

SVENSKA LARYNGFÖRBUNDETS TIDNING



# LARY

Nr 2  
Juni. 2005

FÖR STRUP- OCH MUNHÅLECANCER



Nästa nummer utkommer september 2005 • Manusstopp 1 augusti



# LARY

Årgång 31 • Nr 2-2005

**SVENSKA LARYNGFÖRBUNDET**  
**KANSLI & REDAKTION**  
 Barks Väg 14, 170 73 Solna  
 TEL. 08-655 83 10 - FAX. 08-655 46 10  
 TEXTTEL. 08-655 43 20

E-POST laryngforbundet@telia.com  
 PG 85 17 54-2 - BG 5703-3573  
 HEMSIDA: www.laryngforbundet.nu

ANSVARIG UTGIVARE Bo Persson

REDAKTÖR Bo Zachrisson

MEDARBETARE I REDAKTIONEN  
 Kerstin Wähler, Viola Landewall  
 Mona Molin, Gunnar Schneider

FÖRBUNDSORDFÖRANDE  
 Bo Persson

Övre Hantverksgatan 20 A  
 831 36 Östersund  
 TEL. 063-12 30 41

MOBIL 070-512 51 96

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

GRAFISK FORM

Gunnar Schneider

E-POST g.schneider@telia.com

TRYCK

DAUS Tryck & Media, Bjästa

MATERIAL

till tidningen sänds till:  
 Svenska Laryngförbundet  
 Barks väg 14, 170 73 Solna  
 Märk kuvertet "Lary"

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

Insänt material returneras endast på begäran.

Eftertryck och citering är tillåten om källan anges.

ANNONSER

1/1 sida färg	7.000:-
1/1 sida i svart	5.000:-
1/2 sida i svart	2.750:-
1/4 sida i svart	1.500:-
Spalt 56x265 mm	2.250:-

STIFTELSEN LARYNGFONDEN

ORDFÖRANDE Hans-Ola Fors

Box 2, 952 21 Kalix

TEL. 08-655 40 01

E-POST laryngfonden.kansli@telia.com

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

BANKGIRO 5936-5338



## I N N E H Å L L

### 2 Innehåll

### 2 Ledaren.

Ordförande kåserar

### 4-5 Riksstämman och seminariet

### 6-7 Hur blev det sedan

Annika kåserar

### 7 Fyrtio år-tänk vad tiden går

en veteran i storform

### 8-10 Tal- & kostdagar

En kurs för nyopererade

### 10 Aktuell cancerforskning

Eva Munck Viklands rapport

### 11 Årsmöte.

Sydöstras rapport

### 12-14 Kostråd & närlära från dietisten Lotta

### 14-15 Elisabets recept

tips på lättuggat och gott

### 16 Logopedstämman

en rapport från Göteborg

### 16 Onkologikongress

i Amsterdam

### 18-19 Laryngkongress

rapport från Australien

### 20 Cancerfonden

Nyheter från webbplatsen

**Rätta lösningen.** av kryss 1/05

### 22 Krysset 2/05

## L E D A R E N

**M**ed anledning av att jag blev återvald som ordförande i Svenska Laryngförbundet vid riksstämman i Linköping, vill jag framföra ett stort tack för allt stöd jag har fått. Det har kommit fax och telefonsamtal till mig som har värmt gott. Det är numera modernt att deklarerat/motivera vilka personliga mål och planer man har inom en organisation.

Det som med stor säkerhet kommer att påverka SLF mest under kommande tvåårsperiod är att organisationsstödet/statsbidraget är under omprövning. Jag hoppas att vi för vår del får behålla nuvarande regelverk, vilket styr utfallet för vårt organisationsstöd.

Problemet är som bekant medlemsrekryteringen. Vi är för få medlemmar.

I förra numret av LARY skrev jag om SLF: s närmande till lungcancerföreningen STÖDET. Vi har, med tanke på medlemsantalet, all anledning att fortsätta med detta samarbete. Den största gemensamma orsaken till vårt handikapp är tobaksrökningen.

STÖDET har deltagit som observatörer vid fem av våra laryngföreningars årsmöten. Dessa möten har resulterat i

ömsesidig uppskattning. Vi skall inte glömma att kontakten mellan organisationerna endast har pågått under ett år. Jag fick som ordförande i vårt förbund, en inbjudan till STÖDETS årsmöte, där jag representerade SLF. Mötet var mycket intressant och givande och vi är överens om att samarbetet skall vidareutvecklas. Jag är övertygad om att vi med stor säkerhet kommer att, inom en inte allt för avlägsen framtid, är redo för ett samgående i någon form. Vi måste bli fler medlemmar som är opererade och/eller strålade. Samarbetet måste planeras med god framförhållning för att realistiskt framtida samgående.

Så får vi glädjas åt att den 1 juni är det icke tillåtet att röka inom restauranger, caféer etc.

Den Nordiska kongressen för laryngektomerade och munhålecanceropererade äger rum 18-21 augusti i Odense i Danmark. Vårt svenska förbund och lokalföreningar kommer att delta med ett 20-tal representanter.

*Ha en trevlig sommar!*

**BO PERSSON**

Ordförande





SVENSKA  
LARYNGFÖRBUNDET

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

# STIFTELSEN LARYNGFONDEN

*i kamp mot  
Strup- och munhålecancer*

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

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

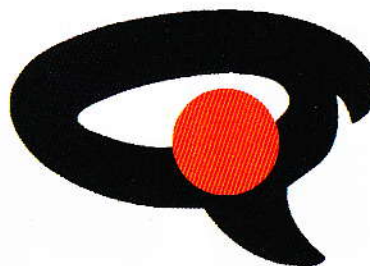
***Bidrag och gåvor  
emottages tacksamt på:***

**Postgiro**

**90 02 02-3 • 91 82 58-5**

**Bankgiro**

**5936-5338**



***Ansökningsblankett för bidrag finns hos:***

**Stiftelsen Laryngfonden**

**Box 2 • 952 21 Kalix**

**Besöksadress Norra Parkgatan 1**

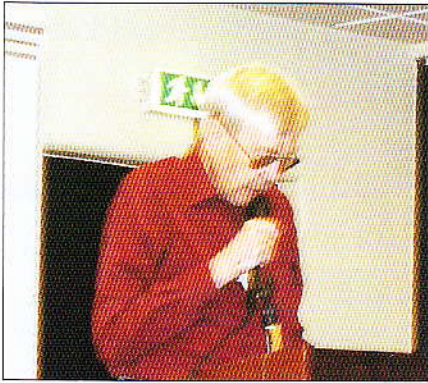
**Tel: 0923-665 73 • Fax: 0923-101 70**

e-mail: laryngfonden.kansli@telia.com

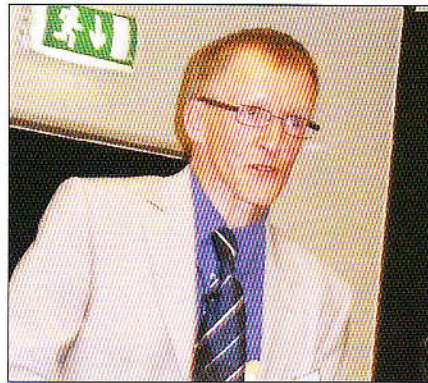


# Riksstämman - seminariet 2005 i Linköping

– Text: Bo Zachrisson – Foto: Gunnar Schneider –



Bo Persson inleder riksstämman 2005



Hans-Ola Fors redogör för Laryngfondens framtid



Solveig Persson höjer glaset inför festkvällens begivenheter

**För tredje året i rad var riksstämman förlagd utanför Stockholmstrakten. I år var det Sydöstra laryngföreningen i Linköping som stod som värd.**

**R**iksstämman och seminariet var förlagda till Hotel Ekoxen, som hade gjort sitt bästa för att vi skulle trivas. Många har sagt att de var nöjda med arrangemangen, speciellt med maten. Som vanligt har Kerstin Wähner på kansliet lagt ner ett omfattande arbete med att organisera så att alla skulle komma till och från Linköping och förhandlat med hotellet. Till skillnad mot tidigare år var riksstämman i år förlagd till fredagen och seminariet till lördagen. Orsaken till denna rockad var att norrlänningarna inte kunde ta sig hem med flyg på lördag eftermiddag och då var det vik-

tigare att de var med på riksstämman än på seminariet.

Ordföranden Bo Persson berättade i sitt hälsningsanförande om kontakterna med den nystartade lungcancerföreningen STÖDET och en förhoppning att genom dem på sikt kunna öka medlemsantalet. Därefter öppnade Bo Persson riksstämman och Kerstin Lidberg HSO Norrköping, valdes till ordförande på stämman och Bo Zachrisson till sekreterare. Bo Persson föreslog att Laryngfondens ordförande Hans-Ola Fors anförande som var placerat i slutet av dagordningen skulle tidigareläggas till efter valet av stämofunktionärer.

Mats Hobro hävdade att man måste följa stadgarna och föreslog därför att man skulle förlägga punkten "Val av Stiftelsen Laryngfondens styrelse" efter "Val av förbundsstyrelsen". Bo Persson hävdade att man under många år hade valt Laryngfondens styrelse först, så det fanns

ingen anledning att ändra på dagordningen. Ordföranden Kerstin Lidberg betonade vikten av att följa stadgarna. Efter en livlig diskussion och en kafferpaus, beslutade stämman att göra de föreslagna förändringarna i dagordningen.

Hans-Ola Fors berättade i ett långt anförande om Laryngfondens verksamhet och ekonomi samt att fondens kansli den 1 december 2004 flyttat till Kaidings Advokatbyrå i Kalix.

Valproceduren blev en långdragen historia med flera omröstningar, både slutna och öppna. Med mycket knapp marginal mot valberedningens kandidat Gunnar Schneider omvaldes Bo Persson till ordförande på två år. Ny som ordinarie ledamot blev Annika Axelsson, som tidigare varit suppleant och som ersättare för henne valdes Sören Selinder på ett år. Gunnar Schneider omvaldes till suppleant på två år.



En välkänd "gammal" kämpe Hans-Åke Ellvén tillsammans med fru Margareta, väntar säkert på att få mottaga utmärkelsen som hedersmedlem



Logopederna Christina Danbolt, Linköping och Gunilla Beling, Uppsala hade mycket att prata om inför den stundande festmåltiden



Mona Bengtsson, Birgitta och Göran Jonsson skålar i väntan på middagen





Trotjänarna Gösta Jorhede, ordförande i Göteborgsföreningen med hustrun Gullvi sekreterare i samma förening samt Ann-Britt med maken Karl-Erik Eriksson



Samtliga årets nykorade hedersmedlemmar fr.v. Gunnar Schneider Stockholm, Kjell Andersson Finspång, Svante Edman, Britt-Marie Rosqvist-Eriksson Stockholm, Hans-Åke Ellvén Svedala och Sten-Ove Pettersson från Karlstad

### Förbundsstyrelsens sammansättning efter genomförda val:

**BO PERSSON** (omval) ordförande 2 år  
**BRITT-MARIE ERIKSSON-ROSKVIST** (omval)  
 ledamot 2 år  
**KJELL ANDERSSON** (omval) ledamot 2 år  
**ANNIKA AXELSSON** (nyval) ledamot 2 år  
**MONA GUSTAVSSON** ledamot 1 år  
**GUNILLA BELING** ledamot 1 år  
**GUNNAR SCHNEIDER** (omval) suppleant 2 år  
**SOLVEIG PERSSON** suppleant 1 år  
**SÖREN SELINDER** (nyval) suppleant 1 år

Laryngfondens styrelsesammansättning är  
 oförändrad eftersom  
**GUNNAR PERSSON** och  
**SVANTE WIKSTRÖM**  
 omvaldes.

### Fest och utnämning av hedersmedlemmar

Efter plikterna vidtog festligheterna, men då stämman drog ut på tiden blev det brådis att hinna klä om till middagen. Något försenade samlades alla till en välkomstdrink och mingel. Middagen avnjöts sedan och många tyckte att det smakade väldigt gott.

I år utsågs inte mindre än sex personer till hedersmedlemmar. Det var Sten-Ove Pettersson, Örebro och Värmlands laryngförening, Hans-Åke Ellvén, Södra laryngföreningen, Kjell Andersson Sydöstra laryngföreningen, Gunnar Schneider, Britt-Marie Eriksson-Roskvist och Svante



Glada festprissar var Astrid och Lennart Johansson från Skåne som tog sig en riktig svängom till Lill-Folkes svängiga toner.

Edman alla Stockholmsföreningen, som mellan varmrätten och desserten fick diplom och standar av ordföranden Bo Persson.

### Underhållning och allsång

Till kaffet underhöll Lill-Folkes d.v.s. ett gift par som spelade och sjöng. De hade en stor och varierande

repertoar av sånger och visor. Publiken fick önska sånger och Folke med fru kunde uppfylla de flesta önskingarna. Jag tror de trivdes med oss för de höll på i flera timmar. Vi tackar Lars-Gunnar Adolfsen, Sydöstra laryngföreningen, för att han ordnat med underhållningen.

En efter en smög gästerna iväg för att få en välförtjänt sömn efter en något omtumlande men innehållsrik dag. Jag hörde någon viska att klockan hann passera 01.00 innan de sista tappra gav upp.

**BO ZACHRISSON**  
 Kanslichef och  
 sekreterare på riksstämman



Logoped Christina Danbolt från Linköping fick uppdraget att ensam hålla i seminariet, vilket hon skötte mycket bra. Hon berättade om sjukhusets arbetsmodell samtidigt fick hon oss att berätta om vår verksamhet ute i föreningarna. En hel del tips gavs från deltagarna. Flera föreningar berättade om relationen till ortens sjukhus, vilket visade sig vara mycket olika. Några kunde komma och gå hur de ville på avdelningarna medan andra inte hade någon möjlighet att besöka varken klinik eller avdelning.

Ett stort tack till Christina för en fin insats genom Gunnar Schneider



Efter många påtryckningar bjöd Gullvi Jorhede på sig själv och framförde ett par riktiga Göteborgsvisor till akompanjemang av Lill-Folkes, – ett mycket trevligt inslag under kvällen. Vi efterlyser uppföljare på nästa riksstämma som förmodligen kommer att hållas i Stockholm



# Hur blev det sedan!

– Text: Annika Axelsson, Foto: Gunnar Schneider –



## Jag var tonåring i början av sextiotalet och då var det mycket tufft att röka.

**P**å den tiden kunde man köpa lösa cigaretter. Jag är yngst av fyra flickor. Mina tre äldre systerar rökte, så varför skulle inte jag röka.

Tanken att sluta röka kom inte förrän när jag var fast i eländet. Då försökte jag många gånger att dra ned på rökningen, men det var mycket svårt att sluta helt.

Jag har tre barn, alla är vuxna idag och ingen av dom röker, det är jag glad för.

## Hösten 2001 började det att värka i mina öron och jag blev hes.

I december hade vår son köpt sig en lägenhet och vi föräldrar lovade att hjälpa honom med en del renovering. Vid de tillfällen vi var och målade kände jag att jag blev sämre när jag varit i kontakt med målarfärg. Hade svårt att andas och kände mig allmänt dålig. Det började också bli svårt att svälja ner maten och alla sa till mig att jag hade whiskyröst.

Jag minns särskilt en gång på jobbet, det kom in en mycket känd person till oss, (jag arbetar på Skatteverket) och ville ha hjälp, han sa, oj, vilken rolig fest du måste ha varit på med den hesa rösten du har, sen skattade han.

## Astma med viktmiskning

Efter jul gick jag till doktorn på vård-

centralen, han konstaterade att jag hade fått astma.

Upptäckte till min förvåning att jag gått ner i vikt, detta stämde inte, det hade ju varit jul och då brukar det vara tvärtom, att man går upp istället. Jag ska villigt erkänna att jag mädde inte så väl.

Vid tre tillfällen i jan-mars var jag på Vårdcentralen. Vid det tredje besöket begärde jag att få en remiss till öron- näs- och halskliniken. Den 4 april 2002 fick jag besked att jag fått cancer på stämbanden. Jag befann mig i ett chocktillstånd, kommer inte ihåg vad varken logoped eller läkare sa till mig.

Under hela april och maj kommer jag knappast ihåg vad jag sa eller gjorde. Dessutom slutade jag att röka, det var inte alls svårt. Jag hade ju annat att tänka på.

## Möte med en annan opererad är ovärderligt

Efter många besök hos läkare i Växjö och Lund opererades jag den 29 maj 2002. Dagen innan operationen fick jag träffa, läkare, kurator, logoped och en alldeles förtjusande dam från Laryngföreningen i Skåne. Hon sa att detta var ingen stor operation och att jag skulle se framåt och innan du vet ordet av är du i arbete igen sa hon. Denna trevliga dam heter Solveig Person, hon tog mig med i föreningen och jag fick komma till olika kurser i Lund.

Efter operationen kom jag inte igång med talet, dom försökte med alla medel, men det gick inte. Jag trodde först att jag inte kunde lära

mig. Jag fick en servox och kunde göra mig förstådd.

Jag strålades i augusti och september, de första två veckorna åkte jag varje dag med vår Linnéabuss från Växjö till Lund, sen orkade jag inte mer, p.g.a. att jag gick ner för mycket i vikt.

Under hösten fick jag komma till Lund på kurs som anordnades av Södra Sveriges Laryngförening, där trodde logopederna att det låg en slempropp för talventilen.

Jag tjatade mig till en tid i Lund och i början av januari 2003 opererade dom mig och mycket riktigt låg där något som blockerade talventilen.

## Lärde mig tala på en vecka

Jag fick komma till en logoped i Växjö och på en vecka hade jag lärt mig att tala i min ventil. Det var en stor framgång tyckte jag, att nu kunna förmedla mig utan servoxen. Jag hade också mycket stöd från min man och mina barn. Min arbetskamrat sedan 30 år stöttade mig och hjälpsade på och puffade också på att jag nu skulle börja arbeta igen. Tyckte att jag skämdes lite i början men samtidigt var det mycket roligt att komma tillbaka till jobbet igen.

Där fanns hur mycket jobb som helst till mig av olika slag, jag fick själv bestämma vad jag ville göra. Nu arbetar jag 25% och förhoppningsvis kommer jag att börja arbeta halvtid efter sommaren. Mina arbetskamrater har varit suveräna och tagit emot mig med öppna armar, det känns skönt.



Det är en mycket stor omställning i ens liv när något med rösten förändras, och man får ett hål på hal-sen, men som jag brukar säga när folk frågar hur det är, "jag lever och är jätteglad för det".

För ungefär 9 månader sedan kom mitt första lilla barnbarn till världen. Det har varit en otrolig upplevelse att bli farmor. Nu i mars 2005 blev jag mormor och det var en lika stor upplevelse det. Detta är livets

efferrätt, och den är mycket god den efferrätten.

Jag var med i Bulgarien, det var en fin resa med mycket trevligt folk från hela landet. Tyvärr hann jag inte att lära känna alla som var där.

I april var jag med på min tredje Riksstämman, och det var roligt.

Jag har nämligen alltid tyckt om att vara med där det händer saker och det kan man nog säga att det gör i föreningarna och förbundet.

Jag skulle vilja tacka alla som har lyssnat på mig och alltid ställt upp för mig. För att inte tala om vilka fina människor det finns på våra sjukhus. Förr var jag alltid rädd när ventilen skulle bytas, nu är det bara roligt att få komma och träffa tjejeerna och killarna.

Ni ska alla ha en riktigt skön sommar.

**ANNIKA AXELSSON**  
Södra Sveriges Laryngförening

## Fyrtio (40) år – tänk vad tiden går...!



**"Still going strong"  
allas vår Siv Baglien,  
trots cancer och laryngektomi  
för fyrtio år sedan!**

”Tiden flyger när man har roligt” sägs det och något är det uppenbarligen som fått Siv att kämpa så länge och med sådan glöd och entusiasm för oss alla i Laryngförbundet och i Gävleborgsföreningen.

1965 laryngektomerades hon, men redan 1968 var hon i full fart igen och med om att grunda Laryngförbundet. Där har hon varit aktiv som ordinarie ledamot, sekreterare, kassör och vice ordförande bl.a. ända tills 2004.

Men en sådan person som Siv ger inte upp för lite motstånd, eller i första taget och sätter sig och "rullar tummarna". Nej, hon är "still going strong" och fullt upptagen, som studieorganisatör inom förbundet, liksom i Gävleborgsföreningen. Precis som hon alltid varit genom alla år. Vi har henne att tacka bl.a. för våra trevliga anpassningskurser i Stensund och Eslöv varje år.

### Förbundet växer och föreningen startade

Snart började förbundet "växa så det knakade", så redan 1970 var därför Siv Baglien (tillsammans med Logopeden Gunilla Henningsson) med om att bilda Gävleborgs Laryngförening och blev också deras ordförande genom alla år. Men Siv, med all sin entusiasm och energi har naturligtvis också ordnat med talkurser och resor inom föreningen i närmare 20 år nu. För att inte glömma all cancer- och antirök-information hon gått ut med till de som ska och har laryngektomerat sig, i skolor, på brandstationer och sjukhus och till polisen.

Detta resulterade i att hon 1979 fick anställning på Gävleborgs Landsting, med ett fast bidrag för detta informationsarbete och blev 1980 dessutom föreningens konsu-

lent/kontaktman i dessa frågor. Hon kämpar fortfarande oförtröttligt på med detta även efter sin pension, men numera som ideell verksamhet inom Gävleborgsföreningen.

### Siv Baglien firar alltså flera jubileum i år, nämligen:

- 40 år sedan hon laryngektomerades
- 35 år sedan hon grundade Gävleborgs Laryngförening och blev senare dess ordförande
- 25 år sedan hon blev föreningens konsulent/kontaktman för cancer- och antirök-information

En sådan sisu, som Siv Baglien vill vi inom Svenska Laryngförbundet och alla Laryngföreningar passa på att hylla och tacka för lång, trogen och oförtröttlig tjänst. Dessutom hoppas vi alla att vi får se henne kämpa på som hitills i många år ännu som ett av våra största föredömen inom förbundet.

*Med vänliga och tacksamma  
hälsningar genom*

**MONA MOLIN**  
Svenska Laryngförbundet och  
Stockholms Laryngförening



# Tal- & Kostdagarna i Nynäshamn den 1-2 april

– Text: Mona Molin – Foto: Gunnar Schneider –



Våra fem handledare: Dietisten Lotta Holgersson, logopeden Jonas Karlning, kurator Liisa Berg, sjuksköterskan/taktilmasösen Åsa Jansson samt chefsjuksköterskan Lena Nyström. Samtliga från KUS ÖNH-stab.

**”Matnyttig” information för laryngektomerade eller munhåleopererade med anhöriga från Mälardalen.**

**Det blev många lärorika tips, näringslära och en trevlig kväll med tilltugg och allsång bl.a.**

**N**ej det var inget aprilskämt, vilket kanske många av oss trodde till att börja med. Tajningen för detta välbehövlige seminarium var trots valet av datum den allra bästa.

En ständig skara av nyligen strålbehandlade och/eller opererade cancerpatienter strömmar ständigt ut från våra sjukhus, behandlade för cancer i Öron-, Näs-, eller Halsregionen. Många kände sig säkert, som vi ”gamla rävar” upplevde det en gång, vilsna, rädda och deprimerade av den situation de plötsligt befinner sig i efter att sjukvården gjort sitt och det cancerstället ställt till med.

## Två dagar med bara solsken

Det var en solig och vacker, men kylig vårförmiddag, som 27 lite vilsna men nyfikna ”olycks-kamrater” strålade samman på Nynäsgårdens kursgård. Vi var nog ”till mans”

lite spända på vad dessa dagar skulle bjuda på. Många hade nog förhoppningar om att möta medmänniskor, som förstår vad man gått igenom och som man kan dela sina erfarenheter med och kanske också lära känna lite bättre. Alla var vi i alla fall angelägna om att få mer information om våra respektive sjukdomar/handikapp och hur man bäst hantlar de efterverkningar och problem som cancer gett oss. De flesta var tämligen nyopererade, medan andra opererats för flera år sedan eller ännu längre tillbaks i tiden. Detta inbjöd naturligtvis till ett livligt utbyte av erfarenheter och en väldigt trevlig samvaro denna härliga vårhelg.

## Fem trogna vårdpersonal

Vi möttes av personalen från Karo-

linska Universitets Sjukhuset (KUS), som skickligt ledsagade oss genom helgen, med mycket nyttig och tankeväckande information. De besvarade tålmodigt alla nyfikna och stundtals oroliga frågor. Vilken tur vi har, som får hjälp av så engagerade medmänniskor, som tar sitt ”kall” på största allvar, trots omorganisationer och landstingspolitiker som gör sitt bästa för att skära ned på deras möjligheter att utföra sina arbeten. Vilket tålamod! De är väl värda en eloge för allt de ändå lyckas åstadkomma och med humöret på topp, trots allt.

Vi trakterades med mycket och utmärkt god mat. En tjugig och lyxig anrättning på tre rätter serverades till kvällen, så att ingen behövde gå hungrig från bordet. Efter middagen hade vi en mysig kväll med roliga



Några av deltagarna på vår talkurs får information om cancer.

tävlingar, allsång, lite tilltugg och ett trevligt tillfälle att lära känna våra ”olycksbröder” lite bättre. Det blev en uppsluppen kväll med många glada skratt i ett glatt och mycket trevligt gäng! Något många av oss behövde, efter att ha varit ensamma med oro och funderingar kring våra respektive sjukdomar. Nu fick vi chansen att ventilera vår oro och få se med egna ögon hur bra livet ändå kan bli efter några år, då vi fått tillbaka hälsan och krafterna igen.

Efter ankomsten och en välbehövlig kopp kaffe, delades vi in i grupper, laryngektomerade, munhåleopererade eller anhöriga, som alla fick specialanpassad information. Men mycket av informationen gavs när alla var samlade. Programmet var väl genomtänkt och plane-



Ett helt gäng med förväntansfulla patienter och anhöriga suger åt sig av informationen





Här ser vi många av deltagarna under en paus i det lagom digra programmet som våra "KU(r)S-ledare" hade snickrat ihop. Alla var nöjda och anmälde sig som medlemmar i föreningen.



"Världen är liten". Leif Svanholm i gul jacka är laryngektomerad och kusin med Gunnar Schneider



rat, och tiden rusade iväg p.g.a. alla frågor och diskussioner som dök upp.

### Många fina tips som blev till en specialartikel i detta nummer av Lary.

Av dietisten Lotta Holgersson fick vi mycket och väldigt nyttig information (se separat artikel). Bl.a. berättade hon hur viktig vår föda är. Maten förser oss med energi, vitaminer och mineraler, som behövs för att bygga upp nya celler, våra muskler och för att orka röra på sig, må bra och få "livskvalitet".

Logoped Jonas Karling informerade oss bl.a. om de konsekvenser som munhåle- och strupcancer ger, efter avslutad behandling, och de hjälpmedel som finns för dessa ändamål. Att det finns samtalsgrupper till vårt stöd efter genomgången behandling, fick vi också höra. Där kan bl.a. eventuella frågor och bekymmer ventileras, förutom att vi får information om nya behandlingar och aktuell forskning förståss. Kurator Liisa Berg berättade om det psykosociala behandlingsarbetet, med stödsamtal, krisbearbetning och bevakning av sociala rättigheter bl.a. Hon redogjorde också för de olika krisfaserna, samhällets skyldigheter mm.

Chefssjuksköterskan Lena Nyström svarade bl.a. på många frågor om muskel- och nervsmärtor, mun torrhet, tandhygien mm. Hon ställde nog mångas oro inför framtiden, tillsammans med de som levt med dessa problem i flera år redan.

Dessutom fick vi också njuta av lyxen att få taktill massage av sjuksköterskan Åsa Jansson. En lyx somliga av oss skulle behöva njuta av lite oftare för att lätta upp våra ofta spända och värkande muskler, nerver och senor i hals, nacke, skuldror och/eller armar. En av alla de följder som några av oss får dras med efter våra cancerbehandlingar.

### Slut för den här gången

Efter lunchen den 2 april var den trevliga samvaron tyvärr slut och alla tackade för ett mycket trevligt och informativt program och en utmärkt traktering på Nynäsgårdens kursgård och återvände till vardagslunken och problemen hemmavid. Några av oss knöt dessutom nya vänskapsband med förstående "olyckskamrater" att dela sin sorg och glädje med inför framtiden. Det är ju dessutom ett av syftena med denna kurs, plus att några nya kommer till och knyter vänskapsband inom sina respektive föreningar.

Både "gamla garvade rävar" (dvs. erfarna f.d. cancerpatienter) från Stockholms- och Västmanlandsföreningarna var med på kursen för att bl.a. inbjuda och välkomna nya deltagare med "stora famnen". Vi behöver ju varandra desto mer efter en sådan omvälvande erfarenhet som cancer är. Livet blir dyrbart och andra bekymmer krymper i jämförelse. Därför vill vi genom föreningarna stötta och hjälpa varandra och lätta upp stämningen i den ofta "grå problemtungda vardagen" med



Jonas Karling underhåller med sång och gitarrackompanjemang



Kaarlo, Mona och Lotta lyssnar till Jonas sång och spel.



lättisamma gemensamma aktiviteter som vi kan minnas med glädje och skratt när livet känns tungt.

Vi vill därför också passa på att sända vårt tack till Laryngfonden, som bidragit till och gjort det möjligt att arrangera kursen, och inte minst tackar vi de som sltit hårt med att arrangera kursen och vistelsen på Nynäsgårdens kursgård.

Med vänliga hälsningar

**MONA MOLIN**  
Stockholmsföreningen

Nästan alla deltagare poserar på den berömda trappan på Nynäsgården



## Aktuell cancerforskning

– redovisning av ett föredrag med docent Eva Munck-Vikland från Karolinska Sjukhuset –

### Föredrag på Stockholmsföreningens möte i mars

**T**rots strul med tekniken (dvs. problem med en strejkande PC-projektor), berättade Eva Munck-Vikland fängslande och med inlevelse om pågående forskning om tumörer.

Hon underströk vikten av att behandla tumörer med balans, dvs. tillräckligt, men inte onödigt mycket. Vilket är otroligt svårt, eftersom tumörer är mycket olika. Vissa är små, men aggressiva och bildar snabbt metastaser (=dottertumörer). Andra kan vara stora, men "smälter bort" efter strålbehandling. Sedan finns det de som knappt påverkas av strålbehandling.

Eftersom detta leder till stora problem att planera lämplig behandling, försöker man nu bl.a. att inrikta forskningen på att ta reda på mer om tumörens biologi, dvs. hur strålkänslig den är, eller om den lämpar sig bättre för kirurgi.

Numera är det vanligast att man först använder kirurgi för att avlägsna tumören, för att om möjligt undvika strålskador. Om detta inte räcker till använder man strålbehandling. Beroende på hur strålkänslig tumören är, kan man också göra tvärtom, dvs. stråla först och operera sedan, om det behövs (tumören kan utplånas av strålningen i vissa fall).

Eva forskar på bl.a. tonsillcancer på Karolinska Universitets Sjukhu-

set och Karolinska Institutet i Solna och berättade också om att den certyper ökar mest just nu, speciellt bland yngre människor. Den orsakas av humant Papillomavirus (ett vårtvirus som också orsakar cervixcancer/livmodertappscancer). Man vet inte om viruset sprider sig i kroppen, eller om man blir smittad på flera sätt. I USA har man därför gjort studier om sexualvanor, men inga säkra resultat finns ännu.

Många virus aktiverar immunförsvaret och vid vissa sjukdomar/cancertyper ges immunförsvarsdämpande medicin. Då ökar istället risken för andra certyper, vilket gör behandlingen svår att balansera.

Studier på cancer i larynx har också gjorts, där kunde man se att det finns:

- de som blir av med sin cancer utan behandling, dvs. immunförsvaret bekämpar och tar bort cancer
- de som får tillbaka den trots behandling
- de som inte svarar på behandlingen, dvs. de har en aggressiv certyp och avlider

Man har också forskat på förstadiet till cancer, då man genom att studera tumörens DNA (cellernas arvs massa) effektivt kan hitta metastaser (dottertumörer). Man vill bl.a. hitta "märkörer" som pekar på cancerceller, genom att titta på genetiska avvikelser på DNA- och protein-

nivå (dvs. skillnader i arvs massan mot i normala celler). Den metoden är fortfarande bara på forskningsstadiet och kan tyvärr inte användas allmänt ännu.

Immunologifaktorer (dvs. avvikelser som kan ge t.ex. allergi) är en annan faktor som kan leda till cancer och som man nu börjat undersöka.

Rökvanorna är en annan faktor man följer noga och som nu visar på att det finns säkra belägg för en ökning av cancer bland yngre kvinnor p.g.a. rökning.

Cancertumörer i Öron-, Näs-, eller Hals-området sitter nästan alltid i slemhinnan och metastaser kan därför bildas t.ex. i form av knölar på halsen.

Tänk vad skönt att veta att forskningen går framåt med stormsteg, så att de som får cancer framöver slipper gå igenom de ofta svåra behandlingar och efterverkningar som många av oss genomlidit. Vi är alla tacksamma för allt dessa hängivna läkare och forskare gör för att vi patienter ska få det bättre framöver.

Som en liten uppmuntran fick vi också höra, även om det inte är nytt för en del av oss, att Benigna tumörceller (godartade) som inte blivit Maligna (elakartade) inom 3-5 år anses ofarliga och knappast kan ge återfall.

Med vänliga hälsningar

**MONA MOLIN**  
Stockholmsföreningen



## Rapport från Sydöstra Laryngföreningen

# Årsmöte den 26 februari 2005

**Föreningen har även i år hållit årsmöte i Örserum på Smålandsgården som ligger belägen vid sjön Ören mellan Gränna och Tranås.**

**32 medlemmar** kom till mötet. Samling kl 11 för kaffe med fralla. Årsmötet startade kl 12.00 med en tyst minut för de under året avlidna medlemmarna.

Som årsmötesordförande hade Henry Lindh Norrköping blivit vidtalad att ställa upp. Ett uppdrag som han skötte mycket bra. Sekreterare var Ingegerd Andersson, Skän-

ninge. Mötet flöt utan några problem.

Styrelsen fick förnyat förtroende. Styrelsen består av Ordförande: Kjell Andersson Finspång, vice ordförande: Earl Erlandsson, kassör Sven-Olof "Ola" Gardelin Motala. Sekreterare: Ingegerd Andersson Skänninge. Studieansvarig: Lars-Gunnar Adolfsson Ljungbro. Övriga ledamöter: Siv Svensson Norrköping och Inga Thorman Sandhem som är ansvarig för förslag av ombud till riksstämman och representant till HSO-Östergötland- och kalmar län, valda efter ett mycket gott arbete av valberedningen som också omvaldes.

Nomineringar till förtroendeuppdrag till förbundets- och laryngföreningens styrelser gjordes. Fem ombud valdes till riksstämman 2005 som ägde rum i Linköping den 22 och 23 april valdes av årsmötet. Den 23 april fick ombuden delta i ett seminarium i samband med riksstämman.

Mötet var med på styrelsens förslag om att medlemsavgiften skulle behållas oförändrad 150:- per år. Årsmötet avslutades med lunch som föreningen bjöd på

*Finspång 2005-03-07*

**KJELL ANDERSSON**  
Ordförande.

## En dröm har blivit verklighet

**S**om redaktionsmedlem tar jag mig friheten att genom Lary informera om att jag och min hustru Marianne från den 1 juni har bytt storstaden till ett som vi hoppas lite lugnare liv på landet.

Vi byter lägenheten till ett gammalt 1800-tals timmerhus. Avgaser mot ren härlig sjöluft från Mälaren. Innergård mot en stor bär- och svampskog samt från Södermanland till Uppland.

Mycket bättre kan det inte bli!

Jovisst ja, tyvärr också skattetablell 32 till 33. Men det får man ta.

Vi har haft många adressförslag att välja på Skogsvägen, Sjövägen, Järnvägen samt Murarvägen (där postlådan nu sitter) tillsammans med 20 andra brevlådor på en lantlig gammal ranglig träställning.

DEN NYA ADRESSEN: **Fiskestugan (I) Ett**  
POSTNUMMER: **746 93 Bålsta**  
TELEFONNUMMER: **0171-535 54**  
MOBILNUMMER: **070-65 905 65**  
E-POSTADRESS: **g.schneider@telia.com**

**OBS!** Detta meddelas till Larys läsare endast på detta sätt samt i föreningsspalten på sid 23 i denna tidning

*Vänliga hälsningar  
från glada och lyckliga*  
**MARIANNE OCH  
GUNNAR SCHNEIDER**



Detta är Fiskestugan I enligt gatunamnskommittén i Häbo Kommun i Bålsta. Fiskestugan finns delvis kvar men är tillbyggd 1971. Huvudbyggnaden från mitten av 1800-talet var ett matmagasin till lanthandeln och är flyttad från Brunnsta by och uppförd för egen hand och regi år 1982.

## Kansliets öppettider

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



# Kostråd och näringslära

## från dietisten Lotta Holgersson

– Text: Mona Molin –

**Hur du stärker ditt immunförsvar och får i dig tillräckligt med energi, fibrer och vätska, samtidigt som du "håller doktorn från magen".**

Både i vår trevliga och givande samtalsgrupp på KUS (Karolinska Universitets Sjukhuset) och under Tal- & Kostdagarna i Nynäshamn under våren 2005, har Lotta Holgersson (dietist på ÖNH bl.a.) villigt och engagerat ställt upp och gett oss massor av nyttig information, som jag nu vill förmedla till Larys läsare. Några av er är kanske relativt nybehandlade och har inte hunnit få den informationen ännu. För oss andra är det en nyttig påminnelse.

**Här följer ett axplock** av det hon berättade för oss. Har du några funderingar eller frågor, föreslår jag att du vänder till din egen dietist. Har du ingen, är du välkommen att höra av dig till oss på Lary, så ser vi till att du får svar på dina frågor.

### Energi för att bygga muskler, få ork och "livskvalitet"

**Maten förser oss med energi**, vitaminer och mineraler, som behövs för att bygga upp nya celler, våra muskler och för att orka röra på oss, må bra och få "livskvalitet". Vi får bättre immunförsvar och sårhäkning då, men vid viktörlust förlorar vi muskelmassa och uthållighet först av allt, inte fett! Muskelmassan tar dessutom längst tid att bygga upp igen efter en viktörlust.

**Det där med nya celler** och muskler är ju speciellt viktigt för oss som fått så mycket cellvävnad förstörd av strålbehandlingen bl.a. Några av oss har ju också förlorat vikt, både p.g.a. cancerbehandlingen och olika ätproblem och väger alldeles för lite. Detta leder alltså till sämre immunförsvar och sämre ork, vilket är något vi behöver mer än de flesta andra människor.

**Några av oss** som har stora tugg- och sväljproblem, lever helt eller delvis på sondmat. Men Lotta hade råd även för dem som bara får i sig ett par tuggor då och då. Tillsät lite extra fett i form av vegetabilisk olja (gärna olivolja eller rapsolja), margarin eller grädde. Dels förhöjer det smaken och gör att tuggan "halkar" ner lättare, dels får du i dig mer energi (kcal eller kalorier) och orkar mer.

### Tips för er med olika vikt- och ätproblem

**För de som oroar sig** för att få i sig för mycket kalorier och har viktproblem, finns det listor som visar hur mycket kalorier olika maträtter och råvaror innehåller. Men Lotta förmanade oss att inte "stirra oss blinda" på dem. Speciellt inte för de som får i sig för lite mat eller sondnäring. De behöver inte oro sig för höga koleste-

rolvärden eller fetma, eftersom kroppen "hungrigt" förbrukar alltihop och behöver så mycket den kan få i det läget.

**Ett annat tips** för att få mycket energi, fibrer, mineraler, vitaminer mm. i sig är att göra en:

#### RECEPT

#### Smoothie:

Blanda 1-2 dl yoghurt med några av följande alternativ, allt efter tycke och smak.

Blanda ner lite frukt, bär, nötter eller solrosfrön, russin, dadlar, 1/2 banan, avokado, linfrön eller lite juice.

Kör med stavmixer, eller annan mixer tills allt är lättflytande och du har ett nyttigt mellanmål. Du behöver inte skala eller dela frukt och annat, lägg i dem hela och kör bara.

**En bra stavmixer** fungerar också utmärkt för att göra färs av kött, kyckling och fisk, samt att "pulverisera" nötter och fröer mm. En god investering för alla med tugg- och sväljproblem alltså.

**Ett annat trick**, (tack Yvonne!) är att äta kött tillsammans med hårt bröd och en klunk vatten, så blir det lättare att både tugga och svälja!

### Viktigt för kroppen och "knoppen"

**Vi fick också höra** att energibehovet beror på bl.a. ålder och vikt, att cayennepeppar/chilifrukt ökar förbränningen och att äldre normalt väger lite mer p.g.a. sämre ämnesomsättning. Hur viktigt det är att äta rätt underströk Lotta genom att berätta att vi behöver 0,8 gram protein per kilo kroppsvikt och dag, dvs. 64 gram per dag om du väger 80 kg. Men vi äter normalt alldeles för mycket protein. Visste du att hjärnan behöver socker för att fungera?

**Det fick vi lära oss och att:**

- **Kolhydrater** = grönsaker, frukt och spannmål
- **protein** = produkter från djurriket (=kött, fisk mm), bönor och linser
- **fett** = mättade (t.ex. smör) och omättade (t.ex. olivolja)

**Att vi får energi från:**

- **sackaros** (=socker)
- **glukos** (=fruktos, dvs. socker i frukter)
- **stärkelse** (=spannmål, nötter, frukt)

**För de av oss** som har ätproblem, lätt tappar vikt och därför behöver extra energi, men även för de med mot-satta problem, kan det vara bra att veta att:

- **lättmjölk** ger 75 kkal
- **standardmjölk** ger 120 kkal
- **lättöl** ger 58 kkal
- **starköl** ger 100 kkal
- **vin** ger 130 kkal



Förutom glädjen vi får av god mat och dryck i "glada vänners lag", ger den också mer energi på köpet med den goda smaken. Något som kan pigga upp några av oss i den annars kanske, så mödosamma "vardagstristessen", med sin kamp att lägga på sig några kilo. En av fördelarna med detta är ju att man då inte behöver dra in på bakelser, gräddor eller andra "sötsaker", vilket många andra i vår ålder får försaka mycket av, för att hålla igen på vikten.

Fibrer sänker kolesterolet och får magen i toppform

#### Vi behöver också fibrer som finns i:

- **stärkelse** (=spannmål, nötter, frukt), som ger energi
- **cellulosa** (=fibrer utan energi, som går rakt igenom matsmältningssystemet =spannmål, frukt, grönsaker)

#### Fibrerna kan vara:

- **lösliga** (=frukt, grönsaker)
- **olösliga** (=spannmål)

**Fibrer ger mättnadskänsla** och är bra mot förstoppning. Tänk på att även krossade fibrer ger god effekt, till och med som kokta. Det visste du kanske inte?

De lösliga fibrerna i frukt och grönsaker balanserar upp blodsockret, så vi slipper "sötsuget" och trötthet vid snabba blodsockerfall, när vi äter fel. Dessutom binder dessa fibrer upp kolesterolet som då följer med avföringen ut ur kroppen. Det gamla talesättet om "ett äpple om dagen håller doktorn från magen", kanske inte var så dumt ändå!

#### Nyttigt fett i fisk och nötter, bra för "Neanderthalare" och "IT-folk"

**Lotta delade** också villigt med sig av sina kunskaper om fetter och hur viktigt det är att skilja på mättade och omättade fetter.

#### De omättade fetterna delas in i:

- **enkelomättade** finns i oljor och margarin bl.a.
- **fleromättade** =Omega 3 (= EPA) och Omega 6 (=DHA) och finns mest av i linfröolja, oliv- och rapsolja, i feta fiskar (=sill, makrill, lax) och i nötter (ej jordnötter, som är en ärtväxt)

**Kallpressad linfröolja** (gärna i dressingar etc.) är den bästa källan för att få i sig Omega 3, men ska inte upphettas för att få bäst effekt. Man bör också tänka på att när man panerar kött, så suger de upp fett, annars inte.

**Mättade fetter** förekommer mest i fast form, t.ex. i smör, margarin och fett i kött och kommer oftast från djurriket, medan omättade fetter ofta är flytande och från växtriket, som t.ex. i oljor. Cellernas "skal", dvs. cellmembranet består av både mättat och omättat fett och skyddar cellen mot angrepp utifrån. Eftersom kroppen själv inte kan bilda Omega 3 och Omega 6, är det mycket viktigt att vi äter mat rik på fleromättade fetter. Där kommer det moderna pratet om "stenålderskost" in, som ju var rik på fisk och nötter bl.a. Vi tillhör ju numera "IT-folket", men bör äta som Neandertalarna för att må bra, vare sig vi bor i grottor eller slott.

#### "Vattentricket" och andra tips för förstoppning och diarré

**För att råda bot** på förstoppning, som många av oss, som har tugg- och sväljproblem kanske upplever, behöver vi dricka 1 1/2 - 2 liter vätska per dag och äta mycket mer fibrer, för att få fart på magen. Det finns både stoppande och lösande fibrer (även i sondmat) som hjälper mot diarré eller förstoppning, men en del har känsliga magar och kan inte äta mer än 20 - 30 gram fibrer per dag utan att få olika besvär. Prova också katrinplommonjuice (eller ät blötlagda katrinplommon) mot förstoppning. Lite psylliumfrön (finns på hälsokosten), gärna blötlagda över natten (bildar en gelé, som ska ätas = bra för tarmarna) fungerar både vid förstoppning och diarré.

**Lotta lärde oss** också ett utmärkt trick för att bota förstoppning, som kallas "vattentricket".

#### Här kommer det:

##### TIPSET

##### Vattentricket

Drick 4 - 5 dl varmt (så varmt som möjligt) vatten på fastande mage på morgonen och gärna med lite pressad citron i. Drick alltihop på 2 minuter och vänta minst 30 minuter innan du äter frukost.

Du kan också göra om samma sak upp till 3 gånger, senare på dagen, bara du fastar i 2 timmar efter måltid och väntar 30 minuter efteråt innan du äter eller dricker igen.

#### Lite om vitaminer och salt

**Vitamin** är vitala för vår hälsa, men äter vi allsidigt, så får vi det vi behöver med maten. De finns i form av:

- **vattenlösliga** som vi kan äta hur mycket som helst av, eftersom vi kissar ut överflödet.
- **fettlösliga** (=A, D, E och K-vitamin)

**De fettlösliga** får aldrig överdoseras, eftersom de lagras i kroppen och kan ge biverkningar vid överdos. A-vitaminet **Betakaroten** (finns i morötter och gröna bladgrönsaker), däremot går inte att äta för mycket av. En del vitaminer försvinner vid kokning, men använder du kokvattnet får du i dig det mesta ändå.

**Du har säkert** hört att vi måste vara försiktiga med salt i maten, eftersom vi får i oss upp till 15 gram per dag, när vi borde äta bara 5. Men visste du att saltet finns dolt i alla charkuteriprodukter, som korvar och pastejer t.ex. Dessutom binder saltet vätskan i kroppen, så att vi blir uttorkade och behöver ännu mer vätska.

Matlagningsinspiration, "tallriksmodellen" och motion. Om du nu blivit inspirerad att laga nyttigare mat, men känner att fantasin tryter, så finns det bot för det med. För de av er som har tillgång till Internet, finns det recept att hämta på mjölkfrämjandets hemsida under:

<http://www.mjolkframjandet.se>

Klicka sedan på "fakta om mat", "bibliotek", "äldre" och sedan på "lättlagat", så hittar du många bra recept för oss med olika ätproblem.

Lotta underströk också hur viktigt det är med regelbundna måltider och att vi bör äta 3 huvudmål och 2 mellanmål per dag. Om vi tillämpar "tallriksmodellen" (=1/3 proteiner, 1/3 grönsaker och 1/3 kolhydrater) och



ser till att få 60 minuters motion (t.ex. promenader) varje dag, så lever vi som vi borde och kan vara "nöjd och glad med allt som livet ger" trots allt vi gått igenom.

Med vänliga hälsningar

MONA MOLIN  
Stockholmsföreningen



*PS: Tänk vilken nytta vår samtalsgrupp gör, med allt vi får lära oss, alla tips och all uppmuntran vi hjälper varandra med! Ett stort tack till vår kurator Liisa Berg och logoped Jonas Karling (ÖNH på KUS) som oförtröttligt håller igång den med föredrag av olika experter (som logoped, dietister, onkologer, plastikkirurger m.fl.) och många uppmuntrande ord på vägen. DS.*

# Matlagning Hallandsföreningen

– Elisabet Frost Josefsson –

## TORSK PÅ UNGERSKT VIS

4 PERSONER

4-5 hg torskfilé	1 liten gul lök	
1 msk citronsaft	100 g smältost	
1 tsk salt	1/2 dl gräddfil	
1-3 tsk paprikapulver	ca 25 g flagad mandel	UGN: 225 grader

Lägg filéerna (lättinad om fryst användes) i en smord form. Droppa över citronsaften, strö på salt och pudra lite paprikapulver över. Täck fatet med folie och låt stå ca 20 minuter i ugnen. Hacka under tiden löken och rör ihop lökhacket med osten och gräddfilen. Bred röran över fisken, strö på den flagade mandeln och resten av paprikapulvret. Sätt in formen i ugnen igen, utan folie, och låt stå ytterligare ca 15 minuter. Serveras med pressad potatis och ärter.

## OST- OCH GRÄDDGRATINERAT POTATISMOS

4 PERSONER

ca 1 kg potatis, vispgräddade, riven ost	UGN: 225 - 250 grader
--	-----------------------

Laga ett gott potatismos genom att röra ut den kokta pressade potatisen med mjölk och en rejäl klick smör. Salta och peppra. Bred ut moset i smord form. Hit kan man förbereda. Häll ett tunt lager vispgräddade över ytan och strö på riven ost, parmesan blandad med t.ex. Grevé eller Svecia. Gratineras tills det har fått färg och moset är varmt.

## MAZARINTÄRTA

CIRKA 12 BITAR

<b>MÖRDEG:</b>	<b>FYLLNING:</b>	
3/4 dl socker, 60 g	2 1/2 hg mandelmassa	
150 g margarin	2 ägg	
1 äggula	1 äggvita	
4 dl mjöl, 200 g	(bittermandelolja)	UGN: 200 grader.

Gör mördegen först. Blanda margarin, socker och ägg i en skål. Lägg mjölet på en skärbräda, tillsätt margarinblandningen och arbeta ihop till en deg. Låt stå kallt ca 1 timme. Riv mandelmassan grovt. Rör sönder äggen och blanda ner i mandelmassan. Smaksätt ev med några droppar bittermandelolja. Kavla ut mördegen till en stor rund kaka. Klä en smord mjölad form med löstagbar botten eller en stekpanna. Lägg i mandelfyllningen och grädda 25-30 minuter.



Om man vill kan man glaserar tårten.

Florsocker och vatten eller toscatäcke.

50 g margarin

50 g skällad, flagad mandel

50 g socker

1 msk mjölk

Blanda alla ingredienserna och låt dem få ett uppkok. Bred glasyren över kakan när 10 minuter återstår av gräddningen.

### KAVIARFRESTELSE

4 PERSONER

*3/4 kg potatis*

*2 gula lökar*

*1 msk margarin*

*1 dl fnhackad dill*

*malen svartpeppar*

*2 1/2 dl matlagningsgrädde*

*1 dl mildrökt kaviar*

*1-2 dl riven ost*

*Tillbehör:*

*sallad*

*knäckebröd*

*UGN: 200 grader*

Smörj en eldfast form. Skala och skär potatisen i tärningar eller strimlor. Skala och skiva löken. Fräs den på svag värme några minuter utan att den tar färg utan bara mjuknar. Varva i formen potatisen och löken. Strö lite dill mellan varven och peppra lätt. Översta lagret skall vara potatis. Vispa samman grädde och kaviar. Håll det i formen. Peta med en gaffel så att grädden rinner ner. Strö på riven ost.

Grädda i nedersta delen av ugnen ca 45 minuter, eller tills potatisen känns mjuka.

### SJÖMANSGRYTA

4 PERSONER

*400 g nöt-, älg- eller lammfärs*

*2 msk margarin*

*1 1/2 tsk salt*

*1 krm svartpeppar*

*äkta soja*

*2-3 gula lökar*

*3-4 morötter, ca 300 g*

*6-8 potatis ca 3/4 kg*

*1 tsk oregano*

*1 köttbuljongtärning + 5 dl vatten*

*persilja*

Bryn köttfärsen i stekpanna, rör färsen smulig. Tillsätt lite salt, peppar och ev soja. Skala lök och potatis. Skär löken i tunna skivor, potatisen och morötterna i tjockare skivor. Varva alltsammans med salt, peppar och oregano i en vid gryta. Börja och sluta med morötter och potatis. Lös upp buljongtärningen i hett vatten och håll det i grytan. Koka under lock på svag värme tills potatisen är mjuk, ca 20-25 minuter.

Klipp lite persilja över och servera med inlagd gurka eller rödbetor och en råkostsallad.

### APELSINKRÄM MED CHOKLADSMÅK

4-6 PERSONER

*1 1/2 dl pressad apelsinsaft*

*1 dl grädde*

*2 msk kakao*

*4 msk socker*

*1 dl majsenamjöl*

*5 dl kokande mjölk*

*4 msk fnhackad syltad apelsinskal*

*eller rivet skal av 1 apelsin*

*Garnering:*

*vispad grädde*

*apelsinklyftor*

Blanda apelsinsaft, grädde, socker, kakao och majsena till en jämn redning och håll den i den kokande mjölken. Låt krämen koka ca 4 minuter under omrörning. Smaksätt med syltad eller rivet apelsinskal.

Håll krämen i en rund form och låt den stå kallt ca 2 timmar.

Stjälp upp och garnera med vispad grädde och apelsinklyftor runt krämen.

Smaklig måltid önskar Elisabet Frost Josefsson



# Logopedstämman

Den 10-11 mars befann sig alla logopederna från Sundsvalls sjukhus på plats i Göteborg inför 2005 års logopedstämma.

**T**ack vare bidrag från Laryngfonden och vår egen hopsamlade fortbildningskassa kunde vi alla åka.

Logopedstämman, som återkommer vartannat år, täckte i år ett brett spektrum av logopediska arbetsområden. Logopedförbundets ordförande Ingrid Kongslöv hälsade 2-300 deltagare välkomna. Inledningstalare var SACOs ordförande Anna Ekström, som talade ur ett fackligt perspektiv. Den första föreläsningen hölls därefter av Hannele Kalf, logoped från Nederländerna, som tala-



Logopederna Nils Johansson, Jennie Lavås, Daniel Melander, Hanna Stott-Öjenhed och Lina Köhler Holma.

de om evidensbaserat arbetssätt. Logopedi är ju en ung vetenskap, och liksom andra medicinska yrkesutövare behöver vi förankra våra metoder genom kliniska studier för att vi, liksom all annan hälso- och sjukvård, ska bygga på "vetenskap och beprövad erfarenhet". Eftersom vi de facto arbetar med betydningsfullt är det inte enkelt att utvärdera och mäta det vi gör. Det finns dock ett ökande antal vetenskapliga studier över olika terapeutiska metoder att tillgå, och vi behöver som yrkeskår skaffa oss insyn i de erfarenheter som är gjorda och även själva bidra till mer kunskap. Docent Anette Lohmander från logopedutbildningen i Göteborg talade efter Hannele Kalf om hur vi i Sverige kan tillämpa de internationella erfarenheter som finns.



Lina Öinert från Visby och Lina Köhler Holma omger Jennie Lavås.

## Göteborgsföreningen deltog med vår utställning

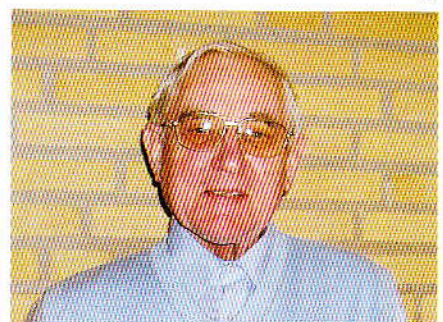
Utställarna presenterade sig, och efter första dagens lunch hann vi med utställningsbesök – bl.a. hos Bo Persson och Gösta Jorhede i Laryngförbundets utställning – innan det var dags att lyssna till Maria Lundberg, logoped vid Karolinska sjukhuset i Stockholm. Hon är aktiv i den ideella organisationen Earthspeak som arbetar med patienter

lella kortföredrag. Såväl etablerade forskare som några studenter hade möjlighet att presentera sitt arbete. Två av föredragen rörde laryngförbundets medlemmar. Det var Birgit Risberg, som presenterade en rehabiliteringsstudie om laryngectomerade personers luktformåga och Elisabeth Lundström, som talade om livskvalitet och rösthandikapp hos laryngectomerade. Här ges inget referat, eftersom deras studier ändå presenteras i tidningen.

Dagen avrundades med att Lars-Christer Hydén, professor i kommunikation vid Linköpings universitet, berättade om sjukdomsberättelser ur bl.a. läkares och patienters perspektiv.

En stämma – vare sig det är en patientförening eller en yrkesförening som samlas – är inte minst en viktig mötesplats. Sundsvalls sjukhus håller på att bygga upp logopedin, som under årtal har hört till de sämst utbyggda i landet. Våra nya medarbetare fick redan efter några veckor möjlighet att träffa kollegor och knyta kontakter. Med tanke på det vidsträckt arbetsfält som finns på en logopedmottagning är sådana kontakter av stor vikt för oss alla och gynnar i förlängningen våra patienter.

**ASTRID FRYLMARK**  
Cheflogoped



Gösta Jorhede ordförande i Göteborgsföreningen representerade förbundet.

de som har läpp-, käk- och gomspalt i tredje världen. Det finns en ideell organisation av plastikkirurger som opererar barnen. Nu byggs en organisation av logopederna som lär ut talteknik, så att operationen inte bara leder till förbättrat utseende, utan också till tydligare tal. Vi fick höra Maria berätta om utvecklingsprojekt i Honduras, Ecuador och Indien. Därefter delades årets SLOF-pris ut, som välförtjänt tillföll Anna Holm vid Ekhaga resurscenter i Linköping. Ett hederspris gick till Södra regionens kommunikativa centrum i Malmö.

För två av oss från Sundsvall följde därpå SLOFs förbundsmöte, medan många av de övriga kongressdeltagarna försvann ut i stadsvimlet.

Dag två bestod av en mängd paral-



## Rapport från

# Onkologikongressen i Amsterdam

**Genom Laryngfondens bidrag kunde vi delta i ESTRO-23, den årliga onkologikongressen som 2004 genomfördes i Amsterdam.**

Till vardags arbetar vi på Strålbehandlingsavdelningen vid Universitetssjukhuset i Linköping som onkologisjuksköterskor. Vi tar hand om tumörpatienter och planerar och genomför strålbehandling i kroppens olika delar. Ofta kombineras strålbehandling med operation, cytostatika (cellgifter) eller andra medicinska behandlingar.

Vi ser ofta i vårt arbete att många patienter som strålbehandlas mot huvud och hals får följdproblem med halsbesvär, sväljsvårigheter och därmed bekymmer med att äta fullvärdig kost.

Bristande näringsintag ger sedan i sin tur många bekymmer, både vad



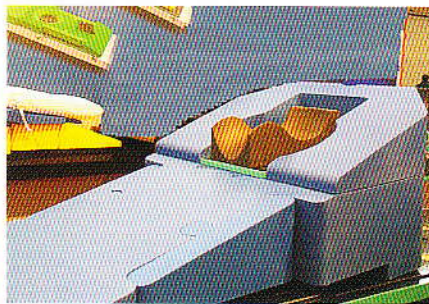
Amsterdam, kanalernas stad

avser allmäntillstånd men kanske också prognos på längre sikt. Därför ägnar vi, sedan flera år, mycket tid åt att informera om vikten av ett tillräckligt rejält kostintag.

I en undersökning jämförde vi hur kostinformation kunde påverka patientens kroppsvikt och allmäntillstånd. Vi jämförde patienter som redan före strålbehandlingen informerats om och blivit insatta på lämplig kost med patienter som fick kostråd och hjälp först när problemen var ett faktum. Vi fann att den välinformerade gruppen mätte bättre samt att den senare gruppen oftare och längre behövde ligga inne på sjukhus under och efter strålbehandlingen.

Dessa fynd presenterade vi vid förra kongressen (ESTRO-22).

Vårt syfte med att åka till ESTRO-23 var att fylla på våra kunskaper och få dela andras erfarenhet när vi nu skulle få träffa kollegor från hela Europa.



### Äntligen resan till Amsterdam

Vi startade vår resa en fin höstdag söndagen den 24 oktober från Linköpings flygplats. Vi anlände Amsterdams flygplats Schiphol en sen och regnig kväll, en resväska fattigare! Vårt hotell låg centralt medan kongressområdet låg lite i utkanten, så spårvagnssystemet utnyttjades flitigt.

### Strålningskanoner för 20 miljoner

Måndag morgon började med en tidig frukost eftersom dagens föreläsningar snart startade.

I pauserna tittade vi på utställningen där många företag visade upp det senaste inom sitt område. Vi intresserade oss mest för s.k. fixationer för huvudhalsområdet.

Inom detta område kommer hela tiden nya tekniker. Till vår glädje såg vi att Linköping ligger väl framme i utvecklingen. Vi tittade också på nya strålbehandlingsmaskiner med ny teknik (kostar kring 20 miljoner kronor styck!).



En modern strålningskanon med ny teknik kostar ca tjugo miljoner kronor

### Sena kvällar, högt tempo med mycket ny information

På kvällen deltog vi i ett studiebesök på en av Amsterdams strålbehandlingsavdelningar. Efter denna fullspäckade dag stappade vi hem till hotellet. Den förlorade resväskan stod och väntade på oss - Skönt! Vi somnade snabbt.

De följande tre kongressdagarna rullade på i samma stil och tempo. Dock fanns även sociala aktiviteter insprängda i schemat. Näst sista dagen avslutades med en middagsbjudning på Börsen i Amsterdam.

Alla deltagare var där och mat och dryck serverades i denna fantastiska byggnad. Sista dagen slutade vid lunch så vi fick några timmar till sightseeing i det vackra Amsterdam. Det var fel årstid för att beundra utslagna tulpaner men vi fyllde resväskorna med lökar av allehanda slag.

Hemkomna håller vi nu på att smälta alla nya intryck och erfarenheter från denna kongress.



Amsterdam och Holland är också tulpanernas land.

### Ett STORT TACK till Laryngfonden

som gjorde denna kongressresa möjlig. Tack också till vår hemmaklinik som ställde upp. Kongresser som denna med mycket ny information och informella kontakter med utländska kollegor ger oss inspiration till ett ännu bättre omhändertagande av patienter med tumörer inom huvudhalsregionen.

Till våren - när våra nya lökar kom upp - fick vi ytterligare en påminnelse om denna givande kongressresa.

**ANN NORLIN OCH MAUD BERGSTRÖM**  
Onkologisjuksköterskor  
på Strålbehandlingsavdelningen,  
Onkologiska kliniken Linköping



# Till Stiftelsen Laryngfonden med ett STORT TACK!

– Margareta Lundskog och Viveka Lyberg Åhlander –



En djupdykning i logopedins mysterier

dragshällare (key-note speaker) var dag, följt av ett antal parallella föreläsningar där det minsann inte alltid var så lätt att välja vad man skall lyssna på. Ca 500 föredrag och work-shops avhölls under dessa fyra dagar, så programmet var milt sagt späckat. Föreläsningarna rörde ämnen som laryngektomerades rehabilitering, dysfagi, afasi, röstpatologi och -behandling, barnspråk och stamning. Somligt var välbekant och mycket var nytt. Det är roligt att ingå i den svenska "delegationen"

**Tänk att få sitta på andra sidan jordklotet och vara stolt över att höra talas om att användningen av produkter, framtagna av ett företag i lilla Hörby, hjälper människor på alla möjliga sidor av vår gröna jord!**

**D**en 29 augusti anlände vi, Margareta Lundskog och Viveka Lyberg Åhlander, båda logopedier i Lund, på flygplatsen i Brisbane, Australien. Framför oss hade vi en späckad vecka, fylld med upplevelser av allehanda slag, ett stort utbud av föreläsningar och många möten med såväl kända som okända...

Konferensen vi kommit för att



Viveka Lyberg Åhlander i presentationstagen.



Margareta Lundskog och Viveka Lyberg tillsammans med arbetskollegan foniatrer Lucyna Schalén. Poster: Margareta Lundskog

delta i var International Association of Logopedics and Phoniatrics som gick av stapeln i Brisbane 29 augusti till 2 september.

Detta var den 26 IALP konferensen och den största hittills med drygt 1 300 deltagare från närmare 40 länder. 400 personer var sådana som i, så kallade "over-seas", vilket väl närmast kan översättas med "översjöare", det vill säga från andra sidan Stilla havet, Europa och USA. Resten var australiensare, sk "aussies" och deltagare från Asien och Indokina.

Dessa deltagare representerar professioner som logopedier, foniatrer, öronläkare, fysiker, utställare från olika företag inom området och många studenter.

Konferensens upplägg var sådant att det var en huvudföreläs-

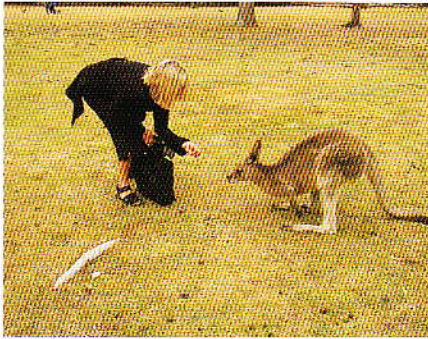
och känna att Sverige ses som ett land som ligger i framkanten av flera områden.

Många visitkort utväxlades under veckan med löften om kontakter och fortsatt utbyte. Stämningen var mycket god och det spelar liten roll om man är gammal räv i branschen eller är en nyponrosig student. Alla får vara med i diskussionerna och alla har något att dela med sig av och lära av varandra.

## 14 år med håll på halsen

För att fokusera på lary-området så var föreläsningarna där både matnyttiga och lärorika. Ett inslag handlade om mycket handfasta problemlösningsmetoder som kändes som en bank av alla upptänkliga lösningar på såväl nya som gamla problem vad gäller hanteringen av för





Kommunikation med känguru, Lone Pine Koala sanctuary, Brisbane

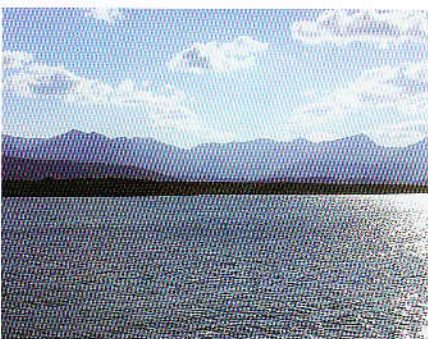


...och din röst då, lille vän? Lone Pine Koala sanctuary, Brisbane

stora eller små stoman, läckande plåster eller igensatta ventiler.

En av de viktigaste poängerna i den föreläsningen var vikten av att försöka och försöka igen när det känns som att ett problem är olösligt, att våga vara kreativ och pröva olika lösningar och framförallt att inte ge upp!

Ytterligare en föreläsning som vi kommer att minnas och beröras av länge, var den som handlade om lilla Eyrene, bara 14 år gammal som ställde frågan som också var föreläsningens titel: "Skall jag alltid ha ett hål på halsen?" Det var en nyttig och rörande föreläsning som både gav nya tankergångar och framförallt påminde oss om att vi alla är väl-



Utsikt mot Cape Tribulation

digt lika och att allas vårt behov av att kunna kommunicera är stort oavsett om vi är 14, 44 eller 74 år gamla. Margareta förestod en poster som beskrev hur hon tillämpade kognitiv psykoterapi på en patient och Viveka föredrog två arbeten som rörde olika aspekter på röstproblem och deras förekomst.

### Inte bara konferens

Men vi "konferensade" ju inte dygnet om, även om dagarna var späckade. En ledig eftermiddag ingick i konferensen och då åkte vi båt på den slingrande floden som rinner genom de lummiga delarna av staden Brisbane. Turen gick till en koalapark som har en av världens största samlingar av dessa otroligt söta, men sömniga djur. Deras sömnbehov uppgår till mer än 20 timmar per dygn!

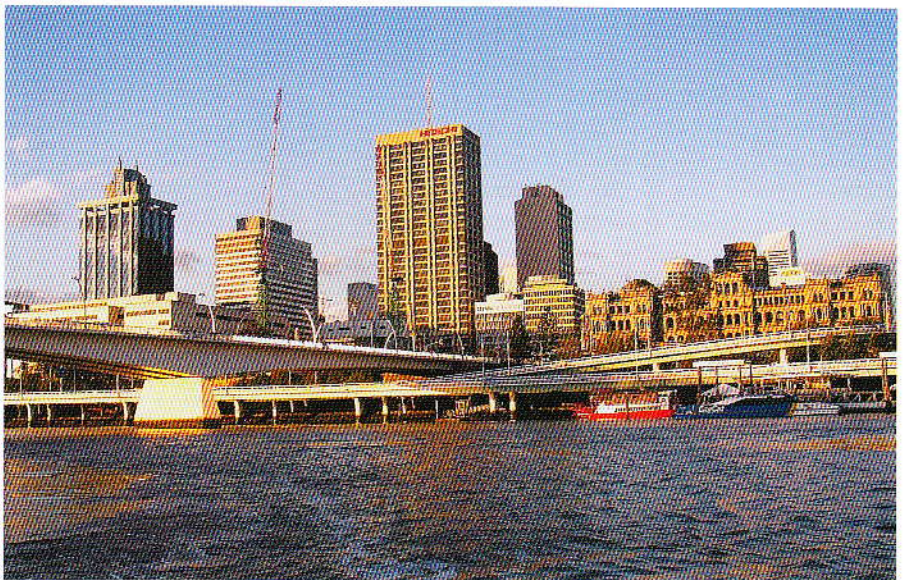
Staden Brisbane har en spän-



...nej det här är inte Viveka och Margareta utan koalor, Lone Pine Koala sanctuary, Brisbane

Vi tackar varmt för de generösa bidrag som gjort det möjligt för oss att få ta del av allt detta fantastiska. Mycket mätta och välfyllda är vi nu på hemväg för att arbeta vidare...

Inte minst ser vi fram emot att kunna föra vidare kunskaper till våra studenter och våra opererade deltagare i samband med våra larydagar i Lund!



Utsikt från Brisbane-floden

nande men grym historia: Hela Australien, som upptäcktes av Thomas Cook så sent som 1788, är ju egentligen en gammal fångkoloni och till Brisbane skickades tjuvar och andra banditer på 7, 14 år eller livstid. Straff utmättes för stöld av minsta silversked och tanken med deporteringen var att fångarna skulle bli bättre människor genom hårt arbete. Detta lyckades väl för fångarnas barnbarnsbarn är ett av de varmaste och vänligaste folk vi har träffat på! Överallt möts man av vänliga frågor och ett ständigt "g'day mate!". Brisbane av idag är en storstad men med den lilla stadens värme.

### MARGARETA LUNDSKOG OCH VIVEKA LYBERG ÅHLANDER

Avd. f. Röst och tal  
Universitetssjukhuset, Lund/Avd. för logopedi,  
foniatri och audiologi, Lunds Universitet



...Men det här är Viveka och Margareta på krokodilspaning



# Nyheter på Cancerfondens webbplats

– Sammanställt av Gunnar Schneider –

**Vi återger exakt vad de skrivit till oss i redaktionen.**

**J**ust nu händer mycket på cancerfonden vilket vi vill ta tillfället i akt att berätta om.

Under våren har vi lanserat de nya patient- och anhörigsidorna på vår webbplats, [www.cancerfonden.se](http://www.cancerfonden.se).

Där finns nu ett nytt diskussionsforum med ännu bättre möjligheter för både patienter och anhöriga att dela med sig av erfarenheter med andra i liknande situationer. På de specifika anhörigsidorna finns utöver texter också möjligheten att dela erfarenheter med andra anhöriga, främst via den unika tjänsten "Samtalsvän" där ca 400 personer är registrerade. Det är en uppskattad funktion och innebär en sluten kontakt mellan de två som samtalar. Nytt på dessa sidor är två korta dokumentärfilmer som speglar situationen när en anhörig drabbas av cancer. Den ena filmen handlar om Charlotte vars mamma opererades för cancer i urinblåsan, den andra om Carl Gustav och tiden efter hans hustrus bröstcancer.

Avslutningsvis vill vi också nämna att startskottet för årets stora kampanj för att lyfta frågan om prostatacancer gick av stapeln i början av april. Vår speciella kampanjsajt Prata Prostata har sen dess haft rekordmånga besök. Besök den gärna på [cancerfonden.se/prataprostata](http://cancerfonden.se/prataprostata).

Vi skickar med en förteckning över den patient- och anhöriginformation som finns tillgänglig i både tryckt och digitalt format.

Vill ni ha mer information om ovanstående är ni välkomna att kontakta oss.

Med vänliga hälsningar

Anne Lindgren

Telefon 08-677 10 17

e-post: [anne.lindgren@cancerfonden.se](mailto:anne.lindgren@cancerfonden.se)

**Här kommer en lista på tryckta broschyrer som går att beställa via Cancerfondens reception**

Tfn: 08-677 10 00 eller via

Cancerfondens webbbutik,

[www.cancerfonden.se/butiken](http://www.cancerfonden.se/butiken)

- 2039 Att vara med i en forskningsstudie
- 2043 Att vara närstående till en cancersjuk
- 2044 Att vara närstående vid livets slut
- 2005 Bröstcancer
- 2006 Cytostatikabehandling
- 2047 Gynekologisk cancer
- 2021 Hjärntumör
- 2048 Hudcancer
- 2042 Håll koll på pungen
- 2035 Leukemi
- 2003 Leva med cancer
- 2022 Lungcancer
- 2018 Lär känna dina bröst
- 2032 Malignt lymfom
- 2019 Mat vid cancer
- 2026 Njurcancer
- 2004 Prostatacancer
- 2007 PSA-test
- 2025 Sex och cancer
- 2012 Sköldkörtelcancer
- 2012 Strålbehandling
- 2016 Tjock- och ändtarmscancer
- 2033 Vad säger jag till barnen

**Information för patienter och anhöriga som kan hämtas hem som PDF-filer**

- 2023 Bukspottkörtelcancer
- 2002 Cancer
- 2036 Cellförändringar på livmoderhalsen
- 2031 Lever- och gallvägscancer
- 2020 Magsäckscancer
- 2045 Mamografi
- 2029 Munhåle-, svalg- och strupcancer
- 2008 Myelom
- 2046 När en arbetskamrat får cancer
- 2027 Smärtbehandling vid cancer
- 2028 Testikelcancer
- 2024 Urinblåscancer
- 2017 Utan mjälte

Cancerfonden  
Riksföreningen mot cancer,  
101 55 Stockholm  
Besöksadress:  
David Bagares gata 5  
Telefon 08-677 10 00, Telefax 08-677 10 01  
Postgiro 90 1951-4, Bankgiro 901-9514

## RÄTT LÖSNING PÅ "Lary- krysset" 1-2005

Vi säger grattis till Birgit Hansson från Stockholm som vann första pris. Sven-Erik Lindgren Nybro andra pris och Nils Karlsson Stockholm tredje pris. Vi är glada för att vi får så många svar på krysset, det tyder på att det är uppskattat.

Redaktionen



# KAPITEX



## Trachi-Naze Hands Free Valve

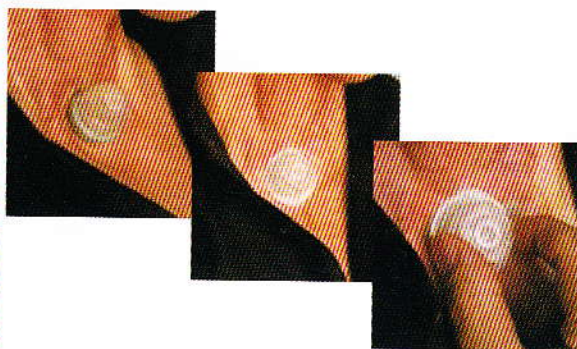
**Nyhet - det senaste tillskottet till Trachi-Naze systemet är en hands-free ventil**

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

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



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



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

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

E-Mail: [lena.lageson@telia.com](mailto:lena.lageson@telia.com)

[www.kapitex.com](http://www.kapitex.com)









SVENSKA LARYNGFÖRBUNDET

## läns och regionalföreningar

med kontaktpersoner

**Laryngföreningen Dalarna**

PER TESTAD

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

SIV BAGLIEN

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

BO PERSSON

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

KENNETH DANFELTER

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

GUNNAR SCHNEIDER

Fiskestugan 1, 746 93 Bålsta  
Tel&Fax: 0171-535 54, mobil: 070-65 905 65  
E-post: g.schneider@telia.com**Sydöstra Laryngföreningen**

KJELL ANDERSSON

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

LENNART JOHANSSON

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

GÖSTA JORHEDÉ

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

VERA LIND

Norrtäljegatan 6 B, 753 27 Uppsala  
Tel: 018-10 53 74**Västmanlands Laryngförening**

KAARLO VUOLLE

Lerkärllsgatan 10, 732 51 Västerås  
Tel&Fax: 021-41 74 76**Laryngföreningen i Örebro och Värmlands Län**

STEN-OVE PETTERSSON

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

## TIPS &amp; TRICKS RUTAN

**Lika bra utvärtes  
som i magen, nästan!**

Här kommer ett litet tips som funkar för mig under strålningsperioden. Jag strålades för tungbascancer trettio tre gånger, max dos enligt läkarna. Efter ca halva tiden försvann smaken. Strålningsskadorna började uppträda med stora bränn-

skador på hals, nacke och rygg och värst var det i munnen. Svedan var mycket plågsam. Jag fick en pytteliten provburk av Radiumhemmet med en tysk salva som innehöll Kamomillörter. Den räckte ca en vecka men var jätteskön att smörja på såren. Det var nästan så att såren läkte. När den var slut så kom såren tillbaka. Då kom min fru på att det

fanns ett örtte med kamomill. Det var bara att prova. Vi kokade te som fick svalna till kroppstemperatur och sedan baddade vi på teet på såren med en bomullstuss varje morgon och kväll. Det var inte riktigt lika effektivt men faktiskt lika skönt. Såren förvärrades inte utan blev något bättre.

GUNNAR

**Cancer i strupe eller munhåla?**

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

**Laryngförbundet arbetar för:**

- kontakt och information före och efter behandling • att hjälpmedel och förbrukningsmaterial skall vara kostnadsfria • utökade resurser till rehabilitering • handikappersättning, färdtjänst och kostnadsfri tandvård • subventionerad utlandsvård
- forskning och utveckling av hjälpmedel • bredare informationsverksamhet • rökinformation i skolorna

**Läns- eller regionsföreningar finns i:**

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

**Vi är en av huvudmännen i Cancerfonden**

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

**Intressekupong:**

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

NAMN:.....

ADRESS:.....

POSTADRESS:.....

TELEFON:.....

SKICKA ELLER FAXA KUPONGEN TILL:

SVENSKA LARYNGFÖRBUNDET

BARRS VÄG 14

170 73 SOLNA

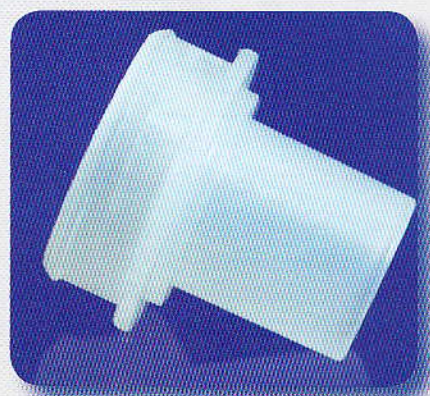
TEL: 08-655 83 10, FAX 08-655 46 10



**Nyhet!**

## Provox<sup>®</sup> Base Plate Adaptor

Med Provox Base Plate Adaptor är det lätt att koppla utrustning med 15 mm ISO koppling till stomat, t ex när behov av syrgasbehandling finns. Adaptorn sätts i ett Provox Adhesive (plåster) eller i en Larytube och därefter kan en TrachPhone, en fukt- och värmeväxlare (HME) med inbyggd syrgasnippel, kopplas på adaptorn. TrachPhone har samma klaff/fjädersventilmekanism som vanliga Provox HME-kassetten för manuell tillslutning av stomat.



Provox<sup>®</sup> Base Plate Adaptor.



Provox<sup>®</sup> Base Plate Adaptor  
tillsammans med TrachPhone.

Provox<sup>®</sup> är ett registrerat varumärke ägt av Atos Medical AB, Sverige.