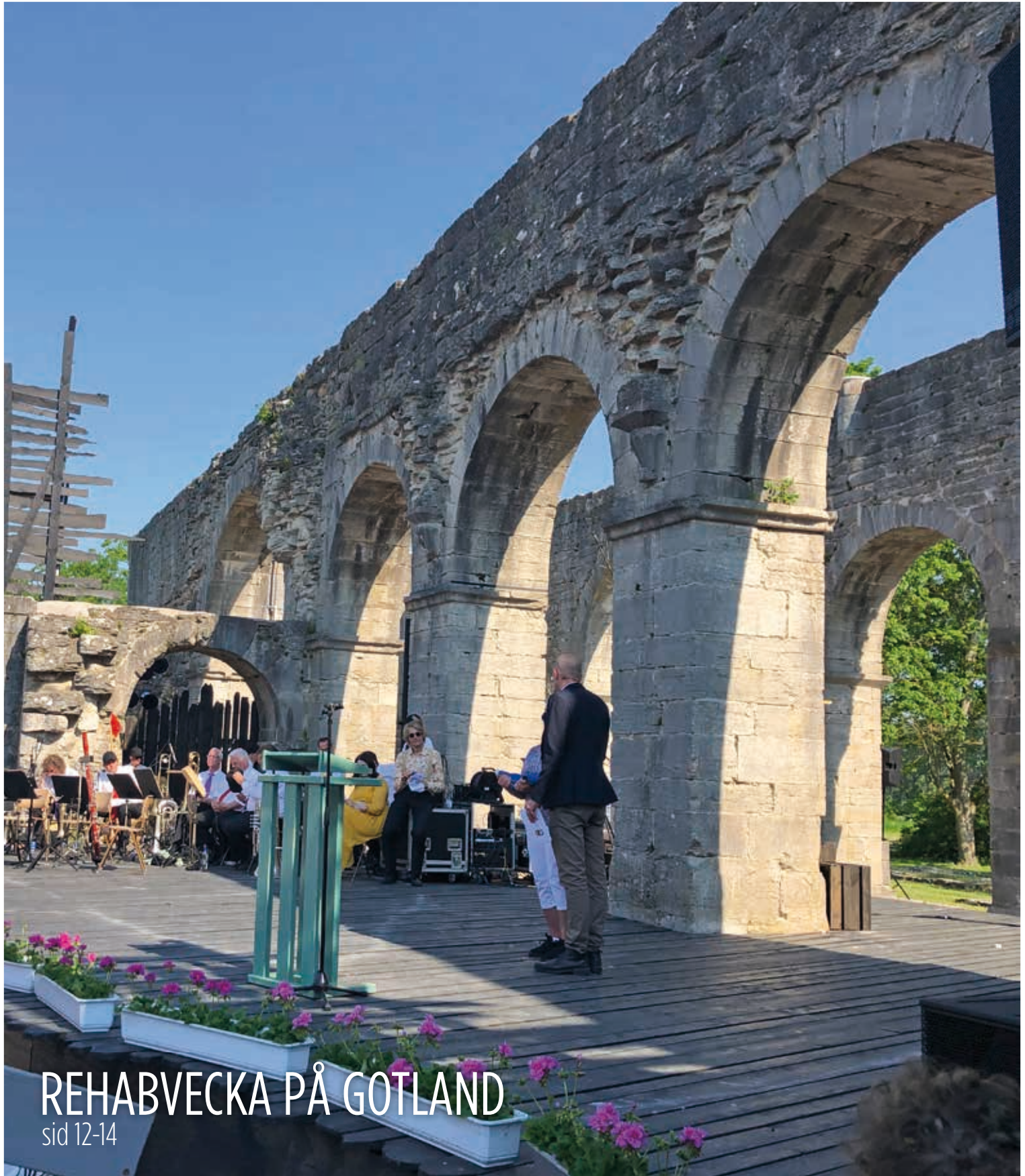




Mun & Hals

NR 3 ■ SEPT 2019

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



REHABVECKA PÅ GOTLAND

sid 12-14

Mun & Hals

Årgång 45 ■ Nr 3 ■ 2019

MHCF

MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

KANSLI & REDAKTION

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

ANSVARIG UTGIVARE

Owe Persson

REDAKTÖR

Ulf Jönson
E-post: ulfjonson@telia.com

MEDARBETARE I REDAKTIONEN

Annika Ljungström

FÖRBUNDSORDFÖRANDE

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

ISSN 2000-7477

GRAFISK FORM, TRYCK & DISTRIBUTION

Ågrenshuset, Bjästa



Omslagsfoto: JAN LUNDGREN

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

Ledaren	2
Mun & Halscancerförbundets Riksstämma	4
ARTSCAN 2 – en lång historia	6
Vårdgarantin	7
Aktuellt	8
En kort rapport från arbetsgruppen avseende översynen av de statliga organisationsbidragen	10
Den 28 maj anordnade utredningen om "Jämlig Tandhälsa" en konferens i Stockholm	11
Succé för veckan på Gotland	12-14
Cancerföreningarna i Gävle intar Stortorget för fjärde året i rad	16
Svenska MHCF gästar Dansk Landsforening, for hals- og mundhuleopererede (DLHM) på deras Landsmöte	17
Recept	18
Jag vill tacka alla för att jag blivit utnämnd som hedersmedlem 2019	19
Föreningssidor med information om kontaktpersonerna	22-23

NÄSTA NUMMER UTKOMMER I DECEMBER 2019

■ MATERIALSTOPP TILL NR 4 ÄR 1 NOVEMBER

ANNONSER

Fahl Scandinavia AB	3
Atos Medical	5
Sunstar GUM® HYDRAL	9
Carl M. Lundh	15
Bräcke diakoni	21
Proxident	21
Atos Medical	24

▶ LEDAREN

Jag vill börja med att tacka för förtroendet som gavs mig på riksstämman i Knivsta den 22 och 23 maj att under ytterligare två år få leda förbundet tillsammans med kansliets personal och de övriga kamraterna i förbundsstyrelsen. Jag vill också passa på att tacka de som lämnat oss, samt hälsa de nya ledamöterna i förbundsstyrelsen varmt välkomna.

Sommaren lider nu mot sitt slut och naturens färger övergår så småningom i höstens färgsprakande bildspel. Vi i förbundsstyrelsen har ett nytt verksamhetsår framför oss och där vi tillsammans skall forma vår verksamhet

för våra medlemmar dess anhöriga samt våra stödmedlemmars bästa. Det är mycket som står på dagordningen för verksamhetsåret 2019–2020. Vi kommer att börja vår verksamhet med att förbundsstyrelsen sammanträder onsdagen den 4 september därefter har vi ett ordförandemöte samt möte med RCC representanterna i Uppsala, ett möte som Uppsala föreningen arrangerar den 2–3 oktober. Nationellt händer det också en hel del. Dels har vi alla RCC-sammanträden som sker runt om i landet och där vi från MHCF har som mål att ha två representanter i varje regionalt RCC

(totalt 12 representanter på de 6 RCC:na). Vi har representanter i den nationella SOU-utredningen "En jämlig tandhälsa", en utredning som leds Av Veronica Palm, vi har även representanter i utredningen om organisationernas statsbidrag och kvalitetsregistren m.m. Förbundet kommer under hösten att ta fram en instruktions- och informationsfilm avseende andningsränningsinsatser för laryngektomerade riktade till "blåljuspersonal", filmprojektet leds av undertecknad samt Staffan Hagelin Gille och Lena Lageson. Under hösten kommer förbundet att från cancerfonden ansöka

om ytterligare medel för en informationsfilm om hur smak- och luktupplevelser kan vara för de vilka strålats samt opererats för cancer i huvud-halsregionerna.

Med dessa ord önskar jag såväl förbundsstyrelse som övriga medlemmar och närstående varmt välkomna till ett nytt och spännande verksamhetsår.



OWE PERSSON
FÖRBUNDSORDFÖRANDE

LARYVOX® SYSTEM

BEKYMMEFRIFRI ANDNING NÄR DU ÄR AKTIV ELLER TRÄNAR?!

Är du **sportig och aktiv** och har ett stoma? Då är en bekymmersfri och lätt andning viktig! Vårt **LARYVOX® SYSTEM** hjälper dig!



Nu
förbättrat
utförande

LARYVOX® EXTRA HME SPORT är **Lösningen!**
Fjädermekanismen & det speciella Filtersystemet ger ett extra lågt andningsmotstånd. **LARYVOX® EXTRA HME SPORT** är viktig för dig för dig som är fysiskt aktiv eller tränar!



Nu
förbättrat
utförande

I Kombination med **LARYVOX® TAPE CONVEX** blir stomat säkert och tätt. Plåstret är genom sin speciella struktur **extra stark, flexibel & bekväm att använda**. De **ergonomiska flikarna** underlättar en exakt placering. Nu med en **ny flik** för ännu enklare borttagning.

JÄMFÖR! Prova en hel månad gratis genom att fylla i svarstalongen.

- JA, jag vill göra en gratis och icke-bindande beställning av **LARYVOX® EXTRA HME SPORT**
- JA, jag vill göra en gratis och icke-bindande beställning av **LARYVOX® TAPE CONVEX**
- JA, jag är intresserad av ett **personligt och icke-bindande rådgivande samtal** och vill bli kontaktad av firman **FAHL SCANDINAVIA AB**.
- JA, jag är intresserad av ytterligare information och vill bli kontaktad.

FAHL SCANDINAVIA AB

Building 301 Medicon Village, 223 81 Lund

Namn	Vårdgivare namn
Adress	Titel
Postnr/Ort	Sjukhus
E-post	E-post
Telefon	Telefon

Jag godkänner att de uppgifter jag har angivit får sparas, behandlas och användas av företaget FAHL SCANDINAVIA AB för reklam per post, e-post eller telefon, samt för marknadsundersökning. Samförståndsfrågoringen är frivillig och kan återkallas när som helst genom att du skickar ett e-post till info@fahl-scandinavia.de eller brev till FAHL SCANDINAVIA AB, Building 301 Medicon Village 223 81 Lund.

Datum/namnteckning

☎ **046 - 2873790**

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

MUN & HALSCANCERFÖRBUNDETS RIKSSTÄMMA

22 – 23 MAJ 2019 PÅ NOVA PARK KONFERENSCENTER KNIVSTA

TEXT OWE PERSSON

Riksstämman inleddes med att förbundsordförande Owe Persson hälsade välkommen till samtliga delegater samt extra varmt välkomna till våra nordiska vänner från Danmark och Finland vilka kommit till Knivsta för att delta i riksstämman.

Efter hälsningsanförandet samt öppnandet av stämman var det dags för dagens första föreläsare vilken var **Johan Wennerberg** professor vid öron, näsa halskliniken i Lund. Johan föreläste om den utvärdering som är gjord kring ARTSCAN-studien (det finns en särskild artikel i denna tidning). Vidare tog Johan upp som han ansåg det orättvisa i forskningsmedel tilldelningen inte minst från cancerfonden.

Efter Johan så kom **Gillis Herlitz**, som är antropolog och etnolog, samt bosatt i Uppsala. Gillis föreläste om de olika kulturer som finns runt om i världen, han menade att varje samhälle utformar sina seder och bruk som sedan ärvs av de efterkommande. Dessa hade en funktion i dåtidens samhälle men fortlevde även för kommande generationer och gör så än idag. Föreläsningen var väldigt uppskattad av riksstämmoombuden.

Dag två började med att Riksstämman genomförde en parentation för samtliga medlemmar vilka under verksamhetsåret lämnat oss för alltid, ordförande Owe Persson framhöll ett speciellt



Johan Wennerberg

farväl till framlidna förbundsstyrelsemedlemmen Viola Landewall vilken avled på julaftonen 2018. Efter detta hölls för de avlidna en tyst minut.

Efter parentationen vidtog de traditionella årsmötesförhandlingarna, vilka började med att ett mötespresidium skulle väljas, och enligt valberedningens förslag valdes till mötesordförande Esbjörn Melin samt till mötessekreterare Sig-Britt Edström. Behandlingen av verksamhetsberättelsen samt den ekonomiska berättelsen



Gillis Herlitz

och revisionsberättelsen gick som på räls vilket innebar att stämman beviljade styrelsen ansvarsfrihet för det gångna verksamhetsåret.

Valen utföll så att Owe Persson omvaldes till förbundsordförande för två år och på fråga från stämmoderförande Esbjörn Melin skedde detta med acklamation.

Till kassaförvaltare på ett år, ett kompletteringsval, valdes Jan Lundgren. Sedan skulle tre styrelseledamöter väljas och valberedningens förslag var Ulf Jönson, Annika

Ljungström och Helga Stoltenwerk, vilket riksstämman ställde sig bakom.

Till styrelsesuppleant på 2 år valdes Håkan Larsson, Stockholmsföreningen.

Sedan kom valen av ledamöter till Laryngfonden och där valdes Lena Lageson, Ulf Jönson samt Hans Gustafsson på två år och till suppleanter på två år valdes Owe Persson och Annika Axelsson.

Efter detta utnämndes de trotjänare som av förbundsstyrelsen utsetts till hedersmedlemmar och vilka vore Börje Adolfsson Sydöstra, Jan Lundgren Gävleborg, Billy von Tell Gävleborg, Kim Tjernberg Gävleborg samt Barbro Arvidsson Örebro-Värmland.

Ett förslag om stadgeändring presenterades och en votering begärdes och där utfallet blev enligt förbundsstyrelsens förslag. Dock kommer denna fråga att slutligen avgöras vid nästa riksstämma. ■



Nova Park konferenscenter, Knivsta.

Bättre
nätter

Bättre
dagar

Använd Luna för att förbereda dig för bättre dagar.

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

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

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

Vi uppmuntrar dig till att prova och känna skillnaden själv.

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

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

ARTSCAN 2

– EN LÅNG HISTORIA

TEXT ARTSCAN 2 GENOM JOHAN WENNERBERG

Det började april 1994 i Helsingfors då *Scandinavian Society for Head and Neck Oncology* (SSHNO) hade en session där undertecknad och prof Bo Littbrand, onkolog i Umeå diskuterade ämnet: *Combined therapy in head and neck oncology; Pre- or postoperative radiotherapy.*

Skall man opera först och stråla sedan, eller tvärtom? Frågan hade debatterats under decennier – det verkade rimligt att försöka få ett svar på frågan.

Kunskapsläget för 25 år sedan var detta. **Gold standard** vid jämförelse mellan två alternativa behandlingar där man inte vet vilken som är bäst är det vi kallar Prospektiva Randomiserade Studier, på engelska **Randomized Controlles Studies/RCT.**

Grundprincipen är att patienter med en sjukdom där vi inte har säkerställd kunskap om bästa behandlingen utan behandlande läkares inblandning slumpmässigt tilldelas en av två alternativa behandlingar.

Vet man vilken behandling som är bäst för den patient man möter skall man rekommendera den. Vet man inte, måste man ta reda på det.

1994 fanns två randomiserade prospektiva kontrollerade studier (RCT). En var en prospektiv randomiserad studie med 47 randomiserade, 24 till strålbehandling innan operation, 23 till strålbehandling efter operation. Fem

döda efter op i den pre op RT armen, ingen i den post op RT behandlingsarmen. En mycket liten studie som egentligen inte gav någon information.

Den andra var från 1991 (2). Sammanfattningsvis en prospektiv RCT. Studien inkluderade 277 patienter. Man fann mindre lokala återfall i postop RT-armen, men ingen skillnad i överlevnad. Problemet med studien är flera olika tumörlokalisationer och föråldrad RT och kirurgi och rekonstruktion.

Sedan dess: Inga fler RCT, men tusentals patienter hade behandlats över hela världen utan egentlig kunskapsunderlag.

Den svenska ARTSCAN studiegruppen initierade därför den randomiserade studien ARTSCAN 2. Vi vet att strålbehandling enbart i sig kan bota, och att kirurgi i sig kan bota men att en kombination av strålbehandling och kirurgi ger en bättre överlevnad.

Frågeställningen var; Om man har cancer i munhålan – skall man opereras först och strålbehandlas sedan, eller tvärtom? För att besvara frågan behövdes statistiskt ca 250 patienter behandlas. Studien testade två behandlingskoncept; Pre-operativ strålbehandling med efterföljande kirurgi alternativt operation med efterföljande strålbehandling.

Den första patienten i studien inkluderades 2008, den sista 2016. Totalt har 250 patienter deltagit i studien, Nu har mer än två år gått sedan den avslutades. Den första



Johan Wennerberg, överläkare, professor ÖNH-kliniken, Universitetssjukhuset, Lund.

internationella redovisningen gjordes i våras (3).

Det vi kommit fram till är:

- Det finns ingen skillnad i överlevnad mellan de två behandlingsalternativen.
- Mer akut sjuklighet (t.ex. sväljningsbesvär) hos de patienter som fick strålning innan operation.
- I valet mellan behandlingsalternativen ska inte bara överlevnad, utan även livskvalitet och hälsoekonomi beaktas.

Vad har vi lärt oss av detta?

- När man inte vet svaret på en fråga måste man ta reda på det.
- Vi måste gå vidare och titta på olika livskvalitetsaspekter – QoL – (som finns registrerade i de data som samlades in). Detta arbete pågår.
- Hälsoekonomi. Om utfallet avseende överlevnad och QOL är lika, vad kostar de olika behandlingarna samhället? ■

Referenser:

1. Vandembrouck C, Sancho H, Le Fur R, Richard JM, Cachin Y. Results of a randomized clinical trial of preoperative irradiation versus postoperative in treatment of tumors of the hypopharynx. *Cancer.* 1977;39:1445-9.
2. Tupchong L, Scott CB, Blitzer PH, et al. Randomized study of preoperative versus postoperative radiation therapy in advanced head and neck carcinoma: Long-term follow-up of RTOG study. *Int J Radiat Oncol Biol Phys.* 1991;20:21-8.
3. Carlwig K, Zackrisson B, Nilsson P, Kjellén E, Brun E, Söderkvist K, Reizenstein J, Kristiansson S, Gebre-Medhin M, Sjövall J, Wennerberg J. Preoperative vs. postoperative radiotherapy in treatment of oral cavity cancer – The ARTSCAN 2 study. *Radiother Oncol.* 2019;132(Suppl 1):6-7.

VÅRDGARANTIN

TEXT ULF JÖNSON

Vårdgarantin är ingen nyhet men det kan ändå vara på sin plats att erinra om de regler som gäller, särskilt den delen som avser primärvården förstärktes den 1 januari 2019.

Vårdgarantin är en lagstadgad rättighet som innebär att man ska få kontakt med vårdgivare inom en viss tid och att man inom 90 dagar ska få vård efter att beslut om vård har fattats.

Kontakt med primärvården samma dag

Här innebär vårdgarantin att samma dag du söker hjälp med ett hälsoproblem ska du få kontakt med primärvården. Samma dag du kontaktar vårdcentralen ska du alltså få en tid för konsultation.

Medicinsk bedömning i primärvården inom tre dagar

Härefter har man rätt att få en medicinsk bedömning av

legitimerad personal i primärvården inom högst tre dagar.

Specialiserad vård

Om du hänvisas till den specialiserade vården ska du få tid för ett första besök inom högst 90 dagar. Detta gäller oavsett om du fått remiss eller sökt utan remiss.

Behandling inom 90 dagar

Om beslut fattas om behand-

ling inom den specialiserade vården ska tid för behandlingen ges inom 90 dagar.

Om vård inte kan erbjudas inom vårdgarantins gränser

Om enheten där du sökt vård inte kan erbjuda denna inom vårdgarantins gränser ska du erbjudas vård hos en annan vårdgivare, antingen inom den egna regionen eller i en annan region.

Vård hos en annan vård-

givare får inte medföra högre kostnader för patienten.

Vad innebär tidsgränserna inom vårdgarantin?

Vårdgarantin anger de yttersta gränserna för väntetider inom vården. Inom flera diagnosområden finns nationella vårdprogram som anger kortare väntetider inom den specialiserade vården. ■

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

▶ NY ORDFÖRANDE FÖR STATENS MEDICINSK-ETISKA RÅD (SMER)

Socialminister Lena Hallengren har utsett Kenneth Johansson till ny ordförande för Smer efter Kjell Asplund. Kenneth Johansson har varit landshövding och riksdagsledamot, ordförande i socialutskottet och i Socialstyrelsens donationsråd.

Smer har till uppgift att belysa medicinsk-etiska frågor ur ett övergripande samhällsperspektiv.

Källa: Pressmeddelande från Socialdepartementet

▶ TLV:S GENERALDIREKTÖR SLUTAR

Tandvårds- och läkemedelsförmånsverkets generaldirektör Sofia Wallström slutar för att bli generaldirektör för IVO, Inspektionen för vård och omsorg.

Tillförordnad generaldirektör för TLV är Inger Erlandsson.

Källa: Pressmeddelande från Socialdepartementet

▶ PERSONUPPGIFTSHANtering INOM SJUKVÅRD OCH SOCIALTJÄNST SES ÖVER

Flera patientgrupper, exempelvis äldre, behöver inte enbart vårdinsatser från en vårdgivare utan sannolik vård och omsorg också från andra verksamheter. Sedan den nuvarande lagstiftningen rörande personuppgiftshantering kom till har mycket hänt inte minst tillkomsten av en mängd enskilda aktörer inom vård- och omsorgsområdet.

Digitaliseringen ger nya möjligheter men den reglering som styr hanteringen av den information som skapas bör ses över.

Därför har socialminister Lena Hallengren tillsatt en utredning som ska genomföra en översyn inom området. Utredningen ska lämna sitt slutbetänkande i maj 2021.

Källa: Pressmeddelande från Socialdepartementet

▶ 500 MILJONER FÖR KORTARE VÄNTETIDER I CANCERVÅRDEN

Regeringen satsar en halv miljard kronor på cancer vården 2019. Merparten av pengarna går till att korta köerna och att minska de regionala skillnaderna. Regeringen anser att den enskilt viktigaste åtgärden för att åstadkomma en mera jämlik och tillräcklig cancer vård är systemet med standardiserade vårdförlopp. Tack vare den satsningen har köerna inom cancer vården kortats och jämlikheten ökat. Regeringen fortsätter därför att stödja regionerna i detta arbete.

Vidare satsar regeringen för att stärka barn cancer vården.

Utöver resurser till standardiserade vårdförlopp och barn cancer vården stödjer regeringen också insatser som revidering och utveckling av nationella vårdprogram, jämlik läkemedelshantering, tidig diagnostik av hudcancer och screening.

Regionala cancer centrum tilldelas 48 miljoner för 2019.

Källa: Pressmeddelande från Socialdepartementet

▶ STATLIG UTREDNING FÖRESLÅR FÖRBUD INOM ALTERNATIVMEDICIN

Kjell Asplund, statlig utredare av komplementär och alternativ medicin, föreslår att endast hälso- och sjukvårdspersonal ska ha tillåtelse att behandla allvarliga somatiska och psykiska sjukdomar. I dag gäller detta endast för cancer, epilepsi och diabetes.

Källa: Regeringens hemsida

▶ E-CIGARETTER ÄR EN HÄLSORISK

Världshälsoorganisationen (WHO) varnar i en rapport för e-cigarett. De utgör en hälsorisk och det finns inte heller tillräckliga bevis för att e-cigarett underlättar vid försök att sluta röka. Majoriteten av e-cigarett rökarna använder både e-cigarett och cigarett samtidigt.

Källa: Dagens nyheter

5 SAKER DU INTE VISSTE OM *ditt tandkött*

Tandköttproblem är en av världens mest utbredda sjukdomar. Ändå är det också en av de mest okända. Lär dig mer här.



1 6 av 10 svenskar lider av tandköttproblem*

Alla kan drabbas och det ses ofta hos patienter som är över 30 år. Dock drabbas många redan i 20-årsåldern och det är känt att tre av fyra vuxna påverkas någon gång i livet. Med andra ord är det ett mycket utbrett problem, men ändå går många runt med tandköttproblem utan att veta om det.

*Källa: SIFO 2015

2 Tandköttproblem uppstår inte bara av dålig tandborstning

Det finns många orsaker till tandköttproblem. Dålig munhygien är givetvis en av dessa, men även faktorer som ålder, stress, rökning, ärftliga faktorer, nedsatt immunförsvar, graviditet och hormonförändringar kan ligga bakom problemen.

3 Dålig andedräkt kan vara ett symptom på tandköttproblem

De flesta vet att blödande tandkött vid tandborstning kan vara ett symptom på tandköttproblem. Men man skall också vara uppmärksam på om tandkötet är ömt, rött och tillbakadraget, om du fått dålig andedräkt, eftersom detta är typiska symptom.

4 Det finns inget som heter "känsligt tandkött"

Många är omedvetna om sina tandköttproblem och säger att de har känsligt tandkött när deras tandkött blöder under borstning. Men så är det inte. Blödande tandkött beror nästan alltid på inflammation.

5 Det finns tre bra sätt att förebygga blödande tandkött

En god munhygien betyder god hälsa. Det finns ett starkt samband mellan tandköttssjukdomar och andra allvarliga sjukdomar. Lyckligtvis kan du göra mycket själv för att förhindra problemen. Se till att du använder en mjuk tandborste, borsta tänderna med en bra tandkräm som är utvecklad för tandköttproblem och använd tandtråd eller tandstickor mellan tänderna.

Använd GUM Paroex tandkräm dagligen för att hålla tänder och tandkött starka och friska. Tandkrämen reducerar plackbildning och ger långtidsskydd mot tandköttproblem.

VARFÖR ÄR GUM PAROEX-TANDKRÄM DET BÄSTA VALET FÖR DITT TANDKÖTT?

- Motverkar tandköttproblem
- Innehåller speciella ingredienser som reducerar tandköttproblem
- Kan användas dagligen
- Innehåller fluor, som är bra för dina tänder

FINNS
PÅ DITT
APOTEK!



GUM Sverige



gumsverige

SunstarGUM.se

EN KORT RAPPORT FRÅN ARBETSGRUPPEN

AVSEENDE ÖVERSYNEN AV DE STATLIGA ORGANISATIONS BIDRAGEN

TEXT OWE PERSSON

Regeringen har genom socialdepartementet tillsatt en arbetsgrupp avseende översyn samt förslag på förändringar vad avser de statliga organisationsbidragen.

Mun- & Halscancerförbundet har genom Funktionsrätt Sverige tilldelats en plats i denna arbetsgrupp genom att förbundets ordförande ingår i densamma. Vid vårt sista sammanträde lade socialstyrelsen fram följande centrala förslag: "Att språket i den gällande förordningen bör harmoniseras med Socialstyrelsens termbank i fråga om begreppen funktionsnedsättning och funktionshinder. Vidare att syftet bör utgå från de mål om full delaktighet, jämlikhet och jämställdhet i

samhället som anges i konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

Vidare föreslår Socialstyrelsen att utgångspunkten är att stödja sådana organisationer vars verksamhet riktar sig mot de mål som anges i FN-konventionen.

Förordningen bör inte reglera i vilken utsträckning organisationens medlemmar själva ska ha en funktionsnedsättning för att vara bidragsberättigade, bl.a. mot bakgrund av att det kan uppfattas tvingande för organisationerna att registrera uppgifter om medlemmars funktionsnedsättning och att dessa uppgifter är svåra att bedöma och kontrollera. Dock föreslås kravet på antal medlemmar höjas till 1 000.

Demokratiaspekten bör förstärkas, bl.a. genom villkoren om att bidrag får

lämnas till ideell förening som antagit stadgar, är demokratiskt uppbyggd och i sin verksamhet respekterar demokratins idéer, inklusive jämställdhet och förbud mot diskriminering.

Villkoren om en riksomfattande organisation med ett regionalt eller lokalt förankrat föreningsliv i minst tio län bör sänkas till minst fem län.

Statsbidraget föreslås förbli ett organisationsbidrag som är fördelat på de fem bidragsformerna, grundbidrag, medlemsbidrag, föreningsbidrag, merkostnadsbidrag och medel för samarbete. Enligt förslaget upphör s.k. reducerade bidrag som innebär ett slags in- och utslussning av organisationer.

Det bör införas en övre gräns om 100 regionala och lokala föreningar, så att ytterligare föreningar inte ger mer i bidrag.

Ansöknings- och redovisningsförfarandet bör följa allmänna rekommendationer om t.ex. skuldfrihet och vilka revisorer som bör användas.

Möjligheten att bevilja medel p.g.a. synnerliga skäl bör kvarstå men dessa undantag bör göras restriktivt.

Socialstyrelsen bör vart tredje år redovisa en uppföljning av statsbidraget till Regeringskansliet. Redovisningen ska omfatta bl.a. fördelade medel och Socialstyrelsens iakttagelser.

Socialstyrelsen bör även fortsättningsvis meddela närmare föreskrifter om förordningen. Om bemyndigande ges, avser myndigheten att genom föreskrift omfördela andelarna mellan olika bidragsformer så att grundbidraget ökar till 750 000 kronor samt införa en särskild prövning av merkostnadsbidraget. ■

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

Förenings- nytt

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

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

REDAKTIONEN

MAILA TILL: ULF JÖNSON, ulfjonson@telia.com

DEN 28 MAJ ANORDNADE UTREDNINGEN OM ”JÄMLIK TANDHÄLSA” EN KONFERENS I STOCKHOLM

TEXT OWE PERSSON

Mun- & Halscancerförbundet representeras av två ledamöter i utredningen för ”Jämlig tandhälsa SOU 2018:16”. Ordförande för utredningen är Veronica Palm.

Delegaterna är Owe Persson förbundsordförande samt Christina Salonen Andersson förbundsstyrelseledamot. Vi kommer nu i en artikelserie i tre tidningar av Mun & Hals att presentera de frågor som har varit uppe på dagordningen på våra möten i arbetsgruppen.

I detta nummer av tidningen kommer följande fråga att presenteras samt i slutet av den de frågeställningar vi ställer inför. Jag skulle rekommendera att ni ute i era föreningar diskuterar frågeställningarna och gärna avger ett yttrande till förbundsstyrelsen.

– Tandvårdsbehov – vad är det och vem avgör?

Svensk tandvård har en mångårig tradition att erbjuda människor regelbundna undersökningar av tänderna i förebyggande syfte. Många menar att detta är den främsta förklaringen till att vi har en mycket god tandhälsa på befolkningsnivå. Uppfattningen att det är väl motiverat och naturligt att undersöka sin tandhälsa regelbundet delas ofta av både patienten själv samt av tandvårdens professioner, vilket skapar starka incitament för att mönstret uppehålls. Tandvården skiljer sig i detta avseende från övrig hälso- och sjukvård, där det förebyggan-

de perspektivet inte har fått samma genomslag.

Vad bör då styra tandvårds-konsumtionen?

I en tid när tandvårdens resurser, legitimerad och utbildad arbetskraft och offentliga subventioner, är begränsade, bli frågan om vad som bör styra tandvårdskonsumtionen central.

Å ena sidan skulle en rimlig utgångspunkt kunna vara att resurser bör styras till de patienter som bedöms ha störst odontologiska eller medicinska behov av regelbundna undersökningar eller behandling.

Å andra sidan är det genom att friska personer fortsätter med regelbundna besök i förebyggande syfte som en god tandhälsa på befolkningsnivå kan bibehållas.

En delvis annan aspekt av tandvårdskonsumtion är det faktum att patienten också är kund på en marknad. När patienten själv betalar en stor del av kostnaden är det inte orimligt att större hänsyn tas till patientens egen efterfrågan eller upplevda behov. Samtidigt är patienten ofta i ett informationsunderläge och kan ha svårt att själv värdera sin tandhälsa och eventuellt vårdbehov.

På tandvårdsmarkanden finns också ett lönsamhetskrav som incitament för vård och behandling. Tandvården erbjuder dessutom behandlingar som inte direkt kan relateras till tandhälsa, i betydelsen smärtfrihet och förmåga att tugga och tala.

Avvägningen mellan det odontologiska behovet, patientens efterfrågan och



Veronica Palm
Foto: Janet Suslick

vårdgivarens lönsamhetskrav görs i praktiken dagligen i tandvården. Men frågan är om det statliga tandvårdsstödet nuvarande utformning bidrar till en väl avvägd balans mellan dessa olika drivkrafter. Behöver prioriteringsprinciper införas i tandvårdslagstiftningen?

Frågor att diskutera:

1. Bör tandvården styras av samma behovsprincip som övrig hälso- och sjukvård, det vill säga att de med störst behov ska ges företräde till vården?
2. Vilken betydelse ska patientens efterfrågan ha när tandvården av resurskäl tvingas prioritera?
3. Bör viss ersättning inom det statliga tandvårdsstödet baseras på individuell riskbedömning? Diskutera för och nackdelar. ■

SUCCÉ FÖR VECKAN PÅ GO

TEXT OCH FOTO JAN LUNDGREN, PROJEKTLEDARE

Ja så var det allmänna omdömet från de 24 deltagarna om rehabiliteringsveckan på Gotland under den första veckan i juni, som bjöd på mycket sol, kunniga och intressanta föreläsare som engagerade och entusiasmerade deltagarna.

Vi bodde inte på lyxhotell utan i en lantlig och lugn idyll, där hästar, getter, grisar omgärdade hotellet. Maten lagades med primörer från ön och köket fick dagligen beröm av deltagarna. De

som behövde specialkost gav också köket allra högsta betyg.

Programmet var upplagt så att föreläsningarna varvades med egentid och just egentiden utnyttjades till många



Hela gänget samlat framför restaurangen.

promenader i skogsterräng, på ängarna och i djurhagarna. Utflykter låg så klart också med i programmet och jag tror att det som man skall se när man besöker Gotland, ja det fick vi se med råge.

På söndagen flögs deltagarna in till Visby från Bromma flygplats i Stockholm/Gotland och de som var tidiga tog redan tillfället i akt att bekanta sig med omgivningarna medan andra passade på att sätta sig i lugn och ro på altanen och lapa i sig de första strålarna från Gotlandssolen. Efter middagen var det så dags för "ledningen" med



En glad gotlandsguide berättade och trollband församlingen med fakta och anekdoter.



Avkoppling under björken efter middagen.

TLAND



En (rädd) riddare till häst.



Stövelkastning – en gotländsk tävlingsgren.

Ett stort TACK till Laryngfonden och RCC Stockholm/Gotland för de fina bidragen som gjorde det möjligt för Mun- & Halscancerförbundet att anordna en rehabiliteringsvecka på Gotland för 24 av våra medlemmar. Utan Ert stöd hade det inte varit möjligt att genomföra en vecka med så kvalificerade föreläsare och intressanta utflykter.

Jan Lundgren



Avslappningsyoga.



En riddare läste upp ett tal till deltagarna.



Koncentration i ridhuset på bågskytten.

Christina Saloonen Andersson, Tim Lundgren och undertecknad att presentera åtta månaders arbete som blivit till ett veckolångt program.

Första föreläsningen på måndagen var processledare Eskil Dagsell från RCC

i Stockholm, som pratade om att vara närstående till någon med cancerdiagnos. På eftermiddagen föreläste sjukhus tandläkare Mika Sternudd om tandvårdstöd till oss som är mun- och halspatienter. Efter en utsökt middag var det dags för grupparbete. Ett quiz

om Gotland som engagerade de fem grupperna stort och där kampen om varje poäng var som en VM-match.

Tisdagen inleddes med en föreläsning om förändrade levnadsvanor efter cancer och för denna stod Bodil Westman som är processledare för RCC i Stockholm/Gotland. På eftermiddagen fick vi så lyssna på en gotländsk guide som pratade om Visby stad och Roma Kungsgård från förr till nutid, blandat med vackra bilder och anekdoter som guide för kända och okända personer. På kvällen bar det iväg för de som orkade, till Gukofältet som lystes upp av 100-tals orkideer, som stod i full blom.

Entusiasmen stod fortfarande i full blom på onsdagsförmiddagen då vi fick ta del

av neuropsykologen Aron Sjöberg från minnesmottagningen på Visby sjukhus, som berättade om minne, kognitiva funktionsnedsättningar och fatig.

På eftermiddagen var det dags för en något annorlunda programpunkt. Efter att bussen tagit oss till Korpen och Stradhälls vatten och träningscenter, delades gruppen upp i två grupper varav den ena gruppen, ledd av Madeleine Andree Särland, fick en tra varmvattenbassängen för att genomföra ett Aichpass medan den andra gruppen fick göra ett Mindfulnesspass på "land" och detta leddes av Rita Antilla.

Trötta och belåtna efter träningspass och middag fick vi underhållning av den gotländska musikern Lennart



Målet för dagen var Roma Kloster-ruin där det bl a spelades teater.



Förutom en massa hästar, föl, grisar och höns fanns även detta ståtliga exemplar.



Minnessten över stupade tyska soldater på Gotland.



Underhållning och allsång höjde temperaturen.

◀ Wahlman samtidigt som Britt och Olle Raksten lärde oss det gotländska kortspelet BRUS.

Sveriges nationaldag! Tänk vilken ynnest för deltagarna att få fira den på Gotland.

Vi samlades i ridhuset för att lyssna på en Väpnare, som läste upp ett Gutetal varefter det var dags att dela upp oss i grupper igen. Alla grupperna fick prova på gotländsk kubb, bågskytte, stövelkastning och ridning.

Efter lunch intog vi så Roma Kungsgård och nationadagsfirandet där. Dit tog vi oss med Gotlands enda järnväg och vår "egen" station Nygårds. Vi lyxade till det och slog oss ner i 3:e KLASS, en upplevelse bak i tiden. Dagen avslutades med en sommarbuffè i form av sill, ägg, janssons frestelse, jordgubbstårta och mycket mer.

En vecka går fort när man umgås med trevliga medmänniskor. Deltagarna och inte minst föreläsarna som hållit en väldigt hög klass under hela veckan, och även idag där fredagen startade med en föreläsning om kostterapi där även övningar ingick och detta leddes av Maria Wahlström från cancerrådgivningen i Stockholm/Gotland.

Vad vore ett besök på Gotland utan att ha besökt Almedalen? Så vi tog vår buss och åkte in till Visby, där var och en vandrade runt på egen hand och utforskade och handlade, mestadels fårskinn.

Fika ingick på Foaje Almedalen, belägen i Almedalscafeet och där var och en slank in när man var sugen på något gott innan bussen tog oss tillbaka till hotellet.

Sista dagen med gänget var en heldagsutflykt med buss, och den gotländska guiden Maria Gladh. Färden gick till Östergarnslandet och det var många raukfält som

passerades och som beskådades efter korta vandringar på stigar och på öppna fält. I landskapsbilden fanns det otaliga kyrkor och det hanns även med ett besök i en gammal liten kyrka på landet.

Dagen till ära, så hade vi lunchen med oss i bussen och denna avnjöts vid en av de många små fiskelägena längs vägen. Hemma igen efter en lång dags färd, var det dags att packa och göra sig redo för flygturen under söndagen, men innan dess var det tid att tacka personalen på hotellet, som verkligen gjort allt för att vi skulle få det så bra som vi bara kunde och de har verkligen överträffat våra förväntningar.

Söndagen var resdag och efter kramkalas på gårdsplanen gick bussen mot Visby Flygplats med glada men trötta resenärer efter en vecka med sol, frisk luft, intressanta föreläsningar och spännande utflykter.

Tack också till mina kollegor Christina och Tim, som tillsammans med undertecknad hållit samman program och sett till så att gruppen har trivits. ■



Vi var inte så högrävande så vi åkte 3e klass.



En tågresa som startade från Hesselby station.



Ditåt ska vi åka.



Så här åkte man förr i tiden.



Många gravar fanns att beskåda på Trullhalsar.



Christine
HEADWEAR

SVÅRT ATT VÄLJA? KOM TILL OSS OCH PROVA!

Hur olika människor väljer att hantera sitt håravfall är individuellt och i slutändan en smaksak. Vissa väljer att lämna huvudet bart medan andra föredrar att använda turban eller peruk. Oavsett vad du själv väljer, är det viktigaste att det känns bra och bekvämt för dig! Hos oss hittar du ett stort utbud av peruker och turbaner i olika frisyrier, modeller och utförande – för att vi på bästa möjliga sätt ska kunna hitta just det du söker, för bästa känsla och komfort! **Kontakta oss gärna för fri konsultation.**

enkeltomperuker.se

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

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



SALONGER
PERUKER & TURBANER
HÅRPRODUKTER

Varmt välkommen!
CARL M LUNDH – SALONGER OCH PARTNERS



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

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

CANCERFÖRENINGARNA I GÄVLE INTAR STORTORGET FÖR FJÄRDE ÅRET I RAD

TEXT OWE PERSSON

Lördagen den 1 juni intog cancerföreningarna för fjärde året i rad Stortorget i Gävle.

Det var sju cancerföreningar som presenterade sig och sin verksamhet samt möjligheter för allmänheten om att få information om hur det är att leva med cancer. En del av dagen bestod av att avdramatisera bilden av sjukdomen cancer. Vi vill visa att vi finns säger Kenneth Rubensson ordförande i Mun- & Halscancerföreningen Gävleborg.

På torget fanns representeranter för den samlade paraplyorganisationen Cancerföreningen Gävleborg. De som var representerade var Gynecancerföreningen Fjärilen, Mun & Halscancerföreningen Gävleborg med dess ordförande Kenneth Rubensson i spetsen, Prostatacancerföreningen, Lungcancerföreningen, Bröstcancerföreningen och anhängigcenter som tillsammans anordnade dagen. Föreningarna fanns på plats på Stortorget från klockan 10.00 – 14.00 under lördagen.

För Mun- & Halscancerföreningen fanns också förbundsordförande Owe Persson med som tyckte att detta



var ett mycket bra initiativ till att avstigmatisera frågan om cancer och förmedla en bild av cancer som inte är så dystert.

Alla de deltagare som samlades på torget för att informera allmänheten hade eller har haft cancer, och med detta initiativ visa på att överlevnaden i dag efter ett cancerbesked är väldigt stor.

Det är självklart jobbigt när man får beskedet samt under behandlingen men oftast kommer man sedan på "fötter" igen. Cancerföreningarna erbjuder expert hjälp. Till föreningarna kan man vända sig om man behöver prata med någon som verkligen vet hur det är att ha cancer.

Cancerföreningen Gävleborg har tillsammans med de övriga cancerföreningarna arbetat fram ett gediget program inför hösten som heter "Välkommen till Ljuspunkten i Gävleborg".

Ljuspunkten är en mötesplats som är till för alla cancerdrabbade och närstående oavsett kön, ålder och diagnos. Ljuspunkten är ett projekt som bedrivs av volontärer som själva har erfarenhet av cancer. Ljuspunkten fungerar som en social mötesplats där både drabbade och närstående kan träffas och stötta varandra. Ljuspunkten finns på två platser i Gävleborgsregionen dels på Tullbomsgården i Gävle samt i Funktionsrätts lokaler i Hudiksvall. Denna

verksamhet kommer att pågå under hela hösten varefter en utvärdering kommer att göras. Aktiviteterna på dessa träffar kommer att vara föreläsningar, fysiska aktiviteter samt en angenäm samvaro.

Mötesplatser och föreningar är lika viktiga för de anhöriga. En grupp som oftast glöms bort under tiden patienten såväl behandlas som när han eller hon är färdigbehandlad. I Föreningen och på mötesplatserna kan de anhöriga träffa andra anhöriga och utbyta såväl erfarenheter som att stötta varandra.

Under cancerdagen medverkade även Per Fessé cancersamordnare vid Region Gävleborg. ■



Vill du annonsera
i tidningen
Mun & Hals?



Kontakta
Leif Dylicki
0660-29 99 58
leif.dylicki@agrenshuset.se

@ÅGRENSHUSET

SVENSKA MHCF GÄSTAR DANSK LANDSFORENING, FOR HALS- OG MUNDHULEOPEREREREDE (DLHM) PÅ DERAS LANDSMÖTE

TEXT OWE PERSSON

Fredag den 28 juni inledde Dansk Landsforening, for hals-og mundhuleopererede (DLHM) sitt landsmöte. Alla tidigare år så har landsmötet varit förlagt till Vingsted hotel och konferenscenter ett par mil utanför Vejle, vilket ligger på Jylland. I år hade Landsdagarna förlagts till Severins hotel och konferens i Middelfart på ön Fyn.

Första dagen som var fredagen den 28 juni började efter inkvarteringen med en föreläsning om "Biverkningar med anledning av strålbehandling i huvud-hals-regionen". "Partikelterapi, en ny möjlighet i Danmark". Föreläste gjorde överläkare Kenneth Jensen verksam vid universitetssjukhuset i Århus.

Kenneth tog upp alla de negativa biverkningar som patienter idag drabbas av vid den traditionellt mest använda strålningstekniken i dag dvs. fotonstrålningen. Därefter kom Kenneth in på vad man i Danmark kallar partikelstrålning och de avsevärt lindrigare biverkningar som uppstår med denna typ av behand-



Foton: shutterstock.com

ling. I Sverige genomförs denna typ av behandling på Skandionkliniken i Uppsala, dvs man strålar med protonstrålar istället för fotonstrålar och får på det viset en mera noggrann behandlingsmetod och som i sin tur ger färre biverkningar.

Dag två började med en föreläsning om cannabis av apotekaren Anders Knudsen – "Är cannabis ett läkemedel?" Anders Knudsen menade på att i vissa fall är cannabis ett av få läkemedel som kan vara patienten till nytta, inte minst när det gäller smärtlindring.

Han berättade vidare om att enligt den danska regeringen ska läkare ha rätt att skriva ut cannabis som medicin, givet att inga konventionella läkemedel fungerar. Detta enligt ett förslag som Danmarks hälsominister, Venstres Sophie Löhde tidigare lagt fram.

En majoritet av partierna i danska folketinget stödjer förslaget som är tänkt att löpa som en pilotstudie under fyra år och inkludera 1 500 patienter. Det är den enskilde läkaren som tar

ansvar för behandlingen och landets apotek som står för distributionen.

Oklart om finansiering

Debatten om att tillåta cannabis i medicinskt syfte har i Danmark förts en längre tid. Frågan har varit uppe för diskussion i folketinget. Hälsominister Sophie Löhde, som nu är den som lägger fram förslaget, var då negativt inställd. Men även om förslaget nu vinner genklang finns en rad praktiska frågor kvar att lösa. Den stora är hur projektet ska finansieras.

– Hur mycket pengar som ska användas beror huvudsakligen på hur många patienter som omfattas, och

på storleken av subventionerna, om det nu ska subventioneras. För mig är det viktigt att det inte bara blir ett alternativ för de rika. Men låt oss komma igång, så kan vi rätta till längs vägen om det uppstår problem, säger Liselott Blixt, riksdagsledamot för Dansk folkeparti.

På eftermiddagen höll filosofie doktor Jonas Roland Knudsen en föreläsning om vikten av fysisk aktivitet när man drabbats av en cancersjukdom.

Senare på kvällen hölls en gemensam festmiddag för samtliga deltagare. Under tecknad lämnade landsmötet på söndag förmiddag för hemfärd till Umeå. ■



RECEPT

KNÄCKEBRÖD och en GOD RÖRA

TEXT ANNIKA AXELSSON

Knäckebröd

Annika Axelsson har tidigare bidragit med recept till tidningen.

Bland annat har vi fått veta hur man på ett enkelt sätt kan baka ett gott knäckebröd (nr 3/2010). Här återkommer det receptet:

Ingredienser:

- 2 dl majsmjöl
 - ½ dl krossat linfrö
 - ½ dl sesamfrö
 - 1 dl solroskärnor
 - 2 dl vatten
 - ½ dl matolja
- salt

Blanda de torra ingredienserna i en skål.

Koka upp vattnet och häll över, därefter matoljan.

Blanda väl.

Lägg degen på ett bakplåtspapper och platta ut den över hela pappret. Det ska vara så tunt som möjligt.

Baka sedan i ugnen cirka 1 timma i 150 grader.

När knäcket är klart ska det ha höjt sig lite på plåten.

Bryt i lagom stora bitar och förvara det torr. ■

Röran

Nu kommer ytterligare ett tips från Annika, nämligen hur man gör en röra som är god till knäckebrödet eller till chips.

Ingredienser:

- ½ citron
 - 1 hackad vitlöksklyfta
 - 1 avokado
 - 2 msk majonnäs
 - 1 dl crème fraîche
- svartpeppar och salt

Börja med att hacka vitlöken i små bitar.

Pressa den inte, då blir röran för stark.

Blanda majonnäs och crème fraîche, salt och peppar.

Skala avokadon och mosa den med en gaffel, pressa över citronsaften.

Blanda alla ingredienserna. Smaka av och låt stå några timmar i kylan. ■

Lycka till



JAG VILL TACKA ALLA

FÖR ATT JAG BLIVIT UTNÄMND SOM HEDERSMEDLEM 2019

TEXT OCH BILD **BARBRO ARVIDSSON**

Jag började arbeta som kurator på Öron, näs och halskliniken 2000 och kom då i kontakt med föreningen via Sten-Ove Pettersson. Sten-Ove var då föreningens informatör och tillika ordförande som kallades in för att träffa patienter och deras anhöriga som stod inför laryngektomi operation.

Sten-Ove var en glad och fryntlig värmänning som gärna delade med sig av sina erfarenheter på ett hoppingivande och värdefullt sätt.

Sten-Ove och Kaarlo Vuolle från Västmanland kom tillsammans till mig en dag och "överlämnade föreningen" i min hand med allt vad detta innebar. Det tog några år innan föreningen föll på plats i min hand och poster kunde besättas. Det kom till medlemmar och ordföranden

genom åren – Per-Arne Herbertsson från Bengtsfors, Lars Hallgren från Vedevåg och Halvor Eriksson från Åtorp.

Föreningen har växt under åren och är värdefull och levande för de människor som drabbas av cancer i mun och hals och dess anhöriga. Föreningen är även en mötesplats mellan dessa och berörd vårdpersonal – kuratorer, logoped, läkare och inte minst under de senare åren – kontaktsjuksköterskor.

Under min tid som kurator 2000 – 2016 har jag fått uppleva en fantastisk utveckling av sjukvården utifrån Regionala cancercentrum, regionala och nationella vårdprogram och utveckling av rehabilitering och stöd för de människor och dess familjer som drabbas av cancersjukdom.



Jag är så glad att jag fått vara med under dessa år då så mycket har hänt i sjukvården och i föreningen. Nu är jag med i valberedningen i föreningen och följer gärna med på det som ordnas även om jag nu inte längre är

kurator utan numera biståndshandläggare i kommun.

Stort tack för utnämningen till hedersmedlem!

Varma hälsningar från
Barbro Arvidsson ■

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



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

STIFTELSEN LARYNGFONDEN

I KAMP MOT STRUP- OCH MUNHÅLECANCER

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

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

**Bidrag och gåvor
emottages tacksamt på:**

Plusgiro 91 82 58-5

Bankgiro 5936-5338



Ansökningsblankett för bidrag finns hos:
Stiftelsen Laryngfonden

Strandgatan 19 ■ 952 33 Kalix

Tel: 0923-776 60 ■ Fax: 0923-155 90

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

Ni i föreningarna kan hjälpa redaktionen

Vi vill tacka för de bidrag som kommit in till Mun&Hals. Det är roligt att läsa det som kommit in. Hoppas ni fortsätter så.

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

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

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

VARMA HÄLSNINGAR FRÅN REDAKTIONEN

En friskare känsla!

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

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



UTAN SMAK!

Proxident

Läs mer på www.proxident.se

Rehabcenter Mösseberg
Rehabcenter Sfären

Bräcke
diakoni



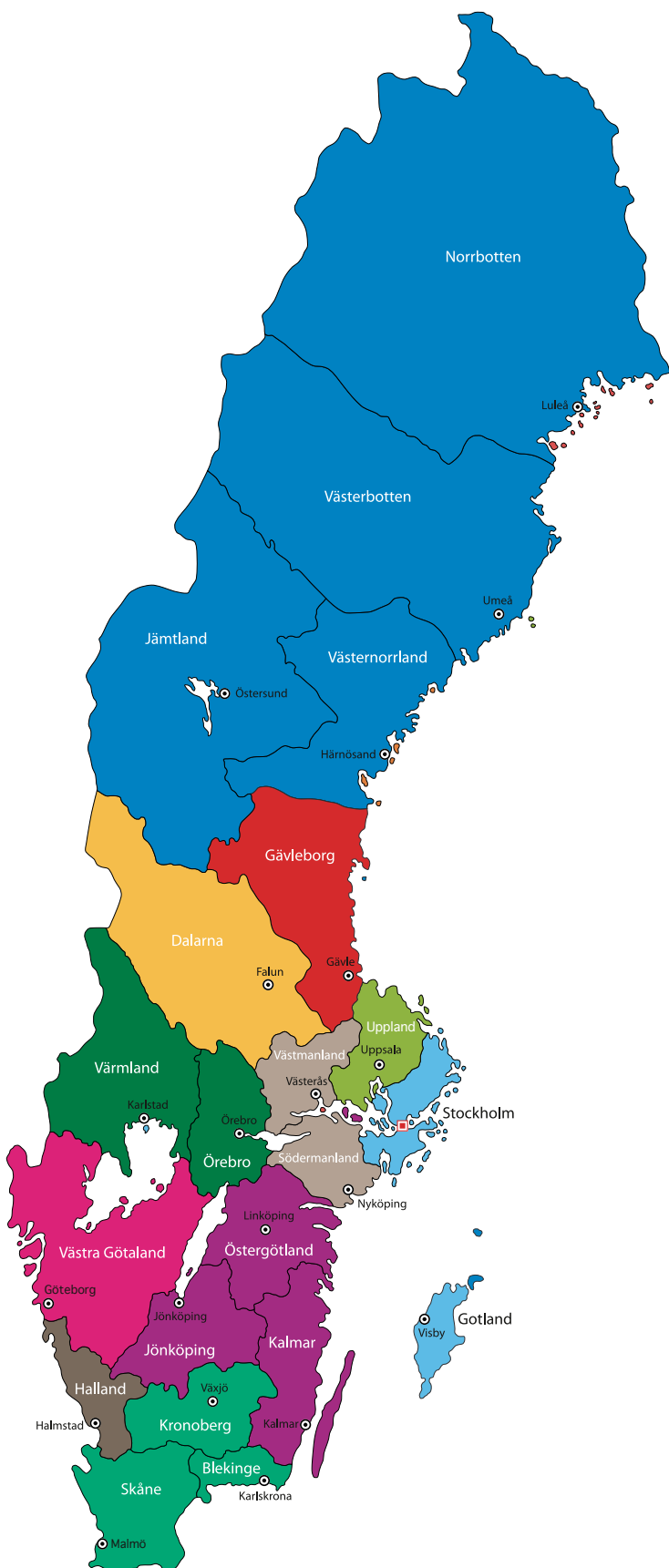
Rehab för livet

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

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

MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

REGIONALFÖRENINGAR



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



MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

Regionalföreningar

MED KONTAKTPERSONER

Mun- & Halscancerföreningen Norrland

OWE PERSSON

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



Mun- & Halscancerföreningen Gävleborg

KENNETH RUBENSSON

Masurgatan 7, 804 31 Gävle
Tel: 026-19 52 42, mobil: 0703-77 80 86
E-post: rubensson7@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Dalarna

LENA LUNDSTRÖM

Hantverkaregatan 3, 771 53 Ludvika
Mobil: 072-330 09 23
E-post: lena.lundstrom54@live.se



Mun- & Halscancerföreningen Uppland

STAFFAN HAGELIN GILLE

Heidenstamsgatan 55, 754 27 Uppsala
Tel: 070-469 33 50
E-post: mhcfuppland@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Örebro och Värmlands Län

HALVOR ERIKSSON

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



Mun- & Halscancerföreningen Södermanland och Västmanlands Län

EVA KNUTS ERIKSSON

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



Mun- & Halscancerföreningen Stockholms Län

KENT BLADEMO

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



Sydöstra Mun- & Halscancerföreningen

TONY NILSSON

Bjälbovägen 65, 592 41 Vadstena
Mobil: 070-288 54 04
E-post: tonyno55lin48@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Göteborg

DAN RASMUSSEN

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



Hallands Laryngförening

BENGT-GÖRAN SVENSSON

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



Mun- & Halscancerföreningen Södra Sverige

ANNIKA AXELSSON

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



Mun- & Halscancerförbundet

KRISTINA HENRIKSSON, ZOFIA KIJEK

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

Kansliets telefontider

Tisdagar – Torsdagar kl. 09.00 – 12.00

Telefon: 08-655 83 10

E-post: kansli@mhcforbundet.se

Hemsida: www.mhcforbundet.se



Vilken röstventil är din?

Alla personer är unika, så även stoman

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

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

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

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