



NR 4 • December 2012

Mun & Hals

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



Mun&Hals

Årgång 38 • Nr 4 2012



MHCF

MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

KANSLI & REDAKTION

Barks Väg 14, 170 73 Solna

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

E-POST: kansli@mhcforbundet.se

HEMSIDA: www.mhcforbundet.se

BANKGIRO: 5703-3573



ANSVARIG UTGIVARE

Sören Selinder



REDAKTÖR

Ulf Jönson

E-POST ulfjonson.012140026@telia.com



MEDARBETARE I REDAKTIONEN

Viola Landewall



FÖRBUNDSORDFÖRANDE

Sören Selinder

Östermalmsgatan 21

854 60 Sundsvall

TEL. 0691-610 65

MOBIL 070-327 11 54

E-POST soren.selinder@telia.com



ISSN 2000-7477



GRAFISK FORM

TRYCK & DISTRIBUTION

Ågrenshuset, Bjästa



MATERIAL

till tidningen sänds till:

Mun- & Halscancerförbundet

Barks väg 14, 170 73 Solna

Märk kuvertet Mun&Hals

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

Insänt material returneras endast på begäran.

Eftertryck och citat är tillåtet om källan anges.



STIFTELSEN LARYNGFONDEN

ORDFÖRANDE Hans-Ola Fors

Strandgatan 19 – 952 33 Kalix

TEL. 0923-776 60 - FAX: 0923-155 90

E-POST: info@laryngfonden.se

HEMSIDA: www.laryngfonden.se

PLUSGIRO 91 82 58-5

BANKGIRO 5936-5338



Innehåll

- 4-5** **Norrlandsföreningens** resa till Zadar i Kroatien
- 6-7** **Föreningssamarbete.** Vi hade till och med tur med vädret...
- 8-10** **Rehabresa** till Hillesgården
- 12-13** **Ordförandemöte**
- 14** **Fredriksdalsteatern**
- 16** **Nya regler** för tandvården
- 17** **Föreningsnytt**
- 18** **Husknuten** i Halmstad
- 19** **Recept**
- 21** **Bidrag** till rehabiliteringsresor upphör under år 2013
- 22** **Faktasida** från förbundet
- 23** **Föreningssidan** med information om kontaktpersonerna

Nästa nummer utkommer i mars 2013
Materialstopp till nr 1 är 1 februari 2013

Ledaren

ÅRET GÅR MOT SITT SLUT och vi kan blicka tillbaka på 2012 som ett innehållsrikt och utvecklande år. Det mesta har varit bra men det har också varit en del som inte har varit så bra.

Till de mindre positiva händelserna hör en del av förändringarna i tandvårdsförmånerna som riksdagen har beslutat om och som kommer att genomföras nu vid årsskiftet. Trots styrelsens synpunkter i sitt yttrande över utredningsförslaget och uppvaktning hos utredningens ordförande lyckades vi inte få de förändringar i det ursprungliga förslaget som vi hade hoppats på. De nya reglerna kommer att medföra en del förbättringar när det gäller förebyggande tandvård men också försämringar för en hel del av våra medlemmar. Du kan läsa mer om tandvårdsreformen i en särskild artikel i tidningen.

Glädjande är att medlemsantalet ökat ganska kraftigt under 2012. Kontakterna vi har med nyligen behandlade patienter inom mun- och halscancerområdet har gett resultat. Det handlar bland annat om informationstavlor och broschyrer

på sjukhusen, rehabiliteringskurser, samtalsgrupper och inte minst insatserna från våra patientinformatörer. Allt detta, tillsammans med föreningarnas olika program och aktiviteter, gör att vi har ett rikt kontaktnät och därmed möjlighet att skapa intresse för vår organisation.

I tidningen har vi under året kunnat läsa många artiklar om föreningarnas rehabiliteringsresor och andra aktiviteter. Det påminner oss om att vi har en livaktig organisation och också om det stora värdet av de ekonomiska stöd vi har från Laryngfonden. Beroende på den ekonomiska situationen i vår omvärld kan Laryngfonden under 2013 inte ge stöd till rehabiliteringsresor men det är min förhoppning att föreningarnas andra aktiviteter ska blomstra även under det kommande året.

SLUTLIGEN ÖNSKAR JAG alla medlemmar med anhöriga och våra annonsörer

God Jul och Gott Nytt År

Ulf Jönson
redaktör



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

STIFTELSEN LARYNGFONDEN

*i kamp mot
Strup- och munbålecancer*

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

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

*Bidrag och gåvor
emottages tacksamt på:*

Plusgiro

91 82 58-5

Bankgiro

5936-5338



Ansökningsblankett för bidrag finns hos:

Stiftelsen Laryngfonden

Strandgatan 19 • 952 33 Kalix

Tel: 0923-776 60 • Fax: 0923-155 90

E-post: info@laryngfonden.se

Hemsida: www.laryngfonden.se

Kroatien

Norrlandsföreningens resa till Zadar i Kroatien

I SLUTET AV SEPTEMBER var medlemmar av Mun- & Halscancerföreningen i Norrland på en veckas resa till Zadar i Kroatien. Resans syfte var vila och rekreation för medlemmar och anhöriga. Som vanligt var samvaron varm, berikande och ett viktigt forum för både anhöriga och drabbade att knyta kontakter och utbyta olika erfarenheter. En vecka att ladda batterierna inför den stundande vintern och för livet i stort.

Föreningens ordförande Owe Persson kallade till sammankomster för information och samtal. Bland

annan viktig information uppmanade han också medlemmarna att komma med åsikter om och förslag på hur stödet även för anhöriga kan förbättras och utvecklas. Det ska bli intressant att ta del av på nästa föreningsmöte i Umeå.

ZADAR ÄR EN FIN KUSTSTAD med cirka åttiotusen innevånare och med många sevärdheter. Särskild då i den stadsdel som benämns som Gamla Stan, där gamla stenkyrkor och andra antika byggnader finns att beskåda. Men också nymodig-

heter som en specialbyggd vattenorgel som spelar när vågor slår in emot kajen och ett solcellssystem kallat "Greetings to the sun" som samlar solenergi på dagen och lyser i olika färger i mörker.

Solsken fick vi och självklart instämde vi i solhälsningen. Med glädje efter den regniga sommar vi haft i Norden.

Tyvärr kunde man också se en del spår av det krig som utspelade sig i landet för femton år sedan. Men Kroatierna är ett tappert folk som byggt upp en hel del av det

Solcellssystemet "Greetings to the sun" framför en Italienkryssare.



sönderbombade. Ett vackert land med rent vatten, trevligt folk och en i september lagom varm sol som värmdde själ och hjärta med milda strålar.

Vi bodde på trevliga hotell där allt var "all inclusive" och vi hade bara hundra meter till det turkosa havet. Trots att maten på hotellet var bra så var det ju intressant att också prova någon av de närliggande restaurangerna. Maten var god och priserna fördelaktiga både på mat, souvenirer och annat smått och gott. Trevliga saker att ta med hem var bl a lokalt producerad olivolja och honung från trakten. Men det allra bästa att ta med hem var nog alla fina minnen av en givande och trevlig samvaro.

JAG OCH MIN MAN BILL vill också passa på att tacka alla som jobbat och slitit i föreningen med att arrangera denna resa. Ni är GULD värda! Säkert instämmer alla i detta!

Kram från Rose-Marie Grundström-Linder



Ett trevligt gäng på besök i Gamla Stan.



Strandpromenad i Zadar.

Föreningsamarbete

Vi hade till och med tur med vädret...

EFTER SOMMARENS ALLT REGNANDE var till och med vädret gynnsamt den helg i början av september då de båda föreningarna Uppland och Västmanland skulle sammanstråla på Krusenbergs herrgård för att inleda ett samarbete över länsgränserna.

Det blev en mycket trivsamt och härlig helg med betoning på nya vänskapsband. Deltagarna bjöd på sig själva till det yttersta och när vi skildes åt var det med förvisningen om att samarbetet mellan föreningarna kommer att bestå.

BYGGNADERNA OCH OMGIVNINGARNA

Vid ankomsten till Krusenberg checkades vi in i den byggnad som uppförts för att fungera som kombinerad reception och boendedel. I densamma finns de flesta gästrummen.

Måltider intogs i själva herrgårdsbyggnaden. Denna byggnad har en lång historia men som så många gånger tidigare, hade det mesta slukats av eldens lågor med följd att herrgården återuppbyggdes under 1800-talet. Eftermiddags- och förmiddagskaffe, förfriskningar med mera serverades i receptionsbyggnaden.

Vid middagen berättade restaurangchefen om herrgårdens historia. Vi kunde därför beundra de gamla handmålade tapeterna, få höra historien om Gustaf Cederströms båda målningar av Karl XII:s likfärd av vilken den ena målades på Krusenberg och tillika finns i herrgårdens övervåning samt höra berättelser om tidigare ägare.

Herrgården ligger mycket vackert belägen vid Mälaren. En av de tidigare ägarna anlade äppleträdsodlingar



Mingel runt brasan i receptionen.

med följd att det finns ett otal träd och turligt nog gav dessa sin första skörd för säsongen just när vi var där.

MATEN

Det måste i en sådan här artikel sägas något om maten. Den var suverän. Det är därför inte förvånande att i efterhand höra att köksmästaren utgjorde en del av det vinnande laget i OS för matlagning.

Vi njöt av mustiga, höstiga soppor som förrätt till luncherna, kronhjortswallenbergare, ekologisk kalv, hälleflundra, pilgrimsmusslor, ljuvliga efterrätter och annat smått och gott i samband med måltiderna. Till kaffe serverades härliga tårtor, olika fruktjuicer och andra godsaker att njuta av i pauser. Frukosten skall inte heller förglömmas. Som bekant är det underbart att sätta sig till en frukostbuffé utan att man yrvaket behöver bemöda sig om annat än att äta.

Den vänliga och serviceinriktade personalen hade verkligen bemödat sig om att vi alla skulle kunna äta. Därför fick vi så som vi behöver: mycket säs, inget ris och annat svårsmält.

FÖRELÄSNINGAR M.M.

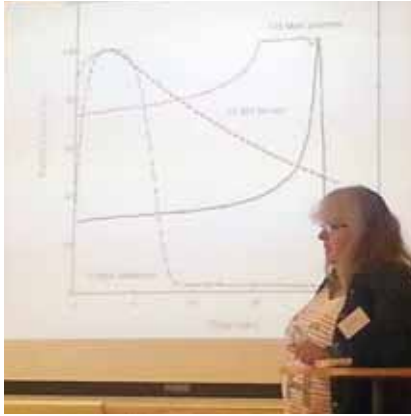
Våra respektive ordförande hälsade deltagarna välkomna och presenterade föreningarna genom en kort historisk exposé. Därefter presenterade sig deltagarna för varandra.



Herrgårdens entrésida med deltagarna på väg mot lunch.

ONKOLOGLÄKAREN LENA CEDERBLAD

från Akademiska sjukhuset, Nordisk samordnare för cancersjukdomar inom mun och hals, inledde föreläsningsserien. Direkt vid ankomsten kunde hon konstatera att åtskilliga bland oss var hennes såväl nuvarande som tidigare patienter.



Onkologläkare Lena Cederblad i föreläsningstagen.

Vi fick en historisk genomgång från det att den första cancerpatienten botades 1898 via den första protonstrålningen 1957 fram till i dag med regionala cancercentra och Nordens första klinik för protonstrålning, Skandionkliniken. Den senare är under uppbyggnad.

Det är en förhållandevis liten grupp som drabbas av vår typ av cancer. 1 216 fall per år i landet är den senast bokförda siffran.

Den springande frågan är varför får man cancer? Lena framhåller att orsaken främst är livsstilsrelaterad: tobak, alkohol, HP-virus, rökiga och dammiga lokaler och liknande är av ondo. Främst är rökningen orsak och Lena menar att rökning kan orsaka alla olika typer av cancer. Så exempelvis är det i stort sett meningslöst att genomgå strålbehandling om man samtidigt fortsätter att röka. Rökning förstör effekterna av strålningen.

Lena förklarade vilka behandlingsformer som står oss till buds och hon berättade också om studier med antikroppar.

EFTER ATT HA STYRKT OSS med eftermiddagskaffe blev det dags för sjukgymnasten och lymfterapeuten Imke Wallenius, Akademiska sjukhuset, att såväl ge oss goda tips om käk- och ansiktsgymna som att berätta om hur vi med hjälp av sjukgymnastik och lymfdränage kan förbättra de komplikationer vi drabbas av.

Det är mycket viktigt att träna både för att återvinna elasticiteten i huden och för att råda bot på den trötthet som kan uppstå. Vad gäller att kunna tala, göra sig förstådd, att äta och sådant som kan ha med utseendet att göra, kan sjukgymnastik hjälpa till för att förbättra. Mycket kan man göra på egen hand såsom att använda en bitklämma, annat kan man behöva hjälp med. Den fysiska tröttheten, den skall man också bekämpa genom att försöka hålla sig så aktiv som möjligt. Stavgång, styrketräning och liknande är till stor nytta för att motverka trötthet.

Strålbehandling ökar risken för att man får ödem. Dessa symptom kan lindras genom lymfterapi.

PÅ SÖNDAGENS MORGON stod logopedi på schemat och logopeden Gunilla Beling föreläste på temat språket.

Inga av de åkommor som drabbas mun- & halscancerpatienter har med språket att göra. Språket behöver inte uttryckas endast i tal och röst. Tal och röst är kommunikation. Sedan har vi också något som heter kroppsspråk och detta drabbas inte heller vår kategori.

Språket finns alltså kvar även om vi har uttalssvårigheter.

I vår grupp är det ofta talet som drabbas. Läppar, tunga, tänder och gom behövs för att kunna tala och för att man skall vara tydlig krävs också hastighet. Gommen är viktig också för att den stänger till bakåt så att inte mat och vätska skall gå upp i näsan.

När det gäller rösten så saknar en del av oss stämband. Då får matstrupen en liknande funktion.

Gunilla är en veritabel språkljudsimitator. Det kom därför att bli en makalöst rolig föreläsning med många härliga skratt.

HÄREFTER HADE legitimerade arbetsterapeuten och yogainstruktören Helene Joelsson regelrätt sitt yoga med oss. Vi började med andningsövningar. Sedan gjorde vi en del kroppsövningar och vi avslutade med en kort meditation.

Helene talade också om yogans betydelse som rehabiliterings- och friskvårdsinstrument.

SÖNDAGEN AVSLUTADES med att vi alla beslutade om vår gemensamma framtid. En gemensam jullunch skall avätas någonstans i Enköpingstrakten, under våren skall vi göra en tur i Enköpings parker och senare under sommaren har Västmanland utmanat Uppland på minigolf i Sala.

Det skall bli mycket trevligt att träffa våra nya vänner igen.

UNDERHÅLLNING

Efter middagen på lördagskvällen fick vi en förnäm underhållning av konsertmusikern och kompositören Siddhi J. Sundt.

Siddhi spelade på sin tiosträngade gitarr och medan vi samlades till kaffet kunde vi avnjuta en del ur Rodrigos Concierto de Aranjuez. Efter det att kaffet serverats spelade Siddhi sina egna arrangemang av ABBA-låtar.

Siddhi hade nyligen spelat in en egenarrangerad skiva med musik av ABBA, en skiva som flera av deltagarna inköpte innan det var dags säga god natt och tack för denna dag.



Konsertmusikern Siddhi J. Sundt förtvisar sin tiosträngade gitarr.

ÄPPLEODLINGARNA

Innan vi efter lunch tog farväl av varandra på söndagen, fick de som önskade plocka äpplen i trädgården, äpplen som kunde tas med hem. Så avslutades dagen i solen i de härliga omgivningarna.

TACK

Slutligen skall ett mycket varmt tack riktas till Laryngfonden som möjliggjort denna helksammankomst, en början till ett varaktigt samarbete för våra små föreningar.

**Text: Christina Lundquist
Foto: Staffan Hagelin**

Rehabresa till Hillesgården 2012

DEN 24-25-26 AUGUSTI var det åter inplanerat en för Hallands Laryngförening "HELA DIG HELG" på sköna Hillesgården ute i skogen i norra Skåne.

Hillesgården är en plats där det är lugn och ro, där det också serveras mycket god mat tillsammans med ett vänligt bemötande. I "Hela dig Helg" ingår även att man får välja två olika behandlingar.

Fotvård/kroppsmassage/ansiktsbehandling känns ju aldrig fel.

Det var fjärde gången vi var där.

VI HADE BJUDIT IN Lena Lageson och Rolf Moverst som föreläsare.

Lena Lageson, avdelningschef på hörselvården i Blekinge, informerade om olika typer av hörselnedsättning, hur de drabbar olika aspekter av hörande och vad man idag med den moderna digitala tekniken kan förbättra.

Lena visade även olika sorters hörapparater och beskrev funktionen hos dessa.

En deltagare med en strålskada som uppstått i samband med hans cancersjukdom i munhåla/svalg fick

särskild information om CI (cochlear implant) som skulle kunna bli ett alternativ för honom.

EN DEL AV TIDEN ÄGNADES ÅT ATT DISKUTERA HÖRSELSTRATEGIER.

Åhörarna var mycket aktiva och ställde många frågor och det stod klart att detta ämne berörde alla antingen som anhörig eller som hörselskadad.

Om man som undertecknad har en hörselskadad fru, och för andra i samma situation är ämnet mycket angeläget. Hörseln blir ju ofta



En proffsig Lena Lageson i presentationstagen.

*Någon kommer från behandling
andra väntar på sin, det är sköna
stunder.*



**God Jul &
Gott Nytt År**

önskar
Hallands Laryngförening

sämre för oss alla i och med åldrandet och i olika grad.

Rolf Movert har varit chef för olika forskningsprojekt inom Ferrrosan, Pharmacia och Astra Zenica. Han är i dag pensionär, Rolf berättade om vägen från tanke till den fungerande medicinen, alla hindren på vägen såsom biverkningar, vilka gör att man efter kanske 5-6 års jobb och 10 tals miljoner inte kan använda det man fått fram. Bara att börja om igen. (Rolf uttryckte det "mitt jobb har bestått av många, det blev ingenting".) Man forskar och får fram sin produkt som visar sig fungera bra på något helt annat än det som var tänkt från början.

Viagra är en som blev bättre på ett annat sätt, än hjärta som den ursprungligen var avsedd för.

Att forska fram en ny medicin tar ca 10-15 år och ofta miljarder kronor och sedan ska vi köpa den billigaste. Vi får hoppas att de som forskar fram originalet får en vinst så de inte tröttnar på att ta fram nya.

Vi läser idag om att antibiotikan borde förnyas. Vem vill göra det?

Vi vill TACKA Stiftelsen Laryngfonden och Region Halland vars bidrag gjorde denna Rehabiliteringsresa möjlig.

Vi vill också framföra ett tack till Lena Lageson och Rolf Movert för att de hade möjlighet att ställa upp.

Hallands Laryngförening
Text och foto:
Kenneth Danfelter



Ann-Christine och Lena Lageson i samtal kanske hörselproblem.



Bengt Svensson och Rolf Movert. Vad de talar om är inte känt, något allvarligt verkar det vara.

God Jul & Gott Nytt År

önskar

Kanslipersonal och Mun- & Halsredaktionen



God Jul &
Gott Nytt År



önskar

Styrelsen för
Mun-& Hals-
cancerförbundet

Vill du
annonsera
i tidningen
Mun & Hals?



Kontakta

Inger Gidlund

0660-29 99 61

inger.gidlund@agrenshuset.se

@ÅGRENSHUSET

matfrisk.

Idén med boken *matfrisk, mat som kan förebygga cancer* är att visa hur vi kan äta mycket gott och samtidigt minska risken för flera vanliga cancersjukdomar.

På ett personligt sätt hoppas vi väcka nyfikenhet utan att skrämmas, genom att på ett enkelt sätt förklara sammanhang, sprida kunskap och bjuda på rätter som är lättlagade.

Vi hoppas också på att öka förståelsen för att cancer inte är *en* sjukdom utan en mängd olika. Det gäller därför att vara kritisk när någon vill marknadsföra mirakelkurer mot cancer i allmänhet. Använd i stället pengarna till god och omväxlande mat. Tillsammans har vi över 50 års erfarenhet av cancerbehandling och samtal med patienter och deras anhöriga.

Den erfarenheten och kunskapen vill vi dela med oss.

Lars Beckman och Lars Franzén

Recepten är skapade av TV-kocken Fredric Andersson tillsammans med läkarna.

Boken har tillkommit med stöd av Balticgruppen som sedan tidigare stöttar cancerforskningen i Norrland. En del av bokens försäljning kommer också att tillfalla cancerforskningen.

För att beställa boken ring 0660-29 99 51 eller maila yvonne.dylicki@agrenshuset.se

(Du kan även betala in direkt på bg 5358-8240, glöm ej att ange matfrisk och ditt namn och adress.)



Ordförandemöte

I OKTOBER GENOMFÖRDES ett av de två ordförandemöten som brukar hållas varje år. Ordförandemötet är ett viktigt forum för informationsutbyte mellan våra regionala föreningar och även mellan förbundet och föreningarna.

MÖTET INLEDDES med att arbetsterapeuten Helen Joelsson, som också är utbildad yogalärare, talade om yoga, vad yoga är och vi fick också delta i några yogaövningar. Hon berättade att yoga, som ursprungligen kommer från Indien, under senare årtionden tagits upp i den västerländska vården. Vid Akademiska sjukhuset i Uppsala, där Helen Joelsson är verksam, erbjuds vid onkologen yoga i behandlingsprogrammet för olika cancersjukdomar och metoden används såväl under behandlingsperioden som i rehabiliteringen. I den avslutande diskussionen framställdes önskemålet att yoga erbjuds cancerpatienter i alla landsting och likaså om patienterna får information om att yoga kan vara en del i behandlingsprogrammet.



Från vänster: Annika Ljungström, Göteborg, Carlo Vuolle, Västmanland, Kenneth Danfelter, Halland, Gunilla Beling, Uppland, Ingemar Deann, Sydöstra, Hans-Åke Ellvén, Södra, Kenneth Rubensson, Gävleborg, Gunnar Schneider, Stockholm. På bilden saknas Sören Selinder och artikelförfattaren.

MÖTET FORTSATTE med information från förbundsstyrelsen och dess arbetsutskott. Några av informationspunkterna här rörde förbundets medverkan i olika pågående

utredningar och projekt, som utveckling av Svenskt kvalitetsregister för huvud- och halscancer, utarbetandet av ett Nationellt vårdprogram och ett förslag till individuella vårdprogram för cancerpatienter, där också ordförandemötets synpunkter inhämtades. På agendan var också förbundets medverkan i HAIKU-projektet (Handikapphistoria i kulturarvet).

EN VIKTIG PUNKT är informationen från föreningarna.

Från Göteborgsföreningen rapporterade Annika Ljungström om en kurs i samarbete med HSO, "Lär om andras handikapp". Styrelseledamöterna har haft en gemensam utbildning under rubriken "Hur sköter man en ideell förening?" och för medlemmarna har olika aktiviteter genomförts.

Carlo Vuolle, ordförande i Mun- och Halscancerföreningen i Västmanland, berättade om museibesök



Helen Joelsson

och om samarrangemang tillsammans med föreningen i Uppland.

Även Gunilla Beling, Uppland, informerade om samarbetet med Västmanlandsföreningen, särskilt om den gemensamma friskvårdsdagen som arrangerades i somras. Mer om den fanns att läsa i förra numret av tidningen. För närvarande diskuterar man utvecklingen av föreningens framtida verksamhet. På flera områden samverkar upplandsföreningen med HSO.

Kenneth Danfelter är ordförande i halslandsföreningen som har så många som tio medlemsmöten per år och dessutom ett särskilt julmöte. Teaterbesök och olika utflykter brukar vara några teman för mötena. Styrelsen har sina sammanträden på Husknuten i Halmstad, ett föreningshus för handikappföreningarna, där också en del medlemsmöten går av stapeln.

Ingemar Deann, sydöstra föreningen, berättade om den rehabiliteringskurs för nybehandlade patienter som på senvåren genomfördes i Linköping i samverkan med universitetssjukhuset. För medlemmarna hålls fyra möten per år på olika platser inom föreningens verksamhetsområde. Liksom flertalet av föreningarna har också sydöstra föreningen ett bra samarbete med HSO.

Hans-Åke Ellvén representerade södra föreningen. Även där brukar man genomföra fyra medlemsmöten om året med olika innehåll. Föreningen håller kontakt med sjukhusen inom sitt verksamhetsområde.

Från Gävleborg deltog Kenneth Rubenson, som är föreningens vice ordförande. Han berättade om olika medlemsaktiviteter.

Ordföranden i Stockholmsföreningen, Gunnar Schneider, upplyste att föreningen har ett möte för medlemmarna varje månad, ibland med underhållning och ibland med föredrag i något aktuellt ämne. Tillsammans med föreningarna i Västmanland och Örebro anordnar man tal- och kostdagar, en kurs under två dagar.

Norrlandsföreningen representerades under mötet av Sören Selinder. Verksamheten i Norrland präglas av de långa avstånden, vilket medför att man inte kan hålla medlemsmöten mer än två gånger per år, av vilket det ena är årsmötet. Mötena varar i två dagar och brukar samla många medlemmar.

MÅNGA FRÅGOR DISKUTERADES på ordförandemötet. En angelägen sådan var hur samverkan mellan de mindre föreningarna ska kunna utvecklas ytterligare för att ge resurser och styrka för framtiden. En annan viktig effekt av mötet är säkert de tips och uppslag föreningarna får av varandra när det gäller innehållet i medlemsmöten och andra aktiviteter.

**Text och foto:
Ulf Jönson**



Produkter som får det att vattnas i munnen

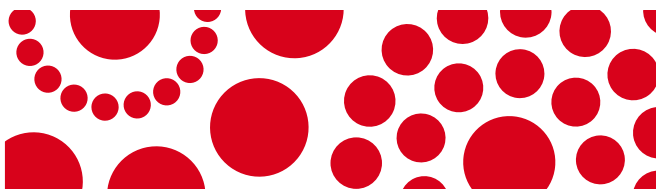
Många delar av livet tar vi för givet, som att tungan fuktar gommen en het sommardag eller att saliven strömmar till när maten står på bordet. Det är naturligt och vi gör det tills den dag kroppen slutar fungera som den ska. Då helt plötsligt kan en fuktig mun innebära ett rikare liv.

Det är för dessa tillfällen som Proxident tagit fram en serie med Munspray, Munfuktgel och Muntork. Naturliga produkter som var och en för sig lindrar torra och känsliga munnar.

Tillsammans hjälper de oss att återerövra en del av livet som vi önskar vi kunde ta för givet.

Proxident
IN BETWEEN

Kontakta oss på tel 023-79 22 22 eller www.proxident.se.



Fredriksdalsteatern 2012

SÖNDAGEN DEN 12 AUGUSTI åkte vi till Helsingborg och föreställningen "Arsenik och gamla spetsar" på Fredriksdals friluftsteater.

Vi hade jättetur med vädret. Runt omkring Helsingborg regnade det, men inte en droppe på oss. Och som vanligt lockade föreställningen till många skratt så det blev en skön kväll. Nu ser vi fram mot nästa års föreställning.

HÄR DUKAS UPP FÖR EN SKÖN FIKA i trädgården innan föreställningens början. Några fick plats i soffan, vi andra fick sitta på marken.

**Text och foto:
Kenneth Danfelter**



Gå in och titta på vår hemsida
www.mhcforbundet.se

Tuggmotstånd



episil[®] EN BARRIÄR MOT SMÄRTA

Smärta, svårigheter att äta, svälja, tala och sova är vanligt vid oral mukositis, ett inflammatoriskt tillstånd i munslemhinnan som ofta uppkommer som en biverkan vid cancerbehandling. episil[®] ger snabb smärtlindring och skyddar munslemhinnan vid oral mukositis och andra tillstånd med blåsor och sår i munnen. episil[®] är enkel att applicera, saknar kända biverkningar och har en smärtlindrande effekt i upp till åtta timmar. episil[®] är utvecklad av Camurus AB och registrerad som medicinteknisk produkt inom EU. **Mer information, kontaktuppgifter och hur du gör beställningar hittar du på episil.se**



Nya regler för tandvården från den 1 januari 2013

2010 LÄMNADEN EN STATLIG UTREDNING ett förslag till det så kallade tredje steget i tandvårdsreformen. De två föregående stegen var då sedan tidigare genomförda.

De innehåller de generella reglerna som omfattar alla patienter medan det tredje steget vänder sig till en särskild patientgrupp nämligen de som har stora behov av tandvård på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning.

Innan vi går in på reglerna i det nya tandvårdsstödet kan en kort genomgång av stegen ett och två i reformen vara på sin plats.

ALLMÄNT TANDVÅRDSBIDRAG

Det första, det allmänna tandvårdsbidraget, innebär att ekonomiskt stöd till tandvård utgår med 150 kronor per år till alla i åldrarna 30-74 år och 300 kronor per år till patienter i åldrarna 20-29 år samt över 74 år.

HÖGKOSTNADSSKYDD

Det andra steget i tandvårdsrefor-

men är högkostnadsskyddet, som avser tandvårdskostnaderna under en 12-månadersperiod. Här är viktigt att tänka på att försäkringskassan utgår från ett referenspris på behandlingarna, ett pris som kan vara lägre än det tandläkaren tar betalt för behandlingen. Den mellanskillnaden får patienten själv stå för. Utifrån referenspriset gäller att patienten står för hela kostnaden upp till 3000 kronor. För kostnader mellan 3000 och 15000 kronor lämnas ett bidrag med 50% av kostnaderna och kostar tandvården under 12-månadersperioden mer än 15000 kronor utgår bidrag med 85%.

DET NYA TANDVÅRDSSTÖDET

De två första stegen gäller alltså sedan några år tillbaka. Nu kommer vi till det tredje som består av två delar och som träder i kraft den 1 januari 2013.

Den ena delen riktar sig till en särskild grupp,

nämligen personer med stora behov av tandvård på grund av sjukdom och funktionsnedsättning. De som uppfyller förutsättningarna kan, efter beslut av landstinget, få tandvård till hälso- och sjukvårdstaxa. De nya reglerna innebär att patienter med muntorrhet efter strålbehandling mot cancer i fortsättningen inte ska få detta stöd. Vår styrelse hade invändningar mot förslaget som var ute på remiss i början av 2010. Invändningarna hade ingen verkan, vilket kommer att medföra kraftigt ökade tandvårdskostnader för många av våra medlemmar.

Den andra delen är att ett särskilt tandvårdsbidrag införs. Här fattas beslut av försäkringskassan. Bidraget är 600 kronor per halvår och är avsett för förebyggande tandvård, till exempel behandling av tandhygienist, till personer som på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning har behov av sådan tandvård.

Text: Ulf Jönson



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



God Jul och
Gott Nytt År

önskar
Mun & Hals-
cancerföreningen
Norra Sverige

God Jul
och
Gott Nytt År



önskar
Mun- & Hals-
cancerföreningen
Västmanland

God Jul &
Gott Nytt År



önskar
Mun- & hals-
cancerföreningen
Södra Sverige

Förenings- nytt

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

HÄR KAN VARJE FÖRENING "ANNONSERA" den verksamhet som planeras för den kommande perioden, intill det att nästa nummer av Mun och Hals kommer ut. På så sätt når man alla medlemmar med en påminnelse och andra

föreningar kan dessutom få tips och inspiration till sitt eget utbud.

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

Redaktionen

Maila till: Ulf Jönson

ulfjonson.012140026@telia.com

Finn Dig själv - finn vägen till Lydiagården



Stiftelsen
Lydiagården

Tel: 0413-692 50

specialdesignat program för cancerrehabilitering

- kunskap om cancer
- samtal, enskilt och i grupp
- fysisk aktivitet
- kreativ och kulturell verksamhet
- gemenskap

Vi erbjuder professionell rehabilitering till såväl patienter som närstående under fem dygns internatvistelse i vacker miljö. Personal med utbildning/erfarenhet av tumörsjukvård.

Fax: 0413-55 31 35

www.lydiagarden.se

Husknuten i Halmstad



Den glada "personalen" vid värmegrytorna.
Från vänster Ann-Christine, Bengt, Kenneth och Gun.



Underböll gjorde Svanungarna Elin-Louise Ablberg och Gustav Bäcklin med egenskrivna visor och nytolkning av klassiker. En humoristisk och finstämd musikalisk upplevelse.



Sopplunch

VI I HALLANDSFÖRENINGEN är engagerade i Föreningshuset Husknuten i Halmstad, ett hus där 22 föreningar har kontor eller tillhör "skåpsföreningarna".

De senare hyr ett skåp och får då boka och utnyttja lokalerna efter behov utan extra kostnad. Bra för alla föreningar. Vi är en "skåpsförening".

Det anordnas ett antal "soppluncher" på våren och hösten med någon form av underhållning såsom sång/musik eller teater. Den 6 september var det vår förening som svarade för dukning och servering. Maten bestod av en härlig fisksoppa med "tilltugg". Det kommer c:a 30 personer varje gång.

Text: Kenneth Danfelter
Foto: Yvonne Emanuelsson

En uppskattad förrätt och sedan en delikat varmrätt

Som omväxling till julmaten kan de här recepten vara bra att ta till, varför inte i mellandagarna.

Baconlindad grön sparris

4 personer

En bunt grön sparris
Ett paket bacon
Svartpeppar
Lagrad god ost
Ugn 225 grader
Två delade tomater



Bryt av den nedre delen av sparrisen, den bryts normalt där den ska brytas.

Förkoka sparrisen i lättsaltat vatten max 7 min.

Lägg på ugnsfast form 3-4 sparris ihop och linda bacon runt.

Mal svartpeppar över och lägg på en god lagrad ost. På ett fat bredvid lägger jag halverade tomater med ost (Getost går också bra) över.

Låt stå i ugnen tills de fått färg ca 15-20 min.

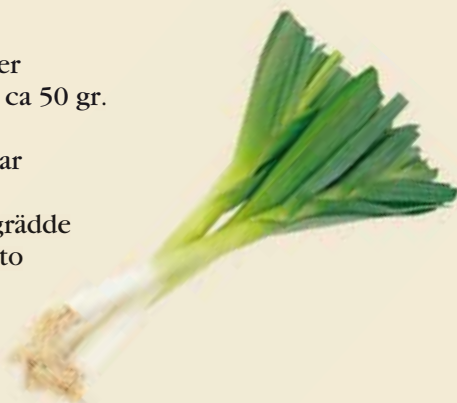
Servera baconlindade sparris och tomater med lite Balsamico över entrérätten.

*God Jul och Gott Nytt recept År 2013
Annika*

Lättagad kyckling med purjolök och pesto

4 personer

4 kycklingfiléer
en klick smör ca 50 gr.
1 tsk salt
1 krm vitpeppar
2 purjolökar
2½ dl mellangrädde
½ dl grön pesto



Gör så här:

Bryn kycklingen (skär varje filé i 4-5 bitar) i smör i en stekpanna, salta o peppra.

Strimla o fräs purjon i en stekgryta.

Rör ner grädde o pesto.

Lägg ner kycklingbitarna i såsen och låt koka i ca 10 min. Vill man ha mer pestosmak så är det bara att röra ner lite till, men jag tycker att det är lagom mild/starkt med ½ dl.

Viola önskar god jul och gott nytt år



Välkommen till Enheten för
onkologisk rehabilitering vid
Röda Korsets Sjukhus

Efter behandling av cancersjukdom är det värdefullt att få möjlighet till rehabilitering som underlättar återgång till vardag och ibland arbetsliv. Att uppnå en så god livskvalitet som möjligt är ett viktigt mål.

Vi erbjuder ett två veckors rehabiliteringsprogram som anpassas individuellt och innehåller fysisk aktivitet, information och samtal inklusive avspänning och mindfulness. Bra möjlighet att möta andra människor med liknande erfarenheter. Vacker natur ger avkoppling och möjlighet till återhämtning.

Mer information på
www.rks.se
eller tel. 08-791 14 18





Tomten

Av Viktor Rydberg

*Midvinternattens köld är hård,
stjärnorna gnistra och glimma.
Alla sova i enslig gård
djupt under midnattstimma.
Månen vandrar sin tysta ban,
snön lyser vit på fur och gran,
snön lyser vit på taken.
Endast tomten är vaken.*



God Jul & Gott Nytt År

önskar
**Mun- &
Halscancerföreningen
Dalarna**



God Jul och Gott Nytt År



önskar
**Mun- &
Halscancerföreningen
Örebro och
Värmlands Län**

God Jul & Gott Nytt År

önskar
**Sydöstra
Mun- & Halscancerföreningen**



God Jul och Gott Nytt År



önskar
**Mun- & Hals-
cancerföreningen
Göteborg**

Bidrag till rehabiliteringsresor upphör under år 2013

LARYNGFONDEN har haft glädjen att kunna lämna bidrag till rehabiliteringsresor för mun och halscancerdrabbade. Under innevarande år har fonden lämnat bidrag med beaktansvärda belopp till cancerdrabbades rehabilitering. Dessa har varit mycket uppskattade och betyder mycket för patienternas rehabilitering. Inte minst är det till stor hjälp för drabbade att kunna träffa andra i samma situation och få byta erfarenheter. Härigenom har många fått välbehövligt stöd och styrka att gå vidare i livet efter långa och svåra behandlingar.

DET HAR INTE UNDGÅTT NÅGON att vi återigen genomgår en finansiell kris i vår omvärld vilket medför att avkastningen i fonden minskar högst dramatiskt.

Laryngfondens styrelse har beslutat att fonden under år 2013 inte kommer att bevilja bidrag till rehabiliteringsresor. Beslutet motiveras med att den förväntade avkastningen i fonden inte räcker till för att lämna bidrag till detta ändamålsområde. Fonden kommer i första hand prioritera redan pågående forskningsprojekt vilka sker med bidrag från fonden. Beträffande stödet till förbundet och

föreningarna är det inte uteslutet att stödet kan komma att minskas under år 2013.

DET ÄR MED BEKLAGAN vi tvingas upphöra med stödet till rehabilitering och vår fromma förhoppning är att vi längre fram ska kunna åter bidrag till detta viktiga ändamål. När och i vilken omfattning det ska kunna ske bestäms av den framtida finansiella utvecklingen.

Kalix i november 2012

**Hans-Ola Fors
Ordförande
Stiftelsen Laryngfonden**

God Jul & Gott Nytt År

önskar
Mun- &
Halscancerföreningen
Gävleborg



God Jul och Gott Nytt År



önskar
Mun- & Hals-
cancerföreningen
Stockholms Län

God Jul & Gott Nytt År

önskar
Mun- & Hals-
cancerföreningen
Uppland



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

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. Varför inte en rolig historia eller egen berättelse om dig själv. Så kör hårt med pennan eller datorn.

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

taliserat och helst skickat på e-post, CD eller diskett.

Grovsortera gärna era bilder som är suddiga eller som ni bedömer är ointressanta. Skicka bara de ni vill ha med.

Glöm inte att skriva texter till bilderna och gärna mellanrubriker.

Varma hälsningar från redaktionen

Kansliets telefontider

tisdagar–torsdagar kl. 09.00–12.00

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

E-post: kansli@mhcforbundet.se

Hemsida: www.mhcforbundet.se



Mun- & Halscancerförbundet Läns och regionalföreningar med kontaktpersoner

Mun- & Halscancerföreningen Norrland

OWE PERSSON

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

Mun- & Halscancerföreningen, Gävleborg

EVA LUNDGREN

Älgnäs 556, 823 92 Holmsveden
Mobil: 0705-15 90 75
E-post: joe.lundgrens@live.se

KENNETH RUBENSSON

Masurgatan 7, 804 31 Gävle
Tel: 026-19 52 42. E-post: ruben7@tele2.se

Mun- & Halscancerföreningen Dalarna

PER TESTAD

Kung Magnigatan 19, 791 62 Falun
Tel: 023-827 29, mobil: 070-372 84 94
E-post: logopedutb.falun@ltdalarna.se

Mun- & Halscancerföreningen Uppland

GUNILLA BELING

Luthagsplanaden 24 B, 752 24 Uppsala
Tel: 018-50 12 61, mobil: 0739-28 34 89

E-post: gunilla.beling@hotmail.com
mhcfuppland@gmail.com

Mun- & Halscancerföreningen Örebro och Värmlands Län

HALVOR ERIKSSON

Sirbo 315, 693 94 Åtorp
Tel: 0586-73 20 27. Mobil: 0706-32 02 71
E-post: halvor.eriksson@telia.com

Mun- & Halscancerföreningen Västmanlands Län

KAARLO VUOLLE

Lerkärllsgatan 10, 723 51 Västerås
Tel: 021-41 74 76
E-post: kaarlo.vuolle@swipnet.se

Mun- & Halscancerföreningen Stockholms Län

GUNNAR SCHNEIDER

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

Sydöstra

Mun- & Halscancerföreningen

INGEMAR DEANN

Byggarlassens väg 37, 593 37 Västervik
Tel: 0490-139 48, mobil: 070-269 73 80
e-post: ingemar.deann@tele2.se

Mun- & Halscancerföreningen Göteborg

ANNIKA LJUNGSTRÖM

Norra Rydsbergsvägen 60, 443 50 Lerum
Tel: 0302-131 22, mobil: 0705 26 25 34
E-post: ljungstrom.lerum@telia.com

Hallands Laryngförening

KENNETH DANFELTER

Middagsvägen 18, 302 59 Halmstad
Tel: 035-12 91 03, mobil: 073-360 6622
E-post: kenneth.danfelter@spray.se

Mun- & Halscancerföreningen, Södra Sverige

ANNIKA AXELSSON

Liedbergsgatan 3 B, 352 30 Växjö
Tel: 0470-834 67
Mobil: 070-360 18 16
E-post: annika47axelsson@telia.com

Mun- & Halscancerförbundet

KRISTINA HENRIKSSON, STAFFAN HAGELIN

Barks väg 14, 170 73 Solna
Tel: 08-655 83 10
Fax: 08-655 46 10

E-post: kansli@mhcforbundet.se
Hemsida: www.mhcforbundet.se

KAPITEX



Trachinaze+Plus

Stomafiltret utan klister – det bästa för dig och din hud. Renar, värmer och fuktar luften, skapar ett bra andningsmotstånd. Lämpligt för dig med känslig hud, och för dig med djupt liggande stoma. Enkelt att använda, diskret och lättburet. Fungerer även med röstventil.



Önskar Ni ytterligare information, ring eller skriv till logoped Lena Lageson.
Kapitex Scandinavien, Resénsväg 16 D, 370 24 Nättraby, Tel./Fax: 0455 222 75
e-post: lenalageson@gmail.com
www.kapitex.com

POSTTIDNING B

Mun- & Halscancerförbundet

Barks väg 14

170 73 SOLNA



PROVOX® StabiliBase™ Det nya plåstret som sitter längre

Det nya Provox StabiliBase plåstret är speciellt utformat för att förbättra komforten när man använder en HME- kassett, FreeHands HME (automatisk talventil) eller en annan produkt från Provox systemet. Det har flera fördelar som ger en bra passform och stabilitet under tal.

Längre vidhäftning och tal*

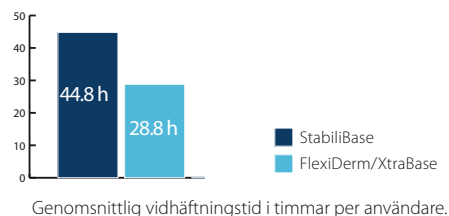
Klinisk studie visar att Provox StabiliBase satt kvar betydligt längre och behövde inte bytas lika ofta som FlexiDerm eller XtraBase. Användare av FreeHands rapporterade att med StabiliBase kunde de använda sin FreeHands enhet betydligt fler timmar än med FlexiDerm eller XtraBase.

Komfort och passform*

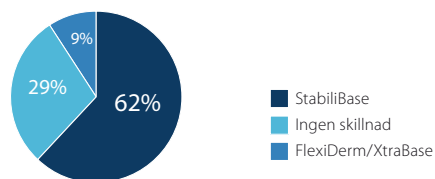
Provox StabiliBase har en konvex utformning med stabiliseringskenor vilket ger en bra passform mot stomat, i synnerhet för användare med ett djupt stoma.

Provox StabiliBase - det föredragna valet*

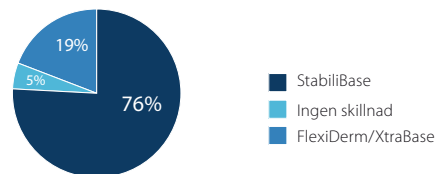
Överlag föredrog majoriteten av deltagarna i den kliniska studien StabiliBase plåstret.



Genomsnittlig vidhäftningstid i timmar per användare.



Vilket plåster passar bäst för ditt stoma?



*Datauppgifter. I studien jämförs Provox StabiliBase mot FlexiDerm / XtraBase.

Tel: 0415-198 20 • kundtjanst@atosmedical.com • www.atosmedical.se

Atos Medicals produkter och expertis utvecklas i nära samarbete med ledande institutioner, läkare, forskare, logopedier och patienter över hela världen. Alla fakta och argument bygger på resultat från kliniska studier. 1987 började Atos Medical utveckla den första Provox röstventilen. Vi har sedan dess arbetat intensivt för att utveckla Provox till att bli marknadens ledande system för röst- och lungrehabilitering. Vi fortsätter med att avsätta stora resurser på produktutveckling och utbildningsprogram inom öron- näs- och halsspecialiteten. Vi har ett tydligt mål: Atos Medical ska även i framtiden vara ledande inom hela detta specialistområde.

ATOS
MEDICAL
Leading the way in ENT