



NR 3 • September 2017

Mun & Hals

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



Mun&Hals

Årgång 43 • Nr 3 2017



MHCF

MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

KANSLI & REDAKTION

Barks Väg 14, 170 73 Solna

TEL. 08-655 83 10

E-POST: kansli@mhcforbundet.se

HEMSIDA: www.mhcforbundet.se

BANKGIRO: 5703-3573



ANSVARIG UTGIVARE

Owe Persson



REDAKTÖR

Ulf Jönson

E-POST ulfjonson.012140026@telia.com



MEDARBETARE I REDAKTIONEN

Viola Landewall, Gunnar Schneider,

Annika Ljungström



FÖRBUNDSORDFÖRANDE

Owe Persson

Magasingatan 13

903 27 Umeå

TEL. 090-19 10 32

MOBIL 0703-92 63 15

E-POST owe.persson@umea.se



ISSN 2000-7477



GRAFISK FORM

TRYCK & DISTRIBUTION

Ågrenshuset, Bjästa



MATERIAL

till tidningen sänds till:

Mun- & Halscancerförbundet

Barks väg 14, 170 73 Solna

Märk kuvertet Mun&Hals

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

Insänt material returneras endast på begäran.

Eftertryck och citat är tillåtet om källan anges.



STIFTELSEN LARYNGFONDEN

ORDFÖRANDE Hans-Ola Fors

Strandgatan 19 – 952 33 Kalix

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

E-POST: info@laryngfonden.se

HEMSIDA: www.laryngfonden.se

PLUSGIRO 91 82 58-5

BANKGIRO 5936-5338



Miljömärkt trycksak
3041 0010

Innehåll

- 4-5 **Dansk Landsförening for hals- og mundhuleopererede hade sin landskurs och årsmöte 29 juni till 1 juli på Vingsted hotell- och konferenscenter**
- 5-6 **Norska munn- og halskreftforening håller årsmöte samt 50 års jubileum 19-21 maj på Scandic Park Sandefjord**
- 6 **Handikappförbundens kongress 2017**
- 7 **MHCF intar Almedalen 2017**
- 8-9 **Brukarmedverkan i tidningen Mun&Hals egen nutidshistoria – en genomlysning av delaktighet**
- 10 **Patient- och Konsumentråd (LV)**
- 10 **Dialogforum (TLV)**
- 10 **Höjt tandvårdsbidrag för pensionärer**
- 10 **Regeringen satsar 13.5 miljoner för minskat tobaksbruk**
- 12-13 **Studiebesök på Fahls Industri i Köln, Tyskland, som bland annat tillverkar talventiler för laryngektomerade patienter**
- 14-15 **Anpassningskurs på Stensunds Folkhögskola 2017**
- 16-17 **I maj var Göteborgsföreningen på resa i Tyskland**
- 18-19 **Minnesord**
- 22 **Recept**
- 23 **Föreningssidan med information om kontaktpersonerna**
- 23 **Faktasida från förbundet**

Ledaren

I VÅRT FÖRBUND pågår verksamhet året runt, även över sommaren. Det är lätt att konstatera när man läser det här numret av tidningen.

Anpassningskurserna vid Stensund och i Eslöv har genomförts som vanligt. Kurserna är omtyckta och det har aldrig varit brist på intresserade deltagare.

Runt halvårsskiftet håller våra systerorganisationer i Norge och Danmark sina årsmöten, kombinerade med föreläsningar och olika kurser. Det är tradition att vi deltar som gäster vid dessa tillfällen och genom att träffas stärker vi det nordiska samarbetet.

Vårt deltagande i Almedalsverkan har också blivit något av en tradition. Fokus i år var lika tandvård för alla.

Owe Persson och Stig Falk har besökt Fahls industri i Köln. Företaget är en ny aktör på den Svenska marknaden för hjälpmedel inom området laryngektomi och trakeotomi.

DET HÄR NUMRET av tidningen innehåller också en intressant artikel om brukar- och patientmedverkan i forskningen. Författare är docent Jörgen Lundälv som inför ett föredrag om patientmedverkan vid Nordiskt Cancermöte i Göteborg gjort en undersökning om rapportering av brukarmedverkan i forskningen i vår tidning. Jörgen Lundälvs undersökning visar att sådan rapportering/artiklar förekommer i väldigt liten omfattning. Detta om brukar- och patientmedverkan i forskningen är en fråga som säkert återkommer i framtiden.

UTÖVER ALLA AKTIVITETER innebar sommaren förhoppningsvis också avkoppling och vila och en möjlighet att "ladda batterierna" inför en innehållsrik och spännande höst.

Ulf Jönson
redaktör

Omslag: Nu är det dags att ladda inför vintern. Foto: Ulf Jönson

**Nästa nummer utkommer i december 2017
Materialstopp till nr 4 är 1 november 2017**

LARYVOX® SYSTEM

Helhetslösningen efter laryngektomi!



LARYVOX® HME

- ▶ Filterkassetter anpassade till patientens behov.
- ▶ Unika valmöjligheter och produktkombinationer.
- ▶ Lättanvänd talfunktion.



LARYVOX® HANDS-FREE VALVE

- ▶ Variabel justering av talventilens luftmotstånd.
- ▶ Möjliggör hands-free tal.
- ▶ Kan användas med 22mm kassetter som t.ex. LARYVOX® TOUCH HME.



LARYVOX® TAPE

- ▶ Brett produktsortiment.
- ▶ Finns i XL storlek med extra stor klister yta.
- ▶ För patienter med extra känslig hud finns HYPOALLERGEN plåstret som kan bidra till att minska irritation och allergiska reaktioner som kan uppstå.



LARYNGOTEC® SILIKONTUBER

- ▶ Anatomiskt anpassade flänsar.
- ▶ Rundad kanylspets för lättare insättning.
- ▶ Finns i 7 olika storlekar.
- ▶ Finns i 3 olika längder.

Landskurser och årsmöten

Dansk Landsförening for hals- og mundhuleopererede hade sin landskurs och årsmöte 29 juni till 1 juli på Vingsted hotell- och konferenscenter

Från Sverige deltog två inbjudna gäster.

MÅNGA BRA FÖRELÄSNINGAR hölls. Första föreläsningen hölls av en ambulans- sjukvårdare som berättade vilken utbildning alla på ambulanserna bör ha, mest om hur man tar hand om laryngopererade patienter. Dietist, logoped och kostkonsulent talade också. Danska är svår att förstå, men vi tillgodogjorde oss en hel del.

En grupp för anhöriga med erfarenhetsutbyte, under ledning av Henning Kirkegard och Conni Christensen, var mycket välbesökt.

Ett forskningsprojekt om biverkningar efter strålning och operation har startat mellan Danmark och södra Sverige.



Henrik Kirkegard och Conni Christensson.



Preben Homøe och Annika Ljungström.



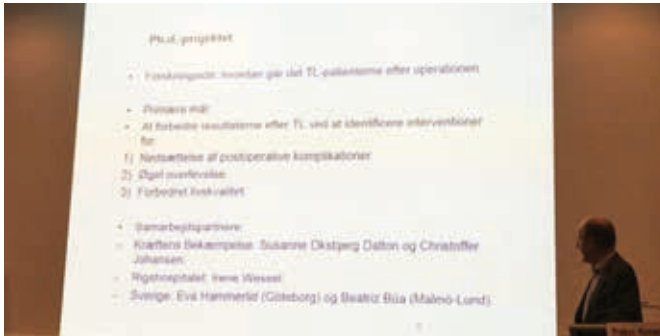
Presentutdelning.

Social samvaro på kvällarna, med bl.a. bingospel förekom.

Sverigeföreningen lämnade över en gåva till Danmarksföreningen och tackade för att vi blivit inbjudna och hoppades på framtida samarbete, som redan startat mellan Danmarks Preben Homöe och Sveriges Eva Hamerlid från Göteborg

Text: Annika Ljungström

Foto: Arne Ljungström



Professor Preben Homöe

Norska munn- og halskreftforening håller årsmöte samt 50 års jubileum 19-21 maj på Scandic Park Sandefjord

DEN 19 TILL DEN 21 MAJ höll norska Munn- og halskreftforening sitt landsmöte på Hotell Scandic Park i Sandefjord. Den svenska delegationen bestod av ordförande för Mun- & Halscancerförbundet Owe Persson samt förbundets kassaförvaltare Sören Selinder. Resan började med att vi flög till Oslo sedan åkte vi tåget från Oslo till Sandefjord.

VÄL FRAMME I SANDEFJORD checkade vi in på hotell Scandic Park och tog våra rum i besittning. Sandefjord är en liten idyllisk sommarstad med cirka 42 000 invånare. Var tidigare en välkänd valfångare stad.

På kvällen höll vi landsmötet samt efter det avnjöt vi en gemensam middag.

Under landsmötet pågick hela tiden utställningar med medicinsk teknisk information till patienter med mun och halscancer.

På fredags morgonen efter frukost anordnades en busstur till Stavern. **Stavern** är en tätort i Larviks kommun, Vestfold fylke i Norge. På



en ö utanför Stavern anlades 1685 befästningen Stavern fort. Under det stora nordiska kriget var Stavern ett viktigt varv för norsk-danska krigsfartyg.

DÅ VARVET 1750 blev flottstation ändrades namnet till Fredriksværn. Fredriksværn, vars befästningar flera gånger utvidgats och förstärkt, upphörde 1850 att vara station för

norska flottan. Varvet bibehölls dock till 1895. På Krudtaarnsholmen har uppförts en minneshall, tillägnat norska sjömän som omkom under första världskriget.

VÄL FRAMME I STAVERN åkte vi båt över till en ö som hade en fyr och där vi serverades en lättare måltid. Naturen och utsikten var fantastisk. På kvällen hölls jubileumsmid- →

← dagen med mycket god mat och underhållning. Vi gavs då tillfälle att från svenska Mun- & Halscancerförbundet överlämna vår gåva till den 50-årsjubilerande föreningen.

SÖNDAG FÖRMIDDAG ägnades åt föreläsningar om cancer och dess olika behandlingsformer.

Föreläste gjorde bland annat Frode Laerum från universitetet i Innsbruck och specialist på bildiagnostik samt Jon Amund Kyte specialist i onkologi och immunterapi på Radiumhospitalet i Oslo.

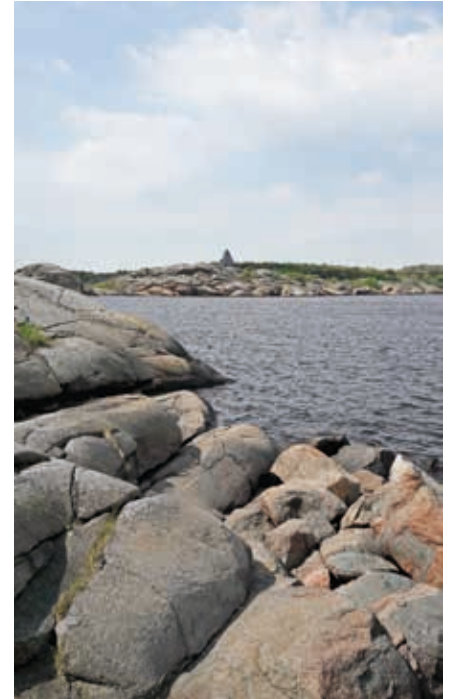
Efter detta tackade Sören och jag för oss och anträdde resan hem.

VI FÅR HÄRMED FRAMFÖRA vårt varma tack till de norska arrangörerna av detta landsmöte. Detta blev också det sista större samman-



hanget som Sören Selinder deltog i. Han avled i juli 2017.

Text och foto: Owe Persson



Kongress

Handikappförbundens kongress 2017

Handikappförbunden håller sin kongress vartannat år. Många viktiga frågor behandlades. Här återges några av dem i sammandrag.

EN FRÅGA hängde samman med namnbytet som en extrakongress beslutade om i oktober 2016 nämligen att Handikappförbunden skulle byta namn till **Funktionsrätt Sverige**. Som en konsekvens av namnbytet hade nu den ordinarie kongressen att besluta om de nödvändiga ändringar i stadgarna som måste genomföras.

Kongressen beslutade också om fem prioriterade områden för arbetet under perioden 2017-2018:

- En inkluderande samhällsstyrning

Målet är ett samhälle utan hinder för delaktighet. Politiska och sociala processer ska utgå från att människor är olika och har olika förutsättningar, behov och önskemål. Därför ska funktions-

rättsperspektivet integreras i alla politik- och samhällsområden, inte särbehandlas eller åtgärdas genom särlösningar.

- Jämlik hälsa och vård efter behov

Utgångspunkten är att alla människor har rätt till bästa möjliga hälsa och att följaktligen få tillgång till bästa möjliga sjukvård och hälsofrämjande insatser utifrån sina individuella behov.

- Arbete och tryggad försörjning

Alla människor har rätt till arbete och att kunna bidra till samhället utifrån sin arbetsförmåga. Alla människor har också, oavsett arbetsförmåga, rätt till försörjning.

För att uppnå målet måste arbetsmarknadspolitik utformas så att allas arbetsförmåga tas tillvara.

- Barn, familj och fungerande utbildning

Alla barn har rätt att växa upp i trygghet till fullvärdiga medborgare. I skolan ska elever med

funktionsnedsättning garanteras det stöd och den anpassning de behöver

- Återupprätta LSS intentioner
Lagen om Stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) infördes 1994. LSS är en rättighetslag som genom tio olika insatser ska ge det stöd som behövs för att de personer som omfattas av lagen ska ha goda levnadsvillkor. Rättstillämpningen av LSS har genom åren förändrats och innehållet i flera av insatserna har urholkats. Det är därför viktigt att riksdagen genomför lagändringar som möjliggör att LSS ursprungliga intentioner åter kommer att gälla.

NÄR DET GÄLLDE val av styrelsen för den kommande perioden stod nyval av ordförande på dagordningen. Enhälligt valdes Lars Ohly till ordförande för Funktionsrätt Sverige för den kommande kongressperioden.

Text: Ulf Jönson

Almedalen

MHCF intar Almedalen 2017

Måndagen den 3 juli intog Mun- & Halscancerförbundet sin plats nere vid hamnen för att för andra gången delta i Almedalsveckan i Visby på Gotland.

DELTAGANDET FÖR VÅR DEL sträckte sig från den 3 juli till och med den 6 juli. Finansieringen för deltagandet i denna vecka har delats lika mellan Arvsfondsprojektet där Mun- & Halscancerförbundet är projektägare och Marie Robertsson projektledare samt Laryngfonden. Vårt uppdrag under Almedalsveckan var att framförallt synas, tala om att vi finns, vilka problem våra medlemmar "brottas" med samt vilka frågor som vi just nu anser är de viktigaste att driva utifrån ett medlems- och förbundsperspektiv. Förra året stod högst upp på agendan under Almedalsveckan, från förbundets sida allmän och gratis HPV vaccination för pojkar i hela landet, detta om något anser vi är en jämlikhets och rättvisefråga. Under årets Almedalsvecka låg hela vårt fokus på tandhälsan d.v.s. lika tandvård för alla samt att tänderna tillhör vår kropp likaväl som alla andra organ och lemmar. Vi fick ett oerhört gensvar från såväl allmänhet som profession, många visste inte att det var så ojämnt och orättvist som det faktiskt är. På det hela taget var det mycket lyckade dagar i Visby. Vi kommer nu att göra en utvärdering av vårt deltagande för att senare i styrelsen ta ställning till en eventuell fortsättning. Jag tror att det är väl investerade medel i såväl tid som pengar. Jag vill här passa på att tacka samtliga som deltog och gjorde denna vecka möjlig för oss att genomföra. Utan ert deltagande och engagemang hade detta varit omöjligt. Den sista kvällen i Visby avslutade vi med en gemensam middag för de som gjort denna manifestation möjlig.

Text och foto: Owe Persson



Förenings- nytt

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

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

kan dessutom få tips och inspiration till sitt eget utbud.

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

Redaktionen

Maila till: Ulf Jönson

ulfjonson.012140026@telia.com

Brukarmedverkan i tidningen Mun&Hals egen nutidshistoria – en genomlysning av delaktighet

Av Jörgen Lundälv

DEN HÄR ARTIKELN handlar om tidningen Mun&Hals och tidningens egen nutidshistoria. I förra numret av tidningen tecknades den historiska bilden av Mun- & Halscancerförbundets 50-års jubileum som förbund. Mitt möte med tidningen Mun&Hals började efter att jag fick en förfrågan och inbjudan av professor Göran Laurell vid Uppsala universitet om att hålla ett föredrag om patientmedverkan i forskningen vid ett Nordiskt Cancermöte vid Svenska Mässan i Göteborg i juni. Då hade jag aldrig hört talas om Mun- & Halscancerförbundets egen tidning Mun&Hals. Aldrig tidigare hade jag talat inför läkare inom cancerområdet heller. Utmaningarna samlade sig och för mig som forskare vid universitetet i Göteborg blev detta också upptakten hösten 2016 till att inleda en vetenskaplig undersökning. Denna kom att handla om rapporteringen om delaktighet och brukarmedverkan i forskningen i en patienttidning – tidningen Mun&Hals. En forskare och författare är alltid skyldig att säga något om sin bakgrund och förståelse. Det brukar kallas för att forskaren deklarerar sin egen förförståelse och närhet till sitt forskningsmaterial. Jag arbetar vid institutionen för socialt arbete vid Göteborgs universitet och har under många år undervisat om funktionshinder, kroniska sjukdomar och långtidssjukdomar. Under åren har jag också arbetat med flera forskningsprojekt om funktionshinder bland annat med involverande forskning tillsammans med företrädare från funktionshinderorganisationer och patientföreningar i skilda sammanhang. I min roll som

universitetslärare har jag haft kontakt med patientföreningar bland annat *Ung Cancer i Göteborg* som varit och hälsat på och berättat om sitt arbete för våra socionomstudenter. Det har varit ovärderligt och mycket lärorikt. Jag har också varit handledare till studenter som skrivit uppsatser om funktionsnedsättningar, kroniska sjukdomar och långtidssjukdomar. Min bakgrund som journalist har också gjort att min nyfikenhet över tidningen Mun&Hals och innehållet i spalterna varit stor. Vid den Nordiska cancerkongressen föreläste jag om hur viktigt det är med delaktighet och brukarmedverkan i forskning. Jag presenterade också en Posterutställning där tidningens rapportering av brukarmedverkan visades (Congress of the Nordic Association of Otolaryngology, 31 maj till 3 juni i Göteborg. <https://mkon.nu/onh>). Och det är just detta som den här artikeln handlar om.

TIDNINGEN MUN&HALS har en lång historia. Jag valde att undersöka rapporteringen i tidningen under 7 år; 2010-2016. Av flera skäl var just denna tid intressant att titta närmare på. För det första hade Handikappförbunden blivit färdigt med sitt projekt om brukarmedverkan i forskningen år 2011, ett projekt som hade finansierats av Allmänna Arvsfonden. Jag var nyfiken att ta reda på hur rapporteringen om brukarmedverkan varit efter att funktionshinderreformen blivit klar med sitt arbete. Men jag var även nyfiken att se vilket genomslag som den nya Patientlagen haft i diskussionerna. Den lagen trädde i kraft i januari 2015 och handlar

om patientens rätt till delaktighet i vården. Nu skulle allt vara förberett för ett spännande forskningsarbete om tidningens egen nutidshistoria. Vad fanns gömt i tidningens egen skattkista?

Brukarmedverkan

Men vad är "brukarmedverkan i forskning" för något? I Handikappförbundens skrift från år 2011 beskrivs innebörden av brukarmedverkan. Rubriken på deras rapport är *"Från forskningsobjekt till medaktör. Om samarbete mellan forskare och dem forskningen berör."* Man kan säga att det enkelt handlar om att människors erfarenheter och kunskaper kan involveras i forskning som bedrivs vid högskolor och universitet. Genom att det sker en medverkan av till exempel patientföreningar och funktionshinderorganisationer i forskningen kan flera nya perspektiv anläggas och tas tillvara i forskningen. Demokrati, delaktighet och samverkan är flera viktiga ord när man talar om brukarmedverkan eller patientmedverkan i forskningen.

Mun&Hals på webb

Tidningen Mun&Hals är tillgänglig för var och en. Även för forskare. Genom att samtliga nummer fanns upplagda på förbundets hemsida på Internet var det nu bara att börja studera tidningen. Sju år med tidningen innehöll totalt 29 nummer och jag läste igenom över 600 sidor text. Ordets makt och fotografiska bilder i tidningen genom åren handlar om många livshändelser, behandlingsformer, forskning och utveckling. Tidningen har en omfattande rapporte-

ring om patientperspektiv, anhöriga, människans utsatthet men i så stor grad möjligheter och styrka. Men hur har då tidningen rapporterat om brukarmedverkan i forskningen? Undersökningen visar att tidningens rapportering generellt sett är positiv under perioden när det handlar om att beskriva patientmedverkan i cancervården. Likaså finns det flera beskrivningar i texter och bilder över möten mellan patienter, anhöriga, företrädare och olika professioner (läkare, sjuksköterskor, logoped, dietister m.fl.) där man berättar för varandra om ny forskning, behandlingar och rön samt upplevelser. Däremot visar undersökningen att brukarmedverkan i forskningen inte förekommer lika mycket i tidningens rapportering. Det finns en och annan artikel som översiktligt beskriver brukarmedverkan men någon fördjupad rapportering eller diskussion förekommer inte. Under hela perioden finns det endast en debattartikel som belyser brukarmedverkan och som är författad av Handikappförbunden och några forskare tillsammans. Men någon debatt eller livlig diskussion om brukarmedverkans vara eller icke vara under perioden förekommer inte.

Patientmedverkan i forskningen

Det finns flera goda skäl som talar för att patientföreningar och patientföreträdare ska medverka i forskningen. Ett viktigt skäl är naturligtvis den kunskap och erfarenhet som finns hos patienter och närstående om behov och livsförutsättningar. Man kan helt enkelt tillföra forskningen ovärderlig kunskap och ge forskare viktiga "injektioner" som perspektiv och feedback under en forskningsprocess. I förlängningen borde alla involverade ställa sig frågan i vilken grad som patientnytta förekommer i forskningen. Patienten i fokus och nyttan med forskningen är oerhört viktig då vi talar om själva innehållet och inriktningen i forskningen. Detta kan också vara en av de starkaste drivkrafterna för en forskare eller en forskargrupp.

Demokrati och delaktighet i framtiden

Efter att ha avslutat undersökningen av rapporteringen av brukarmedverkan i tidningen Mun&Hals vill jag uttrycka en stor beundran inför

Mun- och Halscancerförbundets involverande samverkansuppdrag i Sverige

- MHCf deltar som experter på patientrollen i flera utvecklingsområden inom hälso- och sjukvården
- Deltagande aktör i styrgruppen för Svenskt kvalitetsregister för Huvud- och halscancer (Swe HNCR)
- Deltagande aktör i Arbetsgruppen för Nationellt vårdprogram för huvud- och halscancer
- Deltagande aktör i utarbetande av program för Standardiserade vårdförlopp
- Deltagande aktör i patientråden inom samtliga sex Regionala Cancercentrum (RCC)
- Deltagande aktör i Patient- och Konsumentrådet hos Läkemedelsverket (LV) och i Dialogforum hos Tandvårds- och läkemedelsförbundsverket (TLV)

det arbete som skribenter och medverkande gjort i tidningen. Det har varit både intressant och lärorikt att ta del av tidningens egen nutidshistoria och hur man rapporterat om medverkan i såväl vården som i forskningen. Att läsa tidningen är oerhört intressant eftersom den förmedlar en sådan livsnerv om ett av vår tids stora folkhälsosjukdomar: cancer. Undersökningen reser naturligtvis flera frågor för mig som forskare. Vilka erfarenheter och tankar har patientföreträdarna själva i Mun- & Halscancerförbundet om brukarmedverkan i forskningen? Hur skulle de vilja vara med och arbeta med brukarmedverkan i forskningen i framtiden? Och vilka etiska utmaningar vill företrädarna i förbundet diskutera med forskarna? Vid det Nordiska Cancermötet i Göteborg talade jag om några etiska utmaningar som jag själv vill lyfta upp till en sådan framtida diskussion. Den första utmaningen och frågan är i vilken utsträckning som man i praktiken kan använda patientmedverkan i forskningen. Den andra utmaningen handlar om att diskutera styrkor och svagheter med patientmedverkan inom medicinsk forskning. Den tredje utmaningen är att ta reda på vilka

etiska problem och möjligheter som finns med patientmedverkan i forskningen. Den sista utmaningen består enligt min mening att ta reda på vilka de långsiktiga vinsterna blir för den medicinska forskningen.

NU ÄR UNDERSÖKNINGEN KLAR.

Samtidigt har regeringen släppt två nya propositioner som handlar om kunskap, samverkan och funktionshinderspolitik. De båda propositionerna kallas för forskningspolitisk proposition och funktionshinderspropositionen. Texterna handlar om framtiden d.v.s. de närmaste årens inriktning. Som forskare ser jag fram emot med stor spänning hur patienttidningar som tidningen Mun&Hals i framtiden kommer att rapportera om delaktighet och medverkan i såväl vården som inom forskningen. Tidningen Mun&Hals är en viktig röst i samhället och dess egen historia är ett intressant källmaterial för den som vill veta mer om kunskap, kännedom och traditioner. Framtiden är redan här.

Ny rapport:

Om du vill läsa mer om rapporten går det bra att hämta den från Jörgens hemsida samt från Mun- & Halscancerförbundets hemsida. Rapportens titel:

"Ord och bild för brukarmedverkan i forskning - perspektiv och berättelser om patienter och närstående i patienttidningen Mun&Hals" (Jörgen Lundäl, 2017, 23 sidor).



JÖRGEN LUNDÄLV

Docent i socialt arbete, Institutionen för socialt arbete, Göteborgs universitet och Docent i trafikmedicin vid Institutionen för kirurgisk och perioperativ vetenskap, Umeå universitet.

Kontaktuppgifter: Jorgen.Lundalv@socwork.gu.se, Telefon 031-7865795 samt Jorgen.Lundalv@surgery.umu.se
Hemsida: <http://lundalvtraffmedicin.dinstudio.se/> och <http://socwork.gu.se/om-institutionen/personal?userId=xlundj>

Patient- och Konsumentråd (LV)

DEN 22 MARS 2017 samlades representanter för läkemedelsverket och representanter för patient- och konsumentorganisationer till ett första möte.

Syftet med det nyinrättade rådet är att åstadkomma en mera riktad och effektiv kommunikation mellan läkemedelsverket och patienter/konsumenter, att öka läkemedelsverkets kunskap om patienternas erfarenheter och syn på sjukdom i förhållande till användning av läkemedel och medicintekniska produkter samt att öka förståelsen för läkemedelsverkets uppdrag och verksamhet.

Rådet ska träffas två gånger om året och deltagarna har en mandatperiod på två år.

MER OM PATIENTRÅDET och likaså minnesanteckningar från mötet den 22 mars finns att läsa på läkemedelsverkets hemsida.

Text: Ulf Jönson

Dialogforum (TLV)

SEDAN ETT ANTAL ÅR tillbaka finns hos Tandvårds- och läkemedelsförmånsverket (TLV) ett dialogforum med representanter för patient-, pensionärs- och konsumentorganisationer. Två gånger om året hålls möte med dialogforum med information från TLV i aktuella frågor och med en ömsesidig dialog. Det senaste mötet var i juni. Bland de frågor som då togs upp kan nämnas förändringar när det gäller det statliga tandvårdsstödet:

- Från den 15 januari i år har de patienter som har behov av benuppbyggnad fått ett betydligt förbättrat tandvårdsstöd.

- Från den 15 januari 2018 ingår tandstensborttagning i tandvårdsstödet för alla patienter.

- Regeringen avser att tillsätta en utredning som ska föreslå åtgärder för att minska de socioekonomiska skillnaderna i tandhälsan.

Text: Ulf Jönson

Höjt tandvårdsbidrag för pensionärer

Enligt ett pressmeddelande från socialdepartementet får nu också personer mellan 65 och 74 år rätt till det högre tandvårdsbidraget om 300 kronor per år.

Regeringen satsar 13.5 miljoner för minskat tobaksbruk

I ett pressmeddelande från socialdepartementet anges att regeringen har som ett övergripande mål att minska tobaksbruket och att Sverige ska vara rökfritt 2025. Ett led i detta är genomförandet av EU:s tobaksprodukt direktiv för att förhindra att barn och ungdomar börjar använda tobak. Oroande är också ungdomars ökande användning av elektroniska cigaretter.

Därför har regeringen beslutat att ge folkhälsomyndigheten i uppdrag att förstärka sin tillsyn när det gäller genomförandet av EU:s tobaksprodukt direktiv, särskilt vad avser elektroniska cigaretter. Härutöver ska folkhälsomyndigheten under 2017 utlysa och under 2018 fördela statsbidrag till organisationer som bedriver tobaksförebyggande arbete som riktar sig till barn och unga. Myndigheten ska också under 2018 anordna en nationell tobakskonferens för att sprida kunskap och utveckla det tobaksförebyggande arbetet.



EN ANNORLUNDA SALONG

Salonger – med peruker och turbaner

Vi träffar dagligen personer med olika typer av håravfall, bl a håravfall som biverkan vid cytostatikabehandling. Och vi vet att det finns många frågor och funderingar kring det som inträffar och vid val av peruk. Hos oss hittar du ett stort utbud av peruker och turbaner i olika modeller och utförande – för att vi på bästa möjliga sätt ska kunna hitta just det du söker, för bästa känsla och komfort! **Kontakta oss gärna för fri konsultation.**

Varmt välkommen till någon av våra salonger!

Carl M Lundh – Salonger och Partners

Hur olika människor väljer att hantera sitt håravfall är individuellt och i slutändan en smaksak. Vissa väljer att lämna huvudet bart medan andra föredrar att använda turban och sjal eller peruk. Oavsett vad du själv väljer, är det viktigaste att det känns bra och bekvämt för dig!

VÄRDEKUPONG

Mun&Hals, 03-17

Lämna kupongen till någon av våra salonger eller partners – och få tillhörande resekit vid köp av en valfri peruk. Kupongen gäller t.o.m den 31/12-2017. Kan ej kombineras med andra erbjudanden eller rabatter.



CARL M LUNDH SALONGER – GÖTEBORG CML: 031-10 23 80 | GÖTEBORG Salong Wivi: 031-41 45 10 | HELSINGBORG CML: 042-14 30 00 | JÖNKÖPING CML: 036- 15 02 70
KALMAR CML: 0480-268 30 | KALMAR Länssjukhus CML: 0480-813 69 | LUND CML: 046-14 17 70 | MALMÖ CML: 040-733 20 | STOCKHOLM CML: 08-545 66 800 | STOCKHOLM
Perukshopen: 08-20 10 06 | UMEÅ Salong Huvudform: 090-12 16 72 | VÄSTERÅS Ann & Ewa Salongen: 021-18 15 03 | ÖREBRO USÖ Hårvård: 019-14 83 63.

PARTNERS – ANDERSTORP Almgrens hårvård: 0371-154 77 | BORÅS Borås Hårstudio: 033-23 96 90 | BORÅS Hulda Salongen: 033-15 51 77 | ESKILSTUNA Salong LM: 016-
13 27 19 | FALUN Headbanger Hairstyle: 023-197 88 | KARLSKOGA Salong Boman: 0586-310 27 | KARLSTAD Hedwig Hårvård: 054-19 08 03 | KRISTIANSTAD Skägg & Lockar:
044-10 00 00 | LINKÖPING Fifty Fifty: 013-12 65 66 | NORRKÖPING Peggis Barbershop: 011-13 24 00 | RONNEBY Salong Astra: 0457-108 51 | SVENLJUNGA Bergs Salong:
0325-61 10 86 | TORSÅKER Salong P.I.A: 0290-400 12 | UPPSALA Hårfixarna: 018-20 90 90 | VÄXJÖ Hårdesign: 0470-483 90 | ÖRNSKÖLDSVIK Salong Jacob: 0660-190 17 |
ÖSTERSUND Madelene Hårvård: 063-10 14 85.

Studiebesök

Studiebesök på Fahls Industri i Köln, Tyskland, som bland annat tillverkar talventiler för laryngektomerade patienter



TORS DAGEN DEN 29 JUNI avreste Stig Falk tillsammans med Owe Persson, bägge representerar MHCF förbundsstyrelse till Köln i Tyskland för att på plats, dels efter inbjudan från Andreas Fahl om att delta i företagets 25 årsjubileum vilken vi fick på riksstämman i Göteborg, dels för att på plats se vilka tjänster och medicinsk utrustning som företaget erbjuder våra medlemmar. Vi blev mycket väl emottagna när vi anlände vid middagstid fredagen den 30 juni. Vi mottogs av Viola Saliu och Bernhard Schneider. Efter att först ha blivit bjudna på lite förtäring så guidade vår värd Bernhard oss runt på företaget och informerade samt visade oss utbudet. Företaget är privatägt och ägs av Andreas Fahl. Företaget har cirka 200 anställda. Med sitt produktutbud vill man ge en optimal service till såväl profession som patienter. Man värnar om en personlig och professionell support och rådgivning där man har ett patientperspektiv med en särskild inriktning av produkterna vad avser barn.

Lite om företaget

ANDREAS FAHL MEDIZINTECHNIK-VERTRIEB GMBH
Andreas Fahl Medizintechnik-Vertrieb GmbH är en internationellt etablerad leverantör av produkter inom luftvägshantering och andningsvård - speciellt för trakeotomerade och laryngektomerade patienter.
<http://www.fahl-medizintechnik.de/>

Företagsprofil (i Fahls egna ord):

Som både tillverkare av medicintekniska produkter och specialist inom trakeotomi- och laryngektomivård, har Fahl varit en tillförlitlig partner för patienter och sjukvårdspersonal som läkare, sjuksköterskor, logoped m.fl. sedan 25 år tillbaka. Den ökande internationella efterfrågan av vårt omfattande och breda produktsortiment har lett till ett snabbt växande nätverk av både internationella kunder och distributörer på senare år.

I patientens tjänst sedan 1992

Företaget grundades 1992 av entreprenören Andreas Fahl. Sortimentet breddades snabbt att inkludera produkter från alla kända internationella tillverkare.

Utveckling, tillverkning och distribution

Efter flera års erfarenhet av försäljning så tog Fahl nästa steg och började producera och utveckla sina egna produkter tillsammans med kompetenta samarbetspartners för att bättre möta sina kunders behov.

Avtal och samarbete med sjukvården

Genom att jobba nära till patient och försäkringsbolag i Tyskland med erfarna säljare (som har frekvent kontakt med sjukvården), har vi en hög kompetens i att utveckla produkter och möta patienternas, läkarnas, sjuksköterskornas och logopedernas behov.



Andreas Fahl

Dynamisk innovationsnivå och helhetslösning

Resultatet av en hög innovationsnivå inom företaget är lätt att se. Om man t.ex. tittar på produktlanseringar, så har ca. 10 olika trakeotomikanyl-familjer tagits fram under de senaste 10 åren. Vi erbjuder även ett brett sortiment av förbrukningsprodukter och tillbehör så som HME kassetter (fukt- och värmeväxlare), talventiler, plåster med adaptor, kanylband samt andra produkter för röstrehabilitering.

Trots att en hög andel av vårt sortiment är utvecklade och tillverkade av oss själva, så fortsätter vi att erbjuda produkter från andra ledande leverantörer t.ex. Blom-Singer röstventiler från InHealth, USA. Detta möjliggör att vi kan erbjuda en heltäckande patientvård med många olika specialanpassade alternativ.

Med denna filosofi har vi lyckats positionera oss som en av dom ledande leverantörerna av specialistlösningar för trakeotomerade och laryngektomerade i t.ex. Tyskland.

Dotterbolag

Det första utländska kontoret öppnades i Österrike 2003 och var ett viktigt steg mot globalisering. Sedan dess har samarbete inletts med ett stort antal distributörer över hela Europa och resten av världen. Dotterbolaget i Sverige och den ökade aktiviteten i de övriga skandinaviska länderna är ytterligare ett exempel på intresset för Fahls sortiment internationellt.

Som ni ser på bilden är också Andreas ett stort fotbollsfan här dekorerad med Dortmunds färger.

På fredagskvällen firade företaget sitt 25 års jubileum genom att till företaget inbjuda personal från professionen samt cirka 400 laryngektomerade patienter vilka bjöds på såväl flytande som fast förtäring, musikunderhållning och tal av Andreas Fahl. Jag och Stig vill här passa på att tacka våra tyska vänner för det fina såväl mottagandet som omhändertagandet vi fick vid vårt studiebesök i Köln. Ett speciellt varmt tack till Anderas, Bernhard och Viola.

Text och foto: Owe Persson och Stig Falk

Skål!

FÖR EN UPPFRISKANDE NYHET!

Quench* är ett nytt pulver med citronsmak som gör vatten, juice eller te ännu mer uppfriskande att dricka och lämnar en fräsch smak i munnen. Det kan göra det lättare för personer att få i sig viktig vätska. Det är en nyhet att skåla för!

*Quench kan även användas med förtjockningsmedel som ThickenUp® Clear.



 NestléHealthScience

www.nestlehealthscience.se

Stensund

Anpassningskurs på Stensunds Folkhögskola 2017

DEN 12:E JUNI kom jag första gången till Stensunds Folkhögskola med ett underbart sommarväder, strålande solsken och några molntussar. Efter incheckningen tog jag en promenad runt området och träffade på några av kurskamraterna.

DAGEN BÖRJADE SEN med en lunch och träff i klassrummet. Där tog Anna Sandrud emot oss och berättade lite om fhs. Vi presenterade oss lite kort, i gruppen fanns drabbade och anhöriga. Sen kom skolans rektor, Anneli Sahlin och presenterade sig och presenterade skolans kurser och utbildningar. Hon berättade att det finns ett gym som vi hade tillgång till, tv rum och allt annat som finns i skolan och att det var den 31:a gången MHCF besökte fhs. Jag hittade en utomhus träningspark med olika tuffa redskap, provade ett av dem som spindelnät att klättra uppför på en klippa c:a 5 m och, nej jag kommer inte göra om det mer denna vecka!

Efter det fick vi sätta oss i grupper om 4-5 st för att måla och skapa som del i att lära känna varandra. Till kvällen underhöll Mikael Sandell, bitr. rektor oss en stund.

DÅ TISDAGEN skulle bli regnig och blåsig ändrades schemat lite. Istället för att göra en stadsutflykt på förmiddagen så höll Peter Amnell, ledamot i RCC- PNR- Patient och närstående rådet och i VGP- Vård process grupp Cancerrehabilitering en presentation om RCC och arbetet han utför som uppskattades av deltagarna.

Efter lunchen så underhöll Jonas Karling, pensionerad logoped, med sånger och ett bildspel.

TILL KVÄLLEN hade Viola Landewall, MHCF kursledare, lite hjärngympa med tipspromenad och kluriga frågor till kvällsfikat. Hon hade fått ihop en klurig kväll.

Alla deltagare tyckte att detta var roligt och för min del så gick det inte så bra men några rätt hade jag fått ihop.

ONSDAG - efter frukosten med sol och växlande molnighet åkte vi alla ner till Trosa och gick runt själva och samlades i en liten park längs ån för fika och i samlad trupp bege oss tillbaka till fhs.

Efter lunchen hölls en dialog med personal från KS-Radiumhemmet.

Till kvällen var det filmvisning - Fjärilen i glaskupan.

TORSDAG - denna dag väntade nog många på, en båttur till Tullgarns slott med en guidad tur i huset. Väldigt intressant historik.



Nere i hamnen ligger några båtar och väntar på sina ägare för att komma ut och känna på vindarna.



Stensunds fhs sedd från trappan som leder ner till hamnen.

Efter Tullgarn åkte vi med skepparen till Kromö, under resan dit hade vi lunch.

På kvällen blev det festmåltid, 3 rätters middag och samkväm på fhs.

FREDAG - sista dagen. Efter den goda frukosten guidade Vavva Jansson oss genom Stensunds blomster i sommarskrud och några hade kreativ skrivande med Anna Sandrud.

Därefter en sammanfattning, utvärdering och synpunkter på ev. kommande kurs nästa år på Stensunds Folk Högskola. Själv ser jag framemot den redan nu.

TACK LARYNGFONDEN OCH MHCF som erbjöd oss att delta under en härlig vecka på Stensunds fhs.



Längst ut av piren låg "Vägs ände" där 3 galanta damer fanns, från vänster- Pia, Eva och Vanja. Pia och Vanja hade tagit sig till fbs från Gotland. Eva är ny ordförande i MHCF Västmanlands lokala förening.



Slottet.



Intressant guidning för oss.



Efter rundvandring på ön blev det dax för fika innan båtturen tillbaka.

Text och foto: Peter Annell



Alla nöjda kursdeltagare på Stensunds fbs 12-16 juni 2017.

Resa

I maj var Göteborgsföreningen på resa i Tyskland

25 maj kl. 7.30. Så stod vi där förväntansfulla. "Vi" var 27 medlemmar i MHCF Göteborg.

BUSSEN FRÅN ROLFS FLYG och Buss skulle ta oss till Tyska Rivieran. Ett nytt och som det visade sig trevligt resmål. Åtminstone var det nytt för guiden Lisbeth, chauffören Erland + resesällskap.

FÖRSTA DAGEN var i stort sett en transportsträcka. Efter att vi i kvällen installerat oss på vårt fina Seehotel Grossherzog von Mecklenburg i Boltenhagen, bjöds vi på en härlig tre-rätters buffé. Boltenhagen är beläget mellan Lübeck och Wismar.

DAG TVÅ hade vi förmiddagen fri och kunde strosa omkring i den lilla badorten eller besöka den tre kilometer långa sandstranden. Boltenhagen är Tysklands tredje största kurort.

SÅ KOM DEN TREDJE DAGEN då bussen tog oss till den lilla klosterstaden Bad Doberan.

Vi fick göra en tågresa på en av världens äldsta smalspåriga järnvägar med namnet "Molli". Det ångdrivna tåget skulle ta oss till badorten Kühlungsborn. Vi passerade små trånga gator och orten Heiligendamm, som är Tysklands äldsta kurbadort.

Eftersom det var lite strul med vägarbeten, så hämtade bussen upp oss lite innan slutstationen.

Efter tågturen blev det lite egen tid i hansastaden Wismar med sin medeltida stadskärna. Så blev det besök hos Hanse Sektkelleri. Där provsmakade vi fyra olika sorters sekt. Sekt kan jämföras med cham-



Det kalla vattnet lockade nog inte till något dopp för någon i vår grupp.



Efter lunch bjöds på en liten guidad båttur utes efter stranden. Solen lyste med sin närvaro.



Andra kvällen avslutades med en lika smaklig middag som kvällen innan.

pagne, men får inte ha den benämningen. En visning, av hur sekttillverkningen går till, ingick också.

Efter trevlig och väldigt varm dag återvände vi till Boltenhagen och ytterligare en god middag.

EFTER FRUKOSTEN den fjärde dagen packade vi in oss i bussen för att starta återresan.

Det blev ett kort inköpsstopp på vägen innan det bar av hemåt.

ÄR ÖVERTYGAD om att alla var nöjda med "Rivieraresan", som sponsrades med pengar som bortgångna Sonja Berg efterlämnat till Göteborgsföreningen.

Nu ser vi bara fram emot nästa resa!



Text: Ann-Christin Sultan
Foto: Arne Ljungström

Cancer i hals eller munhåla?

Det finns gemenskap med andra i samma situation!

Bli medlem i någon av Mun- & Halscancerförbundets föreningar.

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

Mun- & Halscancerförbundet (MHCF) arbetar för:

- kontakt och information före och efter behandling
- att hjälpmedel och förbrukningsmaterial skall vara kostnadsfria
- utökade resurser till rehabilitering
 - handikappersättning, färdtjänst och kostnadsfri tandvård
- subventionerad utomlandsvård
- forskning och utveckling av hjälpmedel
- bredare informationsverksamhet
- rökinformation i skolorna

Läns- eller regionsföreningar i Sverige finns i:

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

Vi är en av huvudmännen i Cancerfonden

Minnesord

Sören Selinder har gått bort

Det är med stor sorg vi måste meddela att Sören Selinder har lämnat oss.

SÖREN HAR HAFT en oerhört stor betydelse för utveckling av vår organisation. Han tog, tillsammans med tidigare förbundsordföranden Bo Persson, initiativet till att bilda en förening i Norrland. Vid starten hade föreningen endast åtta medlemmar men genom inte minst Sörens insatser har föreningen genom åren vuxit till att bli den största i landet. Allt sedan föreningens bildade år 2000 har Sören upprätthållit kassörsposten, han har arrangerat möten och resor och han har hållit kontakt med många enskilda medlemmar inom föreningen.

2007 VALDES SÖREN till förbundsordförande. Uppgiften innebar en stor utmaning. Efter ett kortvarigt samgående med Lungcancerföreningen Stödet skulle nu förbundet hitta sina egna former. Förbundet måste få ett nytt namn, medlemsrekryteringen måste intensifieras



Foto: Anne Guri Seines

och förbundets ekonomi måste stärkas. Tillsammans med den övriga styrelsen lyckades Sören få till stånd de nödvändiga förändringarna och vår organisation står nu stark, när det gäller såväl verksamhet som ekonomi.

FÖR TVÅ ÅR SEDAN avgick Sören som förbundsordförande för att kunna ägna mera krafter åt föreningsarbetet i Norrland. Men Sören

kom tillbaka som förbundskassör vid årets riksstämma, vilket glädde oss mycket. Tyvärr blev Sörens tid i styrelsen inte så lång denna gång och vi känner stor saknad, inte bara efter en styrelsekamrat utan också för den vänskap och omsorg Sören visade oss.

För Mun- och Halscancerförbundets styrelse
Owe Persson

Minnesord över Gullvi Jorhede 1928-2017



GULLVI VAR SEKRETERARE i Göteborgsföreningen 2005-2011. Tillsammans med sin man Gösta, som var ordförande, blev de ett bra team i vår styrelse.

Med ålderns rätt drog sig Gullvi tillbaka 2011. Hon engagerade sig under alla möten och var ofta pigg på att även berätta olika historier. Hon hade ett stort intresse för att arrangera rehabiliteringsresor, vilket medlemmarna uppskattade mycket.

Saknaden efter Gullvi är stor och vi tänker på henne med värme.

Styrelsen för Mun och Halscancerföreningen i Göteborg
Annika Ljungström

Minnesord

Earl Erlandson har lämnat oss

I **SENSOMMARTID** fick vi beskedet att Earl Erlandson har gått bort. Många medlemmar, både i Sydöstra föreningen och på riksplanet minns säkert Earl med glädje och tacksamhet.

Earl var under en tioårsperiod vice styrelseordförande i Sydöstra föreningen och han var återkommande under många år ombud vid Riksstämmorna. Styrelseuppdraget lämnade Earl 2010. Det finns många minnen förknippade med honom, inte minst som en uppskattad konferencier vid föreningens återkommande rehabiliteringskurser på Ekoxen i Linköping. Hemma i Jönköping var Earl en drivande kraft i de samtalsgrupper som anordnades för mun- och halscancerpatienterna i samarbete med Ryhovs sjukhus.

Från styrelsearbetet minns vi Earls aktiva deltagande i diskussionerna och hans förmåga att alltid sprida en glad och positiv stämning.

Vi minns Earl med tacksamhet och samtidigt glädje att ha haft honom som en god kamrat.

Text: Ulf Jönson



Earl var en flitig medarbetare i vår medlemstidning. 2006 skrev han om den betydelse lingonen – skogens röda guld – haft i hans liv.



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



Kontakta
Fredrik Forsberg
0660-29 99 63
fredrik.forsberg@agrenshuset.se

@ÅGRENSHUSET

Rehabcenter Mösseberg
Rehabcenter Sfären

Bräcke
diakoni



Rehab för livet

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

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



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

STIFTELSEN LARYNGFONDEN

*i kamp mot
Strup- och munbålecancer*

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

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

*Bidrag och gåvor
emottages tacksamt på:*

Plusgiro
91 82 58-5
Bankgiro
5936-5338



Ansökningsblankett för bidrag finns hos:

Stiftelsen Laryngfonden

Strandgatan 19 • 952 33 Kalix

Tel: 0923-776 60 • Fax: 0923-155 90

E-post: info@laryngfonden.se

Hemsida: www.laryngfonden.se

SUNSTAR

Bli fri från din muntorrhet!

**ÅTERFUKTAR
SKYDDAR
LINDRAR
LÄKER**

GUM® HYDRAL är en produktserie som ger återfuktning vid muntorrhet för **OMEDELBAR** och **LÅNGVARIG** lindring

- HELA DAGEN, VARJE DAG



Finns på:  **APOTEK**  **LloydsApotek**  **Apotea-se**

Sunstar | Tel 031-87 16 10 | SunstarGUM.se

G·U·M® **HYDRAL**™

Recept

Här får vi ett recept från Annikas kök som passar bra i svamptider.

Västerbottenpaj med kantareller

Pajdeg:

150 gram smör
3 dl vetemjöl
½ dl rågmjöl
2 msk vatten

Fyllning 1:

3 dl riven västerbottenost
3 ägg
3 dl vispgrädde
svartpeppar

Fyllning 2:

1 burk eller ca 3 hg färska kantareller
1 liten gul lök

Gör så här:

Sätt ugnen på 225 grader.

Blanda smör, mjöl och vatten i en matberedare eller för hand. Arbeta inte degen så mycket utan bara mixa ihop till en smidig deg.

Tryck ut degen i en pajform. Nagga botten och kanterna och ställ i kylskåpet 15 minuter. Sedan in i ugnen cirka 10 minuter. Vispa ägg och grädde, tillsätt osten och lite svartpeppar. Smaka av, men var försiktig med salt då osten är ganska salt i sig. Ta ut pajskalet från ugnen och håll i ostfyllningen. Grädda sedan ytterligare cirka 20-25 minuter, tills pajen stelnat. Låt svalna.



Foto: mostphotos.com

Stek finhackad lök och kantareller tillsammans i smör, salta och peppra. Låt röran bli torr i stekpannan.

Lägg röran på ostpajen när den ska serveras. Det gör inget om pajen är en aning sval vid serveringen.

Lycka till - Annika

GÅ IN OCH TITTA PÅ VÅR HEMSIDA

www.mhcforbundet.se

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



Mun- & Halscancerförbundet Läns och regionalföreningar med kontaktpersoner

Mun- & Halscancerföreningen Norrland

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

Mun- & Halscancerföreningen, Gävleborg

KENNETH RUBENSSON
Masurgatan 7, 804 31 Gävle
Tel: 026-19 52 42, mobil: 0703-77 80 86
E-post: ruben7@tele2.se

Mun- & Halscancerföreningen Dalarna

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

Mun- & Halscancerföreningen Uppland

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

Mun- & Halscancerföreningen Örebro och Värmlands Län

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

Mun- & Halscancerföreningen Västmanlands Län

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

Mun- & Halscancerföreningen Stockholms Län

GUNNAR SCHNEIDER
Fiskarstugan 1, 746 93 Bålsta
Tel & Fax: 0171-535 54
Mobil: 073-071 84 44
E-post: g.schneider@telia.com

Sydöstra

Mun- & Halscancerföreningen

BÖRJE ADOLFSSON
Kungsvägen 26 B, 595 51 Mjölby
Tel: 0142-160 06
e-post: borlis@spray.se

Mun- & Halscancerföreningen Göteborg

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

Hallands Laryngförening

BENGT SVENSSON
Box 48
Oskarströmsvägen 29, 313 02 Sennan
Mobil: 0707-92 08 35
E-post: bengt-goran@hotmail.com

Mun- & Halscancerföreningen, Södra Sverige

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

Mun- & Halscancerförbundet

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

Kansliets telefontider

tisdagar – torsdagar kl. 09.00 – 12.00

Telefon: 08-655 83 10

E-post: kansli@mhcforbundet.se

Hemsida: www.mhcforbundet.se

PROVOX[®] Luna[™]

**Bättre
Nätter**



**Bättre
Dagar**



En ny lösning för natten för att hjälpa dig att förbereda dig för bättre dagar

Provox Luna har utformats för att hjälpa till att förbereda dig för bättre dagar.

Provox Luna HME ger överlägsen befukning jämfört med andra HME kassetter och har ett lågt andningsmotstånd som gör det enkelt att andas på natten.

Provox Luna Adhesive är mjuk och smidig och hjälper till att lugna och svalka huden medan du sover.

Använd Provox Luna på natten för att sova mer bekvämt och göra dig redo för en aktiv dag.

Upplev skillnaden!



**Sov mer bevämt
Lugnar huden
Förbättrar din lunghälsa**

Ring oss för mer behöver information:
Tel: +46 (0)415 19820 • Email: kundtjanst@atosmedical.com • Web: www.atosmedical.com

© Atos Medical AB, Sweden.

Atos
Atos Medical Your voice