



Mun & Hals

NR 4 ■ DEC 2019

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



Mun- og Halskreftdagen i Norge

sid 8

Mun & Hals

Årgång 45 ■ Nr 4 ■ 2019

MHCF

MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET KANSLI & REDAKTION

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

ANSVARIG UTGIVARE

Owe Persson

REDAKTÖR

Ulf Jönson
E-post: ulfjonson@telia.com

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



Omslagsfoto: ULF JÖNSON

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

Information från hälsogruppen	4
Seminarium i Lund om annorlunda tal	6
Mun- og Halskreftdagen samt Nordiskt Möte i Oslo	8
Seminarium om cancerrehabilitering	9
Mun- och Halscancerdagarna – Två fantastiska och fantastiskt lärorika dagar	10-11
Sydöstra Mun- och Halscancerföreningens resa till Tallin	12-13
Utflykt till Artipelag med Mun- och Halscancer- föreningen i Stockholm	14
Resa med hälsotema	16
Aktuellt	17
Minnesord över Jan Lundgren	18
Annika Ljungström har lämnat oss	19
Föreningssidor med information om kontaktpersonerna	22-23

NÄSTA NUMMER UTKOMMER I MARS 2020

■ MATERIALSTOPP TILL NR 1 ÄR 1 FEBRUARI

ANNONSER

Fahl Scandinavia AB	3
Atos Medical	5
Sunstar GUM® HYDRAL	7
Carl M. Lundh	15
Bräcke diakoni	21
Proxidant	21
Atos Medical	24

▶ LEDAREN

ÄNTLIGEN! Nu ska också pojkar erbjudas vaccination mot HPV-virus.

Sedan 2010 har flickor mellan 10 och 12 års ålder vaccinerats mot HPV-virus som orsakar en stor del av fallen av livmoderhalscancer. Sedan dess har en kunskap kommit fram som visar hur HPV-relaterad cancer kan drabba såväl män som kvinnor. Det rör sig om cancer i mun, hals, vagina, penis och ändtarmsöppning.

För två år sedan bedömde Folkhälsomyndigheten att även pojkar bör omfattas av HPV-vaccinationerna och nu har regeringen alltså fattat beslutet. Under hösten 2020 kan vaccinationerna börja.

Enligt regeringens pressmeddelande räknar man med att cirka 130 cancerfall per år kan undvikas genom beslutet.

Vårt förbund har under de senaste åren vid ett flertal tillfällen framhållit hur angelägen denna fråga är. I pressen, inte minst i Mun & Hals, har flera artiklar tagit upp ämnet. Det är därför med stor glädje vi nu tar emot regeringens beslut.

Nu börjar även 2019 lida mot sitt slut och det är dags att summera det gångna årets verksamhet. Här kan nämnas några punkter.

Anpassningskurserna, som numera benämns hälsokurser, har med årets kurs

på Gotland fått en annan karaktär, beroende både på ny kursort och ett delvis nytt innehåll. 2020 kommer hälsoveckan att genomföras i norra Sverige. Läs mer om hälsoveckorna på sid 4. (Anmälningssblankett finns i mittuppslaget av tidningen.)

En annan viktig fråga sedan flera år tillbaka är tandvården. Här kan vi konstatera att en statlig utredning, "Ett tandvårdssystem för en jämlik tandhälsa" arbetar under ledning av Veronica Palm och att vårt förbund har två representanter i utredningen.

Det är roligt att föreningarnas verksamhet är så omfattande. Som ett streck

i räkningen kan beslutet att förklara Hallandsföreningen vilande ses, men ibland räcker inte resurserna till för att hålla en förening vid liv.

Vi kan avslutningsvis konstatera att vi åter igen lägger ett innehållsrikt år bakom oss och förutser att 2020 kommer att fortsätta i samma spår.

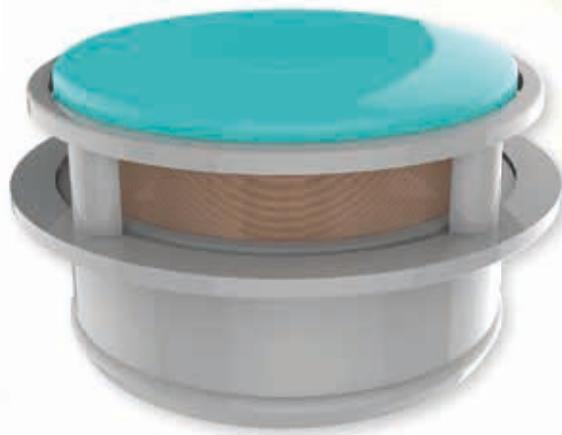
Redaktionen vill tacka alla som med synpunkter, idéer och artiklar medverkat i tidningen.

Tack också till våra annonssörer.

**Slutligen önskas alla läsare
GOD JUL och GOTT NYTT ÅR!**

ULF JÖNSON
REDAKTÖR

LARYVOX® MY EXTRA HME



Mer information hittar ni på fahl-scandinavia.se
eller fahl.de alternativt direkt via vår
säljare Bertil Barnefelt.

Kontakta oss nu och få mer **Information**
om våra **produkter**.

 **046 - 2873790**

 **info@fahl-scandinavia.se**

Från oss alla på
Fahl till er alla -
En riktigt God Jul &
ett Gott Nytt År.



FAHL SCANDINAVIA AB

Medicon Village, 223 81 Lund • **Telefon 046-2873790** • Sweden
www.fahl-scandinavia.se • Email: info@fahl-scandinavia.se

INFORMATION FRÅN HÄLSOGRUPPEN

TEXT SIGBRITT EDSTRÖM

Det är nu dags att fylla i anmälningssblanketten till hälsoveckan (fd rehabiliteringskursen) 2020.

Hälsoveckan är till för att våra medlemmar ska få möjlighet att träffa andra som befinner sig i en liknande situation med liknande diagnoser. Vi hoppas också att den ska ge dig en möjlighet att hitta en balans i livet. Med bra kost, träning, egen tid och självtlit. Upplevelsen av en plats i Sverige som kanske är ny för dig.

Veckorna kommer att hållas på Medlefors folkhögskola 1-5 juni 2020 och Österåsen livsstilsmedicin 8-12 juni 2020.

Om du inte har något speciellt önskemål kryssa både Medlefors och Österåsen. Det gör det lättare med fördelning av platser.

Anmälningssblankett finns i tidningens mittuppslag. ■

**Om du vill veta mer
gå gärna in på
medlefors.se
och
osterasen.com
eller kontakta
Sigbritt Edström
070-524 47 57 eller
sigbritt49@telia.com**



Medlefors folkhögskola, som är arbetarrörelsens skola, är belägen strax väster om Skellefteå, precis vid Klintforsån, ett stenkast från Skellefteälven och cirka två kilometer från Skellefteå centrum. Kombinationen av folkhögskola och kurs- och konferensanläggning anses berikande. Det finns restaurang med fullständiga rättigheter, relaxavdelning med bastu och inomhuspool. Anläggningen är rökfri.

Bilden tillhör Medlefors folkhögskola



Österåsens livsstilsmedicin är beläget i den vackra Ådalen, cirka tio kilometer från Sollefteå centrum. Den slottliknande byggnaden invigdes 1901 som sanatorium och är byggnadsminnesförklarad. Österåsen ägs och drivs av region Västernorrland och är en del av primärvården. Runt den historiska anläggningen finns ett naturskönt park- och skogsområde med promenad- och motionsstigar. En inomhuspool med en vattentemperatur på 32 grader finns också. Restaurangen serverar varierad vegetarisk kost med tillägg av fisk tre dagar i veckan. Kaffe serveras inte. Anläggningen är rök-, alkohol- och drogfri. I personalgruppen finns bland annat läkare, sjuksköterskor, sjukgymnaster, massageterapeut, dietist, kostvetare och lymfaterapeut.

Bilden tillhör Österåsens livsstilsmedicin

Bättre
nätter

Bättre
dagar

Använd Luna för att förbereda dig för bättre dagar.

Sommaren är på väg, dagarna blir längre och nätterna kortare. Vi rekommenderar att du använder Provox Luna på nätterna, för att förbereda dig för längre sommardagar.

Medan du sover tar Provox Luna hand om lungornas luftfuktighet, så du kan vakna och omfamna dagen, oavsett aktivitet.

Provox Luna Adhesive tar hand om din hy, samtidigt som den lugnar och svalkar din hud. Den är mjuk och len och ger bättre komfort under natten.

Vi uppmuntrar dig till att prova och känna skillnaden själv.

Prata alltid med din vårdgivare angående Provox Luna, och kontakta oss vid frågor.

Kontakta Atos kundtjänst på:
Tel. nr: 0415-19820
Email: kundtjanst@atosmedical.com
Web: www.atosmedical.com

SEMINARIUM I LUND OM ANNORLUNDA TAL

TEXT OCH FOTO PETER LINDELL



En logopedstudent undersöker Peters "hål i halsen".

Peter Lindell var inbjuden till Skånes stamningsförbund för att informera om hur det är att ha "hål i halsen", dvs att vara laryngektomerad.

I inbjudan till seminariet stod det:

- Vi som talar annorlunda – hur kommunicerar vi med andra?
- Hur upplever vi det själva och hur reagerar andra människor?
- Hur hanterar vi det i vardagen, praktiskt och känslomässigt?



John Ascard, Peter Lindell och Mats Borglund.

Peter, som är medlem i södra Mun- och Halscancerföreningen, berättade om sin situation, att vara laryngektomerad.

Johan Ascard från Skånes stamningsförening var ansvarig och sammankallande för seminariet och han höll också ett intressant föredrag om att leva med stamning.

Mats Borglund från Hörselskadades förbund höll ett anförande om hur det är att vara hörselskadad. ■



Flera logopedstuderande deltog i seminariet och de var mycket intresserade och ställde många frågor.

DET FINNS INGET SOM HETER "känsligt tandkött"



Tandhygienisterna Ann-Charlotte (Lotta) Klang och Elena Mondini Friman driver praktiken Din tandhygienist i Helsingborg. Mångårigt arbete med munhälsa har gett dem stor kunskap om tandköttproblem, som drabbar en stor del av befolkningen någon gång i livet.

Hur märker ni att patienter drabbats av problem med tandköttet?

- Patienten har nästan alltid blödande och svullet rött tandkött, ett säkert tecken på tandköttinflammation. Liksom dålig andedräkt, säger Elena.
- Vi hör ofta patienter säga att de har känsligt tandkött när det blöder i tandköttet, men det finns inget som heter så! Blödande tandkött är nästan alltid inflammation, säger Lotta.

Vilka drabbas av tandköttproblem och hur vanligt är det?

– Alla kan drabbas, men vi möter ofta patienter som är 30 och uppåt som drabbats. Jag tror tyvärr att många går runt med tandköttinflammation utan att vara medvetna om det, säger Elena.

Vad kan tandköttproblem bero på?

– Det kan finnas många orsaker. Ålder, dålig munhygien, stress, rökning, ärftliga faktorer, nedsatt immunförsvar, graviditet och hormonförändringar exempelvis, förklarar Lotta.

Varför är det viktigt att sköta tandköttet?

– För att undvika att få dessa problem och att de utvecklas vidare. Vi har ju bara en uppsättning tänder, dem ska man vara rädd om.

Hur kommer ni tillrätta med besvären?

– Först behöver patienten en professionell rengöring och sedan sätter vi in daglig användning av tandkrämen GUM Paroex, som vi ser fungerar bra, säger Elena.

Varför fungerar just GUM Paroex tror ni?

– Det är de antibakteriella substanserna (CPC och CHX) som tandkrämen innehåller, som motverkar plackbildning och stärker tandköttet.

4 TECKEN PÅ ATT DU HAR TANDKÖTTSPROBLEM

- Tandköttet är ömt och rött
- Det blöder vid tandborstning
- Tandköttet svullnar
- Dålig andedräkt

Du är inte ensam!

6 av 10
SVENSKAR LIDER AV
tandköttproblem

*Källa: "Svenska folkets
munvårdsvanor" (Sifo, 2015)*

VAD SKA MAN GÖRA VID SYMPTOM PÅ TANDKÖTTSPROBLEM?



• Använd en mjuk tandborste.



• Borsta tänderna med en bra tandkräm framtagen för tandköttproblem.



• Använd tandtråd eller tandstickor för utrymmet mellan tänderna.



GUM Sverige



gumsverige

SunstarGUM.se

MUN- OG HALSKREFTDAGEN SAMT NORDISKT MÖTE I OSLO

TEXT OCH FOTO OWE PERSSON

Måndagen den 16 september deltog förbundsordförande Owe Persson tillsammans med den framlidne förbundskassören Jan Lundgren i den norska Munn- och halskreftedagen 2019 vilken genomfördes i Oslo på Gamla Logen.



Are Rydland



Joakim Dillner



Chris Foss

Dagen öppnades av ordförande för den norska Munn- och Halskreftforeningen Are Rydland vilken sade att detta var fjärde året i rad som dagen genomfördes. Och denna dag var Norges huvudbidrag i samverkan med "The Head & Neck Cancer Awareness Week" och den gemensamma MakeSense kampanjen som nu genomförs i de flesta europeiska länder.

Det var drygt 175 anmälda deltagare till dagens seminarium vars tema kom att fokusera på gratis HPV vaccination av pojkar.

En av föreläsarna var Joakim Dillner professor i epidemiologi vid Karolinska

instituttet i Stockholm. Han är också forskningschef för Karolinska Universitets laboratoriet och har forskat på de HPV relaterade cancerdiagnoserna. År 2018 fick han utmärkelsen "Årets cancer-nätverkare", som delades ut på världscancerdagen.

Åse Bratland är specialist i onkologi och överläkare vid Oslo Universitetssjukhus. Hon forskar bland annat på immunterapi inom Huvud Hals cancerområdet och ser i en framtid stora vinster för patienterna med en ytterligare utveckling och utökad behandling vad avser immunterapin.

Onkolog Cecilia Kiserud höll ett inspirerande före-

drag om de sena effekterna av en strålbehandling. Oftast avtar inte biverkningarna vid en strålbehandling i huvud hals området utan tvärtom förvärras och accelererar dessa i stället ju längre på tidsaxeln man kommer.

Dagen som helhet var mycket bra och inspirerande och undertecknad tillsammans med Jan diskuterade senare på kvällen om inte detta också skulle vara en modell för det svenska Mun- och Halscancerförbundet att ta efter, dvs att genomföra en Huvud halscancer dag varje år.

Tisdagen den 17 september träffades de norska förbundsstyrelsemedlemmarna

Are Rydland samt Chris Foss de svenska förbundsstyrelseledamöterna Owe Persson och Jan Lundgren. Till detta möte var såväl ledamöter från Finland och Norge inbjudna, vilka på grund av för oss okända skäl inte kunde komma.

Vi som deltog hade intressanta diskussioner om fortsättningen och enades om att i vart fall fortsätta med träffar och informationsutbyte mellan den Norska och den Svenska Mun- och halscancerorganisationen. Vi enades också om att i den mån det går utveckla stötta samt driva gemensamma frågor. ■



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



Kontakta
Christopher Harnesk
0660-29 99 45
christopher.harnesk@agrenshuset.se

@ÅGRENSHUSET



SEMINARIUM OM CANCERREHABILITERING

TEXT OCH FOTO ANNIKA LJUNGSTRÖM

I november deltog tre medlemmar från Göteborgsföreningen, Anita Thoren, Annika Ljungström och Eva Grönstedt, i ett seminarium om cancerrehabilitering anordnat av CancerRehabFonden och Bräcke diakoni.

Projektledare Thomas Schneider inledde med att presentera Eva Hansen, som är Generalsekreterare CancerRehabFonden.

Thomas Schneider redovisade även det projekt om cancerrehabilitering som han ansvarar för.

Alla Cancerdrabbade har

rätt till rehabilitering, men de flesta erbjuds ingen rehabilitering och inte heller deras anhöriga. Cancerdrabbades barn erbjuds sällan hjälp med samtal o.s.v.

Mycket bra information gavs och även tillfälle till frågor och samtal.

CancerRehabFonden är en insamlingsorganisation som erbjuder kostnadsfri rehabilitering och stöd till vuxna och barn. CancerRehabFondens vision är att alla cancerdrabbade ska kunna få rehabilitering.

Rehabiliteringsstöd

Vuxna kan få stöd från CancerRehabFonden som finansierar ett rehabiliteringsprogram under en vecka

som inkluderar kost, logi och programinnehåll som leds av erfaren och legitimerad personal. Programmet innehåller bland annat fysisk aktivitet, kostråd, samtal i grupp och individuellt samt verktyg för att hantera ångest och stress.

Fristående organisation

CancerRehabFonden är helt fristående från andra cancerorganisationer och är beroende av gåvor från privatpersoner, företag och stiftelser. Fonden har ett 90-konto, vilket innebär att Svensk Insamlingskontroll kontrollerar att insamlingen sköts på ett etiskt sätt och att pengarna går till ändamålet utan oskäligen kostnader. CancerRehabFonden är även



Projektledare Thomas Schneider

medlem i FRII – Frivilligorganisationernas Insamlingsråd. FRII arbetar för kvalitetssäkring av insamlingsbranchen och för att insamlingar bedrivs transparent och etiskt. ■



MUN- OCH HALSCANCERDAGARNA – TVÅ FANTASTISKA OCH FAM

TEXT SARA JÖNSSON OCH EMELI GONZALES

Under två soliga dagar i maj hölls kursen "Rehabilitering efter mun- och halscancerbehandling". Inbjudna var både studenter och medlemmar i Mun- & Halscancerföreningen i Södra Sverige samt deras anhöriga. Dagarna var uppskattade från både studenternas och föreningens sida. Framför allt var det blandningen på deltagarna som gjorde dagarna extra givande och unika. Under båda dagarna fick vi god fika och lunch. Dessutom var det representanter från Atos och Fahl närvarande under båda dagarna för att visa sina produkter.

DAG 1

Eventet startade med gemensam fika och introducerades av logopeden Sara Wiberg som hade varit med och planerat dagarna. Därefter gav läkaren Eva Brun en föreläsning om onkologisk behandling tillsammans med kluriga frågor. Föreläsningen lärde oss om behandling,

vårdförlopp och statistik. Detta följdes av en kort information om föreningen och olika evenemang som föreningen anordnar.

Efter en gemensam och uppskattad lunch på patienthotellet fortsatte dagen med en föreläsning om fysioterapi av fysioterapeuten Eva Ekvall Hansson. Med vackra

animerade videor fick vi lära oss olika övningar och vad som kan hända efter en cancerbehandling. Sedan delades vi upp i två grupper där ena halvan fick börja med en föreläsning om tugg- och sväljsvårigheter av logopeden Anni Clementson. På föreläsningen fick vi se röntgenvideor av personer med

sväljningssvårigheter. Den andra halvan fick börja med de mycket givande samtalsgrupperna. Grupperna leddes av logopederna Christina Askman och Caroline Friberg och var extra uppskattade av oss studenter då vi kunde ställa personliga frågor till föreningens medlemmar.



INTASTISKT LÄRORIKA DAGAR



DAG 2

Dagen inleddes med två intressanta föreläsningar som vi och MHC-medlemmarna hade separat. Den första föreläsningen hölls av kuratorn Lotta Persson som läste ur tänkvärda böcker. Hon gav oss en inblick i hur det kan vara att möta personer som drabbats av mun- och halscancer. Vi fick därefter möta kontaktsjuksköterskorna Ulrika Fyrhag och Agneta Haggren som arbetar med samordningen kring personer med mun- och halscancer. Vi fick lära oss att en god samverkan mellan alla yrkeskategorier inom vården är en förutsättning för att ge de drabbade bästa möjliga vård. Vid sista förmiddagsföreläsningen samlades alla deltagare för att lyssna på

sjuksköterskan Ylva Tiblom Ehrsson som berättade hur mun- och halscancer påverkar kosthållningen och hur energin kan ätas upp av en tumör. Efter en lärofylld förmiddag gick alla deltagare och åt en gemensam lunch på patienthotellet.

På eftermiddagen berättade logopeden Helena Löfhede om hur cancer kan ge påverkan på tal och ätande. Alla deltagare delades sedan upp i två grupper.

En grupp var med på en lukt- och sväljworkshop och den andra gruppen samlades i en samtalsgrupp. Workshopen leddes av Anni Clementson och deltagarna fick prova på att utföra olika svälj- och lukttekniker.

Det upplevdes givande att få träna på olika tekniker och

få ta del av ett perspektiv från dem som behöver teknikerna. Samtalsgrupperna hade liknande upplägg som dag ett och var även dag två mycket uppskattade av studenterna.

Dagen avslutades med en fri frågestund med foniatern Malin Josefsson och med en utvärdering av dagarna.

MHC-dagarna var enligt utvärderingen två intressanta och lärorika dagar som uppskattades av deltagarna. Det framkom att många uppskattade mötet som skedde mellan deltagarna.

Vi studenter var särskilt tacksamma för att MHC-medlemmarna berättade om sina erfarenheter och för all den fördjupade kunskap som vi fick.

Avslutningsvis vill vi som studenter tacka Laryngfonden för två unika dagar som vi logopedstudenter i Lund fått ta del av. Vi är mycket tacksamma för att vi har fått en sådan värdefull erfarenhet som vi kan ta med ut i arbetslivet, och som en av oss sa, "Detta var en av dom bästa momenten vi har haft under hela denna termin!" ■

SYDÖSTRA MUN- OCH HALSCANCERFÖRENINGENS RESA TILL TALLIN

TEXT BOSSE ANDERSSON FOTO TONY NILSSON

I samarbete med Nilsbuss arrangerade Sydöstra föreningen en medlemsresa till Tallin den 2-4 september.

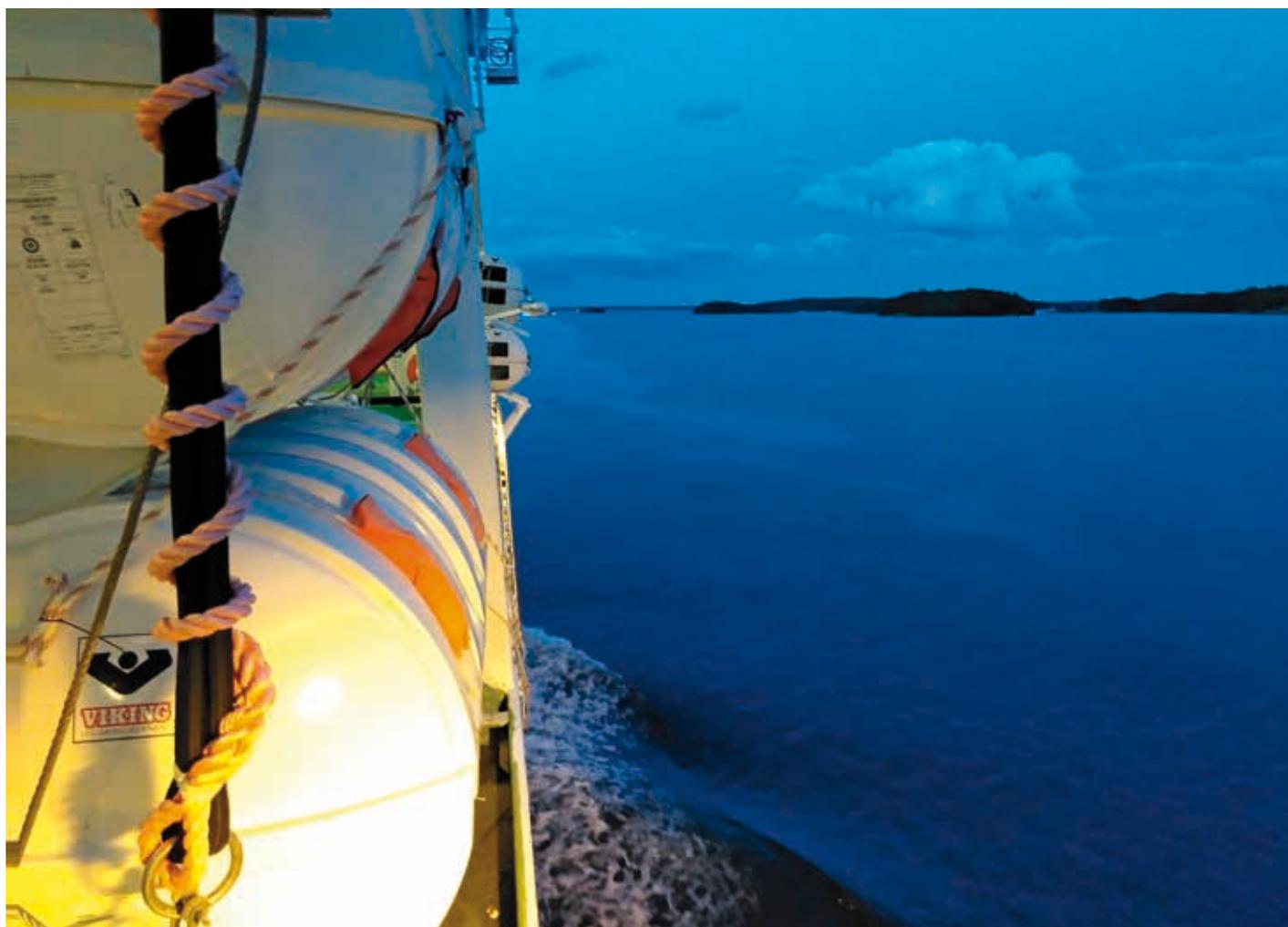
Efter några avhopp blev vi 32 medlemmar som deltog. Resan utgick från Jönköping, med påstigning även i Mjölby, Linköping, Norrköping och Tystberga.

Vi samlades före buffén kl.16.15 där ordförande Tony Nilsson hälsade oss välkomna och hoppades på en trevlig resa. Efter att buffén intagits

och alla var belättna kunde vi avnjuta en dansshow och samtidigt få information om Estland och Tallin på en storbildsskärm. I övrigt var kvällen fri för olika aktiviteter.

Efter frukost dag 2, startade sightseeing i Tallin med buss och svensktalande guide.

På eftermiddagen inbjöds vi till kaffe och kakbuffé och därefter hölls ett programenligt medlemsmöte, där vi informerade om våra aktiviteter och ekonomi och medlemstatus. Föreningen tappar



medlemmar. Nya aktiviteter behöver planeras men vi är beroende av medverkan från bl.a US Linköping. Vi fick också Information om kommande 2-dagars medlemsmöte i Söderköping, 30-11 – 1-12 2019. Inbjudan har utsänts. Vidare kunde medlemmarna köpa våra nya pins.

Kl.17.30 var då dags för den väntande buffén ombord. Båten avgick kl 18.00 och kvällen var fri för egna aktiviteter.

Efter frukost dag 3 ankom vi till Stockholm kl 10.15 och hemfärden med buss kunde påbörjas.

En lyckad resa var slut. Den har varit bra för den sociala samvaron som är viktig för våra medlemmar.

Nu stundar senare vårt två-dagars medlemsmöte, då vi förväntar oss större uppslutning. Vi brukar vara c:a 75-80. ■



UTFLYKT TILL ARTIPELAG

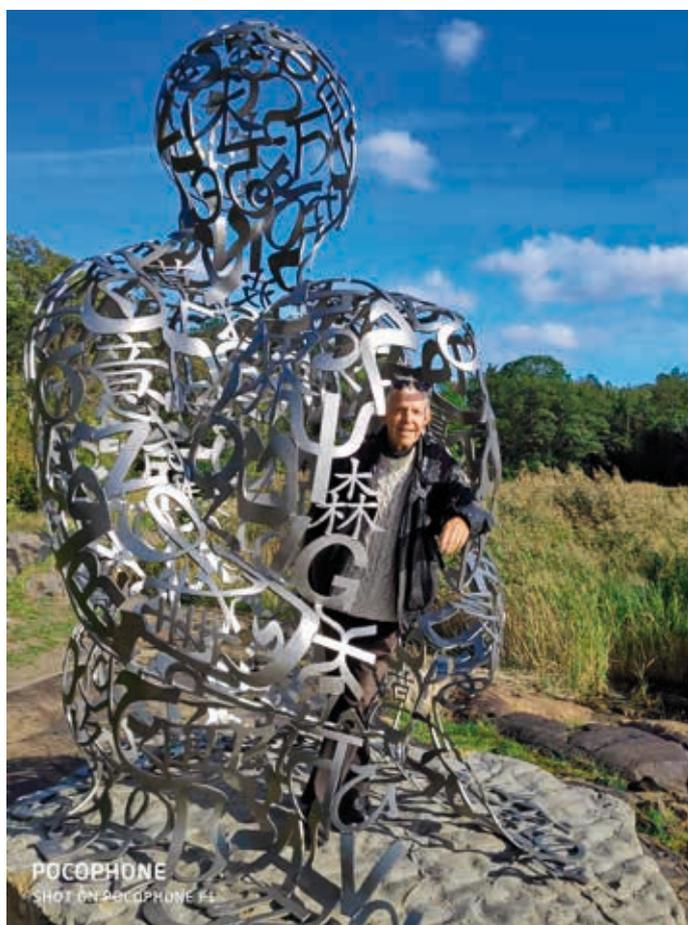
med Mun- och Halscancerföreningen i Stockholm

TEXT HÅKAN LARSSON FOTO KRISTINA LARSSON



POCOPHONE
SHOT ON POCOPHONE F1

Den goda buffén äts med utsikt över Baggensfjärden.



POCOPHONE
SHOT ON POCOPHONE F1

Det var ett trettiotal förväntansfulla medlemmar som samlades på Nybrokajen förmiddagen den 7 september för en båtresa ut till Artipelag. Turen gjordes med Strömma Kanalbolagets sekelskiftesfartyg. Resan gick genom Skurusundet och Baggensstäkets trånga passager. Det var en naturskön upplevelse med fint väder.

Väl framme vid Artipelag bjöds medlemmarna på en buffé i restaurangen med en underbar utsikt över Baggensfjärden.

Efter måltiden fick man disponera tiden själv. Några valde att se en utställning av Fornasetti inne i huset. Andra valde att promenera runt i omgivningarna och beskåda de olika konstföremålen, som finns i naturen på ön.

Vi var en grupp nöjda medlemmar som återvände in till huvudstaden. Återresan tillbaka till Stockholm gjordes med buss. ■

◀ Christer och en av statyerna som finns att beskåda i den vackra naturen.

先
 LOTUS
 SENTOO COLLECTION
 頭



Hur olika människor väljer att hantera sitt håravfall är individuellt och i slutändan en smaksak. Vissa väljer att lämna huvudet bart medan andra föredrar att använda turban och sjal eller peruk. Oavsett vad du själv väljer, är det viktigaste att det känns bra och bekvämt för dig!

Salonger med peruker & 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! Kontakta oss gärna för fri konsultation.

Varmt välkommen till någon av våra salonger!

Carl M Lundh – Salonger och Partners

enkeltomperuker.se

Är en hemsida som bygger på den enkla idén att göra det lättare för personer som drabbats av håravfall att finna komplett information om peruker. Sidan innehåller bland annat information om: håravfall, bidragsregler, besök på salong, utprovning/ att välja peruk – och mycket mer.

Enkeltomperuker.se utvecklas gärna! Dela gärna med dig av dina egna upplevelser av att bära peruk, skicka ett mail till oss: info@carmlundh.se



NYHETER

5 nya perukmodeller i härliga färger
 - välkommen in och prova



CARL M LUNDH SALONGER – GÖTEBORG CML: 031-10 23 80 | GÖTEBORG Sahlgrenska CML: 031-41 45 10 | HELSINGBORG CML: 042-14 30 00 | JÖNKÖPING CML: 036-15 02 70 | KALMAR CML: 0480-813 69 | LUND CML: 046-14 17 70 | MALMÖ CML: 040-733 20 | STOCKHOLM Östermalm CML: 08-545 66 800 | STOCKHOLM Perukshopen: 08-20 10 06 | STOCKHOLM Fruängen CML: 08-646 46 80 | UMEÅ CML: 090-12 16 72 | VÄSTERÅS CML: 021-18 15 03 | ÖREBRO CML: 019-14 83 63.

PARTNERS – ANDERSTORP Almgrens hårvård: 0371-154 77 | BORÅS Hulta Salongen: 033-15 51 77 | ESKILSTUNA Salong LM: 016-13 27 19 | FALUN Headbanger Hairstyle: 023-197 88 | GÄLLIVARE Stinas Hårcenter: 0970-150 55 | KARLSKOGA Salong Boman: 0586-310 27 | KARLSTAD Hedwig Hårvård: 054-19 08 03 | KRISTIANSTAD Skägg & Lockar: 044-10 00 00 | LINKÖPING Fifty Fifty: 013-12 65 66 | NORRKÖPING Peggis Barbershop: 011-13 24 00 | RONNEBY Salong Astra: 0457-108 51 | SKÖVDE Hårstudion: 0500-41 31 21 | SVENLJUNGA Bergs Salong: 0325-61 10 86 | TORSÅKER Salong P.I.A: 0290-400 12 | UPPSALA Rendezvous: 018-20 90 90 | VARBERG Frisyrrhörnan: 0340-133 78 | VISBY Lina Khan Est. 2017: 0790-710 710 | VÄXJÖ Hårdesign: 0470-483 90 | ÖRNSKÖLDSEVIK Salong Jacob: 0660-190 17.

RESA MED HÄLSOTEMA

TEXT GUN OLSSON FOTO JAN-ERIK OLSSON

Under några dagar i slutet av augusti var vi i Södra föreningen på en utflykt med hälsotema.

Vi startade tidigt på morgonen och efter några stopp på vägen kunde vi stiga av bussen vid kyrkan i Traryd.

Där väntade förmiddagskaffe och smörgåsar i församlingshemmet, vilket smakade väldigt gott. Vår guide för dagen, "Nisse", presenterade sig och vi fick en trevlig guidning i hembygdsparken. Där var väldigt fin natur och även en lite djurpark. Vi hade bra väder så det blev en skön promenad. Sedan var det dags för lunch och det serverades porterstek med kokta grönsaker, kokt potatis och sås. Köttet var så vällagat att det smälte i munnen. Toppenmåltid.

Vi stannade kvar i hembygdsparken och efter maten blev det tipsrunda, 12 frågor med hälsoinriktning. Alla var med och svarade efter sin förmåga. Fortfarande soligt och skönt så vi kunde dricka eftermiddagskaffe med dopp utomhus.

Efter kaffet hade vi stavgångsteknik. Teoretisk genomgång och sen fick alla prova stavgång med bra resultat. Innan vi åkte vidare hade vi prisutdelning från tipsrundan.

Sen eftermiddag åkte vi vidare till Stora hotellet i Markaryd för övernattnig. På kvällen serverades vi en tre rätters meny bestående av skogssvampsoppa, dansk fläskstek med tillbehör och kaffe med chokladtårta. Kvällen fortsatte med samvaro och prisutdelning från vårt blomsterlotteri som vi haft tidigare på dagen.



Dag två var alla uppe pigga och glada innan frukostmatsalen hade öppnat. Efter frukost hade vi medlemmöte. Vi hann även med en föreläsning: "Goda hälsovanor kan förebygga Typ 2 diabetes" innan vi åkte vidare. Efter utcheckning från hotellet åkte vi till Smålandets älgafari.

Vi började med lunch på restaurang Älgtornet. Sen åkte vi med safaritåget. Längs en 3 km skogsväg fick vi uppleva skogens konung och amerikanska bisonoxar på nära håll.

Innan vi klev på bussen för hemfärd serverades det kaffe och väfflor.

Vi återvände hem med många nya intryck och ny kunskap. Alla verkade väldigt nöjda med dagarna och vi hade tur med vädret. Stort tack till Rolf Johansson som fixat och bokat för oss och visat oss sin hemtrakt. Även tack till vår chaufför Bengt Jönsson som säkert och lugnt körde bussen. Tack också till alla er som följde med. Vår resa möjliggjordes med hjälp av bidrag från Region Skåne. ■



▶ AKTUELLT

SAMMANSTÄLLT AV ULF JÖNSON

▶ REGERINGEN INRÄTTAR ETT NATIONELLT KOMPETENSRÅD

Regeringen ger Socialstyrelsen i uppdrag att inrätta ett nationellt vårdkompetensråd.

Rådet ska långsiktigt samordna, kartlägga och verka för att effektivisera kompetensförsörjningen av personal inom vården. Rådet med tillhörande kansli ska vara inrättat hos Socialstyrelsen senast den 1 januari 2020. Uppdraget ska genomföras i samråd med Universitetskanslersämbetet (UKÄ). Rådets arbete ska initialt inriktas mot de yrken som kräver högskoleutbildning men Socialstyrelsen får samtidigt i uppdrag att till år 2021 analysera och föreslå hur rådet ska kunna omfatta fler yrkesgrupper, exempelvis undersköterskor och specialistundersköterskor.

Rådet ska senast den 28 februari varje år redovisa vidtagna åtgärder och aktiviteter till Socialdepartementet.

Källa: Socialdepartementet

▶ VIDARKLINIKEN HAR STÄNGT

Vidarkliniken i Järna avvecklade i augusti sin verksamhet. Uppdraget blev för litet då flera regioner avslutade sina avtal.

Målgrupperna för verksamheten har varit patienter med cancer och andra svåra somatiska sjukdomar. Man har sedan 1985 bedrivit integrerad vård med grunden i den antroposofiska medicinen. Stiftelsen har haft vårdavtal med bland annat region Stockholm också om vårdcentralsverksamhet och rehabilitering.

Källa: Dagens nyheter

▶ NU SKA OCKSÅ POJKAR ERBJUDAS VACCINATION MOT HPV-VIRUS

Regeringen har beslutat att det allmänna vaccinationsprogrammet för barn ska utökas och också omfatta pojkar. Vaccinationerna kan påbörjas hösten 2020.

Källa: Regeringskansliet

▶ FÖRBÄTTRAD INFORMATION OM TILLGÅNG TILL LÄKEMEDEL

Informationer om tillfälliga läkemedelsbrister behöver förbättras.

Regeringen har uppdragit åt Läkemedelsverket att ta fram en struktur för samverkan mellan läkemedelsbranschen, distributörer, apotek och sjukvården. Läkemedelsverket ska i sin information ange när läkemedel under en period inte är tillgängliga på marknaden.

Källa: Regeringskansliet

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

Förenings- nytt

UNDER DEN HÄR RUBRIKEN kan varje förening annonsera om den verksamhet som planeras för den kommande perioden, intill det att nästa nummer av Mun&Hals kommer ut. På så sätt når man alla medlemmar med en påminnelse och andra föreningar kan dessutom få tips och inspiration till sitt eget utbud.

DEN HÄR RUTAN ska alltså användas för att i förväg informera. Att sedan rapportera från mötet eller aktiviteter i form av en artikel i tidningen är givetvis lika angeläget och viktigt som tidigare.

REDAKTIONEN

MAILA TILL: **ULF JÖNSON**, ulfjonson@telia.com

MINNESORD ÖVER JAN LUNDGREN

Jan Lundgren har lämnat oss.
Han avled hastigt den
29 september.

Jan blev medlem i vår förening så snart han kommit hem från sjukhuset efter sin operation 2016. Han deltog i våra möten med stort intresse och engagemang. 2017 blev han vice ordförande i föreningen och året därpå blev han vald till kassör i förbundsstyrelsen.

Jan var en drivande kraft för hälsoveckorna som senast genomfördes på Gotland och deltog även i resegruppen som anordnade rehabiliteringsresor till Toscana.

Så sent som den 16 september deltog Jan tillsammans med förbundsordföranden Owe Persson i Munn och Halskrefstedagen i Oslo och medverkade också i ett Nordiskt möte.

Vår förening har mist en verklig kamrat.
Saknaden efter Jan är stor. ■



Foto Tim Lundgren

FÖR MUN & HALSCANCERFÖRENINGEN SÖDRA SVERIGE
ANNIKA AXELSSON

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



ANNIKA LJUNGSTRÖM HAR LÄMNAT OSS

Annika Ljungström avled plötsligt den 6 november. Hon blev medlem i göteborgsföreningen 2008 och var under många år föreningens ordförande. Sedan 2013 var Annika ordinarie ledamot i förbundsstyrelsen.

I göteborgsföreningen arbetade Annika mycket med aktiviteter för medlemmarna genom resor, både inom Sverige och utomlands, och genom olika arrangemang på hemmaplan.

Annika var mycket engagerad i förbundsstyrelsen och framförde ofta förslag till lösningar i olika frågor. När förbundets 50-årsjubileum skulle firas i Göteborg 2017 hade Annika en viktig uppgift i planeringen av arrange-

manget. En uppgift hon klarade med glans, som vanligt.

Sedan flera år tillbaka ingick Annika i redaktionskommittén för vår tidning. Tidningen kommer ut med fyra nummer per år och redaktionsarbetet kan tidvis vara krävande. Detta till trots deltog Annika i arbetet med stort intresse och engagemang, både med korrekturläsning och med egna artiklar och reportage, inte minst från den egna föreningens verksamhet.

Annika var en mycket aktiv medlem i vår organisation. Hon åtog sig gärna uppgifter utanför det ordinarie styrelsearbetet och hon var en fin och pålitlig kamrat som månade om sina medmänniskor. Saknaden efter Annika är stor. ■

FÖR MUN- OCH HALSCANCERFÖRBUNDET
ULF JÖNSON

För ett år sedan överlämnade Annika Ljungström ordförandeklubban som hon innehaft sedan 2012 till mig.

Annika var oerhört engagerad och drivande i vår förening. Hon lämnar ett stort tomrum efter sig. Det är med stor sorg vi tar farväl av en fantastisk person. ■

FÖR MUN- OCH HALSCANCERFÖRENINGEN I GÖTEBORG
DAN RASMUSSEN

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



- har 11 läns- och regionföreningar runt om i landet
- bevakar och tillvaratar medlemmarnas intressen
- arbetar aktivt för att hjälpa medlemmarna tillbaka till ett meningsfullt liv
- ordnar rehabiliteringsseminarier och -resor
- har sitt kansli i Solna
- arbetar för att starta samtalsgrupper för både patienter och anhöriga antingen via sjukvårdspersonalen eller i lokal-föreningarnas regi
- ger ut tidningen Mun&Hals med aktuell information, artiklar och reportage
- har regelbundet kurser för förbundets och föreningarnas förtroendevalda samt antirökinformatörer
- håller kontakt med myndigheter och serviceorgan
- tillhör Funktionsrätt Sverige
- är en av huvudmännen i Cancerfonden
- har kontakt med mot svarande förbund i andra länder
- har förtroendeanslutna läkare, tandläkare, logoped, kurator och dietist
- har instiftat den fristående Stiftelsen Laryngfonden

STIFTELSEN LARYNGFONDEN

I KAMP MOT STRUP- OCH MUNHÅLECANCER

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

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

**Bidrag och gåvor
emottages tacksamt på:**

Plusgiro 91 82 58-5

Bankgiro 5936-5338



Ansökningsblankett för bidrag finns hos:
Stiftelsen Laryngfonden

Strandgatan 19 ■ 952 33 Kalix

Tel: 0923-776 60 ■ Fax: 0923-155 90

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

Bidragen behöver inte handla om vår funktionsnedsättning. Det kan vara en liten händelse eller incident på 4 rader eller ett A4. Allt är lika välkommet.

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

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

VARMA HÄLSNINGAR FRÅN REDAKTIONEN

En friskare känsla!

En fuktig mun kan vara en enorm lättnad när kroppen inte fungerar som den ska. Mer än 20 års erfarenhet av munvård har lärt oss att behovet av fukt varierar otroligt mycket från morgon till kväll och från person till person. Därför har vi många produkter som lindrar en torr och känslig mun. Den röda serien med mild mintsmaak och den gula serien utan smak och med extra vårdande egenskaper.

Vi rekommenderar en kombination av Proxident Munspray, Munfuktgel, Tuggummi och Tandkräm.



Proxident

Läs mer på www.proxident.se



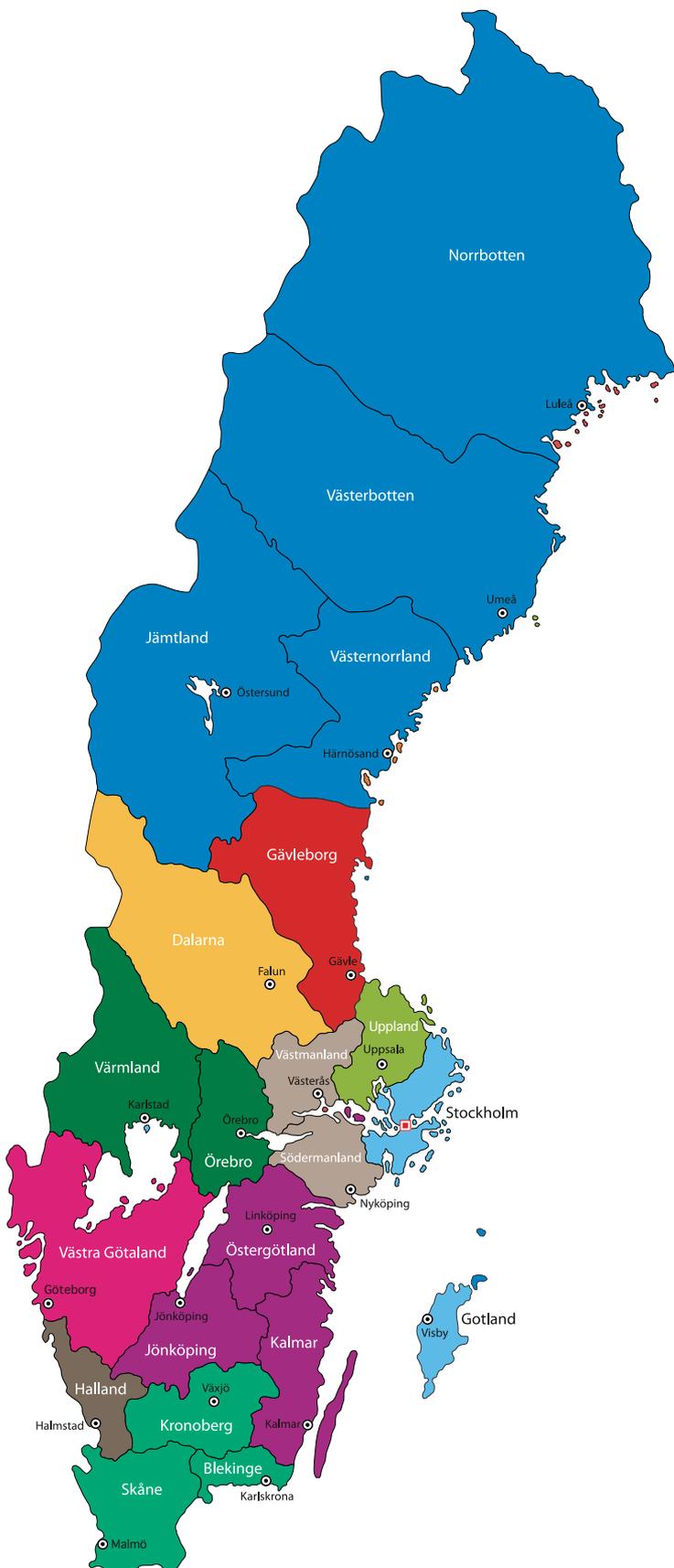
Rehab för livet

Rehab handlar hos oss om återhämtning, att utvecklas och skapa något nytt. Ditt skräddarsydda program kan innehålla t ex vattengymnastik, mindfulness, tid för reflektion, samtal med andra och föreläsningar. Och viktigast av allt – du får värdefull kunskap med dig hem.

Tel 08-791 14 18, www.brackediakoni.se/sfaren

MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

REGIONALFÖRENINGAR



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



MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

Regionalföreningar

MED KONTAKTPERSONER

Mun- & Halscancerföreningen Norrland

OWE PERSSON

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



Mun- & Halscancerföreningen Gävleborg

KENNETH RUBENSSON

Norrbågen 43 C, 806 34 Gävle
Tel: 026-19 52 42, mobil: 0703-77 80 86
E-post: rubensson7@gmail.com



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 Södermanland och Västmanlands Län

EVA KNUTS ERIKSSON

Myrby gård 1, 725 96 Västerås
Mobil: 070-898 01 75.
E-post: eva@myrbygard.se



Mun- & Halscancerföreningen Stockholms Län

KENT BLADEMO

Fenderstigen 4, 134 32 Gustavsberg
Mobil: 070-529 11 20
E-post: anki_blademo@yahoo.se



Sydöstra Mun- & Halscancerföreningen

TONY NILSSON

Bjälbovägen 65, 592 41 Vadstena
Mobil: 070-288 54 04
E-post: tonyno5lin48@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Göteborg

DAN RASMUSSEN

Hammarvägen 114, 421 65 Västra Frölunda
Mobil: 070-397 97 30
E-post: dan.g.rasmussen@gmail.com



Hallands Laryngförening

BENGT-GÖRAN SVENSSON

Box 48
Oskarströmsvägen 29, 313 94 Sennan
Mobil: 0707-92 08 35
E-post: bengt-goran1945@outlook.com



Mun- & Halscancerföreningen Södra Sverige

ANNIKA AXELSSON

Liedbergsgatan 3 B, 352 30 Växjö
Mobil: 070-360 18 16
E-post: annika47axelsson@gmail.com



Mun- & Halscancerförbundet

KRISTINA HENRIKSSON, ZOFIA KIJEK

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

Kansliets telefontider

Kansliet är stängt vecka 52 och vecka 1.

Tisdagar – Torsdagar kl. 09.00 – 12.00

Telefon: 08-655 83 10

E-post: kansli@mhcforbundet.se

Hemsida: www.mhcforbundet.se





Vilken röstventil är din?

Alla personer är unika, så även stoman

I mer än 30 år har vi tillverkad och utvecklad röstventiler i Hörby, Skåne. Under åren har vi arbetat med att förbättra röstventilerna enligt patienters och klinikernas önskemål.

Vår nya portfölj av Provox Vega insättning system anpassar sig till patientens anatomi och klinikernas preferenser och gör det möjligt på flera sätt att sätta in en röstventil.

Vi rekommenderar att du alltid rengör din röstventil på bästa sätt. Till detta kan du använda Provox Brush och Provox Flush, prata alltid med din vårdgivare om detta, när du byter röstventil.

Är du på resande fot under sommaren är det bra att veta vilken röstventil du använder, i fall du behöver göra ett byte under din resa. Prata alltid med din vårdgivare angående din Provox Vega röstventil, och du är alltid välkommen att kontakta oss vid frågor.