



Mun&Hals

NR 4 ■ DEC 2025

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



God Jul och Gott Nytt År!

Mun&Hals

Årgång 51 ■ Nr 4 ■ 2025

MHCF

MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

KANSLI & REDAKTION

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

ANSVARIG UTGIVARE

Tony Nilsson

REDAKTÖR

Gun Olsson
E-post: systergun@gmail.com

MEDARBETARE I REDAKTIONEN

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

FÖRBUNDSORDFÖRANDE

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

ISSN 2000-7477

GRAFISK FORM, TRYCK & DISTRIBUTION

Ågrenshuset AB, Bjästa



ETT BRA
MILJÖVAL
Vi värnar om miljön
illumineras 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
"Tiotandvård" – en ny tandvårdsreform för de som är års rika!	4-5
Information om olika forskningsstudier på Skånes universitetssjukhus	6-7
Aktuellt: Information från förbundet	7
Bubbel och babbel på Kivik	8-9
Utflykten till Gunnarhøgs gård	9
Återblick – Må bra resa 18–22 aug 2025 Medlefors folkhögskola, Skellefteå	10-11
Logopedstudentdagarna 2025	11
Rapport från EMEAC möte	12
Boktips med jultema: "Klubben för en lyckligare jul"	12
Min cancerresa	13
Föreningsnytt:	
Södra föreningen	14-15
Göteborgsföreningen	16
MHCF Gävleborg	17
Sydöstra Föreningen	17-20
Örebro och Värmlands Län	21
Södermanland och Västmanlands Län	21
Stockholm/Gotland	22
God Jul & Gott Nytt År	23
Föreningsidor med information om kontaktpersonerna	26-27
ANNONS	
Atos Medical	28

LEDAREN

Hej Alla medlemmar.

Nu är vi inne i höstens mörker, och väntar bara på att det ska vända igen så vi går mot ett nytt år och en fin vår.

Vi har ju under året haft två rehabiliteringsveckor en i Medlefors och en i Kivik som enl. de utvärderingar som gjorts fallit väl ut. Vi kommer att fortsätta med ungefär samma upplägg under 2026.

Det är välkänt att vissa av våra föreningar har mycket svårt att få nya medlemmar och även gamla medlemmar att ställa upp på styrelseuppdrag.

drag. De flesta av våra medlemmar är ju äldre och en del tycker att de är för gamla för att orka med styrelseuppdrag och detta måste vi respektera. Som jag ser det hänger dessa två saker ihop, vi behöver nya medlemmar i föreningarna för att leva vidare och få medlemmar som kan tänka sig att ta styrelseuppdrag.

Vi måste med gemensamma krafter försöka att få alla föreningar att leva vidare. Därför väddar jag till er medlemmar i föreningarna, var inte rädda för att ta styrelseuppdrag, ni

kan med gemensamma krafter hjälpas åt i föreningen så det inte blir så betungande. Det är viktigt att så många som möjligt kan bidra med något till sin förening. Vi får ta nya tag inför nästa år och hoppas på ett bra 2026.

**Till sist vill jag önska alla
God Jul och Gott Nytt År ■**



TONY NILSSON
FÖRBUNDSORDFÖRANDE
MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

► REDAKTÖREN HAR ORDET

Här i södra Sverige har vi haft fina höstmånader med ett perfekt väder för att uppleva de vackra färgskiftningarna i gult, orange och rött hos lövträden. Nu kommer mörkret och kylan smygande men också ljuset i form av alla ljusslingor som syns runt om i trädgårdar och i stugor och vi ser fram emot en tid för värme, tystnad, eftertanke och gemenskap inomhus.

Vi i tidningsredaktionen kan se tillbaka på tidningsåret 2025 med ett varierat innehåll och många fina och trevliga bidrag från olika delar av vårt land.

Varmt tack för alla reportage och beskrivande bilder. Det är ju vi alla tillsammans som formar och utvecklar vår tidning.

I årets sista nummer kan vi bl.a. läsa om den nya tandvårdsreformen och vi får information om aktuell forskning som pågår.

En medlem delar med sig av sin cancerresa.

Ni som inte fick möjlighet att delta i hälsoveckorna får här ändå en glimt genom härliga berättelser både från Medlefors och Kivik.

Vi avslutar med boktipset "Klubben för en lyckligare jul" och hoppas att den magiska julstämningen infinner sig hos er alla.

Till sist vill vi i redaktionen sträcka ut våra händer och önska er alla just en sådan jul som ni önskar er och ett hälsosamt nytt år. God Jul 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!

”TIOTANDVÅRD”

– en ny tandvårdsreform för de som är års rika!

TEXT LENNART HEDSTRÖM

I oktober 2024 presenterades ett förslag på ny tandvårdsreform, den så kallade ”Tiotandvården”.

Förslaget, som just nu ligger som en lagrådsremiss, skall träda i kraft den 1 januari 2026.

För att göra en jämförelse med nuvarande system kommer jag att kort sammanfatta vad som gäller med nuvarande tandvårdsstöd. Detta kan delas upp i två delar, dels ett statligt tandvårdsstöd, dels ett regionalt tandvårdsstöd (figur 1).

Statligt tandvårdsstöd

Det statliga tandvårdsstödet omfattar idag alla som är 20 år eller äldre. I detta stöd får man ett allmänt tandvårdsbidrag (**ATB**) antingen på 600:-/år (20-23 år, eller 65+) eller 300:-/år (24-64 år). Detta kan sparas i två år. Dessutom omfattas alla av ett högkostnadsskydd.

Det finns dessutom ett särskilt tandvårdsbidrag (**STB**) som omfattar patienter med vissa sjukdomar eller funktionsnedsättningar, ex. mun-
torrhet p.g.a. medicinering eller strålning mot huvud/hals, tarmsjukdomar, organtransplanterade, som medför risk för försämrade tandhälsa. Behandlande läkare skriver ett intyg, och bidraget är f.n. 600:-/halvår och gäller för undersökning och förebyggande åtgärder.

Regionalt tandvårdsstöd

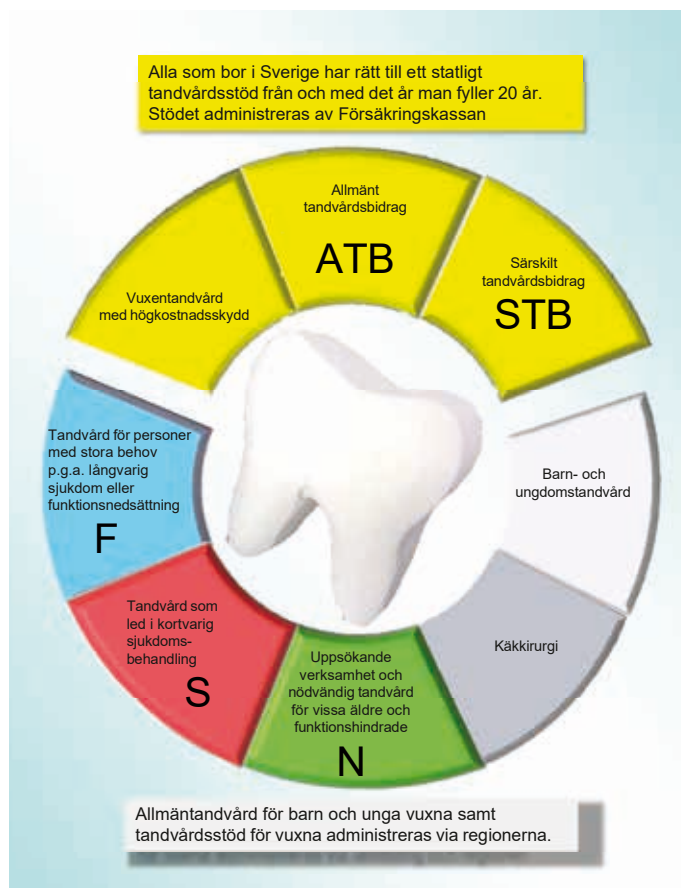
Det regionala tandvårdsstödet administreras av respektive region och detta kan innebära att reglerna kan skilja sig mellan de enskilda regionerna. Politiska beslut och beslut från bedömnings-
tandläkare kan göra att vården inte fullt ut blir jämlik mellan olika regioner.

Det regionala tandvårdsstödet omfattas idag av F-, S- och N-tandvård.

F-tandvård (tandvård för personer med långvarig sjukdom eller Funktionsnedsättning).

Denna gäller för patienter som har stora svårigheter att sköta sin munhygien, exempelvis p.g.a. psykisk funktionsnedsättning, cerebral pares, Parkinsons sjukdom m.fl. (totalt elva stycken tillstånd). Behandlande läkare skriver ett intyg, som skickas till regionen där man bedömer om patienten har rätt till F-tandvårdsstöd. Patientavgiften är densamma som avgiften till hälso- och sjukvården.

S-tandvård (kortvarig Sjukdomsbehandling). Viss tandvård kan vara nödvändig i samband med olika sjukdomstillstånd, exempelvis vid käk- missbildningar, infektionssanering inför medicinsk behandling, utredning av långvariga smärttillstånd, extrem tandvårdsrädsla m.fl. (totalt tretton olika tillstånd). Samma förfaringsätt gäller för S-tandvård som för F-tandvård.



Figur 1. Sammanfattning av statligt och regionalt tandvårdsstöd. (bild hämtad från Google bilder) vårdgivarewebb Region Jämtland Härjedalen

N-tandvård (för de som har ett Nödvändigt behov av personlig omvårdnad).

De som omfattas av denna förordning är de som bor i särskilt boende, gruppboende eller i eget boende med daglig hjälp av hemtjänst eller närstående. Man ansöker via medicinskt ansvarig sjuksköterska, och om kraven uppfylls så får man ett tandvårdskort som ger rätt till viss tandvård till samma avgift som i hälso-sjukvården. Dessutom har man rätt till en årlig avgiftsfri munhälso-
bedömning.

Nytt tandvårdsstöd, den s.k. tiotandvården

2024 föreslog regeringen att en ny tandvårdsreform skulle se dagens ljus. Orsaken till detta var att viss tandvård skulle bli billigare för patienter över 67 år. En utredning om hur denna tandvårdsreform skulle se ut blev klar under hösten 2024. Som vanligt med statliga utredningar så skickades denna ut på remiss till olika berörda parter för att man skulle få möjlighet att yttra sig över utredningen, vilket skedde under våren 2025.

I dagsläget befinner sig förslaget hos lagrådet för bedömning, och beredning i riksdagen kommer att ske den 4 november. Först den 3 december kommer formellt beslut att fattas i riksdagen angående "tiotandsreformen".

Den nya tandvårdsreformen, "tiotandvården" berör endast den statliga delen av tandvårdsstödet, som beskrivits i stycket ovanför (det gula i figuren). Den del av tandvårdsstödet som administreras av regionerna berörs inte, utan kommer att i dagsläget lämnas oförändrad.

Här följer några fakta om "tiotandvården"

- Den börjar att gälla fr.o.m. den 1 januari 2026.
- Den gäller för de patienter som fyller 67 år 2026 eller är äldre.
- Den gäller för tänderna 5-5, dvs framtänder, hörntänder och främre kindtänder (figur 2).

Tanken är att åtgärder som skall ge patienterna ett

acceptabelt munstatus, exempelvis lagningar, rotfyllningar, kronor, implantat med mera (för tänderna 5-5) skall omfattas av "tiotandvården".

De åtgärder som inte ingår i fortsättningen att omfattas av den gamla tandvårdstaxan (med gällande högkostnadsskydd).

Det finns dock undantag:

- Undersökning, förebyggande tandvård (hos tandläkare eller tandhygienist) ingår inte i "tiotandvården", utan ingår i den gamla tandvårdstaxan. Varje år får man ett allmänt tandvårdsbidrag på 600:- (som kan sparas i tre år). Detta kan användas för att rabattera undersökningen.
- Estetisk tandvård.
- Ersättning med kronor eller implantat på tänder långt bak i munnen (bakre kindtänder, molarer), eller lagningar, rotfyllningar med mera ingår inte, utan ingår i den gamla tandvårdstaxan (figur 2).

Vad blir kostnaden med den nya "tiotandvården"?

Om det gäller en behandling, som täcks av "tiotandvården", så har regeringen fastställt ett fast pris för varje åtgärd (referenspris), som kan debiteras av tandvården.

Här följer några räkneexempel på vad kostnaden blir vid olika typer av behandlingar:

Exempel 1:

Om patienten (>67 år) kommer för undersökning och borttagning av lite tandsten kommer kostnaden efter den 1/1 2026 att bli som nedan:

Undersökning	1100:-
Tandstensborttagning	375:-
	1475:-
Avdrag för allmänt tandvårdsbidrag:	-600:-
Summa:	875:-

Eftersom "tiotandvården" inte ger någon rabatt i detta fall (undersökning och förebyggande tandvård ingår inte) så blir kostnaden densamma som vid nuvarande tandvårdstaxa.

Exempel 2:

Om patienten (>67 år) kommer för att undersökas och laga en yta på en framtand så kostar detta:

Undersökning	1100:-
Lagning av framtand	730:-
	1830:-
Patienten får här rabatt för lagningen ("tiotandvård")	-657:-
Avdrag för allmänt tandvårdsbidrag	-600:-
Summa:	573:-

Exempel 3:

Om patienten skall rotfylla en liten kindtand med två rotkanaler och förse den med en krona så kostar detta:

Rotfyllning	4955:-
Krona	6585:-
	11540:-

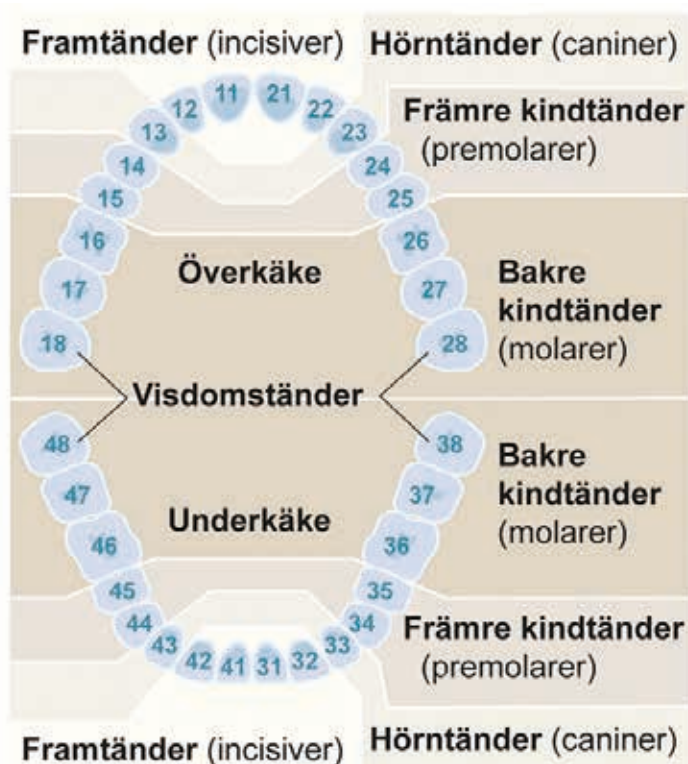
Patienten får här rabatt för båda åtgärderna

("tiotandvård")	-10386:-
Summa:	1154:-

Motsvarande behandling i exempel 3 skulle med dagens tandvårdstaxa kostat 7270:-.

För de åtgärder som inte kommer att ingå i "tiotandvården" gäller det gamla systemet, vuxentandvård med högkostnadsskydd.

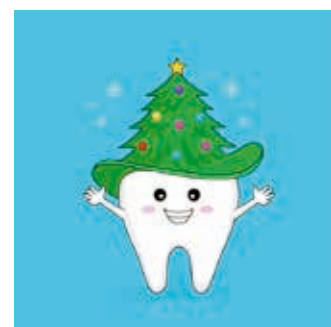
För att "tiotandvården" skall gälla krävs naturligtvis att det finnas skäl att utföra en viss behandling. Den behandlande tandläkare/tandhygienist har inte rätt att sätta sina egna priser inom "tiotandvården", vilket däremot gäller inom det gamla tandvårdsstödet med högkostnadsskydd. ■



Figur 2.
(Bild hämtad från Google bilder) www.folktandvardenstockholm.se

God Jul och Gott Nytt År!

Lennart Hedström
leg.tandläkare
suppleant i stiftelsen
Laryngfonden



INFORMATION OM OLIKA FORSKNINGSTUDIER PÅ SKÅNES UNIVERSITETSSJUKHUS

Delhud eller fullhudstäckning på armen vid operation med underarmslambå?

En studie om behandlingsresultat hos patienter som får en mikrovaskulär lambå från underarmen till i huvud-halsområdet.

Varje år drabbas drygt 60 000 personer i Sverige av cancer. Ca 1 800 av dessa är slemhinne-cancer i huvud och halsområdet och ca 15 000 är elakartad hudcancer. Avancerade tumörer i huvud- och halsområdet kräver ibland att man gör en stor resektion, med målet att operera bort all cancer med god marginal.

Vid större eller komplexa operationsdefekter krävs vävnadstransplantation med förflyttning av en så kallad fri mikrovaskulär lambå (MVL) för att behålla så mycket funktion och estetik som möjligt. Den vanligaste

lambån vid huvudhalsrekonstruktioner är underarmslambån (radialislambån), dvs en huddel från underarmen med tillhörande blodkärl.

Den "defekt" som blir på underarmen lagas i de allra flesta fall med ett ytligt hudtransplantat som antingen kan vara med hela hudens tjocklek (fullhud) alternativt endast ett tunnare hudlager (delhud). Trots att underarmslambån har använts länge vet vi inte idag vilket som är det bästa alternativet för att täcka defekten som blir på underarmen.

Syftet med studien är att kartlägga och beskriva läkningen av hudtransplantatet i samband med lagning av underarmen hos de ca 300 patienter som genomgått MVL-kirurgi med underarmslambå vid ÖNH-kliniken, SUS under perioden 2013-2025.

Vi avser att genom journalgranskning studera patienter

som har genomgått en operation med underarmslambå avseende olika delar av läkningen och eventuella sår-läkningsbekymmer på underarmen. Finns det stöd för att det ena hudtransplantatet är bättre än det andra? Kan vi identifiera operationstekniker eller andra tillvägagångssätt som påverkar resultatet?

Alla patienter som behöver avancerade rekonstruktioner med MVL-kirurgi i huvud- och halsområdet i Södra sjukvårdsregionen behandlas på ÖNH-kliniken, SUS, i Lund. Verksamheten utvärderas kontinuerligt och en sammanställning av data gällande den här frågeställningen görs nu och resultaten kommer att publiceras i nationella och internationella tidskrifter. Relevanta uppgifter som vi behöver för studien finns i de identifierade patienternas datajournaler (Melior). När vi har fått fram uppgifterna

kommer alla patienter av-identifieras och kodas, dvs. endast kodade data kommer att analyseras och ingen analys kommer att ske på individnivå. Datahanteringen kommer att ske i enlighet med patientdatalagen (PDL) och med EU:s dataskyddsförordning (GDPR). Personuppgiftsombudet i Region Skåne är också dataskyddsombud och regionjurist; kontaktas via e-post: region@skane.se

Om du är en av de patienter som genomgått MVL-kirurgi med underarmslambå i huvud- och halsområdet i Lund sedan 2013 och INTE VILL att dina uppgifter ska ingå i studien, vänligen kontakta oss via huvudansvarig läkare för forskningsprojektet: Henrik Guné, Specialistläkare, Avd. för Specialiserad Kirurgi, Sektionen Plastikkirurgi, Skånes Universitetssjukhus, 214 28 Malmö. Tel. 040-332530 (sekr.) ■

FORSKNINGSTUDIE

Inom ramen för ett samarbete mellan flera öron-, näs- och halskliniker i de nordiska länderna kommer vi att studera återfall i sjukdom och överlevnad i relation till sambandet mellan cancer i svalget (s.k. orofarynxcancer) och det virus – s.k. humans papillomvirus – som ofta orsakar sjukdomen. Studien utgörs endast av analys av journaldata och all bearbetning sker i s.k. pseudoanonymiserad form.

Pseudoanonymisering är en teknik för anonymisering av personlig information. Identitetsbeteckningen (t.ex. namn eller personnummer) ersätts med en pseudonym som inte enkelt kan knytas till personen. Pseudonymen kan knytas till personen genom extra information, såsom en förteckning över namn med tillhörande pseudonymer som förvaras avskilt. Tekniken är etablerad bland annat i medicinsk forskning.

Studien omfattar patienter från Södra sjukvårdsregionen (Skåne, Blekinge, Kronoberg och Halland) med sjukdomen orofarynxcancer som har

diagnosticerats under perioden 2000 till 2023. Med denna annons vill vi – i enlighet med praxis och efter ansökan till Etikprövningsmyndigheten i Sverige – ge dig en möjlighet att välja att inte vara med i studien.

Om så skulle vara fallet är du välkommen att vända dig till oss.

Johanna Sjövall och Lennart Greiff

ÖNH-kliniken

(Sektion 1, specialiserad kirurgi)
Skånes universitetssjukhus, Lund
Tel. 046-17 23 40 ■

FORSKNINGSSTUDIE

Inom ramen för ett forskningsprojekt vid Öron-, näs- och halskliniker i Lund så kommer vi att studera immunsystemets utseende i godartade och elakartade tumörer i näsan och dess bihålor. Studien utgörs endast av analys av journaldata i kombination av redan existerande porber från dessa patienter. All bearbetning av data sker i s.k. pseudoanonymiserad form.

Pseudoanonymisering är en teknik för anonymisering av personlig information. Identitetsbeteckningen (t.ex. namn eller personnummer) ersätts med en pseudonym som inte enkelt kan knytas till personen. Pseudonymen kan knytas till personen genom extra information, såsom en förteckning över namn med tillhörande pseudonymer som förvaras avskilt. Tekniken är etablerad bland annat i medicinsk forskning.

Studien omfattar patienter från Södra sjukvårdsregionen (Skåne, Blekinge, Kronoberg och Halland) med sjukdomarna godartad respektive elakartad

tumör i näsan och dess bihålor som har diagnostiserats under perioden 2000 till 2025. Med denna annons vill vi – i enlighet med praxis och efter ansökan till Etikprövningsmyndigheten i Sverige – ge dig en möjlighet att välja att inte vara med i studien.

Om så skulle vara fallet är du välkommen att vända dig till oss.

David Askmyr och Lennart Greiff

ÖNH-kliniken

(Sektion 1, specialiserad kirurgi)
Skånes universitetssjukhus, Lund
Tel. 046-17 23 40 ■

PATIENTBERÄTTELSE EFTERLYSES TEXT REDAKTIONEN

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

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

► AKTUELLT SAMMANSTÄLLT AV GUN OLSSON

INFORMATION FRÅN FÖRBUNDET

RIKSSTÄMMAN 2026

Kommer att äga rum den **6-7 MAJ**
på **HOTELL NOVA PARK** i Knivsta

HEJ PNR-VÄNNER!

Den **5:e maj** vid lunchtid träffas vi på HOTELL NOVA PARK i Knivsta för ett möte där vi delar med oss av våra respektive sjukvårds-regioners PNR-arbete och annat av intresse som vi vill dela med oss av. *Mer information kommer.*

VÄLKOMNA!!

Andreas Björklund PNR Syd



BUBBEL OCH BABBEL PÅ KIVIK

TEXT GLAS (GABRIELLA, LENA, ANDREAS, SVEN)

Det var en resa för både kropp och själ när 33 medlemmar och anhöriga från Mun- och Halscancerförbundet samlades på en trivselresa i Äppelrikets Kivik 1–5 september i år.

Boendet på Kiviks hotell bjöd på avkoppling, skratt och saltstänkta dopp. Vidare njöt vi från hotellets glasade rum av en vidunderlig utsikt över Kiviks takåsar och vidare ut över öppet hav. Programmet var lika fullmatat som inspirende. Här får du en inblick i dagarna fyllda av natur, kultur och förstås, det viktiga sociala umgänget.

Renässans i grönskan – en trädgård att tala om

Första dagen bjöd på en guidad trädgårdsvandring med landskapsarkitekten Tommy Nordström, mannen bakom Kivik hotells egen nyrenässanssträdgård. En oas av harmoni, där formklippta buxbomsklot, pergolor med blåregn och halvmåneformade rum av murgröna skapade en känsla av 1500-talets italienska symmetri. Här porlade vatten ur ett majestätiskt lejonhuvud i svart diabas, och doften av lavendel och rosor fyllde luften.

Kivlingar, kungar och krabbsill – en stadsvandring i regn

Nästa dag tog lektor och museichef David Hermansson oss med på en guidad vandring genom Kivik. Det gjorde han med sådan inlevelse att vi glömde både tid och regn, så där stod vi med regnjackor, paraplyer och njöt av hans föreläsning i hållande nederbörd. David, som såg ut att vara hämtad direkt ur



Foto: Lisa Aronsson

Bombi Bitt och jag, berättade om Kiviks historia, om sillen, hamnen och de berömda kivlingarna – det lokala namnet på byns invånare. Vi fick lära oss att ortsnamnet Kivik kan betyda både "en lugn vik" och "en hög plats". Vandrigen ledde oss även till den gamla gåtatan där över 60 affärer en gång blomstrade på bara 700 meter. Det var en annan tid, men tack vare David såg vi den tydligt framför oss.

Österlens guld, en gyllene dag på Gunnarshögs gård

Sista utflykten var med buss på Österlen, med utmärkt guidning av Gun Olsson. Första stoppet var på Ravlunda kyrkogård där författaren



Foto: Lisa Aronsson

Fritjof Nilsson Piraten vilar. Han fångande det skånska lynnet som ingen annan, och ville själv alltid ha sista ordet. På gravstenen står det: *"Här under är askan av en man som hade vanan att skjuta allt till morgondagen. Dock bättrades han på sitt yttersta och dog verkligen den 31 januari 1972."*

Efter detta korta stopp gick färden vidare mot Gunnars-

högs Gård, på smala, krokiga vägar oftast eller som chauffören Robban sa "Österlens Autostrada". Väl där fick vi se produktionen av kallpressad rapsolja, Österlens bärnstensfärgade guld. Vi guidades av Anja Persson, fjärde generationens ägare på gården. Vi fick se allt från rapsens ankomst, där lastbilar vägdes och klorofyllhalten mättes, till själva pressningen av oljan. Barn hade en egen station med mini-lastbilar och en miniatyr av produktionslinjen – mycket populärt!

Anja berättade hur gården blivit mer eller mindre självförsörjande, hur de utvecklat egna recept, tar tillvara spånet till pressade byggskivor, värmer upp hela anläggningen med spill från egna och grannarnas restprodukter samt hur rapsproteinet idag är föremål för forskning inom nya livsmedel. Det finns hela 36 000 liter rapsolja i bara en enda silo!



Gunnarshögs gård.

Foto: Sven Holmstedt



Kiviksvandringen.

Foto: Andreas Björklund

Vi fick också höra hur kockprofilen Mat-Tina, i början av 2000-talet, satte rapsoljan på kartan genom sina matprogram. Efter det exploderade intresset för rapsoljan och nu finns även smaksatta varianter som t.ex. citron, chili, vitlök, rökt alspån och olika örter. Efter go fika och sedan inköpsrunda i den välfyllda butiken, vände vi fylla av förundran åter mot Kivik, på mjukt rundade backar med vägar som ofta var kantade av äppelträd, fulla med mogen frukt.

Morgonrockar, soluppgångar och samtal som värmd

Flera av oss tog morgonrocken och gick ner till havet för ett dopp. Andra ställde klockan tidigt för att se solen stiga över horisonten. Det är något särskilt med att resa off season. Lugnet, stillheten och tiden att verkligen mötas. Under dessa dagar skapades nya kontakter, erfarenheter delades, uppmuntran gavs och samtal fördes som värmd långt efter att kaffekoppen var tom.

Visst, maten på hotellet hade kunnat vara bättre, men det trivsamma umgänget kompenserade detta. Och vädret? Vi hade verkligen tur med det. Ja, förutom under regnskuren vid vandringen på Kivik. (Ja, det heter faktiskt på, på fiskeläget!)

Tack för bubbel och babbel

Ett stort tack till Stiftelsen Laryngfonden som genom sitt bidrag gjorde denna resa möjlig. Ett stort tack även till Anita Cole och Helga Stol-

lenwerk, som lagt mycket tid och kraft på att planera och arrangera denna resa och fått till det så bra.

Vi hoppas att fler medlemmar ska vilja och få möjlighet att följa med på liknande resor i framtiden i Mun- och halscancerförbundets regi, att få uppleva alla de fina möten och samtal som äger rum när vi kan träffas. Vi hoppas även att våra medlemmar tar del av övriga, givande aktiviteter i våra olika föreningar. ■

UTFLYKTEN TILL GUNNARHÖGS GÅRD

TEXT ANN CASPERSSON, BEHANDLAD

Onsdagen den 3 sept 2025.

Gun Olsson kontaktperson från södra Sveriges Mun- & Halscancerförening guidade oss i buss genom ett fantastiskt landskap i strålande väder. Tips om olika besöksmål lämnades längs vägen.

Höjdpunkten för utflyktsdagen var Gunnarhøgs gård som gav oss deltagare en finfin inblick i hur en välfungerande familjegård på böljande fält på Österlen fungerar. Sedan fyra generationer driver familjen Nilsson gården som numera framställer det så kallade "Guldet från Österlen". Det vill säga oljan som kommer från den gulblommande rapsen som odlats på den egna marken eller från andra gårdar runt omkring.

Besöket hade en vänlig och hänsynsfull ton. Bland annat

togs goda hänsyn till miljöns betydelse för framtida jordbruk och livsmedelsproduktion. Hopp om kommande generationers välbefinnande. På gården fanns barnanpassade aktiviteter för den som vill visa barnen vägen till framtiden och skapa en nyfikenhet till bondelivet.

Vi blev bjudna på "gofika" i gårdens café. Gofikat var en fantastiskt god morotskaka med glasyr. Under fiket fick vi information och möjlighet att ställa frågor till Anja Persson. Efter en exklusiv rundvandring av Anja, där vi fick ta del av hur rapsfröet och dess biprodukter tas om hand, bjöds vi in till den fina gårdsbutiken. Där hittade vi hela sortimentet av varsamt pressad rapsolja såväl neutral som med olika smaksättning-

ar och olika recept därtill. Vi hittade också müsli med rapsfrön i, vinäger, senap, kryddor, honung, ägg och mycket annat gott.

Gårdsbutiken är öppen hela året, med utökade öppettider från april till december. Det finns också en nätbutik där beställningar av produkterna kan göras.

Om Ni frågar mig, så ta del av den information som lämnas på nätet kring hur rapsoljan kan bidra till hälsosamt kost alternativ för oss med mun och halscancer. Själv köpte jag på mig ett antal så kallade klämmisar inför planerad operation. Om jag har förstått rätt så är rapsoljan ett gott tillskott för den som behöver hålla vikten. Exempelvis hålla över sallad och tomater, gurka. ■



MOROTSKAKA 8–10 bitar

Den kallpressade rapsoljan gör morotskakan saftig samtidigt som oljans nöjiga toner ger kakan en rund och fin smak.

- 2 ägg
- 2 dl strösocker
- 1,5 dl kallpressad rapsolja
- 3 dl finrivna morötter
- 1,75 dl vetemjöl
- 1 tsk kanel
- 1 tsk bakpulver
- 100 g rumstempererat smör
- 150 g philadelphiaost
- 2 dl florsocker
- rivet skal och saft av ½ citron
- 1 tsk vaniljsocker

Strimlade morötter eller färska bär vid säsong.

Sätt ugnen på 175 grader. Vispa ägg och socker pösigt. Rör ner olja och morötter. Blanda alla torra ingredienser. Sikta ner vetemjölet blandat med kanel och bakpulver.

Smörj och bröa en form ca 20 cm i diameter. Häll smeten i formen och grädda i nedre delen av ugnen ca 40–50 minuter, tills kakan släpper kanterna. Ta ut kakan och låt svalna. Gör under tiden frostingen.

Vispa rumstempererat smör poröst med florsocker. Tillsätt philadelphiaost, citron och vaniljsocker och vispa till en smidig kräm. Vispa lite till och bred sedan krämen över den kalla kakan. Garnera med bär eller strimlade morötter. Morotsstrimlorna kokas någon minut i 1 dl vatten och 1 dl socker så blir de extra goda. Njut! ■

RECEPT ÄPPELKAKA



En annorlunda äppelkaka bakad av Sven och Lena Holmstedt.

Båda recepten är hämtade från Gunnarshøgs gård.

ÄPPELKAKA

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| 10 g rapsfrömjöl | 2-4 äpple |
| 2 msk vatten | ½ dl socker |
| 2 ägg | 1 tsk kanel |
| 2 dl socker | 0,5 tsk kardemumma |
| 1,5 dl kallpressad rapsolja | 25 g smör |
| 1 tsk vaniljsocker | 2 msk socker |
| 1 ¾ dl vetemjöl | ¾ dl vetemjöl |
| 1 tsk bakpulver | ½ dl havregryn |
| | 1 msk rostade rapsfrö |

Blanda rapsmjöl och vatten, låt svälla ca 10 minuter. Sätt ugnen på 175 grader. Vispa ägg, socker och vaniljsocker. Tillsätt rapsolja och blötligt rapsfrömjöl. Tillsätt därefter vetemjöl och bakpulver. Klyfta äpplena och blanda med socker, kanel och kardemumma. Blanda smör, socker, vetemjöl, havregryn och rapsfrö till en smulig massa. Häll smeten i en rund form ca 24, cm i diameter, lägg i äpplena och toppa med smulorna. Grädda mitt i ugnen i ca 30 minuter. ■

ÅTERBLICK – MÅ BRA RESA

18–22 AUG 2025 MEDLEFORS FOLKHÖGSKOLA, SKELLEFTEÅ

TEXT ANITA COLE FOTO ANITA COLE OCH KERSTIN HEDBERG

Har ni aldrig varit på Medlefors folkhögskola så måste ni åka dit, jag hade förmånen att tillbringa en härlig och helt underbar vecka tillsammans med 15 medresenärer.

Hotellet har fina nyrenoverade rum med fantastisk utsikt från rummet där vi kunde höra bruset från Klintforsån. Inomhus pool på nedrebottnen, det var bara att sätta på sig badkläder och morgonrock och ta hissen direkt ner till relaxavdelningen för att simma och basta, så lyxigt. Jag tog ett lugnt och fridfullt dopp varje dag och utöver det erbjöds det två härliga pass vattengympa i den uppvärmda poolen. Likaså fanns det en sporthall där vi fick pröva på ett lättare gummi-bandspass samt ett gym med allt från löpband, stakmaskin (skitrainer) och motionscyklar till fria vikter.

Medlefors ligger naturnära, bara 3 km från centrala Skellefteå, flera av resenärerna promenerade varje dag längs vackra Skellefteälven, dock inte jag, jag hann liksom inte med det.

Bonnstan är skelleftebornas namn på kyrkstan med anor från 1600-talet, enkelt och lätt att promenera dit om man vill, men vi beslöt oss för att låna cyklar i receptionen, vi cyklade iväg för att titta på de 114 kyrkstugorna, vet ni att flera av timmerbyggnaderna är faktiskt mer än 150 år gamla. Det blev en fin liten förmiddagsutflykt.

Nyrenoverade restaurang Spisa erbjöd fantastisk god och hemlagad mat i en lugn och mysig miljö. Mina byxor



stramade rejält runt midjan när jag kom hem efter att ätit ordentligt av den välsmakande maten och med råge av de läckra desserterna. Det blev lite för mycket av det goda helt enkelt.

Under veckan fick vi lära oss vad vi ska äta för att leva ett bra och hälsosamt liv, maten vi äter spelar en avgörande roll för vår hälsa. Att äta grönnare, lagom mycket och att röra på sig är grunden för en hälsosam livsstil. Grönsaker, frukt, fullkorn,



fisk, nyttiga oljor och magra mejeriprodukter skyddar mot många av de vanligaste folksjukdomarna. Vi diskuterade om olika nyttiga och mindre feta såser och tillbehör som variation till gräddsåsen, flera av deltagarna hade bra förslag på olika goda röror och vår undervisande pedagog Ann-Helene tryckte ut ett flertal goda och enkla recept som vi kommer att ha god användning utav.

Den största upplevelsen för mig denna vecka var när

vi blev guidade i djupandning och lymfmassage, helt fantastiskt. Jag tror att många med mig blev fängslade och fascinerade av Ann-Charlott Paval, hälsopedagog, massageterapeut samt yogalärare.

Jag är mer än nöjd med denna trevliga vecka i Skellefteå.

Stort tack till Chatrin Lindholm som var initiativtagare till denna förnäma resa och tack till Laryngfonden som gjorde det möjligt för oss att resa. ■

Ett stort och varmt tack till hälsogruppen och alla ni andra som varit med och arrangerat och jobbat denna helt fantastiska Hälsovecka i Medlefors. Det fanns allt från samtal, övningar, föreläsningar och en utflykt under denna vecka. Vi fick genomföra gummibandpass, lära oss medveten andning, yoga, mindfulness, stresshantering, avslappningsövningar, vattengymna och dessutom fick vi kostråd allt detta för vårt välbefinnande. Dessutom var maten helt suverän. Vi är så nöjda, vi har aldrig upplevt något liknande!

BJÖRN (BEHANDLAD) OCH IRENE LANTZ (STÖDJANDE) I SYDÖSTRA FÖRENINGEN

LOGOPEDSTUDENTDAGARNA 2025

TEXT **KLARA ROSANDER** (LOGOPEDFÖRBUNDETS STUDENTSEKTION)

Den 10–11 oktober arrangerades Logopedstudentdagarna 2025 i Uppsala, ett event som anordnas varje år av Logopedförbundets studentsektion. Till eventet bjuds alla Sveriges logopedstudenter in, men även logopedstudenter från våra nordiska grannländer. I år deltog både svenska och finska studenter.

Helgen började med mingel på fredagskvällen där alla deltagare fick en chans att socialisera med varandra, och kvällen bjöd även på aktiviteter så som ett musikquiz med logoped- och Uppsalatema.

Lördagen startade med föreläsningar kring olika logopediska teman. Först ut var Logopedförbundets ordförande Kerstin Wiström som bland annat berättade om logopedyrket och hur arbets-

marknaden ser ut. Sedan höll röstlogopeden Anna Eiding föreläsningen "Att jobba som röstlogoped", där hon berättade om sitt yrkesliv och gav tips på olika röstövningar.

Näst ut var författaren och föreläsaren Tove Selvåg Drott, som i föreläsningen "En personlig berättelse om att leva med stamning" berättade om just det – egna erfarenheter av stamning från barndom till vuxen ålder. Sedan, efter en

välbehövlig lunchpaus, hölls studentsektionens årsmöte där styrelsen för verksamhetsåret 2025/2026 valdes.

Efter årsmötet berättade logopeden Zhiwar Eskandari om selektiv mutism i sin föreläsning "Selektiv mutism – aktuell forskning och vägar framåt". Sist ut på denna föreläsningsdag var logopeden Anita McAllister som i sin föreläsning "Varför blir det fel ibland? Om motoriska talavvikelser hos barn" berättade om vad motoriska talavvikelser innebär och hur man kan arbeta med detta som logoped. Därefter var det dags för sittning med trerättersmiddag och dans på Kalmar nation, som fick

avrunda årets spännande, inspirerande och lärorika upplaga av Logopedstudentdagarna!

Vi i styrelsen för Logopedförbundets studentsektion 2024/2025 vill särskilt tacka Stiftelsen Laryngfonden som bidrog till möjligheten att genomföra Logopedstudentdagarna och därigenom skapa en mötesplats för oss logopedstudenter att utforska och lära oss mer om olika aspekter av logopedyrket tillsammans! Ert stöd och engagemang betyder otroligt mycket för oss, så tack ännu en gång för er hjälp att göra detta möjligt. ■

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

RAPPORT FRÅN EMEAC MÖTE

"HEAD & NECK PATIENT ADVOCATES VIRTUAL INPUT MEETING"

TEXT **KAJ BROUWER**, SEKRETERARE MUN- & HALSCANCERFÖRENINGEN STOCKHOLM / GOTLAND

23:e september var jag som svensk patientrepresentant med på ett virtuellt möte kallat "EMEAC" för Huvud- och halscancerpatienter. Arrangör var MSD (Merck Sharp & Dohme) ett multinationellt läkemedelsbolag. Övriga deltagare kom från Kanada, Polen, Nederländerna och Storbritannien.

Det var tre timmar fullspäckade med intressanta ämnen och diskussioner. Efter presentation följde:

1. Patientens huvud- och halscancerresa med fokus på diagnosen
2. Huvud- och halscancer: behandlingar och utmaningar med dessa
3. Huvud- och halscancer: behandlingar, behov som inte

blir uppfyllda och speciella utmaningar

4. Erfarenheter av patientföreningar och patientföreträdare
5. Medvetande och stöd för Huvud- och halscancer
6. Avslutning och summering.

Det var tre intensiva timmar med intressanta diskussioner om hur Huvud- och hals-

cancervården fungerar och även förutsättningar för patientföreningar i de olika länderna. Det kändes som att både vi som patientrepresentanter och företaget MSD fick bra utbyte av mötet. Dessutom fick MHCF 3000 kronor för min medverkan i mötet från MSD!

TIPS: Patientföreningen i Storbritannien har en ambi-

tiös webbplats, väl värd att kolla in "theswallows.org.uk".

I övrigt nämndes den stora ESMO-kongressen i Berlin 17–21 oktober 2025. Kanske ska någon dit? Det är en mycket inflytelserik global onkologiplattform för kliniker, forskare, patientföreträdare, journalister och representanter för hälso- och sjukvårdsbranschen från hela världen. ■

www.mhcforbundet.se

BOKTIPS med jultema

"Klubben för en lyckligare jul"

av Caroline Säfstrand

Boktips av Lisa Aronsson och Andreas Björklund

Vad passar väl bättre när man i julstressen behöver en paus, än att krypa upp i soffan eller favoritfåtöljen med en härlig lättläst bok, en kopp te och en varm, skön pläd att svepa in sig i, kanske framför den sprakande brasan...

Det finns ett oändligt antal feelgoodböcker att välja bland och kanske har du en favoritförfattare, eller favoritplats du längtar till. Så är

det i alla fall för oss, som reserverar på biblioteket så snart Caroline Säfstrand kommit ut med en ny bok.

Handlingen i hennes böcker är oftast förlagd på eller i närheten av den lilla ön Ven i Öresund, mitt mellan Sverige och Danmark, en härlig, lite vindpinad oas om man kommer off-season och slipper trängas med alla andra turister. Där tar man sig bäst runt

med de gula hyrcyklarna, eller vandrandes längs små vägar och krokiga stigar.

Förra året var det just en julbok "Klubben för en lyckligare jul" som gavs ut. Klubben som det handlar om är en skrivargrupp, en udda, lite tilltufsad och vilken samling människor, som av olika anledningar anmäler sig till den här kursen. En sak har de dock gemensamt; alla behöver de hitta

ett sätt att klara årets mest kravfyllda familjehögtid, julen med alla dess traditioner och måsten.

Vänskap, omtanke, värme och humor präglar relationerna och bidrar till det hopp om bättre framtid som avrundar berättelsen.

En välskriven, varm och lättläst bok som ger oss en härlig avkoppling bland faktaböcker, populärvetenskap och annat vi annars läser. ■



MIN CANCERRESA

TEXT ASTRID LORENTZON
FOTO JOAKIM MAGNUSSON

Vad gör man när något livs-avgörande händer? Kanske något som man aldrig kunde föreställa sig skulle hända? I MHCF är vi många med den erfarenheten.

Jag heter Astrid, är 65+ och bor i Stockholm. Ett händelserikt liv ligger bakom mig, kanske framför mig också.

Min underkäke håller på att krackelera på grund av strålbehandling. Käkkirurgen har sagt att det är en dålig prognos och att det förmodligen inte går att operera. Det går inte att säga om det händer i morgon eller om några år. Det var inget muntert besked jag fick i september 2023. Hur förhåller man sig till det?

Min röst är viktig för mig. Jag har sjungit i hela mitt liv. Jag har varit musiklärare, musikalisk diversearbetare, klasslärare, och jobbat med nyanlända barn. Rösten är central.

Än håller käken ihop förutom att jag förlorat några tänder, som inte går att ersätta. Inga dentala arbeten utförs, för att orsaka så lite skada som möjligt. Jag har skov när jag sluddrar ordentligt, men ofta hyfsat tydligt tal. Och jag har inte ont. Jag är lyckligt lottad.

Tio år tidigare, i januari 2013, fick jag en cancerdiagnos: tungrandscancer. En fjärdedel av tungan opererades bort, likaså en del av gombågen och några lymfkörtlar. Jag fick strålbehandling utifrån och brachybehandling inifrån i det drabbade området. I maj 2013 var jag färdigbehandlad.

Jag var nu en av de då cirka



1700 personer som det året drabbades av mun- och halscancer. Vad hände sen?

De men jag fick var ett smakbortfall, lite sväljsvårigheter, fluktuerande salivmängd, och lite svårt att uttala vissa konsonantkombinationer. Mitt yttre har inte ändrats förutom en del viktnedgång. Jag kunde alltså vara nöjd med behandlingen.

Det ledde ändå till en del omvärderingar i mitt liv. Känner ni igen det? Försäkringskassan hjälpte mig på traven med att avsluta min sjukskrivning tidigare än vad som var möjligt för mig. Arbetsgivaren hängde på resonemanget, om att det var dags att söka annat jobb, eftersom jag inte genast kunde jobba full tid. Min heltidsanställning i Stockholms stad var plötsligt inte värd någonting.

Jag insåg att nu fick jag ta över rodret själv, fundera över hur jag ville och kunde leva mitt liv.

Jag letade reda på ett lärarjobb på halvtid, som var så mycket som jag mäktade med just då, parallellt med kampen att gå upp i vikt och att få sårerna i munnen att läka.

2016 sa jag upp mig från jobbet, och tänkte att jag skulle arbeta med egna projekt under något år. Då började jag få förfrågningar om att hoppa in och jobba extra i olika verksamheter, som lärarutbildning, administration och organisation runt kursdeltagare, museipedagogverksamhet, och så småningom backup i en nystartad mobil naturskola. Detta gjorde att jag kunde förlänga sabbatsåret så pass mycket, att jag aldrig gick in i skolverksamheten igen.

Sedan 2022 är jag anställd på heltid i den mobila naturskolan, som har ett annat tempo, och där jag tillbringar halva dagen ute med bokade skolklasser i skogen. Naturen är läkande, och det här är ett

bra avslut på mitt arbetsliv. I maj går jag i pension.

Runt 75 000 får cancer i Sverige varje år. Det är stora siffror. Vad gör alla vi av våra förändrade liv? Det skiljer sig förstås, men av de cancerberättelser jag tagit del av, ser jag att en gemensam nämnare kanske inte så oväntat handlar det om att värdesätta det lilla och kanske också att vägra att bli ett offer. Det är inte alltid lätt, om man har smärtor och besvärliga behandlingar.

Men vi bor ändå i ett land, med förhållandevis ordnade förutsättningar. Det är inte krig här och vi är inte drabbade av jordbävningar eller andra större naturkatastrofer. Vi har fungerande sjukvård. För min del, som fortfarande ännu kan leva ett normalt liv, anser jag att jag har haft tur.

”Det började som en skakning på övre däck” som Mikael Wiehe sjunger i ”Titanic”. Kanske behöver man en omskakning ibland för att uppskatta det man har, medan man har det. Det gungar, men än har skeppet inte sjunkit.

Under behandlingsperioden började texter och musik flöda, mer ymnigt än någonsin, på det där sättet som får en att undra, var allt kommer ifrån. Denna kreativitet visade sig vara läkande och har blivit viktig i min vardag.

Av min historia har jag nu gjort en timslång musikberättelse som heter **”Jag har nåt på tungan”**. Jag kommer spela den på Södra föreningens årsmöte i Hässleholm 1 mars 2026.

Den är del av mitt sätt att leva medan jag fortfarande gör det. ■

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

MUN- & HALSCANCERFÖRENINGEN SÖDRA SVERIGES ÅRSMÖTE 2026

Vårt årsmöte äger rum den **1 mars 2026** på Hotell Statt i Hässleholm. Efter årsmötesförhandlingar har vi den stora äran att få besök av Astrid Lorentzon, medlem i Stockholm- Gotland föreningen. Hon har då premiär på sin musikföreställning "Jag har nåt på tungan". En livsbejakande berättelse i ord och toner med en humoristisk underton om att få en tumör på tungan.

Vi avslutar med samvaro och en gemensam tre rätters middag kl.13.00

Kallelse kommer att skickas ut till alla medlemmar.

Södra föreningen

Medlemshelg med Södra föreningen september 2025

TEXT OCH FOTO SUSANNE WELLBRING



13-14 september var det dags för medlemshelg för Södra föreningen.

Denna gången fick vi möjlighet att besöka Växjö och Älmhult.

Helgen inleddes på Teleborgs slott i Växjö. Slottet ligger ett par kilometer från Växjö centrum med utsikt över sjön Trummen på ena hållet och Linnéuniversitetet



på andra hållet. En fantastisk miljö för ett medlemsmöte. Det var som att komma direkt in i en sagovärld.

Kaj Fransson hälsade oss välkomna till Växjö och berättade om upplägget för helgen och vi fick också en inblick om vad Växjö med omnejd har att erbjuda.

Efter en god lunch hölls medlemsmöte. Därefter berättade en av slottets anställda om slottets intressanta historia för oss.

Det blev också tid för oss att titta oss omkring och uppleva historiens vingslag både inomhus och utomhus. Inomhus är inredning och interiörer väl bevarade och det var lätt att tänka sig tillbaka och fantisera om de som bott där. Utomhus finns en vacker slottsträdgård med vackra



Gruppsamtal.

blommor, buskar och träd. Ett parti av slottsträdgården är naturparksdel.

Vi bjöds på eftermiddagskaffe och sedan var det dags att njuta av sång och musik med Mona G. Mona G har under många år turnerat både som dansbandssångerska och med egna framträdanden. Hon sjöng dansbands-, countrymusik och många goa klassiker, samt berättade om sin tid som sångerska och musiker.

Vi tog oss sedan in till vårt hotell i Växjö centrum.

Där fanns det gott om tid för oss att prata och umgås med varandra. I hotellrestaurangen åt vi en god trerättersmåltid.

Kvällen avslutades med gruppsamtal. Vid detta möte berättade våra nya medlemmar om sig själva och fick sedan ta del av våra erfarenheter. På söndagen tog vi oss till Älmhult och IKEAs museum. Det blev ett mycket intressant besök.

Guider tog med oss på rundvandring på museet samt berättade om Ingvar

Kamprads personliga historia och hur IKEA kom till. Vi fick ta del av hur möblernas utveckling under olika tidsepoker, hur tillverkning går till, tester som utförs mm.

Efter en gemensam lunch så var det dags för hemfärd.

Tack för fint program och samvaro. Så betydelsefullt för oss att träffas.

*Vi tackar också vår trogne busschaufför Bengt för säker transport under hela helgen.
/Gun Olsson, ordförande. ■*



Länkar om:

Teleborgs slott: <https://www.slottsguiden.info/slottdetalj.asp?id=132>

IKEAs historia: <https://ikeamuseum.com/sv/utforska/berattelsen-om-ikea/>



Göteborgsföreningen

Gotlandsresa augusti 2025

TEXT OCH FOTO DAN RASMUSSEN

Denna gång gick vår resa till Gotland. Vi åkte från Göteborg mot Oskarshamn och där väntade en drygt 3 timmars färjetur mot Visby. Vid ankomsten började vi med en stadsvandring med start i Almedalen, där den årliga Almedalsveckan brukar äga rum sedan Olof Palme höll sina sommartal där. Vi fick se Botaniska trädgården som drivs av BDW (de badande vännerna) sedan 150 år tillbaka. Vidare promenerade vi förbi många av Visbys många kyrkoruiner och ett besök hos den 800 åriga nyrenoverade domkyrkan hann vi också med. Det kan tilläggas att på 1200 talet hade Visby 19 kyrkor innanför ringmuren.

Dag 2 gick vår resa söderut. Vi fick se fiskeläget Gnisvärd innan vi åkte vidare längs Ekstakusten med ett stopp för att fota en skeppssättning (en grav) från 1100 talet.

Nästa stopp var vid Kronvalls fiskeläge med fin utsikt över lilla och stora Karlsöarna där det finns ett rikt fågelliv. Lite söderöver sägs det att

danske Valdemar Atterdal landsteg med sin flotta 22 juli år 1361 och intog Gotland, och därmed blev Gotland danskt.

Efter lunch besökte vi en gårdsbutik, sedan fortsatte resan längst ner till sydspetsen för att beskåda Gotlands kändaste rauk Hoburgsgubben, ja det är fantastisk vad naturen kan åstadkomma. Efter ett kort stopp vid Öja kyrka åkte vi tillbaka till Visby.

Dag 3 gick vår resa mot norra Gotland där vi tog bilfärjan över till Fårö. Vårt första stopp på Fårö var Fårö kyrka där Ingmar Bergman är begravd. Sen åkte vi vidare mot Langhammars raukområde där vi fick chans att fota många pampiga raukar.

Den gotländska berggrunden är till stor del uppbyggd av hård kalkstensrev. Mellan reven ligger sammanpressad lagrad kalksten och lerig mörk sten. Havet nötte långsamt bort de mjukare delarna av berggrunden. men den hårdare kalkstensreven klarade sig bättre, kvar blev



bland annat kalkstenspelare och raukar. På hemvägen passerade vi Slite som har Sveriges största cementfabrik, där har det varit många demonstrationer p.g.a. oron för att dricksvattnet skall påverkas.

Vi hade en fantastisk guide på vår resa – Anna en äkta gotländska.

Dag 4 var det dags för en lång hemresa med start 10.45 och nu gick färjan till Nynäshamn, och vi var hemma i Göteborg kl. 22.45. Det var ett gång väldigt nöjda medlemmar som sa gonatt till varandra. ■



MHCF Gävleborg Teaterresa oktober 2025

TEXT VEERA BAIKOVA

FOTO ANNA GYLLERSTRÖM

Vi i Gävleborgs föreningen fick i maj 2025 ett erbjudande om en teaterresa till Stockholm under hösten. Det var en grupp med 24 medlemmar som reste till Chinateatern för att titta på musikalerna Joyride. Resan började på morgon den 18 oktober med Lönns buss från Söderhamn. Vi kom fram till Stockholm och hotell Downtown Camper vid Sergelstorg i mycket god tid innan föreställningen. Så vi hade möjlighet att äta på vår sin plats och även att promenera i Stockholm.

På kvällen reste vi med Lönns buss till Chinateatern och tittade på musikalerna Joyride. Den var en skildring om en dramatisk kärlekshistoria i



en familj som småningom avslutades med ett happy end.

Chinateater var som vanligt fullbokat. Det var mycket applåder och tillrop så det var en 5-stjärnig föreställning. Efter teatern reste vi till hotellet nöjda och glada.

På morgonen åt vi frukostbuffé på hotellet. Innan hemresan fanns det gott om



tid för egna aktiviteter. Vissa tog stadspromenader, andra shoppade saker med hem, kanske julklappar eller bara umgicks med varandra på hotellet.

Resan var jätteintressant

och välorganiserad tack vare Lönns buss. Vi hann att umgås med varandra och vi njöt av föreställningen på Chinateatern och vi hade tur med vädret som var soligt och fint. ■

Sydöstra Föreningen

Oslo i maj – En resa vi bevarar i vårt minne!

TEXT BJÖRN LANTZ

FOTO BJÖRN LANTZ OCH EWERT FRANZEN

Den 20 – 21 maj åkte 42 medlemmar med Vadstena-buss till Oslo, tyvärr fick vi några återbud, men vi som åkte fick två härliga dagar tillsammans.

Dag 1

Vi samlades vid Mjölby centralstation redan klockan 06.00, samtliga var på plats utsövd och förhoppningsfulla. Ingen behövde bli besviken, vi fick två fantastiska dagar tillsammans. Eftersom bussresan var relativt lång så hade vår reseledare Berith ordnat med aktiviteter under färden mot Norge. Dels fick vi två kluriga frågesporter att försöka lösa tillsammans med respektive i passagerarsätet. Dessutom under en bussfika fick vi "Gympa

med Berith" på en vackert belägen rastplats. Det blev armar uppåt streck, knäböj, stretchövningar mm, mycket muntrationer och glada rop hördes från gymnasterna i takt med att blodcirkulationen verkligen kom igång och flödade i kroppen samtidigt som själen fick sitt lystmäte. Vid lunchtid stannade bussen vid Waterside i Töcksfors intill Dalslands kanal, där vi fick en timmas lunchpaus med avslutande kaffe i deras underbara trädgård och park i strålende solsken. På en sådan här resa har man naturligtvis med en fysioterapeut. Eva Ånell DeVecchio lärde oss 10 olika övningar sittandes i våra bekväma säten. Det var fotpumpning, axelrullningar,



◀ Fysioterapeutens bussövningar.

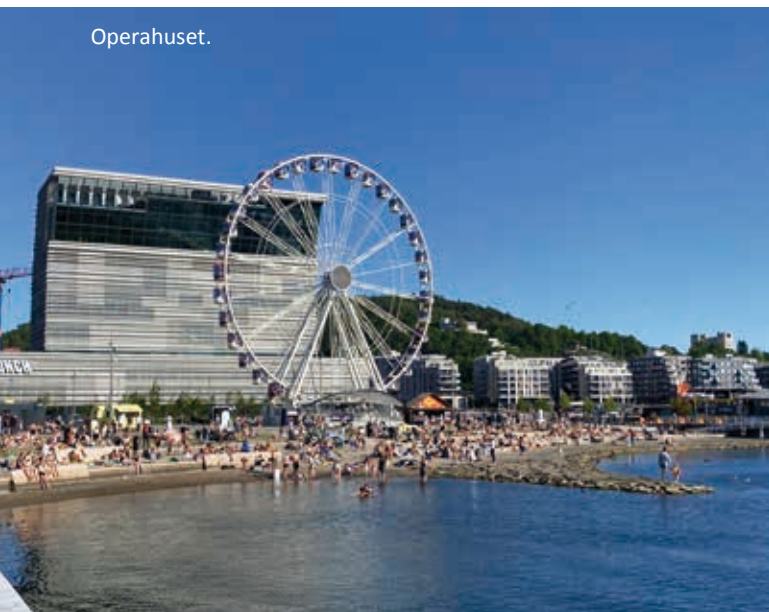
nackstretching, knipövningar, lårspänning mm som vi fick "genomlida", allt för den goda saken och vårt välbefinnandes skull, perfekt att ta med sig i vardagen framöver.

Holmenkollen

Vårt första äventyr gick upp till Holmenkollebacken som

ligger 10 km nordväst om centrala Oslo. Själva backen ligger 370 meter över havet, det är hisnande högt och brant. Man undrar hur backhopparna vågar störta nedför denna brant, men när till och med Kronprins Olav deltog i backhoppningstävlingar redan 1922 och 1923 utan att drabbas av synliga men eller svindel, då vågar väl inga andra backhoppare vara sämre, utan de tar mod till sig ▶

Operahuset.



Vigelandsparken.



◀ och slänger sig utför. Men det var ingenting för oss i MHCF kunde vi lugnt konstatera, eftersom vi är lite fega och har en viss stelhet i kroppen som vi alla "delvis lider av"!

Eftermiddag och kväll

Hotell Comfort i Börsparken blev vårt hotell, ett stenkast från Karl Johan.

Efter incheckning fick vi fri tid för att upptäcka Oslo. Många gick ner till Operahuset och tog en sväng upp till dess berömda tak. Operahuset som stod färdigt 2007-2008 har en yta av 38.500 kvm och kostade 3,9 miljarder norska kronor att färdigställa. Andra gick till Munchmuseet, några strosade upp mot det kungliga slottet, det finns så mycket sevärt att upptäcka i Oslo med dess moderna arkitektur. Vi njöt alla i den ljuvliga värmen, vi passade också på att ta en kaffe och några tog ett glas vin i den ljuvliga sommareftermiddagen.

På kvällen var det beställt 3-rätters på Restaurang Egon. Fantastiskt gott med krämig fisksoppa som förrätt, lax som huvudrätt och pannacotta med hallon som efterrätt. Allt detta med fönsterbord och utsikt över Oslos mest centrala delar med dess folkmyller som ofta omger en huvudstad.

Dag 2

Från högsommarvärme till rejäl temperatursänkning och snålblåst begav vi oss till Vigelandsparken efter hotellfrukosten. Vi fick en fantastiskt fin och intressant guidning kring den kända och Norges mest talangfulla skulptör Gustav Vigeland och hans fantastiska skapelser. I den vackra parken som även är designad av honom finner man mer än 200 naturalistiska skulpturer i brons, granit och gjutjärn med människans livsstadier som huvudtema. Guiderna berättade att Vigelands hem skulle rivas och ersättas av ett folkbibliotek. Då förhandlade Gustav Vigeland till sig en bostad och en studio att arbeta i samt gav ett löfte till staden att donera skulpturer vilket blev en perfekt överenskommelse, detta får vi turister njuta av idag. På hemväg till hotellet fick vi en mycket intressant guidning kring Oslo i nu- och dåtid. Alltid lika intressant att höra hur människor lever sina liv och hur stadskärnor förändras och utvecklas.

På hemväg från Oslo stannade vi i Grums för en middag på Restaurang Anderssons. Innan dess hade vi ett "hjulmöte", det var nytt för oss och säkert väldigt ovanligt att hålla ett medlemmöte under en bussfärd.

Men det var inga problem Per Nilsson svingade rutinerat klubban i över en timma, agendan var väl förberedd. Vi fick en genomgång av Annette kring protokoll från julmötet och årsmötet, avhandlade förenings ekonomi dess status samt vår medlemsutveckling, vi är nu uppe i 192 medlemmar med förhoppning att nå 200 st. Tony Nilsson berättade senaste nytt från förbundet och Mats Reimbertsson informerade om vår nya hemsida <http://sydostmhcf.se>. Dessutom fick vi en rapport från promenadgrupperna i Linköping (Bosse) och Norrköping (Björn). Kontaktsjuksköterskorna på US i Linköping har efterfrågat en patientinformatör för strålbehandlade, vår förhoppning är att vi har någon/några i vår förening som är

intresserade av det uppdraget. Vi hade en diskussion kring vad medlemmarna ville få ut av föreningen, som föreläsningar, dagsutflykter, eventuella flera längre resor mm. Många intressanta förslag inkom som styrelsen nu får behandla på nästa och kommande möten.

Per Nilsson slog klubban i ryggsstödet och tackade medlemmarna för den härliga gemenskapen under resan. Vår förbundsordförande Tony reste sig och tackade vår suveräna reseledare Berith Greck-Ånell med ett roligt tacktal kring det fantastiskt fina arbetet med resan, till allmänt jubel och applåder. Vår busschaufför Daniel fick också välförtjänt tack och rungande applåder. Så trevligt och kul vi hade, det gör vi om! ■



Gympa med Berith.

Sydöstra Föreningen

Höstmöte i september

– En historisk resa på Ljungs slott!

TEXT OCH FOTO BJÖRN LANTZ

Den 12 september samlades 66 medlemmar vid Ljungs slott utanför Ljungsbro (Linköping) för ett höstmöte i underbar miljö och skön sensommarvärme. Ordförande Per Nilsson hälsade välkommen i elegant historisk klädsel på slottstrappan. Vi var så många anmälda att vi fick delas upp i flera grupper för att guidningen skulle fungera runt om i slottet och att vi även skulle få plats i den fantastiska och rustika slottskällaren där vi avnjöt vår lunch. Man kände verkligen historiens vingslag när vi gick i de slitna stentrapporna (patina) och i alla vackra rum från 1780-talet.

Ljungs slott

Byggherre till Ljungs slott är greve Fredrik Axel von Fersen (1719-1794) eller Axel von Fersen d.ä. som han oftast kallas i historieböckerna. Greve Axel var en av dåtidens rikaste och mäktigaste personer i Sverige.

På Ljung ville han bygga sitt lantslott. Han valde personligen ut platsen där slottet nu är beläget vid strandbrinken mot Motala Ström. Idag betraktas Ljungs Slott som ett av den gustavianska tidens viktigaste byggnadsmonument.

Slottet visades för oss av föreningen Ljungs Slotts Bevarande. Vi möttes av guider som i tidstroga kläder gav oss en känsla av det förflutna när de berättade om slottet och dess ägares spännande och tidvis dramatiska historia!

Kontaktsjuksköterskorna

Våra fantastiska kontaktsjuksköterskor från US i Linköping, Josephine Fridström och Louise Axelsson höll en mycket intressant information om HLR med fokus på Laryng-

etomerade. Hur hanterar man en medvetlös person som andas genom trakeostomat i jämförelse med en person som andas genom mun och näsa. Vi informerades om hjärtstartare, HLR-sidor, appar på telefonen, 1177 och även vårt förbunds hemsida där information och filmer finns att studera.

När vi nu hade våra kontaktsjuksköterskor på plats så vidtog en livlig diskussion med medlemmarna kring munvård och ett samarbete med tandvården bl a kring en studie som genomförts under året. Många frågor kom även upp kring strålning och vi fick ta del av mycket erfarenhet från kontaktsjuksköterskornas vardag och medlemmarnas egna erfarenheter, oerhört värdefullt för oss medlemmar. Det är ju precis därför vi träffas för att hjälpa varandra i vardagen både vad gäller smått som stort! All erfarenhet från oss vill både vården och vi ska spridas inom MAS-nät-



Ordförande Per Nilsson tar emot på slottstrappan tillsammans med guiderna och slottets ägare.

verket (medicinskt ansvariga sjuksköterskor).

Forskning om Munhälsa

Charlott Karlsson är tandhygienist och doktorand inom oral hälsa på Malmö Universitet, hon är även medlem i Sydöstra. Hon berättade om aktuell forskning inom Huvud

hals cancer, biologiska markörer, hantering av biverkningar. Vi fick också information om vilket stöd som ges till patienter och vårdpersonal för att minska påverkan av viktiga funktioner och utseende som orsakas av behandling.

Charlotts forskningsprojekt är dock fokuserat på perioden

Obligatorisk pausgymnastik mellan föredragen.





Doktorand Charlotte Karlsson.



Kontaktsjuksköterskorna Josephine Fridström och Louise Axelsson.

◀ under strålbehandling där patienter från Jönköping, Kalmar, Lund och Umeå har deltagit. På respektive sjukhusstandvård orofacial medicin klinik har patienternas munhygien, gapförmåga, salivmängd och sår i munnen (oral mukositis) registrerats före strålbehandlingens start, varje vecka och 1 och 3 månader efter avslutad behandling. Patienterna har också besvarat frågeformulär om sina symtom och hälso-relaterad livskvalitet.

Hälsorelaterad livskvalitet är en viktig del inom forskning då den kan beskriva fysisk förmåga som rörlighet och ork, symtom som smärta och muntorrhet, svårigheter att äta och dricka, problem med att tala, begränsningar i att umgås och äta tillsammans med andra. Charlott har undersökt hälsorelaterad livskvalitet under strålbehandling och hur den påverkas av sår i munnen. Resultaten visade att strålbehandling påverkar livskvaliteten negativt, särskilt för de som hade mycket sår i munnen. Smärta smakföränd-

ringar, dålig aptit, seg saliv, muntorrhet och trötthet var det patienterna rapporterade värst.

Även skillnader mellan män och kvinnor har undersökts och visade att männen rapporterade mer besvär med smärta och sexualitet och fler behövde sondmat och smärtlindring än kvinnorna. Kvinnorna rapporterade värre problem med muntorrhet, seg saliv och viktnedgång än männen.

Strålbehandling mot huvud hals området gör tänderna skörare och förändrar mikrofloran i munnen så att det blir en sur miljö. Salivens skyddande egenskaper som fanns före strålbehandling finns inte kvar vilket gör att risken för att drabbas av svamp och karies ökar kraftigt! Strålbehandlingen gör också att käkbenet blir skört. Karies kan göra att tänder på sikt behöver dras ut, och tandutdragning ökar risken för infektioner i käkarna (osteoradioneuros).

Detta förklarar varför mun-

hygien är så oerhört viktig. Att sköta sin munhygien kan vara besvärligt på olika sätt, till exempel svårt att komma åt med en vanlig tandbörste om man har genomgått operation eller har svårt att gapa. Studier har också visat att depression och trötthet är vanligt efter strålbehandling. Det är viktiga faktorer som påverkar om man orkar sköta sin munhygien på det sätt man vet att man behöver, detta är också något som Charlott har med i sin forskning.

Tandborstning, rengöring mellan tänderna två gånger per dag, skölj munnen med vatten efter fika och måltider eller känn efter så att inte matrester ligger kvar i munnen. Skölj munnen med fluorid lösning 0,2% som inte svider eller tandkräm med extra hög fluoridhalt (1400 ppm) 2-3 ggr/dag. Det finns flera produkter som lindrar muntorrhet, försök att hitta några produkter som luktar munnen som passar just dig och dina behov. Din tandhygienist kan vägleda dig!

Medlemsmöte

Först ett klubbslag av ordförande Per Nilsson därefter en presentation av nya medlemmar och styrelsen.

Sekreterare Annette Skantze sammanfattade föregående protokoll som vi hade under Osloresan.

Björn Lantz redogjorde för ekonomin, inkomna bidrag och vilka bidragsansökningar som är aktuella, föreningens kostnader och vår ekonomiska ställning. Vi har fått donationer från avlidna medlemmar vilket vi tack- samt tagit emot och nu ska hantera på ett speciellt sätt som exempelvis stipendier till forskningsstuderande inom mun- och halscancerområdet eller dylikt.

Vidare kring vår medlemsutveckling, vi är för närvarande 190 betalade medlemmar.

Vår förbundsordförande Tony Nilsson redogjorde för vad som är aktuellt inom förbundet. Utvärdering av hälsoresorna kommer att redovisas under julmötet.

Bosse Andersson berättade från promenadgrupperna och Mats Reimbertsson om nyheter kring föreningens hemsida och hur vi medlemmar kan utnyttja och få tillgång till denna. Vi behöver också fler aktiva inom föreningen och styrelsen inför kommande år och årsmöte så medlemmarna uppmanades att hjälpa till med förslag på nya kandidater så vi kan behålla och vidareutveckla vår fina och livaktiga förening på bästa sätt.

Vi ses nästa gång på julmöte i Eksjö den 29-30 november och årsmötet är spikat till 28 februari 2026 i Örserum.

Ordförande Per Nilsson tackade medlemmarna för visat intresse och önskade alla en skön sensommar och höst. Han fick själv en rungande applåd från oss medlemmar för allt han fixat och styrt med kring denna fina dag på Ljungs slott. ■

Örebro och Värmlands Län

Nya eldsjälar sökes

TEXT BARBRO ARVIDSSON OCH HALVOR ERIKSSON

Vår förening har under de senaste åren haft förmånen att ha två fantastiska personer som ordförande och kassör. Barbro Pettersson har med stort engagemang skött sin roll som ordförande med att ordna aktiviteter för våra medlemmar och varit aktiv kontaktperson i olika sammanhang bland annat i förbundet. Vår kassör Klas Pettersson har skött föreningens ekonomi med största nit och noggrannhet med högt förtroende vilket medfört

en förening i god ekonomisk balans.

Tyvärr kommer dessa eldsjälar att flytta från vårt område under nästa år. Detta innebär att vi behöver nya personer att axla dessa roller och en ny styrelse behöver bildas till årsmötet 2026.

Vi i valberedningen har påbörjat vårt arbete med att internt inventera och inspirera våra medlemmar i föreningen till engagemang genom att skrivelse gått ut till alla medlemmar omkring

situationen. Vi vill även med detta inlägg i tidningen flagga för vikten av att skapa en ny fungerande styrelse.

Om vi inte kan lösa denna situation inför 2026 kommer vi troligen att behöva lägga ner vår förening eller finna annan lösning med hjälp av förbundet.

En nedläggning av föreningen innebär stora konsekvenser på olika nivåer – på förbunds nivå och för de enskilda medlemmarna som förlorar möjligheten

att tillsammans med andra i liknande situationer få stöd och gemenskap.

Vi i valberedningen hoppas på att det visar sig att möjligheter finns till lösningar så att föreningen kan leva vidare och fortsätta vara en tillgång både på individ och samhällsnivå. ■

2025-10-28

**Valberedningen för MHCF
Örebro-Värmland**

Södermanland och Västmanlands Län

Medlemsmöte på Myrby Gård

TEXT OCH FOTO EVA KNUTS ERIKSSON

Lördagen den 16 augusti var vi 20 medlemmar från Södermanland/Västmanlands-föreningen som träffades i Magasinet på Myrby Gård hemma hos Eva och Göran.

Dagen började med att välkomna två nya medlemmar Terja och Tapani Alatalo.

Anledningen till denna träff var att vi skulle träffas under lite enklare former och lära känna varandra lite mer.

Vi började med en kall lunchbuffé som bestod av

vinmarinerad rostbiff, rökt skinka, kalkonbröst, pepparsalami, brie ost, stagür ost, tomatmarmelad, mango/gurksallad och tomatsallad med fetaost.

Efter lunchen var det dags för en rundvandring. Göran visade runt på gården, berättade om Myrby Ridskola som har 20 stycken ridhästar. Ridskolan drivs av döttrarna Maria och Anna. Det finns även 20 får och 3 getter på gården.



Göran på trappan till magasinet. Väntar på medlemmarna.

Dagen avslutades med kaffe, chokladladdkaka och grädde.

När denna artikel skrivs vill vi välkomna ytterligare två nya medlemmar Maj-Britt och Göran. ■



Kerstin och Stig kom i finbilen.



Stockholm/Gotland

Picknick i Marabouparken i Sundbyberg den 21/8 2025

TEXT OCH FOTO KAJ BROUWER, SEKRETERARE

Vår trevliga guide Maria Ahlsén började med att berätta om skulpturen Boxaren och förklarade att detta inte är en staty (som jag råkar ha sagt) utan en skulptur eftersom skulpturen inte föreställer en specifik boxare utan en boxare i allmänhet.

Vi fortsätter rundturen med att gå fram till ett tiotal skulpturer som hon berättar om och vi får även information om parkens och företaget Marabous historia. Ca en timme senare ger vi henne ett stort tack och applåd för visningen. Därefter ser vi fram emot att äta smörgåstårter som dock inte är på

plats men efter en tids väntan och spänning så dyker vår leverantör upp med dessa.

Vi ställer fram smörgåstårterna, en med skaldjur och en utan, och även de tallrikar och bestick som vi har med oss. Vi sitter vid ca fyra bord och äter, dricker och samtalar. Kan klockan ha varit ca 18.30 när vi avslutar det hela?

Det var en liten regnskur på eftermiddagen men under vår tid i parken regnade det inte och när vi satt och åt tittade solen fram.

Jag tror de femton personer som deltog var nöjda med picknicken. ■



Boxaren.



Smörgåstårter i parken.



Vår guide berättar.

VIKTIGA TELEFONNUMMER

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

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

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

1177 Sjukvårdsrådgivningen

020 - 84 44 48 Alkoholhjälp

08 - 702 16 80 Jourhavande medmänniska

020 - 22 22 32 Äldre linjen

020 - 239 500 Anhöriglinjen



God Jul & Gott Nytt År

önskar alla Mun- & Halscancerföreningar
runt om i landet

Mun- & Halscancerföreningen
NORRLAND

Mun- & Halscancerföreningen
GÄVLEBORG

Mun- & Halscancerföreningen
DALARNA

Mun- & Halscancerföreningen
UPPLAND

Mun- & Halscancerföreningen
ÖREBRO & VÄRMLANDS LÄN

Mun- & Halscancerföreningen
**SÖDERMANLAND OCH
VÄSTMANLANDS LÄN**

Mun- & Halscancerföreningen
STOCKHOLMS LÄN

SYDÖSTRA

Mun- & Halscancerföreningen

Mun- & Halscancerföreningen
GÖTEBORG

Mun- & Halscancerföreningen
HALLAND

Mun- & Halscancerföreningen
SÖDRA SVERIGE

Styrelsen i **LARYNGFONDEN**



Kanslipersonal
och **Mun- & Halsredaktionen**

Styrelsen för
**MUN- &
HALSCANCERFÖRBUNDET**





- 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.

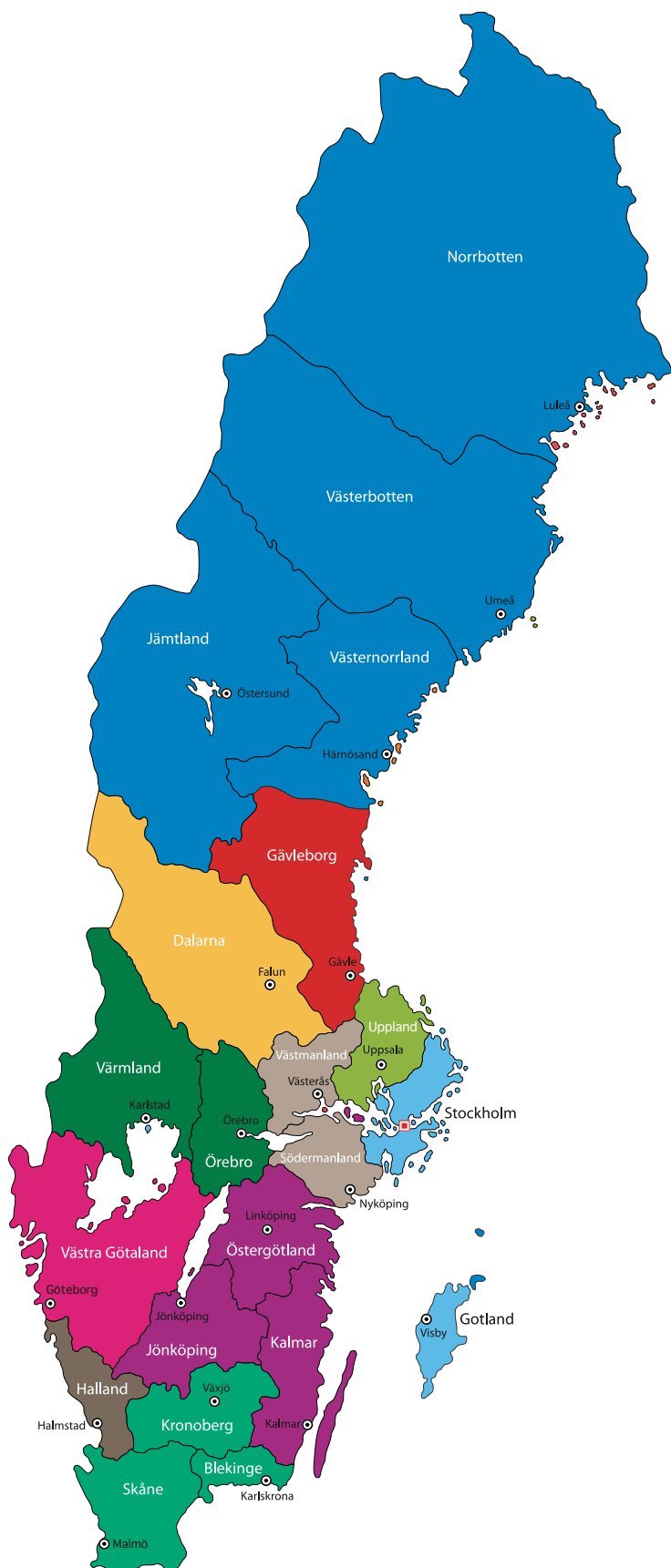
VARMA HÄLSNINGAR FRÅN REDAKTIONEN



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: 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





Utbytbara HME:er täcker olika behov under dagen och natten

De omdesignade och förbättrade HME:erna optimerar befuktning i olika situationer och förbättrar andningsförmågan. Dessa högpresterande HME:er täcker patienternas behov från morgon till kväll för olika aktiviteter och situationer och möjliggör därmed HME-användning dygnet runt.



Skanna QR-koden
och läs 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