

MB

MORBUS
BECHTEREW

BLADET

NR. 4 · DECEMBER 2007 · 6. ÅRGANG

A

**Mød garvede
MB-koner**

**Om bakspejle
og automatgear**

Nyt helbredstillæg

**Ovenpå
Fremtidskonferencen**

MB X-ord

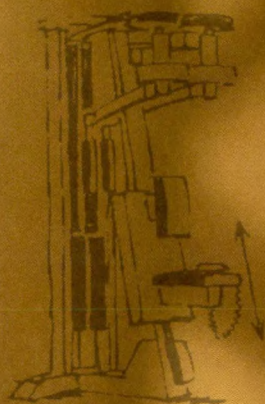
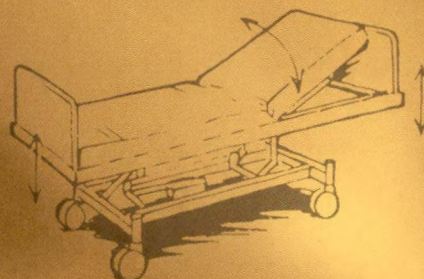
www.bechterew.dk

Pas på dig -

brug LINAK i hverdagen

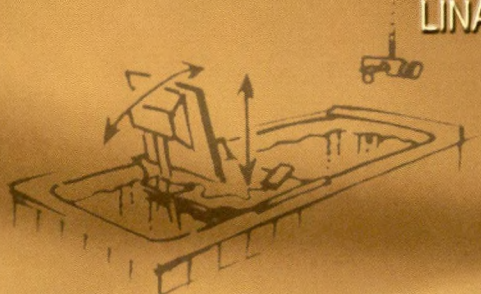
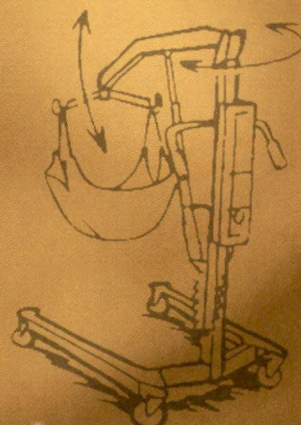
LINAK 

www.linak.dk



LINAK betyder et bedre miljø til glæde for alle.
-derfor skal du have pålidelige og robuste actuators
med meget lang levetid.

Vil du se mulighederne?
så kontakt
LINAK Danmark



V **arbejdsmiljø**
og

i forbedrer menneskers livskvalitet



LINAK
world
wide

Australien . Belgien
Danmark . Finland
Frankrig . Tyskland
Malaysia . Holland
Italien . Norge
Spanien . Sverige
England . USA & Canada



LINAK 

LINAK Danmark A/S
Mønstedsvej 9 . DK 8600 Silkeborg
Tlf. 86 80 36 11 . Fax 86 82 90 51
email: linak@linak-silkeborg.dk
www.linak.dk

Redaktion:

Landsforeningen af
MB-Patienter
V/Claus Rønlev
Kresten Koldsvej 54
8230 Åbyhøj
8625 8374 / 2146 1944
roenlev@post10.tele.dk

Redaktionsudvalget:

Niels Vous
Claus Rønlev, (ansv.)
Jon Erlendsson
Svend Achmann

Tegninger:

Per H. Sørensen, tlf.: 9814 3979

Oplag:

1. oplag på 1.600

Opsætning og layout:

FLreklame
Danmarksvej 30 G2
8660 Skanderborg
Tlf. 70 22 18 70
fl@flreklame.dk
www.flreklame.dk

Annonce ekspedition:

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

Trykkeri:

Silkeborg Bogtryk
Stagehøjvej 27
8600 Silkeborg

Deadline:

20. januar
20. april
20. august
20. oktober

Udsendelse:

1. marts
1. juni
1. oktober
1. december

Indhold:

4 To garvede MB-koner taler ud

10 Konvekst bakspejl
og automatgear
- nye muligheder for os



13 NYT
helbredstillæg

15 Ovenpå
fremtidskonferencen

21 Læsernes brevkasse

23 X -ord
mb X -ord

Send ind og vind flotte præmier!

27 MB kan give balance-
problemer

28 Nyt fra
kredsene



Arne hader at være nødt til at udstille sig som gigtmanden, han vil så gerne have lov til bare at være manden

MB-Bladet har mødt 2 gæve kvinder, som er på hver sin side af 50-års alderen. De har begge en ægtefælle med så fremskreden Bechterew, at de er på førtidspension, og har derfor et langt livs både smukke og gode, men også smertelige erfaringer at øse af. Navnene er ændrede, men det er også det eneste, der er løgn

- For år tilbage har vi kæmpet noget med, at Arne var for dårlig til at give meldinger på, når han havde brug for at jeg skulle vise hensyn. Jeg forlangte at få nogle meldinger at forholde mig til. Det var svært, for Arne hader at være nødt til at udstille sig som gigtmanden, han vil så gerne have lov til bare at være manden. Men det nytter jo ikke i et samliv, hvor der vitterligt er mange hensyn, der skal tages. En anden side af samme problem er, at jeg har følt, at samlivet med gigten begrænsede mine muligheder for også at være svag. For én ting er ligesom sikkert: Hvis jeg har det skidt, har Arne det meget værre. Der er faktisk ikke særlig meget plads til, at jeg også kan have det skidt. Derfor har jeg tit bidt tingene i mig længe, og der skal meget til, for at jeg går til lægen. Faktisk har jeg lidt dårlig samvittighed over at have det dårligt, for jeg skal jo kunne klare ærterne, når Arne har det dårligt. Så det skal virkelig være skidt, før jeg tager plads med mine dårligdomme. Ofte vil jeg hellere gå ud i skoven og råbe, siger Susanne og fortsætter:

- Hvis jeg f.eks. har haft ondt i ryggen, som jeg har haft på det senere, kan det jo slet ikke konkurrere med de skavanker, Arne kan præstere. Jeg var faktisk til læge med min ryg til sidst. Vi har en rigtig god læge, og han spurgte mig, om jeg var sikker på, at jeg ikke bare var ked af det?

Det var lige det, han ikke skulle sige – eller måske var det netop, hvad han skulle sige. I hvert fald fik han trykket på en voldsom knap, en knap som havde forbindelse til tårekanalen, og jeg kunne pludselig mærke, at han havde ret.

- Faktisk er det af og til sådan, at hvis Arne har det skidt, har jeg det også skidt, men hvis Arne har det fint, så har jeg det også fint.

Vores familie kan ikke bære mere sygdom

- Sådan har jeg det ikke, lyder det fra Kristiane:

- Jeg siger det ligeud, hvis jeg har det dårligt eller har ondt, måske er jeg endda lidt pylret. Vi snakker nogen gange om, at det i hvert fald er godt, at det ikke er mig der fik MB, for så havde vi nok ikke levet sammen i dag. For mig er det sværeste, at der er så dårlig plads eller resurser til omsorg den anden vej. Det er OK hvis jeg får influenza, det ligger indenfor, hvad der er plads og kræfter til, men hvis jeg bliver syg i mere alvorlig forstand bliver der lukket af. Så er min oplevelse, at der ikke er overskud eller plads til at forholde sig til, at jeg kan fejle noget, der måske er alvorligt, fordi der er sygdom nok i Thomas' hoved.

- Jeg er meget opmærksom på, om jeg bliver syg. Jeg søger læge lynhurtigt, fordi jeg har det sådan, at vores

Af Claus Ronlev

familie ikke kan bære mere sygdom, så jeg skal gerne helbredes med det samme, siger Kristiane og tilføjer:

Gud, hvordan er det, han ser ud?

- Det er svært at adskille, om det er tidens gang eller gigten, der er årsag, men jeg kan godt se nogle personlighedstræk hos Thomas, som jeg tror er forandret af gigten. Thomas er grundlæggende et meget udadvendt menneske, god til at skabe kontakter og venskaber, men i takt med gigtens fremmarch har Thomas trukket sig noget tilbage, især i forhold til kontakter, som jeg har skabt. Thomas fortæller, at han føler sig begrænset af sit udseende – den krumme ryg, og han oplever en negativ fokus, hvor folk tænker 'Gud, hvordan er det han ser ud'. At han skal slide sig til at blive et menneske bag den krumme facade. Gigten har påvirket hans selvværd, synes jeg. Thomas' reaktioner kan af og til forhindre, at han deltager i nogle ting eller er mindre imødekommende overfor mine forslag end tidligere. Men heldigvis har han et rigtig godt kammeratskab med Arne, siger Kristiane og tilføjer:

- Jeg synes helt klart, at det er synd for Thomas. Jeg føler medlidenhed. Ganske vist kan medlidenhed være farligt, hvis det er på den måde, at man ser på et andet menneske som en stakkel, der ikke har værdi, og som man ikke kan have forventninger til. Men sådan er det jo ikke. Jeg har ondt af ham, hvordan skulle jeg have andet? Og det tror jeg faktisk han er glad for. Det er jo blot et signal om, at jeg ser og sanser ham.

- Da vi blev gift, var Arne faktisk 5 cm højere end mig – og i dag er jeg mere end et hoved højere end ham! Jeg havde en periode, hvor jeg synes det var svært – folk gloede osv, men

i dag er jeg ligeglad. Folk må tænke og glo som de vil. Arne gennemgik jo den store oprettende rygoperation, og det var en rigtig positiv oplevelse, som gav Arne meget livsværdi tilbage. Inden operationen havde han det godt nok dårligt, siger Susanne og fortsætter:

- Hr. Bechterew er jo et noget skummelt spøgelse at have boende på loftet. De gradvise forringelser samt angsten for, hvor galt det kan risikere at gå, er svære størrelser at administrere. Det er forfærdeligt vigtigt, både at evne og at få lov til at snakke om det, men lige så vigtigt er det at holde fast i de gøremål, man holder af. At leve her og nu. Det nytter ikke at udsætte drømmene for længe.

Vi er meget bevidste om at holde fast i vores sejerliv så længe som muligt, ligesom vores store interesse for at spille musik. Denne evne til at vælge og prioritere giver i den sidste ende livskvalitet.

Med humoren som drivkraft

- Arnes vidunderlige gå-på-mod og hans store humor har hele vejen igennem været vores redningsplanke. Det har været alt værd. Uden dem ved jeg ikke, hvor jeg havde været henne i alt det her liv. Evnen til at holde fast på det gode og det glade i tilværelsen har været af afgørende værdi. Denne charme og udadvendthed har nok også betydning for, at vores børn aldrig har været flove over deres far, tværtimod oplever jeg at de har været stolte over, at han har evnet at klare sig som han har gjort, siger Susanne.

- Thomas har også meget humor, men det vores børn fortæller - både de nu voksne og vores tredje hjemmeboende - er, at de har oplevet en glæde ved at have en far, der var så meget hjemme. De vidste han altid var der. Ikke bare en fysisk, men også en menneskeligt nærværende far, som alle tre børn har og har haft et intenst og nærværende forhold til.

- Vores voksne datter har sagt, at noget af det hun glæder sig mest til ved selv at få børn engang er, at hun skal hjem og vise dem til sin far. Fordi hun ved, at han ubetinget vil elske hendes unger. Når jeg så lidt indigneret siger: 'Hvad så med din mor' svarer hun, at 'det er så selvfølgelig, men det er ikke selvfølgelig at have en far, der er som Thomas'. Dybest set kobler jeg det sammen med de samtaler om livskvalitet, vi har haft. Thomas er meget bevidst om, hvad han værdsætter. Han har ikke kræfter til det hele, så han har måttet prioritere, og han er ikke i tvivl

om, at det er de nære mennesker omkring ham, der betyder mest, siger Kristiane.

Samlivet må ikke blive en gætteleg

- Vi havde en periode, hvor det var svært for Arne at sige, at 'det kunne han ikke' eller 'det magtede han ikke'. Det blev til sætninger som 'Nu synes vi ikke, at det er sjovt længere', eller 'nej, det er nok for langt at køre, det kan vi vist ikke'. Det var mig der hver gang måtte skære igennem og sige stop. På et tidspunkt var jeg ved at koge over, og bad ham øve sig i at melde fra. Svaret var, at Arne ikke hele tiden gad at fortælle hvor syg han var. Jeg måtte svare, at jeg måske nok kunne gætte det, men at det ville jeg ikke. Jeg ville have en klar udmelding. Han kan godt stadig få et lille tilbagefald, men nu har vi heldigvis øvet os på legen, selvom det har taget lang tid, siger Susanne og tilføjer:

- Arne og jeg er nået dertil, at jeg ikke længere behøver de mange meldinger og signaler hver gang jeg kommer hjem. Jeg kan godt se, mærke og tolke, hvor dagsformen er og hvor skabet står.

Arne er også blevet meget bedre til at sige fra, hvilket han f.eks. med energi praktiserer i forhold til havearbejde, et fænomen han med tydelighed har sorteret fra i sin tilværelse.

- I dag er tingene jo lettet meget på den måde, at vores børn er voksne og flyttet hjemmefra, så tiden er vores egen, og hvis vi trænger til hvil, behøver vi ikke tage hensyn til andre. Da ungerne var små, var arbejdsforordningen sådan, at Arne tog sig meget af ungerne, som han utrætteligt kunne lege med i timevis, mens jeg tog mig af det manuelle arbejde i huset. Dengang var hans gigt i øvrigt slet ikke så udviklet, så da ungerne var små, kunne han både tumle med dem og bære dem. Alt i alt har jeg ikke oplevet disse ting problematiske, siger Susanne.

Det kunne jeg tænde fuldstændig af på

- Jeg er enig i, at man bliver vanvittig af at skulle gætte gåder, og at dialog er påkrævet, men ærligheden er ligeså vigtig for mig.





NECK CARE

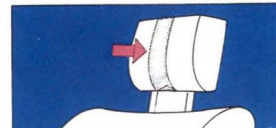
whiplash/pude

NB! Det hjælper kun lidt med hovedstøtten, hvis den ikke giver nakkebeskyttelse

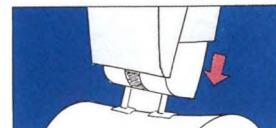
Omfattende tests - gennemført af Statens Prøvningsanstalt i Sverige - viser at Neck Care - puden reducerer faren for piskesmæld betydeligt, og dermed vil kunne forhindre whiplash. Neck Care - som er fyldt med et støddabsorberende materiale - leveres i 3 tykkelser (7cm, 9 cm og 12 cm), alle i 3 forskellige farver og mønstre. Den tykkelse du bør vælge er afhængig af din siddestilling, ikke af bilmærke. Det er vigtigt, at hoved og nakke er nærmest muligt puden under kørslen uden at dette skal betyde en ubehagelig "foroverbøjet stilling". Justér sæde og sæderyg med whiplashpuden. Find din idealstilling!



Afstanden mellem hoved og hovedstøtte er meget vigtig. Stor afstand vil give en uheldig akseleration af hovedet for det rammer støtten. Neck Care mindsker denne afstand. Sammen med det støddabsorberende materiale i puden, reduceres faren for whiplash betydeligt - både ved frontale sammenstød og påkørsler bagfra.



Velcrobåndet sættes rundt om den eksisterende hovedstøtte.



Neck Care puden trækkes ned over støtten.



Ved den rigtige højde, strammes puden til. Tryk så mod velcrobåndet på bagsiden af støtten.



Godkendt af
TRYGG TRAFIKK

Distributør:



Producent:



TEL: 0047 3377 0388

MEDICINHÅNDBOGEN 2002/2003 ER UDKOMMET!

Patientens opslagsbog – og hele familiens!



Komplet register med forklaringer og beskrivelser af samtlige lægemidler, der er godkendte i Danmark. Årets udgave er udvidet med illustrerede beskrivelser og behandlingsmetoder af medicinske sygdomme.

MEDICINHÅNDBOGEN 2001 PÅ CD-ROM

Bogen fås også i elektronisk udgave som cd-rom med udvidede søgemuligheder og funktionaliteter. Kan købes separat eller med rabat sammen med bogudgaven.

Redigeret og skrevet af 130 danske læger, farmaceuter og tandlæger.

Udgivet af Dansk Lægemiddel Information A/S – Danmarks førende leverandør af uvildig kvalitetsinformation om lægemidler.

MEDICINHÅNDBOGEN, 1056 SIDER:	KR. 220,-
MEDICINHÅNDBOGEN SOM CD-ROM:	KR. 160,-
MEDICINHÅNDBOGEN + CD-ROM:	KR. 300,-

Bogen og cd-rom købes på apoteket, hos boghandleren eller direkte på www.dli.dk



DANSK LÆGEMIDDEL INFORMATION A/S

Noget af det som giver energi hjemme hos os er, at jeg aldrig behøver at spekulere på, om Thomas udnytter sin sygdom. At han lader være med nogle ting på beregning, eller bliver tilpas dårlig op til noget han ikke gider. Hvis Thomas ikke gider at rydde op, eller hvis han vil bruge tiden på at se fodbold, så siger han det. Han får ikke 'sådan lige' ondt i ryggen en halv time før en fodboldkamp.

- I en periode var det sådan, at jeg kunne komme hjem fra arbejde sidst på eftermiddagen og finde cornflakesene fra morgenmaden på bordet stadigvæk. Det kunne jeg tænde fuldstændig af på, indtil jeg fandt ud af, hvordan han egentlig havde haft det sådan en dag. At han bare havde ligget siden jeg gik. Jeg skal kunne stole på, at når sådan nogle ting sker i vores familieliv, er det fordi, at Thomas ikke kan, og ikke fordi han ikke gider, siger Kristiane.

At have nogen at snakke med

- Faktisk snakker jeg ikke med andre mennesker, bortset fra min søster og Kristiane, om vores situation. Det er svært at snakke med nogen, som ikke rigtig kan sætte sig ind i hvad det handler om, som ikke oplever det på nært hold. Vi har masser af gode ven-

ner og spillekamerater, men de er ikke involveret på det helt personlige plan, siger Susanne.

Kristiane fortsætter:

- Vores venner og naboer udgør et uundværligt netværk, men de er ikke involveret i de personlige eller følelsesmæssige ting, men er meget opmærksomme på Thomas. Meget hjælpsomme. Han skal bare løfte et øjenbryn, så kommer de. Hvis de ikke har set ham ude et stykke tid, dropper de forbi for at høre, hvordan det går. Måske spørger de ikke Thomas, men går til mig i stedet for. Vi har et vennepar og min lillebror og hans kone, som er tæt på i forhold til gigten, og som også ved, hvis det hele går skævt. Men jeg har det fint med, at det ikke er alle vi involverer. Det er vigtigt også 'bare' at have almindelige relationer med venner og naboer, så det hele ikke skal lugte af gigt.

Tudegilde

- Vi to kvinder er vel et meget godt eksempel. For det tog os jo nogen tid at komme i gang med at snakke om disse ting. Jeg synes, jeg har været forfærdelig ensom med alle de tanker jeg havde. Faktisk fik jeg på et tidspunkt ondt af mig selv. Jeg synes slet ikke, der var nogen, der bekymrede sig

over, hvordan jeg havde det med at leve med en syg mand. Derfor har min kontakt til Susanne været af stor værdi gennem de sidste år. Jeg husker tydeligt første gang, der var en, der spurgte mig direkte om, hvordan jeg havde det med det hele. Det var til en fest, hvor jeg mødte nogle gamle venner. Det kom så overraskende, at der stod et helt springvand ud af øjnene på mig. Der blev jeg opmærksom på, hvor stort mit behov for bearbejdning er. Jeg lærte, at hvis ingen kommer til mig, må jeg selv være den udfarende. Det har jeg så gjort, og det har helt sikkert været værdifuldt. Jeg ville f.eks. ikke kunnet have deltaget i denne samtale for 5 år siden, siger Kristiane.

- Jeg har prøvet helt det samme, hvor en kollega spurgte deltagende til mig. Der væltede læsset også, og jeg måtte søge afsides for at komme mig, siger Susanne.

Kønsrollerne i spil

- At Arne har mistet nogle kræfter og ikke må slæbe mere betyder selvfølgelig en udfordring for kønsrollerne, men jeg synes nu ikke, at vi ligefrem har kæmpet med det. Jeg har holdt fast i en del af vores gamle roller: Jeg vil ikke lære at programmere fjernsynet – jeg vil ikke lære at skrue skrue i – jeg



Handicapvenlig ferie med SOL OG STRAND

Ud af 4000 feriehus og 21 feriecentre har vi med Dansk Handicapforbunds kriterier i hånden udvalgt et antal ferieboliger i Danmark, der alle har fundet vej til SOL OG STRANDs nye brochure for kørestolsbrugere.



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 feriecenter, der bedst muligt opfylder netop dine ønsker og behov.

SOL OG STRANDs ferierådgivere står til rådighed på **tlf. 70 100 160** - hver dag fra kl. 9.00 til 20.00 - også i weekenden.

Du kan også bestille ferien online på

www.sologstrand.dk

Her finder du en brugervenlig og flot præsentation af både kørestolsegnede feriehus og feriecentre. Læs bl.a. om udvælgelseskriterierne: dørbredde, vendehøjde, sengehøjde m.m.

Du kan også udfylde nedenstående kupon, så sender vi dig straks den nye brochure med 62 feriehus for kørestolsbrugere eller vort nye hovedkatalog med 4000 feriehus og 21 feriecentre.



SOL OG STRAND

FERIEHUSUDLEJNING

Ilsgvej 21 · Hune · Postboks 930 · 9492 Blokhus

Tlf. 70 100 160 · Fax 99 44 44 45

www.sologstrand.dk


☐

Ja tak, jeg ønsker SOL OG STRANDs brochure for kørestolsbrugere 2002

☐

Ja tak, jeg ønsker SOL OG STRANDs hovedkatalog 2002

Navn _____

Adresse _____

Postnr. og by _____

Tlf. nr. _____

Evt. e-mail _____

Kuponen udfyldes og sendes i lukket kuvert til:
SOL OG STRAND · Ilsgvej 21 · Hune · Postboks 930 · 9492 Blokhus

1057



Easygrip letvægtsbestik

I modsætning til de fleste letvægts bestik kan bestikdelene maskinopvaskes. Grebene vaskes i varmt sæbevand.

Bestikdel med stort greb vejer kun 33 g.

Z 2270 (kniv, ske og gaffel).

Z 2271 (3 greb 12x4cm),

Z 2271 (3 greb 10,5x3cm)



Skærebræt køkkenbordsforhøjer

Skåner ryggen ved arbejde på køkkenbordet.

Fremstillet af bøgetræ med safrille på begge sider, Højde over bordplade 12,5 cm og 8,5 cm.

B 27, 54 x 30 cm

B 28, 44 x 25 cm



Vinklede køkkenknive

Hackmann - Swereco - PETA - Stirex
Brødknive, kødknive, grønsagsknive, universalknive

Bjørn Nielsen A/S, Hvilstedvej 13B, 8355 Solbjerg
Tlf. 86927955 E-mail: bjoern-nielsen@mail.tele.dk

vil ikke lære at sætte lamper op - jeg vil ikke ordne vores regnskab. Det er Arnes roller og underbevidst er det måske sådan, at jeg ikke bare vil kunne det hele, fordi så tager jeg mere og mere over, og så kan det ende med at blive mig, der gør tingene, siger Susanne, hvortil Kristiane svarer:

- Der hvor jeg mærker det, er f.eks. hvis vi skal træffe større beslutninger. Der har jeg fået en mere markant rolle. Hvis vi skal bryde nogle traditioner eller grænser, og gøre noget ud over det sædvanlige. For eksempel længere rejser, så bliver det nemt mig, der skal skære igennem til forskel fra tidligere.

- Når vi er af sted i vores sejlbåd, er Arne sa-go-melme også udholdende. Det må være lysten, der driver værket. Det er utroligt, at han kan sove på dårlige madrasser og klare lange distancer på havet, fortæller Susanne.

Børn og gigt

- Hjemme hos os har samlivet med gigten været en lang dannelsesrejse gennem mange år. Jeg er sikker på, at nogle af de eksistentielle samtaler vi har haft hjemme om livets værdier, havde vi ikke haft på samme måde uden gigten, som jo betyder, at alting ikke bare er selvfølgeligheder. Vores liv har ikke bare fået lov til at gå sin gang. Vi har måttet, men også ønsket at stoppe op nogle gange. På sin vis har gigten lært os at sætte pris på livet. Det gør sig også gældende i forhold til børnene, som jeg er sikker på har fået ekstra livsværdier og klogskab med sig. De har f. eks. lært at tage hensyn uden at give køb på sig selv. I bedste forstand har de lært, hvad omsorg handler om.

- Det med at dosere information og indsigt i forhold til, hvad børnene kunne kapere, har jeg meget set som mit ansvar. Hos os har det altid været legalt at sige højt, når det hele bare ikke var til at bære, at skælde ud, og det har vores børn - i hvert fald indtil de blev voksne - som regel valgt at sige til mig, og det tror jeg har været godt, for på den måde har børnene været sikret en kanal, hvor de kunne få luft uden at risikere dårlig samvittighed over måske at sære Thomas. Det er for mig fin omsorg, understreger Kristiane.

- Nærheden, kontakten og åbenheden i forhold til børnene tror jeg ikke ville have været den samme uden gigten i huset. Vi har aldrig

oplevet den ellers berygtede generationskrise, og det tror jeg gigten har medvirket til, for her i huset har vi også snakket meget og tæt sammen gennem tiden, betoner Susanne og tilføjer:

- Arne har været indlagt mange gange, og der har været en del oplevelser, hvor angsten har spillet med. Så samtalerne har været helt nødvendige. Det er selvfølgelig nødvendigt at tilpasse samtalerne indhold til børnenes alder, men hvis vi ikke tager det på bordet, får fantasien og dermed angsten jo frit spil i børnenes hoveder:

- Vores voksne datter havde for ikke så længe siden problemer med smerter i ryggen, og straks var angsten for MB der. Hun fik det heldigvis afkræftet via lægen, men spøgelseset stak lige hovedet ud af skabet. Angsten for, om børnene arver gigten. Vi har prøvet at grave tilbage i stamtræet for at se om familien er disponeret, men det ser det ikke ud til.

- Vores store børn har haft angsten, men den mindste har ikke. Jeg tror heller ikke, at det med arvelighed er helt gået op for hende. Da vi fik vores to første børn vidste vi ikke noget om, at Thomas havde Bechterew. Det er noget der kommer til. Mens de største var små var Thomas' gigtgene relativt begrænsede. Men det er værd at bemærke, at vores tredje barn vælger vi at få, selvom vi vidste, at Thomas havde Bechterew. Da hun blev født, stod Thomas med hende på armene, og jeg husker tydeligt hvad han sagde: 'Jeg har et mål, og det er, at jeg også vil kunne løfte hende når hun er to år'. Dengang var han meget påvirket af det store ansvar med sygdom og faderskab, siger Kristiane.



Tab af arbejdsliv og identitet

- Jeg ved ikke om det er generelt, men jeg synes at Arne holdt ud på arbejdsmarkedet for længe. De sidste år var belastede på den måde, at når han havde været på arbejde, var han fuldstændig flad resten af dagen. Det var svært at forholde sig til. Vi snakkede meget om det i den periode, og der er jo svært. Svært at tage beslutningen om at forlade arbejdsplads, kolleger og normal-identiteten. Det er en voldsom overgang. Men hvor var det godt, da det endelig blev realiseret. Vi fik et helt nyt liv, hvor der igen var overskud, smiler Susanne.

- Der er så meget identitet forbundet med arbejdslivet, at det uvægerligt vil være et tab af identitet at ophøre. I den forbindelse har det helt givet været Thomas' lykke, at han mødte Arne. De råd Thomas fik i sygehusverdenen om at stoppe med at arbejde var, at her skulle han virkelig tænke sig godt om. For hvad var det for et liv han ville få? Og der blev henvist til, at de andre som han gik til træning med, alle sammen arbejdede. Han fik altså ingen støtte fra den kant til at holde op.

- Så møder han Arne, som siger, at han har fortrudt, at han ikke var stoppet mange år tidligere, og det var faktisk udslagsgivende for, at Thomas stoppede. Læringen i dette her må være, at det er vigtigt at få snakket med én, som har gennemlevet processen for at få hjælp til beslutningen, siger Kristiane.

Nej tak til jammer og piveri

- Det er kun sjældent, at gigten har forhindret os i at gøre, hvad vi gerne ville. Vi tager stadig ud og spiller musik lige til den lyse morgen. Det kræver ganske vist en prioritering, f.eks. at sørge for at få hvilet forinden og få taget gigtpillerne rigtigt, men det lærer man jo. Det er slut med håndbold som i Arnes unge dage, men derfor stopper livet og glæden jo ikke, understreger Susanne.

- Jeg tror ikke, at vi lever et væsentligt anderledes liv, end vi ville have gjort uden gigten. Forskellen er luksus-problemer som f.eks. at Thomas ikke har mod på lange strabadse-rejser. Men på den anden side har vi som nævnt fået tilført livskvaliteter, som vi ellers var gået glip af. At holde et godt og udviklende samliv kørende, selvom gignissen sidder på loftet kræver to aktive parter: Dels nogen gæve koner, og dels nogle mænd, som ikke er nogen "pyllerøve". Hvis man skal høre på en mand, der piver og jamrer hele tiden, ville det være dræbende, afslutter Kristiane.

Konvekst bakspejl og automatgear - nye muligheder for os

Af Niels Vous

Hvem kender ikke situationen hvor det er næsten umuligt at få et forsvarligt overblik til siderne i et almindeligt vejkryds. Eller endnu værre, hvor den sidevej man kører på, munder ud på hovedvejen i en vinkel som er alt for spids - og hvor man jo typisk har ubetinget vigepligt. Faktisk skal man kikke skråt bagud for at opnå et forsvarligt overblik

Her findes kun en løsning: Stå ud af bilen, kik - og når der er fri bane: Ind i bilen igen, hamre døren i, sætte i gear og skynde sig ud i trafikken. Dejligt ikke?

Denne løjerlige form for motion kan man endnu udøve på enkelte jyske landeveje udenfor myldretrafikken, men ikke på ringvej 3 her i det københavnske: Du er mast inden frokost! Mine løsninger på problemerne hedder automatgear og konvekst bakspejl.

Beskrivelsen af automatgearet kan for nogle måske føles lidt vel teknisk. Desuden kan det lyde som en lang reklame for automatgear, men der er en mening hermed. Jeg håber alligevel at du "hænger på".

Automatgear

- pas på ukorrekte oplysninger

Forskellige udsagn kan ofte høres fra bilister - som ikke aner hvad de taler om. De har måske endda aldrig ført en bil med denne indretning. Lad os derfor indledningsvist få de værste påstande manet i jorden:

- Det er direkte farligt at køre med i glat føre. Man kan jo ikke koble ud!
- Bilen kan sætte i gang af sig selv!
- Du bruger alt for meget brændstof!

Det er noget sludder alt sammen!

I glat føre kobler man nemlig ud, ved at skubbe gearvælgeren et trin frem, hvorefter bilen er i frigear. Det er mindst lige så hurtigt og let som at træde på koblingspedalen i en bil med manuelt gear. Alene da man skal træde koblingen i bund først, sker det lille klik på gearvælgeren i automatgearet med en væsentlig kortere reaktionstid.

Det som nogle er bange for er, at

bilen - som står stille - pludselig skal begynde at køre af sig selv hvis motoromdrejningerne stiger, f.eks. ved utilsigtet virkning fra chokeren. Det kan kun ske når gearvælgeren står i "D" (drive - kø). En normalt justeret gearkasse vil imidlertid gøre, at bilen kryber fremad ganske langsomt når gearvælgeren står i "D". Af gode grunde vil man derfor aldrig forlade en bil med gearvælgeren i denne position. Af den simple årsag, at det kan man ikke - bilen holder ikke stille, efter at man har fjernet foden fra bremsen. Man holder stille ved, at lægge foden på bremsen (f.eks. ved et lyskryds), men vil man holde stille gennem længere tid uden at standse motoren, bør man vælge position "P". Her kan bilen ikke røkes ud af stedet (svarer til at standse motoren, og sætte bilen i gear).

Som et eksempel på økonomien kan jeg nævne min egen bil en med en motor på 2 liter slagvolumen, og omkring 110 HK i ydelse. Den kørte, efter en konkret måling foretaget over et år, 11,34 kilometer på en liter brændstof. Modellen med manuelt gear kører faktisk kun mikroskopisk længere på en liter. Det skal dog i sandhedens interesse siges, at den automatiske gearkasse - i sig selv - faktisk er lidt mere uøkonomisk end den tilsvarende manuelle. Men det opvejes for mange bilers vedkommende af, at biler med automatgear har en væsentlig højere gearing (lave motoromdrejninger i forhold til den reelle fart). Som sidegevinst giver det

også en mere behagelig kørsel med en motor som støjer mindre på grund af de relativt lave omdrejninger på motoren. Når jeg gør så meget ud af at argumentere for automatgear er det fordi, at det ville være en stor hjælp til mange af os.

Prøv igen at forestille dig, at du skal ud på en vej hvor du har vigepligten: Når du skal dreje hovedet til siderne for at sikre dig det forsvarlige overblik, er de af os med de mest stive nakker, hæmmet af, at vi sidder med den ene fod fikseret på den nedtrådte koblingspedal. Hvis du derimod har automatgear, skal du blot have en let fod

Uha, uha, det er med at have spejlene i orden, mens man lærer det med automatgear



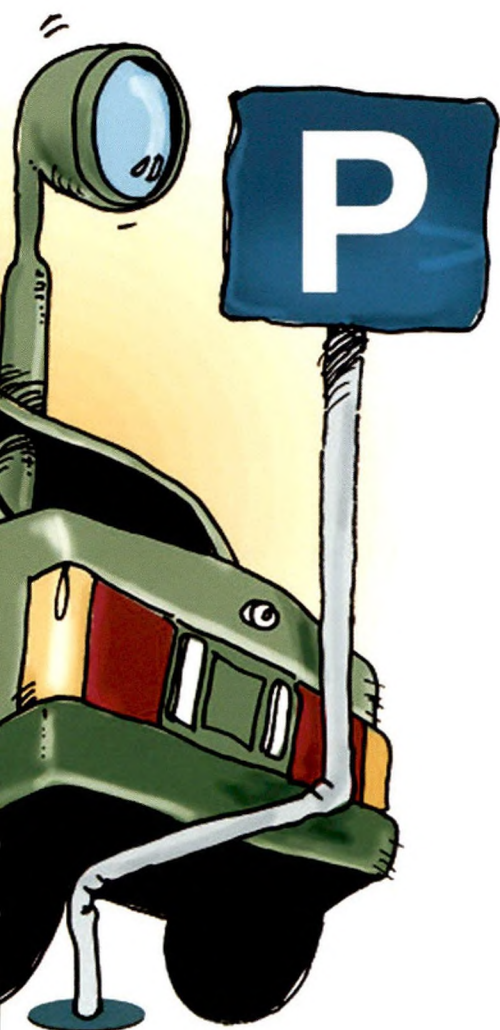
på bremsepedalen, og det giver en langt større mulighed for at vride overkroppen så meget, at du opnår fornævnte forsvarlige overblik. Når der så er fri bane skal du ikke tænke på at sætte i gear - man skal blot flytte foden fra bremsen, og over på spederen.

Ved ansøgning om tilskud til bil efter servicelovens § 99, kan der gives et tilskud til biler med automatgear. Grundlaget er et beløb på kr. 17.300. Den faktiske merpris ved køb af bil er dog typisk omkring kr. 4.000 større end dette beløb.

Konvekst bakspejl - vidvinkel bagud.

Her skal jeg lige for en god ordens skyld oplyse, at jeg ikke har nogen erfaringer med den løsning, hvor man monterer et par ekstra sidespejle forrest på fronthjelmene. Jeg har lagt mærke til, at en del af jer benytter denne løsning. Nogle af jer kender sikkert vores tidligere redaktør for dette agtværdige blad, Svend Aachmann. Han har disse spejle på motorhjelmene på sin VW Vento.

Det konvekse spejl fås i flere varianter. Undertegnede har valgt den største model. Det er ret



bredt (hele 40 cm) og virker noget voldsomt første gang man sætter sig til rette i bilen. Til gengæld buer spejlet så meget, at man bagud får et blik der mest kan sammenlignes med et kik igennem et spejlreflekskamera, påmonteret en vidvinkel.

Særligt høje personer, som i forvejen ikke kan se under spejlet, kan desværre nok føle det generende, at de nu må kæmpe med et bredere spejl. De vil sikkert kunne føle sig hæmmet af, at det ekstra brede spejl blokerer for et tilfredsstillende syn fremover. Men virkningen bagud og til siderne er fantastisk.

Ved motorvejskørsel vil man have det problem, at overhalende biler forsvinder fra synsfeltet i et ordinært bakspejl. Det gælder naturligvis også overblikket over de biler som befinder sig i overhalingsbanen - alt afhængig af kvaliteten (størrelsen) af det standardmonterede sidespejl.

Det problem løses helt.

Det konvekse spejl gør nemlig, at man kan følge en bil - så at sige "hele vejen rundt". Altså lige fra, at bilen ligger bag dig, og helt frem til, hvor overhalingen er i gang, og du kan se den blot ved at dreje blikket til venstre - uden af dreje hovedet.

Altså kan man i dette spejl se en bil, som kører på siden af en selv.

Nu kan du også foretage et sikkert højresving

Et dagligt problem for mange med stiv nakke er i særdeleshed svingning til højre. Ikke mindst de moderne cykler som opnår en utrolig høj hastighed. Det kræver virkelig overblik i højresvinget hvor man jo notorisk skal passere en cykelsti - eller cyklisterne retmæssige kørebane på anden vis.

Som det vil fremgå ovenfor, kan man i bakspejlet følge en bil som kører på ens venstre side. Indlysende kan man derfor også følge cyklisterne på højre side.

Det er meget tilfredsstillende at få fjernet denne usikkerhed - nemlig om der nu alligevel gemmer sig en cyklist. Her begrænses man kun af evt. små ruder i sin bil.

Også situationen som nævnt i indledningen, med udkørsel fra en sidevej med en spids vinkel, er nu fuldstændig løst.

Spejlet kan - uanset om du har invalidevogn eller ej - bevilges som et hjælpemiddel. Og jeg gad nok se den kommune som ville afslå en ansøgning overfor en Bechterewpatient. Spejlet kan købes hos Sahva.



Et klik, så kører vi.

CIRKUS - LANGHØJ

PRÆSENTERER:
Verdens bedste lift til den aktive kørestolsbruger:
BRAUN SVING LIFT



Laveste opkørsel



Let adgang for gående venner/familie



Gode parkeringsforhold



Bevarer bagagerum



Langhøj

Auto-Indretning ApS
Tlf. 86 16 49 14

W W W . L A N G H Ø J . D K



NÅR DRENGENE LEGER MED KLODSER

KANSAS
VI HAR STYRKEN

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®

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

Moderne Homøopati

Ved hjælp af ny teknologi, bliver gammel viden om planter 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

-Heel

Biologische Heilmittel Heel GmbH

NYT Helbredstillæg

Af Ninna Teilmann, MB-patient, socialrådgiver.

- er en forringelse af det personlige tillæg for pensionister. Serveret i nydelig emballage, men med social slagside.

Da jeg talte med redaktøren om, hvad næste emne for "Det sociale Hjørne" skulle handle om, kom jeg til at nævne ordet Helbredstillæg.

"Hvad for noget", lød det, og så kom jeg til at tænke på, at det måske var en god ide med orientering om dette.

Der er en meget hurtig ændring af reglerne - hvad indebærer de, hvad betyder de, og hvad er konsekvenserne?

Derfor: Hvad er helbredstillæg?

Det er en ny form for personligt tillæg til pensionen. Det personlige tillæg har hidtil omfattet diverse ydelser udover førtids- eller folkepensionen, afhængig af indtægt og formue.

Dette tillæg dækkede bl.a. egne udgifter til medicin, fysioterapi, fodterapeut, tandbehandling, kiropraktor, psykolog - samt udgifter til kurophold, fodpleje, særlig bistand og pleje, koloniophold m.v., og tilskuddet har været på 100 %, dersom man holdt sig indenfor reglerne om indtægt og formue. Der bliver beregnet en tilskudsprocent, hvor man - dersom man kommer indenfor alle reglerne - har en procent på 100. Dvs., at man får fuldt tilskud.

Man har nu udvalgt at udskille tilskuddet til medicin, fysioterapi, tandlægebehandling, fodterapeut, kiropraktor eller psykolog til at komme ind under Helbredstillægget.

Hvad medfører dette?:

Helbredstillægget er en slags "appendiks" til det personlige tillæg,

idet man går ud fra reglerne om det personlige tillæg, i forhold til indkomst, mens formuegrænsen nu er 50.100,- kr. for både enlige og ægtepar.

Hvis man har en personlig tillægsprocent på 100, så får man betalt 85% af udgifterne og så fremdeles, dvs., at hvis man har en tillægsprocent på 60, så får man betalt 60% af 85% af det fulde beløb. Er I forvirrede? Tjah, det er jeg allerede.

Særlige tilfælde:

Hvis man er meget dårligt stillet økonomisk, kan man søge om at få de resterende 15% betalt. Man skal i det tilfælde henvende sig til sin kommune.

Eksempel:

Hvis du har en udgift på 300 kr. til medicin - efter fradrag af sygesikringstilskud - så vil du med en tillægsprocent på 100 få betalt 255,- kr.. Din egenudgift bliver herefter 45,- kr.. Hvis du har en tillægsprocent på 60, vil du få udbetalt 60% af 255,-kr.= 153,- kr..

Hvordan søges tillægget:

På din kommunes pensionskontor kan du få udleveret ansøgningsblanket til Helbredstillægget. Får du tilkendt Helbredstillæg, er dette gældende, selvom din formue i løbet af året kommer til at overstige 50.100,- kr. (gælder for enlige og ægtepar).

Varighed:

Helbredstillægget gælder hele året, men skal fornyes hvert år. Dette sker automatisk på grundlag af oplysninger til Skattevæsenet.

Hvad betyder disse nye regler?:

Som jeg ser det, så har vi endnu en gang en forringelse for de "svageste" i samfundet. Vi taler her om handicappede, der ikke har nogen større formue og ikke megen indtægt udover pensionen. Hvor disse personer tidligere havde mulighed for fuld dækning eks. af medicinudgifter m.v., skal de nu selv betalt 15 % - ellers må de gå tiggergang til kommunen, hvis de magter det.

Jeg stiller mig selv spørgsmålet - hvad er meningen med indførelse af disse regler?

Er det besparelser - eller ligger der andre motiver bag?



DAMP

Seeuferweg 10
24351 Osteebad Damp
Tyskland
Tel. +494352 809972
Fax +494352 802110

**Bliv sund på
Rehab-klinikken
Damp**



En aktiv indsats for dit helbred -
Vi giver os tid til dig -
Terapi og helseferie -
Genoptræning -

Ren ubehandlet lanolinholdig uld.
Ammeindlæg, babyuldsøv, giftfrie lammeskind,
finulds lanoliningarn til undertøj, færdigstrikkede
undertrøjer, strikkede tæpper i metermål,
lanoliningarn i changerende farver,
varmt uldundertøj, uld / silke undertøj,
uldmadrasser, ulddyner, og meget mere!!!!
Besøg butikken eller ring efter en vareliste.
Naturlig Beklædning v/ Anne Bak
Bramslev Bakker 12, 9500 Hobro.
98511223



Vintersol er en rehabiliterings klinik beliggende
på Tenerifes sydkyst, få meter fra havet.

Alle vores specialister er af skandinavisk oprindelse.

Vi har neurologer, rehabiliterings læge, fysioterapeuter,
psykologer, social rådgiver og det nødvendige personale for
at opnå den bedste resultat og garanti for rehabilitering
for vores patienter. Behandlingerne kan gennemføres
med helpension og behandling eller som poliklinisk patient
med boende udenfor Vintersol.



Adresse: Clinica Vintersol
C/Nordica n° 1
38650 Los Cristianos
Tenerife Spain

Telefon: 0034 922 77 70 00
0034 922 79 13 50

Fax: 0034 922 79 13 50
0034 922 79 53 53

E-mail: vintersol@vintersol.com

Webisode: www.vintersol.com

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.

Dobbeltværelse 1040-1180 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



Med blikket fremad

Af Claus Rønlev

Fremtidskonferencen i september måned gav flere spørgsmål end svar, men det var jo netop ideen, at vi skulle hjælpe hinanden med at stille de spørgsmål, der kan give svar på morgendagen. Vi har fået skabt et spændende debatmateriale, som hovedbestyrelse, formandskredsen og de lokale kredsbestyrelser kan arbejde med i de kommende år.

Det var en meget opløftende start, at ikke mindre end 34 af foreningens medlemmer havde valgt at afsætte en weekend til at give en hånd til at arbejde med foreningens fremtid. Konferencen blev afholdt på hotel Kronprinds Frederik i Fredericia, som viste sig at være en glimrende ramme.

Det i forvejen udsendte program var lavet af en arbejdsgruppe, og konferencen bød på en vekselvirkning mellem oplæg og gruppearbejde. Gruppearbejdet var bevidst planlagt til at foregå i 5 mindre grupper i håb om at få alle til orde, og på den måde få så nuancerede synspunkter og debat som muligt. Til at styre processen havde vi entreret med Steen Kabel fra firmaet Socialinform.

Konferencen tog sin begyndelse lørdag med et intenst og indholdsrigt oplæg af Kjeld Møller Pedersen (KMP), der er professor i sundhedsøkonomi ved Odense Universitet, og blandt meget andet har været sundhedsdirektør i Vejle Amt.

At referere KMP's oplæg er en umulighed, men vi blev taget på rejse i visioner, problemerne og mulighederne omkring fremtidens patient og patienttrole, hvor KMP bekymrer sig om, at den eksploderende informationsmængde samt nye behandlingsmuligheder vil efterlade mange patienter forvirrede, og modsat avle nogle meget 'forbrugerbevidste' patienter, der i værste fald vil stå forrest i køen alle vegne. Det vil være vores opgave at kunne huse begge patienttyper i fremtiden.

KMP pointerede, at information og viden er vidt forskellige ting, og at dette er en udfordring i den voldsomt stigende informationsstrøm vi udsættes for.

KMP pointerede også, at det i fremtiden vil være vigtigere at gøre forskel på patienter. Afhængigt af den enkelte patients afklaring og videniveau vil det være nødvendigt at behandle forskelligt for at behandle lige.

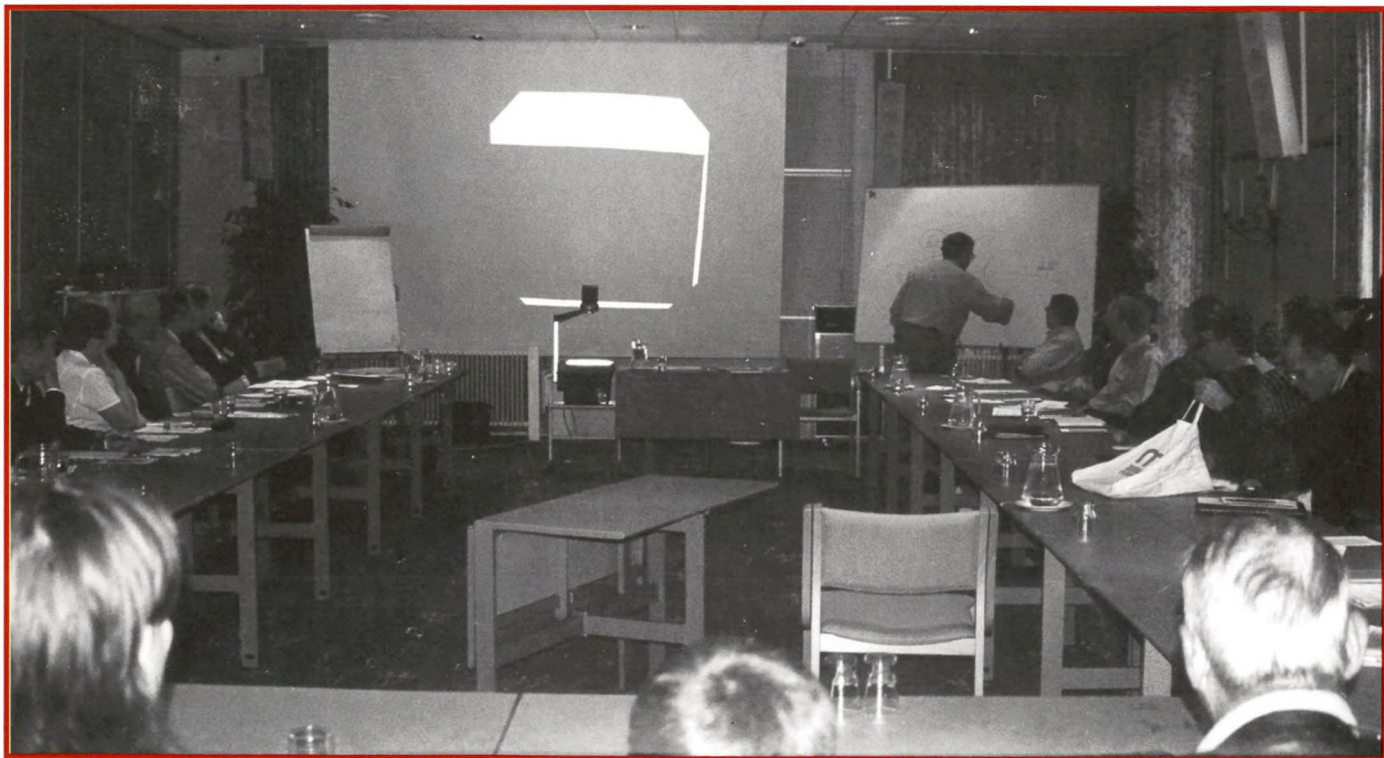
KMP opsummerede sit indlæg i nogle gode råd til os:

At vi skal være meget bevidst om en klog interessevaretagelse fremover – at vi skal lade være med at rødme.

At vi skal medvirke til at sortere og opdatere viden og information om vores sygdom, og at vi bør kunne medvirke til at servere denne viden i moderne, dvs. kort form overfor medier.

At vi skal forholde os bevidst til hvorledes vi vil og skal profilere os indenfor de rammer, begrænsninger og muligheder som tilhørsforholdet til Gigtforeningen giver.

Ovenpå denne saltvandsindsprøjtning arbejdede vi resten af eftermid-



Fortsættes side 17



Global Emu forhandler den gode Emu Olie fra Australien. Den er et unikt hudplejemiddel som kan mindske hudproblemer, som udslæt, irritation, hudløshed og lignende. Den trænger hurtigt ned i huden hvor den genopbygger de nye hudceller som den nærer. Den er ikke fedtende.

Du kan bestille din emu olie på Tlf. nr. 38 89 16 09. Mobil 2092 4082, se også på Internettet www.globalemu.dk eller skriv til Global Emu Astrupvej 23, DK-2700 Brønshøj. Vedlæg annoncen og du får 15% rabat.

Ayurveda - healing massage - kostvejledning

www.ressourcecentret.dk

- eller ring/fax for brochure:

70 25 55 66

V I N T E R T R Æ T ?

Medi-Light® Lysterapi
Raagaards Alle 18
2791 Dragør
Tel. 40 33 01 18
servustt@post4.tele.dk



Effektiv lysterapilampe

"Arkitektlampe-model"
CE-godkendt.
Giver også et knivskarpt
læselys!
Kr. 1.395,-
Alle vore lampemodeller
kan ses på
www.medi-light.dk



The Nature Shop



Store Kongensgade 47
1264 København K

Tlf. 33 16 39 39

e-mail: post@nature-shop.dk
www.nature-shop.dk

Formidling af handicaphjælpere

Vi har specialiseret os i at rekruttere og formidle hjælpere til handicappede og tilbyder

- serviceordninger
- ledsagere
- lønadministration
- almindelige formidlinger
- konsulentordninger.

Vi har mange års erfaring inden for branchen.

Ring og bestil materiale eller aftal tid for et uforpligtende møde

Kontortid:
Mandag-fredag 8.30-16.00
Telefon 4373 2848
www.pphandicapservice.dk

PIA & PERNILLES
Handicapservice ApS



***Et samarbejde
der kan holde til noget***

Kontorer i 14 byer i Danmark.
E-mail: ey.copenhagen@ey.dk
www.ey.dk

REVISION SKAT CORPORATE FINANCE

ERNST & YOUNG
FROM THOUGHT TO FINISH.™

**Julegaveide
fra Topaz**



Specialist i Titan - smykker

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

dagen i grupper med overskriften Målsætning og fremtid, opdelt på en række underpunkter. Opsamlingen heraf førte frem til en række konklusioner:

Behandlingstilbuddene:

- Bibringe læger, fysioterapeuter, m.fl. information og viden om MB. Skal ske i højere grad end nu. Målet er, at de "fleste" behandlere har kendskab til MB
- Arbejde for flere varmtvandsbassiner. Lette adgangen til behandling i varmt vand
- Behandlingsrejser finansieret offentligt – "Den norske model"
- Behandlingsrejser for MB'ere
- International orientering i forhold til behandling

Gigtforeningen for Morbus

Bechterew og omverdenen:

Foreningen skal arbejde bevidst efter at tydeliggøre sin profil overfor:

Det politiske system

Behandlersystemet

Gigtforeningen. "Fornuftig interessevaretagelse" Arbejdsdeling. Hvad bruger vi hinanden til

Nye medlemmer. Samle langt flere nydiagnosticerede op. Skal ses i sammenhæng med en fornyet informations/vidensoprustning overfor hospitaler, klinikker, m.v.

Sundhedsskole konceptet skal udbredes.

Søndag startede i det internationale



Udvalget puster ud efter weekenden

tegn, idet overlæge og medlem af HB Jon Erlendsson dels fortalte om ASIF's formål, struktur og historie, dels fremførte et ønske om, at vi her i landet på lige fod med de fleste broderlande indfører en *medical advisor*. Rollen indebærer bl.a., at omverdenen får en konkret person at stole lægeligt stof og diskussioner til. Forsamlingen konkluderede enstemmigt en anbefaling om, at Jon Erlendsson og Gert Hansen fra Gråsten Gighthospital bliver *Medical advisors* for Danmark.

Så var det tid for strukturdebat, hvor Claus Rønlev på planlægningsgruppens vegne redegjorde for det synspunkt, at vores forening savner en struktur, som i højere grad lægger op til at de lokale kredse og kredsbestyrelser bliver engagerede i lands-

foreningens arbejde, og som kan give formandskredsen mere indhold i samarbejdet. En strukturmodel, som indeholder tanker om, at formændene skal sidde i hovedbestyrelsen samt et valgt forretningsudvalg blev præsenteret.

Både gruppearbejdet herom samt den efterfølgende opsamling bar præg af stor engagement og energi, men også nogen uenighed om spørgsmålet. Der er noget at arbejde videre med! Endelig sluttede vi af med at arbejde med 'Foreningens image', hvor Steen Kabel gav et inspirerende oplæg.

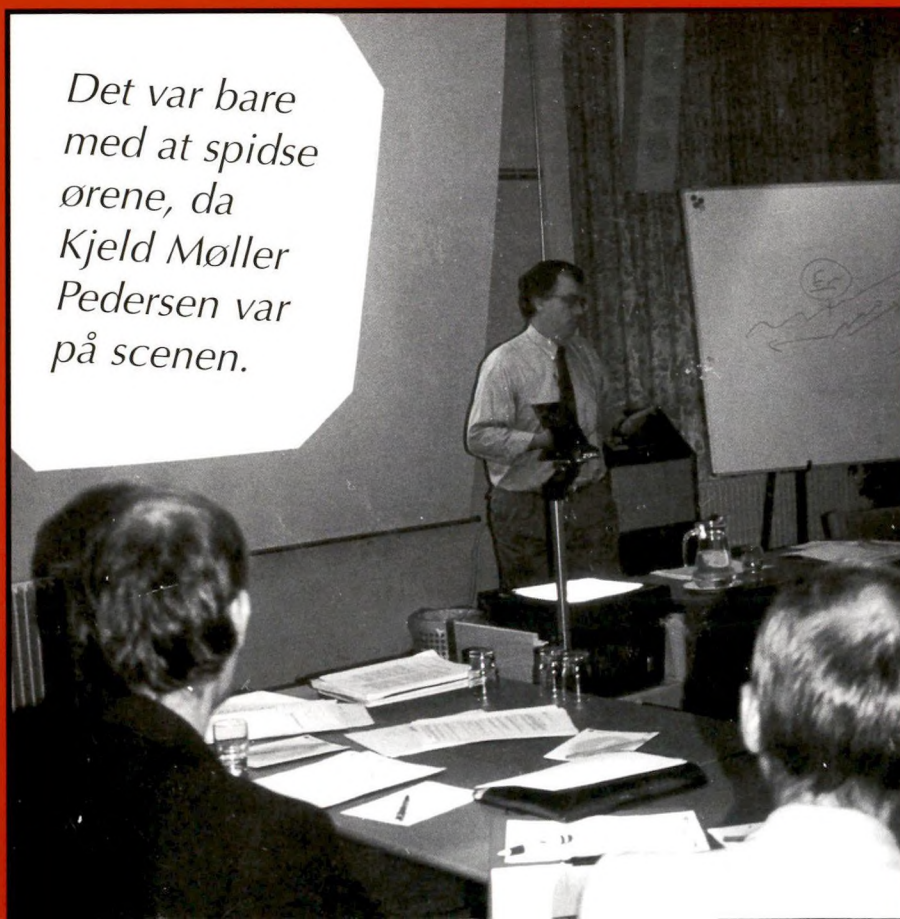
I en verden, hvor det er alles kamp mod alle, er en forenings image ikke uvæsentligt. Et image er det billede, vi som forening ønsker at være kendt på. Man kan sige, at et image starter med, at man er sikker på at kende sig selv: "Vi" skal som forening sætte nogle mål for, hvad vi vil kendes på i forhold til nuværende medlemmer, nydiagnosticerede, fagpersoner, medierne og offentligheden. Starte med delmål som eks. hvordan man fra nuværende 1 ud af 5 MB'ere er medlem af foreningen, når frem til at 3 ud af 5 er medlem. Opstille mål ud fra de ressourcer, der er tilstede eller kan trækkes på, og dermed få / opnå succes-oplevelser, er Steen Kabel's råd.

Det var klar enighed om, at vores navn udgør et særskilt imagesproblem.

Et udførligt referat er udsendt til de deltagende medlemmer, og vil også kunne læses på vores hjemmeside.

Stor tak til alle de deltagende for energi, engagement, inspiration og godt humør!

Det var bare med at spidse ørene, da Kjeld Møller Pedersen var på scenen.



TekstTjek



Tlf. 35 43 34 53
Fax 35 43 34 83

v/ Jonna Thune

Langelinie Allé 9 · 2100 København Ø

SPROGSIKKER KORREKTUR OG TEKSTPLEJE

BODY & MIND

HEALING - DYBDEMASSE

v. Keld Holsted og Lars Staun-Pallesen

Jensløvsvej 16 · 2920 Charlottenlund

Keld 39 90 05 46 · Lars 22 11 96 84

www.dybdemassage.dk

Tibet-kuren, den originale..©

efter munkenes gamle recept

Hvidløgskuren, der virker på dine symptomer,
uden lugtgener.., tages dråbevis i 3 måneder.

Renser * Styrker * Øger * Forbedrer * Effektiv
pris: kr. 328,- sendes overalt, hjælper overalt

- test den på virkningen

Urteriet 33 15 80 15 tibetkuren.dk

Tåstrup Auto Trading

Jurid
Bremseklodser

Højgårdstoft 89

2630 Tåstrup

Tlf. 40 33 44 06

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.

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



"Det var måske
værd at prøve"

285,-

Clairvoyant Medium

Jeg er 17. generation. Kan se nutidens og fremti-
dens ukendte problemer. Jeg kan bl.a. hjælpe dig
med: Partnerskab, kærlighedssorger, skilsmisse
og andre problemer.

Hjælp via korrespondance.

Kun mandag-fredag . **Tlf. 35 82 88 82**

Thyrasgade 3, 2.th. · 2200 København N

Fax 35 81 96 59

Steno



**Steno Diabetes
Center**

Niels Steensens Vej 2
2820 Gentofte
Telefon 3968 0800
Telefax 3968 1048

Alternative Hudklinik

Opnå sundhed, skønhed og velvære

Lizzie Christensen

Hollændervej 17

2791 Dragør

32 53 94 01

LEV LIVET LEV DET SUNDT MED KOHBERG PLUS

KOHBERG PLUS ER UDVIKLET I SAMARBEJDE MED HJERTEFORENINGEN

Kohberg Plus er en naturlig del af din sunde og fiberrige kost. En ny sund brødserie med masser af fibre og minimum fedt - udviklet i samarbejde med Hjertereforeningen.

Kohberg Plus kan nydes hele døgnet - perfekt til morgenbordet, madkassen, picnicurven, mellemmåltidet, det kolde bord og natmaden.



Vælg mellem Havrestykker, Hvedestykker, Rugstykker eller Kernerug i skiver.

KOHBERG PLUS STYKKER er en helt ny type hvedebrød med masser af fibre, hvor der er gjort ekstra meget ud af de ernæringsmæssige egenskaber, nye smagsvarianter og madkassevenlige størrelser. De er op-lagte til at flække og bruge til sandwiches med salat og andet godt. Eller de kan smøres til håndmadder som almindeligt rugbrød.



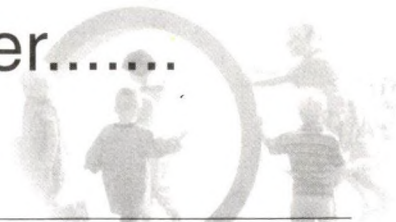
FÅ INSPIRATION MED KOHBERG PLUS OPSKRIFTSBROCHUREN.
FÅS DER, HVOR DU NORMALT HANDLER KOHBERG ELLER FIND DEN
PÅ WWW.KOHBERG.COM

Kohberg
PLUS



SIEMENS

Når det handler om mennesker.....



Siemens A/S Medicoteknik

Borupvang 3, 2750 Ballerup, Telefon 44 77 44 77, Telefax 44 77 40 06, www.siemens.dk

BILLIG OG CENTRAL OVERNATNING I KØBENHAVN

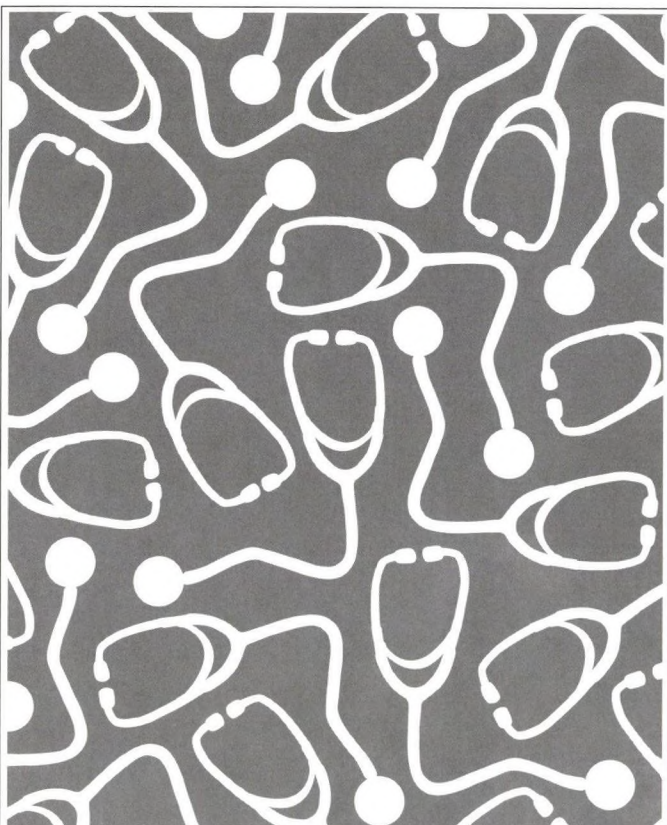
I Søsterhjemmet på Diakonissestiftelsen kan vi tilbyde Dem overnatning i 15 enkelt- og 15 dobbeltværelser med adgang til bad, toilet, tekøkken og TV-stue. Alle faciliteter er nyrenoverede og indrettet handicapvenligt.

Diakonissestiftelsen er et atmosfærefyldt sted, centralt beliggende på det hyggelige Frederiksberg med kort afstand til City. Gode og gratis P-muligheder.

Priser incl. morgenbuffet: Enkeltværelse kr. 375,00 og Dobbeltværelse kr. 575,00 pr. nat.

Bestilling alle hverdage på telefon 3838 4130 mellem kl. 9 og 16.

Diakonissestiftelsen · Peter Bangs Vej 1, opgang D · 2000 Frederiksberg



BG Bank bakker op om det humane. Helt kontant!

Alle har lige ret til en ordentlig behandling. Derfor bakker vi op om det humane arbejde. Både i det nære samfund og i den store sammenhæng.



JUST ADD PEOPLE



KC
INDRETNINGER

KC Indretninger ApS er et søsterselskab til KC Indretninger Sverige AB, som har mere end 50 års erfaring på det svenske marked for kontormøbler og indretning.

B8 SORTIMENT

KC Indretninger er hovedforhandler af B8 kontormøbler.

KC INDRETNINGER
Borups Allé 201
2400 København NV
Tel 38 33 38 48
Fax 38 33 38 47
info@kcindretninger.dk

Læsernes brevkasse

MB-TANDLÆGER

Hvad synes du om en tandlægestol?

Mange vil nok sige at det er noget man er /eller har været bange for, men med årene har man vænnet sig til stolen. Men hvordan ligger/sidder du i en tandlægestol. Er der nogle der har en viden eller et godt fif til tandlægen, når han skal behandle en stivnakket bechterew patient. Skriv til brevkassen og lad os få dette problem belyst.

SPØRG ADVOKATEN/EJENDOMSMÆGLER M.FL.

Da foreningen summer af kompetente personer - også blandt vores læsere kunne det måske være en ide, at få åbnet en ????? kasse, hvor medlemmer kunne indsende skriftlige spørgsmål, de ønskede behandlet - hvorefter svarene ville være givet i næste blad samt naturligvis i en ????? mailbox.på vores hjemmeside.

NYTTIGE LINKS

I disse IT tider kunne det være praktisk, at vi i bladet havde en spalte til nyttige links til f.eks. Netdoktoren, handicap p-pladser osv.
m.v.h. Poul-Arne Elnegaard, formand MB-Fyn pae@post1.tele.dk

Hej!

Har du brug for gode råd og vejledning om enten hverdagens gang eller måske svære tanker, står jeg gerne til rådighed. Ring eller skriv!

Venlig hilsen
Viggo B. Jacobsen
Kildekobbel 8
Kollund
6340 Kruså
Tlf. 74678584



Gratis SKATTERÅDGIIVNING

i gigtrelaterede
skattespørgsmål
tilbydes.
Henvendelse til
Niels Vous,
Sadelmagerporten 4,
lejl. 519,
2650 Hvidovre
tlf. 36 77 40 77
vous@mail.dk

Tak til trio'en bag vor fremtidskonference i Fredericia. I har lagt et stort arbejde i projektet, og jeg føler, at jeg fik positiv inspiration til vor videre "kamp" for en menneskelig hverdag.

Som sidegevinst fik vi deltagere igen lejlighed til at drøfte de seneste landvindinger i medicin, og nok engang gav de fleste udtryk for, at vore praktiserende læger ikke altid har den seneste viden på området. Det kunne vi jo råde bod på ved at videregive vore erfaringer, og til det brug kunne læserbreve her i bladet være en mulighed.

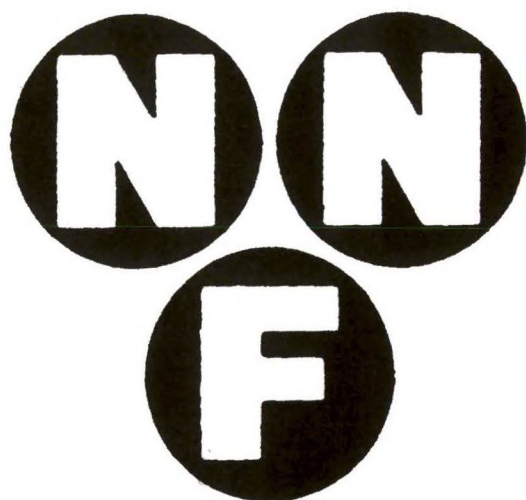
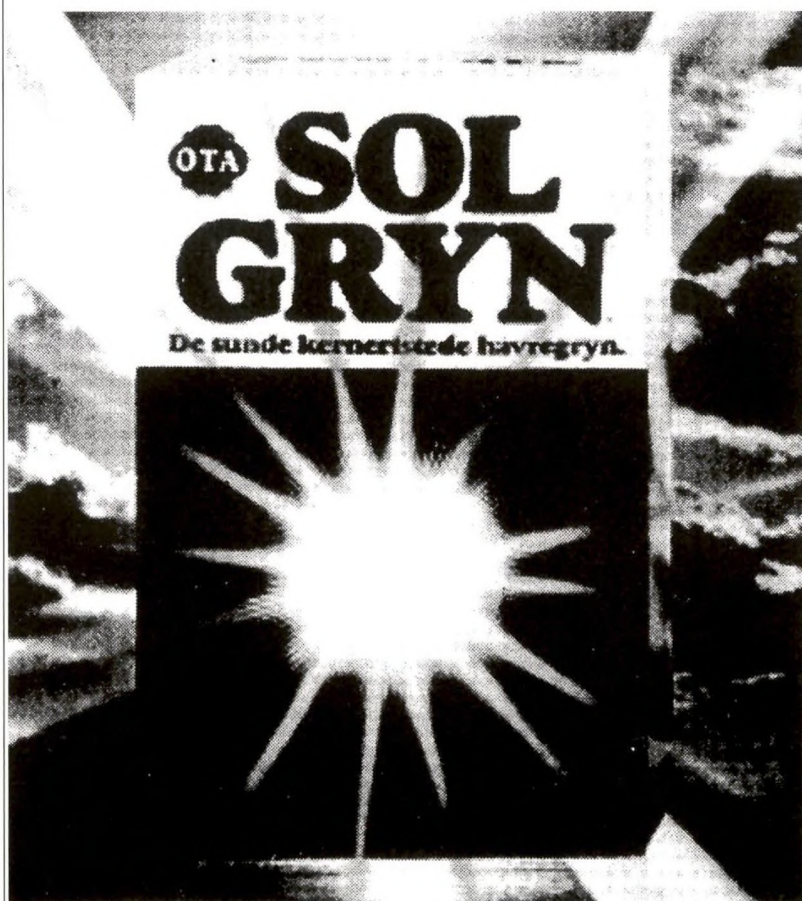
Opfordring: Brug medlemsbladet til at videregive dine erfaringer med medicin.

Med venlig hilsen
Bjarne Wyrwik

Nærings- & Nydelsesmiddelarbejder Forbundet (N.N.F.)

Hovedkontor CF. Richsvej 103
Postboks 1479 . 2000 København F

Telefon 38 18 72 72



*Solgryn er
Danmark
om morgenen*

m3

Send ind og vind flotte præmier!

😊	KRINGEL- KROGENE	MIDT TORDEN SLETTE	FÄRLIG	KORT ARABISKE NAV	FODTØJ Ø	PARTISK ORDRE	OMVEJEN	SANGERINDE EX-ARLA	UKENDT	ORGANISA- TION
SÆLGER										
RØD CHEF BJERGE KLUB										
	10			SPANSK Ø		STEDORD		1000 MM	ITALIEN SØNNE- SØNNEN	
		INVENTAR				NORGE		DRENG		BEVÆGET HALEN
VABEN	I ORDEN			KEGLE- FORMEDE SMERTE					LAG GNAV	7
REDSKAB		NAV			RUMMÅL VÆKSTER	SPANIEN		OVERGANG SKOV		
ROMEREN	DYR FLEMING			FIRMA	RUMÆNSKE PENGE	KANT 1000 KG				
ORKE				TIL- SAMMEN NAV		VINDUER DA		9		
FISK FORSKER- TITEL						STEDORD FEDT			BERYL- LIUM PATINA	6
				1	2	5				
500 SPISEN	DREJ RYGNING			FOR- STAVEL- SE	FUGL SLÆGT			TO ENS OFRING		BLOMST
				AFHÆNDER UDRÅB			3		TAL HUSDYR	
DEJLIGT BEMÆRKE				PATIENT DRIK		4				
		11	TRÆNE ØSTRIG			MODERNE		FILM- MAND		
TEGN				HØJ OG TYND					SVERIGE	

Krydsord lavet af Erling Pedersen, Fynskredsden

Udfyld kodeordet og send eller mail det til redaktøren: Claus Rønlev, Kr. Koldsvej 54, 8230 Åbyhøj
– ronenlev@post10.tele.dk senest den 1. november 2001, og deltag i lodtrækningen om 2 x 1 stk
JENSEN hovedpude med pocketfjedre, sponsoreret af JENSEN MADRASSER, Danmark!
Vinder navnene offentliggøres i næste nummer.

Kodeord:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Tillykke til vinderne fra sidste nummer:
Kirsten Gertsen, Odense S og Kaare Rubak, Ballerup,
der vil få gevinsten tilsendt direkte fra Jensen Madrasser



PHYTO GI N90

- ved ryg-, muskel- og ledsmerter.



Jeg er en pige på 50 år med fibromyalgi, som jeg har haft i mange år, efter en arbejdsskade. Jeg har fået en masse piller, men jeg kan ikke tåle almindelige gigtpiller, så jeg får Pinex og Kodein 3-4 gange om dagen. Efter at have taget Pytogi piller i ca. 3-4 måneder, er jeg nede på 1-2 gange om dagen, og har fået det bedre i hele kroppen. Jeg tror Pytogi kan hjælpe mig med at få en mere behagelig dagligdag med færre smerter.

Kirsten Westergård

Kan bestilles direkte hos Danasan I/S.
Bestilling eller yderligere oplysninger kan fås på telefon 47100164
eller e-mail: danasan@get2net.dk

DANASAN
SUNDHED & HELSE

Intet mindre end et godt tilbud i Østjylland, lige ud til Kattegat. Feriehuse med 8 sengepladser, tv, radio og brændeovn. Området har asfalteret stisystem, tennis, beach-volley og 150 meter badebro - og ikke nok med det, alt er handicap-egnet indrettet med god plads til kørestole. Tror du det ikke, så ring efter en brochure på tlf. 87 81 79 99, eller se vores hjemmeside på Internet: <http://www.hou-seasport.dk>.

Specialtilbud:
En uge i december
eller januar
kr. 1.500,-



Hou Søsportcenter

en naturlig ferie - også for kørestolsbrugere

Neglesvamp smitter - tal med din læge

Mere end hundredetusind danskere lider af neglesvamp - på latin onychomycosis. Infektionen kan gøre neglen hvid eller gullig. Og gøre den svær at klippe. En svampeinfektion i neglen forsvinder ikke af sig selv. Desuden er den smitsom. Du kan overføre infektionen til andre steder på kroppen - eller smitte din familie og venner.

Tænk positivt – lev bedre og længere

Det lønner sig at smile til verden – det kan give dig både bedre helbred og et længere liv. Så smil – du er på!

OVERSAT FRA DET NORSKE
BECHTEREWBLAD
BECHTEREW'ERN

- Det føles godt at være glad. Det er en fornøjelig sindstilstand, som reducerer stress, og kroppen stortrives under sådanne forhold, siger professor Davis Snowdon fra Kentucky Universitet. Efter 15 års studier af alderdom og Alzheimers sygdom hos nonner hævder amerikaneren, at man kommer langt med en positiv indstilling – både når det gælder livslængde og helbred.

Stress samler sig i kroppen

- Vores teori går ud på, at sindstilstanden som angst, had og vrede over tid kan ophobe sig i kroppen. Personer som oplever disse følelser flere gange dagligt over lang tid skader sig selv, og har større risiko for at få hjertesygdomme og slagtilfælde, siger Snowdon.

Nonner

678 nonner i nonneordenen School Sisters of Notre Dame i USA har delta-

get i undersøgelsen siden 1986. Undersøgelsen har vist, at slagtilfælde eller hjerneskader kan øge en persons risiko for at udvikle demens eller få diagnosen Alzheimers senere i livet. Snowdon og hans forskerkolleger har også analyseret 180 dagbøger skrevet af nonnerne, da de var i 20-års alderen.

Afslørende dagbøger

Undersøgelsen viser, at jo mere harmonisk nonnerne udtrykte sig i disse dagbogstekster, jo mindre var tilbøjeligheden til at vise tegn på Alzheimers senere i livet. Ifølge professoren kunne hans team med 85-90 % sikkerhed forudsige, hvilke personer der ville få Alzheimers 60 år senere.

Yderligere viser Snowdons undersøgelse, at de nonner, som udtrykte de mest positive følelser i dagbøgerne, levede op til 10 år længere end de nonner, som ikke gav udtryk for glæde.

- Jo mere positiv og harmonisk en person er, desto mindre stress belaster vedkommende sin krop med, konkluderer Snowdon.



David Snowdons bog 'Aging with grace' er udgivet i maj 2001, ISBN nr. 0-553-80163-3, og kan købes for \$ 17,46 gennem www.amazonas.com.

En lille "før-jul-hilsen"

af Grete Jensen

Når dette medlemsblad når ud til alle, er julen godt på vej til at tage fat i os alle. Med julen følger gammelkendte traditioner med – julegave indkøb (Ak og ve – hvad skal vi give tante Anna i år!), indkøb til pakkekalender, forberedelserne til julefrokosterne, pyntning af hjemmet, afhentning af juletræ etc. Vi lader os alle stresse med – pløjer os gennem tilbudsaviserne og tænker med gru på januars kontoudtog fra banken. Allerede nu (i uge 42, hvor disse linier skrives) er man i stormagasiner begyndt at pynte op til jul. Der startes tidligere og tidligere med dette, og vi når at blive helt "mætte" inden. I min hukommelse titter et lille billede frem af al forventningens glæde som barn, når ens moder hængte julestrømpen op til 1 december, og en karamel eller en 25-øre fandtes næste morgen, og julekalenderudsendelsen "Rasmus Tagmus" tonede frem på vort sort/hvide TV. Da vidste man, at julen var lige rundt om hjørnet. I vores stressede ver-

den af i dag startes der op flere måneder før og vi har næsten glemt, når vi endelig når frem til højtiden, at et par



fridage omkring helligdagene venter forude. Et par kærkomne fridage, som forhåbentlig kan tilbringes i familiens eller gode venners selskab uden at man skal stå på hovedet i køkkenet hele tiden og være totalt udkørt bagefter. Vi skal lære at uddelegere arbejdet – bede de deltagende (både mænd og kvinder) være med til at forberede middagen eller frokosten, så også DU har en chance for at slappe af.

For når alt kommer til alt, er julen vel indbegrebet af "hygge og dejligt samvær", og dette lader sig kun praktisere, hvis vi alle husker at være gode mod os selv og ikke mindst hinanden! Rigtig god jul og et godt nytår til alle MB'ere og alle deres kære.

NB! Glem ikke at sende et lille smil, en hilsen eller give dig tid til at aflægge et besøg helt spontant, – vi ved ikke hvad morgendagen bringer!

Jonna Kjer-Nielsen

**Vollerupgade 51
4792 Askeby
Tlf. 5581 7395 • Fax 5581 8167
E-mail: jfane@get2net.dk**

Nilfisk - fordi en støvsuger gerne må have et flot design



**Nilfisk
Advance**
setting standards

www.nilfisk-advance.dk

Tlf.: 43 23 40 50 • Fax: 43 23 40 60

Reserveret

Veloplagt?

**Skift til TEMPUR®
Hovedpuden!**

Vågner du med ubehag i kroppen, skyldes det sandsynligvis, at din madras og hovedpude »trykker« i stedet for at støtte. Resultatet er spændte og stive muskler og du starter dagen uoplagt.

Men det behøver ikke være sådan
Tusindvis af mennesker har fået en bedre søvn med TEMPUR®.

**EN GOD
JULE-
GAVE-
IDE**



www.energi-cirklen.dk · 74 46 97 92

Daro

gør det igen

Nye farver, kvaliteter

og modeller



DARO Tlf. 75881622 www.daro.dk

MB kan give balanceproblemer

Oversat af
journalist Helle Juhl

En engelsk undersøgelse dokumenterer nu, at Morbus Bechterew kan give problemer med balancen. Ved at teste en gruppe Morbus Bechterew-ramte og en gruppe raske med en særlig målemetode viste det sig, at MB'erne var mere tilbøjelige til at svaje under testen. Til gengæld havde graden af Morbus Bechterew ikke så meget at sige for balanceevnen. Forskerne bag undersøgelsen anbefaler forebyggende målinger af balanceevnen hos MB'ere.

Det har længe været diskuteret, hvorvidt en gigtsygdom som Morbus Bechterew - hvor rygsøjlen forkalker og deformeres, med dårligere kropsholdning til følge - også kan give problemer med at holde balancen. Det kan den imidlertid, fastslår de fire engelske forskere H.C. Murray, C. Elliott, S.E. Barton og A. Murray fra Freeman Hospital i Newcastle upon Tyne og fra universitetet i Bradford. Forsker-team'et slår desuden til lyd for, at der fremover ofres større opmærksomhed på problemet; generelt såvel som i forhold til den enkelte patient.

De fire forskere har gennemført en klinisk undersøgelse, omfattende 30 Morbus Bechterew-ramte i alderen fra 27 til 67 år, heraf 21 mænd og ni kvinder. MB'erne var derudover delt ind i milde, moderate og mere alvorlige tilfælde for at afgøre, om graden af gigtsygdommen influerer på eventuelle balanceproblemer. Ingen af deltagerne led af sygdomme, som på anden vis kunne påvirke balanceevnen.

Balancemålingerne af de 30 MB-ere blev sammenlignet med tilsvarende fra en rask gruppe på 58 personer, og målingerne blev foretaget på to måder: Med åbne og med lukkede øjne, idet synet har betydelig indflydelse på evnen til at holde balancen.

Jo mere svajen, des dårligere balance

Ved hjælp af elektromagnetisk udstyr målte man over forløb på 30 sekunder deltageres svajen i hofterne, såvel i fremad- og bagudrettet retning som sidelæns. Jo mere svajen, des dårlig balance. Deltagerne skulle stå med strakte ben og armene ned langs siden på to malede fodspor, med fire centimeter mellem hælene og fødderne i en 30 graders vinkel. I forsøget med åbne øjne skulle deltagerne kigge ret frem for sig, på et kryds på muren en meter væk.

For både de raske og de gigtramte viste det sig ikke overraskende at være sværest at holde balancen med lukkede øjne. Men derudover viste forsøget klart og tydeligt, at der i MB-

gruppen var betydeligt flere "svajere" (dvs. deltagere med svækket balanceevne) end i gruppen af raske. I forsøget med åbne øjne var der en overhyppighed af "svajere" blandt MB'erne på 18 procent, i forsøget med lukkede øjne en overhyppighed på 23 procent.

Til gengæld viste forsøgene, at det ikke gjorde den store forskel, om man havde MB i en mild, moderat eller mere alvorlig grad, og blandt de deltagende MB'ere havde et flertal altså ikke nævneværdige balanceproblemer.

Forebyggende målinger?

Forskernes konklusion på de gennemførte tests blev derfor, at dårlig kropsholdning kombineret med nedsat mobilitet og smerter generelt øger tilbøjeligheden til svækket balanceevne.

- Det peger i retning af, at der er brug for mere opmærksomhed på og synliggørelse af forekomsten af balanceproblemer hos Morbus Bechterew-ramte. Ikke mindst i forhold til de ældre med sygdommen, idet balanceevnen hos alle mennesker har det med at blive dårligere med årene.

Ved at foretage fortløbende målinger på MB-ramte med balanceproblemer, ville man kunne finde ud af, om f.eks. balancetræning havde en gavnlig, forebyggende effekt, anfører de fire engelske forskere, hvis undersøgelse er offentliggjort i tidsskriftet Rheumatology, der udgives af Det Britiske Selskab for Reumatologi.

I dag foretages der hverken i England eller herhjemme rutinemæssige undersøgelser af MB-ramtes balanceevne, og i det perspektiv er resultaterne fra England interessante. Blandt andet i forhold til at forebygge faldulykker hos mennesker, der lider af Morbus Bechterew.



Behandling af sol,- brand,- og frostska- der ALOE VERA GEL

Indikationer: Naturlægemiddel til behandling af lettere forbrændinger, solskoldning og frostska-
der.

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

DEN SUNDE MÅDE AT SIDDE PÅ

®



SID SUNDT

Stort udvalg i ergono-
misk rigtigt opbyggede
hvilestole. Fås med trin-
løs rygregulering, samt
el-sædeløft og lændepumpe. Siddehøjde og
-dybde kan tilpasses.

Ring efter
brochure
48 24 81 61

farstrup
comfort

VESTERGAARD MØBLER

KØBENHAVN
Torvegade 55-57
1400 København K
Telefon 32 57 28 14

ROSKILDE
Sankt Ols Gade 13
4000 Roskilde
Telefon 46 32 32 48

HILLERØD
Helsingørgade 10
3400 Hillerød
Telefon 48 24 81 61

LYNGBY
Jernbaneplassen 23-25
2800 Lyngby
Telefon 45 87 54 04

Inserat

SERRAVIE – styrkende kosttilskud for kroppens funktioner

Træt af ømme, hævede, værkende led? Firmaet BIOresearch har udviklet et nyt kosttilskud, som forener to af verdens ypperste
gigturter: Ingefær og Boswellia.

Værken i muskler og led er et problem, der gør ondt. Både bogstaveligt talt og ofte også økonomisk og socialt på de mange
mennesker, der rammes og på samfundsbudgetterne. Ledsymptomer skyldes som regel komplicerede biologiske processer i
kroppen, som kan være svære at udrede. Og de kan være alt fra en mild til invaliderende værken. Men selv mild værken kan være
svære at bære, når man ved, at man lider af en tilstand, som i mange tilfælde kun kan gå en vej. Og det er ned ad bakke.

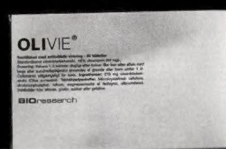
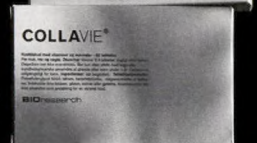
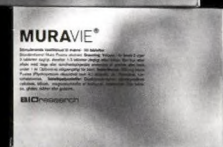
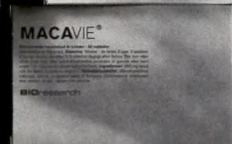
Bechterews sygdom er en inflammatorisk sygdom, der fremkalder stivhed i rygsøjleens små led. Den typiske patient er en mand,
og sygdommen debuterer sædvanligvis i 20-30 års alderen. De første symptomer er ofte lændesmerter, og om dagen er det ofte
siddende stilling, der fremkalder ubehaget.

Ryggen er stiv – især om morgenen. En del patienter døjer med andre symptomer såsom hævelse og ømhed i diverse led.

Ingefær og Boswellia (harpiks udvundet af en stort, vidtforgrenet træ, der vokser i Indien, Nordafrika og Mellemøsten) er gennem
årtusinder med stor succes blevet brugt i behandling og forebyggelse af ledproblemer i hhv. traditionel kinesisk medicin og i
indernes folkemedicin, Ayurveda. Kombinationen af de 2 planter giver en ekstra styrkelse, da de virker på hver sin måde.
Derfor indeholder det nye kosttilskud SERRAve udtræk af både ingefær og boswellia.

SERRAve koster 284,95kr. for 60 tabletter og kan købes hos Matas, i helsekostforretninger, i Magasin og på udvalgte apoteker.

Nærmere oplysninger og dokumentation om SERRAve fås hos BIOresearchs adm. direktør, cand.pharm.
Hanne Rothe på telefon: 39 17 99 89 eller 22 45 99 88, fax: 39 17 99 67.



Nyt fra kredsene



VESTSJÆLLANDS KREDSSEN

Kære Medlemmer

Når dette medlemsblad udkommer er vort medlemsmøde i Sorø medio november forhåbentlig vel overstået og næste arrangement, som bliver vort værtskab af landsmødet i april 2002 skal til at finpudses. Vi glæder os i bestyrelsen til at tage denne udfordring op og håber, mange vil finde vej til Rørvig Kursuscenter. Nærmere herom følger.

En rigtig god jul og et godt og helsebringende nytår ønskes alle.

P.v.a. Bestyrelsen

Grete Jensen

SYDSJÆLLANDS KREDSSEN

Da næste nummer af bladet først udkommer ca. 1. marts vil MB-SYDSJÆLLAND benytte lejligheden til at indkalde til Ordinær Generalforsamling mandag den 11. marts 2002 kl. 19.00 i Futuracentret, Indre Ringstedgade Næstved.

Dagsorden if. lovene.

Venlig hilsen

formanden

VEJLE-RIBE KREDSSEN

Den 9.oktober var vi på besøg hos Fyns Kreds, der havde arrangeret en rundvisning på Dronning Alexandrines Gighospital i Middelfart, hvorefter der var et godt indlæg af overlæge Karsten Thomsen, Odense Universitetshospital, vedr. rygoperation. Vi siger tak til Fyns Kreds for en rigtig god og udbytterig aften.

Vores næste arrangement: Den nye pensionsreform der træder i kraft pr. 1.1.2003, Dato & sted kommer i næste nummer af bladet.

Med venlig hilsen

Jens Erik Westh

NORDJYLLANDS KREDSSEN

Vi har i løbet af året forsøgt at lave flere arrangementer i foråret og efteråret, men har oplevet at foredragsholderen har meldt fra, eller udskudt det. Der arbejdes fortsat på at få noget af det gennemført næste år.

Vi planlægger bla. foredrag om de sygdomme der er nært beslægtet med Morbus Bechterew, f.eks. visse tarmsygdomme.

Der arbejdes også med et arrangement hvor det er tanken at nogle af medlemmerne skal fortælle om deres oplevelser med MB og følgesygdommene, samt den sidste nye medicin der er kommet på markedet.

Vi vil gerne benytte lejligheden til at ønske vore medlemmer en god jul, samt et godt og lykkebringende nytår.

Bestyrelsen i Nordjyllandskreds.

Med Venlig Hilsen

Claus Larsen, Mejsevej 2A, 9440 Aabybro, E-Mail: claus.larsen@newmail.dk, Tlf.: 98244719; 40854719

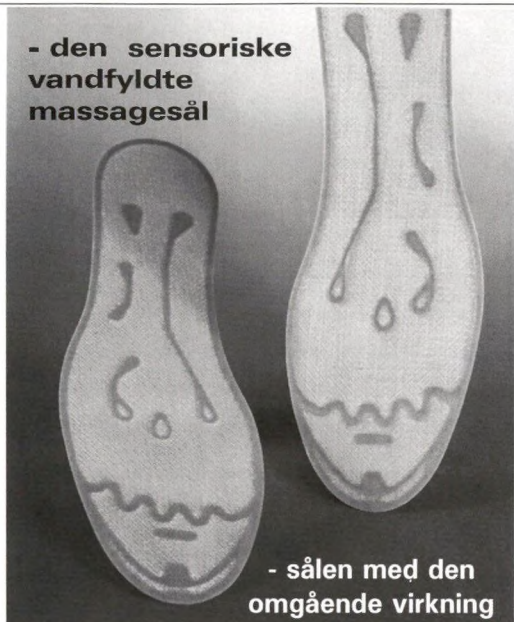
MIDT JYLLANDS KREDSSEN

Her fra kreds for Viborg og Ringkøbing amter er der lige nu intet nyt at berette. Mens dette skrives, har vi endnu ikke haft vores foredrag om ridefysioterapi, og vi har endnu ikke besluttet, hvad der skal ske i foråret 2002. Mere derom i næste nummer.



MEDICOVI

- den sensoriske
vandfyldte
massagesål



- sålen med den
omgående virkning



- Aflaster smertepunkter under foden
- Reducerer hårhudsdannelse
- Øger blodcirkulationen i fødder og ben
- Støddæmpende og trykafastende
- Aflaster hofte og ryg
- Forsynet med svedreducerende netoverflade
- Dynamisk understøtning af fodfladen

MEDICOVI ApS
Tulipsparken 43
8700 Horsens
Tlf. 7565 7795
Fax 7565 8435
medicovi@medicovi.dk
www.medicovi.dk

MEDICOVI-sålen er udviklet med basis i den medicinske viden der forefindes på Laboratoriet for Funktionel Anatomi og Biomekanik, Københavns Universitet, der sammen med Center for Sanses-Motorisk Interaktion, Aalborg Universitet har testet sålens massagegivende og aflastende effekt.

MEDICOVI-sålens egnet som arbejdssål er testet af Slagteri- og Kødbranchens Bedriftssundhedstjeneste.

LAVA PAC

Kulde-/varmepakning til ryggen



LAVA PAC produkterne anvendes af en lang række elite sportsfolk til lindring af ømme eller overanstrengte muskler, samt til smertebehandling.

LAVA PAC produkterne er særdeles nemme at arbejde med - er langtidsholdbare - holder en konstant temperatur i meget lang tid, hvad enten det er varme eller kulde.

LAVA PAC produkterne lukkes med velcrobånd - det er muligt at bevæge sig rundt med pakningen påsat.

LAVA PAC opvarmes hurtigt og nemt på 2 min.

LAVA PAC nedkøles i køleskab eller i fryser.

Scan Care Tlf. 6615 4683

Importør Jega A/S

Tlf. 39 16 18 14

www.egmont-hs.dk

**HØJSKOLE
FOR
DIG**

Spændende fag

Avanceret udstyr

Nysgerrig?

Prøv noget nyt!

**egmont
højskolen**

Villavej 25, Hou
8300 Odder

Tlf. 87 81 79 00

Fax 87 81 79 79

Internet e-mail:

mailto:mail@egmont-hs.dk

ADVOKATFIRMAET

KLEBERG, LUND & PARTNERE

Sct. Clemens Stræde 7 · Postboks 623 · 8100 Århus C

Tlf. 86 12 50 00 · Fax 86 12 50 12

email: lindoe@klp-aarhus.dk

Firmaet yder bl.a. bistand indenfor
erstatnings- og forsikringsret, herunder:

**Færdselsulykker
Arbejdsskader
Fritidsulykker
Patientskader**

Henvendelse til Birgit Lindø & Dorthe Madsen

FYNS KREDSSEN

Kreds Fyn havde den 9. oktober et flot velbesøgt møde i samarbejde med Vejle/Ribe kreds hvor over 50 personer havde fundet vej til Dronning Alexandrines Gigtsanatorium i Middelfart hvor vi havde besøg af Cheffysioterapeut Jens Ole Rasmussen og overlæge Karsten Thomsen OUH.



Vi havde en gennemgang af Gigtsanatoriet v/ Jens Ole, hvor vi fik et indblik i hvilke behandlinger der kunne gives i Middelfart. Herefter indledte overlæge Karsten Thomsen med et lysbilledforedrag i hvordan man som kirurg lavet en genopretning af ryggen. Lysbillederne viste en nøje gennemgang af "den kosmetiske" operationen og der var stor spøgelyst. I løbet af debatten var der også et samspil med de 5 fremmødte der var blevet opereret, idet de kunne fortælle om deres liv før- under og efter operationen og ingen af dem har fortrudt deres operation. Jens Ole kom også ind på den fysioterapeutiske side af Bechterew sygdommen og fortalte hvor vigtigt der er at holde sig igang og modtage de tilbud der er med varmtvandstræning og med fysioterapi. I løbet af aftenen fik mange af de nye medlemmer (som vi er ekstra glade for at se) besvaret mange af deres spørgsmål. Et godt arrangement som de 2 kredse kunne glæde sig over. Foreningen arbejder nu med at få sammensat et godt program til næste sæson og på programmet er et foredrag af en øjenlæge, flexjob og den nye pensionsreform, sommerudflugt måske til Odense Zoo, medicinsk foredrag m.fl. Foreningen arbejder også med at få en tættere kontakt med det enkelte medlem og dette vil bestyrelsen gøre ved at kontakte medlemmer pr. telefon eller som hjemmebesøg.

Til slut vil bestyrelsen på Fyn ønske alle en rigtig Glædelig Jul samt et Godt Nytår.
p.b.v. fmd. Poul-Arne Elnegaard

ØSTJYLLANDS KREDSSEN

Kære medlemmer – find kalenderen frem!
Hermed kan vi præsentere et næsten færdigt program for indeværende sæson:



Vi håber at kunne invitere jer til en aften med en bred orientering om og demonstration af hjælpemidler på Århus kommunes hjælpemiddelcentral. Desværre har det ikke været muligt at få en endelig aftale i stand i skrivende stund, men vi sigter på den 14. januar.

Vi har fået en glædelig tilgang af nye medlemmer gennem det sidste par år, og de sidst tilkomne skal hermed ønskes velkommen! Vi tror det for alle parter kan være frugtbart at vi kan få hilst ordentligt på hinanden. Derfor laver vi arrangement for nye og nyere medlemmer på Marselisborgscentret den 18. januar 02, hvor vi foruden at hilse på jer gerne vil have lov til at fortælle lidt om, hvad vi synes i kan bruge foreningen til. Der vil blive udsendt særskilt invitation ud til disse medlemmer.

Mandag den 25. februar er vi glade for at kunne præsentere forskningslæge Berit Schiøttz-Christiansen fra Kommunehospital, der på sædvanlig livfuld og energisk måde vil prøve at sætte os ind i hvor forskningen er og er på vej hen. Oven i købet truer Berit med at tage en kollega med, som forsker i brugen af MR-scanner. Det foregår på Marselisborgcentret.

Mandag, den 6.5. vil du kunne opleve foredrag om de sociale forhold, der knytter sig til et liv med MB. Hvad er det nu vi har ret til og mulighed for indenfor sociallovgivningen, og hvad går de sidst nye lovændringer ud på? I tilgift vil du kunne opleve foreningens generalforsamling – også på Marselisborgcentret.

EFTERLYSNING: Porto er en stor udgift for os. Derfor opfordrer vi medlemmer, der kan modtage post fra foreningen i form af e-mail. Hvis du vil på email-listen vil du gøre foreningen en tjeneste ved at meddele dette på: roenlev@post10.tele.dk - Tak!!

Rigtig god jul til jer alle sammen
Claus Rønlev, fmd.

ASIF

Den Internationale sammenslutning af Morbus Bechterew foreninger

Forlængelse af indsendelsesfristen vedrørende spørgeskemaer om MB-ere, der har haft brud på rygsøjlen.

Tak for de allerede indsendte skemaer! Det har vist sig muligt at forlænge fristen til den 10. december. Det kan altså nås endnu – se venligst skemaet i oktobernummeret af dette blad. Mangler du bladet, kan ekstra skemaer fås hos undertegnede.

Med venlig hilsen Jon Erlendsson, Medicinsk afdeling, Horsens Sygehus, 8700 Horsens, tlf 7927 4444

Caravelle - den perfekte løsning...



Uovertruffen komfort

I VW Caravelle er der tænkt på alt, som gør såvel kørslen som opholdet i bilen attraktiv.

Optimale pladsforhold, fleksibilitet og righoldigt udstyr gør køreturen til en oplevelse.

VW Caravelle fås i 3 udstyrsversioner.

Totalløsninger til ethvert behov

Vi er specialister i opbygning og indretning af VW Caravelle handicapbusser og tilbyder total løsninger udført nøjagtigt efter dine ønsker og behov.

Vi leverer overalt i Danmark

Kontakt venligst Torben Madsen for yderligere oplysninger.



Villy Veirup as
Industrivej 1 • 6760 Ribe • 75 42 06 00
www.vw-ribe.dk - e-mail:vw.ribe@post.tele.dk

IS-GEL 2000 - mod gigtsmerter

En kølende og forfriskende gele, der indeholder menthol.
God mod **gigtsmerter** i fingerled, knæ, hofter og muskelsmerter. Giver en dybdegående varme i led og muskler v/massage.
Har i mange tilfælde god virkning på **tennisarm** og »frossen skulder«.

ULDSENGETØJ

Sov godt. Sov dig fra infiltrationer og muskelspændinger.

Den bløde merinould er et naturprodukt med et meget højt lanolin-indhold, samtidig er produktet ikke lufttæt, som dundyner, hvilket bevirker at kroppen frit kan ånde gennem dynen. Denne virkning betyder at kroppen altid vil have en naturlig varme, uden at man generes af fugtig nattesved, samtidig stimuleres kredsløbet, uldens naturlige og konstante lunhed vil automatisk i nattens løb **afspænde og blødgøre ømme muskler og infiltrationer**, netop derfor har mange gigtpatienter stor glæde af at sove i uldsengetøj, og nedsætter ofte deres forbrug af smertestillende medicin.

Ring og få en uforbindende snak med os, om et sundheds-sengesæt med 5 års garanti. Specialtilbud på sengesæt bestående af pude - dyne og lagen kr. 3.190,-.

Normalpris kr. 3.960,-.

Ring eller skriv og bestil direkte, vi sender gerne: Alle samlede bestillinger over kr. 1000,- portofrit:

A.M.P. Helse

Viborgvej 25 · 7400 Herning · Tlf. 97 12 31 03 / 40 28 67 40

Dr. M. Grubels originale lenkosancreme

God Creme mod hudproblemer

Cremen er fremstillet på vaselinebasis som er tilsat udtræk af 100% rene naturprodukter, som bl.a. Morgenfrue, Perikum, Oliven og Bivoks, samt naturligt duftstof.

Kan anvendes overalt på kroppen også i hovedbunden, cremen holder tør skællende hud blød, hel og *kløefri*, kan i mange tilfælde holde hudproblemer nede på et acceptabelt niveau.

Cremen blev positivt omtalt og anbefalet af Radiodoktoren i "Spørg om Sundhed", maj 01.

Krukken indeholder 250 gram - Pris kr. 120,00 excl. porto

Mild plejende shampoo med salt fra det døde hav:

Indhold 250 ml. - Pris kr. 49,00 excl. porto

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 (ForeningE 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
Alpinavej 1
8660 Skanderborg
arb. 86 92 33 00
pri. 86 57 33 40
per-lignell@ret-raad.dk



HB medlem

Torben Jørgensen
Hjortøgade 1, 4. tv.
2100 København Ø
39 20 93 80
bechterew.kbh@post.tele.dk



Redaktør, Suppleant 2

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



HB medlem

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



HB medlem

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



ASIF kommitteret.

Jon Erlendsson
Grønningen 10
8700 Horsens
75 65 78 98
erlendsson@mail1.stofanet.dk



Kasserer

Kr. Hermansen
Mosevang 21, Ulkebøl
6400 Sønderborg
74 42 82 49
k.l.hermansen@mail1.stofanet.dk



Suppleant 1

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



Suppleant 3

Gurli Busk
Teroesvej 14
7800 Skive
97 52 64 14



Suppleant 4

Grete Jensen
Peter Damsvej 61
4180 Sorø
57 83 30 91
Grete@smi.as

Kredsformænd



København

Torben Jørgensen
Hjortøgade 1, 4. tv.
2100 København Ø
39 20 93 80
bechterew.kbh@post.tele.dk



Sønderjylland

Jakob Rousing
Ved Fyret 4, Dalsgård
6300 Gråsten
74 65 22 90
mail2jakob@post.cybercity.dk



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
Grete@smi.as



Nordjylland

Ernst Bisgaard
Søvænget 14
9541 Suldrup
98 37 89 37 / 40 18 27 50
enb@post5.tele.dk



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
m.dohn@mail.dk



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
Bramdrupdam
6000 Kolding
75 56 86 35
famwesth@mail.tele.dk

Omnimin

- det ideelle vitamin-
mineral præparat!

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



Hvorfor er **Omnimin**
fra Biosym Danmarks bedste?

Fordi **Omnimin** er det mest alsidige
blandt de stærke vitamin- og mineral
præparater 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 "livs-
forsikring"! Det bedrer generelt almenbefindende og
livskvalitet.

VITAMINER:

Omnimin indeholder alle vitaminer i velafbalancerede,
effektive doser, som udnytter vitaminernes antioxidante
virkninger. **Omnimin** indeholder f.eks. hele 250 i.e.
naturligt E-vitamin (d-alpha-tocopherol), 400 mcg
Folinsyre og 500 mg C-vitamin pr. dagsdosis!

MINERALER/SPORSTOFFER:

Omnimin indeholder flere mineraler og sporstoffer
end noget andet præparat på markedet, og er det
eneste stærke antioxidant-præparat, som også inde-
holder Vanadium, Silicium og K-vitamin, som bl.a. er
meget vigtigt for knoglerne. **Omnimin** indeholder også
- som det eneste præparat på markedet - organisk Bor.

ANTIOXIDANTER:

Omnimin har dem alle - og i tilstrækkelige mængder!
**Dermed er Omnimin det eneste antioxidant-præpa-
rat, som ikke kræver ekstra supplement med
andre vitaminer og mineraler!**
Omnimin er fri for gær, gluten, laktose, sukker, kun-
stige smags- og konserveringsstoffer, og er derfor
også et allergivenligt præparat.



Kompromisløs kvalitet fra Biosym!

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

Produktinformation: Omnimin. **Anvendelse:** Forebyggelse og behand-
ling af vitamin- og mineralmangel. **Dosering:** Voksne: 1-2 tabletter
daglig. Bør ikke anvendes til børn under 2 år uden lægens anvisning.
Forsigtighedsregler: Bør ikke anvendes af personer med jernophobnings-
sygdomme. Bør p.g.a. C-vitamin indholdet ikke anvendes ved nedsat
nyrefunktion eller ved tendens til nyresten. **Graviditet og amning:**
Kan anvendes. **Pakninger og priser:** 60 tabletter kr. 85,00, 180 tab-
letter (3-6 mdr. forbrug) kr. 210,00.

ESTER C-vitamin

Verdens
eneste
C-vitamin
med
patent!



Eneforhandler i Danmark **helgar a/s**
DK-4200 SLAGELSE

Til forebyggelse og behandling af vitamin- og mineralmangel. Dosering:
1-2 tabletter 1-2 gange dagligt. Kontraindikationer: C-vitamin øger jern-
optagelsen og tilskud bør ikke anvendes til personer med jern-
ophobningssygdomme, tendens til nyresten eller med nedsat nyre-
funktion. Må ikke anvendes til børn under 2 år uden lægens anvisning.
Normal vejl. udsalgspris kr. 103,00.

Ester C forhandles hvor du normalt køber helsekost.

Prøv en dag fra år 1001 på Rømø!

Bo på en idyllisk ø i Vesterhavet, i et hyggeligt hotel, med
et kreativt køkken og lad din krop slappe lige så meget af
som i en dyb søvn. **Som første hotel i Danmark**
tilbyder vi Wellness Center med:



- Oplevelsespool
- Dampbad
- Bio- & finsk sauna
- Whirlpool
- Hamam bad
- Aromamassage
- Tepidarium
- Zoneterapi
- Fitness
- Aromabad

Pris eks.:

2 dage med fuld
pension og

1 x Aromabad

1 x Tyrkisk

Hamabad

1 x Aromamassage

1 x Whirlpool

pr. person i DB.vær. Kr.: **1595,-**



Prøv en "tølt"
også for helt
uerfarne ryttere
- vi har 40 søde
islandske heste og
vi rider på Rømø,
Mandø og den
tyrke ø Sild

Kommandørgården
Havnebyvej 201, DK-6792 Rømø
Tlf.: 74 75 51 22 Fax 74 75 59 22
info@kommandoergaarden.dk www.kommandoergaarden.dk



Hyundai Accent

- en let tilgængelig succes



Hyundai Accent er kendt som den mest økonomiske familiebil. Ingen andre biler i klassen tilbyder så meget udstyr og brugervenlighed for pengene.

- Optimalt ind- og udstigningsforhold ■ Brede fordøre
- Tagvægt godkendt til 75 kg ■ Stor og komfortabel kabine
- Rummeligt bagagerum ■ Aircondition i alle modeller

Desuden er sikkerheden i top med belastningskontrollerende selestrammere, ABS-bremser med EBD, 4 airbags og ekstra støttebjælker i tagkonstruktionen. Motorkraften er henholdsvis 86 og 90 HK på 1,3 og 1,5 l motorerne. Resultatet er et minimalt benzinforbrug og en suveræn totaløkonomi.

Hyundai Accent fra kr. **129.998,-***

Hyundai Accent med automatgear fra kr. 147.999,-**

* Excl. levering kr. 3.050,- og metallak. Benzinforbrug: EU-norm 15,6 km/l. CO₂ (g/km): 155.

** Excl. levering kr. 3.050,- og metallak. Benzinforbrug: EU-norm 13,5 km/l. CO₂ (g/km): 178.



3 år/100.000 km fabriksgaranti samt 6 år mod rustgennemtæring



HYUNDAI

Prepare to want one

Kontakt Erik Nielsen på tlf. 76 32 20 00 for yderligere oplysninger

Albenion

Porto

Porto

Gigforeningen
Gentoftegade 118
2820 Gentofte



MB Landsforeningen
v/Per Lignell
Rosenvænget 58
8362 Hørning



Smertelindring uden brug af piller



IBUTOP® (Ibuprofen) Cremen mod smerter

IBUTOP®-creme er en ny smertebehandling med *ibuprofen*, der virker mod hævelse, rødme og gigt-smerter 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 smertestættende og mindsker hævelse, irritation og lokal muskel- og ledsmerte. **Forsigtighedsregler:** IBUTOP® Creme må ikke anvendes af patienter med astma udløst af acetylsalicylsyre eller lignende stoffer. Bør ikke anvendes på meget uren hud, åbne sår eller krampe 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 masseres 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 udslæt på huden, kløe eller andre eksematiske endringer. **Opbevaring:** Ved almindelig temperatur. Skal anvendes inden udløbsdatoen trykt på pakningen. **Pakningsstørrelser:** IBUTOP® Creme leveres i 50g samt 100g tubus. Læs desuden indlægssedlen i pakningen omhyggeligt.

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: _____

SPECIELT TILBUD

STORKØB AF RÅMATERIALER FRA DET DØDE HAV

Det største udvalg af både hudpleje- og behandlings-
produkter fra Det Døde Hav.

Garanti: 100%
Døde Hav's produkter!

F.eks.

Rå 100% Salt fra 40,00 kr. pr. kg.

Renset 100% Salt fra 56,25 kr. pr. kg.

Rent Sort Mudder fra 60,00 kr. pr. kg.

*Leveres
portofrit!*

Ring nu og bestil vores brochure og prisliste. CosmoMedia direkte import: 36 70 77 74

DEAD SEA PRODUCTS MINERAL CARE

INTRODUCERER

OPLEV KRAFTEN AF AROMATERAPI KOMBINERET
MED MINERALER FRA DET DØDE HAV



VARMT KROPSINDPAKNING MED SORT MUDDER

Det Døde Hav's sorte mudder, rens effektivt og fjerner døde hudceller fra hudens overflade, uden at beskadige hudens beskyttende lag. Mudder fungerer både som dybderenser og som mild "slibning" af overhuden, hvorved urenheder og døde hudceller fjernes, og hudcellefornyelsen stimuleres. Resultatet: en glat, smidig og levende hud. En del klinikker tilbyder kropsindpakning med sort mudder, ring idag og få oplyst din nærmeste behandlings-klinik. Service telefon: 36 70 77 74



Massage Olie

Med mineraler fra
Det Døde Hav
& Aromatiske olier
Fås i 250ml./500ml.

Gør det selv! Få information (trin for trin) om specielle
kropsbehandlinger, med råmaterialer fra Det Døde Hav.

COSMO MEDIA

INFORMATION- & TRÆNINGSCENTER

Egegårdsvej 56, 2610 Rødovre Tlf. 36 70 77 74 Fax: 36 70 77 19

Feriecenter Slettestrand til for dig



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

Styrk knoglerne i tide

Calcium er vigtigt for stærke og sunde knogler. D-vitaminen sikrer optagelsen. Magnesium sørger for calciumbindingen i knoglerne. Men også silicium er nødvendig for en sund og god knogleudvikling. Reinforce indeholder det hele samt en urteblanding, der virker som katalysator.

Reinforce er baseret på aminokelerede mineraler. De optages mere end dobbelt så godt som enkelte andre calciumkilder. Fås i dåser med 240 tabletter, nok til 2 måneder, hos Matas og i Helsekostforretninger.



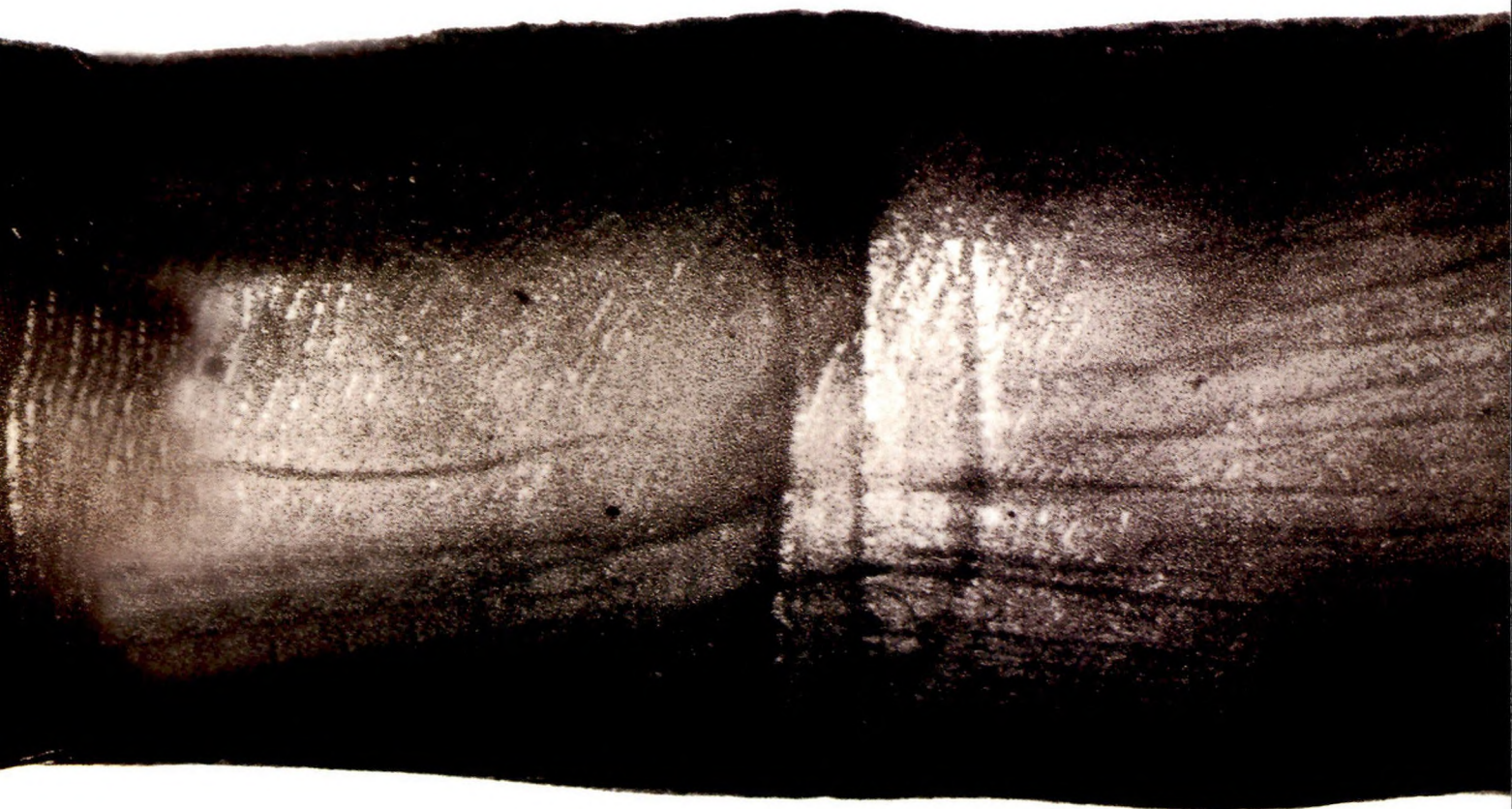
www.berthelsen.dk



Av!

Pikasol GI-60 hjælper dig med at få dulmet smerterne, når du bøjer dine led. Og det er så lidt, der skal til for at holde modet oppe. Allerede efter tre uger, vil de fleste opleve mindre ømhed, mindre stivhed, mere styrke og øget bevægelighed. Optimal effekt

opnås efter to måneders behandling. God bedring! Pikasol GI-60 er et supplement til anden behandling, og skal ikke erstatte lægekontakt og medicin. Bivirkninger: Opstød samt forbigående løs afføring kan forekomme, især ved høje doser. Læs emballage-



teksten grundigt før brug. Dosering: Voksne: 4-6 kapsler dagligt. Pikasol er et registreret naturlægemiddel og fås kun på Apoteket, i Matas og i helsekostforretninger. Vejl. priser: 60 kapsler kr. 99,-/120 kapsler kr. 175,-/180 kapsler kr. 249,-.



Lindring til ømme og stive led

Solo giver overblik over dine konti

Vælger du at gå ind i netbank eller PC bank, kan du let få overblik over alle dine konti, depoter og real-kreditlån. Derudover er der mange almindelige bank-forretninger, du kan foretage dig. Vil du fx betale en

regning, taster du bare nogle få oplysninger fra indbetalingskortet og din kode, så er den ekspederet. Eller skal en betaling hos BetalingsService afmeldes, så er det lige så let.



Solo er din elektroniske indgang til Unibank.
Få mere at vide på www.unibank.dk eller i din filial.

