



NR 4 • December 2015

Mun&Hals

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



Mun&Hals

Årgång 41 • Nr 4 2015



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

Owe Persson



REDAKTÖR

Ulf Jönson

E-POST ulfjonson.012140026@telia.com



MEDARBETARE I REDAKTIONEN

Viola Landewall, Gunnar Schneider,

Annika Ljungström



FÖRBUNDSORDFÖRANDE

Owe Persson

Magasingatan 13

903 27 Umeå

TEL. 090-19 10 32

MOBIL 0703-92 63 15

E-POST owe.persson@umea.se



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

- 4-5 **Vi står inför en epidemi av cancer i mellansvalget (halsmandlar och tungbas) i Sverige, Europa och USA**
- 6 **Huvud-halscancerpatienter – odontologi och medicin i samverkan för bättre livskvalitet**
- 7 **Rehabiliteringsprojekt Mun och Halscancer 2015 – 2016**
- 7 **Nationella vårdprogrammet för huvud- och halscancer är klart**
- 8 **RCC-möte**
- 8 **Ordförandemöte**
- 9 **Möte med patientinformatörer**
- 10-12 **Hallands Laryngförening**
- 12 **Tävling**
- 13 **MHCF i Göteborg firade 50-årsjubileum den 23 oktober 2015**
- 14 **Medlemsmöte i Oskarshamn**
- 15 **Vad en dag kan ge dig!**
- 15 **En oktoberkväll i Stockholm**
- 16-17 **HEJ DÅ KROATIEN – vinkade vi till Kroatien när flygplanet lyfte på väg till Sverige**
- 18 **Recept**
- 22 **Faktasida från förbundet**
- 23 **Föreningsidan med information om kontaktpersonerna**

Omslagsfoto: Ulf Jönson.

**Nästa nummer utkommer i mars 2016
Materialstopp till nr 1 är 1 februari 2016**

Ledaren

ÅRET GÅR MOT SITT SLUT och vi kan konstatera att vi lämnar ett innehållsrikt 2015.

DET NATIONELLA VÅRDPROGRAMMET för huvud- och halscancer har blivit färdigställt efter ett omfattande arbete, i vilket också vårt förbund har varit delaktigt.

DE FÖR MÅNGA AV OSS så viktiga tandvårdsfrågorna har varit och är fortfarande aktuella och vi arbetar vidare för att tandvårdsförmånerna ska bli bättre för våra medlemmar. I det här numret tar sjukhustandläkaren Valentina Plazinic upp frågan om odontologi och medicin i samverkan för att uppnå en högre livskvalitet för huvud- och halscancerpatienter.

EN VIKTIG HÄNDELSE under året är tillkomsten av det rehabiliteringsprojekt i Stockholm/Gotland som presenterades i Mun & Hals nr 2. Vi följer detta intressanta och viktiga projekt genom återkommande rapporter.

JOHAN WENNERBERG, överläkare och professor vid ÖNH-kliniken vid universitetssjukhuset i Lund, skriver i en artikel om den allvarliga ökningen av antalet patienter med cancer i halsmandlar och svalg.

ÄVEN NÄR DET GÄLLER föreningarnas aktiviteter verkar det som om 2015 väl

har varit i nivå med tidigare år. Det rör sig om rehabiliteringsinsatser och om olika arrangemang för socialt stöd och samvaro. Det är glädjande att så många ger oss rapporter och artiklar om föreningarnas verksamhet. De är inte bara trevliga att läsa, de kan också vara en inspiration för andra i det fortsatta förbundsarbetet.

Under 2015 har två centralt planerade rehabiliteringsresor till Kroatien genomförts. Av artiklar i tidningen framgår att resorna varit mycket uppskattade. Det är därför roligt att konstatera att Laryngfonden bidrar till ytterligare en sådan resa, som kommer att genomföras under våren 2016.

VI GÅR IN I 2016 med förvisningen att medlemsaktiviteterna fortsätter i oförminskad skala och att vi tillsammans med professionen arbetar för att påverka utvecklingen av vård och rehabilitering inom vårt område.

AVSLUTNINGSVIS VILL JAG TACKA ALLA som medverkat i vår tidning, både med idéer, synpunkter och med artiklar i olika ämnen.

**SLUTLIGEN TILLÖNSKAS ALLA
MEDLEMMAR MED ANHÖRIGA
OCH VÅRA ANNONSÖRER
GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR!**

Ulf Jönson
redaktör



- ♥ 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 lokalföreningarnas 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 Handikapporganisationernas Samarbetsorgan
- ♥ är en av huvudmännen i Cancerfonden
- ♥ har kontakt med motsvarande 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

Epidemi av cancer i mellansvalget

Vi står inför en epidemi av cancer i mellansvalget (halsmandlar och tungbas) i Sverige, Europa och USA

Johan Wennerberg

HUVUD- OCH HALSCANCER (HH-CANCER) är ett samlingsbegrepp för cancer i läpp, tunga, munbotten, tandkött, halsmandlar, näsa-bihålor, struphuvud och ingången till matstrupen. I Sverige är HH-cancer fortfarande en relativt ovanlig cancer, som med närmare 1.400 insjuknade per år ligger strax under listan på de tio vanligaste cancerformerna. Globalt sett är den dock den 4-5:e vanligaste cancerdiagnosen. Överlevnaden efter behandling varierar kraftigt mellan tumörlokaliseringarna, från > 95% för läppcancer ned till 25-30% för cancer i nedre delen av svalget (hypofarynxcancer).

Årligen avlider i förtid, mer än 700.000 människor "world wide" i HH-cancer. Många av dessa insjuknanden är möjliga att förebygga, exempelvis genom att arbeta för minskad cigarettökning. Utöver detta behöver våra behandlingar förbättras och utvecklas.

För ett par decennier sedan var majoriteten av HH-cancer i Sverige orsakad av rökning, men detta håller på att ändras. I dag är Sverige ett av de länder i världen som har lägst andel dagligrökare. Detta har resulterat i att tobaksassocierade cancrar, ffa i struphuvudet, minskar för män. För kvinnor ökar den dock mycket långsamt, men från mycket låga nivåer. Antalet män som insjuknar i struphuvudcancer är sju gånger fler än kvinnor.

SVALGCANCEREPIDEMIN

Men nu möter vi ett nytt problem. Antalet patienter med cancer i halsmandlar och svalg ökar hastigt. I dagsläget insjuknar ca 400 personer per år i Sverige. Ser man tillbaka och analyserar ökningstakten de

senaste decennierna så ser vi framför oss en drastisk ökning. Antalet insjuknade kommer att fördubblas vart 14:e år. Detta skall jämföras med malignt melanom (som f.ö. har en bättre prognos än svalgcancer) och som fått stor uppmärksamhet. Där fördubblas antalet patienter på drygt 20 år. Patienterna som drabbas av svalgcancer är oftast i yngre medelåldern och icke-rökare. Motsvarande oroande trend ses i övriga Europa och i Nordamerika.

Ökningen av cancer i halsmandlar och svalg är i hög grad kopplad till en virusinfektion med humant papillomvirus - HPV. Detta är en infektion som de allra flesta av oss har haft och som läkt ut, men som i sällsynta fall leder till en cancerutveckling. Det är samma virus som orsakar livmoderhalscancer och där samhället sedan ett par år erbjuder unga kvinnor vaccination för att förebygga utveckling av cancer.

Behandlingen av cancer i munhåla, halsmandlar och svalg tar lång tid, är krävande och ger i regel bestående påverkan av socialt viktiga funktioner som utseende, tal, och förmåga att äta och dricka. Hos många påverkas också rörelseförmågan i nacke och axlar.

I regel innebär behandlingen av mer avancerade tumörer en kombination av strålbehandling (ibland tillsammans med cellgifter) och kirurgi, i de fall sådan är möjlig.

Den enskilde individen får stora "kostnader" i form av sjukskrivningar, akuta och ofta livslånga bieffekter som kan ge funktionella och sociala handikapp. För samhället finns den direkta kostnaden för sjukvården. Att utreda och behandla avancerad HH-cancer i

Sverige kostar i dag mer än 450 tkr per patient.

PREVENTION

Det mest kostnadseffektiva sättet att "behandla" cancer är prevention, dvs se till att den aldrig uppkommer.

Vi känner till flera riskfaktorer för HH-cancer, nämligen rökning, hög alkoholkonsumtion och dålig munhälsa. Samhället arbetar aktivt för att minska dessa. Tänk bara på de numera obligatoriska texterna och bilder på cigarettpaket.

Men - vi behöver också en strategi för att förbygga cancer i halsmandlar och svalg. Huvuddelen av denna cancerform är orsakade av samma virus - HPV - som orsakar livmoderhalscancer (ca 450 fall/år). Varför erbjuder vi inte pojkar samma möjlighet att förbygga cancer?

Min uppfattning, liksom många andras (se referensen till "The American H&N Society" nedan), är att man bör överväga att erbjuda vaccination mot HVP även till pojkar på samma sätt som det ges till flickor. Vissa länder i Europa gör redan detta.

FORSKNING OCH UTVECKLING

Förbättrade behandlingsmetoder kräver både experimentell och klinisk forskning liksom utveckling och utvärdering av vilka behandlingsmetoder som ger bäst resultat. Här kan vårt svenska kvalitetsregister för HH-cancer vara ett viktigt verktyg.

Detta är kostnadseffektivt, men finansieringen av forskningen kring huvud-halscancer är lågt prioriterad. Cancerfonden i Sverige ger ett mycket viktigt stöd till forskning

om cancer, men det finns skillnader mellan olika cancerformer i anslagsbeviljandet. Exempelvis är anslagen för forskning om bröstcancer mer än fem gånger större per insjuknad än för drabbade av huvud-halscancer.

För att kunna förbättra behandling av patienter med huvud- och halscancer behöver de medel som finns tillgängliga för forskning och behandlingsutveckling fördelas mer jämnt mellan cancergrupperna.

REHABILITERING

Vid förra årets internationella HH-cancer möte i New York stod för första gången en patient i centrum. Det var skådespelaren Michael Douglas och hans fru som berättade om sin gemensamma sjukdomsresa.

Nu är han frisk, men som så många andra dras han med livslånga besvär med bl.a. uttalad muntorrhet och rörelseinskränkning i nacke och axlar.



Michael Douglas.

I ett internationellt perspektiv har vi behandlingsresultat av HH-cancer som står sig väl i konkurrensen. Men ett eftersatt område är rehabiliteringen efter genomgången HH-cancerbehandling. Besvären är ofta livslånga och påverkar både den drabbade, dennes familj och samhället.

Rehabiliteringen av patienter med huvud- och halscancer är eftersatt och behöver prioriteras upp liksom det stöd som ges till anhöriga.

SAMMANFATTNINGSVIS är det viktigt att vi (professionen och patientföreträdare) tillsammans aktivt arbetar för att uppmärksamma allt detta och verka för ett ökat medvetande

om HH-cancer, det lidande den orsakar och det ansvar och de möjligheter samhället har att förbättra situationen för de som drabbas och deras anhöriga.

Vill Du veta mer om HPV och HH-cancer?

<https://www.ahns.info/wp-content/uploads/2015/10/HPV-Position-Statement-10-9-2015.pdf?78a5c02>

Svenskt kvalitetsregister för huvud- och halscancer och HH-cancer i Sverige?

<http://www.cancercentrum.se/globalassets/cancerdiagnoser/huvud-och-hals/kvalitetsregister/Abstract-Annual-meeting-2014.pdf>

Antal nya fall av cancer i 'mellan-svalget' (= halsmandlar och tungbas) 1970 - 2013. Siffrorna är hämtade från Socialstyrelsens Statistik-

databas och avser antal nya fall per 100.000 invånare och år (www.sos.se).

Man kan se att det är ungefär dubbelt så många män som kvinnor som insjuknar och att ökningstakten är exponentiell. Räkningar på ökningstakten så är den strax under 5% per år, dvs antalet insjuknade dubblas på 14 år.

Figur 1



Joban Wennerberg, överläkare, professor ÖNH-kliniken, Universitetssjukhuset, Lund.

Medicinsk Riksstämman

Huvud-halscancerpatienter – odontologi och medicin i samverkan för bättre livskvalitet

PÅ ÅRETS MEDICINSKA RIKSSTÄMMA

den 3 december har Folktandvården AB hjälpt till att arrangera en föreläsning ”Huvud-halscancerpatienter - odontologi och medicin i samverkan för bättre livskvalitet?”

Medicinsk tandvårdsverksamhet vid Södersjukhuset och Karolinska Universitetssjukhuset Solna riktar sig till bland annat till HHC-patienter med särskilda behov.

När vi träffar patienter med nydiagnosticerade huvud-hals-tumörer som ska genomgå behandling följer vi dessa patienter under vårdprogrammet samt efter avslutad onkologisk behandling. Många av våra patienter har grav muntorrhet, kraftig smärtproblematik eller svåra sequelae* och kan behöva anpassad tandvård livet ut.

Genom att upplysa vårdgivare kan vi nå fler patienter för att lindra deras besvär och bibehålla en acceptabel oral funktion.

PROGRAMPUNKTENS MÅL är att upplysa allmänläkare, onkologer och specialister i området om tandvårdsproblematiken hos patienter som genomgått strålbehandling och/eller kirurgisk behandling av huvud-halstumör samt patienter med osteoradionekroser (käkbensröta). Genom att belysa dessa patienters situation så kan vi få en dialog kring biverkningspanoramata, behandlingsbehovet och patientens rätt till specialiserad tandvård.

Vanliga sena komplikationer är trismus (svårighet att öppna munnen), fibrotiserad kindslemhinna



Valentina Plazinic

eller extrem muntorrhet. Dessa tillstånd är dolda funktionshinder liksom glossektomi (kirurgiskt avlägsnande av hela eller delar av tungan) eller käkresektion (kirurgiskt borttagande av hela eller delar av käkbenet) och uppmärksammas sällan av läkare.

Vårt önskemål inom medicinsk tandvård är att läkarna blir bättre på att förstå vad orala funktionshinder är, så att de blir säkrare på hur de ska utfärda ett F-kort. Målet är att patienter med orala funktionshinder ska slippa känna sig oförstådda av läkarkåren så att de kan få hjälp med sin orala funktionsnedsättning.

Med F-kort betalar patienten besöksavgift och får bastandvård. Att arbeta proaktivt med denna patientgrupp skulle kunna förhindra flera avancerade sequelae som osteoradionekros, strålkaries, strål-

parodontit, trismus, fibrotisering av kinder och läppar, talsvårigheter, svårdiagnosticerade sår i tunga från tänder, röstförändringar.

Vi arbetar också med att aktivt stödja och fortbilda tandläkare utanför Medicinsk tandvård för denna speciella patientgrupp.

Vi som deltar på den medicinska riksstämman är:

Jan-Michaél Hirsch, Professor emeritus, Inst. f. kirurgiska vetenskaper, oral & maxillofacial kirurgi, Uppsala Universitet

Claes Mercke, professor överläkare, Inst för onkologi-patologi, Karolinska Institutet, Radiumhemmet, Karolinska Universitetssjukhuset, Solna, Stockholm

Christina R Stark, Sjukhustandläkare på Sös, Medicine Doktor

Larisa Birger, Sjukhustandläkare på Karolinska Universitetssjukhuset

Valentina Plazinic, Sjukhustandläkare på Sös

Katja Markovic Lundberg, Processledare för Regionalt Cancercentrum Stockholm Gotland

Marie Robertsson, Patientrepresentant

Göran Laurell, Professor/överläkare vid Institutionen för kirurgiska vetenskaper, Öron-, näs- och hals-sjukdomar

** Sequelae är ett kroniskt tillstånd som blivit ett patologiskt resttillstånd av sjukdom, skada eller trauma. Sekvelae kan även vara en bieffekt av behandling.*

Valentina Plazinic

GÅ IN OCH TITTA PÅ VÅR HEMSIDA

www.mhcforbundet.se

Projekt

Rehabiliteringsprojekt Mun och Halscancer 2015 – 2016

PROJEKTET HAR UNDER SEPTEMBER och oktober haft sina första samtalsträffar i Förbundets lokaler i Stockholm. Det har hittills kommit 8 personer, 6 patienter och 2 närstående. Det har även ringt en hel del personer och frågat om projektet och vårdpersonalen på Karolinska har tipsat oss om patienter som mår dåligt och behöver träffa någon som varit i samma situation.

Nästa samtalsträff är den 25 november kl 17. Vi bjuder på kaffe och bullar. Ingen föranmälan krävs.

Vi har i projektet fått stöd av Loréal. De ger oss hudkräm av märket La Roche Posay som är en mild hudkräm för torr och skadad hud utan parfym eller tillsatser. Vi delar ut deras produkter på sjukhusen och på våra samtalsträffar och möten.

I oktober har vi lanserat en Facebook sida för projektet. Webbadressen till den är: <https://www.facebook.com/rehabprojektmunochhals>

Där lägger vi ut information kontinuerligt och via vår FB sida kan man gå med i vår slutna chattgrupp så att de som vill kan chatta med varandra för att ge tips, råd och stöd. Den slutna chatten är bara till för mun- och halscancerpatienter och deras närstående.

EN HEMSIDA till projektet finns också nu. Den har webbadress: www.mhcrehabprojektet.se

Hemsidan kommer att utvecklas och uppdateras



allteftersom under vintern med mer information och nyheter.

Ring eller maila till oss om ni vill fråga något:

Projektledare: Marie Robertsson, tel 0728-30 39 63

Mail: marie@mhcrehabprojektet.se

Ansvarig Gotland: Christina Saloonen Andersson, tel 0707-13 71 65

Mail: christina@mhcrehabprojektet.se

Marie Robertsson

**Nationella vårdprogrammet
för huvud- och halscancer är klart
och kan laddas ner från nätet:
www.cancercentrum.se**



Möten

RCC-möte

FÖR UTVECKLING AV CANCERVÅRDEN finns sex regionala cancercentrum (RCC) i landet. De ska verka för att behandling och rehabilitering inom cancerområdet utvecklas och att vården blir mera jämlik inom hela landet. I vart och ett av cancercentrumen har vår organisation representation genom de regionala föreningarna. Två gånger om året träffas våra RCC-representanter för att diskutera gemensamma frågor.

DET SENASTE MÖTET var i början av november. Utöver information från förbundet diskuterades organisationen inom de olika cancercentrumen och man kunde konstatera att några större olikheter inte förekommer. Patientföreträdarna deltar i ett särskilt patientråd och i vissa fall, som i Norrland, är vår representant ordförande i rådet. Större variation

Annika Axelsson bar av förbundsstyrelsen utsetts som samordnare för RCC-verksamheten.



råder dock då det gäller de frågor som behandlas inom respektive RCC. Exempel på sådana frågor eller ämnen är inspirationsdagar om cancerrehabilitering, temadagar i livsstilsfrågor, särskilda möten med distriktsläkare, utbildning av kontaktsjuksköterskor. Det rör sig alltså om många olika frågor och en

viktig uppgift för våra RCC-träffar är att deltagarna ger varandra idéer och inspiration inför det fortsatta arbetet. Viktigt i det här sammanhanget är också kontakten med enskilda medlemmar.

Text och foto: Ulf Jönson

Ordförandemöte

LIKSOM RCC-MÖTEN träffas också regionföreningarnas ordföranden två gånger om året.

Det senaste ordförandemötet genomfördes den 4 november och då sammanträdde ordförandena med förbundsstyrelsens arbetsutskott för att behandla olika frågor av gemensamt intresse. En stor del av tiden ägnas åt ömsesidig information om föreningarnas arbete och medlemsaktiviteter.

DEN KANSKE VIKTIGASTE FRÅGAN handlade om ordförandemötets framtida arbetsformer. På den punkten enades mötet om att genomföra ett utvecklingsarbete med stöd av Torsten Tullberg, Prostatacancerförbundet. Det rör sig om ett arbete i fyra steg för utarbetande av en verksamhetsplattform med analyser och verksamhetsplaner.



Fr vänster: Annika Axelsson, Börje Adolfsson, Staffan Hagelin, Lena Lundström, Inge Hurl, Gunnar Schneider, Owe Persson, Annika Ljungström, Halvor Eriksson (skymd), Kennet Rubensson, Kenneth Danfelter.

Text och foto: Ulf Jönson

Möte med patientinformatörer

DEN 24 SEPTEMBER blev vi som är patientinformatörer i de olika föreningarna inbjudna till en endagskurs på Best Western Arlanda Hotellby av Atos.

Vi välkomnades av Håkan Damgren, Atos, och Staffan Hagelin, MHCf.

Vi som var där var, Anders Ählström Västra Götaland, Sören Sandström Norrland, Staffan Hagelin och Gunilla Beling Uppsala, Tord Larsson Örebro, Corneliu Hangan, Kjell Andersson och Annika Axelsson från Södra Sverige samt Stig Falk från Stockholm.

Från Atos kom Håkan Damgren Nordic Manager, Camilla Jansson produktspecialist, Birgitta Lyrdal internationell produktchef och Petra von der Zee produktspecialist.

DET HELA GICK UT PÅ att vi i Förbundet har eftersökt ett kit som vi kan lämna ut till nyopererade patienter som har laryngektomerats. Vi har vid flera tillfällen pratat om detta i förbundet. Staffan tog kontakt med Petra och förhörde sig om Atos kunde ställa upp och skänka ett kit till nyopererade. Atos har nu tagit fram en gåva som innehåller information från MHCf och Atos, en del praktiska saker som, en liten ficklampa, penna, våtservetter, handsprit och näsdukar, sådana saker som är praktiskt att ha med sig när man inte är hemma. Denna gåva ska finnas på de sjukhus där patienten är opererad och lämnas ut av informatören.

Petra van der Zee informerade om produkterna från Atos, både nya och gamla produkter. Petra är produktspecialist för Göteborg,

Linköping och Lund och Camilla Jansson har området Stockholm, Örebro, Uppsala och Umeå.

Vi fick dessutom tävla med frågor om Atos produkter, Camilla Jansson stod för tävlingen och vinsten var en fin chokladask och den vanns av Tord Larsson som hade alla rätt.

Vi fick en god lunch och gott fika, alla var mycket nöjda med träffen. Det är bra att vi informatörer får så mycket information som möjligt när vi ska besöka patienterna. Många gånger är det inte så lätt att möta personer som ska gå igenom en laryngektomi och veta hur man ska bete sig. Men vi i förbundet hoppas på att få mer kött på benen till nästa år.

Vi vill tacka Atos för en mycket bra genomförd kurs med trevlig samvaro!

Annika Axelsson

Vill du annonsera i tidningen Mun & Hals?



Kontakta
Gunilla Åkerlund
0660-29 99 63
gunilla.akerlund@
agrenshuset.se

@ÅGRENSHUSET



God Jul & Gott Nytt År

önskar
Mun- &
Halscancerföreningen
Dalarna



God Jul och Gott Nytt År

önskar
Mun- & Halscancerföreningen
Göteborg



Föreningsbild

Hallands Laryngförening

Förra året inledde vi en reportageserie, kallad Föreningsbild, vars syfte är att ge en mera fördjupad information om föreningarna. Tanken är att lite mera ingående då och då presentera någon av våra elva föreningar. Först ut var Göteborgsföreningen som vi kunde bekanta oss med förra året. Nu har turen kommit till Hallands Laryngförening.



Medlemmar i Hallands Laryngförening. Från vänster: Jan Johansson, Gunnevi Magnusson, Bengt Svensson, Ann-Christine Danfelter, Kenneth Danfelter och Gun Enelund. Foto: Ulf Jönson.

EN SOLIG OCH SKÖN HÖSTDAG

besökta jag Hallands Laryngförening för att göra ett reportage om dess verksamhet. Mötet var förlagt till Varberg.

Nyttillkomna läsare undrar kanske över föreningens namn. Bakgrunden är att förbundet 2008 bytte namn från Svenska Laryngförbundet till Mun- och halscancerförbundet. Tanken var att även lokalföreningarna skulle anta det nya namnet, men givetvis på frivillig väg. I det

sammanhanget röstade Hallandsföreningen för att behålla sitt gamla namn - Hallands Laryngförening.

HALLANDS LARYNGFÖRENING bildades 1985 och har för närvarande 37 medlemmar. Nya medlemmar får man huvudsakligen genom att tidningen Mun och Hals finns tillgänglig på olika kliniker på sjukhusen och genom att sjukhuspersonalen informerar patienterna om föreningen. Huvud- och halspatienter

från Halland behandlas antingen på Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg eller vid Skånes universitetssjukhus i Lund. Efter behandlingsperioden får patienterna sin rehabilitering på det lokala sjukhuset i Halland. För att få stöd av en patientinformatör kontaktar Hallands sjukhus i Halmstad föreningen när en patient ska opereras eller när patienten kommer tillbaka efter operationen. Vid vilken tidpunkt som patienten och anhöriga önskar.



Den glada "personalen" vid värmegrytorna. Från vänster Ann-Christine, Bengt, Kenneth och Gun. Foto: Yvonne Emanuelsson.

EN FAST PUNKT för Hallands Laryngförening är Husknuten i Halmstad som är en samlingspunkt för alla föreningar inom handikappområdet. Sammanlagt rör det sig om totalt 22 föreningar. Laryngföreningen deltar aktivt i Husknutens olika aktiviteter. Inför varje termin ger styrelsen ut ett program över de olika aktiviteterna och där kan man bland mycket annat läsa om en bokcirkel, canasta för nybörjare, flera olika musikaliska





Jan i Rosenträdgården vid Fredriksdalsteatern.
Foto: Kenneth Danfelter.

kan mötet ha ett särskilt tema, kanske med en inbjuden expert, men tyngdpunkten då medlemmarna träffas är ändå den sociala samvaron och möjligheten att få information i olika frågor. Viktiga inslag i Laryngföreningens verksamhet är de årligen återkommande aktiviteterna, besök på Fredriksdalsteatern i Helsingborg och rehabiliteringsdagarna på Hillesgården i Skåne.

I VÅRAS genomförde föreningen i Göteborg en rehadag med information om forskning, behandling och rehabilitering. Hallands laryngförening inbjöds att delta, Denna typ av samverkan med grannföreningarna vill Hallands Laryngförening gärna utveckla ytterligare.

program och, inte minst soppluncherna som anordnas åtta gånger om året. Vid soppluncherna serveras förutom soppan också någon form av underhållning. Ansvaret för genomförandet av sopplunchen delas mellan en del föreningar i Husknuten och Hallands Laryngförening är en av dem. En medlem, Jan Johansson, säger att soppluncherna är mycket populära och att han själv gärna åker sina 16 mil "för att äta soppa".

DE FLESTA AV Laryngföreningens möten, både med styrelsen och medlemmöten, brukar hållas på Husknuten. Några gånger om året brukar man också ha medlemmöten i Varberg och Falkenberg. Ibland



Hela gruppen samlad vid Hillesgården.
Foto: Kenneth Danfelter.



Bengt Svensson o Gun Enelund informerar. Foto: Kenneth Danfelter

FÖRENINGENS ORDFÖRANDE, KENNETH DANFELTER, berättade att han i augusti i år var med Regionhandikapprådet, där han är ledamot, på en utbildningsresa till Borås, "En stad för alla". Staden har utnämnts till den mest tillgängliga orten i Europa och kan i flera avseenden ses som en föregångare när det gäller anpassning för människor med olika funktionsnedsättningar.

Tidigare, för tre år sedan, anordnade Hallands Laryngförening i samverkan med Regionhandikapprådet och övriga cancerföreningar i Halland en temadag om cancervård. Där informerade Laryngföreningen om sin verksamhet.

AVSLUTNINGSVIS kan man konstatera att Laryngföreningen i Halland är en mycket livaktig förening. Man har inte så många medlemmar men med hänsyn till befolkningsunderlaget måste nog sägas att man lyck-

ats förhållandevis bra att rekrytera medlemmar. Det kanske beror på de aktiviteter som föreningen erbjuder. Så ofta som tio gånger om året anordnas medlemmöten. Den traditionella utflykten till Fredriksdalstea-

tern är en populär aktivitet och det är också de tre dagarna för rehabilitering på Hillesgården varje år.

HUR SER DÅ Hallands Laryngförening på förbundet. Är den information man får bra, fungerar kontakterna som de ska? Kanske inte riktigt. Här efterlyser föreningen en bättre kontakt med förbundet och att man från förbundssidans visar ett större intresse för den lokala föreningen i Halland.

Text: Ulf Jönson



*Föreningstidningar i Husknuten.
Foto: Kenneth Danfelter*

Tävling

TÄVLING! BÄSTA NAMNET!

Nu är det dags att döpa om namnet på våra anpassningskurser (Eslöv och Stensund)!

Ordet anpassningskurs säger inte så mycket, så vi vill ha ett nytt namn/en ny benämning, som mer talar om vad det är frågan om. Och det skall vi göra i form av en tävling.

Tävlingen är öppen för alla medlemmar.

Skicka in ditt tävlingsbidrag till
kansli@mhcforbundet.se
Märk mejlet med "Namntävling".

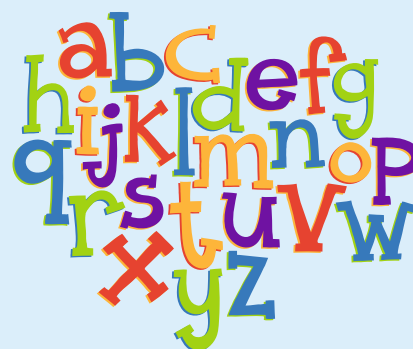
Du kan också skicka in ditt bidrag per post till
Mun- och Halscancerförbundet,
Barks väg 14
170 73 SOLNA
Märk kuvertet "Namntävling".

Kom ihåg att ange namn, telefonnummer, postadress och eventuell e-postadress.

Vi vill ha ditt bidrag senast den 31 januari 2016

Styrelsens arbetsutskott utser det vinnande förslaget som belönas med
- **inte bara äran** - utan också med ett litet pris.

Redaktionen



God Jul & Gott Nytt År

önskar
Sydöstra
Mun- &
Halscancerföreningen



Jubileum

MHCF i Göteborg firade 50-årsjubileum den 23 oktober 2015

Firandet ägde rum på Lilla Bommen Konferenscenter som var abonnerat för kalaset.

Först lite historik

Den 23 oktober 1965 skrevs första protokollet vid ett möte på Sahlgrenska Sjukhuset av Erik Slättberg. Sju pionjärer, som alla gått ur tiden, deltog i första mötet. Föreningen fick då namnet Laryngektomerades förening i Göteborg. På dessa 50 år har hänt mycket. Många framstående läkare, tandläkare och logopeder har hjälpt till mycket under åren med operationer, forskning och rehabilitering.

Vår förening har haft som mest 120 medlemmar. Nu är vi 75.

Gösta Jorhede har varit ordförande sedan 1999 och har tillsammans med sin styrelse arrangerat många sammankomster, resor och konferenser. 2012 tog Annika Ljungström över som ordförande.

Vi fortsätter att arbeta som tidigare. Träffas första onsdagen i månaden för samvaro och föreläsningar av inbjudna gäster.

Åter till firandet

Lilla Bommens konferenscenter ligger centralt i Göteborg. Festligheterna lockade 27 medlemmar. Ganska många eftersom vi har medlemmar inom ett ganska stort område. Bohuslän, Västergötland och Halland.



Lennart Jobansson, Bosse Magnusson, Anders Åhlström.

Vi samlades c:a 16.00 och minglade med ett glas bubbel i handen. Därefter en utsökt buffé.

Naturligtvis serverades fisk i Göteborg. För dagen ugnsbakad kolja, potatismos, olika välsmakande såser, grönsaker bröd m.m. Till detta serverades vin, öl och vatten.

Middagen avslutades med kaffe och dessert.

JUBILÉET VAR INTE SLUT MED

DETTA. Underhållning var nästa punkt i programmet.

Lars-Erik Frenberg och sonen Johan från Trollhättan spelade och sjöng under en timma. På deras repertoar fanns allt från Taube, Elvis, Gunnar Wiklund med flera. Dessemellan berättar de en och annan Göteborgsvits.

Kvällen avslutades med mera mingel innan det var dags för hemfärd.

Eftersnacket tydde på att alla var nöjda med tillställningen.

I DESSA SAMMANHANG brukar man framföra ett tack för att allt blev så lyckat. Tacket riktades i detta fall till Annika Ljungström och Anna-Greta Lindström som planerat detta under lång tid.

**Vid pennan
Britt Magnusson**

*Foto. Arne Ljungström
och Gunnar Persson*



*Mona Gustavsson, Karin Wedberg,
Gösta Jorhede och Per Bengtsson.*



*Börge Hamberg, Dagmar Persson,
Gunnar Persson, Per Bengtsson,
Dagmar Bengtsson, Britt Magnusson
och Berit Persson.*



*Gullvi Jorbede, Gösta Jorbede och
Marianne Sternbåge.*



*Underhållningen. Lars-Erik
Frenberg med son.*



*Anna-Greta Lindström, Karin
Wedberg, Mona Gustavsson.*

Medlemsmöten

Medlemsmöte i Oskarshamn

DEN 26 SEPTEMBER anordnade sydöstra föreningen ett medlemsmöte i Oskarshamn. Ett 50-tal medlemmar deltog i mötet som var förlagt till ett hotell alldeles invid inloppet till staden med en fantastisk utsikt över skärgården och ut mot havet.

Efter kaffe och smörgås var det så småningom dags för själva mötet som inleddes av ordföranden Börje Adolfsson som informerade om olika aktuella frågor inom Regionalt cancercentrum syndost, där han är vår representant. Bland annat fick vi veta att arbetsmodellen med standardiserade vårdprogram nu införs inom regionen. Vi fick flera andra rapporter, inte minst viktigt den om ekonomin som kassören Bo Andersson gav oss. Undertecknad lämnade en kortare information om det projekt stockholmshögskolan har startat inom området rehabilitering och att det nationella vårdprogrammet för huvud- och halscancer, som vi har talat om vid flera tillfällen, nu är klart. Det är publicerat på nätet under den här adressen: www.cancercentrum.se

ETT MEDLEMSMÖTE innehåller naturligtvis information i olika aktuella frågor men lika viktig är den sociala samvaron och den känsla av samhörighet som växer fram ur de gemensamma upplevelserna i samband med sjukdom och behandling. Det är därför våra medlemsmöten har flera inslag av just gemensamma upplevelser och aktiviteter. Den här gången besökte vi Liljeholmens ljusfabrik som fanns inom gångavstånd. Här kunde vi



Besök i Liljeholmens ljusfabrik.

ströva runt och bese de olika produkterna och många passade på att köpa ljus, lämpligt eftersom julhelgen inte är allt för avlägsen. Efter en gemensam middag avslutades dagen med ett besök på ett stenhuggermuseum i Påskallavik, bara några kilometer från Oskarshamn.

DET VAR EN FIN DAG vi hade tillsammans och nästa gång ses vi i december och då äter vi gemensamt julföret i Jönköping.

Text och foto: Ulf Jönson



Börje Adolfsson och Ann Karlsson.



I väntan på lunchen.

Vad en dag kan ge dig!

EN SENSOMMARDAG begav sig Upplandsföreningen ut på en underbar utflykt. Vår kassör, Jan Lindström, hade ordnat allt.

Vi reste till Laxön och Älvkarleby. Där har ett regemente tidigare varit. Vackra gamla byggnader och brus från Dalälven njöt vi av.

Vårt besök på Stig Dagermans museum var fantastisk. Här förflyttades vi till 40-talet. Böcker och åter böcker, skrivbord, gammal skrivmaskin, gamla fåtöljer, trasmattor och hyllor. Här ville man bara stanna.

Bengt Söderhäll, ordförande i Stig Dagermansällskapet underhöll oss. Sällskapet delar ut ett pris varje år till personer som "går i Stig Dagermans anda". Att förvalta ORDET, litteraturen och humoristiska tankar är deras motto. Vi lyssnade med allvar till guidens berättelse.

Stig Dagerman "dog sig" vid 31 års ålder. Svårt att förstå. Han var i ropet så oerhört! Han skrev böcker, artiklar och debatterade. Hans kraft och inspiration var stark och kanske orkade han inte med detta. Han brann för sitt budskap.

Bengt Söderhälls intresse och framställning var oerhörd. Alla satt som tända ljus. Vilken gåva att få lyssna, ingen dator, ingen Powerpoint, inga papper - bara ord. Det är sådana personer som behövs idag, särskilt för våra ungdomar. Vi ställde frågor och fick svar. Ämnen som rör oss alla.

Laxön och Älvkarleby är mäktigt och vackert. Varje år kopplas vattenfallen på. Då visar vattnet sin kraft.

Vi var trötta, lyckliga och berikade. Många kommer nog att ta itu med Stig Dagermans verk.

Text: Gunilla Beling
Foto: Staffan Hagelin



Bengt Söderhäll spelade, sjöng och berättade.



Vi lyssnade och tog till oss av Stig Dagermans liv och leverne.

En oktoberkväll i Stockholm

HÖSTMÖRKRET OMFAMNADE OSS, regnet smattrade mot fönstren, lokalen var gemytligt pyntad med tända ljus, som spred ett välkomnande sken.

Förväntansfulla satte vi oss till bords medan vi i bakgrunden hörde musik och sång av Frank Sinatra, Stevie Wonder och Ted Gärdestad.

Äntligen var kvällen här då vi hade musikern Mats Lindström som gäst!

Förutom att han sjöng så bra hade han sitt keyboard med sig, så det lät som en hel orkester ackompanjerade honom.

Mats ville först "värma upp" oss med en musikfrågesport, som visade sig vara både klurig och rolig. Galant klarade vi av frågorna

med mer eller mindre grävande i minnet.

Då vi kände oss sådär lagom uppvärmda av frågesporten var det dags för ytterligare lite uppvärmning och det med god broccolisoppa, som vår eminente kock Bert hade tillagat. Till soppan goda smörgåsar och god dryck. Efteråt kaffe med kaka.

Stärkta av välsmakande spis var vi redo för allsång. Det blev sång till både höga och låga toner, låtar vi mindes, låtar vi hade glömt.

Efter att vi hade sjungit både klassiker och nytt, visor och schlagers, pop och rock, kände vi oss nöjda med kvällen, tackade Mats för en härlig kväll och begav oss hemåt.

Regnet hade avtagit och mörkret



Mats Lindström

lagt sig då undertecknad nynnandes promenerade hemåt.

Vid pennan
Sekreteraren i
Stockholmsföreningen

Rehabiliteringsresa

HEJ DÅ KROATIEN – vinkade vi till Kroatien när flygplanet lyfte på väg till Sverige

VÅR RESA fick sitt slut och vi kunde säga att det var en oförglömlig rekreationsvecka som vi tillbringade i Makarska, en liten stad vid Adriatiska havet i Kroatien. Makarska var valt som bästa plats för MHCF-medlemmar, därför att där är en slags luft som kan lindra sjukdomar kopplade med andningsproblem. Den här luften är en blandning av salt, havsluft och tallbarrsdoft.

Vår grupp var nästan 100 stycken MHCF-medlemmar som reste till Kroatien på den andra resan för i år. Första resan, som hade samma koncept som vår resa var i maj. En man som beskrev sina upplevelser om den första resan förälskade sig i Kroatien och sade att i det här landet skulle han vilja leva som pensionär.

Vi var fulla av förväntningar inför den här resan redan i april när det kom besked att vi fick delta i resan med en grupp från MHCF. Vi kan konstatera att Kroatien uppfyllde alla förväntningar. Det var ett obeskrivligt rent land med vackert blå-grönt vatten i havet, och en rik flora av blommor. Träd och buskar bar frukter och bär. En del hade ätliga frukter såsom mandariner, granatäpple, fikon, citroner och oliver. Det var höga berg med serpentinvägar, vattenfall och stillarinnande älvar. Där fanns även cirka 2000 år gamla byggnader och många andra upplevelser som förtrollade oss.

Rehabiliteringsresan var väl organiserad. Alla frågor var besvarade i förväg på ett grundligt sätt både i Sverige och i Kroatien. Ett duktigt samarbete mellan resegruppen inom MHCF och reseagenten KRORES gjorde att ingen från vår grupp fick några problem. Allt gick som på räls. Vi är tacksamma mot Staffan Hagelin från MHCF och Eva Karlsson från KRORES för ett stort och välplanerat arbete. För att inte glömma de förträffliga guiderna, Silvana, Hiba och Djurdja.

Inom en vecka kunde man vara med om rehabiliteringsprogram som innehöll några berättelser från krigstiden. Dessutom en föreläsning om hälsokost, samt två trevliga utflykter. Vi kunde lyssna på skön musik, dansa

och njuta av god mat. Tiden användes även till att mysa i bassängen och bubbelpoolen, träna på gym eller motionera på stranden. Den som ville kunde vandra i naturen, shoppa eller koppla av på någon av restaurangerna bredvid stranden. Personalen var vänliga, hjälpsamma och trevliga representanter för hotellet. Utöver programmet kunde man delta i andra utflykter och högklassiga hälsobehandlingar som många i vår grupp gladeligen gjorde.

Duktiga guider som kunde hjälpa till i alla möjliga och omöjliga frågor var med oss från första minuten vi kom till flygplatsen till sista minuten när vi skulle flyga hem från Kroatien. Genom deras berättelser fick vi kunskap om hela landet, om städer och öar, om invånare och ekonomi, deras traditioner, landets historia och kriget på 90-talet.

Det enda som varken guider eller vi kunde påverka var vädret. I luften var det varmt, cirka 22 grader. Soliga dagar turades om med regniga. Nästan varje natt var det åska. Det lät som att ett bergstroll spelade på sin gigantiska trumma på högsta volym. Jag frågade många i vår grupp om vad de tyckte vädret. Ingen brydde sig om det.

Det var viktigt för oss att träffa och lära känna varandra från alla lokalföreningar i vårt avlånga land. Det var

Våra underbara Guiders under veckan i Makarska, Hiba, Silvana och Djurdja.



Nästan alla är nu ombord på M/S VOŠAC för resa till den vackra ön BRAC.



Stämningen ombord var mycket god och stundom bjöds det på dans. Foto: Christer Hedqvist.



bra att få lyssna på varandras berättelser och erfarenheter i olika situationer samt dela våra kunskaper i olika situationer. Kanske även fortsätta hålla kontakt med nya vänner i framtiden. Det var en trivsamt resa med härliga och intressanta upplevelser i en förtjusande miljö med obeskrivligt vacker natur. Det var en resa som man inte kan glömma bort på grund av positiv gemenskap med både människor, kultur och naturomgivning. Det är ett synsätt att vara positiv, njuta av livet och sprida glädje då vi försöker stålsätta oss inför alla svårigheter.

VI ÄR TACKSAMMA för alla som gör sitt bästa för oss. Tack så mycket för ert stora arbete!

Ett stort TACK till Laryngfonden som gjorde denna resa möjlig för oss alla.

**Text: Veera Baikova, Mun- och
halscancerföreningen, Gävleborg
Foto: Staffan Hagelin**



På återresan till Makarska från BRAC visade solen sin rätta sida, det blev varmt och skönt att sitta på däck och njuta av båtresan.



Vid en dagsutflykt över bergen kom vi fram till byn Omiš, där vi fick gå ombord på ett antal småbåtar som tog oss genom en vacker dalgång till en vackert belägen restaurang, Kaštil Slanica där vi åt en mycket god lunch samt blev underhållna av lokala förmågor.



Uppsnappat av Veera från medresenärer:

...Det var en väldigt positiv upplevelse..

...Det var en trevlig resa vi hade även om det regnade ibland, men det har vi glömt, eller hur?

Vi kommer ju bara ihåg alla trevliga stunderna och all den goda maten...

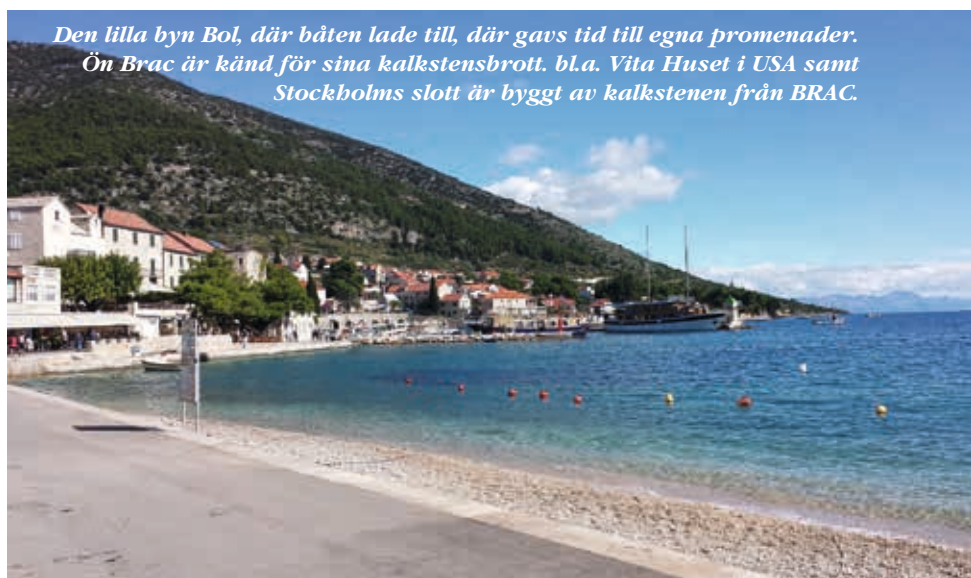
...Vi tyckte om resan, förutom att det var så mycket regn, men båtresan var bra och vädret också...

...Det är synd att vi inte kan förlänga resan så min man när vi var i Kroatien...

Staden Makarska lite från ovan, 440 meter ö.b.



Värden Silva hälsar gäster välkommen ombord.



Den lilla byn Bol, där båten lade till, där gavs tid till egna promenader. Ön Brac är känd för sina kalkstensbrott. bl.a. Vita Huset i USA samt Stockholms slott är byggt av kalkstenen från BRAC.

Recept

Augusta's pepparkakor

När jag var liten fick jag varje jul följa med mina föräldrar till julmarknaden på Stortorget.

Där fanns bl.a. en liten gumma som sålde stora hembakta pepparkakshjärtan. Jag vet att min mor fick receptet på pepparkaksdegen av Augusta Bohman (som gumman hette) och ända tills förra året hade jag alldeles glömt av detta recept,



Teckning av Salvador Guerrero

men då bakade jag kakorna. Det är dom godaste pepparkakor som finns. Ni måste absolut prova.

Här nedan följer receptet:

1,75 dl sirap
1½ dl strösocker
125 gr smör
½ msk malen ingefära
½ msk kanel
1 dl vispgrädde
9 dl vetemjöl
¼ msk bikarbonat

Smält smöret försiktigt. Blanda ner allt det andra och knåda, låt degen vila minst 12 timmar i en plastpåse i kylan. Det gör inget om man bara tar en liten del av degen, kavlar ut och sparar resten, det går att låta den ligga i kylan i en hel vecka om man vill. Grädda i 250 gr. OBS! Passa kakorna noga så de inte blir kolsvarta, det är lätt hänt. Receptet går utmärkt att, till och med, fyrdubbla om man känner för det.

Pepparkakorna gjorde stor succé när jag bjöd på dom vid juletid.

Hälsning från Viola
i Stblmsföreningen

Julgodis!

Recepten är från min mammas kokbok

”Strykande åtgång”

100 g sötmandel
4 dl socker (jag tar 3 dl)
2 dl vispgrädde,
100 g smör,
200 g mörk blockchoklad

Skälla och skala mandeln. Rosta den i ugn och hacka den grovt. Blanda i en tjockbottnad kastrull, socker, grädde och smör. Koka på värme under omrörning ca 5 min. Tag från spisen och blanda ner blockchokladen och mandeln. Låt chokladen smälta. Olja in en liten långpanna ca 25 x 35 cm. (Det gör jag först innan jag börjar med det som ska vara i kastrullen). Häll smeten i långpannan. Låt stelna i kylan över natten. Skär konfekten i bitar och frys in.

”Favvo” vid Jul för barnen!
Även för oss andra!!

”Gammaldags Mandelmusslor”

Jag brukar baka i gamla aluminiumformar. Går bra med folieformar också.

Detta behövs för ca 30 stycken.

1 ½ hg sötmandel och 10 bittermandlar.
1 ½ hg smör, 4 dl vetemjöl, 1 ½ dl strösocker, 1 äggula

1. Skälla mandeln och mal den. Blanda den med mjöl och socker i en skål och arbeta sen in smöret med fingertopparna. Tillsätt äggulan och arbeta snabbt ihop degen som sen får vila kallt en stund.
2. Sätt ugnen på 200 gr, ta fram formarna och plåten.
3. Dela degen i två delar och rulla ut tjocka längder som sen skärs i små bitar. Pensla formarna med lite smält smör och tryck sedan ut degen med tummarna i formarna. Gör bottenarna lite tunnare än kanterna.
4. Grädda musslorna ca 10 minuter, eller tills de får en fin ljusbrun färg. Vänd formarna och knacka ut kakorna som sen får kallna. Går bra att frysa.

Till kaffebordet lägger jag en klick vispad grädde och en mandarinklyfta på eller lite sylt.

Detta brukar gå hem vid Jul! Jättegott!!

Från Annikas kök!!

Förenings- nytt

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 & 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



episil®
MUNHÅLEVÄTSKA



Mot smärta i munnen

Smärta i munnen som ger svårigheter att äta, svälja, tala och sova är vanligt i samband med cancerbehandling. episil® munhålevätska förebygger och behandlar smärtor och sår i munnen genom att bilda en tunn film som snabbt och effektivt skyddar munslemhinnan i upp till 8 timmar.

episil® är en registrerad medicinteknisk produkt och finns tillgänglig receptfritt. Mer information om produkten och hur du beställer hittar du på www.episil.net

Camurus AB, Ideon Science Park, 223 70 Lund, Sverige
 episil@camurus.com | 046-286 57 30 | www.episil.net



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

VIDARKLINIKEN - REHABILITERING TILL EN BÄTTRE VARDAG

På uppdrag av Stockholms och Jönköpings läns landsting erbjuder vi nu även cancer-rehabilitering under 12 dagar. Läs mer på Vårdguiden 1177.

"Som cancerpatient ska man alltid kunna få den rehabilitering man behöver."

www.1177.se

Vidarkliniken har avtal med flera landsting avseende cancerrehabilitering. Hjärtligt välkommen!



Remiss- och patientservice 08-551 509 07
 inskrivning@vidarkliniken.se
 Växel 08-551 509 00
 Studiebesök 08-551 509 77
 studiebesok@vidarkliniken.se
www.vidarkliniken.se/sjukhus

*God Jul &
Gott Nytt År*



önskar
Styrelsen för
Mun- & Halscancerförbundet

*God Jul &
Gott Nytt År*



önskar
Kanslipersonal och
Mun- & Halsredaktionen

God Jul &
Gott Nytt År



önskar
Mun- & halscancerföreningen
Södra Sverige

*God Jul och
Gott Nytt År*



önskar
Mun & Halscancerföreningen
Norra Sverige

God Jul
och
Gott Nytt År



önskar
Mun- & Halscancerföreningen
Västmanland

God Jul
& Gott Nytt År



önskar
Mun- & Halscancerföreningen
Gävleborg

*God Jul &
Gott Nytt År*



önskar
Mun- & Halscancerföreningen
Uppland

God Jul och
Gott Nytt År



önskar
Mun- & Halscancerföreningen
Stockholms Län

God Jul och
Gott Nytt År



önskar
Mun- & Halscancerföreningen
Örebro och Värmlands Län

God Jul & Gott Nytt År önskar vi på

@ ÅGRENSHUSET

NYHET!

BEFRIA DINA PATIENTER FRÅN SIN MUNTORRHET!

ÅTERFUKTAR
SKYDDAR
LINDRAR
LÄKER

GUM® HYDRAL är en produktserie som ger återfuktning vid muntorrhet för OMEDELBAR och LÅNGVARIG lindring - HELA DAGEN, VARJE DAG



Finns på: **LloydsApotek** 

Sunstar | Tel 031-87 16 10 | Fax 031- 87 16 19
info@se.sunstar.com | SunstarGUM.se

SUNSTAR
G·U·M® **HYDRAL**™
HEALTHY GUMS. HEALTHY LIFE.®

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

Vill du annonsera i tidningen Mun & Hals?



Kontakta
Gunilla Åkerlund
0660-29 99 63

gunilla.akerlund@agrenshuset.se

 **ÅGRENSHUSET**

Vi önskar er alla en God Jul & Gott Nytt År

Kansliet är stängt
22 december till 3 januari

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: 072-330 09 23
E-post: lena.lundstrom54@live.se

Mun- & Halscancerföreningen Uppland

STAFFAN HAGELIN GILLE

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

Lerkärmsgatan 10, 723 51 Västerås
Tel: 021-41 74 76. Mobil: 070-526 78 81
E-post: kaarlo.seija.vuolle@gmail.com

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, ZOFIA KIJEK

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



ellen
wille
THE HAIR-COMPANY GmbH

Följ oss på Facebook!



salong

inom alternativt hår & peruker.

Boka tid för fri rådgivning!

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 frisyser, i material som stämmer väl överens med ett naturligt hår. Kontakta oss för fri konsultation - vi finns på en ort nära dig, se kontaktinformationen nedan.

Välkommen till oss på Carl M Lundh!

CARL M LUNDH - BUTIKER & SALONGER:

Stockholm CML: 08-545 66 800 Stockholm Perukshopen: 08-20 10 06 Göteborg CML: 031-10 23 80 Göteborg Salong Wivi: Sahlgrenska Sjukhuset, 031-41 45 10 Malmö CML: 040-733 20 Helsingborg CML: 042-14 30 00 Jönköping CML: 036-15 02 70 Kalmar CML: 0480-268 30 Örebro USÖ: Universitetssjukhuset, 019-14 83 63 Umeå Salong Huvudform: Norrlands Universitetssjukhus, 090-12 16 72. Saknar du en salong där du bor? Ring 020-36 87 00. Se carlmundh.se för mer information.

VÄRDEKUPONG - CARL M LUNDH

Lämna in värdekupongen och få tillhörande skötselkit vid köp av en valfri peruk. Kupongen gäller t.o.m den 31/3-2016 och kan ej kombineras med andra erbjudanden/rabatter.



PERUK
SHOPEN

CARL M. LUNDH
C.M.L. HAIRCENTER

STOCKHOLM

GÖTEBORG

MALMÖ

HELSINGBORG

JÖNKÖPING

KALMAR

ÖREBRO

UMEÅ

Atos

Atos Medical **Your voice**



PROVOX® FreeHands FlexiVoice™

Skiftande dagliga aktiviteter ställer olika krav på en talventil, därför erbjuder FreeHands FlexiVoice möjligheten och flexibiliteten att kunna alternera mellan manuell tillslutning och tal med fria händer.

För att få det perfekta talet använd Provox StabiliBase plåstret för extra stabilitet och vidhäftning vid tal med fria händer.

PROVOX® StabiliBase™

Provox StabiliBase plåstret är särskilt lämpligt för "handsfree"-tal. Det har en förbättrad passform för djupa stoma och en stark vidhäftning på huden. Provox StabiliBase finns även i OptiDerm material, Provox StabiliBase OptiDerm för användare med känslig hud.



Om du vill ha mer information om Provox FreeHands FlexiVoice och StabiliBase kan vi hjälpa dig med rådgivning, utprovning eller anpassning av Provoxprodukterna vid ett personligt besök. Ring kundtjänst på tel. 0415-19820, maila eller fyll i formuläret nedan och skicka det till: kundtjanst@atosmedical.com

Atos Medical AB
Hyllie Boulevard 17, 215 32 Malmö, Sweden
Tel: 0415-198 00 • Fax: 0415-198 00
info@atosmedical.com • www.atosmedical.com

©Atos Medical AB

MC1552-THSE, 201511

Ja, tack,
Jag skulle gärna vilja ha mer information om Provox FreeHands FlexiVoice
och Provox StabiliBase.

Namn _____

Adress _____

Telefon nummer _____

Frankeras ej
Mottagren
betalar portot

Atos Medical AB

Svarspost
Kundnr 20137021
215 00 Malmö