



NR 3 ■ SEPT 2025

Mun & Hals

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



Mun&Hals

Årgång 51 ■ Nr 3 ■ 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

FÖRBUNDSORDFÖRÄNDE

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

ISSN 2000-7477

GRAFISK FORM, TRYCK & DISTRIBUTION

Ågrenshuset AB, Bjästa



ETT BRA
MILJÖVAL
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
Historik MHCF	4
Förbundsstyrelsen 2025	5
Presentation av Per Nilsson – ny ledamot i förbundsstyrelsen	6
Presentation av Pelle Johansson – ny ersättare i förbundsstyrelsen	7
Alkohol och cancer – ett återkommande tema	8
Socialstyrelsens riktlinjer för riskbruk av alkohol	8
Rapport från Nigeria Hjälprojekt ENT plus	9
Regionala CancerCentrum (RCC): Lite bakgrund och historik	10-11
Historik via utdrag ur Lary nummer 1/1985	11
MHC-dagarna – kurs i rehabilitering	12-13
Boktips: Monas Ögon	14
Recept: Ett lite annorlunda svamprecept	14
Aktuellt	15
Föreningsnytt:	
Södra föreningen	16-18
Södermanland och Västmanlands Län	18-19
Göteborgsföreningen	19
Föreningssidor med information om kontaktpersonerna	22-23
ANNONS	
Atos Medical	24

► LEDAREN

Hej alla medlemmar i vårt avlånga land.

Vi kan nu se tillbaka på en fantastiskt varm och fin sommar och hoppas att vi får behålla värmen ett tag in på hösten.

Sen får vi hoppas att våra världsledare tar sitt förnuft tillfångas så det blir slut på dessa krig och konflikter som härjar inte minst i vårt närområde. MÄNNISKOR LIDER!!!

Om jag ska hålla mig till vårt förbunds mående och framför allt våra föreningar så är det väl lite både och. Vi har ett par föreningar som

visar på ökande medlemsantal medan andra har en minskande trend. Tyvärr så är trenden nedåtgående totalt sett och det är inte bra när en förening t.o.m. överväger att lägga ner verksamheten.

Våra medlemmar i föreningarna är ju av den äldre generationen och vi blir alla äldre och många medlemmar tycker att de är för gamla för att engagera sig vilket vi måste ha respekt för. Därför är det viktigt att vi kan öka antalet medlemmar i alla föreningar med yngre nybehandlade patienter. Detta är

ett dilemma att ta tag i både för förbundet och i föreningarna, vi måste hitta en väg att nå ut till fler med huvudhalscancer.

Det är inte så lätt när vissa regioner inte släpper in oss så vi kan nå patienterna.

Hur gör vi???
Under hösten får ju några av oss åka på hälsovecka dels till Medlefors och till Kivik. Resan till Kivik var det så stort intresse för, så alla som sökte dit inte fick plats. Vi ska försöka få till en uppföljning av det under 2026. ■



TONY NILSSON
FÖRBUNDSORDFÖRÄNDE
MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

► REDAKTÖREN HAR ORDET

När jag nu sitter här i min skrivebänk tänker jag tillbaka på en fin sommar.

Här i söder fick vi en kall början men sen kom värmen och havet blev badvänligt. Jag har numera förmånen att bo nära Östersjön med en fin strandpromenad, det blir inte så många bad men desto fler steg med mina stavar.

Sen har jag förstått att det varit stort intresse för hälsoveckan i Kivik. Som född och uppväxt på Österlen och nu bosatt vid porten till Österlen kan jag bara gratulera er som kommit med. Ni kommer att

få härliga rehabdagar i och omkring "äppelriket" och vem vet kanske vi ses.

I detta höstnummer har vi en tillbakablick på MHCF genom åren. Nya medlemmar i förbundsstyrelsen presenteras.

Ett återkommande tema för oss i redaktionen är att informera kring hälsosamma levnadsvanor. Så ni kan läsa om "Mat för kropp och hjärna", alkohol relaterat till cancer och socialstyrelsens riktlinjer för riskbruk.

Detta blandas med bl.a. ett uppföljande reportage om hjälparbetet i Nigeria, onkologens 25 års jubileum på

Västerås sjukhus och Södras årliga MHC dag med logoped-studenterna.

Slutligen vill vi i redaktionen rikta ett stort varmt tack för positiv feedback och för att vi gemensamt formar och utvecklar vår tidning.

Ha en schön höst med goa äppelkakor och annat som hör till skördetiden.

Ta hand om varandra. ■



GUN OLSSON
REDAKTÖR
systergun@gmail.com



Cancer i hals/munhåla?

Vill du veta mer om sjukdomen?

Vill du lära känna andra i samma situation?

Vill du dela med dig av din erfarenhet?

Bli medlem i någon av Mun och Halscancerförbundets föreningar.

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

Mun- & Halscancerförbundet (MHCF) strävar efter:

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

Läns- eller regionföreningar finns i:

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

Kontaktinformation finns på tidningens sista uppslag.

VÄL MÖTT!

HISTORIK MHCF

SAMMANSTÄLLT AV ANDREAS BJÖRKLUND

Lite om vår historik, utdrag ur det som vår förre ordförande Owe Persson samlat ihop och delade med sig på en Riksstämman för några år sedan. Jag var själv inte medlem då, men tycker att vi kan påminna oss då och då om hur vår historia ser ut.

1960-talet

Det startade i början av 60-talet då en talpedagog (Marit Liljefors) bildade en samtalsgrupp samt att ett antal läkare krävt kostnadsfri röstgenerator till drabbade.

Det första protokollet från ett konstituerande sammanträde med laryngektomerade skedde i oktober **1965**. Föreningsnamnet blev Göteborgs Laryngförening. Samarbete hade redan startats upp med Danmark. Det var inte många medlemmar, men medlemsmöte varje vecka. Under åren gjordes också en del gemensamma resor.

1967 hade riksorganisationen för Laryngektomerade bildats, medlemsantalet var 70 stycken.

1970-talet

1971 i Göteborg hölls första nordiska kongressen som Sverige deltog i.

1972 skedde första riksmötet, lokalföreningar hade då även bildats i Linköping och Gävle. Året därpå kom första numret av tidningen Lary ut.

1976 skaffades en egen expedition i Stockholm (till 1992, då flytt till nuvarande i Solna skedde).

1980-tal

1987 Talventilen kom och revolutionerade.

1990-tal

1991 Genom Radiohjälpen och Carl Anton byggdes grunden till Laryngfonden upp, som genom året haft så stor betydelse för vårt förbund, samt för forskning inom vårt diagnosområde.

Stora problem med att få handikappersättning efter avslutad behandling uppmärksammades och förbundet engagerade en jurist i syfte att hjälpa till med överklagande och efter några år förbättrades dessa svårigheter.

1992 anordnades "anpassningskurser" genom förbundet (Siv Baglien-studieorganisation). Dessa hölls vid Ljungskiles, Stenungssunds och Eslövs folkhögskolor samt vid Tranåsbaden.

I början av 90-talet startades även ett projekt, med finansiering från Allmänna arvsfonden. Organisationssekreterare anställdes och kontaktpersoner utbildades för att arbeta med uppsökande och stödjande verksamhet. Likaså anordnades det inom projektet konferenser och seminarium. Riskfaktorer såsom rökning och

starkspritsförtäring togs upp, liksom behandlingar och olika svårigheter som drabbar många av de behandlade. Det framgångsrika projektet pågick till 1995 och många av samtalsgrupperna fortsatte långt efter det.

90-talet var också den tid då antirökkampanjerna var som starkast, både i förbundet, i skolorna och i samhället. Förbundet organiserade och Laryngfonden finansierade seminarium samt utbildning för antirök-informatörer. En videofilm att visas i skolorna i antiröksyfte producerades också.

Under detta årtionde kom alltför lagar om rökfria miljöer och det blev olagligt att sälja tobak till personer under 18 år.

Fler lokala/regionala föreningar startades efterhand och **1994** togs kongressbeslut om att organisera även övriga mun- och halscancerdrabbade. Som mest har vi haft ca 1200 medlemmar.

2000-talet

Nytt: Ordförandemöten, hedersmedlemmar, rehabiliteringsresor samt internationellt samarbete prioriteras.

2007 Sammanslagning med Lungcancerföreningen

Stödet, som dock upplöstes redan året därpå.

2008 Kvalitetsregister för Huvud-halscancer (HH-cancer) startades upp.

2009 "En nationell cancerstrategi" kom. Ett statligt betänkande med syfte bl.a. att göra vården mer jämlik över landet.

2010-talet

2011 RCC (Regionala Cancer Centrum) startade upp.

2015 Allmänna arvsfonden beviljades 1,2 miljoner årligen under tre år för att genomföra ett projekt för Mun- och Halscancerpatienter. Samma år kom första nationella vårdprogrammet för HH-cancer. Året därpå började Standardiserat vårdförlopp (SVF) för HH-cancer att gälla.

2018 Statlig utredning "En jämlik tandhälsa".

Ja, det var en del tillbakablickar från förr och nu:

TILLSAMMANS ÄR DET VI SOM SKAPAR HISTORIA!!! ■

www.mhcforbundet.se

FÖRBUNDSSTYRELSEN 2025

SAMMANSTÄLLT AV GUN OLSSON

Förbundsordförande: Tony Nilsson (Sydöstra)

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

Sekreterare: Svante Wikström (Norrland)

Ledamot:

Eva Knuts Eriksson (Södermanland/Västmanland)

Barbro Pettersson (Örebro/Värmland)

Per Nilsson (Sydöstra)

Helga Stollenwerk (Halland)

Ersättare:

Anita Cole (Uppland)

Chatrin Lindholm (Norrland)

Pelle Johansson (Stockholm/Gotland)

Representant i **Funktionsrätt Sverige** är Tony Nilsson

Representant i **Cancerfonden** är Barbro Pettersson

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

Andreas Björklund och Helga Stollenwerk



Hälsogrupp

Anita Cole och Helga Stollenwerk (Hälsovecka i Kivik 2025)

Anita Cole och Chatrin Lindholm (Hälsovecka Medlefors 2025)

Efter hälsoveckorna 2025 består hälsogruppen av: Anita Cole och Helga Stollenwerk

Laryngfonden

Ordförande: Hans-Ola Fors (Norrland)

Vice ordförande: Lena Lageson (Halland)

Kassaförvaltare: Göran Eriksson (Södermanland/Västmanland)

Ledamot:

Hans Gustafsson (Örebro/Värmland)

Gun Olsson (Södra)

Ersättare:

Lennart Hedström (Halland)

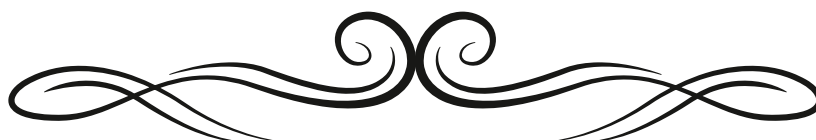
Tony Nilsson (Sydöstra)

Valberedning

Sammanställande: Kenneth Jaktlund (Norrland)

Ledamot: Susanne Wellbring (Södra), Kerstin Hedberg (Södermanland/Västmanland)

Ersättare: Lotta Larsson (Södra)



PRESENTATION AV **PER NILSSON** NY LEDAMOT I FÖRBUNDSSTYRELSEN

TEXT PER NILSSON

Jag är född 1957 och uppväxt i Skåne, har läst några år i Lund.

Därefter jobbade jag några år med utveckling på ett mindre företag i nordväst-skåne innan jag flyttade till Värmland för jobb på ett lite större företag.

Efter några års jobb hos en statlig myndighet i Stockholm flyttade jag ned till Linköping för att arbeta på ett större företag där. Har sedan blivit kvar i Linköping med undantag för 5 års veckopendlande till Airbus i Hamburg under 2010-talet där jag hade möjligheten att jobba bland annat med utvecklingen av världens största civila passagerarflygplan A380, en intressant erfarenhet.

Bor på landet utanför staden och är fritidsbonde vid sidan av mitt vanliga kontorsjobb, har några får för att hålla sly borta och beta av gården. Ett trevligt sätt att få lite omväxling till det dagliga arbetet bakom skrivbordet.

Är även engagerad i hundvärlden där jag har haft förmånen att ha haft en hund som varit duktig på viltspår vilket har gjort att vi under flera år deltagit i Basset SM i Viltspår och faktiskt har en SM seger där. Sedan har det också blivit en dryg handfull sämre placeringar. Det är tuff konkurrens och små marginaler förutom att man behöver en liten gnutta tur också.

Blev laryngektomerad 2014 och strålad efter operation så jag har erfarenhet av både operation och strålning. Har



Foto: Privat

haft tur eller en kombination av tur och en duktig kirurg så jag kom igång med talet relativt snabbt efter operationen. Träffade före operationen Christer Hedqvist från Sydöstra MHCF som patientinformatör vilket var en stor ljuspunkt då man efter att ha fått diagnosen är väldigt osäker på vad allt kommer att innebära. Det är inte bara att googla fram något på nätet utan ett personligt möte med någon som gått genom samma behandling är otroligt värdefullt.

Ett drygt halvår efter operationen blev jag inbjuden till rehabdagar, ett samarrangemang mellan Sjukvården (ÖNH) i regionen och sydöstra MHCF. Kände att detta gav en bra gemenskap och möjlighet att träffa andra behandlade och utbyta erfarenheter. Blev under 2015 tillfrågad om jag kunde tänka mig att så småningom ta över Christers roll som patientinformatör. Kom därvid också in som suppleant i Sydöstras styrelse 2016. På grund av heltidsjobb har jag tidigare

inte velat ta på mig för stor uppgift inom föreningen men har tack vare en förstående arbetsgivare kunnat komma ifrån för att träffa patienter som patientinformatör. Är sedan 2023 ordförande i Sydöstra MHCF.

Skulle kanske gått i pension men har fullt upp så det blir inte riktigt ännu. Tycker i och för sig att kunna arbeta efter diagnos och behandling är en bra erfarenhet att ha med sig in i föreningen då vi måste tänka även på de som fortfarande är mitt i arbetslivet även om vi har en hög medelålder och många pensionärer i föreningen.

Har under tiden sedan behandling även haft en god dialog med en av hjälpmedelstillverkarna, ATOS, och förhoppningsvis kunnat bidra till något positivt för patienter och brukare.

Jag har en förhoppning att i styrelsen kunna bidra med erfarenheter hur man kan få en bra tillvaro och kunna jobba vidare även efter diagnos och behandling. Sedan kommer jag inte att släppa mitt

engagemang som patientinformatör och medverkande vid rehabdagar, då jag tror att detta tillsammans med samverkan med sjukvården är en av de viktigare nycklarna till medlemsrekrytering.

Vill även medverka till en positiv utveckling inom förbundet då jag ser att vi inom föreningarna/förbundet utifrån den förändrade omvärlden har ett behov av att titta på hur vi behöver förändra oss för att möta detta. Detta är dock inget som kan åstadkommas över en natt.

Avslutningsvis kan jag bara konstatera att MHCF är en organisation som på flera sätt bidrar till en bättre tillvaro för patienter och behandlade dels genom patientinformation före behandling dels genom aktiviteter för behandlade men också information till och påverkan på sjukvård och beslutsfattare. ■

PRESENTATION AV **PELLE JOHANSSON** NY ERSÄTTARE I FÖRBUNDSSTYRELSEN

TEXT **PELLE JOHANSSON**

Pelle Johansson, 67 år, bor i Tyresö utanför Stockholm.

Behandlades för tonsillcancer 2023 på Karolinska sjukhuset.

Ledamot i MHCF i Stockholm/Gotland.

Har arbetat bland annat som idrottslärare och läst ekonomi på universitetet i Stockholm. Innan pension anställd på Riksförbundet HjärtLung med ansvar för forskning och hjärtrehabilitering. Intresserad av hälsofrågor. ■



Foto: Privat

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.

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

ALKOHOL OCH CANCER – ETT ÅTERKOMMANDE TEMA

SAMMANSTÄLLT AV ANDREAS BJÖRKLUND

Sedan länge har vi haft kunskap om att alkohol-konsumtion är en riskfaktor för en hel rad sjukdomar.

I årtionden har råden gällande alkohol lutat sig på gamla teorier om att måttligt drickande kopplas till färre dödsfall i stroke och hjärtattack. Ett växande antal studier har dock visat tydliga kopplingar mellan drickande – även inom rekommenderade gränser – och olika cancertyper.

Så nu vet vi alltså att cancerrisken ökar vid alkohol-konsumtion. Alkohol var fastställt och klassat som ett cancerframkallande ämne av WHO redan 1988. Men, men liksom tobakens skadliga verkan tar det orimligt lång tid innan det når allmänhetens medvetande, tyvärr.

Fyra av tio skulle dricka mindre om de visste om att även låga mängder alkohol ökar risken av att drabbas av cancer. Det visar en ny undersökning gjord av Verian (syftesdrivet, oberoende företag inom samhällsutveckling) på uppdrag av Alkohol & Cancer, d.v.s. det kunskapshöjande initiativet från flera svenska organisationer, Systembolaget, Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, Regionala Cancer-Centrum (RCC) m.fl. Trots att forskningen tydligt visar att alkohol är en riskfaktor för ett flertal cancerformer visar flera undersökningar att allmänhetens kännedom om detta är låg. Man uppskattar att bara en av tio svenskar känner till att även små mängder ökar risken för cancer, något som man menar är problematiskt. Genom samverkan sprids evidensbaserad information för att stärka kunskapen och främja folkhälsan.

Ungefär tre av fyra vuxna dricker alkohol någon gång varje månad. Män dricker ungefär dubbelt så mycket som kvinnor. Över tid har alkoholkonsumtionen i Sverige minskat, men fortfarande dricker personer över 15 år i genomsnitt nio liter alkohol varje år. Män mer än kvinnor, 52 % av män och 37 % kvinnor ha medel eller hög konsumtion av alkohol (minst 12,5 g alkohol per dag. 12 g motsvarar ett standardglas = 50 cl folköl, 33 cl starköl, 10–15 cl vin eller 4 cl starksprit. Fler cancerfall kan relateras till alkoholkonsumtion hos kvinnor än hos män. Anledningen är inte att kvinnor dricker mer alkohol, utan skillnaden beror på att alkohol ökar risken att drabbas av cancerformer som drabbar kvinnor i högre utsträckning, som t.ex. bröstcancer.

Ju större mängd alkohol, desto större risk, även om det inte finns någon säker nivå. Alkohol beräknas stå för fem procent av den totala cancerdödligheten globalt, starkast syns sambandet i länder med ett skadligt dryckesmönster-som Sverige. I Sverige uppskattas alkoholkonsumtionen orsaka ca 2000 cancerfall årligen. Starkast evidens för cancer kopplat till alkoholkonsumtionen är det för cancer på läpp, i munhåla och svalg (39 %) därefter struphuvud (25 %), matstrupe (23 %) och lever (13 %) Hos kvinnor beräknas alkoholen orsaka 12 % av bröstcancerfallen medan 5 % av prostatacancer beror på alkohol. Sedan är det ju också så att det oftast är en hel del kalorier i alkoholen vi intar och att detta riskerar att leda till övervikt, som ju också är en riskfaktor för cancer.

När alkohol bryts ner i

kroppen bildas ämnet **acetaldehyd**, som är cancerframkallande. Alkohol kan skada arvsmassan och påverka immunsystemet negativt och försvaga kroppens förmåga att bekämpa tumörceller.

Hur har vi räknat?

Man kan aldrig säkert säga varför en person drabbas av cancer men genom samlad forskning på en stor grupp människor kan man uppskatta den ökade risken att bli sjuk i cancer kopplat till olika levnadsvanor och miljöfaktorer. När man vet riskökningen kan man via matematiska modeller beräkna hur många cancerfall som skulle kunna undvikas om en riskfaktor i samhället försvann, till exempel rökning. Genom att bygga ett samhälle som främjar hälsa kommer vi att förebygga fler cancerfall i framtiden.

Våra levnadsvanor kan minska risken för cancer

Hur våra levnadsvanor ser ut har stor betydelse för vår risk att bli sjuka i cancer. Ungefär 16 000 cancerfall varje år beräknas bero på riskfaktorer som går att påverka. Genom att undvika rökning, ha hälsosamma matvanor, dricka mindre alkohol, röra på sig, undvika övervikt och vara försiktig i solen kan man minska risken för flera cancersjukdomar.

Källor: RCC i samverkan, Systembolaget, Cancerfonden, CAN=centralförbundet för alkohol o narkotikaupplysning, Alkohol o cancer "Det kunskapshöjande initiativ som syftar till att öka allmänhetens medvetenhet om sambandet mellan alkohol och cancer". ■

SOCIALSTYRELSENS RIKTLINJER FÖR RISKBRUK AV ALKOHOL

(PUBLICERADES SEPTEMBER 2023)

SAMMANSTÄLLT AV GUN OLSSON

10 standardglas eller mer/vecka eller 4 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle minst en gång/månad.

Riktlinjerna är samma för män och kvinnor.

Vad betyder ett standardglas?

Ett standardglas = 12 g ren alkohol.

Standardglas för öl är större än för vin eftersom öl har lägre alkoholhalt än vin.

Ett standardglas för vin som innehåller 13% alkohol är ca 125 ml.

En genomsnittlig flaska på 75 cl. = 6 standardglas.

Ett standardglas för öl med en alkoholhalt mindre än 5 % är större än ett standardglas för mer alkoholstarkt öl.

Stöd för dig som funderar över dina alkoholvanor:

www.alkoholhjälpen.se här finns möjlighet att prata anonymt och via forum möta andra i liknade situation. Det går även bra att ringa: 020-84 44 48.

www.beroendecentrum.se här finns ett självhjälpsprogram där man kan vara anonym.

www.drugsmart.se information om alkohol och andra droger.

Källa: <https://www.socialstyrelsen.se/>
<https://www.systembolaget.se> <https://www.1177.se/>

RAPPORT FRÅN NIGERIA

HJÄLPROJEKT ENT PLUS

TEXT OCH FOTO **ZEWDU MELEAKU** (ORDFÖRANDE ENT)

Uppföljning av tidigare artikel från föredraget vid riksstämman 2025.

Vi är en grupp sjukvårdspersonal från Uppsala Akademiska sjukhus som startade ett volontärt kapacitetsuppbyggnadsprogram 2012 för att hjälpa Yekatit 12 Hospital i Addis Abeba, Etiopien.

Sedan starten av denna humanitära insats har en organisation skapats och registrerats som en ideell, icke-kommersiell och opolitisk organisation i Sverige: ENT+. (öron, näsa & hals Plus). Idag har ENT+ över 100 medlemmar och har stöttats av olika företag.

I korthet syftar projektet till att hjälpa patienter som lider av svåra och komplexa patologiska tillstånd som orsakar öron-, näs- och halsproblem (ÖNH) som inte kan behandlas i Etiopien. Projektet är en humanitär insats som involverar ett medicinskt team av kirurger och sjuksköterskor som på frivillig basis är villiga att resa till Etiopien för att hjälpa till med att utvärdera patienter och utföra operationer på de mest behövande som lider av ÖNH-problem. Teamet kommer också att vara engagerat i att arrangera utbildningskonferenser och workshops för det medicinska teamet på Yekatit 12 Hospital.

ENT+-teamet planerar ytterligare en resa i november 2025, under denna resa med specialister från olika discipliner, t.ex. ÖNH-kirurger, operations- och vårdavdelningssjuksköterskor, narkosläkare samt medicin- och IT-tekniker. Planen är att vi ska ta med oss avancerad teknik och utrustning för att behandla patienter.

Vi kan alla bidra till att vara en del av lösningen. Oavsett om insatsen är liten eller stor. Tillsammans kan vi göra skillnad!! ■



REGIONALA CANCERCENTRUM (RCC): LITE BAKGRUND OCH HISTORIK

SAMMANSTÄLLT AV ANDREAS BJÖRKLUND

I slutet av 1990-talet diskuteras svensk cancervård flitigt av både professionen, forskare, politiker och patientorganisationer.

Prognoserna pekade på en kraftig ökning av antal cancerfall. Stora skillnader sågs i cancervården mellan de olika delarna av landet, och patienterna hade svårt att överblicka sin vård. Det fanns en rädsla att Sverige höll på att halka efter andra länder när det gäller kvalitativ cancervård. En utredning tillsattes och den resulterade i Sveriges första nationella cancerstrategi. Den föreslog nationella satsningar på kunskapscentrum och detta blev startskottet för att utveckla Regionala cancercentrum.

Sveriges första nationella cancerstrategi

2007 fattade regeringen beslut om en statlig utredning. Uppdraget var att utreda vad som kan göras för att så långt som möjligt förhindra att människor insjuknar och dör i cancer samt för att förbättra kvaliteten i omhändertagandet av patienter med en cancersjukdom. Utredningen presenterades 2009 i ett betänkande "En nationell cancerstrategi för framtiden".

Strategins fem övergripande mål:

1. Att minska risken för insjuknande i cancer.
2. Att förbättra kvaliteten i omhändertagandet av patienter med cancer



utifrån ett tydligt patientperspektiv.

3. Att förlänga överlevnadstiden efter en cancerdiagnos och förbättra livskvaliteten efter en cancerdiagnos.
4. Att minska regionala skillnader i överlevnadstid efter en cancerdiagnos.
5. Att minska skillnader mellan befolkningsgrupper i insjuknande och överlevnadstid.

RCC bildas

Utredningen visade att framtidens cancervård behövde tydligare fokus på kunskapsbildning och kunskapsspridning. Regionala cancercentrum lyftes fram i strategin. Med en sådan lösning skulle det vara möjligt att utnyttja redan existerande strukturer för sjukvårdens styrning. Samtidigt framhölls vikten av samarbete över nuvarande sjukvårdsregionsgränser. Staten utsåg en nationell cancersamordnare, som fick i uppdrag att främja etableringen av regionala cancercentrum. I uppdraget ingick också att ta fram kriterier för vad som ska utmärka ett RCC. Resultatet blev 10 kriterier som fastställdes av socialdepartementet.

Det finns mycket mer att läsa om detta på cancercentrum.se

En liten sammanfattning:

- **2007:** Regeringen fattar beslut om att det ska genomföras en utredning om cancervården i Sverige.
- **2009:** Riksdagen fattar beslut om "En nationell cancerstrategi för framtiden".
- **2010:** Sex RCC bildas, liksom RCC i samverkan.
- **2011:** De tio kriterierna som ska utmärka ett RCC fastslås.
- **2012:** Den första gemensamma webbplatsen lanseras på www.cancercentrum.se. Tidigare har varje RCC haft en egen webbplats.
- **2013:** Socialstyrelsen får i uppdrag att följa upp RCC. Patient- och närstående råd har nu införts i alla regionala cancercentrum.
- **2014:** Regeringen tar initiativ till införandet av standardiserade vårdförlopp. RCC leder arbetet under devisen "Varje dag räknas".
- **2016:** Första PREM-enkäten skickas ut till patienter utredda enligt SVF. RCC i samverkan ger rekommendationer om regional nivåstrukturering.
- **2017:** Nationella kunskapsstyrningssystemet skapas med inspiration från RCC-organisationen. RCC får rollen som nationellt programområde cancer-sjukdomar. Tester med digital Min vårdplan inleds.
- **2018:** Istället för en mer omfattande revision av cancerstrategin publicerade regeringen 2018 ett kompletterande dokument "Långsiktig inriktning för det nationella arbetet med cancervården".
- **2019:** RCC i samverkan gör för första gången en nationell plan - Vägen framåt. Samma år ges varje RCC nationella ansvarsområden.
- **2021:** EU-kommissionen presenterar en europeisk plan för att bekämpa cancer.
- **2024:** Regeringen utser en särskild utredare med uppdrag att lämna förslag på en uppdaterad nationell cancerstrategi.

RCC:s uppdrag är att tillsammans med regionerna öka kvaliteten i cancervården och göra cancervården mer patientfokuserad, tillgänglig och jämlik. Arbetet sker i nära samarbete med hälso- och sjukvården, myndigheter, forskare, patienter, närstående och civilsamhället.

RCC:s uppdrag utgår från den nationella cancerstrategin från 2009. Strategin konkretiserades 2018 i

styrdokumentet "Långsiktig inriktning för det nationella arbetet med cancervården".

Ambitionerna i dessa två svenska styrdokument överensstämmer även med EU:s cancerplan 2021. Vart tredje år gör RCC i samverkan en nationell plan – Vägen framåt. I den konkretiseras och prioriteras arbetet utifrån cancerstrategins intentioner, nuläge och trender.

De flesta sjukvårdsregionala samverkansnämnder ger sitt RCC i uppdrag att ta fram en regional cancerplan. De regionala cancer-

planerna utgår från den nationella cancerstrategin men adresserar regionala utmaningar och konkretiserar arbetet i den egna sjukvårdsregionen.

RCC:s finansiering

RCC:s grundläggande verksamhet styrs av en förordning om statsbidrag utifrån tio kriterier. Socialstyrelsen fördelar statsbidraget, och följer upp verksamheten vartannat år.

På årsbasis skrivs en överenskommelse mellan regeringen och regionerna där man kommer överens om

vad RCC ska göra under året, nationellt och sjukvårdsregionalt, och hur årets statliga medel till cancerområdet ska fördelas. RCC rapporterar arbetet enligt överenskommelsen två gånger per år.

Det regionala och sjukvårdsregionala arbetet på varje RCC får också medel från regionerna. Med medlen kommer uppdraget att göra insatser riktade mot mer regionala utmaningar. De flesta sjukvårdsregionala samverkansnämnder ger sitt RCC i uppdrag att ta fram en regional cancerplan.

Källor:

Cancercentrum.se
(kunskapsbanken RCC)
Socialstyrelsen.se
Regeringen.se

HISTORIK VIA UTDRAK UR LARY NUMMER 1/1985

SAMMANSTÄLLT AV GUN OLSSON

Tänk av vi haft patientinformatörer i 40 år

Informatörskurs

Att bli missförstådd och känna sig som en byfåne är en situation som vi larynger fått vänja oss vid. Nästan alltid beror folks bristande förståelse och okunnighet på avsaknad av begriplig information.

På RLFs aktionsprogram står en riksomfattande utåtriktad informationskampanj och som ett led i detta vill RLF starta en utbildning av informatörer.

Utbildningen kommer att förläggas till en folkhögskola i närheten av Norrköping. Kursens längd är ca 5 dagar.

Deltagarna får under sakkunnig ledning lära följande:

- Övervinna sin rädsla att tal offentligt
- Handikapprörelsens uppbyggnad
- Hur man informerar om laryngektomi

De sålunda utbildade informatörer avses att kunna resa ut, företrädesvis i det egna länet, för att informera i skolor och på andra intuitioner i mån av behov och möjlighet.

Det har hänt en hel del på hjälpmedelsfronten. Nedan beskrivs ett nytt hjälpmedel.

"Pratmaskin" för röstsvaga

Firma Positron i Stockholm har gjort en prototyp till ett talhjälpmedel för röstsvaga. Pratmaskinen baseras på en form av små minneskapslar som tillåter att alla ord hämtas lika snabbt (till skillnad för ord som lagras på band, som måste spolas till rätt läge innan ordet är åtkomligt).

Apparaten rymmer 256 ord och tiden får vara max 2 1/4 minut totalt, vilket är mer prat än man tror när man hör tidslängden nämnas.

Användningen är enkel. Man trycker på en tangent, och det motsvarande ordet eller den motsvarande meningen kommer ur högtalaren.



RLE = Riksförbundet för laryngektomerade

Alla gamla tidningar finns på vår hemsida:

<https://www.mhcforbundet.se>
välj medlemstidning /arkiv

MHC-DAGARNA

– KURS I REHABILITERING

TEXT LOGOPEDSTUDENTERNA MAJA PERSSON OCH SOFIA SUNDQVIST
FOTO: SUSANNE WELLBRING

Den 13 maj anordnades tack vare laryngfonden en mun- och halscancerdag i Lund med fokus på rehabiliteringen efter mun- och halscancer.

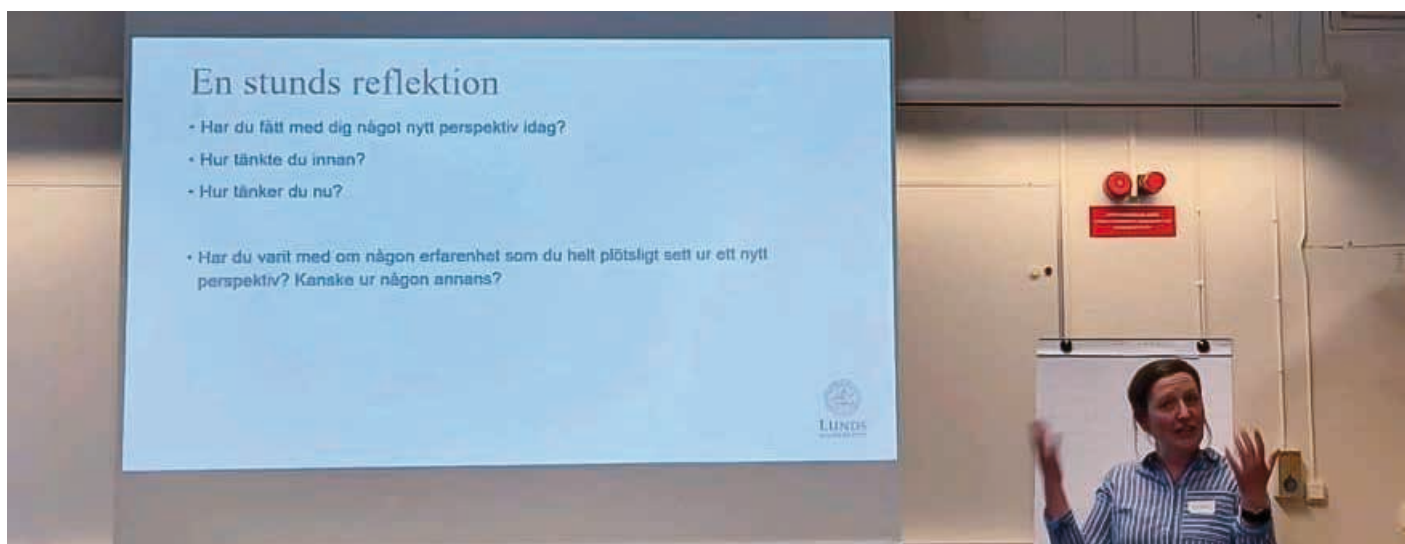
Under dagen närvarade medlemmar i Mun- och halscancerföreningen Södra, anhöriga och logopedstudenter. Dagen bjöd på intressanta föreläsningar, möten och samtal.



Läkarna Johanna Sjöwall och Anna Hafström berättar om kirurgisk och onkologisk behandling vid mun- och halscancer.



Foto: Logopedstudenterna



Sara Wiberg samordnade och höll i dagen.

Dagen inleddes med en föreläsning av Erika Everbring om logopedens roll vid mun- och halscancer. För oss logopedstudenter var det väldigt intressant att höra vad vi kan göra för att hjälpa denna patientgrupp, men även att höra om de behandlades upplevelser av deras logopedkontakt. Därefter pratade Kaj Fransson, medlem i Mun- och halscancerföreningen, om vad förbundet och föreningen innebär och aktiviteter som anordnas. Vi tyckte det var väldigt roligt att höra mer om det viktiga arbete som föreningen gör och den fina gemenskap som finns mellan både behandlade och anhöriga. Efter dessa fina föreläsningar delade vi upp oss i två samtalsgrupper där vi diskuterade erfarenheter kopplat till mun- och halscancer, där många intressanta och tänkvärda saker nämndes!

Efter en fullspäckad förmiddag så var det dags för lunch tillsammans på patienthotellet i Lund som laryngfonden så generöst bjöd oss på.

Under lunchen fortsatte fina samtal om allt från logopedstudier och livet som student till cancerbehandling. Detta var en trevlig stund vi studenter uppskattade mycket. Ofta får vi som logopedträffa patienter kortare stunder under formella



Kaj Fransson berättar om vår förening.

omständigheter, så att få träffa behandlade och anhöriga på detta avslappnade vis var mycket givande.

Efter lunch var det dags för föreläsning om kirurgisk och onkologisk behandling vid mun- och halscancer med läkarna Johanna Sjövall och Anna Hafström. Föreläsningen avslutades med en frågestund. Vi tyckte det var väldigt givande att höra vad patienterna faktiskt har funderat på och kanske även saknat under sin behandling, samt kloka svar från Johanna och Anna.

Dagen avslutades med ytterligare diskussioner i smågrupper.

Denna dag har verkligen fått oss att fundera på vår roll som logoped i patienternas liv. Vad uppskattas och



Erika Everbring berättar om logopedens roll vid huvud- och halscancer.

vad behöver förbättras? Att få samtala med patienter och anhöriga gav oss många insikter kring detta.

Under denna dag fick vi en inblick i patienternas liv som vi utan denna dag inte hade fått, så vi tar med oss detta i vårt framtida logopedyrke.

Stort tack till Mun- och halscancerföreningen för att vi fick vara med under denna dag, och tack till Laryngfonden för mat och fika under dagen! ■

BOKTIPS

Thomas Schlessers: **Monas Ögon**

Boktips av Lena Lageson

För dig som är intresserad av konst men kanske inte har möjlighet att besöka de stora museerna i Paris är detta en skönlitterär bok som handlar om konst men med en gripande ramberättelse. Här kan du uppleva konst medan du sitter i soffan.

"Monas ögon" har sålts i över 300 000 ex. i Frankrike. Längst bak i den svenska utgåvan finns färgbilder på 52 konstverk (tillägg av redaktionen). ■



RECEPT

ETT LITE ANNORLUNDA SVAMPRECEPT

TEXT OCH FOTO LISA ARONSON OCH ANDREAS BJÖRKLUND

Ja, det finns en massa fantastiska svamprätter att laga och att avnjuta nu i dessa tider. Bara en macka med smörstekta kantareller och lite vitlök är ju så himmelskt gott!

Svamp och fisk är kanske ingen vanlig kombination, men vi har upptäckt att det är en riktig höjdare! Så här bjuder vi på fisk-gratäng med gula kantareller.

Att följa ett recept är inte en av mina specialiteter, det finns nog en liten Cajs Warg i mig! Säger Andreas "Man tager vad man haver" eller som hon skrivit "man tager, om man så hafva kan", dvs vissa ingredienser kan användas om det finns tillräckligt!

Detta använde vi:

Potatismos

Potatis 1 kg, med lite rivna morötter och skivad purjolök samt örter av olika slag. Salt, peppar, lite riven muskotnöt, dessutom lite grädde eller crème fraiche.

Fisken

Torskrygg eller annan fisk efter smak och tillgång, salt och peppar. Krydda gärna även med dragon eller dill.

Svampsås

Minst 200 gram kantareller eller annan svamp efter tillgång. En gul lök, hackad. Stek i smör eller olja, krydda med lite salt, peppar och vitlök.



Lite curry lyfter svampsmaken ytterligare! Tillsätt 1-2 msk vetemjöl, potatismjöl eller annan stärkelse, 2-3dl mjölk/grädde samt ½ buljongtärning. Ja eller vad ni nu har tillgång till och känner för.

Gör så här:

Lägg fisken i mitten på en ugnsform av "lagom storlek", klicka ut moset runt om och häll svampsåsen ovanpå fisken. Gratiner i ugnen på 200–225 grader i ca 20 minuter.

Hoppas gratängen blir lika god som vår! ■

► **VETENSKAP & HÄLSA**

POPULÄRVETENSKAPLIGT OM FORSKNING INOM MEDICIN OCH HÄLSA

TEXT ANDREAS BJÖRKLUND

När jag besöker sjukhuset i Lund så brukar jag plocka med mig tidskriften Vetenskap och hälsa. Alltid något intressant att läsa om och kanske också fördjupa sig i.

Tidskriften ges ut av Lunds Universitet, Malmö Universitet samt Region Skåne.

I numret jag nu håller i handen, från Våren 2025 handlar det mycket om infektioner. Här kan man lära sig mer om sitt unika immunförsvar, om nya hot, nu när

klimatet blir varmare och blötare, vi kan också ta del av nya effektiva behandlingar. Titlar såsom "Varje infektion är unik", "Vanliga infektioner kan varna för värre" liksom "Lika fort frisk på kortare kur" lockar till vidare läsning.

Men tidskriften handlar inte bara om infektioner. Det andra temat är skärmtid, hur hjärnan fungerar och hur vi påverkas av allt skrollande. Hur mindre tid på sociala medier kan få unga att må bättre.

Jag antar att likartade tidskrifter ges ut i övriga landet också – jag hoppas det! Denna och tidigare temanummer går att beställa gratis via: **info@med.lu.se eller telefonnummer 046-222 01 31.**

Alla tidigare nummer finns också att läsa på www.vetenskaphalsa.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 Alkoholhjälp

08 - 702 16 80 Jourhavande medmänniska

020 - 22 22 32 Äldre linjen

020 - 239 500 Anhöriglinjen

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 Må bra dag

TEXT OCH FOTO ANDREAS BJÖRKLUND

Återigen tog vi oss till Stiftsgården Åkersberg i Höör, denna gång dock utan övernattning. Det var lovat strålande väder, så lite missnöje kände vi allt när vi körde hemifrån i gråväder, regnstänk och 13 grader. Nåväl, vi skulle ju mest vara inomhus, men vi vet att naturen runtomkring



är fantastisk och välgörande och hade sett fram mot sköna promenader i pauserna. Solen tittade plötsligt fram när vi anlände till Höör och stannade resten av dagen! Så många promenader blev det dock inte, tiden fylldes av fika, yoga, lunch, föreläsning, medlemsmöte, fika och mycket snack innan det åter var dags att bege sig hemåt. Stiftsgården har en mycket behaglig affekt på de flesta av oss, inte bara yogan som skapar detta utan hela atmosfären skapar ett lugn. En enorm hängbok, ett vårdträd, fyller helt platsen utanför

det lilla vackra kapellet där vi hade yogan. Bakom detta står ytterligare en bok, blodbok, också denna av stort format. Därbakom sluttar marken rejält och det är mer allmän vildare skog, med koltrastar, rådjur och annat som tar för sig av vildheten och lugnet.

Vi började alltså med att fika, lite andra frukost och lite tid till att hälsa och prata med alla. Vi var ca 20 stycken efter några sena avanmälningar. Efter fiket var det dags för yoga som de flesta av oss utförde mestadels sittande på stol. Lugnt och skönt förde Mira-yogainstruktören oss

igenom lite sköna rörelser, välgörande och behövt för oss alla tror jag. Sedan var det dags för lunch, i form av buffé, så alla kunde ta till sig av det de ville och i de mängder de önskade. Och så åter ett tillfälle att prata förstås!!

Samling igen i rummet som heter Karlskrona, trots att vi befinner oss mitt i Skåne (Mittelen kallad!) Föreläsaren för dagen var Charlotte Erlanson-Albertsson, fysiologisk forskare och professor i medi-

cinsk och fysiologisk kemi. Hon har ägnat större delen av sin yrkesverksamma tid till att forska runt matsmältning och aptit samt sambandet däremellan på bl.a. Lunds Universitet. Så vi hade en spännande föreläsning framför oss, som Charlotte gett namnet "Mat för kropp och hjärna". Mer om föreläsningen kommer i en separat artikel.

Efter föreläsningen och en bensträckare var det dags

för vårt medlemsmöte, där vi avhandlade sedvanliga formalia, såsom senaste mötesprotokoll, kassarapport och medlemsantal. Vi berättade också om vad som hänt sedan senaste medlemsmötet. Vilket innebar korta rapporter om ordförandemötet, Riksstämman, vårt nya medlemsregister, "Sammanstrålningen- kontaktförsök på strålningsenheten" samt kommande möten, september i Växjö med

övernattning, samt julbordet innan 1: a advent.

Efter mötet var det åter dags för fika, så vi fick fyllt på både kaffe- och sötsakstarmen innan hemfärd. Ett trevligt, givande möte, med en hel del nyttig information i god samvaro! Det tackar vi för!

Ett STORT TACK till Region Skåne för att genom finansiering möjliggöra denna träff! ■

Södra föreningen

Kosten är grunden i den hälsosamma livsstilen/ Mat för kropp och hjärna

TEXT OCH FOTO ANDREAS BJÖRKLUND

Charlotte Erlanson-Albertsson har en lång och gedigen forskarkarriär bakom sig, främst på Lunds Universitet, samt även i Frankrike. Hon är professor inom medicinsk och fysiologisk kemi och specialiserad inom kost.

Den 31/5 på vår (MHCF Södra) medlemsträff i Åkersberg, Höör fick vi en uppskattad föreläsning av henne. Så här följer några råd och tankar från henne:

MAT FÖR KROPP OCH HJÄRNA:

Många äldre tappar aptiten och hjärnan som behöver mest energi tappar därigenom kraft. Detta leder bl.a. till åldersglömska, som en stor del av oss äldre drabbas av. Detta kännetecknas av att man har problem med ansiktigenkänning, inte längre klarar av tekniska saker såsom telefon, diskmaskin, tvättmaskin och dyligt. Dock ej att man tappar bort namn eller händelse, detta räknas in i "normal" glömska.

Så vad ska vi då göra för att hålla oss vitala både i kropp och knopp som äldre enligt Charlotte och forskningen?

Vi ska vara "lagom" fysiskt aktiva, äta rätt och hålla vår

vikt samt vara obekymrade!! När man är bekymrad ökar puls och andning och genom detta ökar den oxidativa stressen och som gammal räcker inte det egna skyddet till mot de fria radikalerna som då bildas.

Så då behöver vi få i oss **POLY FENOLER** från t.ex. bär, frukt, grönt te, kaffe, vin och mörk choklad.

OMEGA 3 från fisk, nötter, frön.

Bakterier från yoghurt.

Fibrer som gynnar bakterier-na.

EFTERRÄTT! Charlotte förordar att vi äter efterrätt som förr, en frukt- eller bärkräm efter säsong. Det skapar glädjemolekyler i oss! Man ska ha i sig 3 frukter eller bär per dag av minst tre färger. Citron stimulerar tarmen (men skadar emaljen), "allt är trögt för äldre, så mycket c-vitamin behövs". Livsmedelsverket rekommenderar 75 mg C-vitamin per dag, Charlotte säger att 300 mg är bättre, det är mycket viktigt. C-vitamin är vattenlösligt, så överskottet kissar vi ut.

Vidare berättade Charlotte



Föreläsare: Charlotte Erlanson-Albertsson.

om olika studier som gjorts. En där deltagarna fick 30 ml blåbärsdryck i 12 veckor och som visat på bättre minne för de över 65. Andra visar på att grönt innehåller vitaminerna A, C, K, Mineraler, Magnesium, gröna skyddsämnen samt poly fenoler, så gröna blad skyddar mot sviktande minne. Rödbetsjuice under måltiden sänker blodtrycket mycket effektivt. Detta ger

skydd mot stroke och hjärtinfarkt, förhindrar trombos. Detta används även som dopingmedicin, så effektivt är det!

KOST och CANCER: Tillsatt sötningsmedel ger proteinbrist, då det påverkar tarmfloran, så det är bättre med vanligt socker. Vad det gäller mjölkprotein så ger det ökad tillväxt, kasein, som är ca

80% av allt mjölkprotein, är svårsmält och kan lätt orsaka matsmältningsproblem då det bryts ner långsamt. Ost och yoghurt är oftast OK.

Charlotte rekommenderar att vi huvudsakligen äter lagad mat, då vi tillgodogör oss näringen bättre. Många livsmedel är nyttigare tillagade. Tomater är t.ex. 6 gånger nyttigare tillagade och morötter 2 gånger.

Ät efter regnbågens färger: blått/rött/orange/gult/grönt. 30 olika växter per vecka.

Fisk innehåller Omega 3 samt vitamin A, D, E, B12, och jod. Ät 2–3 gånger per vecka, variera typ av fisk. Nötter och frön innehåller också Omega 3 samt protein, fiber och E-vitamin.

Vad det gäller dryck är vatten absolut bäst. Att ta tid på sig då man äter är viktigt, hinna känna smaker och mättnad.

Kaffe, några koppar per dag, dämpar inflammation, koffeinet stimulerar. Vad det gäller te, både grönt och svart så innehåller det många antioxidanter. Det vidgar blodkärl och ger skydd mot aggregation (sammansmältning).

Mörk Choklad: innehåller poly fenoler det är nyttigheter i det bittra. Max 37 gram per dag. Vidgar blodkärl och sänker blodtrycket.

NJUT!! ■

Mat i tarmen

Livsmedel	Tid i magen
Soft, juice	20 min
Frukt och grönsaker	50 min
Ceralier	90 min
Nötter och frön	2-3 t
Mjolk, färskost	2 t
Hårdost	5 t
Kyckling	2 t
Ox, lamm	4 t
Gris	5 t

Bild från föreläsningen.

Södermanland och Västmanlands Län Onkologens 25-års jubileum på Västerås Lasarett/Sjukhus

TEXT OCH FOTO EVA KNUTS ERIKSSON

Undertecknad fick en förfrågan som MCHF förening i Västmanland/Södermanland från Region Västmanland om det fanns intresse att vara med och fira Onkologens 25-års jubileum den 15 maj.

Firandet skedde i Ljussalen på Västerås Lasarett/Sjukhus och informerade om:

Personcentrerad vård i centrum inom alla enheter. Interdisciplinärt arbetssätt där allas erfarenhet och kunskap tillvaratas och gör skillnad för patienten.

Vi finns för patienten genom hela cancerresan.

- Onkologisk vårdavdelning
- Strålbehandling och Radiofysik
- Dagvårdsavdelning
- Forskningsenhet
- Rehabenhet
- Mottagning

Firandet var öppet för alla anställda inom Region Västmanland och för dom som



utbildade sig inom sjukvård från Mälardalens universitet.

Undertecknad och Rudolf Mrkoci tillbringade dagen mellan kl. 10.00-16.00 och fick träffa personal från undersköterska till överläkare och enhetschefer.

Det var en intressant dag och att vi fick möjlighet att få presentera oss och tala om att vi finns.

Även Bröstcancerföreningen och Prostatacancerföreningen var närvarande. ■



Södermanland och Västmanlands Län Mun-och Halscancerföreningen Södermanland och Västmanland är 40 år Varmt GRATTIS!

TEXT OCH FOTO GUN OLSSON

Så här går det att läsa i Lary
årgång 1/1985:

Ny förening

En lokalavdelning bildas i Västerås. Förbundets mötespatrull var tillstädes vid det inledande mötet och redogjorde för RLEs verksamhet. Det ser ut att finnas bra underlag för att komma upp i 15-tal medlemmar, som enligt våra stadgar är ett minimum, för att anslutning till

förbundet ska beviljas. Förbundsstyrelsen ser nu fram emot en skriftlig ansökan om inträde.

Ett startbidrag på 500 kr har beviljats av förbundet som därmed önskar den nya föreningen god lycka i sin förening för fromma laryng-er i Västmanlands län med omnejd.

RLE=riksförbundet för laryng-ektomerade ■



Goteborgsföreningen 4-dagars resa till Gotland

TEXT OCH FOTO DAN RASMUSSEN

Dan Rasmussen berättar att Göteborgsföreningen har planerat att åka på en 4-dagars resa till Gotland den 26 augusti. Reseskildring kommer i nästa nummer av Mun & Hals. ■



PATIENTBERÄTTELSE EFTERLYSES

TEXT REDAKTIONEN

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

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



- 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.

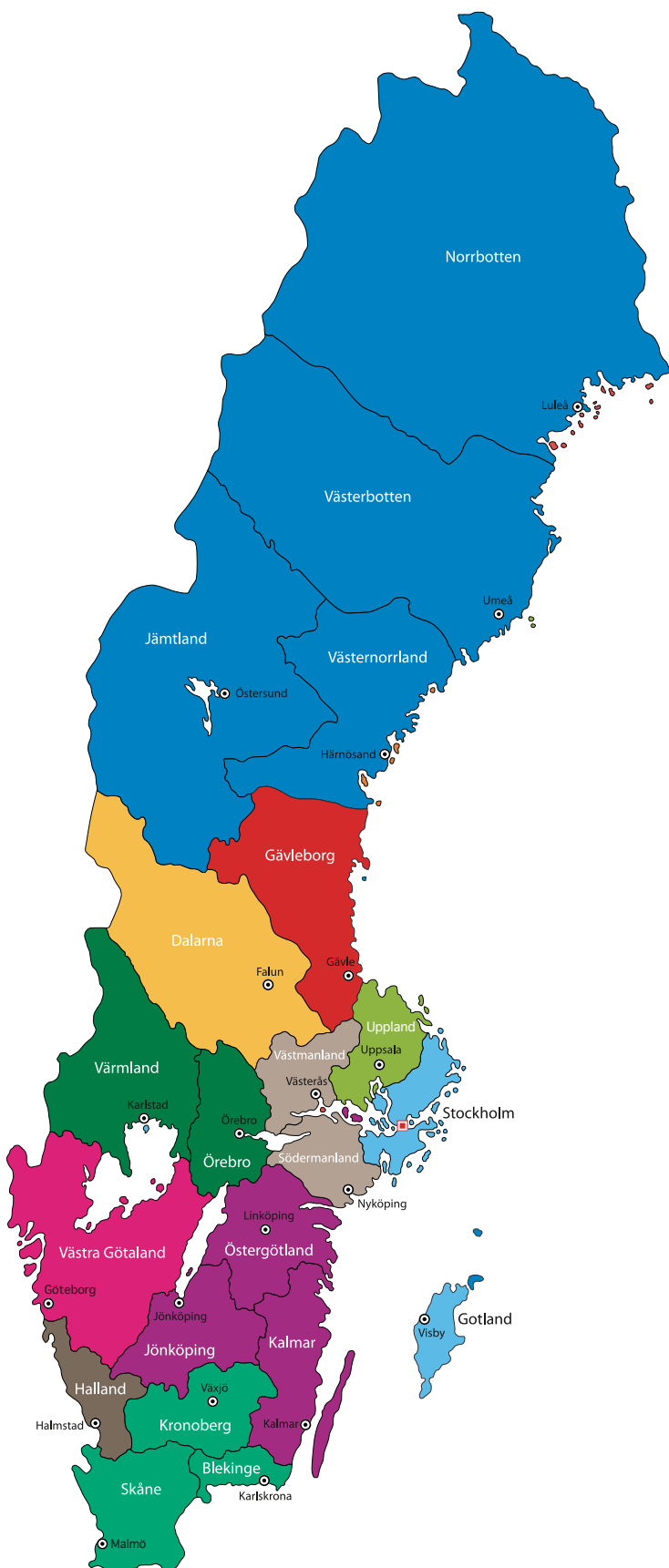
VARMA HÄLSNINGAR FRÅN REDAKTIONEN



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

BO ANDERSSON

E-post: mhcfuppland@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Örebro och Värmlands Län

BARBRO PETTERSSON

E-post: munochhals.orebrovarml@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Södermanland och Västmanlands Län

EVA KNUTS ERIKSSON

E-post: eva@myrbygard.se



Mun- & Halscancerföreningen Stockholm/Gotland

JONAS KARLING

E-post: mhcfstockholm@gmail.com



Sydöstra Mun- & Halscancerföreningen

PER NILSSON

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



Mun- & Halscancerföreningen Göteborg

DAN RASMUSSEN

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



Mun- & Halscancerföreningen Halland

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

Visste du att... Röstventilen kan läcka utan att du märker det

Typiska tecken på läckage:

- Hosta under eller efter att ha ätit och druckit
- Vätske- eller matfärgat slem
- Ökad slemproduktion
- Återkommande luftvägsinflammationer

Tips! Ha som en god rutin att kontrollera att röstventilen inte läcker en gång i månaden. Du hittar guiden genom QR-koden till höger.

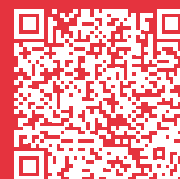
Hantering av läckage genom ventilen

- Testa att rengöra med Provox Brush och Provox Flush för att se till att inget är i vägen.
- Sätt i Provox Plug under måltider. Du hittar guiden genom QR-koden till höger.
- Kontakta din läkare för byte av röstventilen.
- Testa tjockare vätskor.



**Skanna
QR-koden för
att läsa om:**

Läckage test



**Hur man
använder Plug**



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**