



Mun & Hals

NR 4 ■ DEC 2021

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



Mun & Hals

Årgång 47 ■ Nr 4 ■ 2021

MHCF

MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET KANSLI & REDAKTION

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

ANSVARIG UTGIVARE

Owe Persson

REDAKTÖR

Ulf Jönson
E-post: ulfjonson@telia.com

MEDARBETARE I REDAKTIONEN

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

FÖRBUNDSORDFÖRANDE

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

ISSN 2000-7477

GRAFISK FORM, TRYCK & DISTRIBUTION

Ågrenshuset, Bjästa



Snart är vintern här.



Omslagsfoto: ULF JÖNSON

MATERIAL

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

STIFTELSEN LARYNGFONDEN

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

INNEHÅLL

Redaktören har ordet	4
Aktuellt	4
Årets kontaktsjuksköterska 2021	5
Livskvalité – vad är det?	6
HPV-vaccination ger ett effektivare skydd mot cancer än väntat	7
Förbundsstyrelsen 2021	8
Munochhalscancerbloggen.se	8
Må bra dagar för Södra Föreningen	10-11
Hälsoveckorna 2021 Medlefors och Österåsen	14-17
Recept: Gott till adventsfika – supersnabb vetekrans	18
Ulf Jönson lämnar förbundsstyrelsen	18
Staffan Hagelin Gille slutar som ordförande i Upplandsföreningen	21
Föreningsidor med information om kontaktpersonerna	22-23

NÄSTA NUMMER UTKOMMER I MARS 2022

■ MATERIALSTOPP TILL NR 1 ÄR 1 FEBRUARI

ANNONSER

Fahl Scandinavia AB	3
Carl M. Lundh	9
Atos Medical	12-13
Atos Medical	24

► LEDAREN

Vill börja med att tacka alla medlemmar för det förtroende som gavs mig på riksstämman den 19 augusti om att under ytterligare två år tillsammans med er medlemmar samt den övriga förbundsstyrelsen och personalen få leda och utveckla vårt förbund till gagn för såväl medlemmar, närstående som stödmedlemmar. Tillsammans skall vi göra vårt förbund ännu starkare.

Trots fortsatt smittspridning av Covid-19 så börjar sakta men säkert livet återgå till vad det en gång var innan pandemin började. Som exempel kan nämnas att

förbundsstyrelsen träffades fysiskt i Stockholm på kansliet torsdagen den 16 september och hade såväl ett konstituerandemöte som ett förbundsstyrelsemöte. De flesta av oss hade inte träffats fysiskt på närmare ett och ett halvt år. Alla tyckte att det var en skön känsla av att dels få träffa varandra, dels på ett säkert sätt kunna sitta runt samma bord och fatta de för organisationen så viktiga besluten.

Nu till en helt annan fråga som påverkar såväl förbundet som dess medlemmar, vilket är att jag vill informera er alla om att en av våra anställda och stöttepelare på kansliet Kristina Henriksson kommer att sluta den sista februari 2022. Kristina har varit

anställd på förbundet sedan den 1 oktober 2006 dvs i över 15 år har hon dagligen tillsammans med Zofia Kijek hjälpt och stöttat våra medlemmar genom att hela tiden ha svar på alla de frågor som ställts, hjälpt alla med resor, servat och verkställt beslut som fattats av förbundsstyrelsen och dess arbetsutskott. Vi tycker alla att det är tråkigt att Kristina skall sluta men har också stor förståelse och full respekt för det beslut hon själv fattat.

Den 11–12-och 13 november kommer en förtroendemanns utbildning att genomföras på Stora Brännbo i Sigtuna. Min förhoppning är att varje regional förening skickar de fyra förtroende-

valda som varje förening har rätt till. Det är viktigt att vi ute i de regionala styrelserna har och eller skaffar oss de kunskaper som krävs för att vi på ett effektivt och bra sätt kan bevaka våra medlemmars intressen.

Med detta vill jag som förbundsordförande önska er alla en riktigt skön och bra höst och hoppas på att smittspridningen inte kommer att öka utan att vi sakta men säkert återgår till det normala. ■



OWE PERSSON
FÖRBUNDSORDFÖRANDE
MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

FAHL

LARYNGOTEC® PRO SILIKONKANYL VID SPECIELLA BEHOV

Att sköta ett trakeostoma efter laryngektomi är ofta en stor utmaning. LARYNGOTEC® PRO erbjuder ett flexibelt och lösningsorienterat alternativ.

- ▶ Passar optimalt i trakeostomat p.g.a. sin koniska form
- ▶ Utformningen av kanylens vinkel gör den extra komfortabel
- ▶ Finns med eller utan fenestrering samt kan fenestreras individuellt för att optimera talet



Fyll i svarstalongen för mer info.

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

FAHL SCANDINAVIA AB

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

Namn	Vårdgivare namn
Adress	Titel
Postnr/Ort	Sjukhus
E-post	E-post
Telefon	Telefon
<input type="checkbox"/> Jag godkänner att de uppgifter jag har angivit får sparas, behandlas och användas av företaget FAHL SCANDINAVIA AB för reklam per post, e-post eller telefon, samt för marknadsundersökning. Samförståndsförklaringen är frivillig och kan återkallas när som helst genom att du skickar ett e-post till info@fahl-scandinavia.de eller brev till FAHL SCANDINAVIA AB, Building 301 Medicon Village 223 81 Lund.	
Datum/namnteckning	



046 - 2873790



info@fahl-scandinavia.se

► REDAKTÖREN HAR ORDET

Hösten kommer med stormsteg och snart är vintern här. Det fick mig att söka en omslagsbild med vintermotiv och jag fann en tagen för några år sedan i Norge, mellan Oslo och Bergen men inte på vintern utan i juni månad. Man har svårt att tro att det är sant.

I övrigt uppmärksammas kontaktsjuksköterskans viktiga roll liksom riksstämman, som hölls digitalt i augusti, och den nya förbundsstyrelsen. Vid riksstämman avgick jag som sekreterare i förbundsstyrelsen, ett uppdrag jag hade i 15 år. Jag känner stor tacksamhet för de åren, både för alla trevliga och intressanta möten inom och utom förbundsstyrelsen, och all den kunskap jag fått under de här åren.

På föreningssidan finns ett par referat och vi uppmärksammar en ny blogg för mun- och halscancer. Och inte minst att hälsokurserna på Österåsen och Medlefors i somras äntligen kunde genomföras.

Vi har fått artiklar från kurserna av Yvonne Rosendahl och Tim Lundgren.

Slutligen vill redaktionen önska alla läsare och annonsörer en god jul och ett gott nytt år! ■

ULF JÖNSON

► AKTUELLT SAMMANSTÄLLT AV ULF JÖNSON

► REGIONER KÖPER VÅRD FÖR ATT KLARA KÖER

Mer än 75% av landets regioner väntas köpa vård för att beta av köerna som har vuxit under coronapandemin.

I en enkät svarar 16 av 21 regioner att de planerar att köpa vårdtjänster för att klara av den extra belastningen. Flera regioner kommer också att utöka den egna verksamheten och har också avtal med privata aktörer.

Till exempel Norrbotten har runt 4000 operationer skjutits upp och regionen uppskattar kostnaden att beta av kön till en halv miljard kronor.

Källa: Sveriges Radio Ekot

► REGERINGEN VILL ÅTGÄRDA BRIST PÅ ALLMÄNLÄKARE

Socialstyrelsen har fått i uppdrag av regeringen att tillsammans med Nationella vårdkompetensområdet ta fram förslag att långsiktigt säkra tillgången på läkare som är specialister i allmänmedicin.

Vaccinutveckling ska gå snabbare

Med stöd från EU och läkemedelsbranschen det internationella projektet Inno4Vac utveckla metoder för en snabbare utveckling av vacciner.

Källa: life-time

► DELTAGAROLYCKSFALLSFÖRSÄKRING

Mun- och Halscancerförbundet har genom Funktionsrätt Sverige en deltagarolycksfallsförsäkring hon Folksam. Den omfattar medlemmar som deltar i aktivitet som anordnas av såväl föreningarna som förbundet.

Vill du veta mer om försäkringsvillkoren kan du kontakta Folksam på telefon 0771-95 09 50 eller besöka hemsidan: folksam.se

Se också MHCF:s hemsida för närmare information.

► CANCERREHABFONDEN

För vuxna som genomgått cancerbehandling och känner behov av psykisk och fysisk återhämtning finns möjlighet att söka rehabilitering hos Cancerrehabfonden. De erbjuder veckolånga rehabiliteringsprogram på fyra orter i Sverige nämligen Falköping, Helsingborg, Uppsala och Skellefteå. Även digitalt rehab stöd finns.

På hemsidan cancerrehabfonden.se finns information om varje ort, ansökningstid, samt information om hur tillsättning av platser går till. Det krävs inget läkarintyg men det är viktigt att själv beskriva sitt hälsotillstånd. Blir man antagen bekostar cancerrehabfonden vistelsen men resan får man själv bekosta.

ÅRETS KONTAKTSJUKSKÖTERSKA 2021

TEXT OCH FOTO GUN OLSSON

RCC i samverkan har instiftat utmärkelserna Årets kontaktsjuksköterska och Årets processledare. Utmärkelserna delas ut i varje sjukvårdsregion.

Årets utmärkelse delades ut vid den digitala nationella RCC-dagen den 18 maj 2021. I sjukvårdsregion Mellansverige gick utmärkelsen årets kontaktsjuksköterska till Charlotta Dagobert Vanberg. Charlotta arbetar sedan drygt två år som kontaktsjuksköterska på öron-näs-hals mottagningen i Karlstad. Jag fick förmånen att få en pratstund med Charlotta.

Charlotta berättar att hon blev färdig sjuksköterska 1994 och har arbetat inom cancervården sedan 1999. Hon har erfarenhet både från allmän onkologi och palliativ cancervård. År 2014 gick Charlotta en av de första utbildningarna i Linköping till kontaktsjuksköterska. Hon menar att den erfarenhet som hon fick i arbetet med palliativ cancervård har hon haft stor nytta av nu i sitt arbete som kontaktsjuksköterska. Framför allt hur teamkänslan ger positiva effekter till gagn för patienter och närstående. Hon uppskattar teamarbetet och samarbetet med övriga kollegor såsom dietist, logoped, fysioterapeut, undersköterskor och läkare. När alla samverkar kring patient och närstående blir det ett bra möte.

Charlotta är också samordnare för övriga kontaktsjuksköterskor i Region Värmland. De är en arbetsgrupp som träffas 2-3 gånger/termin och utbyter erfarenheter och



Kontaktsjuksköterska Charlotta Dagobert Vanberg.

planerar årlig inspirationsdag för kontaktsjuksköterskor i Region Värmland.

På frågan vad hon själv anser varför hon fått utmärkelsen årets kontaktsjuksköterska säger hon att hon tycker jobbet är väldigt roligt och brinner för samverkan. Genom att samverka och sträva efter att ha med sig hela teamet minskar arbetsbelastningen för varje person i teamet och patienten hamnar naturligt i centrum. Hon vill att mötet ska vara till för patient och närstående och mötet ska utgå från frågeställningen: "Vad är viktigast för dig just nu?"

På slutet av intervjun berättar hon att hon och hennes kollega planerar att återuppta samtalsgrupper för patienter som genomgått behandling

för huvud- halscancer Den här gången kommer det att ske efter ett koncept hämtat från Norge (PNU). Metoden benämns "lära och bemästra" och är en pedagogisk samarbetsprocess i grupp och vänder sig till både patienter och närstående som träffas 4-5 gånger.

Kurator och kontaktsjuksköterska är gruppleddare och sen bjuds det in föreläsare såsom läkare, tandläkare efter vad gruppen önskar. En erfaren patient kan också bjudas in. Nytt är även medverkan av sjukhusbibliotekarie som kan visa på litteratur och informera kring källkritik.

Avslutningsvis frågar jag Charlotta hur hon ser på framtiden för huvud- halspatienterna. Hon menar att hon skulle uppskatta bättre

utbildning och kunskap hos alla som möter dessa patienter. Detta för bättre förståelse av t.ex hur svår en sista vecka/or kan vara i samband med strålbehandling då mun och hals är sönderbränd och att det handlar om en lång rehabiliteringsperiod efter avslutad behandling.

Hon menar vidare att närstående har en väldigt viktig roll. Både som stöd och att de har många funderingar och egna frågor. Hon är positiv till kontakt och brukar ha egna samtal med närstående.

Jag får känslan att jag har pratat med en eldsjäl som månar om oss patienter och närstående. Hon sprider en positiv känsla som smittar av sig till kollegor och jag vet att det finns många fler duktiga kontaktsjuksköterskor runt om i Sverige. Så stort Grattis Charlotta till din utmärkelse och lycka till i ditt fortsatta arbete med enskilda och grupper med patienter.

Motiveringen lyder:

"Årets kontaktsjuksköterska 2021 i Mellansverige tilldelas Charlotta Dagobert Vanberg. Hennes arbete fokuserar på patienter och närståendes bästa. Teamets roll och funktion ser hon som en förutsättning i arbetet och hon samverkar med andra kollegor utifrån kunskap, respekt och systematik. Hon är väl förankrad i sjuksköterskornas arbetssituation och utmaningar och inspirerar genom sitt starka engagemang. Charlotta är tydlig i sin ambition och kommunikation och arbetar aktivt med att införa och utveckla kontaktsjuksköterskans funktion och uppdrag, gentemot patienter och även högre upp i organisationen." ■

LIVSKVALITÉ

– VAD ÄR DET?

TEXT OWE PERSSON

Varför pratas det aldrig med patienten och de anhöriga om detta i samband med behandling?

Alla vill ha en god och bra livskvalité. Livskvalité är ett brett och sammansatt mått på individens egen värdering av sitt fysiska, psykiska och sociala välbefinnande. Enligt WHO (Världshälsoorganisationen) handlar livskvalitet om individens uppfattning av sin livssituation i relation till rådande kultur och normer, och i förhållande till sina egna mål, förväntningar, värderingar och intressen. Det är definitionsmässigt en personlig upplevelse som påverkas av förändringar i livssituationen och som varierar med tiden. Hur påverkas patienternas livskvalitet av olika behandlingar?

Det är en nyckelfråga i vården.

Men att hitta bra metoder för att mäta människors tillfredsställelse med livet är en utmaning som har gäckat forskare i decennier. Hälsan är viktig för vår livskvalitet. Många människor skulle säga att deras livskvalitet är lika betydelsefull som graden av symtom eller andra tecken på sjukdom.

Personer som exempelvis får en livshotande sjukdom bryr sig inte bara om hur många månader eller år som en behandling kan förlänga livet. De vill också veta hur tillvaron kan te sig under tiden, samt efter behandlingen – till exempel om det brukar gå att leva på samma sätt som tidigare.

Frågan om hur olika be-

handlingar påverkar livskvaliteten är alltså angelägen för både patienter, vårdpersonal och beslutsfattare. Men att mäta livskvalitet är lättare sagt än gjort – trots att metoderna har utvecklats under de senaste decennierna.

Jag och många med mig inte minst inom professionen skulle önska att vårdgivarna samt professionen i detta fall skulle ge patienten en betydligt bättre information om hur livskvaliteten kan komma att förändras och då som oftast försämras efter en behandling.

Jag menar att professionen tillsammans med patienten redogör för hur mycket man förlänger den troliga överlevnaden för patienten

ställt mot den försämrade livskvaliteten med den rekommenderade behandlingen från professionen. Sedan är det såklart patienten själv som skall fatta beslutet och ta ställning till om han eller hon skall tacka ja till den rekommenderade behandlingen. Jag är övertygad om att ingen vill gå igenom en behandling till en marginell överlevnadstid till vilket livskvalitépris som helst.

Vad jag vill med denna artikel är att få tillstånd en allmän livskvalitédiskussion såväl ute bland våra medlemmar som bland professionen och vårdgivarna. ■

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



God Jul & Gott Nytt År

önskar alla Mun- & Halscancerföreningar
runt om i landet

Mun- & Halscancerföreningen
NORRLAND

Mun- & Halscancerföreningen
GÄVLEBORG

Mun- & Halscancerföreningen
DALARNA

Mun- & Halscancerföreningen
UPPLAND

Mun- & Halscancerföreningen
ÖREBRO & VÄRMLANDS LÄN

Mun- & Halscancerföreningen
**SÖDERMANLAND OCH
VÄSTMANLANDS LÄN**

Mun- & Halscancerföreningen
STOCKHOLMS LÄN

SYDÖSTRA

Mun- & Halscancerföreningen

Mun- & Halscancerföreningen
GÖTEBORG

Mun- & Halscancerföreningen
HALLAND

Mun- & Halscancerföreningen
SÖDRA SVERIGE

HPV-VACCINATION GER ETT EFFEKTIVARE SKYDD MOT CANCER ÄN VÄNTAT

TEXT ULF JÖNSON

Dagens Nyheter har presenterat en jämförande registerstudie från den engelska tidskriften The Lancet, som visar att Hpv-vaccinering av skolorbarn är mycket effektivare mot cancer än väntat.

Hpv (humant papillomvirus) är en grupp med över 200 virustyper, av vilka några kan orsaka cancer i livmoderhalsen, könsorganen och svalget. I Sverige erbjuds Hpv-vaccinering numera till alla barn i årskurs 5 inom det allmänna vaccinationsprogrammet. Flickor har erbjudits vaccinet sedan 2012 och från höstterminen 2020 omfattas också pojkar.

Sedan flera år tillbaka stod det klart att också pojkar kunde skyddas mot olika typer av cancer genom vaccin mot Hpv och från förbundets sida framhölls på flera olika sätt vikten av att också vaccinera pojkar.

Nu visar alltså den aktuella engelska studien att det vaccin som ska skydda mot flera cancertyper har visat sig vara betydligt effektivare än vad forskningen hade utgått ifrån.

FÖRBUNDSSTYRELSEN 2021

TEXT ULF JÖNSON

Riksstämman och konstituerande styrelsemöte

Även detta år genomfördes Riksstämman digitalt. Det innebär en bantad version som i princip enbart handlar om årsmötet med beslut om ansvarsfrihet för det gångna verksamhetsåret och likaså om verksamhetsplanen för det kommande.

En annan viktig punkt är givetvis också beslut om förbundsstyrelsens sammansättning och utseende av del andra funktioner, som revisorer och valberedning.

Man kan säga att den digitala Riksstämman tidigare inte har kunnat förutses utan är givetvis en nödvändighet på grund av den pågående pandemin. Normalt brukar Riksstämman kombineras med föreläsningar i aktuella ämnen och vara under två dagar. Varje förening deltar då med ett antal ombud relaterat till medlemsantalet.

Vid en digital Riksstämman deltar varje förening med ett ombud, men ombuden har ett röstetal som motsvarar föreningens medlemsantal.

Nära inpå Riksstämman sammankallas den nya styrelsen till ett konstituerande möte där styrelsen har att inom sig utse vissa funktioner, som vice ordförande och sekreterare.

Efter beslut på Riksstämman och det konstituerande mötet har styrelsen följande sammansättning. Ledamöterna väljs på två år men varvas, varför siffran inom parentes anger återstående mandattid. ■

Ordförande	Owe Persson	(2 år)
Vice ordförande	Tony Nilsson	(1 år)
Kassaförvaltare	Halvor Eriksson	(1 år)
Sekreterare	Sigbritt Edström	(2 år)
Ledamöter	Eva Knuts Eriksson	(1 år)
	Yvonne Rosendahl	(2 år)
	Helga Stollenwerk	(2 år)
Ersättare	Lena Lundström	(1 år)
	Tim Lundgren	(1 år)
	Svante Wikström	(2 år)

MUNOCHHALSCANCERBLOGGEN.SE

TEXT GUN OLSSON

Marie Robertsson har under juli 2021 startat en blogg om mun&halscancer.

Den innehåller berättelser från patienter och närstående. Syftet med bloggen är att sprida kunskap om sjukdomen till allmänhet och vårdpersonal. Dels hur det är att drabbas av mun- eller halscancer men även hur

livet blir efter att behandlingen är avslutad. Marie tar gärna emot fler som vill berätta sin historia. Kontakta Marie via mail marie.robertsson@gmail.com

Bloggen är även tänkt som en mötesplats för patienter och närstående. Här finns också länkar till t.ex. nationellt vårdprogram för huvud/halscancer, rehabilitering och till olika stödgrupper. ■



**EN BLOGG OM
MUN & HALSCANCER**

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

KOM TILL OSS OCH PROVA!

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

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

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

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



SALONGER PERUKER & TURBANER HÅRPRODUKTER

Varmt välkommen!
CARL M LUNDH – SALONGER OCH PARTNERS



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

PARTNERS – ANDERSTORP Almgrens hårvård: 0371-154 77 | BORÅS Hulta Salongen: 033-15 51 77 | ESKILSTUNA Salong LM: 016-13 27 19 | FALUN Headbanger Hairstyle: 023-197 88 | GÄLLIVARE Stinas Hårcenter: 0970-150 55 | KARLSKOGA Salong Boman: 0586-310 27 | KARLSTAD Hedwig Hårvård: 054-19 08 03 | KRISTIANSTAD Skägg & Lockar: 044-10 00 00 | LINKÖPING Fifty Fifty: 013-12 65 66 | NORRKÖPING Peggis Barbershop: 011-13 24 00 | RONNEBY Salong Astra: 0457-108 51 | SKELLEFTEÅ Hår & Skönhet i Norr: 073-800 22 29 | SKÖVDE Hårstudio: 0500-41 31 21 | SOLLEFTEÅ Trudes Frisörer: 0620-131 01 | SVENLJUNGA Bergs Salong: 0325-61 10 86 | TORSÅKER Salong P.I.A: 0290-400 12 | UPPSALA Rendezvous: 018-20 90 90 | VARBERG Frisyrhörnan: 0340-133 78 | VISBY Lina Khan Est. 2017: 0790-710 710 | VÄXJÖ Hårdesign: 0470-483 90 | ÖRNSKÖLDSVIK Salong Jacob: 0660-190 17 | ÖSTERSUND Trudes Frisörer: 063-12 01 25.

MÅ BRA DAGAR FÖR SÖDRA FÖRENINGEN

TEXT GUN OLSSON FOTO JAN-ERIK OLSSON

Den 15 - 17 oktober samlades vi på Hotell Erikslund söder om Ängelholm. En oas som ligger mellan Bjärehalvön och Kullahalvön. Målet med dessa dagar var just att Må bra och lära känna varandra bättre i en avslappnad miljö.

Vi hade tillgång till relaxavdelning med jacuzzi, kall badtuna och bastu. Varje deltagare fick möjlighet att få 2 st. 25 minuters egen SPA-behandling. Huvudmassage, fotmassage och avslappningsmassage. Just huvudmassage och avslappningsmassage är välgörande för behandlade medlemmar som ofta har stela muskler i nacke och ansikte. För de som kände

för ett träningspass fanns ett stort välutrustat gym.

Dag 1 hade vi doktors timme. Då kom vår efterfrågade röstläkare Roland Rydell och berättade och visade film kring temat Dysfagi = Sväljningsbesvär.

Väldigt intressant och trevligt att se olika sväljningsfilmer. Vi fick information om vilka komplikationer som kan

uppkomma vid dysfagi såsom luftvägsbesvär, lunginflammation, vätskebrist och sociala konsekvenser. Vi fick tips vad som är viktigt att tänka på nämligen:

- Ha en lugn ätmiljö
- Ha tid att äta, inte prata samtidigt
- Inte blanda konsistenser
- Optimal sittställning
- Mat som är konsistensanpassad.



Nya medlemmar.



Uppmärksamma deltagare.



Röstläkare Roland Rydell.



Vinnare i blomsterlotteri.

Roland avslutade sin timme med sin egen operaröst då vi fick lyssna på en italiensk aria.

På kvällen hade vi vårt medlemmöte där vi bl.a. informerade om förbundets hemsida och vilka aktiviteter som planeras framöver. Vilka broschyrmaterial vi har tillgång till. Vi visade på Marie Robertssons blogg och samtalade kring senaste nytt från RCC Syd. Mötet avslutades med en helt ny film där vår patientinformatör Peter Lindell med närstående medverkar. Filmen visar på ett trevligt sätt att man trots genomgången cancerbehandling i detta fall laryngektomi kan leva ett gott liv. Filmen är gjord i samarbete med Atos.

Kvällen avslutades med lottdragning i vårt populära blomsterlotteri.

Dag 2 hade vi tipsrunda med 2 st. i varje lag, fokus på att närstående skulle få möjlighet att utbyta tankar med varandra och behandlade kunde prata kring sina frågor. Denna dag var det också möjlighet till spontana gruppsamtal, skratt, vila och SPA behandlingar enligt schema. På kvällen efter middagen hade vi en timmes Film och musik quiz. Därefter var det prisutdelning i tipsrundan.

På söndagen dag 3 var det en del som hade kvar att gå på behandlingar, andra passade på att ta en promenad i den sköna höstsolen. Efter lunch avslutade vi våra dagar. Alla lämnade en skriftlig utvärdering. Min spontana känsla är att vi hade bra dagar. Vi fylldes med ny energi, nya kontakter och ny kunskap. För att citera en deltagare: "Trevligt och



Tipsrunda.

varierande, fin balans mellan aktiviteter och egen tid." En annan skrev: "Upplägget har varit jättebra, har funnits tid för vila för dem som har behov av det."

Det var första gången vi var här och våra måltider var i vissa fall lite svåruggade för deltagare med ät och sväljsvårigheter men vi försökte på bästa sätt berätta: "extra sås in på bordet", "kan ni mixa så jag lättare kan svälja". Personalen gjorde sitt bästa men här behöver vi

vara tydligare och specificera våra olika behov.

Till slut ett citat från en av deltagarna som inte alls kan äta via munnen: "jag har njutit av fina upplägg på tallrikarna, god lukt och att med mina ögon se att ni njutit av goda smaker".

Tack till alla i Södra som medverkade till god gemenskap och fina djupa samtal. Speciellt tack till fyra nya medlemmar som var med denna gång. ■



Provox[®] Life[™] Night HME hjälper med att förbättra lunghälsan samt minska slem och hosta.

Provox Life[™] Night HME

- Ger mycket hög befuktning vilket hjälper till att minska slem och hosta
- Utmärkt befuktning jämfört med andra Provox Life[™] HME
- Kompatibel med alla typer av Provox Life[™] plåster, LaryTubes och LaryButtons

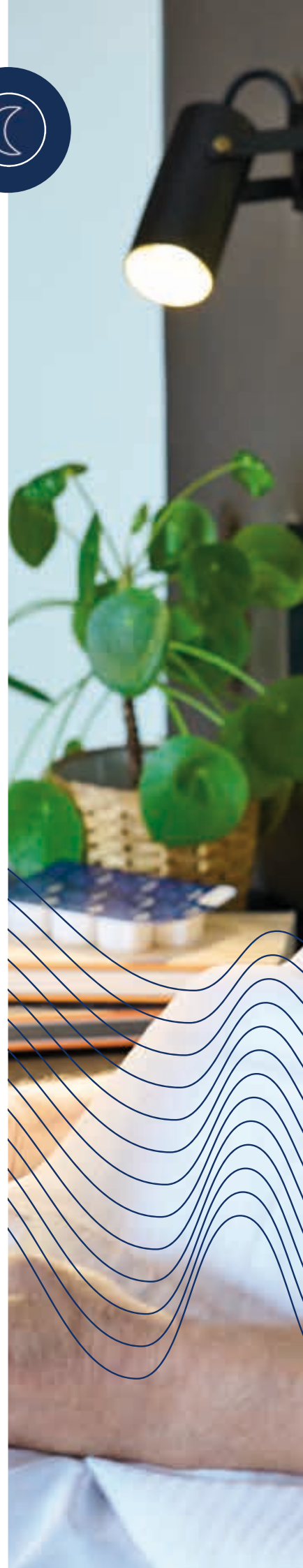


Provox Life[™] Night Adhesive

Provox Life[™] Night-plåstret ger din hud möjlighet att återhämta sig medan du sover. Det innehåller hudvänligt hydrogel som lugnar och svalkar huden.

Beställningsinformation

Produktnamn	Antal	Ref.nr.
Provox Life [™] Night HME	30 st	8262
Provox Life [™] Night Adhesive	15 st	8261





Kontakta oss för ytterligare information

Vänligen kontakta oss om du vill veta mer om Provox Life™. Vi är här för att hjälpa dig.

Via telefon: **+4641519820**
Via e-post: **kundtjanst@atosmedical.com**
Hemsida: **www.atosmedical.se**

Atos

Breathing-Speaking-Living
atosmedical.com

HÄLSOVECKORNA 2021 MEDLEFORS OCH ÖSTERÅSEN

TEXT ULF JÖNSON

Förbundet har sedan ett par år tillbaka arrangerat hälsoveckor.

En särskild kommitté, med Sigbritt Edström, Tim Lundgren och Yvonne Rosendahl har ansvarat för planeringen av veckorna.

I år genomfördes hälsoveckorna i augusti och september vid Medlefors folkhögskola utanför Skellefteå och Österåsens livsstilsmedicin i Ådalen.

MEDLEFORS FOLKHÖGSKOLA 20-25 SEPTEMBER 2021

TEXT TIM LUNDGREN

Så var då hälsoveckan vid Medlefors folkhögskola till ända. Här kommer en liten summering av vad som skedde under veckans gång.

Måndagen började med en presentationsövning där vi alla fick lära känna varandra lite bättre, och en genomgång av veckans program skedde.

Efter en god lunch fick vi en mycket intressant föreläsning om kommunikation – vi fick även göra en del övningar som var lättare sagda än gjorda.

På eftermiddagen med fika följde lite avslappningsövningar och ett gummibandpass.

Kvällen avslutades med att vi alla njöt av en fantastisk buffé.

Tisdagen startade med lite mindfulness, och vi fick öva oss på att komma ner i varv och fokusera tankarna på nuet, efter detta lagom trötta och avslappnade åt vi en lättare lunch.

Efter lunchen väntade bussen och våra fantastiska guider Catherine och Anders på oss, vi fick en guidad tur i Skellefteå, där vi fick se allt ifrån, kyrkstan, Sara kulturhus och det som kommer bli Norrlands största arbetsgivare Northwolt. Målet på utflykten var Bjuröklubbs fyr där vi fick oss en frisk promenad upp till toppen, och begrunda den underbara utsikten, både mot Skellefteå, men även mot Finland. Eftermiddagsfika intogs i gamla fyrvaktarebostaden.

När vi kom åter till boendet, var det lite vila innan kvällsmaten.

Onsdagen bjöd för en del på yoga, medan andra valde att promenera runt de fantastiska rekreationsområdena som fanns runt skolan, en föreläsning om kost hann vi också med innan det blev fysiskt allvar – vattengympa i poolen.

Vi åt en god middag, och efter den var vi kreativa och skapade olika alster, alltifrån bokmärken till små tavlor. Kvällen för övrigt bjöd på en spännande tävling, där vi testade våra kunskaper i spelet 0-100. Utöver äran, delades det ut ett vackert pris från Samebyn i Vilhelmina.

På torsdagen lärde vi oss massor om stress och fatigue (trötthet), och hur vi på bästa sätt undviker och arbetar med dessa oerhört vanliga saker, som för flesta av oss har en negativ påverkan.

Ett mycket uppskattat föredrag, med mycket matnyttig information.

På kvällen bjöds det på 3-rätters middag, allsång och trevlig samvaro.

Fredagen var således hemresedag där vi efter utcheckning och lunch, tackade varandra för en trevlig vecka och återvände till hemmets lugna vrå.

Vi i Hälsogruppen vill passa på att tacka alla deltagare för att Ni gjorde vår vecka till ett glatt nöje, med många fina minnen att bära med sig. ■

Bilden tillhör Medlefors folkhögskola.



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

ÖSTERÅSEN

29 AUGUSTI TILL 3 SEPTEMBER 2021

TEXT OCH FOTO YVONNE ROSENDAHL

Österåsen är i dag ett hälsöhem med inriktning på livsstilsmedicin, som ägs av regionen och tar emot gäster i grupper men även enskilt. Österåsen byggdes på idéer av Oscar II och hans Sophia (samma dag som står bakom Sophiahemmet i Stockholm). Österåsen blev färdigt 1902 och anledningen var den tidens pandemi, Tbc!

Anläggningen ligger fantastiskt vackert, högt landskap ungefär där Faxälven möter Ångermanälven.

Massor med promenadstigar, bland annat Pappa Helges stig efter en engagerad doktor som verkat där med sin familj så gott som hela sin karriär från trettio-talet in på femtiotalet.

Dag 1

Alla deltagare hinner anlända till middagen oavsett om de kommit med bil, flyg eller tåg. Vi tilldelades rum i olika riktningar av den stora anläggningen, någon fick det rum som kronprinsessan Victoria bodde i när hon besökte Österåsen!

Dag 2

För de riktigt morgonpigga fanns gemensam utepromenad. För oss andra startade dagen med frukost. Det bjöds därefter på välkomstinformation och rundvandring inomhus i denna historiska miljö. Förutom att historiens vingslag kändes så fanns här mycket fin konst på väggarna som också berättades mycket om av vår kunniga ciceron.

På eftermiddagen delades gruppen upp i antingen vattengympa eller Somamove





Utsikt från Österåsen.

och på kvällen bjöds på core i gymnastiksalen.

Efter middagen blev det strömavbrott! Men vi skulle ut med Gunnel på natur- och kulturpromenad i området så vi marscherade glatt därifrån. Och denne Gunnel, hon kunde så härligt och livfullt berätta om både högt och lågt. Men när vi kom tillbaka var det fortfarande strömavbrott och anledningen var att företaget som skulle fixa in moderniteten bredband till anläggningen hade grävt av en kabel! Eftersom mörkret närmade sig fick i

det goda rådet att gå in på våra rum medan vi kunde se vad vi gjorde! Många blev glada över sina telefoner och paddor! Nåväl, vid 23 var strömmen åter.

Dag 3

Förmiddagen bjöd på föreläsning om stress. Kontentan kan kort sägas: stress behöver inte vara farlig om man är lite observant på sig själv och hur man stressar. Men det gäller att ge sig tid för återhämtning!

Den grupp som i går hade vattengymna fick i dag prova

på Somamove och vice versa. Även ett pass mindfölyoga hanns med. Som om detta inte var nog så blev det ett parti med spelet 0-100 vilket föranledde många glada skratt.

Dag 4

För förvånansvärt många morgontidiga var det inspirerande och nyttig artros-träning.

Denna dag bjöds det på dansmix på förmiddagen och utflykt med buss till Nämforsen på eftermiddagen. Nämforsen bjöd tyvärr på

regn men hållristningarna tålde vätan, de var många och intressanta. De uppskattas ha kommit till 4000 år f Kr. Utflykten avslutades i Nämforsens museum där det bjöds på kaffe med dopp.

Efter middagen var det föreläsning om fysisk aktivitet. En härlig ostbricka avslutade dagen. Där saknades dock ett litet glas rött!

Även denna kväll avslutades med en härlig omgång 0-100. Tänk vad en del vet och andra har egna härliga uppfattningar om! Kul var det!

Dag 5

Hemresa efter lunchen.

I övrigt kan sägas att visstelsen bjöd på ett härligt sensommarväder med Karljohansvampar som växte upp som champagnekorkar längs stigarna. En dag dåligt väder och den hade vi valt som utflyktsdag, vilket var synd, men vädret är svårt att rå över.

Vad gäller maten som serverades så blev alla grönsaksätare mer än nöjda, det bjöds på kokta, råa, stekta och marinerade grönsaker av alla de slag och i alla färger som grönsaker kan ha. Frukostar med olika sorters gröt, fil, yoghurt och diverse tillbehör. De som behövde lite anpassad mat bjöds på det. Allt var väldigt gott och väl tillagat.

Tilläggs kan att den personal som hade hand om aktivitetspassen och föreläsningarna var så entusiastiska och trevliga. Samtliga hade varit anställda massor av år så det gick inte att missförstå att de trivdes med och på sina jobb. Och att det var en snå fin miljö såväl inom som utomhus att vistas i kan väl också vara en bidragande orsak.

Jag tror att många av oss gärna återkommer till Österåsen om tillfälle ges. Enda nackdelen är att det är så långt hemifrån! ■

RECEPT

GOTT TILL ADVENTSFIKA

SUPERSNABB VETEKTRANS

TEXT OCH FOTO JAN-ERIK OLSSON

Ingredienser:

6 dl vetemjöl
2 ½ tsk bakpulver
1 dl socker
100 gr smör
1 ägg

Smaktillsats:

Välj efter årstid:
saffran eller kardemumma
eller ½ dl frukt som russin
eller syltade apelsinskal

Gör så här:

Sätt ugnen på 225 grader
Blanda mjöl, bakpulver och socker, klicka i smör blanda och finfördela med fingrarna, vispa ägg och mjölk.
Blanda i smeten tillsammans med smaktillsatsen.
Klicka ut smeten på en plåt med bakplåtspapper, pensla med ett uppvispat ägg och strö på pärlsocker.



Grädda i mitten av ugnen, 15-20 minuter.
Servera kransen avsväljad – dagsfärsk.

Lycka till ■

EN LOJAL OCH DUKTIG MEDARBETARE HAR LÄMNAT FÖRBUNDSSTYRELSEN



Förbundsstyrelsen, kansli-personalen och samtliga medlemmar vill med dessa korta och enkla ord tacka dig Ulf Jönson för allt det arbete som du lagt ner i förbundet.

Du har varit förbundets sekreterare sedan 2006 med andra ord i 15 år och genomfört det uppdraget med mycket stor noggrannhet

och på stort allvar. Vidare har du också lojalt ställt upp för alla, såväl medlemmar som personal och de av förbundet fattade besluten.

Du har med stor energi, fantasi och kunskap varit chefredaktör för vår tidning Mun & Hals, vilket du förhoppningsvis ännu en tid kommer att vara.

Under din tid i styrelsen har du varit med om att utveckla och förnya förbundet. Till detta kommer all den tid

du lagt ner på deltagandet i olika arbetsgrupper kopplade till såväl statliga myndigheter som vårdprogramgrupper inom huvud- halscancerområdet.

Jag tror att vi är många som kan instämma i dessa rader. Vi alla hoppas också att du nu kommer att få en lugnare tillvaro och där du får mera tid till att odla dina privata intressen samt utökade möjligheter att umgås med barn och barnbarn.

Ulf din klokhets och kunskaps kommer i framtiden att vara saknad av många, såväl bland medlemmarna som i förbundsstyrelsen.

PÅ UPPDRAG AV MHCF MEDLEMMAR
OWE PERSSON
FÖRBUNDSORDFÖRANDE
MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

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
Styrelsen för Mun- & Halscancerförbundet



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



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

STIFTELSEN LARYNGFONDEN

I KAMP MOT STRUP- OCH MUNHÅLECANCER

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

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

**Bidrag och gåvor
emottages tacksamt på:**

Plusgiro 91 82 58-5

Bankgiro 5936-5338

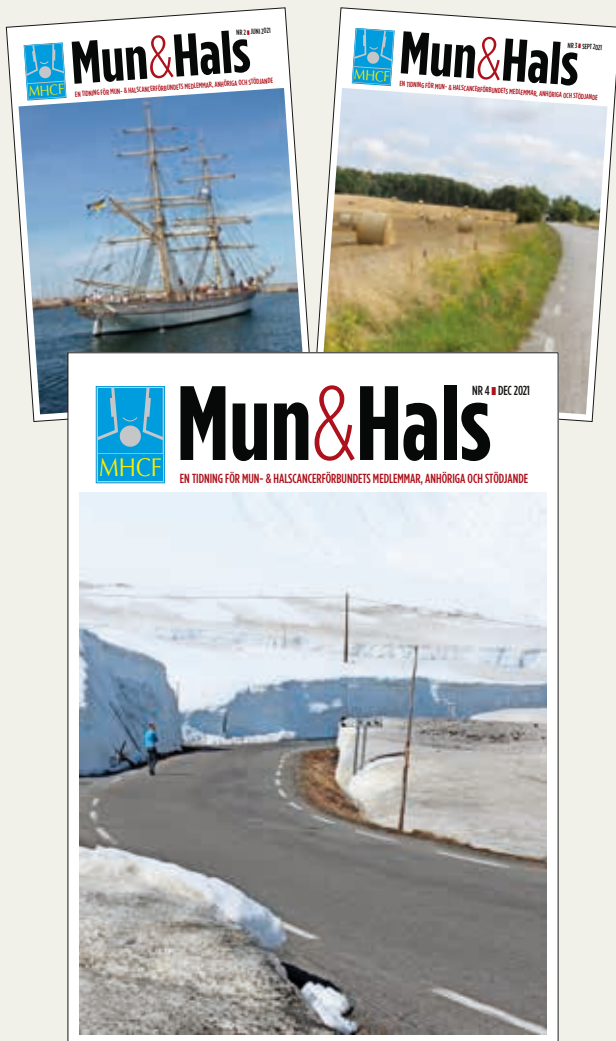


Ansökningsblankett för bidrag finns hos:
Stiftelsen Laryngfonden

Strandgatan 19 ■ 952 33 Kalix

Tel: 0923-156 70

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



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



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

@ÅGRENSHUSET

STAFFAN HAGELIN GILLE SLUTAR SOM ORDFÖRANDE I UPPLANDSFÖRENINGEN

TEXT GUNILLA BELING



Foto: Privat

Ordföranden Staffan Hagelin Gille lämnar nu sin post. Han har under en lång tid varit vår charmante ordförande. Med sin erfarenhet och kunskap har han skött denna uppgift storartat.

Vi är tacksamma för den här tiden med Staffan. Han fortsätter dock som ordinarie ledamot i vår styrelse.

Catarina Jansson-Blixt träder nu in i hans ställe. Det ser vi fram emot.

Upplandsföreningen firade Staffan med besök på en restaurang i Uppsala.

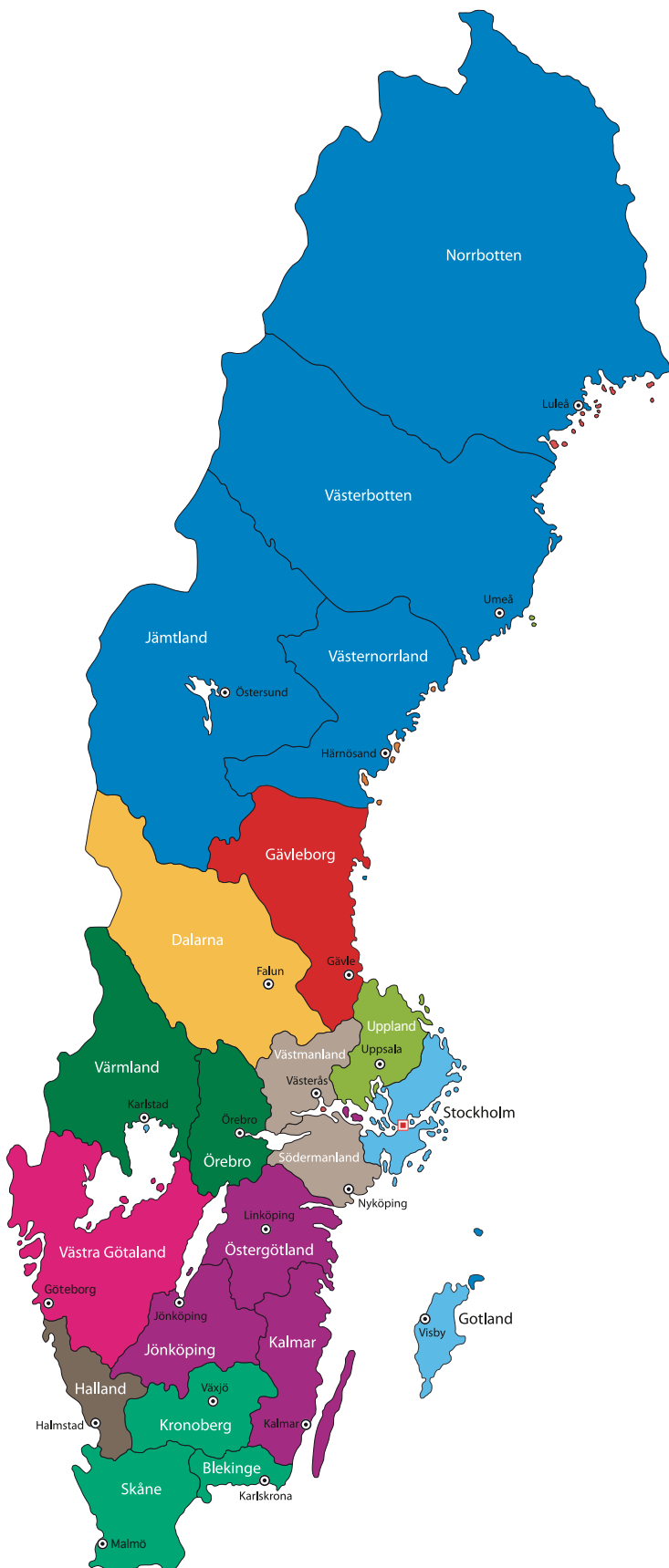
Han föräddes bland annat en tavla gjord av Carl-Anton. Den har varit i föreningens ägo, men vi i föreningen ville skänka Staffan denna som tack för allt han gjort för oss alla.

Således ett stort varmt tack Staffan, och vi ser fram emot fortsatt samarbete med Dig. ■



MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

REGIONALFÖRENINGAR



- Mun- & Halscancerförbundet Norrland**
 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

OWE PERSSON

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



Mun- & Halscancerföreningen Gävleborg

KENNETH RUBENSSON

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



Mun- & Halscancerföreningen Dalarna

LENA LUNDSTRÖM

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



Mun- & Halscancerföreningen Uppland

CATARINA JANSSON BLIXT

Ekebovägen 7, 756 55 Uppsala
Tel: 073-826 00 95
E-post: janssonblix2@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Örebro och Värmlands Län

BARBRO PETTERSSON

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



Mun- & Halscancerföreningen Södermanland och Västmanlands Län

EVA KNUTS ERIKSSON

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



Mun- & Halscancerföreningen Stockholms Län

KENT BLADEMO

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



Sydöstra Mun- & Halscancerföreningen

TONY NILSSON

Bjälbovägen 65, 592 41 Vadstena
Mobil: 070-288 54 04
E-post: tonyonsslin48@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Göteborg

DAN RASMUSSEN

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



Mun- & Halscancerföreningen Halland

BENGT-GÖRAN SVENSSON

Box 48
Oskarströmsvägen 29, 313 94 Sennan
Mobil: 072-174 48 24
E-post: bengt-goran1945@outlook.com



Mun- & Halscancerföreningen Södra Sverige

GUN OLSSON

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



Mun- & Halscancerförbundet

KRISTINA HENRIKSSON, ZOFIA KIJEK

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

Kansliets telefontider

Kansliet är stängt vecka 51.

Tisdagar – Torsdagar kl. 09.00 – 12.00

Telefon: 08-655 83 10

E-post: kansli@mhcforbundet.se

Hemsida: www.mhcforbundet.se



B Posttidning

Mun- & Halscancerförbundet
Barks väg 14
170 73 SOLNA

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

PROVOX®
Life Breathe better,
whatever you do



Ref: 8313
Antal: 15 st.

Provox Life™ Protect HME

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

Den nya Provox Life™ Protect HME

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

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

Kontakta oss för mer information:

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

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

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

Atos
Breathing-Speaking-Living
atosmedical.com