



# Mun & Hals

NR 4 ■ DEC 2024

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



*God Jul och Gott Nytt År!*

# Mun & Hals

Årgång 50 ■ Nr 4 ■ 2024

## 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  
i samarbete med  
våra kunder.



Omslagsfoto: LISA ARONSSON

### MATERIAL

till tidningen sänds till:  
Mun- & Halscancerförbundet  
Barks väg 14, 170 73 Solna  
Märk kuvertet Mun&Hals.  
Redaktionen förbehåller sig  
rätten att redigera insänt, ej  
beställt material. Insänt material  
returneras endast på begäran.  
Eftertryck och citat är tillåtet om  
källan anges.

### STIFTELSEN LARYNGFONDEN

Ordförande: Hans-Ola Fors  
Kärleksstigen 25, 952 33 Kalix  
Tel. 070-632 70 03  
E-post: info@laryngfonden.se  
Hemsida: www.laryngfonden.se  
Plusgiro: 91 82 58-5  
Bankgiro: 5936-5338

## INNEHÅLL

Redaktören har ordet	3
Cancernavigatörer ett pilotprojekt	4-5
Sprider kunskap om lymfödem i svalget	6
Logodagar 2024	7
Julbord på "Krogen som inte finns"	7
International Head and Neck Lymphedema study day	8-9
Aktuellt – Nytt från förbundet	10-11
Aktuellt	12-13
Rapport från RCC (Regionalt Cancer Centrum) Sydöst och PNR (Patient- och Närståenderådet) Sydöst	14
Recept: Vörtlimpor	14
PNR Syd hösten 24	15
Boktips: Oro	15
Föreningsnytt:	
Göteborgsföreningen	16
Örebro och Värmlands Län	17
Södra föreningen	18
Sydöstra Föreningen	19-21
MHCF Gävleborg	21
Upplandsföreningen	22
Föreningsidor med information om kontaktpersonerna	26-27
ANNONSER	
Atos Medical	28

## ► ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Hej alla medlemmar ute i avlånga Sverige.

Ja så blev det vinter även i år.

Tyvärr så ökar både höst-influensan och Covid denna årstid, därför är det viktigt att vi alla följer folkhälsomyndighetens rekommendation att vaccinera oss mot båda. Särskilt viktigt för oss med underliggande sjukdom.

Ett glädjande besked från de styrande i regering och riksdag är väl att de över 67 år kommer att få högre ekonomiskt bidrag till tandvård från 260701 som förslaget ligger nu.

Men det bör nog satsas ännu mer på oss med huvudhalscancer.

För att summera 2024 så har det varit en tredje resa under våren till Portugal och Algarvekusten där 46 medlemmar har varit med.

Vidare har vi sökt bidrag från allmänna arvsfonden till ett projekt för att få fler medlemmar till våra föreningar. Tyvärr är det väldigt långa handläggningstider hos arvsfonden så vi vet inte om detta kan sättas i sjön under 2025.

Resegruppen jobbar på att få till två hälsoveckor under 2025.

Det blir inga utlandsresor utan vi stannar i vårt vackra land under nästa år.



TONY NILSSON  
FÖRBUNDSORDFÖRANDE  
MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

NÄSTA NUMMER UTKOMMER I MARS 2025  
■ MATERIALSTOPP TILL NR 1 ÄR 3 FEBRUARI

*Jag vill tacka alla för ett gott samarbete under 2024 och önska er alla En Riktigt God Jul och Ett Gott Nytt År.*



## ► REDAKTÖREN HAR ORDET

I skrivandets stund är det en vecka kvar till advent och vi börjar närma oss slutet av 2024.

Jag och jag tror många med mig ser fram emot alla ljus som ska lysa upp i vintermörkret. Inne i stugorna doftar det av stjärnanis, saffran, kanel, kardemumma och pomerans som genast för tankarna till jul.

I Skåne har de första snöflingorna just singlat ner och i morse var frosten frasig under skorna. Vinden var

isig och kall mot kinden. Vad passar då bättre än att kura inomhus och ta del av vår egen tidning.

I årets sista nummer får vi bl.a. en reserapport från Liverpool, vi kan läsa om cancernavigator och cancer-skola.

Med glädje kan vi berätta att version 2 av MVP huvud hals nu är publicerad.

Vi får ta del av vad som händer i patient- och närståenderåden i RCC syd respektive RCC sydöst.

Som vanligt finns intressanta reportage från våra olika regionföreningar. Varmt tack! Alltid lika intressant att ta del av era upplevelser och aktiviteter, på så sätt kan vi inspirera och tipsa varandra och utveckla våra föreningar.

Vi vill säga stort grattis till Upplandsföreningen som har fyllt 50 år och reportage finns under föreningsnytt.

***Vi i redaktionen vill önska er alla en riktig God Jul och ett hälsosamt nytt år. 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!**

# CANCERNAVIGATORER

## ETT PILOTPROJEKT

TEXT **ULRIKA LINDBLAD**, VERKSAMHETSLEDARE FÖR KRAFTENS HUS STOCKHOLM

Pilotprojektet Cancernavigatorer har startat på Kraftens hus Stockholm. Målet är att bygga upp, testa och utvärdera en modell i liten skala som kan sänka trösklarna till samhällets olika stödresurser till cancerberörda med stora behov. Fyra så kallade navigatorer har rekryterats som kan erbjuda ett individuellt stöd till vissa patientgrupper.

Utifrån ett initiativ från Regionalt cancercentrum Stockholm Gotland har Kraftens hus Stockholm påbörjat en pilotstudie om cancernavigatorer. Tanken är att utifrån individens behov och förutsättningar förbättra personens livskvalitet genom att han eller hon får ökad tillgång till de stödresurser som vården och samhället i övrigt erbjuder. Ulrika Lindblad är projektledare och den som vården kontaktar när de har identifierat någon som har ett stort behov och är intresserad av ett navigatorstöd. Efter ett flertal förankringsmöten med sjuksköterskor och kuratorer inom cancervården har sex deltagare förmedlats till projektet.

– Det är så roligt att vårdpersonalen tydligt ser detta behov och att projektet verkar kunna komplettera det arbete som vården gör. Navigatorerna och jag har varit ute på ganska många möten för att förankra projektet och visa upp vilka vi är som jobbar med detta och vi möts av ett stort intresse, säger Ulrika Lindblad.

Fyra navigatorer har rekryterats utifrån sina personliga egenskaper och yrkesbakgrund och de har också deltagit i en skräddarsydd utbildning. Tre av dem har egen cancererfarenhet. Navigatorerna är alla avlönade och har tystnadsplikt i sitt arbete i enlighet med projektets värdegrund. En navigator ska kunna coacha en projektdeltagare, utifrån hans eller hennes resurser och behov,





### Redaktionen förklarar:

**Peer support** är en stödperson med egen erfarenhet av psykisk ohälsa.

**Kulturdoula** fungerar som stödperson för icke svensktalande gravida och deras familjer.

**Yalla lots** = mentor-mamma och har funnits sedan 2019 med syfte att öka utlandsfödda kvinnors egenmakt, tillgängliggöra samhällsfunktioner och stärka föräldraskap.

så att personen får en slags hjälp till självhjälp. Det kan innebära att förbereda, delta vid och följa upp vårdmöten, eller att slussa in någon som upplever sig ensam i sociala sammanhang – kanske Kraftens hus – eller att vara behjälplig med att strukturera upp vilka myndighetskontakter som behöver tas.

Projektet tog form efter att Regionalt cancercentrum Stockholm Gotland identifierat att stödet till vissa cancerberörda har svårt att nå fram och har gett Kraftens hus Stockholm i uppdrag att utforma, testa och utvärdera en stödmodell. Faller det väl ut kan cancernavigatorer bli en del av Kraftens hus permanenta verksamhet, men även vid andra Kraftens hus-föreningar ute i landet. För närvarande finns Kraftens hus även i Borås och Göteborg och är under uppbyggnad i Östersund.

Inledningsvis i projektet gjordes en kartläggning som visade att det är många typer av cancerberörda som kan behöva extra stöd, och även många olika typer av stöd. Men eftersom det är en förstudie med begrän-

sade resurser, behövde bredden av behov och målgrupper krympas till en mer hanterbar skala med fyra målgrupper och fyra olika typer av stöd.

#### Målgrupper:

- Multisjuka personer, med cancer som en av flera somatiska diagnoser
- Personer med cancer och med liten kunskap om de svenska samhällssystemen av kulturella och språkliga skäl (urval av svensk-somalier med stora behov av stöd)
- Personer med kroniska och stigmatiserande cancer-typer som är ett hinder för att delta i sociala sammanhang
- Personer med cancer som lever i ofrivillig ensamhet

#### Stödformer:

- Vårdnavigering: att förbereda frågor inför ett vårdmöte, vara med på och följa upp mötet.
- Myndighetsnavigering: att resonera om vilka samhällskontakter som bör tas och att förbereda och följa upp kontakter med dessa.

- Social navigering: att visa på och följa med till sociala sammanhang, varav Kraftens hus Stockholm är ett sådant.

Både målgrupper och typer av stöd kan överlappa varandra. En person kan alltså behöva hjälp både med att komma in i sociala sammanhang och få hjälp med att förbereda viktiga möten. Eller att en person, vars levnadsmönster förändrats på grund av cancersjukdomen, både kan vara multisjuk och leva i en ofrivillig ensamhet.

I kartläggningen ingick också att lära av redan existerande stödmodeller. Personligt ombud, som är ett väl etablerat stöd för personer med psykisk ohälsa, peer support, även det ett stöd vid psykisk ohälsa, samt Kulturdoulor, Yalla lotsar och Hälsoinformatörer är några exempel på stödmodeller som varit förebilder och gett viktig kunskap och inspiration till projektet.

Hur går det då till? I första hand är det vården som kontaktar samordnaren vid Kraftens hus om patienten vill

vara med i projektet. På ett första möte på Kraftens hus träffas samordnaren, navigatör och projektdeltagaren. Under mötet tas en överenskommelse fram för att sätta en tydlig ram för uppdraget. Där definieras vad personen vill ha hjälp med och när man ungefär tror att uppdraget är klart och behöver stämmas av. Därefter kan en ny överenskommelse tecknas om nya behov kommer fram under vägen. Tanken med en sådan överenskommelse är att minska risken för att göra fel saker men också för att skapa rimliga förväntningar på navigatören.

Projektet kommer att fortsätta till och med halvårsskiftet 2025. Under hösten görs ett flertal fondansökningar för att säkra medel till en uppskaldad fortsättning. Tanken är då att erbjuda fler målgrupper ett navigatorstöd. Det skulle till exempel kunna vara anhöriga men också patientgrupper med ytterligare stödbehov, en utökning som sannolikt också kräver att fler navigatorer rekryteras och som har andra kompetenser än det gruppen representerar idag. ■

# SPRIDER KUNSKAP OM LYMFÖDEM I SVALGET

TEXT KARIN SJÖGREN OCH EMILY GRENNER, LUNDS UNIVERSITET

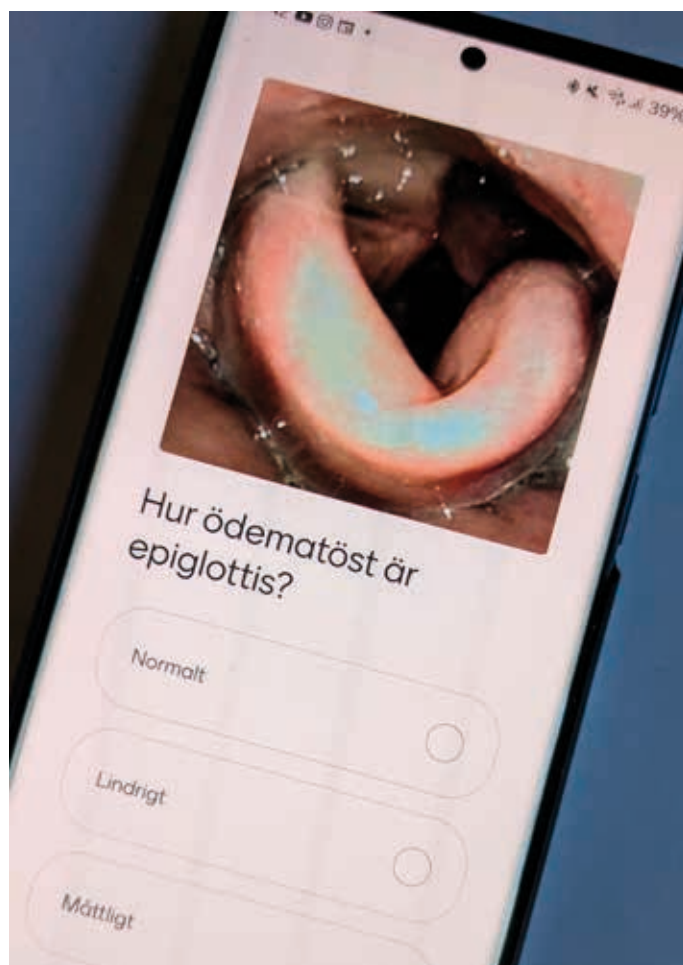
På Lunds universitet pågår just nu flera forskningsprojekt med fokus på hur lymfödem i halsen kan bedömas och vilka behandlingar som ger effekt.

Lymfödem är en svullnad som följd av att lymfvätska inte kan rinna undan som den brukar efter till exempel strålning eller operation. Det är en mycket vanlig biverkning som drabbar 60- 90% av personer som behandlats för huvud- och halscancer. Redan vid en mindre svullnad i svalget minskar utrymmet och musklerna rör sig sämre, vilket kan göra det svårt att äta och prata.

Med stöd från Laryngfonden besökte vi Nationell nätverksträff för dysfagi (sväljproblem) och Nationell konferens i logopedi, båda i Göteborg november 2024, för att sprida några tidiga

resultat från pågående studier. Under presentationerna fick logopeder öva på att bedöma lymfödem i svalget med hjälp av skalan revised Patterson Edema scale. Vi redovisade också tillsammans med Thérèse Mikoczy Nilsson preliminära resultat från en enkätstudie vi genomfört hos vårdpersonal, som belyser att det finns stora utmaningar i området, eftersom många känner att de saknar kunskap om lymfödem. Det saknas dessutom studier som visar vilken behandlingsmetod som kan vara mest effektiv. Detta är någonting vi med kommande studier hoppas kunna förändra.

*Epiglottis = struplock* ■



Hundratals logopeder fick testa på att bedöma svalg via webbenkät.

GÅ IN OCH TITTA PÅ VÅR HEMSIDA  
[www.mhcforbundet.se](http://www.mhcforbundet.se)

# LOGODAGAR 2024

TEXT LOGOPEDFÖRBUNDETS STUDENTSEKTION

Tack till Stiftelsen Laryngfonden för Stödet till Logodar 2024

Vi är glada att kunna rapportera om en lyckad Logopedstudentdag 2024, som ägde rum den 11-12 oktober i Stockholm. Tack vare bland annat Stiftelsen Laryngfonden fick vi möjlighet att samla logopedstudenter från hela Sverige för en helg fylld med lärande, inspiration och nätverksbyggande.

Evenemanget inleddes med ett mingel på fredagkvällen, vilket satte tonen för en en-

gagerande helg. På lördagen hade vi nöjet att lyssna på flera framstående talare, däribland Lovisa Femrell, Sandra & Edvin Kuusk, Ulrika Nettelblad och Jenny Tegnevi, samt Tony Nilsson som föreläste om Mun- och halscancerförbundets historia. Deras insikter och erfarenheter bidrog starkt till diskussioner och fördjupade vår förståelse för logopedyrket. Dagen avslutades med en trevlig middag i Medicinska föreningens kårhus. Denna helg har verkligen stärkt gemenskapen bland studenter och skapat en unik plattform för framtida samarbeten.

Under lördagen hölls också vårt årsmöte, där vi valde en ny styrelse för Logopedförbundets studentsektion. Denna process är avgörande för att säkerställa att studenternas röst hörs och att vi kan fortsätta att arbeta för våra intressen och behov inom utbildningen och yrket. Det var inspirerande att se så många engagerade studenter delta och vara med och forma framtiden för logopedutbildningen i Sverige.

Vi vill särskilt tacka Stiftelsen Laryngfonden för ert generösa stöd som har gjort detta event möjligt. Ert engagemang för logopedutbildning-

en och vår profession är ovärderligt. För mer information och bilder från dagarna, följ gärna vår studentsektion på Instagram: @logopedforbundetstudent.

Vi ser redan fram emot nästa års Logodar och hoppas på fortsatt samarbete med er! Tack för att ni är en del av vår resa! ■

## JULBORD PÅ "KROGEN SOM INTE FINNS"

TEXT OCH FOTO CLAS PETTERSSON

Lördagen 23 november träffades Mun- & Halscancerföreningen Örebro-Värmlands län för att som vanligt äta julbord.

Det som var mindre vanligt var att vi var på en krog som enligt namnet inte finns.

Men vi fjorton från föreningen som gett oss ut i vinterns första snö hittade alla dit.

Långt ner i södra Närke ligger verkligen "Krogen som inte finns". I utkanten av Närkesberg längs en liten grusväg ligger restaurangen i det som för några år sedan var en öde ladugård. Nu är den en trevlig krog fylld med inredningsdetaljer från förra århundradets början och mitt.

Om inredningen antyder äldre tider så stämmer det inte på maten.

Traditionella rätter samsas med mycket nytt. Vem har tidigare ätit inlagd sill med rostad paprika t.ex.? Det behöver inte bara vara exotiska kryddor



utan sådana som finns väldigt nära. Sill med granskott var en annan rätt som få hade smakat tidigare.

Först fanns som sig bör sillen, fjorton sorters inlagd sill och strömming.

Med en ny tallrik var det dags för de traditionella varmrätterna såsom revbensspjäll och Jansons frestelse men



även surkål fanns för den som så önskade.

Nästa tallrik var lätt att fylla, det fanns upplagt trettio kalla rätter, allt från lokalproducerad korv, olika gravade fiskar till rökt renkalvlever.

Efter en paus i frossande var det dags för efterrätter.

Men under pausen kunde man ju ta några bitar ost och ett kex förstås.

Efterrätterna bestod av små munsbitar som pannacotta med hjortron, chokladmousse på ätbar sked, bitar av jordgubbstårta samt glass och olika konfekter.

Efterrätterna kunde lättas upp med en fruktsallad och det kunde behövas för saffran- och passionsfruktskakan med sina smala bitar var mäktigare än vad den verkade.

Efter ännu en kopp kaffe var det dags att vända hemåt innan mörkret föll. ■

# INTERNATIONAL HEAD AND NECK LYMPHEDEMA STUDY DAY

TEXT OCH FOTO AGNETA HAGREN

Stort tack för stipendiet! Detta gjorde det möjligt för mig att delta i "International Head and Neck Lymphedema study day" som anordnades i Liverpool den 22 och 23 juli 2024.

Jag arbetar som kontaktsjuksköterska på ÖNH-mottagningen i Lund och är sedan några år tillbaka också doktorand. Mitt forskningsområde är yttre lymfödem hos patienter behandlade för huvud- och halscancer. Kunskaperna inom området är begränsade och det finns få samarbetspartners nationellt. Möjligheterna att skapa kontakt med forskare inom ämnet utanför Sverige kändes därför angeläget.

Det var fantastiskt att få delta på en kongress enbart inriktad på huvud-

och halslymfödem där deltagarna hade ett stort engagemang och lång erfarenhet av att möta patienter med huvud- och halslymfödem.

Den inledande föreläsningen gav en bakgrund till huvud- och halscancer, behandlingar och effekter av behandling. Huvud- och halscancer ökar och är idag den sjätte vanligaste cancerformen i världen. Oropharynxcancer, dvs cancer i tungbas och tonsiller, är den cancerform som ökar mest av alla former i västvärlden.

Det var intressant att ta del

av aktuella behandlingsmetoder för huvud- och halslymfödem som används vid Head and Neck Centre i Liverpool.

Alison Smith är logoped vid University Hospitals Coventry and Warwickshire, och hon talade om Complete Decongestive Therapy. Behandlingen består av fyra delar: manuell lymfdränage, kompression, fysisk aktivitet och hudvård. Detta är den behandling som ofta rekommenderas internationellt. Den används dock sällan i Sverige eftersom det saknas evidens för effekten vid huvud- och halslymfödem.

Emma Gwynne som arbetar som lymfterapeut vid Warrington and Halton Teaching Hospitals gav en teoretisk

bakgrund till olika behandlingar som eventuellt kan minska huvud- och halslymfödem:

- **Kinesiotejpning.** Detta är en teknik där en elastisk, självhäftande tejp appliceras på huden för att ge stöd till muskler och leder utan att begränsa rörelsefriheten.
- **Vacuum cupping therapy.** Silikonkoppar sätts på huden för att skapa ett vakuum, vilket leder till att blodkärlen vidgas. Behandlingen används bland annat i smärtstillande syfte samt för att minska muskelspänningar.
- **Deep oscillation therapy.** Detta är en form av fysio-



Therese Mikoczy Nilsson provar olika kompressionsmasker.





terapi som utförs med hjälp av en apparat som via en kontaktplatta leder en elektrisk signal genom huden. Behandlingen kan stimulera blodcirkulationen och lymfflödet.

- **Ärrmobilisering.** Detta är en terapeutisk teknik som innebär att man arbetar med och på ärrvävnaden för att minska smärta och förbättra rörligheten.

Två patienter deltog under workshopen och tack vare dem kunde Emma visa de olika behandlingsformerna.

Emma Hallam är röntgenolog och arbetar vid seneffektsmottagningen vid Nottingham University Hospital. Hon har stor erfarenhet av Photobiomodulation, dvs behandling med infrarött ljus.

Denna behandlingsmetod utgjorde ny kunskap för mig och mig veterligen används den inte för att behandla huvud- och halslymfödem i Sverige.

Det var extra intressant att lyssna till Heather Starmer från Stanford university. Hon forskar bland annat på hur man bedömer och mäter huvud- och halslymfödem,



Therese Mikoczy Nilsson, jag och Karin Sjögren i Liverpool. Therese och Karin är logopedier på ÖNH-kliniken på Skånes universitetssjukhus. Deras kommande forskningsområde är inre huvud- och halslymfödem.

vilket min första forskningsstudie också handlar om.

Patienter med huvud- och halscancer genomgår en avancerad behandling, ofta en kombinationsbehandling bestående av kirurgi och strålbehandling. Många av patienterna lever med

livslånga effekter av behandlingen. Huvud- och halslymfödem är ett av dem. Att forskning inom området är angelägen och fortfarande eftersatt är det som jag mest tar med mig ifrån dessa lärorika dagar. Jag är också förvånad över att man ger

behandlingsrekommendationer som saknar evidens.

Att engelsmännen är mycket välkommande, artiga och positiva bidrog till en fantastisk vistelse. Jag hoppas att mina nya kontakter framöver kan ge ett framtida forskningssamarbete. ■

## 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](http://www.mhcforbundet.se)

## NYTT FRÅN FÖRBUNDET

# DAGS FÖR EN LITEN TILLBAKABLICK I VÅR TIDNING

TEXT ANDREAS BJÖRKLUND

**I nr 3/1999 skrevs det i Lary att Information är en färskvara och att Svenska Laryngförbundet därför förnyar sitt informationsmaterial. Carl-Antons stämningsskapande bilder fanns då med.**

Bo Persson, från Östersund, hette förbundsordförande då. Han meddelar bl.a. att föreningarna fortsätter sitt informationsarbete mot "TOBAKS-DJÄVULEN", att statsbidraget succesivt kommer att reduceras och att de ska försöka starta upp minst två nya föreningar norr om Gävle.

Norska "broderförbundet" anordnade en kongress i 4 dagar i Bergen, den 15 Nordiska kongressen för Laryngektomerade, 25 stycken deltog från Sverige (SLF). Lång artikel härom i detta nummer.



Det skrivs även om Eslövs kursen där det dyker upp en hel del namn som fortfarande är kända och aktuella. Logoped och numera ordförande i Stockholm/Gotland: Jonas Karling, läkaren: Peter Wahlberg, kuratorn: Monica Saxne samt logoped och styrelsemedlem i Laryngfonden: Lena Lageson.

Gunilla Beling skriver om att Uppsalaföreningen firat 25 år.

Göteborgsföreningen skriver om sin resa till Costa del Sol. Hallandsföreningen tog en tur till Blekinge och Dalaföreningen gjorde en endagarstur i vacker Dalanatur, medan Södra tog en 3 dagarstur till Tyskland och Sydöstra åkte till Finland, men en tur in i Ryssland.

Ja, det var mycket resor som gjordes och skrevs om, föreningarna verkar ha varit stora och aktiva. Naturligtvis skrevs det om annat intressant i detta nummer. Ett litet axplock bara.

Ni vet väl att alla våra tidningar ligger på vår hemsida. Staffan Hagelin Gille i Upplandsföreningen har sett till att allt scannats in och finns tillgängligt för dem som är intresserade. Vi tackar honom för det!

## NYA FOLDRAR

**Som ni nog redan vet, så har vi fått två nya foldrar i omlopp under 2024, det där med information är ju i allra högsta grad något som måste förnyas i denna föränderliga värld vi lever i. Detta påpekades även i Lary 3/1999, som vi skriver om på annan plats i denna tidning.**

Så vi har tagit fram en regional folder, där Stockholm/Gotland står för grundmanualen. Sedan är det upp till varje förening att skapa sin egen med aktuella uppgifter. Inget tvång naturligtvis, men ett bra, billigt sätt att nå ut till fler.



Mall till denna folder är skickad till alla föreningsordförande.

Så finns det numera också en nationell folder som är tillgänglig via kansliet i Solna. Den finns även bland övrigt informationsmaterial på vår hemsida: [www.mhcforbundet.se](http://www.mhcforbundet.se)

Denna folder är röd (som vår ribbonband-pin). Den är tänkt att lämnas till alla patienter med mun- och halscancer i samband med deras nybesök. Här får naturligtvis varje klinik välja vad som passar bäst för dem. Men vi måste se till att den finns lätt tillgänglig för personalen att dela ut.



**Så här ser den ut. Nu hoppas vi att den kommer ut där den kan göra nytta!**

**VI MÅSTE SYNAS!!  
SYNS VI INTE SÅ FINNS VI INTE!!**

NYTT FRÅN FÖRBUNDET

## RIKSSTÄMMAN 2025

kommer att äga rum den **7-8 MAJ**  
på **HOTELL NOVA PARK** i Knivsta.

Möte för samtliga RCC representanter blir den 6 maj.



## PATIENTBERÄTTELSE EFTERLYSES

Vi söker någon/några som vill skriva berättelsen om sin cancerresa. Tanken är att publicera på vår hemsida, kanske 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 sidoeffekter och annat som behandlingarna fört med sig –även de positiva!! Alltså en "så blev det" eller "så är det nu" historia.

## HÄLSOGRUPPEN

låter via Helga Stollenwerk hälsa att deras arbete med att få fram förslag till hälsoresor under 2025 löper på som förväntat. Troligen kan förslagen presenteras i nästa nummer av tidningen.

## PRESENTATION:

## ANITA COLE – NY ERSÄTTARE I FÖRBUNDSSTYRELSEN

Häromveckan kom jag hem efter en 10 dagarstur runt Italien med tågfluffargänget. Detta år blev det inte så mycket tågfluffande, men desto mer omkring åkande med lokalbuss, taxi, cykel, båt, flyg och lite tåg. En jättehäftig och intensiv resa med mycket skratt, sena kvällar och roliga tävningsspel.



Anita Cole och Lars Almqvist.

Jag gillar att resa, eller jag gillar mest att planera, att boka hotell på genuina platser och att fundera och grovplanera vart vi ska åka och när vi ska åka, det tycker jag är kul.

Denna resa tog på krafterna, att umgås nästan dygnet runt med 5 energiska personer känns både i knopp och kropp.

Förra veckan kom jag igång med träningen på Friskis & Svettis, spinning, jympa och CoreFlex, jätteskönt och så bra, kände mig både stel och proppmätt efter den goda italienska maten och likaså det goda vinet som vi provsmakade.

I nästan hela mitt liv har jag undervisat barn och ungdomar och på senare år på Vuxenskolan. Ett roligt, men ganska utmattande arbete. Förra året vid den här tiden bestämde jag mig för att gå i pension, ingenting jag ångrar, tvärtom, någon sa "att arbeta är överskattat" och jag håller med.

Uppsala är en mysig och lagom stor stad. Vi i Uppsala cyklar, alla cyklar, jag träffar mina vänner med cykeln, jag cyklar till träningen och jag har cyklat till jobbet varenda dag sen jag flyttade hit hösten 2014. Jag trivs bra i Uppsala, en ny termin har startat och staden är full av nyinflyttade studenter som cyklar kors och tvärs över gångbanor och trottoarer, ja lite hur som helst. Det gäller att se upp!

Uppsala är staden som sjuder av liv, jag känner mig som hemma och här vill jag bo.

ANITA COLE

## ▶ NYA PATIENTFILMER SOM GER EGENVÅRDSRÅD FINNS PÅ 1177

Eftersom levnadsvanor är en viktig del i cancerrehabiliteringen har RCC tagit fram inspirationsfilmer. Syftet med filmerna är att ge inspiration till personer som genomgår cancerbehandling. De innehåller råd och bakgrundsfakta men också tips från tidigare patienter:

- Bra matvanor under din cancerbehandling
- Fysisk aktivitet och fysioterapi vid cancer

**Källor:** [www.1177.se](http://www.1177.se)  
[www.cancercentrum.se](http://www.cancercentrum.se)

## ▶ CANCERREHABFONDEN

CancerRehabfonden är en ideell organisation som erbjuder veckolånga rehabprogram, vanligtvis måndag till fredag och som genomförs på olika orter i Sverige.

Rehabiliteringsprogrammen innehåller:

Fysisk aktivitet, samtalsstöd vid cancer, kostråd, yoga och mindfulness.

En gång per termin öppnas ansökan till rehabiliteringsprogrammen.

**Läs mer på:** [www.cancerrehabfonden.se](http://www.cancerrehabfonden.se) här finns även berättelser med personer som drabbats av cancer och som fått cancerrehabilitering genom CancerRehabfonden.

## ▶ CANCERSKOLA FÖR PATIENTER OCH NÄRSTÅENDE

REGION GÄVLEBORG.

TEXTEN ÄR SAMMANSATT AV STIG-OLOV WESTLIN PATIENTREPRESENTANT MHCF OCH ANDREAS BJÖRKLUND

**Allt fler människor får en cancerdiagnos samtidigt som cancerrehabiliteringen behöver bli bättre och mer jämlik, enligt en rapport från Socialstyrelsen. Allt fler lever vidare med följderna av cancer och behandlingen av denna och behöver ofta rehabilitering under lång tid. I höst har Region Gävleborg startat upp en ny cancerskola om rehabilitering. Satsningen är ett av många förbättringsprojekt som genomförs tack vare den nationella satsningen på cancer vården under 2024. Målgruppen är både cancerpatienter och deras närstående.**

Cancerskolan är ett projekt som startats av Region Gävleborg med patientrepresentant i projektgruppen. Kursen hålls sex måndagar, med olika ämnen av läkare, dietist, logoped, arbetsterapeut, Cancerrehab, kontaktsjuksköterska, kurator, fysioterapeut, lymfaterapeut och representanter från patientföreningar. – Med den här cancerskolan täcker vi in det vi kallar grundläggande rehabiliteringsbehov, det behov som alla patienter med cancer oavsett cancerform har, säger Anna-Carin Öberg onkologisjuksköterska, cancerrehabsamordnare och initiativtagare

till och projektledare för cancerskolan. Vi vill ge deltagarna verktyg och insikt om att det går att lindra besvär och behålla rörelseförmåga och funktioner. Vi vill också ge dem kraft och energi att hantera den livssituation som de befinner sig i.

Inspirationen till att starta skolan har hon fått från Region Västernorrland, en av de regioner som redan har en liknande form av cancerskola. Finansieringen sker via statsbidrag. Kursen är inte diagnosspecifik utan den riktas till alla som är drabbade av cancer.

Cancerskolan ger dig både kunskap och förståelse om cancersjukdom och behandlingar. Du får råd och stöd hur du lättare kan hantera den nya livssituationen. Cancerskolan ger dig också verktyg så att du själv kan vara med och påverka ditt mående och på så sätt främja livskvalitén. Man kan delta på plats eller via länk på sjukhusen i Gävle, Hudiksvall och Bollnäs, eller hemifrån. Ingen avgift tas ut och fika ingår om man är på plats.

**Denna cancerskola startades i Region Gävleborg den 30 september 2024. Blir det någon fortsättning?**  
– Min vision är absolut att det här

ska fortsätta. Med det arbete vi gjort nu har vi lagt en bra grund för en permanent verksamhet, säger Anna-Carin Öberg.

**Program för cancerskola**

– Måndagar 17.00–19.00.

**Vecka 1:** Vad är cancerrehabilitering? Vad är cancer och hur behandlas det?

**Vecka 2:** Att prata om cancer. Om biverkningar, egenvård och kontaktsjuksköterskans roll.

**Vecka 3:** Den viktiga maten och hur du hanterar den. Påverkan på förmågan att äta, röst och tal under och efter en cancerbehandling. Fysisk aktivitet vid cancer.

**Vecka 4:** Aktivitetsbalans och trötthet – hur får vi till en fungerande vardag. Lymfödem.

**Vecka 5:** Vad säger jag till barnen? Intimitet vid cancer.

**Vecka 6:** Komplementär och alternativ medicin (KAM). Hur blev det så här? Patientföreningar och deras verksamhet.

**Fakta:**

*RCC i samverkan*

<https://cancercentrum.se/samverkan/1177> <https://www.1177.se>

*Region Gävleborg*

<https://www.regiongavleborg.se/>

## ► **STUDIE AV REKONSTRUKTION** PGA SAKNAD AV DELAR AV KÄKEN VID KÄKKIRURGISKA KLINIKEN, SKÅNES UNIVERSITETSSJUKHUS, LUND.

I vår strävan att förbättra vårt omhändertagande av patienter som förlorat en del av käken, planeras en studie i hur väl utfallet av käkrekonstruktion har fungerat under de senaste 20 åren. Syftet med studien är att kunna använda resultaten för att förbättra behandling av patienter med käkdefekt både i Sverige och utomlands.

För att kunna genomföra projektet behöver vi använda information från Din patientjournal och Dina röntgenbilder vid Käkkirurgiska kliniken, Skånes

Universitetssjukhus. Uppgifterna kommer att behandlas så att inte obehöriga kan ta del av dem (enligt Europaparlamentets och rådets förordning (EU) 2016/679 av den 27 april 2016 om skydd för fysiska personer med avseende på behandling av personuppgifter och om det fria flödet av sådana uppgifter). Resultaten från forskningsprojektet kommer inte att kunna kopplas till Dig som person. Om Du accepterar att Dina journaluppgifter används i projektet behöver Du inte göra någonting.

**Om Du INTE vill att Dina journaluppgifter används i detta forskningsprojekt, var vänlig meddela på nedanstående adress, senast 2025-03-01.**

*Studien är godkänd 2023-03-08 vid etikprövning med diarienummer 2023-00762-01.*

Med vänlig hälsning  
Martin Bengtsson  
Övertandläkare, Docent  
Käkkirurgiska Kliniken  
Skånes Universitetssjukhus  
221 85 Lund  
Tel 046-17 11 00  
Kakkirurgiskakliniken.sus@skane.se

## ► **NY VERSION AV MIN VÅRDPLAN HUVUD- OCH HALSCANCER**

Min vårdplan huvud- och halscancer finns nu publicerad i en uppdaterad version, både digitalt och för utskrift på papper.

I den nya versionen finns uppdateringar för bland annat:

En kort sammanfattning av texterna har tillkommit, så läsaren lättare ska uppfatta viktiga huvudbudskap. Fler samt modernare filmer och illustrationer har lagts till. Avsnittet om cancerrehabilitering är helt omarbetat och i linje med senaste vårdprogrammet.

<https://cancercentrum.se/samverkan/>

**Läs mer under:** Min vårdplan cancer



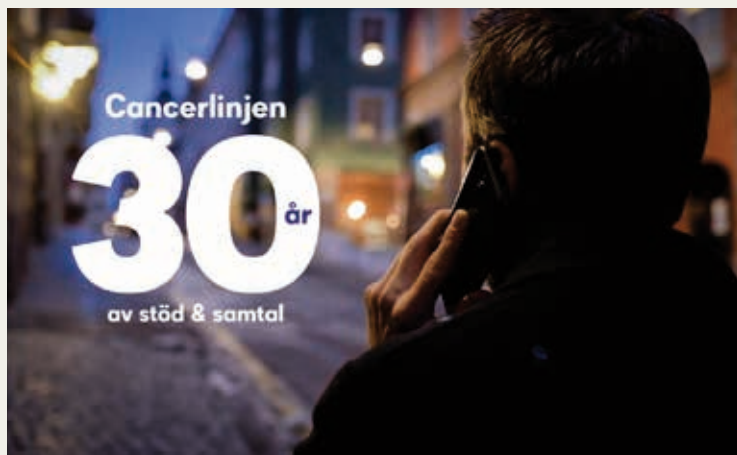
## ► **CANCERLINJEN 30 ÅR**

Den 3 oktober 1994 togs det första samtalet emot på den nyinrättade cancerlinjen som sedan har tagit emot mer än 200000 samtal. Det sitter ett ganska stort antal specialistsjuksköterskor och tar emot samtal från oroliga människor som vill ha råd. Vid detta jubileum fick vi träffa några av dem. Vi fick också lyssna till ett par intresanta föreläsningar.

### **Vi som var där:**

Tony Nilsson/Barbro Pettersson

Du som är drabbad eller är anhörig kan ringa på telefonnummer **010-199 10 10**.



# RAPPORT FRÅN RCC (Regionalt Cancer Centrum) SYDÖST och PNR (Patient- och Närståenderådet) SYDÖST

Vi har haft ett mycket innehållsrikt år i Sydöstra sjukvårdsregionen. Det har hänt många positiva saker på flera områden. Här kommer några händelser, som jag vill nämna.

■ En stor och viktig händelse är att Universitetssjukhuset i Linköping har blivit ackrediterat av OEIC (Organisation of European Cancer Institutes- EEIC) och är nu ett Comprehensive Cancer Center. Vi är stolta över att som Sveriges fjärde sjukhus ha lyckats med att bli ackrediterat. Det innebär en nivåhöjning på cancer vården och cancerforskningen, vilket kommer alla patienter i hela sydöstra sjukvårdsregionen till gagn. Den arbetsgrupp som har arbetat under ackrediteringsprocessen har gjort ett fantastiskt fint jobb, det har varit mycket omfattande med frågor som gäller allt från forskning och vård till lokalfrågor. Vi har varit tre

representanter från PNR (Patient- och närstående-rådet), som har varit med i verksamhetsledningen under hela ackrediteringsprocessen.

■ Det pågår en cancerutbildning för vårdpersonalen på LCCC (Linköping Comprehensive Cancer Center). Det är en vidareutbildning som syftar till att öka kunskaperna inom cancer vården. Vi är tre representanter från PNR som har föreläsningar om patientsamverkan. Föreläsningarna handlar om hur viktigt det är med hur vårdpersonalen bemöter patienterna och närstående i olika situationer. Föreläsningarna har varit mycket uppskattade av vårdpersonalen.

■ Den 11 november genomförde vi "En kväll om cancer vården i region Östergötland". Deltagare var patienter och närstående, som var inbjudna genom annonser i tidningar och i sociala medier. Kvällen innehöll fördrag av läkare

och forskare samt en intervju av en patient. Vidare hade vi flera stationer, som besökarna kunde gå runt till och få information om olika behandlingsmetoder mm.

RCC har ett grundläggande uppdrag att stärka patientens ställning i cancer vården. Att beakta patienters och närståendes upplevelser och synpunkter är en förutsättning för att kunna utveckla en personcentrerad och säker vård. Patienter och närstående är medskapare av framtidens cancer vård.

Enligt den nationella cancerstrategin ska RCC engagera patient- och närståenderepresentanter i cancer vårdens utformning och utveckling.

PNR i sydöstra sjukvårdsregionen, som består av region Kalmar, region Jönköping och region Östergötland, har 15 ledamöter. Det är både patienter och närstående som ingår i rådet. Vi har fyra möten per år i PNR. Ledamöterna har olika uppdrag i olika processgrupper, som brukar ha två möten per år.

I processgrupperna ingår det vårdpersonal och forskare som på mötena diskuterar och byter erfarenheter, allt för att utveckla vården till att bli bättre. Det finns många olika processgrupper för olika cancer diagnoser, till exempel bröstcancer, prostatacancer, hudcancer, huvud- och halscancer med flera. Vi har också representanter i styrgruppen för RCC, i det nationella PNR och i verksamhetsledningen för LCCC.

Vår uppfattning är att vårdpersonal, administrativ personal och forskare lyssnar gärna på vad vi har att säga. Vi blev även kontaktade av politikerna i region Östergötland som vill lyssna på oss och höra hur vi ser på hur vården ska bedrivas.

Om du är intresserad av att veta mera får du gärna kontakta mig eller om du är intresserad av att bli ledamot i PNR. ■

LINKÖPING DEN 12 NOVEMBER 2024  
LARS ALVEFJORD  
E-POST: LARS.ALVEFJORD@GMAIL.COM  
MOBIL: 070-373 36 69

## RECEPT: VÖRTLIMPOR – Fantastiska dofter i köket när dom gräddas.

TEXT OCH FOTO JAN-ERIK OLSSON (TIDIGARE PUBLICERAT)

Till 2 limpor behövs:

1 flaska porter (33 cl),  
rumsvarm  
1 flaska julmust (33 cl),  
rumsvarm  
50 g jäst  
100 g smör, rumsvarmt  
½ msk mald ingefära  
½ tsk mald nejlika  
½ msk mald pomerans  
1 tsk mald kardemumma  
1 ½ tsk salt  
1 dl mörk sirap

10 dl rågsikt  
Ca 5 dl vetemjöl  
1 ½ dl russin

Så här gör du:

Häll porter och julmust i blandarskålen, smula i jästen och lös upp den i vätskan. Tillsätt smör, ingefära, nejlika, pomerans, kardemumma, salt och sirap. Blanda väl. Tillsätt rågsikt och vetemjöl, lite i taget. Blanda i maskin ca 8 min. Det blir en kladdig

deg, men det ska den vara. Låt jäsa under bakduk 45 min.

Ta upp degen på mjölat bakbord och knåda. Jag delade degen och knådade i russinen i den ena degen, så har man en limpa med russin och en utan. Forma till limpor och lägg över dom i bakpappersklädda formar. Strö över lite vetemjöl och låt jäsa 30 minuter under bakduk.



Sätt ugnen på 180 grader. Grädda limporna längst ner i ugnen i 55 – 60 minuter. Låt dem vila i några timmar innan du börjar att skära skivor. ■

**Lycka till**

# PNR SYD HÖSTEN 24

TEXT KAJ FRANSSON OCH ANDREAS BJÖRKLUND MHCF SÖDRA OCH PNR/RCC SYD

Vi har kommit igång med våra möten och är ett väl sammansatt gäng från olika cancerdiagnoser.

Ingen av oss är enbart närståendeföreträdare, men det är flera som är både Patient och Närstående Företrädare (PNF). Vi saknar tyvärr också företrädare från flera andra, stora, väsentliga diagnosområden. Eftersom vi arbetar diagnosoberoende så samarbetar vi och försöker täcka in även andra cancerdiagnoser. MEN vi behöver bli fler företrädare, vi har flera önskade fokusområden som vi inte klarar av att täcka i nuläget och får dessutom allt fler förfrågningar allteftersom nyttan av patientrepresentanter blir känd.

Varje möte är lärorikt, trevligt och givande, oavsett om det "bara" är vi i PNR som träffas eller om vi har inbjudna föreläsare eller själv är inbjudna som deltagare i andra sammanhang.

## Att hålla koll på

**MR-Linac:** På väg till Lund (2026?) det finns en i Uppsala och vi hoppas på en artikel därifrån så småningom!

MR-Linac är – väldigt kortfattat – en kombination av MR röntgen och strålning. Den kombinerar alltså strålningen med bildiagnostik. Detta möjliggör att stråla mer exakt, effektivare, en mer individanpassad strålbehandling, där man kan följa kroppens icke viljestyrda rörelser. Strålningen inklusive förberedelse tar längre tid, men med den mer precisa strålningen behövs det färre gånger, skadar mindre område och ger därmed färre biverkningar. Viktigt att välja trygga patienter som klarar av den längre tiden.

## Survivorship Care Plan:

(Vi behöver hitta ett svenskt namn!!) dyker ständigt upp i debatterna nu. Tills vi har ett bättre namn får vi kalla det "långsiktig behandlingsplan". Där ska behandlingarna sammanfattas samt en behandlingsplan framöver

och eventuella långsiktiga sideeffekter som kan uppstå.

## FOKUSOMRÅDEN

Mycket av vad vi sysslat med den senaste perioden ligger i våra fokusområden. Det är en tydlig presentation av våra aktiviteter. Mycket att sätta tänderna i framåt minst sagt. Det strukturerade arbetet där känns centralt, viktigt och bra.

Vårt oförtröttliga arbete på olika håll och nivåer med **MÖTESPLATSER** lever fortfarande i högsta grad. Denna vecka drar en enkel lokal version igång i Växjö, med födslovändor... Kallelser och inbjudningar jättesvåra att få ordning på. Vi kollar om det möjligen kan skapas en plattform för detta inom Regionen men utanför själva vården, med tanke på sekretess och integritet och vad det allt kan heta.

Att framhålla **1177** som kunskapskälla/skattkista, kanal in till vården, att skaffa kunskap och insikt i om hur den funkar känns angeläget

att påpeka. Där har ju vi inom PNR varit och är fortsatt en aktör för utveckling.

Kring **IPÖ** (Individuell patientöversikt) och **MVP** (Min vårdplan) och **NVP** (Nationella Vårdplanen): Det är allt tydligare att vårdaktörerna vet vad det handlar om, men att man mer o mer också får förståelse för att resursbrist hos dem begränsar efterlevnad/implementering.

Vid varje möte vi närvarat vid, ska rapporteringar fokusera på **PATIENTNYTTAN** och **LIVSKVALITÉN!** ■

## BOKTIPS

### Anna Kåver: Oro

Anna Kåver är psykolog, psykoterapeut mm. Hon har skrivit en del mycket intressanta böcker enligt mig, som är i samma ålder som vad hon är. Här har jag valt att rekommendera boken ORO.

Att oroa sig är ju fullt mänskligt, begripligt och t.o.m. konstruktivt ibland. Vi lever i en tid då det finns så mycket oro i världen och vårt närområde, som ständigt på olika sätt dyker upp i vårt nyhetsflöde. Oro kan

också vara förlamande och försvåra vår möjlighet att leva livet fullt ut.

Här bjuder Anna Kåver in till självreflektion och ger hjälpsamma tips om hur man kan förhålla sig till livets ovisshet. Hur man skapar mod att öka sin självtillit och tänja lite på sina trygghetsramar.

ANDREAS BJÖRKLUND



# 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](mailto:systergun@gmail.com)

## Göteborgsföreningen Endagsutflykt med Göteborgsföreningen

TEXT OCH FOTO DAN RASMUSSEN

En lördag i slutet på juli åkte delar av Göteborgsföreningen på en dagsresa med Rolfs Flyg o Buss till Dalslands kanal. Bussen kom kl. 08.00 och resan gick via Kungälv, Stenungssund och Ljungkile innan vi åkte vidare mot Håverud.

Framme väntade kanalbåten på oss, vi hade fint väder, sol och lite blåst.

Första slussen var den berömda akvedukten i Håverud som byggdes mellan 1864-1868 av kanal och järnvägsingenjören Nils Ericsson. Den nitades fast med hjälp av 33000 nitar och än idag har man inte bytt ut en enda.

Vi fick en god lunch ombord i kajutan på den 3 timmar långa kanalresan.

Efter 11 slussar var vi framme i Långared där bussen väntade för vidare transport till Baldersnäs herrgård där det bjöds på kaffe och morotskaka.

Innan hemfärden med bussen hann vi med att besöka ett par hantverksbodar.

Åter i Göteborg kl. 18.00 och mycket nöjda med vår dagsutflykt. ■





# Örebro och Värmlands Län

## Lerbäcks teater i södra Närke

TEXT OCH FOTO CLAES PETTERSSON

I södra Närke ligger den idylliska Lerbäcks kyrka, granne med en gästgivargård från 1700-talet. I gästgivargården utspelas numera de ruskigaste händelser. Sedan 2004 spelas där "Mordgåtor med middag". Om inte först i Sverige så är Lerbäcks teater alla fall en av de första med konceptet "Middag med Mord".

Den 12 oktober reste vi, 12 medlemmar i Mun och Halscancerföreningen Örebro-Värmlands län, genom den av hösten gul och rödfärgade naturen till Lerbäck för årets mordgåta "Ormen i Paradiset".

Teatern var fullsatt med publik från hela Mellansverige. Vårt sällskap fick ett långbord mitt i salen. Det gjorde att vi enkelt kunde följa spelet som utspelade sig på två scener, en i var ända av lokalen. Middagen startade med en soppa av palsternacka, ostkräm och, den idag ovanliga ingrediensen, höna. Medan vi avnjöt soppan med valfri dryck, så försvann serveringspersonalen för att strax återkomma som skådespelare i dramat om Paradiskyrkan och ett rån på Gröna Lund som gått snett.

När pjäsen som kompletterats med förinspelade material på TV-skärmar, slutade mitt i den spännande handlingen, var det dags för huvudrätten. Bog med smörsås, bakad lök och bakad morot. Även om historien inte kommit så långt var diskussionen om vem som var den skyldige och vad han var skyldig till, förutom mordet, (rånet och andra oegentligheter), livligt runt bordet.

Tredje delen av pjäsen får händelseförloppet att klarna, trodde vi. Men som i varje god deckare kommer nya fakta fram, sådana som



Medverkande Lerbäcks teater.



antytts redan och sådant som var rent nytt.

Dags för dessert och kaffe. Desserten var en vacker skål med pannacotta med, och som sig bör detta äppelår, inkokta äppelklyftor. Ovanpå detta frasiga bitar med kanelmak.

Nu var det dags att redovisa vem som publiken tror var skyldig. Det fanns nu fyra att välja på, dock ingen av dem som jag misstänkte. Efter att publikens förslag på vem som är skyldig samlats

in, närmade sig slutet. Dock var det ett antal förvecklingar och falskspel som skulle avslöjas men till slut var gåtan löst och spelet var slut både för den skyldige och för publiken. Inte jag men fler av oss kring bordet hade räknat ut vilken som var den skyldige (eller gissat rätt?).

En lycklig vinnare gick hem med biljett till nästa föreställning. Tyvärr var det inte någon av oss. Men det var trevligt att en liten kille i 10-årsåldern blev vinnare.

De medverkande tackade för sig och de skulle strax förbereda sig för kvällsföreställningen. Pjäsen var en sådan succé att det var dubbla föreställningar på lördagarna. Fyra föreställningar i veckan, det är inte dåligt för en teater med proffs och amatörer i en liten ort långt från större städer.

Efter föreställningen kunde vi återvända hemåt efter en trevlig eftermiddag och än en gång njuta av den fina höstdagen. ■

## Södra föreningen Må bra helg Örums Nygård

TEXT OCH FOTO SUSANNE WELLBRING

Den 7-8 september var det äntligen dags för något många av oss sett fram emot. Nämligen MÅ BRA dagar med MHCF-södra föreningen. I år hölls dessa dagar på Örums Nygård som visade sig ligga i en vackert avkopplande miljö i närheten av Löderup på Österlen. På väg till Örums Nygård blev man fascinerad av hur många äppelodlingar/gårdar det finns i Skåne. Denna tiden på året dignade äppelträden av frukt.

### Välkomnande

När vi alla var på plats så hälsades vi välkomna av vår ordförande Gun Olsson, hon passade även på att presentera helgens program för oss.

### Logoped Marika Schütz – Tal, röst, sväljning och kommunikation

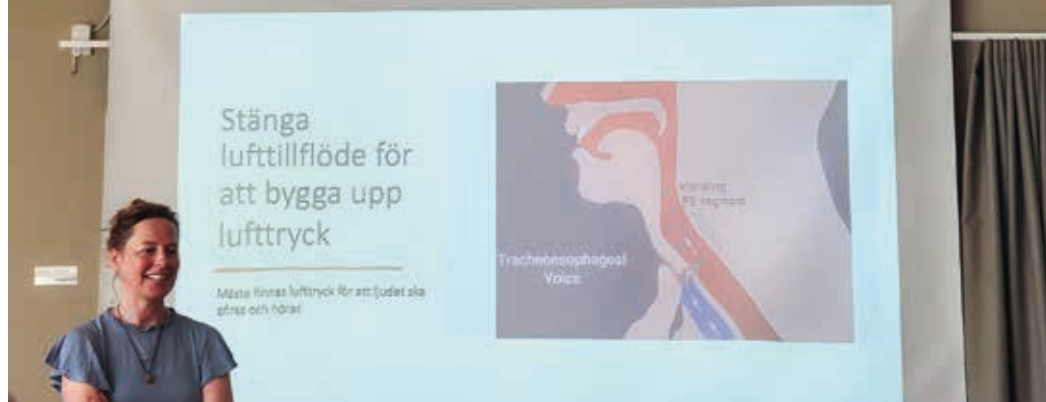
Logoped Marika Schütz höll en föreläsning för oss om cancer i hals och munhåla.

Hon framhöll att cancer är varje patients resa och att logopedens roll är att ge hjälp på vägen när det gäller tal, röst, sväljning och kommunikation.

Föreläsningen var mycket informativ samtidigt som Marikas sätt att ta vara på frågor och tankar från oss medlemmar gjorde att den blev till en härlig dialog.

Marika gav tips om rehabilitering och berättade om träning med övningar som stärker och bibehåller muskler och optimerar funktionerna för tal, röst, ätande, sväljning och lukt. Hon hade också tips på träningsredskap och berättade om hemsidor och klipp på YouTube som kan vara till hjälp.

Marika gav oss strategier för kommunikation, hon informerade om alternativ kompletterande kommunikation genom att skriva, gestikulera, använda bilder



Logoped Marika Schütz.

och digitala hjälpmedel. Marika var också noga med att påminna oss om att många vardagssaker kan innebära stor belastning, viktigt att tänka på att göra en sak åt gången och att energin inte räcker till allt på en gång.

### Avkoppling/rekreation

På lördagseftermiddagen fanns det tid för vila, samtal, promenad och/eller SPA.

Trädgården och utemiljön vid Örums Nygård gav oss en härlig möjlighet till att njuta av äppelträd, vackra blommor och vidsträckt vy över landskapet.

På Örums nygård finns en SPA-avdelning. Några av oss passade på att koppla av i denna avslappnande lugna miljö där det fanns tillfälle att basta, bada i poolen och jacuzzi samt ta det lugnt en stund i goa vilstolar.

### Anki Möller – Kärlek och rötter

På kvällen framförde Anki Möller en varm enmansföreläsning som innehöll både glädje och sorg. Om sitt som barn och tonårings kamp för att fungera ihop med sin far och vägen till ett sätt att kunna kommunicera och förstå varandra.

Med sång, gitarr och fiol tog Anki med oss på en musikalisk berättelse där vi fick bekanta oss med pappan Oswald. Oswald som var mycket intresserad av musik hade en fantastisk röst och var runt och sjöng i megafon på dansbanor och bonnkalas.

Genom sitt arbete var han ofta frånvarande men genom sjukdom blev han hemma



Avkoppling i SPA-avdelningen.



Frukostsamtal med utsikt över vidderna på Österlen.

och närvarande. En närvaro som ibland blev för mycket, hon ville ju ha en pappa som var iväg och jobbade som alla andra. Anki berättade om musiken som ibland under yngre år upplevdes som ett tvång men ändå blev det som knöt ihop relationen och hur hon kom att uppskatta deras förhållande. Ett fint inslag i föreläsningen var när Anki sjöng till inspelningar av pappans sånger, det blev vacker duett.

### Medlemsmöte

Våra dagar avslutades med sedvanligt medlemsmöte. Gun informerade oss om kommande samtalsgrupper för huvud- och halscancerpatienter i Lund och vi fick ta del av senaste nytt från förbundet. Under mötet fram-

kom även bra synpunkter om uppdatering av förbundets hemsida som styrelsen lovade att vidarebefordra till kansliet.

Det blev en fin helg med välplanerat program för oss medlemmar i en uppskattad miljö på Örums Nygård. Personalen där gjorde allt för att helgen skulle bli bra, de hade lagt tid på planering och på att laga och servera mat som skulle fungera för oss alla.

Att det var bra väder hela helgen gjorde ju bara det hela ännu bättre, det gav oss möjlighet av att njuta av vyerna från den fina terrassen och att gå promenader i den fantastiska trädgården.

Återigen tacksam för att få tillhöra föreningen och ha så fina medresenärer på min cancerresa. ■

# MUN- & HALSCANCERFÖRENINGEN SÖDRA SVERIGES ÅRSMÖTE 2025

Vårt årsmöte äger rum den **2 mars 2025 kl. 11.00** på Hotell Statt i Hässleholm  
Efter årsmötesförhandlingar får vi en reseskildring av Susanne Wellbring som besökt Lofoten.

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

Kallelse kommer att skickas ut i början av februari till alla medlemmar.

## Sydöstra Föreningen

### Rehabdagar 25 – 27 oktober 2024 i Linköping (del 1)

TEXT BJÖRN LANTZ

#### Del 2 av reportaget kommer att publiceras i Mun & Hals 1/2025

71 anmälda deltagare som vården hjälpt oss att bjuda in samt ett antal funktionärer från Sydöstra föreningen träffades under tre rehabiliteringsdagar där behandlade och stödjande fick tillfälle att träffa företrädare/föreläsare från vården och varandra för föreläsningar och givande gruppdiskussioner.

Vår ordförande Per Nilsson inledde med att beskriva syftet med dessa rehabdagar som är att behandlade och närstående/stödjande ska få bästa tänkbara möjlighet till återhämtning för att komma tillbaka till ett bra och normalt liv.

Hur ser våra förväntningar ut på dessa dagar? Deltagarna tog omedelbart upp ett antal förväntningar som vi noterade på ett blädderblock och som vi sedan hade som underlag för diskussion under dagarna.

Några exempel på önskingar från deltagarna var;

- Att träffa andra som var behandlade och deras närstående.
- Få svar på olika egna frågor som man bär på.
- Motivationsfaktorer.
- När blir man "frisk"?
- Hur leva för ett fortsatt bra liv?

#### Dag 1 2024-10-25, föredrag

##### Onkologiska teamet – huvud och halscancer – Tumörkoordinator Ann-Louise Oander

inledde med att ge oss en gedigen bild över hur hela deras processkarta och organisation ser ut och var vi som patienter och våra närstående hamnar inom hela vårdkedjan. Här ingår även våra egna patientstödjare med egen erfarenhet. Vi fick även ta del av processkartläggningen (vem gör vad och när?) som ska förbättra samverkan med andra enheter runt huvud- och halscancerpatienter. Allt från Onkologens strålbehandling, operationsförberedelser (klinisk fysiologi, anestesimottagning, primärvården), tandvården, protetik (protetik = läran om hur man ersätter förlorade tänder) dietister, ÖNH, trismus, (trismus = svårigheter att öppna munnen) beroendeenheterna, kommun och hemsjukhus till palliativ vård.

Vidare fick vi inblick i skillnaden mellan LCCC (EU-mål) och RCC som ska ge oss en högkvalitativ och likvärdig cancervård samt ökad patientmedverkan. Dessutom hur cancerrehabiliteringens ansvarsfördelning, samverkan, insatser och olika behovsområden ser ut som påverkar oss.

Även den för oss så viktiga Kontaktsjuksköterskans roll



Tumörkoordinator Ann-Louise Oander.

och vad som ska ingå i *Min vårdplan* så vi känner oss delaktiga i vård och behandling är ju synnerligen viktigt för oss.

Vår Tumörkoordinator avslutade med att beskriva det Standardiserade vårdförloppet (SVF) vilket är hela behandlingsprocessen från remiss till uppföljning i 5 år och hur patienten har upplevt detta.

Vi fick utvecklingsfrågor i form av en enkät att svara på;

- Vad skulle du som patient/anhörig vilja framföra till huvud-hals teamet?
- Vad är viktigt för just dig angående huvud-hals-cancerprocessen?
- Har något fungerat bra/mindre bra i så fall vad?
- Förslag till förbättringar till onkologiska teamet.

#### Tumörsjukdomar i ÖNH området samt cancerprocessen i sydöstra sjukvårdsregionen, specialist- och överläkare Charbél Talani tillika processledare

inledde med att ge oss faktainsikter om huvud och halscancer. Ca 1700 fall per år i Sverige vilket motsvarar 2,6 % av all cancer. Det är den 6:e vanligaste canceren i världen och incidensen (incidens = antal som insjuknar under en viss tid) har ökat med ca 24 % sedan 2008, dubbel så vanligt bland män som hos kvinnor.

Inom våra tre regioner har vi ca 170 fall per år fördelat på Jönköping 60 fall, Kalmar 30 fall och Östergötland 80 fall.

Vi fick en genomgång av de olika diagnosgrupperna (munhåla och svalg är mer än hälften av alla fall) samt fördelningen mellan män och kvinnor och överlevnad. ▶

► Vilka symtom och igenkänningsfaktorer är vanligast förekommande, som förstörad lymfkörtel, knuta i halsen, sår i munhåla, heshet, sväljbesvär blodig sekretion i näsa är exempel.

Genomgång av strålbehandlingens komplikationer dess tidiga och sena biverkningar, som trötthet (fatige) slemhinnepåverkan och gastrointestinala problem (illamående, kräkningar, diarré mm). Sena biverkningar kan var fibros (ärrbildning) strålinducerade sekundära (mutation i friska celler) i sköldkörteln och kärlskador. Dessutom faktorer som påverkar biverkningar som stråldoser. En jämförelse visades mellan vår Region Sydöstra som står sig väl med övriga riket gällande de övergripande behandlings-grupperna.

Vi fick även ta del av en omfattande och mycket intressant statistik kring måluppfyllnadsgrader inom vår region och riket i övrigt i hela vårdkedjan som presenterades mycket pedagogiskt.

**Olika behandlingsalternativ, biverkningar och långsiktiga komplikationer, Sebastian Söderfjord och Åsa Sleman som är Kontaktsjuksköterskor på Onkologiska mottagningen,** följer sina patienter både under kortare och längre tid.

Vi fick en grundlig genomgång av PD-1 hämmare som innefattar tre olika sorters behandlingar som immunterapi vilken blockerar PD-1 proteinet på cancerceller.

PD-1 är en cellytereceptor på T-celler och B-celler som har en roll i att reglera immunsystemets svar på cellerna i människokroppen genom att nedreglera immunsystemet och främja självtolerans genom att undertrycka inflammatorisk aktivitet. Det kan också förhindra att immunsystemet dödar cancerceller.

Vidare **Antikroppsbehandling** så kallade **EGFR-receptor** som blockerar det som driver cancercellväxt. Det kan kombineras med strålning eller cytostatika.

**Cytostatika** (cellgifter) angriper snabbt delade celler inkl. cancerceller, vanliga biverkningar inkluderar hårfall, illamående och trötthet. Kan minska tumörstorleken eller förhindra spridning.

**Smärthantering** som stödjer patienten under hela behandlingen kopplas in vid start och det lindrar smärta från sjukdom och behandling.

Gällande **näringsproblem** så kopplas dietisten in, näringstillförseln optimeras och kostförändringar föreslås. Dessutom behandlas sväljproblem.

ÖNH-mottagningen tar över uppföljningar och ÖNH-teamet och/eller Onkologen följer upp på lång sikt.

**Vera Lorents** som är specialistsjuksköterska inom onkologi med inriktning på **strålbehandling** berättar att

det finns 16 kliniker i Sverige varav en vardera i Jönköping, Kalmar och Linköping.

Vad är strålbehandling och hur fungerar det? Det syns inte, känns inte men är jobbigt efteråt. Friska celler kan reparera sitt DNA vilket tumörceller inte kan. Celler dör av oreparerade DNA-skador och fler tumörceller än friska celler dör. Låga doser vid flera tillfällen ger friska celler möjlighet att hinna reparera sig, medan tumörceller slås ut.

Vi fick ta del av en patients väg genom strålbehandlingen, dosplaneringen, olika behandlingsmaskiner samt vilka symptom som behandlingen kan medföra som inflammationer, trötthet, smakförändringar, muntorrhet, sväljsvårigheter, röstförändringar mm. Dessutom olika hygien och egna omvårdnadstips för huden.

**Tala och svälja, hur påverkar behandlingen detta, logoped Kristin Lindén** träffar patienter i samband med behandlingsstart och informerar om sväljning, röst och tal samt oralmotorik. Logopeden går

dessutom igenom övningar för sväljning, tunga, gap och prehabilitering (målriktning).

De vanligaste biverkningarna är muntorrhet, smakförändringar vilket ger en tydlig påverkan på vår livskvalitet. Men det är viktigare att acceptera att äta snarare än smaken. En annan biverkan är lymfödem som drabbar ca 90 %.

Vid strålbehandling påbörjas logopedinsatserna i regel ca 8 – 10 veckor efter avslutad strålning. Anpassning gentemot oss patienter sker naturligtvis helt individuellt kring vårt behov av sväljning (dysfagi), oralmotorik (= förmåga att röra munnens och ansiktets olika muskler), artikulation, röstbehandling och ibland alternativ kommunikation.

Fokusområden gäller säkerhet vid matintag, matens konsistens, dryck, känsel, huvud/sittposition och svälj tekniker. Gäller att finna den styrka som behövs för färdighet, tajming, koordination och avspänning under vår rehabilitering. Annat som ofta måste behandlas är andning, röstbesvär, talsvårigheter detta med träningsprogram och stort tålamod.

Laryngektomiopererade som andas genom ett stoma i halsen får 10-14 dagar efter operationen påbörja både hantering och skötsel av stomat och en introduktion av diverse material för rengöring. Det är bland annat plåster för halsen och en så kallad HME-kassett som är en fukt- och värmeväxlare som bidrar till att minska slemproduktion och hosta detta genom att fukta, värma och filtrera inandningsluften. Dessutom ska röstrehabilitering påbörjas.

**Styrelsen för Sydöstra Mun- och Halscancerföreningen** genom ordförande Per Nilsson och övriga i styrelsen samt funktionärerna vid



Överläkare Charbél Talani.

Foto: Björn Lantz



# Upplandsföreningen

## Mun- & Halscancerföreningen Uppland 50 år

TEXT OCH FOTO ULF ÖSTBLOM

Den 20 oktober samlades vi på Uppsala Konsert & Kongress (UKK) för att fira att vår förening blivit hela 50 år. Själva födelsedagen var dock redan den 28 februari men vi sparade festen till hösten.

26 medlemmar var anmälda, en hade dock blivit sjuk så vi blev 25 st. Det är 59,5 % av föreningens medlemmar. Jättebra tycker jag.

Vi inledde som sig bör med bubbel och mingel. Därefter såg vi föreställningen Från Broadway till Duvemåla. Vi fick lyssna till musik och sång från musikaler som The Phantom of the Opera, Evita, Kristina från Duvemåla, West Side Story, Chess, Cats, Les Misérables, Grease och många fler. Det var fantastiskt duktiga sångare/sångerskor fast jag inte hade hört talas om dem. Men så kan man väl inte kalla mig musikalnörd heller. Totalt sätt tyckte jag att föreställningen var över

förväntan och jag tror att de allra flesta var mycket nöjda.

Efter föreställningen serverades en tre-rätters middag bestående av Hummersoppa som förrätt, Konfiterad röding med mandelpotatispuré, sandefjordssås och bakade tomater som huvudrätt och Päron- och vaniljpannacotta med hasselnötskräm som dessert. Till detta dracks det vin och kaffe. Det är ingen tvekan om att sällskapet gillade maten.

Mätta efter en god middag tog vi oss sedan hemåt i söndagskvällen.

Vi tackar vår jubileumskommitté bestående av Anita Cole, Susanne Pettersson och Britt-Inger Östblom som ordnade detta.

Även ett stort tack till Laryngfonden som med ett generöst bidrag möjliggjorde detta trevliga jubileumsfirande. ■



Bubbel och mingel. Mitt i bilden Gunilla Beling som varit medlem i föreningen ända sedan 1970 talet.



Jubileumskommittén. Från vänster Susanne, Anita och Britt-Inger.



# 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](mailto:info@laryngfonden.se) ■ Hemsida: [www.laryngfonden.se](http://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

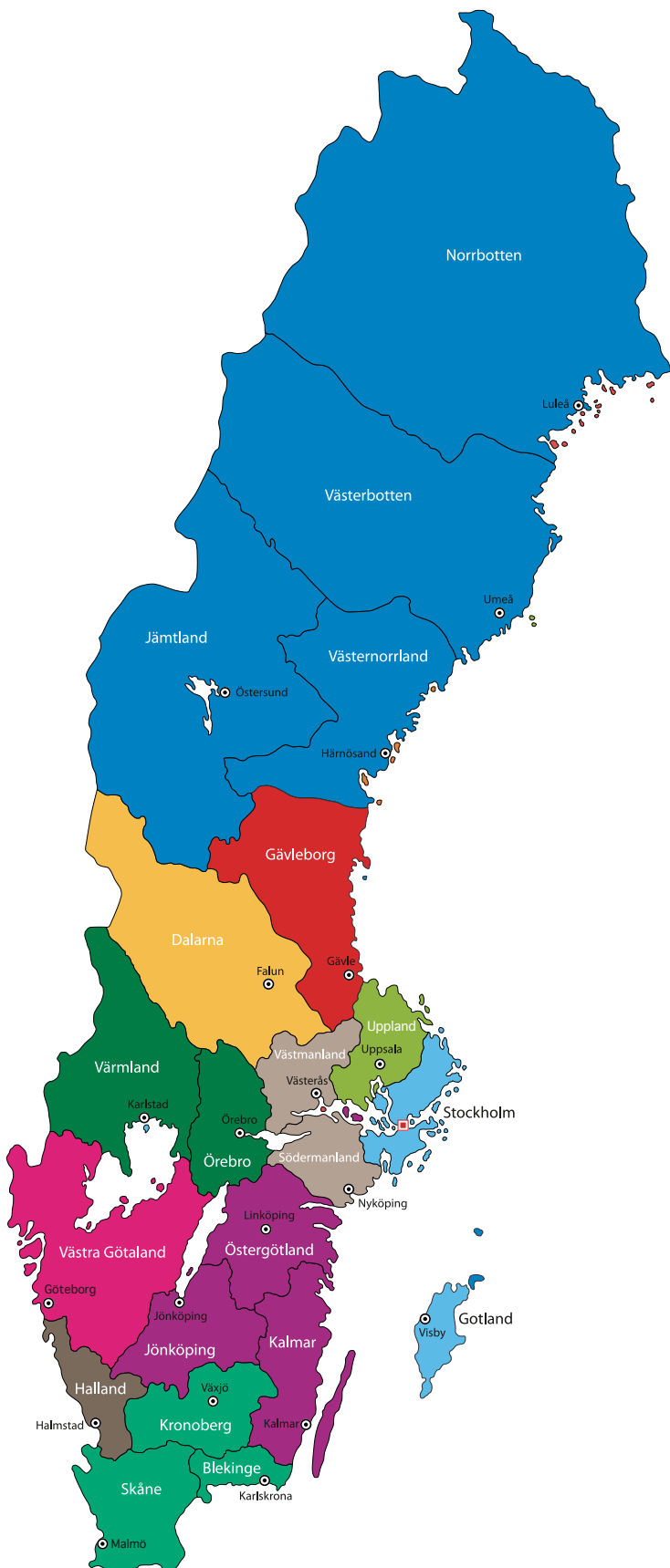
*Ta hand om varandra* 



Foto: shutterstock.com

# MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

# REGIONALFÖRENINGAR



- Mun- & Halscancerförbundet  
Norrländ**  
 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: lindholmchattrin@gmail.com



### Mun- & Halscancerföreningen Gävleborg

KENNETH RUBENSSON

E-post: rubensson7@gmail.com



### Mun- & Halscancerföreningen Dalarna

LENA LUNDSTRÖM

E-post: lena.lundstrom54@live.se



### Mun- & Halscancerföreningen Uppland

ULF ÖSTBLOM

E-post: mhcfuppland@gmail.com



### Mun- & Halscancerföreningen Örebro och Värmlands Län

BARBRO PETERSSON

E-post: munochhals.orebrovarml@gmail.com



### Mun- & Halscancerföreningen Södermanland och Västmanlands Län

EVA KNUTS ERIKSSON

E-post: eva@myrbygard.se



### Mun- & Halscancerföreningen Stockholm/Gotland

JONAS KARLING

E-post: mhcfstockholm@gmail.com



### Sydöstra Mun- & Halscancerföreningen

PER NILSSON

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



### Mun- & Halscancerföreningen Göteborg

DAN RASMUSSEN

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



### Mun- & Halscancerföreningen Halland

BENGT-GÖRAN SVENSSON

E-post: bengt-goran1945@outlook.com



### Mun- & Halscancerföreningen Södra Sverige

GUN OLSSON

E-post: systergun@gmail.com



### Mun- & Halscancerförbundet

SUSANNA JANKOVIC

Barks väg 14, 170 73 Solna

Tel: 08-655 83 10

E-post: kansli@mhcforbundet.se

Hemsida: www.mhcforbundet.se

# Kansliets telefontider

Tisdagar – Torsdagar kl. 09.00 – 12.00

Telefon: 08-655 83 10

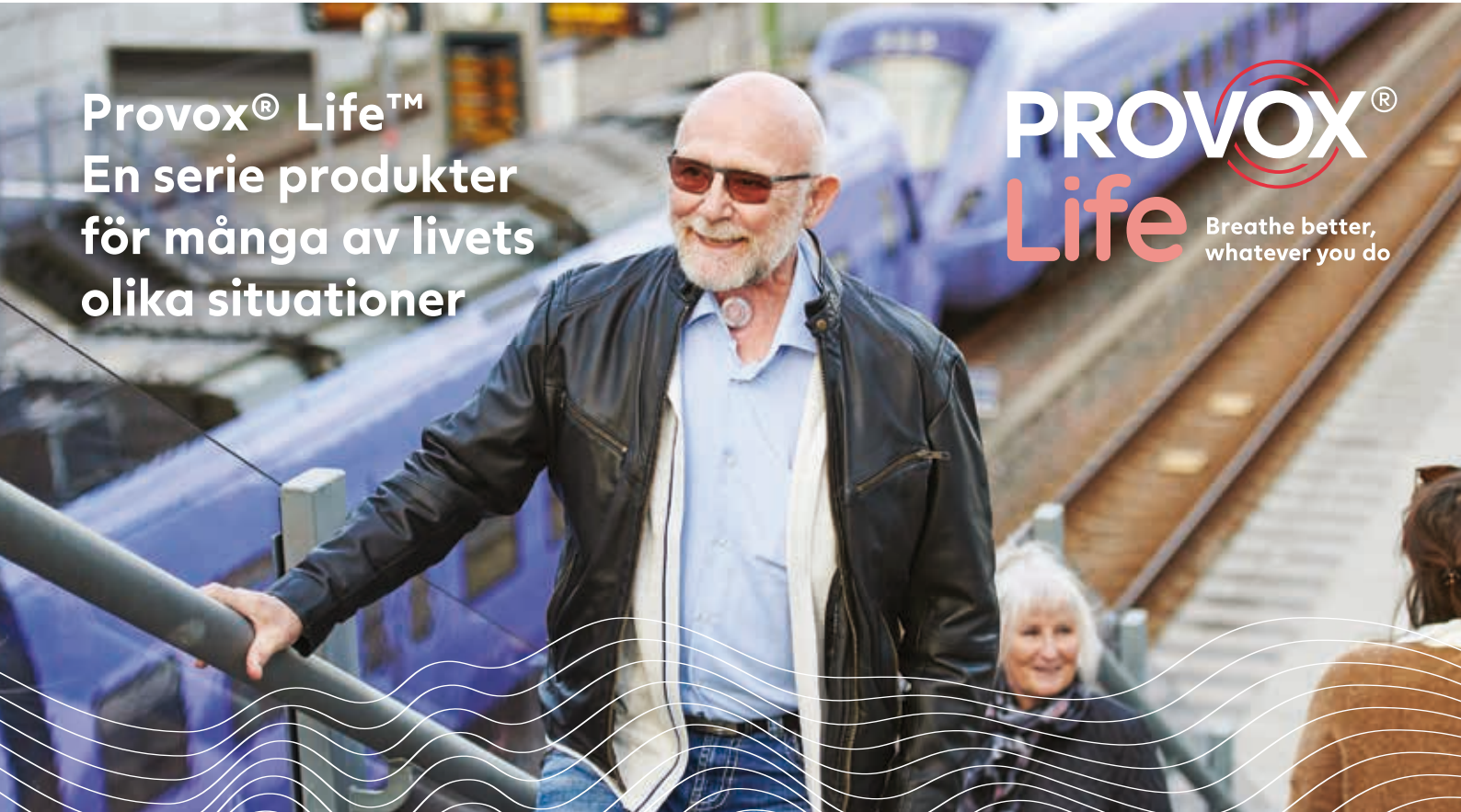
E-post: kansli@mhcforbundet.se

Hemsida: www.mhcforbundet.se



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

**PROVOX®**  
**Life** Breathe better,  
whatever you do



Ref: 8313  
Antal: 15 st.

### Provox Life™ Protect HME

Provox Life™ Protect HME är utformad för att kombinera egenskaperna av en HME med ett effektivt elektrostatiskt filter. Det gör att Provox Life™ Protect HME\* skyddar mot bakterier, virus och andra luftburna partiklar.

### Den nya Provox Life™ Protect HME

Det finns många vardagssituationer där ett extra skydd av lungorna kan behövas. Till exempel i kollektivtrafiken, i naturen, i tätbefolkade områden, i affärer eller i dammiga arbetsmiljöer.

- Effektiv filtrering av bakterier, virus, damm, pollen och andra luftburna partiklar
- Måttligt andningsmotstånd gör det möjligt att använda HME i olika vardagssituationer
- Lättare andning än Provox Micron
- Ny ergonomisk design

#### 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**

\*Obs! Eftersom patogener kan komma in i människokroppen på andra sätt kan Provox Life™ Protect HME aldrig garantera fullständig skydd. Läs anvisningarna för vägledning.

Scanna QR-koden  
för att läsa mer om  
Provox Life™  
Protect HME



**Atos**  
Breathing-Speaking-Living  
atosmedical.com