



Mun&Hals

NR 1 ■ MARS 2025

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



Mun&Hals

Årgång 51 ■ Nr 1 ■ 2025

MHCF

MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

KANSLI & REDAKTION

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

ANSVARIG UTGIVARE

Tony Nilsson

REDAKTÖR

Gun Olsson
E-post: systergun@gmail.com

MEDARBETARE I REDAKTIONEN

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

FÖRBUNDSORDFÖRANDE

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

ISSN 2000-7477

GRAFISK FORM, TRYCK & DISTRIBUTION

Ågrenshuset AB, Bjästa



ETT BRA
MILJÖVÄL
Vi värnar om miljön
i samarbete med
våra kunder.



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

Redaktören har ordet	2
Information till dig som är närstående	3
Forskning om dietistens arbete i cancervården	4
Livskraft	5
Mötesplatser för cancerdrabbade	6-7
Boktips: Raynor Winn: Saltstigen	7
Min cancerberättelse	8
Tidig lungcancer hos en av hundra rökande kvinnor	9
Recept: En enkel sill och purjolökpaj	9
När kroppen angriper sig själv – Autoimmunitet	10
Aktuellt	11-12
Föreningsnytt:	
MHCF Halland	13
Södra föreningen	13
Södra föreningen	14
Upplandsföreningen	15
Södermanland och Västmanlands Län	15
Sydöstra Föreningen	16-17
Sydöstra Föreningen	18-19
Föreningssidor med information om kontaktpersonerna	22-23
ANNONSER	
Atos Medical	24

► REDAKTÖREN HAR ORDET

Så här i februari har vi i södra Sverige fått lite vinterkänsla. Minusgrader på natten och soliga dagar med klarblå himmel. Luften känns så där härligt krispig och man ser fram emot att sitta på en bänk en stund, njuta av solens värmande strålar och tanka värdefulla D-vitaminer.

Julhelgen känns långt borta men samtidigt så nära och i detta årets första nummer kan vi läsa om regionföreningarnas julaktiviteter. Intressant läsning är också en sammanställning av olika mötesplatser för cancerdrabbade. Ett stort tack till Sara Larsson som i detta nummer delar med sig av sin cancerberättelse. Hon beskriver på ett fint sätt att hon trots svåra sviter efter avancerad behandling har kunnat återgå till sitt liv som hon hade före behandling och hur hon uppskattar de små sakerna i livet.

Hälsogruppen informerar om hälsoveckorna i Skåne respektive Norrland som planeras till hösten. Ansökningsblankett finns i mitten av tidningen.

Vi har också fått plats med ett recept på sill och purjolökpaj, ett trevligt boktips och annat smått och gott.

Trevlig läsning och varmt tack för alla era bidrag och ha en fin vår och försommar.

Ta hand om varandra. ■



GUN OLSSON
REDAKTÖR
systergun@gmail.com

Information till dig som är **närstående**

SAMMANSTÄLLT AV GUN OLSSON

På 1177

Här finns mer att läsa om närstående i vården och vilket anhörigstöd som finns.

Narstaende.se

Här finns filmer med samtal mellan vårdpersonal och närstående (skådespelare), texter med information, länkar till ytterligare information och olika artiklar

Naracancer.se

Finns för dig som är ung och står nära någon som har cancer. Här finns fakta om cancer, tips och berättelser som kan hjälpa till när det känns svårt och även möjlighet att ställa frågor till sjukvårdspersonal.

Anhörigdag på Lydiagården i Höör

När en person i din närhet drabbats av en cancersjukdom kan man känna maktlöshet, rädsla och stress. I all omvårdnad, och oro för den som är sjuk är det väldigt lätt att man glömmer sina egna behov. Att få möjlighet till att få ventilerat sina tankar och känslor med andra i liknande situation kan innebära ett ökat välmående för dig och dina närstående.

Varmt välkommen till en heldag på Lydiagården där du som anhörig står i fokus.

Datum: 23 April 2025

Tid: kl. 8.30-17.30

Plats: Lydiagården, Långstorp 118 243 93 Höör

Pris: 1450 kr /person inkl. lunch & fika. Varmt välkommen!

Anmäl dig på vår hemsida **www.lydiagarden.se** eller via telefon **0413-692 50**.

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/mentorer 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!

FORSKNING OM DIETISTENS ARBETE I CANCERVÅRDEN

TEXT KARIN JONTELL

Patienter med cancer möter ofta utmanande symtom som minskad aptit, illamående, förändrad smak och svårigheter att svälja under sin behandling. Dessa besvär gör det svårare att äta tillräckligt och bidrar till att ungefär 30% av patienterna riskerar att bli undernärda.

Undernäringen kan leda till allvarliga hälsoproblem som muskelförlust, vikttnedgång, sämre livskvalitet och ökad risk för komplikationer vid operation eller annan behandling. Risken för undernäring varierar beroende på vilken typ av cancer man har, och är särskilt hög vid huvud- och halscancer, lungcancer och mag-tarmcancer. Trots att dessa problem är välkända, upptäcks och behandlas undernäring inom cancer vården inte i tillräckligt stor utsträckning.

I januari startade vi ett samarbetsprojekt mellan Uppsala universitet och Akademiska sjukhuset i Uppsala där vi bland annat vill undersöka om en enkel metod, mätning av vadmokrets, kan användas för att upptäcka och följa förändring av muskelmassa under cancerbehandling. Dietister spelar ofta en central roll i att behandla undernäring hos patienter med cancer men i dagsläget är det få dietister (eller andra yrkesgrupper) som mäter muskelmassa i den kliniska vardagen, trots att vi vet att muskelmassan har stor betydelse för till exempel hur patienter mår, klarar sig och hur de tolererar behandlingarna. Rekommenderade metoder för att mäta muskel-

massa är relativt dyra och tidskrävande. Vi tror att en enkel och billig metod skulle kunna bidra till att muskelförlust upptäcks och behandlas i större utsträckning än i dag.

I samma projekt vill vi också kartlägga hur matintaget, symtom som påverkar matintaget och livskvalitet förändras under behandlingen. För att ta reda på det får man som deltagare i studien svara på olika formulär. För att utveckla och anpassa en del av dessa formulär har vi intervjuat patienter och tidigare patienter som vi rekryterat via patientföreningar, bland annat Mun- och Halscancerförbundet. Vi är oerhört tacksamma för alla som valt att delta och dela med sig av sina erfarenheter. De som har intervjuats har bidragit med värdefulla synpunkter som lett till att vi kunnat förbättra förståelsen av frågorna i formulären. I projektet har vi också en grupp med patientrepresentanter som fungerar som ett rådgivande organ till forskargruppen. Vi ser fram emot att utveckla detta samarbete under projektets gång för att öka forskningens relevans och kvalitet.

Under mina år som dietist inom cancer vården, främst med patienter med huvud-

Karin Jantell



och halscancer, har jag ofta funderat över hur vi dietister bäst kan utföra vårt arbete för att hjälpa patienterna på bästa sätt. När möjligheten att bli doktorand i projektet "Dietistens roll i cancer vården" dök upp, kunde jag inte

tacka nej, trots att jag visste att jag skulle sakna det kliniska arbetet med patienter och samarbetet med annan personal. Jag hoppas att kunna bidra till att förbättra vården för patienter med cancer genom detta projekt. ■

Kommentar från Ulf Östblom

Karin Jontell skickade en förfrågan via RCC Mellansverige till alla som är med i PNR om det fanns några som var intresserade av att vara patientrepresentant i ett rådgivande organ inom doktorandprojektet. Jag anmälde mig direkt eftersom jag tyckte att det var ett jättebra initiativ, det torde vara ganska ovanligt med patientrepresentanter i forskningsprojekt. Vi som är med från MHCF i detta rådgivande organ är jag och Barbro Pettersson, dessutom är det fler medlemmar i MHCF som blivit intervjuade angående frågeformulären.

Detta är mycket intressant och jag ser fram mot nästa möte inom projektet.

Vi vill skapa **LIVSKRAFT** Patientföreningarna i Västmanland

Undertecknad blev tillfrågad av Bröstcancerföreningens Ordförande i Västmanland Elisabeth Nore Evertsson att ingå och starta upp en projektgrupp i Västerås.

Projektgruppen består förutom av Bröstcancerföreningen och Mun- och Halscancerföreningen av Gyncancerföreningen, Arosgubben-Prostatacancer, Blodcancerföreningen.

Projektgruppen tillskrev och bjöd in ytterligare elva patientföreningar till projektet, men tyvärr fanns det inget intresse.

Projektgruppen inledde sitt arbete med ett antal planeringsmöten där det främst diskuterades vilka gemensamma nämnare som finns för målgruppen.

Dessa områden har sedan utgjort grund för val av föreläsare.

Vidare diskuterades praktiska göromål som lokaler,

information, kallelser och kommunikation.

Arbetsgruppen fastställde att vi inledningsvis skulle genomföra aktiviteter i Funktionsrätts lokaler för att sedan växla till ABF då det visade sig att vi kunde disponera deras lokaler utan kostnad som också ligger mera centralt.

Vidare bestämdes att arbetsnamnet för arbetet ska gå under namnet; LIVSKRAFT

Projektgruppen sökte 50.000 kronor från RCC Region Cancercentrum som beviljades. Nämnas bör att Projektgruppen har ansökt om ytterligare 50.000 kr.

Vi har fått ett begränsat stöd från Region Västmanlands kommunikationsavdelning med annonsering på väntrum TV.

Grunden för marknadsföring kring projektet har varit de medlemmar och anhöriga

som idag finns i våra förening. Vi har hittills valt att inte annonsera i lokalpressen pga höga annonskostnader.

Ett beslut som kan komma att omvärderas. Projektet har skaffat ett Facebook-konto i skrivande stund, får detta ses som ett embryo till något som kan bli större. Vi har genomfört en redovisning för regionens kontaktsjuksköterskor om våra planer och har där fått hjälp med att sprida kunskap om de olika aktiviteterna.

Projektet beskrevs i ett pressmeddelande och detta tillsändes till samtliga lokala tidningar i Västmanland, tyvärr nappade ingen på att göra ett reportage.

Under hösten 2024 har LIVSKRAFT anordnat tre allmänna föreläsningar under rubrikerna; Min Cancerresa, Vägen framåt med cancer och Sexuell hälsa i samband med cancer.

Under våren 2025 anordnas föreläsningarna; Nära Cancer Johanna Joneklav, Bra Lymfhälsa till alla, Monica Söder, Cancerlinjen och Friskis och Svettis ett två dagars projekt.

LIVSKRAFT har noterat ett engagemang av de deltagare som hörsammat våra erbjudanden. Av den uppföljning som projektet gjort framgår att våra aktiviteter har fått högt betyg i både genomförande och val av ämnesområde. Vi har i snitt haft mellan 25- 30 åhörare. Vi anar att det finns ett behov av mötesplatser för cancerdrabbade och anhöriga där man kan träffas. ■

EVA KNUTS ERIKSSON
ORDFÖRANDE
VÄSTMANLAND/SÖDERMANLAND



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

MÖTESPLATSER för cancerdrabbade

SAMMANSTÄLLT AV ANDREAS BJÖRKLUND

Runtom i vårt avlånga land dyker det upp mötesplatser för cancerdrabbade, välbehövt och positivt tycker jag. De flesta hör till nätverket Kraftens Hus. Genom att ingå i detta nätverk får man hjälp med många av uppstartsproblemen och slipper att göra samma misstag som andra redan gjort. Många andra tips får man också. Det finns naturligtvis även nackdelar med att gå in i ett färdigt koncept, så därav har vissa valt andra vägar och alltså inte anslutit sig till Kraftens Hus.

Allmänt KRAFTENS HUS

En mötesplats för alla som på olika sätt har drabbats av ett cancerbesked. Som patient, som närstående till någon som drabbats eller om du förlorat en nära vän i cancer. Här kan du träffa andra i liknande situation och kan i lugn tillåtande miljö samtala och få kraft. Vi vet att mötet mellan människor är oerhört viktigt.

Vi erbjuder olika typer av aktiviteter och verksamheten anpassas till alla åldrar. Kraftens hus är ett komplement till hälso- och sjukvården och är en samlande plats där cancerberörda, kan utbyta erfarenheter, dela kunskap och få ett känslomässigt och praktiskt stöd. Ett brett program med tid för fika, kreativa aktiviteter, fysiska aktiviteter men även föreläsningar och samtalsgrupper erbjuds. Programmet utvecklas löpande tillsammans med besökarna. Fokus är på hälsosamma levnadsvanor, välbefinnande och egenvård – utifrån synsättet att det är möjligt att själv kunna påverka sin situation. Syftet är att långsiktigt främja livskvalitet. Alla aktiviteter är kostnadsfria eller till självkostnadspris.

Kraftens hus i Borås (Sjuhärad)

var första Kraftens Hus som 2018 startades upp i Sverige.

Det är ett resultat av ett nära samarbete mellan cancerberörda, sjukvården, Västra Götalandsregionen, kommunen, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, Chalmers och näringslivet.

Kraftens Hus Stockholm

Regionalt Cancercentrum Stockholm Gotland har tagit initiativ till att finansiera uppstarten av den ideella föreningen Kraftens hus Stockholm. En fysisk mötesplats där cancerberörda kan träffa andra och dela erfarenheter, oberoende av diagnos. Föreningen har startats mot bakgrund av att såväl cancerberörda som vården menar att stödet till de som drabbats av cancersjukdom är otillräckligt och att insatserna från samhället kan vara svåra att nå.

En gång i månaden kommer vi till **Fisksätra bibliotek** där vi fikar och skapar tillsammans.

I Kraftens Hus lokaler i Landstingsparken, har Mun- och Halscancerföreningen Stockholm-Gotland sina möten!

Kraftens Hus Göteborg har startats upp 2024 och har ännu inte full verksamhet.

”Vägen framåt med Kraftens hus – att hitta styrka och mål”

är en verksamhet i grupp för cancerdrabbade i arbetsför ålder som har avslutat eller är på väg att avsluta sin cancerbehandling.

Detta kommer att erbjudas både i Borås och Göteborg under 2024–2025 och projektet stöds av Regionalt CancerCentrum väst (RCC Väst). Projektet kommer att utvärderas av forskare vid RCC Väst och Chalmers tekniska högskola / Center for Healthcare Improvement.

Kraftens Hus Jämtland (Östersund) har officiellt startat och är på gång att påbörja verksamheten.

Hjärtats Hus Jönköping och Värnamo

En mötesplats för dem med långvarig sjukdom i livet. Alltså inte enbart cancer.

Hjärtats hus är en mjuk plats att landa på, både för dig som är eller har varit patient och för dig som lever nära, kanske är du en familjemedlem eller en kär vän – alla är lika välkomna. Träffar som kan ge dig livsglädje, gemenskap, förnyad kraft och hopp.

2016 öppnades den första mötesplatsen i Jönköping, som ett arvsfondsprojekt. Under åren framåt öppnades mötesplatser även i Eksjö, Värnamo och Tranås.

Idag ägs Hjärtats hus verksamhet av Region Jönköpings län.

Tanken är att du ska ha en plats att ta vägen, utanför sjukhusets korridorer. En plats där du får möjlighet att träffa andra och dela erfarenheter och upplevelser. Vi vet att genom att möta andra som förstår blir vi hjälpta, lyfta och hållna.

Hjärtats hus har ett nära samarbete med vården och det civila samhället.

Hjärtats hus vill också vara en plattform för dig som volontär och besökare, att du får göra din röst hörd. Kanske vill du dela din egen berättelse utifrån dina unika erfarenheter av just det du drabbats av. Eller så vill du dela något annat.

Ljuspunkten Gävle och Hudiksvall

startades 2019 med hjälp av cancerrådet + RCC Mellansverige och patientföreningar.

Stig-Ove Westlin Mun- och halscancerföreningen Gävleborg berättar: Vår arbetsgrupp består av Mun- och halscancerföreningen, Prostataföreningen, Cancerföreningen, Gyncancerföreningen och Bröstcancerföreningen.

Vi tog fram ett gemensamt program för träffpunktsaktiviteter på vår lokal Tullbomsgrården i Gävle.

Föredrag som handlar om

Vägen framåt med Kraftens hus att hitta styrka och mål



Bilden är hämtad från "vägen framåt" RCC satsning Kraftens hus i Göteborg och Borås.

Cancer samt även lite andra aspekter tex julfest med musik, skinkmacka och gröt, Musik Quiz. Vid varje möte erbjuds kaffe och kaffebröd gratis, vem som helst får komma.

Mötesplats för cancerberörda i Södra regionen

Från olika Patient och Närstående råd (PNR) i Region Syd, har vi var för sig och tillsammans arbetat för att även här få fram någon form

av fysisk mötesplats, flera stycken helst, kombinerat med en digital. Om det ska vara i form av Kraftens Hus eller annan form har vi inte tagit ställning till. Många tankar och idéer och kanske,

kanske det börjar hända något... ■

Källa: Kraftenshus.se
hjartatshus.se
ljuspunkten.org

BOKTIPS

Raynor Winn: **SALTSTIGEN**

Årets första boktips kommer från

LENA LAGESSON

Lena skriver så här: Detta är en bok som visar att man aldrig ska ge upp. En bok för överlevare.

Saltstigen är en sann berättelse orubbligt ärlig, stark och livsbejakande om att hantera sorg och om naturens läkande kraft. En skildring av hur man kan hitta hem även när man förlorat allt.

När det medelålders paret Raynor och Moth förlorar sitt hem och dessutom får besked att Moth har en svår sjukdom, rasar hela deras värld. Hemlösa och utan försörjning beslutar de att packa sina ryggsäckar och ge sig ut på den ca 100 mil långa vandringsleden längs Englands väst- och sydkust.



MIN CANCERBERÄTTELSE

TEXT SARA LARSSON

FOTO ANDREAS BJÖRKLUND

Jag hade gått regelbundet till käkkirurgen i Lund under flera år pga lichen planus i munnen när jag hösten 2020 började misstänka att det var något mer allvarligt på gång.

Jag nämnde det för min läkare men han trodde inte det var något så jag fick själv kontakta ÖNH för att få en biopsi tagen. Det visade sig att mina farhågor var korrekta och allt rullade på i snabb takt efter att det konstaterats

att jag hade cancer i tungan. På magnetröntgen kunde man se att tumören var större än man först trott så operationen innebar att de var tvungna att klyva käken så de kunde gå in från sidan för att komma åt. De tog även en bit av tungbasen vilket gör att jag idag har svårt att stänga till den sidan av svalget så när jag är hos tandhygienisten och hon sprutar vatten i munnen känns det som jag ska drunkna varje gång.

Efter operationen lyckades jag dra på mig en fistelgång i

halsen så jag fick sondmatas två veckor för att förhoppningsvis få denna till att läka innan strålningen skulle inledas. Det lyckades som tur var och i januari 2021 var det då dags för 6.5 veckors strålning plus cytostatikabehandling. Jag fasade för cytostatikan men funderade inte ens på strålningen, hur hemskt kunde det vara tänkte jag. Men oj så fel jag hade... Cytostatikan märkte jag inte av överhuvudtaget, men strålningen slog ut mig totalt. Jag blev än en gång satt på sondmatning och detta höll jag på med till juni 2021. Jag kunde inte i min vildaste fantasi föreställa mig att kroppen kunde producera den mängden slem som kom ur min mun/ svalg, jag kunde under de värsta veckorna inte ta ett steg utan att ha med en kräpkåsa att spotta i. Detta gjorde att jag inte intog något alls via munnen under hela perioden vilket jag så här i efterhand ångrar. Logopeden sa till mig att det var viktigt att jag fortsatte dricka men eftersom hon inte sa mer än så lyssnade jag inte riktigt. Hade hon däremot förklarat att mina sväljmuskler skulle förtvina hade jag kanske tagit det på mer allvar, det var en lång väg tillbaka att börja äta igen efter behandlingen. Jag var färdigbehandlad i mitten av mars 2021 men kunde som tidigare nämnts släppa sonden först i juni. Varje måltid tog väldigt lång tid och när jag började jobba igen efter midsommar var det på halvtid för att jag skulle kunna gå hem till lunch och ha ordentligt med tid på mig att äta. För oj så viktig varje

kalori är för mig efter det jag varit med om, så svårt att hålla vikten även om jag äter hur mycket som helst.

Nu har det gått tre och ett halvt år sedan jag blev färdigbehandlad och sena strålskador börjar komma. På grund av min klyvda käke och strålbehandlingen så har jag svårt för att gapa mer än två cm och detta gör det svårt att hålla rent i munnen. Jag får beröm varje gång jag är hos tandhygienisten för att jag gör ett bra jobb men tyvärr räcker inte detta. Jag har nu börjat få tandfickor och tandlossning och hela slemhinnan i min mun har blivit väldigt påverkad av strålningen så den är nästan som ett öppet sår. Jag kan inte äta stark mat, inte använda tandkräm med smak och på natten när salivproduktionen är helt borta fastnar kindens slemhinna på tänderna och skaver av översta cellagret vilket ger upphov till små sår och blåsor. Men trots allt elände är jag nöjd med mitt liv, jag har lärt mig uppskatta de små sakerna i vardagen och är nog överlag mer nöjd än de flesta jag möter på gatan. Jag lever vilket man efter en sådan här behandling inser inte är en självklarhet. Mitt liv har återgått till det jag hade före min diagnos, jag jobbar heltid, jag tränar 3-4ggr / vecka, jag umgås med vänner, jag kan gå ut på restaurang och uppskatta det igen. Kort och gott så har jag det bra och är så tacksam för att jag behandlats i Lund för jag känner att jag fortfarande kan ringa om det är något och de är där och tar mig på allvar. ■



TIDIG LUNGCANCER

HOS EN AV HUNDRA RÖKANDE KVINNOR

REFERAT ANDREAS BJÖRKLUND

Som Regionala Cancercentrum RCC Stockholm/Gotland meddelat så har Sveriges första lungcancer-screening avslutats.

Studien som utfördes på Karolinska Universitetssjukhuset på 995 rökande kvinnor i åldern 55–74 år med ökad risk för lungcancer. 10 stycken

hittades med tidig lungcancer utan tidigare symtom. Lungcancer upptäckts vanligtvis sent i skedet och med hög dödlighet till följd.

Själva syftet med studien var att ta reda på om riktad screening på rökande och tidigare rökande individer var ett effektivt sätt att upptäcka lungcancer i ett tidigt skede.

Genomförandet av studien som inleddes 2022, var effek-

tivt och visar att det är möjligt att organisera storskaliga screeningstudier, på detta sätt säger Nina Markholm Nordgren, projektledare för studien. Deltagarna erbjuds förutom eventuell behandling även rökavvänjning via Sluta röka-linjen.

Ytterligare en pilotstudie är på gång i Stockholm där även män bjuds in. Dessutom planerar även Västra Götalands-

regionen och Region Västernorrland att starta egna tester av lungcancerscreening.

Hur ska vi nå ut till fler? En metod är att använda sig av hälsoinformatörer i socioekonomiskt utsatta områden. Att veta hur många som nappar på erbjudandet att kontakta Sluta-röka linjen är också intressant att veta menar Nina Markholm Nordgren. ■

Källa: RCC Kunskapsbanken

RECEPT

EN ENKEL SILL OCH PURJOLÖKSPAJ

TEXT OCH FOTO LISA ARONSSON

Pajskalet har jag gjort med kikärter, vilket gör det både glutenfritt och nyttigare. Naturligtvis kan man göra pajskalet på traditionellt sätt också, alltså med vetemjöl och smör och följa receptet härnadan förövrigt.

Ingredienser till pajskalet:

3 dl förkokta kikärter
(motsvarande 1 köpt förpackning kikärter, väl avrunna)
3 msk olivolja
1 msk vatten
½ tsk örtsalt

Ingredienser till fyllningen:

1 purjolök (ca 250 g)
1 burk matjessill

Äggstanning:

4 ägg
2,5–3 dl havredryck/mjöl/gräddesvartpeppar



Gör så här:

Ingredienserna till pajskalet körs ihop i en mixer, trycks sedan ut i en pajform (ca 24 cm i diameter) och förgräddas i 175 grader ca 15 minuter.

Under tiden skär du purjolöken i smala skivor och matjessillen i små bitar. Fördela sedan detta jämt över det förgräddade skalet och slå därefter på äggstanningen och krydda

med lite grovmalen svartpeppar. Salta inte mer, tillräcklig sälta i sillen!

Sedan ska det hela in i ugnen 175–200 grader i ca 30 minuter eller tills äggstanningen stelnat och det hela ser färdigt ut.

Ja, en enkel, god och nyttig paj, som smakar lika bra kall och därför passar fint nu till påskbuffén och vårutflykten, samt givetvis vid många andra tillfällen också. ■

NÄR KROPPEN ANGRIPER SIG SJÄLV

AUTOIMMUNITET

Källa: Vetenskap och hälsa våren 24. Av Eva Bartonek Roxå.

REFERAT ANDREAS BJÖRKLUND

Immunförsvaret har till uppgift att försvara oss från yttre fiender såsom bakterier och virus, men kan också gå till attack mot kroppens egna vävnader.

Varför vet vi inte riktigt och det är en viktig fråga för många av oss. Varför blir mitt immunförsvaret för alert? Det finns många olika autoimmuna sjukdomar, ca 80 stycken, vanligast är reumatisk artrit (R.A.) dvs ledgångsreumatism, diabetes typ 1, multipel skleros (M.S.) celiaki, psoriasis och sköldkörtelsjukdom. Gränsen mellan autoimmuna och icke autoimmuna sjukdomar är inte helt klar säger Anders Bengtsson som är professor och överläkare i Lund. Autoimmuna sjukdomar uppstår när kroppen försvarar sig mot något som den upplever som främmande.

Det finns en tydlig ärftlig komponent med många olika gener i samverkan. Det krävs också någon form av miljöpåverkan, en utlösande faktor som kan vara olika för olika sjukdomar. För RA (Reumatoid artrit) finns en tydlig koppling till rökning. För andra sjukdomar diskuteras infektioner, kemikalier, sol och stress. Kosten tros också spela in och tarmfloras betydelse studeras pågående. Tarmen är kroppens största immunologiska organ så tarmbakterierna har en viktig uppgift i att "träna" vårt

immunsystem. Regelbunden träning förbättrar också vårt immunsystems funktion.

Åsa Hansdotter Vetenskap och hälsa: Kvinnors starka Immunförsvaret

Kvinnor har i allmänhet ett starkare immunförsvaret än män och drabbas inte lika ofta av cancer och infektionssjukdomar. Trots detta är majoriteten av de som får autoimmuna sjukdomar kvinnor. Hur påverkar biologiskt kön vårt immunsystem?

Östrogen stimulerar immunförsvaret medan testosteron hämmar det. Många av de gener som är involverade i immunsystemet finns i X-kromosomen, som ju kvinnor har två av. De har därmed fler genvarianter att välja på, reagerar mer effektivt när det bekämpar vissa sjukdomar säger Camilla Consiglio som forskar inom systemimmunologi vid Lunds Universitet. Så kvinnors specifika immunsystem producerar kraftfullare antikroppar mot smittämnen än män som inte har lika stridslystet immunförsvaret. Så infektionssjukdomar som covid-19, hepatit, tuberkulos och hiv ger allvarligare symptom hos män, liksom högre dödlighet. Män drabbas också oftare av cancer av samma orsak.

Den stora nackdelen är att antikropparna även är involverade i autoimmuna sjukdomar, speciellt efter puberteten, när östrogenet stiger kan immunförsvaret reagera



Foto: shutterstock.com

med både atopiska allergier och autoimmuna sjukdomar som följd. För SLE, Sjögrens syndrom och sköldkörtelsjukdomar är 80–90 % av de som insjuknar kvinnor. Dessa olikheter i immunsystemet finns även hos djur som ödlor, möss, skorpioner och vissa apor. Under livstiden skiftar även immunförsvaret hos en och samma individ, det försämras med stigande ålder och varierar under menstruationscykeln, vilket påverkar immunresponsen.

SKÖLDKÖRTELN påverkar kropp och psyke av Jenny Loftrup ur Vetenskap och hälsa

Just sköldkörteln bör vi som är strålade i mun och hals-område ha lite extra koll på, eftersom risken finns att sköldkörteln som är en fjärilsformad körtel som sitter på halsens framsida riskerar att skadas av strålningen! Denna körtel påverkar varje cell, organ och vävnad i kroppen. Vid underfunktion går kropp och hjärna på lågvarv och vid överfunktion är det som allt rusar på-hela tiden! Trög eller stirrig med andra ord. TSH-värde tillverkas i hypo-

fysen och påverkar sköldkörteln att tillverka hormonerna T3 och T4, dessa styr kroppens ämnesomsättning, alltså kroppens sätt att omsätta näring till energi. Vid hypotyreos är TSH förhöjt och det beror på att hypofysen känner av de låga värdena av T3 och T4 och signalerar med förhöjt TSH till sköldkörtel att producera mer sköldkörtelhormon. Vissa mår jättedåligt av små förskjutningar medan andra kan ha en stor rubbning utan direkta symptom. För lite hormon gör att man blir mer trögtänkt, nedstämd, går upp i vikt, får högre blodfetter och blir förstoppad. Man kan också bli frusen, få torr hud och torrt hår, samt tappa hår.

Överförskrivning av sköldkörtelhormon är ett stort problem, då många tror att de ska må bättre med riktigt lågt TSH-värde. De flesta gör inte det. Med överbehandling följer ökad risk för benskörhet, förmaksflimmer och senare stroke enligt Tereza Planck, forskare och överläkare i endokrinologi i Lund. ■

► INFORMATION FRÅN HÄLSOGRUPPEN

TEXT ANITA COLE

Nu är det dags att fylla i anmälningsblanketten till hälsoveckorna 2025. Anmälningstalong finns på mittuppslaget i tidningen. Skickas till kansliet.

HÄLSORESA TILL MEDLEFORS FOLKHÖGSKOLA I SKELLEFTEÅ 18 - 22 AUGUSTI 2025

Välkommen till Medlefors Folkhögskola som ligger i Skellefteå, Västerbotten, Norrland.

Ge dig själv en avkopplande vecka med fokus på natur, mys och avslappning. Utforska den vackra omgivningen och njut av lugna promenader och aktiviteter inomhus eller utomhus. Koppla av med en skön fikastund på något av stadens mysiga caféer och återvänd sedan för att njuta av relaxavdelningen.

Medlefors professionella, engagerade och inspirerande pedagoger ser till att krydda vår hälsovecka lite extra för att hålla kropp och knopp i form.

Folkhögskolan är en plats för människors möten inramat av bra miljö samt god och vällagad mat. Inom räckhåll finns massor av spännande att upptäcka. Ta en promenad längs Skellefteälven eller upptäck centrum.

Utflykt och aktivitetsprogram är ännu inte färdigt och kommer att presenteras längre fram.

Anläggningen har fått goda recensioner och är väl värd ett besök.

HÄLSORESA TILL KIVIKS HOTELL, KONFERENS OCH SPA PÅ ÖSTERLEN DEN 1 - 5 SEPTEMBER 2025

Välkommen till Kivik med den oändliga utsikten över havet.

Vandra längs bäckar, hav och strand. Kontrasterna är många och vyerna spektakulära.

Varför inte starta dagen med ett bad. Väck kroppen på ett behagligt sätt i den tempererade poolen, en härlig stretch för alla leder och ett underbart sätt att både träna och njuta på samma gång. Vill du stärka din kropp kan du göra det i gymmet eller om vädret tillåter, i utegymmet.

Avståndet från hotellet till strand och hav är cirka 500 meter. Det finns mycket att upptäcka och utforska i Kivik, du kan göra det på egen hand eller tillsammans med andra.

Vi är i planeringsstadiet då det gäller utflykter och aktiviteter, vi är igång och förbereder olika former av mjuk och lugn rörelseträning där du kan utveckla balans och stabilitet. Mer information och program kommer längre fram.

Hotellet är 3-stjärnigt och har fått fina recensioner.

För mer information är Du välkommen att kontakta någon av oss i Hälsogruppen:

Helga Stollenwerk (Kivik), helga.stollenwerk@gmail.com

Anita Cole, ancolip@gmail.com

Chatrin Lindholm (Medlefors), lindholmchatrin@gmail.com

INFORMATION FRÅN FÖRBUNDET

RIKSSTÄMMAN 2025

Årets riksstämma genomförs på

NOVA PARK i Knivsta den **7-8 MAJ**



► **PILOTPROJEKT I REGION SKÅNE**

I ett nystartat pilotprojekt inom Region Skåne har personer med cancer möjlighet att aktivera sig med utbildade tränare som anpassar träningen efter deltagarna.

Till dig som är intresserad: be om fysisk aktivitet på recept (FAR) riktat mot cancer.

På 1177 finns mer att läsa om fysisk aktivitet och fysioterapi vid cancer.

Källa: www.skane.se

► **KURS OM REHABILITERING EFTER MUN-
HALSCANCER, 13 MAJ 2025, LUND**

Kursen arrangeras av Logopedprogrammet, Lunds universitet, och är gemensam för personer som drabbats av mun-halscancer och för logopedstuder. Föreläsningarna handlar om aktuell forskning om bland annat munhälsa, svälj- och luktträning och fysioterapi. Även närstående är välkomna att delta. Är du medlem i Mun- och Halscancerföreningen Södra Sverige så ersätter föreningen resa till och från Lund samt hotell v.b. (själva kursen är avgiftsfri). För mer information om anmälan och program kontakta sara.wiberg@med.lu.se

► **HPV VACCIN UNGA MÄN**

Den 13 februari 2025 beslutade Region Skåne att erbjuda unga män – upp till 26 år – att vaccinera sig mot (Humant papillom) HPV-viruset. Vi som är berörda av mun- och halscancer, både behandlade och närstående, är mycket glada över denna nyhet. Vaccineringen mot HPV har fokuserat på unga kvinnor och räknat ut att om 70 % vaccineras så kan livmoderhalscancer helt utrotas. I Sydsvenska Dagbladets artikel om denna nyhet, nämns tyvärr inte tonsillcancer och andra former av mun- och halscancer som ofta är HPV orsakade. Huvudsaken är ju dock att genom vaccineringen så kommer troligen även dessa former att helt utrotas, även om det tar många år.

Källa: Sydsvenska Dagbladet

► **FILM BESKRIVER CANCERREHABILITERING
FÖR PATIENTER**

Förra året gjorde Regionala cancercentrum i samverkan (RCC) en undersökning som visade att patienter efterfrågar tydligare och mer omfattande information om cancerrehabilitering. För att möta behovet har RCC tagit fram filmen **”Viktigt att veta om cancerrehabilitering på fyra minuter”**, som successivt kommer att läggas in i Min vårdplan. I filmen tydliggörs genom flera exempel vad cancerrehabilitering är, vad vårdens roll är, samt vad patienter själva kan göra, såsom fysisk aktivitet, matvanor och egenvård vid biverkningar. Den vänder sig till patienter och närstående över 18 år.

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

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

MHCF Halland Julmöte i Lundåkra i Kvibille

TEXT OCH FOTO ELISABETH FAGERBERG

Mun- och halscancerföreningen Halland är en liten men naggande god förening. Den andra advent samlades de som hade möjlighet till ett styrelsemöte följt av medlemsmöte med planering av vårens aktiviteter och avslutades med ett gemensamt julbord i trivsamt samvaro. Den här gången provades det väl tilltagna julbordet på Lundåkra i Kvibille. Inget fattades på det uppdukade, hemlagade julbordet, bland annat kunde ett dussin olika sillsorter räknas in och på ett äkta halländskt julbord är grönkål en självklarhet. Lundåkra visade sig vara perfekt då föreningen kunde sitta i eget rum, vilket underlättade konversationerna. ■



KOMMANDE AKTIVITETER SÖDRA FÖRENINGEN

13 maj Rehabdag tillsammans med logopedstudenterna (*se separat notis*).

31 maj Endagarsmöte med hälsotema.

13 – 14 september Tvådagarsmöte, program ännu ej fastställt.

Södra föreningen

MITTiLIVetett pilotprojekt

TEXT ANDREAS BJÖRKLUND FOTO GUN OLSSON

Det hela började som ett litet "popcorn" några dagar innan aktivitetsansökan till Region Skåne skulle vara inne.

Gun Olsson, ordförande för vår förening i Södra Sverige, nappade direkt på min idé om att göra ett kortare möte, en halvdagskonferens för behandlade i arbetsför ålder. Jag som medlemsansvarig hade sett att vi fått in allt fler yngre medlemmar och menade att vi måste göra något för att få dem till våra aktiviteter och för att förstå mer om vad de behöver och hur vi ska kunna stötta dem.

Vi kompletterade snabbt vår ansökan. Ganska snart hade vi klart för oss hur strukturen skulle se ut, vilka vi skulle bjuda in och att målet var att spåna runt att skapa ett nätverk för de yngre. Men skulle de komma till vårt möte? Var detta något som kunde locka?

Vi gick ut brett och bjöd även in de av våra äldre medlemmar som hade kommit in under 2023 och 2024, likaså bjöd vi in via vår lilla Facebookgrupp samt via alla kontaktsjuksköterskor på Öron Näs och Halsmottagningarna (ÖNH) i Södra sjukvårdsregionen. "Pilotprojektet" fick arbetsnamnet MITTiLIVet.

Professionen på ÖNH lovordade vårt initiativ och menade på att det var just något som detta som behövdes. En läkare och en kontaktsjuksköterska lovade att komma och samtala med gruppen.

Det var en förväntansfull och nervös tid, skulle vi få ihop en tillräckligt stor grupp för att det skulle kännas "lönt"?

Jodå, den 9 februari samlades vi på Hotel Statt i Hässleholm, 13 deltagare var anmälda och dök upp. En lite spänd förväntan kändes.

Vi insåg att de flesta hade med sig någon de lärt känna under cancerresans gång, vilket troligtvis underlättade, vi hade ju valt att inte bjuda med närstående. På gott och ont! Här fanns ett härligt gäng personer: modiga, vakna, villiga till att lyssna och dela med sig. Sorlet spred sig snabbt, det kändes påtagligt hur mycket alla hade att dela med sig av och hur mycket vi alla hade behov av att träffas och prata.

Johanna Sjövall, läkare och Agneta Hagren kontaktsjuksköterska höll i informativa samtal, en blandning av föreläsning och diskussion runt frågor deltagarna ställde. Utmärkt och givande.

Vi avslutade med en liten workshop, ett grupparbete runt "hur ska vi komma vidare" med nätverksbildandet alltså. Det var inte så mycket konkret som kom fram.

Behovet av fysiska träffar var påtaglig, inte lätt med digitala träffar när det är det tunga "omätbara" existentiella som man behöver få hjälp med. Att det ska ingå digitala möten som komplement var de flesta överens om. Vi kommer att börja med att delge allas mailadresser, så att vi lätt kommer i kontakt med varandra för att få till en enkel träff, med fika, yogapass eller dylikt.

Lokalen var bra och maten vi fick var utmärkt, vi avslutade med en smaskig trerättersmiddag.

Så lämnade vi Hässleholm, nöjda med dagen, trötta och fulla med nya idéer och intryck.

Ett stort TACK till våra deltagare, föreläsare och till Region Skåne som gjorde detta möjligt! ■



Upplandsföreningen

Medlemsmöte Upplandsföreningen.

TEXT OCH FOTO BRITT-INGER ÖSTBLOM

Lördagen den 7:e december var vi 16 medlemmar som avnjöt ett fint julbord på Norrlands Nation, med norrländsk touche. Exempelvis bjöds vi på dessa norrländska delikatesser som souvas, rökt älgstek och blöta (dopp i grytan med tunnbröd). Vi t.o.m. sjöng när några i sällskapet drack snaps. Alla var väldigt nöjda både med maten och trevlig samvaro. ■



Södermanland och Västmanlands Län

Julkonsert med Arvingarna på Västerås Konserthus

TEXT OCH FOTO EVA KNUTS ERIKSSON

Lördagen den 14 december 2024 träffades 32 förväntansfulla medlemmar som hade tackat ja till årets Julaktivitet. Vi började kvällen med en färdig kall Jultallrik med olika delikatesser och avslutade med självtagning av det

småvarma som julen tillhör. Efter en trevlig och glad sittning var det dags att flytta in i Konsertsalen för att få avnjuta "Klart att det ska bli jul" med Arvingarna.

I nästan tre timmar fick vi avnjuta proffsiga shower och

Kontaktsjuksköterskor på ÖNH Västerås. Marlene Andersson (till vänster) och Eva Johansson (till höger).



klädombyten med nya och gamla jullåtar och populära schlagers. Vilka proffs dom är. Publiken vill inte gå hem, så vi fick flera extra låtar. Nöjda och belåtna skildes vi åt med ett leende på läpparna och låtarna kvar i bakhuvudet i flera dagar. Klart att det ska bli Jul "i år igen"

Vi bjöd in våra kontaktsjuksköterskor Marlene och Eva på ÖNH kliniken i Västerås som tack för det viktiga samarbetet som vi har idag. ■

Sydöstra Föreningen

Julmöte i Oskarshamn

TEXT OCH FOTO BJÖRN LANTZ

Den 30 november och 1 december samlades 68 medlemmar för att delta i Sydöstras julmöte med tillhörande julbord i Oskarshamn.

Eftersom Liljeholmens ljusfabrik ligger endast ett stenkast från Hotell Corallen där vi hade hyrt in oss, var det naturligt för oss medlemmar att börja dagen med att köpa de ljus som ska lysa upp hemmet och skapa stämning under kommande helger.

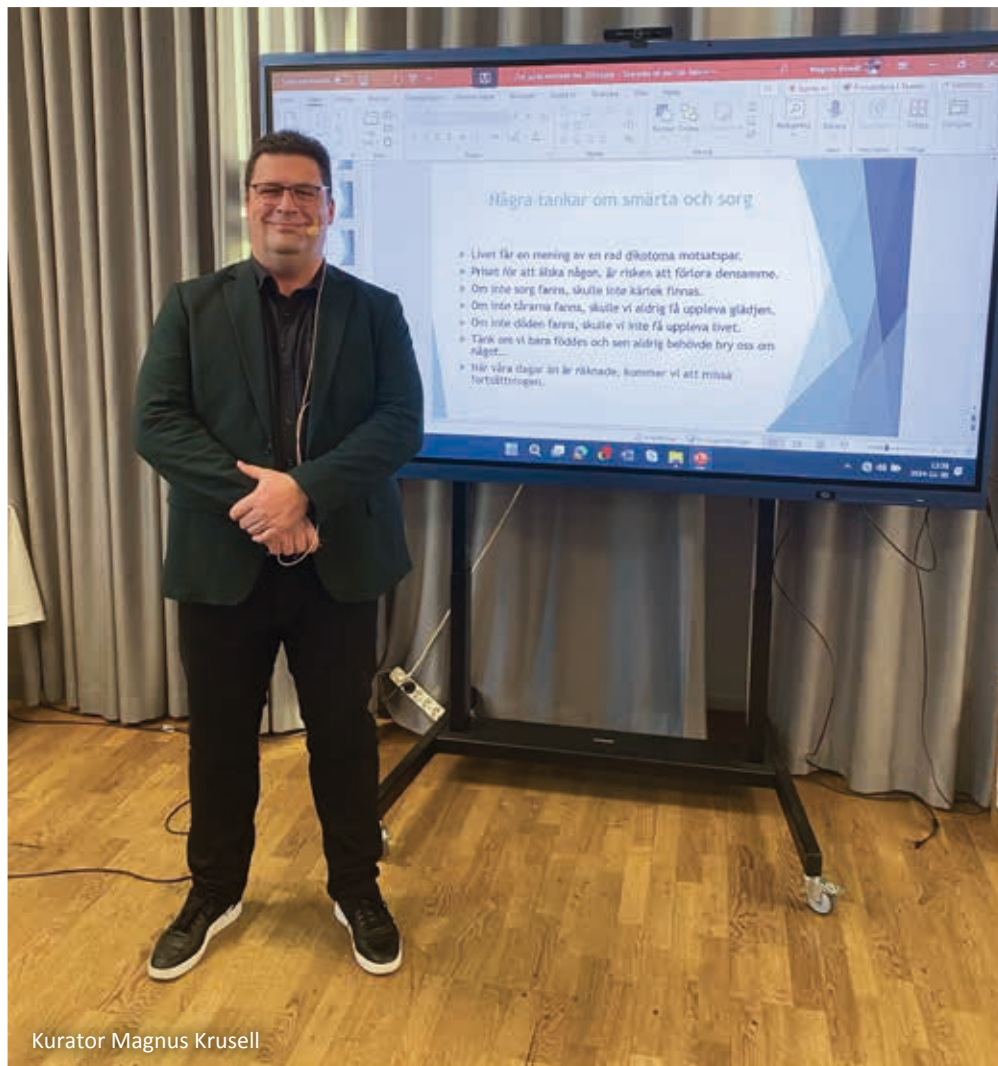
Direkt efter lunchen så samlades vi för att lyssna till kurator Magnus Krusell från Länssjukhuset i Kalmar som dessutom är journalist, socionom, författare och föreläsare.

Magnus talade om ***Det goda samtalet och andra reflektioner från en kurators arbete.***

Vad kan en kurator tillföra? Allt handlar om samtal och dialog och därigenom hitta styrkan i sig själv utan tvångssamtal. Att förneka, förvränga, och förtränga hjälper oss inte utan ibland får vi bara acceptera situationen som det är. Detta utan att för den skull ge upp och inte låta tankar och känslor stå i vägen för handling utan omfamna dem istället. Fokusera på det som går att påverka! Att vi har ett holistiskt perspektiv på människan både som behandlad och som stödjande/anhörig.

Magnus tar upp frågor som vi brottas med när förutsättningarna kastas om i livet och som kan upplevas som ett hot mot min existens. Det är fullt normalt att vara rädd, känna sig ledsen och att gråta när vi får ett tufft besked, men tårarna kan faktiska hjälpa oss också. Vi frågar oss också, när ska allt bli som vanligt igen?

Kuratoren leder oss i det goda samtalet, målet är att skapa ett så avspänt och naturligt samtal som möjligt. Att visa värme och empati samt lyssna och bry sig om, är viktigare än vad man säger. Det behöver inte finnas svar på alla frågor, utan i samtalet så



Kurator Magnus Krusell

bekräftat man och normaliserat tankar och känslor istället. Det är också mycket viktigt att finna den viktiga balansen mellan mig själv och min partner. Att vara anhörig ställer stora krav vid ett sjukdomsbesked.

Man måste vara medveten om det värsta men hoppas på det bästa. Vad är viktigt/viktigast just nu? Det vi har är tid, livet pågår här och nu – vad vill vi? Hur blir livet efter alla biverkningar, man måste få uttrycka tankar och känslor och allt behöver inte vara så fruktansvärt.

Magnus avslutade med *Några tankar om smärta och sorg*. Han höll ett fantastiskt fint och mycket uppskattat föredrag, många av oss hade aldrig mött en kurator under vår sjukdomstid.

Därefter tog Dag Tvingsjö från **Oskarshamns sjöfartsförening** över rodret. Han är Chief Engineer på M/S Visby och för Destination Gotland vilket innebär ansvar för allt tekniskt ombord och brandansvarig. En sjöingenjör har samma status och lön som en sjökapten.

Vi fick en intressant historieber beskrivning kring gamla tiders fartyg och sjöfart. Föreningen vårdar arvet och har som mål att öka allmänhetens intresse då många i Oskarshamn med omnejd har kopplingar till hamnen och varven genom sitt egna arbetsliv samt sina släktingar och vänner som byggde upp det rika maritima kulturarvet.

Dag beskrev olika båtmallar och båtmodeller som finns bevarade och som är byggda från grunden på var-

ven i Oskarshamn, många av dem finns att beskåda på Båt- och Maskinmuseet.

En intressant båt av svenskt historiskt intresse är S/S Nalle, en bogserbåt som byggdes 1923 vid Oskarshamns Mekaniska Verkstad och som gick som bogserbåt i 40 år. Den såldes 1965 och hamnade på 1980-talet i Köpenhamn där hon tjänade som flytande bostad. År 2000 köptes båten tillbaka till Oskarshamn och har därefter rustats upp av föreningen. Hårt arbete under stränga vintrar, komplicerade bärgningsuppdrag samt att Nalle kunde fälla sjukbomber var exempel på uppdrag. Detta gjorde vår kung Carl Gustaf så intresserad att han har besökt S/S Nalle till föreningens stora stolthet.

Tack för ännu ett underbart och underhållande



föredrag med många frågor från våra medlemmar.

På kvällen var det först glöggmingel sedan fick vi avnjuta ett fantastiskt julbord med alla julens läckerheter. Sillen, julsinkan och lutfisker slank ner tillsammans med julens drycker, bl. a julsnapen för vissa av oss och så stämde medlemmarna upp i Hej Tomtegubbar slå i glasen, det var en härlig stämning runt borden, alla tycktes trivas utomordentligt.

Dag 2 hade vi medlemsmöte, alla våra 68 deltagare var på plats i god tid. Ordförande Per Nilsson öppnade julmötet och tackade samtidigt för gårdagens fina gemenskap, intressanta och givande föredrag samt trivsln runt julbordet. Mötet pågick i mer än 1,5 timma.

Vår kassör Björn Lantz började med att redogöra för hur föreningens ekonomi ser ut, samt donationer som inkommit. Därefter medlemsutvecklingen där vi fått in 30 nya medlemmar under hösten, vi är nu 188 medlemmar. Därefter informerade Tony Nilsson om aktiviteter och vad som händer inom vårt förbund. Siewert Baptist



föredrog senaste nytt från RCC och PNR. Björn Lantz och Bosse Andersson berättade om höstens utfall av våra promenadgrupper i Linköping och Norrköping.

Per Nilsson redogjorde för våra lyckade Rehabdagar i Linköping mellan den 25 – 27 oktober där 71 relativt nybehandlade och stödjande deltagare samt ett antal funktioner från vår förening hade samlats. Mer om detta i separat artikel i vår medlems-tidning.

Mats Reimbertsson informerade om arbetet med vår

hemsida. Berith Greck-Ånell berättade om resetankar och inspirerade oss till att redan nu börja förbereda oss för ett spännande sommarmöte. Valberedningen med Janne Svedberg och Bosse Andersson informerade om nuläget och att de mycket gärna vill se nya friska krafter som kan ingå i styrelsen och i utskott.

Vi avslutade vårt julmöte med att presentera ett fantastiskt prisbord, alla lotter blev sålda på nolltid och Bosse Andersson hade i vanlig ordning fått Linköpings-företag att skänka fina priser, strålande Bosse och tack.

Stort tack även till Mats Reimbertsson som dragit det tunga lasset med att planera och strukturera julmötet i Oskarshamn, du har gjort ett otroligt fint och förtjänstfullt arbete. Du lovordades av våra medlemmar!

Per Nilsson slog klubban i bordet, sammanfattade helgen och tackade medlemmarna för givande dagar samt önskade alla en God Jul och Gott Nytt År och att vi ses nästa gång på årsmötet i Örserum (Gränna) den 1 mars. ■

Sydöstra Föreningen

Rehabdagar 25 – 27 oktober 2024 i Linköping (del 2)

TEXT BJÖRN LANTZ

Kris och rollfördelning, kontaktsjuksköterskan Josephine Olausson och kurator Anna-Karin Nilsson

beskriver Huvudhalscancer teamets arbetsfördelning och hur vi som patienter ska må så bra som möjligt utifrån *Min vårdplan*.

Kontaktsjuksköterskan är ofta vår närmaste kontakt som koordinerar alla kontakter och vidarebefordrar till kollegorna. Som också har den viktiga rollen mycket tidigt i processen, även under behandlingen och när vi gått igenom en operation och eftervården. Vad tänker jag om det fortsatta livet, här behövs stöd. Det sker genom personliga möten, telefon och digitalt. Stödet och uppföljningen finns med oss 5 år efter operationen/ behandlingen.

Kuratoren får hantera mycket tankar och funderingar från oss patienter. Ger samtalsstöd och hjälper oss att hantera våra tankar och känslor samt ger stöd till närstående.

Vi fick ett boktips, *...med ett litet hål i själen* – Anders Lundin, Bokens titel är hämtad från bokstaven K i Pyttans A-B och C-D-lära (1896) av J A G Acke, Albert Engström, Verner von Heidenstam, Gustaf Fröding och Birger Mörner, "Kroppen är den största delen/med ett litet hål för själen.

Kuratoren beskriver psykiskt kristillstånd där vår nya livssituation och tidigare erfarenheter och inlärd reaktionssätt inte är tillräckliga för att bemästra den nya och aktuella livssituationen. Det finns två typer av kriser, - utvecklingskriser och traumatiska kriser (förlust, kränkning, katastrof) i faser som chock, reaktion, bearbetning, ny-

orientering och hur det kan variera och hanteras genom kost, fysisk aktivitet, sömn, rutiner och sociala aktiviteter mm. Därtill rollförändringar inom familj, vänner och på arbetsplatsen.

Min vårdplan är ju synnerligen viktig för oss. Att få ett cancerbesked, stödet även till våra närstående inte minst barn och barnbarn och att tala öppet och förstående kring situationen. Känslorna efter behandlingen, rehabiliteringen, trötthet, oro och ångest samt sömnsvårigheter samt nya levnadsvanor. Här kan vi dessutom **utnyttja 1177.se och websidan - Att leva med cancer samt gå in på Cancerfondens websida.**

Rekommendation, fysisk aktivitet och gör det du blir glad av hjälper mest. Mindfulness, fokus på nuet och var uppmärksam på tankar och känslor.

Matens betydelse för hälsan, Dietist Matthias Malner gav oss råd vid nedsatt aptit, tidig mättnadskänsla och vikt-nedgång. Vad som fungerar att äta när man har nedsatt aptit är individuellt men mycket är också gemensamt. Att prova sig fram, att röra på sig, öka trivselen vid måltiderna och involvera sina anhöriga var några goda råd för att hitta sitt eget sätt. Även råd efter avslutad behandling och med fortsatta besvär samt hur man gör maten mer energi- och näringsrik.

Det finns en broschyr som heter **Mat för att må bra under och efter cancerbehandling** som är mycket läsvärd och som ger konkreta råd och information om hur vi kan förhålla oss till mat och dryck



Samtalsgrupp med Siwert Baptist. Foto: Björn Lantz

beroende på vilken problematik vi har. Dessutom finns Livsmedelsverkets allmänna rekommendationer om mat och dryck för god hälsa. Digitalt finns även **1177.se/mat-vid-cancer och Cancerfonden.se**

Därtill fick vi en genomgång och råd till dem som mår illa, har muntorrhet, lider av mag- och tarmproblem, diarré eller lös avföring, vissa behöver mjuk och flytande konsistensanpassad mat vid frukost, lunch, middag och kvällsmålen.

Regler för tandvård i samband med ÖNH cancer mm, Anita Mortensson, **Bedömningstandläkare**, beskriver tandvårdsenheten hur man arbetar med behovsbedömningar, planering, uppföljning samt hur olika samarbeten ser ut. Hon berättar hur tandvårdsstöden ser ut i Sverige, vilka som har rätt till tandvårdsstöd och hur högkostnadsskyddet fungerar. Dessutom gick hon igenom vilka som är målgrupperna för särskilt tandvårdsbidrag (STB) och vem/vilka som har rätt till så kallad N-tandvård (Nödvändig tandvård) och vilka som kan utfärda intyg förutom läkare. När det är godkänt utfärdas ett grönt tandvårdskort.

Tandvård som led i kortvarig sjukdomsbehandling kan

gälla för oss som genomgår strålbehandling i öron, näsa, mun- eller halsregionen och där fullständig infektionsfrihet är ett medicinskt krav. Förutsättningen för ersättning är att patienten är remiterad för utredning och behandling inför och/eller under strålbehandling.

Tandvård på grund av långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning är till för dem med stora behov. Ett läkarintyg och en förhandsbedömning krävs vid större behandlingar. Ett blått tandvårdskort utfärdas.

Betydelsen av fysisk aktivitet i rehabiliteringen, Aleksandra Czurylo-Wosko, **Fysioterapeut**. Cancerdiagnostik och behandling kan vara/är en livsförändrande upplevelse som lämnar patienter med fysiska och känslomässiga ärr. Fysisk aktivitet har visat sig vara ett effektivt verktyg för att motverka problem som trötthet, muskelsvaghet, nedsatt rörlighet, nedsatt kondition samt ångest, depression och därmed förbättra livskvaliteten. Exempel på låg- och måttlighetsintensiva aktiviteter som promenader, simning, trädgårdsarbete vanliga vardagliga sysslor har visat sig minska trötthet och öka energinivåerna och även stärka immunförsvaret. Det ökar även vår självständighet

och förmåga att återgå till vardagen.

Det finns möjlighet att få fysisk aktivitet FAR utskrivet på recept via mottagningarna på regionerna. Att ha en motionscykel hemma och morgongympa med Sofia på SVT är bra tips på aktiviteter. Dessutom kan vissa hjälpmedel tillhandahållas av regionen.

Vidare uppkom frågor kring lymfsystemet och att lymfkörtlar ibland tas bort vid operation. En del behandlingar finns att tillgå via regionen för bl.a. lymfödem (svullnad).

En uppfreskande och mycket engagerande diskussion kring fysiska aktiviteter med bland annat promenaderna i Norrköping och Linköping uppkom därefter, dessa arrangeras av regionen och föreningen tillsammans.

Nedan kommer ett sammandrag/axplock i punktform kring diskussionsämnena och ett antal reflektioner, önskemål, tips mm som vi diskuterade och ventilerade kring under våra gruppsamtal.

Vad har sjukdomen/behandlingen inneburit för dig som närstående?

- Omvälvande, stora förändringar i vårt liv.
- Vi har tvingats till förändring av vardagliga och praktiska saker.

Hur har du som närstående haft det under tiden strax före, under och efter operationen/behandlingen?

- Jag har tillåtit att bli/vara arg och ledsen, fått skrika och gråta men också skratta, det har varit min terapi.

Hur upplever du som närstående din sjuke närståendes besvär efter strålbehandling och operation? Några förslag att hantera dessa? Har ni erbjudits hjälp?

- Behöver hjälp med min ångest, behov av stöttning.
- Behöver träffa andra som är i/varit i samma situation.
- Hur går man vidare efter en operation?
- Mer kuratorstöd!

I den gemensamma diskussionen kom det fram följande:

Hur har relationen/relationerna påverkats?

- Relationen har stärkts vid mötgång.
- Gammal kärlek rostar aldrig.
- Mer öppen vågar prata mer inom familjen.
- Viktigt att förklara för barn och barnbarn hur situationen är.
- Leva länge det vill alla, gör mitt bästa!
- Ett problem är att jag inte vill blotta mig!
- Hålla humöret uppe, viktig!
- Har haft väldigt jobbigt med vissa relationer, svårt för andra, svårt för mig!
- Känner mig uttittad emellanåt, men måste våga vara bland andra.
- Har svårt i större sammanhang, fester, möten och olika sammankomster mm.
- Har blivit mer komplicerat på arbetsplatsen.
- Att kommunicera är betydligt svårare numera.

Hur är din fysiska kondition numera?

- Mycket sämre, behöver pushning, behöver komma igång!
- Promenader med andra eller någon fysisk aktivitet behövs.
- Träna mycket – betyder mycket!

Vilket behov har du av stöd i andra frågor än fysiska

- Gärna kuratorstöd.
- Kontaktsjuksköterska ovärderligt, utmärkt som



Samtalsgrupp med Per Nilsson. Foto: Björn Lantz

koordinator, kan inte nog värdesättas.

- Måste vara mycket påläst för att veta vad man kan/ska fråga efter, en katalog/checklista eller dylikt kanske?
- Tätare kontroller önskas.
- Existentiella frågor.
- Mer information om matens betydelse för hälsan framåt.

Önskemål om stöd framöver?

- Mer stöd kring min tillvaro nu och framåt.
- Som ensamstående skulle jag behöva mer stöd.
- Mer erfarenhetsutbyte mellan patienter.
- Som Laryngektomiopererad har jag problem vid telefonkontakter, motparten hör inte vad jag säger, finns någon teknisk lösning?
- Hörselvården har vissa lösningar, finns det något som kan efterliknas?
- Hur löser man enkelt kontakter på avstånd förutom facetime, SMS och e-post, finns andra alternativ?

Övrigt

- Ordet cancer är så laddat, förr sa man kræfta – det slapp vi, finna något annat ord!
- Komplicerad meny på 1177.
- Överlämning mellan

regionerna har mer att önska.

- Ta tillvara på tiden – dag för dag!
- Inte gräva ner sig, ser att andra har det mycket värre än jag själv, en bra insikt. Ögonöppnare!
- Totalt stopp på yrkeslivet utan tal.

Stort tack till Region Östergötland och ÖNHs onkologiska teamet vid Universitetssjukhuset i Linköping och alla fantastiska och engagerade föredragshållare. Med ett särskilt tack till Ann-Louise Oander som kämpat med alla inbjudningar.

Till **Laryngfonden** för att ni ställde upp med att ge oss ekonomiska förutsättningar till genomförandet samt till våra **funktionärer** från styrelsen och ni medlemmar som var med oss som grupp- ledare.

Tack till alla **deltagare** som gjorde dessa dagar så minnesvärda och berikande, nu ser vi ännu ljusare på vår framtid och ett långt lyckligt liv! ■



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

STIFTELSEN LARYNGFONDEN

I KAMP MOT STRUP- OCH MUNHÅLECANCER

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

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

**Bidrag och gåvor
emottages tacksamt på:**

Plusgiro 91 82 58-5

Bankgiro 5936-5338



Ansökningsblankett för bidrag finns hos:

Stiftelsen Laryngfonden

Kärleksstigen 25 ■ 952 33 Kalix

Tel: 070-632 70 03

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

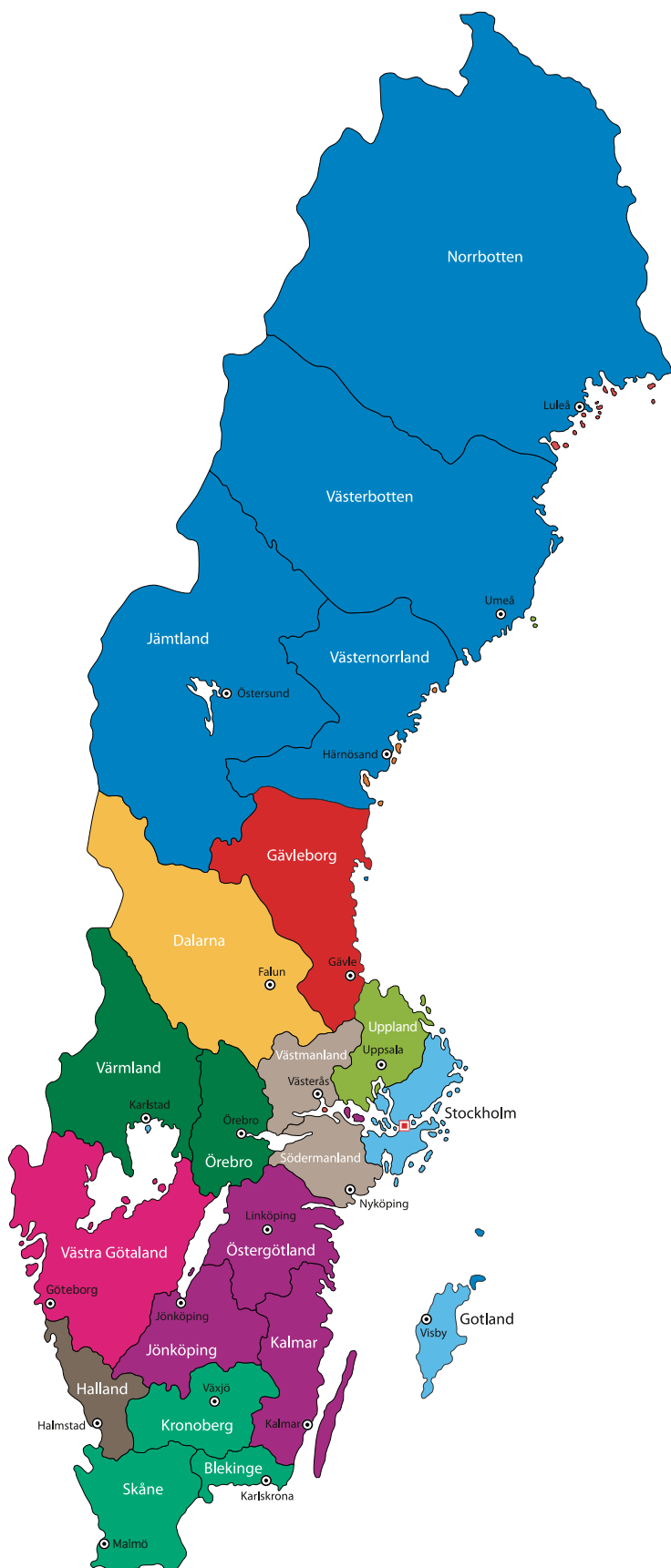
Grovsortera gärna era bilder som är suddiga eller som ni bedömer är ointressanta. Skicka bara de ni vill ha med. Glöm inte att skriva texter till bilderna och gärna mellanrubriker.

VARMA HÄLSNINGAR FRÅN REDAKTIONEN



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: lindholmchatrin@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Gävleborg

KENNETH RUBENSSON

E-post: rubensson7@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Dalarna

LENA LUNDSTRÖM

E-post: lena.lundstrom54@live.se



Mun- & Halscancerföreningen Uppland

ULF ÖSTBLOM

E-post: mhcfuppland@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Örebro och Värmlands Län

BARBRO PETTERSSON

E-post: munochhals.orebrovarml@gmail.com



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

PER NILSSON

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



Mun- & Halscancerföreningen Göteborg

DAN RASMUSSEN

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



Mun- & Halscancerföreningen Halland

BENGT-GÖRAN SVENSSON

E-post: bengt-goran1945@outlook.com



Mun- & Halscancerföreningen Södra Sverige

GUN OLSSON

E-post: systergun@gmail.com



Mun- & Halscancerförbundet

SUSANNA JANKOVIC

Barks väg 14, 170 73 Solna

Tel: 08-655 83 10

E-post: kansli@mhcforbundet.se

Hemsida: www.mhcforbundet.se

Kansliets telefontider

Tisdagar – Torsdagar kl. 09.00 – 12.00

Telefon: 08-655 83 10

E-post: kansli@mhcforbundet.se

Hemsida: www.mhcforbundet.se

PROVOX[®]
Life

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