



NR 3 • September 2010

Mun & Hals

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



Mun&Hals

Årgång 36 • Nr 3 2010



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

PG 85 17 54-2 – BG 5703-3573



ANSVARIG UTGIVARE

Sören Selinder



REDAKTÖR

Gunnar Schneider



MEDARBETARE I REDAKTIONEN

Viola Landewall, Ulf Jönson



FÖRBUNDSORDFÖRANDE

Sören Selinder

Östermalmsgatan 21

854 60 Sundsvall

TEL. 0691-610 65

MOBIL 070-327 11 54

E-POST soren.selinder@telia.com



GRAFISK FORM

Gunnar Schneider

E-POST g.schneider@telia.com

TRYCK

Ågrenshuset Produktion



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

Standgatan 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

- 2 LEDAREN** Vår ordförande kåserar om framtiden
- 4 DEN DANSKA LANDSKURSEN**
- 6-8 STENSUND** en anpassningskurs
- 9 FRÅGESPORT** Vem vet mest och bäst.
- 10-11 ESLÖVS FOLKHÖGSKOLA** anpassningskurs
- 12 SOMMARAKTIVITETER I HALLAND**
- 14 "HALLÅ" ALLA KÄRA LÄSARE**
En Stockholmsredovisning
- 15 FONDEN INFORMERAR** om att utlandsbidragen tillfälligt utgår under 2011
- 17 ELEVLOGOPEDDAGAR I LUND**
- 18 FÖRENINGSMATERIAL**

**NÄSTA NUMMER UTKOMMER I DECEMBER 2010
MATERIALSTOPP TILL NR 4 ÄR 15 NOVEMBER 2010**

Ledaren

SOMMAREN ÄR NU TILL ÄNDA och under den tiden händer det inte så mycket inom vår föreningsverksamhet.

VÅR SATSNING PÅ FÖRNYELSE med namnbyte, vår tidnings utseende samt profileringen med tavlorna, som satts upp på sjukhusen, innehållande vår tidning, information om vår verksamhet och en folder med svarstalong för medlemsansökan är nu ett färdigställt projekt. Och mycket glädjande har det, efter en mycket kort tid, inskickats till oss flera svarstalonger för medlemskap.

FÖRBUNDSDELTAGANDE i grupper och Handikappförbundens projekt, som vi redan deltar i, kommer att intensifieras och personer ur vår styrelse är utsedda att arbeta med detta.

Exempel av dessa forum är Mänskliga rättigheter, Canceralliansen, HHF Handikapp Historiska Föreningen, Tandvård m.fl.

I SIN LINDA är också ett samarbete med förbunden i Norge och Danmark att bilda en mindre grupp som kallas Tandhälsa. Denna grupp kommer att jämföra och lista fördelar/nackdelar i respektive förbunds tandvård. Sedermera kan det användas, med större tyngd vid ett framförande till Tandvårdsmyndigheter i respektive land.

SEDAN ÖNSKAR JAG att ni alla medlemmar är aktiva och deltar i våra lokalföreningars möten samt rehabiliteringskurser, vi behöver varandra som medmänniskor.

Sören Selinder
Föbundsordförande



- ♥ har 11 läns- och regionföreningar runt om i landet
- ♥ bevakar och tillvaratar medlemmarnas intressen
- ♥ arbetar aktivt för att hjälpa medlemmarna tillbaka till ett meningsfullt liv
- ♥ ordnar rehabiliteringsseminarier och -resor
- ♥ har sitt kansli i Solna
- ♥ arbetar för att starta samtalsgrupper för både patienter och anhöriga antingen via sjukvårdspersonalen eller i lokalföreningarnas regi
- ♥ ger ut tidningen Mun&Hals med aktuell information, artiklar och reportage
- ♥ har regelbundet kurser för förbundets och föreningarnas förtroendevalda samt antirökinformatörer
- ♥ håller kontakt med myndigheter och serviceorgan
- ♥ tillhör 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 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

Landskurs & Årsmöte

DEN DANSKA LANDSKURSEN

VÅR SYSTERORGANISATION i Danmark – Dansk Landsforening for laryngectomerede (DLFL) – höll i år sin landskurs och årsmöte den 28 juni till 2 juli. Platsen var densamma som sedan flera år tillbaka, Vingstedt-centret utanför Vejle på Jylland, ett träningscenter som ägs av den danska idrottsrörelsen och som också är en utmärkt konferensanläggning.

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

DLFL:S ÅRSMÖTE skiljer sig i flera avseende från vår egen riksstämman. Inte enbart antalet dagar, vi brukar ju träffas under två dagar, utan också innehållet skiljer sig en del. Själva årsmötesförhandlingarna är väl i stort sett lika men den informativa delen med kurser, föreläsningar och gruppdiskussioner är betydligt mer omfattande.

AV NAMNET, Dansk landsforening for laryngectomerede, kanske man drar slutsatsen att föreningen som medlemmar enbart har personer som är laryngectomerade. Men så är det inte. Precis som hos oss är föreningen öppen för alla som har behandlats mot cancer i mun- halsområdet och även deras anhöriga. Alla medlemmar får en inbjudan till landskursen och i år deltog mer än 70 personer. Deltagarna betalar en egenavgift på 850 kronor för de fyra dagarna.

LANDSKURSEN INNEHÖLL flera föreläsningar och kurser. En föreläsning, av läkaren Birgitte Charabi vid Rikshospitalet, tog upp frågor om strålskador och operationskomplikationer. Hon upplyste bland annat att vid Rikshospitalet strålbehandlas årligen 250 till 300 patienter mot cancer i mun- halsområdet

medan ett mindre antal opereras. De skador som kan bli följden av en strålbehandling känner många av oss till, hud och underhud kan skadas, slemhinnorna påverkas och många får problem med tänderna. Som komplikationer efter operation berörde Bitte Charabi bland annat problem som kan uppstå med infektioner, blödningar och påverkan på nerverna. Hon redogjorde också för olika metoder att komma tillrätta med komplikationerna. Vidare talade hon om psykiska komplikationer. För många medför behandlingen en stor förändring i det normala livet. Några vill inte tala med människor de inte känner, andra kan drabbas av depression eller ångest och rädsla för återfall.

Exempel på andra föreläsningar under de här dagarna var "Från missmod till livsmod", "Tillbaka till vardagen efter laryngectomering", "Sätt upp ett mål och nå längre".

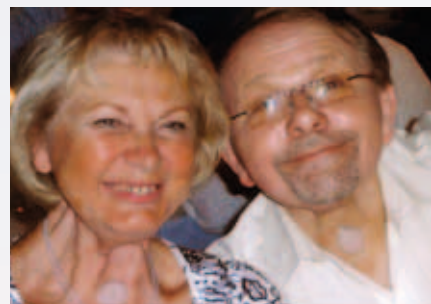
Det förekom också mera konkreta och påtagliga insatser som information av fysioterapeut, kommunikationsundervisning ledd av logoped och demonstration av olika hjälpmedel. De anhöriga hade gruppdiskussioner kring temat "Att vara anhörig".

ETT VIKTIGT INSLAG i landskursen är den sociala samvaron. Ett övergripande syfte med kursen är nämligen att deltagarna ska få möjlighet att träffa varandra och att ha trevigt tillsammans men också att kunna lämna landskursen med nya kunskaper och erfarenheter i bagaget, att känna att man inte är ensam med de problem sjukdomen givit. Allt detta gäller naturligtvis också oss från Sverige. Vi är glada och tack-samma för att vi fått delta i landskursen och där träffat så många trevliga och omtänksamma människor. All god mat och dryck vi fått förstärker ytterligare vårt positiva intryck av landskursen.

Text och bild: Ulf Jönson



Anne-Lise Sten, DLFL:s ordförande



Vår egen Annika tillsammans med Torkil Jensen



Artikelförfattaren trivdes i det danska sällskapet



Henning Kirkegaard, vice ordförande



**”Årligen strålbehandlas
250 till 300 patienter mot
cancer i mun- halsområde
vid Rikshospitalet”**

Stensund 2010



Hela gruppen samlad

JA, DÅ VAR DAGEN KOMMEN. Vi från Göteborg startade vår resa tidigt på tisdagsmorgonen. Jag (Lisbeth) var väldigt nyfiken, eftersom det var min första resa hit.

Väl framme, fick vi så våra rum. Lunchen smakade mycket gott speciellt efter en lång bilfärd. 13.00 fick vi information av vår allas gulliga Viola.

SÅ DENNA FÖRSTA eftermiddag fick vi en båtutur till Gälö. WOW vilket ställe, helt otroligt vackert. Ön ägs av Sören och hans fru Gun-Britt, mycket gästvänliga människor, de har ägt ön sedan 1993.

Sörens far och farfar har bott där, så den är ett arv sedan 1800-talet. Fridfullt, vackert ja, helt obeskrivligt och solen var på vår

sida. Gun- Britt stod för kaffe med hembakat, mums. Detta var och är mindfulness som vi nu alla vet vad det är.

Hasse (kocken) såg till att middagen serverades och alla blev mätta och belättna.

Glada och trötta somnade vi snabbt till kvällen.



Här fikar kursledaren Viola med en av deltagarna på ön Gölö



Åke Book som konstnär

MORGONEN EFTER en god frukost, blev det skapande verksamhet. Eva Nordlöf, en mycket duktig och kreativ kvinna, hon fick oss ut i naturen och leta efter något, vi sedermera målade eller ritade av. Efter kaffet fick vi berätta hur vi tänkt när vi målat, intressant, alla hade något att berätta.

Efter lunch kom Lalle läkare, öron-näs-hals, Signe onkolog, och Lisa sjuksköterska. Lalle pratade om hur både forskning och teknik går framåt vilket är mycket gott att höra. Det blev många frågor till dem alla och jag tror de flesta fick svar på dem.

Dagen till ära fixade vår egen Viola tårta till kaffet så våra gäster stannade på fika.

MINDFULNESS MED CAROLINA ett så häftigt sätt att kunna gå ner i varv slappna av lära sig njuta av stunden. Ordet betyder medveten tillvaro, hm... ganska viktigt eller hur? Carolina var fenomenal på detta. Vi fick göra övningar.

TORSDAG med frukost, tiden bara

rusar men det är ju så när man har roligt. "Vavva" tog med oss på promenad bland alla blommor och växter, det hon inte vet är inte värt att veta. Tyvärr var tiden kort men superduktigt det ÅR hon.

Efter fikat kom professor Britta Hammarberg, logoped och pensjonär, helt underbar människa, vilken glädje hon utstrålar. Hon talade om vad hon sysslar med nu och vad hon gjort innan. Hon hade två praktikanter med sig. Sen fick vi presentera oss och berätta lite om vad vi gått igenom.

Lunch. Jag lovar det var ingen som gick omkring hungrig, aptiten var det inget fel på.

Efter maten blev vi indelade två grupper. Jag hamnade i Brittias grupp hon visade oss en röstförstärkare, helt otroligt vad fiffigt det kan göras. Britta berättade att det var tjugonde gången hon var här på Stensund, ett riktigt jubileum. Vi fick läsa dikter/ tala om hur andra uppfattar oss som är strålade/opererade. Det var kul och givande uppgifter som berör oss alla och

är mycket viktigt inte minst för de laryngektomerade.

Egentid. Trosa såklart. En sån lovely liten stad jag blev helt betagen. Vi strosade omkring kollade både här och där. Vid kanalen blev det fika solen lyste och kaffe med mumskaka var pricken över i:t.

Middagen lika kalasgod som övriga dagar. Kl 18.00 träffades vi i stora salen där Leif Björk spelade gitarr och sjöng Dan Andersson visor helt underbart. Denna man tillhör veteranerna, de samlas i skolan varje vår och höst och hjälper till med trädgårdsskötsel mm. Dessa veteraner har antingen gått i skolan eller varit lärare där för många år sedan.

FREDAG, upp tidigt för frukost och iväg till Sparreholm, jippi jag var göroglad, tycker alltid det är spännande med slott.

Där blev vi guidade av Per Wallgren. Han visade oss runt bland alla dessa otroligt häftiga lyxiga, bilar, flygplan, motorcyklar, gamla plåtskyltar, jukeboxar och telefoner. Han berättade sååå många historier om bilarna tex. cadilacen som gett namn till Kungens kurva. Prinsessans Dianas farfars RollsRoys från 1929. Per är en mycket kunnig, vetgirig person som talar tydligt och klart och vet det mesta om Sparreholm.

Det var en upplevelse utan dess like. Per berättade också om damen med den röda klänningen som spökade, "huanemej".

Vid ena delen av slottet serverades lunch, ojoj, helt kanon. Det var fisk, men jag har tyvärr glömt namnet, men god var den.

På kvällen var det grillparty vid hamnen, det var sååå tjustigt uppdukat, alldeles stilla vid vattnet. Kyckling, kött och annat gott serverades "maffigt" helt underbart. Ni Görel, Carolina och Viola, plus alla andra som gjorde denna kväll till ett stort kalas, TACK, från oss alla. Vi som var där passade också på att tacka allas vår egen VIOLA du e bäst, kram på dig.

LÖRDAG, sista dagen, god frukost som vanligt (tack Hasse du gjorde ett kanon jobb).



"Vavva" med åhörare



Slottet med ett museum



Grillparty

Rektor Tommy Fogelberg berättade om Stensund och dess historia, mycket intressant. Ska i korta drag försöka berätta lite: 1917 köpte Emil Lövberg Stensund detta i gåva till sin hustru Ethel för ca 200.00 kr, det tog ca 4 år att bygga. Senare pga ekonomiska trassligheter köpte "Hallbergs Guld" Jansson det som sommarställe förstås. Dessa ägde det i 10 år. Under somrarna kom Bullens" pilsnerkorv" med familj och bodde här.

Sedemera igen pga av ekonomin köpte Banankungen/komaniet, det

var omkring 1933-34 även de som sommarställe.

KRIGET KOM och ekonomiska bekymmer igen. Då omkring 1944 fick Conrad Åhberg nys om det. Han var känd för friskvård och hälsa samt nykterhet. Conrad föddes 1880 dog 1958 men fick ihop ca 175.000 kr. Skapade ett hälsocenter kan man säga. 1950 blev Stensund Folkhögskola och är det ännu, men allt kostar så att veteranerna som kommer varje år betyder mycket och även vi ger ju vårt stöd när vi kommer. Detta är en fantastisk historia jag kanske missat lite men det får ni ha överseende med. Folkhögskolan har även aktiviteter sommartid båtbyggeri samt målarkurser och mycket annat.

Vid 10-tiden träffades vi för att summera veckan som varit helt toppen från början till slut. Och solen har strålat varje dag "wow". Carolina hade tagit kort under dagarna som gått, nu fick vi möjlighet att se dessa det var jättekul. Så var det dags för avfärd och adjö till alla.

JAG VILL TACKA ER ALLA som gjort detta möjligt för oss det har varit helt otroligt underbart.

Massor av varma kramar och tack!
Ha de goörgott önskar

Lisbeth i Göteborg



Kristina och Staffan från kansliet

Föreningsresa

Anpassningskurs 14-18 juni 2010 Eslövs Folkhögskola

Efter en resa på närmare 100 mil anlände vi från Jämtland till Eslöv. Vilken kontrast med alla blommor, hemma var det mest maskrosorna som blommade. Kom lagom till eftermiddagskaffet.

SKAPA DIKTER med Marie Westergren, skön musik, åtta ord - fem meningar från var och en i grupp på fyra. Mixa ihop åtta meningar till en dikt. Otroligt vilka poeter vi är.

KYRKOBESÖK Dags för utflykt, vår chaufför Jan Magnusson och guide Helen Nettleblad tar oss först till Dalby kyrka där Rasmus berättar och visar runt. Heligkorskyrkan från 1060 är nordens äldsta stenkyrka som fortfarande är i bruk. Kyrkan är inte Sveriges äldsta eftersom Dalby låg i Danmark på den tiden ej heller Danmarks äldsta eftersom den nu ligger i Sverige. Har även varit klosterkyrka tillhörande Augustineorden.

SLOTSBESÖK Så bar det av till Malmöhus slott och museet, här åt vi även en god lunch. På hemvägen blev det ett stopp i Tirups ortagård med alla dess dofter. Ett regn och åskväder kom över oss men det avskräckte inte för en bussfika.

TOBIAS HEDQVIST OCH JÖRGEN SELLIN Mänskliga rättigheter med Tobias Hedqvist som sammanställt frågor i ämnet. Norrlandsmaffian tog hem segern.

Jörgen Sellin menar att idrottspsykologi fungerar på alla. Hantera stress med avkoppling, rutiner, kontroll och god självkänsla.

BESÖK AV LOGOPED OCH LÄKARE Logopeden Margareta Lundskog och överläkare Peter Wahlberg från

Lunds Universitetssjukhus. Peter informerade bland annat om forskningen och vaccination vid Humanyl papillon virus.

Logoped Margareta fick igång en trevlig och givande frågestund. Hon tackade för ett givande samarbete mellan logopeder och Mun och Halscancerföreningen och dess Laryngfond.

UTFLYKT Åter en ny dag med buss som först gick till Djuramossa och dess Beredskapsmuseum med sin underjordiska försvarsanläggning från andra världskriget. Här intog vi lunch bestående av ärtsoppa i "snuskburk", pannkaka med sylt och grädde. Sedan en rundvandring och guidning med Johan André. Färden gick vidare till Sofieros slott och trädgård med dess 400 olika slags rhododendron. Måktigt! Från 1973 drivs parken av Helsingborgs stad efter testamente från Gustaf VI Adolf.

SISTA KVÄLLEN MED GÄNGET På kvällen samlades vi i en vacker dukad matsal och åt en underbar buffé. Janet Winslot och Magnus Ringborn underhöll och hade sammanställt musikfrågor.

Det har varit en helt underbar vecka, med föredrag, information att fara på utflykt samt att få träffa nya trevliga människor, äta god mat och spela kubb på kvällarna. En stor varm sommarkram till Viola som sett till att vi trivts och fått kvällsfika. Ett tack till Laryngfonden som gör det möjligt att vi kan åka på dessa resor.

På återseende

Rut och Ninni
Norrlandsföreningen



På kvällarna spelade vi kubb



Sofieros slottspark

Guiden Rasmus

Studiebesök



Sommaraktiviteter i Halland

DETTA HAR VI I HALLAND gjort under sommaren. Som vanligt har vi haft våra möten varje månad. Den 23 juli var vi i Helsingborg på Fredrikstalsteatern och såg "Gröna Hissen" med Eva Ryberg. I år fick vi ordna denna teaterresa själva, beroende på att det bara spelades kvällsföreställningar. Afasi-föreningen som vi brukar samåka med stannade hemma i år, deras medlemmar orkar inte med sena kvällstider.

DEN 14 AUGUSTI samlades medlemmar och inbjudna gäster klockan 11.00 på Wapnö slott i Halmstad, som har anor från 1300-talet, till ett seminarium.

Dietist Helen Sahlstrand från

Länssjukhuset i Halmstad och Sjukhuset i Varberg informerade om hur man äter så näringsriktigt som möjligt med tonvikt på åtstörningar efter olika cancerbehandlingar

Senare på dagen blev vi guidade på gården, en riktigt stor anläggning med 50 personer anställda.

NÅGRA SIFFROR. Gården har 2500 djur varav 1100 är mjölkkor som mjölkas 3 gånger per dag och varje kossa ger 30 liter per dag. Det går åt 80 ton foder varje dag!

Gården har eget mejeri. Det föds 3 kalvar varje dag.

På kvällen avnjöts en tre-rätters middag och lyckönskningar framfördes till föreningens 25 år. Så lång

tid har gått sedan Bertil Andersson och några andra cancerdrabbade personer tillsammans med logopeden Lena Lageson bildade Hallands Laryngförening. Efter för- och huvudrätt roade Manolo och OA med sång och musik. Det blev ett uppskattat inslag och slutet på en givande och trivsamt dag i slottsmiljö.

Vi vill tacka Stiftelsen Laryngfonden, som med sina bidrag gör dessa aktiviteter möjliga. TACK.

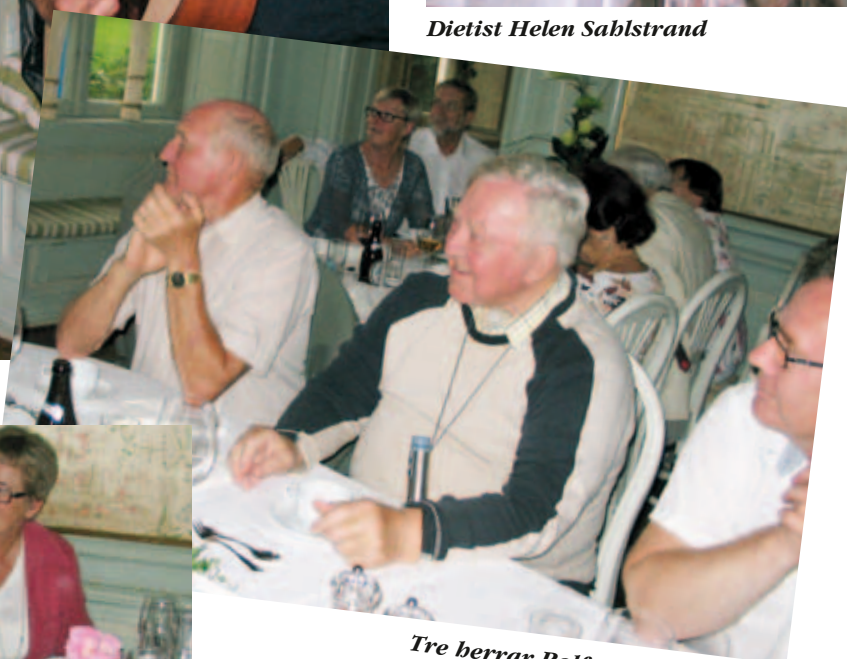
Hallands Laryngförening genom
Kenneth Danfelter



Underbällarna Manolo – OA



Dietist Helen Sablstrand



Tre berrar Rolf – Edgar – Erling



Tre damer Margareta – Gun – Birgitta

Intresseanmälan:

Jag vill veta mer om MHCf:s verksamhet Jag vill bli medlem.

NAMN:

ADRESS:

POSTADRESS: TELEFON:

SKICKA ELLER FAXA KUPONGEN TILL: MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET, BARKS VÄG 14, 170 73 SOLNA

TEL: 08-655 83 10, FAX 08-655 46 10, E-POSTADRESS: kansli@mhcforbundet.se

Sommaraktiviteter

Hallå kära läsare

Stockholm i början av augusti

I STOCKHOLMSFÖRENINGEN har vi en kombinerad kultur/litteratur-cirkel där undertecknad sedan en tid tillbaka är ledare. Vi träffas tio gånger på höstterminen och lika många gånger på vårterminen. F.n. håller vi på att läsa "Jean Bernadotte, mannen vi valde" av Herman Lindqvist. Vi hann inte läsa mer än hälften i våras, eftersom vi umgås, diskuterar veckans händelser och också dricker kaffe på våra "träffar", så i höst fortsätter vi där vi slutade. Kristinehovs Malmgård heter en gård där vi i Stockholmsföreningen har våra medlems- och styrelsemöten. Även vi i cirkeln håller till där. Det är en oas i stenöknen, byggd i slutet på 1700-talet och, tro det eller ej, där finns höns och en tupp som springer ute i malmgårdsparken där det på sommaren är kaffeservering med gott bröd och fina smörgåsar på hembakt bröd. En dag i juni när vi allihop möttes på denna uteservering och drack vårt kaffe, diktade och deklamerade vår poet Rune Mohlin på stående fot denna lilla vers:

*"Mot himlen nu vi håller koll,
vi mörka moln ser dra förbi
Kanske dags ta fram vårt parasoll
och trots att regn, det behöver vi
Vi har ju fått så mycket solsken
som räcker till för vår lekamen
men just idag, nu när vi så skönt mår
bär på Malmgården, en oas som slår
Vi här på Gästeriet så gärna gästa,
personalen är den allra bästa
Så glada vi blev – regnet uteblev*

PÅ SOMRARNAS BRUKAR vi träffas på olika ställen bara för att umgås. Nu i sommar har vi, förutom att träffas på Kristinehov, besökt Åland, varit på konditori Lyran, som ligger precis vid Mälarens strand, m.m.. m.m.



Koloniområdet Listudden på södra sidan var vi en dag och åt en god lunch.

ÖSMO, ett samhälle mellan Stockholm och Nynäshamn, har vi också gjort osäkert under en eftermiddag och även där serverades lunch.

NÅGRA AV OSS har varit på TV4 som publik till programmet "Time out" och som ska sändas nu i höst.

DEN 27 JULI träffades vi i Södertälje och tog oss upp till Torekällberget som är deras svar på Stockholms Skansen. Det finns en gammal lant-handelsbod och där kan man köpa så gott som allt som fanns i forna tider.

Många var byggnaderna från förr som vi tittade in i. T.ex. ett gammalt tryckeri, ett väveri, en bagarbod, etc. etc. Jag kan fortsätta att räkna upp alla gamla hus, men lägger av med det, här och nu.

MEN JAG MÅSTE ändå nämna att bageriet har sin uteservering på

styrbordssidan i lummig grönska. Dom har världens godaste (och största) kardemummabullar där. Först äter jag en på plats, sedan måste jag bara köpa några med mig hem.

Efter kaffepausen tittade vi också in på den gamla bondgården och fick se hur det var att leva på landet i början av 1800-talet.

Så var det dags att fortsätta ner mot kanalen där vi var inne på "Vendela Hebbe"-muséet. Nu undrar kanske någon "Vem 17 var Vendela Hebbe?" Hon var Sveriges första kvinnliga journalist och fick anställning hos Lars Johan Hierta på 1800-talet. Det var ju han som grundade Aftonbladet, det känner vi ju alla till. Men inte så många visste väl att han även grundade Liljeholmens stearinfabrik.

Men det var ju om Vendela det skulle handla. Hon var en skönhet som kollrade bort inte bara Hjerta (som hon fick ett "oäkta" barn med) utan även Tegnér och Almqvist var bedårade av henne.

NU HAR VI KOMMIT FRAM till den 5 augusti och då var det dags att åka till Nynäshamn där vi började med att ta oss ner till hamnen. Där blev inköpet först och främst glass och så såg vi på alla båtarna. Det finns en fiskaffär där och dom har, förutom nyrökta siklöjor, inhemsk honung och en hel del annat gott. När man är i Nynäshamn på sommaren är det ett måste att gå på Strandpromenaden utefter sjökanten. Vi var också uppe i själva staden, fast den såg ju ut som vilken småstad som helst.

Sedan tillbaka ner till hamnen igen för att äta hemlagad potatismos och nystekt strömming. Dagen avslutades med kaffe och nybakat bröd på en altan i Ösmo.

MEN VI VAR ALLA ÖVERENS om att dessa våra "sommarräffar" varit roliga och lyckade och vi har haft en väldig tur med vädret hela tiden.

DET DRÖJER NU INTE SÅ LÄNGE förän vi kör i gång vår cirkel igen för höstterminen, men sommaren är ju inte riktigt slut ännu och den 15 augusti är det dags för Kungliga Filharmonikerna vid Sjöhistoriska museet. Konferencier i år blir Pia Johansson. (Jag vet att enl. SAOL ska kvinnlig konferencier stavas konferenciär)

Fotografiska muséet vid Slussen lär ha en intressant utställning just nu. Kanske vi hinner med det också

DETTA VAR VAD VÅR LILLA TAPPRA SKARA gjort under sommaruppehållet.

Själv har jag som vanligt hunnit med att tillbringa en tid på bøljan (segling)

Jag vill nämna att vi tidigare i år har besökt Moderna Museet (Salvador Dali) samt att vi varit på Kgl. Livrustkammaren.

Hälsningar och kramar till er alla från

Viola
i Stockholmsföreningen

Bidrag till rehabiliteringsresor upphör under år 2011

LARYNGFONDEN HAR HAFT GLÄDJEN att i viss utsträckning kunna lämna bidrag till rehabiliteringsresor för mun och halscancerdrabbade. Vi vet att dessa 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 genomgår en finansiell kris i vår omvärld vilket medför att avkastningen i fonden minskar högst dramatiskt. Enligt fondens stadgar få högst 90 % av årliga avkastningen utbetalas till fondens ändamål. Under åren 2008 och 2009 har fonden lämnat bidrag med över 15 miljoner kronor till i första hand forskningsanslag men även med beaktansvärda belopp till cancerdrabbades rehabilitering.

LARYNGFONDEN STYRELSE har vid senaste mötet de 1 september, 2010, tagit ett principbeslut innebärande bl.a. att fonden under år 2011 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. Stödet till förbundet och föreningarna kommer dock också att prioriteras.

DET ÄR MED BEKLAGAN vi tvingas upphöra med stödet till rehabilitering och vår fromma förhoppning är att vi under år 2012 ska kunna åter bidra till detta viktiga ändamål.

Kalix i september 2010

Hans-Ola Fors
Ordförande
Stiftelsen Laryngfonden

Knäckebröd



Detta knäckebröd är enkelt att baka, gott och mycket nyttigt.

2 dl majs mjöl
1 dl solrosfrö
½ dl linfrö
½ dl sesamfrö
½ dl olja
Salt
Blandas

Koka 2 dl vatten, slå över, rör om. Bred ut på bakplåtspapper, bred ut på hela bakplåtspappret. 150 grader, 1 timme i ugnen. Låt kallna, bryts i lagom bitar.

Mannen satt som vanligt försjunken i morgontidningen vid frukostbordet. Plötsligt tittade han upp över kanten och sa till sin hustru: Förlåt, sa Du någonting? Nej, älskling, det var i går, svarade hon lent.

Logopeddagar i Lund

”DET ÄR OTROLIGT HUR KORT TID

det kan ta innan man står och stirrar ner i någons stoma” var ett av citaten som sammanfattar stämningen under Larydagarna 2010. Isen bröts snabbare än vanligt i Lunds Unversitets korridorer då logopedstudenter och laryngektomerade personer drabbade samman under några vårdagar i april.

”VI LÄR OSS NÅGOT

av dem och de lär sig nåt av oss”, är tanken med projektet. ”Vi” är i det här fallet logopedstudenter i Lund som läst tre år av fyra på logopedprogrammet och tror oss kunna en del om logopedi och anatomi. Ändå ställdes allt på ända när vi skulle sätta oss in i hur allting fungerar efter en laryngektomi. Men vänta, var kommer PE-segmentet ifrån? Jaha, det har suttit där hela tiden. Fast varför kan man inte lukta då? Ja visst ja, luften passerar ju inte genom näsan! Ventiler hit och kassetter dit ... vilken tankeställare! För lätt är det sannerligen inte, och missuppfattningarna är många.

”DE” ÄR I DET HÄR FALLET

laryngektomerade patienter, både nyopererade och veteraner på Larydagarna. De kom för att lära oss studenter om hur det är att vara laryngektomerad och ställde oblygt upp som studieföremål inför våra nyfikna blickar. Många hade också frågor som inte fått några svar under kontakterna med vården. Nu tog de chansen att ställa dem till den samlade expertis av föreläsare och läkare som kommit till Larydagarna, samt de som genomgått ingreppet tidigare. Vi studenter fick öva oss på att svara på de frågor vi fick så gott vi kunde med den kunskap vi hade.

ETT AV DE STARKAST

bestående minnena är de erfarenheter patienterna generöst delade med sig av. Vi förstod snabbt att det finns lika många bakgrunder som det finns laryng-



Här kikar Emma Kolmert och Mia Moberg ner i stomat på en patient.

ektomerade personer. Upplevelsena av förloppet, de känslomässiga reaktionerna och hur vardagen förändrats fick stor plats i diskussionerna. Det kändes mer givande för vår kompetensutveckling än att plugga in vilka plåster vi ska rekommendera. Självklart är det viktigt att

kunna fakta, men när man förstår känslorna hos sina patienter kanske man har större möjlighet att hjälpa patienten på ett bredare plan.

LARYNGFONDEN STÖTTADE ekonomiskt och bjöd på lunch på Patienthotellet och fika i pauserna.



Enbär? Hyacint? Björn-Åke söker i luktminnet.



Många frågor fick svar av foniatern Roland Rydell.

Förutom att det var gott och trevligt fick vi tillfälle att knyta kontakter. Samtalen runt borden blev ännu mer personliga än tidigare. Dessutom fick vi tillfälle att studera på

vilka sätt matsituationerna förändras efter en laryngektomi.

EN TANKE SOM SLOG OSS var att vi gärna skulle vilja veta mer om andra

typer av cancer i mun och svalg. Eftersom förbundet nyligen har bytt namn och samtidigt utökat sitt område undrar vi studenter om det nästa år är dags för mer information om andra typer av cancer i munhålan också? Det känns som en naturlig utveckling.

VI STUDENTER känner oss privilegierade som fick möta både laryngektomerade och alla kunniga föreläsare under de här dagarna i april. Bättre förutsättningar för kunskapsinläring och erfarenhet inom ett område har vi knappast tidigare fått under utbildningen. Vi tror att Larydagarna har gjort att vi kommer klara av att navigera mellan de vanligaste fallgroparna under våra första kontakter med laryngektomerade patienter. Stort tack till alla er som deltog i Larydagarna 2010!

**Sara Hilding Johnson
och Ingrid Thulin,**
*logopedstudenter
vid Lunds universitet*

Foto: Jan-Erik Andersson

	Biologisk ålder			Antal år efter op		
	<60	60-<70	>70	<1	1-<5	>5
Funktionell	21	19	17	22	20	16
Kroppslig	19	18	16	22	16	16
Emotionell	18	12	10	17	12	9
RHI total	58	49	46	51	48	41
	n=9	n=16	n=18	n=9	n=17	n=17

Elisabet Lundström, logoped på Karolinska universitetssjukhuset i Stockholm berättade om livskvalite hos laryngektomerade.

Cancer i hals- eller munhåla?

Det finns gemenskap med andra i samma situation!
Bli medlem i någon av Mun- & Halscancerförbundets föreningar.

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 utlandsvård
- forskning och utveckling av hjälpmedel
- bredare informationsverksamhet
- rökinformation i skolorna

Läns- eller regionsföreningar i Sverige finns i:

Dalarna, Gävleborg, Göteborg, Halland, Östergötland, Skåne, Stockholm, Uppsala, Västmanland, Norrland och Örebro.

Vi är en av huvudmännen i Cancerfonden

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

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

Ni i föreningarna kan hjälpa redaktionen

Vi vill tacka för de bidrag som kommit in till Mun&Hals. Det är kul 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. Alla är lika välkomna. 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

digitaliserat 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

tisdag–torsdag 09.00–11.30

Måndag och fredag är kansliet stängt

Tel. 08-655 83 10



Mun- & Halscancerförbundet Läns och regionalföreningar med kontaktpersoner

Mun- & Halscancerföreningen Norrland

SVANTE WIKSTRÖM
Prästgatan 25
831 31 Östersund
Tel: 063-13 80 00, mobil: 070-663 12 04
E-post: svante.wikstrom@gmail.com

Mun- & Halscancerföreningen Gävleborg

EVA LUNDGREN
Norr tullsgatan 23 E, 826 31 Söderhamn
Tel: 0270-412 32, mobil: 0705-15 90 75
E-post: joe.lundgrens@live.se

Mun- & Halscancerföreningen Dalarna

PER TESTAD
Kung Magnigatan 19, 791 51 Falun
Tel: 023-827 29

Mun- & Halscancerföreningen Uppland

GUNILLA BELING
Vasagatan 5 C, 753 13 Uppsala
Tel: 018-50 12 61, 073-928 34 89
E-post: gunilla.beling@hotmail.com
mhcfuppland@gmail.com

Mun- & Halscancerföreningen Örebro och Värmlands Län

LARS HALLGREN
Kyrkvägen 4, 711 72 Vedevåg
Tel: 0581-266 07
E-post: larshallgren@live.se

Mun- & Halscancerföreningen Västmanlands Län

KAARLO VUOLLE
Lerkärilsgatan 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

ULF JÖNSON
Bottna, Lindbacken, 614 97 Söderköping
Tel 0121-40026, mobil: 070-413 27 81
E-post: ulfjonson.012140026@telia.com

Mun- & Halscancerföreningen Göteborg

GÖSTA JORHEDE
Väderbodarna 5, 8 tr, 418 35 Göteborg
Tel & Fax: 031-56 35 41
E-post: Gullvi.Jorhede@comhem.se

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

LENNART JOHANSSON
Per Albin Hanssons väg 56 B,
214 63 Malmö
Tel&Fax: 040-96 23 40
E-post: lennart.willy@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

TruTone™

Electronic Speech Aid



- **TruTone** röstgenerator som har en så naturlig röståtergivning att du kan uttrycka känslor och sinnesstämningar
- Stort frekvensomfång manligt eller kvinnligt ljud
- Liten och lätt
- Standard 9 v eller 9V laddningsbara batterier
- Extra tillbehör, handsfree-hållare
- Laddare för 9v laddningsbara batteri



Önskar Ni ytterligare information, ring eller skriv till logoped Lena Lageson.
Kapitex Scandinavien, Reséns väg 16 D, 370 24 Nättraby, Tel./Fax: 0455 222 75

e-post: lena.lageson@globalnet.net
www.kapitex.dk



KAPITEX®
Specialisten på Laryngectomierades och
Tracheostomerades andningsvägar

POSTTIDNING B

Mun- & Halscancerförbundet
f.d. Svenska Laryngförbundet
Barks väg 14
170 73 SOLNA



Atos Medical presenterar nästa generation röstventiler:

Provox® Vega™

Den första Provox-röstventilen introducerades 1990. Den andra generationen kom 1997, och idag används Provox över hela världen. Vi är nu stolta över att kunna presentera den tredje generationen – Provox Vega Röstventil med SmartInserter™. Standarden har höjts.

Fokus på luftflödet

Utvecklingen av tredje generationen Provox var inriktad på att förbättra luftflödet och förenkla skötseln. Luftflödesegenskaperna hos Provox Vega gör det ännu enklare att tala. Röstkvaliteten förbättras genom finjusteringar i konstruktionen, såsom dess vinklade valv.

Enklare insättning

Provox Vega röstventil levereras förladdad inuti SmartInserter. Inga förberedelser, som sterilisering eller montering, krävs – ventilen är klar att användas direkt ur förpackningen. Utformningen hos SmartInserter minskar betydligt risken för att ventilen oavsiktligt skjuts in för långt.

Förbättringar av röstkvaliteten

- Både kliniker och Provox Vega-användare har lagt märke till kraftigt förbättrad röstkvalitet.

Lättare att tala

- Det var mindre ansträngande att tala med en Provox Vega röstventil.

Enkel och effektiv rengöring

- Provox Vega-användarna tyckte att det var enkelt att hålla röstventilen ren och upplevde att rengöringen var effektiv.



Atos Medical AB • Box 183, 242 22 Hörby • Tel: 0415-198 00 • Fax: 0415-198 98, E-mail: info@atosmedical.com • www.atosmedical.com

Atos Medicals produkter och expertis har utvecklats i nära samarbete med ledande institutioner, läkare, forskare, logopedier och patienter från 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 specialismråde.

ATOS
MEDICAL
Leading the way in ENT