram.

Freddy Lewin, onkolog från Jönköping, och **Johan Wennerberg**, kirurg och professor från Lund, gav en historisk tillbakablick över cancervården och talade också om vikten av forskning.

Mats Engström, öron-, näsa och halsspecialist, och **Anna-Lena Tingström-Engström**, sjuksköterska beskrev hela kedjan från diagnos till behandling.

Beatrice Melin, onkolog och chef för RCC Norrland, informerade bland annat om den Nationella Cancerstrategin. ■



Björn Jansson. Foto: Gunnar Schneider



Gunilla Gunnarsson, till vänster. Foto: Jan Jakobsson



Freddi Lewin. Foto: Gunnar Persson



Johan Wennerberg. Foto: Gunnar Persson



Mats Engström. Foto: Gunnar Schneider



Anna-Lena Tingström-Engström.
Foto: Gunnar Schneider



Beatrice Melin.
Foto: Gunnar Schneider

Social samvaro är också viktigt

Det fanns även utrymme för social samvaro och lite lättsamma aktiviteter som guidad rundvandring i Visby och en gemensam avslutningsmiddag med underhållning. ■



Vi fick också se ett skådespel utomhus.

Foto: Gunnar Persson

Överläggningar mellan de nordiska förbunden

Varje Nordisk konferens innehåller också särskilda överläggningar mellan de nordiska förbunden. I de här överläggningarna deltar två till tre representanter för varje land. Vid överläggningarna tas frågor upp om hur våra organisationer arbetar för att utveckla cancervården, det förbyggande arbetet och även de rehabiliterande insatserna. En viktig fråga

är givetvis också hur vi kan samarbeta och dra nytta av varandras erfarenheter. Konkret enades deltagarna om att undersöka möjligheterna till gemensamma kriterier när det gäller kvalitetsuppföljning och att vid nästa möte ta upp en informationspunkt om Svenskt kvalitetsregister för huvud- och halscancer. ■



Några av Bacci Bröder underhöll.

Foto: Jan Jakobsson



Foto: Jan Jakobsson



Foto: Ulf Jönsson

Från vänster: Annika Axelsson, Sverige, Ragnar Davidsson och Jón Erlander Gudmundsson, Island, Marja Lindqvist och Tuomo Mikkonen, Finland, Britt Prangsbjall och John Jensen, Danmark, May Wettre Holthe och Ann Karin Merket, Norge samt Sören Selinder Sverige.



Foto: Gunnar Persson

MÅ BRA DAGAR 2022

I SÖDRA FÖRENINGEN

TEXT GUN OLSSON FOTO JAN-ERIK OLSSON

För andra året i rad har vi Södra anordnat "Må bra dagar" för våra medlemmar. Från fredag till söndag i juni månad har vi njutit av SPA behandlingar, god mat, hälsoaktiviteter och utflykt. Liksom 2021 höll vi till på Hotell Erikslund i Ängelholm.

Dag 1 fick alla deltagarna var sin SPA behandling antingen huvudmassage, avslappningsmassage eller fotmassage. I relax och SPA-avdelningen hade vi tillgång till jacuzzi, kall badtunna och bastu. Det fanns även ett välutrustat gym för de som kände för ett träningspass.

Efter middagen på kvällen hade vi medlemsmöte där vi även berättade om hemsidorna:

- "nätverket mot cancer" och "nationellt kompetenscentrum för anhöriga" (NKA). Vi visade vilka aktuella broschyrer som finns att beställa från kansliet:
- Att drabbas av cancer i mun och hals
- Hur andas man och pratar som strupcanceropererad
- Jag har svårt att prata / Jag har hål i halsen

Vi berättade även om de två broschyrerna som finns att ladda ner via hemsidan

- "Informationsbroschyren"
- "För dig som är närstående till någon med cancer"

Dag 2 bjöd på soligt och fint väder så vi kunde ha vår hälsoaktivitet utomhus. Det



Fin utomhusmiljö Café Killeröd.



Fin inomhusmiljö Cafe Killeröd.

blev stavgångsteknik och tipsrunda med varierande frågor. Efter aktiviteten hade vi genomgång och fördjupad information kring frågorna från tipsrundan.

På eftermiddagen åkte vi gemensamt till café Killeröd. Besöket här blev en fin upplevelse.

Vi fick smaka deras specialitet äppelmarängtårta med

len vaniljsås. Väldigt fin miljö både inomhus och utomhus. Cafét ligger 150 meter över havet så vi bjöds på en fantastisk utsikt över Bjärebygden och Kullaberg.



Förväntansfulla deltagare.



Jeff Winter.

Efter middagen på kvällen samlades vi åter i vår konferenssal. Här fick vi skön avkopplande musik och sång av vår inbjuden gäst Jeff Winter. Jeff är bördig från England och vi fick ta del av en varierad repertoar och en känsla av att man satt och lyssnade på en irländsk pub .

Väldigt trevlig avslutning på dagen

Dag 3 samlades vi efter frukost för samtal. Vi delade upp oss så närstående / anhöriga i en grupp och behandlade i en grupp. Det blev bra samtal och möjlighet till erfarenhetsutbyte.

Alla lämnade in skriftlig utvärdering över dagarna.

Lite citat från utvärderingarna: *"Mycket bra organiserat, vi mådde bra."*

"Lättsamt och trevligt."

"Bra med "luft" i programmet vilket ger tid för samtal= umgänge."

Stärkta med ny energi skildes vi sedan åt efter gemensam lunch.

Tack till alla i Södra som medverkade till god samvaro, skratt blandat med fina djupa samtal.

Speciellt tack till fyra nya medlemmar som var med denna gång. ■

NATIONELL MIN VÅRDPLAN FÖR HUVUD- OCH HALSCANCER ÄR NU LANSERAD

TEXT GUN OLSSON

Alla personer som får en cancerdiagnos ska få en individuell vårdplan (MVP).

Det nya nu är att informationen är nationell och kommer att vara jämlik i hela landet. Under vårdtiden kan kontaktsjuksköterskan aktivera olika delar i MVP så informationen blir stegvis och anpassad.

I MVP finns också möjlighet att kommunicera med vården och det finns olika självskattningsformulär att fylla i.

Jag har haft förmånen att som patient och närstående företrädare ingå i arbetsgruppen för MVP för Huvud och Hals cancer. Efter en diger remissrunda med många bra inkomna synpunkter känns det väldigt bra att MVP nu är i mål. Jag upplever att det kommer bli tryggt, värdefullt och ett bra stöd för patienter och närstående. Informationen kommer att vara likartad oberoende vilket sjukhus man vårdas på. Positivt är också att informationen kommer att följa med patienten i olika faser under behandling-

en och mellan vårdgivare. Det är också bra att MVP finns på 1177 men även med möjlighet att ladda ner och skriva ut på papper om så önskas. På detta sätt kan patienter och anhöriga i lugn och ro gå in på vårdplanen och vara förberedd inför nästa möte med vården. Det blir spännande att följa utvecklingen av MVP när den nu ska börja användas på riktigt.

Innehållet i MVP finns på 1177 och kan även skrivas ut på www.cancercentrum.se

På cancercentrum.se finns en patientbroschyr som beskriver hur man loggar in och använder MVP på 1177. (Min vårdplan via 117 vårdguiden.) ■

NATIONELL ARBETSGRUPP (NAG)

FÖR REHABILITERING EFTER HUVUD-, HALSCANCER

TEXT ULF JÖNSON

Inom det nationella programområdet för öron-, näs- och halssjukdomar (NPO-ÖNH) har på initiativ av SKR skapats en nationell arbetsgrupp för kunskapsstyrd rehabilitering av patienter behandlade för huvud- och halscancer.

Syftet är att använda bästa tillgängliga kunskap i rehabiliteringsarbetet. Kunskapsstyrningen ska leda till en jämlik hälsa och ett multidisciplinärt samarbete som ska vara resurseffektivt. Patienter, brukare och hälso- och sjukvårdens medarbetare ska vara trygga i att bästa tillgängliga kunskap används i varje vårdmöte. Målet är en god, individanpassad, evidensbaserad och jämlik rehabilite-

ring till patienter, behandlade för huvud- och halscancer, i syfte att ge funktionalitet och livskvalitet utifrån ett individanpassat behov, oavsett var patienten bor.

Arbetsgruppen är multidisciplinär och multiprofessionell och består av representanter för samtliga hälso- och sjukvårdsregioner samt patientrepresentanter. ■

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, Södermanland och Västmanland, Norrland, Örebro och Värmlands Län.

Vi är en av huvudmännen i Cancerfonden

HUMANT PAPILLOMVIRUS (HPV) OCH HUVUD-HALSCANCER

TEXT GUN OLSSON

HUR ORSAKAR HPV HUVUD- OCH HALSCANCER

När arbetet med min vårdplan var färdigt för remissrunda kom det in väldigt många bra remissvar. Bl.a. från styrgruppen för svenskt kvalitetsregister för huvud och halscancer (SweHCR). Bland dessa svar fanns en text om HPV -virus med bra information. Efter kontakt med styrgruppens ordförande Lalle Nordenvall fick vi godkännande att publicera denna text som följer:

Hur orsakar HPV huvud- och halscancer?

Humant papillomvirus (HPV) av högrisktyp kan infektera slemhinnan i svalget, halsen, könsorganen och analöppningen. De flesta får inga symtom av infektionen och kroppens immunförsvar kan själv göra sig av med viruset, varför risken för smitta inte finns kvar. I några enstaka fall kan kroppen inte läka ut infektionen. Delar av virusets arvsmassa kan då stanna kvar i slemhinnans celler, vilket kan leda till cancerutveckling. Detta tar ofta många år.

Det blir allt vanligare att huvud- och halscancer har samband med HPV, framför allt cancer i halsmandlarna och tungroten. Övriga former

av huvud- och halscancer har, vad vi vet i dag en liten eller ingen koppling till HPV.

Vid utredning för huvud- och halscancer tar man reda på om tumören är HPV-relaterad genom att ta ett vävnadsprov.

Spridning av HPV

De flesta i befolkningen har, i regel i ungdomsåren, varit infekterade med HPV men läkt ut infektionen. Vi vet i nuläget inte varför enstaka individer får en kvarstående infektion och varför några av dem dessutom utvecklar cancer.

HPV infektionen smittar via närkontakt. Denna kan vara både sexuell och ickesexuell. Vad gäller HPV-relaterad

cancer isvalget finns det underlag för uppfattningen att smittspridningen i högre grad sker via ickesexuell nära kontakt än vad som är fallet för ano-genital HPV-relaterad cancer.

Det finns anledning att understryka att den som fått en HPV-associerad cancer inte har någon produktion av virus och således inte kan smitta någon annan med virus, och att canceren i sig inte kan spridas till någon annan.

Påverkan på cancerbehandlingen

Det har visat sig att personer som har en HPV-relaterad cancer i halsmandlar eller tungrot har bättre effekt av behandlingen än personer med motsvarande cancer

utan HPV-samband. Oavsett om canceren är HPV-relaterad eller inte är behandlingen densamma. Behandlingen väljs utifrån var tumören sitter och hur stor den är, vilket stadium canceren är i och din allmänna hälsa.

För mer information om HPV gå in på 1177.se. Sök på HPV och vaccination mot HPV. ■

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



Provox[®] Life[™] Night HME hjälper med att förbättra lunghälsan samt minska slem och hosta.

Provox Life[™] Night HME

- Ger mycket hög befuktning vilket hjälper till att minska slem och hosta
- Utmärkt befuktning jämfört med andra Provox Life[™] HME
- Kompatibel med alla typer av Provox Life[™] plåster, LaryTubes och LaryButtons

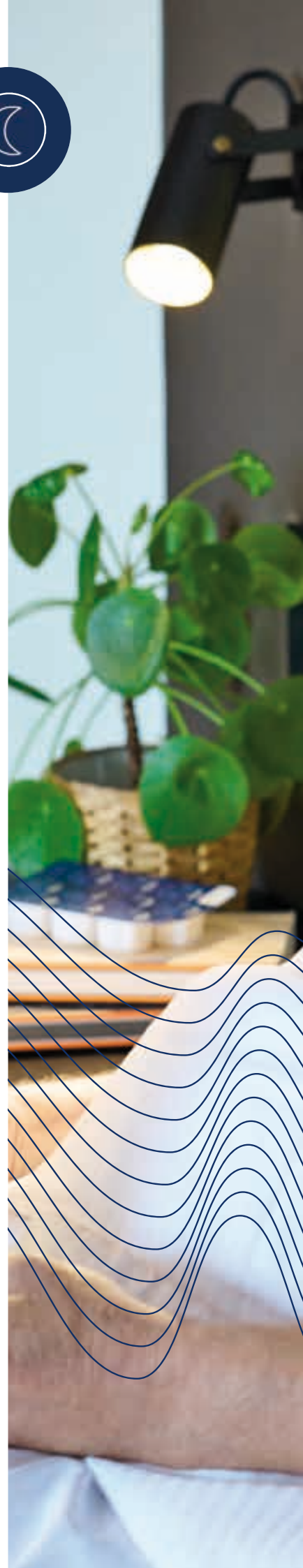


Provox Life[™] Night Adhesive

Provox Life[™] Night-plåstret ger din hud möjlighet att återhämta sig medan du sover. Det innehåller hudvänligt hydrogel som lugnar och svalkar huden.

Beställningsinformation

Produktnamn	Antal	Ref.nr.
Provox Life [™] Night HME	30 st	8262
Provox Life [™] Night Adhesive	15 st	8261





Kontakta oss för ytterligare information

Vänligen kontakta oss om du vill veta mer om Provox Life™. Vi är här för att hjälpa dig.

Via telefon: **+4641519820**
Via e-post: **kundtjanst@atosmedical.com**
Hemsida: **www.atosmedical.se**

Atos

Breathing-Speaking-Living
atosmedical.com

FÖRENINGSMÖTE I HALLAND

TEXT HELGA STOLLENWERK FOTO LENA LAGESON

Vårt föreningsmöte började med att vi besökte konsthallen i Hirshult. Där fick vi kaffe och smörgås.

Vi fick en privat guidning av ägaren, Kjell Gustafsson, som berättade om konsthallen och hur allt började, vilket var mycket intressant. När vi tittat på konsten inomhus gick vi ut i den fantastiska parken med massor av konst och massor av blommande rhododendron. Vädret var bra så vi kunde strosa runt länge och njuta av allt.

När detta var avklarat besökte vi kyrkan i Hishult som ligger tvärs över vägen från konsthallen. Den byggdes 1901-1902. Utvändigt är kyrkan väldigt annorlunda och invändigt är den väldigt ljus och fin.



När också kyrkobesöket var avklarat åkte vi till Laholms rökeri där vi åt lunch, Några åt rökt lax och några fish and chips. Maten var verkligen till belä-

tenhet och efter huvudrätten beställdes kaffe och praliner. Vi stannade en bra stund på restaurangen och pratade och hade det riktigt trevligt.

Det var verkligen en lyckad dag. Konsthallen i Hirshult kan varmt rekommenderas som utflyktsmål. ■



SOMMARAKTIVITET I ÖREBRO-VÄRMLAND: "FRÅN ORSA TILL NASHVILLE"

TEXT OCH FOTO BARBRO PETERSSON

Mun- & Halscancerförbundet har, genom Mun- och Halscancerförbundet, fått ett anslag från Cancerfonden för att göra något extra för medlemmarna nu när det värsta av pandemin är över.

Vi i Örebro-Värmlands föreningen använde vår andel av anslaget till att se konserten "Från Orsa till Nashville".

Söndagen den 19 juni

samlades vi vid Restaurang Al Forno i Örebro.

Där åt vi en god 3-rättersmeny:

Förrätt: Mozzarella caprese

Huvudrätt: Kalventrecôte med risotto och grönpepparsås

Efterrätt: Chokladtryffel och kaffe



Vi hade gott om tid att äta och umgås innan det var dags att gå tvärs över gatan till Örebros välkända funkispärla Medborgarhuset med Hjalmar Bergmanteatern där föreställningen väntade.

Det vi såg var "Från Orsa till Nashville" med Kalle Moraeus, Alexandra Wickman och Doug Seegers.

Kalle Moraeus var som vanligt otroligt duktig, speciellt när han spelade fiol. Han framförde t.ex. "Koppången" som utgjorde inledningslåten och "Polska av Byss-Calle".



Doug Seegers spelade som gatamusikant i Nashville när han upptäcktes av Jill Johnson. Genom tv-programmet "Gills veranda" blev han 2014 känd för den svenska publiken. Han har kämpat för att ta sig upp från sitt missbruk och har gjort flera turer i Sverige. Han framförde bl.a. sin egna sång, "Going down to the river".

Alexandra Wickman är uppvuxen i Nävekvarn i Sörmland och utbildad vid Royal College of Music i Stockholm. Hon tillbringar mycket tid i Nashville där hon spelar in skivor och skriver musik. Till melodifestivalen 2018 skrev hon "Min dröm" tillsammans med Thomas G:son. Kalle framförde sedan låten tillsammans med Orsa Spelmän. Alexandra framförde både egna låtar och ett antal Dolly

Parton låtar som "Jolene" och "9 to 5".

Blandningen av och svensk folkmusik och country var trevlig och gav omväxling i programmet. Mellan

låtarna berättade de några anekdoter som gav många skratt. Efter konserten var vi alla glada och nöjda, när vi begav oss hemåt i försommarkvällen. ■



VÄLKOMMET SOMMARBESÖK

TEXT GUN OLSSON FOTO JAN-ERIK OLSSON



En solig och varm sommardag i augusti gick jag och vattnade mina blommor. Vem dyker upp om hörnet om inte en av våra äldsta medlemmar i Södra föreningen. Han berättar att han har tagit några dagar ledigt efter att ha jobbat varje dag hela sommaren. Han har precis blivit färdig med sitt senaste projekt att bygga ett garage.

Nu är han ute på tur med sin husbil som han köpte förra året. Då var han och hans son på en "Sverigeresa" Rolf Johansson är alltid pigg och

glad och tillför mycket energi på våra möten. Så även denna dag. Vi sätter på kaffe och då hämtar han en fin rulltårta som han köpt på vägen och förärrar mig med ett fång lila tulpaner. Han berättar gamla minne från förr då han varit med i vår förening i 20 år. Vi får med hans ord höra hur det har varit på olika hälsoresor utomlands i Turkiet och Bulgarien som han varit med om. Vi får även en återblick från åren då det ordnades hälsoveckor på Eslövs folkhögskola.

Efter att vi pratat minnen så kommer Rolf med bra tips på kommande trevlig aktivitet för oss i Södra. Han berättar om var vi kan äta middag och var det finns övernattningsmöjligheter.

Sen berättar han om sina besök i vården efter sin laryng operation år 2002. Hur nöjd han är med all vård som han fått genom åren både i Ljungby, Växjö och i Lund. När han får besvär i halsen med sin ventil eller annat så ringer han och får ofta tid samma dag vilket han tycker är helt fantastiskt.

Efter kaffestunden blir det visning av husbilen. Här finns det mesta men ingen GPS. Jag frågar om han har solstolar med då visar han i bagaget där det finns två stolar och dessutom ett bord med ribbor som förvaras i en påse och tar minimal plats.

När han ska köra vidare frågar jag hur länge han ska var ute på semester.

"Ja det blir tre dagar sen ska jag hem för på fredag ska vi samlas alla barn, barnbarn och barnbarnsbarn i hembygdsparken i Traryd. Min son har byggt ett litet tåg som barnen kan åka i. Sen blir det grillning och jag ska göra päremos (potatismos) till alla. Det blir en stor gryta. Jag blandar i broccoli så moset blir grönt. Det gillar barnen."

Rolf sätter sig i husbilen för att köra vidare för att besöka barnbarn i Limhamn. Han frågar om vägen och jag tvekar inte att han sen minns hur han ska köra från Svedala.

Några dagar senare ringer jag Rolf och vi ska diskutera kring texten jag skrivit. Jag får då hans schema för denna dag.

Jobb på förmiddagen, möte med PRO med grillning på eftermiddagen och älgmöte med middag på kvällen.

Jag är så imponerad av den energi och livsglädje som Rolf besitter. Nu kan vi bara önska Rolf ett stort lycka till och önska god hälsa även framöver såhär i månaden då han fyller 90 år!

TACK

För fin och god vård och alltid bra bemötande alltifrån min operation år 2002 och alla år därefter vill jag på detta sätt rikta mitt varma TACK till alla personal på Öron Näs och Hals kliniken i Ljungby, Växjö och i Lund.

ROLF JOHANSSON, TRARYD



Foto: shutterstock.com



INLAGDA KÖRSBÄRSTOMATER

30 körsbärstomater
3 rosmarinkvistar
3 lagerblad
2 vitlökar
1,5-2 msk svartpeppar
2 msk honung
1-1,5 l vitvinsvinäger
ev. chili

Picka tomaterna med en sticka eller gaffel. Lägga ned tomaterna i en väl rengjord glasburk.

Klyv vitlöken i halvor och lägg ned i burken tillsammans med lagerblad och rosmarin. Tillsätt ev. chili om du vill.

Häll på svartpepparkornen och honungen och fyll sedan på med vinäger tills att burken är fylld. Tillslut burken väl.

Ett perfekt tillbehör till sommarens grillkvällar, gott i såväl sallad som smakfullt vegetariskt grillalternativ.
RECEPT FRÅN SOMMAR MED ERNST / KÖKET.SE



Rehab för livet

Vill du må bättre och samla ny kraft? Hos oss på Rehabcenter Mösseberg möts du av ett kompetent rehab-team som har just dina behov i fokus. Vattengymnastik, mindfulness, föreläsningar och samtal, tillsammans med andra, i vackra miljöer väntar. Med dig hem får du nya verktyg att använda i vardagen.

Läs mer på www.brackediakoni.se/mosseberg

RECEPT

BACONBULLAR

TEXT OCH FOTO JAN-ERIK OLSSON

För många år ser när jag var i Tyskland, åt jag en frukostbuffé där man hade just baconbullar. Bullarna jag har bakat är mjuka och lätta att äta.



Ingredienser:

50 g jäst
5 dl mjölk
2 tsk salt
40 g smör
½ dl ljus sirap
2 msk rapsfrömjöl
5 dl rågsikt
1 dl grahamsmjöl
7 dl vetemjöl, manitoba cream
150 g bacon

Gör så här:

Ugn 225 grader.
Skär baconen i små tärningar, stek och låt rinna av på hushållspapper.
Lös jästen i fingervarm mjölk, tillsätt salt, smör i klickar, sirap och rapsfrömjöl. Blanda i bacon och mjölsorterna.

Kör blandaren 5 – 10 minuter så får du en bra jäsning.
Jäs degen 30 min.
Ta upp degen på mjölat bord och forma till ca 20 bullar.
Låt jäsa på plåt 30 min.
Grädda ca 15 minuter i mitten av ugnen.

Lycka till ■

Rapsfrömjöl är slutprodukten när man när man kallpressar svensk rapsolja. Gör brödet saftigare och hållbarare.

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

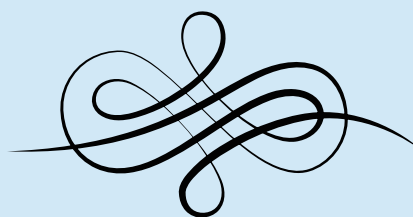
Förenings- nytt

UNDER DEN HÄR RUBRIKEN kan varje förening annonsera om den verksamhet som planeras för den kommande perioden, intill det att nästa nummer av Mun&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**, ujonson125@gmail.com



TACK

Tack till er alla som på olika sätt
hedrat minnet av vår älskade

OWE PERSSON

vid hans bortgång.

Inger

barn och barnbarn

Information till Dig som under åren 1998-2016 har genomgått strålbehandling mot tumör i huvud- och halsregionen.

I vår strävan att förbättra vårt omhändertagande av patienter som har behandlats för tumörer i huvud- och halsregionen, planeras en studie om strålbehandling och komplikationsutveckling. Syftet med studien är att öka förståelsen om sambandet mellan strålbehandling och utvecklingen av komplikationer. Därmed vill man försöka minska risken för komplikationer för framtida patienter som genomgår strålbehandling mot tumörer.

För att kunna genomföra projektet behöver vi använda information från Din patientjournal vid Käkkirurgiska kliniken i Lund, Stockholm, Umeå eller Örebro. Uppgifterna kommer att behandlas så att inte obehöriga kan ta del av dem (enligt dataskyddsförordningen, GDPR 2016/679). Studien har genomgått granskning och godkänts av Etikprövningsmyndigheten. Resultaten

från forskningsprojektet kommer inte att kunna kopplas till Dig som person. Om Du accepterar att Dina journaluppgifter används i projektet behöver Du inte göra någonting. **Om Du INTE vill att Dina journaluppgifter används i detta forskningsprojekt, var vänlig meddela mig på nedanstående adress INOM FYRA VECKOR, senast 2022-10-03**

Med vänlig hälsning
Martin Bengtsson
Övertandläkare, Käkkirurgiska Kliniken
Skånes Universitetssjukhus
221 85 Lund
Tel 046-17 11 00
Kakkirurgiskakliniken.sus@skane.se



- har 11 läns- och regionföreningar runt om i landet
- bevakar och tillvaratar medlemmarnas intressen
- arbetar aktivt för att hjälpa medlemmarna tillbaka till ett meningsfullt liv
- ordnar rehabiliteringsseminarier och-resor
- har sitt kansli i Solna
- arbetar för att starta samtalsgrupper för både patienter och anhöriga antingen via sjukvårdspersonalen eller i lokal-föreningarnas regi
- ger ut tidningen Mun&Hals med aktuell information, artiklar och reportage
- har regelbundet kurser för förbundets och föreningarnas förtroendevalda samt antirökinformatörer
- håller kontakt med myndigheter och serviceorgan
- tillhör Funktionsrätt Sverige
- 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 MUNHÅLECANCER

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: 0923-156 70

E-post: info@laryngfonden.se ■ Hemsida: www.laryngfonden.com



Vill du annonsera i tidningen **Mun&Hals**?



Kontakta
Gunilla Åkerlund
 0660-29 99 61
 gunilla.akerlund@agrenshuset.se

@ÅGRENSHUSET

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.

Känn dig som en redaktionsmedlem. Försök innan ni skickar in ert material att om möjligt få det digitaliserat och helst skickat på e-post.

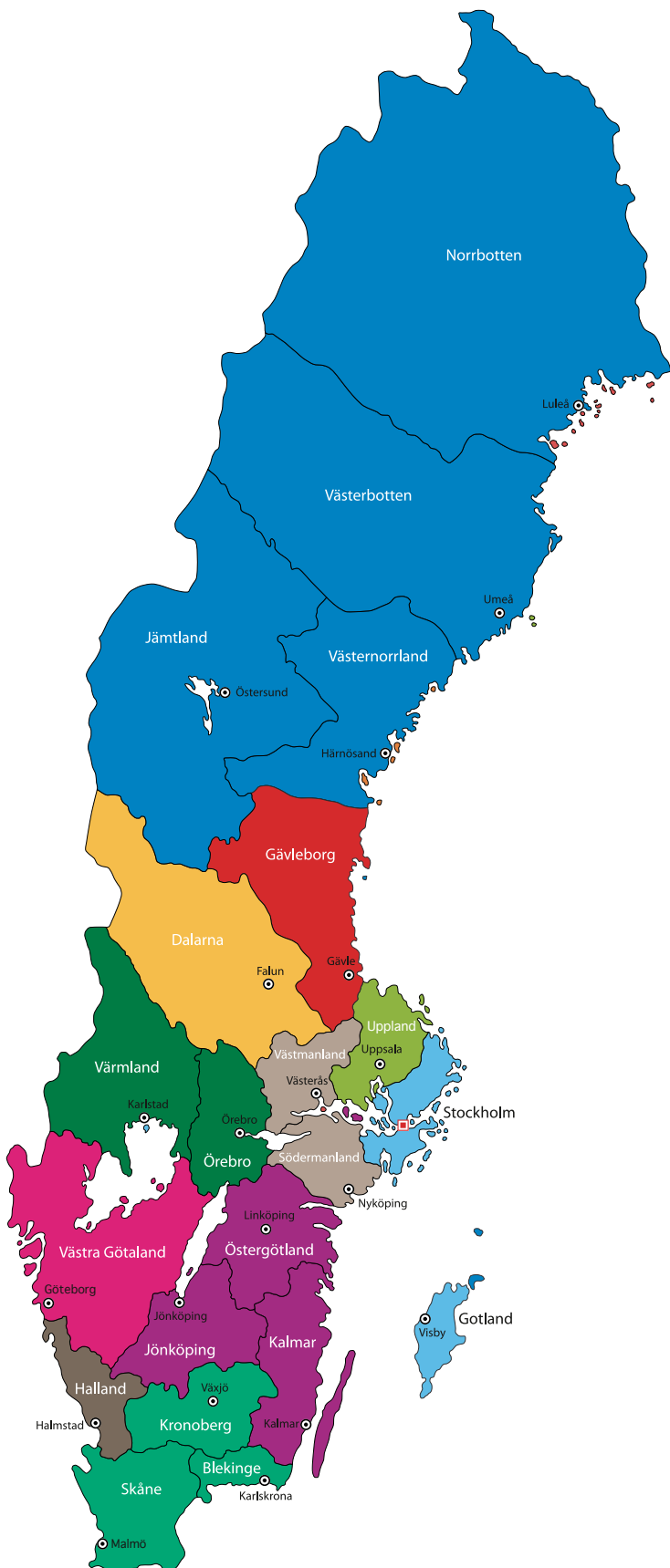
Grovsortera gärna era bilder som är suddiga eller som ni bedömer är ointressanta. Skicka bara de ni vill ha med. Glöm inte att skriva texter till bilderna och gärna mellanrubriker.

VARMA HÄLSNINGAR FRÅN REDAKTIONEN



MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

REGIONALFÖRENINGAR



- Mun- & Halscancerförbundet
Norrländ**
 Norrbotten, Västerbotten, Jämtland, Västernorrland
- Mun- & Halscancerförbundet
Gävleborg**
 Gävleborg
- Mun- & Halscancerförbundet
Dalarna**
 Dalarna
- Mun- & Halscancerförbundet
Uppland**
 Uppsala
- Mun- & Halscancerförbundet
Örebro och Värmlands Län**
 Örebro, Värmland
- Mun- & Halscancerförbundet
Södermanland och Västmanlands Län**
 Södermanland, Västmanland
- Mun- & Halscancerförbundet
Stockholms Län**
 Stockholm, Gotland
- Sydöstra
Mun- & Halscancerförbundet**
 Östergötland, Jönköping, Kalmar
- Mun- & Halscancerförbundet
Göteborg**
 Västra Götaland
- Mun- & Halscancerförbundet
Halland**
 Halland
- Mun- & Halscancerförbundet
Södra Sverige**
 Kronoberg, Blekinge, Skåne



MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

Regionalföreningar

MED KONTAKTPERSONER

Mun- & Halscancerföreningen Norrland

CHATRIN LINDHOLM
E-post: lindholmchatrin@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Gävleborg

KENNETH RUBENSSON
E-post: rubensson7@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Dalarna

LENA LUNDSTRÖM
E-post: lena.lundstrom54@live.se



Mun- & Halscancerföreningen Uppland

STAFFAN HAGELIN GILLE
E-post: mhcfuppland@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Örebro och Värmlands Län

BARBRO PETERSSON
E-post: munochhals.orebrovarml@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Södermanland och Västmanlands Län

EVA KNUTS ERIKSSON
E-post: eva@myrbygard.se



Mun- & Halscancerföreningen Stockholms Län

YVONNE ROSENDAHL
E-post: yvonne.rosendahl@telia.com



Sydöstra Mun- & Halscancerföreningen

TONY NILSSON
E-post: tonynosslin48@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Göteborg

DAN RASMUSSEN
E-post: dan.g.rasmusson@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Halland

BENGT-GÖRAN SVENSSON
E-post: bengt-goran1945@outlook.com



Mun- & Halscancerföreningen Södra Sverige

GUN OLSSON
E-post: systergun@gmail.com



Mun- & Halscancerförbundet

SUSANNA JANKOVIC, ZOFIA KIJEK
Barks väg 14, 170 73 Solna
Tel: 08-655 83 10
E-post: kansli@mhcforbundet.se
Hemsida: www.mhcforbundet.se

Kansliets telefontider

Tisdagar – Torsdagar kl. 09.00 – 12.00

Telefon: 08-655 83 10

E-post: kansli@mhcforbundet.se

Hemsida: www.mhcforbundet.se



Provox® Life™ En serie produkter för många av livets olika situationer



Ref: 8313
Antal: 15 st.

Provox Life™ Protect HME

Provox Life™ Protect HME är utformad för att kombinera egenskaperna av en HME med ett effektivt elektrostatiskt filter. Det gör att Provox Life™ Protect HME* skyddar mot bakterier, virus och andra luftburna partiklar.

Den nya Provox Life™ Protect HME

Det finns många vardagssituationer där ett extra skydd av lungorna kan behövas. Till exempel i kollektivtrafiken, i tätbefolkade områden, i affärer eller i dammiga arbetsmiljöer.

- Effektiv filtrering av bakterier, virus, damm, pollen och andra luftburna partiklar
- Måttligt andningsmotstånd gör det möjligt att använda HME i olika vardagssituationer
- Lättare andning än Provox Micron
- Ny ergonomisk design

Kontakta oss för mer information:

Kundtjänst Tel: **+46 415 198 20**
Växel Tel: **+46 415 198 00**
E-mail: **kundtjanst@atosmedical.com**
Web: **www.atosmedical.se**

Läs mer om Provox Life™ på vår hemsida www.atosmedical.se

*Obs! Eftersom patogener kan komma in i människokroppen på andra sätt kan Provox Life™ Protect HME aldrig garantera fullständigt skydd. Läs anvisningarna för vägledning.