

LARY



SVENSKA LARYNGFÖRBUNDET FÖR STRUP- OCH MUNHÅLECANCER

Förbundsstyrelsen

En presentation i ord och bild av samtliga förtroendevalda.

Sidorna 4-5



Tema Livskvalitet

fortsätter även i detta nummer. Redaktionen har fått ett stort gen-svar på förra numrets tema.

Sidorna 8-12



Vår krysskonstruktör.

Visste ni att han vunnit pris i SM i korsord?

Sidan 16



Gnugga geniknölarna.

LA Kryss nummer 2 hittar du sist i tidningen.



Höst i svampskogen



*Trattkantarell – *Cantharellus tubaeformis* – är en utpräglad höstsvamp. Men den har sällskap av många, många härliga matsvampar i höstskogarna. Gack ut och plocka och njut av de milda höstdagarna och vackra färgerna i naturen.*

Nästa nummer utkommer december 2000

Innehåll

- 3 Ledare: Stort gensvar på information om tobakens skadeverkningar
 - 4 Vem är vem i förbundsstyrelsen
 - 5 Bo Zachrisson – en presentation
Kurs för tobaksinformatörer
Vår förbundsordförande i Cancerfondens styrelse
 - 6 "Arnbergs korsetter"
 - 7 Doktors spalt
- TEMA LIVSKVALITET fortsätter •
- 8 • Smultronställe och brännvins-krydda
 - 9 • Mitt ljuva liv kommer nu...!

Ett stort tack till Bo Mossberg, Upplands Väsby, som låtit oss gratis använda illustrationer ur hans böcker "Svampar i naturen" och "Den nordiska floran".

Redaktionen

Nästa nummer utkommer december 2000.
Manusstopp den 2 november 2000.



SVENSKA LARYNGFÖRBUNDET

- har läns- och regionföreningar verksamma över hela landet.
- har kontakt med motsvarande förbund i andra länder.
- har förtroendeanslutna läkare, tandläkare, logopedier, kuratorer och dietister.
- är en av huvudmännen i Cancerfonden.
- tillhör handikappförbundens samarbetsorgan.
- finansieras genom medlemsavgifter och anslag, bl.a statliga organisationsstödet.
- har instiftat fristående Stiftelsen Laryngfonden, som bl.a. ger rehabiliteringsstöd till dem som drabbats av cancer i öron, näsa och halsområdet.
- arbetar för lika rätt till behandling, vård och rehabilitering samt för social trygghet.
- utger tidskriften LARY.
- värnar om sina medlemsgruppers intressefrågor.

- 10 • Nu kan jag fiska igen!
- 11 • Vad är livskvalitet?
• Samtalsgrupper – eftervård
- 12 Handikappförbundens EU-sekretariat 2001
- 13 I denna ljuva sommartid
- 14 Glimtar från Eslöv
- 15 Handkapphistoriska Föreningen
- 16 Narkos & Syrgas – svar på insändare till LARY
SM i korsord
- 17 Rätt lösning på LA KRYSS nr 1
- 18 Nytt LA KRYSS

Laryngförbundets Tidskrift

LARY

Årgång 27 • Nr 3 / 2000

Ansvarig utgivare Bo Persson

Redaktör Gun-Marie Larsson
Svenska Laryngförbundet
Barks väg 14, 170 73 SOLNA
tel. 08-655 83 10 / fax 08-655 46 10

Medarbetare i redaktionen
Elise Lindqvist, Ragnar Sarin
och Gunnar Schneider
Redaktionssekreterare
Birgitta Nyqvist

Svenska Laryngförbundet
Kansli
Besöks- och postadress
Barks väg 14, 170 73 SOLNA
Tel. 08-655 83 10, Fax 08-655 46 10
Texttelefon 08-655 43 20
E-post laryngforbundet@telia.com
Postgiro 85 17 54-2
Bankgiro 5703-3573

Förbundsordförande Bo Persson
Övre Hantverksgatan 20 A
831 36 ÖSTERSUND
Tel. 063-12 30 41
Mobil 070-512 51 96

Kassaförvaltare Gert Hall
Kastvindsvägen 2, 231 55 TRELLEBORG
Tel. 0410-489 65, fax 0410-489 59
Mobil 070-524 89 65
E-post gert.hall@trelleborg.mail.telia.com

Stiftelsen Laryngfonden
Barks väg 14, 170 73 SOLNA
Tel. 08-655 40 01
E-post laryngfonden.kansli@telia.com
Postgiro 90 02 02-3, 91 82 58-5
Bankgiro 5936-5338

Grafisk form Bertil Ankarberg
Text & Bild, Vällingby

Tryck SCR Konst- och Kvalitetstryck AB
Stockholm, 2000



Stort gensvar på information om tobakens skadeverkningar

Så är då vår "sommars", med rätta inom citationstecken, till ända. Vi larynger och munhålecanceropererade längtar ju till varma, soliga dagar som giver oss lindring i vårt handikapp när många av oss har svårt att vistas ute under höst och vinterhalvåret. Men vi är nog icke ensamma om denna längtan...

Då får vi vara tacksamma inom vårt förbund att vi har den stora förmånen, tack vare Laryngfonden, att få tillbringa en vecka på varmare breddgrader.

Vad har vi då för aktiviteter under hösten att se fram emot?

Bildande av en ny förening i Umeå.

Utbildning av tobaksinformatörer. Två representanter från varje förening är inbjudna. Bl.a. medverkar Cancerfondens tobaksinformatör. Våra besök ute i landets skolor, utbildningscentra etc. har rönt mycken uppmärksamhet i alla kretsar, det berömmar och värmer. Vi ser med glädje fram emot att få träffas på detta seminarium i kampen mot "TOBAKSDJÄVULEN".

Undertecknad och ordföranden i Uppsala-föreningen var i anslutning till terminsavslutningen i Sverkerskolan Uppsala och besökte en grundskoleklass som nästa termin skall börja i högstadiet. Samtliga ca 30 st elever lyssnade andäktigt på vårt budskap om tobakens och snusets skadeverkningar. En av eleverna tog till orda, helt spontant och tackade för vår medverkan. Dagen efter träffade vi föräldrarna i samband med avslutningen. Ännu mera tack från dem också.

Vidare har vi en funktionärskurs i Nynäshamn, fjolårets d:o blev verkligen uppskattad bland våra medlemmar som deltog.

En glädjande nyhet är att vi ökar i medlemsregistret om än marginellt, den riktningen tackar vi för.

Vi kommer i höst att lägga ut en egen hemsida på Internet i samarbete med Cancerfonden och fem andra cancerföreningar. Mer om detta i nästa nummer av Lary. Men om du är nyfiken kan du redan nu besöka

www.cancersamtal.nu

Bo Persson
Förbundsordförande

PLATSANNONS

Ekonomi-/löneadministratör på deltid

Vi söker två personer som har erfarenhet inom ekonomi- och löneadministration och kan arbeta självständigt. Arbetet innefattar även uppläggning av rehabiliteringskurser och seminarieverksamhet samt vanliga kontorsgöromål. Arbetstiden är att betrakta som halvtid, men huvudsakligen fördelad på måndag – torsdag. Vår arbetsplats är rökfri.

Vi söker dig som:

- är noggrann och har siffersinne
- har goda kunskaper i databaserade ekonomi- och lönesystem
- har goda kunskaper i Office-paketet
- är villig att ge service och gärna är över 40 år

Svenska Laryngförbundet är en partipolitiskt och religiöst fristående organisation för personer som drabbats av cancer i öron-, näs- och balsområdet.

Kontakta Bo Zachrisson
tel. 08 – 655 87 08
tisdag - torsdag 9.00 – 11.30.

Skriftlig ansökan
snarast till:
Svenska Laryngförbundet,
Barks väg 14,
170 73 Solna.



Vem är vem i Förbundsstyrelsen?

Efter en riksstämma så är det trevligt att presentera alla förtroendevalda i förbundet. Redaktionen har bitt styrelsen att svara på några enkla frågor. Alla har inte svarat på alla frågor men här är de svar vi fått in.



Namn: **Bo Persson**.
Ordförande.

Ålder: 13 juli firar understecknad 10-årsjubileum av sin 64-års dag.

Medlemskategori: Hemi-laryngektomerad.

Förening: Gävleborg.

Yrke: Försäljningschef i VVS-branschen.

Röker/har rökt: Har rökt.

Vad är livskvalitet för dig: Att få vara ordförande i Svenska Laryngförbundet.

Framtidsvision: Tobakskonsumtionen helt borta år 2010.

Blev medlem: 1988

Andra förtroendeuppdrag: Suppleant i Cancerfondens styrelse, Valberedningen i VISIR.

Vad kan du tillföra styrelsearbetet: Flera medlemmar i SLF.



Namn: **Siv Baglien**.
V. ordförande och studieansvarig.

Ålder: 73 år.

Medlemskategori: Laryngektomerad.

Förening: Gävleborg

med Norrland.

Yrke: —

Röker/har rökt: Har rökt.

Vad är livskvalitet: Att orka med alla prövningar.

Framtidsvision: Att få så många som möjligt att sluta röka.

Blev medlem: —

Andra förtroendeuppdrag: Ordförande i Gävleborg, Styrelseledamot HSO-län och kommun.

Vad kan du tillföra styrelsearbetet: Det får andra svara för.



Namn: **Gert Hall**.
Kassaförvaltare.

Ålder: 63 år.

Medlemskategori: Laryngektomerad.

Förening: Södra Sveriges Laryngförening.

Yrke: Har arbetat vid Statens Järnvägar.

Röker/har rökt: Har rökt, tyvärr.

Vad är livskvalitet: Att få vakna varje dag med stor lust inför nya utmaningar och andra aktiviteter.

Framtidsvision: Att cancergatan löses.

Blev medlem: 1989

Andra förtroendeuppdrag: Ordförande i Stiftelsen Laryngfonden.

Vad kan du tillföra styrelsearbetet: Medverka till att arrangera olika aktiviteter för att bryta eventuell isolering och därmed höja livskvaliteten samt att försöka tillvarata förbundets medlemsgruppers intressen inför olika institutioner.



Namn: **Ola Gardelin**.
Ledamot.

Ålder: 71 år.

Medlemskategori: Laryngektomerad.

Förening: Södra Sveriges Laryngförening.

Yrke: Till -74 reservdelschef inom bilbranschen. Från -74 statsanställd vid FFV.

Röker/har rökt: Har rökt.

Vad är livskvalitet: Goda relationer med anhöriga och vänner, inte minst inom förbundet och föreningen.

Framtidsvision: Att den forskning som bedrivs, kanske en dag utrotar cancer.

Blev medlem: —

Andra förtroendeuppdrag: —

Vad kan du tillföra styrelsearbetet: Bidra med 10 års erfarenhet av laryngektomi.



Namn: **Kenneth Olsson**.
Ledamot.

Ålder: 60 år.

Medlemskategori: Hemi-laryngektomerad.

Förening: Laryngföreningen i Göteborg.

Yrke: Till sjöss i 16 år varav 11 år som fartygsbefäl. Områdeschef på ASG.

Röker/har rökt: Har rökt många år samt varit utsatt för bilavgaser på ASG. Minst 3 man drabbades av strupcancer i ett av de fartyg jag varit mönstrat uti.

Vad är livskvalitet: Att varje dag kunna ta mig ur sängen samt att på tisdagkvällar ta mig till klubb Maritims lokal i Klippan reservatet.

Framtidsvision: Att även i fortsättningsen orka forska i fartygshistorik.

Blev medlem: 1990.

Andra förtroendeuppdrag: —

Vad kan du tillföra styrelsearbetet: Bra fråga.



Namn: **Josef Valaszka**.
Ledamot

Ålder: 70 år.

Medlemskategori: Laryngektomerad

Förening: Södra Sveriges Laryngförening.

Yrke: Agronom.

Röker/har rökt: Har rökt.

Vad är livskvalitet: Att ha ett mål i livet och att ha kraft och vilja för att nå detta. Den psykiska känslan har stor betydelse i livet.

Framtidsvision: Att ha ett rökfritt samhälle.

Blev medlem: —

Andra förtroendeuppdrag: —

Vad kan du tillföra styrelsearbetet: Att göra det bästa för våra medlemmar.



Namn: **Gunnar Schneider**.
Nyvald ledamot.

Ålder: 58 år.

Medlemskategori: Munkhålcancerbehandlad.

Förening: Stockholms Läns Laryngförening.

Yrke: Egen företagare inom reklam/grafisk form och produktion. Jag överlevde cancer men tyvärr inte företaget.

Röker/har rökt: Har rökt.

Vad är livskvalitet: Att leva så att jag själv mår bra. Att kunna göra det jag tycker om.

Framtidsvision: Att få fortsätta lära mig olika saker hela livet ut.

Blev medlem: 1992.



Andra förtroendeuppdrag: Ordförande i Stockholms Läns Laryngförening, revisor i Ståmsviks vägförening, ledamot i en interimsstyrelse för en nystartad cancerförening.

Vad kan du tillföra styrelsearbetet: Arbeta för att föreningarna skall få en bra service och god kontakt med förbundet. Att uppdraget fördelas mellan styrelsemedlemmarna.



Namn: *Gunilla Beling*.
Suppleant

Ålder: —

Medlemskategori: Stöd-
jande.

Förening: Uppsala.

Yrke: Logoped.

Röker/har rökt: Har rökt.

Vad är livskvalitet: —

Framtidsvision: —

Blev medlem: 1974.

Andra förtroendeuppdrag: —

Vad kan du tillföra styrelsearbetet: Min stora och långa erfarenhet av kliniskt arbete med laryngektomerade och munhåleopererade. Förmedla behov från patienter.



Namn: *Sten-Ove Pettersson*.
Suppleant

Ålder: 57 år.

Medlemskategori: Laryng-
ektomerad.

Förening: Örebro-Värmland.

Yrke: Fabriksarbetare.

Röker/har rökt: Har rökt.

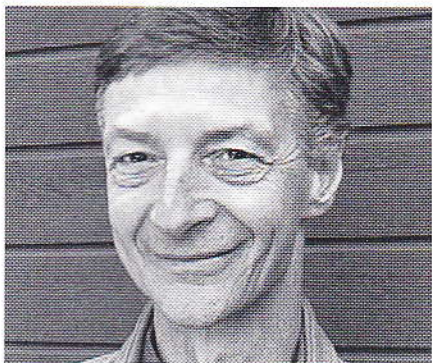
Vad är livskvalitet: Att få vara frisk och göra det man vill.

Framtidsvision: —

Blev medlem: 1993.

Andra förtroendeuppdrag: Nej.

Vad kan du tillföra styrelsearbetet: Vara med och fatta riktiga beslut som gynnar våra medlemmar.



Kurs för tobaksinformatörer



ningarna utser egna representanter/informatörer att närvara under dagarna. Lokal för dessa dagar är SLF:s kansli i Solna.

Programmet planeras innehålla såväl medicinsk information som presentationsteknik.

Tid för grupparbeten, där tillfälle ges för erfarenhetsutbyten och nya värdefulla idéer till att underlätta antitobaksarbetet ute i skolorna, har avsatts under dessa dagar.

Gun-Marie Larsson

Vår förbundsordförande i Cancerfondens styrelse

Vår förbundsordförande Bo Persson blev onvald som suppleant i Cancerfondens styrelse under perioden 2000-2003. Vi gratulerar Bosse och hoppas att han pratar sig varm

för Laryngförbundet och Laryngfonden samt tillsammans med övriga förtroendevalda i Cancerfondens styrelse månar om det goda rykte som vi har.

Redaktionen

Bo Zachrisson - en presentation

Den 1 juni i år fick jag förmånen att tillträda en ny befattning som ansvarig för Laryngförbundets kansli. Det är verkligen ett kansli i omvandling. Laryngförbundets och Laryngfondens styrelser är överens om att ha ett gemensamt kansli, som på ett bättre sätt kan ta tillvara kompetens och erfarenhet och effektivisera verksamheten. Laryngfondens personal slutade vid årsskiftet 99/00 och Laryngförbundets båda trotjänare Elise och Birgitta går i pension kommande årsskifte 00/01. Från nästa år ska alltså ett helt nytt kansli fungera. Under hösten kommer två personer att anställas och de ska sätta sig in i både fondens och förbundets arbete och så långt det är möjligt ta tillvara Elise och Birgittas mångåriga erfarenhet och uppbyggda rutiner.

År 1996 började jag mitt engagemang i Laryngfonden då jag blev invald som styrelseledamot och sedermera kassaförvaltare och sekreterare. Genom arbetet i fondstyrelsen har jag fått en bra inblick i fondens verksamhet och indirekt även i förbundets verksamhet. Konkret har jag

på uppdrag av fondstyrelsen upprätthållit fondens verksamhet sedan årsskiftet.

I november och december 1992 strålades jag på Radiumhemmet och i januari 1993 opererades jag för cancer i tungbasen.

Min bakgrund är att jag är jur kand och arbetade i Stockholms stad i 14 år, med juridik och ekonomi. Därefter har jag drivit egen verksamhet inom ekonomi och juridik. Jag är gift med Marianne, har tre barn och fyra barnbarn och alla bor vi i Stockholmstrakten vilket känns mycket bra. Något som också är välgörande för livskvaliteten är vårt boende. Vi har ett hus på Ljusterö i Stockholms skärgård med ett underbart läge och där försöker vi vara så mycket vi kan. Vi har också en liten lägenhet på Kungsholmen mitt i Stockholm. Mina huvudsakliga fritidsintressen är körsång, golf och att njuta av naturen.

Till sist vill jag också säga att jag tycker det ska bli spännande att vara med och bygga upp det nya kansliet.

Bo Zachrisson

”Arnbergs korsetter”

Hallands Laryngförening på utflykt till Helsingborg

Tillsammans med Arnbergs korsetter tillbringades några regniga söndagstimmar i den anrika Fredriksdalsparken.

Det var Fredriksdals friluftsteater som traditionsenligt bjöd på sin numera välkända sommarkabaré. Det var vi, en tapper liten skara halländska ”laryngare”, som tackat ja till en inbjudan från Afasi föreningen i Halland och tillsammans med dem trotsade vädrets makter på deras årliga utflykt (den elfte i ordningen sådes det) Denna gång, som tidigare är, förlagd till Fredriksdalsteatern i Helsingborg och med förhoppningar om att föreställningen inte skulle behöva ställas in på grund av vädret.

Teatern är innesluten i den botaniska trädgård som på 20-talet anlades för att bevara och visa Skånes vilda växter (f.n. ca 2000 arter). Tyvärr tillät inte tid och vädret någon ingående botanisering men vi fängslades av den häckinramade miljön.

Friluftsteatern, från 1927, var under många år scen för Nils Poppes många uppsättningar. Numera ansvarar ju, sedan några år tillbaka, Eva Rydberg för teatern. Hon hade i årets uppsättning, Arnbergs Korsettfabrik, hjälp av en annan välkänd svensk kvinnlig komiker, nämligen Ewa Roos och det var nog dessa två damer som i första hand gjorde mig intresserad av utflykten. Flickorna hade bland andra hjälp av TV-kändisar som Fredrik Dolk, Linus och Niclas Wahlgren samt skånekändisarna Mia Poppe, Jarinja Thelestam-Mark och Karin Bergström.

Tillsammans med Arnbergs Syflickor bjöd de, i tidsenlig klädsel, på 50-tals nostalgi i form av både story och musik. Historien utspelades i Höganäs och speglade delvis uppiktade händelser i samband med

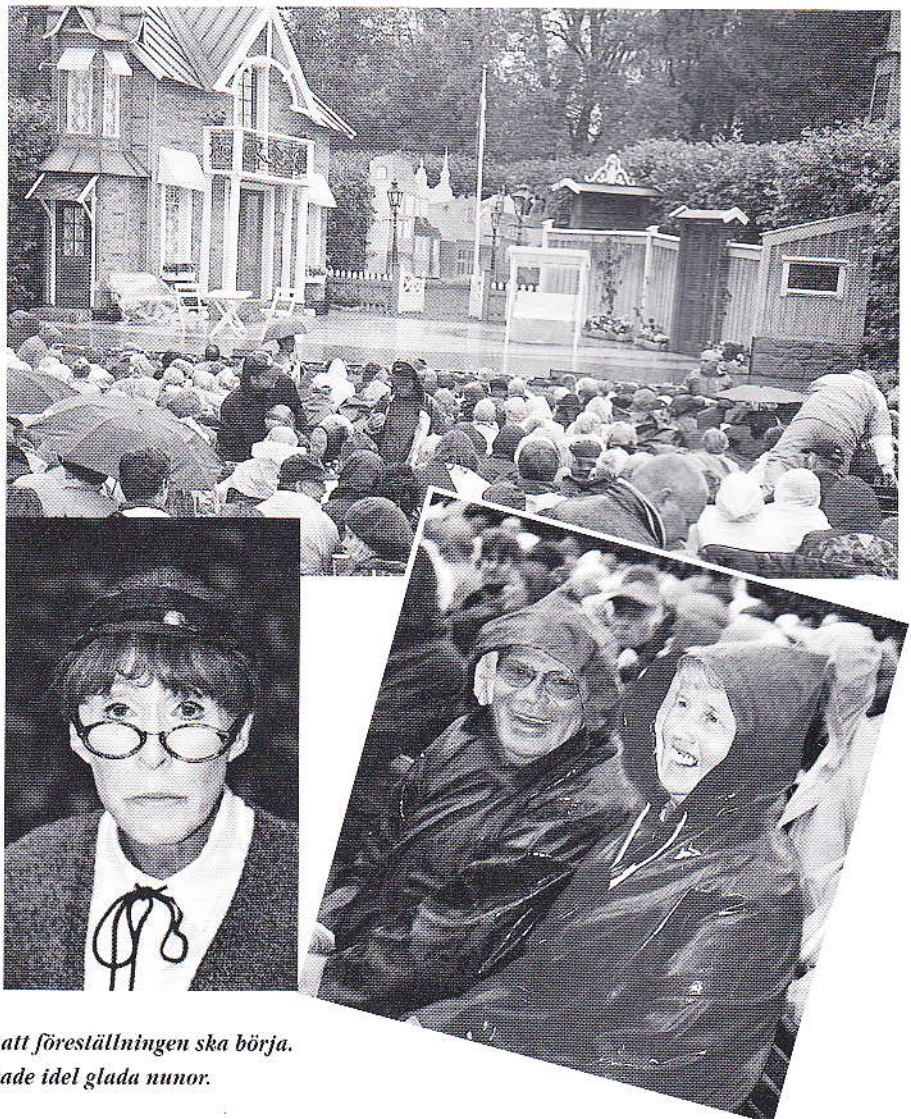
Frank Sinatras sverigebesök i början på 50-talet. Man blandade friskt Sinatras melodier med Ramels melodier från den här tiden och flätade in dem i en ganska omöjlig historia som trots allt, i sina delar, lär ha viss verklighetsanknytning, åtminstone i idéskedet. Rydberg hade också lyckats lägga sig till med Poppes förmåga att locka kollegor till skratt, tappa konceptet, improvisera och spontant skämta med publiken.

Föreställningen hotades hela tiden av att ställas in p.g.a. regnet men ensemblen vägrade ta hänsyn till vädret och publiken var tapper. Vi satt kvar och trots kyla och fuktiga kläder hade vi samma varma och goda humör

med oss hem som när vi startade vår bussresa till Skåne.

Vi hade alla fått ett välförtjänt avbrott i vardagen men hade också i grupp fått uppleva en samhörighet över föreningsgränserna som jag är säker på uppskattades av alla. Vi var totalt 64 resenärer i en genom åren ständigt växande skara. Våra arrangörer, som gjorde en mycket god insats och höll ihop gruppen, gladdes åt uppslutningen och utlovade ett liknande arrangemang nästkommande år. Vi ser redan fram emot detta men hoppas då på bättre väder. Med de bästa hälsningar ifrån Hallands Laryngförening

Gunnar Svensson



En förväntansfull och brokig publik väntar på att föreställningen ska börja. Vi var en tapper skara som, trots rotblötan, visade idel glada nunor.



Docent
Richard
Kuylenstierna

Svar på frågor till Doktors spalt

1 I Expressen från den 2 augusti fanns en artikel om framgångsrika försök att bota cancer med hjälp av genterapi. Man citerar tidskriften Nature Medicine och nämner att behandlingarna rört tumörer i hals och hjärna. Har du några medicinska och etiska synpunkter på detta?

Ragnar Sarin

Svar:

Det är en spridd uppfattning att cancer i själva verket är en medicinsk sjukdom och att en framtida, effektivare behandling skall inrikta sig på att gå in i de mekanismer som gör att tumörer uppstår. Begreppet molekylärbiologi är i sammanhanget relevant och nästan all forskning syftar till att beskriva de mycket komplicerade processer som leder till att vissa celler "skenar". Arvsmassan har en central roll i detta och redan idag görs försök att påverka arvsmassan för att på så vis kunna bota cancer. Man använder också arvsmassan som mål för metoder med vars hjälp tumörer och förstadier till tumörer diagnosticeras. Genterapi och antikroppar riktade mot tumörceller har använts försöksvis under rätt lång tid nu, inte minst när det gäller tumörer inom mag-tarmkana-

len. Försöken har i många fall varit lovande men man kan inte säga att det skett ett genombrott som på ett påtagligt sätt förbättrat resultaten vid behandling av elakartade tumörer. Fortfarande är vi således i allt väsentligt hänvisade till kirurgi, strålterapi och mer traditionell cellgiftsbehandling. När det gäller etiken kring forskning rörande arvsmassa och som syftar till att klarlägga hur tumörer uppstår eller utvecklas, eller metoder för framtida behandling så kan jag personligen inte se några etiska konflikter.

2 Jag är laryngektomerad sedan 4 år. Jag hade besvär med mycket slem ifrån lungorna till att börja med och man sa att det skulle bli bättre med tiden. Det har det också blivit, men det som förvånar mig är att det varierar så mycket från dag till dag, trots att jag alltid använder stomaventil. Vad beror det på?

"Hostande"

Svar:

Den vanligaste orsaken till att det samlar sig sekret i lungorna hos patienter som haft cancer i struphuvudet är s k kronisk bronkit, oftast som följd av mångårig rökning. Irritation från ämnen i röken gör att slemhinnorna i luftvägarna förändras. Slemproduktionen brukar exempelvis öka och slemhinnornas förmåga att kunna transportera bort främmande partiklar och överflödigt slem försämras på grund av att de s k flimmerhåren i slemhinnorna är skadade. Personer som är laryngektomerade har ofta också kronisk bronkit. Det är viktigt att skydda inandningsluften både från partiklar och i möjligaste mån bibehålla den luftfuktighet i inandningsluften som är nödvändig för att de nedre luftvägarna skall fungera normalt. Moderna stomaförband har just den förmågan, vilket kanske är en förklaring

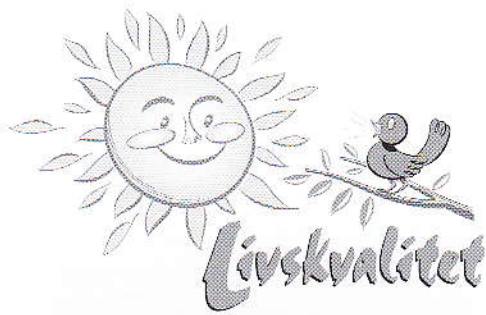
till att dina nedre luftvägar nu är ett mindre problem än förr. Jag kan bara gissa varför mängderna slem varierar så mycket från dag till dag. Möjligen är det så att själva bildandet av slem är relativt konstant under förutsättning att du inte har en pågående infektion förstås och att det behöver samlas en viss mängd slem innan du känner att du behöver hosta upp det. Den processen kanske tar ett tag och under mellantiden upplever du mindre besvär av slembildning.

3 Jag är opererad och strålbehandlad för en munhålecancer, med muntorrhet som följd. Min andedräkt har försämrats. Vad beror det på och vad kan jag göra för att känna mig fräsch i munnen?

"Osäker, men med hopp om säkerhet"

Svar:

Strålning mot munslemhinnan ger just de besvär som den frågande beskriver, dvs muntorrhet, risk för dålig andedräkt etc. Jag har talat med tandläkare på sjukhuset, som i första hand rekommenderar att du söker en tandhygienist. Besvären kan variera beroende på exempelvis på om man har tänder eller inte, om man måste använda protes eller delprotes. I vissa fall kan munhålestatus försämrats genom överväxt av svamp och en sådan infektion kan behöva behandlas med särskild medicin som är riktad just mot svampinfektioner. Regelbunden tand- och munvård är emellertid A och O i sammanhanget, och här kan just tandhygienisten bidra med råd och dåd. □



Temat Livskvalitet i förra numret av LARY har engagerat många av våra läsare. Fler bidrag och synpunkter har flutit in till redaktionen. Vi presenterar några av dem i detta nummer

Det har varit en bedrövlig sommar så här långt, men jag har trots allt hunnit med att besöka några av mina smultronställen. Som väl framgick av förra numret av Lary njuter jag av att kunna ta vara på sådant som naturen ger och som många gånger finns så nära om man bara tar några steg utanför stigen eller motionsspåret.

Dessutom får man ju fin motion också. Jag kommer att tänka på en gammal granne, som tog fram sin motorgräsklippare och for över sina gräsmattor och sedan kastade sig i bilen för att åka till motionsspåret och springa ett varv alltmedan jag klippte vår gräsmatta med handjagaren.

Veckan efter midsommar besökte jag för första gången mitt riktiga smultronställe några hundra meter från ett radhusområde. Där har jag nu fått hållas ensam i 28 år och kunnat plocka några liter smultron varje sommar. Stora fina bär som växer i gräs på ett område som tidigare varit en minkfarm.

Brännvinskrydda

Första veckan i juli var det så dags för nästa skörd; nyutslagna röllikor. Jag plockade ett stort fång i en kraftledningsgata och sedan bar det av hem till balkongen och börja pilljobbet med att klippa loss de små blommorna. Det blev ett par deciliter blommor som sedan hamnade i



Jobannesörtsväxter
Clusiaceae Hypericum.

Smultronställe och brännvinskrydda

en burk tillsammans med en halva Brännvin Special. Efter en vecka silade jag sedan bort blommorna genom ett kaffefilter och jag hade fått en essens, som efter lagring har sin plats på julbordet.

Veckan efter var det tid att plocka johannesört på samma ställe. Den ska man plocka precis innan knopparna slår ut då de är ungefär en tredjedels lillfingernagel stora. Det är samma pilljobb igen med att klippa loss knopparna, men tillsammans med den andra halvan av spriten blir det essens nummer två efter en vecka. På julbordet heter den här essensen "Hirkenpirk" efter växtens latinska namn "Hypericum" (uttrycket att vara pirum har också samma ursprung). Under augusti ska det bli ytterligare två essenser om dom inte regnat bort.

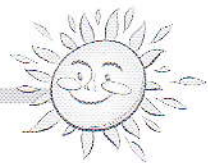
Då är det slånbar och rönnbar som gäller. Bären bör tillbringa något dygn i frysen för att bli frostnupna innan man häller över spriten.

Svampår

De två senaste veckorna har vi vid tre besök till ett litet skogsområde alldeles intill bebyggelse lyckats hitta 4-5 liter kantareller och cirka hälften så mycket Karl-Johan. Det är nog den bästa skörden vi någonsin fått i de här trakterna så det är ju alltid någon tröst för allt regnandet och i balkongglädorna växer det så det knakar om det. Lavendel, pepparmynta och oregano blommar för fullt. Timjan, rosmarin och citronmeliss är praktfulla.

Den första körsbärstomaten är uppäten. Då jag var nyopererad och gick på flytande föda hade jag som en av mina favoriter jordärtskockssoppa. Jag har aldrig tidigare sett jordärtskockor växa utan bara köpt knölar i butiken. Vi fick några knölar av en arbetskamrat till Sonya och vi satte ner dom i en låda i våras. Nu är plantorna 1 1/2 meter höga!

Ragnar



Mitt ljuva liv kommer nu...!

Allt började med att jag kände en knöl på högra sidan av halsen. Jag tänkte: "Kanske en svullen lymfkörtel pga förkylning hösten 98". Men jag blev sämre, fick feber och ont i halsen till julen.

Då sökte jag läkare, fick stark antibiotika, halsen blev bättre och förkylningen försvann. Men knölen var kvar. Den punkterades på KS våren -99. Vid besök på öron-näsahalsmottagningen beslutades att knölen måste opereras bort. Den hade vuxit betydligt.

I mars låg jag på operationsbordet. Vid återbesöket samma månad fick jag veta att knölen hade befunnits elakartad. Men det var inte det värsta – man hade inte funnit modertumören!

Chock

Vid sådana besked tycker jag att man borde ha en vän med sig. Man orkar inte ta in allt genast. Chocken efteråt är fruktansvärd! !

Nu gällde det att hitta modertumören. Datortomografi gav inget besked. Då filmades halsen inifrån och man beslöt att operera bort höger

halsmandel för säkerhets skull, trots att den såg fin ut.

Vid utskrivningen dagen efter fick jag veta att jag skulle få besked på "Måndagsdagskonferensen".

Vad då? Måndagskonferens? Vad är det? Hur går det till? Får man ha någon med sig?

Det får man, men jag tycker man bör få stöd och råd och inte komma ensam! Hela tiden blev jag mer och mer förvirrad. Nåväl, "måndagskonferensen" kom och äntligen fick jag ett bra besked. Man hade hittat modertumören i halsmandeln! ! Jiiiiippii! ! ! ! !

Men för säkerhets skull, fick jag veta, måste en ny operation göras, även denna inifrån, för att "rensa runt" ordentligt. Det kändes skönt, och jag var vid gott mod vid inskrivningen för denna sista operation.

Inte en utan två operationer

En för mig okänd läkare dök upp och berättade vad som skulle ske. Till min häpnad fick jag höra att man inte skulle göra bara en operation, som sagts på måndagskonferensen, utan två!!

Den ena inifrån halsen och den andra från utsidan; samtliga lymfkörtlar måste nämligen bort.

Detta senare ingrepp, fick jag vara beredd på, skulle medföra ett asymmetriskt utseende dvs jag skulle komma att se sned ut. Operationen skulle ta ca fem timmar. Jag blev förskräckt och förbannad. Varför hade jag inte fått veta detta tidigare? Ingenting verkade stämma. Uttröttad och förtvivlad undrade jag om det verkligen var nödvändigt att avlägsna alla lymfkörtlar.

"Om tio år behöver vi kanske inte göra den här operationen" sa läkaren. "Men idag behövs det". Jag undrade vad han skulle göra i mina kläder. Han skulle inte tveka en sekund. Operationen blev av i maj 1999.

Till midsommar började Radiumhemmets "karusell" med inskrivning av läkare som beskrev i korta drag vad som skulle ske dessa sju veckor. Började först med en ny datortomografi för skallen och halsen, därefter en masktillverkning så att man låg prick still under strålningen.

Personalen på strålavdelningen var helt underbar, kunde svara på det mesta.

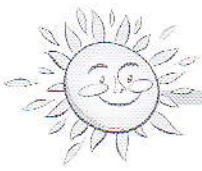
De tre första veckorna hade jag samma läkare och mådde ganska bra. Därefter byttes läkare varje vecka, jobbigt och förvirrande med så många olika ansikten. Hur se skillnad i munnen när man aldrig tidigare har sett patienten? Man blev bara sämre och sämre, sond in efter sex veckor. Med facit i hand skulle den ha varit där redan efter fem veckor. Var mycket trött och svag. Man fick som patient klara mycket själv, alla mediciner mot bakterier i munnen etc, hålla koll på vikten.

Jobbigt med sonden

Sonden satt i två månader, en mycket jobbig tid. Man borde slippa träffa fler än två läkare under den här tiden, man orkar inte ta in fler ansikten och frågor.

Min familj har betytt och betyder mycket för mig. Här är jag flankerad av min mor Gerd och min man Bobbi.





Jag är gift och har familj. De har betytt mycket för mig under den här tiden. Min man har varit med under nästa hela strålperioden, även min mor. Jag undrar hur man tar hand om människor som är ensamma i samma situation som jag? Finns det stödpersoner att få hjälp av genom Cancerföreningen vid t.ex strålning, läkarbesök, vid cancerbesked och till "måndagskonferenser" om man önskar?

Våra barns reaktioner har varit olika. Vår son John, 17 år, var tyst, undrade inte mycket när jag berättade om min cancer i början. Efter någon vecka kom frågan: "Mamma, kan man dö av detta?" Jag svarade: "Det kan man, men jag har inte tänkt det, du vet att jag är en kämpe".

Sedan var han lugn. Här även kontaktat barnens skolor ifall de skulle se några annorlunda reaktioner. Det gäller även vår dotter Erika, 15 år. Hon har hela tiden velat veta; vad händer nu och vad kommer sedan osv. Hon grät också vid beskedet och sa: "Men mamma det är ju inte jag som skall gråta utan du". Svarade: "Det kommer jag säkert att göra men inte nu, du kommer säkert att märka att jag är extra arg eller ur balans utan anledning, skriker på er utan orsak. Då är jag egentligen ledsen, trösta mig då".

Skönt att leva

Nu har det gått ett år sedan operationen. Livet är inte som förr, man tänker lite annorlunda nu; vad som är viktigast, min familj och vänner. Men det är skönt att leva och vakna varje dag till nya möjligheter. Man har också vänner som inte hör av sig av rädsla att störa. Men mitt råd är; skriv eller ring upp en gång för mycket än ingen gång alls. Jag känner att de flesta skulle uppskatta detta. Om inte, berättar han/hon det för er, ni har ju ändå varit vänner!

Kollegerna på mitt arbete har stöttat mig hela tiden, ringt och uppmuntrat.

Några tankar från Marie-Ann Werdler. Man får gärna kontakt mig hem på tel 08-35 53 87.

Marie-Ann Werdler



Nu kan jag fiska igen!

Jag har fiskat tillsammans med min pappa och farfar sedan långt innan jag började skolan.

Farfar är död nu, men han blev 93 år innan han dog. Så det är nog nyttigt med sjöluft.

Jag och pappa fiskar fortfarande och redan i början av april åkte plastekan i sjön. Pappa skall alltid vara först i sjön på våren och helst sist upp på hösten. Jag förstår inte värdet med den sporten men jag brukar säga att jag ställer upp och följer gärna med ut när vattentemperaturen är över femton grader.

Jag flyttade till Varberg för ca fem år sedan och mina föräldrar hade då redan bott där i flera år. Förr i tiden var det främst insjöfiske som gällde och vi fiskade då främst abborre och gädda med nät.

Vittja ryschor

Havsfiske i Varberg skiljer sig på många sätt ifrån det lugna insjöfisket. Vi fiskade ofta med nät i början men växlande väder och allt för mycket besvär med småkrabbor har gjort att fisket nästan helt har övergått till ålfiske med ryscha, som är både säkrare och bekvämare. Min pappa fiskar hela sommaren och vittjar sina ryschor mest varje dag. Jag följer med då och då, men

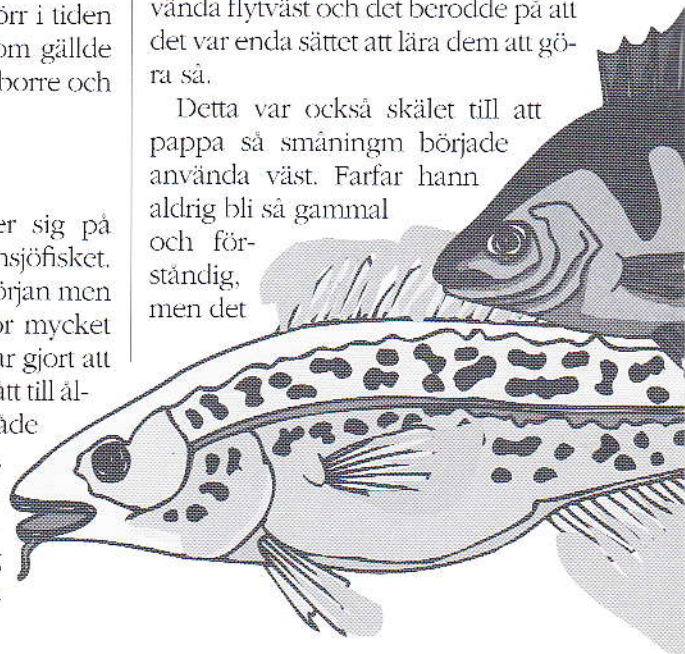
tycker det är lika skönt varje gång jag kommer ut på sjön på morgonen.

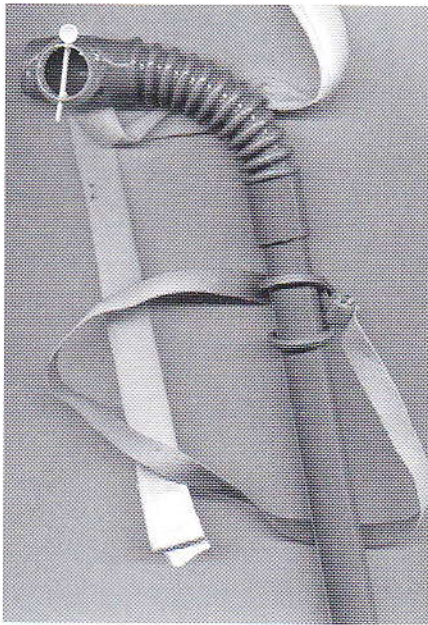
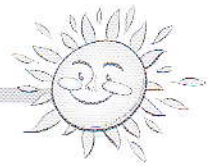
Även i år fick jag vara med om sjösättningen och som alltid var det en alldeles speciell känsla att se båten glida i vattnet igen för första gången det här året. När jag började fiska fanns det nog inte något som hette flytväst. Jag pappa eller farfar hade i alla fall inte hört talas om det.

Började använda flytväst

Det var också självklart att man stod upp i båten när man tog upp näten, man jobbade sämre sittande för näten var ju långa. Det var först när jag fick egna barn som jag började använda flytväst och det berodde på att det var enda sättet att lära dem att göra så.

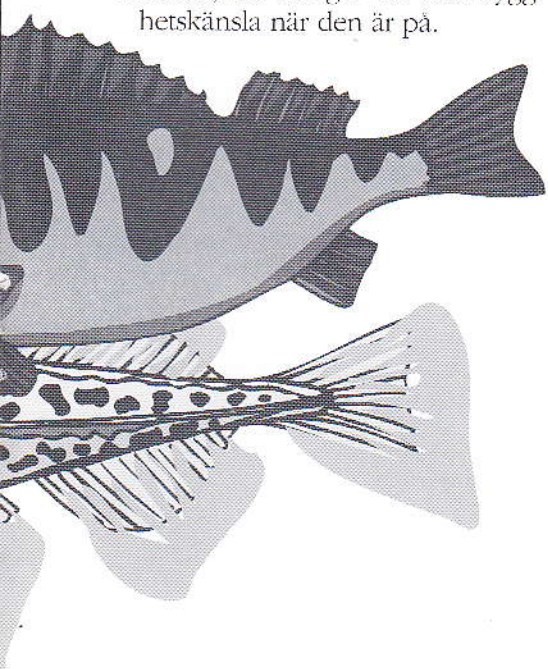
Detta var också skälet till att pappa så småningm började använda väst. Farfar hann aldrig bli så gammal och förständig, men det





må väl vara honom förlåtet med en vana som var 85 år gammal. Så småningom lärde vi oss också att sitta ned i båten när vi tog upp näten, pappa och jag. Vi har alltså blivit både äldre och förståndigare.

I år har det inte blivit något fiske för min del ännu. Nu börjar ju vattentemperaturen stiga över 15 så jag kan inte skylla på det längre. Jag har inte sagt något till pappa ännu, men jag har kommit underfund med att efter operationen så har jag inte någon glädje av flytvästen längre. Nu bär jag ju inte den för barnens skull längre utan det har blivit som med bilbältet, att det ger en viss trygghetskänsla när den är på.



Tyvärn gäller det inte längre, för jag skulle förmodligen drunkna långt innan jag fick glädje av min väst eftersom vattnet genast skulle fylla lungorna om jag föll ur båten.

Snorkeltest

Jag tror att jag har funnit en enkel lösning i min nya snorkel. Jag blir tvungen att uppsöka ett badhus och provsimma med den, för det är ju för kallt i havet i år, innan jag vågar lita på den. Jag har hört talas om patienter som använder liknande lösningar men jag måste ju träna på hur det känns att få vatten i lungorna och lära mig att hosta i snorkel om jag skall våga lita på utrustningen som livräddare till sjöss.

Lösningen var enkel. Jag köpte en enkel snorkel för 29 kronor och limmade på en ventil. Spännbanden hade jag sedan tidigare till mina tuber och andningsfilter. Jag tror att idén fungerar. Den som lever får se. Vi hörs.

*Hälsningar
Gunnar Svensson*

Vad är livskvalitet?

Jo, *livskvalitet* för mig är att på nytt få uppleva våren och kunna gå ut i naturen och känna alla härliga dofter, att få peta i landet med alla små fröer, där efter någon vecka den lilla ljusgröna plantan börjar skymta.

Men det är även att gå ut på sta'n med några väninnor och efter shopandet slå sig ner vid någon uteservering och dricka kaffe.

För att inte tala om att hissa segel och släppa bojen och ge sig iväg ut över havet.

Livskvalitet på vinterhalvåret är att sitta vid öppna spisen och kura med en bra bok.

I vintras läste jag bl.a. sjöromanen "Med flaggan i topp" av C S Forester. Den har jag läst ett flertal gånger och varje gång tycker jag att jag får ut mer och mer av boken. Det är livskvalitet att ännu så länge kunna bruka sina gamla tröta ögon.

Viola

Samtalsgrupper

– Eftervård

Genom remiss från min privat-tandläkare till avdelningen för oral kirurgi på sjukhuset Ryhov i Jönköping konstaterades genom laborietester att jag hade en stor cancertumör i munbotten. Därmed bildades en arbetsgrupp av onkologer, läkare och kirurger, tandläkare m.fl. i samarbete mellan sjukhusen i Linköping och Jönköping.

Efter ett antal undersökningar av Enämnda specialister enades man om en behandlingsform: Strålning, operation i kombination med transplantation. Efter strålning på onkologen i Jönköping och därefter operation på sjukhuset i Linköping fick jag efter drygt tre veckor återvända hem. Mitt status visade mycket dåliga värden både fysiskt och kanske ännu sämre psykosocialt med mycket begränsade möjligheter att hitta rätt i mitt "nya liv". Vår för skriver jag detta? Jo för att påvisa att någon form av planerad eftervård knappast finns tillgänglig för patienter och anhöriga. Enligt de politiker jag har intervjuat blir svaret att det är en resursfråga. Vart tog tidigare arbetsgrupp vägen?

I sydöstra Laryngföreningen ingår Östergötlands, Jönköpings och Kalmar län. Sedan många år har man samlat samtalsgrupper i Linköping i samarbete med sjukvårdspersonal. Vår för kommit längre i Linköping beror, antar jag, dels på ett antal eldsjälar och att föreningen från början hette Linköpings Laryngförening.

Hur sprida budskapen vidare till Jönköping och Kalmar. Med hjälp av



Nils och Ola i föreningen och kanske mest av Marie kurator lyckades vi få ett sammanträffande med tre sjuksköterskor, kurator och senare en överläkare på Ryhovs sjukhus i Jönköping. Vi fick berätta om Laryngförbundet, Laryngfonden samt föreningen och om samtalsgrupperna i Linköping.

Vi fann ganska snart att vi hade etablerat ett förtroendefullt samarbete, vilket är en förutsättning för att lyckas beroende på bl.a. sekretessbestämmelserna. Vi fick så småningom ihop ett program för ett seminarium på Scandic i Jönköping. Till detta inbjöds ett antal nyligen opererade/strålade med anhöriga. Personal från sjukhuset ställde upp som föredragshållare och bollplank.

Lyckade seminarier

Seminarier blev mycket lyckat och många som tidigare levat i osäkerhet fick nu klart för sig att Laryngföreningens verksamhet blev ett måste för dem. Som ett led i informationen

såg vi till att tidningen Lary regelbundet kommer till tre avdelningar på sjukhuset och kan presenteras av sjukvårdspersonalen.

Efter seminariet fortsatte vi vårt arbete och lyckades efter relativt kort tid samla en samtalsgrupp som träffades åtta gånger enligt ett väl genomtänkt program. Vi fick hjälp av två sjuksköterskor, kurator (eldsjälar), en läkare, onkolog, tandläkare, dietist och logoped vilka bidrog till att samtalen blev givande och tillrättaläggande. Under våren har vi nu startat en ny samtalsgrupp med ungefär likartad uppläggning.

Hjälp att hitta rätt

Jag kan försäkra att denna aktivitet har kanske inte löst alla problem men i samband med mina "intervjuer" förstått att många fått stor hjälp att hitta rätt i det nya livet och funnit stor tröst och rehabilitering genom att träffa olycksbröder och systrar samt inte minst höra anhörigas erfarenheter. Vi människor är turligt nog

mycket olika vad det gäller att lösa problem, att inte ge upp, att bryta en isolering och gå vidare.

Vi hade i början av april ett seminarium i Linköping med inbjudna patienter och anhöriga från Kalmar län vilket också blev en succé med förhoppningsvis flera nya medlemmar. Efter denna träff kommer vi att jobba vidare för att lyckas med samtalsgrupper även där.

För att möjligheterna för förbundet och föreningarna skall kunna fortsätta sin positiva och självständiga verksamhet fordras att inte bara försöka hjälpa varandra på olika sätt utan även att vi växer vad gäller nya medlemmar.

Jag vet att tyvärr ändras bestämmelserna vad gäller statliga bidrag varför storleken har betydelse. Av ovanstående framgår att det är viktigt att alla efter egna möjligheter och förmåga arbetar för att uppnå optimalt resultat.

Några tips
Boo Zandrén

Handikappförbundens EU-sekretariat 2001

Nytt svenskt initiativ som sätter fokus på funktionshindrade i EU

Handikapprörelsen förbereder en bred offensiv under Sveriges ordförandeperiod i EU första halvåret 2001. Anordna en Europeisk konferens om FN:s regler för personer med funktionshinder, undersöka tillgängligheten till EU-konferenser och påverka EU. Det är några av uppgifterna för det nya sekretariatet, som drivs av Handikappförbundens Samarbetsorgan (HSO).

- Vi arbetar i nära samarbete med svenska regeringen och med Europeiskt Handikappforum (EDF), säger projektledare Maryanne Rönnersten. Ett mål är att få med funktionshinderaspekter i EU-relaterade dokument och på konferenser som arrangeras under ordförandeperioden.

Även Handikappombudsmannen, Landstingsförbundet och Kommunförbundet har ställt sig bakom den Europeiska konferensen, som ska sprida kunskap i Europa om "FN:s standardregler för att tillförsäkra människor med funktionsnedsättning delaktighet och jämlikhet". Konferensen äger rum i Linköping den 27-28 april, i anslutning till regeringens expertmöte om tillgänglighet för funktionshindrade. Inbjudningarna kommer att riktas till företrädare för kommunförbund och handikapprörelser i EU-länderna och kandidatländerna.

Handikappförbundens EU-sekretariat 2001 har också upprättat en så kallad tillgänglighetsservice. Den er-

bjuder kunskap och praktisk hjälp till arrangörer av EU-konferenser under perioden, som kan öka möjligheten för funktionshindrade att delta och medverka.

- Den nya nationella handlingsplanen för handikappolitiken ställer stora krav på tillgänglighet, säger Maryanne Rönnersten. Nu har Sverige möjlighet att visa exempel på progressiv handikappolitik.

För ytterligare information:

Projektledare Maryanne Rönnersten, tel: 08-546 40 420, e-post: maryanne.ronnersten@hso.se

Informatör Ann-Christine Berg, tel: 08-546 40 411 el. 070-717 71 50, e-post: ann-christine.berg@hso.se □

I denna ljuva sommartid

Tänk Er att få kliva ombord på en buss. Bort från Stockholm och iväg mot Sörmland och Trosa, eller närmare bestämt till en 5 dagars kurs på den vackert belägna Stensunds Folkhögskola.

För mig var det andra gången. Siv Baglien som är en kraftfull kvinna har i 14 år gjort det möjligt att vi medlemmar kan få komma iväg på dylika kurser. En annan kvinna som också var med i år och varit med tidigare är Viola från Stockholmsföreningen. Det kändes bra att ha dessa bägge kvinnors kunskap om Stensund för att på bästa sätt tillgodogöra sig dessa dagar.

I år fick jag förtroendet att skriva lite om vad som skedde under de fulladdade dagarna. Jag kan tyvärr inte skriva om alla aktiviteter eftersom jag personligen inte deltog (pga en jobbig infektion).

När vi kommit fram och fått våra rum tilldelade så var det dags för lunch. Efter lunchen så startade våra kursledare upp med att presentera kommande veckas program. Vi deltagare fick tid till att presentera oss för varandra. Det var dessvärre 5-6 personer som utav olika anledningar inte kunde delta, så gruppen blev mindre än vad vi förväntat oss.

Varierat program

Det var många och mycket bra saker som vi fick vara med om, t ex:

Tisdagen startade med Läkarteamet från KS, Stockholm. Dr Eva

Munck-Wikland och docent Hans Strander samt kurator Gun-Marie Larsson. Deras föreläsning och svaren på alla frågor var mycket givande. Vår ditresta förbundsordförande Bosse Persson avslutade med att överlämna en gåva till Hans Strander för alla de år han ställt upp och föreläst och svarat på alla deltagares frågor.

Joulo (vår värd) fick oss att tänka mycket på hur vi själva fungerar. Han delade in oss i olika grupper med ett tema att fundera och diskutera kring. Sedan fick vi återkomma till den stora gruppen med vår redovisning och hur vi tänkt.

Kvällen var vikt för en f d lärare som berättade dels om sitt tidigare arbete på Stensund men främst om hur han förverkligat sin egen och sin frus dröm om att få segla i Medelhavet. Detta var mycket skickligt och personligt framfört.

Nyttiga talövningar

Onsdag fm kom professor Britta Hammarberg och några logopedstudenter från Huddinge Sjukhus. Vi fick först ta del av en bra föreläsning av Britta som också informerade om en del nya projekt som man har på gång på HS.

Vi delades även denna dag in i olika grupper och med stöd av logopederna gjorde vi olika talövningar. Detta var mycket bra. För i den lilla gruppen kunde vi tala om våra problem. Det hela avslutades med att vi fick ett formulär om våra handikapp och hur vi upplever det med vårt tal och rösthandikapp. Vi fick också göra en utvärdering av deras arbete med oss på kursen. Sammantaget vill jag säga om detta avsnitt av kursen "Britta Hammarberg är en pärla".

På eftermiddagen blev det bussutflykt runt Sörmland.

På kvällen visade Joulo en videodokumentär som handlade om Joulo och hans handikappade son, som var närvarande på kvällen. Det kän-



Bo Persson överlämnar en Carl-Anton tavla till professor Hans Strander.

des mycket fint att få ta del av familjens dagliga kamp för sin son.

Locka fram kreativiteten

Torsdagen var det dags för Malin Adner att få oss att leta fram våra kreativa sidor och fantasigömmor inom oss! Det var mycket skratt men också allvar när vi fick varsin lerklump som vi skulle forma under ledning av Malin. Tack Malin du är en av de få (i mitt liv) som lyckats få mig att testa nya saker.

På torsdagskvällen fick vi kursdeltagare i uppdrag av kursledarna att ansvara för innehållet. Viola började helt resolut att framföra en mycket bra visa. En häftig uppvisning. Även denna kväll liksom under hela veckan var det diktläsning och historier (både fräcka och roliga).

Själv bidrog jag med att få med mig några deltagare för att göra ett rollspel, där de övriga deltagarna fick vara aktiva genom att fundera ut vilka rollfigurerna skulle vara. Det verkade som de flesta gillade det.

För övrigt var det några som spelade kort, vissa föredrog att gå till sängs medan några var ute på promenader både morgon och kväll.

Som Gräddor på allt Mos var det god mat och mycket kaffedrickande med dopp därtill.

Tag chansen nästa år!

Fredagen åkte de flesta över med båt till Husmors egen ö och blev bjudna på kaffe med goda bullar. Så det var inte så konstigt att vi alla var proppmätta när vi efter lunchen åter gick ombord på bussen för att åka hem igen.

Till alla Er som ännu inte tagit chansen att åka med på dessa kursveckor, kan jag bara skriva, tag chansen nästa år. Det erbjuds en vacker miljö med mycket kunskap. God mat och gemenskap med andra både anhöriga och de som precis som du själv kanske haft eller har larynx- eller munhåle cancer.

Till sist ett stort tack till...

...Siv Baglien, Joulo Gustavsson, Malin Adner, dr Eva Munck-Wikland, doc Hans Strander, kurator Gun-Marie Larsson och professor Britta Hammarberg med logopedstuderande.

Och självklart Laryngfonden som med sitt bidrag gjort det möjligt för oss att få delta.

Monica Lilja

Två glada deltagare på Stensund; Eva och Adam Mannelid.

Glimtar från Eslöv maj år 2000

Söndag

Vi var fem personer som anlände till Eslöv redan på söndagseftermiddagen. Vi togs emot vid Folkhögskolan av läraren Lars Tengberg. Efter in-kvartering gick vi ut på staden för att få oss lite till livs vilket behövdes efter en lång resa.

Måndag

Klockan 11 på måndagen anlände de resterande deltagarna till starten, då rektor Finn Lorentz bekantade sig med oss och berättade om skolan. Jimmy Siton tog över och berättade om skånsk litteratur och dess författare. Ett mycket intressant inslag.

På eftermiddagen var det data som var på tapeten med Birgit Herman som vägledare. Vi fick oss många glada skratt vid datorerna.

Tisdag

Datateken fortsatte även på tisdag fram till klockan tio. Därefter gick vi till Margareta Andersson för att ge-ga och utforma en lerklump som var mycket roligt.

På eftermiddagen gjorde vi ett besök på Atos vilket är lika spännande varje gång. Den trevliga personalen bjöd på kaffe med dopp och en trevlig pratstund vid kaffebordet.

Onsdag

På förmiddagen hade vi den humoristiska fritidsledaren Jörgen Selin. Han talade om verbal kommunikation och frambringade stor munterhet. Han fortsatte med psykologi på den lättsamma berättarkonst han besitter.

Efter lunch var vi till Tågarp och besökte Lasse Flinkmans Café som gav oss många upptäckter. Där fanns ett rum fullt med rekvisita från After Dark's framträdanden där Lasse var en av de bärande artisterna. Underbart möblerade rum med ba-



ra gammalt och vackert. Samt mycket trevlig personal.

Torsdag

Förmiddagen var vikt för läkaren Peter Wahlberg, kurator Monica Saxne och logopeden Kerstin Becker. Efter middagen talade läraren Malin Hultberg om skånsk natur och miljö. Mattias Lindberg berättade om religionen i Skåne, vilket var ett mycket intressant ämne.

Fredag

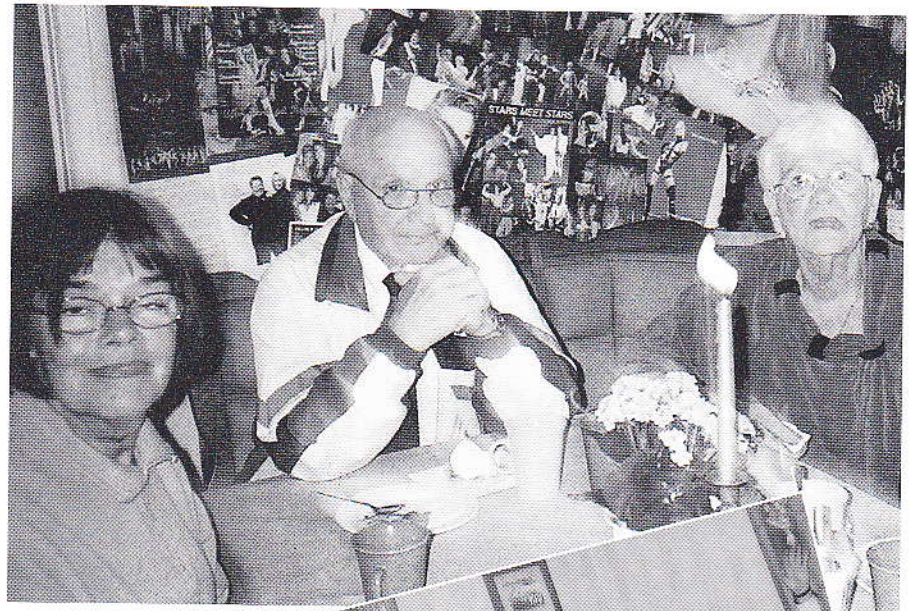
Sidenmåleri och utvärdering var kursens avslutning. Sedan skingrades gruppen och var och en åkte hem till sitt. Nöjda, belåtna och glada.

□

Varje kväll hade vi aktiviteter. Torsdagskvällen blev en höjare, vi blev upppassade av tre lärare med både mat och dryck samt underhållning med sång och musik.

Reservera redan nu! Preliminärt blir kursen i Eslöv 2001, vecka 22 i maj.

Siv Baglien



Vera Lind och May Britt flankerar en tankfull medresenär.

Sten, Josef och Cornelius vid ett trevligt besök på Lasse Flinkmans Café i Eslöv.



Handikapphistoriska Föreningen

Till Lary-redaktionen trillar det in information från alla möjliga organisationer som har med handikapp av olika slag att göra. En diger bunt kom i våras från Handikapphistoriska föreningen och jag ska här i axplock beskriva något av dess verksamhet.

Föreningen bildades 1987 och i en folder presenterar den sig så här:

Handikapphistoria

Handikapphistoriska föreningen (HHF) är ett forum och en mötesplats för handikapphistoriskt intresserade i Sverige. För att sprida kunskap om funktionshindrades historia anordnar föreningen seminarier, konferenser och kurser. Föreningen vill lyfta fram de erfarenheter och kunskaper som kan dras ur historien både ur ett kort och ett längre perspektiv. Handikapphisto-

ria är också en viktig del av vår gemensamma historia och kan ge oss ökade kunskaper om människor och samhälle.

Föreningen samarbetar med handikapporganisationer, universitet och högskolor, folkbögsbör, handikapporgan, museer och arkiv. Föreningen förmedlar föreläsare, ger råd till den som vill fördjupa sig i ett handikapphistoriskt ämne, informerar om handikapphistoriska aktiviteter, ger tips om viktiga material och skrifter m.m.

Föreningens syfte är

Att inspirera till studier och forskning på olika nivåer inom det handikapphistoriska området.

Att verka för insamling, bevarande och bearbetning av historiskt värdefullt material såsom föremål, bilder, skriftligt material och muntliga

källor, som kan belysa levnadsförhållanden och attityder.

Att sprida kunskap om funktionshindrades levnadsförhållanden och samhällets åtgärder och syn på människor med funktionsbinder i ett historiskt perspektiv.

Att följa den handikapphistoriska dokumentationen och forskningen nationellt och internationellt.

Av verksamhetsberättelsen för 1999 framgår att man gav ut tre gangsa omfattande Nyhetsbrev och att man i februari i år blev färdig med en bok "En vanlig dag" baserad på ett 1000-tal dagboksanteckningar den 4 november 1998 av handikappade.

Medlemsavgiften är 225 kronor. Du kan komma i kontakt med föreningen på följande adress:

HHF, Box 9090, 102 72 Stockholm

Ragnar Sarin

Narkos & Syrgas

Svar från styrelsen på uppmaningen om Svantes och Lasses insändare: Självklart måste någonting göras och vi är redan i full gång

Det har självbildats en liten, men dock arbetsgrupp bestående av Bo Persson, Gunnar Schneider och Svante Edman. En läkare kommer också att konsulteras. Gruppen har för avsikt att på styrelsens nästa möte den 5 oktober presentera ett förslag på hur vi kan gå till väga för att informera om vad som gäller när en laryngektomerad måste få syrgas och eller narkos. Det är mycket svårt att på ett enkelt sätt göra t.ex. räddningspersonal uppmärksam på att en laryngektomerad inte andas på vanligt sätt.

En del försök har redan gjorts. Att de inte har fått någon genomslagskraft kan ha många orsaker. Informationen går inte fram, bristande hjälp från sjukvården, eller att man helt enkelt inte vill ha något på sig som informerar om hur man bör behandlas vid en akut situation.

Ett plånbokskort är säkert bra men frågan är, om det första man gör är att titta i plånboken.

Ett halssmycke är möjligt men det är ju inte alla som vill ha någonting runt halsen. En handlovs-kedja har en gång tagits fram, men den slog aldrig igenom riktigt.

Det är för tidigt att skriva någonting om hur vi kommer att gå fram, men vi lovar att återkomma, kanske redan i julnumret av Lary.

Arbetsgruppen/Gunnar Schneider

SM i korsord

*Vår krysskonstruktör
Ragnar Sarin kåserar*

Jag började lösa korsord när de första bildkorsorden kom i mitten av femtitalet. Jag var nybliven gymnasist och åt "skolfrukost" hemma hos min morfar och på lördagarna löste vi tillsammans "Storkorset" i Stockholms-Tidningen.

Jag minns fortfarande en av de första teckningarna av en sångare som stod och sjöng i en skrinna full med nattlinnen – lösningen blev "Valkyrian en opera i särklass". När LO tog över "Stöcken" 1956 blev det Svenska Dagbladet och "Kors och Tvärs" som gällde och på den vägen är det med undantag för några år då barnen var små. Efter laryngektomeringen för fyra år sedan har väl lösandet tagit ännu större fart och eftersom jag i regel skickar in lösningarna så börjar portokostnaderna att bli några hundralappar i månaden.

Det har ju blivit en och annan vinst också både i pengar, lotter och diverse prylar. Handduksförrådet har blivit välfyllt och en Helsingfors-resa för två har jag också vunnit.

Nyttigt med "hjärngympa"

Jag är väl lite av en tävlingsmänniska och det får väl ett visst utlopp via korsordslösandet men framför allt är det ju en nyttig "hjärngympa" och i viss mån även fysisk motion för det kan bli många promenader till bokhyllan. Hustru Sonya är som tur är nästan lika tokig som jag och det blir lite slagsmål om morgontidningen över veckosluten, då hon är hemma från jobbet.

Det var väldigt roligt att för första gången konstruera ett korsord vilket skedde till förra numret av Lary. Det gav också en omedelbar förstäelse ▶

Funktionärskurs

för föreningarnas ordförande, kassör och sekreterare

Ambitionen att utbilda och förbättra kunskaperna hos våra förtroendevalda i lokalföreningarnas styrelser har lett till att förbundet även i år arrangerar en kurs i föreningskunskap.

Kursen vänder sig i första hand till ordföranden, kassören och sekreteraren i våra föreningar. Att arbeta i en styrelse innebär ett visst ansvar, därför är det viktigt att vi i styrelserna runt om i landet vet vilka regler som gäller. Att vi får lära

oss hur föreningslivet fungerar. Vilka rättigheter och skyldigheter vi har. Hur vi skall uppträda. Vad de många konstiga orden betyder. Att vi har rätt att säga vår mening och våga stå för våra åsikter.

Det har gått ut en separat inbjudan till samtliga föreningar. Kursen hålls den 27-29 oktober 2000, på Nynäsgråden, i Nynäshamn.

Medverkande är Gunnar Fernkvist, Lars-Åke Karlsson samt från förbundet Siv Baglien och Elise Lindqvist. *Gunnar Schneider*

för varför så många kemiska grundämnen och diverse andra förkortningar dyker upp i kryssen. Tyvärr blev väl "La Kryss 1" i svåraste laget, men jag tror att krysset i detta nummer är lättare.

Någon gång på försommaren skickade jag in ett kryss i Hemmets Veckotidning, som kunde innebära att man kvalificerade till semifinalen i deras SM i korsord. I mitten av juli clamp det ner ett brev, där det framgick att jag var en av de 20 semifinalisterna (av drygt 2000 inkomna svar fick jag veta senare). Det var också ett nytt korsord att lösa, om man ville ta sig till finalen.

Jag skickade in även detta och döm om min förvåning, när efter någon vecka en redaktör på tidningen ringde och talade om att jag var en av de fem finalisterna och att jag var välkommen till finalen i Malmö lördagen den 12 augusti. Jag tyckte att jag redan fått Bingo för det här innebar att Hemmets Veckotidning betalade flygresa till Malmö och ett heldygn uppehåll för både min fru och mig.

SM i korsord

Vi lyfte från Arlanda vid 9-tiden på lördagen och landade på Sturup efter en knapp timme. Flygbussen tog oss in till Malmö och stannade utanför SAS Radisson Hotel, där vi skulle bo. Vid en god lunch på hotellet träffade vi så de övriga finalisterna med respektive. Sedan var det taxi till Folkuniversitetets lokaler, där tävlingen skulle gå av stapeln. Tävlingsreglerna presenterades av korsordskonstruktören, som var Carl-Uno Sjöblom.

Vi hade 40 minuter på oss att lösa ett ganska stort och småknivigt korsord utan andra hjälpmedel än penna, suddgummi och egen fantasi. Först inlämnade rätta lösning skulle vinna. Vi var fyra som lämnade in våra lösningar i tid, men vem som vunnit fick vi inte veta förrän senare.

Malmö-Festivalen pågick som bäst och Hemmets Veckotidning hade en egen scen – Bryggan – alldeles intill Gustaf Adolfs Torg. När vi kom dit pågick stort kaffekalas, och där var massvis med människor för att höra Thor Freddys orkester spela, roas med prat och sång av Peter Harry-

son och lösa musikaliskt korsord med Carl-Uno Sjöblom. Efter detta kom så dagens clou för oss. Stor prisutdelning på scenen med tidningens chefredaktör och Carl-Uno.

30 minuters kryssande

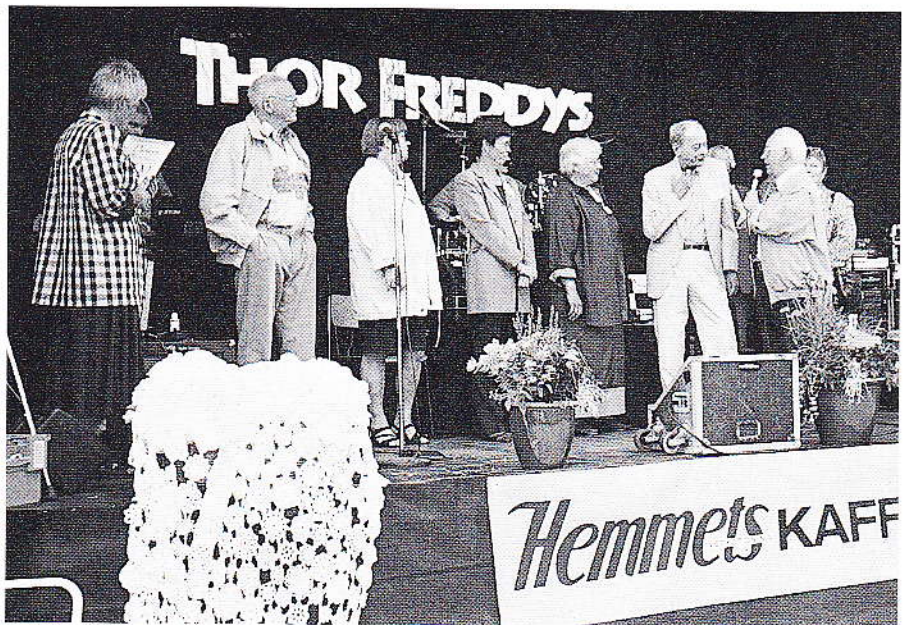
Vi blev också intervjuade av Carl-Uno och det var efteråt roligt att höra att det inte var några problem för publiken att förstå vad jag sa. En dam från Västra Frölunda vann och fick en resecheck på 10 000 kronor. Hon hade löst korsordet korrekt på 23 minuter. Att enbart fylla de tomma rutorna med bokstäver vilka som helst skulle enligt uppgift ta ca sju minuter. Själv behövde jag drygt 30 minuter.

Vi fyra övriga dömdes som tvåor och fick en varsin hotellcheck på Scandic värd 2 500 kronor. Ovanpå allt detta bjöds vi på en praktfull middag på Hotell Kramer, där också Peter och Carl-Uno med fruar var med. Kvällen avslutades för vår del med en drink i baren på hotellet med några av finalisterna, jättetrevliga människor från Ludvika och Gustafsberg. Vilken dag!

Fortsättningen blev inte heller så dum för Sonya och jag hade förlängt resan med att åka tåget över Öresundsbron och vara två dygn i Köpenhamn.

Ragnar Sarin

Festligt, folkligt, fullspikat då prisutdelningen förrättades.



Rätt lösning på LA KRYSS 1

Förstapristagare blev Gun-Marie Björk, Jönköping. Andrapris togs hem av Daga Nilsson-Lundkvist, Nyköping. Redaktionen niger, bockar och gratulerar. □



		INGRIPA	ÄR ABC SMYGER	FYRA BORGEN	MÖDA	DIKT	FÖRT-SÄTTER KORT	KAN SKY VARA	OFÖRUT-SEDD HORN
LÖN FÖR LEDIG	KORT FRU	OJAVIG	FÖR-STUGA SOBO						
VANA				VIN-FLOD			UPPREPAD DÄNS RYKTE		
EN I KVAR-TETT	KÖ			TÄNK PÅ POMP OCH OMSTÄNDIGHETER			AVSLAG KORT VARVTAL		
STÅT	HON MED TRADEN		MED STEN	GIFT	BRUN, GRÖN, VIOLETT			KVÄVE	SES MED KO
MED ON	ORT I X-LAN LAGOR			FÖRE GEER DRAGNING	VID EN KANAL			PÅ SCHEMAT HÅLLER IHOP	ÄR KORKEN I NORR
KRING HAL		KORT-SPEL		T U RE-DA	VÄSEN IN	KORT BÅT	EN ANAIS VILA		HÄR SYN-PUNKTER
ELAN DRIVER		TUFF TID	KÖ OS I OSLO	JUST		STAT MED LAND YMNIGT			
SOM LILLA MY				KORT FÖRE KUNGEN	DRABANT	ÖKEN-RÄV	OM		
ARAB KYL		PRISAD NIELS	DEN SMÖR-JER		KLAGO-DIKT	FINNS AV TYP A,C, M OCH S		LÄRO-METOD SLIT	
I FATTIG-STUGAN	DELTAR INTE I KONSELJ	SES MED P JET		HÄNGER SAMMAN		OND KLÄMS	EN WICKMAN KORT LJUD-SKIFT		
KVÄVE					ÖBO		P Y S		
RAGNAR SARIN				FÖRE AKTUELLT		SÅDANA KLÄMS PÅ SNO			

LA KRYSS 2

Lösningen på krysset kan skickas till Svenska Laryngförbundet, Barks Väg 14, 170 73 Solna före den 1 november. Märk kuvertet "La Kryss 2". Först öppnade rätta lösning belönas med en lott från Cancerfondens Rikslotteri. Andra pris är 8 vykort med motiv av Carl-Anton, tredje pris är 6 vykort. Rätt lösning på krysset och pristagarnas namn publiceras i Lary nr 4.

Namn:.....

Adress:.....

Postnr:.....

Postort:.....



SVENSKA LARYNGFÖRBUNDET

läns och regionalföreningar

med kontaktpersoner

Laryngföreningen Dalarna

Per Testad
Kung Magnigatan 19, 791 51 FALUN
Tel. 023-827 29

Laryngföreningen Gävleborg med Norrland

Siv Baglien
Oxtorget 1 B, 2 tr. 826 32 SÖDERHAMN
Tel. 0270-16459, även fax, 070-548 60 39
mobil

Laryngföreningen Göteborg

Box 12053, 402 41 GÖTEBORG
Gösta Jorhede
Lilleby Bäckedalsv. 99, 423 49
TORSLANDA
Tel. 031-56 35 41, även fax.

Hallands Laryngförening

Ulla Karlsson
Betelvägen 10, 302 30 HALMSTAD
Tel. 035-102 123

Stockholms Läns Laryngförening

Gunnar Schneider
Henriksdalsringen 45, 4 tr. 131 32 NACKA
Tel. 08-615 03 24

Sydöstra Laryngföreningen

Kjell Andersson
Rättarvägen 4, 612 31 FINSPÅNG
Tel. 0122-155 47

Södra Sveriges Laryngförening

Lennart Johansson
Per Albin Hanssons väg 56 B, 214 63
MALMÖ
Tel. 040-96 23 40

Gert Hall

Kastvindsvägen 2, 231 55 TRELLEBORG
Tel. 0410-489 65, fax. 0410-489 59
070-524 89 65 mobil
E-post gert.hall@trelleborg.mail.telia.com

Uppsala Laryngförening

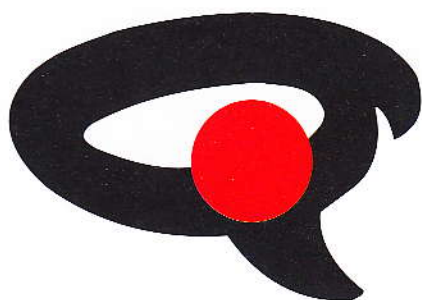
Stig Johansson
Fyrilundsgatan 60, 754 46 UPPSALA
Tel. 018-25 28 63

Västmanlands Laryngförening

Kaarlo Vuolle
Lerkärlsgatan 10, 723 51 VÄSTERÅS
Tel. 021-41 74 76

Laryngföreningen i Örebro och Värmlands län

Sten-Ove Pettersson
Styrbordsgatan 12, 652 27 KARLSTAD
Tel. 054-21 87 35



STIFTELSEN LARYNGFONDEN

*i kamp mot
strup- och munhålecancer*

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

Fondens ändamål är att främja forskning och utveckling, särskilt inom

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

Bidrag och gåvor emottages tacksamt på:

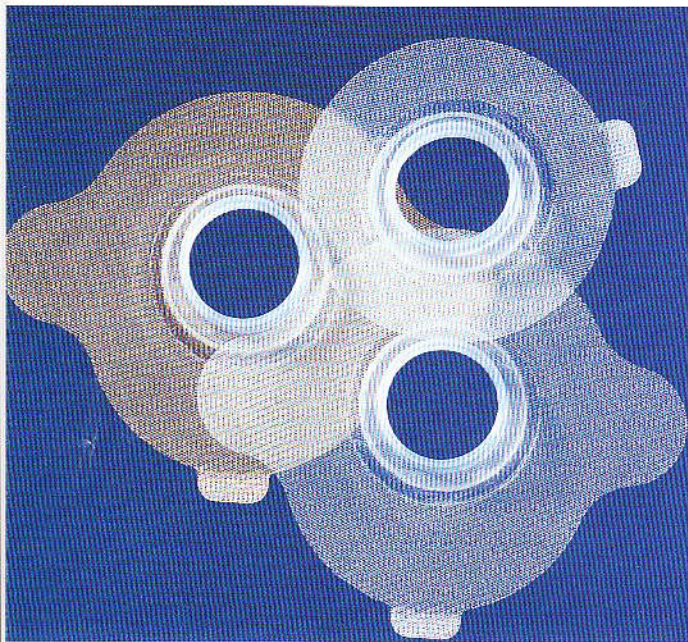
**Bankgiro: 5936-5338 • Postgiro: 90 02 02-3
91 82 58-5**

Ansökningsblankett för bidrag finns hos:

STIFTELSEN LARYNGFONDEN

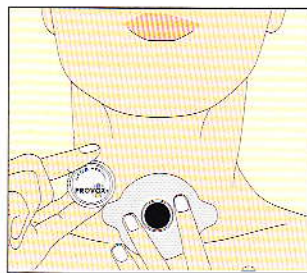
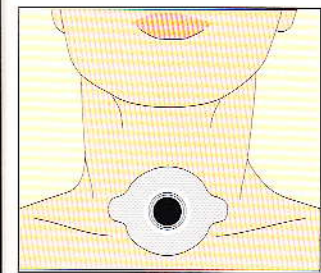
Barks Väg 14 / 170 73 SOLNA / tel: 08-655 40 01

e-mail: laryngfonden.kansli@telia.com



PROVOX[®] Plåster

- Till Provox HME Kasset, DuschSkydd och Tracheostoma Valv ("handsfree" tal).
- Sluter tätt kring stomat. Finns i både rund och oval form.
- Finns i tre olika kvaliteter:
 - FlexiDerm; följsamt och har de starkaste fästegenskaperna, sitter i snitt 48 tim, den mest använda sorten.
 - OptiDerm; lämplig för personer med känslig hud och för nyopererade – kan användas redan första dagen efter operationen. Sitter i snitt 36 timmar.
 - Regular; standard plåster med ett svagare klister som är lättare att avlägsna, sitter i snitt 24 timmar.
- Alla plåster är genomskinliga och hudvänliga, samtliga har genomgått sensitivitetstest.
- Plåstren har en flik som underlättar avlägsnandet från skyddspappret och från huden.

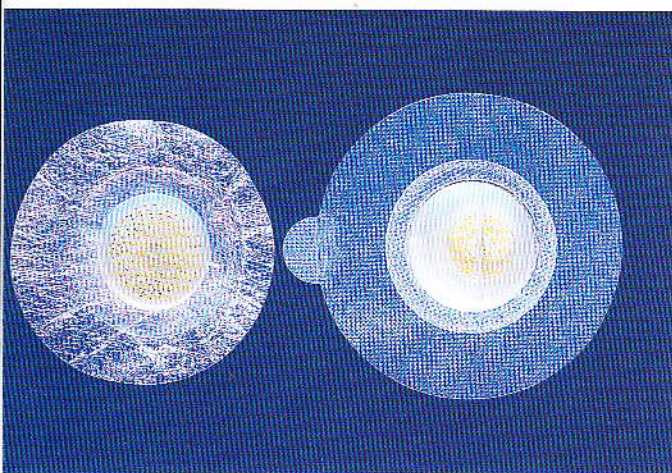


Efter rengöring av huden runt stomat med mild tvål och vatten eller hudrengöringsservett är det viktigt att man torkar ordentligt.

Den utbytbara HME Kassetten placeras därefter i plåstrets hållare. Därmed är den klar att använda för att återställa den förlorade näsfunktionen.



HME kassetten finns i två versioner Normal och HiFlow. HiFlow är speciellt utformad för fysisk aktivitet.



Provox StomVent2 (vänster) har en öppning som lätt kan täckas med ett finger och underlättar därmed tal för de som har röstventil t ex Provox.

PROVOX[®] StomVent[®]

- Fukt- värmeväxlare med integrerad, icke utbyttbar HME Kasset.
- För de som byter plåster ofta.
- Provox StomVent; diskret design för icke-röstventilbärare.
- Provox StomVent2; för röstventilbärare.
- Unikt rullat mikrowellpapper.
- Ingen tillsats av någon vattenabsorbent eller antibakteriellt ämne.
- Normal förbrukning: 2-3 plåster/dag.

Provox HME har patent och patentsökningar. StomVent är patenterat. Provox är ett registrerat varumärke ägt av Atos Medical AB, Sverige.

ATOS
MEDICAL

Atos Medical AB
P.O. Box 183, SE-242 22 Hörby

Tel: 0415-198 00, Fax: 0415-198 98
E-mail: info@atosmedical.com