



NR 3 • September 2016

Mun & Hals

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



Mun&Hals

Årgång 42 • Nr 3 2016



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 Anpassningskursen i Eslöv 13-17 juni
- 6-7 Anpassningskursen på Stensund 13-17 juni
- 8 Gävleborgsföreningen på Göta Kanal
- 8 Recept
- 9 Möte med logopedier i väster
- 9 MHCF i Gävleborg på infoupdrag!
- 10-11 Larydagarna i Lund 2016
- 12 Reportage från Örebro – Värmlandsföreningen
- 14 Almedalsveckan 2016
- 15 Minnesord över KENNETH 1940-2016
- 16 Information från Rehabiliteringsprojekt
- 17 Föreningsnytt
- 18 Faktasida från förbundet
- 19 Föreningsidan med information om kontaktpersonerna

Omslag: Utsikt från Stensund. Foto: Viola Landewall

Nästa nummer utkommer i december 2016
Materialstopp till nr 4 är 4 november 2016

Ledaren

OCKSÅ ÖVER SOMMAREN pågår aktiviteterna inom vår organisation om än i lite mera begränsad omfattning och med ett något annorlunda innehåll.

Vi kan konstatera att i sommar har frågan om information kommit högt upp på agendan. Förbundet var representerat på Almedalsveckan och där informerades både om vår organisations verksamhet och de speciella behov våra medlemmar har. En viktig fråga var tandvården och den försämring som för några år sedan genomfördes, framför allt när det gäller tandvårdsstödet för patienter som är muntorra efter strålbehandling.

Ett annat fint initiativ när det gäller information har Gävleborgsföreningen tagit genom att delta i torgmöte i Gävle med utdelning av broschyrer och annan information till gävleborna.

SOM VANLIGT har under sommaren anpassningskurserna genomförts både

på Stensund och i Eslöv. Redaktionen utlyste vid slutet av förra året en namntävling beträffande anpassningskurserna. Det hade framförts önskemål om mera klagörande benämningar på kurserna. Gensvaret har inte blivit vad vi tänkt oss så frågan om namnbyte får avvakta ett tag. Ibland har också frågan om byte av plats för dessa kurser aktualiserats men även när det gäller detta verkar det som om folkhögskolorna vid Stensund och i Eslöv ändå fungerar bra för kurserna.

SOMMARMÅNADERNA har förhoppningsvis inneburit avkoppling och rekreation men också innehållit många och viktiga aktiviteter. Nu ser vi, både i föreningarna och förbundet, fram mot en innehållsrik och intressant höst med medlemsmöten, styrelsesammanträden och mycket annat.

Ulf Jönson
redaktör



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

STIFTELSEN LARYNGFONDEN

*i kamp mot
Strup- och munbålecancer*

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

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

*Bidrag och gåvor
emottages tacksamt på:*

Plusgiro
91 82 58-5
Bankgiro
5936-5338



Ansökningsblankett för bidrag finns hos:

Stiftelsen Laryngfonden

Strandgatan 19 • 952 33 Kalix

Tel: 0923-776 60 • Fax: 0923-155 90

E-post: info@laryngfonden.se

Hemsida: www.laryngfonden.se

Anpassningskursen i Eslöv 13-17 juni

Gun och Jan-Erik Olsson har skrivit en rapport från anpassningskursen i Eslöv.

DAG 1

Vi vaknade till en gråmulen och småkyllig dag i Eslöv. Efter incheckning och kaffe gick vi en våning upp. Här fick vi en musikupplevelse av tf rektor Tomas Carlström.

Vi fick ta del av Tomas unika musiksamling med bl.a följande instrument: Diggerido, banjo openback, ukulele, Sitar med 3 strängar, Saz från Turkiet, Bambuflöjt från Kina, OUD från Bagdad samt en mycket fin Shangongo gjord av Belta. Vi fick höra smakprov av alla instrumenten och även höra Tomas egna låtar.

På eftermiddagen hade vi lektion tillsammans med Marie Westergren som är svensklärare och dramapedagog på skolan. Vi fick måla vårt livshjul nu och i framtiden. Avslappning och visualisering och skriva ner ord till musik. Eftermiddagen avslutades med poesiparty.

Där blev vi i gruppen författare till små dikter som vi sedan delade med varandra. Mycket kreativitet fanns i grupperna.

DAG 2

Heldagsutflykt med buss Helsingborg-Helsingör och besök på Louisiana konstmuseum. Göran Lundqvist och Alexander Burman var våra bussvärdar och serverade oss kaffe och tilltugg ombord på bussen. Båten tog oss över sundet och möjlighet fanns till diverse shopping under överfarten. Vi körde längs den vackra "strandvejen" fram till Louisiana som är ett modernt konstmuseum som ligger på Nordsjälland med panoramautsikt över Öresund. Vi fick också uppleva historiens vingslag på Gamle Humlebeck kro från 1740. Där åt vi lunch på danskt vis med dansk hackebiff eller





tade om ett förbättringsarbete vid cancerrehabilitering. Arbetet ska mynna ut i en broschyr samt även instruktionsfilmer. Tumörkirurg Peter Wahlberg kåserade under temat "en robot på halsen". Dagens robotar är passiva och styrs av operatören. Roboten ska efterlikna handen. Lund fick sin först robot 2008 och var då ensam i Skandinavien. Robotkirurgin är mycket begränsad inom mun- och halscancerområdet men vi fick se en film där roboten opererade en spottkörteltumör.

spättafile med remouladsås. Trots en mulen och regnig dag var alla glada och belåtna när vi kom hem för vila före kvällsmat på skolan.

DAG 3

Bild och form stod på schemat och Henrik Örn introducerade oss i Mindfulness - målning med olika färger. De blev fina "konstverk" i härliga färger.

Alla var djupt koncentrerade. Därefter promenad till Eslövs kyrka, stadsparken där vi såg på tulpanträdet som ännu ej blommat samt handduksträdet.

Vi vandrade vidare till medborgarhuset som är byggt 1950 i ljugenstil. Där pågår en fotoutställning med blommor i närbild.

På eftermiddagen fick vi besök av hela teamet från öronkliniken SUS Lund. Kontaktsjuksköterskorna berättade



DAG 4

Ny bussutfärd. Första stopp var glasbruket i Sjöbo. Där fick vi se tillverkning av glasföremål av återvunnet glas. På vägen dit passerade vi Skarhult slott, Flyinge stuteri, Hammarlunda rundkyrka och Vombsjön. Vombsjön förser hela Malmö stad med vatten. Efter besöket i Sjöbo gick turen vidare via Simrishamn till Kivik för lunch på Bures fisk. Vi fick rejäla portioner av antingen fisksoppa/stekt sill eller lax efter vad vi förbeställt. Efter lunch körde bussen vägen genom Brösarps backar och förbi Christinehofs slott. Så kom vi fram till Skånes äldsta Kaffestuga i Alunbruket. Här serverades vi kaffe och hembakat.

Det blev en stunds vila när vi kom hem för att sedan avnjuta kvällsbuffé med musikunderhållning.

VI VAR 45 DELTAGARE denna gång på skånekursen. Alla verkade glada och nöjda med samvaro och aktiviteter. Tack till Mun- och Halscancerförbundet och lärarna på Eslövs folkhögsskola för väl genomförd kurs och för all god och anpassad mat från köket. Tack även till Annika Axelsson som var vår lägerledare och såg till så vi fick kvällsmellanmål och TV som fungerade.

**För Mun- och Halscancerföreningen
i Södra Sverige
Rapportörer
Gun och Jan- Erik Olsson**



Stensund

Anpassningskursen på Stensund 13-17 juni



EN LITEN DAGBOK från anpassningskursen för MHCF förbundets medlemmar på Stensunds Folkhögskola 13-17 juni 2016.

MÅNDAG FÖRMIDDAG anlände vi till Stensund och hälsades välkomna av värdarna för veckan Tommy Fogelberg och Håkan Westin. Efter presentation och "lära känna varandra" blev det filmvisning. Vi såg den flerfaldigt Oscarsbelönade "The King's Speech" med Colin Firth.

Dagen avslutades med EM-fotboll Sverige mot Irland.

MORGNARNA på tisdag och onsdag användes till skrivande & diktande resp. rörelse & dans som medel till

att frigöra kraft. Båda aktiviteterna mottogs mycket positivt.

FÖRMIDDAGARNA på tisdag och onsdag innehöll valbara aktiviteter som: styrketräning, stavgång, kajakpaddling och blomstervandring. Eva "Vavva" Jansson höll i blomstervandringen, som blev väldigt uppskattad.

TISDAGSEFTERMIDDAGENS huvudperson var logoped Jonas Karling, som först svarade på frågor. Efter fikastunden framförde Jonas ett antal visor till eget gitarrackompanjemang. Samtidigt visade han vackra bilder från sitt älskade Grötö.

DAGEN AVSLUTADES med en tipsrunda sammanställd av Viola och en diskussion om "anhörigstöd - behövs det"? Svaret på den frågan blev - Ja det behövs!

ONSDAGENS EFTERMIDDAG kom att handla mycket om frågor kring strålning.

Det fanns många frågor och de besvarades på ett berömvärt sätt av professor Signe Friesland från Radiumhemmet. Medverkade gjorde även dr Lalle Hammerstedt, dietist Caroline Ferdinandsson och kontaktsjuksköterska Lisa Sjögren, alla från KS.

Kvällsaktiviteten innehöll en frågesport hopsatt av Viola och därefter

ter underhöll Max Pettersson med gitarrspel och sång.

TORS DAG var lika med utflyktsdag. Först ställdes kosan mot Nyköpings Hus.

Guidningen på det gamla slottet var superb. Enda smolken i bägaren var att vi fick vänta ute i regnet en halvtimme innan dörrarna kunde öppnas.

Därefter fortsatte resan till Femöre Fort i Oxelösund. Där avåts medhavd lunch i form av potatis

och purjolökssoppa. P.g.a. regnet fick vi äta inne i fortets matsal.

Fortet är en bit av vår nutidshistoria och en produkt av det Kalla Kriget. En intressant guidning och för många en inblick i en okänd värld.

Torsdagen avslutades med jubileumsmiddag, 30 år med kursen på Stensund.

FREDAG, Tommy Fogelberg höll en fantastisk "föreläsning" om Vilhelm Moberg, denne gigant. Efter en kort fikapaus fortsatte Tommy att

berätta om Stensunds historia före folkhögskoletiden.

Sedan återstod bara att utvärdera veckan, avsluta, säga tack o hej då och anträda hemresan.

STORT TACK till Laryngfonden som möjliggjorde dessa oförglömliga dagar.

**Vid pennan: Håkan Larsson
från Stockholmsföreningen
Foto: Viola Landewall**



Resa

Gävleborgsföreningen på Göta Kanal



SÖNDAGEN DEN 10 JULI antrade 14 medlemmar av MHCf-Gävleborg Lönns Buss för resa till Borensberg där vi bordade MS Wasa Lejon för en tripp på Göta Kanal!

Medlemmar från Gnarp i norr till Gävle i söder, 14 stycken, deltog i resan, som gick via fyra slussar till Berg.

En mycket trevlig och intressant resa där

kaptenen ombord berättade historien om kanalens tillkomst och de oerhörda vedermödor som byggarna av kanalen hade fått utstå! Kanalen är 190 km lång så den bit vi färdades var ju bara en "bråkdel"!

VÄL FRAMME I BERG antrade vi åter bussen, som förresten rattades av Anders Rådström känd bandyspelare i Broberg när det begav sig, för vidare transport till Linköping där vi inkvarterades på Frimurarhotellet!

På kvällen avåts en gemensam middag på hotellet och därefter vändes de flestas blickar mot TV-apparaterna som visade finalen av Europamästerskapen i fotboll.

Frankrike föll, till mångas besvikelse!

Jag läste en bok om internerna på Kumlafängelset och hittade då ett recept som jag provade. De får tydligen hjälpa till i köket när de har skött sig bra. Soppan blir mycket god och "krämig".

Avokadosoppa från Kumla

För 4 pers.

Ingredienser:

2 väl mogna avokado
½ citron
2 dl vispgrädde
1 krm curry
1 krm vitpeppar
4 dl grönsaksbuljong
och om man vill:
handskalade räkor.

Gör så här:

Dela och kärna ur avokadofrukterna. Pressa över lite citronsaft så mörknar dom inte så snabbt. Gröp ur avokadoköttet och blanda med grädde, citron, curry och peppar i en matberedare. Finfördela. Tillsätt sedan buljongen, lite i taget. Värm soppan och håll upp på tallrik. Lägg i räkorna.

Hoppas det smakar gör Viola i Stb-föreningen



Foto: Shutterstock.com

MÅNDAGEN vaknade vi till växlande väder, inget regn i alla fall. Efter hotellfrukosten antrade vi åter bussen för resa till torget i Linköping där en lokal guide anslöt. Han berättade om Linköpings historia och visade oss domkyrkan samt slottet där landshövdingen bor och "lilla" Estelle har ett eget rum!

Resan fortsatte därefter till "Gamla Linköping", en gammal stadsdel som bevarats och flyttats till ett speciellt område, mycket sevärt och intressant.

När vi hade "klarat av" den gamla staden tog oss bussen vidare till Löfstad Slott, ett slott byggt 1660!! Slottet är beläget mellan Linköping och Norrköping, nära E 4:an.

På slottet åt vi en god lunch men på grund av tidsbrist (trafikolycka på vägen) missade vi den planerade visningen av slottet!

EFTER ALLT DETTA besökte vi också Rejmyre Glasbruk, vilket också var intressant naturligtvis, men nu var vi ganska nöjda och resan hemåt kändes helt rätt nu!

På vägen hem lämnade vi av vår eminenta guide, Inger Tornin, som återigen visat "hur en slipsten ska dras"!

Ett sista stopp vid Hacke gård sedan väntar efterlängtat hemmasäng!

STORT TACK till Lönns Buss för ett fint arrangemang, vi ses igen!

MHCf-Gävleborg!
Text och foto: Janne Lundgren

Möte

Möte med logopederna i väster

LOGOOPED HELENA LÖFHEDE

(längst till vänster på bilden) samlade i våras några av sina logopedkollegor från västra Sverige till en gemensam dag på Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg.

ANNIKA LJUNGSTRÖM (längst till höger) ordförande i Mun- och Halscancerföreningen i Göteborg, informerade då om föreningens verksamhet.

Annika Ljungström



TÄVLING! BÄSTA NAMNET!

I ett tidigare nummer av tidningen utlyste vi en tävling om ett nytt namn på anpassningskurserna, som genomförs varje år.

Vi har fått ett väldigt svagt gensvar, endast några få förslag, varför vi tills vidare avblåser tävlingen.

Redaktionen tackar för de förslag som kommit in men avvaktar med frågan om namnbyte.

Redaktionen



MHCF i Gävleborg på infouppdrag!

LÖRDAGEN DEN 4 JUNI hade samtliga cancerföreningar i region Gävleborg ett informationstillfälle vid Stortorget i Gävle.

Mun- och Halscancerföreningen i Gävleborg representerades av ordförande Eva Lundgren, vice ordförande Kenneth Rubensson samt medlemmarna Peter Amnell och Stig Westlin.

Detta är tänkt att bli ett årligen återkommande inslag och vi hoppas att Gävleborna hittar fram till

oss med sina frågor och funderingar. Ett första försök gick väl sådär!

Broschyrer och annat informationsmaterial delades ut och förhoppningsvis hittade det fram till några nyfikna samt någon som har anhöriga, eller är drabbade själva, men inte vågat ställa frågan!

**Text: Janne Lundgren,
Gävleborgs Mun- och Halscancerförening**

Larydagarna i Lund 2016

DEN 17-19 MAJ var det återigen dags för Larydagar i Lund. Logopedstudenter på termin sex och personer som genomgått en laryngektomi träffades för att gemensamt ta del av föreläsningar, workshops och samtalsgrupper. Efter att Lotta Browall, kursansvarig samt värd för Larydagarna, hälsat samtliga deltagare välkomna drog kursen igång.

FÖRELÄSNINGARNA som gavs under kursen rörde ett flertal olika ämnen som är relevanta vid en laryngektomi: olika kommunikationshjälpmedel som kan bli aktuella i de fall då den nya rösten inte fungerar optimalt, rättigheten att som patient med larynxcancer få en egen kontaktsjuksköterska som länk till sjukvården, hur ens sväljningsförmåga efter strålbehandling och operation ibland kan leda till ett behov av en förändrad diet och en inblick i hur en kurator kan arbeta med patienter och dess anhöriga för att underlätta tiden efter cancerbeskedet, under strålbehandling samt inför och efter en laryngektomi.

UNDER KURSEN ingick även några lite mer praktiska inslag, bland annat det gemensamma besöket på Atos Medical i Hörby, där vi fick ta del av deras aktuella och kommande produktsortimentet samt gå på rundtur i fabriken och se hur minutiöst deras produkter tillverkas och kvalitetssäkras. Ytterligare ett praktiskt inslag var den luktränning som studenter och laryngektomerade fick ta del av och arbeta med tillsammans, där vi insåg att det faktiskt finns tekniker för att kunna känna dofter trots att kopplingen mellan näsa och lungor inte längre finns efter en laryngektomi. En frågestund tillsammans med foniatrer från Lund gav både oss studenter och deltagande laryngektomerade en möjlighet att ställa allmänna undringar, men blev också en stund då



foniatrer och deltagare underhöll oss studenter med anekdoter från sin erfarenhet inom området.

VID ETT FLERTAL tillfällen under kursen hade vi samtalsgrupper, då vi studenter fick möjlighet att i min-

dre grupper få lyssna på personliga berättelser och ställa frågor till de deltagare som har erfarenhet om livet inför och efter en laryngektomi. Detta var en mycket givande del av kursen, eftersom vi studenter då fick ett unikt tillfälle att diskutera



och få svar på sådant som bara den som själv genomgått en laryngektomi vet. Er öppenhet och genuina vilja att hjälpa oss att förstå genom att dela med er av era upplevelser och demonstrera tillbehör och procedurer på er själva bidrog till att avdramatisera allt vad laryngektomi innebär. Detta tror vi är precis det som behövs för oss studenter där de flesta aldrig ens träffat någon som genomgått ett sådant ingrepp och därför inte alltid riktigt vet hur vi ska bete oss.

AVSLUTNINGSVIS vill vi rikta en stor eloge till Laryngfonden och alla andra inblandade organisatörer och deltagare från Mun- och Halscancerförbundet. Vi beundrar er för hur ni värnar om era medlemmar - både nuvarande och blivande - genom att bidra till att dessa dagar blir verklighet. I slutändan är det ju vi logopedstudenter som är några av de framtida vårdgivarna för den här patientgruppen, och tack vare den här kursen kommer vi sannolikt att kunna ge ett bättre bemötande än vi hade kunnat utan. Stort tack!



Text: Johanna Mårtensson och Irma Hammar
Foto: Corneliu Hangan

Reportage från Örebro – Värmlandsföreningen

SÖNDAGEN DEN 12 JUNI träffades vi för vår årliga försommarutflykt. Denna gång besökte vi Stripa Gruvmiljö.

GRUVMILJÖN I STRIPA vittnar om Bergslagens betydelse för det svenska välfärdssamhällets uppbyggnad under 1900-talet. De byggnader som finns bevarade är i huvudsak från gruvans glansperiod, tiden från 1930 till nedläggningen 1977. Denna period sammanfaller med det som även kallats den högindustriella perioden i svensk samhällshistoria, en period som är underrepresenterad bland skyddade byggnader.

I STRIPA FINNS DET mycket att se. Här finns tillverkning och försäljning av chokladpraliner smycketillverkare, järnsmideri och ett bryggeri.

Vi åt en riktigt god lunch och blev sedan guidade runt på området. Träffen avslutades förstås på Bergslagspraliners café på området.

En lyckad dag var vi alla överens om!

**Text och foto:
Barbro Arvidsson**



Stripa gruva är en unikt välbevarad gruvmiljö från 1900-talet. Men här finns även gruvhål och andra lämningar som visar att gruvbrytningen pågått ända sedan medeltiden. Det som är ovanligt med Stripa gruva är att här finns fortfarande mycket av den maskinella utrustningen kvar i körbart skick.



GÅ IN OCH TITTA PÅ VÅR HEMSIDA

www.mhcforbundet.se

NYHET!

BLI FRI FRÅN DIN 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.®

Rehabiliteringsprojekt

Almedalsveckan 2016

TORSDAG DEN 7 JULI hade Mun- och Halscancerförbundet en monter under Almedalsveckan i Visby. Vi som var med under veckan, samt stod i montern, var vår ordförande Owe Persson samt Christina Salonen Andersson, Marie Robertsson och Vanja Klasson.

Montern var mycket välbesökt. Vi delade ut vattenflaskor "Vatten för muntorra", broschyrer, tidningen Mun & Hals och Förbundets pennor. Vi hade kö till montern och allt gick åt väldigt snabbt.

Kampanjen "Alla vill ha tänder oavsett vad som händer" blev positivt uppmärksammasad och uppskattad i Almedalen. Vi var även med under RCC:s dag på onsdagen och delade då ut vårt material även där.



Text och foto: Marie Robertsson



Vill du annonsera i tidningen Mun & Hals?



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

 **ÅGRENSHUSET**



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 receptfri produkt och finns tillgänglig för beställning på www.apotea.se, www.apoteket.se samt i Apoteket AB's butiker. Mer information om produkten och hur du beställer hittar du på www.episil.se

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

 CAMURUS[®]

Minnesord över KENNETH 1940-2016

Kenneth Danfelter, ordförande i Hallands Laryngförening, har gått bort efter kort tids sjukdom.

LÖRDAGEN DEN 21 MAJ 2016 avled Kenneth i Halmstad. Han var den drivande i Hallands Laryngförening genom många år. Det var en stor glädje och förmån att ha en ordförande som med sina egna erfarenheter kunde möta medlemmarna och stödja och tipsa på ett engagerat och personligt sätt.

Så sent som i april i år såg han till att utbildnings- och rehabdagarna i Vessigebro bokades och genomfördes på ett riktigt bra sätt.

Kenneth var flitig besökare av nyopererade och han initierade flera cancerdagar och informationsträffar under åren.

Han var aktiv i såväl Föreningshuset Husknuten i Halmstad som Regionhandikaprådet.

Vi saknar Kenneth - vi hann inte ens ta farväl. Våra tankar går till Ann-Christine och familjen. Vi känner en så stor tacksamhet för åren med Kenneth och vi har så många fina minnen!

**Hallands Laryngförening
genom Gun Enelund
sekreterare**





**Du som har eller har haft
mun- eller halscancer
samt för dina närstående.**

**Undrar du över något?
Behöver du någon att prata med?**

Då kan du ringa vår jourkurator på telefon: 0765-60 66 68

tisdagar kl. 19 - 22

söndagar kl. 10 - 13

Vår jourkurator hjälper dig med praktiska frågor kring sjukdomen, såsom tandvårdsbidrag, rehabilitering, närståendepenning m.m. Du kan även ringa henne om du är orolig och behöver stöd eller bara vill prata med någon.

Tjänsten är kostnadsfri. Kuratorn har tystnadsplikt.

Välkommen att ringa!

Denna tjänst betalas av Rehabiliteringsprojekt Mun- och halscancer. Hemsida: www.mhcrehabprojektet.se

Välkommen till en träff för mun- och halscancerpatienter!

**Vi har träffar för dig som har haft
mun- eller halscancer och för dina närstående.**

Tillsammans med före detta patienter och deras närstående kan du i lugn och ro utbyta erfarenheter över en kopp kaffe med tilltugg.

Dessa dagar ses vi under hösten 2016:

onsdag 31 augusti kl 16.30-19

onsdag 21 september kl 16.30-19

onsdag 26 oktober kl 16.30-19

Kom när du vill. Ingen föranmälan krävs.

OBS! Plats: Centrum för cancerrehabilitering
Sabbatsbergs sjukhus, Olivecronas väg 5, Hisshall B, plan 3.

Välkommen!

För mer information:

Marie Robertsson, tel: 0708 - 88 08 39

E-post: marie@mhcrehabprojektet.se

www.facebook.com/rehabprojektmunochhals

Kollektivtrafik

Tunnelbanestation Odenplan.

Buss 50 från T-centralen, hållplats utanför sjukhuset.



Föreningsnytt

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

HÄR KAN VARJE FÖRENING "ANNONSERA" den verksamhet som planeras för den kommande perioden, intill det att nästa nummer av Mun & 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

Göteborgsföreningen

börjar sin höstverksamhet med att bjuda våra medlemmar på lunch på Dalheimers hus Slottskogsgatan 12 Göteborg, **onsdag 7 september kl. 12.00.**

Därefter har vi vanligt medlemsmöte 7 september kl. 13.00-15.00.

Höstens möten är onsdag 5/10, onsdag 9/11 kl. 13.00-15.00 på Dalheimers hus.

Jullunch planerar vi att ha **onsdag 7/12**. Återkommer med plats och pris om jullunchen.

Välkomna hälsar styrelsen

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

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

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.

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.

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.

Bidragen behöver inte handla om vår funktionsnedsättning.

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

Varma hälsningar från redaktionen

Kansliets telefontider

tisdagar – torsdagar kl. 09.00 – 12.00

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

E-post: kansli@mhcforbundet.se

Hemsida: www.mhcforbundet.se



Mun- & Halscancerförbundet Läns och regionalföreningar med kontaktpersoner

Mun- & Halscancerföreningen Norrland

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

Mun- & Halscancerföreningen, Gävleborg

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

Mun- & Halscancerföreningen Dalarna

LENA LUNDSTRÖM
Hantverkaregatan 3, 771 53 Ludvika
Mobil: 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
Lerkärllsgatan 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: 073-071 84 44
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

LENA LAGESON
Reséns väg 16 D, 370 24 Nättraby
Mobil: 0731-41 99 09
E-post: lena.lageson@gmail.com

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



IMAGES: ©CHRISTINE HEADWEAR / ©PERUCCI - ELLENWILLE



En annorlunda salong!

Med det mesta inom peruker och turbaner.

Vi träffar dagligen personer med olika typer av håravfall, bl a håravfall som biverkan vid cytostatikabehandling. Och vi vet att det finns många frågor och funderingar kring det som inträffar och vid val av peruk. Hos oss hittar du ett stort utbud av peruker och turbaner i olika modeller och utförande – för att vi på bästa möjliga sätt ska kunna hitta just det du söker, för bästa känsla och komfort! Vårt mål är alltid att hitta en lösning som du känner är bra och fungerar för dig. Kontakta oss gärna för fri konsultation.

Varmt välkommen till någon av våra peruksalonger!

Personalen på Carl M Lundh & Perukshopen

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 Lund CML: Fd. Lasarettfrisörerna, C-block (huvudentrén) 046-14 17 70 Jönköping CML: 036-15 02 70 Kalmar CML: 0480-268 30 Örebro USÖ: Universitetssjukhuset, 019-14 83 63 Umeå Salong Huvudform: Norrlands Universitets-sjukhus, 090-12 16 72. Saknar du en salong där du bor? Ring 020-36 87 00. Se carmlundh.se, för mer information.

VÄRDEKUPONG - CARL M LUNDH

Lämna in värdekupongen och få tillhörande skötselkit (resekit) vid köp av en valfri peruk. Kupongen gäller t.o.m den 31/12-2016 och kan ej kombineras med andra erbjudanden/rabatter.



CARL M. LUNDH
C.M.L. HAIRCENTER

STOCKHOLM

GÖTEBORG

MALMÖ

HELSINGBORG

LUND

JÖNKÖPING

KALMAR

ÖREBRO

UMEÅ

”Frihet för mig är att kunna tala fritt och må bra av det.”

Frigör din röst

Känn friheten att tala hands-free.

PROVOX® FreeHands Support

Ger fler personer friheten att tala hands-free

De flesta personer som har genomgått en laryngektomi vill kunna tala hands-free igen. Provox FreeHands gör detta möjligt.

För vissa personer rör sig stomat när de talar hands-free vilket orsakar en försämring av röstkvaliteten. I så fall kan Provox FreeHands Support vara en bra lösning då det minskar stomats rörelser och förbättrar röstkvaliteten.

Provox FreeHands Support ger fler personer möjligheten att tala hands-free och njuta av dess fördelar.

Provox FreeHands Support kommer att finnas tillgänglig i början av oktober.

Vill du veta mer om Provox FreeHands Support ta kontakt med våra produktspecialister på tfn;

Vibeke Öhrström (södra Sverige) 0728-53 51 30 eller

Camilla Jansson (mellersta och norra Sverige) 0762-31 98 06.

Ring kundtjänst på tel. 0415-19820, eller maila kundtjanst@atosmedical.com