



Mun&Hals

NR 2 ■ JUNI 2025

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

Trevlig sommar!



Mun&Hals

Årgång 51 ■ Nr 2 ■ 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: tonyoslin48@gmail.com

ISSN 2000-7477

GRAFISK FORM, TRYCK & DISTRIBUTION

Ågrenshuset AB, Bjästa



ETT BRA
MILJÖVÄL
Vi värnar om miljön
illuminera 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

Ordföranden har ordet	2
Några rader från tidningsredaktionen	3
Riksstämma 7 – 8 maj 2025, Nova Park, Knivsta	4-6
Minnesord över Ulf Östblom	7
Boktips: När samtalerna upphör	7
Focus: Oral Cancer 2025	8-9
Ordförandemöte 9 april 2025	10
Recept: Picklade ramlöksknoppar	10
Processmöte i Södra Regionen	11
Nikotinprodukter förr och nu	12-13
Nya kostråd	13
Viktiga telefonnummer	13
Nytt från RCC	14
Aktuellt	15-16
Ta hand om din hälsa	16
Patientberättelse efterlyses	16
Logopeddag/Larydag/	17
Nytt om mötesplatser	17
Föreningsnytt:	
Södra föreningen	18
MHCF Halland	19
Sydöstra Föreningen	20
Örebro och Värmlands Län	21
Norrlandsföreningen	22
Upplandsföreningen	23
Föreningssidor med information om kontaktpersonerna	26-27
ANNONS	
Atos Medical	28

► ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Hej alla medlemmar ute i föreningarna.

Ja, nu närmar vi oss sommaren och vi ser fram emot detta med tillförsikt. Vår ansökan om organisationsbidrag från socialstyrelsen för 2025 gick tyvärr inte igenom men det är överklagat så vi får vänta och se vad utfallet blir. Som tur är så har vi Laryngfonden som räddare i nöden, och vi är ytterst tacksamma att fonden finns för förbundet när andra dörrar stängs.

Just därför beslutade styrelsen att ha ordförande/patientinformatörmöte på Teams för att inte behöva

söka ytterligare bidrag från fonden. Nu visade det sig att patientinformatörmötet inte gick att genomföra på webben (den tekniken).

Vi får hoppas det blir bättre till nästa år så vi kan ha dessa möten fysiskt. Vi får med oss betydligt mer när vi träffas på ett tvådagarsmöte i Stockholm där vi kan växla lite erfarenheter över kaffekoppen också.

När ni läser detta nummer av tidningen har Riksstämman genomförts och ny förbunds-

styrelse, laryngfondsstyrelse och valberedning har utsetts.

Jag önskar de nya styrelserna och valberedning lycka till och ser fram emot gott samarbete under 2025/2026.

Till sist vill jag skänka en tanke till vår vän Ulf Östblom som tyvärr har lämnat oss, han var under många år förbundets revisor och senaste året sammankallande i valberedningen.

Våra tankar går till hans anhöriga och vänner.

NÄSTA NUMMER UTKOMMER I SEPTEMBER 2025

■ MATERIALSTOPP TILL NR 3 ÄR 1 AUGUSTI

Ha en riktig
bra sommar.



TONY NILSSON
FÖRBUNDSORDFÖRANDE
MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

► NÅGRA RADER FRÅN TIDNINGSREDAKTIONEN

Här i sydligaste delen av landet känns det som om allt händer på en och samma gång i naturen just nu. Blommande äppelträd, syrener, hägg, knallgula rapsfält, humlesurr och fågelserenader från varenda buske. Ja, det är lika fantastiskt och förbluffande varje år!

Vad har vi då att bjuda på i årets andra nummer?

Föreningarna har haft sina årsmöten, så en hel del information får vi därifrån, liksom från Riksstämman, samt en liten rapport från ordförandemötet.

Från Jan Hirsch och hans kollegor i Styrgruppen för prevention av muncancer, har vi en artikel angående den intressanta forskning de arbetar med. De har erhållit medel från Laryngfonden för att kunna hålla en konferens, så här kommer rapporten därifrån.

Dessutom "Nytt från RCC" (Regionala Cancercentrum), 10 år med Vårdplan cancerrehabilitering samt angående bidragsansökan från Postkodsstiftelsen.

Lite om vårt nya medlemsregister, bra att veta om snus och andra nyare nikotinprodukter, samt som vanligt lite annat blandat, boktips och recept i försommartid.

Vi minns också med tacksamhet Ulf Östblom som varit en viktig medspelare i förbundet och kanske främst i Upplandsföreningen.

Vi vill också åter uppmana er till att komma in med patientberättelser, fler behövs för att hålla oss lite uppdaterade på hemsidan, samt naturligtvis för att kunna publicera i vår tidning. Så kom igång och skriv! Vore också intressant att få en berättelse från dig som anhörig och allt det du går igenom.

Vi hoppas att det finns något för alla att ta del av och vi tackar för alla fina, intressanta bidrag vi fått!

Med önskan om fin sommar och att ni tar hand om er själva och varandra! ■

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!

RIKSSTÄMMA

7 – 8 MAJ 2025, NOVA PARK, KNIVSTA

TEXT KAJ FRANSSON

FOTO GUN OLSSON

Årets "riksdag" för oss inom Mun- & Halscancerförbundet samlade som sig bör de 35 stycken anmälda ombuden från våra 11 lokala föreningar.

SOCIALA DAGEN 7 MAJ

Under eftermiddagen och kvällen fick alla vi möjligheter att umgås och ta del av innehållsrika föreläsningar.

Henrik Widegren

Henrik Widegren, vår välkände gäst; föreläsare, artist, låtskrivare och därtill läkare med specialitet inom Öron-Näs och Hals, gav oss inspiration, underhållning och glädje med sitt sätt att ta sig an medicinens mångtusenåriga utvecklingshistoria som ämne. Mycket skämt om allvar!

Ämnet kan tyckas torrt och lite tråkigt men i den tappning vi blev serverade historien var det kul, fascinerande och pricksäkert. Utvecklingen via t.ex. örtmedicinering, "likhypotesen" (tvätta händer efter likbesiktning innan förlösningsarbete!), vaccin och "riktig" narkos in på 1950-talet blandades friskt. Vi fick också veta om moderna tiders tinderklamydia.

Henrik berörde boken "Omgiven av idioter" av Thomas Eriksson. Omdebatterad med sin klassificering av personligheter. I summa en skön underhållning!

ENT Plus

Vidare fick vi en beskrivning av ett större hjälpprojekt, ENT Plus (Ear, Nose & Throat

och mycket mer) av läkaren Mats Engström och sjuksköterskan Zewdu Meleaku.

Via denna helt obundna, ideella organisation arbetar man sedan 2012 i Etiopien med stöd från bl. a. laryngfonden för att stärka ÖNH-vården.

Perspektiv på behov fick vi t ex genom skillnader länderna emellan: yta 450 km² (Sverige) resp. 1104 km² (Etiopien) liksom folkmängd 10,5 resp. 130 miljoner. Hjälporganisationen arbetar tillsammans med universitetssjukhuset Yekafit 12 i Addis Abeba.

Engagemanget består av personal-och organisationsutveckling och att föra över klinisk kunskap avseende kirurgi, hygien och omvårdnad av ÖNH-patienter.

Modern teknik avseende IT stöttar alltmer dokumentation/journaler liksom ren utbildning.

Förutsättningar är inte helt lätta då landet har 85 språk och 250 dialekter och 90 % av befolkningen lever i fattigdom.

Den svenska personalen deltar en eller två gånger per år helt obetalt på egen tid och till och med egna ekonomiska insatser.

Ett väldigt intressant och givande föredrag.



Tony Nilsson och Henrik Widegren.

Laryngfonden

Hans – Ola Fors gav oss en lägesbeskrivning från Laryngfonden, vars ändamål är att främja forskning och utveckling inom Huvud/Hals- diagnosen. Denna avkastningsstiftelse med en aktiv förvaltning där f.n. 20% av resp. årsavkastning (istället för stipulerade 10%) återgår till fonden. Man har under året beviljat bidrag för 37 ansökningar omfattande drygt 4,9 mkr.

Frågan om socialstyrelsens

stöd framgent till vårt förbund påverkar starkt fonden och dess sätt att fördela framtida engagemang. Från förbundets sida framhölls helt enkelt att de krav som ställs för statligt stöd ska uppfyllas i detta sammanhang.

Mer information finns på www.laryngfonden.se

Denna första dag avslutades med en utmärkt gemensam middag. ■



Bild som illustrerar en historisk förlossning.



Bild från föredrag Etiopien, med Engström.



RIKSSTÄMMA 8 MAJ

Riksstämman inleddes med att vi hedrade under året avlidna medlemmar

Ordförande Tony Nilsson välkomnade alla ombud enligt ombudsförteckning.

Likt tidigare år valdes Olov Berggren, generalsekreterare i Prostataförbundet, till ordförande för mötet.

Verksamhetsberättelsen, balans- och resultaträkning liksom revisionsberättelsen för år 2024 kommenterades av Tony resp. Halvor Eriksson. Glädjande resultat. Resp. berättelse godkändes och lades till handlingarna med ansvarsfrihet. Verksamhetsplan och rambudget för 2025 fastställdes. Stort tack framfördes till Laryngfonden för dess delaktighet i budget 2025 och i väntan på slutligt besked angående anslagsansökan hos socialstyrelsen.

Styrelsearvoden höjdes enligt KPI med fördelning härav vid konstituerande möte.

Som förbundsordförande omvaldes Tony Nilsson för 2 år.

Som ordinarie ledamöter i styrelsen nyvaldes Barbro Pettersson (tidigare ersättare) och Per Nilsson. Styrelsen i

sin helhet liksom resterande personval redovisas i nästa nummer av tidningen.

Som valberedning valdes:

Kenneth Jaktlund (sammankallande) MHCF Norrland, Susanne Wellbring MHCF Södra samt Kerstin Hedberg MHCF Södermanland och Västmanland varmed geografisk spridning erhålls.

Ersättare är Lotta Larsson MHCF Södra samt Helene Hagelberg MHCF Norrland

Medlemsavgift till förbundet sätts till oförändrade 100 kr per medlem för 2025. Stort tack för lång och trogen tjänst tillägnades Anita Cole, Susanne Pettersson och Anette Sten för värdefullt arbete.

Två av regionföreningarna har fått nya ordförande som presenterades:

Nils Juuso MHCF Dalarna och Lena Lageson MHCF Halland

Slutligen avslutade Tony stämman med tack till dess ordförande Olov samt med ett tack till alla närvarande och särskilt tack till Laryngfonden för dess grundläggande och avgörande stöd. ■



Förbundsstyrelsen.



Styrelsen för Laryngfonden (på bilden saknas Lennart Hedström och Hans Gustafsson).



Mats Engström och Zewdu Meleaku.



Årets hedersmedlemmar.

MINNESORD

ÖVER ULF ÖSTBLOM



Ordförande Ulf Östblom har avlidit

Vår käre ordförande Ulf Östblom somnade stillsamt i hemmet i Uppsala den 17 april 2025. Ulf arbetade in i det sista, han var en hängiven person som hade medlemmarnas bästa i fokus. Ulf hade alltid många bollar i luften, bland annat genom att vara sammankallande i Mun- och halscancerförbundets valberedning, patientföreträdare i lokala patientföreningar och aktiv inom Regionalt cancercentrums utvecklingsarbete. Ulf var en flitig och noggrann ordförande, alltid punktlig och väl förberedd inför alla våra gemensamma styrelsemöten. En gedigen dagordning

skickades givetvis ut i god tid, protokoll och dokument skulle vara korrigerade och justerade, inget fick glömmas eller lämnas åt slumpen.

"Jag är en föreningsmänniska", kunde Ulf säga och vi i styrelsen håller helt med. Ulf har arbetat helhjärtat med såväl stora som små projekt inom både föreningen och förbundet, och det är väldigt glada över.

Vi minns Ulf med stor tacksamhet – en fin och driven person som lämnar ett stort tomrum efter sig. ■

STYRELSEN I MUN- OCH HALSCANCERFÖRENINGEN UPPLAND
GENOM ANITA COLE



Bild från Gimo-Herrgård 2024. Foto: Britt-Inger Östblom

BOKTIPS

Anders Post: **När samtalen upphör**

Boktips från Lisa Aronsson

Vi blir allt fler i vårt samhälle, som drabbas av någon form av demens eller kognitiv sjukdom. I den här boken får vi genom nära och personliga berättelser en inblick i både den sjukes och de anhörigas kamp och situation. En stark, gripande och angelägen bok, som berörde mig djupt. Ja en viktig bok att ta del av, så låna och läs den!



FOCUS: ORAL CANCER 2025

TEXT CHRISTINA RUNOW STARK
FOTO MICHAÉL HIRSCH

Styrgruppen för prevention av muncancer har ordnat en multidisciplinär konferens vid Wiks slott under två dagar. Uppsala universitet har upphandlingsavtal med Wiks slott.

Vi som organiserade detta var:

Joakim Lindblad, professor vid Centrum för Bildanalys, Institutionen för Informationsteknologi, Uppsala universitet.

Christina Runow Stark, disputerad forskare och övertandläkare vid Centrum för medicinsk tandvård, Folk-tandvården Region Uppsala

och Inst för kirurgiska vetenskaper, Uppsala universitet.

Jan-Michaél Hirsch, professor emeritus, Inst för kirurgiska vetenskaper, Uppsala universitet, FoU, Folk-tandvården Stockholms län AB.

Bengt Hasséus, professor, Avd för oral medicin och patologi, Institutionen för

Odontologi, Sahlgrenska Akademien, Göteborgs universitet.

Målet med konferensen var att dela och diskutera erfarenheter, erhålla resultat och framtida möjligheter för prevention, tidig diagnos och individanpassad behandling av oral cancer vilket är av vikt för patienterna och behandlare, såväl som att ge stöd för patienter drabbade av potentiellt maligna orala förändringar.

Konferensen hölls med muntliga presentationer och posters visande pågående forskning samt paneldiskussion om framtida mål, allt tillsammans i en öppen och inkluderande miljö.

Konferensen finansierades av Stiftelsen Laryngfonden och Cancerfonden. Ingen av talarna har erhållit ersättning för tid. Reseersättning har utgått till några långväga talare.

Program:

50 deltagare anlände till en vårfrisk och solig vistelse vid Wiks slott, nära Enköping i direkt anslutning till Mälaren.

Efter välkomnande inledde professor Bengt Hasséus med beskrivning av den kliniska bilden och risk för övergång till cancer, vilket är just det som projektet går ut på.

Professor Jan-Michaél Hirsch tog över och visade hur oral cancer kan drabba patienter och hur man med modern teknik kan ersätta vävnad.

Christina Runow Stark presenterade pågående studie med provtagning vid flertalet studieplatser.

Professor Joakim Lindblad visade hur bildanalys kan fungera och hur hjälpta våra

Christina Runow Stark



För mer information:

Muncancer- fokus för nationell konferens i Uppsala
Lokala Nyheter Uppsala – Fre 11 apr 18:33 | SVT Play
Focus: Oral Cancer 2025- Focus: Oral Cancer 2025



Jan-Michaél Hirsch

bedömare inom sjukvården kan bli av det stöd som AI kan ge.

Första dagen avslutades med en givande paneldiskussion, ledd av Kjell Ivarsson, nationell cancersamordnare från SKR, tillika med i det rådgivande organ som finns i projektet.

Påföljande dag gav oss en inblick i provtagning i utvecklingsländer med bristande resurser, globala aspekter och precisionsmedicin.

Projektets ansvarige forskare Masood Kamali Moghad-

dam, professor vid Inst. för immunologi, genetik och patologi vid Uppsala universitet höll en eminent genomgång om avancerade metoder för biomarkörer.

Vi är särskilt tacksamma för att Margareta Haag kunde närvara som representant för Nätverket mot cancer.

Sponsorernas namn har visats i programmet och på organisatörernas bildpresentationer. ■

ORDFÖRANDEMÖTE 9 APRIL 2025

TEXT GUN OLSSON

En gång om året brukar alla ordföranden från de regionala föreningarna samlas för ett tvådagarsmöte i Stockholm.

Ett värdefullt möte för att utbyta erfarenhet och att få ta del av senaste nytt från förbundet. I år var detta möte digitalt via Teams och även våra vice ordföranden var välkomna att delta.

Vår förbundsordförande Tony Nilsson började med att informera oss alla om att socialstyrelsen har avslagit vår ansökan om verksamhetsbidrag. Överklagan har sänts in men beslut väntas först om ca 6-8 månader.

Nästa punkt på agendan handlade om vårt nya medlemsregister som vi nu har på plattformen cogwork.se. Kostanden för detta blir 30.000 kr/år och enligt beslut i förbundsstyrelsen ska avgiften fördelas så att förbundet betalar 15.000 och resterande 15.000 fördelas ut till föreningarna i förhållande till antalet medlemmar.

Därefter fick varje föreningsordförande möjlighet att berätta/rapportera om tillgängligheten till sjukvården. I stort sett alla berättade att detta fungerar väl, framförallt till kontaktsjuksköterskorna på ÖNH klinikerna.

I Uppsala län finns en del problem men de arbetar på

detta. Norrland rapporterade också problem p.g.a. de stora avstånden. Tony Nilsson meddelade att förbundet kan bistå med hjälp om det behövs.

Vi fortsatte att samtala kring vilka möjligheter det finns att söka bidrag till olika aktiviteter ute i föreningarna. Bl.a. informerade Tony Nilsson om postkodstiftelsen.se/grannsamverkan.

Gun Olsson, redaktör för tidningen Mun & Hals tackade för alla fina bidrag som kommer in till redaktionen. En fråga som också togs upp var att det krävs en översyn över vilka (ÖNH kliniker m.fl.) som förutom medlemmarna ska få utskick av vår tidning.

Mötet avslutades med diskussion om hur vi ska dela information till alla medlemmar som inte närvarar på våra möten. Ett bra förslag som kom upp var att publicera på förbundets hemsida under respektive förening.

Tony Nilsson avslutade mötet med att tacka alla som hade möjlighet att närvara.

Reflektion:

Det fungerade väl att vi träffades på detta sätt, men naturligtvis hoppas vi på ett fysiskt möte 2026. Det är både bra och trevligt att få mötas fysiskt för då uppstår det värdefulla "kringsnacket" som delas över lunch och kaffefika. ■

RECEPT PICKLADE RAMSLÖKSKNOPPAR

TEXT OCH FOTO ANDREAS BJÖRKLUND

Sugen på att testa något nytt från det vilda omkring oss?

I södra delen av vårt avlånga land växer det på sina ställen enorma mängder av den lätt vitlökssmakande ramslöken. Vi har planterat in på vår tomt och de har villigt spridit sig, så nu kan vi njuta av delikatessen färsk under en kort tid under våren, i form av pesto, paj, omelett, soppa och en hel del annat.

Nu har jag lånat ett recept från Langleys kök (landleyskok.se) för att göra picklade ramslösknoppor. Knopporna är också goda och vackra att t.ex. dekorera en sallad med.

Ingredienser:

Koka upp **4 dl vatten** rör i **0,5 dl 12% ättikssprit**, **0,5 dl strösocker** samt **lite salt**. Rör tills socker och salt löst upp sig. Låt det sedan svalna. Skiva **1/2 rödlök** och snoppa **50 g outslagna ramslösknoppor** (eller låt skaften vara kvar). Ha ner lagen i en burk med lock, tillsammans med skivad rödlök, outslagna ramslösknoppor och **1 tsb senapsfrön**. Låt stå i minst en vecka. Den håller sig ett par månader i kylskåp.

Satsen räcker till 2 burkar à 2,5 dl ungefär.



Jag har ännu inte smakat på mina picklade ramslösknoppor när jag skriver detta recept, så spänningen är olidlig... ■

PROCESSMÖTE I SÖDRA REGIONEN

TEXT ANDREAS BJÖRKLUND

Den 15:e maj ägde vårens processmöte inom Huvud och Halscancer i Södra sjukvårdsregionen rum i Lund.

Efter lite strul med lokal, avsaknad av mackor (det blev frukt istället) samt med kaffe-behållarna så kom vi igång. De flesta av regionens ÖNH mottagningar var representerade med olika yrkeskategorier. Denna gång var det med lite annorlunda koncept, inte så mycket LED-tider och andra siffror utan regionerna hade fått i uppdrag att **presentera något lite klurigt patientfall**. Spännande och lärorikt. Region Syd har en bit upp vad det gäller LED-tiderna! Var finns flaskhalsarna, varför hamnar patienterna mellan stolarna? Vad kan vi göra? Vad kan vi förbättra? Hur kan vi hjälpas åt?

Ett sätt att förkorta väntetiden är att genomföra **finnåls-punktion** på mottagningen. Detta görs redan i Helsingborg, med tillfredställande resultat. Det kan vara personalbrist som orsakar flaskhalsar, t.ex. cytologer, även köbildning till PET scanning stoppar upp.

Remisshantering, att svaren inte länkas. Lund har ansökt om pengar från RCC till ett Micro-distansskop, vilket skulle minska väntetiderna. Fler patienter kan tas emot och de behöver inte komma flera gånger, för samma sak.

Vi fick också ta del av olika lovande, pågående och kommande projekt.

En studie som pågår i Lund (samt i Örebro,) gäller blodprovstagning av **HPV**. 151 av planerade 225 är inkluderade. Analysmetoden är utbytt, för säkrare provresultat. Studien rullar på i planerad takt och täcker hela Södra Regionen. Man ser att HPV går upp i topp i början av strålningen för att sedan sjunka ganska snabbt, nollprover kommer oftast ett tag innan strålningen avslutas. Kommande förändring av antal strålningar? Det kan också leda till förlängning av strålning om HPV inte gått ner. Ännu har de inte upptäckt någon med förhöjt HPV utan annan kliniska suspekt recidiv.

NAG HH Cancerrehab har nu ett färdigt material utskickat för bedömning till olika instanser. Det ska alltså leda

till nya riktlinjer för HH cancer. NVP kom för första gången 2015, sedan dess har många professioner tillkommit och det finns behov av tydligare instruktioner och mer detaljerade rekommendationer om cancerrehabilitering än vad som idag finns i MVP. Nu är det en bra bit på väg!

Survivorship Care Plan (ja, ännu inget bra svenskt begrepp). Meningen med denna är att överföra information från specialistvården till primärvården, en sammanfattning av den vård man fått på ett lättförståeligt sätt. En tillräcklig kunskap om sin cancervård och fortsatt uppföljning efter avslutad akut fas. ÖNH i Lund har fått uppdraget att sätta igång med ett pilotprojekt angående detta. En ganska enkel blankett som blir helt personbaserad och fylls på allt efter behov, tanken är att den ska digitaliseras, men den lösningen finns ännu inte. Blanketten (den fysiska) är sedan tänkt att scannas in för att hamna på 1177, där den i motsats tills mycket annat INTE stängs ner efter två år, utan följer patienten. Vid ny sjukdom eller recidiv, skapas ny blankett.

Faktaruta

LED-tid: När man startat standardiserat VårdFörlopp (SVF) har man vissa tidpunkter då varje moment bör vara utfört. T.ex. då strålning ska startats, då kirurgi ska utföras etc.

Finnålspunktion: då man tar ut prov för diagnos från knutor för analys genom mycket fin nål

NAG: Nationell ArbetsGrupp

HH cancer: Huvud-Halscancer (engelska Head and Neck)

NVP: Nationell VårdPlan

MVP: Min VårdPlan

HPV: Humant papillom virus. Ett sexuellt överfört virus som orsakar virus bl.a. i mellansvalget (mandlar, tungbas)

ÖNH: Öron näs och hals

Rehabmottagning i Lund.

Sambedömning utanför "normala" rehab. 11 patienter har hittills bedömts och fått hjälp. Vi fick höra om några fall och hur de gemensamt lösts. Hälsoskattning används för att värdera resultaten. Tanken är att patienten inte ska skickas runt till olika yrkeskategorier utan att denna personal ska samlas runt patienten, för att gemensamt hitta sätt att hjälpa. Det finns en samlad grupp av specialister av olika slag, sedan kallas andra in allt efter behov. Mycket kan lösas ute på hemortssjukhusen, men det som inte går bör skickas till Lund på remiss och beskrivning av problemsituationen. Behovet styr, inte säga nej till någon är det tänkt. ■

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

NIKOTINPRODUKTER FÖRR OCH NU

E-CIGARETTER, VAPES, VEJPES, VAPORIZERS, VITT SNUS, HTP....

TEXT ANDREAS BJÖRKLUND

När jag plockade upp ett nummer från vår tidning som då hette **LARY** helt på måfå, så var det ett temanummer om **TOBAK**. Detta är **nr 2, juni 1999**, alltså utgivet för 26 år sedan.

Bo Olsson skriver i ledarspalten om att tobaksmissbruket är väl känt som den främsta orsaken till vårt handikapp. "Att de (från våra lokala föreningar) av den anledning en är ute i skolor, på olika utbildningslinjer, företag etc. för att hjälpa till i kampen att sluta röka eller helst aldrig börja och bli beroende av detta "gissel"."

Drygt 8 sidor i tidningen fylldes av olika artiklar som berörde tobaks-ohälsan på olika sätt.

Rökningen har sedan dess gått ner betydligt i Sverige och är nu nere på sin lägsta nivå sedan statistik om detta började registreras. Samtidigt har både den **rökfria och tobaksfria nikotinanvändningen** ökat kraftigt, främst i yngre åldrar. Vad det gäller rökningen är problemen numera störst i socioekonomiskt svagare områden bland utomeuropeiska män.

Enligt Folkhälsomyndigheten, hänger den minskande andelen rökare samman med kontinuerliga åtgärder för att påverka svenskarnas beteenden. Exempel på to-

bakspreventiva åtgärder som har genomförts är förbud mot tobaksreklam, skattereglering, åldersgräns, införandet av rökfria miljöer, både inomhus och på vissa platser utomhus."

Rökfria nikotinprodukter har samtidigt ökat, främst bland svenskfödda män. Vanligt snus har ju funnits länge, men det vita snuset, **e-cigaretter, vapes, vejpes, vaporizers** eller vad det nu kallas, har nog de flesta av oss lite dålig koll på. Är de mindre skadliga än vanliga tobaksvaror?

Namnen kan möjligen få dem att framstå som mindre skadliga, men nikotinets skadliga och beroendeframkallande egenskaper påverkar både kropp och hälsa negativt, på många olika sätt.

Vi vet ännu inte allt om den långvariga skadan, men att bruket skadar det vet vi. Kanske framförallt munhälsan och då extra viktigt för oss som redan är drabbade. Viktigt är det också att vi hjälper till att sprida denna kunskap. Tobaks/nikotin-lobbyisterna är mäktiga och gör allt för att försköna bilden/förminska risken av skadeverkningarna, såsom de alltid gjort.

E-cigaretter, eller vapes, är batteridrivna och har en behållare med "e-vätska" som består av nikotin, propylenglykol, glycerol samt med en mängd olika smakämnen som banan, äpple och cola. Väts-



kan hettas upp och omvandlas till ånga som man drar ner i lungorna.

Vapes orsakar luftvägsbesvär hos över 30 procent av användarna och hos mer än hälften av dem som använder både vanliga cigaretter och e-cigaretter. Pågående svensk forskning visar att e-cigaretter orsakar luftvägsobstruktion, inflammation, förhöjd puls, högre blodtryck och styvare blodkärl, d.v.s. samma hälsoproblem som vanliga cigaretter. Cellfunktionen

försämras och risken för DNA-skador ökar. Användningen ökar lavinartat, enligt en färsk rapport från Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN). Bara från 2021 till 2022 ökade andelen som använt e-cigaretter från 4 procent till 14 procent i åldersgruppen 17–29 år.

Vad säger forskningen om nikotin?

Forskning visar att nikotin inte bara är starkt beroendeframkallande, utan även kan

orsaka kvarstående förändringar i hjärnans nervceller och påverka områden i hjärnan som styr beteende och känslor. Nikotinbruk är också förknippat med försämrade kognitiva förmågor som minne, koncentration etc. Nikotinet kan också ge ökad kärlostyvhets, vilket är förknippat med ökad risk att drabbas av stroke och hjärtinfarkt. Det finns också tecken på att nikotinanvändning ger ökad risk för bl.a. diabetes typ 2.

Det är framför allt det godissmakande **vita snuset**, som började lanseras i Sverige 2016, som sprids i skolorna. Vitt snus innehåller extra-herat nikotin från tobaksblad, cellulosa, natriumalginat, salt, soda, smakämnen och sötningsmedel. Detta snus kallas för tobaksfritt, men innehåller ofta stora mängder nikotin upp till 28 mg/g. I och med att det klassades som tobaksfritt gick det under radarn och fick säljas fritt. Från 2022 är det dock 18 årsgräns för försäljning.

Nikotin är ett nervgift som är starkt beroendeframkallande. En effekt av sodan ger ofta ett högt pH-värde, vilket gör att nikotinet snabbare penetrerar slemhinnorna och tar sig ut i blodet med starkare nikotinkickar som följd.

Vitt snus orsakar långvariga skador på munhälsan – riskerna undersöks i en ny studie vid Göteborgs Universitet. De långvariga effekterna av vitt snus, har visat sig orsaka inflammationer och skador på tandköttet som är mer svåråtkäta än vid användning av brunt snus.

En annan produkt, som nog kan vara anledning att hålla koll på är: **Heat-not-burn** eller **heated tobacco products**, **HTP**: En produkt där tobak hettas upp så att ångan kan andas in, nikotinet kommer även här från tobak och är beroendeframkallande. HTP kommer ursprungligen från Japan och har funnits sedan 1980-talet.

Just idag (26/4–25) kom

det upp på nyhetssidan OMNI att Spanien vill att vitt snus förbjuds i EU, eller att mängden nikotin som finns i en påse (prilla) starkt begränsas. Dessutom ska enbart smaken av vanlig tobak tillåtas. Svenska regeringen tar strid och lämnar ett s.k. detaljerat utlåtande som gör att förbudet sätts på paus under tre månader.

En cigarett innehåller ungefär 1 mg nikotin, medan en prilla innehåller mellan 8 och 50 mg!

Ordföranden för Non-smoking generation Helen Stjerna sågar regeringens agerande, hon skäms och tycker att det är ofattbart, det finns ju så stora risker med vitt snus. "Det vita snuset är designat för att unga ska fastna i ett livslångt beroende och de långsiktiga hälsoeffekterna är okända"

Redan i oktober 2024 förbjöds vitt snus-nikotin-påsar i Frankrike efter det att ett stigande antal larmsamtal

från personer som fått "akuta nikotinsymtom" meddelar TT.

Även i Sverige finns många som tycker att nikotinmängden i vitt snus borde regleras, bl.a. Anna-Cari Lindh, chefs-tandläkare på Folktandvården i Region Uppsala.

– Det kan i stort sett vara hur mycket nikotin som helst i de här prillorna, säger hon till P4 Uppland.

– Det finns också en risk att smaksättningen i det vita snuset leder till livslånga allergier, säger professor Cecilia Svedman, som forskar på ämnet, till P4 Stockholm. I sitt arbete som hudläkare på Skånes universitetssjukhus har hon tagit emot flera snusande patienter med allergiska besvär i munnen. ■

Källa: Tobaksfakta.se, Riksdagen.se, forskning.se. En trygg uppväxt utan nikotin, alkohol och lustgas (SOU 2024:23), Folkhälsomyndigheten med flera.

NYA KOSTRÅD

I Sverige är ohälsosamma matvanor, efter tobak den största riskfaktorn för ohälsa. Det finns mycket att vinna genom att äta enligt kostråden. Varje litet steg till nyttigare mat gör skillnad.

De nya kostråden som livsmedelsverket presenterade den 28 april utgår från vad som är bra för hälsan och vilar på vetenskaplig grund.

Livsmedelsverket kostråd i korthet:

- Ät mycket frukt och grönt, minst 500 gram om dagen
- Välj fullkorn
- Ät bönor, ärtor och linser ofta – gärna dagligen
- Ät fisk två-tre gånger/vecka
- Ät mejeriprodukter gärna syrade som t.ex. fil eller yoghurt
- Välj rapsolja och andra nyckelhålmärkta matfetter
- Ät gärna 2–3 matskedar osaltade nötter om dagen
- Ät gärna kött men inte så mycket
- Håll igen på läsk och snacks
- Håll igen på alkohol

Kostråd för vuxna – här finns råden i sin helhet och även material att ladda ner:

Källa: <https://www.livsmedelsverket.se/>

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 polisärende 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

NYTT FRÅN RCC

SAMMANSTÄLLT AV ANDREAS BJÖRKLUND

Hemsidan Cancercentrum.se kommer i början av maj att få annan struktur och ett uppdaterat utseende. Målet är att underlätta för oss som besökare att snabbt hitta det vi söker.

Jag rekommenderar varmt ett besök, det är väldigt mycket information man kan hitta där! Statistik, nyheter, filmer, informationsmaterial och mycket annat.

- I **kalendern** kan man hitta aktuell information och t.ex. få tips om kommande aktiviteter såsom webinarium.
- Det finns en del korta **intressanta filmer** att se på cancercentrum.se. Nytt är "Viktigt att veta om cancer-rehabilitering" samt en utbildningsfilm "Kolla huden" som främst riktar sig till de som jobbar med äldre, men en viktig påminnelse för oss alla. "Cancer-rehabilitering och min Vårdplan" är ytterligare en film som berör oss alla.
- En **ny broschyr** "Så skyddar du dig från hudcancer" har också lanserats nu lagom till att solen tittar fram och blir starkare. I anslutning till denna broschyr på cancercentrum.se finns även en hel del olika filmer som belyser vikten av att skydda sig mot solen.
- **PNR** patient och närstående rådet i Region Syd har tagit fram en ny folder angående sitt arbete.
- En annan **broshyr** som kan vara intressant för oss är "Mat under och efter cancerbehandling"
- **Cancerrådgivningen** som startades 1981 av Radiumhemmet och sedan tagits över av Region Stockholm/Gotland, har tills nu mer eller mindre varit förbehållet regionens invånare, men nu öppnar de upp för alla i Sverige. Telefonnummer 08-123 138 00. Inte bara patienter och närstående kan söka stöd där, det är även en viktig resurs för personal inom hemsjukvård, hemtjänst, äldreboende etc. Att alla nu

kan söka och få rådgivning ökar jämlikheten över landet.

■ HPV-vaccineringen kan utrota viruset.

Genom vaccineringen är vi nu nära målet att nå upp till 70 % vaccinerade kvinnor som är födda 1994–1999. Vaccinet är gratis och många kampanjer har sett till att möjligheterna att bli vaccinerad varit många. I slutet av april 2025 är det enbart två regioner som uppnått gränsen, Värmland och Kalmar. Fler regioner är dock väldigt nära det som beräknas vara det som krävs för att uppnå flockimmunitet. Joakim Dillner, som är professor i infektionsepidemiologi vid Karolinska Institutet är positiv och trots att Skåne och Stockholm drar ner det lite, så tror han att vaccinationsgraden kommer att ligga mellan 65–70 % i hela landet när projektet tar slut den 30:e juni. Sedan i höstas finns det en rekommendation från Socialstyrelsen att alla upp till 26 år oavsett kön-bör vaccineras. Sedan 2020 har alla pojkar i årskurs 5 erbjudits vaccin, men gruppen 17–26 år är helt ovaccinerade. Så även om nu fokus ligger på kvinnor födda 1994–1999, så kan vaccineringen av pojkar/unga män hjälpa till att nå upp till flockimmuniteten. Så bra för oss inom mun-och halscancer, eftersom vi ser en stor ökning av HPV-orsakad cancer inom vårt område.

HPV-humant papillomvirus, är ett mycket vanligt virus, som finns i många olika varianter. Infektionen läker oftast av sig själv, men vissa typer av HPV kan orsaka cellförändringar som kan utvecklas till cancer.

■ Ny nationell uppdragsbeskrivning för kontaktsjuksköterskor publicerad

Katja Vuollet Carlsson Ordförande i nationella arbetsgruppen för Kontaktsjuksköterskor meddelar via cancer-

Så skyddar du dig
mot hudcancer



centrum.se att det under 2024 påbörjades utvärderingen av den nationella uppdragsbeskrivningen för kontaktsjuksköterskor. Utvärderingen är nu klar och en ny uppdragsbeskrivning för kontaktsjuksköterskor har fastställts av Regionalt cancercentrum i samverkan.

De största förändringarna i den nya uppdragsbeskrivningen från föregående version är bland annat:

- Den omfattar kontaktsjuksköterskor som vårdar patienter med cancer inom både barn- och vuxencancervården
- Den betonar vikten av rollen och tydliggör delar av uppdraget
- Cancerrehabilitering, hälsosamma levnadsvanor och egenvård lyfts tydligare
- Närståendeperspektivet
- Förutsättningar för uppdraget beskrivs och tydliggörs

För patienter, vårdnadshavare och närstående blir det information om den nya uppdragsbeskrivningen för kontaktsjuksköterskor via webinarium den 3 juni och den 9 juni kl. 19.00 – 20.00. ■

Källa: 1177.se

Artikelutdrag från TT 29 april 2025,
<https://cancercentrum.se>

► NYTT MEDLEMSREGISTER

Vi ute i föreningarna har väntat länge på ett fungerande medlemsregister. Så äntligen fick vi alla i början på våren ett positivt besked.

Uppsalaföretaget Cogwork AB ska i framtiden administrera vårt register. Varje förening har utsedda medlemsansvariga som har behörighet att uppdatera registret (lägga till och ta bort medlemmar). På så sätt ansvarar varje förening för ett uppdaterat register som i sin tur är ihopkopplat med förbundet. Två utbildningstillfällen har ägt rum och mer utbildning är säkert önskvärt längre fram.

► ATT SÖKA BIDRAG

En del föreningar har problem att söka och få bidrag för att genomföra sina aktiviteter.

Förbundet informerar om att möjligheten finns att försöka med Postkodlotteriets stiftelse /grannskapsinitiativet. En ideell förening kan söka mellan 20 000 – 60 000 för att genomföra aktiviteter inom ramen för Grannskapsinitiativet. På hemsidan går det bl.a. att läsa ”vi ser gärna projekt i grannskapet som bidrar till att fler möts, samtalar och delar upplevelser, att fler får tillgång till aktiviteter och platser, att fler känner sig delaktiga i gemenskapen, trivs samt utnyttjar nya möjligheter till välbefinnande och hälsa.”

► STIFTELSEN LARYNGFONDEN

Laryngfonden informerar om ändrade bidragsregler för föreningarna från och med nästa år (2026)

Bidragsregler för föreningar per år:

Upp till 100 medlemmar höjs från 25 000 kr till 30 000.

Över 100 medlemmar höjs från 40 000 till 50 000. Vid ansökan måste föregående års verksamhetsberättelse bifogas.

Enligt stadgarna ska bidraget användas för information, uppsökande- och antitobaksveksamhet mm

► 10 ÅR MED VÅRDPROGRAMMET CANCERREHABILITERINGEN

Det har nu gått 10 år sedan det första nationella vårdprogrammet för cancerrehabilitering lanserades 2014. Mycket har hänt sedan dess, men det finns fortfarande utvecklingspotential för att göra rehabiliteringen mer jämlik över hela landet.

Pia Dellsson, onkolog och överläkare på cancerrehabiliteringsmottagningen i Lund har lång erfarenhet inom cancerrehabilitering och har varit en drivkraft bakom utvecklingen av vårdprogrammet.

– Cancerrehabilitering var inte ett eget ämnesområde i den första cancerstrategin 2009 utan fokuserade mer på behandling och operationer, än på att ge stöd till patienterna men nu sker rehabiliteringen alltmer strukturerat och det finns flera stora rehabiliteringsteam. Den grundläggande rehabiliteringen behöver ske så nära patienten som möjligt och kan idag även ske digitalt, säger Pia Dellsson.

Källa: <https://www.onkologiisverige.se/>

► FILMER OM EGENVÅRD PÅ 1177

På www.1177.se finns en del korta filmer med bl.a. egenvård/hälsa.

Nedan följer 2 exempel:

Fysisk aktivitet

För dig som har svårt att åka till en träningshall så finns filmen: ”Träna hemma” – en kort version och en längre version. Filmen visar uppvärmning, muskelträning, stretchning och avslappning. Programmet är skapat för nybörjare och kräver ingen speciell utrustning.

Sök på: träna hemma på 1177.

Ångest och oro

På 1177 finns olika filmer om ångest

Vad är ångest? Psykologen Siri Helle berättar om vad ångest är.

Hur känns ångest? Ångest kan kännas på olika sätt. I filmen berättar fyra personer om hur det känns när de får ångest.

Vad hjälper mot ångest? Att prata om de känslor som ligger bakom ångesten kan vara lättare än att hantera ångesten själv. I filmen ger fyra personer råd till den som vill börja må bättre.

Sök på: ångest på 1177

► MIN VÅRDPLAN (MVP)

Min vårdplan cancer är en del av den nationella cancerstrategin och innehåller bl.a. information om diagnos, behandling, rehabilitering och vilken uppföljning som kan bli aktuell. MVP finns efter inloggning på 1177. Välj sedan övriga tjänster /stöd och behandling.

I MVP finns också den generella (som kan gälla flera eller alla diagnoser) patientinformationen. Denna information revideras årligen.

Nedan följer ett axplock av de områden som kommer att revideras detta år:

- Ny text om att vänta på besked
- Palliativ vård
- Cancerrehabilitering
- Ny text om livsstilsverktyget
- Hela avsnittet om uppföljning och att leva med cancer
- Praktiska råd
- Mina rättigheter som patient

Källa: 1177.se skr.se

Mer information om livsstilsverktyget se nedan "ta hand om din hälsa"

TA HAND OM DIN HÄLSA

Göteborgs universitet har utvecklat en ny forskningsbaserad metod för att nå hälsa och hantera livsstilssjukdomar. Metoden är kostnadsfri och tillgänglig för alla som är över 35 år via det digitala livsstilsverktyget.

Verktyget bygger på en ny metod där hälsa och levnadsvanor kombineras med reflekterande frågor. Verktöget har utvärderats i en forskningsstudie med personer med typ 2 diabetes från 2016. Denna studie har visat att de som använder verktyget regelbundet får bättre blodsocker, blodtryck och insulinkänslighet, lägre vikt samt ökad muskelmassa.

Livsstilsverktyget sätter fokus på din existentiella hälsa och kan ge ett nytt sätt att:

- Må bättre
- Förebygga och hantera livsstilssjukdomar
- Lära dig mer om dig själv och din hälsa

Livsstilsverktyget använder du på egen hand för att få stöd och inspiration till att må bra och påbörja och behålla hälsosamma levnadsvanor. Du får tips och vetenskapliga fakta som hjälper dig att på egen hand göra förändring-

ar i din vardag med små steg, för ett hälsosammare liv.

Livsstilsverktyget laddas ner en som en app eller på webben
<https://livsstilsverktyget.se/>

Livsstilsverktyget är Sveriges största forskningssatsning för folkhälsan. För att vetenskapligt analysera effekterna får 80% tillgång till verktyget medan 20% slumpmässigt fördelas till en kontrollgrupp.

Källa: 1177.se, Göteborgs universitet, Livsmedelsverktyget.se

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 det också vara mycket intressant med en efterberättelse, om sena biverkningar och annat som behandlingarna fört med sig-även de positiva!! Alltså en "så blev det" eller "så är det nu" historia.

LOGOPEDDAG/LARYDAG/

Nu i första delen av maj hade vi vår "logopeddag", ja, denna dag eller oftast två dagar som har lite olika namn, den kallas ofta även Larydagen, då det från början var riktat till de laryngektomerade.

Temat numera är: "Kurs i rehabilitering efter mun och halscancerbehandling" och arrangeras av MHCF Södra tillsammans med logopedprogrammet på Lunds universitet.

Kursen finansieras av Laryngfonden och ger en unik möjlighet för logoped-studerande att möta oss behandlade och anhöriga. Vi är ett flertal från föreningen som lockas dit år efter år eftersom vi uppskattar mötet så mycket. Från början är eleverna ganska tysta och avvaktande, det bryter vid gemensam fika och framförallt vid den gemensamma lunchen.

Mycket trevligt och uppskattat från alla håll, elever, medlemmar och föredragshållare!

Mer information följer i nästa nummer, då det är två elever som lovat skriva om vårt möte.

VID TANGENTBORDET **ANDREAS BJÖRKLUND**



NYTT OM MÖTESPLATSER

DORIS (=Den Onkologiska Rehabiliteringen i Sverige) är en ideell förening som arbetar för att utveckla en ny typ av mötesplats i Malmö. Liknade mötesplatser finns både i Danmark och Storbritannien.

Det är viktigt och mycket fokus på arkitektur och miljö runt själva den blivande byggnaden.

Tanken är att DORIS ska påbörjas lite försiktigt i lånade lokaler. Vi fortsätter att följa utvecklingen. Spännande!

På www.dorisrehab.com finns mer information och även en enkät med frågor kring erfarenhet och tankar om rehabilitering.

GÅ IN OCH TITTA 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

Södra föreningen Årsmöte Södra föreningen

TEXT OCH FOTO ANJA SVENSSON

Mun- & Halscancerföreningen Södra Sverige höll sitt årsmöte på Statt i Hässleholm som brukligt är. Vi var totalt 26 personer.

Mötet öppnades av vår ordförande Gun Olsson som hälsade alla välkomna. Därefter en parentation till minne av de som lämnat oss under året. Sedan följde årsmötesförhandlingar och val till styrelse, revisor och valberedning i vår förening. Därefter förslag till nomineringar till förbundsstyrelsen och laryngfondens styrelse.

Allt fungerade friktionsfritt.

Vi fick även lite olika rapporter från Andreas Björklund och Kaj Fransson från PNR och vårdprocessen huvud- och halscancer. Andreas berättade vidare från mötet MITTILIVet vilket hade gått mycket bra.

Efteråt höll en av våra medlemmar Susanne Wellbring en intressant och givande föreläsning om hennes och familjens resa till Lofoten i Norge. Vi fick se många vackra bilder, vilket vi alla uppskattade.

Mötet avslutades med en genomgång av kommande aktiviteter under 2025. Innan vi skildes åt så serverades det en härlig lunch. ■



Ordförande Gun Olsson och sekreterare
Kaj Fransson.



Susanne Wellbring.

Södra föreningen

Kommande medlemsmöte i Södra föreningen blir den 13 - 14 september

Vår nästa aktivitet blir ett tvådagarsmöte med övernattning och gemensam transport söderifrån.

Dag 1 åker vi till Kronoberg och besöker bland annat Teleborgs slott i Växjö. I Växjö stannar vi, äter och sover gott.

"Teleborgs Slott har blivit utsett till Kronobergs största underverk. I tidningen Smålandsposten omröstning kom slottet etta bland alla de små och stora fantastiska platser som finns i länet."
<https://teleborgsslott.com>

Dag 2 åker vi vidare söderut

inom Småland med besök på Ikea museum.

"Upptäck Ingvar Kamprads ursprung och hur Ikea kom till. Hårda tider, sparsamhet och uppfinningsrikedom i steniga Småland. Nya idéer väcks om livet hemma för de många människorna."
<https://ikeamuseum.com/>

Inbjudan kommer i augusti.

VARMT VÄLKOMNA TILL 2 DAGAR I GEMENSKAP.

HÄLSAR STYRELSEN FÖR MHCF SÖDRA



Foto :Gun Olsson

MHCF Halland

Årsmöte Hallandsföreningen

TEXT ELISABETH FAGERBERG FOTO ANDERS WESTBERG

Mun- & Halscancerföreningen Halland har haft årsmöte på Husknuten i Halmstad. Sedvanliga årsmötesformalia genomfördes i rask takt utan några diskussioner. Som ny ordförande valdes Lena Lageson. Därefter väntade en välsmakande sopplunch.

Vad gör en landshövding? Ingen kan svara på det bättre än vår egen landshövding Anders Thornberg, som därför hade bjudits in som föreläsare till mötet. På ett mycket fängslande och personligt sätt fick vi ta del av Anders Thornbergs livsresa

som startade i Halmstad, fortsatte med en karriär inom polisväsendet, varav drygt 30 år vid Säkerhetspolisen och fem år som rikspolischef. Sedan drygt ett år tillbaka är han landshövding i Halland. Arbetsuppgifterna som ingår i den befattningen är oerhört många – att klippa band vid invigningar är en ytterst liten del av alla hans åligganden. Mötesdeltagarna blev märkt imponerade av hans mycket intressanta redogörelse. Frågan om vad en landshövding gör hade vi nu fått ett uttömmande svar på. ■

Anders Thornberg och Lena Lageson.



Sydöstra Föreningen

Årsmöte Sydöstra föreningen

TEXT OCH FOTO BJÖRN LANTZ

Den 1 mars hade Sydöstra årsmöte i Örserums Brunn gestgifveri & konferens. Vi har alltid vårt årsmöte där då det är en mycket vacker plats och dessutom ligger bra till för våra medlemmar med tanke på resvägar. Vi var 47 medlemmar närvarande som samlades till årsmötesförhandlingar, tyvärr fick vi ett antal avbokningar på grund av sjukdom. Det blev ett trevligt samkväm med förmiddagskaffe och ostfralla samt en mycket god lunch som i år bestod av Wallenbergare med potatismos.

Under årsmötet svingade vår förbundsordförande Tony Nilsson rutinerat klubban, vår ordförande Per Nilsson redogjorde kring verksamhetsberättelsen och föreningens ekonomi föredrogs av kassör Björn Lantz. Revisor Siewert Baptist föredrog revisorernas berättelse och föreslog årsmöte att ge styrelsen full ansvarsfrihet för verksamhetsåret 2024 vilket medlemmarna enhälligt röstade för.

I samband med verksamhetsberättelsen fick vi en sammanfattning av föreningens aktiviteter under året, bland annat vårt sommarmöte vid sjön Bunn (öster om Gränna) med tema *I John Bauers fotspår* som Berith Greck-Ånell så suveränt fixat. Per Nilsson beskrev våra rehabiliteringsdagar som pågick 25 – 27 oktober med totalt 86 deltagare inklusive föredragshållare och funktionärer. Antalet inbjudna deltagare som var behandlade och stödjande uppgick till 71 stycken. Av dessa fick vi 31 nya medlemmar till föreningen, många av deltagarna var redan medlemmar sedan tidigare då sjukvården i sin inbjudan gått tre år tillbaka i tiden för behandlade i de tre regionerna Kalmar, Jönköping



Delar av den nya styrelsen för 2025.

och Östergötland. Det blir till stor glädje för föreningen med så många nya medlemmar. Dessutom har vården riktat ett varmt tack till oss för hela arrangemanget.

Vi har också överlämnat en sammanställning från alla medverkandes föredrag som blev till ett utmärkt och positivt samarbete tillsammans med vården/US i Linköping.

Efter de formella årsmötesförhandlingarna fick vi en genomgång av kommande Osloresa med besök bland annat i Holmenskollen och Vigelandsparken, den kommer att genomföras i maj, Berith är återigen reseledare och arrangör.

Tony berättade från förbundet om vårt nya medlemsregister samt delade dessutom ut den nya Laryngbrickan som ska hänga runt halsen. Föreningens nya hemsida lanserades till medlemmarnas belåtenhet. Vi fick också information från promenadgrupperna och diverse annan föreningsinformation.

Vår valberedare Janne Swedberg avtackades för sitt gedigna arbete i föreningen.

Styrelsen för 2025 som utökades med två suppleanter består av; ordförande Per Nilsson Ljungsbro, vice ordförande Mats Reimbertsson Timmernabben, sekreterare Annette Skantze Ydre, kassör

Björn Lantz Norrköping, ledamot Tony Toivio Jönköping. Suppleanterna Tony Nilsson Vadstena, Berith Greck-Ånell Mantorp samt de nyvalda Björn Jonsson Emmaboda och Curt Karlsson Edsbruk. Revisor är Siewert Baptist Linköping, valberedning Bo Andersson Linköping med Björn Lantz som adjungerad. ■



Per Nilsson avtackar valberedare Jan-Olof Svedberg för hans gedigna arbete.

Örebro och Värmlands Län

Årsmöte i Örebro-Värmland

TEXT OCH FOTO CLAES PETTERSSON

Söndagen 23 februari träffades vi, elva medlemmar, för årsmötet för det gångna året 2024. Så nära mitten som det kan bli för en förening med medlemmar i Örebro och Värmlands län så träffades vi i Degerfors som är en kommun i Värmland men i Örebro län.

Degerfors ligger vid sjön Möckeln i utkanten av Bergslagen. Vid Möckeln ligger i norra ändan Bofors och i södra ändan Degerfors järnverk. Degerfors ligger på randen av Bergslagen och järnverket som fortfarande är i drift är en del av Sveriges stålhistoria. Degerfors järnverk ägdes, som sig bör av en brukspatron, som förstås behövde en ståndsmässig bostad. På en udde i Möckeln ligger denna bostad, Degernäs herrgård, numera café och restaurang.

Mötet började med att vi åt en gemensam lunch då mötet startade mitt på dagen.

Efter lunchen var det dags för årsmötet. Efter det formella årsmötet vidtog en informell diskussion med förslag på vad vi ska ha för aktiviteter framåt hösten.

Vad det blir får vi rapportera om i höst.

Efter avslutande kaffe kunde vi skiljas för att om någon månad träffas för vårens aktivitet i Karlstad. ■



Örebro och Värmlands Län

Möter våren i Karlstad

TEXT OCH FOTO CLAES PETTERSSON

Våren som hittills varit på tillfälligt besök hade nu kommit för att stanna. Det firade vi i Mun och halscancerföreningen i Örebro- Värmlands län med att träffas i Karlstad och se Klas Hallbergs "Att leva innan man dör" på Scalateatern mitt emot centralstationen.

Vi var elva personer från Örebro till Karlstad som slutit upp. En föreställning med betraktelser över lokala händelser och en allmän betraktelse över att leva. Föreställningen innehöll en del lokala skämt om händelser i Karlstad och även en del om "Stockholmare" samt även skämt om mer allmänna företeelser som gäller för alla. "Nuförtiden är allt katastrofer men vad är

då en riktig katastrof?". "En avstängd gata i Karlstad är ingen katastrof utan något man kan leva med." Ett tips var att vara mindre rädd att inte sprida rädslan vidare till andra och att angripa livet med nyfikenhet. Föreställningen blandade skämt och en del visdomsord att ta med sig ut i vårkvällen.

Efter föreställningen slapp vi gå ut, för restaurangen låg precis utanför teatern. Det var skönt eftersom regnet hängde i luften. Restaurangen var så modern att ingen meny fanns om man inte laddade ner en speciell app. Efter en stund hade vi fått ihop ett antal telefoner så vi kunde beställa. Då det



var Tapas som gällde så vi följde personalens förslag att börja med tre rätter var.

Det stämde bra att tre rätter var lagom, om man fyllde på med en efterrätt till kaffet. ■

Norrlandsföreningen

Årsmöte i Norrlandsföreningen

TEXT OCH FOTO ANDERS LINDROTH

Norrlandsföreningen samlades helgen 1-3 mars för att genomföra årsmöte i Umeå.

Till mötet kom cirka hälften av föreningens medlemmar, 65 st.

Första dagen var resdag med incheckning på Clarion Hotel i Umeå kl.15. För några har de inneburit en resväg på 65 mil enkel väg för att komma till mötet.

Vår förening omfattar Norrbotten, Lappland, Västerbotten, Ångermanland, Medelpad och Jämtland, alltså halva Sveriges yta. När vi skall samlas kan restiden variera från några minuter (för Umeåborna) till 7-8 timmar för de som bor längst bort.

Lördagen avslutades med gemensam middag samt lotteriförsäljning och Quiz.

Styrelsen inledde söndagen med styrelsemöte, så övriga fick möjlighet att ta lite frisk Norrlandsluft.

Efter lunch intog Region Västerbottens ÖNH scenen och hade en intressant föreläsning. Tumörkoordinator Mervi Sallinen och kontakt-sjuksköterska Danne Edgardsen berättade om sitt arbete

och hur det skall fungera med "Standardiserade Vårdförlopp/vårdprogrammet". En hel del nickanden bland åhörarna men också huvudskakningar. Många frågor och bra svar. En bra föreläsning.

Därefter fortsatte dagen med grupparbeten där vi delade erfarenheter mellan oss. Vi blev indelade i grupper för behandlade respektive anhöriga. Mycket nyttigt att få utbyta erfarenhet och att få "prata av sig". "Så hade/har jag det också" var en återkommande kommentar.

Efter avslutade studiearbeten fick vi lite andhämtning innan det var dags för middag med underhållning samt dans.

Deltagarna somnade gott efter en intensiv dag.

Måndagen startade med presentation för de medlemmar som gått bort under senaste året.

Därefter följde sedvanliga årsmötesförhandlingar som leddes av ordförande Chatrin Lindholm och sekreterare Svante Wikström.

Styrelsen gavs ansvarsfrihet och den nya styrelsen för



2025-års styrelse med ersättare.

2025 fick följande sammanställning. Ordförande: Chatrin Lindholm, Sekreterare: Svante Wikström, Kassör: Kent Mossberg, Ledamöter: Kenneth Jaktlund, Sören Sandström och Cathrine Lindroth.

Förutom de vanliga mötespunkterna var det förbundets / föreningarnas ekonomiska resurser som oroade deltagarna. T.ex. så måste deltagavgifterna höjas för de som skall vara med på typ årsmöten/halvårsmöten. Det är viktigt att lösa detta med ekonomin, annars kanske föreningar som vår med så långa resvägar = höga reskostnader inte blir demokratiska eller helt försvinner. Norrlandsföreningen gör allt för att hålla nere kostnaderna, inga styrelsearvoden och styrelsemöten via Teams. Samt höjda del-

tagaravgifter för att delta i våra möten.

Tyvärr är detta förmodligen enda gången Norrlandsföreningen kan träffas i år beroende på minskade anslag. Tråkigt då dessa möten är enda tillfällena som vi medlemmar kan träffas och lära känna varandra närmare, detta påverkar ju också möjligheten att få nya att delta i styrelsen/förbundet.

Efter årsmötet blev det dags för lotteridragning från det digra vinstbordet. Tack till alla medlemmar som skänkt så fina vinster.

Innan hemresa inmundigades en lunch, så vi alla skulle orka åka hem.

*Hälsningar från
Norrlandsföreningen. ■*

Intresserade åhörare.



Föreläsare från NUS
(Norrlands Universitets Sjukhus).



Upplandsföreningen

Rapport från Upplandsföreningen

TEXT GUNILLA BELING FOTO STAFFAN HAGELIN GILLE

Uppsalaföreningen har på sistone ägnat sig åt att lära känna vår anrika stad.

Vi har gjort stadsvandringar med guide och vi har besökt universitetsbiblioteket Carolina Rediviva samt Gustavianum.

Det senare är universitetets äldsta byggnad med den anatomiska teatern på taket.

Här finns idag ett museum med vetenskapliga fynd som exempel en uråldrig kamera samt hur man upptäckte elektricitetens mirakel.

Detta och mycket mera förrevisades oss. Vi fick reda på att om man blev fotograferad med dåtidens kamera kunde detta ta upp till timmar att utföra.

Att se ett foto på sig själv väckte förundran och ibland ängslan. Hur kunde man plötsligt bli en bild? Innebar detta att något togs ifrån mig denna stund? Man undrade hur detta var möjligt.

Tillika var elektriciteten ett under. Var kom den kraften ifrån? Detta är exempel som

visar på människors fascination och ibland misstänksamhet över det nya.

Så är det även idag. Jag tänker då på de digitala sprången som ideligen sker.

Troligen om 200 år berättar man om vår tid och hur vi ofta står frågande inför till exempel AI-fenomenet. Det kommer att vara självklart för människor på 3000-talet.

Då finns säkert museer om hur vi reagerade. Jag tycker detta är hissnande och intressanta funderingar.

I Uppsala finns mycket historia så vi kommer att fortsätta med våra besök. Nästa plan är vårt Upplandsmuseum. Många medlemmar har uppskattat detta och vi har som sagt mycket kvar.

Man behöver inte åka så långt bort för att bli hänförd och förundrad över vad människor kan åstadkomma. ■



Till den stora sevärdheter hör den anatomiska teater som skapades av Olof Rudbeck den äldre på 1660-talet.



En konstkammare i miniatyr är konstkåpet från Augsburg som med sina tusen föremål är det enda av sitt slag som bevarats med sitt innehåll intakt.



- 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.

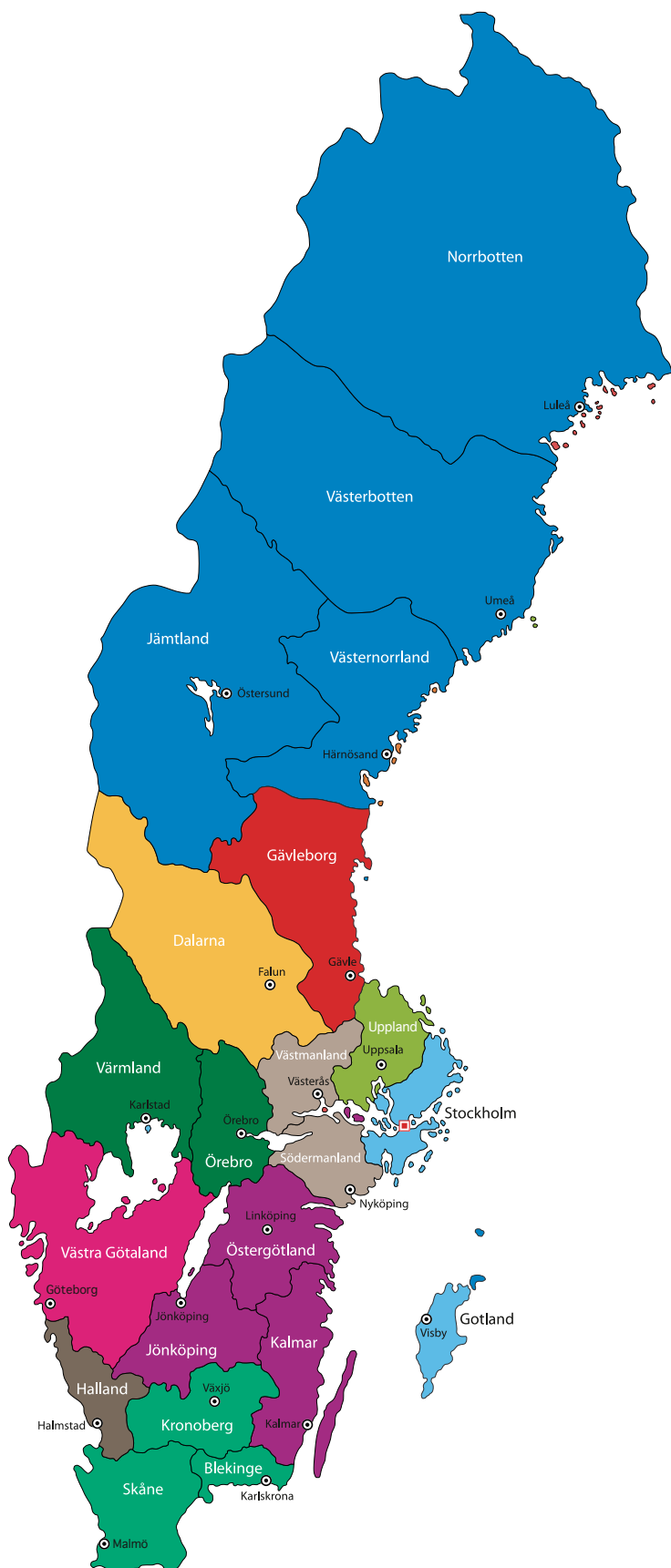
VARMA HÄLSNINGAR FRÅN REDAKTIONEN



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: lindholmchatrin@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

VAKANT

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

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

Kansliet har semesterstängt under juli månad.

PROVOX[®]
Life

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

24·7



Ref: 8262
Antal: 30 st.

Provox Life[™] Night HME

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

Sov gott och vakna utvilad

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

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

Använd en HME både dag och natt för att:

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

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



Kontakta oss för mer information:

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

Atos
Breathing-Speaking-Living
atosmedical.com