



Mun & Hals

NR 3 | SEPT 2020

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

Undvik att bli smittad och att smitta andra



Håll avstånd

Var noga med att undvika trängsel och hålla avstånd till andra på platser där många samlas, till exempel i butiker, köpcentrum, restauranger, uteserveringar och på badplatser.



Tvätta händerna ofta

Smittämnen fastnar lätt på händer och kan spridas vidare. Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten, minst 20 sekunder. Handsprit är ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.



Hosta och nys i armvecket

Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk hindrar du små droppar med smittämnen från att spridas runt dig eller fastna på dina händer. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna.



Undvik att röra ögon, näsa och mun

Det kan vara svårt att låta bli, så tvätta händerna ofta med tvål och vatten för att få bort smittämnen.



Stanna hemma när du är sjuk

Stanna hemma när du är sjuk. Då undviker du att smitta andra.



Smittämnen finns överallt i vår omgivning.

God handhygien är ett enkelt sätt att skydda dig själv och andra.

Den vanligaste smittspridningen sker via våra händer.



Folkhälsomyndigheten

Mun & Hals

Årgång 46 ■ Nr 3 ■ 2020

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 Jönsson
E-post: ulfjonson@telia.com

MEDARBETARE I REDAKTIONEN

Gun Olsson
E-post: systergun@gmail.com
Jan-Erik Olsson
E-post: janerik.o48@gmail.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



Undvik att bli smittad och att smitta andra

Håll avstånd
Håll minst 1,5 meters avstånd till andra personer när du står i kö, i bus, i tåg eller i andra offentliga utrymnen. Undvik att beröra andra personer eller föremål som de har berört.

Twätta händerna ofta
Sätt händerna under rinnande vatten och tvätta i minst 20 sekunder. Använd tvål som innehåller alkohol eller annat desinfektionsmedel. Torka händerna ordentligt med ett papperstyg eller ett handduksblad.

Hösta och nys i armen
Gå till toaletten om du hostar eller nysar. Om du inte kan gå till toaletten, snuta eller hosta i en pappershandduk eller i en ärm. Sätt handen i en papperskorg eller i en behållare för avfall. Tvätta händerna ordentligt efteråt.

Undvik att röra ögon, näsa och mun
Det kan vara smittat att röra ögon, näsa eller mun. Undvik att röra ögon, näsa eller mun om du inte har tvättat händerna ordentligt.

Stanna hemma när du är sjuk
Om du är sjuk, stanna hemma och undvik att träffa andra personer.

Omslagsfoto: Folkhälsomyndighetens rekommendationer kring Covid-19. Se vidare under Redaktören har ordet.

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. 0923-156 70
E-post: info@laryngfonden.se
Hemsida: www.laryngfonden.se
Plusgiro: 91 82 58-5
Bankgiro: 5936-5338

INNEHÅLL

Redaktören har ordet	4
Vårdskulden	6
Att få cancerbehandling mitt i pandemin	8
Meddrabbad, men osynlig att vara närstående till en person med cancer	9
Viktiga källor att lita på	9
Man kan inte sätta likhetstecken – mellan cancer och riskgrupp	10
Förbättrad statistik om SVF	11
Vad skrev vi om då? Ur Mun & Hals 2010	12-14
Förbundsstyrelsen hade ett webb-möte i augusti	15
Årsmöte för Mun- och Halscancerföreningen i Södra Sverige	16
Nytt från RCC	18
Recept: Helstekta äpplen i ugn	19
Föreningsidor med information om kontaktpersonerna	22-23

NÄSTA NUMMER UTKOMMER I DECEMBER 2020 ■ MATERIALSTOPP TILL NR 4 ÅR 2 NOVEMBER

ANNONSER

Fahl Scandinavia AB	3
Atos Medical	5
Sunstar GUM® HYDRAL	7
Proxident	15
Carl M. Lundh	17
Camurus	21
Atos Medical	24

LEDAREN

Vill inleda med att önska er alla en fortsatt bra sensommar och höst. Hoppas att ni alla medlemmar där ute i Sveriges avlänga land har klarat er bra i dessa Corona-tider. Då tänker jag såklart på såväl att ni undgått att blivit smittade samt att den ofrivilliga isoleringen har fungerat på ett för alla drägligt sätt.

– Vi kommer troligtvis att ha en fortsatt smittspridning i höst. Den kommer antagligen att vara på en låg nivå, men det finns en risk att det flammnar upp igen. Framför allt på platser som inte haft så mycket smittspridning tidigare, det sade Anders Tegnell på en presskonferens tillsammans med socialminister Lena Hallengren (S).

Ser man på läget interna-

tionellt är att vi fortsätter på rekordsiffror med 17 miljoner fall i världen, uppgav Anders Tegnell vid en senare presskonferens tillsammans med Socialstyrelsen och MSB. Men han pekar också på att läget ser fortsatt bättre ut i Sverige. Det är såklart bra och vården behöver också en andningspaus under sommaren, sade Tegnell.

Regeringen ger också länsstyrelserna i uppdrag att informera om hur viktigt det är att myndigheternas rekommendationer följs, inte minst inom kollektivtrafiken. Det är ett viktigt uppdrag där de inte bara ska följa utvecklingen, utan också arbeta aktivt med information och samla goda exempel och aktivt uppmana aktörer att följa dessa exempel. De har också sedan tidigare haft ett uppdrag att följa utvecklingen och det de har sett

är att det ser väldigt olika ut över landet, att det ibland varit för mycket trängsel på badplatser och restauranger.

Vi kommer även att under hösten fortsätta att arbeta hemifrån i den mån det går. Det kommer att bli en lång och trist höst som det ser ut. I många länder har man på nytt fått börja stänga ner igen.

Nu till något helt annat men som ofta kan drabba våra medlemsgrupper nämligen fusket inom och bland en del tandvårdskliniker. Försäkringskassan har nu beslutat att stänga av sex tandvårdskliniker från det statliga tandvårdsstödet. Anledningen är att klinikerna har misskött sig allvarligt, det rapporterar Sveriges Radio Ekot. På en av klinikerna hade en tandläkare begärt ersättning för att ha dragit ut tänderna på en patient som redan fått tänderna

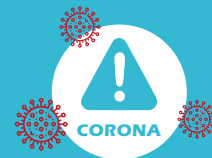
utdragna. På någon annan hade man debiterat Försäkringskassan för behandlingar på en avliden. Det är bra tycker jag att staten tar tag i och stänger av de tandläkare som missbrukar vårt välfärdssystem.

Den 12 augusti hade vi möte i förbundsstyrelsen och då beslutades att årets riksstämma ska genomföras den 21 oktober. Mer om detta återkommer vi till via brev till föreningsordföranden.

Nu till slut – håll avstånden, tvätta händerna och stanna hemma från dina aktiviteter om du känner dig sjuk. ■



OWE PERSSON
FÖRBUNDSORDFÖRANDE
MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET



FAHL TRACHEOSTOMA SKYDD

TILLSAMMANS HÅLLER VI OSS FRISKA



Kombinera ditt **HME filter** med ett tracheostomaskydd.

TRACHEOTEX® skyddet täcker och skyddar tracheostomat.



TRACHEOTEX® skyddet ska tvättas dagligen.



I kombination med **LARYVOX® EXTRA HME** skyddas de övre luftvägarna.



Därmed värms, befuktas och filtreras inandningsluften.



Byt alltid din HME direkt du kommer hem när du varit ute.



Kontakta oss nu för mer information om våra produkter:

☎ **046 - 2873790**

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

FAHL SCANDINAVIA AB

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

► REDAKTÖREN HAR ORDET

Först vill jag här nämna att de olika artiklarna i tidningen tillkommit vid olika tidpunkter. Tidningen kommer ut i september och innehållet har kontinuerligt fyllts på under hela sommaren. Detta kan medföra att en del uppgifter i tidningen nu kan verka inaktuella men i sitt sammanhang ändå vara viktiga.

Nyhetsflödet i övrigt har varit ganska tunt, vilket måste ses som naturligt med en så dominerande och samhällspåverkande nyhet som coronapandemin. Det innebär att mycket annat som naturligtvis också händer ändå inte kommer fram, vilket i sin tur medför att inte heller vår tidning kan ha ett så omfattande innehåll som vanligt.

Den här gången har tidningen en ovanlig omslagsbild, rekommendationerna från Folkhälsomyndigheten. Men vi lever ju just nu i en ovanlig tid. Coronapandemin utgör ett hot mot oss alla och det gäller att undvika smittan. För oss över 70 och andra som kan tillhöra riskgrupperna, gäller också att träffa så få människor som möjligt och försöka få hjälp med att handla.

Det är stiltje i föreningslivet. Möten och andra aktiviteter

har ställts in, flera föreningar har inte kunnat hålla sina årsmöten. Allt detta gäller också på förbunds nivå.

Lite grann har redaktionen försökt råda bot på detta genom att bläddra igenom vår tidning för tio år sidan. Där får man in inblick i både förbundets och framför allt föreningarnas aktiviteter då. Vi ser fram mot att så fort som möjligt återkomma till detta normaltillstånd igen.

Medelåldern hos våra medlemmar är ganska hög, vilket betyder att många är äldre än 70 år och då tillhör de särskilda riskgrupperna. Detta gäller även vid vissa sjukdomar. Eftersom hög ålder är den främsta riskfaktorn att bli allvarligt sjuk i covid-19 uppmanas den som är över 70 år att begränsa nära kontakter med andra, undvika platser med många människor, som affärer och kollektivtrafik, och be om hjälp att handla och

uträtta andra ärenden. Samtidigt är det givetvis viktigt att uppsöka sjukvården om man har behov av det och likaså söka den tandvård man behöver. Mer om detta behandlas mera utförligt på annan plats i tidningen.

De här rekommendationerna från Folkhälsomyndigheten betyder givetvis att inte heller föreningslivet kan fungera som vanligt. Mycket av den ordinarie verksamheten går på sparlåga, personal arbetar från hemmet och de möten som måste genomföras sker via webben.

Så kommer årets Riksstämman, som ska genomföras den 21 oktober på webben, att omfatta ett kraftigt minskat antal ombud. Se närmare under rapport från mötet med förbundsstyrelsen. ■

ULF JÖNSON
redaktör

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

”Frihet för mig är att kunna prata fritt och må bra.”

Att genomgå en total laryngektomi kan vara en svår, omvälvande och livsförändrande upplevelse.

Men det är fullt möjligt att fortsätta leva sitt liv nästan som förr. Med den övertygelsen har Atos Medical i tre decennier utvecklat, förfinat och tillverkat svenska kvalitetsprodukter för personer som andas genom ett stoma.

Om du vill veta mer om våra produkter, kontakta vår kundtjänst.
Tel. 0415-198 20
Email: kundtjanst@atosmedical.com
www.atosmedical.se

© Atos Medical AB, Sweden.

Atos
Breathing-Speaking-Living
atosmedical.com

VÅRDSKULDEN

TEXT ULF JÖNSON

Med vårdskulden menar man den kö av patienter som uppstått genom att deras behandling skjuts upp på grund av coronapandemin.

Genom tillströmningen av patienter som söker vård på grund av coronaviruset gör regionerna tillfälliga omprioriteringar inom hälso- och sjukvården, vilket medför att en del behandlingar som bedöms kunna vänta helt enkelt ställs i kö och väntetiderna har blivit långa. Dessutom avstår patienter från att söka vård på grund av rädsla att smittas av coronaviruset. Den vård de kan vara i behov av skjuts på framtiden och vårdskulden byggs på ytterligare.

Hur är det då inom cancer vården? I början av juni presenterade Cancerfonden en granskning av cancervården under coronapandemin. Granskningen genomfördes under april-maj och byggde på en enkät till patienter och intervjuer med vårdpersonal i Stockholmsregionen. Fonden konstaterade att trots den press sjukvården utsatts för hade cancervården klarat sig

förhållandevis bra. Men oron hos många cancerpatienter var stor och man kunde konstatera att färre screeningar och ett minskande antal besök inom primärvården medför en risk att en vårdskuld byggs upp. Trots den pressade situationen inom vården kunde granskningen påvisa en del positiva förändringar när det gäller arbetssätt och organisation, som ett bättre samarbete och ökad digitalisering.

I en debattartikel i Dagens Nyheter den 6 juli skriver cancerläkarna Roger Henriksson och Göran Edbom att införandet av screening mot olika typer av cancer går långsamt och att den pågående pandemin bromsat upp existerande program och skapat ett stor vårdskuld. I artikeln pekas på att närmare 70 000 svenskar varje år drabbas av cancer och att cirka 23 000 årligen avlider i en cancersjukdom. En stor del av dessa dödsfall skulle kunna förhindras om sjukdomen upptäcktes i tid. Därför menar artikelförfattarna att samtliga regioner ska följa Socialstyrelsens nationella rekommendationer om screening.

I juni uppdrog regeringen åt Socialstyrelsen att utarbeta förslag om hur regionerna kan stödjas för att hantera det uppdämda vårdbehovet som blivit följderna av utbrottet av covid-19. Socialstyrelsen ska följa och analysera hur väntetider och vårdköer har förändrats. Socialstyrelsen fick också i uppdrag att ge förslag på hur myndigheten ska kunna stödja regionerna i deras hantering av det uppkomna vårdbehovet. Detta genom att utarbeta en plan tillsammans med SKR och regionerna. Senast i december 2020 och juni 2021 ska Socialstyrelsen delredovisa uppdraget när det gäller hanteringen av det uppdämda vårdbehovet.

I augusti tillsatte regeringen en nationell delegation för ökad tillgänglighet inom hälso- och sjukvården. Gunilla Gunnarsson, som är läkare och specialist i tumörsjukdomar och tidigare varit nationell cancersamordnare inom SKR, är utsedd att leda delegationens arbete.

Delegationen ska bland annat stödja regionernas arbete att ta fram handlingsplaner för en ökad tillgänglighet, stödja ett effektivt resursutnyttjande och kortare

väntetider samt utreda en utökad vårdgaranti. *(Pressmeddelanden från Socialdepartementet)*

Covid-19 viruset är en pandemi. Viruset är spritt över hela världen. Hur är det då i andra länder? Växer vårdköerna inom cancervården i skuggan av coronaviruset? Förhållandet verkar vara lika även internationellt. Den 7 juli meddelade TT-nyheterna att i Storbritannien befarar man att 10 000-tals flera cancerpatienter kommer att avlida nästa år. Bakgrunden är rädslan för den pågående pandemin som medför att många patienter inte söker vård, trots att de har symtom. Dessutom har den brittiska sjukvården i flera fall också pausat såväl strålbehandling som behandling med cytostatika. Detta i avvägningen mellan olika risker, av en uppskjuten behandling eller följderna av en smitta av covid-19. ■

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

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 andedräft, 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 immunförsvaret, 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 andedräft

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

ATT FÅ CANCERBEHANDLING MITT I PANDEMIN

TEXT GUN OLSSON FOTO: LIZZI HANSEN OCH BENGT AUGUSTSSON

Så här berättar **Lizzi Hansen** genom intervju av Gun Olsson.

Lizzi bor i Oxie en liten förort till Malmö. Hon är särbo med Bengt och har även ett boende i Stockamöllan.

2011 blev hon behandlad för cancer i toncillerna och behandlades då med 34 strålbehandlingar. Efter denna behandling har Lizzi biverkningar med att svälja och trånghetskänsla i halsen. För detta genomgår hon regelbunden vidgning av halsen. Fortfarande har hon årliga kontroller på öron-näs och hals kliniken i Lund.

I december 2019 fick Lizzi symtom från underlivet som visade sig skulle vara en tumör. Hon fick vänta 3 veckor på operation men enligt doktorn var det ett litet ingrepp sen skulle det vara klart. Tyvärr blev det inte så. Vid operationen upptäcktes spridning till lymfan. Lizzi som tillhör riskgrupp för covid 19 fick själv ta emot sitt besked om fortsatt behandling eftersom inga närstående fick följa med in på mottagningen.

Vi har kommit till mars 2020 och Sverige är mitt uppe i pandemin. Nu väntar fyra cellgiftbehandlingar (endagars). Lizzi berättar att hon inte behövde sitta ner och vänta. Receptionen var utanför och här anmälde man sin tid. Två vakter bevakade vid entrén. Röda korset var också på plats för att bistå med hjälp.

När 5 timmars cellgiftbehandling påbörjades kopplade Lizzi sin sonmat och sen spotify i hörlurarna. Detta för att slippa höra medpatienterna. Detta kändes som är bra strategi att försvinna bort under behandlingen. Biverkningarna blev trötthet och hårbortfall.

Efter cellgiftsbehandlingen blev det strålbehandling varje dag totalt 23 gånger.

Lizzi kände som en stor trygghet att under strålningen träffa personal varje dag och om hon behövde prata eller fick problem så fanns det tid att någon lyssnade. Bl.a. ordnade de en dag så dietisten kom.

Under behandlingen åkte Lizzi med sjukresor och hon har bara positiva upplevelser av detta även om hon ibland fick vänta lite väl länge tills bilen kom för att hämta. Hon fick också åka ensam i taxin vilket kändes bra. Tyvärr fick hon den sista tiden diarré som biverkning och vågade då inte åka taxi utan särbo Bengt fick vara chaufför.

När jag frågar hur pandemin påverkade behandlingen så svarade Lizzi att allt gick enligt hennes egen vårdplan. Hon är glad att hon hade en egen kontaktsjuksköterska vilket inte fanns 2011. Hon ger högsta betyg till sjukvården både i Malmö där hon blev opererad och Lund där hon fick sin efterbehandling. Även VC i Oxie som snabbt sände i



väg en remiss till kvinnokliniken i Malmö där hon snabbt fick tid för undersökning.

Hon är glad att hon kände stöd av närstående i denna svåra tid då hon inte hade så mycket annan kontakt. Hon är också glad att hon har delat boende vilket kändes bra med miljöombyte.

Jag frågar till slut hur och om hon blivit erbjuden rehabilitering. Ingen har tagit upp detta. Det tycker jag hon ska ta upp vid nästa samtal med kontaktsjuksköterskan

Vi i Mun- och Halscancerförbundet Södra är glada att Lizzi är med som vår medlem och även Bengt som stödjande medlem. Våra stödjande medlemmar fyller en oerhörd viktig funktion. Lizzi är förutom ovanstående också synskadad. Trots detta har hon en väldigt positiv livssyn, är alltid pigg och glad och tillför mycket glädje till oss alla i vår förening.



Nu är Lizzi färdigbehandlad och har känselbortfall i fötterna och känner trötthet men ingen övrig biverkning. Håret börjar komma tillbaka och det är tjockt och fint.

Vi säger Lycka till mot fortsatt god hälsa och stort Tack för att vi fick återge din berättelse här i tidningen Mun & Hals. ■

MEDDRABBAD, MEN OSYNLIG - ATT VARA NÄRSTÅENDE TILL EN PERSON MED CANCER

TEXT GUN OLSSON

Var tredje person i Sverige kommer att någon gång under sin livstid att drabbas av en cancersjukdom. Runt varje person blir fler drabbade på olika sätt.

Mattias Tranberg är psykolog och doktorand på palliativt utvecklingscentrum vid Lunds universitet. I en intervjustudie ställdes frågan: "Vad innebär upplevelsen av att vara närstående till en person med cancer" 28 personer intervjuades genom så kallade fokusgrupper.

Tre genomgående tema återkom ständigt genom alla intervjuerna

"Att sätta sina behov åt sidan"

Det beskrevs så som att närstående sätter den sjukas behov i första hand och åsidosätter sina egna behov.

"Att ta på sig rollen som projektledare"

Deltagarna kände ansvar för att se till att den sjuka fick rätt mat, höll sin vikt och fick rätt medicin. En del kände även ansvar att skaffa all information för att kunna ställa rätt frågor till vården.

"Att förlora sin känsla av identitet"

Upplevelsen var att ingen som frågade hur de mätte som närstående. De fick själva söka stöd om de behövde detta.

Källa: Vetenskaphalsa.se

Kommentar: Gun Olsson

Vi befinner oss just nu i en pandemi. Det medför att den som är sjuk får lämna sin närstående utanför. Även vid så svåra samtal som att få besked om cancerdiagnos och behandling. Detta innebär en ännu svårare situation just nu att vara närstående. Det är därför oerhört viktigt

att arbetet med Min vårdplan påskyndas så den blir digital och nationell och finns på 1177. Den bör också anpassas till de som har funktionshinder så den finns på "lätt svenska" och att den anpassas för synskadade. En annan sak som bör kunna underlätta är om digitala vårdmöten kan genomföras. Detta är något som vi som representerar patienter och närstående måste verka för. ■

NOTIS

Vi vet ju att pandemier genom tiderna har härjat jordens befolkning. I dessa coronatider kan det vara intressant att jämföra med spanska sjukan, som var en pandemi som ursprungligen kom från Kina, spred sig till USA och fördes över till Europa (1918-1919) genom amerikanska soldater som deltog i första världskriget. Spanska sjukan krävde ett mycket stort antal dödsoffer.

Källa: Handikaphistoriska föreningens medlemsblad 2/2020



Viktiga källor att lita på

I en pandemi får vi mycket nyheter överallt ifrån via TV, radio och inte minst sociala medier.

Var källkritisk, se nedan.

1. www.krisinformation.se

Här finns verifierad krisinformation från Svenska myndigheter och andra ansvariga.

Uppdateras dygnet runt.

Viktig länk att följa i synnerhet nu i coronatider.

2. 113 13

Sveriges nationella informationsnummer vid kris, numret kan nås dygnet runt. Finns även tillgång till tolk v.b.

3. Sveriges Radio P4

Sveriges beredskapskanal.

MAN KAN INTE SÄTTA LIKHETSTECKEN – MELLAN CANCER OCH RISKGRUPP

TEXT OWE PERSSON, ORDFÖRANDE FÖR MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET, MEDLEM I S-VÅRD I UMEÅ

Det har visat sig att många patienter inte minst i Sverige i dessa Coronatider inte i samma utsträckning som tidigare uppsöker specialistsjukvården för att utreda en eventuell cancerdiagnos eller de som behandlas för en cancer inte kommer på sina från sjukvården kallade och inbokade återbesök. Detta gäller självklart inte enbart cancerdiagnoser, det gäller samtliga sjukdomstillstånd.

– Varför?

– Det finns säkert flera skäl till detta – ett kan vara att patienten anser att sjukvården redan idag är så belastad att man då med en missriktad hänsyn avstår sitt återbesök. Ett annat skäl kan vara att man som återbesökande patient är rädd för att smittas av Covid-19. Ytterligare ett är att man per automatik anser att man på grund av sin cancer tillhör en riskgrupp.

I en studie genomförd av Universiteten i Birmingham och Oxford så är den gemensamma tolkningen den att "Dödligheten vid COVID-19 hos cancerpatienter verkar i huvudsakligen drivas av ålder, kön och samsjuklighet. Man har inte kunnat identifiera bevis för att cancerpatienter på cytotoxisk kemoterapi

eller annan cancerbehandling löper en ökad risk för dödlighet vid COVID-19-sjukdom jämfört med dem som inte behandlas aktivt".

I en stor brittisk studie hänvisar man också till att det globala hälso- och sjukvårdssystemen som har att göra med COVID-19 pandemin, en sjukdom som orsakas av SARS-CoV-2 infektion; en situation som kommer att bli en generationsutmaning för samtliga vårdgivare. Störningar från pandemin till normal onkologisk vård har varit enorma av flera skäl.

För det första så är såväl cancerkliniker som resten av cancerteamet under aldrig tidigare skadad press. Dessa påtryckningar inkluderar ökande oro från patienter om

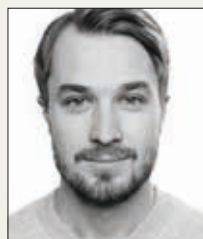
deras upplevda sårbarhet, inställda canceroperationer, en betydande satsning på att göra telemedicin snarare än ansikte mot ansikte samråd, och en hög grad av frånvaro från arbetet i hela cancer-teamet på grund av personlig sjukdom och självisolering.

Till detta kommer att många onkologer omplaceras till allmän eller akut medicinska roller för att stödja de många COVID-19 intagningar som kräver intensivt medicinskt stöd.

Slutsatsen blir att du som har eller upplever ett allvarligt sjukdomstillstånd, vänta inte, uppsök sjukvården för diagnos och behandling, och till dig som är kallad till återbesök, skjut inte upp det, genomför det. ■



Vill du annonsera i tidningen Mun & Hals?



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

@ÅGRENSHUSET

FÖRBÄTTRAD STATISTIK OM SVF

TEXT OWE PERSSON

Hur många av alla som insjuknar i cancer har utretts enligt standardiserade vårdförlopp? Och hur många av de SVF-utredda patienterna har fått starta sin behandling inom angiven tidsram?

Svaren finns nu lätt åtkomliga i RCC:s nya SVF-statistik. De regionala cancercentrumen följer upp i vilken mån regionernas arbete med standardiserade vårdförlopp i cancervården når upp till de två nationella mål som regeringen satt upp. Det är dels inklusionsmålet; minst 70 procent av de som insjuknar i cancer ska ha utretts enligt SVF, dels ledtidsmålet; minst 80 procent av de som utretts enligt SVF ska ha startat sin behandling inom angiven tidsram i respektive SVF. För att underlätta denna uppföljning har nu SVF-statistiken på cancercentrum.se uppdaterats och kompletterats med nya grafer. Graden av måluppfyllelse på såväl nationell som sjukvårdsregional och regional nivå går nu enklare att läsa av.

Väntetidsuppföljningen i cancervården är ingen exakt vetenskap, det finns ett antal osäkerhetskällor som man måste ha i bakhuvudet när man granskar statistiken. Men de nya graferna kan förhoppningsvis bidra till en mer nyanserad bild av hur väntetiderna i cancervården utvecklas, säger Helena Brändström, RCC:s nationella samordnare för SVF.

Lättare göra analyser och jämförelser

Nu finns det också ett par nya grafer som dels visar hur väntetiderna utvecklats över



Helena Brändström, RCC i samverkan. Bild från Cancerfondens hemsida.

tid, dels hur mycket längre de patienter som inte fått starta sin behandling inom tidsramen har fått vänta. Den nya statistiken gör det lättare att göra analyser och jämförelser dels mellan diagnoser och behandlingstyper, dels mellan och regioner och sjukvårdsregioner.

Ändå svårt dra generella slutsatser

Trots förbättrad statistik är det vanskligt att försöka ge en övergripande och sammanfattande beskrivning av "väntetidsläget för cancervården i Sverige".

För att kunna uttala sig om hur väntetidsläget ser ut måste man först och främst förhålla sig till inklusionsmålet inom aktuell diagnos, eftersom väntetiderna bara visas för de patienter som inkluderats i SVF.

Om inklusionsmålet inte är

uppfyllt inom en viss diagnos, och framförallt om man ligger långt ifrån det 70-procentiga inklusionsmålet, redovisas väntetiderna enbart för en begränsad del av alla cancerpatienter som insjuknat i den cancerformen. Det kan då ge en helt annan bild än det verkliga väntetidsläget för samtliga patienter.

På samma sätt kan man behöva analysera hur väntetidsläget ser ut för olika behandlingsformer inom en viss diagnos för att man ska kunna uttala sig om hur länge alla patienter med den diagnosen har fått vänta på behandling.

Det kan vara stora skillnader mellan patienter vars första behandling är en operation och de vars första behandling är en läkemedelsbehandling. Alla kan idag gå in på RCC:s hemsida och själva ta del av denna statistik. ■

VAD SKREV VI OM DÅ?

UR MUN & HALS 2010

TEXT ULF JÖNSON

Under den här rubriken kommer vi då och då att göra nedslag i tidigare årgångar av Mun & Hals för att rekapitulera en del av vad som då var aktuellt.

Den här gången har vi valt 2010. Det var året då vår tidning bytte namn och utseende och även fick en utökad upplaga, från Lary till Mun & Hals. Sören Selinder var förbundsordförande sedan några år tillbaka. Högt upp på agendan vid den här tiden stod frågan om information både om förbundets och föreningarnas verksamhet och att värva flera medlemmar. I arbetet att skapa intresse för vår verksamhet sattes särskilda informationstavlor upp i sjukhusens väntrum och inom primärvården. I de här tavlorna finns broschyrer och blanketter för medlemsansökan och alltid senaste numret av Mun & Hals. Flera medlemmar har varit och är fortfarande engagerade i att hålla materialet aktuellt.

Också för tio år sedan var tandvården ett stort problem för många av våra medlemmar. En särskild grupp, som kallades Tandhälsa och bestod av representanter från Sverige, Danmark och Norge tillsattes detta år. Gruppen skulle jämföra tandvårdsförmånerna i de tre länderna och sedan påverka respektive beslutsfattare för att åstadkomma en förbättring av reglerna. I Sverige arbetade då en särskild tandvårdsutredning som diskuterade vad förbundet uppfattade som en försämring av tandvårdsförmånerna för våra med-

lemmar. I syfte att få utredningen på andra tankar fick den besök av Sören Selinder och Ulf Jönson. Tyvärr resulterade utredningen i en försämring för våra medlemmar. Möjligheten att kariesbehandling beroende på muntorrhet efter strålbehandling kunde betraktas som en hälso- och sjukvårdsbehandling försvann. Nu gäller den betydligt högre tandvårdsdaxan vid sådan behandling. I stället infördes ett särskilt tandvårdsbidrag som dock inte får användas för reparerande tandvård.

Under året genomfördes en utbildning för patientinformatörer. Dvs för medlemmar som själva genomgått en cancerbehandling och är beredda att informera och stödja patienter inför deras behandling.

Gemensamma resor för rehabilitering och rekreation har genom åren varit viktiga inslag i vår verksamhet. Resorna och andra aktiviteter får ofta stöd av Laryngfonden. Det här året reste sydöstra föreningen till Schwarzwald, Göteborgsföreningen till Alanya i Turkiet och medlemmarna i Gävleborg reste till Tallin. ■



Munshals

Landskurs & Årsmöte

DEN DANSKA LANDSKURSEN

VÅR SYSTEMORGANISATION I Danmark - Dansk Landsforening for laryngectomeerte (DLF) - höll i sin landskurs och årsmöte den 28 juni till 2 juli. Föreläsare var denna som sedan flera år tillhåller Vingsted center utanför Vejle på Jylland, ett träningscenter som ligger i den danska idrottsrörelsen och som också är en utmärkt konferensanläggning.

DE NORDISKA FÖRENINGARNA har som tradition att bjuda in gäster från sina systemorganisationer när man håller årsmöte. Från vår organisation deltog i år Annelie Axelsson, Sören Selinder och understödd och gäster.

DLF:s ÅRSMÖTE sköjer sig i flera avseenden från vår egen riksdagsmöte. Enbart antalet dagar, vi brukar ha tre till under två dagar, utan också innehållet sköjer sig en del. Själva årsmötet förhandlingsarna är väl i stort sett lika men den informativa delen med kursor, föreläsningar och gruppdiskussioner är betydligt mer omfattande.

AV NAMNET, Dansk Landsforening for laryngectomeerte, kanske man tror släktskapet är förenings som man känner och har personer som är laryngectomeerade. Men så är det inte. Precis som hos oss är föreningarna öppna för alla som har behållit mot cancer i mun/halsområdet och även deras anhöriga. Alla medlemmar får en inbjudan till landskursen och är deltagare i 70 personer. Deltagarna betalar en egenavgift på 390 kronor för de fyra dagarna.

LANDSKURSEN INNEHÅLLER föreläsningar och kursor. Inom föreläsning, av läkaren Brigitte Charabz vid Rikshospitalet, tog upp frågor om strålbehandling och operationstekniker. Hon uppbyggde bland annat att vid Rikshospitalet strålbehandlas årligen 250 till 300 patienter mot cancer i mun/halsområdet.

medan ett mindre antal opereras. De skador som kan bli följande av en strålbehandling känner många av oss till, hud och underhud kan skadas, sklenimmerna påverkas och många får problem med tänderna. Som komplikationer efter operation berörde Britte Charabz bland annat problem som kan uppstå med infektioner, blödningar och påverkan på nerverna. Hon redogjorde också för olika metoder att komma tillrätta med komplikationerna.

Vidare talade hon om psykiska komplikationer. För många medföreläsningen en stor förändring i det normala livet. Några vill inte tala med människor de inte känner, andra kan drabbas av depression eller ångest och rädda för återfall. Exempel på andra föreläsningar under de här dagarna var "Från missmod till livsnjutning", "Tillbaka till vardagen efter laryngectomi", "Sätt upp ett mål och nå längre".

Det förekom också mera konkreta och påtagliga insatser som information om fysioterapeut, kommunikationsundervisning, ledning av löpband och demonstration av olika hjälpmedel. De anhängare hade gruppdiskussioner kring temat "Att vara anhörig".

ETT VIKTIGT INSLAG i landskursen är den sociala sammansittningen. Ett viktigt syfte med kursen är nämligen att deltagarna ska få möjlighet att träffa varandra och att ha trevliga tillsammans men också att kunna lämna landskursen med nya kunskaper och erfarenheter i bagaget, att känna att man inte är ensam med de problem sjukdomen ger. Allt detta gäller naturligtvis också oss från Sverige. Vi är glada och tackfulla för att vi fått delta i landskursen och där träffat så många trevliga och omtyckta människor. All god mat och dryck vi fått förtäras ytterligare varit positiva insatser av landskursen.

Text och bild: Ulf Jönsson



Anne-Lise Stein, DLF:s ordförande



Vår egen Annelie Axelsson med Bertil Jönsson



Annelie Axelsson berättar i det danska sällskapet



Helsing Kirkegaard, vice ordförande

Munshals

Stensund 2010



Hela gruppen samlad

JÄ, DÄ VAR DAGEN KOMMEN. Vi från Göteborg stegade vår resa till på väg till Stensund. Jag (dåligt) var på väg till flykten eftersom det var min första resa här.

Väl framme, fick vi så våra rum. Lunchen smakade mycket gott, speciellt efter en lång bilfärd. 14.00 fick vi information av vår alla gulliga Vika.

SÅ DENNA FÖRSTA eftermiddag fick vi en härlig tillgång. WOW! Välkommen till Stensund. Den 25 juli var vi i Helsingborg på Fredrikshuset och såg "Göta Huset" med vår älskade Gun-Britt. Det var mycket gästvänliga människor, de har jag sett sedan 1995.

Sören och farfar har bott där, så den är ett av sedan 1800-talet. Förfärligt vackert ja, helt obekvämligt och solen var på väg att gå ner.



Här fikar bordsdrottning Vika med en av deltagarna på sin cell



Här Gun-Britt som konstnär

Munshals

Studiebesök



Sommaraktiviteter i Halland

DETTA HAR VI I HALLAND gjort under sommar. Som väntat har vi haft våra möten varje månad. Den 25 juli var vi i Helsingborg på Fredrikshuset och såg "Göta Huset" med vår älskade Gun-Britt. Det var mycket gästvänliga människor, de har jag sett sedan 1995.

Sören och farfar har bott där, så den är ett av sedan 1800-talet. Förfärligt vackert ja, helt obekvämligt och solen var på väg att gå ner.

Så den första eftermiddag fick vi en härlig tillgång. WOW! Välkommen till Stensund. Den 25 juli var vi i Helsingborg på Fredrikshuset och såg "Göta Huset" med vår älskade Gun-Britt. Det var mycket gästvänliga människor, de har jag sett sedan 1995.

Sören och farfar har bott där, så den är ett av sedan 1800-talet. Förfärligt vackert ja, helt obekvämligt och solen var på väg att gå ner.

Så den första eftermiddag fick vi en härlig tillgång. WOW! Välkommen till Stensund. Den 25 juli var vi i Helsingborg på Fredrikshuset och såg "Göta Huset" med vår älskade Gun-Britt. Det var mycket gästvänliga människor, de har jag sett sedan 1995.

Sören och farfar har bott där, så den är ett av sedan 1800-talet. Förfärligt vackert ja, helt obekvämligt och solen var på väg att gå ner.

Hallands Laryngoförbund genom Kenneth Danföter

Munshals

Resa till Cypern

Några rader från vår trevliga resa till Cypern!

Den 8 oktober sågs vi på Arlanda i tidiga morgonstund kl 05:00 för att flyga till Cypern KL 06:00. 38 nyfikna men trötta stod vi där och väntade o trängande.

Man måste ju säga att det går fort att komma fram, efter 4-5 timmar så landade vi i Larnacka till 28 graders värme. Vad bättre kunde man önska sig 14 dagar framåt. Några enstaka moln hade just denna dag kl 12:00 landat på himlen med något regnstänk, men vad gjorde det?

Nästkommande dagar så fanns det hur mycket sol som helst att söka sig till, både vid poolen och i vår lilla lagun vid havet, där vi kunde krypa ner i 26 gr värme. I poolen var det lite svalare, men vad

gjorde det för att varje dag var det vattenspränga för mig i alla fall ca 45 min och det gjorde mig mycket gott.

FRITIDSPROSKOR var vi äkte med drev denna verksamhet, och det roliga var att man fick ofta olika flickor och pojkar som ledde gänget, vad bättre kunde man önska sig 14 dagar framåt. Några enstaka moln hade just denna dag kl 12:00 landat på himlen med något regnstänk, men vad gjorde det?

Nästkommande dagar så fanns det hur mycket sol som helst att söka sig till, både vid poolen och i vår lilla lagun vid havet, där vi kunde krypa ner i 26 gr värme. I poolen var det lite svalare, men vad

gjorde det för att varje dag var det vattenspränga för mig i alla fall ca 45 min och det gjorde mig mycket gott.

FRITIDSPROSKOR var vi äkte med drev denna verksamhet, och det roliga var att man fick ofta olika flickor och pojkar som ledde gänget, vad bättre kunde man önska sig 14 dagar framåt. Några enstaka moln hade just denna dag kl 12:00 landat på himlen med något regnstänk, men vad gjorde det?

Nästkommande dagar så fanns det hur mycket sol som helst att söka sig till, både vid poolen och i vår lilla lagun vid havet, där vi kunde krypa ner i 26 gr värme. I poolen var det lite svalare, men vad

gjorde det för att varje dag var det vattenspränga för mig i alla fall ca 45 min och det gjorde mig mycket gott.



Ett gäng ute på vift

Munshals

Medlemsmöte

Sydöstra Mun- och Halscancerföreningens medlemsmöte i Jönköping

MÖTET, som planerades av Marianne Franzen och Sven Gottfridsson, ägde rum på Jönköpings hotell och konferens den 4 september. Efter mötesförhandling, föreningsinformation och en mycket god lunch följde föreläsning av Freddie Lewin och Jacob Eriksson från onkologiska kliniken i Ryhovs sjukhus i Jönköping. Freddie Lewin är läkare, verksamhetschef på onkologiska kliniken och har forskat kring icke kirurgisk behandling av huvud- och halscancer i 27 år. Jacob Eriksson är sjukhusfysiker. Freddie Lewin framhöll att Laryngofondens bidrag betydligt mycket för forskningen och han ser mycket positivt på att få komma ut till föreningarna och informera, samt hoppas på fortsatt samarbete.

Cirka 1200 nya fall av huvud- och halscancer registreras varje år och tar man bort de fall som rör övre matspjället blir det 900 fall per år, vilket kan jämföras med t ex bröstcancer med cirka 6000 fall per år. Forskningens inriktning kan indelas i fyra områden:

- Mot tumören
- Epidemiologi
- Rehabilitering



Mot biverkningar. Vår är klar sig vissa men inte andra trots en identisk lika situation? Förklaringen är att man numera kan se molekylära förändringar även i frisk vävnad. Kombination cellgift och strålbehandling har inte givit önskat resultat. Ett nytt läkemedel utprovades nu men det kan ge biverkningar. Frågorna kring sjukdomens orsak och utbredning är färdigforskade. Orsakerna är rökning (det färliga

är inte nikotin utan själva rökens i sig alkohol eller ontur. Ryhov har anställt personal för rehabilitering. Här har även föreningarna viktiga uppgifter med patientinformation, kontaktpersoner och social stöd. Biverkningar är ett stort problem, men vi strålkärlig ger mindre biverkningar. Det har gjorts mycket forskning för att strålbehandling ska ge maximal effekt med minimal biverkan. Alla sjukhus i Sverige har samma behandling och samma resultat. Sverige och Kanada är bäst i världen på strålbehandling.

JAKOB ERIKSSON, sjukhusfysiker som jobbar med strålbehandling inom sjukvården, berättade om IMRT (Intensitetmodulerad radio-terapi) en ny strålbehandlingsteknik, som Ryhovs sjukhus började använda i december 2009. Det har tagit lång tid att utveckla tekniken, den började planeras 1988. Sjukhusfysikern optimerar patientens strål-

God Jul & Gott Nytt År

önskar Sydöstra Mun- & Halscancerföreningen

FÖRBUNDSSTYRELSEN HADE ETT WEBB-MÖTE I AUGUSTI

TEXT ULF JÖNSON

Den 12 augusti hade förbundsstyrelsen ett webbmöte då bland annat frågan om hur Riksstämman ska kunna genomföras också i år, trots restriktionerna med anledning av coronapandemin. Efter diskussion kring olika alternativ beslutade styrelsen att stämman ska genomföras på webben eftersom risken för smitta då är utesluten. Antalet deltagare i stämman måste dock begränsas för att genomförandet ska vara möjligt. Det innebär att föreningarna utser ett ombud vardera och att ombudet då får fullmakt att företräda samtliga röster föreningen har. För genomförandet, som ändå kommer att medföra ett förhållandevis stort antal deltagare, kommer teknisk support att krävas. Styrelsen beslutade också om datum för riksstämans genomförande – den 21 oktober.

Staffan Hagelin Gille lämnade en rapport från det pågående arbetet med förbundets nya hemsida. Ett förslag är att uppgifter om utredning och behandling vid samtliga diagnoser ska finnas med. Vilket styrelsen ställer sig positiv till. ■

Foto: shutterstock.com



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

ÅRSMÖTE MED MUN- OCH HALSCANCER-FÖRENINGEN I SÖDRA SVERIGE

TEXT GUN OLSSON FOTO JAN-ERIK OLSSON



Från vänster: Bengt Jönsson, Jana Jönsson, Tim Lundgren, Peter Lindell, Gun Olsson, Jan-Erik Olsson, Kaj Fransson.

Vårt planerade årsmöte den 15 mars var vi tvungna att ställa in p.g.a. pandemin.

Den 23 augusti kunde vi äntligen mötas med fysisk distans och genomföra vårt årsmö-

te. Vi var på Hotell Statt i Hässleholm som efter en tids renovering och ombyggnad kändes väldigt luftigt och bra.

Vi hade en stor sal där vi kunde hålla avstånd. Senaste teknik, väldigt fin miljö och bra belysning gjorde att alla verkade trivas.

Efter mötet åt vi en god tre rätters middag. Krämig blomkålssoppa med tryffelolja till förrätt, Bakad torsk med jordärtskockspuré, dill, vitvinssås och potatis till huvudrätt och vit chokladmousse med citroncurd och hallon till dessert.

Jag är idag väldigt glad att kunna presentera vår nya styrelse i Södra. Ordförande Gun Olsson, vice ordförande Peter Lindell, Kassör Jana Jönsson, sekreterare Jan-Erik Olsson, ledamöter Tim Lundgren, Bengt Jönsson och Kaj Fransson. ■



Från möteslokalen.



Från restaurangen.

KOM TILL OSS OCH PROVA!

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 eller peruk. Oavsett vad du själv väljer, är det viktigaste att det känns bra och bekvämt för dig! Hos oss hittar du ett stort utbud av peruker och turbaner i olika frisyror, 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 - kan nu även erbjudas online.

**ÖKAD TILLGÄNGLIGHET**

Våra salonger kan nu erbjuda online konsultationer. Kontakta din salong eller gå in via carlmlundh.se för att enkelt boka en kostnadsfri online konsultation.

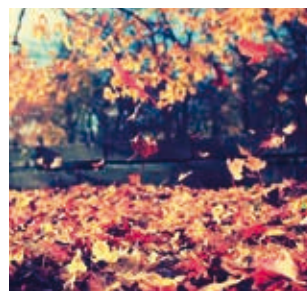
För att göra det ännu smidigare för dig som kund – kan vi nu även erbjuda en del av vårt sortiment via webshop, så som peruker, turbaner, produkter och tillbehör. Så att du kan göra din beställning, när du vill och var du vill – enkelt! Du hittar webshopen på carlmlundh.se.

Bildmaterial: Christine Headwear och Lotus från Senoo Collection.



SALONGER PERUKER & TURBANER HÅRPRODUKTER

Varmt välkommen!
CARL M LUNDH – SALONGER OCH PARTNERS



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** Frisyrhörnan: 0340-133 78 | **VISBY** Lina Khan Est. 2017: 0790-710 710 | **VÄXJÖ** Hårdesign: 0470-483 90 | **ÖRNSKÖLDSDVIK** Salong Jacob: 0660-190 17.

NYTT FRÅN RCC

(REGIONALT CANCERCENTRUM)

TEXT GUN OLSSON

Möten

Ännu är inte några fysiska möten igång. RCC följer Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) angående fysiska möten. Det är digitala möten som gäller (t.o.m. 31/10)

Webbinarier

RCC har haft webinarier om covid-19 och cancer. Den 19/5 sändes:

Patientkontakt utan närkontakt – om de känsliga patient och närståendesamtalen under pandemin.

Kan ses i efterhand liksom övriga med andra tema.

Min vårdplan i cancervården

Alla som får cancer bör ha en skriftlig Min vårdplan som tas fram för och med patienten. Min vårdplan ska bl.a. innehålla kontaktuppgifter till vården, tider för undersökningar och behandlingar, informa-

tion om sjukdomen och även vad man kan göra själv samt en egen rehabiliteringsplan. RCC har påbörjat ett arbete med att ta fram nationell patientinformation till Min vårdplan per cancerdiagnos. Huvud och Halscancer finns med bland de första diagnoserna där arbete på nationell nivå påbörjas nu i höst. Mun- och Halscancerförbundet har med 2 patientrepresentanter i detta arbete. Mer information om detta i kommande nummer av Mun & Hals. ■

Källa: Cancercentrum.se

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

RECEPT

Helstekta äpplen i ugn

TEXT OCH FOTO JAN-ERIK OLSSON

225 grader ca 20 minuter

Nu kan man börja köpa svenska äpplen. Det finns lite tidiga sorter som ofta säljs direkt vid fruktodlingar.

Här kommer ett recept som jag brukar göra:

4 st äpplen, gärna en syrlig sort

6 tsk ströbröd

2 msk ljus sirap eller vad som får plats

½ dl valnötter, finhackade

1 ½ msk fast smör

Lite smör till formen, gärna flytande

Så här gör du:

Smörj en ugnsfast form. Tvätta och kärna ur äpplena med en äppelpip. Ställ äpplen i formen.

Ev. skär av botten så dom står plant.

Häll 1 tsk ströbröd i hålen, fyll upp med sirap. Fördela resten av ströbrödet över sirapen, ringla sirap över äpplena, strö över finhackade valnötter och till sist en smörklick på toppen.

Stek i ugnen 225 grader ca 20 minuter eller tills äpplen är mjuka.

Serveras ljummen med kall vaniljsås.

Vaniljsåsen kan ersättas med t.ex. glass, vispgrädde eller Rysk yoghurt smaksatt med vanilj.



Alice, Katja och Discovery.



- 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: 0923-156 70

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

Föreningsnytt

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 JÖNSEN**, ulfjonson@telia.com



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.



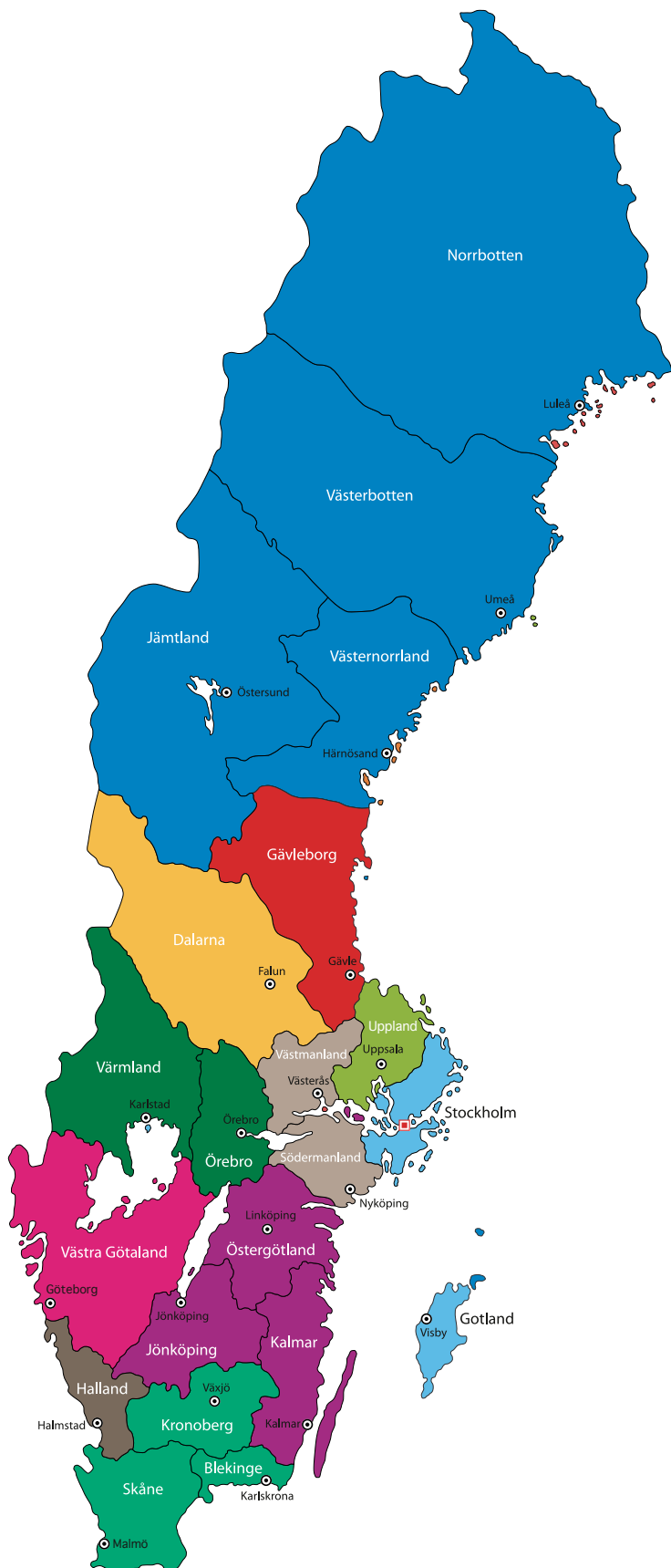
Camurus AB, Ideon Science Park, 223 70 Lund, Sverige
episil@camurus.com | 046-286 57 30 | www.camurus.se

camurus®

Pub.Doc-19262-00-1912

MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

REGIONALFÖRENINGAR



- Mun- & Halscancerföreningen Norrland**
 Norrbotten, Västerbotten, Jämtland, Västernorrland
- Mun- & Halscancerföreningen Gävleborg**
 Gävleborg
- Mun- & Halscancerföreningen Dalarna**
 Dalarna
- Mun- & Halscancerföreningen Uppland**
 Uppsala
- Mun- & Halscancerföreningen Örebro och Värmlands Län**
 Örebro, Värmland
- Mun- & Halscancerföreningen Södermanland och Västmanlands Län**
 Södermanland, Västmanland
- Mun- & Halscancerföreningen Stockholms Län**
 Stockholm, Gotland
- Sydöstra Mun- & Halscancerföreningen**
 Östergötland, Jönköping, Kalmar
- Mun- & Halscancerföreningen Göteborg**
 Västra Götaland
- Hallands Laryngförening**
 Halland
- Mun- & Halscancerföreningen 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

Norråbågen 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

BARBRO PETERSSON

Sigillgatan 68, 703 78 Örebro
Tel: 0730- 50 60 52
Mail: bpkopparmora@gmail.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: tonynosslin48@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

GUN OLSSON

Björkspinnaregatan 10, 233 36 Svedala
Mobil: 070-82 72 249
E-post: systergun@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

Tisdagar – Torsdagar kl. 09.00 – 12.00

Telefon: 08-655 83 10

E-post: kansli@mhcforbundet.se

Hemsida: www.mhcforbundet.se

” Frihet för mig är att kunna prata fritt och må bra.”

Att genomgå en total laryngektomi kan vara en svår, omvälvande och livsförändrande upplevelse.

Men det är fullt möjligt att fortsätta leva sitt liv nästan som förr. Med den övertygelsen har Atos Medical i tre decennier utvecklat, förfinat och tillverkat svenska kvalitetsprodukter för personer som andas genom ett stoma.

Om du vill veta mer om våra produkter, kontakta vår kundtjänst.
Tel. 0415-198 20
Email: kundtjanst@atosmedical.com
www.atosmedical.se

© Atos Medical AB, Sweden.