



LANDSFORENINGEN AF MORBUS BECHTEREW PATIENTER

REDAKTIONELT

Redaktion:

Landsforeningen af MB-Patienter
v/Svend Aachmann
Markedsgade 47 F
7900 Nykøbing Mors
Tlf. 97 72 50 02

Redaktionsudvalg:

Svend Aachmann, Jon Erlendsson og
Niels Vous.

Oplag:

1. oplag på 1.200 stk.

Deadline:

Den 10. januar
Den 10. maj
Den 10. september

Nyt fra redaktions- udvalget

I februar nummeret 1995 var der et indlæg om Bechterew og graviditet. Ved en beklagelig fejl var der ikke navn på indehaveren af indlægget. Den kommer her; Det var overlæge Jon Erlendsson, Horsens sygehus. Han er også suppleant i landsforeningens bestyrelse, ligesom han er landsforeningens repræsentant i A.S.I.F., som der også var et indlæg om.

INDHOLDSFORTEGNELSE

- S. 2 Nyt fra redaktionsudvalget
- S. 3 Hovedbestyrelsen
- S. 4 Formænd for kredsene
- S. 5 Landsforeningens
generalforsamling
- S. 8 Kredsenes generalforsamling
- S. 13 Nyt fra Københavns kredsen
- S. 15 Nyt fra Vestsjællands kredsen
- S. 16 Nyt fra Sydsjællands kredsen
- S. 16 Nyt fra Sønderjyllands kredsen
- S. 17 Nyt fra Østjyllands kredsen
- S. 18 Nyt fra Midtjyllands kredsen
- S. 19 Nyt fra Nordjyllands kredsen

- S. 19 Personlige erfaringer
- S. 20 Nakkestøtte til personer med
MB - personlige erfaringer med
bilulykker?
- S. 21 Spørgeskema til kvinder med
Morbus Bechterew
- S. 25 I kyndige tyrkiske hænder
- S. 28 14 dage i Leukerbad

Behandlingssteder:

- S. 30 Gigthospitalet i Gråsten
- S. 31 Skælskør Gigtsanatorium
- S. 32 Balcova Thermal Center, Izmir
- S. 33 Leukerbad Rheuma- und
Rehabilitierungscenter

Hovedbestyrelsen

Formand	Per Lignell	arb.	86 92 33 00
	Rosenvænget 58 8362 Hørning	pri.	86 92 17 36
	Stig Nielsen		98 11 79 53
	Nyhavnsgade 4 A 9000 Ålborg		
Kasserer	Kr. Hermansen		74 42 82 49
	Mosevang 21 6400 Sønderborg		
Sekretær	Kjeld Wilhelmsen		48 79 55 50
	Parkvænget 21 3200 Helsinge		
Redaktør	Svend Aachmann	arb.	97 91 04 00
	Markedsgade 47 F 7900 Nykøbing Mors	pri.	97 72 50 02
Suppleant 1.	Jon Erlendsson		75 65 78 98
	Grønningen 10 8700 Horsens		
ASIF komm.	Jon Erlendsson		
Suppleant 2.	Jens Tryde		53 76 02 09
	Pederstrupvej 24 4700 Næstved		

Kredsformænd

København	Edel Berthelsen Lyngvej 10, Nr. Herlev, 3400 Hillerød	42 26 63 22
Vestsjælland	Michael Hansen Klosterhaven 38, 4180 Sorø	53 63 15 20
Midtjylland	Michael Dohn Teglmarken 54, 8800 Viborg	86 62 73 64
Sdr. Jylland	Viggo B. Jacobsen Kildekobbel 8, Kollund, 6340 Kruså	74 67 85 84
Fyn	Niels Vous Stengadevej 1 5953 Tranekær	arb. 62 59 10 09 62 59 17 56
Nordjylland	Erling S. Rasmussen Mågevej 2, 9530 Støvring	98 37 18 14
Østjylland	Nina Teilman Virringvej 29, 8660 Skanderborg	86 57 20 50
Sydsjælland	Svend Dahl Kalbyrisvej 113, 4700 Næstved	53 72 09 83
Færøerne	Jógvan á Argjaboda Argjabodagøta 28 A, FR-160 Argir	
Kontaktpers. for Vejle Amt	J. E. Westh Løkken 19, Bramdrupdam 6000 Kolding	75 56 86 35

Referat fra Landsforeningens generalforsamling d. 10. april 1995

Formanden åbnede generalforsamlingen med at byde velkommen og gik straks over til dagsordenen for generalforsamlingen.

Punkt 1: Valg af dirigent.

Formanden foreslog sig selv til dirigent og blev enstemmigt valgt.

Punkt 2: Formandens beretning.

Der blev orienteret om de bestyrelsesmøder, der har været i det sidste år. Bestyrelsesmødet den 17. september 1994 i Horsens blev omtalt mere præcist, da det var økonomien det handlede om. Landsforeningens økonomi var blevet en del svækket, på grund af de kostbare tiltag, vi har foretaget de sidste 1 ½ års tid. Der

blev nævnt eksempler, som medlemsbladet, Id-kort, kørselsesgodtgørelse og udgifterne til afholdelse af landsmøderne. Altsammen ting vi var enige om skulle sættes igang.

Der blev redegjort for de punkter, hvor der skulle indskrænkes og hvordan nogle af problemer er løst (blandt andet deltager kredsene mere økonomisk ved afholdelse af udgifterne til landsmøderne). Der blev henvist til hvad der blev vedtaget på formandsmødet den 3. december 1994 i Horsens. Referat fra dette møde blev refereret her i bladet i februar nummeret 1995.

Det blev også nævnt, at hotelniveauet blev sænket prismæssigt, uden den voldsomme praktiske ændring. Her kan en vis kreativitet fra den arrangerende kreds betyde meget.

Det blev igen nævnt, at der er

vedtaget en kontingentforhøjelse i 1996 med 10,00 kr., således at kontingentet bliver 25,00 kr. pr. medlem fra og med 1996.

Der blev orienteret fra Gigtkonferencen i Silkeborg og om ASIF-konferencen i Portugal.

Projekter 1994/95

Vores blad er nu kommet godt i gang. Der blev rettet en tak til bladudvalget og en særlig tak til Svend og hans hustru, som har meget arbejdet med at pakke og udsende bladet. Det skal undersøges, hvad det koster at få farvetryk på forsiden af vores blad, således at den bliver som vores plakat. Viggo B. Jacobsen fra Sdr. Jylland foreslog, at man kunne sælge annoncer af en halv side for 2.000 kr. for et år ad gangen, som kunne være med til at finansiere bladet. Ideen blev godt modtaget. Men der skulle kun være 4 annoncer pr. blad.

Id-kortet er sendt ud til Falck og skadestuer og er præsenteret i ASIF. Id-kortet er en succes og der blev rettet en tak til Jon Erlendsson for dette arbejde han har haft.

Det er meningen, at der skal laves et klistermærke udgave af Id-kortet til at sætte i bilen. Pris og mængde er ved at blive undersøgt.

Der blev undnu engang indskær-

pet overfor kredsene, at de skulle fremsende årsregnskaber og referater fra deres generalforsamlinger. Det var ikke alle kredsene, der var lige korrekte med dette.

Landsmødet 1996 står åben endnu, men Fyn er blevet sat til næste år. Fyn har dog forbeholdt sig, at melde tilbage hurtigt med endelig svar.

Landsmødet 1996 er fastsat til 13. og 14. april 1996.

Punkt 3: Regnskab.

Kasserer Kr. Hermansen fremlagde det reviderede regnskab for 1994, hvor der var følgende bemærkninger: Svend Aachmann kunne ikke få kontingent indbetalingerne og antallet af de blade han udsender, til at passe overens. Der var 609 medlemmer ved kontingent indbetalingerne i regnskabet, men der blev sendt langt flere blade ud. Det skulle der gøres noget ved.

Herefter blev regnskabet enstemmigt godkendt.

Punkt 4: Budget.

Budgettet for 1996 blev godkendt enstemmigt og kontingent for 1996

blev sat til 25,00 kr. pr. medlem.

Punkt 5:

Indkomne forslag.

Københavnskredsen havde sendt to forslag til vedtægtsændringer:

1. § 5 Generalforsamling afsnit 2 ændres fra 30 dage til 8 dage.
Dette forslag blev vedtaget.
2. § 6 Bestyrelsen afsnit 2.
Dette forslag blev trukket tilbage af Kjeld Wilhelmsen, da der var tvivl om formuleringen i teksten.

Punkt 6:

Valg til bestyrelsen.

Inden man gik over til valg, oplæste formanden et brev fra næstformanden Ingrid Bøgh, hvori hun takker for tiden hun har været i hovedbestyrelsen og for den afskedsgave hun havde fået. Hun ønskede den nye bestyrelse alt held og lykke fremover.

Genvalg modtog:
Formanden Per Lignell
Sekretær Kjeld Wilhelmsen

Nyvalg blev:
Stig Nielsen, Nordjylland.

Punkt 7:

Valg af suppleanter.

Genvalg modtog:

1. suppleant Jon Erlendsson

Nyvalg blev:

2. suppleant Jens Tryde,
Vestsjælland.

Punkt 8:

Valg af revisor/-suppleant.

Genvalg blev:

Bjarne Sønderlev
Gurli Busk

Punkt 9:

Eventuel.

Da der ikke var noget under eventuel, takkede formanden for god ro og orden, og for et velgennemført landsmøde. Mødets sluttede kl. 11.30.

Ref.:

Sekretær Kjeld Wilhelmsen

Kortfattet referat fra kredsens generalforsamling

Københavns kreds

afholdte generalforsamling den 15. marts 1995 kl. 19.30 på Gigtcentret, Fredeiksberg Alle 26, 1820 Frederiksberg. Dagsorden ifølge vedtægter.

Kjeld Wilhelmsen blev valgt til dirigent.

Formanden - Edel Berthelsen - oplyste i sin beretning, at der i det forløbne år har været to medlemsmøder. Den 9. marts 1994 talte overlæge Lisbeth Milling Petersen om emnet, „20 år med HLA-B27 - Hvad kom der ud af det?“ Den 19 oktober 1994 fortalte reservelæge Birgitte Hansen om Morbus Bechterew generelt, og forskellige behandlingsmuligheder.

I 1994 begyndte udsendelsen af det landsdækkende MB medlemsblad. Sammen med nr. 2 fulgte det røde oplysningskort, som vi alle bør have på os, idet kortet indeholder op-

lysninger, som er vigtige for læger m.v. efter f. eks. ulykker, som kan have medført brud på rygsøjlen.

I november 1994 havde formanden deltaget i et informationsmøde på Rigshospitalet for forskellige patientforeninger.

Formandens beretning blev godkendt.

Kasserer Kjeld Wilhelmsen gennemgik regnskabet for 1994 og bemærkede, at på indtægtssiden er det renteindtægten, der har ændret sig mest.

Blandt udgifterne er det især posten porto, som er blevet en del forøget, hvilket skyldes udsendelsen af det landsdækkende medlemsblad.

Regnskabet blev godkendt uden bemærkninger.

I budgettet for 1995 er der taget højde for de øgede portoudgifter, samt et forvarsel om kontingentfor-

højelse til Landsforeningen.

Budgettet blev godkendt af generalforsamlingen, og det blev besluttet, at kontingentet, som de seneste ca. 10 år har været uændret, for regnskabsåret 1995 må sættes op til:

Enlige	kr. 100,-
Par	kr. 125,-

Det blev endvidere vedtaget, at kontingentet skal være det samme for 1996, og at det på de kommende generalforsamlinger fortsat skal være kontingentet for det følgende hele regnskabsår, der skal godkendes.

Kasserer Kjeld Wilhelmsen og bestyrelsenmedlem Otto Jacobsen blev genvalgt uden modkandidater.

Bestyrelsesmedlem Palle Høgild ønskede ikke genvalg, og i stedet blev indvalgt Torben Jørgensen.

Bestyrelsesmedlem Ole A. Nielsen, som først er på valg om et år, havde inden generalforsamlingen ytret ønske om, at træde ud af bestyrelsen. Det blev vedtaget, at suppleant Thorild Poulsen overtager Oles plads i bestyrelsen, mens Ole fortsætter som suppleant.

Ole A. Nielsen og Dorte Rasmussen

fortsætter som suppleanter.

Niels Grue blev genvalgt som revisor.

Under eventuelt blev der rejst spørgsmålet, om der bør ydes godtgørelse af udgifter i forbindelse med deltagelse i bestyrelsesmøder. Der var udbredt tilslutning til, at sådanne udgifter bør dækkes.

Palle Høgild gjorde opmærksom på, at der er ledige pladser på MB-træningsholdene i varmtvandsbassinene i Frederikssund og Hillerød.

Interesserede bedes kontakte Palle Høgild, tlf. 44 64 64 94 mellem kl. 8 og 9.

Ref.: Otto Jacobsen

Sydsjællands kredsen

afholdte generalforsamling den 1. marts 1995 kl. 20.00 i Pejsestuen - Grønnegades Kaserne, Næstved.

Dagsorden ifølge vedtægter.

Generalforsamlingen forløb godt. Overlæge Marianne Schou fra Rheumatologisk afdeling på Centralsygehuset i Næstved viste sig at være god at lytte til. - Alle medlemmer har fået tilsendt referat.

Fyns kredsen

afholdte generalforsamling den 5. april 1995.

Bestyrelsen har derefter konstitueret sig således:

Formand:
Niels Vous, 62 59 17 56

Sekretær:
Kirsten Gertsen

Bestyrelsesmedlem:
Tove Hansen

Bestyrelsesmedlem:
Erland Kjær Jacobsen

Bestyrelsesmedlem:
Anita Bang

Suppleant:
Anne-Lise Andersen

Revisor:
Carl Pape

Vi vedtog, at regnskabet for 1994 var godt nok! Revisoren fandt kun eet manglende bilag - og jeg kan i øvrigt berolige med, at formanden - med vanlig herodisk indsats - i mellemtiden har fundet det. Hos ham selv!!!

Desuden vedtog vi et sæt nye vedtægter, således at disse nu er i overensstemmelse med de øvrige kredse.

Sdr. Jyllands kredsen

afholdte generalforsamling den 28. marts 1995 på Gighospitalet i Gråsten. Dagsorden ifølge vedtægter.

Inden generalforsamlingen fortalte diætist Merete Krogh om kostens betydning for Morbus Bechterew patienter. Merete Krogh, overlæge Gert Hansen og overfysioterapeut Jens Ole Rasmussen besvarede spørgsmål fra medlemmerne og der var stor spørgeløst. Efter en kop kaffe med brød, blev der afholdt genenralforsamling.

Efter et kort møde umiddelbart efter generalforsamlingen har bestyrelsen afholdt sit første ordinære møde. Ved dette møde konstituerede bestyrelsen sig med følgende sammensætning:

Formand:
Viggo B. Jacobsen, 74 67 85 84

Næstformand:
Inger C. Pedersen, 74 56 63 40

Kasserer:
Astrid Fangel, 74 46 73 15

Sekretær:
Christian Hansen, 74 68 05 67

Bestyrelsesmedlem:
Inge Rostgård Andersen

Østjyllands kredsen

afholdte generalforsamling den 21. marts 1995 kl. 19.15 i Møllestien. Dagsorden ifølge vedtægter.

Østjyllands kredsen har holdt Generalforsamling d. 21.3.95, og der var et „gennemsnitsmøde“ på ca. 16 medlemmer. Vi gennemgik, hvad der var sket i årets løb, regnskab, budget og kontingent. Det blev vedtaget at kontingentet fortsætter uændret med 100,- kr. mdl., samt at foreningen forhøjer tilskuddet til Landsforeningen med 10,- kr. pr. medlem.

Nyvalgt til bestyrelsen blev Bodil Thodberg, Johannes Justesen og Bent Åge Jensen. Nina Teilmann blev genvalgt, og som revisor valgtes Børge Hviid med Lisbeth Lignell som suppleant.

Af bestyrelsen udgik Per Lignell, og hermed et stort tak til ham for hans mangeårige arbejde og støtte i foreningen.

Efter Generalforsamlingen fastlagde bestyrelsen en foreløbig konstitution som følger:

Formand:
Nina Teilmann

Kasserer:
Bjarne Sønderlev

Svømning:
Bente Boutrup

Best.medl.:
Ingeborg Hviid

Best.medl.:
Bodil Thodberg

Suppl.:
Bent Aage Jensen

Suppl.:
Johannes Justesen.

Det var dejligt med så mange nye kræfter i bestyrelsen, og vi ser frem til et spændende og godt samarbejde.

Midtjyllands kredsen

afholdte generalforsamling den 14. marts 1995 kl. 20.00 på Gigtplejehjemmet, Marienlystvej 11, Skive. Dagsorden ifølge vedtægter.

Inga Olesen blev valgt som dirigent.

I formandsberetningen fortalte Michael Dohn lidt om de aktiviteter, der var foregået i det forløbende år. En lysbilledserie om Grønland og psykolog Bente Smidt fortalte om smerter og hvordan vi selv kunne bearbejde dem.

Men hovedformålet er jo træningen hver tirsdag.

Det blev besluttet, at forhøje medlemskontingentet for aktive til 125,00 kr. årligt, men bibeholde 75,00 kr. for passive medlemmer.

Jens Erik Bager, Viborg, ville gerne, at vi arbejdede mere politisk. Han tænkte specielt på den gensidige forsørgerpligt, som er mere diskriminerende. Gurli Busk tager det op både i Danske Samvirkende Invalideorganisationer (D.S.I) og i bestyrelsen for Viborg-Skive Kredsen af Giftforeningen.

Michael Dohn fremlægger det på Landsmødet.

Gurli Busk foreslog en temawebweekend på tværs af regionerne.

Straks efter generalforsamlingen konstituerede bestyrelsen sig således:

Formand:

Michael Dohn, 86 62 73 64

Næstformand:

Aksel Jensen, 86 65 12 80

Kasserer:

Oddvar Hansen, 97 58 10 66

Sekretær:

Anna Grethe Nielsen, 97 53 60 55

Menig medlem:

Poul Verner Christensen,
97 52 14 81

Ref.:

Sekretær Anna Grethe Nielsen

Nordjyllands kredsen

afholdte generalforsamling den 14. februar 1995 kl. 19.00 på Fyensgade-centret i Aalborg. Dagsorden ifølge vedtægter.

Efter afholdt generalforsamling har bestyrelsen konstitueret sig således:

Formand:

Erling S. Rasmussen, 98 37 18 14

Næstformand:

Erne Kristensen, 98 17 27 62

Kasserer:

Erling Baggesen, 98 83 72 62

Sekretær:

Betty Andersen, 98 33 95 40

Bestyrelsesmedlem:

Stig Nielsen, 98 11 79 53

Nyt fra Københavns kredsen

v/Formand Edel Berthelsen

Kredsen har den 15. marts 1995 holdt et medlemsmøde for sine medlemmer, hvor cand psyk. Søren Frølich's holdt foredrag.

Søren Frølich er ansat ved smerteklinikken i Herlev, hvor han rådgiver patienter med kroniske smerter og cand psyk. Hans Martin Svarre arbejder med cancerpatienter.

Søren Frølich startede sit foredrag med at prøve at konkretisere begrebet smerter.

Smerter er en ubehagelig sensorisk og emotionel OPLEVELSE forbundet med aktuel eller potentiel vævsbeskadigelse, eller beskrevet i vendinger svarende til en sådan beskadigelse.

At have kroniske smerter er en oplevelse, som man ikke kan dele med andre. Hvis man er nød til at leve med kroniske smerter, henviste foredragsholderen til amerikaneren Sternbach's 12 punkter:

1. Se i øjnene, at du har kroniske smerter.

2. Opstil konkrete målsætninger med hensyn til arbejde, fritid og samvær.
3. Bliv vred på din smerte, når den er ved at vokse dig over hovedet.
4. Tag smertestillende medicin efter et fast skema og trap den gradvist ned.
5. Sørg for at komme i bedst mulig fysisk form og sørg for at vedligeholde den.
6. Lær at slappe af og brug afspændingsøvelser regelmæssigt.
7. Sørg for at være travlt beskæftiget.
8. Lær at tidsbegrænse aktiviteter og at veksle mellem forskellige bevægelser.
9. Få familie og venner til at støtte dig i dine raske handlinger - ikke i din invaliditet.
10. Vær åben og rimelig i kontakten med din læge.
11. Del dine erfaringer og følelser med andre, der har smerte-problemer.
12. Bevar håbet.

Man kan komme ind i en ond cirkel,

der kan være med til at gøre smerten værre.

Man må se på, at ens adfærd er med til at påvirke smerten, og man kan opstille holdninger, der kan formindske eller forværre smerteoplevelsen.

FORMINDSKER SMERTE- OPLEVELSEN FORVÆRRER SMERTEOPLEVELSEN

HOLDNINGER

Tryghed - Angst

Neutral eller løftet stemning

- Depression

Handlemuligheder - Ufred

Positive forventninger

- Negative forventninger

(om tålelig smerter)

- (om stærk smerter)

ADFÆRD

Højt aktivitetsniveau

- Passivitet

Samvær - Social isolation

For at få hold på sin smerte kan man prøve at tegne smerten, så den bliver visualiseret, og man har noget at for-

holde sig til.

Man kan ligesom skubbe smerten til side og koncentrere sig om andre ting, vente med at beskæftige sig med smerten til senere.

Man kan prøve på at lindre smerten ved:

at kæmpe, høre musik, træning, massage, varme, afslapning, afspændingsbånd, at abstrahere fra smerten, at nogen har brug for en.

Når man sover, mærker man ikke smerten, så man skal sørge for at få en god søvn. Hvis det kniber med at falde i søvn, kan man benytte sig af antidepressive midler som Amitriptylin eller Saroten i lave doser.

På smerteklinikkerne i Herlev og Bispebjerg har de gode erfaringer med selvhjælpsgrupper, der hjælper og støtter hinanden med at komme videre, således at de kroniske smerter ikke styrer deres liv.

Det var et godt foredrag, vi fik af Søren Frølich. Der var virkelig nogen ideer til at gribe sagen fornuftigt an og komme videre med sit liv.

Varmtvandsbassin

Der er ledige pladser på Morbus Bechterew træningsholdene i Frederikssund og Hillerød.

Henvendelse til Palle Høgild, tlf. 44 64 64 94, klokken 8 - 9.

Nyt fra Vestsjællands kredsen

v/Formand Michael Hansen

Træning på Gigten i Skælskør

Hvornår der startes op efter sommerferien vides på nuværende tidspunkt ikke, men alle der træner vil i løbet af sommeren skriftlig modtage besked om starttidspunkt. Skulle der blandt vores andre medlemmer være nogle der er interesseret i at deltage, kontakt da venligst Arne eller Michael. Træningen vil forløbe efter det sædvanlige mønster.

Ting der sker til efteråret

Fra bestyrelsens side planlægger vi en træningsdag på Gigtsanatoriet i Skælskør med fysioterapeut Trine Risum som flere af jer mødte på tema-dagen på Landsmødet. Træningsdagen vil i første omgang rette sig mod de af vores medlemmer, som ikke deltager i den ugentlige træning. Der vil blive mulighed for at gennemgå flere forskellige træningspro-

grammer både i træningssalen, varmtvandsbassinet og fitness-centret. Alle medlemmer vil senere modtage en indbydelse til at deltage.

Operation af en MB-patient

Hvis der blandt MB-foreningens medlemmer er nogen der står foran at få foretaget en rygoprettende og rygstabiliserende operation er I velkommen til at kontakte formanden for MB-Vestsjælland, da jeg selv har fået foretaget ovennævnte operation den 16. februar i år på Ortopædisk Hospital i Århus.

Efterlysning

Skulle nogle medlemmer af MB-Vestsjælland side inde med nogle gode forslag eller kender nogle interessante personer, vi kan invitere til møder, hører vi gerne fra Jer.

Eventuelle forslag til hvor møder kan afholdes modtages gerne.

Nyt fra Sydsjællands kredsen

v/Formand Svend C. Dahl

Der er desværre intet nyt fra Sydfronten med hensyn til varmtvandsbassinet. Kommune, amt og Gigtforening forhandler i en uendelig-

hed, men forhåbentlig dukker der en billigere løsning op på et tidspunkt, så vi kan komme til at træne igen. Det bliver næppe før efter sommerferien.

Nyt fra Sønderjyllands kredsen

v/Viggo B. Jacobsen

Torsdag, den 15 juni 1995 kl. 17.00 er foreningens medlemmer med ægtefælle inviteret på virksomhedsbesøg. Derefter kl. 19.00 sejler vi med Æ spritter fra havnen i Gråsten, hvor

der serveres en platte - øl - snaps.

Efter sejlturen er der hyggelig samvær på Gigthospitalet.

Efterårets foredragsaften er ikke på plads endnu.

Nyt fra Østjyllands kredsen

v/Formand Nina Teilmann

Tiden løber, og der nærmer sig atter en dead-line. Sommeren er på vej, og den er imødeset med længsel efter al den kulde, blæst, fugtigt vejr m.v., som især gigtpatienter trives dårligt ved.

Bodil Thodberg deltog i Landsmødet på Sjælland og har herfra fået mange gode informationer og oplevelser, som hun på bestyrelsesmødet d. 26.4.95 berettede om. Nærmere vil nok blive beskrevet andet steds i bladet.

Ved bestyrelsesmødet d. 26.4.95 vedtoges at fastholde den foreløbige konstituering fra tidligere. Endvidere fremgik, at økonomien nu kører i faste rammer, og at der er fyldt op på svømmeholdene, således at det har været nødvendigt at lave venteliste. Hvorledes dette problem kan løses vil Bjarne og Bente drøfte nærmere.

På mødet besluttedes også at få kontakt med en sygeplejerske fra Århus Kommunehospital, der har

specialiseret sig i emnet smertebehandling - herunder både den medicinske, psykologiske og forskningsmæssige side af sagen. Efter det, vi har hørt, skulle hun være meget spændende at høre på, og vi håber, det lykkes at få hende til at komme og fortælle engang i sept./okt..

Iøvrigt kan vi også berette, at Gigtforeningen har fået nye lokaler i Århus - på Ellemarksvej 47, hvor vi har været indkaldt til samtale med den nyansatte bestyrer for stedet, Claus Drewes. Han har taget kontakt med forskellige gigtgrupper i området, bl.a. FNUG, Forældre til Gigttramte børn m.v., m.h.p. nærmere drøftelse af, hvorledes lokalerne kan benyttes af de forskellige brugerorganisationer. Der er blevet nedsat en styregruppe, som skal stå for dette, og fra vores MB-kreds har Ingeborg Hviid påtaget sig at deltage. Stedet havde iøvrigt officiel indvielse i april med deltagelse af diverse offentlige og prominente personer og så selvfølgelig en del af os brugere.

M.h.t. nye erfaringer - så synes jeg, det måske også kunne være på sin plads at fremføre gamle erfaringer. Jeg har fået fat på en bearbejdelse af Henrik Sands naturlægebog fra 1556, og blandt mange gode og sære råd står bl.a. om: „Forskjellige sygdomme i ryggen og lenderne:

Lendeværk er en meget stræng sygdom, der undertiden kan blive dødelig. Den ytrer sig deels med Hede, deels med Kulde. Undertiden er den en Følge af for megen legemlig Omgang med Fruentimmer, i hvilket Tilfælde man aldeles maa afholde sig fra Samleie med disse og ikke nyde noget som helst, der kan hidse blodet. Det er sundt i nærvæ-

rende Tilfælde at spise Kandid Sukker.

Lægedom.

Man fodrer en Ged en Maanedstid med Fennikel, Dild, Petersille, Vedbende og andre lignende Ting. Geden slagtes og noget af dens blod (man benytter ikke det først udstrømmende Blod) opbevares i et Glas, der hensættes i Solen. Naar det er blevet tørt, pulveriseres det og blandes med noget stødt Kaneelbark. Af dette Pulver skal man tage noget hver Aften i Viin.“

Værsgo og spis - det var måske værd at prøve eller hvad ?

Nyt fra Midtjyllands kredsen

v/Formand Michael Dohn

Der er social samvær tirsdag, den 27. juni 1995, da det er sidste træningsaften inden sommerferien.

Træningen starter igen efter ferien den 15. august 1995.

Nyt fra Nordjyllands kredsen

v/Erling Søgaard Rasmussen

Vi efterlyser nogle ideer til arrangementer fra vores medlemmer, som vi kan samles om efter sommerferien.

Vi kan allerede meddele Jer, at MB-foreningen for Nordjylland afholder et foredrag med efterfølgende

Banko-Spil her i efteråret. Nærmere oplysninger herom kommer i næste blad.

Hvis I har en god/sjov oplevelse, en historie eller noget i kan fortælle om Jeres sygdom eller noget andet, som I gerne vil have med i bladet, så send det til formanden.

Personlige erfaringer

v/ Arne Jespersen

Behandlingsrejse til Tyrkiet

7. september 1995

Lad os træne sammen!

Jeg var der i juli 94.

Før behandlingen manglede jeg 14 cm ind til væggen og 35 cm i at nå gulvet. Efter 4 uger på Balcova var jeg rettet 9 cm op i ryggen og

jeg kunne nemt nå gulvet.

Den 7. september vil jeg derned igen og gerne sammen med andre med Morbus Bechterew.

Prisen for 4 uger er fra Kastrup 14.400 kr. og fra Billund 14.600 kr.

I prisen er bl.a. fuld behandling og halvpension. Eneværelsestillægget er 2.200 kr.

Vil du høre mere om Balcova og turen den 7. september, så kontakt mig på 53475941.

Venlig hilsen Arne Jespersen

Nakkestøtte til personer med Morbus Bechterew

- personlige erfaringer med bilulykker?

v/Jon Erlendsson

Som tidligere meddelt er jeg i færd med at indsamle oplysninger om den bedst mulige indretning af bilsæde og nakkestøtte for personer med Morbus Bechterew.

Såfremt der er nogle af vore medlemmer, der personligt har været udsat for ulykker, specielt påkørsel som fører eller passager i en bil, vil jeg være interesseret i at høre fra dem.

Det er ikke nødvendigt med en længere skriftlig redegørelse, men en

kort beretning, der eventuelt kan uddybes ved en telefonsamtale, vil være fint.

Der vil ikke blive offentliggjort noget ud fra dette, men det vil give mig nogle fingerpeg at gå videre med.

Eventuelle redegørelse skal sendes til:

Jon Erlendsson
Reumatologisk amb.
Horsens Sygehus
8700 Horsens

Spørgeskema til kvinder med Morbus Bechterew

v/Jon Erlendsson

Den spørgeskema undersøgelse om graviditet og fødsel hos kvinder med Morbus Bechterew, der blev omtalt i februar nummeret af MB-bladet, løber nu af stablen.

Vi regner med, at udsende skemaerne i løbet af maj eller juni måned. Vi håber derfor, at vi kan nå at få besvarelsenerne retur inden sommerferien.

Som tidligere nævnt drejer det sig om en undersøgelse iværksat af Ankylosing Spondylitis International Federation (ASIF), den interantionale sammenslutning af Morbus Bechterew patienter.

Undersøgelsen ledes af professor Monika Østensen, Trondhjem. Jeg tager mig af den danske del.

Formålet er gennem en spørgeskema undersøgelse, der omfatter Bechterew kvinder i flere lande, at få en større viden om forløbet af graviditet og fødsel. Tillige at belyse, om graviditet har nogen indflydelse på, hvornår sygdommen starter, og om

der sker nogen ændring i Morbus Bechterews videre forløb under og efter en graviditet.

Resultaterne vil blive blandt andet blive offentliggjort her i bladet.

Vi håber, at vore kvindelige medlemmer vil tage godt i mod spørgeskemaerne og returnere dem til mig i udfyldt stand senest 3 uger efter modtagelsen.

Skemaerne udsendes med støtte fra Gigtforeningen. Ekstra skemaer kan rekvireres fra nedenstående adresse:

Jon Erlendsson
Reumatologisk ambulatorium
Horsens Sygehus, 8700 Horsens
tlf. 79 27 44 44, lokal 2190

PS!

Skulle der blandt vore kvindelige medlemmer være jordemødre med Morbus Bechterew, ville jeg være meget interesseret i at få uddybet deres egne erfaringer med graviditet og fødsel. Kontaktadresse er som ovenfor anført.

Træning

v/Jens Ole Rasmussen

Regelmæssig træning og indarbejdelse af „gode vaner“ er alfa og omega for om Bechterew-ramte kan forebygge stivhed og krumhed i ryggen.

Jeg har inden for de sidste par måneder desværre set 2 patienter med Bechterew - som trods ihærdig og årelang træning - ikke har fået optimal udbytte af deres træning.

I det første tilfælde drejer det sig om en ung pige, som har haft Bechterew i et par år. Hun har dyrket aerobic dagligt i flere år og er in-struktør. Hendes nakke er i dag næsten hel stiv. Hun kan ikke bøje nakken bagover, kun lidt forover og dreje lidt til siderne. I resten af ryggen har hun næsten normal bevægelse. Hun har oplevet, at smerterne blev bedret af træning, men i aerobic indgår der praktisk talt ikke rotationsbevægelser i nakken. Hun er derfor blevet tiltagende stiv i nakken, uden at det har generet hende under aerobictræningen. Imidlertid har det været hendes største problem i alle an-

dre situationer i dagligdagen.

Det andet tilfælde drejer sig om en 30 årig mand, som har haft sygdommen i flere år. Han har trænet ihærdigt i flere år i et helsecenter, hvor man siger, at de er „eksperter“ i Bechterew. Han har selv oplevet, at træningen har hjulpet på smerterne, men han har en betydelig pukkel-rundhed midt på ryggen. Han har vægttrænet, men udelukkende arme og forsiden af kroppen. Hans brystmuskler er meget stærke, mens rygmuskler og musklerne mellem skulderbladene er meget svage. Der er ingen tvivl om at træningen har fremmet hans krumhed midt på ryggen.

Disse 2 eksempler viser, hvor vigtigt det er, at træningen bliver tilrettelagt rigtigt for Bechterew-ramte. Det er væsentligt at træningen indeholder følgende elementer:

- * bevægelser til yderstillingerne i et jævnt og roligt tempo i alle led i ryg, nakke og brystkasse.
- * styrketræningen af musklerne i

**Træning
har normalt en
gavnlig og oftest
en smertelindrende
effekt, også selv
om den ikke
udføres helt
hensigtsmæssigt**

ryggen og mellem skulderblade

- * udspænding af
brystmuskler,
hasemuskler og
hoftebøjnerne.

De 2 pågældende

har nu lært at bygge disse elementer ind i deres træning, så de kan modvirke stivhed og krumhed i hvirvelsøjlen, og de kan stadig dyrke den motionsform, som de elsker.

Træning har normalt en gavnlig effekt og oftest et smertelindrende effekt, også selv om den ikke udføres helt hensigtsmæssigt i overensstemmelse med ovennævnte eksempler.

Det er karakteristisk for Bechterew, at man får øget smerter efter lang tids ro og hvile (typisk at vågne med smerter hen ad morgenstunden), og at man får en smertelindring ved at holde sig i gang ved let fysisk aktivitet og ikke ved at lægge sig.

Imidlertid kan dette billede vende sig om, således at man får flere og flere smerter ved at holde sig let i

gang, og man oplever en smertelindring ved at lægge sig ned. Hvis dette er tilfældet, kan det skyldes, at der er kommet en større

læsion i dækfladen omkring en diskus ind i nabohvirvlerne. Denne læsion kaldes Andersons-læsion og kan opstå akut eller mere snigende, og er oftest lokaliseret på overgangen mellem bryst- og lændehvirvler. Læsionen kan kun med sikkerhed diagnosticeres på et røgentbillede, evt. suppleret med en CT- eller MR-scanning.

Denne læsion kan deles op i 2 typer. Den ene type optræder hos Bechterew-ramte, som har en meget stiv og sammenvokset rygsøjle, men som på et eller to niveauer stadig har lidt bevægelighed tilbage. Denne type skal have total ro til at hele op. Behandlingen er korset eller stivgørende-operation, og træning må ikke foregå før læsionen er helet op. Den anden type optræder hos Bechterew-

**Forebyggelse
af en stiv og krum
ryg ved
Morbus Bechterew
får man mest ud
af ved en
hensigtsmæssig
træning efter
instruktion og
vejledning af
en fagperson**

ramte, som har en bevægelig rygsøjle og kun få forkalkninger i ryggen, men man må ikke bøje ryggen forover eller dreje

ryggen før end læsionen er helet op. Det kan være nødvendigt med korsetbehandling.

I litteraturen er forekomsten af Andersons-læsion beskrevet som liggende mellem 4-15 % hos Bechterew-ramte. I Gråsten har vi konstateret flere Andersons-læsioner hos patienter, som er blevet indlagt fra andre amter, men aldrig hos de ca. 60 sønderjyske Bechterew-patienter, som kommer til regelmæssig ugentlig træning.

Dette tyder på at hensigts- og regelmæssig træning kan forebygge Andersons-læsioner, mistanke om at forkert træning kan være en af årsa-

gerne til Andersons-læsion. Den forkertetræning har typisk bestået i at man udførte bevægelserne i „ryk“ og stor kraft, samt at utrænede

pludselig begyndte på en for hård træning.

Ønsker man at forebygge en stiv og krum ryg ved Morbus Bechterew, får man mest ud af en hensigts- og regelmæssig træning, ellers kan træningen være nytteløs og i visse tilfælde direkte skadelig.

Hensigtsmæssig træning kan kun foregå efter instruktion og vejledning af en kompetent fagperson.

PS! at være fysisk aktiv, vil dog altid være bedre end at være fysisk inaktiv.

Overfysioterapeut Jens Ole Rasmussen, Kong Christian d. X's Gigt-hospital i Gråsten.

I kyndige tyrkiske hænder

*v/Journalist
Helle Juhl*

Ikke for ingenting er Tyrkiet landet med en lang og rod-fæstet tradition for behandling med varme bade og massage. Det indtryk fik bechterew-patient Arne Jespersen, Mørkøv, bekræftet under fire ugers behandlingsophold på behandlingscentret Balcova i udkanten af Izmir.

- Jeg er virkelig imponeret over deres kunnen i Balcova. Det var intensiv og målrettet behandling og træning fra første til sidste dag. Den første uge var drøj at komme igennem, og om aftenen var man helt udmattet, men så begyndte resultaterne efterhånden at komme, kræfterne tog til, og ved afrejsen følte jeg mig i vigør som aldrig før. Min ryg var rettet op med ni centimeter, og jeg kun-

**"Efter 4 ugers
behandling på
Balcova i Tyrkiet,
var min ryg
rettet op med
9 centimeter!"**

ne ved foroverbøjning nå gulvet med fingerspidserne, hvor der før manglede 35 centimeter!

45-årige Arne Jespersen der har

lidt af Morbus Bechterew fra 20-års alderen, er klar til et gensyn med Balcova. I juli i fjor var han med på den første dansk arrangerede behandlingsrejse til det tyrkiske kursted, og i øjeblikket er han med til at afstikke rammerne for en gentagelse i september - med et hold på min. 15 deltagere. Det sker i samarbejde med Nærplan Rejser i Skive, som er den praktiske arrangør, og som løbende sender danskere på behandlingsrejse i Balcova.

En hård omgang

- Behandlingen bestod af en blan-

**"Jeg har besluttet
mig for
så vidt muligt,
at komme afsted
til Balcova
en gang om året.
Også selv om
det er lang tid
at måtte undvære
sin familie,"
siger Arne Jespersen**

ding af massage,
varme bade, gym-
nastik, ultralyd,
undervandsmas-

sage, varme paraffinpakninger m.v. Vi var i sving fra morgen til aften, og jeg skal love for, det var en hård omgang. Jeg har aldrig været ude for så intensiv træning og behandling herhjemme, og en overgang var det lige før, jeg tvivlede på, om jeg klarede fire uger på den måde. Men så begyndte resultaterne at vise sig, og alene det er jo med til at holde gejsten oppe.

Jeg kom hjem som et helt nyt menneske - det kan min familie vist godt skrive under på - og selv tre-kvart år efter kan jeg mærke effekten. Så jeg har besluttet mig for så vidt muligt at komme afsted til Bal-

cova en gang om året for at holde resultaterne ved lige. Også selv om det er

lang tid at måtte undvære sin familie, siger Arne Jespersen, der er invalidepensionist.

Lægeundersøges før og efter

På rejsen i fjor deltog 25 danske gigt-patienter, hvoraf de ni led af Morbus Bechterew. For dem blev der tilrettelagt en speciel behandling, fastlagt i op til seks forskellige moduler. Ved ankomsten blev alle lægeundersøgt, og ud fra patienternes journaler samt de lokale lægers vurdering, blev der tilrettelagt en individuel behandling for de fire uger. I øvrigt med assi-

**"Der er ikke tid
og overskud til
at lege turist
i Balcova.
Selv om det
kaldes et f
erie- og kursted,
er der ikke
tale om ferie
i traditionel
forstand"**

stance af en dansk
tolk. Også ved ud-
skrivelsen blev
hver enkelt patient
undersøgt af læge.

- Jeg følte hele vejen igennem, at
de tyrkiske behandlere gik grundigt
til værks. Massørerne var eksperter
på deres felt, og i det hele taget var
personalet mere specialiseret, end vi
kender herhjemme fra.

Det meget varme klima og det
varme kildevand, som er stedets
grundlag, er som balsam for al gigt,
og der var hele tiden rigeligt af beg-
ge dele. Kildevandet vælter bogstave-
ligt op af jorden, og derfor behøver
man ikke bruge klor i badene. Det
kunne ikke være bedre.

Men der er ikke tid og overskud
til at lege turist dernede. I løbet af de

fire uger var jeg
kun inde i Izmir et
par gange.

Timerne udnyt-
tes koncentreret, og om aftenen har
de fleste kun overskud til en hygge-
snak på terrassen. Selv om det kal-
des et ferie- og kursted, er der over-
hovedet ikke tale om ferie i traditio-
nel forstand, understreger Arne
Jespersen.

14 dage i Leukerbad

v/Journalist Helle Juhl

For megen tomgang

14 dage på kurophold i Leukerbad, Schweiz, blev ikke helt det 41-årige Kurt Pedersen fra Haderslev havde forestillet sig.

- Der var for megen tomgang under opholdet, fordi de forskellige terapitilbud var lagt med uhensigtsmæssige pauser imellem. Jeg var i behandling fra kl. 8 til 17 hver dag, men reelt brugte jeg halvdelen af tiden på at vente, og pauserne var for korte til, at jeg kunne udnytte dem til andre formål.

Desuden fandt jeg mange af lektionerne for korte. Lige når det gik allerbedst, var det tid til at holde, og derfor fik jeg ikke udfordringer nok. Det var ærgerligt, for både terapeuterne og deres programmer var i sig selv særdeles gode. Fejlen lå sikkert i, at terapien var rettet mod mere dårligt fungerende patienter end jeg, men det kunne jeg jo ikke rigtigt bruge til noget, siger bechterewpa-

tient Kurt Pedersen, der i fjor for egen regning - omkring 13.000 incl. transport, behandling og hotel med halvpension - brugte sommerferien til at give ryggen en >stroppetur<.

Boede på hotel

Oprindeligt var det Kurt Pedersens mening at tage til Balcova i Tyrkiet, men der var ikke ledige pladser på det tidspunkt, han havde mulighed for at rejse ud i.

I stedet faldt valget på Rheuma- und Rehabilitierungs Sanatorium i Leukerbad, som er en gammel kurby med varme kilder.

Kurt Pedersen boede på hotel i byen og fulgte dagligt træningsprogrammerne på sanatoriet: gymnastik, svømning, cykling, boldspil m.m. De i alt 12 Morbus Bechterew-patienter var samlet på et hold for sig, men desuden bestod træningen af individuel terapi.

**"Kuropholdet
i Leukerbad,
Schweiz,
levede ikke op
til mine
forventninger.
Jeg ville gerne
have haft flere
fysiske
udfordringer"
fortæller
Kurt Pedersen**

Savnede udfordringer

- Det er mit indtryk, at terapeuterne var dygtige, og Leukerbad er da også førende i gig- og genoptræningsbehandling i Schweiz, men som sagt følte jeg ikke, at stedet helt levede op til mine forventninger. Jeg ville godt have haft flere fysiske udfordringer.

Ved såvel indskrivning som udskrivning blev jeg lægeundersøgt, men det var i grunden overflødigt, fordi der ikke ved den indledende undersøgelse blev taget nøjagtige mål af mine funktionsgrader, og derfor heller ikke kunne foretages en efterfølgende sammenligning af funktioner ved udskrivelsen.

Lægeundersøgelsen den første dag tjente alene det formål at finde de rigtige terapiformer, og derfor kom den afsluttende undersøgelse til at virke som rent spild. Jeg fik ikke

noget målbart med hjem.

Indirekte gjorde jeg det alligevel, for selvfølgelig var terapien ikke helt uden effekt. Personalet kunne sit kram og jeg var dagligt i gang på en anden

måde, end når man går derhjemme. Så helt spildt var pengene ikke, fortæller Kurt Pedersen, som nu sparer sammen til et træningsophold i Balcova, Tyrkiet.

- Om det bliver i år, ved jeg endnu ikke. Det er mange penge der for mit vedkommende skal tages ud af forretningen. Jeg har et lille trykkeri, som jeg passer på egen hånd, og derfor er jeg også forhindret i at rejse uden for industriferien. Når kunderne er der, er jeg også nødt til at være der, siger Kurt Pedersen, der fik konstateret Morbus Bechterew i 1988.

Gigthospitalet i Gråsten

v/Journalist Helle Juhl

Gigthospitalet i Gråsten tilbyder individuel- og holdbehandling for Morbus Bechterew-patienter året rundt. Fire-fem gange om året samler hospitalet Morbus Bechterew-patienter til specialbehandling på tre-ugers ophold, hvor der gives intensiv terapi både formiddag og eftermiddag - de såkaldte >kanonkure<.

I øjeblikket har gigthospitalet fuldttegnet august måneds kur, men der er et nyt tre-ugers ophold under planlægning i ugerne 43-45, fortæller oversygeplejerske Kirsten Theilgaard.

Specialholdene er for de nogenlunde fungerende Morbus Bechterew-patienter - d.v.s. selvhjulpe og uden specielt plejebenhov - men som har brug for et træningsmæssigt og

psykisk løft. Patienterne henvises af egen læge og får normalt behandlingen betalt af sygesikringen.

Derudover tager gigthospitalet imod Morbus Bechterew-patienter på individuel basis.

Endelig har gigthospitalet et tilbud med ambulant dagbehandling for Morbus Bechterew-patienter fra Sønderjyllands Amt, som har tegnet en speciel overenskomst med hospitalet.

Gigtsanatoriet råder over bl.a. varmtvandsbassin, moderne træningsrum, fysioterapi, sauna og solarium. Behandlingen varetages af læger, sygeplejersker, fysioterapeuter, psykolog m. fl.

Skælskør Gigtsanatorium

v/Journalist Helle Juhl

Skælskør Gigtsanatorium tilbyder 12 dages træningsophold, hvoraf de ni er aktive træningsdage med diverse former for træning og motion.

Træningen varetages af specialuddannet personale og består bl.a. af gymnastik/aerobic, øvelser i varmtvandsbassin, træning i fitnesscenter, individuel fysioterapeutisk behandling samt undervisning om relevante emner i forbindelse med gift og motion.

Gigtsanatoriet henvender sig til folk i alle aldre, men det er en forudsætning, at man fuldt og helt er i stand til at klare sig selv. Der ydes ikke sygepleje, lægetilsyn eller udlevering af medicin på sanatoriet.

Der er max. 24 gæster pr. hold, og det er frivilligt om man vil bo på

sanatoriet under træningen eller ej. Logerende gæster bor i nyindrettede enkelt- og dobbeltværelser i en særskilt afdeling - med bad og toilet i umiddelbar nærhed af værelserne.

For logerende gæster indbefatter opholdet fuld pension, mens hjemmeboende deltagere får frokost og kaffe samt mulighed for at benytte et hvilerum.

Pris for 12 dage: 5.200 incl. logi
2.450 exl. logi

Der ydes tilskud fra Sygesikringen Danmark ud fra gældende regler. Ved mere end et års medlemskab af Giftforeningen gives desuden 500/250 kr. i rabat.

Behandlingsrejse til Balcova Thermal Center, Izmir:

v/Journalist Helle Juhl

Behandlings- og helsecenter baseret på varme bade, terapi, massage, gymnastik m.v.

Indkvartering på Balcova Thermal Princess Hotel (5-stjernet) ell. på Balcova Thermal Hotel (3-stjernet).

Halvpension:
Morgenmad og aftenbuffet. Mulighed for køb af frokost på centret.

Faciliteter:
Fuldt udstyret gymnastiksal med strækredskaber. Ledet af fysioterapeuter.

Lysterapiafdeling:
infrarød, ultraviolet B solarium.

Massage- og saunaafdeling:
20 enheder med kyndig tyrkisk massage, undervandsmassage i whirlpool og forskellige saunastørrelser.

Balneotherapy-afdeling:
Tre store bassiner til øvelser i varmt, mineralrigt thermalvand. Ledet af fysioterapeuter.

Paraffin-afdeling:
8 paraffin badeenheder.

Personalet udgøres af specialuddannede læger, sygeplejersker, fysioterapeuter, massører, laborant m. fl.

Pris incl. transport:
4 uger med fuld behandling
(i dobbeltværelse):
14.400 i sommerhalvåret og
10.780 i vinterhalvåret.
200 i tilslutningstillæg fra Billund Lufthavn.

Arrangør: Nærplan Rejser, Skive.

Specialrejse i september i samarbejde med Morbus Bechterew Vestsjælland Kreds (afrejse 7. september, 4 uger.) Kontakt Arne Jespersen: tlf. 53 47 59 41.

Behandlingsrejse til Leukerbad Rheuma- und Rehabilitierungscenter

v/Journalist Helle Juhl

Behandlingscenter for gigtpatienter og patienter med behov for genoptræning. Baseret på varmtvands-terapi fra stedets varme kilder samt fysiurgisk træning.

Indkvartering:

På centrets hotelfafsnit eller på hotel i Leukerbad. Priserne kan variere, men typisk koster et hotelværelse i højsæsonen 3.000 kr. om ugen incl. halvpension. Behandlingen omfatter gymnastik, øvelser i vand/-svømning, cykling, boldspil, fysioterapi.

Bechterewgymnastikken består overvejende af Klapterapi.

Holdtræning samt individuel terapi.

Behandlingscentret ledes af læger, fysioterapeuter, sygeplejersker m.fl.

Pris for 14 dages behandling:
ca. 5.000 kr.

Rejseomkostning
(f.eks.: tog tur/retur): ca. 2.000 kr.

Indmeldelsesblanket for medlemskab af Gigtforeningen og/eller abonnement på "Nyt om Gigt".

Jeg ønsker: 601 ☐ Medlemskab af Gigtforeningen, kr. 110,-
699 ☐ Abonnement på "Nyt om Gigt", kr. 60,- for 6 numre

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

Tlf.: _____ Cpr.nr.: _____

0012990

Indmeldelsesblanket for medlemskab af en kredsforening

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

Tlf.: _____ Cpr.nr.: _____

Amt: _____

 Gigtforeningen

*Hauchsvej 14
1825 Frederiksberg C*

 Landsforeningen

*V/Per Lignell
Rosenvænget 58
8362 Hørning*