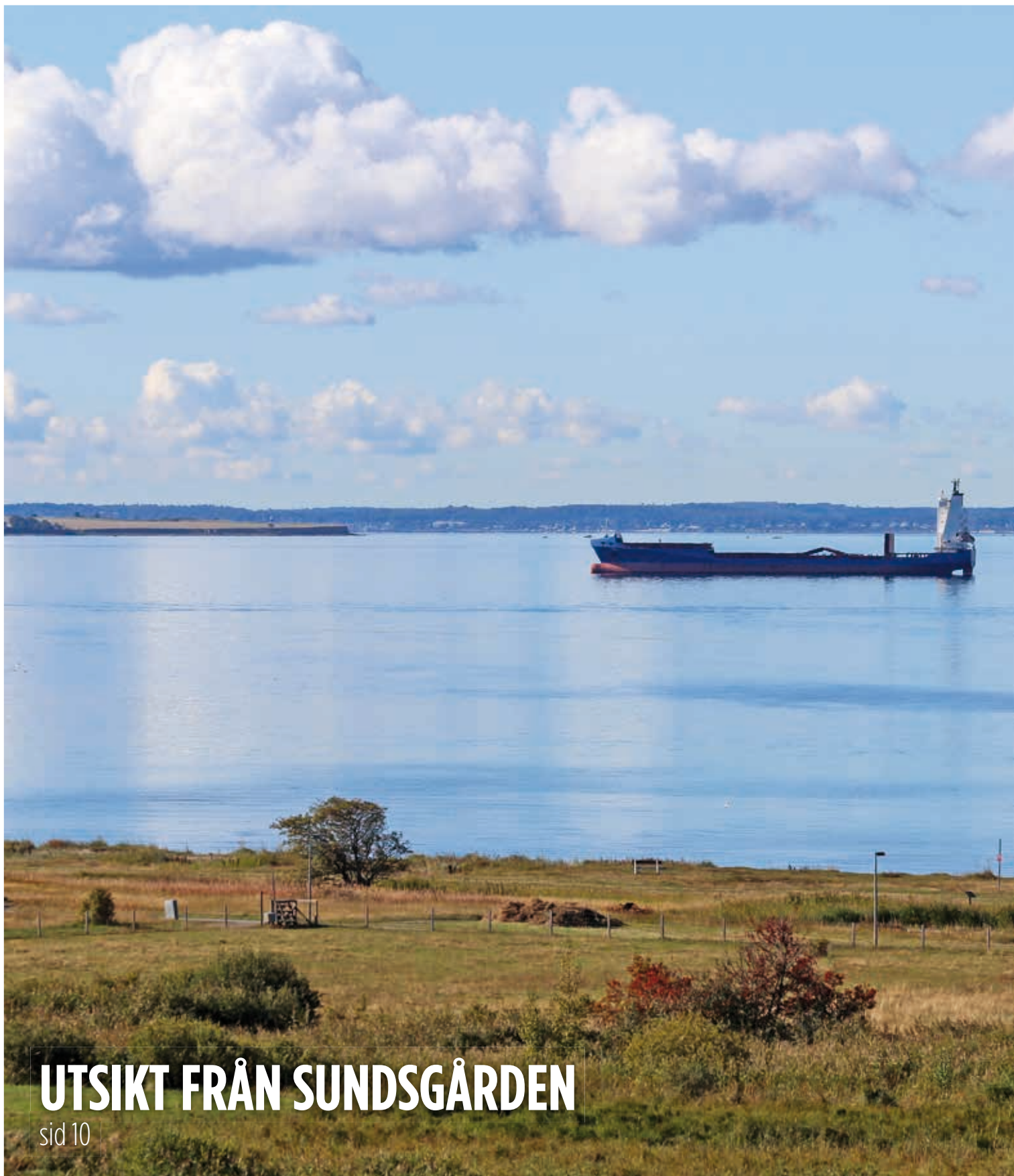




# Mun & Hals

NR 4 ■ DEC 2022

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



**UTSIKT FRÅN SUNDGÅRDEN**

sid 10

# Mun & Hals

Årgång 48 ■ Nr 4 ■ 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



Utsikt från Sundsgården  
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  
Kärleksstigen 25, 952 33 Kalix  
Tel. 070-632 70 03  
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
Reseberättelse från PeVoc 14 i Tallinn, Estland	5-6
RCC SydÖst inbjöd till Huvud-Halscancerdag	7
Mun- og halskreftdagen i Norge 2022	7
Sydöstra föreningen firade 50-årsjubileum	8-9
Sundsgården – mellan Råå och Rydebäck utanför Helsingborg	10
Österåsen – det fina hälsohemmet utanför Sollefteå	11
I september besökte Upplandsföreningen Åland	14
Utflykt till Glasriket i Småland Södra föreningen	15
Stockholmsföreningen har gjort guidade turer i Gamla Stan	16
Recept: Havrefrallor med riven morot Havrebaguetter	18 18
Föreningsidor med information om kontaktpersonerna	22-23

### NÄSTA NUMMER UTKOMMER I MARS 2023

### ■ MATERIALSTOPP TILL NR 1 ÄR 1 FEBRUARI

### ANNONSER

Fahl Scandinavia AB	3
Atos Medical	12-13
Atos Medical	24

## ► LEDAREN

Hej alla medlemmar ute i föreningarna.

Efter att ha landat lite som ny förbundsordförande i det arbete man är satt att utföra så har jag kommit underfund med att detta inte är någon enmansshow. Vårt arbetsutskott, styrelseledamöter och framför allt kanslipersonalen Susanna och Zofia gör ett jättejobb. Utan er skulle vi inte klara oss.

Vad händer då ute i vårt samhälle? Det är oroliga tider både i Sverige och övriga världen, med krig, höga matkostnader, el- och bränslekostnader.

Det har väckts ett litet hopp för oss med tandproblem efter valet, den nya regeringen har i alla fall tagit upp tandvårdsfrågan.

Det finns ju en färsk tandvårdsutredning att jobba vidare på.

Vad händer då i förbundet framöver? Vi har ett tvådagars styrelsemöte i december där vi ska analysera den enkät som Owe skickade ut till oss som sitter i förbundsstyrelsen.

Svaren på enkäten ska ju förhoppningsvis leda till ett

bättre arbete i styrelsen i framtiden.

Vi ska också ha ett ordförandemöte i februari 2023 och vi ska då även samla våra patientinformatörer för Laryngektomerade.

Jag räknar med att vi ska kunna utveckla patientinformatörsverksamheten i föreningarna med även andra diagnoser. Vi ska förhoppningsvis komma fram till någon form av utbildning för dessa.

Lev väl och ha det gott tills vi hörs igen. ■



TONY NILSSON  
ORDFÖRANDE  
MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET



# ALLTID HÄNDERNA FRIA

## BLOM-SINGER® SPEAKFREE™ HME HANDS FREE VALVE

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
Datum/namnteckning	

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

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. Samförståndsfrågoringen 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.

## ► REDAKTÖREN HAR ORDET

Även denna gång ett innehållsrikt nummer av tidningen.

Vi får information från den 14:e Pan-europeiska röstkonferensen som denna gång genomfördes i Estland. Laryngfonden har lämnat ett ekonomiskt bidrag till tre logopeder som deltog i konferensen. Vi får också en inblick i Sydöstra föreningens 50-årsjubileum. Reportage från hälsoveckorna finns också med liksom reportage från olika aktiviteter i föreningarna.

Jag vill tacka alla som sänt in material till redaktionen. Utan er hade det inte blivit någon tidning.

Så här på höstkanten känns kanske tidningen lite mer värdefull. Det är mörkt och kulet ute och man blir mera hänvisad till inomhusaktiviteter. Många föredrar ju hösten framför andra årstider då de korta dagarna "tillåter" att man håller sig inne och kan ägna sig mera åt att läsa och ha det lite mysigt.

Vi har någorlunda lyckats lämna pandemin bakom oss när andra bekymmer dyker upp. Ett stort sådant är naturligtvis kriget i Ukraina. Den

pågående inflationen hotar att försämra både samhällets och den privat ekonomin.

Trots allt, vi bor i ett någorlunda lugnt hörn av världen och orosmolnen som just nu finns ska väl klinga av efter hand.

**Jag önskar alla, läsare och annonsörer, och inte minst er som bidragit till tidningens innehåll, en god jul och ett gott nytt år. ■**

ULF JÖNSSON

# NYTT FRÅN FÖRBUNDET

TEXT GUN OLSSON

Nästa ordförandemöte äger rum den 22-23 februari 2023 i förbundets lokaler i Stockholm. Samtliga patientinformatörer kommer också att bjudas in för dialog och utvecklingsarbete.

Dag 1 är tänkt att ordföranden jobbar för sig och patientinformatörerna jobbar för sig för att sedan dag 2 ha ett gemensamt möte.

Riksstämman 2023 äger rum den 10 - 11 maj 2023 och dagen före den 9 maj blir det RCC-möte (regionalt cancercentrum) för medlemmar som är aktiva i de sex olika RCC. Samordnare för detta möte är Andreas Björklund från Södra föreningen. ■

## 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](http://www.mhcforbundet.se)

# RESEBERÄTTELSE FRÅN PEVOC 14 I TALLINN, ESTLAND

Tre förväntansfulla logopederna från Gävle sjukhus deltog mellan 24-27 augusti i den 14:e Pan-europeiska röstkonferensen som ägde rum i Estlands vackra huvudstad Tallinn.

Den gamla staden finns med på UNESCOs världsarvslista och var en del av Hansaförbundet under många hundra år med start på 1200-talet. Staden var under svensk besittning mellan 1561-1721 för att sedan komma under ryskt herravälde. Den fria republiken Estland bildades 1918, men återtog 1940 under andra världskriget av Sovjetunionen, för att sedan annekteras av den tyska armén 1941. 1944 återtog återigen Sovjetunionen Estland.

I slutet av 1980-talet växte protesterna mot Sovjetregimen. Den 11 september 1988 samlades 300 000 estlandare i Tallinn för att delta i det som kom att kallas Den sjungande revolutionen. Den 20 augusti 1991 blev Tallinn huvudstad i den åter självständiga republiken Estland.

Sångarfältet byggdes till tjuugoårsjubileet av den Estniska socialistiska sovjetrepublikens grundande och sågs ursprungligen som en symbol för sovjetbyråkratin, vilkens symbolvärde definitivt ändrades år 1988! Det var en fantastisk upplevelse att som en del av konferensen få stå och sjunga just på denna scen som varit en del av Estlands frigörelse från Sovjet. Vi var inte så många



Utsikt över gamla staden i Tallinn.  
Foto: Ingrid Berglund



Sångarfältet i Tallinn.  
Foto: Ingrid Berglund

som de 30 000 sångare (!) som ryms på scenen men väl 300 stycken!

”Den stora grannen i öster” (som grannlandet kallades eufemistiskt), fanns allestädes närvarande under konferensen och vi konferensdeltagare berömdes för att ha vågat ha tagit oss till Estland trots kriget i Ukraina. Vi såg många tecken på solidariska handlingar gentemot Ukraina under vår vistelse i Tallinn, både på konferensen och ute på staden.



Stora konsertsalen musik- och teaterhögskolan Tallinn.  
Foto: Ingrid Berglund

Pga. pandemin hade konferensen blivit uppskjuten ett år från 2021 till 2022, så arrangörerna hade lagt ner ett långvarigt arbete för att kunna genomföra arrangementet. Detta med sjukdom och pandemier är verkligen något som mänskligheten har varit drabbad av sedan urminnes tider.



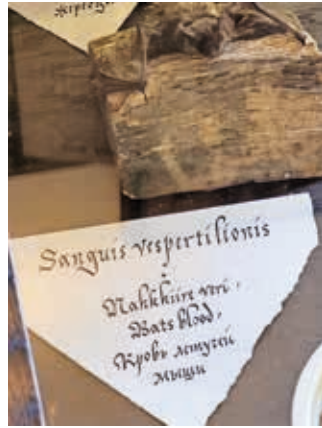
Pestmask.  
Foto: Maria Gustavsson

I Rådhusapoteket i Tallinn i Gamla staden, finns Europas äldsta apotek som har haft verksamhet alltsedan 1422! I dess lilla museum kunde man se både en pestmask och kuren (?) fladdermusblod som varit del av apotekssortimentet i svunna tider.

Konferensen ägde rum i Estlands musik- och teaterhögskolas nya och mycket vackra lokaler invigda 2019, där den kände estniska kompositören Arvo Pärt och kördirigenten Tõnu Kaljuste är några av dem som har studerat på högskolan.

Dirigenten Tõnu Kaljuste ledde också den internationellt kända Estniska filharmoniska kammarkören i en mycket uppskattad körkoncert i Johanneskyrkan vid Frihetstorget i Tallinn en av kvällarna.

Gemensamt åhörde vi över 30-talet föreläsningar, paneldiskussioner och workshops under de tre konferensdagarna. Vi fick bl a lära oss att nashålan är en viktig del vid sång och tal och att det har utvecklats billigare sätt att utföra instrumentella bedömningar av stämbanden, som kan möjliggöra avancerade undersökningar till låga kostnader, på platser där detta annars inte är tillgängligt. Gör-det-själva på hög nivå! Flera föreläsare påtalade hur komplex rösten är



Fladdermusblod.  
Foto: Ingrid Berglund

och därmed behandlingen av röstbesvär, vilket vi som logopeder kan intyga. Logoped Jenny Iwarsson, biträdande professor på logopedutbildningen i Köpenhamn föreläste på ett inspirerande sätt om röstterapiens grundprinciper under rubriken "My Favorite Findings". Deltagarna erbjöds att bevista många olika "workshops" där vi kunde få arbeta med ex vis att hitta en balanserad röstbildning för sång- och talrösten och dessutom se föreläsarna applicera metoderna på frivilliga deltagare. En föreläsning handlade om hur olika traumatiska livsupplevelser kan ge kvarstående röstpåverkan. Där beskrevs att detta beror på att det vid ett trauma uppstår störningar i det s.k. autonoma nervsystemet och att nerven som styr stämbanden, vagus, är en del av detta. Man kan säga att rösten speglar hur det autonoma nervsystemet mår. Många logopedpatienter vars röstproblem inte beror på något fel på stämbanden kan ha underliggande traumatiska upplevelser som förutom röstproblem även kan ge exempelvis muskelspänningar, andningssvårigheter eller sväljsvårigheter, dvs faktorer som styrs av det "autonoma nervsystemet".

Röstträningsappar som utvecklats för effektivare hemträning demonstrerades samt nya operationsmetoder vid röstproblem redovisades.



Manifestation för Ukraina på Frihetstorget i Tallinn.  
Foto: Maria Gustavsson

Vi fick också ta del av spännande arbete runt automatisk taligenkänning av atypiskt tal som har som ett mål att kunna identifiera vad som sägs av personer med svår-förståeligt tal pga. talmotoriska problem och tolka detta via datoranalys. Detta har visat sig vara mycket komplicerat även för avancerade datorer att lösa, men professor Heidi Christensen beskrev hur arbetet fortskrider. Att följa kunniga sångpedagoger som operasångerskan Kirsten Schötteldreier i arbete med sångare på scenen och se hur rösten förändras under arbetet var en stimulerande programpunkt. Föreläsningarna riktade sig till flera professioner; logopeder, sångpedagoger, sångare och forskare samt läkare inom området röst. Ett uttalat syfte med PeVoc-konferensen var också från starten 1995 att på ett tvärvetenskapligt sätt mötas mellan olika professioner.

I pauserna mellan alla föreläsningar kunde vi besöka olika utställare. Enligt den estniska representanten för Atos Medical har de estniska laryngerna nu fått viss tillgång till förbrukningsmaterial kostnadsfritt. Man har tidigare fått betala allt på egen hand utan stöd från samhället,



Utställare. Foto: Ingrid Berglund

vilket ska ställas mot hur det fungerar i Sverige. I övriga baltiska länder får fortfarande laryngerna stå för huvuddelen av kostnader själva, även för röstventil.

För att avslutningsvis citera Arvo Pärt: "The most sensitive musical instrument is the soul. The next is the human voice." (Det mest känsliga musikinstrumentet är själen. Därefter kommer den mänskliga rösten.) Detta citat kan vi som logopeder till fullo instämma i.

Vi tackar Laryngfonden som möjliggjorde vårt deltagande i denna konferens! ■

**STINA OLSSON**  
**MARIA GUSTAVSSON**  
**INGRID BERGLUND**  
LOGOPEDER GÄVLE SJUKHUS

# RCC SYDÖST

## INBJÖD TILL HUVUD-HALSCANCERDAG

TEXT TONY NILSSON

RCC SydÖst inbjöd den 7:e oktober till Huvud-Halscancerdag på konsert och kongress i Linköping.

Lars Alvefjord och under-teknad var inbjudna som patientrepresentanter.

Dagen började med statistikgenomgång av Processledare Charbèl Talani. Där han bl.a. visade tid från diagnos till behandlingsstart och operation i både Östergötland, Jönköping och Kalmar län.

Generellt kan man konstatera att vår Region inte har några längre väntetider.

Frida Forsberg rehab.överläkare föreläste om rehabilitering efter behandling. Frida sitter även med i gruppen



NAG (nationell arbetsgrupp) som vi skrev om i förra numret (nr 3).

Johanna Edoff Lindell redogjorde för Min Vårdplan Huvud Halscancer.

Processledaren för prevention Christina Anderhov Eriks-



son föreläste om information och stöd vid ohälsosamma levnadsvanor före, under och efter behandling.

Tony Nilsson och Lars Alvefjord intervjuades av Processamordnare Pia Landberg RCC om vår syn på framför allt rehabilitering efter be-

handling och operation, och att det är viktigt att även anhöriga är involverade i detta.

En fråga som kom upp, hur gör man med patienter som inte har några anhöriga? Den patientgruppen kanske behöver extra stöd av exempelvis kurator eller psykolog. ■

# MUN- OG HALSKREFTDAGEN I NORGE 2022

TEXT ULF JÖNSON

Munn- och halskreftdagen anordnas årligen sedan 2016 av Munn- och halskreftforeningen i Norge. I år genomfördes dagen den 19 september och nu gavs också möjlighet att följa dagen på nätet.

Munn- och halskreftdagen är en mötesplats för specialister inom munn- och halscancerområdet, som läkare, sjuksköterskor, logoped, forskare och andra som är verksamma inom området. Programmet var i år indelat i tre block, studier och forskning, livskvalité och tandhälsa hos munn- och halscancerpatienter. Inom

dessa områden togs ämnen som HPV, biomarkörer och forskning kring protonterapi upp. Andra exempel från föreläsningarna var ekonomi och psykologiska följder av strålbehandling. När det gäller tandhälsa fördes bland annat ett politiskt samtal under rubriken:

**Får munn- och halscancerpatienter det bästa omhändertagandet i mötet med tandvården?**

Munn- och halskreftdagen ger en värdefull inblick i cancervårdens situation och även i det aktuella forskningsläget på området. ■

# SYDÖSTRA FÖRENINGEN FIRADE 50-ÅRSJUBILEUM

TEXT ULF JÖNSON

Veckoslutet 27-28 augusti samlades omkring 70 medlemmar i Sydöstra föreningen för att på hotell Ekoxen i Linköping fira sitt jubileum. För övrigt på samma plats som föreningen bildades på för 50 år sedan.

Det var en solig lördag och vi samlades vid 12-tiden för att inleda med en gemensam lunch där vi också fick möjlighet att träffa gamla förningsbekanta och prata lite om tiden som gått sedan sist. Vårt möte skulle vara i två dagar och vi hade ett ganska välfyllt program framför oss.

## Föredrag av Lovisa Farnebo

Efter lunchen var det så dags för vårt första föredrag, av Lovisa Farnebo, docent och överläkare vid öron-, näs- och halskliniken vid Region Östergötland.

Lovisa inledde med att berätta en del om sig själv, om vägen till cancerläkare inom huvud-, halsområdet. Hon informerade om kvalitetsregistret för huvud-, halscancer som startade 2008. Registret ger sedan dess möjlighet att följa upp vården i olika avseenden. Ett exempel är ledtiderna, dvs tiden mellan de olika intervallerna innan cancerbehandlingen kommer till stånd. Ledtiderna beräknas från olika utgångspunkter, från det att remissen inkommit till kliniken. Från att ärendet behandlas på en multidisciplinär konferens (MDK) och fram till behandlingsstart.



Lunchen.

Foto: Sofia Fossum



Lovisa Farnebo.

Foto: Tony Nilsson



Åhörare.

Foto: Tony Nilsson

Varje år inträffar 60 000 cancerfall i Sverige, varav 1 600 är huvud-, halscancer, vilket är den 6:e vanligaste cancerformen i Sverige,

Vi fick också en historisk återblick när det gäller cancersjukdomar, här är några stolpar:

- År 150 e Kr började man uppmärksamma cancersjukdomen.
- 1761 fann man att tobaksrökning var en viktig orsak till cancer.
- 1951 började strålbehandling mot cancer.
- 2016 introducerades immunterapi i USA.

Slutligen framhöll Lovisa hur viktigt det är att sluta röka och att optimera motion och nutrition om man drabbas cancer.

## Vår ordförande berättade om föreningens historia



Tony höll ett längre anförande om föreningens historia, när den grundades och utvecklingen fram till våra dagar. Vår organisation har sin grund i Göteborg där talpedagogen Marit Liljefors 1961 startade en samtalsgrupp för laryngektomerade vid Sahlgrenska sjukhuset. Det hela utvecklades till en patientförening 1965, som då omfattade patienter i hela landet. Efter två år omvandlades så göteborgsföreningen till



en riksorganisation och flera regionala föreningar tillkom efter hand. Vår förening grundades 1972 och var till en början verksam endast inom regionsjukhusets (i Linköping) upptagningsområde. Föreningens namn var vid denna tid Riksföreningen för Laryngektomerade, Linköpingsavdelningen. Medlemsavgiften var 20 kronor.

Vid årsskiftet 1974 hade föreningen 32 medlemmar och 1976 fick man för första gången anslag från Landstinget i Östergötland – 2000 kronor. I början av 1980-talet startades talträffar i Linköping under ledning av logopederna Birgitta Yström och Christina Danbolt. Några år senare, 1989 bytte föreningen åter namn och hette nu Linköpings Laryngsförening – LRE. 1990 hade medlemsantalet stigit till 102. Nu började en hel del hända som fick betydelse inte minst för vår organisations ekonomi. Riksföreningen deltog i en kampanj som igångsattes av Radiohjälpen. Kampanjen innehöll en hel del aktiviteter och regionföreningarna deltog med försäljning av laryngnålar, brevmärken och konstverk av Carl-Anton. Härigenom kunde en större summa, mer än 100 000 kronor, överlämnas till Laryngfonden.

Efter hand stod det klart att föreningen ska vara öppen för alla som behandlats för cancer i huvud- halsområdet och likaså utvecklades föreningens verksamhetsområde till att överensstämma med hälso- och sjukvårdsregionen, dvs Östergötlands-, Jönköpings- och Kalmar län.

Åren 2000 till 2015 arrangerade föreningen tillsammans med ÖNH-kliniken vid Linköping universitetssjukhus vart tredje år konferens för nybehandlade patienter.

2009 blev det åter ett namnbyte – Sydöstra Mun- och Halscancerföreningen.

### Linköping är en gammal ort

När vi befinner oss i Linköping är det givet att vi också vill få lite mer kunskap om ortens bakgrund och historia. Det fick vi genom en uppskattad redogörelse av guiden Margareta Karling.

Här återges några stolpar från hennes föreläsning:

■ Så tidigt som 1104 beskrivs Linköpings stift i en skrift i Florens. Redan då fanns S:t Larskyrkan (i centrala Linköping) som sannolikt uppfördes på 1100-talet. Men det dröjde till 1300-talet innan Linköping fick sina stadsprivilegier.

■ Också Biskopsgården uppfördes tidigt men under reformationen omvandlades den till Linköpings slott.

■ Slaget vid Stångebro är omtalat. Det stod mellan Sigismund, som var kung i både Sverige och Polen, och hans farbror, hertig Karl. Slaget mynnade ut i Linköpings blodbad.

■ Läget vid Kinda kanal och Göta kanal medförde att Linköping från 1800-talet var en stapelstad.

■ Linköping har länge varit en lärdomsstad med gymnasium redan på 1600-talet och är nu också en framstående universitetsstad.

■ Vi fick på kort tid veta en hel del om Linköpings historia, från 1100-talet och fram till våra dagar.

### Jubileumsmiddag

Efter all kunskap vi fått oss till godo var det lite tid för rast och vila för att framåt kvällen avnjuta en superb trerätters jubileumsmiddag och en trevlig gemenskap. Efter denna långa och varma sommar började det störtregna och fortsatte så även nästa dag. I nyheterna fick vi veta att Linköping fått mest regn i hela landet.

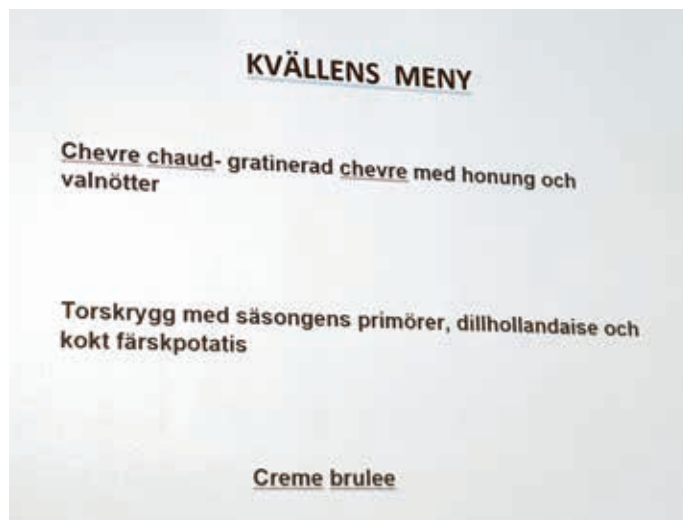


Margareta Karling.

Efter en fin hotellfrukost hölls dag två ett medlemsmöte med sedvanlig information om verksamhet, ekonomi mm och efter lunch var det dags för hemfärd.

Sammanfattningsvis kan man säga att det var två fina dagar vi hade, de var innehållsrika och allt fungerade perfekt vilket förstas beror på en bra planering,

Ett stort tack till styrelsen! ■



# SUNDSGÅRDEN

## MELLAN RÅÅ OCH RYDEBÄCK UTANFÖR HELSINGBORG

TEXT YVONNE ROSENDAHL FOTO TIM LUNDGREN

### Hälsoveckan på Sundsgården.

De flesta deltagarna anlände på söndagen och vid måndag-lunch var vi fulltaliga. Sundsgården bjöd på ett varmt och vackert väder så vi utnyttjade dagen till promenader och prat med varandra utomhus. Några åt t o m lunchen och senare fikastunden utomhus. Utsikten från Sundsgården är fantastisk med det glittrande havet, arbetsfartyg som siktar på hamnen i Helsingborg och grön böljande natur. Dessutom såg vi Ven som ligger där i gattet.

Första kvällen hade vi inget uppgjort program så vi kunde snabbt tacka ja till en inbjudan från folkhögskolans musikgrupp. Båda grupperna bestod av en kvinnlig vokalist och grabbar på piano, trummor, bas och trumpet. De spelade och sjöng så proffsigt jazzklassiker som vi alla gråhårshuvuden kände igen att de fick stående applåder efter uppträdandena. Kanske har vi sett en ny Monica Zetterlund eller hört en ny Jan Johansson? Härligt var det i alla fall.

Efter frukost på tisdagen kom bussen med kvinnlig chaufför och hämtade oss. Färden gick mot Smygehus för promenad och upptäckt av där liggande butiker. Vädret var fantastiskt och för att vara Skåne nästintill utan blåst! Bussen tog oss vidare till Smygehus där vi serverades äggakaga med riktigt stekt fläsk, rårörda lingon samt som efterrätt; kaffe med Spettekaga, ni förstår skånskan va? Mer skånskt är svårt att få till det. Busschauffören körde oss sedan på slingriga vägar ge-

nom de små skånska samhällena på slätten. Tim agerade lite guide med sina kunskaper och då vi åkte genom Trelleborg så visade han att det finns ett stort foto på honom i fönstret på hans arbetsplats! Kommer man till Trelleborg så ska man inte missa Tim!

Nästföljande stopp var hos Annas Bageri i Höllviken. Där var det riktig kaffetid och till kaffet fick vi den bästa Budapestbakelse som smakats. Istället för mandarinskivor hade de lagt i hallon och mycket mer grädde än normalt. Ja det var inte bantning vi talade om på den här resan.

På onsdagen hade vi tur som fick samma trevliga busschaufför som denna gång körde oss till färjeläget i Helsingborg för överfärd till Helsingör. Väl där strosade alla på egen hand i butiker av alla de slag. Många tog sig en fika i det vackra vädret och provade på danskt wienerbröd med chokolate. Danskarna bjöd oss gärna på provsmakning av sprit av alla möjliga slag, bl.a. mangolikör.



På torsdagen kom logopeden Marika Schütz och berättade för oss om hur det ser ut med hjälpmedel idag för patienter med problem efter behandlingen och bestående men som tex muntorrhet. Men hon gav även tips av äldre datum som tex olivolja och Vichyvat-ten som står sig i alla tider. Det finns idag Light writer på Hjälpmedelscentraler och samtalsappar på mobilen att ta del av.

Fredagsförmiddagen tillbringade vi med kontaktsjuksköterskan Ulrika Fyrhag från Skånes universitetssjukhus som bla berättade om den nya cancerstrategin som startade 2009 och numera finns i Min vårdplan. Allt detta ska gälla i hela vårt avlånga land och all vårdpersonal kommer successivt att få det i sin vidareutbildning. Undertecknad har tagit del av Min vårdplan genom Förbundet som var remissinstans och vi som tog del av den kunde konstatera att den var välskriven och genomtänkt. Kommer den att fungera ute i verkligheten så kommer kommande cancerpatienter att vara trygga oavsett boendeort.

Så veckan bjöd oss på god samvaro, en härlig grupp där var och en bjöd på sig själv. Massor av vackert väder så vi kunde promenera i de vackra omgivningarna och nere vid stranden, vilket vi gjorde tillsammans i större eller mindre grupper. Tre deltagare badade och påstod att det var 18 grader i vattnet!

Förutom att Sundsgården ligger oerhört vackert så finns mer att säga; tex att det är en folkhögskola, har godkända rum för såväl par som enskilda, god frukost, bra och god mat såväl till lunch som middag. Dessutom kunde de deltagare som ville köpa sig ett glas vin eller öl till middagen. Sista kvällen fick vi en välagad tre rätters middag.

Avslutningsvis så vill vi tacka Laryngfonden för att vi erbjuds pengar till resor. I år gick hälsoresorna till Österåsen och Sundsgården vilka var och på sitt sätt kunde ge oss så mycket. Men viktigast av allt är nog att vi som tidigare patienter och anhöriga får träffas under trevliga former och dela med oss av våra erfarenheter. Tack alla! ■

# ÖSTERÅSEN

## DET FINA HÄLSOHEMMET UTANFÖR SOLLEFTEÅ

TEXT OCH FOTO YVONNE ROSENDAHL

Hälsoveckan på Österåsen.

Vår hälsoresa startade på söndagen med att samtliga deltagare kommit fram och kunde ta del av en lite enklare middag. Alla installerades i sina rum och kunde känna på atmosfären i de vackra byggnaderna, färdigställda 1902.

Måndagen började i full fart med presentation och genomgång av hur veckan skulle fortgå. Österåsen hade förutom oss grupper från hela landet av diabetiker, sluta rökare, mer medvetna om kostens betydelse och smärtpatienter.

Efter lunch kom beställd buss och hämtade oss till Nämforsen för att beskåda de nästintill otroliga hållristningarna. Guiden Peter som ursprungligen kommit från Göteborgs hade funnit sin kärlek i Junsele och blivit kvar. Tur för Nämforsen för med den kunskap och entusiasm som Peter berättar så blir vem som helst nyfiken och imponerad! Vi åkte upp till det lilla museet och förutom att läsa och begrunda om hållristningarna som blev vi bjudna på kaffe med tre sorters kaffebröd vilka bakats av bageriseniorer. De var mer än goda!



Tisdagen bjöds vi på konstvandring inomhus och fick beskåda de många verken av Amelin, Oszlund, Engström m fl, samtliga med larm. Att Österåsen har så mycket fin konst beror på doktor Helge med familj som verkade på sjukhuset under flera decennier. Familjen hade kontakter och intresse för konst och konstnärer så på det sättet har det blivit en av Norrlands bästa konstsamlingar.

För övrigt gick tisdagen åt till föreläsning av Julia om kostens betydelse. Julia uppmärksammade oss bland annat på att innehållsförteckningar ofta innehåller uppgift om matvaran, inte innehåller socker, inte fett. Upplysningar vi behöver är inte vad som inte finns i, utan vad det som ska ätas verkligen innehåller!

Efter frukost på onsdagen hämtades vi av buss för heldagsutfärd. Första stoppet var på andra sidan Höga kusten bron för bensträck och fotografering. Vår färd gick sedan till Mannaminne som blev en häftig upplevelse av avlidne konstnären Anders Åbergs livsverk. Massor av hus med inredningar av allt, han har skulpterat i trä, målat,



fixat, gjort utställningar och samlat saker. Helt otroligt, måste upplevas, går inte att beskriva. När sov karln? Vi åkte vidare med bussen till olika besöksmål, bland andra Bönhamn där prinsessan Christina har ett ställe. Chauffören som var från Nordingrårtrakten berättade för oss var vi var och var en Bonde söker fru-deltagare bor medan vi åkte över det böljande gröna landskapet. Stopp för lunch vid Gårdsbutiken Själand. Sedan söndagens middag hade ingen av oss varit i kontakt med animalisk föda. Ingen av oss är vegetarian, även om undertecknad är väldigt förtjust i grönsaker, men här bär servitrisen in en tallrik till oss var med fin köttfärsbiff täckt av ljuvlig

och mycket svampgräddsås i sällskap av dussessepotatismos och rårörda lingon! Att beskriva den tystnaden. Vi njöt i fulla drag! Hälsohem är bra på många olika sätt men maten här i Gårdsbutiken överträffade grönsakerna!

På torsdagen hade vi Yin Yoga på schemat för de som ville prova på. Vi hade också en organiserad Natur och kulturpromenad utomhus.

Österåsen bjuder även på bassängbad 32 gradigt vatten och tillfälle att gå till ett för året nyutrustat gym. Så sysslös behöver man inte vara i Oscar II och drottning Sophias skapelse.

Vi hade även detta år tur med vädret. Den enda gång det regnade på oss var under bussfärden hem från heldagsutflykten, men väl framme sken solen på oss igen.

I år var vi en mindre skara deltagare än på förra årets resa, vilket framkom på utvärderingarna, var till belåtenhet för några och några tyckte att det skulle varit ännu trevligare men en större grupp. Ja vi får se hur resorna ska se ut nästa år och vart de bär hän. ■





## Provox<sup>®</sup> Life<sup>™</sup> Night HME hjälper med att förbättra lunghälsan samt minska slem och hosta.

### Provox Life<sup>™</sup> Night HME

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

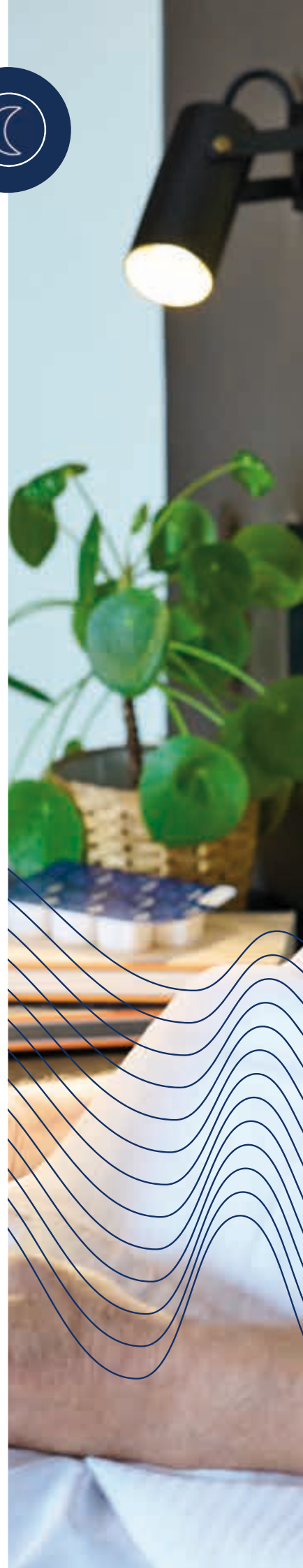


### Provox Life<sup>™</sup> Night Adhesive

Provox Life<sup>™</sup> 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 <sup>™</sup> Night HME	30 st	8262
Provox Life <sup>™</sup> 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

# I SEPTEMBER BESÖKTE UPPLANDSFÖRENINGEN ÅLAND

TEXT ULF ÖSTBLOM

Mun- & Halscancerföreningen Uppland anordnade en resa med övernattnin g till Åland 7-8 september.

Syftet var att våra medlemmar skulle få möjligheten att umgås och uppleva något tillsammans efter två pandemiår där vi knappt kunnat träffas. Resan delfinansierades av det bidrag som kom från Cancerfonden via Mun- och Halscancerförbundet just för detta ändamål. Vi var 15 deltagare på resan, vilket är 35 % av våra medlemmar.

Resan startade med buss från Uppsala till Kapellskär på morgonen onsdagen den 7 september. I Kapellskär bordade vi M/S Rosella för transporten till Åland och på färjan serverades en god buffé. Vår buss följde med till Åland och när vi kom fram åkte vi till Sjöfartsmuseet, där vi fick en intressant guidning av en duktig guide. Därefter var det dags att checka in på Hotell Pommern, där det på kvällen serverades en fin middag.

Efter frukost på torsdagen så åkte vi på en rundtur på Åland med en lokal guide som också hon var mycket duktig. Bland annat besökte vi Sankt Mikael s Kyrka i Finström, Stallhagens bryggeri där vi blev guidade och fick prova varsin öl, Smakbyn i Kastelholm där vi åt Ålandspannkaka samt Bomarsund där vi fick en dos Åländsk 1800-talshistoria i det nybyggda besökscentrumet. Intressant, vad



Hela gänget inkl vår trevliga chaufför Mattias från Högbergs Buss framför bussen. Foto: Staffan Hagelin Gille.



Middag på Hotell Pommern. Foto: Staffan Hagelin Gille



Utsikt över Ålands skärgård från Notvikstornet, Bomarsund. Foto: Britt-Inger Östblom



Det hänger ofta skepp i kyrkorna p g a Ålands stolta sjöfartstraditioner. Här i Sankt Mikael s Kyrka. Foto: Ulf Östblom

som hände vid Bomarsunds fästning under 1800-talet var helt nya kunskaper för mig i alla fall. Guiden berättade också mycket om Åland, själv tyckte jag det var extra intressant att mer noggrant höra hur självstyret fungerar. Efter Bomarsund var det dags att ställa kosan mot färjeterminalen och M/S Rosella. Precis som på vägen till Åland så åt vi buffé på resan hem. På kvällskvisten kom sedan ett nöjt gäng tillbaka till Uppsala Resecentrum. ■

# UTFLYKT TILL GLASRIKET I SMÅLAND

## SÖDRA FÖRENINGEN

TEXT GUN OLSSON FOTO JAN-ERIK OLSSON

Vi i Södra föreningen har medlemmar från Skåne, Blekinge och Kronoberg.

Våra aktiviteter har föreläsardesvis varit i mitten på Skåne. Längre har vi pratat om att förlägga ett medlemsmöte utanför Skåne. När vi nu via förbundet kunde söka pengar från cancerfonden öppnade sig denna möjlighet.

Tidigt på lördag morgon den 1 oktober startade vår gemensamma bussresa från Svedala. Efter lite stopp på vägen för att hämta upp medlemmar kom vi till rastplats Sölvesborg där vi hade bussfika med hembakta bullar och the/kaffe.

Vi anlände till Kosta Lodge vid lunchtid och då anslöt ytterligare 8 medlemmar som körde själv. Efter lunch blev det inkvartering i våra rum och sen samlades vi i konferenssalen. Där fick vi en trevlig presentation av Kay Fransson, medlem från Kronoberg som berättade om Kosta/Glasriket och gav oss en resumé av utvandringsbygden. Sen följde en intressant föreläsning av Ann-Louise Fransson från Botanikan: "Att läka med växter, från gammal klokskap till nutida vetenskap." Det blev många ahaupplevelser såsom att ta till vara maskrosorna där man kan äta både rot och blad.

Vi fick kunskap i att nässlor är extremt näringsrika och innehåller 158 g c-vitamin jämfört med 5 g i isbergssallad i samma mängd.

Eftermiddagen avslutades med att styrelseledamot Andreas Björklund introducerade oss lite i RCC (Regionalt

Föreläsare Ann-Louise Fransson, Botanikan.se



Glaskonst entre linnea art.



cancercentrum) och PNR (patient och närstående råd) och vårdprocessen.

Efter en kort vilopaus åkte vi i gemensam transport in till Restaurang Linnéa Art där vi serverades en välsmakande tre rätters middag. Restaurang Linnéa Art är designad av glaskonstnär Ulrica Hydman-Vallén och att bli serverad i denna miljö blev upplevelser för alla vår sinnen. Efter maten gick vi lite runt och beundrade all glaskonst. En maffig koboltblå bar med stolar och allt i glas imponerade på oss.

Dag 2 den 2 oktober inledades med medlemsmöte och sen hade vi en presentation av min vårdplan för huvudhals cancer som introducerade i juli månad på 1177.

Före lunch blev det en uppfriskande promenad med tipsfrågor som var relaterade till hälsa.

Våra dagar avslutades med gemensam lunch på matmagasinet. Innan bussen vände hemåt fanns möjlighet till fri aktivitet med shopping i Kosta outlet för de som så önskade.

Ja, det kändes som vi bara skrapade lite på ytan av allt som Glasriket har att erbjuda och jag tror nog att många av oss kommer att återvända dit på egen hand. Varmt tack till alla medlemmar såväl gamla som nya som bidrog till en härlig gemenskap på detta 2 dagars möte. Tack också till cancerfonden för värdefullt bidrag. ■

Bussfika.



Tipspromenad med hälsofrågor.



Glaskonst entre linnea art.



# STOCKHOLMSFÖRENINGEN HAR GJORT GUIDADE Turer I GAMLA STAN

TEXT OCH FOTO YVONNE ROSENDAHL

Stockholmsföreningen har fått extra resurser från Cancerfonden för att göra det möjligt att efter pandemin kunna erbjuda medlemmarna olika aktiviteter. Pengarna har använts till två guidade turer i Gamla stad med efterföljande gemensam middag.

För guidningen anlätade vi Linnéa Sallay, som förutom att vara auktoriserad guide också sjunger och spelar fiol.

Det första tillfället var i maj och det var vackert försommarväder när träffades vi vid Riddarhustorget. Därifrån fick vi en historiektion med Linnéas engagerade sätt att berätta om stadens historia. Vi stannade vid olika statyer och adresser. Bl.a. utanför den port där Olof Palme bodde och därifrån vandrat till biografen och var på hemväg när skotten föll. Vandringsen avslutades på Kaffegillet uppe på Stortorget där vi fick god



och välagad fisksoppa med efterföljande kaffe och sött därtill. Vår guide avslutade med att underhålla oss med såväl sång som spel och lite skådespel om Bellmans tid.

Eftersom denna dag var lyckad och alla var nöjda, dock var valvet vi satt i lite otillgängligt beslutades för att nästa omgång skulle ske på annan restaurang.

Del två av vår vandring i Gamla

stan innehöll en vandring från tunnelbaneuppgången och vidare mot Tyska brinken. De som kunde och ville gick även den smala trappan Märten Trotzigs gränd ned. Övriga fortsatte kullerstengsgatan ned till Järntorget där statyn av Evert Taube står. Vår guide berättade livfullt om hur vår nationalskald huserat på restaurang Gyllene Freden och åkt taxi som beställts av Astri så att han kunde komma hem.

I dag är det, förutom vanliga gäster, Svenska Akademin som träffas där och intar sina måltider.

Vår guidade tur avslutades denna gång på restaurang Under Kastanjen där vi även denna gång fick fisksoppa. Samvaron avslutades med operaskolade Linnéa Sallays sång och musik.

Vi får tacka Cancerfonden för extrapengarna och att vi med medlen kunde genomföra två guidade turer så att såväl norra som södra Gamla stan nu är utforskad. ■





# 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

## 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](mailto:ujonson125@gmail.com)



Foto: shutterstock.com

## PEPPARKAKSSNACKS MED PARMESAN OCH FLINGSALT

pepparkaksdeg  
parmesanost  
flingsalt  
ägg

Riv parmesanost.  
Kavla ut degen och skär ut i valfria former/figurer.  
Vispa upp ägg och pensla på kakorna.  
Strösla parmesanost och flingsalt över kakorna.

Placera på bakplåtsklädd långpanna och grädda kakorna mitt i ugnen i 175 grader, 6-8 min. (Är degen tjockare, grädda på lägre temperatur under längre tid.)

*Goda pepparkakssnacks med vuxensmak av parmesan och flingsalt.*

RECEPT FRÅN JUL MED ERNST / KÖKET.SE

# RECEPT

## HAVREFRALLOR MED RIVEN MOROT GLUTENFRIA

TEXT OCH FOTO JAN-ERIK OLSSON

Dessa bakade jag och bjöd på när vi hade bussfika på väg till Kosta med föreningen.

Detta behövs :

50 g jäst  
3 dl mjölk  
2 msk rapsolja  
2 msk fiberhusk  
2 msk flytande honung  
1 morot  
1 tsk salt  
2 tsk brödkrydda  
1 ½ tsk linfrömjöl  
2 dl turkisk yoghurt  
4 dl havregryn, glutenfria  
6 dl glutenfri mjölmix

Garnering:

1 ägg  
½ dl havregryn glutenfria

Gör så här:

Sätt ugnen på 250 grader. Smula jästen i en skål, tillsätt fingervarm mjölk. Rör tills jästen har lösts upp. Tillsätt olja och fiberhusk och låt svälla i 10 minuter. Tillsätt honung, finriven morot, salt, brödkrydda, yoghurt och havregryn. **Obs!** Jag kör havregrynen lite i matberedaren innan, så det blir mer som mjöl.



Tillsätt mjölmixen och arbeta degen i maskin 7 min. Låt degen jäsa 30 minuter under duk. Klicka degen med sked doppad i vatten i 12 smorda aluminiumformar (dom flyter gärna ut annars).

Låt jäsa utan duk 15 minuter. Pensla med uppvispat ägg och strö på havregryn. Grädda i ca 10 minuter.

*Aluminiumformarna ska vara lite större än muffinsformar.*

## HAVREBAGUETTER

Jag har bakat havrebaguetter, jättegoda till soppa men också goda att bryta en bit, ta på lite smör till en kopp kaffe.

Detta behövs till 4 st:

25 g jäst  
2 dl vatten, fingervarmt  
2 dl mjölk, fingervarmt  
1 ½ tsk salt  
25 g smör  
1 msk linfrömjöl  
2 dl havregryn  
2 dl grovt rågmjöl  
6-7 dl vetemjöl  
manitoba cream

Garnering:

Havregryn

Gör så här:

Sätt ugnen på 225 grader. Smula jästen i skålen som du ska blanda i. Tillsätt mjölk och vatten, blanda tills jästen har löst sig. Klicka i smöret undertiden du blandar och tillsätt övriga ingredienser. Kör maskinen 5 - 10 minuter så att degen känns smidig, då blir glutentrådarna starka. Låt jäsa 60 minuter under duk. Ta upp degen på mjölat bord, knåda den lite och dela i 4 bitar och forma till baguetter

ca 30 cm långa och lägg dem en plåt med bakplåtspapper. Låt jäsa på plåten under duk i 30 minuter. Pensla med vatten innan gräddning

i mitten av ugnen 15 - 20 minuter. Låt svalna på plåten.

**Lycka till ■**



GÅ IN OCH TITTA PÅ VÅR HEMSIDA  
[www.mhcforbundet.se](http://www.mhcforbundet.se)



# God Jul & Gott Nytt År

önskar alla Mun- & Halscancerföreningar  
runt om i landet

Mun- & Halscancerföreningen  
**NORRLAND**

Mun- & Halscancerföreningen  
**GÄVLEBORG**

Mun- & Halscancerföreningen  
**DALARNA**

Mun- & Halscancerföreningen  
**UPPLAND**

Mun- & Halscancerföreningen  
**ÖREBRO & VÄRMLANDS LÄN**

Mun- & Halscancerföreningen  
**SÖDERMANLAND OCH  
VÄSTMANLANDS LÄN**

Mun- & Halscancerföreningen  
**STOCKHOLMS LÄN**

**SYDÖSTRA**

Mun- & Halscancerföreningen

Mun- & Halscancerföreningen  
**GÖTEBORG**

Mun- & Halscancerföreningen  
**HALLAND**

Mun- & Halscancerföreningen  
**SÖDRA SVERIGE**

Styrelsen i **LARYNGFONDEN**



**Kanslipersonal**  
och **Mun- & Halsredaktionen**

Styrelsen för  
**MUN- &  
HALSCANCERFÖRBUNDET**





- 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
- anordnar kurser vid behov för förbundets och föreningarnas förtroendevalda
- håller kontakt med myndigheter och serviceorgan
- tillhör Funktionsrätt Sverige
- är en av huvudmännen i Cancerfonden
- har kontakt med motsvarande förbund i andra länder
- har förtroendeanslutna läkare, tandläkare och logoped
- 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**

Kärleksstigen 25 ■ 952 33 Kalix

Tel: 070-632 70 03

E-post: [info@laryngfonden.se](mailto:info@laryngfonden.se) ■ Hemsida: [www.laryngfonden.com](http://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.

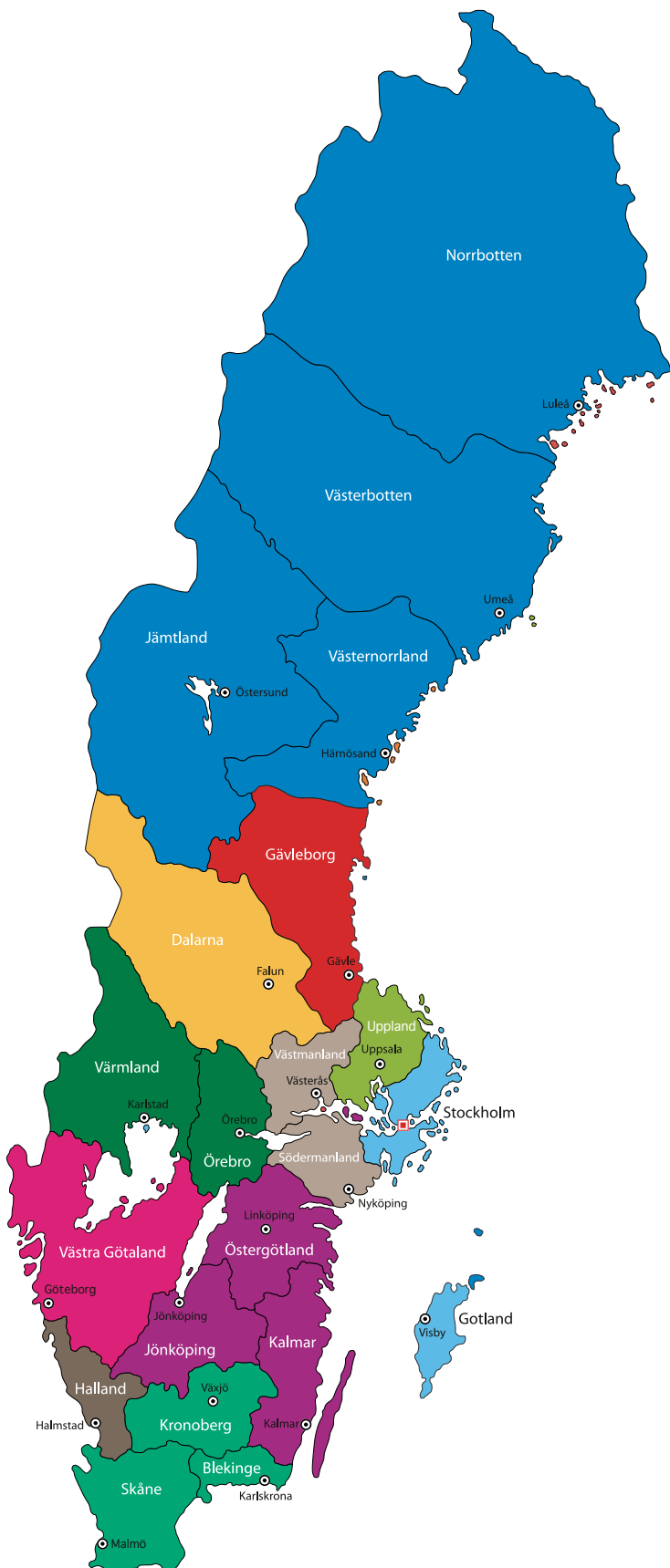
Grovsortera gärna era bilder som är suddiga eller som ni bedömer är ointressanta. Skicka bara de ni vill ha med. Glöm inte att skriva texter till bilderna och gärna mellanrubriker.

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

ULF ÖSTBLOM  
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



# Atos MyLife-appen

Du kanske redan har genomgått en laryngektomi eller snart ska genomgå en operation. Vi förstår att detta kan vara en känslomässigt turbulent upplevelse som ofta leder till många olika funderingar. Atos **MyLife-appen** erbjuder lättillgänglig information som hjälper dig att hitta svar på många av dessa frågor.

MC2677-ThSE-202211

Ladda ner **MyLife-appen** nu



## Andas, tala och leva med en total laryngektomi.

MyLife-appen är ett unikt och gratis verktyg som utformats i nära samarbete med patienter och kliniker för att inspirera dig att övervinna utmaningar och förbättra din livskvalitet efter en laryngektomi.

Appen innehåller en blandning av inspirerande innehåll, inklusive en serie röstrehabiliteringsövningar, utbildningsvideos, produktinformation och mer. Användbara tips och tricks finns också tillgängliga för att inspirera och utbilda dig, din familj och vänner.

Vi hoppas att appen ska komma väl till pass. Atos MyLife är inte avsett att ersätta individuell rådgivning eller vägledning från kvalificerad vårdpersonal utan ska användas som vägledning och inspiration för att uppnå en förbättrad livskvalitet.