

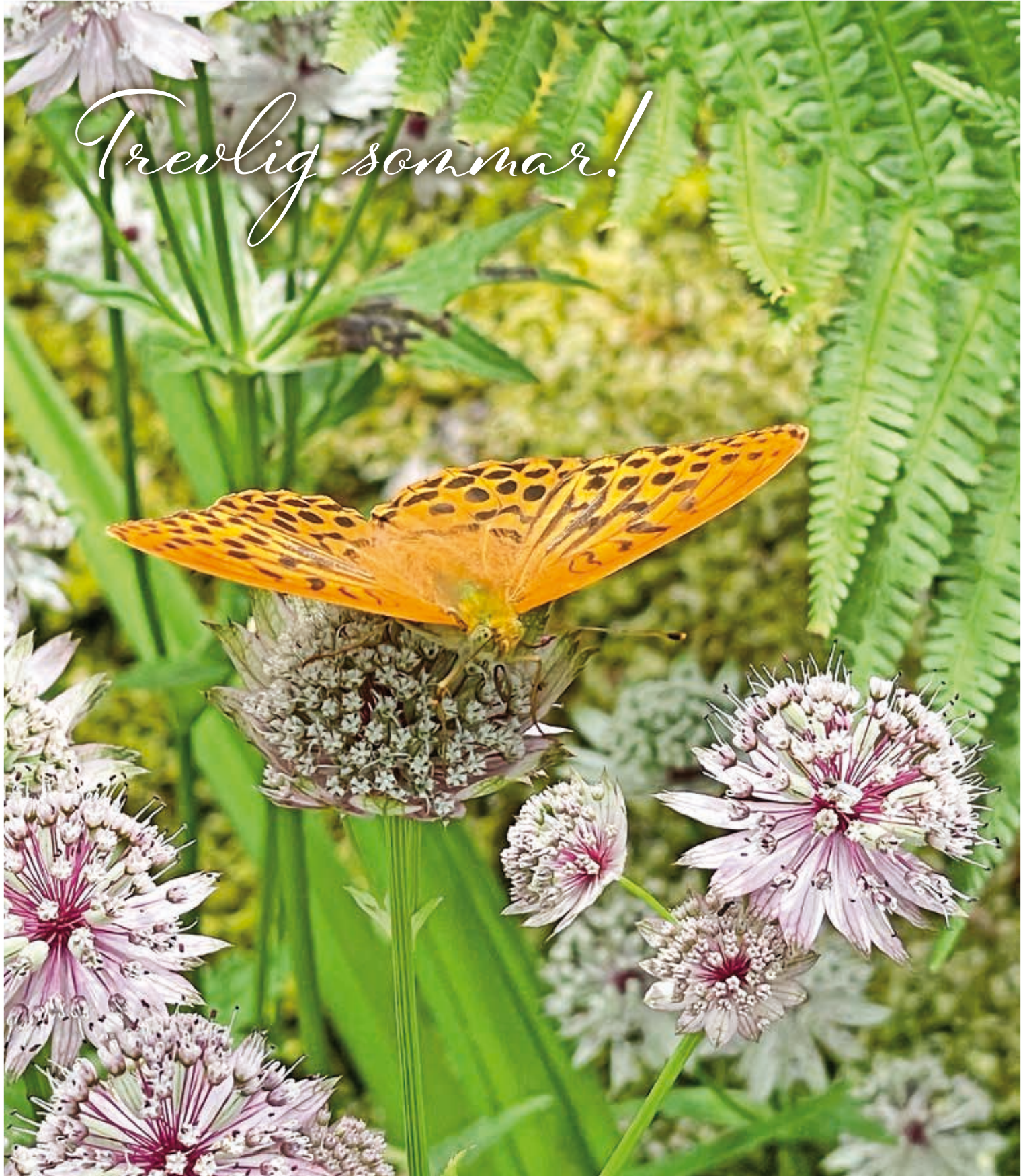


# Mun & Hals

NR 2 JUNI 2026

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

*Trevlig sommar!*



# Mun & Hals

Årgång 52 ■ Nr 2 ■ 2026

## 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: tonynosslin48@gmail.com

ISSN 2000-7477

#### GRAFISK FORM, TRYCK & DISTRIBUTION

Ågrenshuset AB, Bjästa



ETT BRA  
MILJÖVAL  
Vi värnar om miljön  
i kommunens mest  
våra kunder.



Stjärnflocka och silverstreckad pärlmorfjäril.  
Omslagsfoto: LISA ARONSSON

#### 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.se  
Plusgiro: 91 82 58-5  
Bankgiro: 5936-5338

## INNEHÅLL

Ledaren	2
Redaktören har ordet	3
Riksstämman, 6-7 maj 2026, Nova Park, Knivsta	4-8
RCC-möte den 5:e maj	9
Information om Funktionsrätt	9
Personcentrerad vård	10
Cancerfonden 75 år – en berättelse om hopp, styrka och framtidstro	11
Min cancerresa Rutiner är viktiga	12-13
Aktuellt	14
Föreningsnytt:	
Norrlandsföreningen	15
Sydöstra Föreningen	16
Södra föreningen	17-18
Hallandsföreningen	18
Örebro och Värmlands Län	19
Upplandsföreningen	20
Södermanland och Västmanlands Län	21
Presentation av nya ordföranden	22
Recept: Ramslökspesto	23
Boktips: JAG: En roman om Karin Larsson	23
Föreningsidor med information om kontaktpersonerna	26-27
ANNONS	
Atos Medical	28

## ► LEDAREN

Hej alla medlemmar ute i Sverige.

När ni läser detta så är riksstämman avklarad och jag har lämnat posten som förbundsordförande efter fyra år.

Det har varit mycket trevliga och inspirerande år som började ganska kaotiskt när vår tidigare ordföranden Owe Persson blev sjuk och avled i sviterna efter pandemin.

Vår tidigare kanslichef Christina gick i pension och den nya kanslichefen Susanna tillträdde ungefär

samtidigt som mig. I det läget var det bra att ha styrelsen bakom sig och framför allt styrelsens kassör Halvor Eriksson som blev en utomordentlig mentor för mig.

Det är med lite blandade känslor jag lämnar över rodret till nästa ordförande som utses på riksstämman.

Vi har problem i föreningarna att värva medlemmar, framför allt i de små föreningarna. Vissa föreningar har svårt att få till samarbete med cancervården för att

komma i kontakt med patienter. Ett arbete är uppstartat för att etablera kontakt med kontaktsjuksköterskor ute på olika vårdenheter och på den vägen försöka nå behandlade patienter.

Vad som är glädjande är att under början av detta år så har några nya medlemmar kommit in i ett par föreningar och några nya ansikten dykt upp i föreningsstyrelserna.

Jag vill nu tacka AU, förbundsstyrelsen och vår kanslichef för ett mycket

bra samarbete under dessa fyra år vid rodret och önska den nya ordföranden och styrelsen lycka till i ert vidare arbete. ■

Med vänliga hälsningar



TONY NILSSON  
FD. FÖRBUNDSORDFÖRANDE  
MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

## ► REDAKTÖREN HAR ORDET

Här hos oss i Skåne har vi just nu böljande gula fält som lyser i kapp med solen. Vi har också blivit bönhörda i två dagar då vi fick ett välbehövligt mjukt vårregn.

Vi som besökte Knivsta och vår riksstämman fick också uppleva klarblå himmel och två soliga försommandagar. Det var både sol ute och sol inne med alla glada deltagare, fin gemenskap och intressanta föredrag.

Jag har varit på vår riksstämman och Nova Park i många år och alltid impone-

rats av allas livsglädje trots genomgången svåra behandlingar och jag vet att många lever med svåra resttillstånd som försvårar att äta och tala.

Även detta år levererade Nova Park inte bara god mat utan även mat som var anpassad så all heder till hotellet och även till Susanna som är vår organisatör och håller i alla trådar.

Ute i föreningarna är alla årsmöten avklarade och ett varmt tack för reportage och bilder.

I detta nummer finns förutom såklart ett reportage från riksstämman att vi även

uppmärksammar att Cancerfonden fyller 75 år.

Vidare kan ni bl.a. läsa om en livsberättelse och vi presenterar nya ordföranden i några föreningar.

Sen vill vi redaktionen tacka vår avgående förbundsordförande och ansvarig utgivare av vår tidning Tony Nilsson för gott samarbete med vår tidning och välkomnar vår nya förbundsordförande Per Nilsson som från och med vårt höstnummer blir ansvarig utgivare för Mun & Hals.

*Med önskan om en fin och härlig sommar och ta hand om varandra. ■*

**GUN OLSSON**  
REDAKTÖR  
systergun@gmail.com



# Cancer i hals/munhåla?

Vill du veta mer om sjukdomen?

Vill du lära känna andra i samma situation?

Vill du dela med dig av din erfarenhet?

Bli medlem i någon av Mun och Halscancerförbundets föreningar.

Vi välkomnar främst dig som är på väg att bli, blir eller har blivit, behandlad för mun- och halscancer samt din anhöriga/närstående.

### **Mun- & Halscancerförbundet (MHCF) strävar efter:**

- Att på olika sätt hålla oss underrättade om vad som sker inom vårt diagnosområde och dela med oss av detta till våra medlemmar. ■ Främst i samarbete med professionen inom Öron näs och hals.
- Att få en mer jämlik vård över landet. ■ Att få mer kunskap och bättre resurser till rehabilitering och specifikt till mun och halscancer. ■ Att ha aktiva informatörer/mentorerna runt om i landet före, under och efter behandling. Oavsett om behandlingen är operation, strålning, cytostatika, en kombination av dessa eller annan behandling. ■ FRI TANDVÅRD! ■ Och mycket annat.....

### **Läns- eller regionföreningar finns i:**

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

**Kontaktinformation finns på tidningens sista uppslag.**

**VÄL MÖTT!**

# RIKSSTÄMMA

## 6-7 MAJ 2026, NOVA PARK, KNIVSTA

TEXT OCH FOTO GUN OLSSON

Huvudstaden bjöd på strålande försommarväder när alla regionföreningarnas ombud, ledamöter i förbundsstyrelsen och i laryngfonden möttes för vår årliga riksstämma med seminarium.

### Seminarium

Dagen började med välkomstord av vår förbundsordförande **Tony Nilsson** som också presenterade dagens program.

### Gabriella Eklund

Specialistsjuksköterska inom onkologi och som har arbetat inom cancervård sedan 2011 gav oss värdefull information om cancerfonden. Redan 1951 bildades Cancerfonden och då var det 3 av 10 som överlevde cancer jämfört med idag då 7 av 10 överlever.

Cancerfonden är en fristående ideell organisation utan statligt stöd som stödjer framstående forskning. Driver olika cancerfrågor tex. att även pojkar ska få HVP-vaccin. Ger råd och stöd genom cancerlinjen, cancerlinjen@cancerfonden.se. Kontakter man **cancerlinjen** möter man sjuksköterskor med bred och lång erfarenhet från vården. Fungerar som ett bollplank, ett öra som lyssnar. Cancerlinjen är helt avgiftsfri, ingen journalföring. Det går även bra att

kontakta via telefon, chatt eller mail. Cancerlinjen finns på instagram och facebook .

Cancerfonden anordnar även utbildning för stödpersoner.

### Ingmar Skoog

Visionären som förändrar synen på åldrande. Ingmar Skoog, legitimerad läkare och seniorprofessor har ägnat fyra decennier åt att utforska och förstå de komplexa aspekterna på åldrandet.

### Hur ser åldrandet ut idag?

Vi fick förmånen att lyssna på intressanta data från H70 studien som startade 1971 och där olika årgångar av 70-åringar har undersökts. Studien som visat att 70-åringar idag i hög grad

motsvarar 50-åringar förr. Ingmar Skoog har myntat tesen "70 är det nya 50".

*Nedan följer en del exempel*  
År 1900 var 8 % av alla svenskar över 65 år, 1950 var 10 % av befolkningen över 65 % och idag är var 5:e svensk över 65 år. 28% av de som har rösträtt idag är över 65 år men endast 4% av riksdagsledamöterna är över 65 år.

### Livsstil

Fler 70 åringar resor utomlands (73 % av männen och 69% av kvinnorna födda-44) jämfört med ca 50% för de som var födda 1930. Vi äter nyttigare, mer frukt och grönsaker och fiber och mindre smågodis och fler väljer att följa s.k. medelhavskost.



Gabriella Eklund.



Hans-Ola Fors.



**Personlighet hos 75-åringar**  
Män och kvinnor blir mer lika. Dagens 75-åriga kvinnor har mindre skuld känslor och en mer aggressiv framtoning.

Dagens 75-åringar är mer utåtriktade, mer tävlingsinriktade, mindre ordningsamma, större behov av nära relationer och att bli ompysslade.

**Blir vi friskare eller sjukare**  
Fler 70-åringar överlever can-

cer, dödlighet i hjärtinfarkt har halverats. Vi har bättre kärll och bättre blodtryck. Vi har lägre temperatur och mindre inflammationer. Forskning visar också lägre nivåer av depression och minskad demens.

#### Neuroticism

Är en av fem grundläggande personlighetsdrag och beskriver en tendens att upp-

leva negativa känslor såsom ångest, oro, ilska, skuld och nedstämdhet. Undersökningen visade en högre förekomst av neuroticism hos 70-åringar födda i början på 1900-talet jämfört med 70-åringar födda 1944.

#### Hjärnans åldrande

Vi fick lära oss att hjärnan minskar i storlek, minnet blir sämre och vi blir långsammare. Det som stimulerar hela hjärnan bäst är musik och hjärnan behöver en allsidig och näringsrik kost för att må bra.

#### Tredje åldern

Ingmar pratade om att man brukar dela in människors åldrar i fyra delar. Den första åldern är barndomen, sen följer den vuxna åldern. Den äldre delen delas in i den tredje och fjärde åldern. Ofta brukar den tredje åldern anges till 65–80 år men mycket tyder på att gränsen för den tredje åldern flyttas uppåt. Den fjärde åldern, när man behöver hjälp för att klara sin vardag har blivit kortare.

*Till sist fick vi 10 tips för ett friskt åldrande*

1. Motion
2. Stärk musklerna och balansen
3. Håll igång hjärnan
4. Ät rätt
5. Sömn
6. Behandla hjärtkärlsjukdom
7. Träffa andra människor
8. Var nyfiken
9. Rök inte
10. Drick lagom med alkohol

Ja med denna genomgång av en seniorprofessor som både har mycket kunskap och är en van föreläsare fick vi med oss många ahaupplevelser. Inte bara att 70 är det nya 50 utan kanske också att 70 är det nya 20?

Så klart fick vi med några slutord på vägen:

Åldrandet förändras och det finns mycket fördomar om äldre. Födelseår är viktigare än ålder. Se på biologisk ålder ej kronologisk. Ett liv utan risk är inget liv

#### Laryngfonden

Nästa punkt på programmet var vår ordförande Hans-Ola

Ingmar Skoog.



Lennart Greiff.



◀ Fors som gav oss en aktuell lägesrapport. Även lite historik hur allt började med försäljning av brevmärken och telefonförsäljning. Laryngfonden ska främja forskning, utveckling, vård och rehabilitering. Det finns tydliga stadgar som styr verksamheten och Länsstyrelsen fungerar som tillsynsmyndighet.

Tips: för er som vill läsa mer om fonden, hur man söker medel och verksamhetsbeskrivning mm. gå in på hemsidan <https://www.laryngfonden.se/>

### Lennart Greiff

Seminarier avslutades med att Lennart Greiff, ÖNH läkare

vid Skånes universitetssjukhus i Lund och professor vid Lunds universitet berättade om sin forskning som han och hans forskarteam fått bidrag från Laryngfonden för att kunna gå vidare med. Syftet är att förbättra situationen för patienter med huvud- och halscancer. Vi fick en inblick i cellerna i vårt immunförsvar som bland annat försöker motverka och bekämpa cancer.

*Checkpoint inhibition* är en form av immunterapi mot cancer. De hjälper kroppens eget immunförsvar, särskilt T-celler, att känna igen och bromsa cancerceller.

Metoden blockerar de

bromsmekanismer som tumörer använder för att hämma T-celler från att angripa cancercellerna.

### Sammanfattning

- Immunprofilering (tillsammans med andra faktorer) har en ökande potential för indelning av patienter till behandling
- Nya immunterapi kommer att introduceras, vilket snart kommer att innebära förändringar av hur HNC (engelsk förkortning för huvud-hals cancer) patienter behandlas.
- Inflammation (en kronisk, låggradig inflammation som ökar med åldern)

framstår som något vi kommer att behöva förhålla oss till vid immunterapi av äldre patienter.

Föreläsningen gav oss en inblick i vad som finns framöver inom vårt diagnosområde, väldigt intressant men inte helt lätt att hänga med i.

Seminariedagen avslutades med gemensam tre-rätters middag. En glad stämning och mycket prat hördes runt om i restaurangen. ■

## RIKSSTÄMMAN – DAG 2

TEXT GUN OLSSON

Dagen började med att alla ombud registrerades sig och fick sina röstkort. Ordförande Tony Nilsson öppnade riksstämman med att hedra medlemmar som lämnat oss under året.

Ordförande för stämman var liksom tidigare år Olov Berggren tidigare generalsekreterare från prostataförbundet.

Verksamhetsberättelse var utskickad tidigare och godkändes. Halvor Eriksson föredrog balans och resultaträkning vilka godkändes.

Revisionsberättelsen

lästes upp och stämman beslutade om ansvarsfrihet för 2025.

En motion behandlades som handlade om medlemsregistret. Stämman biföll motionen vilket betyder att följande mening: "varje förändring i medlemsregistret ska snarast rapporteras till förbundskansliet" kommer

att tas bort från paragraf 7 i våra stadgar.

Verksamhetsplanen för 2026 och 2027 godkändes

Därefter följde val till **MHCF styrelse**.

Tony Nilsson ordförande och Eva Knuts Eriksson ledamot hade meddelat valberedningen sin avgång och till ny



förbundsordförande valdes Per Nilsson från sydöstra föreningen.

Två nya ledamöter valdes in: Annette Skanse från sydöstra föreningen och Anita Cole från upplandsföreningen (tidigare ersättare).

Närmare presentation av ledamöter och ersättare kommer att delges efter det konstituerande mötet och i kommande nummer av Mun & Hals.

#### Val av styrelse till **Laryngfonden**.

Omval av ledamöter och ersättare beslutades enligt valberednings förslag.

#### Den nya **valberedningen** består av:

Kenneth Jaktlund (sammansällande) Tony Nilsson och Kerstin Hedberg Lotta Larsson (ersättare)

Medlemsföreningarnas årsavgift till förbundet blir oförändrad på 100 kr.

Fyra medlemmar Barbro Pettersson, Leif Bjernby, Rolf Johansson och Stig-Olov Westin fick den fina utmärkelsen "hedersmedlem "



Styrelsen för Laryngfonden. Hans Gustafsson och Lena Lageson saknas på bild.



Kenneth Jaktlund, Sammansällande i valberedningen.

Tony Nilsson avgående förbundsordförande avtackades med applåder och ett varmt och känslofyllt tal av Halvor Eriksson. *(se notis)*

Eva Knuts Eriksson, ledamot avtackades efter 8 år i förbundsstyrelsen med en varm applåd.

Sista punkt på riksstämman var presentation av nya ordförande i regionföreningarna. Därefter intog den



Årets hedersmedlemmar.



Eva Knuts Eriksson avtackades som ledamot i förbundsstyrelsen.

nya styrelsen i förbundet och laryngfondens styrelse scenen för fotografering och presentation

Stämman avslutades med att Tony tackade Olov, ordförande för stämman och alla deltagarna för trevliga och väl genomförda dagar. Ett stort tack riktades också till Laryngfonden för värdefullt bidrag och klubban lämnades över till vår nya ordförande Per.

Vi alla tackar Tony för värdefulla insatser i vårt förbund och önskar vår nya ordförande ett stort Lycka till !! ■



Tony Nilsson lämnar över ordförandeklubban till Per Nilsson.

## TONY,

TEXT HALVOR ERIKSSON

*Jag minns när vi träffades första gången – jag tror det var 2017. Det var något i ditt sätt som gjorde intryck och fastnade direkt. En tydlighet, men också ett äkta engagemang. Med tiden har jag förstått att det är just där ditt ledarskap finns. Inte i stora ord, utan i det som sker varje dag. I alla samtal, sms och mejl vi haft genom åren. I alla frågor vi behövt vända och vrida på.*

*I alla beslut som har krävt både eftertanke och mod*

*Du har burit ett ansvar som inte alltid syns utåt. Men som vi som har arbetat nära dig vet att det har inneburit både tid, styrka och ett stort hjärta. Och det är nog just det som stannar kvar. Alla de stunderna – stora som små – som kanske inte satts ord på just då, men som har betytt mer än vi riktigt har sagt.*

*Du har ofta påmint oss att vi behöver engagera oss i våra uppdrag, så att förbundet och föreningarna kan fortsätta vara ett stöd för de som drabbas av cancer och att stödja de närstående. Det är inte bara något du sagt – det är något du har visat.*

*Tony, ditt lugn och din förmåga att verkligen lyssna har betytt oerhört mycket. För oss i styrelsen och människor runt om i landet. Nu har det blivit dags att lämna över, men det du har gett finns kvar. I arbetet, i riktningen och i oss.*

**Vi önskar dig all lycka framöver i allt du tar dig an.  
Tony – från oss alla – ett varmt innerligt Tack! ■**



Halvor Eriksson håller tacktal till Tony.

# RCC-MÖTE DEN 5:e MAJ

TEXT ANDREAS BJÖRKLUND

Så blev det åter ett möte för oss inom Mun och halscancerförbundet (MHCF) som också är med i Regionala Cancercentrums (RCC's) Patient och närståenderåd (PNR). Även de som är med i processmöte Huvud/Hals i RCC's regi var välkomna.

Mötet ägde rum dagen före då alla de andra som skulle närvara på Riksstämman kom, så vi var bara 10 stycken på plats, ganska lagom styrka

så att alla kunde komma till tals. Deltagare från två av våra sex sjukvårdsregioner saknades tyvärr, av olika anledningar.

En del av oss har varit med i PNR ett flertal år, medan andra är helt nya så vi började med att presentera oss, samt berättade lite om respektives erfarenhet av att vara patientföreträdare eller annan samverkan som patient, även på annat sätt än via RCC. Det blev en hel del stort som smått och flera fina berättelser. Några av oss har mycket goda erfarenheter och kunde ge exempel på ett

nära och bra samarbete med sjukvårdspersonalen, främst kontaktsjuksköterskorna, andra har inte kommit så långt utan upplever mest att kontaktsjuksköterskorna får allt mer att göra.

Tiden ligger för oss, många efterfrågar patientsamverkan i olika sammanhang, vi har en erfarenhet som de flesta av personalen saknar. Så låt oss ta tillvara på detta och göra något bra av det!

Det finns flera olika patient och närståenderåd och dessa bör samarbeta eftersom vi mer eller mindre jobbar mot samma mål-att förbättra för

patienter och närstående. I Lund (region Syd) har vi t.ex. RCC's PNR som täcker hela vår region, vi har ett PNR som är sjukhusets (SUS) och ett PNR för Skåne University Hospital Cancer Comprehensive Center (SUHCCC).

Vi diskuterade om att försöka hålla kontakten tills vi ses igen, dela intressant information och hjälpa varandra vidare. Låt oss göra ett försök!

När det började närma sig middag var vi alla ganska möra, trötta och nöjda. ■

## INFORMATION OM FUNKTIONSRÄTT

TEXT GUN OLSSON

Varje människa har rätt till självbestämmande och full delaktighet i samhällslivets alla delar. Det är den rättigheten vi kallar för vår funktionsrätt.

Begreppet "funktionsrätt" introducerades på allvar under hösten 2016.

Vi i MHCF Södra är medlemmar i Funktionsrätt Skåne och i Blekinge. Härigenom får vi aktuell information via nyhetsbrev och våra kontaktpersoner kan delta i förekommande möte.

**Funktionsrätt Skåne** har ett aktuellt projekt (**Perspektiva**) som finansieras av allmänna arvsfonden. Syftet med detta projekt är att utveckla den personcentrerade vården, öka kunskapen och skapa nya samarbetsformer mellan vård och patientorganisationer. Projektet strävar efter ömsesidigt lärande både inom Skånes universitetssjukhus och inom Funktionsrätt. Den första utvärderingen är klar och gjordes på njurmedicin i Malmö. Per Andersson är vår representant.

<https://funktionsrattskane.se/perspektiva/>

### Funktionsrätt Blekinge

Här finns 22 medlemsorganisationer och Susanne Wellbring, vår representant har noterat ner lite punkter från ett möte med samarbetskommittén.

12 av 22 föreningar var representerade vid mötet.

Presentation av en medlemsförening – Autism Blekinge, där en medlem berättade om sin autism samt hur föreningen i Blekinge jobbar.

Vi fick information om att det finns en lokal vid Funktionsrätt i Blekinges kansli som vi som medlemsföreningar kan hyra för 100 kronor.

Styrelsemedlemmarna har

delat upp kontakterna med olika föreningar i ett Mentorskap och det gjordes en genomgång av vem som är mentor för de olika föreningarna. Mun- och halscancerföreningen Södra har Peter Wolter som mentor.

Det gjordes en genomgång av funktionsrätt Blekinges nya hemsida. Upplever att den är tydlig och intressant. En av flikarna ska innehålla information om de olika föreningarna som ingår i Funktionsrätt Blekinge. Här har vi i MHCF Södra fått en egen flik och kan sprida information om vår förening

<https://funktionsratt-blekinge.se>

# PERSONCENTRERAD VÅRD

TEXT ANDREAS BJÖRKLUND

Den uppdaterade strategin för svensk cancervård lyfter tre saker som särskilt viktiga:

- 1. Tidigare upptäckt** – fler ska få diagnos i tid, vilket minskar lidande och ökar chansen till bot.
- 2. Jämlig vård** – var du bor eller vem du är ska inte avgöra vilken vård du får.
- 3. Personcentrering** – patientens och närståendes perspektiv ska vara en självklar del av all cancervård.

Personcentrerad vård! Skulle det vara något nytt kanske du tänker. Visst är det så att vi i många år pratat om både patientcentrerad och personcentrerad vård. Men det har varit mest prat, inte många har förstått innebörden. "Mycket prat och lite verkstad"!

Låt oss sträva efter betydligt mer verkstad nu!

## **Personcentrerad vård i cancervården – vad betyder det för dig som patient eller närstående?**

Ja, det är ju både enkelt och självklart: att vården ska utgå från dig som människa, inte bara från din diagnos. I den uppdaterade svenska cancerstrategin lyfts detta ännu tydligare fram. Det är ett skifte från att "behandla cancer" till att möta människor som

lever med cancer, med allt vad det innebär – känslor, relationer, oro, hopp och behov som förändras över tid.

## **Vad är personcentrerad vård i praktiken?**

– Hur är just din situation, dina mål och vad är viktigt för dig, just nu. Det är inte bara medicinska fakta som räknas, utan hela din livssituation.

– Det är du tillsammans med ditt vårdteam som fattar beslut. Det handlar inte om att du ska "välja behandling själv", utan att du ska förstå alternativen och känna att beslutet speglar dina värderingar och dina önskemål

– En fast vårdkontakt t.ex. kontaktsjuksköterska ska följa dig genom hela processen, så att du slipper dra din historia för varje ny vårdpersonal du råkar på.

– Den nya strategin betonar att närstående behöver information, avlastning och delaktighet.

Det finns många saker som påverkar ett tillfrisknande; trygghet, tillit, viss form av kontroll, att känna sig inkluderad. Cancerbehandlingar blir allt mer avancerade. Men utan att se människan bakom diagnosen riskerar vården att missa det som verkligen påverkar livskvaliteten: relationer, arbete, rädsla, hopp, identitet. Personcentrerad vård är ett sätt att hålla fast vid det mänskliga i en högteknologisk vård.

## **Personcentrerad cancervård – sett genom patientens ögon**

Det finns en punkt i nästan varje cancerresa där allt stannar upp. Ett besked, en blick, en mening som förändrar allt.

För många patienter börjar resan i chock och överklygghet. Just därför blir personcentrerad vård inte bara en metod – utan en livlina. Den nya svenska **cancerstrategin** lyfter fram detta tydligare än någonsin: vården ska formars runt människan, inte tvärtom.

Det är vi som patienter och närstående som måste se till att detta blir verklighet, det är vår rättighet att ses som människor och inte som eller genom en diagnos! ■

**Källa:** Nationella cancerstrategin. Regionala Cancercentrum, samt egna funderingar förstås

GÅ IN OCH TITTA PÅ VÅR HEMSIDA  
**[www.mhcforbundet.se](http://www.mhcforbundet.se)**

# CANCERFONDEN 75 ÅR

## – EN BERÄTTELSE OM HOPP, STYRKA OCH FRAMTIDSTRO

TEXT ANDREAS BJÖRKLUND

Det är svårt att missa att Cancerfonden firar 75 års jubileum, nästan varje gång jag öppnar datorn så dyker det upp ”Cancerfonden 75 år av framsteg”, ”Cancerfonden 75 år-för nästa framsteg” och liknande rubriker.

1951 startades Cancerfonden på initiativ av två canceröverlevare, då dog ungefär 70 procent av de som drabbades av cancer. 17 miljarder kronor har Cancerfonden sedan dess investerat i cancerforskning.

När Cancerfonden grundades var cancer en sjukdom som ofta talades om med skräck, mycket kopplat till en snar död. Idag ser det annorlunda ut, mycket har hänt, många saker har påverkat att så många fler överlever och kan återgå till ett bra liv. Naturligtvis beroende av vilken diagnos och i vilket stadie den befinner sig i när den upptäcks och börjar behandlas. Då för 75 år sedan var kunskapen begränsad, behandlingsmetoderna få och prognoserna dystra. Sedan dess har utvecklingen varit enorm.

- **Forskningens framsteg** — Cellgifter, strålning och kirurgi har blivit mer precisa, skonsamma och effektiva. Immunterapi och målstyrda läkemedel har öppnat dörrar som tidigare inte fanns.
- **Överlevnaden** — Idag överlever 7 av 10 som får cancer. För vissa diagnoser, som bröstcancer och testikelcancer, är siffrorna ännu högre.
- **Tidigare upptäckt** — Screeningprogram, förbättrad diagnostik och ökad medvetenhet har gjort att fler får behandling i tid.
- **Livskvalitet** — Rehabilitering, psykosocialt stöd och patienträttigheter har blivit en självklar del av vården. Ökad kunskap om livsstilens påverkan.

Cancer är ju inte bara en medicinsk diagnos. Det är en resa genom oro, behandlingar, väntan, hopp och ibland förlust.

Du som cancerpatient och anhörig har varit med och format utvecklingen – genom att dela din historia, genom att delta i forskning, genom att orka en dag till. Du är en del av Cancerfondens historia.

### Framtiden – vart siktar Cancerfonden?

Cancerfonden blickar framåt med en tydlig vision: **att färre ska drabbas och fler ska överleva**. De kommande decennierna präglas av tre stora mål:

- **Mer precis behandling** — Genetiska analyser och individanpassad terapi ska

göra behandlingen ännu mer träffsäker och skoningsam.

- **Förebyggande arbete** — Livsstilsfaktorer, miljö och tidig upptäckt kommer att vara centrala. Målet är att minska antalet som insjuknar.
- **Starkare stöd till patienter** — Psykiskt stöd, rehabilitering och jämlik vård ska prioriteras. Ingen ska känna sig ensam i sin sjukdom.
- **Banbrytande forskning** — Immunterapi, AI-diagnostik och nya läkemedel är områden där stora genombrott väntas. ■

**Fakta:** Cancerfonden

## MINNESGÅVA

På förbundets hemsida: [mhcforbundet.se](http://mhcforbundet.se) finns en flik – **Minnesgåva**

Vill du hedra minnet av en närstående med en gåva antingen till Mun- och Halscancerförbundet eller någon av våra regionföreningar kan du göra det här.

Kansliet på förbundet skickar sedan ett fint minnesblad med önskad text till den adress som anges.



# MIN CANCERRESA

# RUTINER ÄR VIKTIGA

TEXT MONICA FAHLSTRÖM, MONICAF AHLSTROM@TELIA.COM

Det är när jag går från köket till arbetsrummet med den vita vattenskålen till hunden Yrsa i handen som jag börjar räkna hur många gånger jag gått den nu aktuella sträckan. 2 ggr om dagen i 35 år gör 25550 gånger! Tjugofemtusenfemhundrafemtio!

Efter cancerbeskedet förändrades plötsligt alla mina rutiner.

Jag kunde inte gå ut med hunden som jag brukade. Det fick min väninna göra.

Jag kunde inte arrangera mina **filmsoppor** som jag hållit på med i 28 år. Det kunde ingen annan göra. Jag orkade inte ens gå med vattenskålen.

Min lilla hund tittade bekymrat på mig. Hon visste nog men undrade ändå.

Skulle vardagsrutinerna komma tillbaka någon gång eller skulle livet förbli så här konstigt?

34 strålningar senare börjar livet söka sig tillbaka. Jag fixar vattenskålen men apelsinjuicen smakar fortfarande inte apelsinjuice. Inte kaffet heller men det doftar betydligt bättre än för ett halvår sedan.

Muntorrheten är värst. Får orden att fastna varför medmänniskor hela tiden frågar vad jag säger. Talar jag inte tydligt längre? Nej, det gör jag uppenbarligen inte. Det gör mig ledsen. Talet har alltid varit viktigt för mig. Liksom det skrivna ordet.



Foto: Privat

Monica Fahlstrom med hunden Yrsa.

Kanske en logoped skulle kunna hjälpa mig? Har inte efterfrågat den hjälpen ännu men kanske finns den att få. Får akupunktur en gång i veckan mot muntorrheten men vet inte om det hjälper. Det kan ju vara tiden också. "Tiden läker alla sår", sas det när jag växte upp men då gällde det främst kärleksproblem. Inte muntorrhet.

När jag fick mitt cancerbesked förstod jag alls inte omfattningen. 34 + 3 strålningar senare förstår jag heller inte omfattningen. +3 är mot lungorna dit cancern hade flyttat sig från halsen. Och jag som aldrig har rökt! Bara en cigarr på SO-årsdagen. Var dyker den upp nästa gång? Känner mig frisk men

vågar jag tro på det? Nej absolut inte. Den listiga sjukdomen kan visa sitt fula tryne precis var och när som helst och det gör mig både orolig och förbannad.

En sak är emellertid glasklar och det är att utan min fantastiska väninna med samma förnamn som jag, Monica alltså, hade jag inte fixat detta. Hon förstod att jag inte skulle klara detta ensam. Uppmanade mig att genast köpa en säng vilket jag också gjorde.

Två dagar efter det trista beskedet flyttade hon in. Helt makalöst! Bara sådär! Hunden jublade! Och jag var självklart tacksam men förstod inte där och då hur viktigt hennes närvaro skulle bli. Alla

dessa resor till Lund tidigt på morgonen. De fungerade tack vare henne.

Vi pratade. Spelade kort. Drack kaffe och pratade litet till. Hjälptes åt med det mesta men sondmatningen blev Monicas ansvar. Jag försökte stötta när apparaten vägrade fungera och det gjorde den var och varannan gång! Himmel och helvete och snart skulle färdtjänstbilen komma för att hämta upp oss! Stress och kolla klockan. En snabb runda med hunden. Godis till den och en snabb farväl puss. "Matte kommer snart." Må så gott.

Färdtjänsten borde få ett eget kapitel men får nöja sig med några rader. Chaufförerna var alla olika och många var uppenbarligen inte födda i Sverige. Men en sak hade de gemensamt. De hittade inte till min adress. Om den är svår att hitta? Jag bor vid Helsingborgs äldsta kyrka, belägen mitt i staden, Maria-kyrkan. Borde vara lätthittad men NEJ! Förseningarna var emellertid inte alltför många och långa. Överraskande nog.

Jag gick ner en hel del i vikt. Vägrade äta. Ont i halsen. Svårt att svälja. Trist för en person som jag, som alltid gillat att äta god mat. Unnat mig goda middagar på krogen och gärna med ett gott glas vin. Ingenting av det smakade nu och Monica var på mig om att "du måste äta" annars blir det bara värre. Grädde på allt blev en av lösningarna. Inte blev det godare men jag blev tyngre. Vi räknade kalorier

hela tiden!. Men önskad mängd uppnåddes sällan.

Jag är så himla tacksam för Monicas tjt för utan den hade sannolikt tillvaron varit mycket jobbigare. Men, och det ska sägas, risken för osämja var uppenbar. Tack Monica för att du stod ut med din ovilliga patient. Tack, tack, tack.

Den viktigaste personen i familjen är Bolonkan Yrsa. En underbar omplaceringshund som skall fylla 10 år 2026. Hon älskar Monica och jag fasar för den dag Monica beslutar sig för att flytta hem igen. Både Yrsa och jag kommer att gråta floder samtidigt som jag har full förståelse för att Monica vill slippa att leva i kappsäck.

Trots svårigheterna har hon aldrig visat en sur min. Tvärtom alltid varit positiv och pigg på nya utflykter och det har blivit många. Nu senast bilade vi till Dymöl-

lans rökeri och köpte olika sillinläggningar till jul och en bit fin ål.

Jag är född i Västervik och uppväxt i en fiskarfamilj så fisk av alla de slag tillhör favoriterna och den sällsynta ålen får göra mig sällskap till jul enbart. Annars är strömming favoriten tätt följd av abborre. Helst nygrillad över öppen eld nere vid sjökanten. Underbart.

Livet går vidare,

Viktigt att inse att det inte gäller alla.

Därför är jag innerligt tacksam här och nu för att jag mår så bra som jag gör och för att jag har en så fantastisk väninna värd mer än pengar på banken. Pengar tröstar inte. Fixar inte en ostbricka framför TVn eller en kopp kaffe i arla morgonstunden. Det gör Monica.

Ensam är inte stark.

Tack för ordet ■



Foto: Privat

Vännen Monica Svensson.

## FRÅN REDAKTIONEN

Vi i redaktionen blev nyfikna på vad **filmsoppor** är och Monica berättar så här: "I 25 år har jag bjudit hem 4-6 kvinnor till mig för att se en film (jag har ca 3000 filmer) och sedan har vi ätit soppa och diskuterat filmen. Utmaningen för mig har varit att ingen dukning har fått vara den andra lik och sopporna har heller inte fått dubbleras."

Detta låter så spännande och intressant så vi ser fram emot att Monica kommer tillbaka med en separat artikel på temat "filmsoppor" i nästa nummer av tidningen Mun & Hals. ■



Foto: shutterstock.com

## PATIENTBERÄTTELSE EFTERLYSES

TEXT REDAKTIONEN

Vi söker någon/några som vill skriva berättelsen om sin cancerresa. Tanken är att publicera på vår hemsida och även i tidningen. Vi har patientberättelser på hemsidan nu, men så mycket händer vad det gäller behandlingar och annat, så det är dags för uppdatering. Det skulle också vara mycket intressant med en efterberättelse, om sena biverkningar och annat som behandlingarna fört med sig – även det positiva!! Alltså en "så blev det" eller "så är det nu" historia.

Mejla din berättelse till Gun Olsson, e-post: [systergun@gmail.com](mailto:systergun@gmail.com)

## FÖR DIG SOM ÄR NÄRSTÅENDE

RCC (Regionala cancercentrum i samverkan) erbjuder olika stödjande broschyrer:

”För dig som är närstående till någon med cancer” är uppdaterad mars 2026 i samarbete med 1177. Fokus i broschyren är på den närståendes egna behov, snarare än hur de kan stötta den som är sjuk.

Innehållet går att läsa på webbplats eller ladda ner för urskrift [cancercentrum.se/narstaende](http://cancercentrum.se/narstaende)



Bilden är hämtad från cancercentrum.se

## ▶ RÖRELSE I VARDAGEN

På 1177 finns flera instruktionsfilmer om rörelse, träning och vardagsmotion som visar övningar för styrka och smidighet. Filmerna visar enkla övningar som kan göras hemma.

### Exempel på filmer:

- Träna hemma (42 MINUTER): Uppvärmning, styrka, stretch och avslappning för hela kroppen.
- Vardagsprogram: tips hur du ökar rörelsen i vardagen.
- Fysisk aktivitet och träning: inspirationsfilmer om hur rörelse kan förbättra hälsan.
- Träna styrka: fem övningar för att träna styrka.

[www.1177.se/traning](http://www.1177.se/traning)

### På 1177 finns också fem träningstips – för att komma igång med träning

- Gör det enkelt
- Boka in en tid (ca 15 minuter)
- Träna tillsammans kan ge energi
- Hitta din egen motivation
- Tänk långsiktigt

[1177.se/kom-igang](http://1177.se/kom-igang)

**Till sist .... glöm inte att belöna dig själv**

## 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](http://www.mhcforbundet.se)

# 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:systergun@gmail.com)

## Norrlandsföreningen Trivsamt årsmöte i MHCF Norrland

TEXT OCH FOTO ROSE-MARIE GRUNDSTRÖM-L

MHCF Norrland hade ett trivsamt och av många efterlängtat årsmöte i månads-skiftet februari-mars. Vi var drygt fyrtio medlemmar som hörsammat inbjudan och kom till mötet på hotell Clari-on i Umeå. Eftermiddagen inleddes med incheckning på hotellet och en gemensam middag. Till kvällens samtal och aktiviteter fanns också quiz och lotterier på programmet. Ett intressant quiz som verkligen satte våra geniknö-lar på prov och med glimten i ögat konstaterades att vi nästan alltid får förmånen att lära oss något nytt. Lotteriet var ett uppskattat inslag i kväl-lens aktiviteter och många medlemmar hade bidragit till ett flertal fina vinster.

Ett viktigt inslag är alltid presentationen av gamla och nya medlemmar. Flera av oss har nu känt varandra i många år och det är alltid så givande att träffas igen och samtala om och dryfta erfarenheter av de behandlingar som genom-gåtts, eller om livet i stort.

Att värva nya drabbade medlemmar till föreningens gemenskap och aktiviteter är viktig både för föreningen och de drabbade själva. Ensam är inte stark!

Eftersom flertalet medlem-

mar i MHCF Norrland av geo-grafiska skäl har långa avstånd och lång restid till träffarna framkom önskemål att kunna återgå till två möten per år. Möjligheten att träffas för ex. julbord och dylikt är svårt pga. avstånden. Två möten per år är därför ett önskemål, med ett rehabmöte på hösten.

Den gemensamma festmid-dagen med väl anpassad mat, god stämning och samvaro förgyllde söndagskvällen. De som ville dansa fick också ett bra tillfälle att svinga och svänga till en bra dansorkester. En kväll med goda rätter, fin traktering och många glada skratt. Kanske träningsvärk dagen efter för oss som inte dansar så ofta?

Årsmötet genomfördes med sedvanliga förhandlingar,

hyllande av medlemmar som arbetat länge i styrelsen och en parentation med ljuständning för att hedra avlidna medlemmar. Efter den avslutande lunchen skildes vi åt och med en förhoppning om att snart få ses igen.

Som alltid trevliga möten och många av oss åkte hem med berikade minnen och hjärtan.

*En trevlig sommar önskar vi alla medlemmar i MHCF. ■*



Ordförande Chatrin Lindholm.  
Sekreterare Svante Wikström.

# Sydöstra Föreningen

## Årsmöte

TEXT OCH FOTO BJÖRN LANTZ

Den 28 februari hade Sydöstra årsmöte i Örserums Brunn gestgifveri & konferens. Som seden bjuder har vi alltid vårt årsmöte där då våra medlemmar också får möjlighet att köpa småländska isterband och andra goda charkuterier innan årsmötet startar. Vi var 47 medlemmar som samlades till förhandlingarna, tyvärr fick vi ett antal avbokningar på grund av sjukdom.

Det blev ett trevligt samkväm med förmiddagskaffe och ostfralla samt en mycket god laxlunch. Under årsmötet svingade vår förbundsordförande Tony Nilsson rutinerat klubban, vår ordförande Per Nilsson redogjorde för verksamhetsberättelsen och föreningens ekonomi föredrogs av kassör Björn Lantz medan sekreterare Annette Skantze skrev protokollet och i övrigt höll ordning på oss. Revisor Siewert Baptist föredrog revisorernas berättelse och föreslog årsmöte att ge styrelsen full ansvarsfrihet för verksamhetsåret 2025 vilket medlemmarna enhälligt röstade igenom.

I samband med verksamhetsberättelsen fick vi en redogörelse av föreningens aktiviteter under året, från bland annat vårt medlems- och sommarmöte i samband med hälso- och bussresan till Oslo, höstmötet vid Ljungs slott och julmötet i Eksjö. Alla aktiviteterna har varit omtyckta och

välbesökta. Det har totalt varit 217 deltagande medlemmar inklusive årsmötet vilket är mycket roligt att medlemmarna hörsammat och kommit till våra olika arrangemang. Verksamhetsplan för 2026 och budget antogs liksom valberednings förslag till ny styrelsesammansättning.

Styrelsen för 2026 som utökades består av; ordförande Mats Reimbertsson, Ålem, vice ordförande Tony Nilsson, Vadstena, sekreterare Annette Skantze, Ydre, kassör Björn Lantz, Norrköping, ledamot Per Nilsson, Ljungsbro, ledamot Berith Greck-Ånell, Mantorp. Suppleanter är Björn Jonsson Emmaboda, Kjell Björklund, Linköping, Roger Sahlén Vadstena och Gabriella Liewendahl Jönköping. Revisor är Siewert Baptist, Linköping.

Efter de formella årsmötesförhandlingarna fick vi information om en kommande hälso- och matresa då vi kommer att besöka lokala matproducenter på östgötaslätten bland annat ett gårdsmejeri, ett gårdsbryggeri och en glasstillverkare.

Vi fick även en genomgång av vad vår hemsida har att erbjuda. Dessutom en dragning kring den pågående planeringen inför nya rehabdagar som preliminärt är för nyopererade de senaste två åren. Rehabdagarna kommer att genomföras tillsammans



Per Nilsson överlämnar ordförandeklubban till Mats Reimbertsson.



Bosse Andersson avtackas för gediget arbete.

med regionerna och Universitetssjukhuset i Linköping. Därtill fick vi information från vårt viktiga och synnerligen givande möte med ledning och personal vid ÖNH på US i Linköping. Tony berättade senaste nytt från förbundet.

Vi fick också information från promenadgrupperna och diverse annan föreningsinformation.

Slutligen avtackades 2025 års styrelse med blommor och ett särskilt tack fick valberedaren Bosse Andersson. ■



Nu kör vi!



Laxlunch.

# Södra föreningen

## Årsmöte med Södra föreningen

TEXT OCH FOTO SUSANNE WELLBRING

Söndagen den 1:e mars var det åter dags för Södra föreningens årsmöte, som brukligt var vi på Hotell Statt i Hässleholm, en fin mång-årig och uppskattad 'vana'. Hotellet ligger så bra placerat, ganska centralt i vår region och bara en kort promenad från stambanan.

Denna gång var vi ca 45 medlemmar, från Skåne, Kronoberg och Blekinge som deltog. Troligen rekordmånga. En härlig mix med många nya medlemmar och så vi som varit med ett tag.

Årsmötet inleddes med att ett fint brev från vår ordförande Gun lästes upp, eftersom Gun själv tyvärr inte hade möjlighet att delta. Efter det höll vi en tyst minut för att minnas dem som lämnat oss under året, innan det egentliga årsmötet tog sin början. Detta hölls enligt fastställd ordning och Peter Lindell, avgående vice ordförande höll i klubban denna gång och skötte det utmärkt.

Anja Svensson och Peter Lindell avtackades efter många och trogna år som ledamöter i styrelsen. Peter fortsätter som patientinformator för laryngektomerade och det är både vi och de patienter han träffar mycket glada och tacksamma för. Nyinvalda i styrelsen är Kristin Arvell (Ängelholm) och Magnus

Granetoft (Höör) så dem hälsade vi extra varmt välkomna.

### JAG HAR NÅT PÅ TUNGAN

Efter årsmötet fick vi vara med om en fantastisk musikföreställning 'JAG HAR NÅT PÅ TUNGAN' av och med Astrid Lorentzon, som är medlem i Stockholm/Gotland föreningen.

Astrid är behandlad på olika sätt för tungcancer och i sin självbiografiska musikberättelse tog hon med ord, sång och musik med oss på sin cancerresa där hon delade med sig av sin historia, sina tankar, reaktioner och reflektioner.

En känslöfylld och livsbejakande föreställning som vi alla blev väldigt berörda av och där de flesta av oss hade hög igenkänning på det Astrid sjöng och berättade om. Astrid tackade oss för att hon fick göra sin premiär för oss



Avtackning av Peter Lindell och Anja Svensson.

som själva drabbats av likartad cancer. Hon uttryckte också stor tacksamhet gentemot Gitte Pålsson, vän, kollega och mentor som gett henne uppmuntran, hjälp och stötta. "Utan Gitte tror jag inte att jag kommit så här långt, att det blivit någon föreställning". Gitte, hade vi som musiker/underhållare på vårt jubileum 2024 och det är genom henne vi fått kontakt med Astrid.

### Middag

Under den gemensamma trerättersmiddagen i hotellets restaurang blev det tillfälle att pratas vid och utbyta erfarenhet och tankar. Vi är

så tacksamma att personalen i år precis som tidigare år lagt ner stort arbete på att maten skulle 'passa' oss-konsistens, kryddor, extra sås, ja ni känner igen det :)

Vid halvfyratiden bröt vi upp och gav oss iväg hemåt, mätta, nöjda och med en hel del nya tankar i huvudet.

### Personlig reflektion:

Jag är så glad och tacksam över att jag hittat mun- och halscancerföreningen Södra och den gemenskap jag fått genom detta. Är säker på att jag delar denna upplevelse med många av våra medlemmar. ■



Nya styrelsen för 2026. Per Andersson, Bengt Jönsson, Kristin Arvell, Jana Jönsson, Andreas Björklund, Kaj Fransson och Magnus Granetoft. Gun Olsson saknas på bild.



Astrid Lorentzon  
astrid\_lorentzon@hotmail.com



# INFO OM KOMMANDE AKTIVITETER SÖDRA FÖRENINGEN

- **23 maj.** Vårträff i Blekinge
- **28 maj.** Kurs i rehabilitering efter mun- och halscancerbehandling i Lund. Kursen är en mångårig tradition som vår förening arrangerar tillsammans med logopedutbildningen vid Lunds universitet.
- **19–20 september.** Höstmöte Sundsgården Helsingborg
- **29 november.** Julaktivitet

## Hallandsföreningen Medlemsaktiviteter

TEXT ELISABETH FAGERBERG  
FOTO ROLF MOVERT

Medlemsaktiviteterna i Mun- & halscancerföreningen Halland har varit en mix av olika föreläsningar. Både medicinska, faktabaserade och mer underhållande teman har förekommit men även vårt gemensamma julbord i december samlade en hel del av våra medlemmar.

Som ett arrangemang i april berättade föreningens medlemmar Elisabeth och Tommie Fagerberg om sin resa till Galapagosöarna 2009. Nu har ett antal år passerat från tiden innan sjukdomar begränsade den typen av resor men många bilder finns sparade och bildspelet med reseberättelsen blev nu en uppskattad aktivitet, från detta lite udda resmål.

Husknoten i Halmstad, där vår förening medverkar och där de flesta av föreningens möten äger rum, är ett gemensamt föreningshus för funktionshinderföreningar, där det finns möjlighet att förlägga kurser, sammanträden och andra aktiviteter i lokalerna. ■

▶  
Ett tiotal medlemmar i Mun- & halscancerföreningen Halland medverkade vid medlemsmötet i april.



Elisabeth och Tommie Fagerberg berättade och visade bilder från sin resa till Galapagosöarna 2009.



# Örebro och Värmlands Län

## Hälsning från Örebro-Värmlands-föreningen

TEXT OCH FOTO BARBRO ARVIDSSON

Vi är så glada i föreningen att vi vid årsmötet 2026-02-15 fick till en ny styrelse. Vår ordförande Barbro Pettersson och vår kassör Clas Pettersson avgick efter många år av fantastiskt arbete och vi har nu förmånen att få Ewa-Lena Thunberg och Julia Johansson som nytt team till ordförande och kassör! Barbro och Clas tackades av med en vacker akvarell med motiv från landande svanar som samlas på våren vid sjön Tysslingen utanför Örebro, skapad av "föreningens egna" konstnär Liselott Ståhlberg.

Vi i föreningens styrelse är tacksamma för att situationen gick att lösa så vi får fortsätta vara aktiva för medlemmarna i Örebro och Värmlands distrikt och kunna fortsätta att ge möjlighet

till drabbade och anhöriga att erbjuda mötesplats för gemenskap och samvaro.

Vår första aktivitet med vår nya styrelse var en teaterresa till Stockholm som genomfördes 13 – 14 mars. Vi var många som deltog i resan där vi fick uppleva en lättsam teaterföreställning – "Pjäsen som går åt helvete" – en behaglig resa samt övernattnings på hotell i city. Möjlighet gavs till social samvaro i trevliga former och tid för promenad i vår fina huvudstad.

Styrelsen ska nu fortsätta att arbeta för att ordna fler aktiviteter och ser fram emot det kommande året.

Vårliga hälsningar från Örebro-Värmland genom Barbro Arvidsson, sekreterare. ■



Avtackning av Barbro och Claes Pettersson.



Samvaro efter teatern.



Scen från teatern.

# Upplandsföreningen

## ÅRSMÖTE MED GULDKANT

TEXT OCH FOTO BRITT-INGER ÖSTBLOM

Efter ett besvärligt år med dödsfall, sjukdom och svårigheter med att få ihop en styrelse i Upplands föreningen satsade vi stort med ett årsmöte på Noors slott.

Vi åkte med inhyrd buss till det vackra träslottet som ligger en bit utanför Knivsta, slottet har anor från slutet av 1600-talet.

Efter lunch och eftermiddagskaffe inleddes årsmötet med 21 medlemmar som deltog, så många har vi aldrig någonsin varit på ett årsmöte. Förutom sedvanliga årsmöteshandlingar föreläste förtroendelöped Gunilla Beling om – språk, röst och tal, ett ämne som engagerade medlemmarna

och som väckte tankar och många frågor.

Därefter fanns det tid för vila eller en promenad i omgivningarna. Vi samlades sen för ett glas bubbel innan en fantastisk tre-rätters middag. Kvällens underhållare var trubaduren Jonas som även ordnade en spännande musikquiz under hela middagen.

Dagen därpå var det dags att åka hem, men inte förrän efter frukost och förmiddagskaffe som serverades med tårta.

Konferensvärdinnan passade på att berätta om slottets spännande historia, vi fick också möjlighet att se slottets fina salonger.

Vi kände oss så nöjda och glada och upplyfta efter denna helg, det var roligt att få träffas och umgås och byta erfarenheter i det vackra och mysiga lilla slottet.

Vi vill tacka Laryngfonden som möjliggjorde detta. ■

**Styrelsen Mun- & Halscancerföreningen  
Uppland**



## VIKTIGA TELEFONNUMMER

**112** Vid en nödsituation som kräver omedelbar hjälp  
Jourhavande präst (*fråga efter jourhavande präst*)

**113 13** För att lämna eller få information vid allvarliga  
olyckor eller krissituationer

**114 14** Alla polisärenden som inte handlar om pågående  
brott eller händelser

**1177** Sjukvårdsrådgivningen

**020 - 84 44 48** Alkoholhjälpen

**08 - 702 16 80** Jourhavande medmänniska

**020 - 22 22 32** Äldre linjen

**020 - 239 500** Anhöriglinjen

# Södermanland och Västmanlands Län

## Årsmöte/Medlemsmöte Södermanland/Västmanland

TEXT OCH FOTO EVA KNUTS ERIKSSON

Den 28 februari var vi 24 medlemmar som träffades på Skultuna Brukshotell och dagen började med lunch. Innan årsmötet hade under-tecknat informerat medlemmarna att jag efter nio år lämnar ordförandeposten.

Förslag till ny ordförande var Maj-Britt Westberg som godkändes av styrelsen och medlemmarna. Det var med varmt hjärta jag lämnade över ordförandepärlen till Maj-Britt.

I dag tisdag den 12 maj är vi i Styrelsen inbjudna till ett webbmöte där Maj-Britt Westberg avsäger sig ordförandeposten.

Efter årsmötet fick vi lyssna på Jonas Westberg som under en timme tog med oss på en resa till ANTARKTIS. Mycket intressant med härliga bilder och bra information, framför allt Antarktis fågelliv med pingviner såsom kejsar- och adéliepingvin som tål extrem kyla.

Nästa föreläsare var Fredrik Landström Docent, Överläkare ÖNH-sektionen, VO Sinnescentrum, Universitetssjukhuset i Örebro.

Fredrik föreläste om:

Ny teknik för att bedöma om lymfkörtelmetastaser föreligger sk sentinel node (potvaktskörtel) och om pågående forskningsprojekt om tumörmarkörer vid cancer i tonsill och tungbas, som förhoppningsvis kan leda till bättre uppföljning.

För tio år sedan den 12 januari 2016 opererade Fredrik mig för cancer i munhålan. Han tog 7 centimeter av min vänstra underkäke och ersatte benet med smalbenet, skinn och bindväv. Det var en stor tuff operation. Men när jag träf-



Samvaro efter mötet.



Jonas Westberg.

gade Fredrik första gången, gav han mig ett stort lugn så jag var aldrig rädd. Jag har haft sporadisk kontakt med Fredrik under åren och jag blev så glad och tacksam att Fredrik tackade ja att komma och föreläsa.

Efter föreläsningen var det många frågor från de behandlade medlemmarna och Fredrik ställde snällt upp.



Fredrik Landström.

Det finns ett stort behov. Vi firade också att föreningen är 40 år med en härligt god chokladbakelse.

Eftermiddagen fortsatte med en musik quiz och slutade med en två rätters middag.

Varma hälsningar  
Eva Knuts Eriksson ■

## – Presentation av nya ordföranden –

### Sydöstra föreningen

TEXT MATS REIMBERTSSON



**Mats Reimbertsson** ny som ordförande i Sydöstra.

Gift med Carina. Flyttade till Ålem från Timmernabben under 2025 där vi bott i 45 år. Sålgt huset och köpt ett seniorboende med en bra uteplats som jag gillar skarpt.

Jag har jobbat inom kollektivtrafik och upphandlingar på Region Kalmar län.

Pensionär sedan fem år och är en snäll, enkel och social person. Är en föreningsmänniska som försöker ta tag i frågor och problem och umgås med andra.

Fritidsintresse är framförallt familjen. Barnen är utflyttade sedan länge och det är husbilen och resor nu för tiden. Gillar att gå på konstutställningar och laga mat.

Har drabbats av cancer men inte inom huvud och hals området. Mår bra och känner mig bra. ■

### Upplandsföreningen

TEXT GUN OLSSON



Här är **Anita Cole** – ny ordförande. Anita är också ledamot i förbundsstyrelsen och ingår i hälsogruppen. Vi kommer att få en närmare presentation av Anita i nästa nummer av Mun&Hals. ■

### Örebro och Värmlands Län

TEXT EWA-LENA THUNBERG, EWALENATHUNBERG@HOTMAIL.COM



Mitt namn är **Ewa-Lena Thunberg** och jag är född och bor i Karlskoga, lever ensam och har en son Tobias med fru och två barn.

Jag har jobbat på Karlskoga Lasarett under 27 år främst med akutverksamhet. Sedan 2004 har jag arbetat som produktspecialist/säljare inom upphandlade produkter till sjukvården. Jag har genomgått utbildning "svårsläta sår" under åren 2012 till 2013. Nu 2026 kommer jag att gå i pension.

2014 upptäcktes vänstersidig tonsillcancer. Jag hade dessförinnan sökt vårdcentralen vid flertal tillfällen p.g.a. halsont och de bedömde mina symtom som halsböld. Slutligen fick jag träffa en öron-näs och halsläkare som tog biopsi och i oktober 2014 påbörjade jag strålbehandling. Efter 37 strålbehandlingar hade jag det väldigt tufft under våren 2015 men kunde börja arbeta 50 % i april månad och gick tillbaka till full tid efter sommaren.

Jag var på en kontroll oktober 2015 och allt såg bra ut. Vid jul-tid började jag få problem med att det skavde i halsen och jag upplevde en konstig smak i munnen. Efter alla helger kontaktade jag öronmottagningen på Örebro universitetssjukhus som först trodde att jag fått en strålskada. Men man genomförde en biopsi som visade att jag fått en ny tumör som satt i tonsillogen. För att säkerställa exakt läge på tumören blev jag undersökt i narkos och jag fick också genomgå en PET-undersökning. Två överläkare (Fredrik Landström och Mathias Von Beckerath) opererade mig med robotkirurgi.

Under hösten 2016 fick jag chansen att åka med Cancer Rehabfonden till Solna för att ta hand om själen och få verktyg att gå vidare. Jag har varit ute och föreläst för kontaktsjuksköterskor och onkologer om min resa och som ordförande i Örebro och Värmlands län hoppas jag att finnas till hands och stötta andra drabbade. ■

#### Faktaruta från redaktionen:

**Tonsillogen** är det utrymme på sidorna av svalget där halsmandlarna är belägna mellan gombågarna.

**PET-undersökning** är en avancerad bilddiagnostisk metod som visar organens funktion och ämnesomsättning oftast kombinerad med datortomografi (PET/CT).

# RECEPT

# RAMSLÖKSPESTO

TEXT ANDREAS BJÖRKLUND FOTO LISA ARONSSON

Ja, nu växer det så det knakar överallt i vår lilla trädgård, inte bara vårlökar, perenner och annat fint, utan även ramslök i rejäla mängder.

Det tycker jag är bra, då gäller det att göra pesto, paj, soppa och annat gott.

Som vanligt har jag inga egentliga mått och blandar gärna in lite "ogräs" som kirskaål, körvel, löktrav, salvia och annat som kommit upp och blivit lite för mycket av.

Just nu i mitten/slutet av april är ramslöken som finast här i Lund, så det gäller att njuta.

- Ett rejält knippe nyplöckad ramslök.
- En vitlöksklyfta, salt, svartpeppar, chili enligt eget tycke.
- Riven ost (eller näringsjäst för vegan eller laktoskänslig)
- Solrosfrön och en hel del oliv eller rapsolja.

Kör i mixer, fyll på med mer olja till konsistensen är som du vill ha den!

**NJUT!** På macka, till buffé ... ■



## BOKTIPS

### JAG: En roman om Karin Larsson Av Ulrika Ewerman

Boktips av Andreas Björklund

En vackert skriven kärlekshistoria, som också blir slutet för Karins eget måleri. Hon får ägna sig helt åt att ta hand om Carl och sedermera hemmet och alla deras barn. Hon släpper konsten för kärleken, trots att hon varit fullt beslutet att aldrig låta en man förhindra hennes måleri. Kanske var Karin

den bästa konstnären av de båda. Våldigt kreativ var hon i alla fall, på flera olika sätt och det har vi fått njuta av i bilderna, på utställningarna och från besöken i deras hem på Carl Larsson gården i Lilla Hyttnäs, Sundborn. Dock har vi inte fått tillgång till hennes måleri, inga tavlor visas offentligt, tyvärr. Man har i mycket av

det som skrivits, filmatiserats eller på annat sätt försökt ge en bild av Karin och Carls liv med alla barnen som en enda stor idyll. Men här i den här boken får vi en annan bild av vår store konstnär, som rubbar idyllen en hel del.

Den här romanen är just en roman, alltså fiktiva berättelser, men som byg-

ger på verkliga händelser, platser och personer samt av det myckna material som bevarats från familjen Larsson. Ulrika Ewerman har tagit ut svängarna och fantiserat en hel del och skapat en bok som är skriven på ett mjuk, spännande, lättläst och närvarande sätt och är väl värd att läsa och fördjupa sig i. ■





- 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](mailto:info@laryngfonden.se) ■ Hemsida: [www.laryngfonden.se](http://www.laryngfonden.se)



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

Kontakta

**Mun- & Halscancerförbundet**

**SUSANNA JANKOVIC**

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.

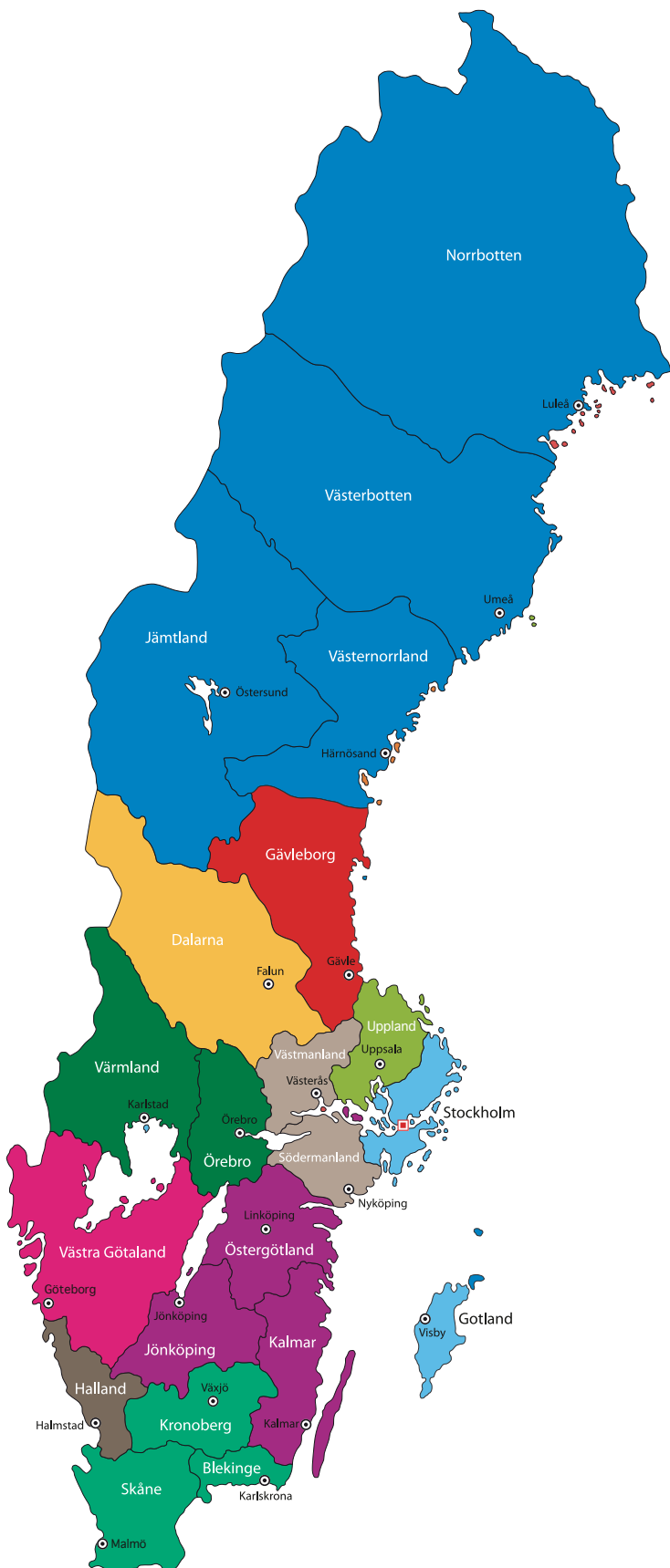
**VARMA HÄLSNINGAR FRÅN REDAKTIONEN**



Foto: shutterstock.com

# MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

# REGIONALFÖRENINGAR



- Mun- & Halscancerförbundet**  
**Norrbotten**  
 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: lindholmchattrin@gmail.com



### Mun- & Halscancerföreningen Gävleborg

KENNETH RUBENSSON

E-post: rubensson7@gmail.com



### Mun- & Halscancerföreningen Dalarna

NILS JUUSO

E-post: nisse-juuso@hotmail.com



### Mun- & Halscancerföreningen Uppland

ANITA COLE

E-post: munhalsuppland@gmail.com



### Mun- & Halscancerföreningen Örebro och Värmlands Län

EWA-LENA THUNBERG

E-post: ewalena@thunberg.se



### Mun- & Halscancerföreningen Södermanland och Västmanlands Län

EVA KNUTS ERIKSSON

E-post: eva@myrbygard.se



### Mun- & Halscancerföreningen Stockholm/Gotland

JONAS KARLING

E-post: mhcfstockholm@gmail.com



### Sydöstra Mun- & Halscancerföreningen

MATS REIMBERTSSON

E-post: reimbertsson@telia.com



### Mun- & Halscancerföreningen Göteborg

DAN RASMUSSEN

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



### Mun- & Halscancerföreningen Halland

LENA LAGESON

E-post: lenalageson@gmail.com



### Mun- & Halscancerföreningen Södra Sverige

GUN OLSSON

E-post: systergun@gmail.com



### Mun- & Halscancerförbundet

SUSANNA JANKOVIC

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**<sup>®</sup>  
Life

## Plåster med bättre komfort och bättre passform

### Provox Life Sensitive Adhesive

Sensitive plåster är ett hudvänligt plåster för alla patienter. Det har god förmåga att sluta tätt.



### Provox Life Night Adhesive

Night plåster är ett lugnande och bekvämt plåster för patienter med irriterad eller skadad hud.



### Provox Life Standard Adhesive

Standard plåster är ett starkt och flexibelt plåster för patienter med frisk hud.



### Provox Life Stability Adhesive

Stability plåster ger ett fast stöd för patienter som talar ofta, har djup stoma eller talar handsfree.



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