



Mun & Hals

NR 2 ■ JUNI 2021

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



Mun & Hals

Årgång 47 ■ Nr 2 ■ 2021

MHCF

MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

KANSLI & REDAKTION

Barks Väg 14, 170 73 Solna
Tel. 08-655 83 10
E-post: kansli@mhcforbundet.se
Hemsida: www.mhcforbundet.se
Bankgiro: 5703-3573

ANSVARIG UTGIVARE

Owe Persson

REDAKTÖR

Ulf Jönsson
E-post: ulfjonson@telia.com

MEDARBETARE I REDAKTIONEN

Gun Olsson
E-post: systergun@gmail.com
Jan-Erik Olsson
E-post: janerik.o48@gmail.com

FÖRBUNDSORDFÖRANDE

Owe Persson
Magasingatan 13, 903 27 Umeå
Tel. 090-19 10 32
Mobil 0703-92 63 15
E-post: owe.o.persson@outlook.com

ISSN 2000-7477

GRAFISK FORM, TRYCK & DISTRIBUTION

Ågrenshuset, Bjästa



Briggen Tre Kronor af Stockholm seglar ut efter ett besök i Simrishamn.

Omslagsfoto: JAN-ERIK OLSSON

MATERIAL

till tidningen sänds till:
Mun- & Halscancerförbundet
Barks väg 14, 170 73 Solna
Märk kuvertet Mun&Hals.
Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera insänt, ej beställt material. Insänt material returneras endast på begäran. Eftertryck och citat är tillåtet om källan anges.

STIFTELSEN LARYNGFONDEN

Ordförande: Hans-Ola Fors
Strandgatan 19, 952 33 Kalix
Tel. 0923-156 70
E-post: info@laryngfonden.se
Hemsida: www.laryngfonden.se
Plusgiro: 91 82 58-5
Bankgiro: 5936-5338

INNEHÅLL

Redaktören har ordet	4
Dialogforum	4
Aktuellt	5
Verktyg för assisterad kommunikation	6
Webbinarium: Hälsoskattning för cancerrehabilitering	8
MHC-dagar i Lund, maj 2021	9
Information från Hälsogruppen	12
Recept: Hälsosamt bröd	14
När behovet får styra – Ett tandvårdssystem för en jämlik tandhälsa	15
Föreningsidor med information om kontaktpersonerna	18-19

NÄSTA NUMMER UTKOMMER I SEPTEMBER 2021

■ MATERIALSTOPP TILL NR 3 ÄR 1 AUGUSTI

ANNONSER

Fahl Scandinavia AB	3
Carl M. Lundh	7
Atos Medical	10-11
Proxident	13
Atos Medical	20

► LEDAREN

Skall börja min ledare med att säga hur det ser ut på sjukfronten vad gäller mig själv. Som många redan vet så har jag under en längre tid drabbats av sjukdom vilket gjort att jag varit ineliggande på sjukhuset under kortare och längre tider. Problemet var att dom ej kunde finna grundorsaken till mina besvär. Var väldigt tung i andningen syresatt till 87 procent, upp på det fick jag en reumatism i lungorna med yrsel, svaghet i benen samt medicindiabetes som följd. Nu är jag utskrivna från sjukhuset och genomgår rehabilitering i hemmet

och skall enligt läkarna bli helt återställd. Vilket känns väldigt skönt. Jag kan informera er alla om att jag nu mår bra och är på rätt väg sakta men säkert. Detta som en likvärdig information till er alla för att slippa spekulationer och eventuella ryktesspridningar.

När det gäller Covid-19 så går det åt rätt håll men alldeles för sakta, enligt min mening. Det har brustit i logistiken vad avser vaccinationerna, man har velat hit och dit vad avser de av folkhälsomyndigheten utfärdade restriktionerna. Ja, listan kan göras lång.

Jag hoppas att alla ni medlemmar har fått era vaccinationer eller i alla fall påbörjat dessa. Inte minst med tanke om att vi skall kunna genomföra riksstämman fysiskt detta år på Nova Park Konferens Center i Knivsta.

Nu har ju också den statliga utredningen om en "Jämlik tandvård" lagt fram sitt betänkande och där vi är en av remissinstanserna. Ordförande i utredningen har varit Veronica Palm. Längre fram i tidningen kommer en enskild artikel avseende denna utredning.

Med dessa ord vill jag önska er alla en varm och skön sommar med en jättestor förhoppning om att vi kan ses fysiskt i Knivsta den 18 – 19 augusti.

Håll avstånden, följ restriktionerna och var rädda om varandra. ■



OWE PERSSON
FÖRBUNDSORDFÖRANDE
MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

FAHL

LARYVOX® SYSTEM KOMPLETT SYSTEM EFTER LARYNGEKTOMI

LARYVOX® SYSTEM representerar en omfattande mängd professionella produkter för rehabilitering efter laryngektomi.

Det består av en bred och mångsidig produktfamilj med speciella egenskaper.

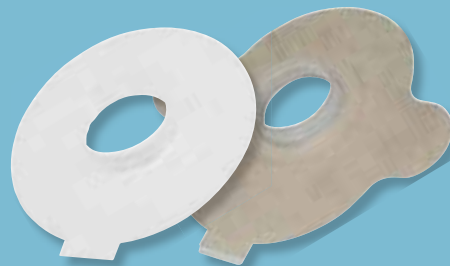
Produkterna kan till stor del kombineras med varandra - även när särskilda krav finns.



LARYVOX® EXTRA HME



LARYVOX® Hands-Free



LARYVOX® TAPE

Fyll i svarstalongen för mer info.

- JA, jag är intresserad av ett personligt och icke-bindande rådgivande samtal och vill bli kontaktad av firman FAHL SCANDINAVIA AB.
 JA, jag är intresserad av ytterligare information och vill bli kontaktad.

Namn	Vårdgivare namn
Adress	Titel
Postnr/Ort	Sjukhus
E-post	E-post
Telefon	Telefon

Jag godkänner att de uppgifter jag har angivit får sparas, behandlas och användas av företaget FAHL SCANDINAVIA AB för reklam per post, e-post eller telefon, samt för marknadsundersökning. Samförståndsfriskrivningen är frivillig och kan återkallas när som helst genom att du skickar ett e-post till info@fahl-scandinavia.de eller brev till FAHL SCANDINAVIA AB, Building 301 Medicon Village 223 81 Lund.

Datum/namnteckning

FAHL SCANDINAVIA AB

Building 301 Medicon Village, 223 81 Lund • Phone: 046-2873790
Sweden • www.fahl-scandinavia.se • www.fahl-medizintechnik.de/sv



046 - 2873790



info@fahl-scandinavia.se

► REDAKTÖREN HAR ORDET

Som vanligt har tidningen ett blandat och varierat innehåll med informationer i olika ämnen som cancerrehabilitering, från TLV:s Dialogforum och om en speciell app, "Second voice" som kan underlätta om man har svårt att tala. Vi kan också läsa om MHC-dagarna i Lund med logopedstudenterna.

Som vanligt bidrar Jan-Erik Olsson med ett lockande brödrecept.

När det gäller coronapandemin kan vi glädja oss åt att allt flera nu får möjlighet att vaccinera sig samtidigt som vi måste konstatera att smittspridningen på sina håll tar fart. Detta har fått till följd att några regioner nu beslutat om "personlig lockout", som kan innebära – utöver Folkhälsomyndighetens rekommendationer – en uppmaning att enbart träffa personer i det egna hushållet.

I det här numret återkommer också en inbjudan till

hälsokurserna vid Medlefors och Österåsen. Förra året fick kurserna ställas in på grund av pandemin. Vi får hoppas att de kan genomföras i år.

Se särskild artikel om hälsokurserna längre fram i tidningen. Anmälningssblankett finns i mittuppslaget.

Det här är något av det som tas upp i tidningen denna gång. Redaktionen tar gärna emot förslag och idéer att ta upp i kommande nummer. ■

ULF JÖNSON

DIALOGFORUM

TEXT ULF JÖNSON

Tandvårds- och läkemedelsförmånsverket (TLV) genomför två gånger om året ett Dialogforum då organisationer inom funktionsrättsområdet, pensionärsorganisationer och konsumentorganisationer samlas för ömsesidigt informationsutbyte.

Denna gång genomfördes Dialogforum i mitten av april med ett ganska stort antal deltagare. Givetvis var mötet på webben. Här återges en del av innehållet.

Inledningsvis informerade generaldirektören Agneta Karlsson övergripande om TLV vars verksamhetsområde kan indelas i fyra delar, nämligen apoteken, läke-

medel, medicinteknik och tandvård.

När det gäller apoteken har TLV fått ett nytt regeringsuppdrag med en försöksverksamhet som ska resultera i en förbättrad läkemedelsanvändning och en utökad samverkan/dialog med apoteken.

Försöksverksamheten ska pågå i tre år.

Kostnaderna för läkemedel ökar och nya behandlingsmetoder utmanar.

Störst kostnadsökning kan man se när det gäller läkemedel inom den onkologiska behandlingen, vid förmaksflimmer och vid diabetes typ 2.

Det ha kommit nya, dyra läkemedel, dels för kombinationsbehandling och dels individanpassade läkemedel.

Inom tandvårdsområdet har nu den statliga utredningens betänkande kommit. Utredningen föreslår att olika

specialbidrag ska tas bort, som det allmänna tandvårdsbidraget (ATB) och även det särskilda tantandvårdsbidraget (STB). De ersätts med en individuell tandhälsoplan.

Förslaget är utsänt på remiss och vårt förbund kommer att yttra sig över det. Se en särskild artikel i om tandvårdsutredningen och vårt arbete med remissen.

Johan Pontén TLV informerade om internationellt samarbete inom läkemedelsområdet. Inom EU har kommissionen beslutat om program för olika verksamhetsområden. Just nu arbetar man bland annat med en europeisk strategi kring problemet att antibiotika slutar att fungera, att alla inte får tillgång till läkemedel, och om läkemedel för sällsynta sjukdomar.

När det gäller läkemedels-

subventionen beslutar TLV om vilka läkemedel som ska ingå i förmånen, dvs få ett reducerat pris. TLV beslutar och läkemedelsföretagen ansöker om att deras produkter ingå.

För läkemedel inom förmånen fastställer läkemedelsverket priset. För läkemedel utanför förmånen gäller fri prissättning.

Generiskt utbyte har vi skrivit om tidigare. Det innebär att apoteket byter ett ordinerat läkemedel mot ett annat, likvärdigt men som har ett lägre pris. Man kan välja det ordinerade läkemedlet men får då själv betala mellanskillnaden. ■

► KOL MINSKAR

En studie hos Hjärt-Lungfonden visar att lungsjukdomen Kol har minskat i Sverige. På 15 år har antalet personer med svår eller medelsvår KOL halverats. Den främsta orsaken är minskad rökning.

Källa: Life-time

► CANCERRÅDGIVNING

Cancerrådgivningen fanns tidigare på Radiumhemmet men drivs sedan 2014 av RCC Stockholm – Gotland.

På cancerrådgivningen arbetar sjuksköterskor med specialistutbildning inom onkologi och som har lång erfarenhet inom cancersjukvården. Här kan man både som patient och närstående få råd och stöd. Dit kan man ringa vid misstanke om cancer, om man är under utredning, fått sin diagnos eller om man sedan många år lever med cancer. Sjuksköterskorna har tid att lyssna, de kan lotsa rätt i vården och de kan ge råd om hantering inför kommande läkarbesök.

Cancerradgivningen@sll.se

Telefon: 08-123 138 00 vardagar 08.30-16.00

Källa: Vardgivareguiden.se. Här finns en även informationsfilm om cancerrådgivningen.

► ÄNDRADE REGLER FÖR PAPPERSRECEPT

Den 1 maj i år startar ett nytt register för att hantera e-recept, Nationella läkemedelslistan.

I registret kommer att finnas information om vilka recept du har och vilka läkemedel du har hämtat ut på apoteket. Informationen i registret är tillgänglig för dig och eventuellt ombud för apoteksärenden, för vården och före apoteket. Syftet är att alla ska ha samma information.

För att informationen om de läkemedel du fått på recept och vilka du har hämtat ut bör alla recept vara elektroniska (99% av recepten är det redan i dag).

Från registrets start den 1 maj gäller att eventuella pappersrecept lägg in i registret. Det ombesörjs av apotekspersonalen. Däremot går det inte att få elektroniska recept utskrivna på papper. Som vanligt kan du få en förteckning på apoteket över dina recept.

Senare kommer vårdgivare att enbart skriva ut elektroniska recept.

Källa: Läkemedelsverket, eHälsomyndigheten

Cancer i hals eller munhåla?

Det finns gemenskap med andra i samma situation!

Bli medlem i någon av Mun- & Halscancerförbundets föreningar.

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

Mun- & Halscancerförbundet (MHCF) arbetar för:

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

Läns- eller regionsföreningar i Sverige finns i:

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

Vi är en av huvudmännen i Cancerfonden

VERKTYG FÖR ASSISTERAD KOMMUNIKATION

TEXT GUN OLSSON

App

På Din smarta telefon finns möjlighet att ladda ner ovanstående app (applikation) som kan underlätta för dig som saknar röst eller har svårt att tala. Läkemedelsföretaget Merck AB står bakom appen och den som utvecklats den heter Zadig Srl.

Ikoner

I appen finns 130 olika namngivna ikoner med förinspelade meningar. På varje ikon finns sedan underkategorier. Nedan följer lite olika exempel på ikoner och förinspelade meningar.

Exempel på ikoner

Klickar man på **SMÄRTA** så kan man dels ange var smärtan sitter och även markera intensiteten på en smärtskala.

PÅ BORDET

"Vad finns det att äta" "Kan du skära eller blanda maten" "Jag skulle vilja ha något annat att dricka"

FÖREMÅL

"Jag vill ha papper och penna" "Jag skulle vilja ha en tidning" "Jag skulle vilja ha mina glasögon" "Jag skulle vilja ha en servett"

KÄNSLOR

"Jag är arg" "Jag känner mig sämre" "Jag är rastlös" "Jag känner mig bättre"

SJUKHUS

"Jag skulle vilja prata med en läkare" "Ring sjuksköterskan" "Hur mår jag, vad är mitt tillstånd?"

Andra funktioner

Egen mening

Här kan man skriva in en egen mening som sedan läses upp.

Ny ikon

Möjlighet finns att skapa en egen ikon med bild där kan man spela in en egen mening.

Rita

Med denna funktion kan man med hjälp av olika färger rita med fingrarna och på så sätt beskriva vad man menar.

Förstärkare

Här kan man spela in en mening och sedan spela upp den på högre volym

Favoriter

Vill man kan man stjärnmarkera vissa ikoner som sedan listas som favoriter.

För dig som ibland eller för det mesta har svårt att göra dig förstådd i olika situationer tveka inte att ladda ner denna app: Gå in på App store eller Google play och skriv in **Second Voice: svenska**. Appen är helt kostnadsfri att använda.

Vid frågor kring praktisk användning kan du maila till Jan Erik Olsson som har appen i sin telefon.
janerik.o48@gmail.com

Källa: Text sammanfattning, beskrivning Second Voice: Svenska ■



Second Voice: Svenska

KOM TILL OSS OCH PROVA!

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

Hos oss hittar du ett stort utbud av peruker och turbaner i olika frisyrier, modeller och utförande – för att vi på bästa möjliga sätt ska kunna hitta just det du söker, för din bästa känsla och komfort!

Kontakta oss gärna för en fri konsultation – som nu även kan erbjudas online.

Titta in på carlmlundh.se, här hittar du tidsbokning och tillgång till vår webshop – där du enkelt kan klicka hem bland annat skötselprodukter och turbaner.



SALONGER PERUKER & TURBANER HÅRPRODUKTER

Varmt välkommen!
CARL M LUNDH – SALONGER OCH PARTNERS



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

PARTNERS – ANDERSTORP Almgrens hårvård: 0371-154 77 | BORÅS Hulda Salongen: 033-15 51 77 | ESKILSTUNA Salong LM: 016-13 27 19 | FALUN Headbanger Hairstyle: 023-197 88 | GÄLLIVARE Stinas Hårcenter: 0970-150 55 | KARLSKOGA Salong Boman: 0586-310 27 | KARLSTAD Hedwig Hårvård: 054-19 08 03 | KRISTIANSTAD Skägg & Lockar: 044-10 00 00 | LINKÖPING Fifty Fifty: 013-12 65 66 | NORRKÖPING Peggis Barbershop: 011-13 24 00 | RONNEBY Salong Astra: 0457-108 51 | SKELLEFTEÅ Hår & Skönhet i Norr: 073-800 22 29 | SKÖVDE Hårstudion: 0500-41 31 21 | SVENLJUNGA Bergs Salong: 0325-61 10 86 | TORSÅKER Salong P.I.A: 0290-400 12 | UPPSALA Rendezvous: 018-20 90 90 | VARBERG Frisyrhörnan: 0340-133 78 | VISBY Lina Khan Est. 2017: 0790-710 710 | VÄXJÖ Hårdesign: 0470-483 90 | ÖRNSKÖLDSDVIK Salong Jacob: 0660-190 17.

WEBBINARIUM: HÄLSOSKATTNING FÖR CANCERREHABILITERING

TEXT GUN OLSSON

Regionalt cancercentrum anordnar olika digitala föreläsningar. Nu i april lyssnade jag på hur kontaktsjuksköterskor i Syd använder verktyget hälsoskattning för kartläggning av rehabiliteringsbehovet. På webinariet medverkade även en patientföreträdare som belyste patientperspektivet.

Agneta Hagren och Ulrika Fyrhag från vårdenhet Öron Näs och Hals, Skånes universitetssjukhus inledde med att berätta hur de arbetar med cancer Rehab på sin klinik.

Första Cancer rehab samtalet sker vid återbesöket som är 3 månader efter avslutad behandling.

Läkaren bedömer gap mått, ev. lymfödem, muntorrhet, rörlighet och smärta i axel och skuldra. Kontaktsjuk-

sköterskan har samtal kring närstående, rökning, vikt och mat.

Ny bedömning görs 6 månader efter avslutad behandling. Då diskuteras ev. rehabiliteringsvistelse, information om Mun och Halscancerförbundet, sexuell hälsa, rökning och närståendes situation.

Patienten får formulera sina mål såsom tex, "bli piggare och börja jobba igen."

"Detta kan jag göra själv och detta behöver jag hjälp med."

Kontaktsjuksköterska kan vägleda vad patienten kan göra själv men har även möjlighet att dela ut enkelt träningsprogram, föreslå besök hos sjukgymnast samt påminna om gapträning.

Därefter fortsatte **Nick Lamb**, som är patientföreträdare i patient och närstående rådet.

Nick samtalade ur patientperspektivet kring vikten av att skatta rehabiliteringsbehovet.

Hälsoskattning bör börja tidigt så det finns möjlighet att sätta in stöd redan från början. Bör sedan följas upp under behandlingen. Hälsoskattning bör också vara återkommande för att tidigt upptäcka bakslag innan de blir allvarliga men även för att skapa underlag, för att se trender. För att ens börja rehabilitering behöver man veta var man är, utgångsläget.

Nick definierade vidare slutmålet med rehabilitering så här:

"Det gör mig stark i mig själv."

"Det gör min livskvalitet bättre."

Monica Olsson och Irene Karlsson arbetar som kontaktsjuksköterskor på kirurgiska kliniken kolorektal teamet vid Blekingssjukhuset. På deras klinik får patienterna träffa läkare och kontaktsjuksköterska gemensamt. Hälsoskattningsverktyget började de använda för 2 år sedan. Redan vid besök 1

påbörjas här med hjälp av en checklista patientens prehabilitering tillsammans med min vårdplan. Sedan används hälsoskattningsverktyget. De menar att formuläret är enkelt vilket gör att 95% av patienterna fyller i. Med hjälp av hälsoskattning behöver kontaktsjuksköterskan endast fokusera på de problem/ besvär som patienten har. De ser också att verktyget är en förutsättning för ett välfungerande team.

Med hjälp av formuläret upprättas sedan en rehabiliteringsplan.

Läs mer om cancerrehabilitering på 1177 /sjukdomar och besvär/cancer rehabilitering. ■

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

MHC-DAGAR I LUND

MAJ 2021

TEXT GUN OLSSON

Vi i Södra har en mångårig tradition att medverka / träffa logopedstudenterna under deras utbildning.

Under 2 dagar brukar det vara föreläsningar blandat med workshops tillsammans med behandlade patienter och närstående. Studenterna liksom våra medlemmar uppskattar detta fina samarbete. 2020 blev det digital medverkan av vår patientinformatör. Längre trodde vi att vi skulle kunna ha våra vanliga dagar detta år. Men det fick bli medverkan via Zoom även detta år. Jag hade förmånen att vara med dag 1. Här kommer ett litet referat.

Dagen började med gemensam föreläsning av Charlotta Larsson (Tandhygienist) och Thérèse Mikoczy Nilsson. (logoped). Tandhygienisten berättade att de träffar

patienterna före behandlingsstart för att säkerställa en helt frisk munhåla innan strålbehandling. Sedan blir det besök 1 ggr/vecka under 7 veckors strålbehandling. Vi fick en grundlig genomgång av påverkan på sväljning och munhålan under och efter strålbehandling.

Logopeden visade på olika sväljningstekniker och tungbasövningar samt betonade vikten av gapträning. Olika hjälpmedel visades. Hon berättade om **Medcoat** som är ett tablettöverdrag vilket gör att tabletter och kapslar blir halare och lättare att svälja. Ett annat tips var att tesked olja för att underlätta sväljningen. Som en sen biverkan efter strålbehandling nämndes Fibros = stramhet i muskulaturen. Här är det viktigt med förebyggande träning.

Dagens andra föreläsare var Ylva Tiblom Ehrsson som arbetar som kontaktsjuksköterska i Helsingborg men även forskar på Uppsala universitet. Ylva visade olika forskningsresultat kring nutrition vid huvud hals cancer och visade på att patienter med huvud halscancer löper risk för undernäring. Vi fick genomgång av tre publikationer. Intervjuresultat beskrev patienternas upplevelse av symtom och biverkningar. Bl.a visade hon att 36% av patienter med undernäring hade problem med den sociala kontakten medan motsvarande siffra för de som inte var undernärda var 20%. Även 2 år efter behandling uppger patienterna problem relaterad till näring och matintag.

Som ordförande i Södra fick jag möjlighet att berätta om vår förening, vår tidning och

förbundets hemsida. Patientberättelserna som finns på hemsidan uppskattades liksom möjlighet att läsa tidigare nummer av tidningen Mun och Hals.

Dag 2 medverkade vår patientinformatör Peter Lindell. Då var det dialog kring temat: "Laryngektomi ur patientens perspektiv". Peter berättade om att ha "hål i halsen" och studenterna hade möjlighet att ställa frågor.

Nu hoppas vi verkligen att vi 2022 kan ha våra vanliga "larrydagar" vilket var namnet från början men som nu kallas MHC-dagar eller rehabdagar. ■



Foto: shutterstock.com

Provox® Life™

En ny serie produkter för många av livets olika situationer

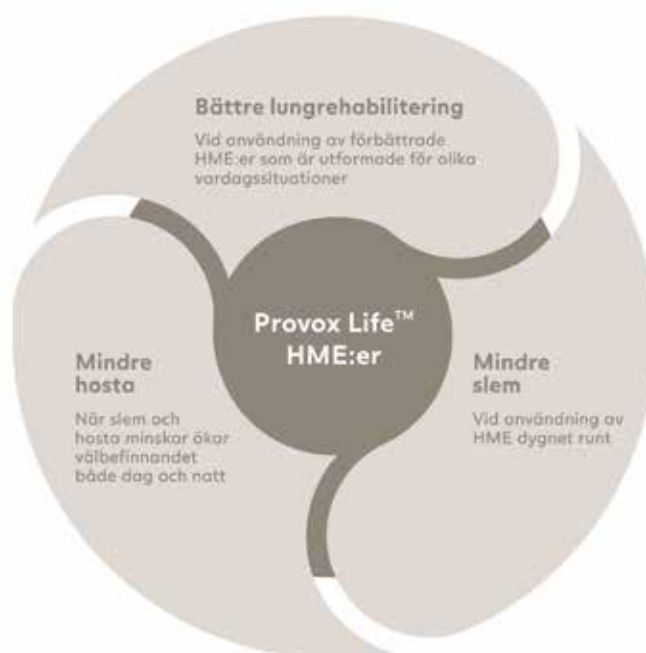
Provox Life™ är en ny generation produkter som bygger på flera års grundlig forskning och utveckling i nära samarbete med laryngektomerade patienter och yrkesverksamma från hela världen, inklusive Sverige.

Alla produkter är utformade och testade för att bättre möta de utmaningar som användare av HME och plåster upplever i vardagen. Provox Life™ erbjuder en komplett och flexibel lösning där personer lättare kan hitta och kombinera sina hjälpmedel för många av livets ögonblick.

Provox Life™ produktfamilj består av:

- Förbättrade HME:er som ger lättare andning och bättre lungrehabilitering dygnet runt
- Omdesignade plåster med förbättrat material och vidhäftningsförmåga, med bättre passform och ökad komfort
- Ny patenterad SecureFit-koppling som ger en enklare och säkrare

Genom att använda HME dygnet runt, både natt och dag, förbättras rehabilitering och befuktning av lungorna. Studier visar att slem och hosta kan minskas avsevärt efter bara två veckors kontinuerlig användning av HME.





Provox Life™ HME:er har förbättrats och omdesignats för att ge bästa möjliga lungrehabilitering och lättare andning.

Vill du veta mer?

Kontaktinformation:

Telefon:

Kundtjänst Tel: +46 415 198 20

Växel Tel +46 415 198 00

E-mail:

kundtjanst@atosmedical.com

Webb:

Atosmedical.se



Provox Life™ Home HME
Bättre lungrehabilitering hemma



Ref: 8311
Antal: 30 st.



Provox Life™ Protect HME
Extra skydd mot bakterier och virus



Ref: 8313
Antal: 15 st.



Provox Life™ Go HME
Mindre motstånd i farten



Ref: 8310
Antal: 30 st.



Provox Life™ Energy HME
Bättre luft till fysisk aktivitet



Ref: 8312
Antal: 30 st.



Provox Life™ Night HME
Mindre hosta om natten



Ref: 8262
Antal: 30 st.



Provox Life™ FreeHands HME
Större frihet med handsfree-tal



Ref: 7440
Antal: 30 st.

INFORMATION FRÅN HÄLSOGRUPPEN

TEXT SIGBRITT EDSTRÖM

Det är nu dags att fylla i anmälningsblanketten till hälsoveckan 2021.

Hälsoveckan är till för att våra medlemmar ska få möjlighet att träffa andra som befinner sig i en liknande situation med liknande diagnoser. Vi hoppas också att den ska ge dig en möjlighet att hitta balans i livet. Med bra kost, träning och egen tid. Upplevelsen av en plats i Sverige som kanske är ny för dig.

Veckorna kommer att hållas på Medlefors folkhögskola 20-24 september (vecka 38 2021) och på Österåsens Livsstilsmedicin 30 augusti–3 september (v 35 2021).

Vår förhoppning är att kunna genomföra hälsoveckorna som vi har planerat. Men som vi alla känner till lever vi i en väldigt speciell tid. Därför följer vi folkhälsomyndighetens rekommendationer noga eftersom de kan komma att påverka våra hälsosor.

Som tidigare meddelats kommer de som antogs till 2020 års hälsoveckor att i första hand erbjudas plats. Detta har medfört att platserna på Österåsen är fullbelagda. Så det finns endast platser kvar till veckan på Medlefors folkhögskola.

Anmälningstiden är tyvärr väldigt kort men vi hoppas att det inte ska skapa problem för er.

Ni som ansökt om att delta och får plats kommer att få besked genom brev per post.

OBS! Anmälningsblanketten skickas till Sigbritt Edström, Box 2171, 912 98 KLIMPFJÄLL. Detta pga semestrar på kansliet.

Anmälningsblankett finns i tidningens mittuppslag. ■



Medlefors folkhögskola, som är arbetarrörelsens skola, är belägen strax väster om Skellefteå, precis vid Klintforsån, ett stenkast från Skellefteälven och cirka två kilometer från Skellefteå centrum. Kombinationen av folkhögskola och kurs- och konferensanläggning anses berikande. Det finns restaurang med fullständig rättigheter, relaxavdelning med bastu och inomhuspool. Anläggningen är rökfri.

Bilden tillhör Medlefors folkhögskola



Österåsens livsstilsmedicin är beläget i den vackra Ådalen, cirka tio kilometer från Sollefteå centrum. Den slottsliknande byggnaden invigdes 1901 som sanatorium och är byggnadsminnesförklarad. Österåsen ägs och drivs av region Västernorrland och är en del av primärvården. Runt den historiska anläggningen finns ett naturskönt park- och skogsområde med promenad- och motionsstigar. En inomhuspool med en vattentemperatur på 32 grader finns också. Restaurangen serverar varierad vegetarisk kost med tillägg av fisk tre dagar i veckan. Kaffe serveras inte. Anläggningen är rök-, alkohol- och drogfri. I personalgruppen finns bland annat läkare, sjuksköterskor, sjukgymnaster, massageterapeut, dietist, kostvetare och lymfaterapeut.

Bilden tillhör Österåsens livsstilsmedicin

Om du vill veta mera så gå gärna in på medlefors.se och osterasen.com

eller kontakta:

**Sigbritt Edström 070-524 47 57,
sigbritt.edstrom@hotmail.com**

**Tim Lundgren 073-804 57 93,
tim_lundgren@hotmail.com**

**Yvonne Rosendahl 070-755 48 84,
yvonne.rosendahl@telia.com**



0,2% NaF

Nyhet!

Återfuktande fluorskölj för torr och känslig mun

Proxident Fluorskölj är speciellt utvecklad för torra och känsliga munnar. Fluorsköljens behagliga lättflytande gel-formula återfuktar munslemhinnan och ger en fräsch känsla i munnen. Proxident Fluorskölj finns i två varianter – salivstimulerande med äpple/pepparmintsmak samt fuktgivande utan smak.

Finns att köpa hos följande apotek:



Proxident

RECEPT

HÄLSOSAMT BRÖD

TEXT OCH FOTO JAN-ERIK OLSSON

Detta är ett bananbröd som jag har bakat. Jag såg det på TV vid ett tillfälle och tyckte att det såg gott ut. Receptet har jag hittat på Lindas bakskola. Ett jättegott bröd som man kan skriva upp och frysa in.

Till detta behövs:

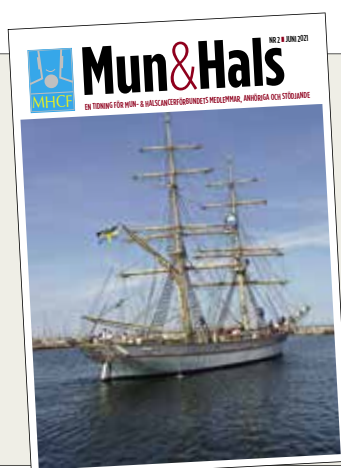
2 ägg
7 dl havregryn
1 dl vetemjöl
1 tsk salt
1 ½ tsk bikarbonat
2 dl filmjök
2 bananer
Dekoration 1 banan



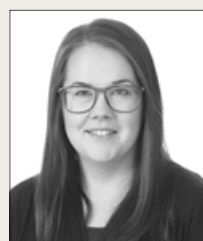
Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader och vispa äggen pösiga.
Mixa havregrynen i en köksmaskin, så att det blir som mjöl.
Tillsätt havremjålet, salt, bikarbonat och filmjök och blanda till en kladdig deg.
Mosa bananerna med en gaffel och blanda i.
Klä en bakform med bakplåtspapper och stjälp upp smeten.
Dela en banan på längden och lägg ovanpå smeten som dekoration.
Tryck ner den något i smeten.
Grädda längst ner i ugnen i ca 50 minuter.
Stjälp upp brödet och låt det svalna på galler.

Lycka till ■



Vill du annonsera i tidningen Mun&Hals?



Kontakta
Gunilla Åkerlund
0660-29 99 61
gunilla.akerlund@agrenshuset.se

@ÅGRENSHUSET

NÄR BEHOVET FÅR STYRA

– ETT TANDVÅRDSSYSTEM FÖR EN JÄMLIK TANDHÄLSA

TEXT ULF JÖNSON

I föregående nummer av Mun och Hals lämnades en presentation av tandvårdsutredningens betänkande, När behovet får styra – ett tandvårdssystem för en jämlik tandhälsa. (SOU 2021:8). I september-numret kommer ett mera utförligt referat av tandvårdsutredningen.

I korthet innebär förslaget följande:

- Både det allmänna och det särskilda tandvårdsbidraget tas bort. Patientavgiften för undersökning och viss förebyggande tandvård blir 200 kronor.
- Varje patient ska få en individuell tandhälsoplan. De med störst risk för tandsjukdomar ska få mest stöd.
- För personer med särskilda behov införs ett nytt statligt stöd.

■ När det gäller tandvård till unga vuxna föreslås att den avgiftsfria tandvården till åldersgrupperna 20-23 år utgår.

De nya reglerna föreslås träda i kraft i januari 2026.

Förslaget har tillställts ett stort antal instanser på remiss, bland andra vårt förbund. Remissvaren ska vara socialdepartementet tillhanda i december 2021.

Betänkandet i sin helhet finns att läsa på regeringens hemsida. ■

Har du synpunkter, sänd dem gärna till:
kristina.kansli@
mhcforbundet.se

eller

Mun- och Halscancerförbundet
Barks väg 14
170 73 SOLNA

MEDLEMSANSÖKAN

Jag vill bli medlem

Namn:

Adress:

Postnummer/Ort:

E-postadress:

Telefon:

Klipp ur kupongen, lägg den i ett kuvert, skriv FRISVAR, Mun- & Halscancerförbundet, 20403787, 170 07 Solna

Läs mer om oss på vår hemsida:
www.mhcforbundet.se



- har 11 läns- och regionföreningar runt om i landet
- bevakar och tillvaratar medlemmarnas intressen
- arbetar aktivt för att hjälpa medlemmarna tillbaka till ett meningsfullt liv
- ordnar rehabiliteringsseminarier och -resor
- har sitt kansli i Solna
- arbetar för att starta samtalsgrupper för både patienter och anhöriga antingen via sjukvårdspersonalen eller i lokal-föreningarnas regi
- ger ut tidningen Mun&Hals med aktuell information, artiklar och reportage
- har regelbundet kurser för förbundets och föreningarnas förtroendevalda samt antirökinformatörer
- håller kontakt med myndigheter och serviceorgan
- tillhör Funktionsrätt Sverige
- är en av huvudmännen i Cancerfonden
- har kontakt med mot svarande förbund i andra länder
- har förtroendeanslutna läkare, tandläkare, logoped, kurator och dietist
- har instiftat den fristående Stiftelsen Laryngfonden

STIFTELSEN LARYNGFONDEN

I KAMP MOT STRUP- OCH MUNHÅLECANCER

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

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

**Bidrag och gåvor
emottages tacksamt på:**

Plusgiro 91 82 58-5

Bankgiro 5936-5338



Ansökningsblankett för bidrag finns hos:
Stiftelsen Laryngfonden

Strandgatan 19 ■ 952 33 Kalix

Tel: 0923-156 70

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

Ni i föreningarna kan hjälpa redaktionen

Vi vill tacka för de bidrag som kommit in till Mun&Hals. Det är roligt att läsa det som kommit in. Hoppas ni fortsätter så.

Bidragen behöver inte handla om vår funktionsnedsättning. Det kan vara en liten händelse eller incident på 4 rader eller ett A4. Allt är lika välkommet.

Känn dig som en redaktionsmedlem. Försök innan ni skickar in ert material att om möjligt få det digitaliserat och helst skickat på e-post.

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

VARMA HÄLSNINGAR FRÅN REDAKTIONEN

Förenings-nytt

UNDER DEN HÄR RUBRIKEN kan varje förening annonsera om den verksamhet som planeras för den kommande perioden, intill det att nästa nummer av Mun&Hals kommer ut. På så sätt når man alla medlemmar med en påminnelse och andra föreningar kan dessutom få tips och inspiration till sitt eget utbud.

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

REDAKTIONEN

MAILA TILL: **ULF JÖNSON**, ulfjonson@telia.com



HÄLSOGRUPPEN

Hälsogruppen består av tre personer.

Sigbritt Edström, Yvonne Rosendahl och Tim Lundgren.

Sigbritt Edström är sammankallande och kommer från Norrlandsföreningen där hon även ingår i styrelsen. Sigbritt har också under flera år varit aktiv i valberedningen.

Sigbritt bor i Klimpfjäll som ligger 2 mil från Steken jock. Hon är intresserad av uteliv, fiske och vandra i naturen.

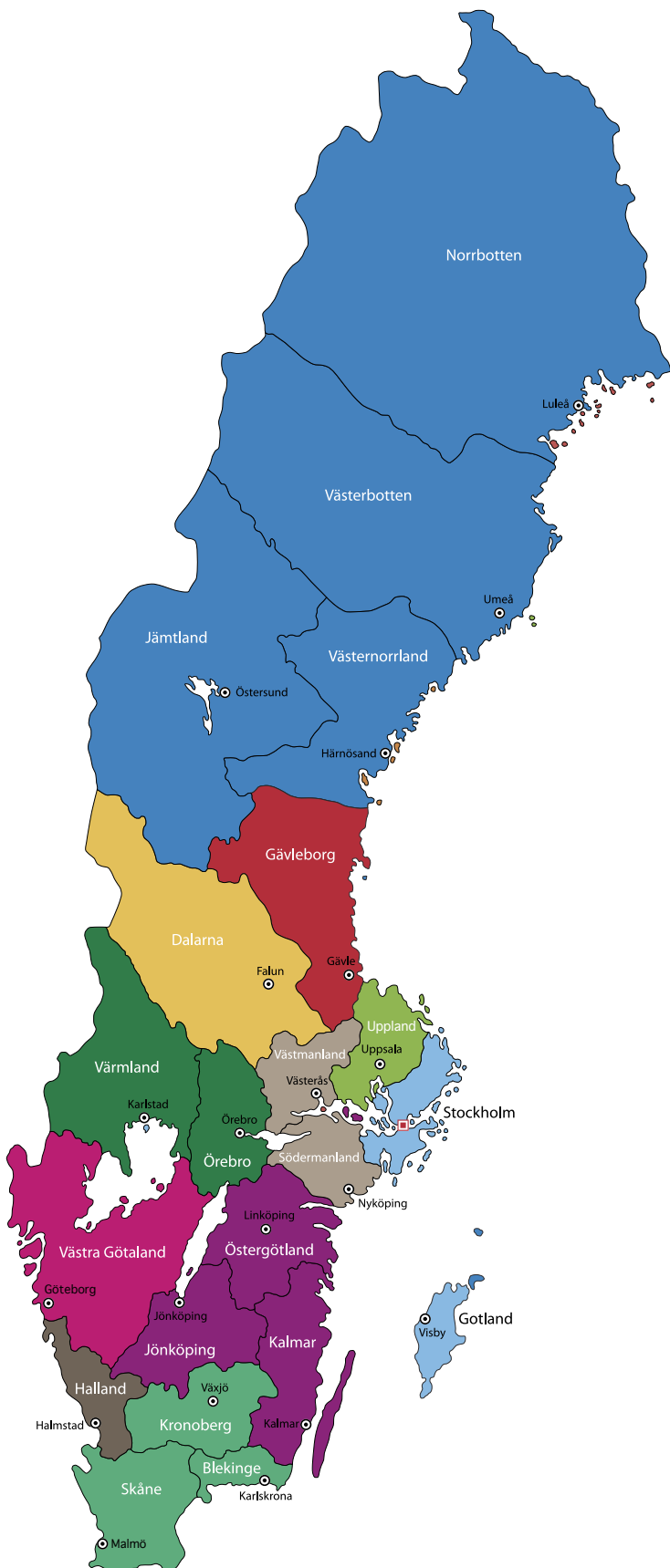
Yvonne Rosendahl är med i styrelsen i Stockholmsföreningen och nu också nyvald i förbundet. Yvonne bor i Nacka och tycker mycket om att vara ute i naturen, pyssla i trädgården och hundar och allt som hör därtill. Gillar även att läsa en god bok. Tränar med Sofia på TV varje vardagsmorgon. Yvonne tycker föreningslivet är mycket givande och menar att det finns all anledning att hålla mötena vid liv även om det sker digitalt.

Tim Lundgren bor i Trelleborg och är med i styrelsen i Södra föreningen. Han är också ny invald ledamot i förbundet. Tim är intresserad av samhällsfrågor och har två hundar som sällskap vid promenader. Han gillar också att spela kort, det blir canasta 2 ggr/vecka.



MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

REGIONALFÖRENINGAR



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



MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

Regionalföreningar

MED KONTAKTPERSONER

Mun- & Halscancerföreningen Norrland

OWE PERSSON

Magasingsgatan 13, 903 27 Umeå
Tel: 090-19 10 32. Mobil: 0703-92 63 15
E-post: owe.o.persson@outlook.com



Mun- & Halscancerföreningen Gävleborg

KENNETH RUBENSSON

Norrågen 43 C, 806 34 Gävle
Mobil: 0703-77 80 86
E-post: rubensson7@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Dalarna

LENA LUNDSTRÖM

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



Mun- & Halscancerföreningen Uppland

STAFFAN HAGELIN GILLE

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



Mun- & Halscancerföreningen Örebro och Värmlands Län

BARBRO PETTERSSON

Sigillgatan 68, 703 78 Örebro
Tel: 0730- 50 60 52
Mail: munochhals.orebrovarml@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Södermanland och Västmanlands Län

EVA KNUTS ERIKSSON

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



Mun- & Halscancerföreningen Stockholms Län

KENT BLADEMO

Fenderstigen 4, 134 32 Gustavsberg
Mobil: 070-529 11 20
E-post: anki_blademo@yahoo.se



Sydöstra Mun- & Halscancerföreningen

TONY NILSSON

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



Mun- & Halscancerföreningen Göteborg

DAN RASMUSSEN

Hammarvägen 114, 421 65 Västra Frölunda
Mobil: 070-397 97 30
E-post: dan.g.rasmussen@gmail.com



Hallands Laryngförening

BENGT-GÖRAN SVENSSON

Box 48
Oskarströmsvägen 29, 313 94 Sennan
Mobil: 0707-92 08 35
E-post: bengt-goran1945@outlook.com



Mun- & Halscancerföreningen Södra Sverige

GUN OLSSON

Björkspinnaregatan 10, 233 36 Svedala
Mobil: 070-82 72 249
E-post: systergun@gmail.com



Mun- & Halscancerförbundet

KRISTINA HENRIKSSON, ZOFIA KIJEK

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

Kansliets telefontider

Tisdagar – Torsdagar kl. 09.00 – 12.00. Telefon: 08-655 83 10

E-post: kansli@mhcforbundet.se

Hemsida: www.mhcforbundet.se

Kansliet har semesterstängt v. 28, 29, 30, 31 och 32.

B Posttidning

Mun- & Halscancerförbundet
Barks väg 14
170 73 SOLNA

PROVOX
Life

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



Ref: 8313
Antal: 15 st.

Provox Life™ Protect HME

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

Den nya Provox Life™ Protect HME

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

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

Kontakta oss för mer information:

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

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

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

Atos
Breathing-Speaking-Living
atosmedical.com