



NR 4 • December 2017

Mun&Hals

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



Mun&Hals

Årgång 43 • Nr 4 2017



MHCF

MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

KANSLI & REDAKTION

Barks Väg 14, 170 73 Solna

TEL. 08-655 83 10

E-POST: kansli@mhcforbundet.se

HEMSIDA: www.mhcforbundet.se

BANKGIRO: 5703-3573



ANSVARIG UTGIVARE

Owe Persson



REDAKTÖR

Ulf Jönson

E-POST ulfjonson.012140026@telia.com



MEDARBETARE I REDAKTIONEN

Viola Landewall, Gunnar Schneider,

Annika Ljungström



FÖRBUNDSORDFÖRANDE

Owe Persson

Magasingatan 13

903 27 Umeå

TEL. 090-19 10 32

MOBIL 0703-92 63 15

E-POST owe.persson@umea.se



ISSN 2000-7477



GRAFISK FORM

TRYCK & DISTRIBUTION

Ågrenshuset, Bjästa



MATERIAL

till tidningen sänds till:

Mun- & Halscancerförbundet

Barks väg 14, 170 73 Solna

Märk kuvertet Mun&Hals

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

Insänt material returneras endast på begäran.

Eftertryck och citat är tillåtet om källan anges.



STIFTELSEN LARYNGFONDEN

ORDFÖRANDE Hans-Ola Fors

Strandgatan 19 – 952 33 Kalix

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

E-POST: info@laryngfonden.se

HEMSIDA: www.laryngfonden.se

PLUSGIRO 91 82 58-5

BANKGIRO 5936-5338



Miljömärkt trycksak
3041 0010

Innehåll

- 4, 6-7 Reseberättelse från PeVoc12 i Gent, Belgien**
- 7 Föreningsnytt**
- 8-9 Lunds lärorika laryddagar**
- 9 Läkemedelsverkets patient- och konsumentråd**
- 10 Möte med RCC-representanterna**
- 12 Sommaren på Stensund 2017**
- 13 Vad hände på vårt sista Laryngfondsmöte?**
- 14 Göteborgsföreningen fick information om Rehabiliteringsprojektet**
- 15 Ordförandemöte**
- 15 Jourkurator**
- 16 Aktuellt**
- 18 Sydöstra MHCF på resa till Polen**
- 19 Annika Ljungström besökte bokmässan**
- 22 Recept**
- 23 Föreningssidan med information om kontaktpersonerna**
- 23 Faktasida från förbundet**

Ledaren

MHCF ÄR ETT litet men livaktigt förbund med ett utvecklat samarbete med andra organisationer och myndigheter. Exempel på detta är vårt engagemang i Patient- och närståenderåden inom samtliga Regionala cancercentrum, representationen i Läkemedelsverkets Patient- och konsumentråd och i Tandvårds- och läkemedelsförmånsverkets Dialogforum. Givetvis har vi också en nära samverkan med Funktionsrätt Sverige, både på nationell och regional nivå. Detta utåtriktade arbetssätt ger oss möjlighet att påverka vård och rehabilitering inom vårt område, vilket ytterligare förstärks genom att vi har patientföreträdare i Styrgruppen för kvalitetsregistret och även i arbetet med det Nationella vårdprogrammet för huvud- och halscancer.

DE CANCERFÖREBYGGANDE insatserna är naturligtvis ytterst angelägna. En viktig förebyggande insats är möjligheten till HPV-vaccination också för pojkar, vilket vi förutsätter blir verklighet så snart som möjligt.

En annan förebyggande insats är kampen mot rökningen. Därför är det särskilt positivt att den antirökinformation i skolorna som funnits sedan många år tillbaka nu ska reaktiveras.

Informationen till patienter inför laryng-

ektomering kan kanske mera ses som ett led i rehabiliteringen. Här utför patientinformatörerna ett omvittnat viktigt arbete. Nu utreds om den här insatsen också ska kunna omfatta patienter med andra diagnoser.

2017 GÅR NU mot sitt slut. Även detta år har varit fyllt av aktiviteter som inte minst framgår av föreningarnas rapporter om sin verksamhet. I vanlig ordning har anpassningskurserna vid Stensund och i Eslöv genomförts. Under många år har dessa kurser lockat våra medlemmar. Inför nästa år blir det dock ett uppehåll. Laryngfonden har beslutat att för 2018 åter bevilja bidrag till centralt arrangerade rehabiliteringsresor men att anpassningskurserna då inte samtidigt kan få ekonomiskt stöd.

AVSLUTNINGSVIS vill jag särskilt tacka alla som med idéer, synpunkter och artiklar medverkat i vår tidning under året. Ett tack också till våra annonsörer.

*Slutligen önskar redaktionen
alla läsare en GOD JUL
och ett GOTT NYTT ÅR!*

Ulf Jönson
redaktör

Omslagsfoto: Ulf Jönson

Nästa nummer utkommer i mars 2018
Materialstopp till nr 1 är 1 februari 2018

LARYVOX® SYSTEM

HJÄLPMEDEL I NÖDSITUATIONER

I en eventuell nödsituation räknas varje sekund.

Speciellt om du andas genom ett trakeostoma är det viktigt att ha hjälpmedel nära till hands. Man kan själv förbereda sig. **LARYVOX® SAFETY SET** och **LARYVOX® EMERGENCY SET** erbjuder både trygghet och säkerhet.

I varje set ingår en **LARYVOX® SOS-SAFE MASK** (andningsmask) som säkerställer effektiv och ändamålsenlig "mun-till-trakeostoma metod".

I LARYVOX® SAFETY SET ingår hjälpmedel för att kunna tillföra extra syrgas om det finns behov.

I LARYVOX® EMERGENCY SET ingår dessutom hjälpmedel för utbildad vårdpersonal som underlättar assisterad andning, så som en kuffad trakealkanyl och ett instrument att vidga trakea med.

@ 046 287 37 90

☎ info@fahl-scandinavia.se



FAHL SCANDINAVIA AB

Building 301 Medicon Village, 223 81 Lund · Phone: 046-2873790
Sweden · www.fahl-scandinavia.se · Email: info@fahl-scandinavia.se

Reseberättelse från PeVoc12 i Gent, Belgien

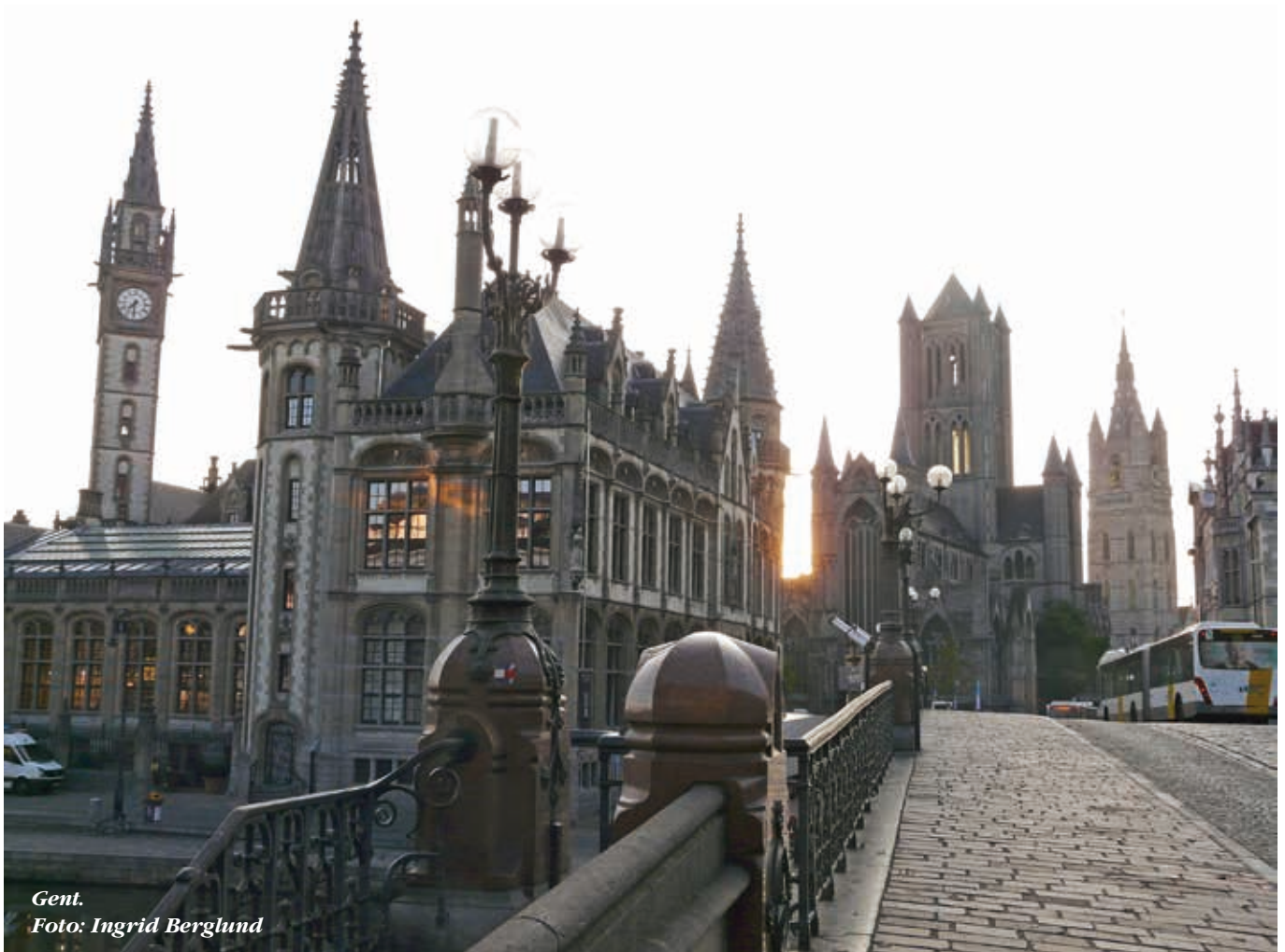
Jag hade förmånen att 29-31 augusti 2017 få delta i PeVoc12, Pan European Voice Conferens, som denna gång hölls i Flandern, Belgien i den vackra medeltida staden Gent.

GENT GRUNDADES redan på 600-talet och var under senmedeltid en av de största och mest betydande städerna i Västeuropa med livlig hamn, trots sitt läge en bit in i lan-

det. Att få omges av den enorma mängd medeltida byggander och kanaler som finns i Gent, gör något alldeles extra för upplevelsen. Även lokalerna där konferensen ägde rum, Kungliga konstakademien och musikkonservatoriet, KASK bar på mycket historia. Delar av lokalerna hade varit ett cistercienserkloster från 1234 till 1796. Öppningsbara fönster hörde inte till denna tid, vilket i den tropiska hetta som vi deltagare bjöds på inledningsvis i Gent, satte extra krav på åhörarnas koncentrationsförmåga.

DAGARNA FYLLEDES av föreläsningar från 8.00 på morgonen till 18.30 på kvällen. Det var skönt att morgonpromenaden till KASK gav möjlighet att njuta av Gents många vackra vyer längs kanalerna. Kongressen innehöll många spännande längre och kortare föreläsningar, paneldiskussioner, work shops samt posterutställningar. Jag tänker i denna reseberättelse välja ut några av de 37 föreläsningar som jag valde att gå på, och som kan vara av speciellt intresse för mun- och halscancerområdet.

forts. på sid 6



Gent.
Foto: Ingrid Berglund



Din hud förtjänar det bästa

Våtservetter- Bättre för din hud



Alkoholfri

Provox Adhesive Remover

- Hjälper till att ta bort plåstret
- Minskar öm och röd hud



Alkoholfri

Provox Skin Barrier

- Lämnar ett skyddande lager på huden under plåstret
- Förbättrar tätning av plåstret

En ny lösning för natten- Bättre Nätter för Bättre Dagar



Provox Luna

- Lugnar din hud och förbättrar din lunghälsa under natten
- Plåstret är gjort av hydrogel som lugnar och svalkar huden
- HME-kassetten är mjuk och len och har en överlägsen befuktning

För mer information om dessa produkter eller några av **våra andra Provox-produkter, alla utvecklade och producerade i Sverige**, vänligen kontakta oss på Atos Medical kundtjänst:

Via telefon: 0415 198 20
Via e-post: kundtjanst@atosmedical.com
Hemsida: www.atosmedical.se

Atos Atos Medical
Your voice

forts. från sid 4

EN PANELDISKUSSION och presentation gavs runt området *"Laryngeal bioengineering and transplantation"*, som visade på framtidens potential inom forskning om larynx. Att skapa möjligheter att på konstgjord väg generera nya röstorgan genom att kombinera kroppsegna "byggställningar" av brosk och vävnader, samt skapa rörlighet och funktion i dessa. Sätt att återfå nervfunktion i transplanterade struphuvud beskrevs. I Polen har t o m en transplantation av struphuvud, luftstrupe och matstrupe genomförts och operatören, Dr Gajek visade video på resultatet. Vi fick höra exempel på att röstfunktion och sväljningsförmåga delvis hade återställts. Foniater Stellan Hertegård på Karolinska Institutet presenterade vid två tillfällen delar av sin banbrytande forskning runt stamcellsbehandling av kroniskt skadade stämband. Problem där man i dagsläget inte kan erbjuda någon hjälp. Stellan Hertegård har i sin forskning sett resultat som ger ökande bevis för att stamcellsbehandling kan både förebygga och behandla stämbandsskador. Detta väcker hopp om att insatser inom en framtid regelmässigt ska kunna erbjudas som hjälp och att kunna ersätta och reparera kroppsdelar via den nya tekniken. Mycket spännande! Vad som framkom under föreläsningen var att vissa typer av stamceller som är mer effektiva i detta arbete, idag av etiska skäl inte användas inom forskningen i Sverige, vilket ger färre verk samma stamceller vid försöken.

FÖRELÄSNINGEN *"Röstförändring efter strålbehandling av tidigt upptäckt larynxcancer"*, visade



Stellan Hertegård föreläser om stamceller. Foto: Ingrid Berglund



KASK.
Foto: Ingrid Berglund

att 50% av gruppen som behandlas med strålning har kvarstående besvär med heshet och rösttrötthet, men att rösten generellt förbättrades i kvalitet i jämförelse med efter strålningen. Vid besvär med reflux, sura uppstötningar, ökade röstpåverkan ytterligare. Viktigt därför att behandling mot reflux ges och att efter behandling erhålla röstterapi för att få en bra röstkvalitet ger en förbättrad livskvalitet.

VIDARE HADE *van Sluis* och medarbetare inom området laryngektomi gjort en sk Review, en genomgång i litteraturen om subjektiva och objektiva bedömningar av rösten efter totala laryngektomier. Tal med röstventil TES (Tracho-Esophageal Speech) var det som i studierna visade gav den bästa röstkvaliteten och förstäligheten av talet. Vad som faktiskt erbjuds i behandling i olika länder ser dock väldigt olika ut. Självs kattning med CAPAL och SECEL, två självs kattningsverktyg efter laryngektomi, framhöll bl. a. vikten att informera omgivningen om effekterna av laryngektomi. De många olika sätt som man i studierna hade bedömt laryngernas egen uppfattning av sin röst hade visat många brister och behövde utvecklas.

Logoped Dirk Vanneste gav en föreläsning i konsten att kunna snyta sig efter laryngektomi, med en speciell trachoesofageal blås-teknik. Här lärdes ut hur man gradvis kan lära sig att blåsa ut luft

genom näsan och öka trycket för att kunna snyta sig, få bort slem, blåsa ut ljus, kyla varm dryck och få näsområdet generellt torrare. Då man använder sig av en typ av manometrisk utrustning, var detta som en "tvärtom"-användning av NAIM-tekniken som används då jag lär ut hur man kan återfå förmågan att lukta. Där ska ju luften in genom näsan, här ska den ut.

INSPIRERANDE VAR föreläsningen av ÖNH-läkaren *Thomas Moors* i organisation *"Shout at Cancer UK"* i Storbritannien, som tog upp vikten av att kunna handskas med depressioner eller social isolering inom gruppen laryngektomerade. Man har sett att 30-40% lider av detta. Ett sätt att hitta ett sammanhang i livet efter laryngektomin och få kontakt över generationsgränserna, är de aktiviteter som denna organisation har börjat med, bl a Beatboxing för laryngektomerade. Detta är en musikstil,



Beatboxing med röstgenerator. Foto: Ingrid Berglund

teknik som finns speciellt inom hiphop där ljuden hos trummor och rytminstrument, ibland i kombination med en melodi, efterliknas av ljud producerade i munhålan, läpparna, tungan och av rösten. Man har bildat grupper där laryngektomerade, logoped, sångpedagog, ÖNH-läkare och ungdomar träffas och tränar beatboxing. Förutom glädjen att göra saker tillsammans har man kunnat se en förbättrad förmåga både vad gäller sin artikulation och röstliga förmåga. Titta gärna på det youtube klipp som visades på kongressen. Något att prova för svenska laryngföreningar? Även beatboxing med röstgenerator presenterades! <https://www.youtube.com/watch?v=YIDkOYzGuE0>

I ÖVRIGT kastades jag mellan föreläsningar inom så skilda områden som bl. a. resonansrörsfonation i vatten, där *logopeden Greta Wistbacka* inom kort skulle presentera sin doktorsavhandling i ämnet, work-shop i joddlingsens fysiologi, där gruppdeltagarna även fick prova att joddla (!) med skiftande resultat, kinesio-logopedtejpning för spända hals och nackmuskler vid röstbesvär, primalljud som en länk mellan röstteknik och artistiskt uttrycksätt, transgender-rösten och djurs röstbildning presenterat i en bejublad föreläsning av professor Simeons, från Veterinärhögskolan i Gent.

EN TYPISK SYMBOL för Gent är snaran, som står som symbol för det uppror som innevånarna 1539 bjöd Karl V vid revolten mot denne. Snaran gjorde att upprorsmakarna förlorade både rösten och livet.



Stropdrager (snarbärare), Gent. Foto: Ingrid Berglund

Onekligen väldigt talande och vid den fest som gavs fick alla en sådan snara med hem, en mycket hedrande (men lätt bisarr) gåva från det medeltida skräet för snarbärare till oss deltagare! Vi kämpar alla för att ni ska ha en röst!

DET ÄR OVÄRDERLIGT att på detta sätt få ta del av den senaste forskningen. Jag tackar Laryngfonden som möjliggjorde mitt deltagande i denna konferens!

Ingrid Berglund,
leg logoped Gävle sjukhus

Föreningsnytt

Göteborgsföreningen äter julbord klockan 18 den 6 december på Eggers restaurang.

Vårens medlemsmöte startar den 10 januari 2018 klockan 12 med lunch på Dalheimers hus.

Även årsmötet startar med lunch klockan 12 på Dalheimers hus. Datum: Den 14 februari 2018.

Sydöstra föreningen har 6-7 december ett tvådagarsmöte med julbord på Fredensborgs herrgård i Vimmerby.

Lunds lärrika larydagar

När logopedutbildningens termin sex tog sin början, var det vissa moment det viskades mer om. Några studenter hade redan sedan tidigare hört äldre kursarnas hänförande berättelser angående hur givande terminens sista tvådagarskurs varit. Det var med stor spänning och en gnutta nervositet vi såg den närma sig. Kursen – som skilde sig från allt vi tidigare läst – gick under namnet Larydagarna och pågick vid Lunds universitet 17-18 maj.

Innan Larydagarnas start förbereddes vi studenter genom ett antal föreläsningar. Dels fick vi lära oss om den medicinska bakgrunden och hur den nya anatomin och fysiologin ser ut och fungerar efter en laryngektomi, dels fick vi botanisera bland det stora utbud av material som kan ingå i en laryngektomerad persons vardag. Med massa ny kunskap snurrades i våra huvuden var det sedan dags; vi var förhoppningsvis mer förberedda än vi vågade tro och Larydagarna var till slut här! Äntligen skulle vi få svälja nervositeten och träffa kursens huvudpersoner: de otroliga människor som övervunnit olika typer av strup- och munhålecancer och som nu ville hjälpa oss logopedstudenter till ännu mer lärdom och förståelse.

Föreläsningar och Workshops

Ansvarig för Larydagarna var logoped Sara Wiberg som gjorde ett fantastiskt jobb i att få ihop denna kurs så att vi studenter fick en inblick i en mängd olika aspekter inom detta område. Under första dagen fick vi möjligheten att lyssna till flera inspirerande föreläsare. Representanter från Fahl Scandinavia berättade om en uppsjö av produkter för laryngektomerade personer och det stod klart att denna patientgrupp har en hel del rent praktiska inslag i sin rehabilitering att tänka på. Tandhygienist Margareta Nilsson upplyste oss om problematik som kan uppstå med munhälsan hos personer

som genomgått operationer och behandlingar för strup- och munhålecancer och Karin Sjögren förklarade ur ett logopediskt perspektiv hur tugg- och sväljfunktionen påverkas av liknande ingrepp och hur detta rehabiliteras på bästa sätt.

Under kursens andra dag kom kontaktsjuksköterskorna Agneta Hagren och Ulrika Fyrhag och talade inspirerande om det imponerande arbete de lagt ner på att upprätta ett nationellt standardiserat vårdförlopp som innefattar en samordnad och individanpassad vårdplan och rehabilitering för patienter med huvud- och halscancer. Dessutom kom logopeden Eva Alenbratt och visade oss relevanta kommunikationshjälpmedel samt kuratorn Monica Saxne som talade om de sociala aspekterna av att bli laryngektomerad såväl som om hur vi människor hanterar livsomvälvande besked i stort. Annika Axelsson talade på slutet av dagen om mun- och halscancerförbundet och vi fick alla det glädjande intrycket av att även om just laryngektomerade är en relativt liten patientgrupp verkar de ha en stark och aktiv förening med många engagerade medlemmar att ingå i.

Utöver lärande genom lyssnande fick vi också delta i workshops. Ett för oss väldigt nytt moment innebar att vi alla fick testa på lukt-rehabilitering genom den holländska NAIM-tekniken som syftar till att hjälpa laryngektomerade känna doften. Då näsans funktion finns kvar

men inandning sker enbart via stomat blev vi instruerade i tekniken som innefattade en så kallad "artig-gäspning", dvs en gäspning med stängd mun, som skickar upp luft till näsan via munnen. Vi kunde nog lätt konstatera att vi studenter hade det ganska mycket kämpigare än de laryngektomerade med att lyckas känna doftproverna av kaffe, lakrits, apelsin – och som tur var för oss – vitlök och fisk.

Inspirerande berättelser

Genom samtalsgrupper som hölls av logopederna Christina Askman och Carina Tenhagen Moberg fick vi studenter chansen att ställa alla våra mer eller mindre genomtänkta frågor som vi gått och grunnat på till personerna som genomgått laryngektomi. De berättade också om sina personliga erfarenheter och ingens berättelse var den andres lik.

En del saker som vi förmodat skulle vara svåra, hade de flesta inte ens funderat över förrän vi tog upp det. Några lyfte upp deras nya röster som något som varit svårast att vänja sig vid, medan vi studenter inte behövde många sekunder innan vi var helt vana vid att lyssna till en "icke av stämvecken producerad röst". Många beskrev också hur tacksamma de varit över att möjligheten funnits för dom att träffa en stödperson som genomgått samma operation innan deras skulle ske. En del hade genom detta fått upp ögonen för mun- och halscancerförbundet och dessutom knutit starka vänskapsband på så sätt.

Vi studenter kände alla en stor tacksamhet för att de laryngektomerade valde att dela med sig av sina upplevelser och dessa samtal gav oerhört mycket för vår förståelse och kunskap kring denna patientgrupp.

Dagarna avslutades i form av en gemensam frågestund som hölls av foniatrerna Roland Rydell och Malin

Josefsson och vi fick chans att ställa våra sista-minuten frågor tillsammans med våra nya bekantskaper.

Laryngfonden

Vi studenter vill tacka alla som varit med och möjliggjort den här kursen, såväl deltagare från mun- och halscancerförbundet som föreläsare från olika berörda verksamheter som alla bidragit till att göra oss till bättre framtida logoped. Framförallt vill vi rikta strålkastarljuset mot Laryngfonden. Utan Ert ekonomiska stöd hade inget av detta varit möjligt och Lunds logopedstudenter är privilegierade som genom medel från Er får chansen att fördjupa vår förståelse för laryngektomerades rehabilitering och liv i allmänhet.

Avslutningsvis vill vi citera en av våra kursare, som vi tycker lyckades sammanfatta känslan av Larydagarna väl: "Jag ser Larydagarna som ett av de mest lärorika momenten under röstkursen, eventuellt det mest inspirerade momentet under hela utbildningen."

Anna Grane och Emmy Petersson, logopedstudenter vid Lunds universitet

Läkemedelsverkets patient- och konsumentråd

Ulf Jönson är förbundets representant i Läkemedelsverkets patient- och konsumentråd. Rådet sammanträder två gånger per år, senast den 10 oktober då bland annat frågor om generiskt utbyte på apotek och biverkansrapportering behandlades. På läkemedelsverkets hemsida finns mer utförlig information om rådet och frågorna som är aktuella.

En informationspunkt vid rådets senaste möte var Läkemedelsupplysningen.

Läkemedelsupplysningen

Läkemedelsupplysningen är en upplysningstjänst dit du kan ringa och ställa frågor om dina mediciner – till exempel hur de fungerar, hur du ska använda dem och hur de ska förvaras. Du kan även diskutera frågor som rör kombination av läkemedel eller biverkningar. Farmaceuterna gör inte några individuella bedömningar utan besvarar bara allmänna frågor kring användning av läkemedel.

0771 – 46 70 10

Öppettider: Helgfria vardagar kl 8.00 – 18.00

*Läkemedelsupplysning är den del av Läkemedelsverket.
Upplysningstjänsten är producentobunden.*

Ulf Jönson

God Jul & Gott Nytt År

önskar
Mun- &
Halscancerföreningen
Dalarna



God Jul och Gott Nytt År

önskar
Mun- & Halscancerföreningen
Göteborg



God Jul & Gott Nytt År

önskar
Hallands Laryngförening



God Jul & Gott Nytt År

önskar
Sydöstra
Mun- & Halscancerföreningen



Möte med RCC-representanterna

Två gånger om året samlas MHCF:s representanter i de regionala cancercentrumen (RCC) för att informera varandra om det aktuella läget. Samordnare är Annika Axelsson.

DEN HÄR GÅNGEN hölls mötet den 24 oktober på förbundskansliet i Solna.

Mötena brukar inledas med en allmän information från förbundet. Owe Persson talade om att broschyren "Du är inte ensam" ska arbetas om. Han konstaterade också att föreningarna har svårt att rekrytera nya medlemmar och att ordförandemötet därför ska diskutera samverkan med sjukvården när det gäller medlemsrekrytering.

26-28 januari genomförs en förtroendemannautbildning för styrelseledamöter. Det är viktigt att alla föreningarna deltar i utbildningen.

Från varje RCC lämnas så en kortare redogörelse över aktuella frågor.

RCC-Syd, representerades av Gun och Jan-Erik Olsson som uppgav att man haft två möten under det senaste halvåret, varav ett på biblioteket i Lund där frågan om cancerrehabilitering var aktuell. Från föreningen informerades och lämnades ut broschyrer. Gun och



Deltagare i RCC-mötet, från vänster; Annika Ljungström, Bertil Gustavsson, Owe Persson, Annika Axelsson, Gun Olsson, Jan-Erik Olsson.

Jan-Erik har också vid ett möte med RCC:s patient- och närstående råd presenterat Mun- och Halscancerföreningen med ett särskilt framtaget informationsmaterial.

I RCC-väst är Annika Ljungström vår representant Hon ingår i ett nätverk med andra patientorganisationer. I februari kommer Annika att delta i en presentation av standardiserade vårdförlopp.

Bertil Gustavsson från RCC-sydost berättade om Hjärtats Hus, en stödresurs för cancerpatienter i direkt

anslutning till Ryhovs sjukhus i Jönköping.

Owe Persson, RCC-Norrland konstaterade att ledderna för vård av mun- och halscancerpatienter inom flera regioner är längre än de som anges i Standardiserade vårdförlopp.

Slutligen bestämdes att nästa RCC-möte ska gå av stapeln den 14 maj, i anslutning till Riksstämman.

Text och foto: Ulf Jönson

*God Jul &
Gott Nytt År*

önskar

Styrelsen för Mun- & Halscancerförbundet



SUNSTAR

Bli fri från din muntorrhet!

ÅTERFUKTAR
SKYDDAR
LINDRAR
LÄKER

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

- HELA DAGEN, VARJE DAG



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

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

G·U·M® **HYDRAL**™

Sommaren på Stensund 2017

Foto: Kicki Jonsson



Vad hände på vårt sista Laryngfondsmöte?

2018 genomför vi nya rehabiliteringsresor för våra medlemmar och deras närstående



TORS DAGEN DEN 28 oktober och fredagen den 29 oktober sammanträdde Laryngfonden för att dels ta ställning till ett antal bidragsansökningar avseende sökta forskningsbidrag, dels ta ställning till ett återupptagande av rehabiliteringsresorna utomlands. Laryngfondens styrelse beslutade att återuppta utlandsrehabiliteringsresorna under 2018 förslaget vara att försöka genomföra tre stycken resor under

2018 med början i april - maj. En resekommitté har tillsatts bestående av två män och två kvinnor.

Staffan Hagelin Gille från Uppsala är sammankallande i gruppen övriga är Jan Lundgren från Södra föreningen, Lena Lundström från föreningen i Dalarna samt Eva Knuts Eriksson från Västmanlands föreningen. Förbundet har formulerat uppdraget utifrån Laryngfondens direktiv. Vi önskar resekom-

mittén lycka till i sitt uppdrag. I samband med att detta beslut togs så beslutade också Laryngfondens styrelse om att de år som vi genomför rehabiliteringsresor till utlandet skall inga rehabiliteringsveckor i Eslöv och på Stensund genomföras. Det blir så att säga antingen eller (efter ett citat av den danske filosofen Sören Kierkegaard).

Owe Persson

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

Medlemsmöte

Göteborgsföreningen fick information om Rehabiliteringsprojektet

Medlemmarna i Göteborg var intresserade och ställde många frågor till Marie.



MARIE ROBERTSSON

besökte Göteborgsföreningens medlemsmöte och informerade om Mun- och Halscancerförbundets rehabiliteringsprojekt, som har som målsättning att förbättra rehabiliteringen för våra patienter. Maries önskan var att även Göteborg ska medverka i detta projekt.

Projektet finansieras av allmänna arvsfonden och görs i samarbete med Regionalt cancercentrum Stockholm-Gotland samt sjukhus runt om i Sverige.

Marie Robertsson är projektledare.

Text: Annika Ljungström

Foto: Arne Ljungström



Gunnar Persson och Per Bengtsson.



Ytterligare två intresserade medlemmar.

Ordförandemöte

DEN 12 OKTOBER träffades föreningarnas ordföranden tillsammans med förbundsstyrelsen arbetsutskott för att gå igenom aktuella frågor. Ordförandemöten genomförs två gånger per år. Här är några axplock från det som behandlades vid mötet:

- Socialminister Annika Strandhäll har lämnat förslag om en centralisering av vården vid speciella diagnoser.
- Socialstyrelsen genomför en översyn av reglerna för statsbidrag till patientorganisationerna.
- I början av nästa år kommer förbundet att genomföra en förtroendemannautbildning. Upp till fem personer från varje förening kan delta.
- Föreningarna rapporterade i aktuella frågor, om medlemsantal, innehåll på möten och andra aktiviteter.

Ulf Jönson

Jourkurator



**Drabbad av
mun- eller halscancer?
Vill du ha tips och råd?**

Då kan du ringa projektets kurator som till vardags arbetar med mun- och halscancerpatienter på Karolinska Sjukhuset i Stockholm.

Hon svarar på sms och telefon på telefonnummer
0765-60 66 68

mellan kl 15-18 följande söndagar hösten 2017:

8 oktober 5 november
3 december 17 december

Vår kurator kan ge rådgivning kring praktiska problem som är kopplade till sjukdomen t ex tandvårdsbidrag, närståendepenning, sjukresor, färdtjänst etc.

Kuratorn har tystnadsplikt. Tjänsten är gratis.

Du kan gå med i vår slutna Facebookgrupp för patienter och närstående från hela Sverige.
www.facebook.com/rehabprojektmunochhals

För mer information:
Marie Robertsson, tel: 0708 - 88 08 39
E-post: marie@mhcrehabprojektet.se



Skål!

FÖR EN UPPFRISKANDE NYHET!

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

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



 NestléHealthScience

www.nestlehealthscience.se

Aktuellt

► Studieansvariga

Lena Lageson lämnar uppdraget som studieansvarig. Styrelsen har därför utsett Jan Lundgren, Södra föreningen, till studieansvarig tillsammans med Viola Landewall från Stockholmsföreningen.

► Riksstämman 2018

Riksstämman 2018 kommer att genomföras 15-16 maj på Nova Park i Knivsta.

► Antirökinformatorer

Sedan många år tillbaka har föreningarna arbetat rökförebyggande genom att lämna information i skolorna. Det är en viktig verksamhet, som nu också kan få ekonomiskt stöd genom statsbidrag. Våra insatser för ett minskat tobaksbruk behöver reaktiveras. Förbundsstyrelsen har därför tillsatt en arbetsgrupp med Annika Ljungström (sammankallande) Anette Sten och Stig Falk med uppgift att i samarbete med föreningarna ge förslag till en intensifierad verksamhet samt också hur vi kan söka statsbidrag för insatserna.

► Patientinformatörer

En viktig insats, som också den ombesörjs av föreningarna, är informationen till patienter inför en laryngektomering. Om patienten själv önskar kan en medlem, som själv genomgått en sådan operation, informera om de förändringar i vardagslivet som en sådan operation medför och hur man kan övervinna svårigheterna.

Nu har i styrgruppen för Kvalitetsregistret framförts önskemål om patientinformatörer också vid andra diagnoser inom huvud- halscancerområdet.

Förbundet ser positivt på förslaget och har tillsatt en arbetsgrupp med Lena Lageson (sammankallande) Annika Axelsson och Ulf Jönson med uppgift att återkomma med förslag hur en sådan utökad verksamhet kan genomföras.

► Kvalitetsregistret

Styrgruppen för Kvalitetsregistret hade möte i september. Annika Axelsson och Ulf Jönson ingår som patientföreträdare i styrgruppen. Vid mötet beslutades att patientrapporterade mått, PROM (patientens uppfattning av den egna hälsan) och PREM (patientens uppfattning av vården) under en tvåårsperiod ska ingå i registret.

► Vårdprogrammet

En programgrupp, identisk med kvalitetsregistrets styrgrupp, har tidigare utarbetat ett Nationells vårdprogram för huvud- och halscancer. Vårdprogrammet ska nu revideras.

Vid diskussioner i förbundsstyrelsen, möten med föreningsordförandena och likaså med våra representanter i Regionala cancercentrum (RCC) har flera synpunkter kommit fram. En är möjligheten för patienten att delta i den multidisciplinära konferensen (MDK) då beslut om behandling fattas. Flera har understrukt vikt av logopedens deltagande i MDK. Det cancerförebyggande arbetet är viktigt och förbundsstyrelsen har beslutat att intensifiera arbetet med antitobaksinformation i skolorna. Likaså har framhållits vikten att även pojkar HPV-vaccineras. Patientinformatörerna utför en viktig uppgift för patienter inför laryngektomi, en insats som också bör finnas också vid andra diagnoser inom mun- och halscancerområdet. Kunskapen om mun- och halscancer är inte tillräckligt utbredd inom primärvården. Utbildnings- och informationsinsatser är därför angelägna inom det området och också inom tandvården. Anhörigas situation och det psykosociala omhändertagandet har också betonats.

► Besök på Europaparlamentet i Bryssel

Funktionsrätt Sverige har inbjudit medlemsförbunden till besök hos Europaparlamentet 5-7 december. Från vårt förbund kommer Lena Lageson och Owe Persson att delta.



EN ANNORLUNDA SALONG

Salonger – med peruker och turbaner

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

Varmt välkommen till någon av våra salonger!

Carl M Lundh – Salonger och Partners

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

VÄRDEKUPONG

Mun&Hals, 04-17

Lämna kupongen till någon av våra salonger eller partners – och få tillhörande resekit vid köp av en valfri peruk. Kupongen gäller t.o.m den 31/3-2018. Kan ej kombineras med andra erbjudanden eller rabatter.



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

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

Sydöstra MHCF på resa till Polen

PÅ MEDLEMSMÖTEN beslutades att vi i föreningen skulle anordna en egen resa. Polen blev resultatet. Den 29 augusti kunde vi genomföra denna. Bussresan startade i Norrköping och hämtade upp resenärerna därefter i Linköping, Mantorp, Mjölby, Jönköping, Nässjö, Västerвик och sist Kalmar, innan vi nådde Karlskrona, varifrån båten avgick kl. 21.00.

VI ANKOM TILL Karlskrona i sista minuten, trots att vi avstod att rasta i Kalmar.

Efter att ha intagit våra hytter samlades vi till gemensam middag och därefter var det fria aktiviteter.

EFTER FRUKOST den 30 augusti kom guide på bussen och vi fick en utförlig guidning i Gdynia och i Gdansk gamla stad. Därefter egen tid för bl.a. lunch i Gdansk. På eftermiddagen var det incheckning på hotellet Number One. Ett nytt hotell som tyvärr saknade parkering för bussen, vilket betydde att vi fick gå lite extra med bagaget. Med gemensamma krafter klarade vi detta.

Gemensam middag på kvällen

Efter frukost den 31 augusti gjordes en utflykt till Malbork, riddarborg, störst i Europa och upptagen på UNESCOs världsarvslista. Gigantiska tegelbyggnader. Fyra timmar var avsatta för denna rundvandring, intressant men mycket gående. Därefter gick bussen till ett shoppingcentra, där allehanda varor införskaffades.



Efter att intagit våra hytter samlades vi till gemensam middag och därefter var det fria aktiviteter.

EFTER DESSA UTFLYKTER intogs gemensam middag på hotellet.

Efter frukost 1 september var det dags att lämna hotellet och ett museibesök var inbokat. Nytt museum som speglade andra världskriget. Mycket sevärt.

Därefter fick vi egen tid för bl.a. lunch och kanske shopping. Bussen gick sedan till Gdynia för incheckning på båten och hemresa. Buffén ombord stod och väntade.

Åter i Karlskrona den 2 september och bussresan till hemorterna startade. Denna gång blev det lunchrast i Eksjö.

RESAN KUNDE genomföras i föreningens egen regi, där vi bidrog med viss subventionering till buss och till behandlade medlemmar.

**Text och foto:
Bo Andersson**



Riddarborgen Malbork.

**Planerar ni i er förening
också att göra en resa?**

Ta gärna några fina bilder och skriv en text om er resa.

Maila till: ulfjonson.012140026@telia.com

Bokmässan

Annika Ljungström besökte bokmässan

BESÖKTE BOKMÄSSAN i Göteborg 29 september. Vågade inte gå 30 september eftersom NMRs demonstration pågick i närheten av mässhuset.

Temat för årets bokmessa var BILDNING, som ett redskap att förstå och navigera i en komplex och konfliktfylld värld.

Många svenska och internationella författare deltog med seminarier och boksigenering.

Jag delade ut vår tidning i några montrar, bl.a. Funktionsrätt Sverige.

Besökte prostatacancerförbundets monter och Torsten Tullberg, som arbetar med bl.a. mustaschkampen. Torsten lanserade Blå kokboken, där flera idrottsstjärnor deltar med sina sjukdomshistorier, bl.a. Börje Salming och Ralf Edström.

Talade med Camilla Läckberg, som alltid vill vara med på bokmässan varje år och signera sina böcker. Camilla Läckberg är aktuell med sin senaste bok HÅXAN, som är nummer 10 i Fjällbackaserien.

Text: Annika Ljungström

Foto: Arne Ljungström



Annika Ljungström och Camilla Läckberg.



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



Kontakta

Fredrik Forsberg

0660-29 99 63

fredrik.forsberg@agrenshuset.se

@ÅGRENSHUSET

Rehabcenter Mösseberg
Rehabcenter Sfären

Bräcke
diakoni



Rehab för livet

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

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



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

STIFTELSEN LARYNGFONDEN

*i kamp mot
Strup- och munbålecancer*

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

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

*Bidrag och gåvor
emottages tacksamt på:*

Plusgiro
91 82 58-5
Bankgiro
5936-5338



Ansökningsblankett för bidrag finns hos:

Stiftelsen Laryngfonden

Strandgatan 19 • 952 33 Kalix

Tel: 0923-776 60 • Fax: 0923-155 90

E-post: info@laryngfonden.se

Hemsida: www.laryngfonden.se

*God Jul &
Gott Nytt År*

önskar
Styrelsen i
Laryngfonden



*God Jul &
Gott Nytt År*



önskar
Kanslipersonal och
Mun- & Halsredaktionen

*God Jul &
Gott Nytt År*



önskar
Mun- & Halscancerföreningen
Södra Sverige

*God Jul och
Gott Nytt År*



önskar
Mun- & Halscancerföreningen
Norra Sverige

*God Jul
och
Gott Nytt År*



önskar
Mun- & Halscancerföreningen
Västmanland

*God Jul
& Gott Nytt År*



önskar
Mun- & Halscancerföreningen
Gävleborg

*God Jul &
Gott Nytt År*



önskar
Mun- & Halscancerföreningen
Uppland

*God Jul och
Gott Nytt År*



önskar
Mun- & Halscancerföreningen
Stockholms Län

*God Jul och
Gott Nytt År*



önskar
Mun- & Halscancerföreningen
Örebro och Värmlands Län

God Jul & Gott Nytt År önskar vi på

@ ÅGRENSHUSET

Recept

ETT BRA RECEPT NÄR DU HAR BRÅTTOM

Mitt i allt julstöket med bak och städning, behövs någon maträtt som är lätt att fixa, som "sköter sig själv" så att säga och inte behöver passas vid spisen. God är den också.

Allt-i-ett-gryta med torsk

För 4 pers - 30 min:

4 bitar torsk à 150 gr
salt och peppar
6-7 potatisar
1 purjolök
½ knippa dill + lite till garnering
2 msk curry
ca 4 dl fiskbuljong

Gör så här:

Krydda torsken med salt och peppar.
Skala potatisen och skär den i mindre tärningar, ca 2x2 cm.
Strimla purjolöken tunt. Finhacka dillen. Lägg purjon och potatisen i en kastrull. Tillsätt curryn. Häll på buljongen, den ska knappt täcka potatisen. Strö dillen över och koka tills potatisen känns nästan mjuk, ca 10 minuter. Salta och peppra.
Lägg fisken ovanpå och låt småkoka under lock tills fisken känns klar, ca 5 minuter.
Servera med dill på toppen.



Foto: mostphotos.com

Forskningen säger att man blir intelligent av fisk eftersom den innehåller fosfor som skulle vara bra för våra hjärnor, men det ska man nog ta med en nypa salt, tror Viola i Stblmsföreningen.

GÅ IN OCH TITTA PÅ VÅR HEMSIDA

www.mhcforbundet.se

MEDLEMSANSÖKAN

Jag vill bli medlem

NAMN:

ADRESS:

POSTNUMMER/ORT:

E-POSTADRESS:

TELEFON:

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

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



Mun- & Halscancerförbundet Läns och regionalföreningar med kontaktpersoner

Mun- & Halscancerföreningen Norrland

OWE PERSSON

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

Mun- & Halscancerföreningen, Gävleborg

KENNETH RUBENSSON

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

Mun- & Halscancerföreningen Dalarna

LENA LUNDSTRÖM

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

Mun- & Halscancerföreningen Uppland

STAFFAN HAGELIN GILLE

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

Mun- & Halscancerföreningen Örebro och Värmlands Län

HALVOR ERIKSSON

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

Mun- & Halscancerföreningen Västmanlands Län

EVA KNUTS ERIKSSON

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

Mun- & Halscancerföreningen Stockholms Län

GUNNAR SCHNEIDER

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

Sydöstra

Mun- & Halscancerföreningen

BÖRJE ADOLFSSON

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

Mun- & Halscancerföreningen Göteborg

ANNIKA LJUNGSTRÖM

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

Hallands Laryngförening

BENGT SVENSSON

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

Mun- & Halscancerföreningen, Södra Sverige

ANNIKA AXELSSON

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

Mun- & Halscancerförbundet

KRISTINA HENRIKSSON, ZOFIA KIJEK

Barks väg 14, 170 73 Solna

Tel: 08-655 83 10

E-post: kansli@mhcforbundet.se

Hemsida: www.mhcforbundet.se

Ni i föreningarna kan hjälpa redaktionen

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

BIDRAGEN BEHÖVER INTE handla om vår funktionsnedsättning. Det

kan vara en liten händelse eller incident på 4 rader eller ett A4. Allt är lika välkommet.

KÄNN DIG SOM en redaktionsmedlem. Försök innan ni skickar in ert material att om möjligt få det digitaliserat och helst skickat på e-post. Grovsortera gärna era bilder som

är suddiga eller som ni bedömer är ointressanta. Skicka bara de ni vill ha med.

Glöm inte att skriva texter till bilderna och gärna mellanrubriker.

Varma hälsningar från redaktionen

Vi önskar er alla en God Jul & Gott Nytt År

Kansliet är stängt vecka 52

Telefon: 08-655 83 10

E-post: kansli@mhcforbundet.se

Hemsida: www.mhcforbundet.se



PROVOX[®] Luna[™]

Bättre Nätter



Bättre Dagar



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

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

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

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

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

Upplev skillnaden!

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

© Atos Medical AB, Sweden.



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

Atos
Atos Medical Your voice