

EN TIDNING FÖR MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDETS



Nr 4
December 09

LARY

MEDLEMMAR OCH DERAS ANHÖRIGA SAMT STÖDJANDE



God Jul
och
Gott Nytt År

NÄSTA NUMMER UTKOMMER I MARS 2010 • MANUSSTOPP TILL NR 1 • 1 FEB

LARY

Årgång 35 • Nr 4 2009



MHCF

MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

KANSLI & REDAKTION

Barks Väg 14, 170 73 Solna

TEL. 08-655 83 10 - FAX. 08-655 46 10

E-POST kansli@mhcforbundet.se

HEMSIDA: www.mhcforbundet.se

PG 85 17 54-2 – BG 5703-3573



ANSVARIG UTGIVARE

Sören Selinder



REDAKTÖR

Gunnar Schneider



MEDARBETARE I REDAKTIONEN

Viola Landewall, Ulf Jönson

Staffan Hagelin



FÖRBUNDSORDFÖRANDE

Sören Selinder

Östermalmsgatan 21

854 60 Sundsvall

TEL. 0691-610 65

MOBIL 070-327 11 54

E-POST soren.selinder@telia.com



GRAFISK FORM

Gunnar Schneider

E-POST g.schneider@telia.com

TRYCK

Ågrenshuset Produktion

E-POST asa.nordlund@agrenshuset.se



MATERIAL

till tidningen sänds till:

Mun- & HalscancerFörbundet

Barks väg 14, 170 73 Solna

Märk kuvertet ”Lary”

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

Insänt material returneras endast på begäran.

Eftertryck och citering är tillåten 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



I N N E H Å L L

2 Ledaren

Förbundsordförande Sören Selinder rapporterar



4 Kurs för funktionärer

Rapport från Kursdeltagare



5 Världscancerdagen 2010

Ulf Jönson informerar



6 ”Cancer är inte bara sjukdom och vård”

”Svensk sjukvård behöver kortare väntetider” av Arja Leppänen



7 Logopedstudentdagarna 2009 i Lund

Årets tema var cochleaimplantat



8-9 Höstresa-09 för Mun & Halscancerföreningen i Norra Sverige

Cathrine och Berit berättar

10-11 Reseberättelse

Av leg logoped Gävle sjukhus. Ingrid Berglund



12-13 Såsernas mästare

(Eller hur man värvar en hedersmedlem)



14 En trevlig september-Weekend

Från Hallands Laryngförening



15 Roliga historier



17 Recept

Nya recept för oss muntorra



18 Nils Björk till minne



18 Tävlingsdags

Trisslott att vinna och skrapa



18 Rätt svar

Förra tävlingen



19 Föreningarnas kontaktpersoner

L E D A R E N

Profileringen, som skett med namnbyte och skyltning med informationstavlor på sjukhusen för att rekrytera nya medlemmar, fortsätter. Nu har turen kommit till vår tidning LARY. Den kommer att ändra skepnad och nydesignas. Även namnet kommer att ändras till något som knyts samman med vårt namn Mun & Hals Cancerförbundet. Detta för att uppnå en mera enhetlig kommunikation med omvärlden.

Sammankomster som anpassningskurser i Eslöv och Stensund och funktionärskurs i Nynäshamn har genomförts med fint resultat. Funktionärskursen är en mycket givande kurs för personer i föreningsstyrelser som då och då byter ”besättning.”

Ett givande planeringsmöte hölls i Norberg i november. Fyra mindre föreningar deltog med mål att öka praktiska rehabiliteringsinsatser i föreningarna. Ett sånt samarbete med några gemensamma rehabiliteringsmöten,

med föreläsare från sjukhusvården, skulle bli mycket lättare att genomföra då deltagarantalet blir större.

Även att anordna och skapa rehabiliteringsresor till något varmare land skulle underlättas.

Enligt rapporter har dessa rehabiliteringar gjorts av dom något större föreningarna.

Detta var en liten resumé av vad som hänt under innevarande år och vi skall hoppas att vi uppnår ett ännu bättre resultat med medlemsvärning och givande rehabiliteringskurser/möten under nästa år.

Riksstämman år 2010 kommer att genomföras 19-20 maj. (Detta för din tidsplanering)

**Önskar er alla
God Jul och Gott Nytt År**

SÖREN SELINDER



F.D. SVENSKA
LARYNGFÖRBUNDET

- ♥ 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 Stockholm
- ♥ arbetar för att starta samtalsgrupper för både patienter och anhöriga antingen via sjukvårdspersonalen eller i lokalföreningarnas regi
- ♥ ger ut tidningen LARY med aktuell information, artiklar och reportage
- ♥ har regelbundet kurser för förbundets och föreningarnas förtroendevalda samt antirökinformatörer
- ♥ håller kontakt med myndigheter och serviceorgan
- ♥ tillhör Handikapporganisationernas Samarbetsorgan
- ♥ är en av huvudmännen i Cancerfonden
- ♥ har kontakt med motsvarande förbund i andra länder
- ♥ har förtroendeanslutna läkare, tandläkare, logoped, kurator och dietist
- ♥ har instiftat den fristående Stiftelsen Laryngfonden

STIFTELSEN LARYNGFONDEN

*i kamp mot
Strup- och munhåle cancer*

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

Kurs för funktionärer

23-25 oktober genomfördes en kurs för funktionärer inom MHCf med deltagare från avdelningar och förbundet. Platsen var Nynäshamns turisthotell.

Vi var 28 deltagare från i stort sett hela Sverige.

Programmet som var mycket intressant leddes av Sven Alm-gren från ABF Stockholm

Efter en inledande kort presentation av deltagarna och våra förväntningar på kursen diskuterade vi "vad vill jag ha svar på under kursen".

Under dag 2 ägnade vi en god tid av dagen till att gå igenom frågeställningen "vad betyder det att vara med i en styrelse?"

Vilken uppgift har :

- ordföranden
- sekreteraren
- kassören
- suppleanten
- man som AU-deltagare
- man att vara med i en valberedning

Senare under dagen gick vi igenom förenings- och förbundsstadgarna, samt begreppet "föreningsdemokrati vad innebär detta?"

Dag 3 talade vi om hur beslutsprocessen går till med röstförande, votering, rösträkning, hur ett slutgiltigt beslut fattas.

Efter många bra diskussioner och förslag från grupparbeten gav Sven många tips till en fortsättning på hemmaplan "vad gör man bäst för att få en bra förening"

Efter en utvärdering av kursen och lunch var det sedan dags för hemresa.

Deltagarna visade ett stort engagemang under kursen vilket bör betyda att styrelsearbetet kommer att bli ännu bättre i fortsättningen

Dessutom fick vi goda måltider och tycker att hotellvistelsen fungerade bra På en skala av fem - detta var en femma!

BO SÖDERBERG



**God Jul
och
Gott Nytt År**



önskar
**Mun- & Hals-
cancerföreningen
Västmanland**

God Jul & Gott Nytt År



önskar
**Mun- &
Halscancerföreningen
Dalarna**

God Jul & Gott Nytt År

önskar
**Mun- & Hals-
cancerföreningen
Göteborg**



Världscancerdagen 2010

Den 4 februari 2010 är det Världscancerdagen. Sedan 2006 är Världscancerdagen utlyst av Union Internationale Contre le Cancer (UICC) som en dag då cancerfrågan särskilt uppmärksammas över hela världen.

I Sverige samarbetade Cancerfonden på Världscancerdagen i år med Svenska kyrkan, nämligen med kyrkorna i Göteborg, Lund, Linköping och Stockholm. I de välbesökta kyrkorna hölls minneshögtider och cancerforskare föreläste om sitt arbete att bekämpa cancer.

Cancerfonden har valt att samarbeta med kyrkan därför att den är en naturlig mötesplats för många

och där kommer man i kontakt med både sorg och glädje. 2010 vill fonden utöka samarbetet med kyrkan och det är hittills klart att arrangemang ska anordnas på följande orter:

Falun	Göteborg
Halmstad	Jönköping
Karlstad	Linköping
Lund	Skellefteå
Stockholm	Uppsala
Örebro	

Programmet ser i stort sett lika ut oavsett var i Sverige vi befinner oss. Någon från Cancerfonden kommer att närvara och en lokal forskare

föreläser 10-15 minuter. Härefter följer musik och kanske någon patient eller närstående vill berätta om sina erfarenheter. Mera musik och eventuellt nattvard eller ljusständning för de som så önskar.

Arrangemangen börjar klockan 18.00 och pågår ungefär en timma. Håll utkik i din lokala tidning för mera information. Det är viktigt att den här dagen, Världscancerdagen den 4 februari, uppmärksammas. Om Cancerfonden inte kan närvara på din ort kan du kontakta kyrkan för att ordna med ett lokalt arrangemang.

ULF JÖNSON

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

God Jul &
Gott Nytt År

önskar

Sydöstra

Mun- & Halscancerföreningen



God Jul &
Gott Nytt År



önskar

Styrelsen i
Laryngfonden

God Jul och Gott Nytt År



önskar

Styrelsen för
Mun- & Hals-
cancerförbundet

”Cancer är inte bara sjukdom och vård”

Svensk sjukvård behöver kortare väntetider. Detta samt insatser för tidig upptäckt av cancer och skriftliga behandlingsplaner bör prioriteras. Det visar en undersökning som har besvarats av drygt 600 patienter i Sverige. Rapporten presenterades för patientföreningar och nätverk på ett möte i Stockholm den 10 juni.

Över 600 svenska patienter med ett 20-tal olika cancerdiagnoser har svarat på frågor om hur de ser på vården, sin arbetsituation och försäkringskassan. Kartläggningen har genomförts inom ramen för ett EU-projekt. Arja Leppänen från Svenska Bröstcancerföreningarnas Riksorganisation, BRO, har varit projektledare för den svenska delen av undersökningen. De tillfrågade har identifierat en rad förbättringsområden.

”Möjligheter till förbättringar i vården”

Trots att cancerpatientföreningarna länge har drivit frågan om vikten av en egen kontaktsjuksköterska som följer patienten genom hela behandlingen – med remisser, provsvar, röntgen, operation, strålning och läkemedel – svarade nästan hälften att de inte hade fått någon kontaktsjuksköterska. Än värre är att endast två av tio patienter visste vem som var deras behandlingsansvariga läkare!

– Sju procent av de tillfrågade hade träffat mer än tio läkare. Det är en oacceptabelt hög andel, säger Arja Leppänen.

Endast hälften hade fått psykologiskt stöd eller samtalsstöd (exempelvis kontakt med en kurator) under sin behandling.

– Cancer är en komplicerad sjuk-

dom, den berör alla som drabbas både fysiskt och psykiskt. Det behövs ett väl fungerande psykosocialt stöd för den som är sjuk, men också till närstående, säger Arja Leppänen.

Bara en av fyra patienter har fått en skriftlig behandlingsplan. Och nästan ingen hade fått en skriftlig rehabiliteringsplan.

Endast var femte patient hade informerats om möjligheten att begära ”second opinion”, det vill säga ytterligare en medicinsk bedömning av en specialistläkare i ett annat landsting eller privat.

– Det finns flera förbättringsområden inom cancervården, konstaterade Arja Leppänen när hon presenterade resultatet för representanter från cancerpatientföreningar och cancer nätverk i juni.

Åhörarna fick rösta om vilka åtgärder som bör genomföras för att alla cancerpatienter inom tre år ska få en skriftlig behandlingsplan. Följande tre frågor prioriterades högst: Att patientorganisationerna ska informera medlemmar och andra cancerpatienter om att de ska begära en skriftlig plan.

Att patientorganisationerna ska göra årliga mätningar och premiera de sjukhus som är bäst på att lämna skriftliga handlingsplaner.

Att patientorganisationerna ska ställa krav på Sveriges Kommuner och Landsting (SKL) att ta fram skriftliga behandlingsplaner.

”Förändringar socialt och i arbetslivet”

Svåra sjukdomar leder till en rad sociala och ekonomiska konsekvenser för patienterna. Nu visar en kartläggning hur de olika reglerna ser ut inom EU. 20 av 27 EU-länder har lagstadgade patienträttigheter, men inte Sverige.

Italien lyfts fram som det goda exemplet på cancerpatienters rättigheter både under och efter behandlingen.

– Cancerpatienter i Italien har ett betydligt bättre skydd jämfört med i Sverige. De har rätt att gå ner i arbetstid under behandlingen och tiden därefter tills de själva anser att de är tillräckligt friska. Behandlingstiden räknas inte in i sjukskrivningsperioden, säger Arja Leppänen.

Två av tio tillfrågade av de svenska patienterna ändrade till deltid under behandlingen. Få av dem har börjat arbeta heltid igen. De får lägre lön direkt, men de förlorar även i framtiden eftersom de får lägre pension.

– Det är lite skrämmande att de inte orkar arbeta heltid igen. Många uppger skäl som trötthet, stress, sömnproblem, följder av behandlingen och att de mår psykiskt och fysiskt dåligt, säger Arja Leppänen.

– Men det kan förstås också vara så att de har börjat prioritera andra saker i livet och därför vill arbeta deltid. Var tredje person svarar att de inte vill arbeta heltid längre, kommenterar Arja Leppänen.

Arbetsglädjen är densamma som tidigare, trots att löneutvecklingen och karriärmöjligheterna är något sämre, enligt de tillfrågade. Relationen till arbetskamraterna har däremot förbättrats.

– De fick bättre relationer till sina arbetskamrater efter att de hade fått sitt cancerbesked. Medmänniskor är viktiga, säger Arja Leppänen.

”Förbättringar som bör prioriteras”

Patienterna fick också ange vilka förändringar de tycker är viktigast att genomföra inom cancervården. De förändringar patienterna såg som viktiga var framförallt kortare väntetider, följt av tidig upptäckt (såsom screening) och skriftlig behandlingsplan.

ARJA LEPPÄNEN

Logopedstudentdagarna 2009 i Lund

Så var det Lunds tur att ta emot logopedstudenter från hela Sverige. 70 studenter från samtliga utbildningsorter samlades helgen 6-8 november för samkväm, föreläsningar och SLOSS-möte. Årets tema var cochleaimplantat. Nöjda och stolta lundastudenter avlägger rapport.

Programmet för helgen var fullspäckat. Lundastudenterna hade bakat, bäddat och brett bullar i dagar för att förbereda ankomsten av de efterlängta gästerna.

Fredagen inledde helgen med fika och mysiga aktiviteter för att lära känna varandra. Lekarna hade tydliga logopediska inslag, exempelvis "På spåret"-frågor på logopediska diagnoser, Pictionary med ord som "epiglottis" och "kommunikation" och röstövningar då lagdeltagare försökte förmedla en låt i hörlurarna till den egna gruppen genom att nynna. Efter detta var isen garanterat bruten. Trötta långväga deltagare drog sig tillbaka för lite vila, somliga inackorderade hos lundastudenter, andra i det beryktade Vandrarhem Tåget, i sig en oförglömlig upplevelse enligt initierade källor.

På lördagen mellan 9-15 var det föreläsningar kring varierande ämnen som ligger en logopedstudent varmt om hjärtat. Christina Dravins var först ut för dagen och gav en allmän bild av hörselnedsättningar. Annina Helenius tog vid och berättade om sina erfarenheter av praktiskt arbete med patienter med CI, årets tema. Därefter informerade Corneliu Hangan från Laryngfonden om laryngektomi och det fanns möjlighet att ställa frågor till en person som genomgått ingreppet, något som väckte stor entusiasm. Eftermiddagen inleddes med en introduktion av SLOFs styrelseordförande Ulrika Guldstrand, därefter fördjupades kunskaperna i arbetsmarknads- och lönefrågor, något



Glada studenter poserar med välkomstdricken i handen. Längst fram på bilden är huvudarrangören för årets tillställning, Angelina Sellman.



SLOSSs tidigare styrelseordförande Vanessa Westlind tackar Lunds representant Angelina Sellman för ett väl genomfört arrangemang.

som många hade funderingar kring. Under fikapauser kunde diskussionerna sedan fördjupas med representanterna från DIK; ombudsmannen Hans Kyrö och studenthandläggaren Amanda Sjöqvist.

Sedan var det dags för alla att gå hem och byta om till festskrud, då dagen avslutades med en helkväll på Östgöta nation. Kvällen innehöll en fantastisk tre-rättersmiddag, några flaskor rött (alla närvarande kan nu garantera den särskilda logopedskålen!) och spex från samtliga orter. Bland annat imponerade Linköping med en sång på dialekt och Stockholm framförde en raplåt. Även göteborgarna levde upp till allas fördomar med ett Källe och Adaskämt. Öronbedövande applåder följde! Kvällen avslutades med dans hela natten igenom innan fötterna meddelade att det var dags att bege sig hem.

På sista dagen samlades ett gäng trötta men glada studenter bestående av bland annat den tidigare styrelsen för SLOSS och de tilltänkta ersättarna. Den goda brunchen gav



Blivande kollegor samlades för fotografering.

energi till mötet där verksamhetsberättelsen för det gångna året lästes upp och styrelsen lämnade över uppdraget.

Årets logopedstudentdagarna var över och vi är många som med stor förväntan ser fram emot nästa års upplaga i den kungliga huvudstaden Stockholm! Stort tack till alla föreläsare som inspirerade och upplyste. Tack även till alla som hjälpte till och gjorde denna novemberhelg till ett kärt minne för många deltagare!

**TEXT: LOGOPEDSTUDENTERNA
I LUND GENOM INGRID THULIN
BILD: BERIT HENRICSON
& VANESSA WESTERLIND**



Höstresa-09 för Mun & Halscancerföreningen i Norra Sverige

**Rekreativresan 2009 för
MHC Norrlands medlemmar
gick till Alcudia, Mallorca i slutet
av augusti.**

Vi var 68 som satt förväntansfulla på flygplatser från Luleå i norr till Arlanda i söder och funderade om vi alla skulle komma fram som planerat. Vid incheckning på hotellet, som heter Alcudia Suite så kunde vi konstatera att allas resor fungerat helt perfekt och det vara bara glada miner och tillrop när vi hittade varandra.

Alcudia mötte oss med strålande soligt väder, 32-38°C och svag vind. Viktigt att smörja in sig ordentligt och ha lite kul samtidigt!! Svalkan fanns att söka i polen på hotellet, eller i det blå Medelhavet. Att saltvatten kan vara så varmt!



Trots att hotellet låg vid huvudvägen genom Alcudia så stördes vi inte av något buller. Man behövde bara korsa den så var man nere på stranden.



Stranden låg bara 200m bort, var långgrund och med fin härlig sand. Solstolar fanns naturligtvis att hyra om än något dyrt, så de flesta låg nog direkt på sanden.

Hotellet föresten, Alcudia Suite, passade oss alldeles förträffligt, lämpligt stort och en bra fungerande service. Varje morgon fick vi samlas i frukostmatsalen för att äta frukost som erbjöd det mesta som vi önskade.

Det var ju tur att vi kunde ha våra möten i hotellrestaurangen.

Förbundsordföranden Sören Selinder hälsar alla nya och gamla medlemmar välkomna och håller i alla trådar.



Han hade tack och lov också tid att ta igen sig ibland.

Som på alla andra ställen kunde man välja på aktiviteter som båtturer, utflykter.

Vissa av oss vågade till och med prova paraflygning.

Andra besökte det gamla Alcudia, gamla staden, och dess marknad. Marknaden är en typisk lokal marknad men som tyvärr anpassats till turismen, med allt vad det innebär.

Den gamla staden visade sig från sin rätta sida och var väl värd en rundvandring.

Andra valde att åka ut på havet och snorkla, sola och för att se ön från havsperspektivet.



Middagen intogs oftast på olika valfria restauranger i närheten. Det fanns många fina ställen på gångavstånd från hotellet, så det var bara att välja fritt.

Vi fick också erfarenhet av att brandförsvaret på ön fungerade alldeles utmärkt!

En bergsslutning som fattade eld i det torra och varma vädret släcktes på ca 45 minuter.

Elden bekämpades effektivt med hjälp av flyg och helikopter som släppte vatten ovanifrån.

Detta kunde några av oss beskåda från våra terasser.



Efter en härlig och energigivande vecka packades väskorna igen. Vi tog farväl av varandra, och spreds ut över Norrland som en solfjäder från Spanien.

PS. Vi har redan börjat planera nästa rehabresa och längtar oerhört mycket efter att få vara tillsammans igen.

Hoppas vi ses då!
CATHRINE OCH BERIT

Cancer i mun eller hals?

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

Mun- & Halscancerförbundet (MHCF) arbetar för:

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

Läns- eller regionsföreningar i Sverige finns i:

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

Vi är en av huvudmännen i Cancerfonden

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

Reseberättelse

Jag hade mellan 26-29 augusti 2009 förmånen att delta i Pevoc 8, Pan European Voice Conferens, som i år ägde rum på Musikhögskolan Carl Maria von Weber i Dresden, Tyskland.

Dresden blev i februari 1945, i 2:a världskrigets slutskede, utsatt för ett intensivt bombardemang av de allierade. Detta lämnade den historiska gamla staden i ruiner. I stort hade endast en begränsad återuppbyggnad skett från krigsslutet under gamla DDR-regimen, fram till återföreningen av Tyskland för 20 år sedan. Det som skett med Dresden de 20 år som gått sedan forna DDR och BRD förenats till ett Tyskland, är lite av ett mirakel. Åter syns den vackra siluetten av de gamla kyrkorna, slottet, operan och övriga barockbyggnader mot floden Elbes vatten. Detta tack vare att 100-tals miljoner euro har lagt på återuppbyggnaden i det forna Östtyskland. Det är en märklig känsla att titta på byggnader som åter framträder i sin forna glans, precis som om man var förflyttad till 1700-talet då flertalet av dessa byggdes.

Placeringen av Pevoc-kongressen på en musikhögskola, gjorde att man ständigt hade förmånen att höra utövandet av levande musik på en mycket hög nivå när man rörde sig mellan de olika lokaliteterna. Ömsom hördes tonerna av Rachmaninovs 2:a pianokonsert, blandat med jazzmusik eller sång i korridorerna.

För att hinna avlyssna så många spännande föredrag och workshops som möjligt, i mitt fall över 30 stycken, var det nödvändigt att förflytta sig snabbt för att inte missa något intressant!

Den mänskliga rösten

Tecumseh Fitch inledde med en föreläsning om evolutionen av den



Den vackra vyn över den på nytt uppbyggda "gamla stan" i Dresden med floden Elbe i förgrunden. Foto: I. Berglund

mänskliga rösten. Att det finns många sätt att bilda röst som ledde oss från lungfiskars väs- och burpljud(!), via vissa grodors recirkulerande luftanvändning (jmf med australiensisk didgeridoo) samt nardvalars näsbläseljud och fågelsång. Det är först nyligen som hemligheten bakom ljudkällan till fåg-

lalåt har upptäckts. Fåglar använder syrinx, således området där luftstrupen delar sig vid bronkerna, och kan på detta sätt bilda t o m två ljud samtidigt. Mycket avancerat! Struphuvudet har hos fåglarna ingen skyddande funktion ner till luftvägarna, som hos oss människor. Människan och många ryggradsdjur



Hochschule für Musik Carl Maria von Weber, Dresden med Pevoc8 deltagare. Foto I Berglund

delar de fysiologiska förutsättningarna för att i princip kunna tala och sjunga, men den stora skillnaden mellan människor och djur är den mänskliga hjärnan, som ansvarar för vårt språk. Det väckte därför stor munterhet i den stora konsertsalen, då ljudexempel på den av fiskare adopterade sälen Hoover, visade sig ha förmåga att härma fraser som hans "adoptivföräldrar" sagt på amerikanska!!

Decoster och Mertens

Ett föredrag av Decoster och Mertens belyste vikten av att kunna bedöma prosodi, dvs tonfall, tempo, betoning, accenter i talet. Vid t ex laryngectomi nedsätts förmågan att variera sin prosodi, vilket också gör att förstäligheten i talet, likväl som personlighet och kommunikativa intentioner påverkas. Ofta arbetas med andra aspekter av talförmågan för att förbättra den kommunikativa förmågan, men många gånger kan just träning av prosodin göra ett försämrat tal begripligare. Prosogram är ett automatiskt program för instrumentell bedömning av, till skillnad från de perceptuella mätningar av prosodi som görs med örat som redskap. Detta kan bra komplettera övriga bedömningar av utvecklingen av det nya talet vid röstventil. Mjukvaran finns tillgänglig gratis på nätet för användning.

PhD Mara Behlau

En härlig föreläsning gavs av den brasilianska logopeden, PhD Mara Behlau, som i rasande snabbt tempo höll ett föredrag runt röstterapeutens dagliga utmaningar i sin



Inne på musikhögskolan: Demonstration av olika tekniska produkter för laryngectomerade.

kontakt med personer med röststörningar. Att jobba i Brasilien innebär för oss annorlunda tänkande både i patienternas sätt att se på sin röstbehandling, men också att miljön i sig kan leda till oväntade problem. En samfällid susning drog genom åhörarskaran, när föredragshållaren visade de fyra nematoder, maskar(!) som visade sig krypa nere i ingången till luftstrupen på en man som klagade över att det kändes märkligt i halsen. Att vistas i tropikerna kan visa sig vara oväntat farligt!

Att få ta del av den senaste forskningen inom området Röst och växla mellan att lyssna på praktiska terapeuttips från olika delar av världen, nya sätt att kunna mäta den subjektiva upplevelsen av röstproblem, till att ta del av vetenskaplig spetskunskap inom röstområdet, är

något som Pevoc utan besvär kan erbjuda.

Jag tackar Laryngfonden som möjliggjorde mitt deltagande i denna konferens.

INGRID BERGLUND,
leg logoped Gävle sjukhus.



**God Jul
och
Gott Nytt År**

önskar
**Mun & Hals-
cancerföreningen
Norra Sverige**

God Jul & Gott Nytt År

önskar
**Mun- &
Halscancerföreningen
Gävleborg**



Såsernas mästare

(eller hur man värvar en hedersmedlem)

Jaume Dam, ägare och högt aktad köksmästare, möter vi en stekande varm augustidag i den lilla staden Petra mitt på den Mallorcanska landsbygden.

Vi, det är Svante Wikström med sambo Agneta Andersson, min hustru Marie och undertecknad, som lämnat det hektiska strandlivet vid kusten för utforskning av det genuina Mallorca. Vi letar efter en lunchrestaurang och stannar till i Petra, gatorna är folktomma förutom en och annan äldre person som stannar till vid en port för att byta skvaller med sin granne. Vi traskar gata upp och gata ner, svetten lackar i våra pannor, damerna





antyder att Svante och jag (som vanligt) inte hittar det vi tycks söka. En illa dold irritation märks minsann i deras solbruna ansikten.

Då även vi karlar tappat hoppet om en trivsamt lunch på en genuin restaurang lyckas Svante med lite våld trycka in entrédörren till en utåt sett anspråkslös inrättning "Sa Placa Petra". Vi möts av en servitris som snabbt förstår att vi är i behov av förtäring men vi är till en början tveksamma till om detta verkligen kan ordnas, det är ju inga gäster i restaurangen? Jodå får vi veta, det går alldeles utmärkt, lunchtiden har knappt startat och vi är ute i god tid.

Damerna börjar nu förstå att ute i den stora världen äter man lunch först vid 13-tiden som tidigast.

Vi får välja om vi önskar äta ute i trädgården vilket vi finner angenämt och blir placerade vid ett runt stort bord. På en gång känner vi att vi kommit rätt, allt stämmer, vi känner att här är vi huvudpersonerna, gäster som ska ges inte bara lekamlig spis utan också sinnen tillfredställelse.

In till vårt bord kommer ägaren och köksmästaren Jaume som möter oss med stort leende ansikte, han presenterar lunchmenyn med ingående beskrivning av rätterna

och förstår ganska snabbt som det "proffs" han är att vi nordbor behöver ledsagning i gastronomins labyrinter. Jaume tar taktpinnen och bestämmer vår meny och vi instämmer övertygade i valet av rätter.

Under tiden som vår charmerande värd berättat om maten har Agneta gjort en upptäckt. Talar inte Jaume genom en ventil? Frågan ställs utan krusiduller och Jaume svarar något förbryllad att han är laryngektomerad sedan 18 år tillbaka. Vi berättar om varför vi just nu besöker Mallorca och om Mun-Halscancerförening i Norrland. Jaume får knappt tid att stå i köket då han entusiastiskt berättar om hur även de i städerna Petra och Manacor med omnejd har en förening för att stödja och hjälpa drabbade. Deras möten går i matens tecken med lunchmöten varannan vecka där nyopererade får ta del av gemenskapen och bli stärkta i övertygelsen att det finns ett gott liv även efter cancerbehandlingen.

Jaume Dam är en, visar det sig av olika gastronomiska tidskrifter, mycket aktad och känd köksmästare. Passande nog är hans stora kärlek i matlagningen såser. Han är vida känd för sina fantastiska såser till så väl kött som fiskrätter. För oss med muntorrhet är Jaume en Messias, för vad vore god mat utan mycket sås?

Lunchen bestående av förrätt, huvudrätt och efterrätt med väl valda och kylda vita viner fortskrider under det att Jaume med jämna mellanrum skyndar sig från köket till vårt bord för att efterhöra om allt är till belåtenhet. Innan förrätten har han placerat en svensk flagga på bordet så visst kände vi oss hedrade.

Svante i egenskap av föreningens ordförande frågar Jaume om vi får utse honom till vår hedersmedlem vilket Jaume med förtjusning tackar ja till. Fotografering och kramar avslutar detta fantastiska möte och notan visar att vi blivit bjudna på det mesta. Jaume ler, vi ler, vi har upplevt något vi aldrig kommer att glömma.

Tack Jaume, och välkommen till vårt nästa möte i föreningen.



En trevlig september-weekend



Från Hallands Laryngförening friktas ett stort tack till Laryngfonden som gjort det möjligt att även i år bevista en weekend på Hillesgården.

Denna ligger inbäddad i ett skogsparti några km norr om Klippan i Skåne, där det är fritt från buller och avgaser. Vi fick god mat och möjligheter till olika behandlingar. Efter massage och fotbehandling gick det lättare att gå och damerna blev ännu vackrare efter sina behandlingar.

I anslutning till anläggningen finns en park med många vackra

blommor och buskar, vattenfall, springvatten och minizoo. Där finns bl a små färgglada papegojor, påfåglar, vackra höns och små apor.

Vi hoppas kunna göra om resan till våren, när skogen står i sin späda grönska.

Även ett tack till vår ordförande Kenneth som ordnat resan och rattat bussen lugnt och säkert.

HALLANDS LARYNGFÖRENING
GM **KJELL PAULSSON**



Roliga historier

En mamma är på Ica med sin lilla dotter och handlar. När de kommer fram till kassan säger kassörskan med sin lenaste röst till dottern:

– Vill du ha en clementin? Varsågod, ta den du.
– Åh, så snällt, säger mamman. Klara, vad säger man då?

Dottern räcker fram clementinen till kassörskan och säger:
– SKALA DEN!

Q: – Den här medicinen du tar, påverkar den ditt minne?

A: – Ja.

Q: – På vilket sätt?

A: – Jag glömmer saker.

Q: – Kan du ge oss ett exempel på något du har glömt?

A: – ... Det kan jag inte komma ihåg...

Hört på arbetsförmedlingen i Oslo:

– Vad heter du i efternamn?
– Halvorsen.
– När var du här senast?
– För ett halvår sen.

Q: – Hur gammal är din son?

A: – Ja du... Antingen 46 eller 47...

Q: – Och han bor hos dig?

A: – Ja.

Q: – Hur länge har han gjort det?

A: – I 49 år.

Den norska gamla damen kom in på en bank och lämnade fram en check.

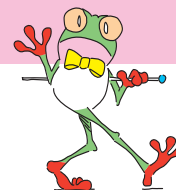
– Vill ni vara vänlig och kvittera den på baksidan, säger bankmannen.

– Hur gör jag då?

– Skriv namnet precis som när ni undertecknar ett brev.

Efter en stund kan bankmannen läsa:

"Från din tillgivna tant Frida."



I omklädningsrummet till ett av Stockholms hetaste gym står en rad sportiga killar och byter om när en mobiltelefon ringer och en av killarna svarar med högtalartelefon.

– Ja?

– Hej älskling, det är jag! Är du på gymmet?

– Ja.

– Jag är på köpcentret i Nordstan och har hittat världens vackraste päls! Den kostar 12 000, men är nedsatt från 12 500. Vad tycker du?

– Ta den om du nu är så fäst vid den.

– Åh! Vilken tur, för jag har redan köpt den! Jag kikade in hos bilhandlaren mitt emot och provkörde nya Porsche 911 Carrera S. Och jag tänkte, ska vi slå till?

– Hmm... Ja, varför inte. Men då vill jag ha alla tillägg.

– Självklart älskling! Då ses vi hemma sen. Puss!

Mannen lägger på, vänder sig om och säger:

– Någon som vet vem som äger den här mobilen?

God Jul
&
Gott Nytt År



önskar

Kanslipersonal
och
Laryredaktionen

God Jul &
Gott Nytt År



önskar

Mun- & hals-
cancerföreningen
Södra Sverige

God Jul
och
Gott Nytt År



önskar

Mun- & Hals-
cancerföreningen
Stockholms Län

Ni i föreningarna kan hjälpa redaktionen

Vi vill tacka för de bidrag som kommit in till Lary. Det är kul att läsa det som kommit in. Hoppas ni fortsätter så.

Bidragen behöver inte handla om vår funktionsnedsättning. Det kan vara en liten händelse eller incident på 4 rader eller ett A4, alla är lika välkomna. Varför inte en rolig historia eller egen berättelse om dig

själv. Så kör hårt med pennan eller datorn.

Känn er som en redaktionsmedlem. Det kommer mycket material och bilder som vi antingen måste skriva in med risk för felskrivningar eller tolkningar. Försök innan ni skickar in ert material att få det digitaliserat och helst skickat på e-post, CD eller diskett.

Vi får lägga ner mycket jobb på att skriva in manus. Grovsortera

gärna era bilder som är suddiga eller som ni bedömer är ointressanta. Skicka bara de ni vill ha med. Det tar timmar för oss att gå igenom allt mellan 50 till 100 bilder. Det kan för redaktionen vara svårt att bedömma vad som är bra eller dåligt och det tar därför ännu längre tid.

Glöm inte att skriva texter till bilderna och gärna mellanrubriker.

VARMA HÄLSNINGAR REDAKTIONEN!

GOD JUL & GOTT NYTT ÅR

önskar
Mun- & Hals-
cancerföreningen
Uppland



Döva grabbar i baren

En ung man på genomresa sätter sig på stadens enda pub. Vid bordet framför honom sitter fyra glada grabbar och talar teckenspråk med varandra. Bartendern serverar dem och killen blir imponerad när han märker att även bartendern talar teckenspråk.

– Var har du lärt dig tala sådär? frågar killen när bartendern anländer till hans bord med en drink.

– De där fyra döva grabbarna är stammisar här, svarar bartendern, det är de som har lärt mig några fraser.

Bartendern går iväg och den unga killen njuter av sin öl, då han plötsligt ser de fyra döva grabbarna vifta vilt med händerna i luften.

– SLUTA GENAST MED DET DÄR! ryter bartendern och slänger ut grabbarna.

– Varför gjorde du sådär? frågar den unga killen förvånad.

– Jag har sagt till dem hur många gånger som helst! INGET SJUNGANDE I BAREN!

God Jul och Gott Nytt År



önskar
Mun- &
Halscancerföreningen
Örebro och
Värmlands Län

Fiskelycka eller fiske-olycka?

Två killar anmälde sig till en fisketripp över en helg. De var sugna på att verkligen få ut så mycket som möjligt av denna världsomseglare och urgamla sport och kostade på sig varsin fin och riktigt dyr fiskeutrustning.

De anlände till platsen där fisketrippen skulle äga rum och begav sig ut på sjön med många andra förhoppningsfulla fiskare. Första dagen fångade de ingenting. Inte heller andra dagen. På tredje dagen började de tappa stinget och ge upp, då plötsligt den ena av killarna fångade en liten regnbågslax.

Trots att han slutligen fått en fisk var killen deppig.

– Varför hänger du med läppen? frågade hans polare.

– Inser du att den här lilla fisken kostade oss 10 000 kronor var?

– Wow! Vilken tur att vi inte fångade fler fiskar då!



Pasta med champinjoner och skinka

4 port

Gör en vit grundsås av bechamelsås

2 msk smör eller margarin

2-3 msk vetemjöl

4 dl mjölk (standardmjölk)

Salt

Peppar

En gnutta socker

Smält matfettet, lyft kastrullen från plattan, håll i mjölet och vispa runt och därefter mjölken.

Tillbaka på plattan och låt såsen sjuda under omrörning i 4-5 minuter.

Skiva de färskas champinjoner och mjukstek i stekpanna med lite smör.

Champinjoner ska bara mjukstekas, håll därefter dessa i bechamelsåsen.

Bryn skinkan som ska vara hackad i mindre bitar och lägg i såsen.

Låt såsen koka under omrörning ytterligare 3-4 min.

Under tiden kokas pastan, vilken pasta man använder har ingen betydelse.

Slå såsen över pastan eller servera jämte, vilket man vill. Detta är en middag som går snabbt och är enkelt.

Servera även lite riven ost till pastan.

Denna sås används även till varma smörgåsar med skivade tomater och riven ost.

Pasta med baconröra

Börja med att sätta på vatten till pastan, glöm inte saltet och lite olja i vattnet

4 port

2 pkt bacon

(1 gul lök om man gillar det)

3 dl mellangrädde + 1/2 dl mjölk

Peppar

2 dl riven ost (gärna en starkare sort)

Klipp eller skär bacon i mindre bitar

Knaperstek baconet och håll av allt flott

Håll i mellangrädden

Peppra

Låt koka upp i stekpannan, strö därefter i den rivna osten.

Låt koka ihop i 2 min

Ett paket bacon om man bara är 2 personer, minska mängden mellangrädde och mjölk.

Snabbt, enkelt och framför allt gott.

Fiskgratäng

4 port

500 gr torsk (eller annan god fisk)

Salt

Peppar

3-4 tomater

Ett knippe dill

3 dl mellangrädde

Börja med att skala en gryta potatis till 4 personer av mjölig sort

Lägg fisken i en ugnsfast form

Salta och peppra på fisken

Lägg därefter skivade tomter över

Strö över fint hackad dill

Slå på mellangrädden

Sätt in i ugnen på 200 gr i 25 min

Koka potatisen och gör mos.

Så här görs gott potatismos

1 1/2 dl mjölk värms i micron

En klick smör eller margarin

Salt

Peppar

En gnutta socker

Använd elvispen när Du ska göra moset, gör moset tunt och fluffigt, ju längre Du vispar ju fluffigare mos, tillsätt mer mjölk vid behov.

Ett litet tips:

När Du ska steka isterband: Lägg isterbanden i en ugnsfast form och sätt in i ugnen med lite folie över i 200 gr i 25 min, inget fett behövs i formen. Du slipper fettstänk på spisen och isterbanden går inte sönder. Tänk vad enkelt det kan vara. Till denna rätt gör jag en bechamelsås med dill i och slå över potatisen, då blir det genast dillstuvade potatis med isterband, rödbetor är inte dumt till heller.

ANNIKA

På grund av tekniskt fel kom inte hela receptet på Gulaschoppa med i förra numret av LARY.

Här kommer en repris:

Repris på en Gulaschoppa som är enkel att göra men väldigt matig och god.

Du behöver:

400 gram nötfärs

1 matsked margarin

4 st. tärnade potatisar

3 hackade lökar, som du kan avstå från då somliga kan uppleva löken som stark i smaken.

1 röd och 1 gul paprika i tärningar

1 riven morot

4 matskedar tomatpuré

6 dl. vatten

4 dl. mjölk

Alt. 1 dl. grädde + 9 dl. vatten

Salt, svartpeppar, oregano till kryddning.

Bryn färsen och blanda i potatis och paprikatärningarna, tomatpurén, moroten samt ev. lök
Tillsätt sedan vätskan och låt koka i 30 minuter, rör om då och då.

Smaka av med kryddorna.

Ät soppan varm.

SMAKLIG MÅLTID ÖNSKAR STAFFAN HAGELIN

NILS BJÖRCK TILL MINNE

Sydöstra MHC-föreningens förra ordförande Nils Björck från Borensberg har avlidit den 24 juni 2009, nyligen fyllda 90 år. Nils var ordförande från 1990 till år 2000 då Kjell Andersson, Finspång, blev vald.



Intresseanmälan:

- Jag vill veta mer om MHCF:s verksamhet Jag vill bli medlem.

Skicka inbetalningskort och information.

NAMN:.....

ADRESS:.....

POSTADRESS:..... TELEFON:.....

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

TEL: 08-655 83 10, FAX 08-655 46 10

Tävlingsdags

En tävling för dig som kanske vill vinna på TRISS och bli miljonär! Här nedan ser du 6 meningar eller ord som är plockade från någon av artiklarna i detta nummer av LARY.

Leta rätt på vilken sida du hittar meningarna och skriv ner sidnummer och rubrik på artikeln.

Skicka in ditt svar senast den 31 januari 2010 till:

MHCförbundet

LARY
Barks väg 14
170 73 Solna

1 trisslott till de 4 först öppnade svaren

1. och nu hoppas vi får åka på fler
2. möjligheter till olika behandlingar
3. vi kommit rätt, allt stämmer
4. som görs med örat som
5. ställa frågor till en person
6. och det är hittills klart att

Rätt svar på förra tävlingen

Rätt rad:

Sid 7. Sydöstra Föreningens skärgårdsresa

Sid 9. Den danska landskursen i Vejle

Sid 11. Sköna Stensund

Sid 16. XIX World Congress

Sid 17. Rönnbärsgelé

Sid 3. Stiftelsen Laryngfonden

De först rätta svaren kom från:

Marie-Louise Bäck, Gislaved, Siv Svensson, Norrköping

Ethel Lundkvist, Tyresö, Kerstin Carlsson, Linköping

Stort grattis och lycka till med TRISS-skräpet.

Lotterna skickas per post.

Kansliets telefontider

Förbundet har telefontid

tisdag–torsdag 09.00–11.30

Måndag och fredag är kansliet stängt

www.mhcforbundet.se



MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

läns och regionalföreningar

med kontaktpersoner

Mun- & Halscancerföreningen Dalarna

PER TESTAD

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

Mun- & Halscancerföreningen Gävleborg

BILLY VON TELL

Klapparvik 688, 826 91 Söderhamn
Tel: 070-833 13 23,
E-post: billy@svart.se

Mun- & Halscancerföreningen Norra Sverige

SVANTE WIKSTRÖM

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

Hallands Laryngförening

KENNETH DANFELTER

Middagsvägen 18, 302 59 Halmstad
Tel: 035-12 91 03, mobil: 073-360 66 22
E-post: kenneth.danfelter@spray.se

Mun- & Halscancerföreningen Stockholms Län

GUNNAR SCHNEIDER

Fiskarstugan 1, 746 93 Bålsta
Tel&Fax: 0171-535 54, mobil: 070-65 905 65
E-post: g.schneider@telia.com

Sydöstra

Mun- & Halscancerföreningen

KJELL ANDERSSON

Rättarvägen 4, 612 31 Finspång
Tel & Fax: 0122-155 47
E-post: kjell.sven-olof@telia.com

Mun- & Halscancerföreningen i Södra Sverige

LENNART JOHANSSON

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

Mun- & Halscancerföreningen Göteborg

GÖSTA JORHEDE

Väderbodarna 5, 8 tr, 418 35 Göteborg
Tel & Fax: 031-56 35 41
E-post: gullvi.jorhede@comhem.se

Mun- & Halscancerföreningen Uppland

VERA LIND

Norrtäljegatan 6 B, 753 27 Uppsala
Tel: 018-10 53 74
E-post: mhcfuppland@gmail.com

Mun- & Halscancerföreningen Västmanlands Län

KAARLO VUOLLE

Lerkärlegatan 10, 732 51 Västerås
Tel & Fax: 021-41 74 76
E-post: kaarlo.vuolle@swipnet.se

Mun- & Halscancerföreningen Örebro och Värmlands Län

LARS HALLGREN

Kyrkvägen 4, 711 72 Vedeväg
Tel: 0581-504 01
E-post: larshallgren@live.se

KAPITEX

TruTone™

Electronic Speech Aid



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



Griffin SmartCharger™
9v Battery Charger



Oral Adapter



HandsFree™
Speech Aid Holder



Standard 9v
Alkaline/NiCad/NiMH

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

E-Mail: lena.lageson@tglocalnet.net
www.kapitex.dk



POSTTIDNING B

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



Atos Medical
önskar alla
God Jul &
Gott Nytt År!



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

Atos Medicals produkter och expertis har utvecklats i nära samarbete med ledande institutioner, läkare, forskare, logopedier och patienter från hela världen. Alla fakta och argument bygger på resultat från kliniska studier. 1987 började Atos Medical utveckla den första Provox-röstventilen. Vi har sedan dess arbetat intensivt för att utveckla Provox till att bli marknadens ledande system för röst- och lungrehabilitering. Vi fortsätter med att avsätta stora resurser på produktutveckling och utbildningsprogram inom öron- näs- och halsspecialiteten. Vi har ett tydligt mål: Atos Medical ska även i framtiden vara ledande inom hela detta specialitetsområde.

ATOS
MEDICAL
Leading the way in ENT