



NR 3 ■ SEPT 2026

Mun & Hals

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



Mun&Hals

Årgång 52 ■ Nr 3 ■ 2026

MHCF

MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET KANSLI & REDAKTION

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

ANSVARIG UTGIVARE

Per Nilsson

REDAKTÖR

Gun Olsson
E-post: systergun@gmail.com

MEDARBETARE I REDAKTIONEN

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

FÖRBUNDSORDFÖRANDE

Per Nilsson
Slättmotorp 1, 585 75 Ljungsbro
Mobil: 070-521 39 06
E-post: g.per.nilsson@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

Ledaren	2
Redaktören har ordet	3
Palliativ vård – stöd för livet när sjukdomen förändrar vardagen	4-5
Presentation av ny ledamot i förbundsstyrelsen: Anette Skantze	5
Presentation av förbundets förtroendelogoped	6
Förbundsstyrelsen 2026	6
Information från förbundet	6
International Clinical Trials Day	7
Studieinformation från Umeå Universitet	7
Rehabiliteringstema i Lund	8
Patientperspektivet	9
Min cancerresa: Tro inte alltid bara på doktors ord	10-11
Koka soppa på film.....går det?	12-13
Aktuellt	14-15
Föreningsnytt:	
Södra föreningen	15-16
Sydöstra Föreningen	17
Upplandsföreningen	18
Boktips: Amerikansk jord	18
Fakta om kolsyrat vatten	19
Recept: Grönsakspaj	19
Föreningssidor med information om kontaktpersonerna	22-23
ANNONS	
Atos Medical	24

NÄSTA NUMMER UTKOMMER I DECEMBER 2026

■ MATERIALSTOPP TILL NR 4 ÄR 2 NOVEMBER

LEDAREN

Först vill jag tacka för förtroendet. Att ta över efter Tony är inte enkelt i dessa tider av förändring. Jag känner ett stort stöd från kanslichefen Susanna, Halvor och övriga förbundsstyrelsen som hjälper till med kontinuiteten. Sedan hoppas jag att vi alla ute i regionföreningarna, från enskild medlem till styrelseledamöter, hjälps åt att hantera de svårigheter vi står inför.

Det finns flera saker som vi behöver jobba med inom det närmsta året/-en. Det kanske mest akuta och samtidigt något som vi inte kan lösa omgående är det uteblivna statsbidraget från Socialstyrelsen. De anser att vi inte uppfyller kriterierna avseende "påverkansarbete" inom tillräckligt många områden. Nu tror jag att vi egentligen uppfyller dem, men av olika skäl inte har varit tillräckligt bra på att beskriva detta.

Vi behöver bli bättre på att förklara vad vi faktiskt gör, inte bara för våra medlemmar, för det verkar inte spela någon större roll för Socialstyrelsen. Det är det så kallade påverkansarbetet, som ligger till grund för statsbidraget. Alltså hur vi driver frågor på olika områden i vårt samhälle, för att genom detta ge ökad förståelse för individer med våra besvär. Här har vi i förbundsstyrelsen påbörjat ett arbete med att ta fram stöd till föreningarna så att när man skriver sina verksamhetsberättelser ska man veta vad det är som behöver lyftas fram, för att på ett bättre sätt kunna visa att vi uppfyller kriterierna för att erhålla statsbidraget.

Ett annat område där vi behöver göra insatser är medlemsrekrytering. MHCF är ett litet förbund och därmed betydligt känsligare för nedgång i medlemsantal än de

större patientförbunden. Storleken har ju i detta fall viss betydelse. Vi har ju tidigare kunnat konstatera att kontakten med nya patienter/ behandlade och därmed möjlighet till nyrekrytering är beroende av hur samarbetet med vården och framförallt kontaktsjuksköterskorna fungerar. Detta är viktigt för våra föreningar då det är dessa som rekryterar våra nya medlemmar. Sedan är det inte enbart att rekrytera nya medlemmar utan även att behålla dem. I förbundsstyrelsen finns en del idéer om hur vi skulle kunna förbättra detta. En del i detta kan vara ökat samarbete mellan föreningarna och att vi delar med oss av goda exempel.

Vi har vidare fortsatt kostnadsjakten och kommer framöver att byta upplägg för förbundets hemsida. Det finns en testsida uppe på en annan tillfällig mhcf-domän. Under en övergång kan detta kanske ge viss förvirring, men slutmålet är att vi skall bibehålla vår inarbete domän "mhcforbundet.se".

Det har framförts viss kritik avseende vårt nya medlemsregister och att alla inte verkar få medlemstidningen. Vi har i förbundsstyrelsen konstaterat att det finns behov av åtgärder och dessa är på väg. Här kan jag bara vädja om tålamod under tiden vi genomför dessa.

Slutligen, tveka inte att höra av er om ni har något brännande ämne ni vill diskutera! ■

Varma sensommarhälsningar



PER NILSSON

FÖRBUNDSORDFÖRANDE
MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

► REDAKTÖREN HAR ORDET

Enligt kalendern är september vår första höstmånad. Då ska lågtrycken sätta full fart in över landet och bjuda på både regn och blåst, riktigt höstrusk. Men än är inte den sköna sommaren slut även om de långa ljusa nätterna snart är ett minne blott.

Lite sommarkänsla får vi uppleva i detta höstnummer med reportage från en heldag i Blekinge och en matresa i Östergötlands södra skogsbygd.

Carina Modeus som är regional processledare för palliativ vård, ger oss en fin bild av vad palliativ vård är: "att skapa bästa möjliga livskvalitet för människor som lever med en allvarlig sjukdom och för deras närstående". Mycket läsvärd artikel! Palliativ är för många ett värdeladdat ord, men i denna artikel får vi lära oss att det handlar om att hjälpa människor att leva så väl som möjligt, trots sjukdom och begränsningar.

Ett återkommande tema för oss i redaktionen är **aktuellt** och i detta nummer blir det information kring uppdatering av vårdprogrammet för huvudhalscancer, fakta kring HPV

med en uppmaning att sprida information om HPV-vaccinering och en ny lagändring som innebär nästa steg för god och nära vård.

Vi vill rikta ett stort tack till alla er som redan delat med er av er cancerresa och i detta nummer är det Birgitta, mångårig medlem i Södra som nu har tecknat ner sin berättelse: "Tro inte alltid på doktors ord".

Till sist vill vi i redaktionen hälsa vår nya förbundsordförande Per Nilsson välkommen som fr.o.m. detta nummer är ansvarig utgivare av Mun&Hals.

Njut nu av höstens alla vackra skiftningar och passa på att ta ett "skogsbad" (skogsbad från japanskans shinrin-yoku innebär att vistas i skogen med öppna sinnen för att uppleva naturen, minska stress och främja hälsa).

Med önskan om fina höstmånader och ta hand om varandra. ■

GUN OLSSON
REDAKTÖR
systergun@gmail.com



Cancer i hals/munhåla?

Vill du veta mer om sjukdomen?

Vill du lära känna andra i samma situation?

Vill du dela med dig av din erfarenhet?

Bli medlem i någon av Mun och Halscancerförbundets föreningar.

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

Mun- & Halscancerförbundet (MHCF) strävar efter:

- Att på olika sätt hålla oss underrättade om vad som sker inom vårt diagnosområde och dela med oss av detta till våra medlemmar. ■ Främst i samarbete med professionen inom Öron näs och hals.
- Att få en mer jämlik vård över landet. ■ Att få mer kunskap och bättre resurser till rehabilitering och specifikt till mun och halscancer. ■ Att ha aktiva informatörer/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!

PALLIATIV VÅRD

– stöd för livet när sjukdomen förändrar vardagen

TEXT CARINA MODÉUS

Många förknippar palliativ vård med den allra sista tiden i livet. Men palliativ vård handlar om något mycket större. Den syftar till att skapa bästa möjliga livskvalitet för människor som lever med en allvarlig sjukdom och för deras närstående. För personer med huvud- och halscancer kan palliativ vård vara ett viktigt stöd under lång tid, ibland parallellt med behandling som syftar till att bromsa sjukdomen.

Att få besked om att sjukdomen inte längre går att bota väcker ofta starka känslor. Oro, sorg och osäkerhet är vanliga reaktioner. Samtidigt fortsätter livet. Relationer, vardag och framtidsdrömmar finns kvar, även om de kanske behöver omformas. Palliativ vård handlar om att hjälpa människor att leva så bra som möjligt utifrån sina förutsättningar.

Mer än vård i livets slutskede

Socialstyrelsen beskriver palliativ vård som hälso- och sjukvård som syftar till att lindra lidande och främja livskvalitet för personer med tillstånd som kan leda till döden inom dagar, veckor eller år, och som innebär beaktande av fysiska, psykiska, sociala och existentiella behov samt stöd till närstående. En viktig förändring inom svensk palliativ vård är ambitionen att börja med palliativt förhållningssätt tidigare, när den förväntade tiden kvar i livet alltså kan handla om år.

Det innebär att palliativ vård inte bara handlar om smärta eller andra kroppsliga symtom. Den omfattar också frågor om identitet, relationer, självständighet och mening. För personer med huvud- och halscancer blir detta ofta särskilt tydligt, eftersom sjukdomen kan på-

verka viktiga funktioner som vi tar för givna, att andas, äta, svälja och tala.

När sjukdomen påverkar vardagen

Huvud- och halscancer kan medföra smärta, sväljnings- och svårigheter, muntorrhet, förändrat smaksinne, segt slem, trötthet och andningsbesvär. För vissa innebär förändringar i utseende eller röst också en stor omställning.

Konsekvenserna är inte bara fysiska. Måltider är en viktig del av gemenskapen med andra. När det blir svårt att äta tillsammans kan känslor av ensamhet och utanförskap uppstå. Kommunikationssvårigheter kan göra det svårare att delta i sociala sammanhang.

Här spelar den palliativa vården en viktig roll. Genom att identifiera problem tidigt och erbjuda stöd kan mycket lidande förebyggas eller lindras.

Ett team som ser hela människan

Palliativ vård bygger på samarbete mellan olika professioner. Läkare, sjuksköterskor, dietister, fysioterapeuter, arbetsterapeuter, kuratorer, psykologer och logopedier kan bidra med olika kompetenser.

Dietisten kan hjälpa till när det blivit svårt att äta. Logopeden kan ge stöd vid

tal- och sväljningssvårigheter. Kuratorn kan hjälpa till med sociala och praktiska frågor. Läkare och sjuksköterskor arbetar tillsammans för att lindra symtom och skapa trygghet.

Målet är att patienten och de närstående ska känna sig sedda, lyssnade på och hitta sitt sätt att låta vården vara delaktig i deras liv.

Samtal om det som är viktigt

När en sjukdom blir allvarlig uppstår ofta frågor som inte har några enkla svar. Vad hoppas jag på nu? Vad är viktigt för mig? Hur vill jag att vården ska utformas om mitt tillstånd försämras? Vem kan föra min talan, om jag själv inte kan?

Sedan 2022 finns samtal vid allvarlig sjukdom som en högt prioriterad åtgärd inom palliativ vård. Det är samtal där hälso- och sjukvårdspersonal och en person vars tillstånd kan leda till döden inom dagar, veckor eller år, och/eller dennes närstående, diskuterar innehållet i den fortsatta vården utifrån personens hälsotillstånd, behov och önskemål. Som patient eller närstående har man möjlighet att be om ett sånt samtal. Införandet har kommit olika långt på olika ställen i vårt land.

Sådana samtal kan vara

svåra, men många upplever dem som värdefulla. Syftet är inte att ta ifrån någon hoppet, utan att skapa trygghet och möjlighet att kontrollera det som går att kontrollera. Låta patient och närstående göra sina val och leva också denna del av livet på sitt sätt.

Hoppet försvinner inte när sjukdomen förändras. Ibland behöver ett hopp dö för att ett nytt hopp ska kunna födas. Det förändras, transformeras. Det kan t ex handla om att släppa hoppet om att kunna bli frisk och i stället kunna vara hemma så mycket som möjligt, att orka delta i viktiga familjehändelser, få återse viktiga platser och sammanhang eller att få sova gott eller leva utan svår smärta.

Även närstående behöver stöd

En allvarlig sjukdom påverkar hela familjen. Många närstående vill hjälpa till men känner sig samtidigt trötta, oroliga eller osäkra. Därför omfattar palliativ vård även stöd till dem.

Information, avlastning och möjlighet till samtal kan göra stor skillnad. Ingen ska behöva bära en svår situation ensam. Samhället har ibland resurser som kan ge stöd, som kommunens närstående stödare,

föreningar och trossamfund. Det viktigaste stödet ges nog oftast av vänner, grannar och människor som är viktiga sedan tidigare.

Att leva så väl som möjligt

Palliativ vård handlar inte om att ge upp. Den handlar om att hjälpa människor att leva så väl som möjligt trots sjukdom och begränsningar.

För personer med huvud- och halscancer, liksom annan allvarlig sjukdom kan vägen vara utmanande. Men med god symtomlindring, stöd till närstående, öppna samtal och ett team som ser hela människan finns möjlighet att skapa trygghet, värdighet och livskvalitet även när livet förändras.

Det är kärnan i palliativ vård – att lindra lidande och stärka livskvaliteten, oavsett var i sjukdomsförloppet man befinner sig. ■

Carina Modéus är cancerläkare och psykiater med uppdrag vid Regionalt Cancercentrum Syd som regional processledare för palliativ vård och vid Palliativt Centrum för Samskapad vård i Kronoberg som processledare för Medkännande samhälle.



Presentation av ny ledamot i förbundsstyrelsen **ANETTE SKANTZE**

Mitt namn är Anette Skantze och jag bor på en liten skogsgård i Ydre kommun som ligger i södra Östergötland. Jag är gift med Gunnar Krön som är laryngektomerad. Jag är alltså inte behandlad utan närstående. Vi har två söner som är utflyttade sedan länge.

Vi har ett sommarställe på en ö utanför Fjällbacka i Bohuslän där vi spenderar mycket tid på sommarhalvåret.

Jag är sekreterare i Sydöstra och det tycker jag är väldigt givande på många sätt.

Jag har jobbat på IT-avdelningen på Domstolsverket i Jönköping i många år men är numera pensionär. ■

PRESENTATION AV FÖRBUNDETS FÖRTROENDELOGOPED

Till alla medlemmar

Många känner säkert igen mig. Vi har träffats på olika arrangemang under åren.

Jag heter Gunilla Beling och är pensionerad logoped sedan lång tid tillbaka och jag har varit med om en fantastisk utveckling inom vården av patienter med mun- och halscancer.

Redan 1976 fick jag i uppdrag att vara ansvarig logoped på Akademiska sjukhuset i Uppsala

Detta har jag skött med glädje och intresse.

I ett antal år har jag verkat som förtroendelogoped inom förbundet. Jag har en känsla av att inte så många utav er känner till det. Till mig kan man höra av

sig och få råd och hjälp i rehabiliteringen. Jag är väl förtrogen med olika åtgärder som kan erbjudas efter olika operationer i mun- och halsområdet. Jag kan också hänvisa till vart man kan vända sig för olika bekymmer. ■

**HÖR ALLTSÅ AV ER TILL MIG.
JAG STÅR GÄRNA TILL TJÄNST.**

Ni kan ringa mig, mejla mig
eller SMS:a mig.
gunilla.beling@hotmail.com
073-928 34 89

Hör gärna av Er!
Vänliga hälsningar
GUNILLA BELING



FÖRBUNDSSTYRELSEN 2026

Förbundsordförande: Per Nilsson (Sydöstra)

Kassaförvaltare/vice förbundsordförande: Halvor Eriksson (Örebro/Värmland)

Sekreterare: Svante Wikström (Norrland)

Ledamot:

Anette Skantze (Sydöstra)

Anita Cole (Uppland)

Barbro Pettersson (Örebro/Värmland)

Helga Stollenwerk (Halland)

Ersättare:

Chatrin Lindholm (Norrland)

Pelle Johansson (Stockholm/Gotland)

Hälsogrupp

Anita Cole och Helga Stollenwerk

**Patient- och närståendeföreträdare i styrgrupp för SweHNCR
(Svenskt kvalitetsregister för huvud- och halscancer):**

Andreas Björklund (Södra) och Paul Johannesson (Södra)

Representant i **Cancerfonden** är Barbro Pettersson

Laryngfonden

Ordförande: Hans-Ola Fors (Norrland)

Vice ordförande: Lena Lageson (Halland)

Kassaförvaltare: Göran Eriksson (Södermanland/Västmanland)

Ledamot:

Gun Olsson (Södra)

Hans Gustafsson (Örebro/Värmland)

Ersättare:

Lennart Hedström (Halland)

Per Nilsson (Sydöstra)

Valberedning

Sammanställande: Kenneth Jaktlund (Norrland)

Ledamot:

Kerstin Hedberg (Södermanland/Västmanland)

Tony Nilsson (Sydöstra)

Ersättare: Lotta Larsson (Södra)

INFORMATION FRÅN FÖRBUNDET

2026-10-13 Digitalt patientinformatörsmöte.

2026-10-14 Digitalt ordförandemöte med styrelsen.

INTERNATIONAL CLINICAL TRIALS DAY

SAMMANFATTAT AV ANDREAS BJÖRKLUND

International Clinical Trials Day uppmärksammas den 20:e maj varje år.

Denna dag lyfts betydelsen fram av kliniska studier inom cancerområdet för både nuvarande och framtida patienter. Så patienter, anhöriga, allmänheten och professionen bjöds in till en inspirerande kväll med föreläsningar, mingel och frågestund anordnad av klinisk forskningsenhet (KFE) i samarbete med kirurgiska kliniken samt Bild och funktion i Lund, Region Skåne. Johan Olsson och Maria Hector från KFE i Lund hälsade oss välkomna.

KFE är del av Nätverket för Universitetssjukhusens Prövningsenheter inom onkologi och hematologi NASTRO. De genomför studier för vuxna från de allra första försöken på människa, till fas IV-studier. Deras upptagningsområde är Södra sjukvårdsregionen, men patienter kan rekryteras från andra delar.

Vi fick under denna eftermiddag veta lite om skillnader mellan MR (Magnet Resonanstomografi, oftast felaktigt kallat Magnet Röntgen) och CT (Computed tomography – en typ av Datortomografi). MR skapar bilder med hjälp av kroppens väteatomer i vatten och fett. Olika vävnadsdelar innehåller olika mängder vatten och skapar på så sätt många olika bilder och blir rörligt. MR ger en gråare mjukdelskontrast och tar mellan 30–60 minuter i motsats till CT som ger en joniserad bild, snabbt. Vidare fick vi veta att installationen av MR-Linac är igång, det är en apparat som kombinerar MR med en strålningsapparat. Behandlingstiden per gång blir längre men det blir troligen färre gånger.

Sedan fick vi höra om immunterapi Car-T och de svåra

biverkningarna som oftast följer denna behandling, både fysiska och mentala. Patienterna förbereds på att de troligen kommer att drabbas av övergående, svåra biverkningar och på grund av dessa biverkningar blir patienterna inneliggande i 2-3 veckor.

Efter detta fick vi information om en livskvalitetsstudie vad det gäller ändtarmscancer. Vilket är bäst för patienterna, avlastande stomi eller ej?

Den fysiska aktivitetens vikt vid fatigue (extrem trötthet som inte går att vila eller sova bort) var nästa punkt. Fysisk aktivitet är det enda som har en väldokumenterad effekt på fatigue. Det minskar även ångest, oro och depression vid cancer. Fysisk aktivitet på recept (FaR) rekommenderas varmt av den före-

läsande fysioterapeuten Anna Johnsson.

Så avslutade Johan med att berätta lite mer allmänt om KFE och hur vi som patienter kan ta del av studier som bedrivs och han hoppades att fler patienter vill delta i de viktiga studierna, som kan hjälpa både oss och kommande patienter. Kliniska studier är avgörande för att patienter ska få tillgång till nya behandlingar tidigt och säkert.

För att få veta mer sök på www.kliniskastudier.se Länkar hittas också bland annat på www.nastro.se samt Cancerstudier i Sverige via www.cancercentum.se

Mer information kring FaR – fysisk aktivitet på recept finns på <https://www.1177.se> Det går också bra att kontakta en vårdcentral eller rehabmottagning. ■

Apropå CT så kommer här en studieinformation från Umeå Universitet

SAMMANFATTAT AV ANDREAS BJÖRKLUND

PET/CT kan avslöja aggressiv mun- och halscancer

En ny internationell studie visar att **PET/CT undersökningar kan ge betydligt mer information om tumörer i huvud och hals än man tidigare trott**. Forskare har upptäckt att bilderna inte bara visar var tumören sitter – de kan också avslöja hur aggressiv den är. Det kan i framtiden innebära färre biopsier och mer träffsäkra behandlingar.

Vad är det som gör vissa tumörer svårare att behandla?

Många tumörer i mun- och halsregionen orsakas av HPV, men **HPV negativ cancer** är ofta mer aggressiv och svårbehandlad. För denna grupp har det länge saknats tillförlitliga sätt att förut säga hur sjukdomen kommer att utvecklas och hur den svarar på behandling.

PET/CT bilder visar mer än bara tumörens storlek

Traditionellt används PET/CT för att: lokalisera tumörer, bedöma tumörens storlek och se om cancer spridit sig. Men enligt studien innehåller bilderna **molekylär information** – alltså ledtrådar om tumörens biologiska beteende. "Bilderna kan visa hur aggressiv en tumör är", säger Lukas Kenner, gästprofessor vid Umeå universitet.

Detta innebär att man i framtiden kan få viktig information **utan att behöva ta fler vävnadsprover**, något som både är tidskrävande och riskerar att missa de mest aggressiva delarna av tumören.

Aggressiva tumörer syns tydligt i bilderna

Forskarna jämförde PET/CT bilder med tumörprover från patienter med HPV negativ

huvud- och halscancer. De fann att en särskilt aggressiv tumörtyp – syns tydligt i bildmaterialet. I laboratoriet kunde man dessutom se att PET/CT bilderna speglade hur tumörerna reagerade på behandling. Det öppnar för möjligheten att följa effekten av cancerbehandling **utan invasiva ingrepp**.

Vad kan detta betyda för patienter?

Om metoden fortsätter att visa goda resultat kan den på sikt bidra till:

- mer individanpassad behandling, tidigare upptäckt av aggressiva tumörer, färre biopsier,
 - bättre uppföljning av behandlingseffekt och AI baserad diagnostik som stöd för läkare
- Forskarna betonar att fler studier behövs innan metoden kan användas kliniskt, men resultaten

pekar tydligt mot en framtid där bilddiagnostik spelar en ännu större roll i cancervården.

För dig som är drabbad – varför är detta viktigt?

För patienter med mun- och halscancer kan detta innebära: färre provtagningar, snabbare besked om hur tumören utvecklas och bättre möjligheter att få rätt behandling i rätt tid.

Det handlar i grunden om **precisionsmedicin** – att anpassa vården efter just din tumörs egenskaper.

Vetenskaplig referens

Studien är publicerad i *Molecular Cancer*: "[18F]FDG PET/CT multiomics identifies Hedgehog-driven HPV-negative head and neck squamous cell carcinoma." ■

REHABILITERINGSTEMA FÖR MEDLEMMAR OCH LOGOPEDSTUDENTER I LUND

TEXT OLA HOLTSBERG, LOGOPEDSTUDENT
FOTO KARIN SJÖGREN

Det är en solig dag i maj och tankarna på helgens Lundakarneval har precis börjat klinga av hos logoped-studenterna. I dag ligger fokus åter på studier, och temat är rehabilitering efter mun- och halscancer. Förutom logopedstudenter medverkar medlemmar i Mun- och Halscancerföreningen i Södra Sverige.

Under dagen får deltagarna lyssna till föreläsningar om sidoeffekter av huvud- halscancerbehandling, kuratorsperspektiv, huvud- och halslymfödemed, träning av sväljning, lukt och tal samt information om mun- och halscancerföreningen södras verksamhet.

Dagens sista pass är ett interaktivt moment, en workshop i logopedisk träning av sväljning, lukt och tal. Under detta sista pass ses deltagare med elektroder under hakan för att kunna se och mäta den kraft de lyckas framhäva i en sväljning.



Andreas Björklund berättade om föreningens arbete för både veteraner och nytillkomna medlemmar samt för logopedstudenter.

I ett hörn står en grupp deltagare som ska prova att svälja vatten, en övning som kan vara en del av ett sväljträningsprogram för patienter.

Mitt i rummet får några deltagare träna luktsinnet med hjälp av blindtest på olika doftpennor.

Skratt och reaktion väcks när någon råkat välja doftpennan med titeln "fisk" ur lådan.

I rummet kan deltagarna

även prova en "Elektrolarynx", en syntetisk röstkälla, som när den hålls på utsidan av halsen kan efterlikna funktionen av mänskliga stämband.

Störst engagemang väcks dock när det är dags för samlingsgrupper mellan studenter och behandlade/anhöriga. Ett pass som nog är intressant för alla medverkande men kanske extra lärorikt för studenterna, då de får ta del av

erfarenheter av att faktiskt ha genomgått, eller vara anhörig till någon som genomgått, en cancerbehandling inom mun- och halsområdet. Detta är hela dagens kärna.

Genom ett möte som detta stärks förståelsen mellan patient och kliniker och på så vis skapas förutsättningarna för en mer empatisk och personcentrerad vård.

Tack Laryngfonden för att ni gjorde denna dag möjlig! ■

Faktaruta

TEXT KARIN SJÖGREN

Mun- och halsdagen, som tidigare kallades "Larydagarna", har varit ett återkommande arrangemang i Lund i ca 20 år. Dagen är ett samarbete mellan Mun- och Halscancerföreningen i Södra Sverige och Logopedutbildningen Lunds universitet, med ekonomiskt stöd från Laryngfonden. Dagen syftar till att föra samman vårdtagare och studenter för att skapa en djupare kunskap om rehabilitering, som inkluderar både den egna erfarenheten av cancerbehandling och de senaste forskningsprojekten.

◀ Träningen som presenterades var välbekant för vissa deltagare, som sväljtränning med nyponsoppa och Yt-EMG feedback.

PATIENTPERSPEKTIVET

TEXT ANDREAS BJÖRKLUND

Eftersom en av studenterna skrivit om själva mötet i denna tidning tänker jag inte gå in på Larydagens program. I stället vill jag lyfta något annat: rollen som patientrepresentant och vad det innebär att vara en del av vår förening.

Inför årets Larydag hade jag lovat att säga några ord om vår förening. Det fick mig att fundera över vad det egentligen innebär att vara patientrepresentant. Jag har nyligen varit på min femårskontroll och är nu formellt avförd som patient. Men betyder det att jag inte längre kan representera patientperspektivet?

Jag tror svaret är enkelt: erfarenheten försvinner inte bara för att registreringen i INCA (den nationella plattformen för cancer- och kvalitetsregister) stängs. Vi som gått igenom behandling, återhämtning och allt däremellan bär med oss något som ingen utbildning i världen kan ersätta. Utvecklingen går snabbt – nya metoder, nya läkemedel, nya arbetssätt – men våra berättelser är fortfarande relevanta. De är fortfarande viktiga.

Därför fortsätter jag att

försöka hålla mig uppdaterad, delta i möten och ta del av de möjligheter som erbjuds oss patientrepresentanter. Det gör jag inte bara för min egen skull, utan för alla er som jag tänker som mina *medresenärer* – ni som går, har gått eller kommer att gå samma väg, som patienter eller som närstående. Det finns så många av oss som inte har egen röst, ork eller möjlighet, där kan vi andra vara behjälpliga.

Gemenskapen i Södra föreningen

Vi i Södra föreningen har enligt mig, en väldigt fin sammanhållning. Den är generös, öppen, glad och varm. Vi skrattar mycket – ibland åt det absurda, ibland åt det komiska som uppstår mitt i allvaret. Men framför allt fokuserar vi på det som fungerar, det som är bra, även när vi t.ex. får höra om biverkningar som kan

dyka upp långt efter avslutad behandling. Så, det där med att bara prata sjukdom, stämmer inte för oss. Det är just den här gemenskapen jag vill att fler ska få uppleva. Att vara medlemsansvarig handlar inte om att "värva" folk, utan om att öppna dörren till något som kan betyda mycket när livet förändrats i grunden.

Patientperspektivet – vår "gåva" till vården

En annan viktig del av vårt engagemang är att ge vården vårt patientperspektiv. Hur kunniga och engagerade de än är, så saknar de ofta just den erfarenhetsbaserade förståelsen, som vi patienter kan bidra med. Där kan vi göra verklig skillnad – för dem som kommer efter oss.

En dag som stannar kvar

När Larydagen avslutades gick jag hem på lätta ben, i solsken och fågelkvitter. Jag var inte ensam om att vilja dröja mig kvar i den goda atmosfären. Flera deltagare bestämde sig för att bli medlemmar – både en person

som behandlats för många år sedan och någon som opererats för bara några veckor sedan. Det säger något om kraften i att mötas. Om hur viktigt det är att få känna att man inte är ensam. Och om hur en enda dag kan göra skillnad.

När jag tänker tillbaka på årets Larydag känner jag en djup tacksamhet. För kunskapen, för samtalen, för skratten – men framför allt för människorna. Vi bär alla på våra egna historier, men tillsammans skapar vi något större: en trygg plats där gemenskap blir läkande.

Så låt oss fortsätta dela våra historier, fortsätta mötas och fortsätta vara de röster som vården och framtidens patienter behöver. För även när behandlingen är över, fortsätter vår resa – och den gör vi bäst tillsammans. ■

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

MIN CANCERRESA

TRO INTE ALLTID BARA PÅ DOKTORNS ORD

TEXT BIRGITTA ISAKSSON

År 1986. En råkall novemberdag. Jag står och borstar tänderna. Plötsligt ser jag något jag aldrig sett förut: en knöl, stor som en tumnagel. Långt bak på tungan. Svår att se. Svår att förstå.

Veckorna går. Jag tänker: **Den försvinner väl.** Sjukhus är det värsta jag vet. Men knölen tänker inte ge sig. **NEJ.**

Distriktssköterskan tittar och säger nonchalant: "Bry dig inte om det, det är bara en förkylningsblåsa." Jag accepterar det, köper munskölj på Apoteket. Ingenting händer.

Jag vet sedan tidigare att min hals är ömtålig. I mars 1987 får jag en eländig halsfluss. Jag kan knappt svälja min egen saliv.

Då får jag en ingivelse: En privatläkare som opererar småsaker – kanske kan han ta bort knölen? NEJ, säger han. "Bry dig inte om det, du är så ung."

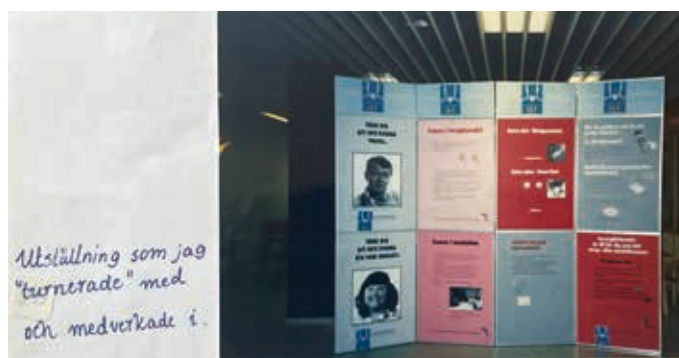
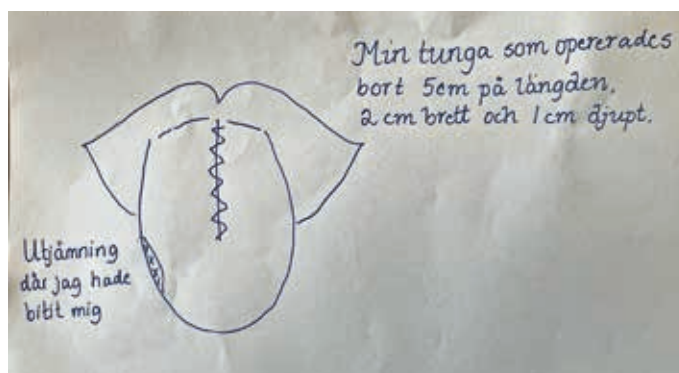
Men tack vare den ingivelsen bestämmer jag mig: Knölen ska bort. Rickard och jag ska gifta oss i juni. Jag tänker inte gå till altaret med oro i kroppen.

Privatläkaren hänvisar till en ÖNH-läkare. Första tiden är i juni – det går inte. "Ett bröllop flyttar man inte på!" säger jag.

Ny hänvisning. Ny väntetid. Samma svar från mig. Till slut tipsade han mig att gå till min tandläkare, Jan Banke. Jag får tid samma dag, fem minuter innan han slutar.

Tack och lov har han sett ett liknande fall. Han förstår

Mina "livlinor" o jag på Grand Hotel i Lund.
Tandläkare Jan Banke
Rickard min man och extra allt
Doc Lars-Erik Afzelius jag



att det är bråttom. Han ringer mig samma kväll: Han har kontaktat käkkirurgen Kerstin Reenstjerna och sagt: "Ni får göra hur ni vill, men Birgitta måste ha hjälp – och det NU!"

Dagen efter, klockan 8, tas knölen bort. Allt måste

undersökas. Vid återbesöket bestäms att Lund ska titta på det.

Den 28 april sitter vi på onkologrond. Många läkare. Många kandidater. Många händer på min tunga. I väntrummet, fullt av oro och ångest, får jag en snilleblix:

"Tänk att vi som sitter här får räcka ut våra tungor åt så många läkare på en gång!" Hela väntrummet brister ut i skratt. För en stund känns allt lättare.

Läkarna bestämmer att jag ska opereras med marginal. 14 dagar senare sker operationen. 13–20 maj ligger jag på Universitetssjukhuset i Lund.

En vecka av vånda. Men jag har bröllopet att se fram emot. Ingreppet på tungan är 5 cm långt, 2 cm brett, 1 cm djupt. Efter 12 dagar kan jag börja äta lite. Jag tänker: **Jag måste kunna äta när vi gifter oss.**

Jag undrar ofta hur jag kunnat få tungbascancer när jag varken röker eller dricker. (bara "snusar på natten" – hihi) På min tidigare arbetsplats utsattes jag för mycket passiv rökning. Jag kämpade för rökfritt – blev uppsagd.

Jag är hemma i flera år innan jag utbildar mig till medicinsk fotvårdsspecialist. Under några år biter jag mig själv i tungan och kontaktar

docent Lars Erik Afzelius.
Han hjälper mig att ta bort en
bit på sidan av tungan.

Mina symtom idag: Känslighet för starka dofter och tobaksrök. Svårt att säga L och D samt L och T tillsammans. Det går var för sig, men inte ihop. Som i: "Hulda Hildingsson skulle ut i skogen och plocka stolt fjällskivling."

I juni 2002 hade det gått 15 år sedan första operationen. Det ville jag fira med mina "livlinor": Mina föräldrar (som inte kom), min man Rickard, tandläkare Jan Banke, käkkirurg Kerstin Reenstjerna (kom ej) och docent Lars Erik Afzelius. Vi hade en fin stund på Grand Hotell i Lund.

Nu har det gått 39 år. Hälsan mår väl. Kärleken mår väl.

Vi önskar Er alla allt gott och många hjärtevarma kramar. **Birgitta och Rickard Isaksson ■**



PERSONLIGA BERÄTTELSE EFTERLYSES

TEXT REDAKTIONEN

Vi är många som är så tacksamma för de patientberättelser som vi fått publicera i vår tidning. Att känna igen sig i andra är viktigt, därför skulle vi också gärna vilja ha närståendes/stödjandes berättelser! De är också viktiga att få ta del av – för oss alla. "Hur har min partners/väns... sjukdom påverkat mig?" "Hur har jag hanterat detta?"

Kom igen och fatta pennan!

Naturligtvis vill vi fortsatt få och publicera patientberättelser, både från er som nyligen genomgått behandling och från er som kan berätta om hur livet blivit efteråt, med sena biverkningar och annat – glöm inte det positiva!

Mejla din berättelse till Gun Olsson, e-post: systergun@gmail.com

MINNESGÅVA

På förbundets hemsida: mhcforbundet.se
finns en flik – **Minnesgåva**



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

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

Som vi lovade i förra numret av vår tidning kommer här Monicas egen berättelse på temat: "Filmsoppor".

KOKA SOPPA PÅ FILM.....GÅR DET?

TEXT OCH FOTO MONICA FAHLSTRÖM

Ja det kan man verkligen undra. Vågar Du hänga med?

Det började 1957 när jag, som 13-åring, lyckades ta mig in på Röda Kvarn i Västervik för att se den barnförbjudna, svenska filmen Taxi 13 med Eloy Ahlström i huvudrollen. Längre var den min favorit-film alla kategorier. Ända tills att jag såg om den. Den här gången på TV hemma i soffan.

Att jag blev besviken är ett understatement. Filmen är urusel och kunde ha fått mig att avstå från att se film.

Men det blev tvärtom. Den

eggade mig att leta efter bra film. Kvalitetsfilm. Enligt min alldeles personliga definition. Svårdefinierbart men inga "feelgood"-filmer och lyckliga slut. Gärna svarta. Kanske säger det mer om mig än om filmerna....

När jag flyttade från Stockholm till Skåne och Helsingborg 1995 kände jag inte en enda människa i den nya staden. Kollade antalet biografer och hittade två. Filmstaden och Röda Kvarn. Den senare hade problem och fick bidrag från kommunen för att kunna fortsätta visa smala filmer.

Det gillade jag naturligtvis och sökte upp biografen och erbjöd mina tjänster. Gratis. De tackade Ja och i sju års tid gick jag med lätta steg till Röda Kvarn. Lärde mig mer och mer om film. Jobbade med en kollega som läste filmkunskap i Lund och han försåg mig med piratkopior på asiatisk film, som jag aldrig hade varit i närheten av tidigare. Wong Kar Wai. Fina filmer. Känsliga. Speciellt In the Mood for Love.

Intresset ökade och jag anmälde mig till en filmkunskapskurs på en folkhögskola

i närheten. Spännande. Men vad skulle jag använda all min nya kunskap till? Förutom att prata med biografbesökarna alltså. Och pratade gjorde jag. Med vissa mer än med andra. "Nördade" ner mig riktigt ordentligt. Behovet av nya filmer ökade och jag köpte allt jag kom över. Läste att Ingmar Bergman hade runt 1900 filmer i filmrummet på Fårö. Så många skulle jag också ha! Minst!!

Tiden går och snart har jag 3300 filmer i 8 gula pärmar. Listade och insatta i bokstavsordning i en redan överfull



Varje bord behöver ett blickfång. Svamparna hittade jag i Köln och köpte med hem.



I brist på påskkäring fick en mask duga.

bokhylla. Jag vet inte hur det är hos dig men hos mig finns det ofta två rader böcker på hyllorna. En innanför och en utanför. Ja, jag vet. Det ÄR svårtillgängligt men nöden har ingen lag. Som gammal bokhandlare kan jag omöjligt kasta böcker. I det läget började jag tänka på nyttan av dessa 8 gula pärmor.

Resultatet av tankeverksamheten kombinerad med några besöksamtal resulterade i min första filmsoppa. 1995.

4 filmintresserade kvinnor och en man kom hem till mig på onsdagseftermiddagen klockan 15. Reglerna var tydliga. Inget prat om släkt och vänner, barnbarn och sjukdomar. Vi var samlade för att prata film. Basta. Så blev det. Filmen visades och efteråt serverades soppa. Mätta och belåtna och till en kopp kaffe började samtalet om filmen vi nyss sett. Det visade sig snart att det fanns innehåll som vi hade upplevt olika. Ibland faktiskt precis motsatt. Kul, intressant och givande. Mycket givande faktiskt.

Eftersom det var jag som ägde filmerna och hade en 65 tums TV var det logiskt att jag valde film, kokade soppan och dukade bordet. Till självkostnadspris. Men hur skulle jag förbli motiverad?

Svaret växte fram. Aldrig

samma soppa. Aldrig samma dukning. Låter det omöjligt? Ja, kanske men nu, med facit i handen, visar det sig att det gått.

December 2024 hade jag kokat 206 soppor och gjort lika många olika dukningar. Upptäckten av min halstumör satte stopp för fler.

Slutar med några råd till dig som funderar på att börja koka filmsoppa:

- Sätt upp tydliga regler
- Bli inte ledsen om vännerna inte gillar ditt filmval. Tänk istället att de är ute på en kunskapsresa och du är chauffören.
- Bjud på soppa som du själv gillar
- Ha kul när du dukar. Själv minns jag bordet med alla pappas inrökta pipor som låg överallt eller när jag hade hängt raffiga kvinnounderkläder på en lina över bordet.

Jag minns också pappersduken som snabbt blev målade på eller sist men kanske inte minst dukningen med mammas alla udda knappar som jag sparade. Ut med dem på bordet! Läckert, kul och uppskattat.

Att fixa soppa på en film är skitkul.

Bara att sätta igång alltså. Lycka till. ■



Väklädda damer i rosa gjorde sopptallrikar i rosa till ett självklart val.

Från Redaktionen

I nästa nummer av Mun&Hals ser vi fram emot att Monica delar med sig av receptet på "Monicas vilda", en enkel matig vardagssoppa som är lätt att göra.

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

► AKTUELLT

PATIENTSAMVERKAN I NATIONELLA ARBETSGRUPPEN FÖR STRÅLBHANDLING

TEXT ANDREAS BJÖRKLUND

I samband med nya cancerstrategin sker också en hel del annat arbete. Vi inom Regionala Cancercentrums (RCCs) Patient och närstående råd (PNR) blev inbjudna till dialog med delar av Nationella Arbetsgruppen (NAG) för strålbehandling.

Två representanter från de sex olika PNR:en bjöds in och jag kunde med glädje konstatera att vi var tre representanter från MHCF. Chatrin Lindholm från Region Norrland, Stig Westin från Region Mellansverige och jag från Region Syd. Det kändes som om NAG-representanterna var nöjda och fick med sig en hel del information av oss. Bra jobbat!

Så viktigt att vi visar oss, syns vi inte, så finns vi inte!

Källa: RCC i samverkan

KOMMANDE REVIDERING AV VÅRT NATIONELLA VÅRDPROGRAM

TEXT ANDREAS BJÖRKLUND

Nationella vårdprogrammet för huvud-halscancer ska med början i september revideras, Den nu aktuella är från december 2023. Naturligtvis har den under åren uppdaterats, nu senast 26-06-09. Länk till denna kan ni hitta i kunskapsbanken på Cancercentrum. *Nationellt vårdprogram huvud- och halscancer – Regionala Cancercentrum i samverkan*. Eller gå helt enkelt in på kunskapsbanken.cancercentrum.se och sök på nationella vårdprogram-huvud-och halscancer. Där finns naturligtvis en hel del annat intressant att nördas ner sig i.

Två patientrepresentanter från Region Syd (Paul Johansson och Andreas Björklund) är med i gruppen som ska revidera dokumenten. Framförallt är det rehabiliteringen som vi ska fokusera på. Är det någon som har åsikter/erfarenheter som bör komma fram så är ni välkomna att kontakta mig: to.andreas.bjorklund@gmail.com så vidareförmedlar jag uppgifterna till gruppen. Denna grupp består till stor del av personer som redan är medlemmar i Styrgruppen för kvalitetssäkring Huvud- och halscancer. (SweHNCR)

Uppdatering är en enklare metod, som görs ofta, för att se till att informationen är aktuell och korrekt, kanske för att lägga till senaste årsstatistiken eller annat som behöver förnyas. Vid en revidering går man igenom hela dokumentet och det kan omfatta omstrukturering och förbättring. Syftet med detta är att höja kvaliteten och säkerställa korrekthet. Det sker ju oerhört mycket och snabbt inom cancerområdet, då är det också viktigt att styrdokumentet är aktuella.

VI MÅSTE PRATA OM HPV

TEXT ANDREAS BJÖRKLUND

När jag för drygt fem år sedan drabbades av tonsillcancer var jag ganska omedveten om att det ofta var HPV-humant papillomvirus som orsakade denna typ av cancer. Det var bara livmoderhals-/

cervixcancer som det talades om. HPV-könsvärtor kände jag till och hade i en läkemedels-studie varit runt och informerat personal om detta på ett flertal ungdomsmottagningar.

Nåväl, jag blev varse detta och har sedan dess tidvis irriterat mig på den fortsatta fixeringen på cervixcancer och vaccineringen av flickor/unga kvinnor utan att nämna pojkars risk för andra cancerformer. Nu måste vi hjälpa till och sprida informationen, så att även pojkar/unga män inser att det är viktigt för dem att vaccineras. Inte bara för sin egen skull utan även för deras eventuella partners. Ni kommer väl ihåg det där med flockimmunitet från corona-vaccineringen?! Så att vaccinera sig är en form av solidaritetshandling – förutom att man skyddar sig själv, så skyddar man ju också andra.

Det finns över 200 typer av HPV och ca 13 av dessa räknas som högrisk HPV. För oss med mellansvalgcancer är det HPV 16 som oftast är boven. De vaccin som används nu är effektiva och sänker HPV-nivån påtagligt. Årligen drabbas drygt 1500 personer av HPV-relaterad cancer. Av dessa är det mest cervixcancer, därefter cancer i mellansvalget (halsmandel och tungbas) och resterande mindre grupper av bl.a. anal-, vaginal- och peniscancer. HPV smittar sexuellt, men även kyssar smittar och de flesta drabbas någon gång. De flesta HPV-infektioner läker ut av sig själva och man vet oftast inte om att man har haft någon. Sedan 2024 har man haft så kallad catch-up och utökat åldern för unga kvinnor till 26 år. **Från i år rekommenderar Folkhälsomyndigheten att alla upp till 26 år oavsett kön, vaccinerar sig och i flertalet regioner är detta helt kostnadsfritt.** Detta för att förebygga och utrota HPV-relaterad cancer. Visserligen tar det många år innan vi helt fått bort denna typ av cancer, men det går och vi måste alla hjälpa till! Det är ju helt fantastiskt att det finns ett vaccin som troligen helt kan utrota en viss typ av cancer!!!

Så vi måste sprida denna information till vänner och bekanta samt till allmänheten. Kanske kan vi ta efter Sydöstra föreningen som via Tony Nilsson – vår förra förbundsordförande tog kontakt med lokaltidningen Östgötabladet och fick in en fin artikel om detta i den. Det är SÅ viktigt att pojkar och unga män blir varse att de också kan drabbas – inte bara av kondylom (könsvärtor) utan även av olika former av HPV-relaterad cancer. Vad det gäller HPV-relaterad svalgcancer så ökar antalet kraftigt och män har nästan tre gånger större risk att drabbas än kvinnor. Dessutom läker inte män ut en oral HPV-infektion lika lätt som kvinnor – av ännu oklar anledning.

Så vi får alla hjälpa till att se till att alla grabbar i vår omgivning blir vaccinerade samt sprida informationen vidare!

Källor: JANUSINFO REG STH, Cancerfonden.se, Cancercentrum.se, Folkhälsomyndigheten

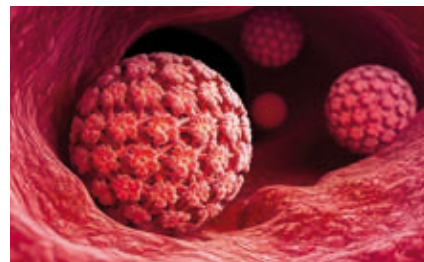


Foto: shutterstock.com

NÄSTA STEG FÖR GOD OCH NÄRA VÅRD

TEXT GUN OLSSON

Den 1 juli 2026 trädde nya lagändringar i kraft inom hälso- och sjukvården med mål att vården ska bli närmare, tryggare och mer samordnad

- Som patient ska du få tydligare information om vem som är din fasta vårdkontakt eller fasta läkare och hur du når dem.
- Begreppet "hemsjukvård" ersätts med hälso- och sjukvård i hemmet
- Primärvården får ett tydligare ansvar för både fysiska och psykiska vårdbehov
- Sjuksköterska ska finnas tillgänglig **dygnet runt** för medicinsk bedömning i kommunal vård.
- Varje kommun ska utse en medicinskt ansvarig för rehabilitering (MAR)

För dig som vill veta mer vill jag tipsa om Socialstyrelsens hemsida, här finns ett inspelat webinarium från den 12 mars med en presentation av lagändringarna.

Källa: <https://www.socialstyrelsen.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

KOMMANDE AKTIVITETER SÖDRA FÖRENINGEN

19-20 september	Höstmöte, Häng på och må bra, Sundsgården i Helsingborg
24 september	Seniordag, Bellevueparken i Karlshamn (MHCF Södra deltar)
11 oktober	MITTiLiVet möte i Eslöv (se separat information)
Oktober	Information/lära känna träff i Blekinge (datum och plats ej klart)
29 november	Julaktivitet

MITTiLiVet möte

Vi i Södra har nu fått lite erfarenhet från det vi kallar "MITTiLiVet" träffar. Tanken var att locka de lite yngre att engagera sig. Så det är runt 65 och yngre vi bjudit in, men även de som är nya i föreningen, oavsett ålder. För visst är det väl så att vi är MITTiLiVet – Alltid!! Vi har använt oss av ABF's generösa erbjudanden att få låna lokal gratis och vi har fixat lite kaffe, mackor och fikabröd. Enkelt och uppskattat. Just det enkla är tanken, ett par timmar en söndagseftermiddag i opretentiöst sammanhang. Träffas, fika och prata om det som behöver pratas om, det som berör oss. Det har blivit fina, nära berättelser om olika resor. Så lika behandlingar, så olika berättelser....

Nu är det dags att ta tag i ett tema: MAT.

Även här har vi så olika preferenser, så det kan verkligen bli ett spännande möte den **11/10 i Eslöv**. Mer information kommer mailvägen till aktuella medlemmar i Södra föreningen och via kontaktsjuksköterskorna i södra sjukvårdsregionen till andra icke medlemmar. Vi kommer att prata mat och de som vill tar med sig mat som de vill tipsa om och bjuda på har vi tänkt.

Vi har också diskuterat att träffas mer än två gånger per år-ja, det har blivit en liten fast grupp-men vi är mer än villiga att ta emot fler. Så välkomna!

Vi tänker starta upp något liknande i Blekinge, kanske blir det även i Kronoberg. Även om vi försöker hålla oss längs stambanan i Skåne så tycker en del att det blir för långt och dyrt, även om själva mötet är gratis. Så – vad är det man säger "om inte berget kommer till Mohammed, får Mohammed komma till berget". Låt oss fortsätta att tillsammans göra detta till trevliga, nära möten! ■ / Andreas Björklund

INFORMATION / KONTAKTPERSONER

ANDREAS BJÖRKLUND (SKÅNE) – to.andreasbjorklund@gmail.com

SUSANNE WELLBRING (BLEKINGE) – ssstarkw@gmail.com

Södra föreningen

VÄRMÖTE – FRÅN MOTORCYKLAR TILL MOTORSÅGAR

TEXT KAJ FRANSSON

FOTO SUSANNE WELLBRING

Oj, vilken innehållsrik dag vi i Mun- & Halscancerföreningen Södra fick vara med om den 23 maj med samling i MC-klubbens lokal i Mjällby, Blekinge.

Vårt medlemsmöte hade en inriktning mot Blekinge. Dagens upplägg gjorde vi med stor tacksamhet för att vi fått ha Kai Karlsson som trogen medlem under många år samt för den givmildhet som efter Kais önskemål visades vår förening genom minnesgåvor vid hans begravning. En stor del av dessa gåvor kom från MC-klubben i Mjällby, som Kai startade och tillhörde fram till sin död. Dagens träff möjliggjordes till stor del genom denna gåva. Vi välkomnades av Kais sambo Carina, Kais son Fredrik samt några medlemmar ur MC-klubben.

Ordförande Gun mindes Kai från många goda träffar, Kai som var så stolt över vår MHC-förening. Multikonstnären kunde vi se i honom i denna superba lokal. Snickeriarbete, utställda föremål, symboler och kompositionen inne och ute. Den glänsande MC-n bredvid vårt vackert dukade långbord för fika gjorde bilden hel. En kort reflektion – tänk vilka underbara föreningar som dessa MC-klubbar vi har i vårt land, fyllda av positiv gemenskap. Vi tände ett ljus över Kais minne.

Medlemsmötet beskrev vår styrelse med två nya namn, välkomna Kristin Arvell och Magnus Granetoft! Därtill tack för lång och trogen tjänst till Anja Svensson och Peter Lindell. Vi är nu 127 medlemmar varav 71 behandlade. Från Riksstämman kunde vi meddela att vi där fick en ny hedersmedlem, den på våra möten alltid närvarande och positive Rolv Johansson.

Livserfarenhet och gott humör i denne gode man! Och tänk hur en laryngoperation ger möjligheter! För övrigt gick vi igenom det ekonomiska läget för oss med begränsade intäkter. Vårt höstmöte förläggs till Helsingborg 19–20 september med vård-/rehabinriktade föreläsningar.

Efter mötet förflyttade vi oss till Ronneby. Att dricka brunn och att ta sig en kur kanske tillhör det förgångna. Men vi fick i tanken med Andreas hjälp resa tillbaka till tiden strax före sekelskiftet 1900 i brunnsepokens glansdagar där vi inför vår lunch satt samlade i Brunnshotellets veranda. Dåtidens hotell var alldeles nybyggt, den största träbyggnaden i hela norra Europa. Med sikt söderut kunde vi nu istället för dåtidens dignitärer, som kom från hela Europa, tänka oss hur ångbåten passerar förbi, kanske på väg ut till Karön, en av alla sköna öar i Blekinges övärld. Och visst har vi hört talas om punschen, en av landskapets specialiteter – flaggpunschen. För övrigt, Blekinge – Sveriges näst minsta landskap och "Sveriges trädgård" med så mycket att vara stolt över, visade sig dagen till ära på bästa maj månads väderhumör. Dess historik, vackra omväxlande natur och unika skärgård är alltid värt återkommande besök.

Efter lunch åkte vi vidare ut en kort tur på Blekinges slingrande vägar för att besöka den mångsidiga och kreativa konstnären Susanne Demåne. Susanne själv fick berätta om sin magiska värld och hur vägen fram till sitt skapande, sina utställningar och sin trädgård har gått till. Hennes resa började i slutet av 1990-talet på denna sköna



Våra värdar på MC-klubben i Mjällby.



Susanne Demåne demonstrerar sin konst.



Lunch på verandan, Ronneby Brunn.

plats i Edestad med ett förfallet och tomt skolhus från 1920. Hennes konstnärsdröm bar henne framåt med måleri, skulpterande och att forma sin trädgård parallellt med dressyr av sina hästar. Trä och de syregivande träden känns centrala för henne idag, som hjärtat i vår kropp. Mest spektakulärt kanske hennes arbete med motorsågen är, där hon skapar uttrycksfulla verk med stor tanke bakom i trä. Det hårda askträet är favorit. För närvarande lägger

hon största delen av sin tid på en under 2027 kommande utställning på Bosjökloster. Ett innehållsrikt och levande besök! Har du vägarna förbi, missa heller inte hennes träskulpturer på Bredåkra kyrkogård av almsjuka träd, som fått ett nytt liv genom hennes motorsåg.

Våra intryck summerade vi vid eftermiddagsfika inne på café Mandeltårtan åter i Ronneby. Med önskan om en god sommar ser vi fram emot höstens begivenheter! ■

Sydöstra Föreningen

MATRESA I SÖDRA ÖSTERGÖTLAND – EN SMAKUPPLEVELSE I SKÖNA MAJ!

TEXT OCH FOTO BJÖRN LANTZ

Den 12 maj samlades 47 medlemmar i Mjölby för en matresa i Östergötlands södra skogsbygd. Närmare bestämt i Ydre kommun på gränsen till Småland och vid sjön Raklängen som ligger alldeles intill den större och mer kända sjön Sommen. Det blev en härlig dag med många smakupplevelser.

Efter cirka en timmes bussfärd genom det vackra landskapet kom vi fram till Brostorps gårdsmejeri där vi bjöds på deras underbart goda ostkaka och kaffe. Ägarinnan Camilla Ydrestrand och hennes syster Annika Ydrestrand (fyndigt efternamn) berättade om deras lantbruk och hur gårdsmejeriet startade och hur det drivs idag. De berättade också om syateljén Ko-La kläder som drivs av Annika och inryms i gården. Försäljning sker på marknader mm. och har stark prägel på mönster från djur och natur. Många passade också på att handla ostar, marmelader, ostkaka och klädesplagg i deras butik.

Därefter gick bussfärden vidare till Nääs gårdsbryggeri som ligger alldeles i närheten för en smakrik ölprovning. Här fick vi lära oss om hur man brygger öl hantverksmässigt i en fint renoverad ladugård. Bryggeritraditionen på Nääs sträcker sig långt tillbaka i tiden. Redan på 1700-talet fanns här 500 humlestänger och ännu idag står det gamla bryggerhuset kvar med sin kölna vilket är en torkanläggning för malt från tidigt 1800-tal. Ägarinnan Elin Johansson berättade mycket ingående och målande om gårdens historia som varit i släktens ägo sedan slutet av 1800-talet och dess stolta tradition som Nääs vilar på från dåtid till nutid. Hon



Vår nya ordförande Mats Reimbertsson hälsar oss välkomna till vårt medlemsmöte.

poängterade företagets oberoende och fristående från storbryggerierna och vilket stort arbete som ligger bakom för att som småföretagare komma in på marknaden för alla små gårdsbryggerier. På gården finns även ett viltslakteri. Vi kunde även där handla i deras gårdsbutik.

Efter detta satte hungern in och då dukades det fram en lunch som bestod av gulaschsoppa gjord på vildsvinsfärs. Efter soppan blev det en fantastisk glassdessert som serverades av Lena Gunnarsson från Stebbarps glasscafé. Hon berättade också om sitt glasscafé som ligger ute på Torpön i sjön Sommen. Lena är både silver- och bronsmedaljör i Glass-SM. Silver till "Heta gubbar" gjord på jordgubbar, chili och ingefära och brons för en färskostglass. Oj vad vi njöt av allt gott denna dag.

Inte nog med detta utan vår egen dietist Gabriella Liewendahl presenterade flera olika recept på naturliga drinkar som man kan göra själv. Exempelvis Nötmjolk, Vinbärsdröm, Bomben, Bloody Mary m.fl. Dessa recept kommer att läggas ut på vår hemsida, www.sydostmhcf.se. Hon poängterade också att man ska äta 800 gr grönsaker/dag enligt Livsmedelsverket.



Medlemsmöte

Mätta och belåtna klubbades vårt medlemsmöte igång. Vår nya ordförande Mats Reimbertsson hälsade oss alla välkomna till medlemsmötet och presenterade sig själv eftersom det var hans första framträdande som ordförande. Som vanligt blev det ett innehållsrikt medlemsmöte. Annette föredrog protokoll från julmötet i Eksjö och årsmötet i Örserum. Rapporter föredrogs kring föreningens ekonomi och nuvarande medlemsläge. Vidare fick vi information från riksstämman där Per Nilsson blev vald till ny förbundsordförande och Annette Skantze till ny

ledamot. Siewert Baptist rapporterade från RCC/PNR och Tony Nilsson från möten med ABF och Funktionsrätt. Vi diskuterade även kring framtiden och planerade rehabdagar för nyopererade i september tillsammans med US i Linköping liknande dem som vi hade för två år sedan samt nya medlemsaktiviteter mm. Dessutom väddade Björn till medlemmarna att engagera sig främst i valberedningen för vi står utan en sådan i nuläget.

Mats avslutade mötet och tackade samtidigt Annette och Berith för denna fantastiska matresedag som vi fick uppleva. ■



Camilla Ydestrand berättar om ostkaketillverkning och om lantbruket på Brostorp.



Lena Gunnarsson berättar om Stebbarps glass till kaffet.

Upplandsföreningen

PRESENTATION AV NY ORDFÖRANDE

TEXT ANITA COLE



Det var vintern år 2008 som jag fick den där konstiga knölen på halsen som aldrig försvann. Doktorn påstod att jag hade en förstorad lymfa på grund av en långvarig förkylning, tiden gick, men knölen satt ändå envist kvar. Jag gick återigen till doktorn, men det var inget att oroa sig över, den kommer att försvinna. Knölen satt där den satt, men jag visste att något var fel, jag tog kontakt med skolsköterskan på skolan där jag undervisade och hon beordrade mig omedelbart till akuten. Proverna som jag tog var negativa, det var fortfarande inget fel på mig, alltså inget att oroa sig över. Nu började den fula knölen att växa och jag bar mest tröja med polokrage för att dölja den, jag ringde doktorn ännu en gång och krävde att få ta nya prover, vilket beviljades, men jag skulle få vänta i minst tre veckor på svar eftersom det inte var särskilt brådskande. I november 2008 fick jag beskedet skivepitelcancer, i december var tonsillerna bortopererade och i januari startade cellgiftsbehandlingen och därpå den fruktansvärda strålningen som gav brännskador och smärta och därefter många långa infektioner och allvarlig sjukdom.

I samband med allt detta frågade jag min läkare om det fanns möjlighet att komma i kontakt med någon som hade överlevt sin cancerbehandling, till svar fick jag ett NEJ, det

visste han inget om och visade överhuvudtaget inget intresse angående min fråga.

Jag blev fundersam och tänkte att det måste finnas någon där ute som jag kan prata med. Det gjorde att jag på egen hand sökte efter personer som befann sig i samma situation och jag kom snart i kontakt Mun- & Halscancerföreningen i Stockholm, där jag fick träffa andra med liknande erfarenheter, där kunde jag dela mina tankar och funderingar med personer som visste vad jag pratade om, vi förstod varandra och medlemmarna gav mig konkreta tips och råd på hur jag kunde komma vidare i mitt liv, som i huvudsak bestod av smärta, ångest och förtvivlan.

Föreningen gav mig det stöd som jag behövde och efter många år blev jag aktiv i Upplandsföreningen, och idag är jag ordförande. För mig är det en självklarhet att personer som har överlevt sin cancer ska få möjligheten att träffa andra som har eller haft cancer, det är viktigt, nödvändigt och det behövs.

I skrivande stund är det sommar och sol, jag, min sambo och barnbarn ska ta en tur ut med båten till en av närliggande öar. Vi ska sola, bada och fiska, jag ska strax förbereda en picknickkorg med kaffe och lite smått och gott som vi kan avnjuta på en varm klippa ut i Roslagens skärgård. ■

BOKTIPS

Resa med sommarkort och boktips

TEXT GUN OLSSON



Skånetrafiken erbjuder varje år ett prisvärt skånekort som möjliggör resor i hela Skåne mellan 15 juni till den 15 augusti. Med mitt sommarkort reste jag till Ängelholm för att träffa Helga som är medlem i Halandsföreningen och även ledamot i förbundsstyrelsen. Vi träffades först över en god lunch sen fick jag se hennes oas, en jättefin kolonistuga med en liten täppa där vackra blommor

och odlingar frodades. När vi satt där och drack kaffe berättade Helga att hon läser mycket och ofta när hon är i sin koloni. När jag kom hem tänkte jag att vi behöver ett boktips till tidningen så **här kommer Helgas boktips:**

Amerikansk jord av Jeanine Cummins.

"Detta är en av de bästa böcker jag läst, läskig men mycket bra."



På bokbeat kan man läsa: *"Amerikansk jord är en bok du aldrig glömmet. En skrämmande aktuell och fullständigt uppslukande roman om en mor och en son på flykt – från Acapulco i Mexiko mot tryggheten i USA."* ■

Två fina verser ur Tove Janssons **HÖSTVISA**

*Nu blåser storm därute och stänger sommarns dörr,
det är för sent för att undra och leta.
Jag älskar kanske mindre än vad jag gjorde förr
men mer än du nånsin får veta.*

*Nu ser vi alla fyrrar kring höstens långa kust
och hör vågorna villsamma vandra.
En enda sak är viktig och det är hjärtats lust
och att få vara samman med varandra.*



<https://www.moomin.com>
<https://tovejansson.com/>

FAKTA OM **KOLSYRAT VATTEN**

Kolsyrat vatten är ett bra och säkert val för att tillfälligt lindra muntorrhet. Kolsyran kan hjälpa till att väcka liv i salivkörtlarna och stimulera flödet mer än vanligt stilla vatten, helt utan att tillföra skadligt socker eller fruktsyror som skadar tänderna.

Källa: <https://cancercentrum.se>

TEXT **MONICA FAHLSTRÖM**
FOTO **GUN OLSSON**

*Greppar Dig om midjan
och korkar opp.
Tar en slurk eller två
– Smakar himmelskt gott!
Pärlorna fyller min torra mun
Tungan njuter av fukt en stund
Snart är jag redo att snacka
och muntorrheten får backa!*



RECEPT **GRÖNSAKSPAJ**

– enkel att göra och passar bra både till vardag och fest

TEXT OCH FOTO **GUN OLSSON**

Vi i redaktionen brukar träffas på ett lunchmöte där vi diskuterar innehållet i kommande nummer av vår tidning. Inför detta nummer sågs vi i "min stad" som numera är Ystad där jag bott i ca 1,5 år. Lunchen fixade jag i förväg och jag hade mandelmjöl i mitt skåp och ville använda detta och provade att göra en glutenfri paj. Så här kommer receptet:

Till pajskalet blandas:

200 g mandelmjöl
1 ägg
50 g smält smör
½ tsk salt
Förgrädda i 175 grader i ca. 12-15 minuter

Fyllningen i pajen:

Valfria grönsaker skärs ner i mindre bitar och fräses. I min paj blev det:

1 liten zucchini
ca 150 g färska champinjoner
150 g färsk bladspenat
1 litet broccolihuvud (delat i små buketter)
1 purjolök
Smör eller olja till stekning

Äggstanning:

3 ägg
2 dl grädde eller mjölk
150-200 g riven ost
Salt och svartpeppar

Fyll pajen med grönsakerna och håll över äggstanningen.

Grädda i mitten av ugnen i 175-200 grader i ca 30-35 minuter tills pajen fått en fin färg.



Som tillbehör (och för att underlätta sväljning) gjorde jag en **sås** där jag blandade:

2 dl crème fraîche (eller turkisk yoghurt),
1-2 msk hackad persilja, 1 tsk dijonsenap
och lite pressad citron, salt och vitpeppar.

Sen blev det också en enkel **grönsallad** med sojabönor, mogna tomater och gurka.

Redaktionen lät sig väl smaka och resterna frös jag in. Pajskalet fick en god smak av mandelmjölet och det blev också mjukare i konsistens än med vetemjöl. Så prova gärna. ■



- 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.

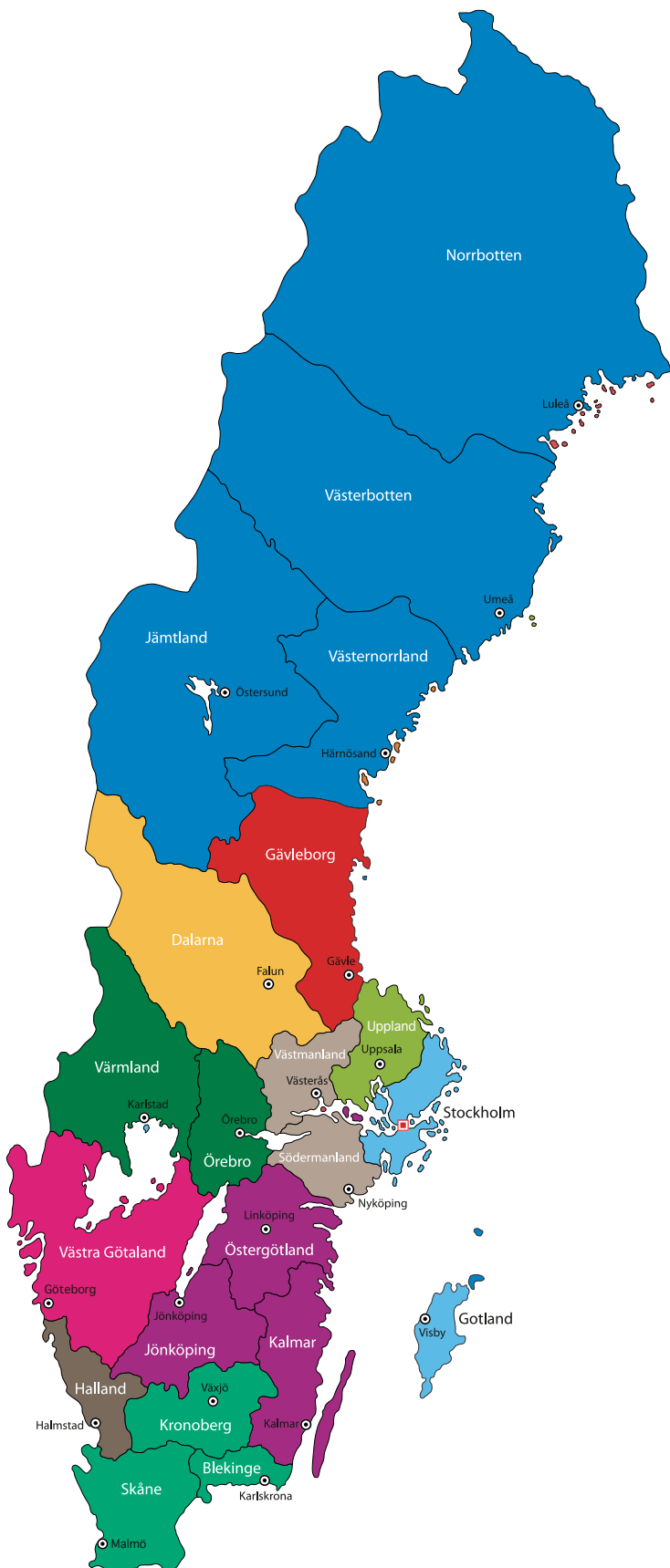
VARMA HÄLSNINGAR FRÅN REDAKTIONEN



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

ANITA COLE

E-post: munhalsuppland@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Örebro och Värmlands Län

EWA-LENA THUNBERG

E-post: ewalena@thunberg.se



Mun- & Halscancerföreningen Södermanland och Västmanlands Län

EVA KNUTS ERIKSSON

E-post: eva@myrbygard.se



Mun- & Halscancerföreningen Stockholm/Gotland

JONAS KARLING

E-post: mhcfstockholm@gmail.com



Sydöstra Mun- & Halscancerföreningen

MATS REIMBERTSSON

E-post: reimbertsson@telia.com



Mun- & Halscancerföreningen Göteborg

DAN RASMUSSEN

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



Mun- & Halscancerföreningen Halland

LENA LAGESON

E-post: lenalageson@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Södra Sverige

GUN OLSSON

E-post: systergun@gmail.com



Mun- & Halscancerförbundet

SUSANNA JANKOVIC

Barks väg 14, 170 73 Solna

Tel: 08-655 83 10

E-post: kansli@mhcforbundet.se

Hemsida: www.mhcforbundet.se

Kansliets telefontider

Tisdagar – Torsdagar kl. 09.00 – 12.00

Telefon: 08-655 83 10

E-post: kansli@mhcforbundet.se

Hemsida: www.mhcforbundet.se

PROVOX[®]
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