MORBUS BECHTEREW BLADET

NR. 4 · DECEMBER 2000 · 7. ÅRGANG

A

Business-class Bechterew

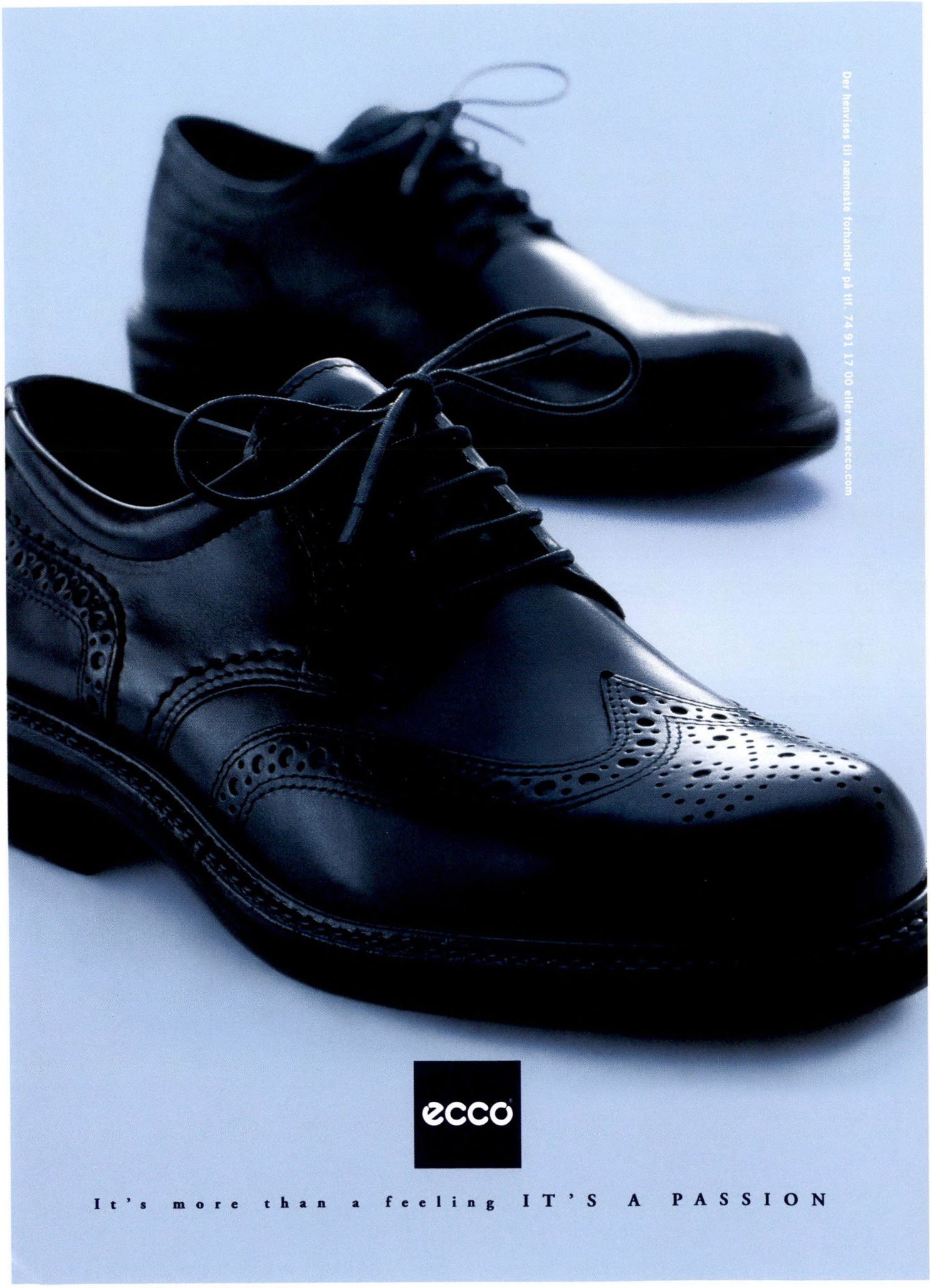
Ambitioner om at blive statsminister?

Nu skal vi helst gå med krykkestok for at få støtte til bil

At måle en Bechterew

www.bechterew.dk

GIGTFORENINGEN FOR MORBUS BECHTEREW


Der henvises til nærmeste forhandler på tlf. 74 91 17 00 eller www.ecco.com
ecco
It's more than a feeling IT'S A PASSION

MORBUS BECHTEREW
www.bechterew.dk

Redaktion:
Landsforeningen af
MB-Patienter
V/Svend Aachmann
Markedsgade 47 F
7900 Nykøbing Mors
Tlf.: 97 72 50 02
E-mail: mbsvend@post6.tele.dk

Redaktionsudvalget:
Niels Vous
Claus Rønlev,
Jon Erlendsson
Svend Aachmann (ansv.)

Tegninger:
Per H. Sørensen, tlf.: 9814 3979

Oplag:
1. oplag på 1.600

Opsætning og layout:
JTA Grafisk Produktion
Elkjærvej 38
8230 Åbyhøj

Annonce ekspedition:
MB-Bladet
Bauneallé 4 D
8370 Hadsten
Tlf. 86 91 48 23

Trykkeri:
Silkeborg Bogtryk
Stagehøjvej 27
8600 Silkeborg

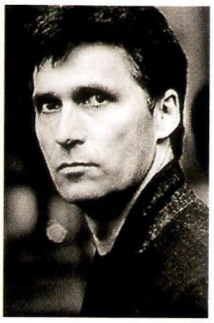
Deadline:	**Udsendelse:**
20. januar	1. marts
20. april	1. juni
20. august	1. oktober
20. oktober	1. december

ISSN 1600-7794

Indhold:

5 Landsformandens betragtninger

6 Business-class Bechterew



10 Ambitioner om at blive statsminister?

12 Nu skal vi helst gå med krykkestok for at få støtte til bil

17 At måle en Bechterew

20 Læsernes brevkasse

25 Nyt fra kredsene

Hudplejemiddel

Dansk Emu Olie

***Dansk* Emu Olie** er et rent naturprodukt, fremstillet fra danske emuer og produceret i Danmark.

***Dansk* Emu Olie**

- √ beskytter huden uden at fedte
- √ holder huden i god stand
- √ blødgør tør eller skællet hud
- √ er fugtbevarende og fugtgivende
- √ er drøj i brug

***Dansk* Emu Olie** kan købes hos Matas og i helsekostforretninger. Nærmeste forhandler oplyses af Mezina A/S på telefon 7518 1611

For yderligere produktinformationer og postordrekøb, kontakt da.

Dansk Emu Amba
Thulstrupvej 99
8680 Ry
4025 9281

Plager gigten?
Tag på kurophold på Skodsborg

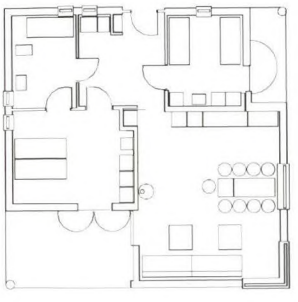
Er De gigtpatient? Så tilbyder Skodsborg kurophold med behandling, der tilsigter bedre mobilitet og smertelindring.

Opholdet indeholder lægekonsultation med mulighed for fysioterapi/massage, sund kost i den femstjernede restaurant Frederik & Louise samt naturoplevelser i Dyrehaven eller ved Øresund. Selvhjulpne patienter har mulighed for øvelser i bassin.
Sygeforsikringen "Danmark" yder tilskud efter gældende regler, og Ældre Sagens medlemmer får særpris.
Ring tlf. 45 80 32 00.
"De vil føle Dem gladere, raskere eller bedre tilpas efter et besøg på Skodsborg"

SKODSBORG

SKODSBORG KURHOTEL & SPA
Skodsborg Strandvej 139
2942 Skodsborg
www.skodsborg.dk

8 sovepladser i hver af de 11 huse



Se meget mere på
surf.to/hou-seasport
eller
ring og hør nærmere
tlf. 87 81 79 99

Hou Søsportcenter

en naturlig ferie - også for kørestolsbrugere

JA TAK! Send mig yderligere oplysninger eller ring tlf.: 7595 4088

Navn: _____

Adr.: _____

Postnr./-sted: _____

Klip ud og send til Dansk HELIOS, Ågade 99, Pjedsted, 7000 Fredericia

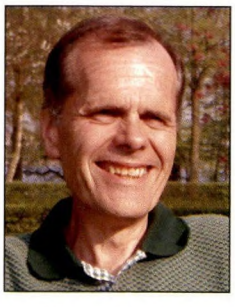
Landsformandens betragtninger

Når I sidder med dette blad i hånden, er vinteren og de mørke timer over os. Det betyder, at de udendørs aktiviteter kører på sidste vers, hvis de ikke helt er holdt op. Det behøver dog ikke at være ensbetydende med, at foreningens aktiviteter også stopper, snarere tværtimod.

Normalt er det nemlig sådan, at i den mørke tid blomstrer foreningsarbejdet med bassintræning, foredrag, hyggeaftener og meget andet i lokalkredsene og i øvrigt også i Gigtforeningsregi, som vi også må deltage i. Kredsbestyrelserne gør et stort arbejde for at aktivere medlemmerne, og så er det altså frustrerende gang på gang at konstatere, at deltagerne er de samme alt for få personer, der møder op og er aktive. Gør jer selv en tjeneste og mød op til de forskellige arrangementer rundt omkring. Det er sjovere at være med, hvis mange møder op. Så er der også det sociale samvær efter mødet, hvor man har lejlighed til at tale med de andre i samme situation som en selv, eller man kan drøfte "verdenssituationen" i øvrigt.

Når fremmødet er stort, animerer det også arrangørerne til at forsøge igen, måske med et lidt større arrangement og på den måde bliver det bedre og bedre til glæde for alle. Derfor vil jeg opfordre jer til at møde op, for så støtter I både jer selv og kredsbestyrelsen, og på den måde får I en meget bedre kreds. Den bliver nemlig ikke bedre end I selv gør den.

Gør nu noget ved det!!



Per Lignell
Formand

Af Claus Rønlev

Business-class

Bechterew

Vi er denne gang på besøg på solsiden af samfundet hos fabrikant Eskild Thygesen i Ikast. Et dynamisk og energifyldt menneske, som – Morbus Bechterew eller ej - har opbygget et tekstilimperium fra grunden med egne hænder.

Midt i den 1.200 m2 store privatbolig sidder MB-Bladets noget mundlamme og bjergtagne udsendte og kniber sig i låret for at ryste billedet af en amerikansk TV serie af sig. Omgivet af udsøgte møbler, tæpper og kunstværker så langt øjet rækker, sidder vi i spisestuen ved et egetræsbord, som jeg ikke ville være i stand til at rokke ud af stedet. Overfor sidder Eskild Thygesen, der på samme tid udstråler ro og energi, og fortæller:

- Jeg er født i en landmandsfamilie her på Ikastegnen i 1947. Min store interesse har altid været idræt. Jeg startede med en lang foldboldkarriere, og gik senere via gymnastik til elitegymnastik. Jeg har rejst jorden rundt som gymnast med den navnkundige Flensted Jensen i 1970, og var senere elitegymnast på Ollerup Gymnastikhøjskole i 10 år. Derfor var det selvfølgelig en smertefuld og brat opvågning at løbe ind i Morbus Bechterew, og på den måde få stoppet min sportskarriere. Jeg var grædefærdig, og det kostede mange kræfter at finde ud af at komme videre med livet. På den anden side var jeg dengang fysisk i kanonform, og det var jo et godt udgangspunkt for at lave den nødvendige træning.

Det var flovt at blive gloet på

- I den følgende årrække rejste jeg meget rundt i verden på forretningsrejser, og alene det at sidde i flyverne de mange timer var en lidelse. Det repræsentative liv betød også f.eks. mange restaurantbesøg, og jeg husker, hvordan jeg var led ved at gå krumbøjet op gennem en restaurant. – Fornemmelsen af, at alle øvrige gæster gloede på mig var slem ved forfængeligheden. Disse fornemmelser har jeg dog for længst rystet af mig.

- Jeg bruger kun medicin, hvis jeg skal spille en vigtig 18 hullers goldturnering, hvor jeg gerne vil prøve at vinde. Så tager jeg en 600 mg Brufen, men i øvrigt har jeg aldrig brugt medicin. Heller ikke i de 'onde år' da gigten var aggressiv. Jeg forsøgte en kort overgang med gigtpiller, men det var så stygt for maven, at det blev en kort fornøjelse.

- Jeg elsker livet, og jeg elsker at leve det. Jeg elsker fest og farver, gode historier, vitser, selskabelighed og at danse. Jeg er god til at danse, og gør det gerne. I lærebogen om MB står der jo, at det er vigtigt med en middagssøvn, at komme tidligt i seng, og at leve 'fornuftigt'. Jeg gør ofte det modsatte, og det har jeg altid gjort. Også selvom jeg i gigtmæssig forstand ind imellem må betale prisen herfor. Jeg elsker kaffe og rødvin. At spille kort, at gå i byen, at danse og at have det skægt. Mine omgivelser kender og accepterer mig som den jeg er, selvom jeg ofte oplever, at mange tager hensyn og bekymrer sig. I dag lider jeg ikke under det mere. Sådan er jeg bare, og sådan ser jeg ud, og det er bare uheldigt, at jeg har fået den sygdom.

- I dag, hvor MB-en er udbrændt, tænker jeg ikke længere på, at jeg har gigt.

Jeg var ved at besvime af smerter

- Jeg fik de første signaler om MB da jeg var 28 år. Dengang var jeg som nævnt på Ollerup Gymnastikhøjskoles elitehold. Efter en opvisning fik jeg en følelse af en fibersprængning i lænden. Jeg gik til kiropraktor, som startede med at tage røntgenbilleder, hvorefter han fortalte, at jeg havde en begyndende MB. Jeg fik at vide, at jeg i løbet af nogle år kunne risikere at få en stiv ryg, hvorefter han i øvrigt manipulerede mig gennem cirka 20 behandlinger. Det var så vildt, at jeg var ved at besvime af smerter. Det betød selvfølgelig, at det gik helt galt, så jeg opsøgte overlæge Søren Pilgaard i Århus. Han konstaterede hurtigt en MB.

- Min nakke blev stiv i løbet af få år. Disse år – hvor jeg var først i 30-erne - var en meget smertefuld oplevelse. - Siden slutningen af 80-erne har min MB været 'brændt ud', og jeg er blevet smertefri – bortset fra tilbagevendende muskelspændinger i nakke og skuldre. Men det kan fysioterapi klare, som jeg har fået to gange om ugen i de sidste 15 år. Hver tirsdag og torsdag morgen kommer min fysioterapeut Claus Bo Andreasen her hjem, hvor jeg får massage på ryggen.

- Morbus Bechterew kræver en masse vilje at leve sammen med. Dovenskab er roden til alt ondt, men at have for travlt er også af det onde. Man skal unde sig selv den nødvendige hvile. Det handler om fysisk træning, svømning, gåture og at lave den idræt, som man evner. Jo mere du bevæger kroppen – jo bedre får du det. Viljen er central. Morbus Bechterew behøver ikke at ødelægge livet, men det er vigtigt at turde se sygdommen i øjnene. Jeg har i flere år dummet mig med at bruge 2 hovedpuder, og det er roden til alt ondt, for man stimulerer krumningen. Jeg slap af med pude nr. 2 efter

et par måneder i sydens varme, hvor jeg var så afslappet, at jeg kunne komme ned på én pude, og det holder jeg hårdt fast i.

Tænk hvis man vandt i Lotto

Eskild Thygesens hjem og hverdag er på flere måde ren drøm for enhver med MB. I badeværelset, som ligger få skridt fra sengen, finder vi et overdådigt 35 grader varmt spabad, hvor vores hovedperson ofte vælger af starte dagen med en grundig opvarmning. Næste værelse er et træningsrum, indeholdende en overvældende maskinpark af fittnesmaskiner, hvortil kommer et værelse indrettet til de to ugentlige behandlinger af privat fysioterapeut.

Endelig har familien sommerhus i Spanien, hvor de tilbringer længere perioder hver sommer, og den spanske varme er ifølge Eskild Thygesen meget velgørende.

- I dag kan jeg spille golf, som er blevet min helt store fritidsinteresse. Jeg har opnået handicap 12,7 i golf, og det tror jeg kan komme længere ned. Jeg har måttet udvikle min personlige, lidt særegne svingteknik, som er nødvendig i kraft af gigtstivheden. Golfspillet giver ingen smerter, men derimod en masse motion, bevægelse og frisk luft. Min store glæde ved golfen gjorde, at jeg anlagde en 21 hektar stor golfbane lige uden for porten. Banen har 9 huller, og overholder internationale mål. Min kone er også glad for golfspillet, så det har medført et dejligt fællesskab og en masse gode oplevelser, både i hverdagen og i ferier.

- Jeg kan ganske vist også cykle, men jeg undgår det, fordi jeg er bange for trafikken. Jeg har svært ved at orientere mig på grund af nakken. Til gengæld har jeg herhjemme bl.a. løbebånd og kondicykel, som jeg bruger i stedet. Endelig er jeg også ivrig jæger, især hvad angår riffeljagt.

- Mine 3 døtre på 14, 21 og 24 år er gymnaster på eliteplan. Min mellemste datter var for to år siden på jordomrejse rejse med DGI 's verdenshold. Da mine døtre var mindre, stod jeg selv for optræningen af dem herhjemme, idet vi har indrettet overetagen af husets ene fløj til træningssal. Mine egne idrætspræstationer eksisterer i dag kun på smalfilm.

Et internationalt erhvervseventyr

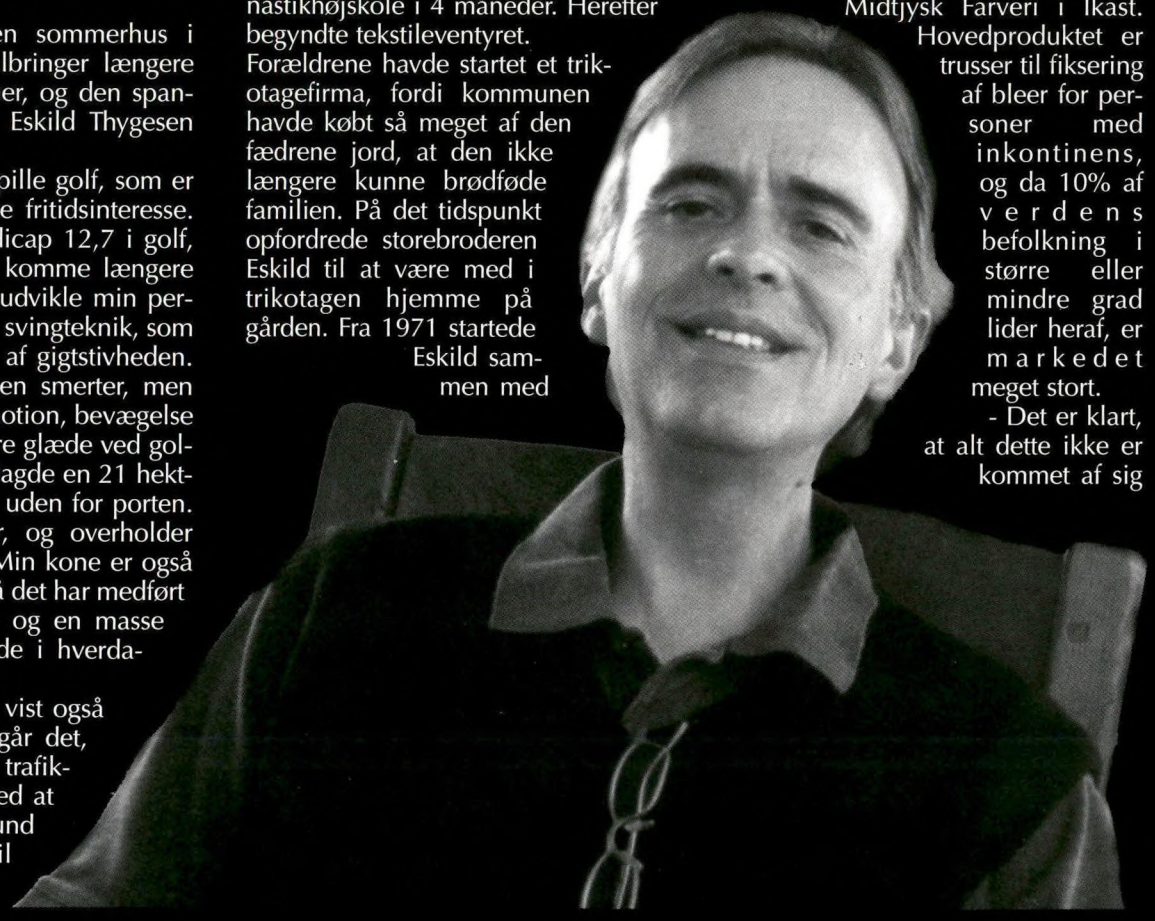
Da Eskild Thygesen kom hjem fra verdensturen med gymnastik i 1970 blev han hjælpelærer på Ollerup Gymnastikhøjskole i 4 måneder. Herefter begyndte tekstileventyret.

Forældrene havde startet et trikotagefirma, fordi kommunen havde købt så meget af den fædrene jord, at den ikke længere kunne brødføde familien. På det tidspunkt opfordrede storebroderen Eskild til at være med i trikotagen hjemme på gården. Fra 1971 startede Eskild sammen med broderen og en fætter firmaet Tytex i nogle små, lejede lokaler, hvor Eskild var både direktør, lager og kontormand. Således har familien bygget det hele op fra grunden med egne hænder.

I dag har familien et aktieselskab, ved navn Thygesen Textile Group, hvor Eskild Thygesen sammen med broderer og en fætteren er hovedaktionærer. Koncernen er i dag opdelt i Tytex, som laver trusser til hjælp for personer med inkontinens (ufrivillig vandladning), og består endvidere af Femilet Dameundertøj, samt S. Thygesen, hvor de fabrikerer metervarer til andre tekstilfabrikker i ind- og udland. Endvidere er familien medejere af Midtjysk Farveri i Ikast.

Hovedproduktet er trusser til fiksering af bleer for personer med inkontinens, og da 10% af verdens befolkning i større eller mindre grad lider heraf, er markedet meget stort.

- Det er klart, at alt dette ikke er kommet af sig



Ved Vesterhavet

-i Danmarks flotteste natur

Ideelt for grupper -og familier med handicappet medlem

- 5-6 pers. lejl., svømmehal, fitnesscenter, tennis/bordtennis m. m.
- Kæledyr, ridning, hestevognskørsel, stenslibning, naturvandring.
- Oplevelsestilbud uden grænser - lokalt og regionalt - få brochure
- Kursusområde med bl.a. havudsigt og pejsestue - op til 80 personer.
- Specialuddannet personale og særlige tilbud til funktionshæmmede
- For kørestolsbrugere: Loftslift, elevationssenge, tilgængelighed m. m.
- Vestkystens strandsti nr. 2: I kørestol direkte til havet - din ret!

Tlf. 9821 7044 · Fax 9821 7544

www.slettestrand.dk

Skaarup

ORTOPÆDISK HÅNDSKOMAGERI

Brian Skaarup, skomagermester.

- Har du problemer med ankler, knæ og forfod
- Får ud let krampe?
- Føles det som at gå på nåle?
- Gør det ondt når du løber eller går langt?
- Går du dine sko skæve?
- Er dine sko slidte på den indvendige side?
- Eller på den udvendige?

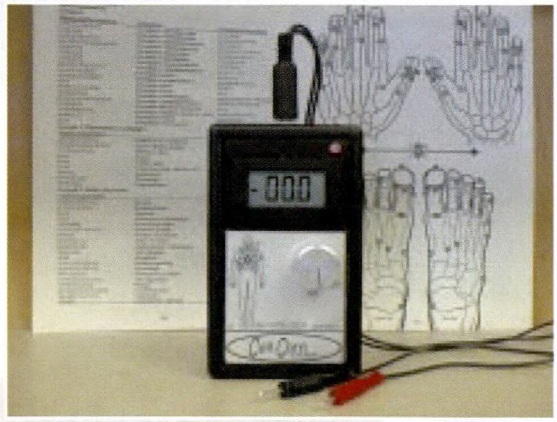
Vigtigst er det at finde den løsning, der passer den enkelte, og hvad det er afgøres bedst i samarbejde med fagfolk, der følger udviklingen på området.

Fonnesbechsgade 6 • 7400 Herning • Tlf. 97 21 16 16
Snaregade 1 • 8900 Randers • Tlf. 86 40 35 11
Slotsgade 3 • 7800 Skive • Tlf. 86 97 51 29 12
Torsøvej 1 A • 8240 Risskov • Tlf. 97 21 16 16
www.skaarup-sko.dk

Med Cell Com System i hjemmet er du godt hjulpet – døgnet rundt!

Videnskabeligt testet

Gennem to sonder på hudens overflade via akupunkturpunkter opfanger Cell Com Systemet elektromagnetiske signaler fra huden i tilfælde af sygdom. Signalerne transporteres ind i Cell Com og bliver omformede til sub-elektromagnetiske signaler, som organismens egne styresystemer nu er i stand til at behandle og genanvende til normal kropsfunktion.



Ønsker du mere information, så besøg os på nettet www.cellcom.dk eller ring på 74 82 22 33. Du kan også sende os en e-mail på cellcom@cellcom.dk

Cell Com Systemet er udviklet efter akupunktør Hugo Nielsens parallel-akupunkturmetode.

Hugo Nielsen Instituttet A/S

Kirkeallé 14, 65 10 Gram
Tlf. 74 82 22 33 • Fax 74 82 20 65

Udnyt kroppens egne muligheder ... brug Cell Com hver dag!

selv. Det har i perioder betydet endog rigtig stor arbejdsindsats. Men det er jo dejligt at arbejde med ting som har succes, og jeg har gennem hele forløbet været privilegeret på den måde, at jeg har kunnet justere min indsats i forhold til mine behov og evner. På et tidspunkt blev det for meget med de utallige forretningsrejser, så det stoppede jeg med, og vi har i dag direktører ansat, som varetager dette arbejdsfelt.
For 3-4 år siden solgte familien 50% af aktiekapitalen til Axcel Industri Invest, men de har stadig – sammen med 2 medarbejdere - 50% tilbage i familien. I dag har de 7-800 mennesker ansat på fabrikker i Danmark, Irland, USA, Polen, Ukraine, og Tjekkiet.

- I de sidste mange år har jeg stort set trukket mig tilbage fra den daglige drift, og koncentrerer mig om bestyrelsesarbejdet i koncernen, ligesom jeg sidder i en række bestyrelser, bl.a. i Midtbank og fodboldklubben FC Midtjylland.

Medlidenhed kan man ikke bruge til noget

- Min kone og jeg har netop holdt sølvbryllup, så vi har 'gjort' hele turen sammen. Også hvad angår mine stadier i Morbus Bechterew. I forhold til vores samliv har jeg i perioder haft det svært med, at mit udseende var så præget at gigt, men på den anden side er udviklingen jo sket så tilpas gradvist, at både min kone og børn har oplevet det som en naturlig udvikling. Én ad de mange ting, jeg er min kone taknemmelig for er, at hun ikke har reageret med medlidenhed, men derimod løbende stillet krav om, at jeg skulle fastholde den nødvendige træning i forhold til gigten.

- Jeg har tilbagevendende mareridt over at tænke på, at mine 3 døtre kan være i risiko for at arve min gigt, men trøster mig med, at arveligheden er lille, og at det ofte springer generationer over. Jeg tror det er en hårdere skæbne for kvinder at få Bechterew, idet kvinder generelt har en større forfængelighed.

- Jeg har ofte prøvet at forestille mig, hvis jeg i stedet havde været specialarbejder eller arbejdsmand. Så tror jeg, at jeg havde haft nogle rigtig store problemer. Jeg har haft økonomisk frihed til at pleje min sygdom. Bortset fra alt det med smerterne, og at jeg ikke har kunne være 'Peter Smart' på tennisbanen, har jeg jo haft en kanonfordel ved at jeg har haft råd til at tage de friheder, som kunne tilpasse mit liv til gigten. F.eks. at ansætte en fysioterapeut, som er kommet her hjem 2 gange om ugen gennem alle årene. Jeg har svært ved at skrue en pære i loftet, og det er mig umuligt at grave en have, men jeg er så heldig, at jeg de sidste 15 år har haft en mand ansat til at ordne disse praktiske ting. Jeg ville med andre ord have meget svært ved at hente mit daglige brød, hvis jeg var henvist til at gøre det ved fysisk arbejde. Derfor tænker jeg med taknemmelighed på, at jeg har været meget heldig med mit liv.

Bechterew ingen HINDRING

Oversat af: journalist Helle Juhl

At have Morbus Bechterew er ingen hindring for at blive statsminister. Det er Jens Stoltenberg, siden foråret Norges statsminister, et godt eksempel på. Han fik i midten af 80erne konstateret sygdommen, som ikke har bremset hans flotte karriere. Journalist Helle Juhl har bearbejdet et portræt af Stoltenberg, bragt i det norske patientforeningsblad Bechterewen.

- Jeg føler mig som et frisk menneske og er bare lettere ramt af sygdommen. Men jeg savner at jogge, og det sker også, at jeg får forstyrret nattesøvnen.

Sådan omtaler den 41-årige Jens Stoltenberg, Norges statsminister i det seneste halve år, sin Morbus Bechterew, som han har lidt af, fra han var i midten af tyverne og dermed i de vigtige år, hvor han avancerede i broderfolkets socialdemokrati.

Det er sagt om Jens Stoltenberg, at han har haft en chef i maven fra helt lille. Som dreng ledede han kammeraternes jævnlige fejder mod nabolagets drenge, og i gymnasiet stod han i spidsen for Folkefronten mod gymnastik i skolen! I det hele taget har der altid været megen fokus på hans succesrige position og baggrund som søn af karrierediplomaten og politikeren Thorvald Stoltenberg.

Inkarnationen af en lykkelig opvækst

Jens Stoltenberg er vokset op i Oslos vestkant sammen med mor Karin, far Thorvald og søstrene Nini og Camilla i, hvad han selv beskriver som, inkarnationen af en lykkelig opvækst. Med base i et åbent og livligt hjem, hvor far Thorvald, når frokostbordet skulle dækkes, plejede at tælle samtlige husets fødder, for derefter at dele med to.

Den trygge og harmoniske opvækst har givet hjulpet junior på vej mod toppen, men også været brugt imod ham fra bl.a. norsk LO-side, der hellere havde set Jagland som Arbejderpartiets frontfigur.

Det blev imidlertid, som Gro Harlem Brundtland ville, og dermed blev det den mand, som norske

kvinder ved en lejlighed har tildelt førstepladsen som ønskefaren til mine børn og andenpladsen som hemmelig elsker, der kom til at lede partiet og nu også landet. Åben om sine problemer

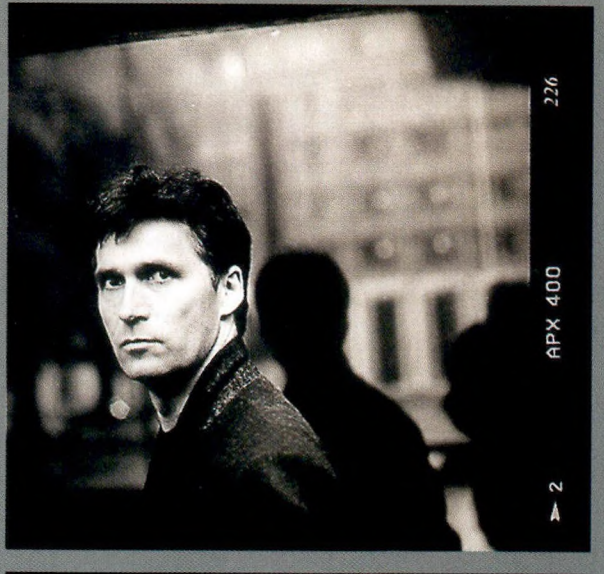
Folk, som kender Jens Stoltenberg godt, har udtalt, at han ikke bryder som om altid at blive fremstillet som succesdreng. Måske er det derfor, at han langt hen ad vejen har været åben om såvel sine læse/skrive-problemer som dreng som Bechterew-diagnosen.

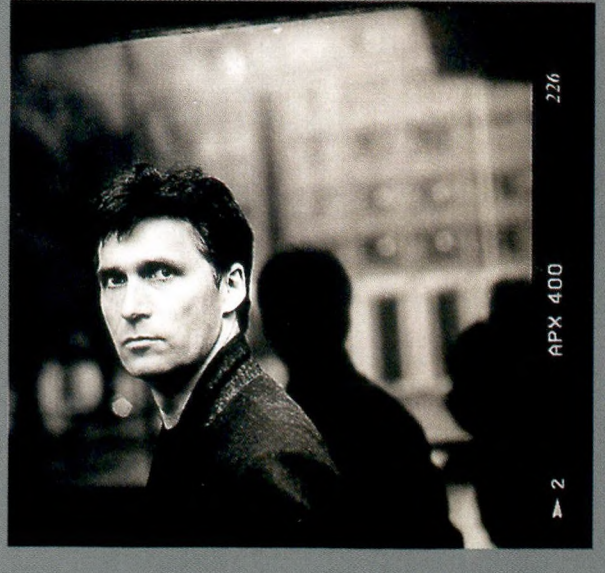
I øjeblikket holder Jens Stoltenberg lav profil om sin sygdom formentlig for ikke at blive beskyldt for at bruge den i politisk øjemed men han har ved tidligere lejlighed fortalt åbenhjertigt om den. Til det norske patientforeningsblad Bechterewen sagde han således for nogle år siden:

- Jeg fik stillet diagnosen i midten af 80erne, men havde allerede haft de første symptomer længe før. Jeg var vældig glad for at jogge, men så fik jeg smerter i hofter og ryg. Ind imellem så meget, at jeg havde problemer med at bevæge mig. Efter mange undersøgelser blev det konstateret, at jeg led af Morbus Bechterew.

Kniber med træningen

Jens Stoltenberg har som mange andre bekæmpet smerterne og stivheden med medicin og desuden gået til regelmæssig træning og behandling på et fysiurgisk institut. Mens børnene var små Axel og Camilla er i dag henholdsvis ti og syv år kneb det med at holde træningen ved lige, og som toppolitiker er det også svært at passe en regelmæssig træning ind i kalenderen.





Omnimin

- det ideelle vitamin-mineral præparat!

- ✓ Vitaminer
- ✓ Mineraler
- ✓ Sporstoffer
- ✓ Antioxidanter

Hvorfor er Omnimin fra Biosym Danmarks bedste?

Fordi Omnimin er det stærkeste og mest alsidige vitamin-mineral præparat på markedet!

Moderne livsstil øger behovet for mikronæringsstoffer langt udover det normale. Derfor er et godt og stærkt vitamin-mineral præparat af høj kvalitet en god "livsforsikring"! Det bedrer almenbefindende og livskvalitet, og **Omnimin** kan med fordel anvendes til forebyggelse og behandling af vitamin- og mineralmangel.

VITAMINER:
Omnimin indeholder *alle* vitaminer i velafbalancerede, effektive doser, som udnytter vitaminernes antioxidante virkninger.

MINERALER/SPORSTOFFER:
Omnimin indeholder flere mineraler og sporstoffer end noget andet præparat på markedet, og er det eneste stærke antioxidant-præparat, som også indeholder Vanadium, Silicium og K-vitamin, som bl.a. er meget vigtigt for knoglerne. Jern, Zink, Mangan, Kobber, Selen og Chrom er organisk bundne til aminosyrer. Dette sikrer den bedst mulige optagelighed.

ANTIOXIDANTER:
Omnimin har dem alle - og i tilstrækkelige mængder!
Det eneste antioxidant-præparat, som ikke kræver ekstra supplement med andre vitaminer og mineraler!
Omnimin er fri for gær, gluten, laktose, sukker, kunstige farve-, smags- og konserveringsstoffer, og er derfor også et allergivenligt præparat.

Biosym

Kompromisløs kvalitet fra Biosym!

Biosym A/S · DK-7430 Ikast · www.biosym.dk
Forbrugerkontakt tlf.:97 25 20 15

Produktinformation: Omnimin. **Anvendelse:** Forebyggelse og behandling af vitamin- og mineralmangel. **Dosering:** Voksne: 1-2 tabletter dagligt. Bør ikke anvendes til børn under 2 år uden lægens anvisning. **Forsigtighedsregler:** Bør ikke anvendes af personer med jernophobningssygdomme. Bør ikke anvendes ved nedsat nyrefunktion eller ved tendens til nyresten. Indeholder betacaroten – bør ikke indtages af rygere. **Graviditet og amning:** Kan anvendes. **Pakninger og priser:** 60 tabletter kr. 77,25. 180 tabletter kr. 189,50.

Lyst til ferie? Ikke noget problem! [SOL OG STRAND]

Ud af knap 4.000 feriehuse og 22 feriecentre har vi med Dansk Handicap Forbunds kriterier i hånden udvalgt et antal ferieboliger, der alle har fundet vej til SOL OG STRANDs nye brochure for kørestolsbrugere.

Udfyld og send kuponen nedenfor, så sender vi dig et gratis eksemplar med posten. Læs bl.a. om udvælgelseskriterierne: dørbredde, vendediameter, sengehøjde o.s.v.

Med eller uden ledsager – de fleste kan være med til afslappende stunder og spændende udflugter, hvis du bestiller ferien hos SOL OG STRAND. Vi hjælper dig med at finde det feriehus eller det feriecenter, der svarer bedst muligt til dine ønsker og behov.

SOL OG STRANDs ferierådgivere står til rådighed på

tlf. 99 44 44 44

– hver dag fra kl. 09.00 - 20.00 (også i weekenden).

Eller bestil ferien on-line på

www.sologstrand.dk

Her kan du opleve en brugervenlig og flot præsentation af både feriehusene og feriecentrene, f.eks. de små filmsekvenser inden for og uden for ferieboligen. Du kan også bestille brochuren samt hovedkataloget på Internettet.

SOL OG STRAND ønsker dig rigtig god ferie!

☒ **Ja tak!** Send mig gratis SOL OG STRANDs nye brochure for kørestolsbrugere.

Navn _____

Adresse _____

Postnr. og by _____

Tlf. nr. _____

Evt. e-mail _____

Kuponen udfyldes og sendes i lukket kuvert til:
SOL OG STRAND · Ilsigvej 21, Hune · Postbox 930 · 9492 Blokhus 1044

SOL OG STRAND

FERIEHUSUDLEJNING
Ilsigvej 21 · Hune · Postboks 930 · DK-9492 Blokhus
Tlf. 99 44 44 44 · Fax 99 44 44 45
www.sologstrand.dk

v/Journalist Helle Juhl

- Det er dumt, og jeg ved godt, der ikke er nogen undskyldning for ikke at tage vare på sin egen sundhed. Ikke mindst, når man har Bechterew og ved, at den eneste måde at holde sygdommen i ave på, er ved at træne, siger Jens Stoltenberg.

Han har før prøvet modgang i livet. Skoletiden var ikke specielt nem for en dreng, som tilbragte de første barneår i Beograd og San Fransisco og derfor havde problemer med modersmålet, da familien vendte hjem. Desuden stammede unge Jens, og det kneb med at læse og skrive i de første skoleår. Så meget, at da han gik i fjerde klasse, ringede Thorvald en dag til skolen og spurgte, om det ikke var på tide, at han lærte at læse og skrive. Hvortil læreren svarede: Så lær du ham det!

Også matematikken måtte Jens Stoltenberg slide med, men efterhånden kom han dog så godt efter det, at han efter studentereksamen læste socialøkonomi og fik en af de bedste eksaminer i Norge. Som bekendt har hans matematiske evner også rakt til en post som finansminister i den daværende Jagland-regering.

Ville gå forskervejen

Det var nu oprindeligt ikke politiker, Jens Stoltenberg havde ambitioner om at blive. Han stilede længe mod en karriere inden for socialøkonomi og anså det for et mere ordentligt arbejde at være forsker på sit felt end politiker. Som ung var det hans vision at forske i energiefterspørgslen i makroøkonomiske planlægningsmodeller. Han satte ligefrem grå hår i hovedet på veletablerede og anerkendte socialøkonomer, da han ændrede planer og til forskermiljøets store fortvivlelse gik over i politik.

Men politikken havde faktisk hele tiden været der. I studietiden samtidig med han blev ramt af Bechterew steg han i graderne i Arbejderpartiets ungdomsorganisation. For femten år siden blev han dens leder.

I 1990 blev han af Thorbjørn Berntsen udnævnt som statssekretær i den norske Miljøstyrelse, og da Bjørn Tore Godal blev udnævnt til Handelsminister året efter, kom Jens Stoltenberg for første gang ind i Stortinget. Hvor han fik social tryghed som arbejdsområde. Ved den lejlighed sagde han, at 90ernes vigtigste politiske opgave handlede om at sikre velfærdsstatens sociale tryghed. Mon ikke, han med den bemærkning også tænkte på de kronisk syge?

Prioriterer familien

Kønsroller har imidlertid også haft Jens Stoltenbergs interesse, og han har på sit køns vegne gået foran ved at tage forældreorlov, mens børnene var små. I det hele taget argumenterer han gerne for, at fædre bruger mere tid på deres børn.

Også som statsminister har han udtalt, at han lægger vægt på at prioritere familien, der foruden børnene består af hustruen, Ingrid Schulerud. Hende mødte han allerede i Oslo Katedralskole, og i dag er landets statsministerfrue ansat som kontorchef i Udenrigsdepartementet.

Det er med andre ord et på alle måder travlt liv, den Bechterew-ramte norske statsminister fører, og fra hans danske kollegers vegne skal der lyde en velment hilsen og opfordring til, at få tid til også at træne ryggen, så plagerne ikke bliver for store.

En stor tak til fotograf Morten Krogvold, Oslo for lån af billeder.

Ditte Kristensen
Statsaut. Fodterapeuter
Behandling af
Nedgroede og Kraftige negle

Godthåbsvej 109 A . 2000 Frederikberg
Telefon 38 87 63 70

WÜRTZEN
ORTOPÆDISK SKOMAGERI
Håndsyet fodtøj & indlæg efter mål
Tilkendt guldmedalje 1921, 1961 & 1966
Leverandør til de sociale udvalg
N.Voldgade 20 . 1358 København K . Tlf. 33 13 51 42

Nail & Body
Sallingvej 37 - 2720 Vanløse
Telefon 38 79 40 92

Udviklingshæmmede laver julemarked

For tyvende gang holder udviklingshæmmede i Københavns Kommune julemarked på Sundbyvang.

Sidste jul mødte 15.000 københavnere op for at købe årets julegaver – blandt andet håndvævede stoffer fra de udviklingshæmmedes væveri, trælegetøj, stærekasser, brødkurve og thepotter og gåænder til familiens yngste . Alt er lavet af 500 udviklingshæmmede, som har deres daglige gang på de beskyttede værksteder i Københavns Kommune, som overskuddet fra salget også går til.

Bostederne på Sundbyvang deltager i julemarkedet med tombolaer, lykkehjul og caféer. Der vil være underholdning med blandt andet teater og musik. Peter Belli har med sit band gennem 14 år været et fast indslag – og et af højdepunkterne på markedet.

Julemarkedet afholdes **lørdag den 2. og søndag den 3. december 2000**, begge dage kl. 11-16. Markedet er arrangeret af de beskyttede værksteder i København i samarbejde med Handicapcenter

Yderligere oplysninger fås hos:
Handicapcenterchef Fischer-Nielsen
Handicapcenter Irlandsvej
Tomatvej 11, 2300 København S
tlf. 32 87 71 99

Nærings- & Nydelsesmiddelarbejder
Forbundet (N.N.F.)
Hovedkontor CF. Richsvej 103
Postboks 1479 . 2000 København F
Telefon 38 18 72 72

Læsernes brevkasse

Afskaf amterne!

Amternes vigtigste opgave er at få især sygehusene til at fungere godt, men det gør de ikke. Amtets sygehuse har lange, lange ventelister. Beklager man sig til amtets anvarlige politikere, får man et ægte politikersvar: Det er sandt nok at det er vores ansvar, men det er ikke vores skyld!

Jeg lider afMorbus Bechterew, der ødelægger mine led - især er det gået ud over mine hofteled. Da jeg fik min første kunstige hofte, skete det på Holbæk Centralsygehus i 1993, og operationen var meget vellykket. Det er jo ikke amtets sygehuspersonale der er noget i vejen med. Der var den sædvanlige lange (og uantagelige) ventetid, men jeg var alligevel heldig: Et par uger efter at jeg var blevet opereret, stoppede sygehuset for udførelsen af nye hofteoperationer resten af året der var simpelthen ikke flere penge til den slags (unødvendige?) ting.

Det må være uudholdeligt at være sundhedspersonel på sygehuse, der af politikerne mishandles økonomisk, og det er i hvert fald en uanstændig behandling af amtets patienter, dvs. amtets skatteyderne.

Siden har Vestsjællands amts lange ventetider ført til, at jeg har måttet lade mig ankeloperere på et privathospital (dr.med Eilif Larsen, Gilhøj Privatklinik). Det var godt, men dyrt!

I år fik jeg ondt i min anden hofte, og Holbæk Centralsygehus fortalte mig, at løsningen på problemet var en ny operation, dvs. en ny kunstig hofte. På Internettet fandt jeg ud af, at ventetiden på Holbæk Centralsygehus var 48 uger (men den var over et år i Århus)!!! Ja, i næsten et helt år skulle jeg åbenbart plages af smerter ved dag og ved nat foruden af alle de andre følgevirkninger der jo er

Jeg klagede min nød til amtets dygtige patientvejleder Dorrit Verding, der fortalte mig, at der er frit sygehusvalg i Danmark, og oplyste mig om, hvordan jeg skulle forholde mig, hvis jeg selv ville vælge sygehus.

På Internettet fandt jeg ud af, at Frederiksberg Hospital var stedet med stor ekspertice i at operere hofter. Fra det øjeblik jeg kontaktede Frederiksberg Hopital, til jeg blev opereret, gik der mindre end 8 uger og så er det ikke engang løgn! Jeg blev indlagt den 20. september, og overlæge Søren Merser opererede mig samme dag. Den 21. var jeg oppegående med 2 krykker, den 22. var jeg oppegående med kun en krykke, og den 23. blev jeg hjemsendt og har egentlig ikke siden haft brug for krykker.

Jeg har dog altid en liggende i nærheden, ifald jeg skulle møde politikere fra Vestsjællands amt.

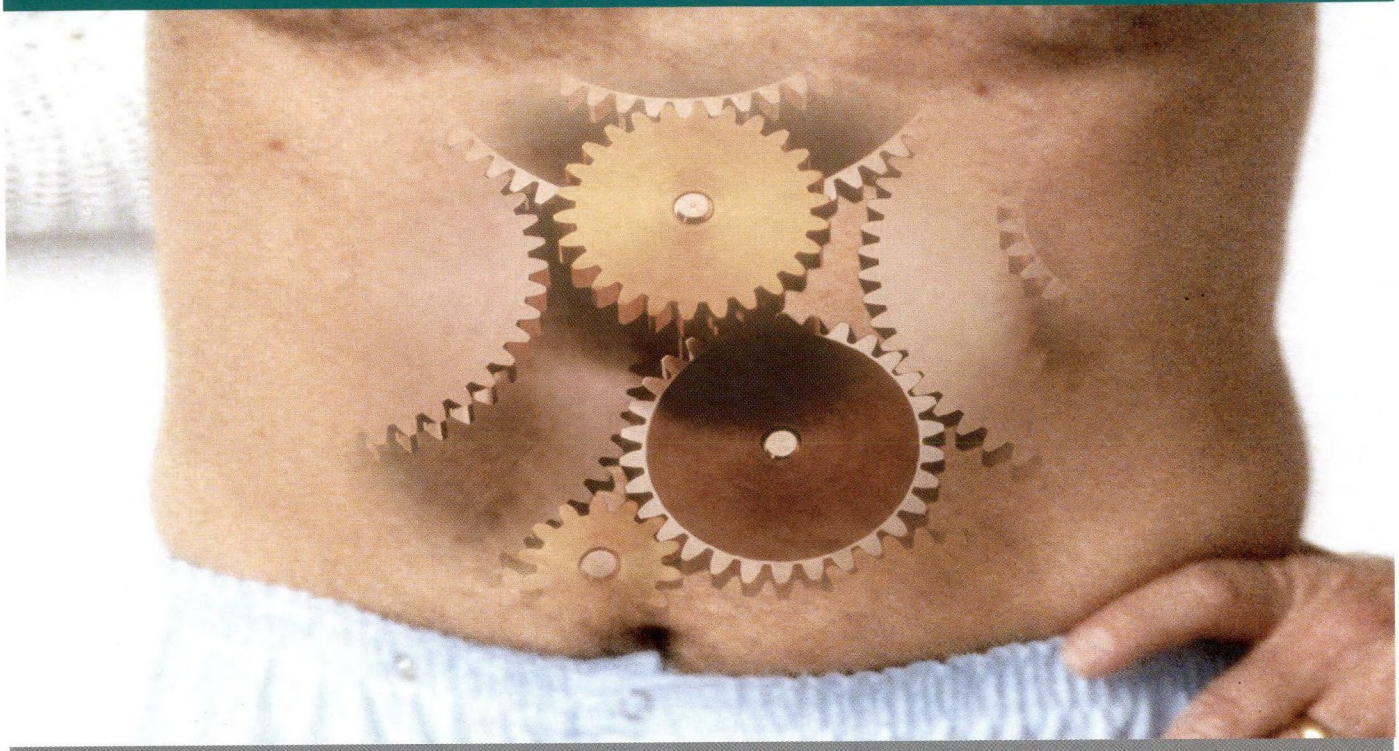
Jeg er en af de patienter der er dyr for amtet, idet Vestsjællands amt har måttet kautionere for behandlingen på Frederiksberg Hospital, og behandlingen sker selvfølgelig til overpris. Foreløbig har behandling på fremmede sygehuse i år kostet Vestsjællands amt 60 mill. kr. Hvem mon skal betale de penge?

Amternes politikere kan helt tydeligt ikke magte situationen, og har ikke kunnet det i flere valgperioder. Der er uhyrlige ventetider i alle amter.

Lad os dog afskaffe amterne de fungerer ad Hekkenfeldt til!

Med venlig hilsen
Adreas Vind,
Møllestensparken 16,
4300 Holbæk

HUSK



- HOLDER MAVEN I OMDREJNINGER

VEJEN TIL VELVÆRE GÅR GENNEM MAVEN

Mange oplever, at maven af og til går i hårdknude. Og forstoppelse, træg mave og irritabel tyktarm er afgjort noget, der går hårdt ud over dit velvære.

Med HUSK kan du komme problemerne til livs på en 100% naturlig måde.

HUSK indeholder de plantefibre, der skal til for at holde maven i omdrejninger - og intet andet.

HUSK er et naturlægemiddel, der udelukkende består af loppefrøskaller fra lægeplanten *plantago psyllium*. Skallerne har et højt indhold af fibre, der sørger for at bevare styrken og bevægeligheden i tarmmuskulaturen.

Men i modsætning til andre fibre er frøskallerne samtidig rige på vegetabilsk slim, der smører og beskytter, så selv en irritabel tyktarm kan fungere ubesværet.

HUSK kan både bruges mod midlertidige problemer og som daglig forebyggelse - uden at virke vanedannende.

HUSK virker mildt afførende ved forstoppelse og træg mave. Velegnet til normalisering af tarmfunktionen ved irritabel tyktarm, når lægen har udelukket anden årsag til symptomerne. HUSK er helt uden tilsætningsstoffer og virker ikke vanedannende. HUSK kan anvendes af gravide og glutenallergikere. Bør ikke anvendes til børn under 6 år uden lægens anvisning. Dosering, se pakken. Skal altid indtages med 1-2 glas væske. For ringe væskeindtagelse kan medføre forstoppelse. Fiberindholdet kan, især i de første dage, give mavesmerter og øget tarmluft. Allergiske reaktioner kan forekomme i sjældne tilfælde.
Vejl. priser: 200 g: 38,50, 450 g: 77,- og 1 kg: 147,-

Læsernes brevkasse

Min gigtsygdom begyndte med hævede knæ og smerter i barndommen. Fra 14-15 års alderen smerter i lænden. Da ryggen blev røntgenfotograferet ca. 20 år efter at lændesmerterne begyndte, kom det bl.a. frem, at der var randreaktioner, og der var sammenvoksninger og en asymetrisk lumbosakral overgangshvirvel. I 15-20 år har jeg haft senehindebetændelse i øjnene. De er meget røde. Jeg er født i 1941, og jeg har arbejdet som assistent og sekretær. Når man tager Panodil eller lignende præparat om aftenen, er det min erfaring, at virkningen er bedre, når man drikker en kop te eller kamillete til. Den smertestillende effekt er bedre, end hvis man skyller medicinen ned med vand, og man har lettere ved at falde i søvn.

Med venlig hilsen
Bodil M. Grau,
Thorsvej 31,
6100 Haderslev

Redaktionen har forelagt Andreas Vind's læserbrev for Jens Michaelsen, Sundhedsudvalgsformand i Vestsjællands Amt, der har sendt følgende svar:

Det er rigtigt, at der er for mange lange ventelister - også i Vestsjællands Amt.
Jeg synes dog, at historien fra 1993 er lige vel gammel.
Jeg var slet ikke medlem af amtsrådet i 1993.
Vi arbejder meget aktivt på at formindske ventetiderne på mange fronter:
sygehusstruktur, afdelingsstruktur, flere penge og incitamentspuljer.
Faktisk går det også den rigtige vej, men vi har jo også andre
patientgrupper end de ortopædkirurgiske.
Jeg er glad for, at Andreas fulgte mit råd om at kontakte vores patientvejleder.
Det har jeg så ikke fået megen anerkendelse for.
Det var ellers godt ment og har været til gavn.
Andreas Vind tror vist, at det hele er et økonomisk problem.
Gid det var så vel, men det er altså væsentlig mere kompliceret.
Det bliver Andreas og andre nødt til at erkende, ellers bliver diskussionen nytteløs.
Det er ikke noget økonomisk problem, at vi bruger mange penge udenamts.
Vi betaler jo bare det, som det koster. Men naturligvis er det dårlig service.
Derfor bekymrer ventetiderne også mig, og derfor
arbejder vi ihærdigt på at få dem bragt ned.
Da jeg ikke er læge kan jeg dog ikke selv tage fat og operere.
Derfor sagde jeg på et tidspunkt, hvor jeg troede,
at vi talte fornuft, at det nok var vores ansvar,
men ikke vores skyld. Det er Andreas ikke enig i.
Det vil jeg prøve at leve med - men at begynde at operere,
det vil jeg skåne vores patienter for. Som det fremgår af ovenstående
er det ikke først gang, jeg forsøger at diskutere med Andreas Vind
- åbenbart uden større held, hvad jeg er oprigtig ked af.
Men at tro at løsningen ligger i amternes nedlæggelse er
ren politikersnak fra højrefløjens overdrev.

Med venlig hilsen
Jens Michaelsen,
Sundhedsudvalgsformand,
Vestsjællands Amt.

The Nature Shop

Store Kongensgade 47
1264 København K

Tlf. 33 16 39 39

e-mail: post@nature-shop.dk
www.natureshop.aok,dk

Økologisk tøj til dig og din familie

Ny vinterkollektion

Kom og besøg vores butik

Vi har også grossistsalg fra 7 agenturer med økologisk tøj

Salgssteder: ring Grøn Information tlf. 33 13 66 88
Nyheder & udsalg: Se avisen Information om lørdagen

Earth A'Wear
Sankt Peders Stræde 37, København, TLF: 33 11 21 41
Hverdage kl. 10.00 -18.00, lør. 10.00-14.00
Kvalitet & mode på naturlig vis.

View Point ApS

Femagervej 39 • 2650 Hvidovre
Telefon 36 48 08 00
Telefax 36 48 30 28

- **Edb-kurser**
- **Digital designer-uddannelse**
- **Personlig udvikling**

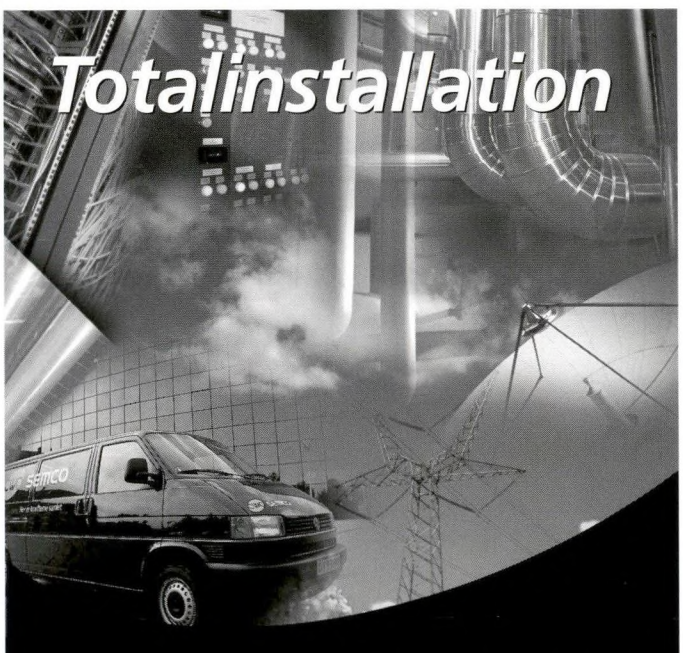
Ring og hør nærmere

Kursus- og projektcentret Liljen
Hørkjær 18, 2. sal
2730 Herlev
Tlf. 44 53 98 40 • Fax 44 53 98 30
E-mail: kpc@liljen.dk

KØBENHAVNS AMT

Behandling af sol,- brand,- og frostskader
ALOE VERA GEL
Indikationer: Naturlægemiddel til behandling af lettere forbrændinger, solskoldning og frostskader.
Dosering: Udvortes flere gange daglig efter behov.
150 ml. for kr. 75,- hos Matas, Magasin, Helsekost og Apoteker.

ALOE VERA GROUP tlf. 39 69 08 14



- *El*
- *VVS*
- *Ventilation*
- *Køling*
- *Tele-, data- og netværk*
- *Brandalarm og Sikringsanlæg*
- *Døgnservice*

CWO SEMCO danmark

Park Allé 373
2605 Brøndby
Tel. 4322 1100
www.semco.dk

At måle en Bechterew

Hvad kan vi som patient bruge Bechterew målinger til?

Af Torben Jørgensen, formand for Københavns kredsen

Første gang jeg stiftede bekendtskab med spørgsmålet om at måle en Bechterew var det, sikkert for alle os bechterewere, det velkendte, med at stille sig op ad væggen: Hælene i væggen, strakte ben og.: Hvor langt er der så fra baghovedet ind til væggen? Misundelsen bredte sig, når jeg hørte om nogle, der efter et intensivt trænings- og behandlings-ophold i Spanien eller Tyrkiet kunne nå væggen med baghovedet.
Men samtidig gav det jo håb og optimisme, fordi man åbenbart selv kunne gøre noget for kæmpe imod og holde sygdommen stangen.
Siden er jeg blevet målt ved indledningen og afslutningen af et trænings- og behandlingsophold i Montebello, Spanien, og pludselig får man noget at vide om, dels naturligvis hvor gavnlig den intensive træning har været, dels hvilke steder på kroppen, der fortæller noget om, hvor fremskreden sygdommen er.

Hvorfor måler læger og fysioterapeuter på én?
Hvad er det de måler?
Og hvordan gør de det?
Hvad kan vi som Bechterew-ramte selv bruge det til?
Når man så graver dybere i de spørgsmål, viser det sig, der er flere måder at måle på, og der er forskellige målepunkter, læger og andre interesserer sig for. Jeg vil trække 3 måleskemaer frem, som man har udviklet på det store engelske gigthospital Royal National Hospital for Rheumatic Diseases i byen Bath. Svenske læger benytter også disse skemaer, og jeg tror også, man i Gråsten følger interesseret med i, hvad man forsker i, i Bath, England.
Med de 3 nævnte måleskemaer forsøger man at belyse 3 forskellige forhold ved den enkelte patient:
(1) Hvor stiv og krum er du?, skemaet benævnt BASMI.
(2) Hvordan fungerer den enkelte patient med det handicap der derved er fundet? Med andre ord: Hvad kan du? Dette skema forkortes DASFI.
(3) Hvor aktiv er sygdommen? Er der meget gang i gigtbetændelsen, eller er sygdommen ved at være brændt ud? Skemaet forkortes BASDAI.
Alle 3 målemetoder skal kunne give et øjebliksbillede af patienten. Samtidig skal man ved at gentage målingerne over tid på en overskuelig måde kunne følge forandringer i patientens tilstand. Altså på en nem måde kunne besvare spørgsmål om forværringer eller forbedringer hos en MB´er.
I en artikel fra tidsskriftet Journal of Rheumatology[i] fremlægger nogle læger/forskere fra gigthospitalet i Bath resultater af en hel række målinger, de har foretaget på Bechterew patienter. Deres ærinde med artiklen er at pege på 5 målepunkter, som kan give et billede af, i hvilken grad en person er angrebet af Morbus Bechterew. Skemaet ser således ud:

BASMI (Bath ankylosing spondylitis metrology index) (ankylosing spondylitis = morbus Bechterew)

Scorepointgruppe	0	1	2
1. Tragus to wall *Tragus til væg. (Den bruskskive, der halvt dækker indgangen til øret)*	< 15 cm	15-30 cm>	30 cm
2. Lumbar flexion *(lændens bøjning)*	> 4 cm	-4 cm	2 cm
3. Cervical rotation *(halsens drejning)*	> 70°	20-70°	20°
4. Lumbar side flexion *(lænde-sidebøjning)*	> 10 cm	5-10 cm	5 cm
5. Intermalleolar distance *(rygliggende spredte ben afstand mellem indersiden af anklerne)*	> 100 cm	70-100 cm	<70 cm

Score eller pointgruppe 0 angiver et mildt sygdomsangreb ; 1 = moderat angrebet ; 2 = hårdt angrebet. Man kan få fra 0 10 point. Dette 5 punkts måleskema mener forfatterne skal erstatte et skema, der omfatter 20 målepunkter. Skemaet omfatter eet mål for graden af rygkrumningen, 3 mål for rygsøjlens bevægelighed og eet mål for bevægeligheden af hofteleddene. Hensigten er at kunne beskrive, rent klinisk, graden af sygdommen, samtidig med at målemetoderne er sikre, pålidelige, forholdsvis lette at udføre og ikke for tidskrævende (som et 20 punkts skema er). Et par yderligere punkter fra 20 punkts måleskemaet er f.eks. brystkassens udvidelse/kapacitet, skuldrenes bevægelighed og mål for højdetab.
Set fra et patientsynspunkt synes jeg også brystkassens udvidelsesmulighed er et vigtigt mål at have med, man kan i hvert fald lade øvelser indgå i sit træningsprogram, som kan modvirke stivheden i brystkassen og dermed lette vejrtrækningen.

Sengeunderlag , Plaider og Strømper i 100% ren uld

Sengeunderlaget er dansk produceret af 100% ren uld. Holder ryggen varm og kan derved lindre gigtsmerter og afhjælpe dårlig ryg, muskelinfiltrationer og søvnproblemer. Designplaider i flotte mønstre og farver.
Plaider/Knæplaider Stola, Trekant stola og halstørklæder i natur og mange forskellige farver.
Alt fremstillet af i 100% ren uld Vore strømper er fremstillet af 100% ren merinould. Merinoulden er blødere og kradser ikke.
Er uden strammende elastik om anklen og ren velvære for fødderne.
Prøv også vor natursæbe der indeholder lanolin der blødgør huden og lindre smerter der skyldes eksem eller psoriasis.
Vi sender direkte til dig. Besøg vor hjemmeside/butik på

www.uldjyden.dk

Eller ring på tlf. 20 81 47 99
(Åben hverdag kl. 18 - 21 og lørdag/søndag 10 - 16)
Eller kontakt os via e-mail: uldjyden@uldjyden.dk

Scandlines

Sydfynske

SPODSBJERG · TÅRS RUTEN

DEN NATURLIGE OVERFART

Pladsbestilling og oplysning: Spodsbjerg 62 50 10 22

Træt af strømper der strammer?

Queen *of* SOCKS

- er tynde bløde ankelstrømper i elastisk kvalitet.
- sidder til foden uden at stramme
- er strikket af 65% bomuld, 30% polyamid og 5 % lycra

Strømperne er fremstillet i Sverige, hovedsaligt med henblik på folk som arbejder i sundhedsektoren og som derfor går og står meget. Et væstentilgt krav til strømpen er, at den skal sidde til på foden uden at stramme, glide ned eller på anden måde være til gene.

Her i Danmark har vi igennem de sidste 3 år hovedsaligt koncentreret salget omkring personalet på hospitaler, plejehjem, apoteker og fodterapeuter. Efter mange positive henvendelser fra kunder med forskellige problemer, så som;

- hævede ankler og fødder
- problemer med at få strømpen af og på

har vi besluttet ligeledes at sælge Queen of SOCKS til private med lignende problemer. ***Bestilling og information hos:***

BESTILLING

Queen of SOCKS kan bestilles alle hverdage fra 10-16 på telefon 33 79 22 70 eller fax 33 79 22 71.

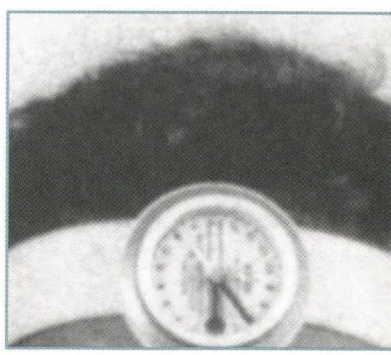
Vi er leveringsdygtige i størrelserne; 36-39 40-44 samt 45-48. Farverne er; sort, hvid og marineblå. ***Prisen er:***

5 PAR 120,-

LEVERING

Vi leverer strømperne til din privatadresse, inden 10 dage. Forsendelsen er gebyrfri, dog tillægger vi porto. Er I flere som køber samlet, er forsendelsen gratis ved køb for mere end 600,- kr. Bestillingssedler kan ligeledes rekvireres pr. telefon. Betaling sker pr.giro-indbetalingskort.

moby dick postordre, Nørregade 9, 3390 Hundested, telefon 33 79 22 70



BASFI eller: Hvad kan du?

I Bath er man gået videre med at måle og beskrive forhold omkring Bechterew. I dette skema skal patienten svare på i hvilken grad, man er i stand til at udføre forskellige daglige gøremål.[ii]
Skemaet hedder Bath Ankylosing Spondylitis Functional Index (BASFI) og er udtryk for Bechterew patientens egen mening om, hvor vanskelige forskellige dagligdags gøremål er at udføre.[iii]

Marker, på hver linie, dine formåen i hver enkelt aktivitet i den seneste uge
Eksempel: LET_____|_____UMULIGT

Obs! Alle redskaber, som letter i en aktivitet, regnes som hjælpemiddel.

1) Tage strømper eller buksestrømper på uden hjælpemidler (f.eks. strømpepåtager).
LET_____UMULIGT

(2) Bøje dig forover for at samle en blyant op fra gulvet uden hjælpemiddel.
LET_____UMULIGT

(3) Nå op til en hylde over hovedhøjde uden hjælp eller hjælpemidler (f.eks. en gribetang).
LET_____UMULIGT

(4) Rejse dig fra en spisestol uden at anvende hænderne eller anden hjælp.
LET_____UMULIGT

(5) Rejse dig fra rygliggende stilling på gulvet.
LET_____UMULIGT

(6) Stå uden støtte i 10 minutter uden ubehag.
LET_____UMULIGT

(7) Gå op af 12-15 trappetrin uden at anvende gelænder. En fod på hvert trin.
LET_____UMULIGT

(8) Kikke over skulderen uden at dreje kroppen.
LET_____UMULIGT

(9) Udføre fysisk krævende aktiviteter (f.eks. gymnastisk træning, havearbejde eller sport)
LET_____UMULIGT

(10) Være aktiv en hel dag, hjemme eller på arbejdet.
LET_____UMULIGT

SKØNHEDSPLETTEN

v/Helena Shlomovitz
J.M. Thielersvej 1B, 4.sal
1961 Frederiksberg C
I StorKøbenhavns Amt
20 66 37 44

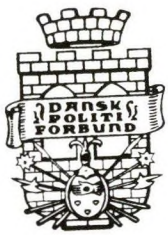
KIROPRAKTISK KLINIK

Mogens H. Nielsen, D.C.
Kiropraktor
Ndr. Farimagsvej 1 A - 4700 Næstved
(overfor Kvægtorvet)
55 72 12 20
Konsultation daglig efter aftale

POLITIFORBUNDET I DANMARK

H. C. Andersens Boulevard 38
1553 København V

Tlf. 33 45 59 00



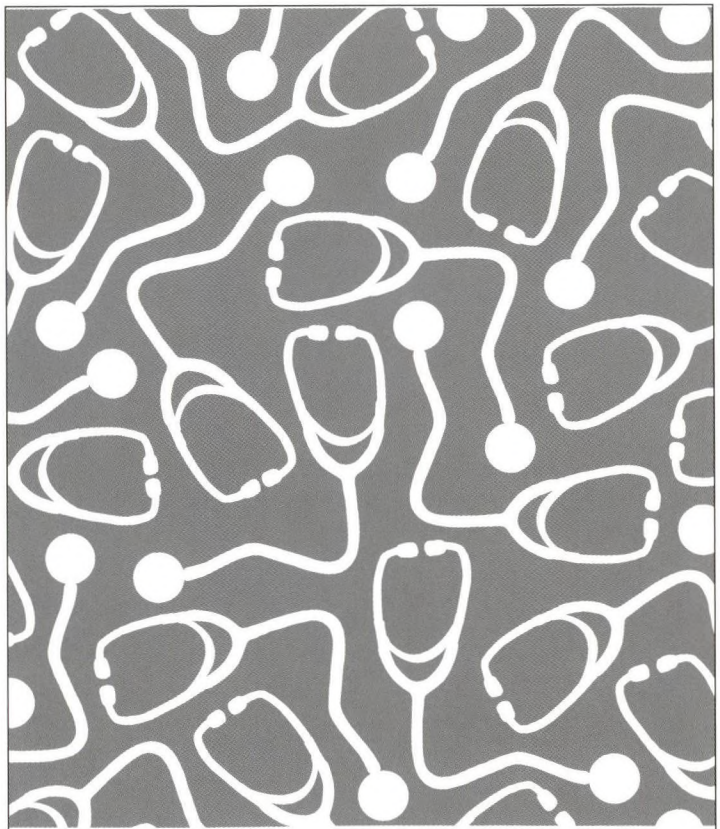
Swimmingpool, spapool, saunaer
Alt i tilbehør, klor, billige priser.
Træffes efter kl. 16.30 • Weekend åben
B & K Pool - Tilbehør
Agerlandet 8 • 4623 Ll. Skensved
Tlf. 56 16 98 78

Klinik for muskelterapi og zoneterapi
Maglehøjvej 44, 3600 Frederikssund
47 38 46 10

Massage
Centre Group
Gammel Kongevej 27, 4. th
1610 København V

Tlf. 33 24 49 45

Reserveret



BG Bank bakker op om det humanitære. Helt kontant!
Alle har lige ret til en ordentlig behandling. Derfor bakker vi op om det humanitære arbejde. Både i det nære samfund og i den store sammenhæng.
BG BANK

Nu gælder det om at holde tungen lige i munden, for nu kommer det 3. skema, som hedder: BASDAI, (The Bath ankylosing spondylitis disease activity index)[iv] [v].
Ved at stille nogle spørgsmål om: Hvordan har du det? Får man et mål for hvor aktiv sygdommen er.

(a) Angiv navn og dosis på den medicin du eventuelt tager mod din ryg- / ledbesvær.

_____

(b) Marker på linjen nedenfor hvor effektiv medicinen lindrer dine symptomer.

INGEN EFFEKT_____STOR EFFEKTIV

MARKER PÅ HVER LINIE DIT SVAR PÅ SAMTLIGE SPØRGSMÅL, DER HANDLER OM, HVORDAN FU HAR HAFT DET DEN SENESTE UGE.
Eksempel:

INGEN_____|_____MEGET STÆRK

(1) Hvordan oplevede du din træthed i almindelighed?

INGEN_____MEGET STÆRK

(2) Hvordan oplevede du i almindelighed din nakke-, ryg- og hoftesmerte?

INGEN_____MEGET STÆRK

(3) Hvordan oplevede du i almindelighed din smerte/hævelse i i andre led end nakke, ryg og hofter?

INGEN_____MEGET STÆRK

(4) Hvordan oplevede du i almindelighed dit ubehag fra områder, som er ømme overfor tryk eller berøring?

INGEN_____MEGET STÆRK

(5) Hvordan oplevede du i almindelighed din morgenstivhed efter opvågningen?

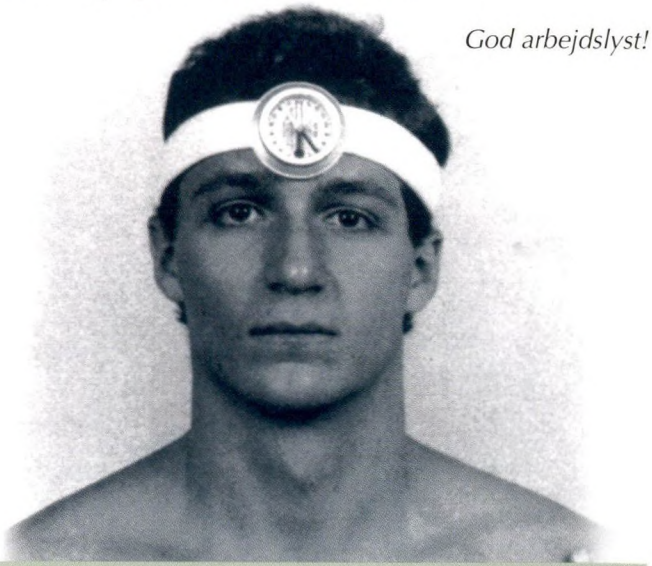
INGEN_____MEGET STÆRK

(6) Hvor længe efter opvågningen varede din morgenstivhed i almindelighed?

|_____|_____|_____|_____|_____|_____|_____|_
0 time 1/2 time 1 time 1 1/2 time 2 timer eller mere

Som sagt har lægerne, der har udviklet og anvendt disse skemaer haft bestemte hensigter, nemlig at kunne bestemme graden af sygdomsangrebet, og i hvor høj grad Bechterewpatienten kan udføre dagligdags handlinger og hvordan patienten selv oplever sine smerter og følger af Bechterews sygdom. Skemaerne skal naturligvis indgå i en sammenhæng, de skal gensidigt belyse hinanden, lægens målinger set i forhold til patientens egne udsagn om sit funktionsniveau og velbefindende.
For lægerne er det vigtigt at kunne anvise målemetoder, der viser det korrekte uanset hvem, der udfører målingerne. Målemetoderne skal være pålidelige og være videnskabeligt anerkendte. Målingerne skal være så simple som muligt, det giver den største garanti for at de bliver benyttet i en travl hverdag. Målingerne skal endvidere give et godt billede af patienternes tilstand, uanset hvor let eller hårdt angrebne de er.
Samtidig kan sådanne skemaer være til gavn for os selv som Becterewere i træningsøjemed.
Hvis man er så heldig at skulle på et træningsophold af flere ugers varighed, er det vigtigt at blive målt ved begyndelsen og afslutningen af træningsforløbet. Dels fortæller måleresultaterne om træningens nytteværdi er bevægeligheden blevet større? dels giver det én selv et tydeligere billede af, hvor god eller dårlig man er, det sætter fokus på nogle punkter af ens formåen, man måske ikke er helt opmærksom på til daglig.
På den måde bliver sådanne skemaer et værktøj for én selv, man kan udnytte dem i sine samtaler med læger og fysioterapeuter, man kan sætte mere målrettet ind i sin træning og behandling.
Det afgørende ved sådanne målinger er, at man får de centrale punkter med, dem der betyder mest for én selv i forhold til holdning, smertepunkter, bevægelighed. Vi ved jo godt, hvad det er, vi skal arbejde mere bevidst med, skemaerne kan hjælpe til at konkretisere det.

God arbejdslyst!



[i] <mhtml:mid://00000002/#_ednref1> Jenkinson, Tim R. et al : Defining spinal mobility in Ankylosing Spondylitis (AS). The Bath AS Metrology Index. J Rheumatol 1994; 21(9): 1694-98

[ii] <mhtml:mid://00000002/#_ednref2> Calin, A et al: A new approach to defining functional ability in Ankylosing Spondylitis: The development of the Bath Ankylosing Spondylitis Functional Index. J Rheumatol 1994, 21(12): 2281-85

[iii] <mhtml:mid://00000002/#_ednref3> Cronstedt, H et al: The swedish version of the Bath Ankylosing Spondylitis Functional Index. Reliability and validity.Scand J Rheumatol 1999; 28 Suppl 111: 1-9

[iv] <mhtml:mid://00000002/#_ednref4> Garrett, S et al: A new approach to defining disease status in ankylosing spondylitis: The Bath Ankylosing Spondylitis Disease Activity Index. J Rheumatol 1994; 21(12): 2286-91

[v] <mhtml:mid://00000002/#_ednref5> Waldner, A. et al: The swedish version of the Bath Ankylosing Spondylitis Disease Activity Index. Reliability and validity. Scand J Rheumatol 1999, 28 Suppl 111: 10-16

A.Vogel

Styrke og sundhed på nettet

Besøg vores hjemmeside

www

bioforce.dk

Bioforce Danmark AS
8770 8790 • www.bioforce.dk
Forhandles hos Apotekerne, Matas og i helsekostforretninger

De store rundrejser gennem Bibelens lande!

Libanon - Syrien - Jordan
Israel - Egypten
Tyrkiet - Grækenland
Rekvirér Katalog 2001

AGRI REJSER Tlf 7586 1222

Gårslev · 7080 Børkop
Arr: Pastor Sv.Erik Sørensen

Vedbygaard

Trænger de til ferie/rekreation, er Vedbygaard måske noget for dem. Her er rolige og smukke rammer både inde i den gamle herregård og ude i den store park. Vi modtager gæster året rundt. Vores gæster skal være selvhjulpne, men vi har døgndækning af sygeplejerske og har fysioterapeut om formiddagen.

Priser 2000

Enkeltværelse: 525 kr. pr. døgn.
Dobbeltværelse1040-1180 kr. pr. døgn.
Tillæg for eget bad og toilet: 50/70kr. pr. døgn.
Tillæg for helligdage: 125 kr. pr. døgn.
Priserne er incl. forplejning og evt.,
behandling hos fysioterapeut.
Herregården administreres af Diakonissestiftelsen.
Nærmere oplysning fås ved henvendelse til Vedbygaard,
Hovsøvej 5, 4291 Ruds Vedby, telefon 5826 1003

Vedbygaard Rekonvalescenthjem
Hovsøvej 5
DK- Ruds Vedby
Tlf.: 5356 1003
Fax: 5356 1803

LEVER DU OG DIN FAMILIE SUNDT?

Er I udhvilede, når I står op - uden at være stive og anspændte i nakke, ryg og skuldre? Når vi snakker sundhed, er søvnen også et vigtigt element.

Silvana Support er en ny specialhovedpude på det danske marked. Den har en udformning og et indhold af specielle fibre, der sikrer en korrekt liggestilling for nakke og hoved. Derfor anbefales den bl.a. af mange af landets kiropraktorer. Puden fås i flere varianter og prisklasser, er regulerbar, og kan bruges af både børn og voksne. Den er vaskbar og allergivenlig.

SilvanaSupport®

VIL DU LEVE SUNDT, SÅ TAG NATTEN MED..

Kontakt den danske agent for oplysning om nærmeste forhandler:
Marianne Skovsgård Agentur Tlf 86 54 00 58. Træffetid hverdage mellem kl. 10-12 og 14-16.

Lis Jacobsen Høng udtaler om Silvana Support puden:
"Jeg har leddegigt med mange smerter. Især i nakke og skuldre. Mange andre specialhovedpuder har ikke hjulpet på problemet. For 2 år siden købte jeg Silvana Support puden. Og idag kan jeg ikke bruge andet. Slut med hovedpine og smerter i skuldrene om morgenen. Fyldet kan justeres, den er blød og fyldig. Og ikke mindst: Den kan vaskes..."

Obs! Anbefalet i radioprogrammet: "Spørg om sundhed"

Nyt fra kredsene

MIDT JYLLANDS KREDSEN

Formand Michael Dohn.
Den nye bestyrelse har nu konstitueret sig således:

Formand:	Michael Dohn	Tlf. 86 62 73 64
Næstformand:	Aksel Jensen	Tlf. 86 65 12 80
Kasserer og sekretær:	Povl Aachmann	Tlf. 97 71 17 55
Bestyrelsesmedlemmer:	Kurt Olesen	Tlf. 86 69 19 60
	Verner Søndergård	Tlf. 97 53 31 84

Desuden har et medlem indvilliget i at fungere som kontaktperson både angående bassintræning i Holstebro og for unge,idet han selv er medlem af FNUG. Det er Jan Sørensen, og han har tlf. 96 10 48 74.

ØSTJYLLANDS KREDSEN

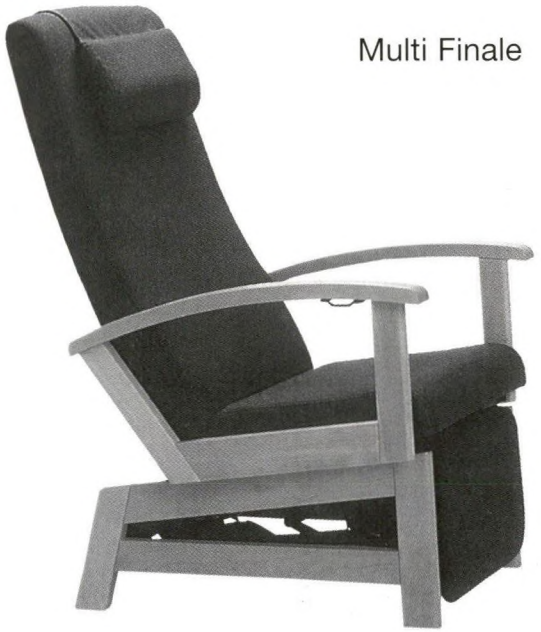
Formand Claus Rønlev
I denne kolde tid håber jeg, at alle sidder lunt og godt inden døre og tænker på, at sæsonen for det uldne undertøj er over os.
Siden sidst kunne vi glæde os over et velbesøgt, spændende og indholdsrigt foredrag med Kristian Stengaard-Petersen. Tak til Stengaard for en god aften!

Gigt forbudt
Den 24. januar prøver vi noget nyt: Nemlig at invitere alle vore mænd, koner, kærester eller samlevere til en aften, hvor der bliver mulighed for i mindre grupper og på uformel vis at udveksle alle de gode og dårlige erfaringer med at leve sammen med sådan nogen som os.
Vi kender ikke helt behovet, men flere medlemmer har foreslået en sådan aften.
Derfor: Send din kone/mand/kæreste til Møllestien den 24. januar klokken 19.30.
Af hensyn til forplejning beder vi om tilmelding til Claus Rønlev: 86258374 / roenlev@post10.tele.dk <mailto:roenlev@post10.tele.dk> senest 2 dage før.

Gigt en betingelse
Nu kommer 4. hold på vores egen Sundhedsskole, nemlig onsdagene den 7. februar, den 21. februar og den 7. marts.
Ryk 3 aftener ud af kalenderen til at få snakket grundigt om din gigtsituation, både på kort og langt sigt. Kom og høst af andres erfaringer og fiduser, og få svar på dine spørgsmål. Der er fortsat to pladser tilbage, som hermed udbydes.
Dette er sidste mulighed, og jeg beder om tilmelding hurtigt. Henvendelse til Claus, se ovenfor.

Gigt ingen hindring
Efter en lang årrækkes tro tjeneste har Bjarne Sønderlev meddelt, at han pr. næste generalforsamling ønsker at fratræde kassererposten. Uden kasserer ingen forening, så det er jo en truende situation. Vi efterlyser derFOR en behjertet person, som vil ofre max. 1 time pr. måned på at holde snor i regnskabet. Formanden glæder sig til at høre fra dig!
Glædelig jul og god vinter til alle!

Det er dejligt at være uafhængig



Multi Finale

Vælg selv din hvilestilling !

MULTI stolene er elbetjente løfte- og hvilestole med individuel indstilling af ryg og fodhviler. Ryggen kan lægges helt ned så du får en dejlig hvilestilling. Ved sædeløft følger ryg og armlæn med sædet op.

Multi 5

FLEMMING **SPECIALISTER I LÆNESTOLE**

HvIDT STOLEBUTIK

Classensgade 25 - København Ø
man.-fre. 10-17. Tlf. 35 38 11 31
Se stolene på www.flemming-hvidt.dk

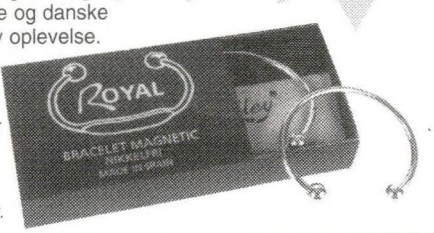
ROYAL

DET ORIGINALE SPANSKE SPÆNDINGSARMBÅND

- som også er et smykke
- har hjulpet millioner af mennesker i Europa, her i blandt også kongelige personer i det svenske og danske kongehus til en positiv oplevelse.

"Det var måske værd at prøve"

285,-



Kan købes i 24 karat guldbelagt - eller med sølvbelægning, med eller uden navneplade hos førende Materialister og Helsekostforretninger. Tlf. 43 73 63 22 henviser.

Zoneterapi

det er bare sagen

43 90 23 12

FDZ

Kirsten Selck
Rugbjerg 6, 2670 Greve
43902312

Revisionscentret for læger og tandlæger

Vesterbrogade 69, 3. th.
1620 København V.

Tlf. 33 31 17 00 . Fax 33 23 31 29

Julegaveide fra Topaz

Værnedamsvej 11
Topaz
Tlf. 33 23 86 00
SMYKKER

Specialist i Titan - smykker

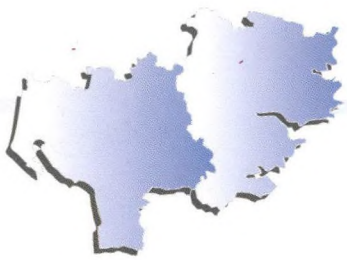
Se det store udvalg på
www.topaz-smykker.dk

FYNS KREDSEN

Formand Poul-Arne Elnegaard

Fyn er fin

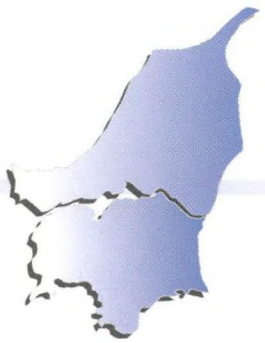
Kreds Fyns nye bestyrelse er kommet godt i gang, og har nu fuld fart på at få fastsat nogle mødedatoer i det nye år.
Foreningen er nu blevet mere synlig på Fyn, ved at de enkelte medlemmer er begyndt at prikke stive fyre og fyrinder på skulderen, og høre om de er medlem af MB. Dette har afstedkommet ca. 5 nye medlemmer, som der er på vej ind i foreningen.
Vores første møde vil vi holde hos OPEL V. Holm Jensen ,Odense, hvor vort mangeårige medlem Ebbe Holm Jensen vil give et foredrag om den nye Opel Corsa, der vil komme til landet primo november, hvorfor vores møde holdes den 7/11. Corsaen er valgt udfra, at den har et nyt EASYTRONIC gearkasse system, og skulle være en god og handicapvenlig bil. Vi vil denne aften berøre emnet: hvordan får jeg invalidebil? Hvordan får jeg handicapskiltet? Hvordan får jeg hjælpemidler til min bil? Samt få besvaret mange af de spørgsmål, som medlemmerne kommer med. Denne aften har vi også gået over Lillebæltsbroen, idet vi har inviteret MB i Vejle/Ribe kredsen til at deltage i vores møde. Aftenen vil blive afsluttet med en diskussion om, hvordan får medlemmerne og bestyrelsen mest glæde af den nye IT-verden.
Fremtidige arrangementer som er ved at blive sat på skinner vil være Vinsmagning. Er det skadeligt for gigtpatienter at drikke rødvin ? Langelands Hyben Vital vil være vært med et foredrag om hybenpulverets virkning på gigt. Og til sidst vil vi finde et Bolighus, der vil fortælle os, hvilken type seng vi skal vælge.
Møderne vil blive tilført specialviden fra fysioterapeuter og læger. Jo FYN er Fin og derfor vil vi ønske alle en glædelig Jul og et Godt Nytår .



VEJLE-RIBE KREDSEN

Formand Jens Erik Westh

Efter forhandlinger med Vejle amt er det endelig lykkedes at få arrangeret svømning i varmvandsbassin på Kolding Sygehus. Da ordningen er overgået fra kommunen til amtet, er der indført en egenbetaling på kr. 620.
Bestyrelsen har kontaktet den "trofaste" skare af svømmere for at orientere om ordningen. Såfremt andre skulle have interesse i svømning, kan I kontakte Jens Erik Westh (telefonnr. er bagerst i bladet).
Følg med i næste nummer af MB-bladet, hvor vi vil berette om nye tiltag i Ribe-Vejle kredsen.



NORDJYLLANDS KREDSEN

Ved bestyrelsen i Nordjylland.

Nordjyllands kredsen har valgt ny formand som blev:

Christian Skjødt-Jacobsen
Ferskenvej 32
9000 Aalborg
Tlf.: 98 79 01 61

Som bestyrelsesmedlem indtræder
tidligere suppleant:
Bent Andersen
Højdevej 1
9500 Hobro
Tlf.: 98 52 39 34

Fredag d. 17/11-00 vil være den sidste dag i dette år, at Nordjyllandskredsens repræsentant er til stede i "Butikken" på Aalborg sygehus nord i år.

På grund af ændringerne i bestyrelsen, og de tidligere annoncerede ekstra udgifter i forbindelse med landsmødet næste år, har vi valgt ikke at lave nogen arrangementer inden generalforsamlingen næste år.
Landsmødet er planlagt arrangeret til
den 28-29 april 2001.
Nærmere oplysninger vil tilgå hovedbestyrelsen og de enkelte kredse samt vore medlemmer i nordjylland på et senere tidspunkt.

En trist efterårsdag i september,
fik vi i bestyrelsen en meget
kedelig meddelelse.
At vores formand gennem 7 år

Erling Rasmussen

pludselig var død.
Erling var jo en mand, der lavede et
kæmpe arbejde for foreningen, og aldrig
sparede sig selv. Så det er et stort tab,
vi har lidt, men det største savn
har jo familien,
så derfor vil vore tanker gå dertil.

Æret være Erlings minde.

Nu skal vi helst gå med krykkestok

En helhedsorienteret indsats er en af de ting, vi mangler i dansk socialpolitik. Man kan give hjælp og støtte et sted, men ødelægger så de gode intentioner ved at nægte opfølgning et andet sted. Tilbuddene hænger ikke sammen.

Lad mig give et eksempel fra virkelighedens verden: En 32-årig mand (familiefar med 3 børn) med svære rygsmerter fik i første omgang afslag på revalidering. Han havde i øvrigt måttet opgive sit job og var sygemeldt.
En dygtig speciallæge fik ham herefter til MR-scanning, hvor man konstaterede to diskosprolaps. Altså: Han var ikke hypokonder.
Revalidering blev bevilget i form af et uddannelsestilbud. Problemet var herefter, at den pågældende ikke kunne klare at køre i bus med de bump og stød, det giver. Han ansøgte om støtte til invalidebil og fik afslag.
Vores person påbegyndte uddannelsen, men måtte blive hjemme så mange dage, at han efter _ års studier fik at vide, at han måtte starte forfra. Lærerne udtalte, at han var velmotiveret og sagtens ville kunne gennemføre uddannelsen.

To skridt frem og to tilbage

Altså måtte han starte forfra. _ års revalideringsydelse og _ år af mandens tid var spildt!
Kommunen bevilgede ham herefter taxakørsel frem og tilbage til uddannelsesstedet, men hjælp til bil kunne han altså ikke få. Et hurtigt kr./øre regnskab vil vise det helt vanvittige i denne ordning - også samfundsøkonomisk set.
Jeg har spurgt mig selv om, hvad det her egentligt handler om. Er det, hvilken "kasse" der skal betale, eller er det et snæversynet og manglende helhedssyn, der gør sig gældende ?
Dette er et eksempel fra min praksis for 8-9 år tilbage, og er forholdene blevet ændret til det bedre siden da? Svaret må desværre blive nej.
Efter min mening er det selvfølgelig ikke sådan, at folk med handicap/nedsat erhvervsevne, blot skal have alt foræret, men hvis intentionerne er at holde folk på arbejdsmarkedet/bevare selvrespekt og leve et almindeligt liv på trods af dette, skal der et mere helhedsorienteret syn til.

Du skal kravle før du kan køre

Reglerne for støtte til invalidebil blevet strammet meget op.
Nu er det nu især "gangdistancen", som der fokuseres på - og hvad med os, der ikke kan bære tasker og tunge ting, eller tåle "bump" m.v. i bussen ?
Den sociale Ankestyrelse har for nylig haft et principielt møde, hvor de behandlede nogle sager om støtte til bil til ansøgere med kroniske smerter på grund af svære ryglidelser, f.eks. svære degenerative forandringer m.v.. Lad mig citere fra Ankestyrelsens konklusioner:
Ved bedømmelsen af, om der kunne bevilges bilstøtte lagde Ankestyrelsen vægt på:

- om funktionsevnen var væsentligt nedsat ud fra en samlet vurdering af ansøgernes helbredsmæssige og sociale forhold, samt kørselsformål.
- om kørselsbehovet kun kunne løses ved benyttelse af egen bil, og ikke ud fra en vurdering af alder, almentilstand og forholdene i øvrigt mere hensigtsmæssigt kunne tilgodeses ved andre ordninger.
- om sygdommen var lægeligt veldokumenteret. Det måtte i den enkelte sag foreligge relevant speciallægeerklæring, der belyser ansøgernes helbredsmæssige og funktionsmæssige forhold i relation til ansøgningen om støtte til køb af bil.

Ved vurderingen må indgå beskrivelse af hvilke objektive fund, der kan understøtte smertetilstanden.

- der skal være radiologiske (røntgen) fund i form at svære forandringer i ryggen.
- der kan desuden være kliniske fund, så som tegn på rodtryk og/eller kraftnedsættelser, svær nedsat bevægelighed i ryggen. En beskrivelse af konkurrerende lidelser. Der skal være beskrevet en meget betydelig nedsættelse af gangdistancen.
- der skal foreligge oplysninger om arten og graden af objektive fund, der kan understøtte en påstand (?) om ringe gangfunktion, hvorvidt ansøger anvender ganghjælpemiddel, samt hvorvidt gangfunktionen er svingende. Der skal være redegjort for, hvorfor ansøger ikke kan benytte offentlige transportmidler, herunder en lægefaglig vurdering af ansøgers mulighed herfor..."

Man prioriterer i forbindelse med støtte til bil, om folk stadig er på arbejdsmarkedet. Det er derfor nemmere at få bevilget støtte, hvis man er i arbejde, idet man så får støtte til en såkaldt "erhvervsbil", frem for det man kalder en "trivselsbil" - altså for folk på pension.
Men - summa-summarum - vi skal helt ned at kravle for at få støtte til bil.
Endnu en gang gode intentioner, men denne gang - hvordan forvaltes de, og kommer de til gavn for de patientgrupper, de er tiltænkt ?

for at få støtte til bil !

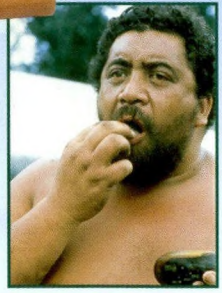
Af Nina Teilmann,
MB-patient, socialrådgiver

Lyprinol®

En perle fra havet

Lyprinol bliver udvundet af den grønlæbede musling fra New Zealand. I århundreder har de indfødte på New Zealand kendt muslingens gode egenskaber og anvendt den som en naturlig del af deres kost.

Lyprinol®



Muslinge-ekstraktet indeholder de enestående ETA fedtsyrer.

Ved hjælp af en speciel ekstraktionsmetode er det lykkedes for forskerne i Australien at bevare fedtsyrerne i deres aktive form.

Ekstraktionen er patenteret og derfor findes disse specielle fedtsyrer kun i Lyprinol.

Den sunde SØVN

Drømmer du om at være udhvilet hver eneste dag? Vi har hvad der skal til for, at du får en dejlig nat

Madrasser · Sengebunde og Hovedpuder

Dunlopillo er garanti for naturmaterialer i højeste kvalitet. Dunlopillo Talalay latex er 100% allergitestet og yder den optimale støtte til krop og sjæl. Dunlopillo har mange individuelle løsninger til alle sarte rygsøjler og bør afprøves.

Aftageligt betræk

Mulighed for vask og hygiejne prioritereshøjere end nogensinde, derfor har Wonderland udviklet mange detaljer, for at holde madrassen ren. Næsten alle madrasser, også boxmadrasser, har aftageligt betræk. Wonderland er den eneste producent, der fremstiller overmadrasser, hvor lynlåsen går hele vejen rundt, såbetrækket kandeles i 2.

60 DAGES GRATIS OMBYTNINGSRET

en Himmel

Roskildevej 284
2610 Rødovre
Tlf. 3672 6080
Fax 3672 7090

SengeSpecialisten

Frederiksallè
8000 Århus C
Tlf. 86 76 02 22

Himmel-sengen

Vesterbro 22-2
9000 Aalborg
Tlf./fax 98 13 87 88

MORBUS BECHTEREW

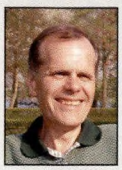
Nyttige adresser og numre

Gigtforeningen
Gentoftegade 118
2820 Gentofte
Tlf. 39 77 80 00
Fax 39 65 11 96
www.gigtforeningen.dk
info@gigtforeningen.dk

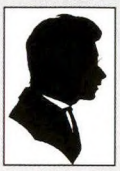
Ryglinien
Gigtforeningens professionelle rådgivning.
Tlf. 39 77 80 90
Mandag kl. 10.00 - 18.00
Tirs., ons.,tors. og fredag
kl. 10.00 - 15.00

FNUG (ForeningeN af Unge med Gigt)
P.P. Ørums Gade 11, bygn. 10, 8000 Århus C
Tlf. 86 11 85 21 · www.fnug.dk

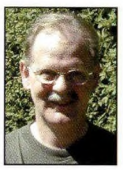
Hovedbestyrelsen



Formand
Per Lignell
Rosenvænget 58
8362 Hørning
arb. 86 92 33 00
pri. 86 92 17 36
lignell@mail.tele.dk



Sekretær
Kjeld Wilhelmsen
Parkvænget 21
3200 Helsinge
48 79 55 50



Suppleant 2
Claus Rønlev
Kresten Koldsvej 54
8230 Åbyhøj
86 25 83 74
roenlev@post10.tele.dk

Næstformand
Stig Nielsen
Nyhavnsgade 4 A
9000 Ålborg
98 11 79 53
cl@post5.tele.dk

Redaktør
Svend Aachmann
Markedsgade 47 F
7900 Nykøbing Mors
97 72 50 02
mbsvend@post6.tele.dk

ASIF komm.
Jon Erlendsson
Grønningen 10
8700 Horsens
75 65 78 98
erl@dadlnet.dk

Kasserer
Kr. Hermansen
Mosevang 21, Ulkebøl
6400 Sønderborg
74 42 82 49
k.l.hermansen@post.tele.dk

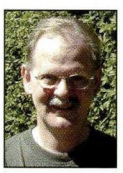
Suppleant 1
Jens Tryde
Odinsgade 51, 2 sal
7100 Vejle
75 82 22 02
j.tryde@forum.dk

Revisor
Gurli Busk
Terosevej 14
7800 Skive
97 52 64 14

Kredsformænd

København
Torben Jørgensen
Hjortøgade 1, 4. tv.
2100 København Ø
39 20 93 80
toj@dnlb.dk

Sønderjylland
Viggo B. Jacobsen
Kildekobbel 8
Kollund
6340 Kruså
74 67 85 84



Østjylland
Claus Rønlev
Kresten Koldsvej 54
8230 Åbyhøj
86 25 83 74
roenlev@post10.tele.dk

Vestsjælland
Grete Jensen
Peter Damsvej 61
4180 Sorø
57 83 30 91

Nordjylland
Christian Skjødt-Jacobsen
Ferskenvej 32
9000 Aalborg
Tlf.: 98 79 01 61

Sydsjælland
Svend C. Dahl
Kalbyrisvej 113
4700 Næstved
55 72 09 83
scdahl@mail1.stofanet.dk

Vest-Midtjylland
Michael Dohn
Teglmarken 54
8800 Viborg
86 62 73 64

Fyn
Poul-Arne Elnegaard
Sdr. Vornæsvej 11
Tåsinge
5700 Svendborg
arb. 62 22 88 99
privat 62 54 19 54
pae@post1.tele.dk

Vejle-Ribe
Jens Erik Westh
Løkken 19
Dramdrupdam
6000 Kolding
75 56 86 35

Færøerne
Trøndur Ennistig
Nidaragøta 54
FR-188 Hoyvik
00 + 298 + 1 99 95

INDLÆGSSÅL MOD DÅRLIG RYG OG NEDSLIDNING

Indlægssål velegnet til gigtpatienter

GREEN COMFORT ®

Green Comforts BioMechanic Energi såler og sko fås i specialforretninger landet over. Nærmeste forhandler anvises på **Telefon 86 41 65 11.**

Green Comfort · Toldbodgade 19 · DK-8900 Randers · Tel. 86 41 65 11 Fax 86 41 75 33
INTERNET: www.Green-Comfort.com · E-mail: GF@Green-comfort.co

MODERNE
HOMØOPATI
- TERAPIEN FOR
DET NYE ÅRHUNDREDE

- Gør et Bio...logisk valg!

Kvalitetsmærker fra Heel - et lille udsnit:

Traumeel S®
Engystol N®
Euphorbium næsespray®
Brocosin hostemikstur®
Luffeel næsespray®
NeuraTabs®
Oculoheel®
Zeel®
Lymphomyosot®
Vertigoheel®

Moderne Homøopati

Ved hjælp af ny teknologi, bliver gammel viden om planters og mineralers positive indvirkning på en lang række sygdomme, anvendt til at fremstille naturlige lægemidler.

Dette har ført til det vi i dag kalder "Moderne Homøopati". Det er en lang række præparater, der er unikke i deres effektive helbredende virkning på et bredt område, af såvel akutte som kroniske sygdomme.

Firmaet HEEL GmbH i Tyskland er verdens største producent af moderne homøopati, og klart ledende indenfor forskning på området. Dette betyder at HEEL-præparater altid er klinisk testede, og opfylder de strengeste krav til kvalitet af fremstilling af lægemidler.

DOKUMENTERET
EFFEKTIV
FRI FOR BIVIRKNINGER
LET AT BRUGE
LAVE OMKOSTNINGER

Få Moderne homøopati hos din terapeut, i helsekostbutikker, apoteker og Matas

Distribution: BioVita ApS · Tel.: 75 61 01 66 · Fax: 75 61 09 66 · E-mail: biovita@adr.dk

-Heel
Biologische Heilmittel Heel GmbH

Smertelindring *uden* brug af piller

IBUTOP® *(Ibuprofen)* Cremen mod smerter

IBUTOP®-creme er en ny smertebehandling med *ibuprofen*, der virker mod hævelse, rødme og gigtsmerter i bl.a. nakke, skuldre, ryg, albue, håndled, knæ og fødder. IBUTOP®-creme indeholder det aktive stof – *ibuprofen* – der i tabletform er et af verdens mest anvendte smertestillende lægemidler. IBUTOP®-creme leveres i henholdsvis 50g og 100g tube. IBUTOP®-creme fås på apoteket, som også hjælper med råd og vejledning om korrekt anvendelse.

Lægemiddelform: Creme. **Lægemidlets styrke:** 1g IBUTOP® Creme indeholder 50 mg ibuprofen. **Dansk repræsentant:** Nordisk Ibu-Pharma ApS, DK-2900 Hellerup. **Virkning:** IBUTOP® Creme virker smertestillende og mildtvirkende hævelse. Anvendes mod lokale muskel- og ledsmerter. **Forsigtighedsregler:** IBUTOP® Creme må ikke anvendes af patienter med astma udløst af acetylsalicylsyre eller lignende stoffer. Bør ikke anvendes på ømmet uren hud, åbne sår eller komme i kontakt med slimhinder og øjne. Bør ikke kombineres med andre lægemidler til anvendelse på huden, eller ved allergi overfor ibuprofen og andre indholdsstoffer i cremen. Bør ikke benyttes af gravide de sidste tre måneder inden forventet fødsel. Kan anvendes under amning. Bør ikke anvendes til børn under 15 år uden lægens anvisning. **Dosering:** 4-10 cm IBUTOP® Creme massageres ind i huden på det angrebne område 3-4 gange i døgnet eller som foreskrevet af læge. Vask hænder efter brug. **Bivirkninger:** Sjældent forekommer overfølsomhedsreaktioner i form af udslet på huden, kløe eller andre eksemlignende irritationer. **Opbevaring:** Ved almindelig temperatur. Skal anvendes inden udløbsdatoen trykt på pakningen. **Pakningsstørrelser:** IBUTOP® Creme leveres i 50g samt 100g tuber. Læs desuden indlægssedlen i pakningen omhyggeligt.

Porto

Gigtforeningen
Gentoftegade 118
2820 Gentofte

Porto

MB Landsforeningen
v/Per Lignell
Rosenvænget 58
8362 Hørning

MORBUS BECHTEREW

ESKIMO-3
FRISK naturlig fiskeolie

- Naturlig sammensætning og balance af fiskefedtsyrer, spormineraler m. v. (ikke kemisk opkoncentreret)
- Mest stabile fiskeolie - harskner ikke
- Garanteret fri for kviksølv, dioxiner m.m.
- Giver ikke opstød
- Fås i synkevenlige kapsler og i flydende form med neutral smag og lugt
- Fås i MATAS, Helsekostforretninger og Apotek

Yderligere oplysninger:
A/S ANJO, tlf.: 38 19 18 89

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

Jeg ønsker 601 ☐ Medlemskab af Gigtforeningen.....kr. 110,00 årligt pr. person

Jeg ønsker ☐ Medlemskab af Gigtforeningen.....kr. 170,00 årligt pr. husstand

Jeg ønsker 699 ☐ Abonnement på "Nyt om Gigt".....kr. 120,00 for 6 numre

Jeg ønsker ☐ Abonnement hvis man er medlem.....kr. 84,00 for 6 numre

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

Tlf.: _____

Indmeldelsesblanket for medlemskab af en kredsforening

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

Tlf.: _____ Alder: _____

Amt: _____

57 årig psykoterapeut:

Magnettopmadrassen har givet mig bedre søvn og lindret mine smerter

Af kinesiolog Birthe Slot

Psykoterapeut Ulla Boyter fik ny energi. Ulla Boyter på 57 år havde flere problemer som f.eks. migræneanfald, fibromer i underlivet, jævnlig blærebetændelse, forhøjet blodtryk og forhøjet kolesteroltal. Ulla Boyter så med stor skepsis en TV-udsendelse i 1998, hvor Vello Magnettopmadrassen blev omtalt. Hun besluttede sig for at prøve. De første par nætter var ikke særligt behagelige. Flere af de gamle symptomer dukkede op igen, helt uventet. Men allerede efter to dage kom vendepunktet for Ulla Boyter. Alle symptomerne var væk igen. Ulla Boyter har nu anvendt topmadrassen igennem 2 1/2 år. Hun har ikke længere konstant lager af kodymagnyler eller sulfapræparater liggende. Hendes blodtryk og kolesteroltal er fine nu, og hun har ikke haft blærebetændelse siden hun fik topmadrassen. Det meget positive ved at købe Vello Topmadrassen er, at

H.W. Lange:

Smerterne mindskedes omgående, og min livskvalitet blev betydeligt forbedret

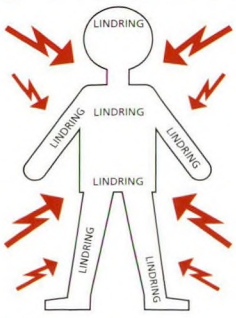
H.W. Lange har haft dårlig ryg i mange år med uendelige kroniske smerter, konstante lægebesøg og senere kiropraktor. Efter at kiropraktoren havde opgivet at hjælpe ham, fik han 2 gange lagt guld i ryggen, hvilket heller ikke hjalp. Derefter måtte han prøve med elektriske impulser, hvilket heller ikke gav noget resultat.

Efter at have købt en Vello Magnettopmadras, som forhandles hos Vello Scandinavia i Varde, så skete der virkelig noget. "Smerterne forminskedes omgående. Jeg kunne sove ordentligt, og dagen blev pludselig mere positiv. Jeg føler virkelig, at min livskvalitet er blevet betydeligt forbedret, idet jeg ikke skal leve med smerter døgnet rundt mere", udtaler H.W. Lange.

"I det hele taget er jeg blevet så

BIOflex® er fremstillet til smertelindring og behandler:

- Muskelsmerter
- Stivhed
- Kredsløb
- Søvn
- Vandladning
- Vejrtræknings problemer



klassificeret som medicinsk udstyr

5 ugers fuld returret

Får du ikke den ønskede lindring/velvære får du alle pengene retur efter 5 uger.

Ring idag 75 21 11 10
- Vi sidder klar til en uforpligtende snak og sender dig gratis vor spændende informationsbrochure

Vello scandinavia a/s

Dalgasvej 2
6800 Varde
Tlf. 75 21 11 10

DANAPIN®
DANAPIN
BADEBALSAM
BATHBALM
WE-HA KOSMETIK DK
DANAPIN
BADESALT
BATHSALT
WE-HA KOSMETIK DK
DANAPIN®
Badebalsam og Badesalt
Brugt i mere end 60 år.
DANAPIN® Badebalsam og Badesalt er fremstillet af udsøgte æteriske olier og udtørrer ikke huden.
Til et DANAPIN®-bad med ægte fyrrenåle- og eucalyptusolie bruges 10-30 ml balsam eller badesalt, alt efter styrke. Giver velvære til krop og trætte muskler.
Findes i:
250 ml, 500 ml og 1000 ml.
DANAPIN®
Badebalsam og Badesalt
fås hos MATAS og i Helsebutikker
- eller WeHa Kosmetik anviser nærmeste forhandler.
We Ha
KOSMETIK
DK 6270 TØNDER
TLF. 7472 2834