

SVENSKA LARYNGFÖRBUNDETS TIDNING



LARY

Nr 3
Sept. 2005

FÖR STRUP- OCH MUNHÅLECANCER



Nästa nummer utkommer december 2005 • Manusstopp 1 november

LARY

Årgång 31 • Nr 2-2005

SVENSKA LARYNGFÖRBUNDET

KANSLI & REDAKTION

Barks Väg 14, 170 73 Solna

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

E-POST laryngforbundet@telia.com

PG 85 17 54-2 - BG 5703-3573

HEMSIDA: www.laryngforbundet.nu

ANSVARIG UTGIVARE Bo Persson

REDAKTÖR Bo Zachrisson

MEDARBETARE I REDAKTIONEN

Kerstin Wähler, Viola Landewall

Mona Molin, Gunnar Schneider

FÖRBUNDSORDFÖRANDE

Bo Persson

Övre Hantverksgatan 20 A

831 36 Östersund

TEL&FAX. 063-12 30 41

MOBIL. 070-512 51 96

E-POST bo.persson.laryng@telia.com

GRAFISK FORM

Gunnar Schneider

E-POST g.schneider@telia.com

TRYCK

DAUS Tryck & Media, Bjästa

MATERIAL

till tidningen sänds till:

Svenska Laryngförbundet

Barks väg 14, 170 73 Solna

Märk kuvertet "Lary"

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

Insänt material returneras

endast på begäran.

Eftertryck och citering är tillåten

om källan anges.

ANNONSER

1/1 sida färg 7.000:-

1/1 sida i svart 5.000:-

1/2 sida i svart 2.750:-

1/4 sida i svart 1.500:-

Spalt 56x265 mm 2.250:-

STIFTELSEN LARYNGFONDEN

ORDFÖRANDE Hans-Ola Fors

Box 2, 952 21 Kalix

TEL. 0923-665 73

E-POST laryngfonden.kansli@telia.com

POSTGIRO 90 02 02-3, 91 82 58-5

BANKGIRO 5936-5338



I N N E H Å L L

2 Innehåll



2 Ledaren.

Ordförande kåserar



4-7 Anpassningskurs i Eslöv

Reportage av Mona Molin



8 Är kvinnor och män från olika planeter

Föredrag av läraren Jörgen Selin i Eslöv



9 "Lilla Manchester"

Ett medlemsmöte i Norrköping



9 Forsmark

Studiebesök i ett kärnkraftsverk



10-11 Samtalsgrupp

En rapport från Linköping

12 Till minne

Majny Eriksson från Uppsala och Olle Hansson från Halland



12 Rätt och fel

Lösningen på krysset 2-05



12 Redaktionen ursäkt

Det är svårt att läsa korrektur



13 Plastikkirurgi

- en rapport från en samtalsgrupp



14 Kapitex

Annonser



15 Tips och Tricks

Ett smaskigt recept



16 Atos

Annonser

L E D A R E N

Rökstoppet som omfattar restauranger, barer och konditorier som kom den 1 juni har med glädje mottagits av både gäster men framför allt av personalen. Även vi inom SLF som går ut till skolorna och informerar om rökning och cancer gläds åt detta rökstopp.

Vi har haft vår första "sittning" med lungcancerföreningen Stödet om diskussioner om ett samgående till ett gemensamt förbund. Både cancer och informationen om rökning i skolorna är likartade för oss i båda grupperna. En kommitté från SLF bestående av Kaarlo Vuolle, Sören Selinder och

Gunnar Schneider fick till uppgift att fortsätta förhandlingarna. Fortsättning följer i en öppen och positiv anda.

Närmast framför oss avvaktar vi beslutet om vårt stadsbidrag vilket är under omprövning. Detta har jag berört i tidigare ledare i Lary.

Vid Nordisk Kongress i Odense i Danmark deltog ett tjugotal medlemmar från oss.

Dels styrelserna i både SLF och Laryngfonden samt ordföranden i föreningarna. Det var en mycket angenäm, innehållsrik och informativ kongress.

BO PERSSON



SVENSKA
LARYNGFÖRBUNDET

- ♥ har ett tiotal 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 Stockholm
- ♥ arbetar för att starta samtalsgrupper för både patienter och anhöriga antingen via sjukvårdspersonalen eller i lokalföreningarnas regi
- ♥ ger ut tidningen LARY med aktuell information, artiklar och reportage
- ♥ har regelbundet kurser för förbundets och föreningarnas förtroendevalda samt antirökinformatorer
- ♥ 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 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.

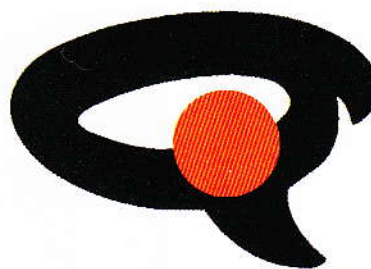
***Bidrag och gåvor
emottages tacksamt på:***

Postgiro

90 02 02-3 • 91 82 58-5

Bankgiro

5936-5338



Ansökningsblankett för bidrag finns hos:

Stiftelsen Laryngfonden

Box 2 • 952 21 Kalix

Besöksadress Norra Parkgatan 1

Tel: 0923-665 73 • Fax: 0923-101 70

e-mail: laryngfonden.kansli@telia.com

Anpassningskursen i Eslöv – 13-17 juni 2005

–Text och Foto Mona Molin –



Bara glada miner, för... "vi hade i alla fall tur med vädret" på vår sightseeing i Skåne och Danmark!

En välbehövlig och hett efterlängtd rehabilitering och rekreation för ofta hårt prövade Laryngare som under några underbart sköna försommardagar njöt av en givande kurs, hyfsat väder och trevliga utflykter i Skåne och Danmark.

”Men vi hade i alla fall tur med vädret”, kunde man kanske säga, åtminstone under utflykterna, så tajmingen kunde inte vara mer perfekt för den intressanta och programspäckade anpassningskursen på Eslövs folkhögskola. Visst, det regnade en del också, men det gjorde inget, eftersom vi då satt bänkkade i skolsalen.

Jag var nog inte den ende som fick en märklig känsla av "déjà vu" (dvs. att ha varit med om detta förr) och att vara en bortglömd "kvarsittare" i skolbänken under de timmar vi spenderade i skolsalen i denna anrika men charmiga skola. Men det är samtidigt väldigt spännande, att, årtal och ett antal rynkor senare (och kanske några kilo extra) åter klämma sig in i skolbänken i en

modern skolsal, som inte alls liknar den skolmiljö man lämnade för länge sedan.

Det märktes också tydligt att vi nu befann oss i Skåne (för oss utbölingar, 08: or och norrlänningar bl.a.) och därmed i matlandet Danmarks omedelbara närhet, med tanke på den dignande frukostbuffén, där inget sänkades i form av gröt, ägg och leverkorv mm. Maten är viktig i Skåne och här var den både vällagad, mycket god och rejält mättande!

”Matvrak” med lokalbehov i försommarnatten

Det enda som återstår att önska i ett för övrigt intressant och trevligt program, var väl möjligen att det vid vackert väder hade funnits tid för mera utomhusaktiviteter i form av t.ex. picknick, spel, tipspromenader eller rent av utomhuslektioner i den vackra parken nere vid Trollsjön i Eslöv. Eftersom det i vårt land, efter en lång vinter fylld med mörker och kyla, känns en smula bortkastat att inte utnyttja alla möjligheter till sol



Eslövs Folkhögskola, där vi fick "kvarsittning" och trimmade våra "små grå" hjärnceller i fem underbara dagar

och värme som ges. Speciellt så här på försommaren, när naturen står i sin grannaste prakt, fylld av den ena blomman vackrare och mer ljuvligt doftande än den andra. För att inte tala om den härliga fågelsången, vackra fjärilar och allt annat underbart som koncentreras till vår underbara, men ack så korta försommar. Att vi sedan också var några "matvrak" som efterlyste en rejäl "nattmacka" och en lokal för gemensam samvaro efter den tidiga kvällsmaten, för att slippa gå hungriga till sängs kan man kanske tänka på till nästa gång. Men det löstes enkelt genom att inhandla egen "nattmacka" och att umgås några stycken i pentryt som angränsade till våra internatrum, fast med resultatet att några andra blev störda på kuppen! Bäst vore kanske om vi framöver fick tillgång till en lokal där alla kan både äta och umgås på kvällskvisten, utan att störa någon annan.



Rektor Finn Lorenz hälsade alla välkomna till några välfyllda aktivitetsdagar

Barbarer, kultur och manlig/kvinnlig språkförbistring

Några anlände redan på söndagskvällen den 12 juni, vilket var väldigt bra för de som kom långväga ifrån. Några av oss kom ju från Stockholm eller ännu längre upp i Sverige.

Programmet inleddes på förmiddagen måndagen den 13 juni med att skolans rektor Finn Lorenz hälsade oss välkomna och berättade lite om skolans historia och utbildningsprogram. Vår undervisning skulle några av skolans lärare ta hand om.



Helena Nettelbladt redar ut begreppen kring Antropologins mysterier

På eftermiddagen fick vi en lektion i vad Antropologi är och om vildar, barbarer, civilisation och kultur bl.a. av Helena Nettelbladt. Man kan bland annat göra en reflexion över hur stor skillnaden är mellan barbari och kultur och kommer då fram till att det som är avgörande är vem som gör bedömningen och vilken "kultur" denne tillhör. Det framgår tydligt med tanke på alla motsättningar mellan olika kulturer genom mänsklighetens historia!

På tisdagens förmiddag fick vi träffa en f.d framstående basketspelare, tillika lärare på skolan i diverse ämnen som beteendevetenskap, psykologi, idrott mm. Ja, Jörgen Sellin verkar ha en diger resumé

av utbildningar och har hand om flera "knepig" ämnen på skolan. Kanske tur att man tillhör de mer skötsamma eleverna och inte är en "värsting"! Han berättade med en hel del ironi och humor om den "språkförbistring" som kan uppstå pga. manligt/kvinnligt tänkande och olika sätt att uttrycka sig, vilket fick många av oss att generat och igenkännande dra på smilbandet ett antal gånger.

Besök på Atos och "Krösusens" gravhög i Eslöv

På eftermiddagen kom solen som på beställning och vi fick en härlig utflykt till Atos i Hörby, med rundtur i lokalerna av kunniga och engagerade guider som berättade om många av Atos produkter och deras funktion och hur de används av laryngektomerade. Mycket matnyttigt även för oss munhåleopererade som kanske inte känner till vilka problem de laryngektomerade kämpar med/mot dagligen. Dessutom fick de som hade problem eller frågor snabbt hjälp och svar, så servicen kan man inte klaga på, tvärtom! Under bussturen guidade Lars Tengberg oss och berättade med inlevelse och engagemang om Skåne och dess historia på de platser vi passerade längs vägen. Bl.a. fick vi till min ohöjda förvåning höra att Eslöv är en av de mest brottsbenägna platserna i Sverige, åtminstone räknat per capita (=invånare) och



Några glada deltagare under en av "kvarsittningarna", grunnandes över en av tankenötterna vi trimmades med

att en av Eslövs tidigare "Krösusar" begravt sina djupt älskade hundar i en spiralformad stensatt gravhög, minst 10-15 meter hög nära skolan!

Slaget om Lund, Sightseeing i Köpenhamn med "gemytliga" danskar

Efter frukost onsdagen 15 juni, i lätt soldis, styrde vi så kosan mot Danmark, på allmän begäran och med Tommy Karlsson vid ratten och Lars Tengberg som guide. Vädret kunde inte vara bättre för en bussutflykt, om man undantar lite blåst och soldis (som hindrade fina bilder av bron bl.a.) och alla var på gott humör när vi fick komma ut och röra på oss i solskenet. Vi tog vägen mot Malmö och passerade bl.a. Lödde/Kävlinge å, där slaget om Lund inleddes den 4 december 1676. Isen bar ovanligt nog den svenska hästburna armen denna natt och de överrumplade danskarerna som lagt sig till ro i vinterkvarter, vilket så småningom ledde till att svenskarna återerövrade Skåne tack vare bl.a. Johan Gyllenstiernas handlingskraft och hänsynslöshet som Karl XI: s rådgivare.

Vi passerade Öresundsbron i soldiset och rastade vid havet helt nära Kastrup, för en snabb kopp kaffe, innan vi fortsatte mot Köpenhamn. Där rattade Tommy oss vant kors och tvärs mellan sevärigheterna,



"Att vara eller inte vara" på danska "playan" det är frågan

medan Lars berättade det mesta man kan behöva veta som turist i staden innan vi stannade till igen vid "den lille havsfrue" med utsikt över Öresund.

Tempot är helt annat i Danmark än i Stockholm t.ex. Den "gemytliga" dansken gör sig påmind genom sitt stoiskt lugna tempo och man



"Den lille havsfrue" som har huvudet kvar trots den närgångne mannens och vårt besök

rycks med av det och tar det helt "roligt" som alla andra här. Något välbehövligt och tankeväckande i dessa stressade tider!

"Att vara" i lyxpalats eller strandvillor vid danska playan, "det är frågan?"

Bussturen fortsatte längs kusten mot Helsingör och vi passerade många strandvillor som platsat på beskrivningen som mindre lyxpalats, eller vitrappade etagevillor med sina altaner längs "playan" vid Öresund, som lika gärna kunde ha legat på Kos i den Grekiska Arkipelagen eller längs Rivieran vid Medelhavet. Tänk att bara ha några steg till att kasta sig i den glitrande blå böljan en solkysst och varm sommardag (som

Jannie Spies och prinsessan Mary t.ex.)! Vem vill inte bo så?

Vi åt glupskt vår medhavda lunch, hung-riga som vargar, på en vackert belägen rastplats i Nivå längs kustvägen, med en vidunderligt vacker utsikt över Öresund och sedan fortsatte vi till Helsingör.

Några föredrog att strosa runt inne i den gamla staden och ta en

kopp kaffe på ett mysigt café och studera "folkmyllret", medan andra tog en tur till shoppingcentret utanför staden innan vi återvände till Sverige och Helsingborg med färjan.

Vita fruns besök på Trolles egendomar?

Sedan styrde vi kosan söderut längs Skånes kust till Ålabodarna, och ett

mysigt hamncafé, en bit norr om Landskrona. Där fikade vi igen och åt lite glass i värmen, innan Tommy rattade bussen tillbaka mot Eslöv igen.

Längs vägen berättade Lars bl.a. om ätten Trolle och en av de kvinnor som för länge sedan inte kunde bestämma vilken av bröderna Trolle (eller var det kanske godsens/slottet som lockade mer?) hon skulle välja, så hon gifte sig helt sonika med dem båda i tur och ordning och två gånger med varje broder dessutom! Undrar just om hon är en av de "vita fruar" (som ju brukar spöka på gods och herresäten), som inte kan få ro och ångerfullt vandrar i vargtimmarna på något av ätten Trolles slott?

Det visade sig också att två av våra mer strävsamma par växt upp eller träffat varandra just i Eslöv och de guidade oss gärna runt på de platser de besökt i ungdomen, som den underbara parken runt Trollsjön med sin gamla och nya dansbana bl.a. Dit styrde vi gärna kosan under våra kvällspromenader.

Konstnärliga ambitioner på "Rinkeby-svenska" eller för trilskande byråkrater?!

Torsdag förmiddag ägnade vi åt att färga batiktröjor eller handdukar och örngott ute i solskenet, med kunnig vägledning av Henrik On, som gärna tipsade om hur vi kunde få de vackraste mönster på våra olika alster. Till att börja med såg de inte mycket ut för världen, men efter att ha torkat på buskarna en stund, ljusnade färgerna och tröjor och annat sprakade som regnbågar av färger i solskenet.



Henrik On hjälpte alla att skapa färgsprakande batiklster till vår vernissage i "busken"

Efter lunch berättade Jimmy Silow (som spelat med Kvinnaböske Band bl.a.) om kommunikationssproblem mellan olika generationer eller folkgrupper (t.ex. "Yuppifolket", "It-folket", "innefolk", olika "fackfolk"). Vi har ju exempel på "Rinkeby-svenska", "Lidingö-svenska", "Söderslang", "sms-svenska" (med alla förkortningar som C U (=see you/vi ses) eller pok (=puss och kram)) som skapat egna uttryck som är svåra att förstå för alla utomstående. Men även fackuttryck som används av läkare och tekniker eller båtfolk kan vara helt obegripliga för andra. Sedan gav han oss lite att fundera på i form av bl.a. ordspråk på krängelsvenska och ett facit för byråkratsvenska att praktisera på trilskande byråkrater (något han själv testat, med utmärkt resultat!).

Cancerforskningens framsteg, allsång och andra klurigheter

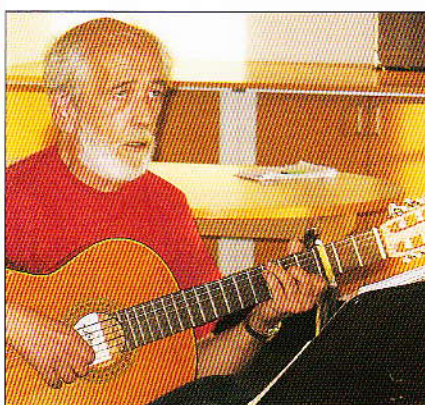
Lite senare kom Dr. Peter Wahlberg (ÖNH på Lunds Universitets Sjukhus) på besök och svarade tålmodigt på alla våra frågor och berättade om de senaste rönen inom forskningen på cancer i munhåle- och



Dr. Peter Wahlberg informerade oss om de senaste rönen inom cancerforskningen på ÖNH-fronten



Två stolta och kreativa konstnärer med sina alster från vårt "buskgalleri"



Jimmy Silow "kompade" till allsången och underhöll oss med sina berättelser och upplevelser

strupregionen bl.a. Vi spetsade nog öronen lite till mans under den stunden, eftersom vi alla varit/är berörda på ett eller annat sätt.

På kvällen underhöll Jimmy Silow oss med sitt gitarrspelande och vacker sång och vi sjöng allsång och hade en mysig stund tillsammans i matsalen. Några berättade roliga historier och vi fick ett gott skratt åt alla tokerier innan vi munt- ra till sinnes skiljdes för natten.

Fredag förmiddag underhöll oss Lotta Ekvall med lite matematiska klurigheter att grunna över och de

var minsann inte lätta att lösa precis. Men det är alltid spännande att försöka knäcka den typen av tanke- nötter.

Så var det tyvärr dags att skiljas åt efter fem underbara dagar med engagerade och kunniga kursledare på en trevlig folkhögskola belägen i underbar miljö. Mätta på upplevelser, härliga utflykter och trevligt sällskap återvände vi närmare 40 deltagare till vardagen och försom- maren på hemmaplan igen.

Ett varmt tack vill vi sända till de som ställt upp och arrangerat denna kurs och underhållit/sysselsatt oss under de dagar vi var i Eslöv och vi hoppas alla på att få återse varandra igen nästa år. Jag vill också passa på att tacka Laryngfonden, som bidragit till att denna kurs kunnat genomföras. Vi är djupt tacksamma för att denna möjlighet till rekrea- tion och rehabilitering finns och hoppas på en ny möjlighet nästa år.

MED VÄNLIGA HÄLSNINGAR

MONA MOLIN

STOCKHOLMSFÖRENINGEN

Kansliets öppettider

Förbundet har telefontid
måndagar-torsdagar 09.00-15.00
Lunch mellan 12.00-13.00
Fredagar är kansliet stängt.

Är män och kvinnor från olika planeter?

– Text och Foto: Mona Molin –

Exempel på några lustiga kommunikationsförvecklingar förmedlade av Jörgen Sellin under anpassningskursen på Eslövs Folkhögskola.

Några av er kanske känner till eller har läst John Grays bok: Män är från mars, kvinnor är från Venus?

I den räknas en del av skillnaderna mellan manligt och kvinnligt kommunicerande och tänkesätt upp. En mening kan alltså få helt olika och rätt komiska effekter,



Jörgen Sellin, fd. basketspelare och "människokännare" med glimten i ögat!

beroende på om de tolkas av en man eller en kvinna.

Betänk följande skillnader mellan manligt och kvinnligt agerande, som Jörgen berättade om. Du kan säkert inse varför John Gray anser att skillnaderna är så stora att det är som om män och kvinnor vore från olika planeter och därför talar olika "språk".

Bäddat för kommunikationsproblemen med andra ord! Vilket gift par kan inte smått generat kanske, men ändå igenkännande, dra på smilbandet åt följande påståenden?

Några skillnader mellan könen:

Kvinnligt:

Känslor: inlevelse – närhet
beroende/symbios (odlar relationer)
jämlighet (bästisar)
kollektiva beslut (vill inte sticka ut)

Ger råd

Prat: bygger upp relationer,
indirekt (antydningar)

Delar gärna skulden (visar medkänsla)

Pratar om problem (lättar på trycket)

Ber om hjälp (söker bekräftelse/kärlek)

Erbjuda hjälp = visar omtanke

Manligt:

Känslor: självständighet
oberoende/distans
status, rangordning ("herre på täppan")
frihet (vill vara bäst)

Serverar lösningar

Prat: leder till aktiviteter/lösningar,
direkt (information, fakta)

Tar aldrig skulden (sänker statusen)

Löser/begraver problem (sopar under mattan)

Undviker att be om hjälp (sänker statusen)

Erbjuda hjälp = trycker ner (förakt)

Ett klassiskt exempel på manligt och kvinnligt kommunikationsproblem är följande skröna:

Ett par, en man och en kvinna är ute på en biltur, när kvinnan ser ett café längs vägen.

Kvinnan säger: "Det vore trevligt med en kopp kaffe!".

Varpå mannen svarar: "Ja det skulle vara trevligt!" Och kör glatt förbi caféet.

Ridå! Kvinnan vill fika, men säger det genom en antydning, som mannen missförstår. En man i samma situation skulle ha sagt: "Nu tar vi en kopp kaffe!" Och då hade vilken man som helst stannat till vid caféet om de varit fikasugna!

Flera exempel kan du nog lista ut själv efter denna lektion! Lycka till med husfriden!

MED VÄNLIGA HÄLSNINGAR
MONA MOLIN
STOCKHOLMSFÖRENINGEN

"Lilla Manchester"

Ett föreningsmöte i yllevärlden

– Text&Bild: Earl Erlandsson –

Mitt i centrala Norrköping genomkorsat av den brusande Motala Ström ligger ett av Europas mest intressanta industrilandskap.

De imponerande fabriksbyggnaderna kom till under adertonhundralets andra hälft och under början av nittonhundratalet.

Det var under den tid då nästan allt svenskt ylletug tillverkades i Norrköping som då som då var Sveriges största industristad och som då kallades för "Lilla Manchester".

Den mest kända byggnaden är



Det gamla industrilandskapet med Motala ström

det så kallade "Strykjärnet" som numera inrymmer arbetets museum. "Strykjärnet" var en gång väveri och som mest arbetade här 600 personer. Mest kvinnor.

Under nittonhundra- och sextio-talet dog textilbranchen ut men kvar blev byggnaderna som i dag påminner om en svunnen storhetstid.

Det var i stadshuset i denna anrika miljö som Sydöstra Laryngföreningen höll sitt möte den 1 maj år. I muséet ligger tursamt nog en restaurang som serverade en utmärkt lunch bestående av antingen lax eller kyckling med tillbehör till 35 förväntansfulla föreningsmedlemmar. Först hade vi emellertid haft

vårt möte, där ordförande Kjell Andersson kunde hälsa några nya medlemmar välkomna och i övrigt berätta om vad som tilldragit sig i Laryngvärlden.

Efter mötet och maten var det fritt frim att besöka muséet eller ta en promenad i industrilandskapet. Jag föredrog det senare för att med en numera förhistorisk kamera ta några bilder på en samtida miljö.

För den kulturella och lekamliga upplevelsen har vi Siv Svensson, styrelsemedlem från Norrköping, att tacka för och om vi inte gjorde det då, göt jag det nu: Tack Siv.



Eva och Bengt Gustavsson, Mantorp



Göran Johansson med fru, Värnamo

Forsmarks kärnkraftverk

Laryngföreningen i Uppsala besökte Forsmarks kärnkraftverk. Vi lärde oss mycket men vi själva hade också något att lära ut.

Tack vare Laryngfondens rehabiliteringsbidrag kunde vi göra en trevlig sommarutflykt till Forsmarks bruk i norra Uppland. Samma dag för vi vidare till Forsmarks kärnkraftverk. Innan vi forslades ner i berget 50 meter under havsbotten delade man ut eleganta utrustningar för eventuell syrebrist. Dessa såg ut som stora mössor med filter och slangar. Då vi ställde frågan om man var försedd med något motsvarande för personer som andades genom ett stoma såg man frågande ut. Det hade man aldrig hört talas om. Intressant. Vi uppmanades dock att ta risken och vi skred sakta ner i

berggrunden. Detta utmynnade i att vi lovade sända material och upplysning om att det faktiskt finns personer som andades på annat sätt.

Så plötsligt fick vi dela med oss något viktigt av våra erfarenheter.

En resa som således innehöll både nytta och nöje.

GUNILLA BELING
LOGOPED I UPPSALA



Gänget som var med och besökte Forsmarks kärnkraftverk

Samtalsgrupp "Ryhov"

– Text och Foto: Earl Erlandsosn –

Årets samtalgrupp som är den 6 i ordningen ägde rum på Länssjukhuset Ryhov i Jönköping under fem onsdagar i april och maj.

Det var tio munhåleopererade/strålade patienter som tillsammans med sex anhöriga hade hörsammat inbjudan och kommit till Ryhovs herrgård.

Första kvällen var bokad för vår förening och jag fick då möjlighet



Samtalsgruppen klar för start

att informera om vår verksamhet. Det fick dock ske ganska koncentrerat av tidsskäl. Övriga deltagare berättade både länge och öppen- hjärtigt om varför de var med här, när de presenterade sig.

Det är ju meningen med en samtalsgrupp att alla som vill skall kunna prata om sin situation och det gjordes det verkligen i denna grupp under två timmar och vid kaffepausen i mitten av programmet.

Lukt och smak, livets glädjeämnen.

Specialistläkaren Fredrik Jönsson tog hand om nästa onsdagskväll och informerade om tumörsjukdomar



Sjuksköterskorna Christina Simonsson, Monica Tunhaw och rimsmeden Matz i Bälaryd



Dietist Marie Åhs och Logoped Annika Ståhl

inom öron- näs och halsregionen och fick samtidigt svara på många frågor. Frågornas innehåll och omfattning belyste än mer vikten av att patienter och anhöriga får möjlighet att prata med sjukhuspersonalen under okonventionella former.

Att ge kroppen nödvändig näring och samtidigt njuta av doft och smak från det vi stoppar i oss tillhör ju livets glädjeämnen. Det gäller även för blodpudding, framhöll dietisten Marie Åhs, bland mycket annan information.

Tankar och ord är en mänsklig rättighet

Att kunna förmedla våra tankar i ord tycker vi är en mänsklig rättighet. Det gäller emellertid inte för alla. Men med träning, tålmod, och med hjälp av en logoped brukar det lösas sig. Det berättade Annika Ståhl som är logoped på sjukhuset.

Tänderna ett dyrt problem

Den fjärde onsdagen handlade om tänder som utgör ett stort problem för många av oss med munhåle- cancer.

Sjukhustandläkaren Håkan En- ochsson berättade mycket informativt i ord och bild om vad som kan hända med våra tänder före och efter strålning och vad vi skall göra för att kunna behålla dem. Han förklarade också de snåriga kostnads- reglerna som gäller och som är svåra att förstå och acceptera.

Tänk om man kunde få all arbetskostnad för tänderna på hög- kostnadsskyddet och enbart betala för materialet. Då behövde vi inte så mycket administration – eller?

Patientens rättigheter

Den femte och sista träffen började med kurator Maria Hugosson som informerade om samhällets stöd och våra rättigheter som patienter. Hög- kostnadsskydd, journaler, tystnads- plikt, sekretess, patientförsäkring, ansvarsnämnd, vårdbehov, hem- tjänst, färdtjänst, rehabmöjligheter och patientförsäkringar m.m. var områden som berikade våra kun- skaper om brukarnas (hemska ord) möjligheter i fäderneslandets sjuk- vård.

Avslutningen

Den fortsatta avslutningen blev trev- lig med våra sjuksköterskor och ini- tiatitagar Monica Tunhaw och Christina Simonsson i centrum för



Gudrun Lund med maken Yngve Lund

uppmärksamheten och den små- ländske rimsmeden Matz i Bälaryd som underhållare.

Sjukdomen verkade vara helt förpassad till glömskans djupa små- ländska skogsmörker när han helt utan koncept deklamerade egna dikter i mängd blandat med roliga historier. Enligt egen utsago har han skrivit 100 dikter.

Nu är det emellertid 101 om vi räknar den nyskrivna dikten till samtalsgruppen – Här intill återgiven:



Ingrid Wikström med maken Arne Wikström

”Herrgårdsträffen”

Vi är en liten skara människor
från trakten häromkring
som träffats här på ”Herrgård”
för att diskutera sådana ting
som egentligen man drar sig för
att över huvud taget dryfta alls
att man drabbats av cancer
i områden som öron- näsa- hals

Först så var jag väl lite tveksam
när Monica å Christina sporde så
ifall jag tillsammans med er andra
på samtals-träffar ville gå
jag hade väl hur dumt då än låter
tänkt att glömma då som hänt
å hur man likt en skällad råtta
här på Länssjukhuset ränt.

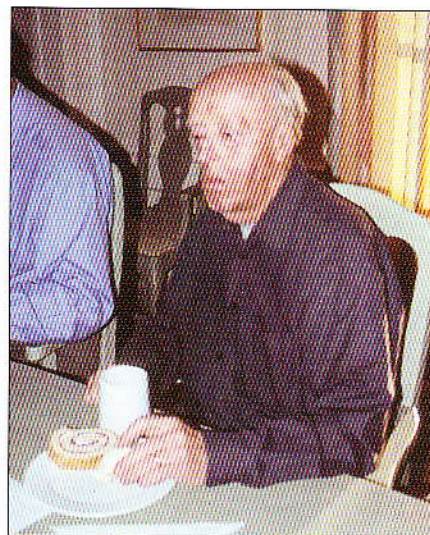
Men man kan väl säga att förnuftet
till sist ändock segrade å vann
att träffa likasinnade då kan ju
vara rätt så lärorikt ibland
tips från olycksbröder och systrar
kan visa sej va riktigt bra
dom är ju dessutom även gratis
då ä då inte mycke som ä i da..

Ja vi människobarn vet ju så lite
om den stunden som vi har fått
att spendera här uppå jorden
där vår urtids-vagga har stått
kanske tar vi då också för givet
att hälsan jämt skall stå oss bi
å vi har kanske svårt att acceptera
närsom det inte så kan bli.

Men våra liv dom kan förändras
på en hundradels sekund
och sjukdomen kan drabba den
som nyss var frisk och sund
ingen har ju fått något löfte om
att vandra skadefri omkring
nej om vår stund på jorden
vet vi människor ingenting

Med ett då vet vi ju helt säkert
alla vi som samlats här
Monica och Christina dom ä änglar
fast dom inga synliga vingar bär
vi känner tacksamhet mot er båda
ni är ju helt fantastiska bägge två
den här träffen har varit så lyckad
då tycker han som knappt ville gå.

MATS I BÄLARYD ÅR 2005



Allan Andersson 89 år ung



Göran Almegård med hustrun Christina Almegård



Matz Rydell "Rimsmed"

Efter dessa fem vårvällar har ordet samtalsgrupp för mig fått en djupare innebörd, en innebörd av att människor i olika åldrar och med olika bakgrund - tidigare helt okända för varandra - snabbt kan finna stark samhörighet i cancers skugga och med gemensam kraft kunna möta morgondagen.

EARL ERLANDSON

Till Minne



Majny Eriksson från Uppsala och medlem i Uppsalsalaföreningen har gått bort. Hon blev 84 år.

Majny laryngektomerades 1982. Hade alltså använt sitt matstrupstal i 22 år.

Majny var en stor tillgång för Uppsalsalaföreningen tillsammans med sin make Sven. Hennes glädje och hennes uppmuntran tror jag många av er känner till och minns. Hennes strålande leende och hjälpsamma sätt fick vi njuta av under många år. Hon var en charmant informator till patienter som hade operationen framför sig.

Tillika var hon en tillgång då det gäller att informera i skolorna. Vi minns henne och vi saknar henne. Hennes starka matstrupsröst imponerade på oss alla. Hon var en god förebild och inspiration för patienter som var under inlärningsfasen av matstrupstal, som på den tiden var utan ventil. Vi sörjer med hennes make Sven men vi har Majny i kärnt och glatt minne bevarad.

Gunilla Beling
Logoped



Olle Hansson från Laholm har avlidit i en ålder av 93 år.

Olle var med och startade Hallandsföreningen för tjugio år sedan. Olle hade då nyligen genomgått sin laryngektomi och jag var nyutexaminerad logoped så de första åren i föreningen blev en lärotid för oss båda. Olle som blev en av stöttepelarna i föreningen visade sig vara en utmärkt kassör och den posten innehade han i femton år.

Olle representerade också Halland Laryngförening vid Riksstämman vid flera tillfällen.

För övriga medlemmar i föreningen framstod Olle som en kunnig, noggrann och mycket älskvärd man.

Olle efterlämnar ett stort tomrum.

Lena Lagesson
Logoped

Ursäkta felet i "Krysset"

I förra numret av Lary smög det in ett litet fel. Texten i en ruta hamnade i fel ruta. Vi ber därför om ursäkt. Det är inte lätt att konstruera korsord lika svårt är det att kolla dem så de är rätt.

Tyvärr är det också så att det här numret inte har något korsord. Vår konstruktör Jan Jönsson har p.g.a. sjukdom av sagt sig uppdraget att konstruera kryss i Lary. Det är tråkigt och det är inte lätt att hitta någon ersättare.

Övertalning av Ragnar Sarin kommer att påbörjas till nästa nummer. Vi hoppas att Ragnar vill komma tillbaka i redaktionen. Han var för några år sedan en uppskattad redaktionsmedlem.

GUNNAR

RÄTT LÖSNING PÅ "Krysset" 2-2005

Kanske var det på grund av ett fel i krysset som det bara kom in två lösningar denna gang.

En av lösningarna var rätt och rättad. Eva Gustavsson, Mantorp hade själv upptäckt felet och ändrat i lösningen och får därför en Cancerfondslott.

Den andra lösningen hade tyvärr ett annat fel och därför kan vi inte godkänna svaret. "Sorry".

Redaktionen

Kom på fjärde plats i första Eurovisions-schlagerfestivalen 1958

K	A	M	L	N	S	F	P	K	S	U	N							
V	Ä	N	O	R	T	P	O	R	T	O								
A	L	I	C	E	B	A	B	S	O	P								
T	A	L	K	S	M	O	R	S	O	P								
G	A	S	S	A	T	O	J	T	B	R	A							
S	A	S	N	A	T	A	S	I	D									
P	I	S	V	A	R	M	O	D	V	A	J	O	D	D				
C	A	S	W	E	D	A	N	E	S	I	S	K	E	J	O	S	E	L
S	V	I	N	D	E	L	P	U	B	R	A							
M	A	N	D	A	R	I	N	J	A	M	E	S	B	L	A	I	R	
V	A	R	G	I	N	A	D	D	I	T	I	O	N	F				
A	R	T	A	S	M	U	S	S	E	N	S	H	A	L	L			
D	A	L	I	K	O	L	A	A	G	T	A	I	N	I				
G	I	T	S	R	R	S	N	O	K	S	I	C						
I	D	S	M	A	G	I	S	T	E	R	N	B	A	N	K			
U	T	F	E	R	O	K	A	R	M	A	T	U	R	U	S	A		
M	A	R	T	I	N	L	N	E	U	M	A	N	O	L	I	N		
F	R	O	E	S	E	B	S	E	B	P	O	M	A	D	A			
F	O	K	K	E	R	T	O	R	E	P	S	I	S	O	H			
A	R	L	E	D	R	E	V	I	R	K	R	E	A	T	I	V		
S	A	N	S	A	U	N	E	N	G	R	E	T	R	I	V	E		
E	N	R	O	D	A	L	G	V	I	R	A	D	A	R				

Plastikkirurgi i samband med strålningsbehandling

– Text: Mona Molin –

**Några intressanta fakta
saxade ur Dr. Claes Arnanders
upplysande frågestund i
samtalsgruppen för
munhålecancerbehandlade
på KS**

Så hade turen kommit till en spännande frågestund med plastikkirurgen Claes Arnander, som arrangerats av logoped Jonas Karling och kurator Liisa Berg i vår samtalsgrupp på KS (Karolinska Universitets Sjukhuset i Stockholm). Frågan var fri och ämnena varierade verkligen, men Dr. Claes Arnander svarade skickligt, engagerat och mycket ingående på alla våra frågor. Vi är verkligen tacksamma för att samtalsgruppen finns och ger oss möjlighet att ventilerat alla oroliga tankar och frågor kring våra cancersjukdomar!

Lambåer, Neckdissection och nervskador

En del av oss har fått ett Lambåtransplantat i munhålan (som ersättning för borttagen vävnad i munbotten t.ex.). Lambån består av hud, muskelvävnad och blodkärl och tas ofta från ena underarmen. För att täcka "hållet" på "tagstället" på underarmen använder man en bit hudtransplantat som vanligen hämtas från övre delen av låret. Man "meschar" hudtransplantatet (dvs. man perforerar och skapar ett nätmönster i det) så man kan få en snabbare och bättre läkningsprocess, med bättre genomströmning av vätska, syre och blod. Den "meschade" huden fästes sedan i "tagstället" med hjälp av upp till tretio klampor av rostfritt stål och titan bl.a.

Läkningen av skadorna efter ett

Lambåtransplantat kan ge förbättringar även efter 2-3 år. Värt att notera för de med stora problem med t.ex. känselbortfall och muskelstyrka innan läkningen är klar!

Andra har gjort en övre eller undre Neckdissection och tagit bort bl.a. lymfkärl på halsen eller t.ex. muskeln som går mellan örat och ner till en bröstmuskel. Detta kan leda till nerv- och/eller muskelskador med känselbortfall och/eller smärtor, "stickningar" och problem med vissa rörelser som följd. Dessa är svåra att undvika när man gör dessa typer av operationer, men förbättringar kan komma flera år efteråt, så ge inte upp hoppet! Nervskador tar nämligen väldigt lång tid att läka fick vi höra!

Strålbehandling och Osteoradionekros

Ur läkningssynpunkt är det mycket svårt att operera efter strålbehandling. Den leder bl.a. till dålig läkning och skadade blodkärl. Man försöker därför om möjligt att operera innan strålbehandlingen numera.

Det är också viktigt med en noggrann sanering av t.ex. infekterade rotfickor och att dra ut dåliga tänder innan man påbörjar strålbehandlingen. Obehandlade infektioner och hål kan annars i värsta fall leda till tandbensförtvining, dvs. benvävnadsdöd (=Osteoradionekros).

Osteoradionekros uppstår oftast i underkäken och är ovanlig i överkäken. Käkkirurger forskar nu på varför tandbensförtviningen ökar i antal och om det eventuellt kan bero på hur hög stråldos man fått. Men det finns inga forskningsresultat som tyder på att det är så ännu!

Olika sjukhus ger olika stråldoser under strålbehandlingen! Södersjukhuset ger t.ex. lägre dos (max 52 Gray) än Radiumhemmet (max

64 Gray) i Stockholm. Man kan välja var man vill bli strålbehandlad, men däremot inte vilken stråldos man vill ha!

Tryckkammarbehandling och benimplantat

Efter operation av Osteoradionekros, kan man i vissa gynnsamma fall tryckkammarbehandla patienten för att främja nybildning av blodkärl och bättre läkning. På t.ex. KUS väljer man att ge denna behandling 10 gånger före och 20 gånger efter operationen.

Varje klinik som orsakar patientenskada ska betala för behandlingen, så om patienten t.ex. behöver tryckkammarbehandling efter en strålskada, är det Onkologen som ska betala för den.

Osteoradionekros och dess behandling leder ofta till att patienten förlorar både tänder och käkbensvävnad, vilket ger stora besvär med födointaget om man inte kan ersätta förlorad vävnad. För att kunna sätta in t.ex. tandimplantat efter en tandbensförtvining, försöker man därför om möjligt att få bättre benstruktur, genomblödning och läkning i en tunn käke genom att sätta dit benmärg eller ben från t.ex. höftbenet. Men prognosen för denna behandling är inte särskilt gynnsam eftersom strålbehandlingen ger sämre läkning.

Många av oss som genomgått munhålecancerbehandling är tacksamma för all upplysning vi kan få som kan leda till att vi kan förbättra vår livskvalitet och hälsa, så jag hoppas du också kan få nytta av denna information som jag gärna delar med mig av!

MED VÄNLIGA HÄLSNINGAR

MONA MOLIN

STOCKHOLMSFÖRENINGEN

KAPITEX



Trachi-Naze Hands Free Valve

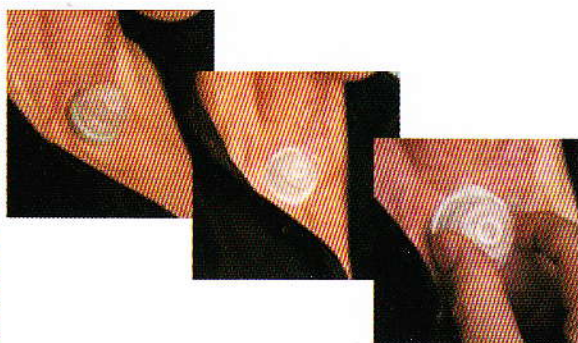
Nyhet - det senaste tillskottet till Trachi-Naze systemet är en hands-free ventil

Trachi-Naze Hands Free Valve är en justerbar stomaventil som gör det möjligt för den laryngectomerade att stänga till luftflödet utan hjälp av fingret vid tal med röstventil.

Trachi-Naze Hands Free Valve fungerar både med TrachiNaze basplattesystem och med TrachiNaze Stoma knapp.



- ✓ Enkel och lätt att montera, justera och använda.
- ✓ Inga lösa delar – lätt att rengöra.
- ✓ Övertrycksventil som öppnar vid hosta.
- ✓ Klickjustering som gör det lätt att få önskad inställning.
- ✓ Baseras på ett unikt patenterat ventilmembran.
- ✓ Ventilmembranet står helt öppet vid normal in-och utandning vid dagliga aktiviteter.
- ✓ Justerbart med en mängd olika inställningsmöjligheter (tillslutning av membranet) som ger bästa möjliga funktion vid varje aktivitet.
- ✓ Låg höjd – transparent -diskret under krage och kläder
- ✓ Lågt pris.



Trachi-Naze stomafilter är det enda filtersystem som ger en kliniskt bevisad ökad syreupptagningsförmåga i blodet och därigenom förbättrad andning.

Önskar Ni ytterligare information, ring eller skriv till logoped Lena Lageson.
Kapitex Scandinavien, Karlsrovägen 39, 302 35 Halmstad, Tel./Fax: 035 / 10 46 49

E-Mail: lena.lageson@telia.com
www.kapitex.com



SVENSKA LARYNGFÖRBUNDET

läns och regionalföreningar

med kontaktpersoner

Laryngföreningen Dalarna

PER TESTAD

Kung Magnigatan 19, 791 51 Falun
Tel: 023-267 17

Laryngföreningen Gävleborg

SIV BAGLIEN

Oxtorget 1 B, 2 tr.
826 32 Söderhamn
Tel & Fax: 0270-164 59
Mobil: 070-548 60 39

Norra Sveriges Laryngförening Umeå

BO PERSSON

Övre Hantverksgatan 20A
831 86 Östersund
Tel: 063-12 30 41
Mobil: 070-512 51 96
E-post: bo.persson.laryng@telia.com

Hallands Laryngförening

KENNETH DANFELTER

Middagsvägen 18, 302 59 Halmstad
Tel: 035-12 91 03, mobil: 0733-606 622
E-post: kenneth.danfelter@spray.se

Stockholms Läns Laryngförening

GUNNAR SCHNEIDER

Fiskestugan 1, 746 93 Bålsta
Tel&Fax: 0171-535 51, mobil: 070-65 905 65
E-post: g.schneider@telia.com

Sydöstra Laryngföreningen

KJELL ANDERSSON

Rättarvägen 4, 612 31 Finspång
Tel & Fax: 0122-155 47
E-post: kjell.sven-olof@telia.com

Södra Sveriges Laryngförening

LENNART JOHANSSON

Per Albin Hanssons väg 56 B,
214 63 Malmö
Tel&Fax: 040-96 23 40

Laryngföreningen Göteborg

GÖSTA JORHEDE

Tiokampsgången 2
418 39 Göteborg
Tel & Fax: 031-56 35 41
E-post: Gullvi.Jorhede@swipnet.se

Uppsala Laryngförening

VERA LIND

Nortäljegatan 6 B, 753 27 Uppsala
Tel: 018-10 53 74

Västmanlands Laryngförening

KAARLO VUOLLE

Lerkärmsgatan 10, 732 51 Västerås
Tel&Fax: 021-41 74 76

Laryngföreningen i Örebro och Värmlands Län

STEN-OVE PETERSSON

Styrbordsgatan 12, 652 27 Karlstad
Tel: 054-21 87 35

TIPS & TRICKS RUTAN

Recept för oss med tugg- och sväljproblem:

Avokadosoppa med laxtostadas (1 port.)

1/2 avokado
1 1/2 dl vatten
1/2 hönsbuljongtärning
1/2 dl röd mjölk eller turkisk yoghurt
2 skivor formfranska eller sandwichbröd
1 1/2 msk Philadelphia
2 skivor rökt/rimmad lax (ca 40 g)
färsk dill

1/2 citron
salt, peppar, paprikapulver

Gör så här:

Dela avokaden på mitten och tag bort kärnan. Gröp ur fruktköttet med hjälp av en sked. Koka upp vattnet med buljongtärningen i. Mosa och mixa avokadoköttet blandat med lite av buljongen. Rör ned resten av buljongen, mjölken eller

yoghurten, smaka av med kryddorna och blanda väl. Pressa gärna i lite citronsaft, så att soppan behåller färgen. Rosta brödsnivorna och bred på dem med Philadelphiaosten. Lägg på laxskivorna och garnera med en citronskiva och lite dill. Med vänliga hälsningar

MONA MOLIN

Cancer i strupe eller munhåla?

Det finns gemenskap med andra i samma situation!
Bli medlem i någon av Svenska Laryngförbundets föreningar.

Laryngförbundet 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 utlandsvård
- forskning och utveckling av hjälpmedel
- bredare informationsverksamhet
- rökinformation i skolorna

Läns- eller regionsföreningar finns i:

Eskilstuna, Gävle, Göteborg, Linköping, Lund, Stockholm, Sundvall, Uppsala, Västerås, Umeå och Örebro.

Vi är en av huvudmännen i Cancerfonden

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

Intressekupong:

- Jag vill veta mer om Laryngförbundets verksamhet
- Jag vill bli medlem. Skicka inbetalningskort och information.

NAMN:.....

ADRESS:.....

POSTADRESS:.....

TELEFON:.....

SKICKA ELLER FAXA KUPONGEN TILL:

SVENSKA LARYNGFÖRBUNDET

BARKS VÄG 14

170 73 SOLNA

TEL: 08-655 83 10, FAX 08-655 46 10

Viktig produktinformation! SERVOX® digital röstgenerator finns i vårt produktsortiment

Fördelar med SERVOX® digital:

- Nickel-metall-hybrid batterier.
- Kan användas 8 tim på fulladdat batteri.
- Kan laddas 1000 ggr på ca 3 år vid normal användning.
- Går att laddas "halvtomt", ingen minneseffekt på batteriet.
- Bättre batteri i nya SERVOX® digital än i äldre modell.
- Går att programmera patientanpassat med hjälp av ett datorprogram.



Beställningsinformation

Artikelnummer	Artikelspecifikation
17 139	SERVOX® digital röstgenerator. Innehåller: SERVOX® digital röstgenerator. Batteriladdare, 2 st. NiMH batterier Midjeväska/bolster Bärrem CD-ROM Instruktionsmanual
17 175	Programmeringsset (datorkabel, titanhölje och mjukvara)
10 852	Oral adapter (munrör och adapter)
14 266	Batteri NiMH för både Servox digital och Servox Inton