



Mun & Hals

NR 1 ■ MARS 2023

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



SIMON GASAR FÖR FULLT

sid 14-15

DDJ

Mun & Hals

Årgång 49 ■ Nr 1 ■ 2023

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

Tony Nilsson

REDAKTÖR

Ulf Jönson
E-post: ujonson125@gmail.com

MEDARBETARE I REDAKTIONEN

Gun Olsson
E-post: systergun@gmail.com

FÖRBUNDSORDFÖRANDE

Tony Nilsson
Bjälbovägen 65, 592 41 Vadstena
Mobil: 070-288 54 04
E-post: tonynosslin48@gmail.com

ISSN 2000-7477

GRAFISK FORM, TRYCK & DISTRIBUTION

Ågrenshuset AB, Bjästa



ETT BÄTT MILJÖVAL
2023 ÅH01
Vi värnar om miljön
i samarbete med
våra kunder.



Omslagsfoto: JAN-ERIK OLSSON

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
Kärleksstigen 25, 952 33 Kalix
Tel. 070-632 70 03
E-post: info@laryngfonden.se
Hemsida: www.laryngfonden.com
Plusgiro: 91 82 58-5
Bankgiro: 5936-5338

INNEHÅLL

Redaktören har ordet	2
Röst- och sväljrehabilitering efter cancer – Nya rön från New Orleans	4-6
Referat från MHCF Norrlands möte i Umeå 8-10 oktober 2022	8
Kvalitetssäkring	9
Kurs om rehabilitering efter Mun- Halscancer 3-4 maj 2023	9
Information för orofacialklinikerna i Skåne	10
Julbord i Värmland-Örebroföreningen	11
Stockholmsresan	12-13
Intervju med vår yngste medlem Simon i Södra Föreningen	14-15
Aktuellt	16
Recept: Guns Sillatårta	18
Från Förbundsstyrelsen	19
Riksstämman 2023	19
Föreningssidor med information om kontaktpersonerna	22-23
NÄSTA NUMMER UTKOMMER I JUNI 2023 ■ MATERIALSTOPP TILL NR 2 ÄR 2 MAJ	
ANNONSER	
Fahl Scandinavia AB	3
Nestlé	7
Atos Medical	24

► REDAKTÖREN HAR ORDET

Som väl alla läsare känner till utkommer Mun & Hals med fyra nummer om året. För att vara någorlunda aktuell är det då angeläget att försöka fånga upp det mest utmärkande för den gångna perioden. Samtidigt vill tidningen spegla de lite längre trenderna, som hur vården utvecklas, framsteg inom forskningen, problem med köer inom vården. Ett annat område som är viktigt att beskriva i tidningen är naturligtvis också föreningarnas verksamhet.

Med detta verksamhetsår har en del förändringar framför allt i förbundets

verksamhet införts. Förbundsstyrelsen har beslutat att hälsoresorna ställs in. I stället planeras en utlandsresa i höst, med stöd av Laryngfonden. Även för nästa år planeras en utlandsresa under våren.

I en bister ekonomisk situation har förbundsstyrelsen tidigare beslutat att begränsa en del möten och sammankomster. Gemensamma möten med föreningarnas ordföranden, för ömsesidig information, har som regel hållits två gånger per år, vilket nu begränsas till en gång årligen.

Förbundsstyrelsen har fyra

möten per år och överväger nu hålla några av dem digitalt.

Riksstämman kommer att genomföras som vanligt, den 10-11 Maj, vid Nova Park Hotell i Knivsta.

Mun & Hals fortsätter som vanligt med fyra nummer per år.

Tidningen fortsätter att spegla den verksamhet vi har, kanske särskilt föreningarnas aktiviteter. Men också forskning och utveckling, aktuella händelser som berör oss. Redaktionen ser därför fram emot olika rapporter och uppslag från medlemmar och andra som har möjlighet att bidra till en informativ och intressant tidning.

Slutligen några personliga rader

Undertecknad slutar nu av åldersskäl som redaktör för vår tidning. Jag har haft detta uppdrag i många år. Det har mestadels varit intressant och stimulerande och jag vill tacka medarbetarna i redaktionen för ett gott samarbete.

Slutligen, ett stort tack till alla som på olika sätt bidragit med idéer, tankar och material gjort denna tidning möjlig.

Vill samtidigt hälsa Gun Olsson välkommen som ny redaktör. ■

MED VÄNLIG
HÄLSNING
ULF JÖNSON



FAHL



ALLTID HÄNDERNA FRIA

BLOM-SINGER® SPEAKFREE™ HME HANDS FREE

Foto: JenkovAtaman - stock.adobe.com

Upplev möjligheten att prata samtidigt som du har båda händerna fria med Blom-Singer® SpeakFree™ HME Hands Free kassett.

Blom-Singer® SpeakFree™ HME är en ny banbrytande och unik innovation, en allt-i-ett HME kassett (värme-och fuktväxlare) med en helt integrerad hands free funktion.

Ventilens innovativa koncept gör det möjligt att justera stängningsmotståndet beroende på situationen. Dessutom kan du välja mellan två olika filtervarianter: ClassicFlow® & EasyFlow®.

Det genomskinliga höljet ger en naturlig, diskret design. SpeakFree™ HME kan fästas på alla stomiplåster eller tuber med en standard 22 mm anslutning.



Är du intresserad, kontakta oss på Wira Medical.

 **WiraMedical**

WiraMedical AB
Karbingatan 14
SE254 67 Helsingborg - Sweden
+46 705-73 54 64 • www.wiramedical.se

FAHL

Andreas Fahl
Medizintechnik-Vertrieb GmbH
August-Horch-Str. 4a
51149 Cologne - Germany
Phone +49 (0) 22 03/29 80-0
Fax +49 (0) 22 03/29 80-100
Mail info@fahl.de
www.fahl.com

RÖST- OCH SVÄLJREHABILITERING EFTER CANCER – NYA RÖN FRÅN NEW ORLEANS

TEXT KARIN SJÖGREN OCH THÉRÈSE MIKOCZY NILSSON, LOGOPEDER VID SKÅNES UNIVERSITETSSJUKHUS

Daglig sväljningsträning i mobilen och förbättrat tal med elektrolarynx. Gör er redo för en uppdatering om röst- och sväljrehabilitering från världens största logopedkongress.

”Resilience reinvented” var temat för kongressen, som lockade logopeder från hela världen till New Orleans, USA. Covid-pandemin satte sina tydliga spår i presentationerna, även inom tema: Huvud-halscancer.

– Under pandemin var vi tvungna att ha sväljningsträ-

ning över videobesök med våra patienter, berättande Carsyn Cunningham, logoped på MD Anderson Cancer Center i Texas.

Någonting de fortsatt med, även i dag. Patienterna har möjligheter att delta dagligen eller en gång i veckan när de slipper långa resor, förlorade arbetsinkomster och höga parkeringsavgifter på sjukhuset. Och resultaten av träningen blir lika bra.

Förebyggande träning

MD Anderson deltar även i en stor internationell studie som undersöker hur vi kan mildra kort- och långsiktiga sväljbesvär i samband

med strålbehandling. De pilotprojekt som hittills gjorts har visat att sväljningsövningar, liksom att äta riktig mat i så hög grad det är möjligt, under strålbehandlingen verkar mildra problem med ätande och sväljning längre fram.

Det är förstås inte bara strålbehandling som påverkar sväljningsfunktionen vid huvud-halscancerbehandling. Barbara Ebersole och Caly Barbon, även de från MD Anderson, beskrev effekten av olika typer av larynxcancerkirurgi. Under första veckorna efter operation ser det ofta helt omöjligt ut att kunna äta/dricka igen, men ihärdig

träning, under bra logopedisk handledning, ger resultat.

Social sväljning

Men vad det värsta med att inte kunna äta och dricka? Rosemary Martino från University of Toronto i Kanada lät både patienter och vårdpersonal bedöma olika aspekter av sväljproblematik.

– För oss forskare är risk för lunginflammation och andra medicinska komplikationer ofta det viktigaste måttet på sväljningsproblem, berättade Rosemary Martino, och fortsatte:

– Men patienterna bedömde detta som minst betydelsefullt.

15 000 personer deltog vid världens största kongress för logopeder. Foto: Karin Sjögren



Livskvalitet och de sociala aspekterna kring måltiden var det som spelade störst roll. Vårdpersonalens prioriteringar och patienternas mål skilde sig alltså åt helt.

Självdilatationer i Australien

Att bara fokusera på risken för lunginflammation har gjort att sväljningsproblem efter laryngektomi kommit i skymundan. Eftersom andningen sker genom stomat i halsen kommer mat och dryck i regel inte in den vägen. Innebär det att man inte har sväljproblem?

Julia Mclean från St George Hospital i Australien ställde i en enkätstudie frågan till 197 personer som genomgått laryngektomi. 72% beskrev att de inte kunde äta och dricka som vanligt efter operationen och för 57% rapporterade att detta ledde till att de inte kunde delta i sociala aktiviteter på samma sätt som innan operationen.

Den absolut vanligaste komplikationen är att matstrupsgången blir trång och bara släpper igenom lite mat – i värsta fall bara dryck – i taget. För att råda bot på



Thérèse Mikoczy Nilsson testar talsyntes med ögonstyrning. Foto: Karin Sjögren

detta kan matstrupsgången behöva vidgas med jämna mellanrum. I och med de stora avstånden i Australien har de kommit på en särskild lösning. Patienten får särskild typ av individuellt utprovad sondslang. Under handledning över video kör de ner

sonden i matstrupen för att, på egen hand, genomföra den vidgande kirurgin. Imponerande!

Röst – en fråga om budget

Långa avstånd kan även påverka möjligheten att kommunicera efter en laryng-

ektomi. 60-89% föredrar att använda en inopererad röstprotes/röstventil och tala genom att tycka på sin HME-kassett – i stället för att använda elektrolarynx. Logopederna Josephine Alston och Mary Murray på University of Mississippi Medical



Karin Sjögren kikar på nya innovationer inom konsistensanpassad mat på utställningshallen. Foto: Thérèse Mikoczy Nilsson



En elektrolarynx kan skapa vibrationer som blir röst och tal, om stämband eller röstprotes inte fungerar. Foto: Karin Sjögren

Center beskrev att färre än hälften av deras patienter får en röstprotes. Röstprotesen kostar dels mycket pengar, dels måste den bytas några gånger om året. I stället är de hänvisade till elektrolarynx/röstgenerator – som man kan få gratis. De beskrev också att många av deras patienter inte kan läsa och skriva. Därför har de omarbetat sin patientinformation från skrift till i huvudsak videoinstruktioner.

Bra vibrationer

Elektrolarynx eller röstgenerator kallas ofta Servox eller Truetone efter sina produktmärken. Det är en ficklamplik apparat som vibrerar. När den sätts mot halsen eller kinden skapas en ton. Elektrolarynxen används efter laryngektomi, om det inte går att tala med röstventil/röstprotes. I Sverige är detta turligt nog inte baserat på patientens budget. Elektrolarynx ger en mer monoton röst och burrandet kan göra att det låter artificiellt. Men detta är en fråga om färdighet, menade logoped Kristen Linnemeyer som tillsammans med Liza Blumenfeld arbetar inom huvud-halscancerrehabilitering i San Diego.

– Det är ett instrument, och man måste öva för att bli bra på det, berättade Kristen Linnemeyer.

De gick steg för steg igenom hur elektrolarynxal kan förbättras (se faktaruta för några av deras tips), men poängterade också att logoped



Kongresscentret i New Orleans ligger just intill Mississippifloden. Foto: Karin Sjögren

och patient tillsammans behöver ses och träna, för att det ska bli så bra som möjligt. Vid universitetssjukhuset de arbetar får alla patienter elektrolarynx att börja använda blott dagar efter operationen – även de som fått röstventil inopererad.

– Med elektrolarynxen har vi möjlighet att korta tiden av rädsla och frustration när man vaknar upp utan röst. Och skulle röstprotesen i framtiden strula så har patienten ett smidigt sätt att kommunicera på i väntan på ventilbyte, berättade Liza Blumenfeld.

Tillbaka i Skåne

ASHA-kongressen i New Orleans gav oss många nya idéer och perspektiv på vårt eget logopediska arbete inom sväljnings- och röstrehabilitering efter huvud-halscancer. Det bekräftade de rutiner med förebyggande träning under strålbehandling vi redan använder, liksom vikten av intensiv behandling vid sväljningsproblem efteråt. Men vi fick också nya idéer om digitalisering och framtida effektivare kommunikationssätt med våra patienter – liksom hur gamla välkända metoder som elektrolarynx kan användas bättre. Vi har under vintern arbetat flitigt med att dela med oss av och sprida dessa infallsvinklar till logopedkollegor både i

Skåne och nationellt. Tack till Laryngfonden, som gav oss möjligheten att delta vid kongressen! ■

Tips för tydligare tal med en elektrolarynx

- Hitta ett mjukt på halsen eller kinden och använd alltid samma plats.
- Se till att hela toppattan av röstgeneratoren har hudkontakt.
- Tryck bara när du rör munnen – släpp knappen mellan i stort sett varje ord.
- Överdriv munrörelserna, artikulera tydligt. Betona även sista ljudet i varje ord.
- Tala långsammare.
- Håll andan under tiden du artikulerar. Utandningen skapar annars ett pysljud som gör talet ottydligare.



Vackra Garden District i New Orleans, Louisiana. Foto: Karin Sjögren

ASHA Convention, New Orleans, Louisiana, USA, 17-19 nov 2022

- ASHA står för American speech- and hearing association.
- 15 000 besökare (att jämföra med att Sverige har drygt 2 000 verksamma logoped, totalt).
- 900 föreläsningar uppdelade på 31 ämnesspår.
- 2000 forskningsposter-presentationer.
- 300 företag visade upp sina verksamheter i utställningshallen.



När man är sjuk kan näringsbehovet vara stort, men aptiten liten

För den som är sjuk är energi och näring viktigare än någonsin, särskilt om aptiten är liten. Resource® näringsdrycker är speciellt anpassade för dig som har svårt att få i dig tillräckligt med energi och näring via kosten, och kan hjälpa dig att öka ditt näringsintag.

Resource® näringsdrycker finns på apotek. Tala med din läkare eller dietist om de kan vara ett lämpligt alternativ för dig.

Information till patienter

Resource® näringsdrycker är livsmedel för speciella medicinska ändamål. Ska användas under medicinsk övervakning. Avsedda för kostbehandling av patienter med malnutrition eller med risk för malnutrition.

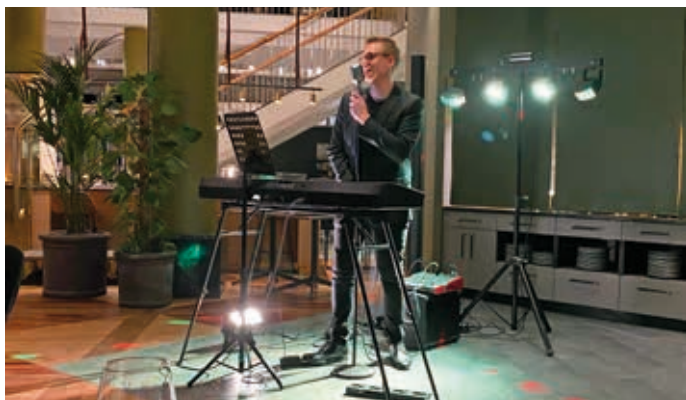
www.nestlehealthscience.se



REFERAT FRÅN MHCF NORRLANDS MÖTE

I UMEÅ 8-10 OKTOBER 2022

TEXT CLAES AHLIN FOTO CHATRINE LINDHOLM



Mötet omfattade lördag till måndag p.g.a. att extra medel tilldelats för ändamålet. Mötet hade lockat 60 medlemmar.

Första dagen – lördagen – ägnades huvudsakligen till grupparbeten ("quiz" med aktuella frågor).

Söndagen inleddes med lunch kl. 12. Efter lunch föreläste dr Catharina Olovsson om tumörer förorsakade av virusinfektioner, vilket klagjorde för många av oss dessa samband. Föreläsningen var mycket detaljerad och

kunde knappast rubriceras som "populärvetenskaplig".

Efter en fikapaus fick vi lyssna till André Bengtssons föreläsning om "ADHD", vilket var mycket lärorikt. Inte minst då André själv hade levt med "åkomman" i många år av sitt liv!

På måndagen, efter frukost, började halvårsmötet med en parentation till minne av vår högt uppskattade f.d. ordförande – till lika ordförande för riksorganisationen – Owe Persson. Ett par nya medlemmar presenterades, och sedan vidtog medlemsmötet. ■



KVALITETSSÄKRING

TEXT ANDREAS BJÖRKLUND

Trots krångel i tågtrafiken kom jag iväg i rätt tid till Hässleholm och kvalitetsregisterkonferensen för Södra sjukvårdsregionen. Kvalitetssäkring är för mig ett ganska okänt område, så såg fram emot en lärarik dag. En del svåra begrepp och termer gjordes begripliga genom blandning av konkreta exempel och information av olika förlopp.

Konferensen handlade inte enbart om cancervården utan täckte olika sjukdomar. Bl.a. fick vi en fin föreläsning av Johan Ottosson, Örebro, om obesitas (övertvikt) och hur kvalitetsregister kan samköras med andra register för att få svar på olika frågeställningar och som stöd för forskning. Thérèse Jönsson berättade om BOA-registret (artros) och problemen om att få bra täckning till registret, då många av de sjukgymnaster/fysioterapeuter som ska rapportera arbetar privat på små kliniker som byter namn och/eller lokal.

Vi fick också ta del av Registrarservice (Socialstyrelsen) möjligheter till stöd, information från E-hälsomyndighetens arbete med att få fram strukturerad vårdinformation och en hel del annat nyttigt. Jag kände mig nöjd och glad med att ha fått lite förförståelse inför mötet i Stockholm dagen därpå.

Så sen eftermiddag tog jag tåget vidare till Stockholm och STYRGRUPPSMÖTE för kvalitetssäkring SWE HNCR. Helga Stollenwerk (styrelsemedlem i förbundet och medlem i Hallands föreningen) befann sig redan på hotellet, vi hann träffas en liten stund före läggdags och lägga upp planer inför morgondagen.

Efter en fantastisk frukost, tog vi en kort promenad till föreläsningssalen på Karolinska. Vi var en grupp på ca 20 personer, främst läkare (onkologer, strålnings och ÖNH kirurger). Innehållet var mycket intressant för både Helga och mig, även om vi kanske inte hade så mycket att bidra med.

Kände oss mycket välkomna och viktiga för sammanhanget. Våra åsikter efterfrågades och togs gladeligen emot.

Registret för mun- och halscancer började byggas upp tidigt, redan 2005 var man igång. Pionjärerna och eldsjälarna som gjort det möjligt är fortfarande aktiva, dock i avvecklingsfas och lämnar nu över till nya entusiaster.

Täckningsgraden för inrapportering ligger strax under 100 % så alltså utmärkt.

Naturligtvis med variationer både mellan och inom regionerna. Vi fick en hel del information om läppcancer/hudcancer ca 20000 finns registrerade i registret. Lite dålig täckning p.g.a. privatläkarmottagningarna i Stockholm. Kodproblem finns också, läppcancer och hudcancer förväxlas. SVF (standardiserat vårdförlopp i cancervården) diskuterades också. Kan man på något säkert sätt få antalet onödiga SVF att skrivas/skickas. 4-5 remisser per cancerfall. Tar mycket resurser, kostar mycket och framförallt

skapar oro för patient och anhöriga. Balansgången svår, vill ju heller inte missa någon cancer.

Pandemin har inte påtagligt påverkat antalet patienter som söker för misstänkt mun- och halscancer (2021 var första gången med fler än 1700 registrerade ÖNH cancer i Sverige, ca 3 % ökning per år).

Inte heller ledtiderna har påverkats, alltså tiden från MDK (multi disciplinära konferensen) till behandling. Intressant att se hur ledti-

derna för olika behandlingar/åtgärder varierar i de olika regionerna och följa diskussionerna om vad som påverkar. En flaskhals som ofta uppgavs var bristen på patologisvar. Det märktes att tävlingslusten väcktes och att vilja få tips om hur göra för att förbättra sina resultat, naturligtvis för patienternas bästa. Varje dag räknas i väntan på behandling och hjälp.

Intressanta, intensiva, givande dagar med trevliga möten och pratstunder. ■

KURS OM REHABILITERING EFTER MUN- HALSCANCER 3-4 MAJ 2023

TEXT GUN OLSSON

Kursen arrangeras av logopedprogrammet, Lunds universitet och är gemensam för personer som drabbats av mun/halscancer och för logopedstudenter. Föreläsningarna behandlar aktuell forskning om bland annat munhälsa, svälj- och luktträning och fysioterapi.

Är du medlem i Mun- och Halscancerföreningen i södra Sverige ersätter föreningen resa till och från Lund samt hotell (själva kursen är avgiftsfri).

För mer information om anmälan och program kontakta sara.wiberg@med.lu.se

INFORMATION FÖR OROFACIAL- KLINIKERNA I SKÅNE

TEXT OCH FOTO GUN OLSSON

I höstas fick vi en förfrågan från orofacial medicin i Skåne om vi kunde komma och berätta om Mun- och Halscancerföreningen.

Det var en tandsköterska som via en tandläkare hade fått information att det fanns en patientförening för personerna som de ofta träffade i sitt arbete. Så en kall och blåsig novemberdag åkte jag som ordförande och Peter Lindell, vice ordförande till Åhus Seaside där personalen hade en två dagars konferens. Åhus Seaside ligger på första parkett vid strand och hav och är en väldigt ljus och fin konferensanläggning med havsutsikt.

Orofacial medicin är den specialitet inom tandvården som behandlar patienter med diagnos som kräver särskild medicinsk kompetens såsom tex personer som är behandlade eller ska behandlas för cancer i huvud hals området. På konferensen fanns tandläkare, tandsköterskor, tandhygienister och receptionspersonal från klinikerna i Lund, Malmö, Landskrona och Kristianstad.

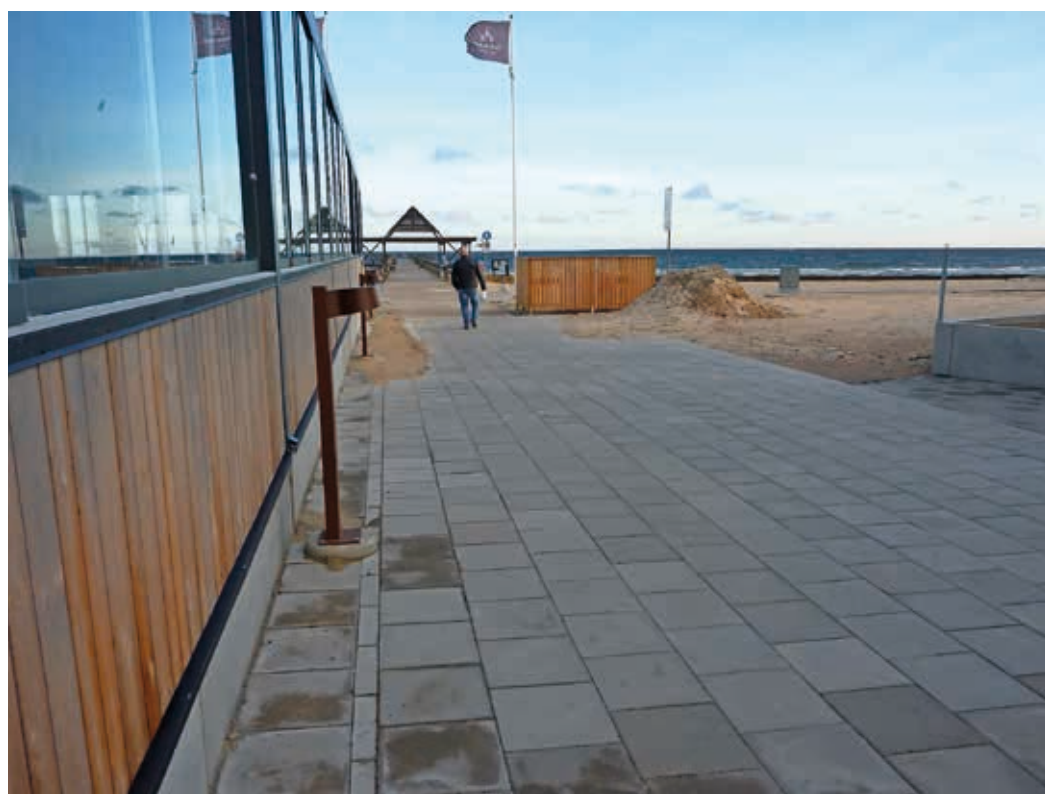
Vi berättade om hur Mun- och Halscancerföreningarna är uppbyggda med vårt förbund och kansli. Visade på hemsidan och vilka informationsfilmer som finns där. Vi berättade speciellt om filmerna: syrgasbehandling och hjärtlungräddning på en laryngektomerad person.

Vi visade vilka informationsbroschyrer som finns tillgängliga och vi gjorde speciellt reklam för vår tidning Mun & Hals.

Vidare berättade om vilka verksamheter vi har inom

Södra och berättade även om att förbundet ordnar "hälsoveckor". Peter Lindell som också är patientinformatör berättade om sitt uppdrag när han som laryngopererad besöker personer som planeras för operation.

Under mötet framkom det önskemål att ha vår tidning och övrigt material på respektive klinik till väntrummen. Vi kände att de uppskattade att vi kom och vi ser i förlängningen att vi kan få hjälp att rekrytera nya medlemmar. ■



JULBORD

I VÄRMLAND-ÖREBROFÖRENINGEN

TEXT OCH FOTO CLAS PETERSSON

Söndagen 27 november samlades 12 medlemmar i Värmland-Örebroföreningen till julbord i Villa Lungbo i den lilla orten Svartå.

Svartå är beläget nära gränsen mellan Närke och Värmland vid en av de trettioföre "Svartån" som finns i Sverige.

Alla kom med bil men möjligheten fanns att komma via Bergslagsleden.

Vi samlades vid brasan i biblioteket för ett glas glögg med pepparkaka.

Sedan vi satt oss till bords i ett eget rum gick vi och började avsmakningen av julbordet.

Alla varianterna på sillinläggningar och nästan allt annat var från de närmaste landskapen, havskräftor och räkor kom dock direkt från västkusten.

Alla rätter som är ett "måste" fanns där som "dopp i grytan" och Janssons frestelse men även ovanliga saker som Kräftcheesecake.

Villans egen Gubbröra på kavring var mycket uppskattad.



Efter maten flyttade vi oss till biblioteket där ett rikligt dessertutbud väntade.

Med kaffe och en omgång till med nya och gamla favoriter avslutade vi årets aktiviteter i föreningen. ■



STOCKHOLMSRESAN

TEXT OCH FOTO ROLF CARLSSON

Lördagen den 14 jan 2023 reste 40 medlemmar från föreningen MHCF Västmanland/Södermanland till Stockholm för att se musikalen Bodyguard på Chinateatern.

Vi var 40 medlemmar som äntrade bussen vid Rocklunda i Västerås vid lunchtid på lördagen. Väl uppe i Stockholm checkade vi in på Hotell Kung Karl vid Stureplan. Vid 15 tiden begav vi oss till Chinateatern för föreställningen. Föreställningen med huvudrollsinnehavaren, Nadja Kasanesh Holm, Idolvinnare 2020, har i pressen fått mycket goda recensioner. Vi som var där kan intyga att dessa recensioner inte var överdrivna utan väl motiverade. Nadja och i föreställningen hennes syster, spelad av Marsha Songcome, var helt suveräna med sina sånger. För övrigt var hela föreställningen med handling, dans och sång mycket proffsigt och underhållande. Mycket väl värd att se för er som ännu inte kunnat göra det.

Efter föreställningen tog vi oss tillbaka till Hotellet för lite egen tid. Vid 19.30 tiden var det dags för middag på hotellet. Vi fick egen matsal för oss själva. Maten, antingen kött, helstekt kalvytterfile, eller fisk, röding, var enligt många mycket vällagad och god. Därefter serverades en dessert och kaffe. Efter middagen fanns det tid för att umgås med varandra, vilket var en mycket väsentlig del av denna resa.

Att denna resa blev av är i grunden medlemmarnas förtjänst. Styrelsen har vid möten under 2022 bett medlemmarna komma in med förslag på aktiviteter. Den

övervägande delen av förslagen var just en sån resa som vi gjorde. Resa till Stockholm, någon teater eller annan föreställning, övernattning med middag. Allt utan någon kostnad för deltagarna.

Vi tackar laryngfonden för bidraget så vi kunde genomföra denna resa. ■





INTERVJU MED VÅR YNGSTE MEDLEM SIMON I SÖDRA FÖRENINGEN

TEXT GUN OLSSON

Simon är idag 33 år men fick sitt cancerbesked när han var 22 år. Då hade han nyligen flyttat hemifrån till en egen lägenhet.

Han hade efter sommaren känt sig trött och en dag upptäckte han en liten knuta liten som en ärta under tungan. Ibland kändes den liten och ibland blev den större. Han passade på att visa sin knuta i samband med rutinbesök hos tandhygienisten. Han fick då en remiss till käkirurgin i Lund. Där blev det provtagning och ca en vecka därefter blev det läkarbesök tillsammans med föräldrarna. Beskedet blev en elakartad tumör, spottkörtelcancer och vi måste operera.

Tre veckor efter cancerbeskedet var det dags för opera-

tion. Simons mamma som är med under intervjun beskriver denna dag som den värsta dagen. Hon tänkte: "hur ska han se ut när vi hämtar honom". Läkarna hade berättat att de var tvungna att klyva käken för att komma åt tumören. Simon själv kände just då bara, läkarna har sagt att det ska gå bra och de ska ta bort tumören.

Operationen tog 12 timmar och allt gick bra. Sen följde strålbehandling, 32 till antalet. I samband med operation och strålning gick Simon ner ca 20 kg i vikt detta p.g.a. svårigheter med närings-tillförsel.



Simon och gammal polisbil.
Foto: Privat



Bild från sjukhuset.
Foto: Privat

När jag idag träffar Simon är han en välväxt man med ett väldigt aktivt liv. Ett operationsärr precis under hakan syns knappt om man inte vet om det. Han är torr i munnen på natten men för övrigt inga seneffekter. Han arbetar med bilar och har ett genuint intresse för gamla bilar speciellt Saab. När han kommer för intervjun är det i en 50 år gammal Saab 96 i gult – en färg som bara förekom ett år.

Under vårdtiden med bultande käke tittade han på filmen "Cocktail". Detta inspirerade Simon till att söka in på en bartenderutbildning i Spanien som han genomförde 2016 under sina 4 veckors semester. Året därpå blev det

jobb på bistro Bar Brygga i Luleå. Sen blev det jobb på olika skidorter bl.a. Luleå och Sälen. Under alpina VM 2019 var han med och serverade öl i backen.

Hans gamla Saab väcker intresse så pass att han fick förfrågan om bilen kunde vara med under en filminspelning. Då ställde Simon kravet att han själv ville köra bilen. Detta utvidgades sedan så han fick även vara förare av en gammal polisbil. Efter filminspelningen sökte han in

på utbildningen "skådespelarteknik" vilket han genomförde under förra året och säger inte nej till fler filmuppdrag.

Filmen som Simon och bilen medverkar i har titeln "Slutet på sommaren" och är en serie som kommer att sändas i sex delar på Viaplay.

Fem år efter sin operation blev han friskförklarad men han har valt att gå kvar på öronkliniken i Lund för kontroll en gång om året. Han berättar att han är väldigt glad att han vid nästan varje

besök träffar samma läkare som opererade honom 2011.

Medlem i förening blev hela familjen direkt. Simons mor såg en folder och tidningen i väntrummet.

Ja, det känns som Simon verkligen lever livet fullt ut och har nya projekt på gång och är alltid pigg och glad. En positiv inspirationskälla. På slutet av intervjun frågar jag Simon om han kan tänka sig att bli kontaktperson om det visar sig att det kommer

en ny yngre person som planeras för behandling. Det vill han gärna. Detta känns väldigt bra, ett nätverk för yngre personer med cancer i mun och halsområdet behövs.

Vi i Södra är väldigt glada att ha med Simon och hans familj i vår förening.

Stort lycka till Simon mot nya äventyr som väntar.

Tack Simon och Ingrid för att ni kom till oss i Svedala och vi fick ta del av er berättelse. ■

Simon och Ingrid poserar vid Simons Saab 96 V4 årgång 1973.
Foto: Jan-Erik Olsson



▶ HUR JÄMSTÄLLD ÄR VÅR ORGANISATION?

Jämställdhet betyder att kvinnor och män har samma skyldigheter och möjligheter. Det gäller alla områden i livet. Men jämställdhet handlar inte bara om jämn könsfördelning utan också kvinnors och mäns levnadsvillkor inom olika områden, som attityder, normer, värderingar och ideal.

När det gäller vår organisation kan vi konstatera att på ordförandeposterna i föreningarna och uppdrag inom förbundsstyrelsen är flera kvinnor än män verksamma. Vi har alltså en bra grund att stå på men att då och då tänka igenom vilka attityder, normer och värderingar vi har skadar nog inte.

▶ NATIONELLA VÅRDPROGRAMMET (NVP) REVIDERAS

NVP Huvud Halscancer håller på att revideras och ska ut på remiss den 14 april och siktar på att publiceras under hösten (september/oktober).

▶ MIN VÅRDPLAN (MVP)

Nationell Min Vårdplan huvud-halscancer publicerades 7 juli 2022. Den finns digitalt på 1177.se Här finns den som PDF-dokument som kan skickas till tryck eller skrivas ut. Min vårdplan är patientens dokument och ska ge information och vara ett stöd för patienter och närstående. Arbete med revidering av MVP är påbörjat dels via remissvar och dels via inkomna synpunkter från 1177.

Handläggare för Min Vårdplan är Anna Sandelin
anna.sandelin@vregion.se

▶ REDAKTIONEN FÖR TIDNINGEN MUN & HALS

Vi vill meddela att vår redaktionsmedarbetare Jan-Erik Olsson avlidit den 7 februari. Minnesord över Jan-Erik kommer i nästa nummer av Mun & Hals.

▶ INFORMATION OM HUVUD- OCH HALSCANCER PÅ 1177

Sedan slutet av år 2022 finns en text på 1177 om huvud – halscancer – cancer i munnen eller svalget. Här finns en bra lättförståelig text med underrubriker så man kan klicka på just det område man vill veta mer kring.

Nedan följer några av underrubrikerna:

- Symtom
- När och var ska jag söka vård
- Undersökningar och utredningar
- Operation
- Strålbehandling
- Cellhämmande läkemedel
- Vad kan jag göra själv
- Hur påverkas livet av huvudhalscancer
- Att vara närstående

Texten som är publicerad är faktagranskad av Eva Hammerlid, läkare, specialist på sjukdomar i öronen, näsan och halsen ÖNH kliniken, Sahlgrenska universitetssjukhus Göteborg.

För dig som vill hitta texten på 1177:

Från startsidan klickar man på sjukdomar och besvär /cancer/cancerformer/huvud-halscancer.

▶ MINNESGÅVA

På förbundets hemsida: mhcforbundet.se finns en flik – **Minnesgåva**

Vill du hedra minnet av en närstående med en gåva antingen till Mun- och Halscancerförbundet eller någon av våra regionföreningar kan du göra det här.

Kansliet på förbundet skickar sedan ett fint minnesblad med önskad text till den adress som anges.



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**, ujonson125@gmail.com



Foto: shutterstock.com

VÅRLÖKSPAJ MED KRONÄRTSKOCKA

3 dl vetemjöl
125 g smör, i kuber
2 msk vatten
2 msk sesamfrö
1 knippe vårlök
1 liten burk kronärtskocks-
hjärtan
1 dl frysta ärtor
3 ägg
2 dl mjölk
1 dl crème fraiche vitlök-örter
2 dl riven ost
salt och nymalen peppar

Kör mjöl och smör i mixern till en smulig massa. Häll i kallt vatten och sesamfrö och kör ytterligare en liten stund tills degen går ihop. Låt vila i en plastpåse i kylan minst 30 minuter. Sätt ugnen på 200°. Kavla ut degen och klä en pajform (ca 24 cm i diameter). Picka degen med en gaffel och förgrädda pajskalet i 10 minuter. Skär vårlöken i tunna ringar. Dela kronärtskockorna i mindre bitar. Vispa ihop ägg, mjölk och crème fraiche. Salta och peppra. Lägg grönsakerna och ost i pajskalet, håll över äggsmeten. Grädda pajen i mitten av ugnen ca 35-40 minuter.

RECEPT FRÅN NORRMEJERIER.SE

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, sjukvårdpersonal,
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, Södermanland och Västmanland, Norrland, Örebro och Värmlands Län.

Vi är en av huvudmännen i Cancerfonden

RECEPT

GUNS SILLATÅRTA

TEXT OCH FOTO JAN-ERIK OLSSON

Nu när det närmar sig påsk.
Vad smakar bättre än Guns ”Sillatårta”?

Denna har vi gjort i många år både när vi själv haft påskfest eller haft med oss när vi blivit bjudna på påskfest. Den är god och lätt att äta om man har svårt att svälja.

Till sillatårten behövs:

200 – 225 g kavring
75 – 100 g margarin
2 burkar matjesill
1 burk kesella gourmet
3 dl gräddfil
1/2 purjolök
salt och peppar

Till garnering:

Persilja

Gör så här:

Smörj en normalstor pajform.
Finsmula kavringen i matberedare.
Häll kavringen i en bunke och blanda i margarinet, vi använder flytande margarin.
Lägg över kavringen i pajformen, jämna ut och platta till med stekspade.
Skär matjesillen i små bitar, skär och hacka purjolöken, lägg i en skål och blanda i kesella och gräddfil.
Smaka av med salt och peppar.
Häll över detta på brödet i pajformen.

Sätt formen i kylskåp med plastfolie över till nästa dag och garnera med persilja innan servering. ■

Smaklig spis.



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

FRÅN FÖRBUNDSSTYRELSEN

Förbundsstyrelsen hade sitt senaste möte den 6 december förra året. Här återges några av de frågor som behandlades.

När det gäller ekonomin uppvisade prognosen för helåret ett underskott. Styrelsen diskuterade olika besparingsmöjligheter, en av dem var hur kostnaderna för medlemstidningen kan minskas. Några beslut fattades inte här men arbetsutskottet fick

i uppdrag att återkomma till styrelsen med besparingsförslag.

Hälsoresorna, som även detta år gick till Österåsen och Sundsgården, har varit till deltagarnas belåtenhet, rapporterades det.

Förslag fanns att gemensamt med Laryngfonden 2023 anordna en hälsoresa.

Den frågan hänskjöts till arbetsutskottet och hälsogruppen. ■

RIKSSTÄMMAN 2023

Årets riksstämma genomförs sedvanligt på

NOVA PARK i Knivsta **10-11 MAJ 2023**.

Dagen innan, den 9 maj, samlas våra representanter i RCC:s Patient- och närstående råd för gemensamma överläggningar.



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
- anordnar kurser vid behov för förbundets och föreningarnas förtroendevalda
- håller kontakt med myndigheter och serviceorgan
- tillhör Funktionsrätt Sverige
- är en av huvudmännen i Cancerfonden
- har kontakt med motsvarande förbund i andra länder
- har förtroendeanslutna läkare, tandläkare och logoped
- 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

Kärleksstigen 25 ■ 952 33 Kalix

Tel: 070-632 70 03

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



Vill du annonsera i tidningen **Mun&Hals**?

Kontakta
Mun- & Halscancerförbundet
SUSANNA JANKOVIC
ZOFIA KIJEK
 Tel: 08-655 83 10
 E-post: kansli@mhcforbundet.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.

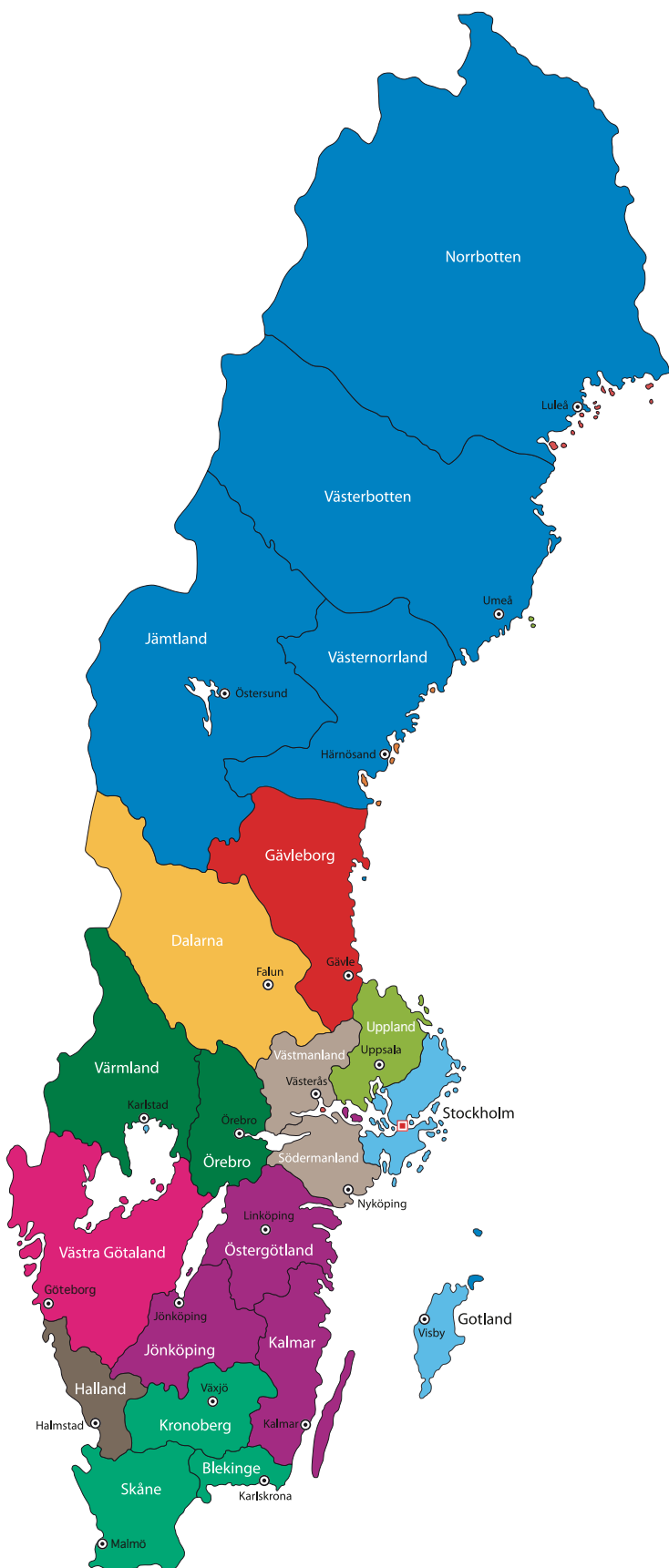
Grovsortera gärna era bilder som är suddiga eller som ni bedömer är ointressanta. Skicka bara de ni vill ha med. Glöm inte att skriva texter till bilderna och gärna mellanrubriker.

VARMA HÄLSNINGAR FRÅN REDAKTIONEN



MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

REGIONALFÖRENINGAR



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



MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

Regionalföreningar

MED KONTAKTPERSONER

Mun- & Halscancerföreningen Norrland

CHATRIN LINDHOLM

E-post: lindholmchatrin@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Gävleborg

KENNETH RUBENSSON

E-post: rubensson7@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Dalarna

LENA LUNDSTRÖM

E-post: lena.lundstrom54@live.se



Mun- & Halscancerföreningen Uppland

ULF ÖSTBLOM

E-post: mhcfuppland@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Örebro och Värmlands Län

BARBRO PETERSSON

E-post: munochhals.orebrovarml@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Södermanland och Västmanlands Län

EVA KNUTS ERIKSSON

E-post: eva@myrbygard.se



Mun- & Halscancerföreningen Stockholms Län

YVONNE ROSENDAHL

E-post: yvonne.rosendahl@telia.com



Sydöstra Mun- & Halscancerföreningen

TONY NILSSON

E-post: tonynosslin48@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Göteborg

DAN RASMUSSEN

E-post: dan.g.rasmusson@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Halland

BENGT-GÖRAN SVENSSON

E-post: bengt-goran1945@outlook.com



Mun- & Halscancerföreningen Södra Sverige

GUN OLSSON

E-post: systergun@gmail.com



Mun- & Halscancerförbundet

SUSANNA JANKOVIC, 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



Provox® Life™ En serie produkter för många av livets olika situationer



Ref: 8313
Antal: 15 st.

Provox Life™ Protect HME

Provox Life™ Protect HME är utformad för att kombinera egenskaperna av en HME med ett effektivt elektrostatiskt filter. Det gör att Provox Life™ Protect HME* skyddar mot bakterier, virus och andra luftburna partiklar.

Den nya Provox Life™ Protect HME

Det finns många vardagssituationer där ett extra skydd av lungorna kan behövas. Till exempel i kollektivtrafiken, i tätbefolkade områden, i affärer eller i dammiga arbetsmiljöer.

- Effektiv filtrering av bakterier, virus, damm, pollen och andra luftburna partiklar
- Måttligt andningsmotstånd gör det möjligt att använda HME i olika vardagssituationer
- Lättare andning än Provox Micron
- Ny ergonomisk design

Kontakta oss för mer information:

Kundtjänst Tel: **+46 415 198 20**
Växel Tel: **+46 415 198 00**
E-mail: **kundtjanst@atosmedical.com**
Web: **www.atosmedical.se**

Läs mer om Provox Life™ på vår hemsida www.atosmedical.se

*Obs! Eftersom patogener kan komma in i människokroppen på andra sätt kan Provox Life™ Protect HME aldrig garantera fullständigt skydd. Läs anvisningarna för vägledning.