



Mun & Hals

NR 4 ■ DEC 2023

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



Optand, Jämtland, med utsikt över Storsjön.

Mun & Hals

Årgång 49 ■ Nr 4 ■ 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

Gun Olsson
E-post: systergun@gmail.com

MEDARBETARE I REDAKTIONEN

Andreas Björklund
E-post:
to.andreasbjorklund@gmail.com

FÖRBUNDSORDFÖRANDE

Tony Nilsson
Bjälbovägen 65, 592 41 Vadstena
Mobil: 070-288 54 04
E-post: tonynossin48@gmail.com

ISSN 2000-7477

GRAFISK FORM, TRYCK & DISTRIBUTION

Ågrenshuset AB, Bjästa



Omslagsfoto: LISA ARONSSON

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

Ledaren	2
Redaktören har ordet	4
Agneta Hagren – årets ÖNH-sjuksköterska 2023	5
Första studie om mätpunkter – Huvud- och Halslymfödem	6
Cancer på tunga – går det sämre för de unga?	7-8
Min vårdplan (MVP) Cancer	8
Screening, mest fördelar	9
Logopedstudentdagarna 2023	10-11
Resan till Portugal 7–14 oktober 2023	12-13
Resan till Portugal, Albufeira, 14–21 oktober 2023	14-15
Avtackning av Zofia Kijek på kansliet	15
Workshop om patient- och närståendebildning	16
Föreningsnytt:	
Uppland	17
Stockholmsföreningen	18
Örebro-Värmlandsföreningen	19
Södra föreningen	20-21
Cancerrehabilitering på Mälargården i Sigtuna	22
EN JULSAGA	
– Den snälla problemlösartomten i Grundträsk	24-25
La Gigantona! En kärlekshyllning till vår ek!	26
Recept: Knärullad senap	27
Föreningsidor med information om kontaktpersonerna	30-31
ANNONSER	
Fahl Scandinavia AB	3
Atos Medical	32

LEDAREN

Hej alla medlemmar ute i vintermörkret.

Det drar sig mot vinter och det blir bara mörkare och mörkare. Tyvärr så ökar både höst-influensan och Covid denna årstid, därför är det viktigt att vi alla följer folkhälsomyndighetens rekommendation att vaccinera oss mot båda. Särskilt viktigt för oss med underliggande sjukdom.

För att summera 2023 kan vi konstatera att vi har lyckats att få ner våra hyreskostnader för kansliet väsentligt för nästa år, vi har även lagt om styrelsemöten från att vara fyra fysiska möten till två och två digitala möten. Vidare har

vår ekonomiassistent Zofia Kijek slutat och gått i pension, vi önskar henne lycka till med det.

Ulf Jönsson har avsagt sig sina uppdrag i förbundet och laryngfonden av hälsoskäl.

Båda dessa har avtackats under sommaren.

Det har varit två resor till Portugal och Algarvekusten under hösten som ca. 110 medlemmar har varit med på.

Vi inväntar reaktioner från den enkät som alla har fått fylla i för att göra en utvärdering inför kommande resa under våren. ■

NÄSTA NUMMER UTKOMMER I MARS 2024
■ MATERIALSTOPP TILL NR 1 ÄR 1 FEBRUARI

Jag vill tacka alla för ett gott samarbete under 2023 och önska er alla En Riktigt God Jul och Ett Gott Nytt År.



TONY NILSSON
FÖRBUNDSORDFÖRANDE
MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET



FAHL

LARYVOX® SYSTEM

BEKYMMEFSRI ANDNING OCH TAL EFTER LARYGECTOMI

Foto: Atchariyag3 - stock.adobe.com

Känner du igen problemet? Plåster som läcker, lossnar och ger problem med talet. Vårt LARYVOX® SYSTEM hjälper dig!

LARYVOX® TAPE CONVEX med sin unika struktur, är starkt, flexibelt och bekvämt på samma gång, är lätt att fästa och ger en tillförlitlig tätning - även under fysisk aktivitet.

För bäst resultat kombinera med LARYVOX® EXTRA HME. Du kan välja den LARYVOX® EXTRA HME som passar din vardag och aktivitet, genom att välja mellan olika filtervarianter:

Normal, Medium, HighFlow & Sport

Se själv!



 **WiraMedical**

WiraMedical Care 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
web www.fahl.com

► REDAKTÖREN HAR ORDET

Först av allt ett stort varmt tack för alla trevliga bidrag och fina bilder som kommit till vår redaktion. Tack vare alla er så har vi ett extra tjockt julnummer. Det är fint och inspirerande att läsa om och ta del av vad ni har för olika aktiviteter i föreningarna från norr till söder.

Så tänd nu ett ljus, kryp upp i soffan och njut av 2 soliga reportage från Portugal och kolla in vem som är årets öron-näs- och halssjuköterska. Andra ämnen som detta nummer tar upp är lymfödem, cancerscreening, rehabilitering och en hel del annat. Vi får också en inblick i logopedstudenternas dagar i Uppsala med bl.a. information om vad dyskalkyli innebär.

Runt om i stugorna lyser snart juleljusen upp vår mörkaste årstid. Då vill jag passa på att önska att ni alla får en jul med samhörighet

och gemenskap. Vill ni få julstämning direkt så titta in på slutet av tidningen, där möter ni den snälla problemlösartomten i Grundträsk.

Julen är för många traditionernas högtid. För mig som är född och uppvuxen på Österlen så blir det så klart lutfisk med skånsk senapssås på julafton. Naturligtvis är senapen knärullad på skånskt vis. Till detta behövs en skål och en kula. En tradition som går tillbaka i generationer. (Se bild och beskrivning på sid. 27.)

Med dessa ord vill jag önska god läsning och framförallt ta hand om varandra. Få en riktig God Jul och ett Gott Nytt år. ■



GUN OLSSON
REDAKTÖR
sytergun@gmail.com

Cancer i hals/munhåla?

Vill du veta mer om sjukdomen?

Vill du lära känna andra i samma situation?

Vill du dela med dig av din erfarenhet?

Bli medlem i någon av Mun och Halscancerförbundets föreningar.

Vi välkomnar främst dig som är på väg att bli, blir eller har blivit, behandlad för mun- och halscancer samt din anhöriga/närstående.

Mun- & Halscancerförbundet (MHCF) strävar efter:

- Att på olika sätt hålla oss underrättade om vad som sker inom vårt diagnosområde och dela med oss av detta till våra medlemmar. ■ Främst i samarbete med professionen inom Öron näs och hals.
- Att få en mer jämlik vård över landet. ■ Att få mer kunskap och bättre resurser till rehabilitering och specifikt till mun och halscancer. ■ Att ha aktiva informatörer/mentorerna runt om i landet före, under och efter behandling. Oavsett om behandlingen är operation, strålning, cytostatika, en kombination av dessa eller annan behandling. ■ FRI TANDVÅRD! ■ Och mycket annat.....

Läns- eller regionföreningar finns i:

Dalarna, Gävleborg, Göteborg, Halland, Norrland, Sydöstra Sverige, Stockholm/Gotland, Södermanland och Västmanland, Södra Sverige, Uppland, Örebro och Värmlands Län.

Kontaktinformation finns på tidningens sista uppslag.

VÄL MÖTT!

AGNETA HAGREN

ÅRETS ÖNH-SJUKSKÖTERSKA 2023

TEXT GUN OLSSON FOTO PRIVAT

I samband med Årsstämman för föreningen för sjuksköterskor inom Öron, Näs, Hals och Huvud- Halskirurgi (FÖNH) fick Agneta ta emot pris som årets ÖNH-sjuksköterska 2023.

Hon blev väldigt glad och överraskad men när man läser motiveringen så förstår man att det verkligen är en välförtjänt utmärkelse. Agneta arbetar som kontaktsjuksköterska sedan 2009 på Skånes universitetssjukhus i Lund. Jag har som närstående haft förmånen att lära känna Agneta i olika sammanhang och nu har jag via telefonintervju fått en djupare insikt i hennes arbete och engagemang för patienter och närstående.

Hur började arbetet som kontaktsjuksköterska?

Agneta berättar att det var under ett samtal med läkaren Anna Hafström som idén först kom upp. Då arbetade Agneta på vårdavdelningen. Hon fick en speciell telefon dit patienterna kunde ringa.

Detta lilla projekt föll ut på ett väldigt bra sätt och efter 2 år fick Agneta en kollega och fick flytta ner till mottagningen och börja ha egna besök av patienter. Det bildades också ett regionalt nätverk som nu har möte en gång/termin

Därefter har funktionen som kontaktsjuksköterska utvecklats i positiv inriktning. Speciell utbildning finns

numera och sedan i år finns också ett nationellt nätverk för kontaktsjuksköterskor både från ÖNH-kliniker och från onkologen på universitetssjukhusen.

Agneta berättar vidare att 2015 började det talas om cancerrehabilitering och då visste de inte ens vad ordet innebar och nu är deras arbete mycket inriktat på rehabilitering från dag 1 i sjukdomsprocessen.

Agneta är också sedan flera år tillbaka med i vårdprogramgruppen för Huvud- och halscancer samt i svenskt kvalitetsregister för Huvud- och halscancer (SweHNCR).

Min vårdplan (MVP)

Min vårdplan (MVP) på 1177 används flitigt i Lund där Agneta arbetar.

Agneta berättar att det finns vissa hinder och nämner bl.a. att alla inte har digitalt bank ID, att det även finns språkbarriärer. Agneta menar att MVP används på olika sätt men att det är viktigt att MVP blir individuell, att den görs tillsammans med patienten så den verkligen blir **MIN VÅRDPLAN**. Här finns även möjligheten att göra en sammanfattning vilket kan vara bra vid besök på t.ex. vårdcentralen.

Förutom att vara eldsjäl på hemmaplan, regionalt och nationellt är Agneta dessutom forskarstuderande doktorand på halvtid. Där skriver hon just nu sin avhandling om förekomsten av lymfödem efter behandling mot Huvud- och halscancer och



Ett utdrag ur motiveringen:

Agneta är driven, engagerad och kunnig med lust att lära. Hennes vilja att förändra för att förbättra och hennes förmåga att vara personlig och ändå proffsig har bidragit till en förbättrad cancerrehabilitering för många patienter inte bara i Lund utan i hela sjukvårdsregionen. Hon strider för sina patienter och är beredd att vara obekvämd för deras skull.

hur dessa påverkar patienternas livskvalitet.

Till slut frågar jag vad det är som är så speciellt med att vara kontaktsjuksköterska. Då framhåller Agneta att det är att jobba med patientkontakt och att göra skillnad. Hon framhåller också att de nu är 5 kollegor totalt på kliniken och de har stort stöd från ledningen på sin klinik. De är alla värdefulla på sin plats och det är aldrig tal om att de ska gå iväg från sin mottagning för att arbeta på en annan verksamhet.

Vi säger stort och varmt grattis till Agneta till utmärkelsen som årets ÖNH-sjuksköterska, ett välförtjänt pris! ■

Vad är lymfödem

Lymfödem är en svullnad som orsakas av dåligt avflöde av lymfvätska. Lymfödem kan uppkomma då lymfkärl och lymfkörtlar har skadats, till exempel vid kirurgi eller strålbehandling. ÖNH = Öron, Näs och Hals

FÖRSTA STUDIE OM MÄTPUNKTER HUVUD- OCH HALSLYMFÖDEM

TEXT AGNETA HAGREN

Varje år diagnostiseras cirka 1700 personer med huvud- och halscancer i Sverige. Cancerbehandlingen består oftast av kirurgi, strålbehandling eller medicinsk onkologisk behandling och kan orsaka lymfödem i huvud- och halsregionen. Lymfödem är en svullnad i vävnaden som beror på nedsatt funktion i lymfsystemet.

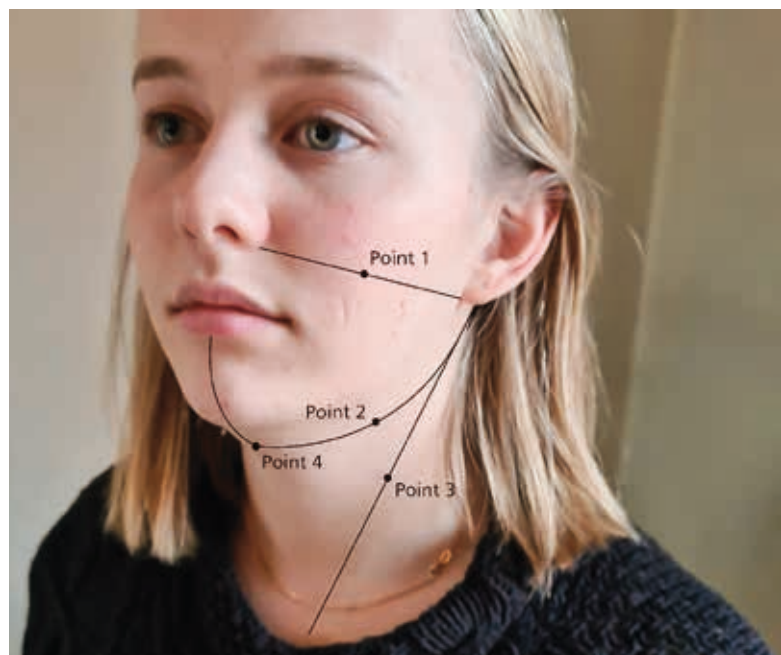
Agneta Hagren är doktorand och forskar på förekomsten av lymfödem i huvud- och halsregionen och hur lymfödemet påverkar patienternas livskvalitet.

– *”Det finns en felaktig uppfattning om att patienter med huvud- och halscancer inte drabbas av lymfödem. Studier visar att upp emot 90% av patienterna drabbas. Lymfödem i huvud- och halsregionen är svårt att dölja och kan få psykosociala konsekvenser.”*

Tillförlitliga mätpunkter

Det är viktigt att mäta lymfödem på ett objektivt sätt. Genom att använda en lymfscanner får man ett objektivt värde på mängden lymfvätska.

Första delstudien i Agnetas avhandlingsarbete syftar till att ta reda på vilka mätpunkter som är tillförlitliga i huvud- och halsområdet samt att få kunskap om normalvariationen för vätska i huvud- och halsområdet hos friska personer. Detta måste göras innan metoden kan användas för att diagnostisera och utvärdera lymfödembehandling hos patienter med huvud- och halscancer. I studien ingick 60 friska personer, 31 kvinnor och 29 män. Resultatet av mätningarna med lymfscannern visar att mätpunkternas tillförlitlighet är god både hos kvinnor och män. Mätpunkter som ligger nära skelett eller kärl ska användas med försiktighet eftersom de kan ge felvärden.



Studien har bidragit till ny information hur man kan mäta vävnadsvätska i huvud- och halsområdet på ett objektivt sätt. Detta gör det möjligt att använda mätpunkterna på patienter som riskerar att få lymfödem till följd av sjukdom och behandling

Forskningens betydelse i vården

Forskarna i projektet är verksamma vid Öron-, Näs- och Halskliniken vid Skånes universitetssjukhus i Lund. De ingår i olika nätverk (regionalt nätverk för lymfödemterapeuter, regionalt och nationellt nätverk för kontaktsjuksköterskor samt i Nationella Vårdprogrammet för huvud- och halscancer). Resultaten av studien kan därför snabbt omsättas praktiskt. Forskningsstudien har finansierats av fondmedel från Svenska Ödemförbundet, Cancerfonden samt av Vårdakademin på Skånes universitetssjukhus.

Originalartikel

Studien är publicerad i tidskriften *Lymphatic Research and Biology: Test-retest Reliability of Local Tissue Water and Circumference Measurements in the Head and Neck Area of Healthy Women and Men* (DOI :10.1089/lrb.2002.0081.)

Handledare och medförfattare till artikeln är Eva Ekvall Hansson, Christina Brogårdh, Karin Johansson och Johanna Sjövall. ■



CANCER PÅ TUNGA

– GÅR DET SÄMRE FÖR DE UNGA?

Resultat från en nationell studie i svenskt kvalitetsregister för huvud- och halscancer

TEXT JOHANNA SJÖVALL OCH KRISTINA JONASSON PÅ UPPDRAG AV STUDIEGRUPPEN

Antalet personer som insjuknar i tungcancer stiger och ökningen gäller framförallt unga och då speciellt kvinnor. Vissa studier rapporterar även att unga, jämfört med de äldre som får tungcancer, har sämre överlevnad – andra rapporterar det motsatta. Så vi frågade oss: spelar ålder vid insjuknande roll för prognosen?

Bakgrund:

Sedan början av 1980-talet har flera länder rapporterat att diagnosen tungcancer ökar hos unga personer. Diagnosen är fortfarande ovanlig hos unga personer, men ökningen är påtaglig – en femfaldig ökning hos män och en sexfaldig ökning hos kvinnor under 40 års ålder. Rökning och överkonsumtion av alkohol är kända riskfaktorer för utveckling av cancer i mun och svalg men unga med tungcancer använder snarast mindre alkohol och tobak än förväntat så de vanliga riskfaktorerna kan därför inte förklara det ökade antalet fall.

Somliga studier rapporterar sämre prognos för de yngre patienterna. Vi ville därför undersöka om ålder vid diagnos har betydelse för prognosen hos patienter som diagnostiseras med tungcancer i Sverige.

Insamling av data och undersökningsmetoder:

I Sverige anmäls alla cancerfall till Cancerregistret.

Dessutom finns ett kvalitetsregister för huvud-halscancer (SweHNCR) med en täckningsgrad på >98% gentemot Cancerregistret. SweHNCR registrerar förutom uppgifter om diagnos också diagnosdatum, tumöregenskaper och tumörutbredning, tidsförlopp i utredning och behandling samt planerad behandling och intentionen med behandlingen. I kvalitetsregistret noteras rökvanor och patientens allmänna hälsotillstånd i form av aktivitetsnivå, det sistnämnda enligt en skala från WHO (Världshälsoorganisationen). Denna skala baseras egentligen inte på några tidigare eller nuvarande sjukdomar men om sjukdomarna påverkar ens aktivitetsnivå avspeglas det i en högre WHO-poäng.

Den här studien samlade in material från SweHNCR från patienter som fick diagnosen tungcancer under tidsperioden 1:e januari 2008 till 31:e december 2017 och vi tog fram data upp till fem år efter diagnos. De 1597 patienter

över 18 år som fick diagnosen tungcancer delades in i fyra åldersgrupper; 18-39 år (= de unga), 40-64 år, 65-74 år och 75 år och äldre. Från kvalitetsregistret hämtades uppgifter om ålder vid diagnos, var på tungan tumören satt, gradning av tumörutbredning (stadium), syftet med behandlingen (botande eller palliativ, dvs symptomlindrande, behandling) och tiden från diagnos till behandlingsstart. Dessutom analyserades överlevnadsstatistik. Vissa patienter erhöll palliativ behandling och enstaka patienter saknade vissa data i registret vilket gjorde att 1416 patienter användes för att beräkna 5-årsöverlevnaden. Vi undersökte vilka faktorer som spelade roll för överlevnaden och om det var skillnad mellan den yngsta åldersgruppen (= de unga vuxna), och de övriga.

Resultat

Studien visar som förväntat bättre total överlevnad (dvs överlevnad oberoende av dödsorsak) hos de unga, 91% levde vid studiens avslut fem år efter diagnostillfället. Vad gäller s.k. relativ överlevnad som ungefär motsvarar den sjukdomsspecifika överlevnaden (dvs överlevnad om alla andra dödsorsaker än sjukdomen räknas bort) var den antytt bättre hos de unga

vuxna, men inte så mycket bättre att det blev någon säkerställd skillnad mellan åldersgrupperna.

Det som verkligen spelade roll för överlevnaden var dels patientens aktivitetsnivå vid diagnos, dels vilket stadium/vilken grad av spridning tumören hade vid diagnos, dels var på tungan tumören satt och hur lång tid det tog innan behandlingen påbörjades. En mer utbredd tumör, dvs ett högre stadium, en tumör belägen någon annanstans än tungranden samt en längre tidsperiod innan behandling påbörjades påverkade överlevnaden negativt oavsett vilken åldersgrupp patienten tillhörde.

Det var ingen skillnad i vilket stadium canceren befann sig i vid diagnos mellan de olika åldersgrupperna. Däremot var som förväntat aktivitetsnivån sämre, förmodligen pga större annan samtidig sjuklighet, hos den äldsta patientgruppen. En sämre grundhälsa gör det svårare att framgångsrikt klara av en påfrestande cancerbehandling och det måste man ta hänsyn till vid val av behandling. Alltså var det en jämförelsevis större andel av de äldre som inte bedömdes kunna klara påfrestningarna med en botande behandling, och i stället gavs en palliativ, dvs symptomlindrande

◀ behandling. Enbart patienter med behandling som avsågs vara botande ingick i beräkningarna med analyser av överlevnaden. De yngre fick i större utsträckning en s.k. kombinationsbehandling, dvs både operation av tumören och strålbehandling där strålbehandlingen dessutom ibland kombinerades med cellgiftsbehandling.

Hos yngre patienter satt cancer oftare på tungranden, dvs kanten av tungan, jämfört med hos de äldre. Vad gäller rökvanor verkar de yngre i mindre utsträckning vara rökare jämfört med de äldre patientgrupperna, men inrapporteringen till SweHNCR:s register av rökvanor var

för bristfällig för att dra några säkra slutsatser.

Tiden mellan diagnos och behandlingsstart var signifikant kortare hos yngre, men i realiteten rörde sig tidsskillnaden endast om en vecka. Denna tidsskillnad är så liten att den inte bedöms ha någon klinisk betydelse och kan således inte förklara den bättre överlevnaden hos yngre patienter.

Sammanfattningsvis kan vi dra slutsatsen att unga vuxna (18-39 år) i Sverige inte har sämre prognos än äldre patienter utan uppvisar generellt (alla dödsorsaker inkluderade) en bättre överlevnad vid behandling i botande syfte för tungcancer.

Däremot är det ingen tydlig skillnad i relativ överlevnad som används som mått på sjukdomsorsakad överlevnad/dödlighet, mellan åldersgrupperna.

Studien "Squamous cell carcinoma of the mobile tongue in young adults: A Swedish head and neck cancer register (SweHNCR) population-based analysis of prognosis in relation to age and stage" accepterades för publicering i Oral Oncology i juni 2023. ■

Forskarna som har genomfört den här studien är:

Kristina Jonasson, Centralsjukhuset i Kristianstad
Johanna Sjövall, Skånes Universitetssjukhus, Lund
Erik Holmberg, Regionalt Cancercentrum Väst, Göteborg
Martin Beran, NÅL, Trollhättan
Magnus Niklasson, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Göteborg
Stefan Kristiansson, Universitetssjukhuset Örebro
Karl Sandström, Akademiska sjukhuset, Uppsala
Johan Wennerberg, Skånes Universitetssjukhus, Lund

MIN VÅRDPLAN (MVP) CANCER

TEXT GUN OLSSON

Historik:

2009 Beslutades det att alla personer som får en cancerdiagnos bör få en individuell vårdplan.

2020 Regionalt cancercentrum blev ansvarig som nationell utgivare av MVP.

2022 Lanserades MVP för huvud-halscancer

2023 MVP finns för 16 olika diagnoser.

MVP finns digitalt via 1177 och för pappersutskrift på www.cancercentrum.se

Huvudsyftet med MVP är att patienterna ska få jämlik information i hela landet. Under vårdtiden kan kontaktsjuksköterskan aktivera olika delar i MVP så att informationen blir stegvis och individuellt anpassad. MVP innehåller text men även illustrationer som på ett bra sätt förklarar den skrivna texten. I MVP finns också möjlighet att kommunicera med vården och det finns även olika själv-

skattningsformulär att fylla i. Positivt är också att informationen kan följa med under olika faser i behandlingen och mellan olika vårdgivare.

Det är kontaktsjuksköterskan som startar Min vårdplan. För att nå min vårdplan på 1177 behöver man logga in med sitt bankID och välja fliken: "stöd och behandling". Möjlighet finns att få MVP som pappersutskrift

Utvärdering (maj 2023)

Regional cancercentrum i samverkan har genomfört en utvärdering av min vårdplan i 1177.

Den visar att antalet aktiva Min vårdplan har femdubblats under de senaste två åren.

Nästan alla patienter använder MVP för att läsa om vård, diagnos och behandling samt för att skicka meddelande till vården. Många patienter upplever att de genom MVP får ökad kunskap om diagnos, vård, behandling,



Min vårdplan
via 1177

1177



Nuläge

Den 31 oktober 2023 hade det startats totalt 31 876 nationella Min vårdplan, varav 532 Min vårdplan huvud-halscancer

I Min vårdplan finns dels generella texter som passar alla cancerdiagnoser sen finns det även diagnosanpassade texter. Nyligen har det publicerats nya tillägg av generella texter:

Tips att sluta röka och Mediyoga inkl. instruerande filmer. ■

För er som använt MVP på 1177 för huvud-halscancer och har synpunkter, förslag på förbättringar eller annat ni vill framföra sänd ett mail: systergun@gmail.com Nationell samordnare för MVP är Claire Micaux, claire.micaux@regionvasterbotten.se

SCREENING, MEST FÖRDELAR

TEXT ANDREAS BJÖRKLUND

Här i Sverige har vi liksom i många andra länder, allmän screening för att hitta vissa sjukdomar, framförallt några cancerformer i tidigt skede. Screening är att undersöka ett större antal personer för att hitta förstadiet till en sjukdom.

Världshälsoorganisationen WHO anser att följande kriterier ska vara uppfyllda för att screening för sjukdom ska vara meningsfull:

- Sjukdomen ska vara vanlig, allvarlig och utgöra en samhällelig belastning.
- Diagnostik av symtomfria individer ska vara möjlig.
- Diagnostiskt test ska med hög sannolikhet klassificera sant sjuka individer som sjuka och sant friska som friska.
- Effektiv behandling ska finnas och vara tillgänglig.
- Tidig upptäckt och behandling ska innebära en förbättrad prognos.
- Verksamheten ska vara allmänt accepterad i den befolkning som omfattas av screening, och vara kostnadseffektiv.

Screening är en undersökning av ett större antal människor för att hitta förstadiet till en sjukdom, eller för att upptäcka en sjukdom innan den har gett symptom. Att upptäcka till exempel vissa former av cancer tidigt ökar chansen att kunna sätta in rätt behandling i tid.

De nationella screeningprogrammen för bröstcancer och livmoderhalscancer är två exempel på insatser för tidig upptäckt. De beräknas rädda flera hundra liv varje år.

Bröstcancer: Mammografi kallas denna screening. Det är en röntgenundersökning som är frivillig och gratis. Alla kvinnor i åldern 40–74 år erbjuds denna undersökning minst vartannat år. Ca 80% av de som får bröstcancerdiagnos är över 50 år. Upp till 70% av alla fall av bröstcancer upptäcks med mammografi. Efter 74 års ålder så finns ingen forskning

som tyder på stor nytta av regelbunden mammografi. Om du själv hittar en knöl eller förändring i bröstet så kontakta din vårdcentral för att få det undersökt. Även män kan få bröstcancer, men det är mycket ovanligt. 2021 drabbades 81 män av bröstcancer mot över 8600 kvinnor. Bröstcancer står för ca 26% av all kvinnlig cancer i Sverige. Ca 1 av 10 kvinnor som är 75 år har eller har haft bröstcancer.

Livmoderhalscancer: Cervixcancer: Detta innebär att det bildats en tumör i nedre delen av livmodern. Det börjar med cellförändringar som utvecklas under lång tid. I stort sett alla fall är orsakade av HPV-virus (98%). Åldern på de flesta som insjuknar är 30–40 år eller över 70 år. Screening med HPV-test ska erbjudas kostnadsfritt till alla kvinnor mellan 23 och 70 år med olika tidsintervall enligt Socialstyrelsens rekommendation. Cancerrisken upptäcks i tidigare skede genom HPV-analys, samtidigt är risken mindre för överdiagnostik och överbehandling. Många av de yngre är numera vaccinerade mot högrisk HPV. Det finns alltså förhoppningar om att i framtiden utrota de HPV drivna cancer-formerna, som ju också finns bl.a. i mun och halsregionen. Vissa regioner erbjuder egentestning som alternativ vad det gäller cervixcancer, men i första hand ska testet erbjudas hos en vårdgivare. Genom cellprovtagningar och vaccin har antalet insjuknande i livmoderhalscancer halverats sedan mitten av 60-talet. År 2021 drabbades 545 kvinnor i Sverige. Överlevnaden är generellt god.

■ Ett annat exempel är screening för **tjock- och ändtarmscancer** (även kallad kolorektalcancer) som nu införs i flera regioner i landet. Det beräknas kunna rädda 300 liv per år. Erbjudandet till screeningen går ut till personer mellan 60 och 74 år. De som ingår i en viss åldersgrupp får ett brev med erbjudandet hem till sin folkbokföringsadress. I brevet finns instruktion, provtub, hygienpåse och svarskuvert. Det söks efter dolt blod i avföringen och har man det så väntar fler undersökningar. 80–90% av de med kolorektalcancer i stadium II botas. Tumören opereras då oftast bort, detta förutsätter att den hittas i tid. Symptomen som uppträder kan bero på många andra saker, eller helt enkelt vara försumbara. Så det är viktigt med denna screeningsmöjlighet. Varje år drabbas över 4700 personer av tjocktarmscancer och ca 2100 av ändtarmscancer. Medelåldern ligger på drygt 70 år.

RIKTAD SCREENING för att minska insjuknandet i **munhåle**cancer

På Folktondärvården i regionerna Blekinge, Stockholm, Dalarna och Jönköping startas i år en studie, där Laryngfonden bidragit ekonomiskt.

Det är en öppen, randomiserad (sluppmässigt uppdelad i minst två grupper) studie där 1000 patienter ska ingå. Syftet är att se om man genom att ta borstprov kan öka säkerheten i diagnostiken och därmed upptäcka cancer tidigare. Idag används foto och kirurgiskt cellprov. Så detta är tänkt som ett komplement, eller eventuellt att det så småningom kan ersätta kirurgiska vävnadsprov. Andra frågeställningar är bl.a. om digitaliserad bedömning av cellprovet är bättre än manuell? Kan det användas för att utveckla AI?

Vi följer med spänning resultatet av denna studie!

PSA-prov för att upptäcka prostatacancer anses inte tillräckligt träffsäkert, pga. att PSA finns normalt och kan vara högt utan att vara cancer, detta orsakar onödig oro och ökar belastningen på sjukvården på olika sätt.

Lungcancer: Vad det gäller lungcancer så finns mycket att vinna på tidig upptäckt. När symtomen kommer är sjukdomen oftast så långt gånget att behandlingen inte är botande. 15% av lungcancerfallen finns hos de som aldrig rök. Lungcancerpatienterna var tidigare flest män, men detta har ändrats med rökvanorna och nu är det kvinnor som är i majoritet, liten men dock.

Några internationella studier har visat att det finns mycket att vinna om sjukdomen hittas i tidigt skede. Vad det gäller Sverige är vi ett lågrisk land eftersom det numera är få rökare här. Så det finns olika syn bland forskarna om det skulle vara av nytta eller inte med screening. Numera finns rökarna i hög utsträckning i socioekonomiskt utsatta grupper, just de som är svåra att få att komma till screening. Samtidigt finns det som sagt väldigt mycket att tjäna på tidig upptäckt, så diskussionen lär fortsätta.

I Stockholm pågår en pilotstudie där man screenar storrökande kvinnor (i samband med mammografi). Man vill visa att det går att praktiskt genomföra lungcancerscreening i riskgrupper.

De nationella screeningprogrammen utvärderas kontinuerligt för att se om de ger avsedda resultat. Det är viktigt att upptäcka om effekten försämras eller uteblir.

Så låt oss ta den möjlighet vi har att låta oss screenas! Tidig upptäckt är viktig! ■

Källor: Cancerfonden.se, 1177, Socialstyrelsen, Regionala Cancercentrum.

LOGOPEDSTUDENTDAGARNA 2023

TEXT ESMERALDA LEO

Den 13-14 oktober hölls Logopedstudentdagarna 2023 i Uppsala som arrangerades av Logopedförbundets studentsektion.

Dessa dagar hålls årligen för alla logopedstudenter runt om i landet och även logopedstudenter i de nordiska grannländerna bjuds in.

Under fredagkvällen var det mingel där studenterna fick möjlighet att socialisera med varandra och quiz stod på agendan.

Lördagen bestod av flertalet inspirerande föreläsningar som hölls av logopederna. Först ut var Logopedförbundets förbundsordförande, Kerstin Wiström med föreläsningen *Logopedins nutid och framtid – hur ser det ut just nu och vart är vi på väg?* Hon talade dels om Logopedförbundet, hur man kan få stöttning av dem under både studietiden och i yrkeslivet, och dels om arbetsmarknaden för logopederna. Därefter bjöd Laleh Nayeb på en föreläs-

ning om flerspråkighet med titeln *Lika men ändå olika – Språkstörning hos enspråkiga och flerspråkiga barn*. Hon lyfte fram fördomar som finns kring flerspråkighet och viktiga aspekter som logopederna bör beakta i mötet med flerspråkiga patienter. Innan lunch hölls studentsektionens årsmöte där det bland annat valdes in en ny styrelse för nästkommande verksamhetsår. Efter lunchen höll Jonas Walfridsson en föreläsning med namnet *Dyskalkyli – en introduktion till arbetsområdet och diagnosen*. Han talade exempelvis om vad dyskalkyli är, vilka svårigheter diagnosen orsakar, dess



Från vänster – Ulrika Nettelblatt, Jonas Walfridsson och Laleh Nayeb
Foto: Anna Turkál



Sittning på Värmlands nation på lördagkvällen. Foto: Anna Turkál

förekomst och hur dyskalkyli skapar problem för individer i samhället. Sedan föreläste Greta Öhlund Wistbacka inom ämnet *Talarjämförelser – Hur logopedisk kompetens kan användas i brottsutredningar*. Hon förklarade att detta är ett väldigt nytt område för logopederna. Arbetet handlar om att logopederna får lyssna på olika röstinspelningar och bedöma om rösterna är samma eller olika utifrån noga utvalda parametrar. Så här långt har hon tillsammans med kollegor varit en del av tre brottsfall med denna metod. Sist ut under föreläsningdagen var Ulrika Nettelblatt med föreläsningen *50 år som logoped - dåtid, nutid och framtid utifrån personliga erfarenheter*. Hennes föreläsning berörde logopedin i många olika avseenden, bland



Minglet under fredagskvällen på BMC i Uppsala. Foto: Anna Turkál

annat hur det var att vara bland de första logopederna i Sverige, vilka patientgrupper som tillkommit under hennes tid som logoped och råd till oss kommande logopeder. Föreläsningarna öppnade upp för många intressanta diskussioner.

På kvällen hölls en sittning för studenterna som deltagit under dagarna på Värmlands nation. Under kvällen bjöds

det på trerätters middag, ett spex och mellan varven sjöngs studentsånger.

Vi vill rikta ett stort tack till Laryngfonden vars bidrag gjorde det möjligt att genomföra denna helg! Tack vare stödet kan denna uppskattade tradition fortsätta att sammanföra logopedstudenter och berika oss med erfarenheter. ■

DYSKALKYLI

Dyskalkyli är en inlärningssvårighet som kan innebära svårigheter med grundläggande matematiska operationer, samt problem med att förstå matematiska begrepp och symboler. Personer med dyskalkyli kan ha svårt att använda matematik i vardagliga situationer och uppfatta siffror och förstå begrepp som beskriver tid, mängd och mått. Dyskalkyli har, precis som dyslexi, inget med intelligens att göra och kräver anpassade pedagogiska metoder och strategier för att övervinna utmaningar man stöter på i vardagen.

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

RESAN TILL PORTUGAL 7-14 OKTOBER 2023

TEXT OCH FOTO ULF ÖSTBLOM

Detta är en liten berättelse ur mitt perspektiv om den första Portugalresan 7-14 oktober.

Jag och min medföljande lämnade ett höstkyligt Uppsala vid 11-tiden lördagen den 7 oktober, 7 grader varmt var det. När vi anlände till Faros flygplats ett antal timmar senare var det 27 grader. Så det började bra, speciellt för mig som tycker om värme.

När vi kom till hotellet i Albufeira var redan ett gäng som flög från Kastrup där, de åkte rysligt tidigt på morgonen. Hotellet var bra, vi hade ett stort rum (eller om man ska kalla det lägenhet) med ett ganska välutrustat kök. Bra tyckte jag som har lite svårt med mat och dryck. Nu visade det sig att jag inte hade så

stort behov av detta då jag hittade saker som jag kunde äta både på frukost- och middagsbuffén. För övrigt var vi två mycket nöjda med maten. Jag gick upp 2 kg på resan, det säger det mesta.

Söndagen gick mest åt till att kolla in omgivningarna och ligga lite vid poolen.

På måndagen åkte hela gänget på den första heldagsutflykten. Första stoppet var "gamla stan", man kan kalla det Albufeiras centrum tycker jag. Nästa stopp var Casa Grade ett ställe nära Porches där man sålde en massa keramik och andra presentartiklar. Där var det avsmakning av



Hotellet med poolen.



Frun i vingården Quinta do Francês ägarfamilj (på lådan) och Byberg & Nordins reseledare Margareta.

portvin, rött och vitt. Till det vita serverades ett litet bröd med sardinpaté. Sedan åkte vi till staden Silves där det var ett lunchstopp. Dagens sista stopp var vid den familjeägda vingården Quinta do Francês där vi fick en guidning och också prova tre sorters vin, två vita och ett rött.

Tisdag och onsdag var fria för egna aktiviteter. Det fanns bland annat ett turisttåg som man kunde åka med, bland annat till "gamla stan". Det gick också att byta tåg så man kom ända till Albufeiras marina. Ett annat alternativ var att gå till den från hotellet närbelägna stranden Praia da Oura.

På torsdagen var det då dags för nästa utflykt, till Portugals sydvästligaste punkt Cabo de São Vicente och den maffiga fyren där. På hemvägen besökte vi först fiskehamnen i Sagres och sedan hade vi ett lunchstopp i den trevliga staden Lagos.

Så var det då fredag, sista hela dagen i Albufeira. Jag har inte skrivit något om vädret i veckan men det var strålande sol fram till och med torsdagen. 25-28 grader mitt på dagen och 20-21 grader på natten. På fredagen var det dock mulet och jag kände även ett par regndroppar. Men fortfarande varmt, ca 25 grader.

Cabe de São Vincente, fyren.



Portvinsprovning, Casa Grade.



Kön till Portvinsprovning, Casa grade.

Lördagen var ju hemresedag så det var mest väntan på att åka. Det var ett kvällsflyg hem för oss som skulle till Arlanda och flyget var också cirka en timme försenat. Det hann bli söndag innan vi landade på Arlanda, ca 01:00. Det blev lite jobbigt, men det får man ta efter en sådan fin vecka. Till slut låste jag upp dörren till min lägenhet i Uppsala ca 02:30.

Vi får inte glömma att utan Laryngfonden skulle vi inte kunna göra sådana här resor och vi får heller inte glömma det arbete som gjorts av förbundets AU och kansli för att resan skulle bli så bra som möjligt. ■



Turisttåget i Albufeira.

RESAN TILL PORTUGAL

ALBUFEIRA, 14–21 OKTOBER 2023

Kap Sankt Vincent,
Europas västligas punkt.

TEXT HELGA STOLLENWERK FOTO HALVOR ERIKSSON



Resan började för mig och min reskamrat redan fredagen den 13:e (!) för det går inte några flyg från Ängelholm på lördagar och tågen vågar man ju inte lita på. Flygskam – javisst, men jag väljer ändå att flyga.



Utflykt till vingården.

När vi sedan, på lördagen, kom till terminal 5 på Arlanda träffade vi på en del bekanta. Så roligt att träffas igen. Tyvärr blev flyget försenat någon timme och vi kom fram till Faro senare än beräknat. Sedan fick vi dessutom vänta länge på vårt bagage. Det strulade nämligen en del på flygplatsen. Vi tappade bort 2 resenärer men efter lite väntan kom de tillrätta. När vi efter en knapp timmes bussfärd kom fram till hotellet, fick vi snabbt gå in till restaurangen och äta middag. Restaurangen hade egentligen inte öppettid så sent, men gjorde ett undantag för oss. Efter middagen var det dags att få rummen. Rummen var stora och innehöll en liten köksdel där det fanns bl.a. kylskåp, så helt OK. De flesta var nog så trötta efter resan så det var skönt att vila ut.

I resan ingick det frukost och middag. Frukosten var riktigt fin, innehöll mycket färsk frukt och grönsaker samt mycket annat gott. Middagsmaten var ganska bra, kanske

inte den allra roligaste maten, men alla kunde säkert hitta något som passade dem. Dessertbordet var däremot (i mitt tycke) mycket fint. Hotellet hade pool där många badade. Kvällstid var det underhållning vid poolen. Ibland bra – ibland mindre bra.

Lunch fick var och en ordna själv. Många gick ner till havet och åt något gott på någon av restaurangerna där eller så valde man någon av de många barerna som fanns i närheten av hotellet. Prisvärt och gott.

Vi gjorde två utfärder. Den första gick till ett ställe där det såldes keramik. Där blev vi bjudna på kex med sardinröra som är speciell för landet. Kul att få prova på. Efter att somliga handlat keramik fortsatte vi till en vingård där ägaren berättade lite om stället och vintillverkningen. Vi fick smaka 3 olika sorters vin.

Nästa utfärd gick till Kap Sankt Vincent som är Europas sydvästligaste punkt. När vi

kom dit för att se på fyren blåste det enormt, då gällde det att hålla i hatten☺ Det är en enormt vacker natur, lodräta stup, nästan lite skrämmande.

Efter den upplevelsen åkte vi buss till Lagos, där vi bl.a. skulle äta lunch. En trevlig stad att strosa omkring i, men vi var hungriga så vi ville snabbt ha mat. Vi hann dock med en kortare promenad då vi upptäckte många storkar på taken. Häftigt! Vi, jag och 3 andra medresenärer, hittade ett ställe där vi beställde in lite olika rätter vilka smakade riktigt bra, bl.a. fisksoppan som var mycket god. Precis när vi ätit färdigt öppnade himlen sig. Det bara vräkte ner. Har nog aldrig varit med om ett sådant störtregn tidigare. Vattnet forsade på gatorna och folk sprang omkring och sökte skydd. Bl.a. såg vi en av de våra (Halvor) stå och trycka

i en telefonkiosk. Ja, vad gör man inte för att få skydd.

Vi hade guider med på båda bussturerna, så vi fick mycket information. Guiden pratade engelska så vår svenska reseledare översatte vilket var bra. Alltid roligt att få information om stället man besöker.

Så det regnade en del men vi hade också en hel del sol och cirka 22 grader varmt, det var som en skön svensk sommar.

Det var så roligt att träffa och lära känna medlemmar från andra delar av Sverige. Vi gjorde nya trevliga bekanskap. Tror att många upplevde det så.

Med det vill jag tacka dem som ordnade resan och även Laryngfonden, som bidrog ekonomiskt, för att vi skulle kunna genomföra resan. ■



Fin kyrka i den lilla staden Lagos.

► AKTUELLT

INFORMATION FRÅN FÖRBUNDET

TEXT TONY NILSSON
FOTO SUSANNA JANKOVIC

AVTACKNING AV ZOFIA KIJEK PÅ KANSLIET

En solig och fin dag i juli månad var Halvor Eriksson och jag i Stockholm och tillsammans med Susanna avtackade vi Zofia med lunch och present.

Zofia har varit anställd på Mun- & Halscancerförbundets kansli i ca.10 år.

Vi tackar henne för ett gott samarbete under dessa år och önskar henne lycka till i framtiden med många friska pensionsår framför sig.



Halvor Eriksson, Tony Nilsson och Zofia Kijek.

WORKSHOP

OM PATIENT- OCH NÄRSTÅENDEUTBILDNING

TEXT ANDREAS BJÖRKLUND

SUHCCC = Skåne University Hospital Comprehensive Cancer Center

Ja, så heter numera de funktioner av Skånes Universitetssjukhus som arbetar inom cancerområdet. Så nu har vi en ackrediterad enhet, d.v.s. de har fått en internationell kvalitetsstämpel. Detta ihop med Lunds Universitet, Medicinsk service, RCC (regionala CancerCentrum) syd, samt palliativ vård och ASIH (Avancerad sjukvård i hemmet) inom Primärvården.

Det där med att vara ackrediterad innebär större fokus på patienten

Det ska ge ökad trygghet, tillgänglighet och bättre vård, samt att samarbetet mellan olika specialiteter och vårdinstanser ska bli tätare. Vi brukar säga att avståndet mellan sjukhusen i Malmö och Lund är Jordens omkrets minus 18 kilometer, men det märks faktiskt att det avståndet har krympt avsevärt nu, till nytta för oss alla.

Detta med ackreditering och större fokus på patienten

behov och sätt att se på vård och behandling är naturligtvis positivt. Vi som patient och närstående företrädare (PNF) känner allt större efterfrågan där vår medverkan önskas. Så vi behöver bli fler!

Ackreditering innebär att ständigt kollas så förbättringsarbetet fortsätter

När SUHCCC fick sin stämpel var det ett antal punkter som hade förbättringspotential. Bl.a. så påpekades det att patient och närstående utbildningen inte var bra. Så vi i RCC:s PNR (patient och Närstående Råd) i region Syd inbjöds till möte tillsammans med SUHCCC's eget PNR. Vi var 4 från varje råd som samlades för att dela erfarenheter med varandra och med de tre sjuksköterskor som leder projektet. Fin lokal fick vi hålla till i, representationsvåningen på 12 våningen, Lunds sjukhus, med en vidunderlig utsikt över stad och landsbygd.

Vi hade väldigt olika erfarenheter och uppfattningar om vår behandlingstid

Lång tid innan diagnos för någon, löpande band för en annan, känsla av att vara omhändertagen hela tiden för en tredje! Däremot var vi helt eniga om att vi inte hade fått någon form av utbildning för att hantera vår sjukdom eller behandling. Den skaffade vi oss själva allteftersom, genom stort intresse och stark vilja. Lätt då att få felaktig information genom "killgissningar" och förfalskad information via sökningar på nätet. När vi började skrapa på ytan hittade vi en del som hade kommit som erbjudande från vården eller organisationer. Flera av oss hade t.ex. varit på Lydiagården, CancerRehabFonden, sarkomföreningens rehab etc., men detta kom efter den akuta fasen och behandlingen. Många olika historier, svårigheter i olika skeenden, men ALLA pekade på det "svarta hålet" då behandlingen var slut, innan dess så fokuserade

vi på att ta oss igenom. De anhöriga var ofta mer oroliga under själva behandlingstiden.

Så utbildning behövs verkligen, men hur ska den se ut? Vi har olika behov av att få både information och utbildning, liksom förmåga att ta till oss. Vissa är inte alls intresserade, andra orkar inte ta till sig. Så inte lätt att ha något som skulle passa för alla. Vi patienter frågade hur det såg ut på de andra ställen i Sverige (Karolinska och Sahlgrenska) som är ackrediterade och det var ganska lika-utan att de hade fått påpekanden om att förbättringar behövdes.

Vi i Mun- och halscancerföreningen Södra är på gång med att försöka få till någon form av träffar för dem som strålbehandlas, vilket skulle ge möjlighet att träffas och dela erfarenheter, ställa frågor, vädra oro samt en form av utbildningstillfälle. Hoppas vi kommer igång efter nyår, så får vi se vart utvecklingen går med detta projekt. ■

► INFORMATION FRÅN FÖRBUNDET

Riksstämman 2024 kommer att äga rum den 7-8 maj på Hotell Nova Park i Knivsta.

- Den 7 maj föreläsning med Henrik Widegren från Lund.
- Möte för samtliga RCC representanter blir den 6 maj.
- Möte för ordförande och patientinformatörer planeras till slutet av februari, datum ej fastställt.

► 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: **GUN OLSSON**, systergun@gmail.com

Uppland

Stadsvandringar i Uppsala

TEXT ULF ÖSTBLOM

Under 2023 har Mun- & Halscancerföreningen Uppland genomfört två stadsvandringar i Uppsala för våra medlemmar.

Den första vandringen i våras hade temat "Brännvin och prostitution i Uppsala på 1800-talet".

De fina gamla husen från 1800-talet efter Fyrisån byggdes med hjälp av spritpengar. Skatten på brännvin var 80% och spritkonsumtionen var 30 liter/person och år. Investerare i denna bransch blev rika och kunde finansiera Uppsalas industrialisering. Brännvin och prostitution är som bekant en ohelig allians och mellan 1867-1901 var 138 kvinnor inskrivna vid Besiktningsbyrån och det fanns 40 bordeller i stan.

Den andra vandringen nu i höst hade temat Dag Hammarskjöld. Hammarskjöld är

en av Sveriges mest kända statsmän, mest känd för att ha varit FN:s Generalsekretär mellan åren 1953–1961. Han växte upp på Uppsala slott, gick i stadens skolor från första klass till studenten och studerade även på Uppsala universitet. Han omkom i en flygkrasch år 1961 (olycka eller nedskjutning?) och under 2011 firades Dag Hammarskjölds jubileet på nya Fredens Hus i Uppsala slott. Dag Hammarskjöld ligger begravd på Gamla kyrkogården i Uppsala.

Stadsvandringar är en mycket trevlig medlemsaktivitet och dessa två var uppskattade av medlemmarna som deltog.

Vi fick två riktiga historielektioner under vandringarna och när ni läser detta har vi fått en till historielektion. Den 24 november ska vi nämligen



Staty av Dag Hammarskjöld som barn och vuxen utanför Uppsala Slott och vår guide Lena Ahlström från Stadsvandringar Uppsala. Foto: Britt-Inger Östblom

gå på en visning av Carolina Rediviva-Uppsalas Universitetsbibliotek där vi bland annat får se Silverbibeln. ■

MUN- & HALSCANCERFÖRENINGEN UPPLANDS ÅRSMÖTE 2024

Mun- & Halscancerföreningen Upplands årsmöte äger rum den **10 mars 2024 kl 13:00** i Funktionsrätt Uppsala läns lokal "Storan" på Kungsgatan 62 i Uppsala.

Formell kallelse och årsmöteshandlingar kommer att skickas ut i mitten av februari.

Ulf Östblom, ordförande

Förenings- nytt

Stockholmsföreningen Sensommarkväll på Kraftens Hus

TEXT OCH FOTO YVONNE ROSENDAHL

Stockholmsföreningen hade medlemsmöte på Kraftens Hus vilket inleddes med föredrag av två kvinnor verksamma som taltolkar vid Taltjänst. Flera av oss i föreningen har träffat logopederna efter behandling men ingen hade hört talas om den hjälp som Taltjänst kan ge. Vi fick en mycket kvalificerad och trevlig genomgång samt broschyrer att dela ut till fler för kännedom. Det ska vi passa på att göra på nästa medlemsträff.

Efter föredraget bjöds vi på Berts hemlagade blomkål- och broccolisoppa med smörgås och ost till. Berts soppor går till historien, de är så väl-lagade och goda. Dessutom bjöds vi på hans hemlagade tårta! Inget kaloritänk denna kväll vill jag lova.

Som extra för kvällen hade vi engagerat Jonas Karling. Redan medan vi avslutade soppa och smörgås började Jonas att sjunga och spela visor av Taube, Höstvisa av Tove Jansson samt att han



berättade lite anekdoter till visorna. Som mycket fin avslutning blev det en rysk visa av den ryske trubaduren Bulat Okudzhava, där Jonas sjöng en vers på ryska och resten svensk översättning. Så mysig och fin kväll vi fick uppleva tillsammans!

I sammanhanget kan sägas

att det går att lyssna mer på Jonas Karling på Spotify och Youtube.

Till de medlemmar som inte närvarade så vill jag uppmana att komma på nästa medlemsträff, man vet aldrig säkert på förhand hur trevligt det är att umgås! ■



Örebro-Värmlandsföreningen

Opera med Örebro-Värmlandsföreningen

TEXT OCH FOTO CLAS PETERSSON

Giuseppe Verdis mest berömda opera Rigoletto är populär i år. Både Kungliga Operan och Opera på Skäret har uppfört den. Örebro-Värmland var den 27 augusti till Kopparberg och den vid stranden av den vackra sjön Ljusnaren belägna operascenen **Opera på Skäret**.

Opera på Skäret är sedan 2004 en institution i operasverige och lockar många duktiga sångare från hela världen trots att scenen ligger långt inne i skogen i norra delen av Västmanland.

Vi var elva medlemmar som samlades i restaurangen för en lunch. Lunchen var baserad på lokala råvaror, kött från närliggande Bäcktorps gård och rökt fisk från Ställbergs rökeri. Vill man inte lyssna på en hel opera så kan man åka hit och njuta av Operapub med uppträdande av några sångare under ett antal tillfällen under säsongen.

Opera på Skäret kom till mer eller mindre av en slump. Det var när Sten Nicklasson tillsammans med sin far Algot besökte det nerlagda sågverket som de upptäckte den fantastiska akustiken i det stora virkeslagret. De sjöng för varandra från den ena ändan till den andra i den 90 meter långa byggnaden och hörde den fantastiska akustiken. Båda är utbildade sångare och de såg direkt potentialen i byggnaden.

Allt detta fick vi veta när vi efter lunchen gick till den Lilla scenen för operaintroduktion. Samtidigt som vi njöt av ett glas bubbel, fick vi lyssna till Sten Nicklasson som numera är operachef, berätta historien om Opera på Skäret.

Föreställningen började strax och vi tog plats på parketten, föreställningen var utsålt till sista plats.

Operans orkester var Örebro kammarorkester. Alla bärande roller är professionella sångare, medan den stora kören består av amatörer.

I pausen mellan akterna blev det kaffe med kaka, utomhus i tält, då väder aldrig är att lita på.

Efter en stor extra applåd så gick vi alla till bilarna och for hem i den begynnande sommarskymningen.

Alla var nöjda efter föreställningen, och vi kan verkligen rekommendera att åka dit. Även den som inte är van vid opera kan följa med i handlingen då det finns textmaskin och bara att uppleva miljön är en härligt.

Föreningen tackar Laryngfonden för det extra bidraget som vi fått för att genomföra denna aktivitet. ■



Andra aktern slutade tragiskt, med Gildas död (spelad av Hyejin Lee).



Det är en stor uppsättning som engagerar många i bygden förutom dessa trettioen som var på scen. Dessutom finns många volontärer från bygden som arbetar med biljettkontroll, kaffeservering och allt annat runt föreställningen.

Förenings- nytt

Södra föreningen Medlemsmöte i Blekinge med "Bäst före"

TEXT GUN OLSSON

Redan för ett år sedan började vi i Södra att planera för en träff i Blekinge. Det var när några av oss var på rehabiliteringsvecka på Sundsgården i Helsingborg som vi träffade Kai och Carina som är aktiva i teaterföreningen i Sölvesborg. De berättade om sitt program som lät så trevligt att vi gärna ville få ihop en föreställning för våra medlemmar. Sagt och gjort, Bengt, vår medlem som är busschaufför bokade en buss för gemensam transport söderifrån.

Vi startade tidig morgon och hämtade upp medlemmar längs med vägen. Efter en liten paus utanför Sölvesborg anlände vi till Nogersund som är ett mindre fiskesamhälle på Listerlandet. När vi klev av bussen möttes vi av de medlemmar som hade åkt med egen bil. Lunchen intogs på Restaurang Skutan en mysig hamnkrog intill kajkanten. Utanför restaurangen såg



Tjärö. Foto: Gun Olsson

vi färjan som går till Hanö. Restaurangen öppnade upp och serverade lunch enbart för oss. Här hade vi möjlighet att välja bland menyn och som de levererade! Utsökt mat och rediga portioner.

Efter lunch samlades vi i närliggande bygdegård för att lyssna på show och humor i föreställningen "Bäst före" med Henrik Widegren som är öron-näs-hals läkare och känd från "Fråga Lund". Vid sidan om sitt jobb är han också låtskrivare, artist och föreläsare. Henrik bjöd oss på mycket humor och egenskrivna visor kring vad som händer i kroppen när man blir äldre och kan vi göra något åt det? Han myntade också tesen: "Är 70 det nya 20?"

Efter föreställning blev det fika och småprat innan vi klev på bussen för att åka vidare mot vårt hotell i Karlshamn. När vi checkat in valde en del att vila på rummen och några promene-



Henrik Widegren.
Foto: Susanne Wellbring



Båten till Tjärö.

Foto: Susanne Wellbring

rade längs med strandpromenaden och besökte utvandrarmonumentet av Karl-Oskar och Kristina i Näsviken.

Dag 2 började med en härlig frukostbuffé och därefter medlemsmöte. Sedan åkte vi vidare mot Järnavik för att ta färjan över till Tjärö. Mitt i Blekinges skärgård ligger denna pärla – Tjärö. Vi började med lunchbuffé och sen fanns det tid att utforska ön. Här kändes det som tiden har stått stilla. Faluröda stugor, naturstigar, stengården och badklippor. Ja, här fanns mycket att utforska eller bara sitta ner och njuta av lugnet och havet.

Efter två härliga soliga septemberdagar i varm gemenskap var vi fyllda med ny energi och sen eftermiddag återvände vi hemåt. Stort tack till alla medlemmar som var med och varmt tack till Kai och Carina som ordnade dessa trevliga och innehållsrika dagar.

Tack till Laryngfonden för värdefullt bidrag.

Spontan kommentar från en medlem: "Det känns som vi varit iväg en hel vecka, så många trevliga upplevelser." ■



Utvandrarmonumentet

Foto: Anja Svensson

SÖDRA FÖRENINGEN FYLLER 50 ÅR!

Det börjar dra ihop sig!
Den 10 mars 1974 startades
vår förening och det tänker vi
fira den **9-10 mars** på Hotel Statt
i Hässleholm!

Det blir lite historieberättande,
lite var vi står nu och vad vi tror
om framtiden. Sedan blir det
underhållning av Gitte Pålsson,
sång, spel och prat. Vidare blir
det god mat och fantastiskt
trevligt sällskap förstås.

Det ser vi fram emot!!



FRÅGA FRÅN EN MEDLEM I SÖDRA FÖRENINGEN

Vi har en medlem som hört av sig och undrar om det är någon som liksom hon har fått problem med konstant saltsmak efter strålningen. Ingrid Bengtsson som hon heter har på olika sätt försökt bli hjälpt, ännu utan resultat och undra därför om det är någon som råkat ut för liknade och blivit hjälpt. Hör i så fall av dig till henne!

Så här skriver Ingrid: Opererad för tungcancer juli-20. Strålad 34 ggr samt körtelutrymning. Efter strålning upplever hon konstant saltsmak 24 timmar/dygn. Ständig sveda på tungan som gör ont. Smärtsam stelhetskänsla på halsen.

Känsla av nedsatt känsel ibland på underkäken-överkäken, tänder, gom, tunga. Ingen saliv, svårt att tugga, skölja ner maten och rensa munnen.

Ingrid har testat

Akupunktur 12 gånger

Kinesiologi

Medicinsk laser 8 gånger

Bio-resonans olika frekvenser som ska underlätta för skadade nerver

INGET HAR HJÄLPT.

Hon har också ringt runt till professionen för att höra om det finns någon forskning om detta vad det gäller strålbehandlad tungcancer. Det finns ingen forskning i nuläget.

Om någon känner igen sig i detta och kanske blivit hjälpt.

Kontakta Ingrid

Ingrid Bengtsson

Stenbitsvägen 4

26375 Nyhamnsläge

0703-430 444 50

Ingrid_bengtsson@hotmail.com

CANCERREHABILITERING PÅ MÄLARGÅRDEN I SIGTUNA

TEXT OCH FOTO SUSANNE LÖHR

En medlem berättar ...

Vad glad jag blir att ni vill skriva om min rehab i tidningen, känns viktigt att nå fram och att alla försöker söka. För mig var det oerhört värdefullt att få möta människor som gått igenom samma sak, som förstår när man pratar om biverkningar och olika matproblem. Det var så tacksamt att få dela tankar och byta erfarenheter.

Vi var 7st i vår grupp som alla behandlats för huvud- och halscancer. Jag var ensam om att gjort en stor operation och bytt käke, men vi hade alla strålats och fått cellgifter.

Programmet på Mälargården är gediget och genomtänkt men också tufft och utmanande.

Så här kunde en dag se ut:

- 7.30 Frukost
- 8.30 Morgongymnastik
- Därefter fri gymträning eller träning med fysioterapeut.
- 12.00 Lunch
- 13.00 Föreläsning eller rehabsamtal i grupp
- 15.30 Vattengymnastik
- 17.00 Middag

Föreläsningarna var genomtänkta för vår grupp. Det kom en sjuksköterska från Karolinska Universitetssjukhuset och en dietist som pratade mat och träning. Vidare hade vi webinarium med en tandhygienist, som gav oss en massa tips och råd om vår muntorrhet och svårighet med att svälja. Väldigt nyttig information och frågorna från oss var många, vi sög i oss som svampar.



Vi hann även vara ute i naturen, vi gick med stavar ensamma eller i grupp längs

Mälarens vatten eller på skogsstigar runt om. Efter dessa 2 veckor på



underbara Mälargården var både jag och mina nyfunna vänner väldigt trötta. Det är intensivt med mycket träning, information och social samvaro, men jag åkte hem med en positiv känsla och mer förståelse för vad mina biverkningar innebär för mig och även för mina närstående. Jag hoppas fler får chansen och söker genom remiss från läkare.

Du som vill veta mer får gärna kontakta Sussie på sussie9995@hotmail.com

På Mälargården Rehabcenter i Sigtuna bedrivs planerad specialiserad rehabilitering för bl.a. cancerpatienter som avslutat sin behandling på uppdrag av Region Stockholm. Upptagningsområdet är endast Region Stockholm.

<https://www.malargarden.se> ■



God Jul & Gott Nytt År

önskar alla Mun- & Halscancerföreningar
runt om i landet

Mun- & Halscancerföreningen
NORRLAND

Mun- & Halscancerföreningen
GÄVLEBORG

Mun- & Halscancerföreningen
DALARNA

Mun- & Halscancerföreningen
UPPLAND

Mun- & Halscancerföreningen
ÖREBRO & VÄRMLANDS LÄN

Mun- & Halscancerföreningen
**SÖDERMANLAND OCH
VÄSTMANLANDS LÄN**

Mun- & Halscancerföreningen
STOCKHOLMS LÄN

SYDÖSTRA

Mun- & Halscancerföreningen

Mun- & Halscancerföreningen
GÖTEBORG

Mun- & Halscancerföreningen
HALLAND

Mun- & Halscancerföreningen
SÖDRA SVERIGE

Styrelsen i **LARYNGFONDEN**



Kanslipersonal
och **Mun- & Halsredaktionen**

Styrelsen för
**MUN- &
HALSCANCERFÖRBUNDET**



EN JULSAGA

– DEN SNÄLLA PROBLEMLÖSARTOMTEN I GRUNDTRÄSK

TEXT ROSE-MARIE GRUNDSTRÖM-LINDER KONSTNÄR OCH FOTO ANDREAS BJÖRKLUND. Snidade avokadokärnor och blandat spillmaterial.

Långt inne i den djupaste skogen i norr, under den största och äldsta granens nedersta krans av snötunga grenar och alldeles i närheten av Grenträskbäcken, finns en liten timrad stuga med ett tjockt tak av mörkgrön, spretig björnmossa. Den står tätt intill den grova stammen, väl skyddad från isiga vindar av djup snö i håligheten under granen. Om du tittar efter riktigt noga kan du se att det inte bara är en hermelin, mus eller något annat av skogens små djur som gått omkring där. Utan att det mitt bland alla djurspår också finns avtryck av små, små skor som vandrat fram och tillbaka på skarens tunna hinna av nysnö. Spåren försvinner in under en av de lägsta grenarnas yttersta spets. Om du kan göra dig riktigt liten och nyfiket vill följa efter spåren, måste du först borsta bort all snö som packat igen ingången och sedan mycket försiktigt krypa igenom den rättmålsstora öppningen. Bli då inte förvånad om du möter en mus eller något annat litet djur som är på väg ut.

Väl inne på stugans noga upptrampade gårdsplan och med ljuset svagt silande igenom snön och den gröna barr himlen, kan du se att det lyser ifrån stugans lilla fönster-ruta och att något rör sig där inne. I en tunn kedja av järn sitter en pytteliten ljuslykta upphängd på en nedhängande grenklyka. Den sprider ett rödaktigt sken på brotrappen. Kanske står du en stund i stum förvåning över det du ser och det faktum att du själv just nu av någon magisk anledning

befinner dig framför ett hus som ser ut att kunna vara?... Ja, faktiskt liknar det inte ett litet tomtebo! Ska jag våga hälsa på? undrar du. Eller är det kanske bäst att återvända ut igen genom den lilla öppningen? Men så tänker du att, om jag en gång fått chansen att hälsa på en tomte måste jag naturligtvis ta chansen. Du tar alltså mod till dig och knackar på tomtens dörr.

”Jär hä du Kuresvans”, hörs en skrovlig röst inifrån och de rostiga gångjärnen gnisslar när dörren sakta öppnas på glänt. En grå gubbe med luva, grått skägg och bruna pliriga ögon tittar fram. Visst är det en tomte!

”Jär hä int’ n Kuresvans”, frågar tomten förvånad när han ser att det är du, en liten människa som kommit på besök. Han kliar sig häpet i skägget och betraktar dig noggrant från topp till tå, innan han fortsätter.

”Å vem jär du?”

Tursamt nog är du uppväxt i trakten och förstår att tomten undrar vem du är. Din stumma förvåning släpper och du berättar att du är hemma från storstan på julbesök hos dina föräldrar. Gubben öppnar dörren helt och ber dig komma in.

I tomtens stuga finns ett enda rum med möbler tillverkade av tunna trädgrenar. Mitt på golvet står ett bord med två stolar och i ena hörnet en säng med ett täcke av tjockt, tovat djurhår. En öppenspis murad av småsten täcker nästan hela bortre väggen och den likadant murade skorstenen försvinner upp igenom taket. En liten



Omtumlande tomtar.

ynklig eld brinner på spiselhällen och du märker med ens hur svalt det är i tomtestugan. Riktigt kallt faktiskt! Tomten drar två stolar fram till spisen och pekar.

”Sätt dä. Henna jär hä varmest”.

Du tackar och sätter dig på stolen. Sedan blir det tyst en lång stund medan gubben oförtrutet iakttar dig. Till sist säger han otåligt.

”Nå, hadd du nå bekymmer?”

”Bekymmer”!? Du tänker att bankkontot börjat luta åt minussidan, men att det i högsta grad är självförvållat. ”Nja inte direkt”, säger du. ”Men hur kunde jag hamna här hos dig? Hur kan jag rymmas i din lilla stuga? Det är obegripligt!”

Tomten reser sig upp och hämtar två nävermuggar, sedan håller han upp en svart dryck ur den trefotade järnpannan och räcker ena muggen till dig. Lättad märker du att det smakar och luktar som vanligt kaffe. Gott men starkt.

”Du förstå hä”, säger tomten. ”No finns hä en anledning att du hamna här hos mig. Hä finns allti en orsak”. Gubben kliar sig i skägget och ler underfundigt. ”Men hä jär mer än hundra år sen ja hadd besök å en människ”.

”Har du bott här länge?”

”Ja, ja ha bott hænna så läng att ja int minns vars ja kom ifrån. Ja minns att ja ha en pojk som ä hustomte i Abborrträsk å en jänt som ä en bekymmerstomte som jag.

Hon bo ända opp vä polcirkeln. Å hä ä långt dit”.

”En bekymmerstomte”?

”Ja hjälp smådjura om dem ha nå problem å prata vä dem lite och ge dem nå goda råd. Då bruk dem bli bätter. Ibland få ja hjälp dem vä å plock bort nå loppen, men hä kunn va falit ibland vä stor, svart loppen. Dem bli int gla när ja plock bort dem från värmen å mat’n. Ja bruk skynn mä å kast ut dem”.

Tomten reser sig och ser ut genom fönstret. ”Ja vänte på Kurresvans, men han vart väl rädd för dig”. Gubben sätter sig på stolen igen och undrar.

”Är hä säkert att du int hadd nå bekymmer”?

”Nej, inget särskilt, men är det inte lite kallt i stugan”?

Tomten nickar bekymrat och slår armarna runt kroppen och plötsligt klarnar det varför du hamnat här hos tomtegubben. Kanske små problemlösartomtar också kan behöva en hjälpande hand ibland? Lite värme och trivsel för att orka hjälpa djuren.

”Jag kan ordna lite ved åt dig och lägga här utanför”, säger du entusiastiskt. ”Det är en lätt sak för mig. Då får du det varmt och skönt till julen”.

”Jo men tack! Hä va snällt. Du förstå att vi problemlösartomtar få int be om hjälp, då försvinn gåvan. Hä måst liksom komma å sä själv”. Tomten ler underfundigt och fortsätter. ”Å du förstå att ja få besök å en lit’n tomtegumma till julen. Å hon ska ha vä sä en nötkaka. Hä ä sä gött”.



Tillåtande
luciatåg.

Efter lite småprat och tack för kaffet går du samma trånga väg tillbaka ut och blir genast stor igen.

Dagen efter och med tomtens avskedsord i tankarna ”Du kom å få din belöning. God Jul” går du till byns lanthandel och köper tio stora askar med tändstickor och lägger dem på eftermiddagen vid tomtens gran i skogen.

Självklart kan du inte förklara för den undrande expediten vad du ska med alla stickorna till.

Hemma är julbordet dukat och släkten väntar på dig.

”Var har du varit så länge”, undrar din mor”? Självklart kan du inte berätta sanningen. Vem skulle tro dig?

”Jag ville bara ta en skön julpromenad”, säger du och

känner en stark glädje vid tanken på det väntande julbordet och på den lilla problemlösartomten och hans gumma i deras nu varma lilla stuga vid storgrenen.

Du förstår nu också att den belöning tomtens menade nog var den glädje som finns i att hjälpa andra. **GOD JUL ■**

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

LA GIGANTONA!

EN KÄRLEKSHYLLNING TILL VÅR EK!

TEXT OCH FOTO ANDREAS BJÖRKLUND

Sent i september tillbringar jag under några dagar åtskilliga timmar under vår stora ek som jag kallar La Gigantona-jättedamen. För visst är det en hon, vår ek, som står där väldig och stark. Hon skänker oss skugga, suger upp överflödigt regn, skyddar vårens alla lökväxter, snödroppar, krokus, scillor av olika slag, vitsippor och senare prästkragar, malvor och andra sommarblommor. I ur och skur står hon där, till synes opåverkbar, stark och stolt i sin ensamhet. Det är något magiskt med eken, det känns klart och tydligt när jag kryper runt i hennes skugga, medan ollonen regnar ner runt mig. Det smattrar på uterumstaket som om jag ackompanjeras av trummor. Plötsligt slår det mig att trots att jag tillbringat flera timmar och hundratals ollon ramlat ner under tiden, så har inte ett enda träffat mig. Jo, tre-fyra stycken som först studsat i marken bredvid mig. Mycket märkligt, så är det också ett magiskt träd!

Och nu därunder kronan då jag rensade för att kunna klippa gräset, låg dessa mängder av finfina ekollon. Jag har någon höst tidigare tagit tillvara en del av ollonen som jag torkat och gjort mjöl av, nu är det dags igen. Så meditativt att krypa omkring på alla fyra, sortera, plocka och fundera.

Tänker tillbaks, på tider som gått

La Gigantona är kanske runt 70–100 år och kommer troligtvis att stå här i många hundra år till. De äldsta ekarna i Sverige är runt 1000 år. Den äldsta tros vara Rumskullaeken eller Kvilleken, utanför Vimmerby, den är ca 14

meter i omkrets och förmodligen drygt 1000 år.

Eken finns spridd över stora delar av världen och är bra på att anpassa sig, men vill stå ensam och breda ut sig, ta nytta av solen och värmen, utan alltför mycket konkurrens.

Dessa trädjättar har under många tusentals år spelat en viktig roll i många kulturer. Därför var ekarna bl.a. som domstolsträd, mötesplatser och skyddsträd av stor betydelse. Ofta ägdes ekarna av gudarna. I nordiska mytologin var eken helgad åt Tor, som ensam hade rätten att fälla och splittra ekar. Förutom sin roll i mytologi började sjöfarten förlita sig på vattentät ek för 1000 år sedan och sedan kom ekskogarna att tillhöra Kronan. Det gick åt ca 2000 stora ekar för att bygga ett större skepp. Eken var fredad och straff utgick för olaglig avverkning. Detta är en av anledningarna till att vi fortfarande har många flerhundraåriga ekar kvar, men återväxten är tyvärr inte så bra. Eken växer normalt upp till Dalälven ungefär och är vårt vanligaste ädla lövträd. Just här, där jag befinner mig nu i Blekinge växer ekarna och andra lövträd ända fram till havets strandkant, vilket är unikt och väldigt vackert.

Inget annat träd samlar så många livsmiljöer som ek

Runt 1500 svampar, mossor och lavar samt över 400 arter av fjärilar och omkring 100 andra insekter som är specialiserade på eken som livsmiljö, och även i den döda veden finns många insekter, icke minst min favorit, ekoxen. Först när en ek hunnit bli runt 50 år börjar den



producera ollon, då ger de näringsrika ekollonen många fåglar, vilt och gnagare vintermat och användes tidigare för grisuppfödning. Därav är det fortfarande så, att det inte tillhör allemansrätten att plocka ekollon på annans mark, även om få markägare skulle klaga. (Nu är det väl mest vildsvinen som gläds åt godsakerna.) Men bäst att få tillåtelse först! Även människan använde de stärkelsesrika ekollon som mjöl och kaffe-substitut. Och kanske är det dags för oss att ta fram gamla kunskaper om hur vi tar vara på sådant vi har runt knuten.

Ekollon är särskilt rika på järn, vitamin A och E och flera andra viktiga mineraler. Forskare har också identifierat över 60 nyttiga växtföreningar i ekollon, kraftfulla antioxidanter som kan hjälpa till att skydda dina celler från skador. Dessa antioxidanter är kopplade till många hälsofördelar, såsom en lägre risk för hjärtsjukdomar, diabetes och cancer. Dessutom är dessa nötter låga i kalorier. De flesta av deras kalorier kommer i form av hälsosamma omättade fetter, liksom andra nötter.

Så hur ska man ta tillvara

på dessa goda nyttigheter? Ja, det kräver en hel del jobb, minst sagt! Mycket lättare att gå och handla en påse nötter eller mjöl. Dock väldigt mycket roligare och mer tillfredsställande och att dessutom få utlopp för kreativitet och att få vardagsmotionen gjord på ett lite udda sätt samt att ta tillvara det som naturen skänker.

Ekollon innehåller tanniner och för att få bort dessa behöver ollonen urlakas (i kallt eller varmt vatten) alternativt rostas i varm ugn (275 grader i 20 minuter), skalet ska bort, ollonen ska hackas eller malas och torkas.

Sedan kan man göra biffar, bröd, kakor, nudlar, snacks ...LYCKA TILL! O SMAKLIG SPIS! Tänk på att detta har man gjort i tusentals år med gott resultat.

Läs mer på nätet t.ex. källor nedan alternativt köp/låna boken Nätodlarens handbok av Philipp Weiss. Den blev 2022 utsedd till Encyklopediska praktverk av Måltidsakademien!

Källor: Wikipedia.org, Skogskunskap.se, Skogen.se, Sydved.se, skogsskafferiet.se, skogsträdgården.stjärnsund.nu ■

RECEPT

KNÄRULLAD SENAP

TEXT OCH FOTO GUN OLSSON



Historien berättar att flera försök att stöta senapsfröna i mortel misslyckades.

Då kom skåningarna på att krossa fröna med hjälp av en skål och en kula.

Ungefär så här:

Lägg senapsfröna i en rund skål. Sätt dig på en stols ytterkant och kläm skålen mellan knäna. Lägg senapsfrö och kulan i skålen och få kulan att rulla runt i skålen genom att föra skålen i cirkelrörelser.

Låt kulan rulla tills fröna börja krossas och tillsätt 1–2 msk vatten. Socker och/eller honung brukar vi tillsätta efter behov.

Sen balanserar vi med lite ättika.

Doften av skånsk senap infinner sig.

Lägg upp i en burk och förvara i kylskåpet.

”Kanongod” senap och julen är här! ■





- 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
 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 som e-post.

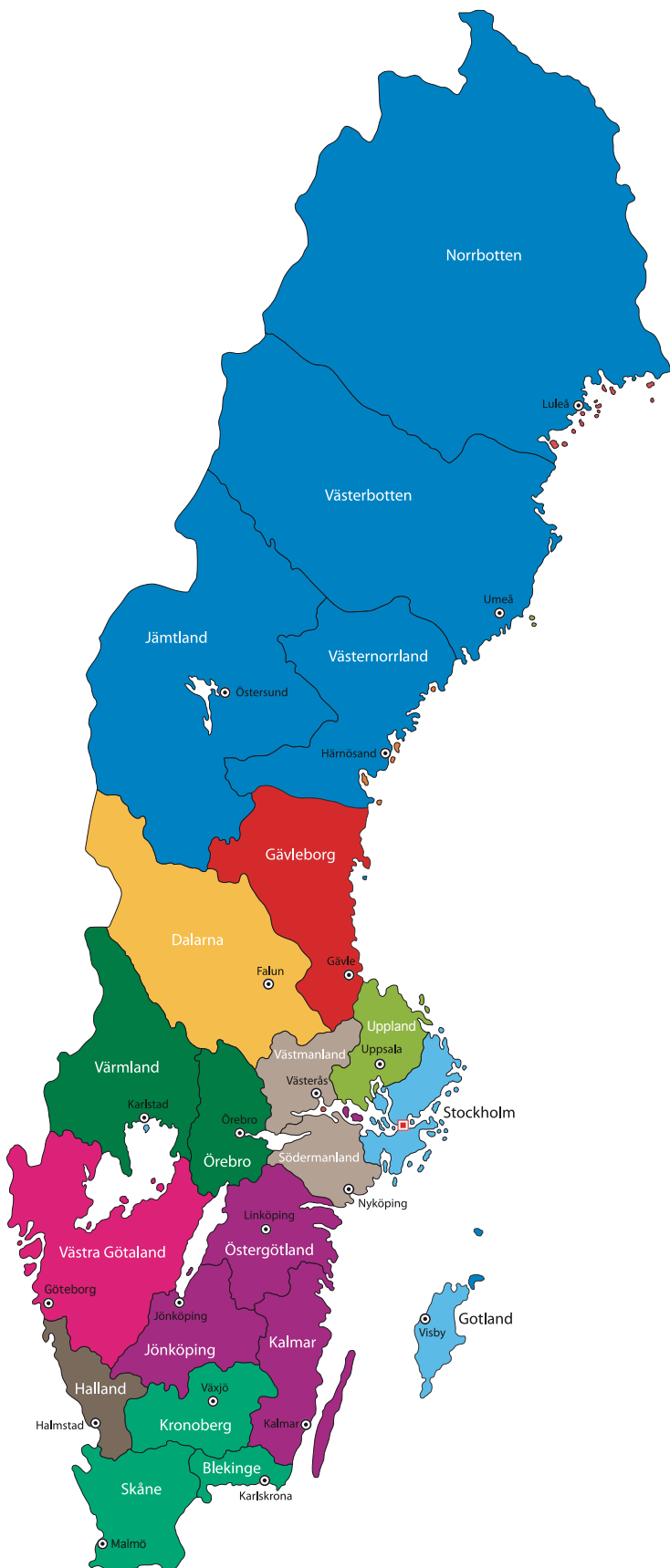
Grovsortera gärna era bilder som är suddiga eller som ni bedömer är ointressanta. Skicka bara de ni vill ha med. Glöm inte att skriva texter till bilderna och gärna mellanrubriker.

VARMA HÄLSNINGAR FRÅN REDAKTIONEN



MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

REGIONALFÖRENINGAR



- Mun- & Halscancerförbundet Norrland**
 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: lindholmchattrin@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

PER NILSSON
E-post: g.per.nilsson@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
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

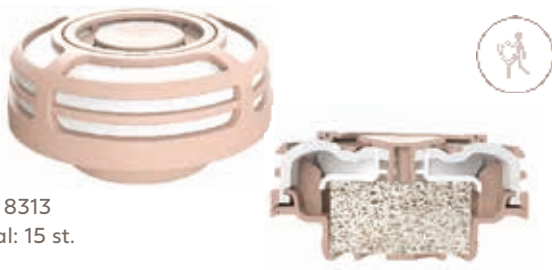
E-post: kansli@mhcforbundet.se

Hemsida: www.mhcforbundet.se



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

PROVOX®
Life Breathe better,
whatever you do



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 naturen, 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**

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

Scanna QR-koden
för att läsa mer om
Provox Life™
Protect HME



Atos
Breathing - Speaking - Living
atosmedical.com