



Mun & Hals

NR 2 JUNI 2023

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

Trevlig sommar!



RIKSSTÄMMA 2023

NOVA PARK Knivsta

Mun & Hals

Årgång 49 ■ Nr 2 ■ 2023

MHCF

MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET KANSLI & REDAKTION

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

ANSVARIG UTGIVARE

Tony Nilsson

REDAKTÖR

Gun Olsson
E-post: systergun@gmail.com

MEDARBETARE I REDAKTIONEN

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

FÖRBUNDSORDFÖRANDE

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

ISSN 2000-7477

GRAFISK FORM, TRYCK & DISTRIBUTION

Ågrenshuset AB, Bjästa



Vi väljer om miljön
älskarnas med
våra kunder.



Omslagsfoto: GUN 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
Kärleksstigen 25, 952 33 Kalix
Tel. 070-632 70 03
E-post: info@laryngfonden.se
Hemsida: www.laryngfonden.com
Plusgiro: 91 82 58-5
Bankgiro: 5936-5338

INNEHÅLL

Ledaren	2
Redaktören har ordet	4
Ny medarbetare i redaktionen	5
Riksstämman 10 - 11 maj 2023 – Nova Park, Knivsta	6-7
Rapport från möte med Patient- och Närståendeföreträdare	8
Ordförandemöte Möte för patientinformatörer	9
Invigning Kraftens Hus i Stockholm	10
Aktuellt	11 & 16
Årsmöte i Södra föreningen med föreläsning om munhälsa	12-13
Akupunktur mot muntorrhet	14
Minnesord över Jan-Erik Olsson	15
Recept: Solrosbullar på mitt sätt	17
Vårtankar	17
Föreningsnytt	18-19
Föreningsidor med information om kontaktpersonerna	22-23

NÄSTA NUMMER UTKOMMER I SEPTEMBER 2023

■ MATERIALSTOPP TILL NR 3 ÄR 1 AUGUSTI

ANNONSER

Fahl Scandinavia AB	3
Atos Medical	24

► LEDAREN

Hej alla medlemmar ute i
föreningarna.

Nu är det vår i luften och
snön är borta för denna
gången.

Det är väl tyvärr inte den bästa
sommar vi går till mötes.
Inflationen är hög, räntan är
också hög, höjdes ju i april
och förväntas höjas ytterligare
en gång i år. Och till råga
på allt så spås det mycket hög
värme i sommar också.

Vi får hålla till godo med
det som bjuds, men det
förorsakar en del bekymmer
för oss i förbundet med

bl.a. stigande lokalhyra och
diverse andra kostnader som
måste åtgärdas.

Hyresavtalet med hyres-
värden är uppsagt till års-
skiftet och vi tittar på andra
billigare hyresalternativ och
ser även över en del andra
kostnader.

Men nu lämnar vi det negati-
va och ser framåt på lite mer
positiva saker som kommer
senare i år. Det ska bli en
utlandsresa i förbundets regi
under hösten och troligen en
under våren 2024.

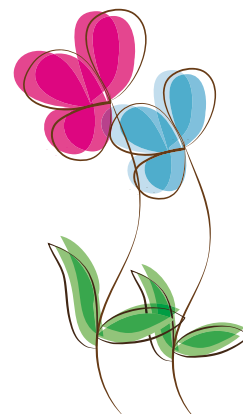
Vi åker till Portugal och
Algarvekusten i oktober,
troligen under V42. Så får vi

se vad det blir under våren,
det får vi återkomma till lite
senare.

Jag önskar er alla en mycket
trevlig sommar och var rädda
om er i värmen. ■



TONY NILSSON
FÖRBUNDSORDFÖRANDE
MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET



FAHL

EMERGENCY SET

VIKTIGT NÖDHJÄLPMEDEL FÖR HALSANDNINGSAPPARATER

Foto: Photographee.eu/Shutterstock.com

I en nödsituation räknas varje sekund! Av denna anledning erbjuder LARYVOX® EMERGENCY SET en effektiv säkerhet med alla nödvändiga hjälpmedel och finns omedelbart till hands.

- ▶ Säker mun-till-trakeostoma Ventilation
- ▶ Andningsmasken minskar risken för infektion
- ▶ Inkl. anslutningskontakt för syretillförsel
- ▶ Uppsättningen finns i olika versioner



Se hemsida för mer info

 **WiraMedical**

WiraMedical AB
Karbingatan 14
SE254 67 Helsingborg - Sweden
+46 705-73 54 64 • www.wiramedical.se

FAHL

Andreas Fahl
Medizintechnik-Vertrieb GmbH
August-Horch-Str. 4a
51149 Cologne - Germany
Phone +49 (0) 22 03/29 80-0
Fax +49 (0) 22 03/29 80-100
Mail info@fahl.de
www.fahl.com

► REDAKTÖREN HAR ORDET

En vacker vårdag år 2020 fick jag ett trevligt samtal från Ulf Jönsson som då sedan många år tillbaka var både sekreterare i förbundet och redaktör i tidningen Mun & Hals. Ulf frågade då om jag ville ingå i redaktionen och om min man Jan-Erik också ville vara med.

Då började en fin och lärorik tid. Vårt samarbete i redaktionen har fungerat utomordentligt bra. Ulf har delat med sig mycket av sin kunskap och erfarenhet. Jan-Erik fick utlopp för sitt stora fotointresse och hade alltid tidningen Mun & Hals i tanken när vi var ute i naturen.

Som många av er känner till så avled Jan-Erik den 7 februari, ni finner minnestext i detta nummer.

Redan i slutet av förra året berättade Ulf att han med ålderns rätt skulle avsluta sitt uppdrag som redaktör. Det är med stor ära och respekt som jag nu tar på mig denna

roll. Sen vill jag rikta tusen tack till Ulf för gott samarbete och för alla trevliga samtal i redaktionen.

Samtidigt hälsar jag Andreas Björklund varmt välkommen som medarbetare i redaktionen.

I detta nummer finns både reportage från ett gemensamt möte för ordförande i regionalföreningarna och patientinformatörer samt från 2023 års riksstämma. Ni får också ta del av positiva erfarenheter av akupunktur. Detta blandas med bl.a. munhälsa, vårtankar och recept och en hel del annat så håll till godo.

Vi i redaktionen tar tacksamt emot tips, idéer och annat som kan utveckla vår tidning. Ni kan skriva stort eller smått, beskriva en händelse, en aktivitet eller annat som ni gärna vill dela till andra.

Med dessa ord vill jag önska er alla en hälsosam sommar, långa ljusa dagar och varm gemenskap. Ta hand om varandra. ■



GUN OLSSON
REDAKTÖR
SYSTERGUN@GMAIL.COM

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, Södermanland och Västmanland, Norrland, Örebro och Värmlands Län.

Vi är en av huvudmännen i Cancerfonden

NY MEDARBETARE I REDAKTIONEN

TEXT ANDREAS BJÖRKLUND FOTO LISA ARONSSON

Så tar jag med entusiastisk glädje plats i tidningsredaktionen tillsammans med Gun Olsson. Precis som Gun är jag medlem i Södra föreningens styrelse. Likaså är jag tidigare sjuksköterska och numera pensionär, eller passionär som jag föredrar att säga. Vi är också båda fortsatt nyfikna, vill testa nytt!

Min tidigare erfarenhet inom tidningsredaktionsvärlden begränsas till 70-talets sjuksköterskelev tidning i Helsingborg, samt 80-talets volontär tidning då jag arbetade i Nicaragua (med katolska nunnor bl.a!).

Som ni kanske redan upptäckt tycker jag om att skriva och försöka förmedla en del av det som jag fått till mig längst vägen på min

cancerresa. Denna började våren-21 då jag strålades för tonsillcancer i Lund, jag är alltså fortfarande ganska ny i sammanhanget. Nu hoppas jag på att kunna bidra till en fortsatt bra och fin tidning. Vad den kommer att innehålla beror mycket på er, vad ni bidrar med och vill se i tidningen. Så kom med information från möten, aktiviteter, tips, recept, annonser och annat spännande, klokt och intressant. Så att vi tillsammans kan skapa en tidning som känns som vår och som vi ser fram emot att få hem i brevlådan.

När vi ser Mun & Hals-tidningen på ÖNH mottagningen, tandvården eller på annat ställe ska vi stolt kunna känna, ja där är "min" tidning. Samt att andra som ännu inte är medlemmar lockas till att titta, läsa artiklar och annat därur. Vårt ansikte utåt och vår möjlighet att sprida information. ■



Foto: Privat

Andreas Björklund

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

RIKSSTÄMMAN

10 - 11 MAJ 2023 NOVA PARK, KNIVSTA

TEXT OCH FOTO GUN OLSSON

När vi kom fram till huvudstaden möttes vi av sommarvärme. Deltagarna strömmade till från Norr till Söder och alla samlades som vanligt till lunch. Därefter började vårt seminarium.

Seminarium

I år var Kay Pollak inbjuden som föreläsare. Kay Pollak är förutom föreläsare även författare och regissör. Hans senaste bok har titeln "Ett bättre liv". Vi fick en inspirerande föreläsning hur tankarna kan förändra våra liv. Nedan följer några av de visdomsord som vi fick ta del av: "Idag är det den första dagen av resten av ditt liv"

"En bra grej med det förflutna är att det är över nu"

"Mina tankar skapar hur du mår"

"Det finns ingen värld åtskild från den du önskar"

"Ett viktigt uppdrag är att göra dig själv lycklig"

"Det är hela tiden mina tankar som styr mina känslor"

"Fokusera på att välja tack-samhet"

"Du väljer själv de känslor du upplever"

Laryngfonden

Sen blev det fikapaus med kaffe, frukt och andra små läckerheter. Därefter fick vi information av Hans-Ola Fors, ordförande för Stiftelsen Laryngfonden. Vi fick ta del av bakgrundsfakta från 1947 då fonden startade. Möjlighet för ansökan är vid tre tillfällen/år. Efter sista ansökningsdag sammanträder arbetsutskottet och ger ett förslag till hur styrelsen ska besluta avseende varje bidrag. Fonden styrelse har också tre sammanträde/år. Bidrag är möjligt att dela ut via fondens avkastning. Laryngfonden är också skatteskyldig.

Dagen avslutades med gemensam tre rätters middag på kvällen. Alla verkade trivas och det blev både varma samtal och lite historieberättande.

Riksstämman

Dag 2 var det dags för själva riksstämman. Vi började med att minnas de medlemmar som lämnat oss under året. Därefter blev det upprop av alla ombud. Mötesordförande var Olov Berggren som är generalsekreterare för Prostataförbundet. Kassaförvaltaren Halvor Eriksson informerade om det ekonomiska läget där det bl.a. framgick

Förbundsstyrelsen.
Förbundsordförande Tony Nilsson
ej med på bild.



att hyreskostnaderna för kansliet har stigit kraftigt. Ur rambudgeten framgick det vilka åtgärden som planeras för att få ekonomin i balans. Förbundet har varit och tittat på Funktionsrätts lokaler som alternativ till nuvarande lokaler för kansli. Inget beslut är taget i lokalfrågan ännu. Vidare har kansliet numera hand om annonsörer till tidningen vilket också minskar utgifterna. Därefter följde val till förbundsstyrelsen och till styrelsen i Laryngfonden. Beslut blev helt enligt valberednings förslag. Vidare röstade stämman igenom en höjning av medlemsföreningarnas årsavgift till förbundet från 50 kr/medlem till 100 kr/medlem. På riksstämman är det också brukligt att utnämna hedersmedlemmar. Under 2023 var det ingen medlem som blivit nominerad till denna utmärkelse.

Avtackning

Ulf Jönsson tidigare redaktör för tidningen Mun & Hals var ej närvarande p.g.a. sjukdom



Styrelsen för laryngfonden. (Göran Eriksson och Hans Gustavsson saknas på bild.)

och slutar nu sina uppdrag inom både tidningsredaktionen och i Laryngfonden. Ulf har varit medlem i sydöstra föreningen sedan 2004 och blev sekreterare i förbundsstyrelsen 2008 ett uppdrag

som han hade i många år. 2010 blev han redaktör för tidningen Mun & Hals efter att tidigare varit medarbetare i redaktionen. Han har också varit ordinarie ledamot under fyra år i Laryngfonden.

Vi önskar Ulf en lyckosam rehabilitering.

Avslutning

Vi fick därefter en presentation av tre nya ordförande i regionalföreningarna. Slutligen fotografering och presentation av förbundsstyrelsen.

Vår förbundsordförande Tony Nilsson tackade alla och avslutade riksstämman. Varmt tack till Laryngfonden som möjliggör detta årliga, trevliga event. ■

Susanna Jankovic, Kanslichef, Tony Nilsson, Förbundsordförande och Kay Pollak, föreläsare.



Hans-Ola Fors, ordförande Laryngfonden.

RAPPORT FRÅN MÖTE MED PATIENT- OCH NÄRSTÅENDEFÖRETRÄDARE

TEXT OCH BILD ANDREAS BJÖRKLUND

Under några förmiddagstimmar före årets Riksstämma samlades vi inom MHCF som är med i Regionala Cancer Centrums (RCC:s) Patient och Närstående Råd (PNR). Det har gått några år sedan förra träffen, pandemin har inneburit en del tapp av deltagare, liksom kunskap. Alltså var det vår främsta uppgift att uppdatera vår kunskap, diskutera samt att försöka få intresserade företrädare till alla sex sjukvårdsregioner.



”RCC är ett kunskapscentrum som stödjer regionerna med att, utifrån den nationella cancerstrategin utveckla cancervården.”

PNR är ett diagnosövergripande, rådgivande råd, där det finns medlemmar från olika cancer-diagnoser (Patienter och/eller närstående). Medlemmarna i rådet kallas Patient och Närstående Företrädare (PNF). Dessa skall helst förutom att vara från olika diagnosgrupper också vara från olika delar av sjukvårdsregionen.

Kunskapsnivån var ganska skiftande hos oss som träffades. Några var helt nya och andra hade varit med några år. Sakta men säkert löstes några av frågetecknen upp

och en viss entusiasm kändes efter att få lära mer. Som nybörjare är det minst sagt förvirrande att hamna bland alla förkortningar och märkliga begrepp. Vi som varit med tidigare delade med oss av vår erfarenhet och positiva syn på vad vi kan lära och lära ut till våra medlemmar i våra respektive föreningar. Det är starkt fokus på patientsamverkan nu och vi har en hel del viktigt att förmedla och då måste vi ta tillfället i akt och göra detta, på alla de sätt vi kan.

Det bästa stället att få veta mer om arbetet som Patient och Närstående Företrädare inom RCC (Regionala Cancer Centrum) är att läsa på cancercentrum.se. Där finns

väldigt mycket information, inte bara om Patient och Närstående Rådet utan också om olika cancerdiagnoser, statistik, kvalitetssäkring och mycket annat.

Vi diskuterade en del om vad vi kan göra, hur vi ska kunna förmedla det vi tagit till oss och lärt på mötena till andra föreningsmedlemmar. Sjukvårdsregion Mellansverige har valt ett annat sätt med sitt PNR och inkluderar alla de PNF som finns inom RCC. Det innebär att det blir en stor grupp och svårt att hantera ibland. Fast det finns också många fördelar med detta koncept. Efter ett år är det tänkt att utvärderas för att se hur det blir i framtiden.

MHCF är ett litet förbund, det gör det än viktigare att vi syns och hörs i den mån vi har möjlighet till. RCC erbjuder oss möjlighet till detta anser jag. Om vi tittar på de mål och visioner vi har i vår verksamhetsplan så tycker jag att det stämmer bra överens med det som RCC jobbar för.

Så jag ser fram emot att åter träffas före nästa Riksstämma, när alla har skaffat sig mer kunskap och erfarenhet, fler frågor och fler svar! ■

ORDFÖRANDEMÖTE

MÖTE FÖR PATIENTINFORMATÖRER

TEXT OCH FOTO GUN OLSSON

Den 22–23 februari samlades alla ordförande från de regionala föreningarna för sitt årliga möte. Vi möttes på kansliet i Bergshamra. Nytt för i år var att samtidigt samlades även våra patientinformatörer.

Första dagen hade vi möte och diskussioner varje grupp för sig för att sedan andra dagen ha ett gemensamt möte.

På mötet för ordförande fick vi senaste nytt från förbundet. Vi informerades om kommande utlandsresor i höst respektive våren 2024 och vi fick en inblick i ekonomin på förbundet.

Efter denna genomgång var det bordet runt "hur ser det ut i föreningarna?"

Från Södra rapporterades en god kontakt med kontaktsjuk-

sköterskorna och en ny etablerad kontakt med orofacial klinikerna i Skåne.

I Göteborg är läget allvarligt, de behöver fler medlemmar.

Kenneth från Gävleborg berättade om Ljuspunkten, föreningslokalen i Gävle, som de delar med andra föreningar. Tillsammans har de här olika aktiviteter.

Barbro från Örebro/Värmland berättade om en liknande mötesplats i Örebro, Livsgnistan.

Från Norrland fick vi inblick



i att de har mycket samlad information på sin Facebook-sida.

Yvonne från Stockholm berättade om Kraftens Hus, en mötesplats för alla cancerberörda. Vidare berättade hon om svårigheterna att få yngre att engagera sig i föreningen.

Andra dagen hade vi gemensamma diskussioner

Respektive region presenterade hur det fungerade med patientinformatörer i deras förening. Det framkom att det är stor variation mellan

föreningarna. Den gemensamma slutsatsen är att det finns behov av att förbundet påverkar sjukvården för att få en bra informatörsverksamhet.

Patientinformatörer behövs för laryngektomerade men också för strålbehandlade och ev. ytterligare kategorier. Kontakt före behandling är viktig för många och kan även vara en framgångsfaktor för behandlingen.

Tack för trevliga dagar och vi beslöt att även nästa år ha en gemensam dag. ■

INVIGNING KRAFTENS HUS I STOCKHOLM

TEXT OCH FOTO ANDREAS BJÖRKLUND

I slutet av maj var jag i Stockholm i annat ärende och passade då på att besöka invigningen av Kraftens Hus i Stockholm. Vi har under längre tid diskuterat behovet av mötesplatser för cancerdrabbade inom PNR (Patient och Närståenderådet) Syd. Så det var med spänning jag letade mig fram i ett snöigt, blåsigt och kallt Stockholm. Lokalen ligger på gamla Serafen, på lite krångligt gångvägsavstånd från Centralen. Lokalerna var fina, fast knappt tilltagna. Om ett år beräknas de nya lokalerna, i samma område, betydligt större och mer lämpade för verksamheten, att vara klara för inflyttning. Det rådde en uppsluppen, lite spänd stämning och det var lätt att få kontakt under minglet före invigningen.

I nuläget är det fyra anställda, två heltider och två halvtider, med lite skiftande bakgrunder. Ena halvtiden jobbar som patientrepresentant och är liksom ena heltiden och andra halvtiden avlönad av RCC. (Regionala CancerCentrum). Den andra heltiden bekostar projektet. Ett tiotal volontärer har också anmält sitt intresse av att hjälpa till på olika sätt.

Lotta och Maria som höll i

invigningen, började med att berätta att de inte nått alls så långt, om de inte fått så stor och god hjälp av att Kraftens Hus Sjuhärad (i Borås) och allt det arbete som lagts ner där, all den kunskap och erfarenhet de samlat på sig. Önskemålet är att det ska bildas någon form av varumärke liknande "Maggies House" i Storbritannien. Det skulle skydda verksamheten

på ett helt annat sätt och skapa en trygg långsiktighet. De betonade också, att alla de som på något sätt är berörda av cancer är välkomna. Inte enbart patienter och anhöriga utan även vänner, arbetskamrater, chefer etc. Ingen ska behöva vara ensam med sin cancer! Man kan bli medlem för 100:-/år, men det krävs inte att man ska vara medlem för att få delta

i de olika aktiviteterna. Det är genom antalet medlemmar de får bidrag och det är genom att vara medlem som man har rösträtt. Pengarna används till olika aktiviteter i verksamheten.

Det var ett flertal föreläsare på plats som på olika sätt berättade om sin inblandning i projektet. Bland annat tre personer från Borås, som berättade om uppstarten och resan med Kraftens Hus i Sjuhärad. De öppnade upp 2018 och hade flera varma, fina berättelser att dela med sig av. De har nu öppet 4 dagar per vecka och blandade aktiviteter såsom "Nyfika för nyfika" för dem som kommer för första gången, promenader, yoga, skapande verksamhet, föreläsningar, bara titta in på en fika och lite samtal o.s.v. Kolla deras aktivitetskalender på sjuharad.kraftenshus.se. Man kan också kolla aktiviteterna i Stockholm på stockholm.kraftenshus.se. Alla aktiviteter är kostnadsfria. Det som efterfrågas vad gäller aktiviteter försöker man realisera. Så i Stockholm är schemat så här i början ganska öppet och ledigt.

Övriga föreläsare: Avdelningschef RCC Stockholm Gotland, Hälso- och sjukvårdsråd, Patient Representer, Medlemsansvarig Ung Cancer, Sjuksköterska, samtalsterapeut. Ja, programmet var välfyllt och intressant. Så nöjd och tacksam för fina samtal, möten och tankar gick jag ut i ett Stockholm som nu mötte mig med ett härligt solsken! ■



Lotta Forsberg, verksamhetsledare, Lena Sharp, avdelningschef RCC Stockholm/Gotland och Maria Wahlström Norlin, Ordförande.

► NATIONELLT VÅRDPROGRAM (NVP)

NVP för Huvud och Hals Cancer (HH cancer) revideras just nu.

De nationella vårdprogrammen finns på cancercentrum.se. Alla har möjlighet att inkomma med förslag på ev. justeringar. Remisstiden löper ut den 14 juni.

► CANCERREHABILITERING I SVERIGE

Den 4 april sändes ett digitalt kunskapsseminarium och presentation av rapporten: "Kartläggning av Cancerrehabilitering i Sverige".

Enligt Hälso- och sjukvårdslagen ska alla patienter erbjudas cancerrehabilitering under hela sin vårdprocess. Viktigt är också att närstående erbjuds stöd. Nätverket Mot Cancer (NMC) har med hjälp av bidrag från Sjöbergsstiftelsen gjort en kartläggning med hjälp av rapporter, intervjuer och enkäter. Slutsatser visar att patienter upplever tydliga brister i cancerrehabiliteringen. Hälften av de tillfrågade upplever att de inte blivit erbjudna cancerrehabilitering. Från rapporten finns också förslag på åtgärder för en bättre cancerrehabilitering

Rapporten kan laddas ner i sin helhet och seminariet går att lyssna på i efterhand.

<http://www.natverketmotcancer.se/>

► SOLVANOR OCH HUDCANCER

RCC Syd har publicerat en rapport som visar kraftig ökning av malignt melanon i Södra sjukvårdsregionen. Mellan perioden 2005 – 2019 har insjuknandet nästan tredubblats. Fortsätter det i samma takt förutses en fördubbling till år 2034. RCC har lyft denna fråga och informationsfilmer har tagits fram för att stärka medvetenheten kring Sveriges snabbast ökande cancerform. Filmerna finns publicerade på www.1177.se (cancerprevention medborgare)

- Melanon – Hudcancer
- Skydda dig mot solen
- Så undersöker du huden själv

Källa: cancercentrum.se

► MIN VÅRDPLAN (MVP)

MVP för Huvud Hals cancer på 1177 håller på att revideras efter inkomna remissvar. Till dig som är ny medlem och har använt MVP på 1177 vill vi gärna ha in synpunkter både positiva och negativa. RCC genomför också just nu en utvärdering, resultat ännu ej klart .

Synpunkter på MVP kan mailas till systergun@gmail.com

ALBUFEIRA I PORTUGAL 7-14 OKT

TEXT: BYBERG&NORDIN

Följ med på en härlig resa till Portugal och vackra Algarvekusten

Albufeira där vi ska bo är känd för dess sagolika stränder och många trevliga restauranger och romantiska promenader. Staden har en vacker gammal stadsdel med låga vitkalkade hus och kullerstengator direkt ovanför stranden.

DAG 1 Avresa från Arlanda eller Köpenhamn. Efter landning åker vi transfer med lokal buss och chaufför till vårt hotel, Grand Muthu Forte da Oura och checkar in. Här ska vi bo i sju nätter.

DAG 2 –3, 5 och 7 Härliga dagar att komma på plats och fritt utforska våra omgivningar och den trevliga staden. Bada, sola och kanske shoppa.

DAG 4 Idag blir det en heldagsutflykt tillsammans med lokalguide och vi börjar i vår charmiga fiskestad Albufeira. Vi åker sedan vidare till den gamla staden Silves, som omges av apelsinlundar och reser sig över en bördig dalgång. Från den romersk-moriska borgen, byggd i röd sandsten, har vi fantastisk utsikt över nejden. Vi besöker en familjeägd vingård där vi provar några av de lokalt producerade vinerna med lite tilltugg. Innan vi återvänder till vårt hotell besöker vi ett krukmakeri nära den lilla staden Porches .

DAG 6 Dagens utflykt tillsammans med vår lokalguide går till Portugals sydvästligaste punkt Cabo de São Vicente, där branta klippor stupar i den skummande Atlanten. Här står Europas kraftigaste fyr. I närbelägna staden Sagres ser vi den vackra hamnen och ruinerna av Henrik Sjöfararens fästning. Vi stannar sedan i den livliga småstaden Lagos, en gång utgångspunkt för upptäcktsresor och världsomseglingar. Vi strosar i den gamla stadsdelen och kan besöka saluhallen och 1700-talskyrkan Santo António, som sägs vara "juvelen i Algarves krona", med många förgyllda och målade träsniderier.

DAG 8 Sista dagen och dags att checka ut från hotellet och åka med vår lokala transport till flygplatsen i Faro för avfärd till Arlanda respektive Köpenhamn.

ÅRSMÖTE I SÖDRA FÖRENINGEN MED FÖRELÄSNING OM MUNHÄLSA

TEXT ANDREAS BJÖRKLUND FOTO GUN OLSSON

Den 6:e mars var det åter dags för årsmöte på Hotell Statt i Hässleholm för oss i Södra föreningen. Som alltid var det trevligt att mötas och stämningen var öppen och varm. Vi började med en tyst minut för Jan Erik Olsson, för att minnas och ära vår sekreterare och mångåriga, kära medlem. Sedan följde sedvanliga årsmötesförhandlingar, som avlöpte friktionsfritt, utan större diskussioner. Efter det blev vi serverade en lite annorlunda, god och trevlig fika. Sedan tog Margaretha Nilsson och Cecilia Borg tandhygienister på Sjukhustandvården (numera Orofacial medicin) över och gav oss intressant och nyttig information om munhälsa.

De delade med sig av sin rika erfarenhet och kunskap, vi fyllde i med frågor och erfarenhet från vårt håll. Mycket givande och uppskattat.

Orofacial medicin tar hand om, behandlar patienter med särskilda medicinska och/eller psykiska behov. Det behövs alltid remiss för behandling, från sjukvården eller allmäntandvården. Det kan t.ex. vara patienter som ska genomgå eller är under onkologisk eller strålbehandling, organtransplantation, hjärtklaffsbyte, stamcellstransplantation, liksom patienter med behov av sövning eller annat speciellt omhändertagande. De har tydliga ramar om vad de får och inte får göra. Detta kan se lite olika ut i de olika regionerna.

Efter avslutad behandling remitterar de vidare till allmäntandvård om inte tidigare kontakt finns.

Därefter fick vi en genomgång om de olika tandvårdsstöden som är av stor betydelse för oss som genomgått mun- och halscancerbehandling.

ATB – Allmänt tandvårdsbidrag – som utgår till alla





Ordförande för mötet Peter Lindell.
Sekreterare för mötet Kaj Fransson.

vuxna den 1 juli varje år. Beloppet är beroende på ålder. 150 eller 300 kronor.

STB-Särskilt tandvårdsbidrag. Riktat sig till de som har särskild sjukdom eller funktionsnedsättning som riskerar försämrade tandhälsa. Detta bidrag är på högst 600 kr per halvår och gäller endast förebyggande tandvård. För att få detta krävs intyg från behandlande läkare. Det går inte att spara, så när halvåret är slut, är det nya pengarna som gäller.

Sedan finns det ett allmänt högkostnadsskydd som gäller när man kommer över 3000 kr, efter det får man rabatt på behandlingarna. Att tänka på är att det inom tandvården gäller fri prissättning och man kan alltid jämföra med referensprislistan (tandkoll.se) för att se hur den tandklinik man använder ligger till.

Så har vi det som kallas F1-kort, som ger rätt till tandvård

enligt hälso- och sjukvårdsavgift (högkostnadskort). Då krävs att en person har stora behov av tandvård på grund av långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning, som leder till stora svårigheter att sköta munhygien eller att genomgå tandvårdsbehandling. Till detta behövs ett specifikt ifyllt läkarintyg, som sedan bedöms på Enheten för tandvårdsstyrning.

Här blev det lite information från en av deltagarna som själv hade ett sådant kort, samt diskussion i gruppen. Det blir alltid lite subjektivt när det gäller att träffa på rätt läkare, som kan fylla i ansökningar på rätt sätt och att man själv kan argumentera på rätt sätt. Vi inom Mun- och Halscancerförbundet driver sedan flera år en kampanj för bättre och mer rättvis tandvård. "Alla vill ha tänder oavsett vad som händer".

Efter denna diskussion blev



det utmärkt information om egenvård, tandvårdsteknik, hjälpmedel mot muntorrhet, förebyggande av karies mm. Vi delade villigt med oss av våra olika erfarenheter och preferenser.

Tandhygienisterna är också de som remitterar till fysio-

terapeuter för akupunktur för att eventuellt kunna avhjälpa muntorrhet. *Se separat artikel.*

En alldeles utmärkt föreläsning och trevlig stund för oss alla. Efter detta var det dags att fortsätta in i matsalen för att avnjuta en god lunch. ■

AKUPUNKTUR MOT MUNTORRHET

TEXT ANDREAS BJÖRKLUND FOTO LENA CORENGIA

- AKUPUNKTUR INNEBÄR ATT TUNNA NÅLAR STICKS IN I SPECIELLA PUNKTER.
- I SVERIGE ÄR AKUPUNKTUR GODKÄNT AV SOCIALSTYRELSEN SEDAN 1984 SOM BEHANDLINGSMETOD.

Akupunktur används mestadels för smärta, men används också för vissa andra tillstånd där vetenskap och beprövad erfarenhet visar positiva effekter, ex. vid muntorrhet efter strålbehandling.

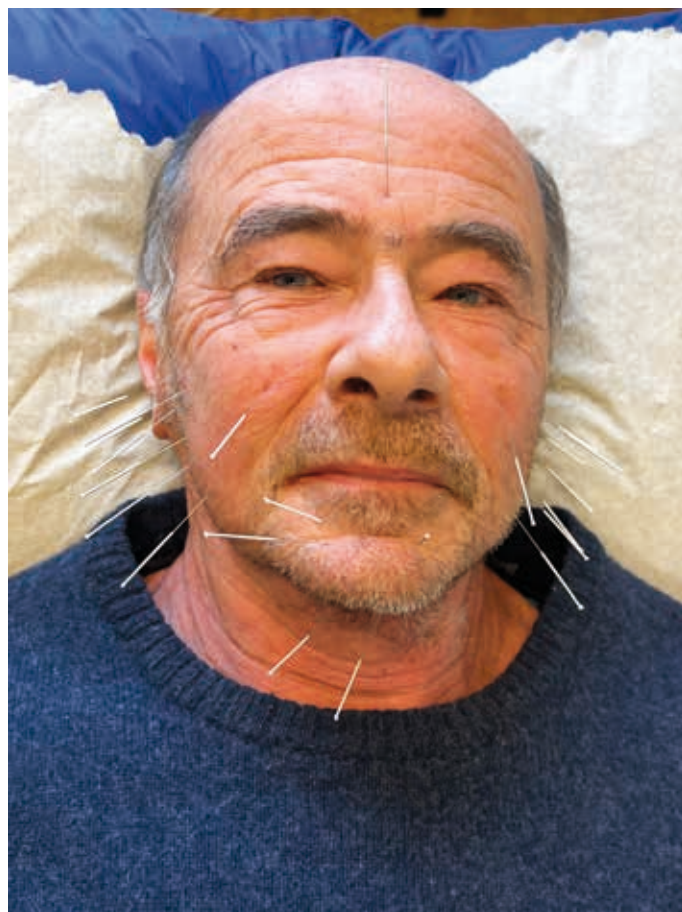
HUR GÅR DET TILL

- Sterila engångsnålar används, sätts i ansiktet kring käkparti, haka och kinder, samt en nål i vardera tumveck. Nålarna sitter kvar 20-30 min.
- Behandlingsintervall en gång/vecka (i början 2 g/vecka, senare ca varannan vecka)
- Har det inte gett någon effekt efter 10-12 behandlingar avbryter man oftast. Men normalt är behandlingen 20-24 behandlingar.
- Ibland behövs underhållsbehandling ca 1 g/månad.

Jag har egen erfarenhet av akupunktur efter strålning av mun och halscancer. Våren -21 fick jag 34 strålningar för att bli av med min tonsillcancer, vilket avlöpte väl förutom några gupp på vägen. Var inte helt medveten om att jag nästan helt skulle förlora saliven och därigenom få påtaglig smak och konsistensförändring. Bestämde mig för att acceptera detta och glädja mig åt att det hade gått bra, att jag kände mig frisk och stark. Nåväl, tiden gick och jag hade vissa problem med att hålla vikten, det var inte lika kul och gott med mat längre. Hade hört

talas om att akupunktur eventuellt kunde hjälpa så jag tog kontakt med sjukhusvården. Där tog de salivtest och skrev remiss till fysioterapeut. På en dryg vecka hade jag fått tid och påbörjade min akupunkturresa. Fick komma till Lena Corengia, den fysioterapeut som tog över efter Christer Carlsson. Narkos och smärtläkaren som påbörjade akupunkturen för oss med strålsador i mun och hals här i Skåne. Lena utbildar numera andra intresserade fysioterapeuter här i södra regionen. Förhoppningen är att även de andra delarna här i Södra sjukvårdsregionen ska erbjuda akupunkturen inom högkostnadskortet.

Ja, jag har verkligen fått bra respons på mina behandlingar. Jag är fortfarande torr i munnen, men inte så torr att jag behöver använda något medel för att få mer fukt. Inte ens under natten! Dessutom har jag fått tillbaka smaken i stor utsträckning, vilket är min största vinst. Kan äta sådant som för mig hade en konstig, torr konsistens tidigare. Som potatis och banan. Dessutom har jag fått en trevlig sidoeffekt genom att min käke inte längre låser sig och knakar lika mycket.



Så jag är oerhört tacksam för möjligheten att få denna behandling som har gett mig en klar förbättring av livskvaliteten och dessutom ett par välbehövliga kilon! Inser att det är många som av olika anledningar inte får samma goda effekt som jag fått, men

jag anser att det är en viktig rättighet för oss att få testa. Ett varningens finger! Det är inte smärtfritt! För min del är det dock klart värt den kortvariga smärtan för att få den vinst jag lyckats få och det fina bemötandet icke att förglömma! ■

MINNESORD

ÖVER JAN-ERIK OLSSON



Jan-Erik vår sekreterare i Södra föreningen har lämnat oss. Redan 2011 blev han medlem och ganska snart blev han värvad in i styrelsen först som ersättare och sedan som ordinarie ledamot.

Förutom uppdraget som sekreterare hade han hand om vårt medlemsregister vilket han skötte med stor noggrannhet. 2018 blev Jan-Erik nominerad till att ingå i regionalt cancercentrum Syd och var patientföreträdare i patient- och närståenderådet vilket uppdrag han hade i två år. 2020 fick han förfrågan att ingå i redaktionen för tidningen Mun & Hals. Ett uppdrag som han var väldigt stolt för. Han gillade att vara ute i naturen och hade ett stort intresse för fotografering och många av omslagsbilderna i tidningen har sitt ursprung från Jan-Eriks bildbibliotek. Trots att han med åren fick allt svårare att svälja gillade han att baka. Många är vi som läst hans bakrecept och smakat hans goda bakverk. Jan-Erik fick också motta utmärkelsen "hedersmedlem" av förbundet.

Vi saknar Jan-Eriks alltid goda humör och goda kamratskap.

Vi i Södra har mottagit minnesgåvor i samband med hans bortgång vilket vi är tacksamma för. Vår saknad är stor i föreningen. Vi bevarar Jan-Erik i ljusst minne.

**STYRELSEN FÖR
MUN- & HALSCANCERFÖRENINGEN
I SÖDRA SVERIGE**

Varmt Tack

Jag vill på detta sätt från djupet av mitt hjärta sända ut ett varmt tack för allt stöd både under Jan-Eriks svåra sjukdomstid med många sjukhusbesök de sista åren och i samband med hans bortgång.

Sen vill jag tacka för alla mail, brev, telefonsamtal och alla vackra blommor som kom till vårt hem i Svedala. Tack för fina blommor som kom till vår ceremoni i kyrkan.

Jag vill också tacka hela teamet vid Öron-/Näs- och Halskliniken i Lund. Jan-Erik hade förmånen att ha Peter Wahlberg som var med under den stora operationen 1995. Peter följde sedan Jan-Erik under alla år fram till sin pensionering för några år sedan. Jag har många fina minnen från denna tid men jag minns ett speciellt möte. Direkt efter att Jan-Erik hade blivit opererad åkte Peter på en kongress men så snart han kom tillbaka till Lund så kom han upp på avdelningen och tittade till Jan-Erik. Det var också Peter som tipsade Jan-Erik hur han skulle ge sig sin sondnäring. "Du kan ha 60 ml sprutor och ge som en måltid." Det blev en stor lättnad för Jan-Erik. Han hade inte tid eller ork att hålla på med sondmatningspumpen, utan ville leva som vanligt. Peter brukade säga till Jan-Erik: "Du är ett unikum." Trots återfall och svåra sviter efter behandlingar upplevde Jan-Erik en bra livskvalitet. När Peter Wahlberg slutade på klinken kom Johanna Sjövall som följde i Peters fot-



spår med samma varma och öppenhjärtliga omvårdnad. Ni är alla guld värda!

Jan-Eriks devis var: "Kämpa på! Det är framåt som gäller."

Med hjälp av hans kraft inom mig kommer jag att fortsätta kämpa för en god vård, bra livskvalitet och rehabilitering för alla våra medlemmar såväl behandlade som närstående.

GUN OLSSON

INFORMATION FRÅN FÖRBUNDET

TEXT: SIGBRITT EDSTRÖM

REHABRESA TILL PORTUGAL

Mun- och Halscancerförbundet anordnar tillsammans med laryngfonden en rehabresa mellan 7 oktober – 14 oktober. Resan går till Portugal och Algarvekusten. Inbjudningar har gått ut till alla behandlade medlemmar vilka har möjlighet att i mån av plats ta med en stödjande medlem.

Deltagarantalet är begränsat till 56 st. Vid stor efterfrågan kommer det att anordnas ytterligare en resa våren 2024. Vi hoppas på fint väder och en givande samvaro tillsammans med medlemmar från hela Sverige.

BEHANDLINGRESULTAT HOS PATIENTER SOM FÅR EN ANDRA MIKROVASKULÄR LAMBÅ (MVL) I HUVUD-HALSOMRÅDET – EN PLANERAD STUDIE VID SUS, LUND.

Varje år drabbas ca 1 600 personer av slemhinne-cancer i huvud och halsområdet och ca 15 000 av hud-cancer. Avancerad cancer i huvud- och halsområdet kräver ibland att man gör en stor resektion. Även godartade tumörer samt så kallad osteoradionekros i käken (en ovanlig biverkning av strålbehandling där en del av käkbenet går under) kan kräva stora resektioner. Vid de här större, komplexa operationsdefekterna krävs vävnads-transplantation med en så kallad fri mikrovaskulär lambå (MVL) för att behålla så mycket funktion och estetik som möjligt. MVL-kirurgin innebär att t ex hud-, muskel-, eller bentransplantat med tillhörande mm-stora kärl från en annan kroppsdel kopplas till kärl på halsen via mikroskopisk teknik och sys in för att "laga" resektions-defekten. MVL-operationer kräver noggrann planering för att minimera risker med operationen ex att lambån inte läker in eller överlever på sin nya plats. Många patienter strålbehandlas före eller efter operationen vilket kan komplicera läkningen.

Det finns ett antal patienter som har genomgått mer än en MVL-operation i huvudhalsområdet. Det kan bero på att patienten har fått återfall av sin tumorsjukdom eller en ny cancer. Det

kan också röra sig om patienter som har botats men senare drabbas av en avancerad osteoradionekros i käken. Vid vissa läkningsbekymmer/komplikationer efter en MVL-operation kan man behöva göra en kompletterande läkning med MVL.

Vi misstänker att det blir mer komplikationer, längre vårdtider och svårare biverkningar hos patienter som genomgår en andra MVL-operation. Det finns dock mycket lite studier på den här patientgruppen.

Syftet med den här studien är att beskriva och identifiera faktorer som påverkar postoperativa problem hos patienter som genomgått mer än en MVL-kirurgi vid ÖNH-kliniken, SUS, Lund under perioden 2013-2023. Kan vi finna faktorer hos patienter som talar för eller emot god läkning vid en andra MVL-kirurgi? Finns det skillnader i dessa parametrar vad gäller primär MVL-kirurgi eller vid en andra MVL-operation?

Alla patienter som behöver rekonstruktioner med MVL-kirurgi pga cancer i huvud- och halsområdet i Södra sjukvårdsregionen behandlas på ÖNH-kliniken SUS i Lund. Verksamheten utvärderats kontinuerligt och

en sammanställning av data gällande dessa patienter som genomgår operation med en andra lambå görs nu för planerad publicering av resultaten i nationella och internationella tidskrifter. För att identifiera alla relevanta patienter i Södra Sjukvårdsregionen behöver vi ta fram relevanta data ur de identifierade patienternas datajournaler (Melior). Uppgifterna tas fram för att sedan avidentifieras och kodas, dvs. endast kodade data kommer att analyseras och ingen resultatpresentation kommer att ske på individnivå. Datahanteringen kommer att ske i enlighet med EU:s dataskyddsförordning (GDPR). Personuppgiftsombudet i Region Skåne är också dataskyddsombud och regionjurist; kontaktas via e-post: region@skane.se.

Om du är en av de patienter som genomgått mer än en MVL-kirurgi i huvud- och halsområdet sedan 2013 och INTE VILL att dina uppgifter ska ingå i studien, vänligen kontakta oss via huvudansvarig läkare för forskningsprojektet: Johanna Sjövall, Överläkare, Medicine Doktor, Avd. för Specialiserad Kirurgi, Sektionen för Huvud- och Halskirurgi, Skånes Universitetssjukhus, 221 85 Lund. Tel. 046-171705 (sekr.)

RECEPT

SOLROSBULLAR PÅ MITT SÄTT

TEXT OCH FOTO GUN OLSSON

För att hedra Jan-Eriks minne har jag bakat solrosbullarna efter det första receptet som Jan-Erik publicerade som ny i tidningsredaktionen.
/Gun Olsson

Makalöst goda och luftiga bullar.

Ingredienser:

50 g jäst
5 dl mjölk
2 tsk salt
50 g smör
½ dl sirap
¾ dl solroskärnor
¾ dl vetegroddar
1 msk brödkryddor (Österlenkryddor)
2,5 dl grahamsmjöl
2,5 dl fullkornsdinkelmjöl
7 dl vetemjöl (manitoba cream)

Uppvispat ägg och solroskärnor till garnering.

Om man inte vill ha solroskärnor, räcker det att pensla med vatten.

Ugn 225 grader.

Gör så här:

Smula ner jästen i en bunke. Värm mjölken till 37 grader. Häll mjölken över jästen och rör tills jästen löst sig. Tillsätt salt, brödkryddor, sirap, rumsvarmt smör i clickar, grahamsmjöl, dinkelmjöl och vetegroddar. Blanda detta lite innan det mesta av vetemjölet blandas i. Arbeta degen väl i maskin. Låt jäsa övertäckt i 30 minuter. Ta upp degen på mjölat bord och knåda i mer vetemjöl om det behövs. Dela degen i 2 delar. Rulla ut varje del till en längd och dela varje längd i 10 bitar. Lägg bullarna på en plåt med bakplåtspapper. Platta ut bullarna med handen. Låt jäsa övertäcka i 30 minuter. Pensla med uppvispat ägg och strö över solroskärnor. Grädda mitt i ugnen i ca 10 minuter. ■



2020-02-26/Jan-Erik Olsson

VÅRTANKAR

TEXT OCH FOTO ANDREAS BJÖRKLUND

Så sitter jag och njuter av vårens första kopp kaffe på öppna verandan. Plötsligt har solen kommit med full kraft och med den värmen! Stora härliga humledrottningar brummar runt i ett ivrigt sökande i de villiga, vidöppna vårblommorna. Måsskrik, fjärilsfladder, fågelkvitter...

Så plötsligt en helgledig granne som sätter igång sitt maskinella trädgårdsarbete. Idyllen bryts och jag tänker på vad jag "borde" komma igång med...

Då kommer Bob Hanssons kloka ord till mig "Här sitter jag och duger!" Så jag återgår lugnt till mitt kaffe, humlesurret och fågelkvitteret och njuter av att bara vara! ■



Förenings- nytt

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

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

REDAKTIONEN

MAILA TILL: [GUN OLSSON, systergun@gmail.com](mailto:GUN.OLSSON@systergun@gmail.com)

Nya ordförande i regionalföreningarna

Sydöstra föreningen har bytt ordförande. Tony Nilsson avgår efter fyra år för att tillträda som förbundsordförande. Han överlämnar klubban till Per Nilsson.



Tony Nilsson överlämnar klubban till Per Nilsson.

Chatrin Lindholm är ny ordförande i Norrlandsföreningen.
Ulf Östblom är ny ordförande i Upplandsföreningen.



Per Nilsson, Chatrin Lindholm, Ulf Östblom. ▶

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

Södra föreningen

Höstaktivitet

Den 2 – 3 september ses vi på medlemsmöte i Blekinge. Gemensam transport söderifrån. Det blir föreställningen "Bäst före" av örön-näs- och Halsläkare Henrik Widegren. Förutom specialistläkare är Henrik Widegren också artist och låtskrivare. Vi kommer att bo på hotell Carlshamn där vi även äter middag lördag kväll. På söndagen planerar vi för en båttur i Blekinge skärgård. Inbjudan med anmälan och mer information sändes ut till alla medlemmar.



Information till våra medlemmar i Stockholmsföreningen

Vi är som ni vet en liten styrelse och vi skulle så gärna vilja bli fler!

I vår förening saknar vi följande;

- Suppleanter
- Valberedning
- Ledamöter

Vi behöver också vara fler för att vara representerade i bl.a. RCC (Regionalt Cancer Centrum), PNR (Patient och Närstående råd) samt Patientinformatörer. Man behöver inte vara med i styrelsen för att vara vår föreningsrepresentant i olika sammanhang, men man måste givetvis ge rapport utifrån den verksamhet man deltagit i och styrelsen är den som får besluta vem som närvarar var.

Så gott folk, kom på nästa medlemsmöte och anmäl ditt intresse, vi ser fram emot att få fler engagerade medlemmar.

Kan även i sammanhanget nämna att vi kommer att kunna träffas på bokade träffar på Kraftens Hus några gånger per termin! Tills vi möts får ni googla på Kraftens Hus i Stockholm!

Med vänliga hälsningar

Yvonne Rosendahl

Ordförande

070-755 48 84

Kent Blademo

Vice ordförande

070-529 11 20

Sydöstra Föreningen

TEXT OCH FOTO PER NILSSON OCH BJÖRN LANTZ

Walk and Talk

Kontaktsjuksköterskorna Josephine Olausson och Christina Gustafsson från Öron-Näs- och Halskliniken på Universitetssjukhuset i Linköping har tagit ett väldigt bra initiativ för patienter och anhöriga att tillsammans genomföra promenader. Syftet är att aktivera behandlade och utbyta erfarenheter mellan behandlade, anhöriga och sjukvården under lättsamma förhållande. Vi i Sydöstra har fått möjlighet att delta under dessa promenader och tipsar andra regioner att försöka få till stånd liknade aktiviteter.



Fika efter promenad.



Gemensam promenad.



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

STIFTELSEN LARYNGFONDEN

I KAMP MOT STRUP- OCH MUNHÅLECANCER

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

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

**Bidrag och gåvor
emottages tacksamt på:**

Plusgiro 91 82 58-5

Bankgiro 5936-5338



Ansökningsblankett för bidrag finns hos:
Stiftelsen Laryngfonden

Kärleksstigen 25 ■ 952 33 Kalix

Tel: 070-632 70 03

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



Vill du annonsera i tidningen Mun&Hals?

Kontakta

Mun- & Halscancerförbundet

SUSANNA JANKOVIC

ZOFIA KIJEK

Tel: 08-655 83 10

E-post: kansli@mhcforbundet.se

Ni i föreningarna kan hjälpa redaktionen

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

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

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

Grovsortera gärna era bilder som är suddiga eller som ni bedömer är ointressanta. Skicka bara de ni vill ha med.

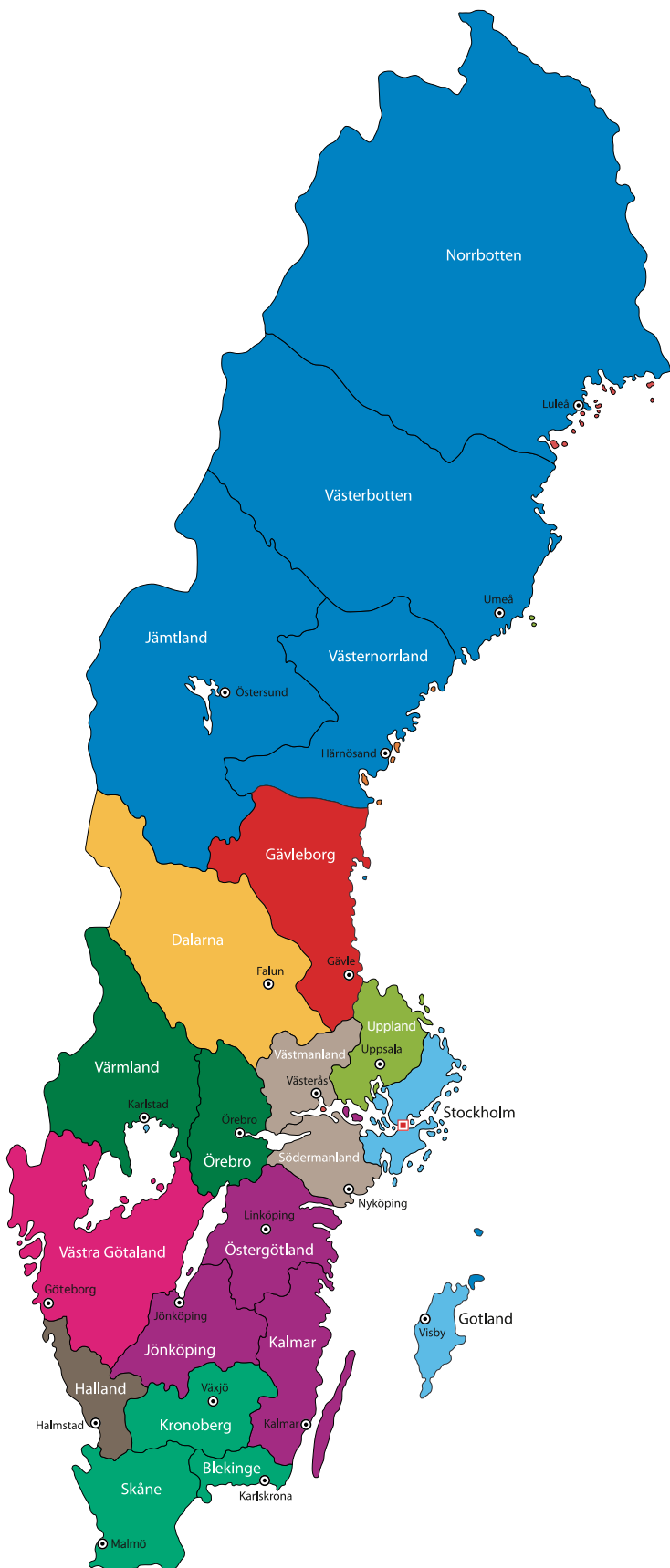
Glöm inte att skriva texter till bilderna och gärna mellanrubriker.

VARMA HÄLSNINGAR FRÅN REDAKTIONEN



MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

REGIONALFÖRENINGAR



- Mun- & Halscancerförbundet
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
- Mun- & Halscancerförbundet
Halland**
 Halland
- Mun- & Halscancerförbundet
Södra Sverige**
 Kronoberg, Blekinge, Skåne



MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

Regionalföreningar

MED KONTAKTPERSONER

Mun- & Halscancerföreningen Norrland

CHATRIN LINDHOLM

E-post: lindholmchatrin@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Gävleborg

KENNETH RUBENSSON

E-post: rubensson7@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Dalarna

LENA LUNDSTRÖM

E-post: lena.lundstrom54@live.se



Mun- & Halscancerföreningen Uppland

ULF ÖSTBLOM

E-post: mhcfuppland@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Örebro och Värmlands Län

BARBRO PETERSSON

E-post: munochhals.orebrovarml@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Södermanland och Västmanlands Län

EVA KNUTS ERIKSSON

E-post: eva@myrbygard.se



Mun- & Halscancerföreningen Stockholms Län

YVONNE ROSENDAHL

E-post: yvonne.rosendahl@telia.com



Sydöstra Mun- & Halscancerföreningen

PER NILSSON

E-post: g.per.nilsson@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Göteborg

DAN RASMUSSEN

E-post: dan.g.rasmusson@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Halland

BENGT-GÖRAN SVENSSON

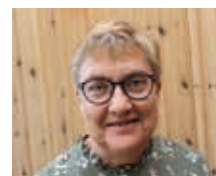
E-post: bengt-goran1945@outlook.com



Mun- & Halscancerföreningen Södra Sverige

GUN OLSSON

E-post: systergun@gmail.com



Mun- & Halscancerförbundet

SUSANNA JANKOVIC, 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

PROVOX[®]
Life

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

24·7



Ref: 8262
Antal: 30 st.

Provox Life[™] Night HME

Provox Life[™] Night HME är utformad för att ge bästa befuktning förmåga och en behaglig nattsömn. Tack vare den innovativa designen hjälper Night HME till att minska slem och hosta för vilsammare nätter.

Sov gott och vakna utvilad

Hosta och överdriven slemproduktion är en av de största utmaningarna efter en laryngektomi. Det kan påverka sömnen och bidra till utmaningar i vardagen.

Klinisk forskning visar förbättring av lungrelaterade symptom efter 2 veckor av 24/7 HME-användning med högt presterande HME-kassetter.

Använd en HME både dag och natt för att:

- Förbättra lunghälsan
- Minska överdriven slemproduktion
- Minska hosta
- Förbättra sömnen

Scanna QR-koden
för mer om
Provox Life[™]



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

Atos
Breathing-Speaking-Living
atosmedical.com