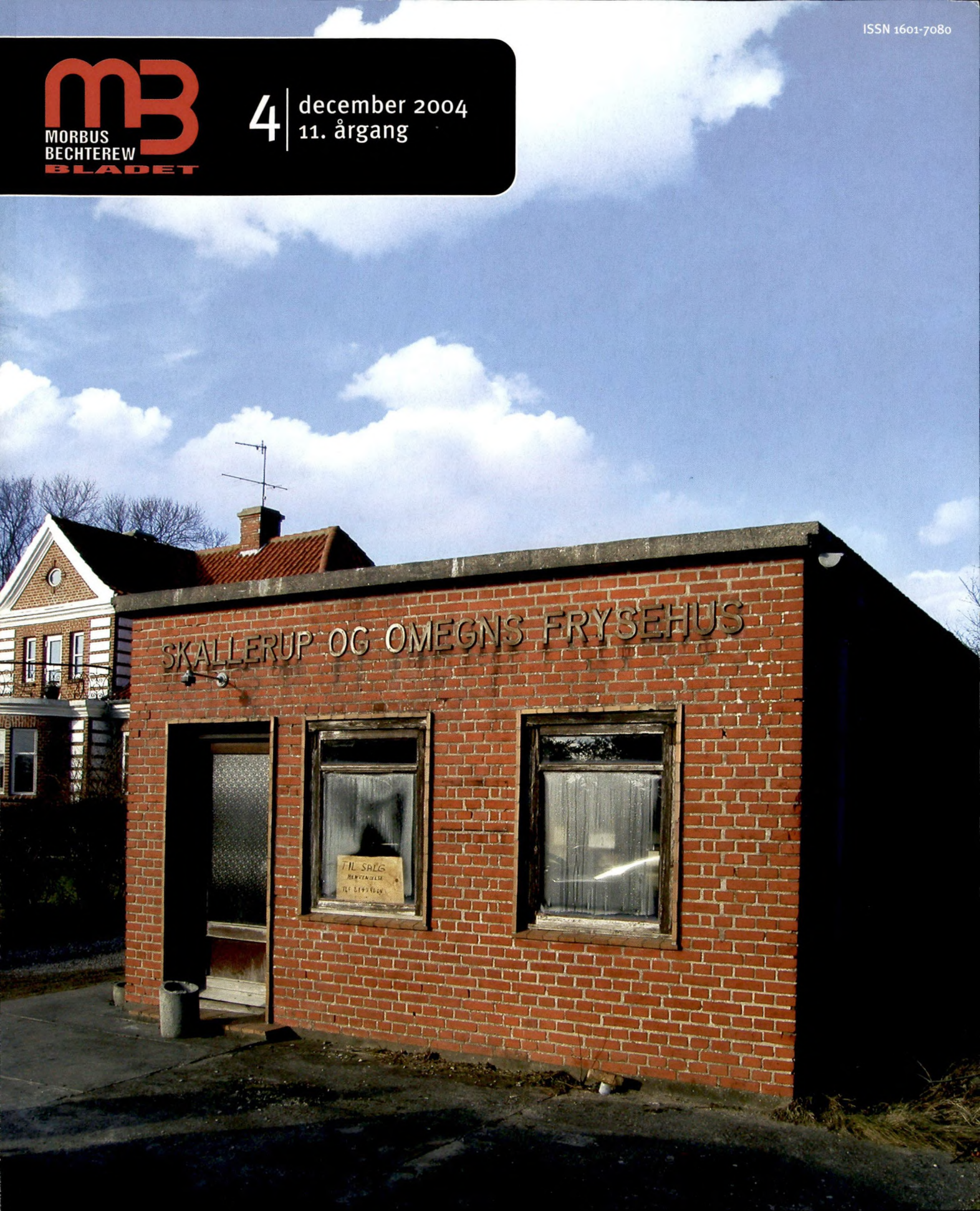




**LÆS BL.A. I DETTE NUMMER: AT MESTRE SIN SKÆBNE ·
GIFT MED EN MB'ER · MB & TRAFIKSIKKERHED · MEDICINGUIDE**

www.bechterew.dk

GIGTFORENINGEN FOR MORBUS BECHTEREW

Pinex® (paracetamol) virker febernedsættende



Pinex® hvis dit barn får feber

Pinex® er den milde smertestiller - virker febernedsættende.
Har dit barn feber i mere end to døgn, bør du kontakte din læge.

Pinex® fås på apoteket som tabletter, brusetabletter, stikpiller og mikstur til børn.
På apoteket kan du også få råd om korrekt dosering.

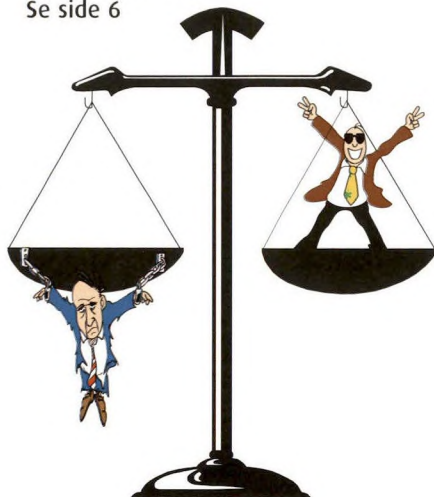
 **ALPHARMA**
Making medicine accessible



Pinex® (paracetamol). Anvendes ved svage smerter. Virker febernedsættende. Kan anvendes ved graviditet og amning. **Dosering:** Voksne: 1 g 3-4 gange dagligt, dog højst 4 g i døgnet. Børn: 50 mg/kg/døgn fordelt på 3-4 doser. Følg vejledningen på pakningen eller lægens anvisning. **Bemærk:** Paracetamol i doser over ca. 15-20 g indebærer risiko for leverskade, eventuelt også livstruende leversvigt samt akut nyreskade. Man bør være opmærksom på samtidig behandling med anden paracetamolholdig medicin, især til børn. Giv aldrig børn under 2 år medicin uden lægens anvisning. **Pakninger og priser pr. 13.09. 2004:** Tabletter á 500 mg 20 stk. i blisterpakning: 13,25 kr., 50 stk. i plastboks: 27,75 kr., 100 stk.: 33,50 kr., 200 stk.: 68,00 kr., 300 stk.: 89,75 kr. Brusetabletter á 500 mg 20 stk. i blisterpakning: 23,55 kr. Mikstur á 24 mg/60 ml: 24,30 kr. Suppositorier á 125 mg 10 stk.: 24,60 kr., á 250 mg 10 stk.: 25,55 kr., á 500 mg 10 stk.: 26,55 kr., á 1 g 10 stk.: 29,65 kr. Produktresuméet er omskrevet og forkortet i fht. det af Lægemiddelstyrelsens godkendte produktresumé. **Produktresuméet kan vederlagsfrit rekvireres fra Alpharma ApS. Registreringsindehaver:** Alpharma AS Oslo. **Repræsentant:** Alpharma ApS, Dalslandsgade 11, 2300 København S. Tlf. 32 64 55 00. Der tages forbehold for prisændringer.

Leder	5
At mestre sin skæbne	6
Gift med MB'er	11
MB & Trafiksikkerhed	12
Hjælp søges	15
Sidste nyt om COX-2-hæmmere	17
Overblik over de nye biologiske medicin-præparater	21
Kredsnyt	25
Nyttige adresser og numre	35

At mestre sin skæbne
 Se side 6



Udgives af
 Gigtforeningen for
 MORBUS BECHTEREW

Redaktion: Gigtforeningen for
 Morbus Bechterew, v/ redaktør
 Claus Rønlev, Kresten Koldsvej 54,
 8230 Åbyhøj, 86 25 83 74 / 21 46
 19 44, mbbladet@bechterew.dk

Redaktionsudvalget: Claus Rønlev
 (ansv.), Niels Vous, Jon Erlendsson,
 Svend Aachmann, Torben Jørgen-
 sen

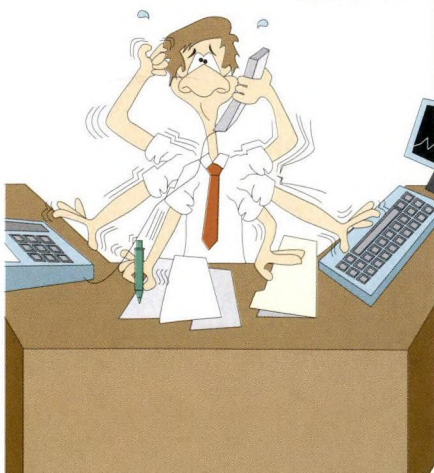
Opsætning og layout: FLreklame,
 Danmarksvej 30 G2, 8660 Skan-
 derborg, Tlf. 70 22 18 70, fl@flre-
 klame.dk, www.flreklame.dk

Annonce ekspedition: Danmarks-
 vej 30 H1 · 8660 Skanderborg ·
 Tlf. 86 91 46 87 · **Tryk:** Silkeborg
 Bogtryk, Stagehøjvej 27, 8600 Sil-
 keborg

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



Hjælp søges..
 Se side 15



Sidste nyt om COX-2-hæmmere
 Se side 17



**Ny
viden**



Iplus - anbefales af danske øjenlæger

Du begynder højest sandsynligt at bruge læsebriller i 40-50 års alderen. Senere i livet plages du af andre problemer med øjnene. Nu findes kosttilskuddet, der bevarer dit nuværende syn - læsebriller eller ej - højt op i alderen og sikrer dig friske øjne. Produktets navn er Iplus - et stærkt antioxidant tilsat lutein, der er det vigtigste antioxidante stof i øjet. Iplus indeholder til- lige 22 andre naturlige antioxidant, vitaminer og mineraler - specielt sammensat med hen- blik på øjets funktion. Anbefales derfor af flere specialister og øjenlæger. Iplus er kosttilskud- det til dig, der vil udskyde tidspunktet med læsebriller - eller som helst ikke vil gå op i styrke. Prisen er kr. 189,- for 30 antal kapsler svarende til en måneds forbrug.

Forhandles af CosMedical, tlf. 331198 00. Købes på apoteket, hos Matas og i de fleste helsekostbutikker.



Indrømmet!

Vi Bechterew'ere er ikke altid de nemmeste at leve sammen med.

Sygdommen kan fylde meget i vores liv og dermed i familiens og omgivelsernes liv. Det er knivskarpt beskrevet i brevet fra en hustru til en mand med Bechterew, gengivet her i bladet.

Hvad gør vi ved det? Vi ved, at løsningen ikke er at sætte sig i krogen og lide.

Nogle gange trænger vi til et ekstra skub af vores nærmeste, venner eller måske af en professionel; en psykolog f.eks. Det kan vi læse en lærerig artikel om i dette nummer af Morbus Bechterew Bladet.

Jeg tror, at mange benytter vores forening i denne sammenhæng. Bare i en kaffepause til et møde kan man få oplysninger, erfaringer, kloge udsagn fra én, man kommer i snak med. I nogle kredse har man dannet netværk og samtalegrupper og i "sundhedsskolerne" går man også dybt i de personlige overvejelser om livets sorger og glæder. Det har vi behov for, selvom disse erkendelser kan være vanskelige at se lige i øjnene.

Der er grund til optimisme, trods alt. Det kan vi også læse i dette nummer af MB Bladet.

God læselyst, og må jeg ønske alle en glædelig jul og et godt nytår!

Med venlig hilsen
Torben Jørgensen

At mestre sin skæbne

Vi yder alle sammen modstand mod belastninger her i livet. Man kan se det som en vægt med vægtskåle. På den ene side har vi de belastninger, vi udsættes for, og på den anden side bruger vi vores modstandskraft. Dette regnestykke skal gerne balancere.

tekst | Claus Rønlev

- Jeg vil gerne starte med at bruge et billede, som stammer fra en af mine yndlingsforfattere Aaron Antonovsky: (professor i medicinsk sociologi, 1923 - 1994, red.)

Man kan se på samfundet som en flod, hvor mennesker flyder med strømmen, og overfor det har vi et behandlersystem, som forsøger at hive folk op af floden. Nogle kommer op, nogle brækker armen undervejs, og nogle flyder bare videre. Denne flod er jo farlig, så derfor forsøger samfundet sig med at sætte rækværk og skilte op, og der er mennesker ansat til at advare ved flodbredden.

Hvis vi løfter os op i helikopterplan, kan vi se, at denne flod er selve livet. Vi er der på den ene eller anden måde alle sammen. Derfor skal vi i stedet lære at svømme, for vi ved; der er bølger, der er klippeskær, og man kan ryge ud på det dybe vand. Vi skal kunne lære at rette ind efter hinanden, give hinanden hånden og få den hjælp, der skal til, vi skal lære at træde vande.

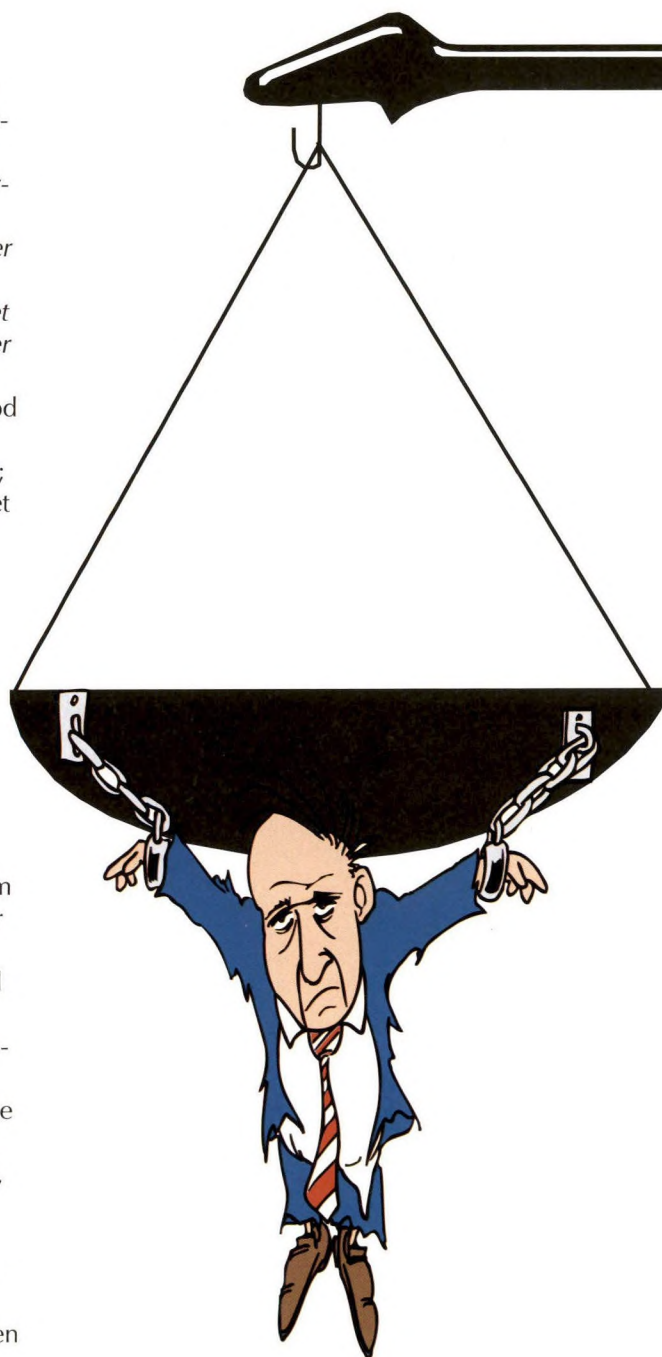
- Disse ting skal vi have lært, fordi vi er i floden sammen. Forestillingen om, at vi kan holde skæbnen væk, holder ikke. Den ER der som en del af vores liv, og den nødvendige modstandskraft må vi lære os selv og vore børn, udtaler centerleder på Småbørnscentret i Århus Amt, 59-årige psykolog Leif Nord.

Man kan ikke snyde skæbnen

- I forhold til gigtsygdomme handler belastningerne ofte om tab af kontrol. I vores samfund er vi optaget af at have styr på tingene, at have kontrol. Det har vi også i det store og hele, og ellers bruger vi edb-programmer og banker osv. til at hjælpe os. Vi har en række måder at lægge distance til skæbnen på. Vi forsikrer os, og hvis skæbnen alligevel rammer, har vi lavet en buffer mellem os og den.

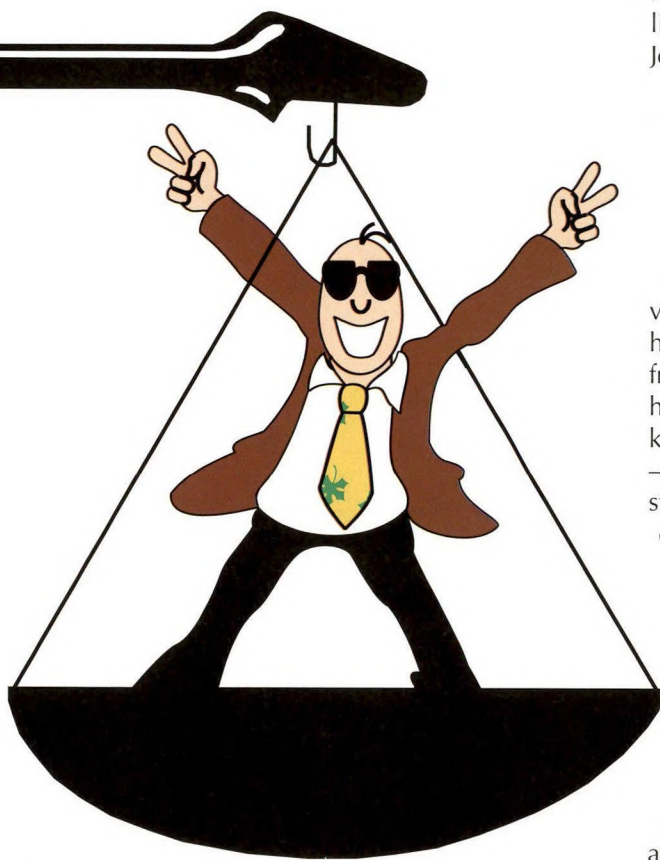
- Jeg tror dette fænomen vil vokse, og vi kommer til at se en udvikling, så hvis man f.eks. får et barn med handicap, som er mit arbejdsområde, ja så får man en stor erstatning, som man kan bruge til at købe de ydelser, man vil have. Såkaldte "kritisk sygdomsforsikringer" indenfor sundhedsområdet har vind i sejlene, som måder man prøver at dulle denne skæbne på.

Ganske vist kan en sådan forsikring ikke fjerne smerter, men det er jo sådan, at uden penge gør det mere ondt, for man køber sig ydelser, som kompenserer for smerter. Jeg tror, det er en falsk måde at agere på, og jeg ser gerne et solidarisk samfund, som praktiserer en anden form for tænkning.



kræver modstandskraft

- Hvis der er store belastninger må man sikre, at man kan finde optimal modstandskraft. Jeg tror, at nogle af byggestenene i vores temperament har vi med os genetisk. Mennesker er forskellige. Det kan ikke alt sammen forklares gennem opdragelsen.



Nogle har større modstandskraft i sig, og andre får den igennem en god og meningsfuld opvækst, udtaler Leif Nord.

Er han nu sur igen?

- Vi kommer alle i situationer, hvor vi får brug for ekstra modstandskraft. – Og hvordan kan den så skabes?
- Vi er som nævnt forskelligt udstyrede fra vuggen, og fra den opdragelse vi har fået, men modstandskraft handler også om at have et netværk. At have mennesker, som kan klare at høre på en. Hvis man er i psykologisk smerte er det ikke en helbredelse, men dog en lindring at kunne få lov at tale om det. Familier med stor skæbnebelastning ender nemmere i skilsmisse, og det er måske netop et billede af, at man har brug for at samtale. Det bliver så – når man talt tilstrækkelig mange gange om det – betragtet som jammer, hvilket omgivelserne ikke orker at høre på, så reaktionen bliver

nemt, at du bør bare gøre sådan og sådan, at du bør tage dig sammen, hvilket nemt i den ramtes ører bliver et signal om, at man er til besvær. "Vent nu et par timer – så går det nok bedre, opfattes nemt som et signal om, at man dybest set ikke bliver taget helt alvorligt. Hvis et menneske har smerter eller er træt og sætter sig hen i en krog, kommer der uvægerligt tolkninger i gang: Er han nu sur? Hvad har jeg nu gjort forkert? Man slipper ikke udenom løbende at kunne melde tilstrækkeligt ud: "Jeg er på niveau 6 af smerter lige nu. Jeg har lige spist piller, som virker om et par timer. Jeg vil gerne bare sidde nu".

Bitterhed kan man have i meget lang tid

- Hvis man lukker af og sætter sig hen i stolen i al evighed, er man sikker på ikke at lære andet end at blive et lidende og bittert menneske. Bitterhed kan man have i meget lang tid, hvorimod vrede eller sorg forandrer sig, når der bliver plads til det. Disse processer vokser desværre sjældent helt af sig selv, de fleste har brug for en hjælpende hånd, og her er det, man kan overveje bistand fra en professionel, da det ikke altid er de nærmeste, der har overskuddet. Det handler slet ikke om dybtgående psykoterapi, men blot at møde et menneske som kan sige: Hov – lad os lige få stoppet op og se på dette her på en konstruktiv måde. Jeg kunne ønske mig, at patientforeninger o.lign. kunne få mulighed for at bringe et sådant tilbud, udtaler Leif Nord og fortsætter:
 - Jeg har af og til været temmelig kritisk overfor den stigende udvikling af psykologi i forhold til mennesker i sorg og krise. Det er selvfølgelig paradoksalt, idet det er den uddannelse, jeg lever af, men jeg bliver lidt bekymret af og til over, at vi tilsyneladende er nødt til at møde sorg og krise professionelt. Samtidig må jeg erkende, at jeg tror det faktisk ofte er nødvendigt, fordi den professionelle kan rumme disse ting uden at blive påvirket for meget af det selv. Er man tæt på som ægtefælle, børn eller god ven, bliver man selv påvirket. Hvis et menneske er ked af det, eller har andre stærke følelser, smitter det. Man bliver selv ked af det, og så kan der komme nogle dumme signaler i gang: "Jamen det kunne jo have været meget værre – lægerne er jo så dygtige i dag – tænk hvis du boede i et helt andet land". Signaler som er kærlige og velmente, men som høres som distance-rende.
 - I sådanne situationer er det, man bør overveje at tænke den professionelle ind som en person, en container om man vil, der kan rumme budskabet uden nødvendigvis at skulle komme med gode råd. Man skal forstå, at tab er noget, der tager tid at forarbejde.
- ## Hvad er meningen?
- En anden væsentlig ting omkring mestring og modstandskraft, og som begrænser menneskers liv, er at skabe sig mening. Vi kan ikke leve med noget, der er meningsløst – i hvert fald ikke i den vestlige verden. Det at få en kritisk syg- ►►

BRAUN 955

- Med sideindkørsel kan du klare meget snævre parkeringer.
- Afrullestoppet er så stærkt at det kan skubbe en el-kørestol ind i sikkerhed på platformen.



BRAUN 800 Sving

- Parkering: Kræver kun 70 cm i bredden - det samme som en åben fordør.
- Kan løfte en Minicrosser 125.
- Fri adgang til kabinen for gående familie og venner. Liftten spærrer ikke for skydedøren.



BRAUN UVL

- Verdens tyndeste underliggende lift kan monteres uden tab af frihøjde på flere biler.
- Intelligent styring giver let betjening og stor sikkerhed.



Ring eller mail til Langhøj for yderligere oplysninger og anvisning af nærmeste forhandler.
e-mail: info@langhoej.dk

Langhøj

Auto-Indretning ApS
Tlf. 86 16 49 14

WWW.LANGHOEJ.DK



**Vi vil gøre næsten
alt for, at du kan
føle dig hjemme**



Velkommen

Føler du dig hjemme i din bank, eller ... ? I Jyske Bank er vi gode til at få vores kunder til at føle sig hjemme. Vi lægger vægt på, at du får god kontakt med en personlig rådgiver, som kommer til at kende dig godt. På den måde sikrer vi os, at din økonomi bliver indrettet efter netop dine behov.

Gratis økonomitjek

Kom ind i Jyske Bank og få et økonomitjek – et samlet forslag til, hvordan din økonomi kan skrues sammen.

Indtil nu har det vist sig, at ca. halvdelen af alle, der får et økonomitjek, i gennemsnit sparer mellem 200 - 400 kr. om måneden. *Hvor meget bliver det mon for dig?*



JYSKE BANK

Østergade 4, Århus C, tlf. 8931 5000
aarhus@jyskebank.dk • www.jyskebank.dk

Vinterens nye kosttilskud

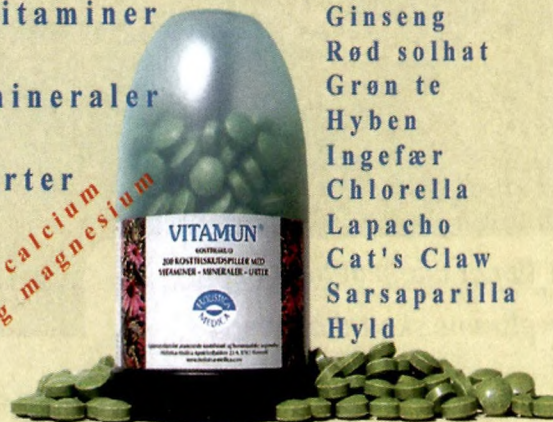
13 vitaminer

10 mineraler

10 urter

600 mg calcium
400 mg magnesium

Ginseng
Rød solhat
Grøn te
Hyben
Ingefær
Chlorella
Lapacho
Cat's Claw
Sarsaparilla
Hyld



VITAMUN indeholder flere mineraler, sporstoffer og urter end noget andet multi-vitamin-mineralkosttilskud på markedet. Med hele 13 vitaminer, 10 mineraler og 10 urter er VITAMUN absolut det fuldstændte kosttilskud.

Fås hos Matas og Helsekostforretninger



Holistica-Medica

Apotekerbakken 23 A, 8783 Hornsyld
Tlf: 7683 3000. www.holistica-medica.com



Centerleder, psykolog Leif Nord

dom, er jo et eller andet sted meningsløst. "Hvorfor skulle det lige ramme os?" – Og der er som regel ikke noget svar på det. Derfor bliver livet i forhold til at finde modstandskraft – i bedste fald – en søgen efter mening. Den ligger ikke lige om hjørnet, det er en proces, som på mange måder handler om: "Hvad kan jeg lære her?" At man evner at stoppe op og sige: Nu har jeg været syg i 22 år – Hvad har jeg egentlig lært af det?

- Når jeg spørger sådan siger folk ofte: "Det var sgu da et underligt spørgsmål", men det tager jeg mig altså retten til at stille, for det giver nogle refleksioner over livet, over meningen. Svaret er ofte: "Jeg har lært, hvem der er rigtige venner, og hvem der bare er bekendte – Jeg har lært hvor stærke vi egentlig er i vores familie til at klare det her – Jeg har fundet ud, af hvad der er rigtig vigtigt her i livet, og hvad der er mindre vigtigt", altså nogle ganske eksistentielle erkendelser, som jeg håber alle mennesker får på et tidspunkt i deres liv, men det at blive ramt af skæbnen provokerer muligheden for det frem. Måske skal der nogen til at prikke, at stille spørgsmålene for at få det frem, for det falder ikke altid personen ind at tænke, at han eller hun har fået denne sygdom for at skulle lære noget, lyder det fra Leif Nord.

Det kræver kræfter, tid og måske hjælp

- At få gigt er et tab. Et tab af livskvalitet, og jeg synes ikke, at sundhedsvæsenet viser dette tilstrækkelig respekt eller opmærksomhed. De er jo dygtige, og får stadig nye medikamenter så "man kan komme videre". Men jeg tror ikke, det er muligt at komme videre, før man har evnet at se på og bearbejde det, man mistet. At få grædt eller skældt ud over, at det nu ikke længere er muligt at tage på skitur til Norge hver vinter, som man har elsket, og som man nu tvinges til at tage afsked med. Man kan ikke komme i gang med noget nyt, før man har taget pænt afsked med det gamle. Man prøver tit at gøre den smerte- og erkendelsesproces så hurtig som mulig med det resultat, at den bliver hængende i rygsækken og kan tynge ganske betydeligt.

- Ethvert menneske rummer sin egen unikke historie, og hvis skæbnen banker hårdt på døren, kan det være ganske gavnligt at kaste lys på, hvad dette menneske har af oplevelser i rygsækken. Hvad gjorde man sidst livet var hårdt – var det hensigtsmæssigt eller ej?

Det er meget fint at have rådgivere i patientforeninger med folk, der selv er kommet et stykke vej med deres egen erkendelse, som rådgivere. Det er meget værdifuldt. Men jeg tror også, at hvis de skal kunne holde til det, skal der være mulighed for, at disse rådgivere en gang eller 2 om året kan samles, og her tror jeg, det er afgørende, at det foregår med professionel bistand – både for at de kan komme af med oplevelserne, og for at få lejlighed til at vedligeholde værktøjskassen.

- De allerbedste rådgivere er dem, som har problemet integreret i deres eget liv, men de skal være klædt godt på for at holde til det, betoner Leif Nord.

Tør du?

- En sidste vinkel handler om at kunne og at turde gå skæbnen i møde. At kvalificere sig til det liv, som venter en. Hvis det er nedsat arbejdstid, hvis det er førtidspension, hvis det er et nemmere hus, hvis... At få det gjort i tide, inden man skal slæbes eller bæres derhen. Også her kan en hjælpende hånd udefra være befordrende. Et menneske som måske siger: Sæt dig her, så taler vi igennem, hvordan du om 2 år bliver en rigtig god førtidspensionist eller en rigtig god flexjobber. Hvad indeholder det? Hvad skal du kvalificere dig til? En god metode kan være at skrive et dagbogsnotat om en dejlig dag 2 år frem i tiden, og dermed få fat i drømmene og visionerne, anbefaler Leif Nord og fortsætter afslutningsvis:

- Mange af disse kvaliteter kan man i øvrigt nærme sig ved at bruge pårørendegrupper, eller blot at søge at inddrage de pårørende i patientforeningens liv. Det er jo sådan, at får et menneske i en familie gigt, rammer gigten alle i familien i én eller anden grad, og ofte får de pårørende ikke den omsorg eller opmærksomhed, de fortjener og har brug for.

Småbørnscentret beskriver sig selv således på hjemmesiden www.aaa.dk/sbc

Målgruppe: Børn med handicap i alderen fra 0 år og til skolestart og deres forældre.

Tilbud: Tværfaglig undersøgelse, rådgivning, vejledning og behandling. Støtte til at mestre sorg, tab, krise i forbindelse med at være forældre til et barn med handicap. Hjælp til forældres etablering af kontakt med det handicappede barn.

Mange mener, at vor
emballage burde se
sådan ud:



Hirudoid® (heparinoid) virker effektivt mod blå mærker og forstuvninger!

Anvendelsesområde: Overfladisk blodansamling. Overfladisk årebetændelse. **Dosering:** Det beskadigede område og dets omgivelser smøres med let hånd 2-3 gange daglig. Mængden af salve eller gel tilpasses skadens udbredelse. **Bemærk:** Hirudoid® salve og gel bør ikke komme i berøring med åbne sår eller slimhinder. Gør det ondt at få smurt på, kan det beskadigede område evt. dækkes med et gaze-kompres, hvor salven er smurt på. Gelen har en kølende virkning. Hirudoid® bør ikke anvendes til børn under 15 år uden lægens anvisning. **Bivirkninger:** Hirudoid® salve eller gel kan i sjældne tilfælde give overfølsomhedsreaktion. Hirudoid® gel kan give svie pga. indholdet af alkohol. **Indhold:** 1 gram salve/gel indeholder 3 mg mucopolysaccharidpolysulfat (MPS) svarende til 250 IE heparin. **Priser og pakninger:** Vejledende udsalgspris: 40 g salve/gel kr. 69,15. 100 g salve/gel kr. 130,20.



HEXAL A/S Kanalholmen 8-12 2650 Hvidovre Telefon 38 38 14 90 Fax 38 34 54 31 www.hexal.dk



GIFT MED BECHTEREW PATIENT

*Skrevet til debatsiden på www.bechterew.dk den 27/8/2004 af Francis Aafjes
Gengivet med tilladelse af forfatteren*

D. 27/8/2004

Min mand har haft Bechterew siden 1987 og de sidste 7 år har han haft det meget dårligt. Sygdommen er startet i lenden og nederste del af hans ryg og har arbejdet sig langsomt op til hele ryggen, ribbenene og nakken, skulder og nu kæben. Han er meget træt og tit depressiv. Dette går tit ud over familiens 'hygge og samvær'. Når han ikke arbejder (han er landmand og hans arbejde er hans liv), er han tit træt og har ingen lyst til at gå nogen steder.

Han har fået flexjob i egen bedrift og har ansat en medhjælper til halve dage, så arbejdsbyrden er blevet lidt mindre og han kan tage det med ro de dage, hvor det slet ikke går.

Han synes selv, at han har det bedst med sit arbejde og bedriften, og så en fin familie, som altid er der for ham. Selvfølgelig forstår vi ham og vi (hans kone og 3 børn) hjælper ham så meget vi kan, men det er ofte meget svært for os også, vi er ikke syge men alligevel handicappede, fordi vi heller ikke kan nyde livet. Det er meget svært at se den, som man holder meget af, har ondt hele tiden, ikke vil snakke om det, bare sidde der og sige, at han håber, at han ikke bliver gammel. Før var han den mest glade og hyggeligste mand, man kunne tænke sig, men nu er det kun en sjældent gang, at han er glad. Det er svært at gå hjælpeløs rundt og ikke kan gøre noget, hvad som helst, til at lindre hans smerte og til at få ham til at smile igen.

Børnene er efterhånden blevet så store, at de selv søger deres fornøjelser (hjemmefra), og jeg sidder tit hjemme, fordi min mand ikke synes det er hyggeligt, hvis han skal være selv...Jeg tænker tit på fremtiden, når børnene er gået hjemmefra, og vi ikke har nogle venner tilbage, for hvem gider at besøge en, som aldrig nogensinde kommer tilbage på besøg?

Jeg beklager mig ikke, men ville bare gerne lette mit hjerte. Det er svært at have en kronisk sygdom, men det er heller ikke let at være pårørende til en...

Francis

D. 4/9/2004

Jeg vil gerne svare på mit eget indlæg, for i dag, hvor jeg har læst det hele igennem, synes jeg, at det ser meget sort ud. Det er skrevet på en mørk dag, hvor min mand har haft et par dårlige uger. Nu har han det en del bedre, han har fået en sprøjte med binyrebarkhormon, og starter sandsynlig med en ny behandling indenfor kort tid. O ja livet ser en hel del lysere ud nu, og jeg kan næsten ikke forestille mig, at jeg har skrevet ovenstående.

Så kan du se, at ikke kun patienter går op og ned i humøret, men de tager de mennesker omkring sig med...

Francis



MB – Bilkørsel og trafiksikkerhed

Inspiration til at skrive denne artikel fik jeg ved konsultation hos overlæge Lis S. Andersen, gigthospitalet i Gråsten. Som aftalt skulle jeg i dag møde op hos Lis til det kvartårslige sundhedstjek

tekst | Peter Stücker, Sønderjyllandskredsen



Konsultationen, der for første gang var hos Lis, forløb på en meget afslappet måde, hvorunder jeg fortalte Lis om indretning af specielle spejle til min netop ny erhvervede bil, en Suzuki Wagon 1,3. Helt spontant mente Lis S. Andersen, efter at have hørt min beretning, at det her skulle jeg ikke beholde for mig selv, men at denne indretning af de specielle spejle ganske givet kunne komme andre MB'ere til gode, så derfor mit indlæg.

Som MB'er består dagligdagen af utallige udfordringer, som man i et meget langt sygdomsforløb (for mit vedkommende i over 40 år) med såvel indoperering af kunstige led i såvel skulder som hofte, skal lære at leve med. Man vil meget gerne, som en person med et synligt handicap, virke på lige fod med alle andre i ens omgangskreds, men det kræver en stor tilpasning. Jeg måtte for ca. 10 år siden undvære at køre med rutebil til mit arbejde fra Sønderborg til Danfoss på Nordals. Indstigningsmulighederne var så dårlige, at jeg ved indstigning først måtte placere min håndbagage, for så sidenhen at trække mig op ad trinbrættet.

Så fra det tidspunkt måtte jeg så bruge familiens bil (en Mazda 121), som min datter på daværende tidspunkt kaldte en "Anders And" bil. Det bevirkede jo, at resten af familien måtte undvære bilen i dagtimerne.

Nej, man går ind i den

En meget nær ven, der er værkfører hos Suzuki i Guderup, der jo var godt bekendt med mit bilproblem, kom en skønne dag så og fortalte, at nu havde værkstedet så overtaget forhandlingen af Suzuki Wagon, som han spøgende sagde, "man sætter sig ikke ind i en sådan bil, - nej, man går ind i den". Umiddelbart derefter, nøjagtig i August 1999, fik vi så købt denne bil. Når jeg skal demonstrere denne bil, plejer jeg altid at fortælle, at den ikke er "køn", men alle der har et handicap, speciel MB-ere burde have en sådan. Og jeg tror nok, at der ligger meget i denne udtalelse, idet vi nu er 4 personer, i den sønderjyske MB forening, der kører rundt i denne handicapvenlige bil.

Alt synes jo nu at være fryd og gammen, men det var det



bare ikke helt. Både min familie og jeg selv blev mere og mere bange for at lade mig køre i trafikken, da jeg jo er meget stiv i nakken, og havde enormt svært ved at se både til venstre og højre. Sidste år tog jeg så kontakt med min hjemkommune og søgte om specielle spejle, som Suzuki-værkstedet havde monteret på en bil tilhørende en dame, der havde de samme problemer som jeg. En sådan ansøgning medfører automatisk en henvendelse til embedslægen, politet samt den motorsagkyndige. Inderst inde var jeg alligevel meget skeptisk, om jeg i det hele taget fik mit kørekort igen. Men ved fælles anstrengelser af såvel bilinspektøren for Sønderjylland og Suzukiværkstedet fandt man så en løsning, som alle parter er særdeles tilfredse med.

Fra blind til seende

På bilens frontparti blev der monteret 2 spejle, som bevirker, at når jeg nu kommer kørende til en tværvej, kan jeg via disse spejle se ca. 300 til 400 meter til begge sider, og orientere mig om de trafikale forhold. Spejlene er herudover udstyret med el, der bevirker, at jeg kører med regn- og isfrie spejle. Jeg skal da være ærlig og fortælle, at jeg i mange, mange år, inden jeg er kørt hjemmefra, allerede på forhånd havde tilrettelagt min kørselsrute, allerhelst igennem den trafik, hvor jeg kunne orientere mig ved hjælp af trafiksignaler. At krydse en vej og dreje til venstre, har inderst inde været et tabu.

Sidst i Juli i år fik jeg så monteret disse spejle, og havde en aftale med den motorsagkyndige bilinspektør, at han godt ville se det færdige resultat. Da jeg kom til synshallen, havde den sønderjyske bilinspektør netop besøg af en kollega, der var bilinspektør på Sjælland. Så begge de herrer var jo meget interesseret i at se slutresultatet. Begge var inde i bilen, og der var kun rosende ord om det færdige resultat.

Bilinspektøren spurgte endog, hvem der havde "fundet ud af systemet", og med stolthed fortalte bilinspektøren for Sønderjylland Harry B. Petersen, at det var "såkaldt teamtænkning" af såvel bilinspektøren samt værkfører for Suzuki i Guderup. Og når jeg nu netop nævner det, kan jeg godt forstå overlæge Lis S. Andersens spontane bemærkning her til morgen, at denne "solstrålehistorie" så absolut måtte skrives om i vores blad.

Udenfor farezonen

Mit ønske er at fortælle andre, der har samme problemer med udsynet ved bilkørsel, at det er muligt at bevare evnen til at bevæge sig rundt i trafikken uden at være til fare for sig selv eller andre trafikanter. At der er kommet en anmærkning i mit kørekort, om at jeg skal køre i bil med speciel indretning, synes jeg er helt i sin orden.

Når jeg kører på almindelig landevej mærker jeg slet ikke, at der sidder de to specielle spejle på motorhjælmen, men som før nævnt bruges de kun, når jeg skal ud på en tværvej. Nu har jeg haft denne specielle anordning i næsten 6 uger, og både min familie og jeg er nu meget mere trygge ved at jeg færdes i trafikken.

Og skulle der være personer, der vil vide lidt mere omkring spejlens virkemåde og effekten heraf, må man meget gerne kontakte mig desangående. Jeg mener helt oprigtig, at en sådan indretning må kunne hjælpe andre MB-ere til at blive mere trygge i trafikken.

Venlig hilsen en glad og tilfreds "trafikdeltager."

Peter Stücker

Limfjordsvej 14

DK-6400 Sønderborg

Læs i øvrigt pjecen og 'Bilkørsel og Bechterew', der sælges via Gigtforeningen.



Onge tunger kalder Suzuki-en for "Den kørende kummefryser", men brugsværdien lader sig ikke diskutere

Life Spice® Vital

Life Spice Vital består af 31 rene, pulveriserede urter, krydderurter og rodfrugter, som stammer fra vores naturlige omgivelser og køkkenhaver. Den unikke blanding af urter er skabt med aktiv synergi og balance til alle kroppens naturlige funktioner. Når alt fungerer som det skal, giver det velvære og overskud til livets mange udfordringer.

I alle verdens kulturer har man anvendt urter i kosten og givet viden om urternes anvendelse og betydning videre til nye generationer. Man finder mange af disse oplysninger i moderne databaser og heldigvis ser det ud til, at der er fornyet interesse og respekt for vores forfædres kundskaber. Under et ophold i USA, kom Birgit Helen Jørgensen i snak med en gammel indianerkvinde om urters mangeartede betydning og hun betroede hende, hvordan man i hendes stamme blander urter efter helt specielle principper, således at urterne indbyrdes arbejder sammen. Denne viden og et mangeårigt studium af urter og andre folkeslags urtetraditioner resulterede i det unikke kosttilskud, Life Spice® Vital i 1998 i Nødebo. Mange mennesker og dyr har haft stor glæde af dette kosttilskud og Life Spice® Vital har vundet 2 priser i 2001 og 2002. Alle urterne dyrkes i Europa og skåner således den vilde fauna.

Birgit Helen



BIRGIT HELEN JØRGENSEN

NB! Gratis naturlig rådgivning hver mandag kl. 10-14 på tlf. 48483728

Fås som tabletter eller mixtur.
Anbefalet dosis til måltiderne:
1-3 tablet/tskf. dagligt
afhængig af vægt og forhold.



Naturkosttilskud skabt til hele kroppen

- Livskrydderi
- Livskvalitet målt på diverse fysiske funktioner
- Daglig blid udrensning for affaldsstoffer
- Holistisk velvære og vitalitet

www.lifespicevital.dk

Producent:
Life Spice® Production ApS
DK-3480 Fredensborg



VINDER AF ÅRETS HELSE AWARD 2001 OG ÅRETS HELSEPRODUKT 2002

Projekter siden 1999:

- 1) Ansatte i en bank fik 1-2 tabl. dgl. med hurtigt øget velvære og vitalitet. På 3 mdr. var fraværet nedsat til 50% og efter 18 mdr. nedsat til 30%.
- 2) 7 personer i Institut for Optimal Næring – i projekt fra 2000 viste overbevisende resultater på livskvalitet og energi på trods af deres helbredstilstand.
- 3) 4 triathleter m. 2 tabl. dgl. i 3 mdr. i 2002 fik målbare resultater på øget kondition, energi og muskelmasse samt almen vitalitet og robusthed.

4) 70 svin (Antonius) fik 1 tabl. dgl. over 5 mdr. (20-100 kg). Slagtekvantiteten lå på 10 ved en skala fra 0-10 mod normalt 8-9 hos denne landmand. Kødprocenten = muskelmassen steg signifikant med 1% mere i gennemsnit.

5) 10 rideheste fik 5 tabl. dgl. over 1/2 år. Ved moderat arbejde sås hurtigt øget vitalitet og kondition. Sidegevinsten sundere hårlag og stærkere hove. 2 væddeløbsheste forbedrede deres løbsresultater på 1 sæson med 80% (1. og 2. placeringer) og var allerede et par dage efter hvert løb fit for fight til træning!

6) 120 forelleri i projekt 2003-4 på Landbohøjskolen fik LSV i foderet med signifikant tilvækst, parasitdrivende effekt og livskvalitet sammenlignet med 120 placebo-fisk.

HJÆLP! søges...

Grundet for meget arbejde til 'de folkevalgte', søger Gigtforeningen for morbus Bechterew hermed en person 250 timer pr. år, som kan:

- vedligeholde vores medlemskartotek
- sørge for distribution af de MB-blade, som ikke sendes med postvæsenet.
- udsende materialer og tryksager til kredsene gennem året
- skrive og sende diverse breve og informationsmaterialer

Stillingen udbydes som skånejob, dvs. at kun personer som er på førtidspension kan komme i betragtning. Aflønning vil være kr. 40 /time. Endelig udbydes stillingen som hjemmearbejdsplads.

Vi forventer:

- At du kan trives med en hjemmearbejdsplads
- At du kan arbejde med Access database, Word, e-mail samt Internet
- At du magter at pakke blade i mindre pakker og kuverter samt at aflevere dette til nærmeste posthus.

Vi tilbyder:

- Nødvendig oplæring
- At dække dine udgifter til computer og Internet

Det løbende arbejde med medlemskartoteket mv. er af beskedent omfang, mens du må være indstillet på at bruge ca. 10-12 timer indenfor få dage de 4 gange årligt, hvor MB Bladet udkommer. Det vil være en forudsætning, at du kan stille en smule tør depotplads til rådighed for vores materialer.

Henvendelse og uddybende oplysninger til redaktør og næstformand
Claus Rønlev,
tlf. 86258374 eller
mbbladet@bechterew.dk.

Vi glæder os til at høre fra dig!





- din indre styrke

IN-POWER er en kursusvirksomhed der henvender sig til voksne mennesker med handicap og forældre til børn med handicap. Kurserne tager udgangspunkt i de mangeartede problemstillinger et handicap stiller det enkelte menneske i.

IN-POWER guider det enkelte menneske igennem de relevante følelsesmæssige problematikker i forhold til dets handicap. En guidning der munder ud i en stillingtagen til konkrete emner og forhold samt en konkret videns læring.

Kurserne vil på betryggende vis føre til at det enkelte menneske vil kunne leve og handle i de konkrete livs problematikker med et langt større selvværd, sikkerhed og en følelsesmæssig afklaring i det enkelte menneskes livs situation.

I forlængelse af det enkelte kursus etablerer IN-POWER et netværksforum, med det formål at de enkelte kursusedtagere efterfølgende kan få mulighed for at bruge og støtte hinanden i livets videre gang.

IN-POWER afholder efter hvert kursus en opfølgningsdag for kursusedtagerne ca. 3 måneder efter gennemført kursus. Opfølgningsdagen har til formål at få talt om kursisternes erfaringer og deres konkrete oplevelser i forhold til de opnåede kompetencer.

Alle kurser bliver afholdt i trygge rammer, der tager højde for alle tilgængeligheds behov uanset hvilket handicap det enkelte menneske har.

Yderligere information, bestilling af kursus-katalog samt tilmelding kan ske via www.in-power.dk, kontakt@in-power.dk eller via tlf. 24 24 21 12.

Arbejdsgiver i eget hjem:

For mennesker med handicap der har hjælperordning i eget hjem.

Kursusdatoer:

03.02.05 – 05.02.05 tilmeldingsfrist d. 29.12.04

Pris kr. 8.500,- pr. person alt inkl.

Arbejdsgiver i forældrerollen:

For forældre til børn med handicap der har hjælperordning i eget hjem.

Kursusdatoer:

27.05.05 – 29.05.04 tilmeldingsfrist d. 20.04.05

Pris kr. 4.900,- pr. person alt inkl.

Mød din seksualitet:

For mennesker med handicap over 18 år.

Kursusdatoer:

01.04.05 – 03.04.05 tilmeldingsfrist d. 24.02.05

Pris kr. 8.750,- pr. person alt inkl.

Har dit barn en seksualitet:

For forældre til børn med handicap i alderen 8-18 år.

Kursusdatoer:

18.02.05 – 19.02.05 tilmeldingsfrist d. 13.01.05

Pris kr. 4.900,- pr. person alt inkl.

Mød din indre sorg - oplev din indre styrke:

For mennesker med handicap over 18 år.

Kursusdatoer:

29.01.05 – 30.01.05, 26.02.05, 19.03.05 og 16.04.05

Tilmeldingsfrist d. 20.12.04

Pris kr. 11.500,- pr. person alt inkl.

Mærk sorgen over barnet – oplev den indre ro:

For forældre til børn med handicap.

Kursusdatoer:

20.11.04 – 21.11.04, 15.01.05, 12.02.05 og 05.03.05

Tilmeldingsfrist d. 29.10.04

Pris kr. 9.500,- pr. person alt inkl.

IN-POWER gør opmærksom på, at kursusrisen kan søges dækket af kursistens kommune.

Sidste nyt om COX-2-hæmmere

- øget risiko for blodprop af Vioxx og Vioxxalt

Gigtmidlerne Vioxx og Vioxxalt trukket tilbage

Det almindelige tilskud til Celebra og Arcoxia bortfalder

tekst | Jon Erlendsson, Reumatologisk ambulatorium, Horsens Sygehus

I sidste nummer af MB-Bladet var der en omtale af den almindelige gigtsmertestillende medicin, de såkaldte NSAID = Non Steroide Anti- Inflammatoriske Droger. Herunder en beskrivelse af undergruppen kaldet COX-2 hæmmere. På det tidspunkt fandtes der 4 forskellige COX-2 hæmmere på apotekernes hylder, nemlig Vioxx, Vioxxalt, samt Celebra og Arcoxia.

Den 1. oktober trak firmaet, der fremstiller Vioxx og Vioxxalt, frivilligt disse præparater tilbage på grund af øget risiko for blodprop i hjerte og hjerne.

Det anbefales, at man øjeblikkelig ophører med at tage Vioxx og Vioxxalt. Har man restpartier af disse tabletter i originalpakningen, kan man få refunderet prisen på apoteket.

Vioxx og Vioxxalt indeholder det samme stof - rofecoxib - i det følgende vil jeg derfor blot anføre Vioxx navnet.

I vor omtale af Vioxx i sidste nummer af MB-Bladet nævnte vi, at der for nylig havde været rejst kritik af producenten. Denne have undladt at informere om, at en undersøgelse havde vist øget hyppighed af blodpropper hos en gruppe patienter, der fik Vioxx, sammenlignet med en gruppe, der fik et af de almindelige gigtsmertestillende præparater.

Vi anførte, at en af grundene til denne forskel kunne være, at COX-2 hæmmeren Vioxx ikke nedsætter blodpladernes klistreevne, sådan som almindelige gigtsmertestillende tabletter gør. Vi skrev dog også, at det måske ikke var hele forklaringen. For yderligere oplysninger henvises til artiklen i oktober nummeret af MB-Bladet.

Der er nu fremkommet resultater fra nye undersøgelser, der underbygger, at der er en reel øget risiko for blodpropper ved brug af Vioxx. Firmaet, der fremstiller Vioxx, har derfor valgt frivilligt at trække præparatet tilbage. Baggrunden er en stor undersøgelse over Vioxx's virkning på mave og tarm. Ved undersøgelsen, der forløb over 3 år, opdagede man, at der efter behandling med Vioxx i 1½ år var en betydende øget risiko for at patienter, der fik Vioxx, hyppigere blev

ramt af blodprop i hjertet eller hjernen end de patienter, der ikke havde fået Vioxx.

Det almindelige tilskud til COX-2 hæmmere bortfalder

Fordelen ved de relativt dyre CO-2 hæmmerne skulle være en mindsket risiko for maveblødning sammenlignet med de almindelige gigtsmertestillende midler. COX-2 hæmmerne er op til 6 gange dyrere end de billigste af de almindelige gigttabletter. Lægemiddelstyrelsen har derfor nu fundet, at prisen for COX-2 hæmmerne ikke står i et rimeligt forhold til den behandlingsmæssige værdi vurderet både ud fra virkning og risikoen for bivirkninger. Fra 25. oktober bortfalder derfor det generelle tilskud til de 2 resterende COX-2 hæmmere, Celebra og Arcoxia.

Der advares i øvrigt mod, at patienter med kendt hjertekar-sygdom bruger disse præparater. Man er i færd med at undersøge, om også disse mærker kan udgøre en risiko for blodpropper - det er på nuværende tidspunkt ikke vist.

Hvad gør vi nu?

Der er nu 2 muligheder åbne, såfremt man har behov for gigtsmertestillende medicin:

1. Overvej sammen med din læge at anvende et andet tilskudsberettiget gigtsmertestillende præparat, eventuelt givet sammen med medicin mod mavesår..
2. Bed lægen vurdere, om der er mulighed for at søge Lægemiddelstyrelsen om individuelt tilskud til en COX-2 hæmmer, det vil sige Celebra eller Arcoxia.



ENDELIG!

X2 - "Fastramme" stolen der kan klappes sammen.



Design din egen stol og bliv smart kørende!

MEYRA DANMARK
Støberivej 1
3660 Stenløse

Tlf. 47 10 77 55
Fax 47 10 77 53
E-mail: salg@meyra.dk
Web: meyra.dk

Med X2 har Meyra skabt nye muligheder for den aktive bruger. X2, som er en krydsstol, er ekstrem stabil pga. den nyudviklede låsemekanisme der sikrer en fast og stabil ramme - Som at køre en fastrammestol!

- Mange indstillingsmuligheder
- Lav vægt
- Stor styrke
- 3 rammetyper
- Forskellige rygtyper
- Minimale udvendige mål - sædebredde +17 cm.
- Stort tilbehørsprogram
- Tysk kvalitet

MEYRA
VI BEVÆGER MENNESKER!



INDBLIK OG OVERBLIK PÅ ET ØJEBLIK



Pris kr. **179,-**
inkl. moms

Medicinhåndbogen® 2004/05
- opslagsbog og cd-rom
1200 sider i kvalitetsindbinding
179,- kr. inkl. moms

Køb den på dit apotek, hos boghandleren,
eller bestil den på www.dli.dk

Dli
DANSK
LÆGEMIDDEL
INFORMATION



Betingelserne for tilskud er til en COX-2 hæmmer er:

- at man har en sygdom med behov for langtidsbehandling med et gigtsmertestillende præparat, og denne sygdom ikke kan behandles på anden måde
- at man har øget risiko for maveblødning
- og at man ikke har en betydende risiko for hjertesygdom og åreforkalkning

Sundhedsstyrelsens generelle anbefaling om gigtsmertestillende medicin

Både almindelige gigtsmertestillende medicin og COX-2 hæmmere skal anvendes med forsigtighed ved:

- øget risiko for maveblødning, fx ved tidligere mavesår
- ældre personer
- patienter i behandling med blodfortyndende medicin
- patienter, der får binyrebarkhormon
- svært syge patienter

Hvis der er øget risiko for maveblødning og ved behandling med acetylsalicylsyre, fx i form af hjertemagnyl anbefales:

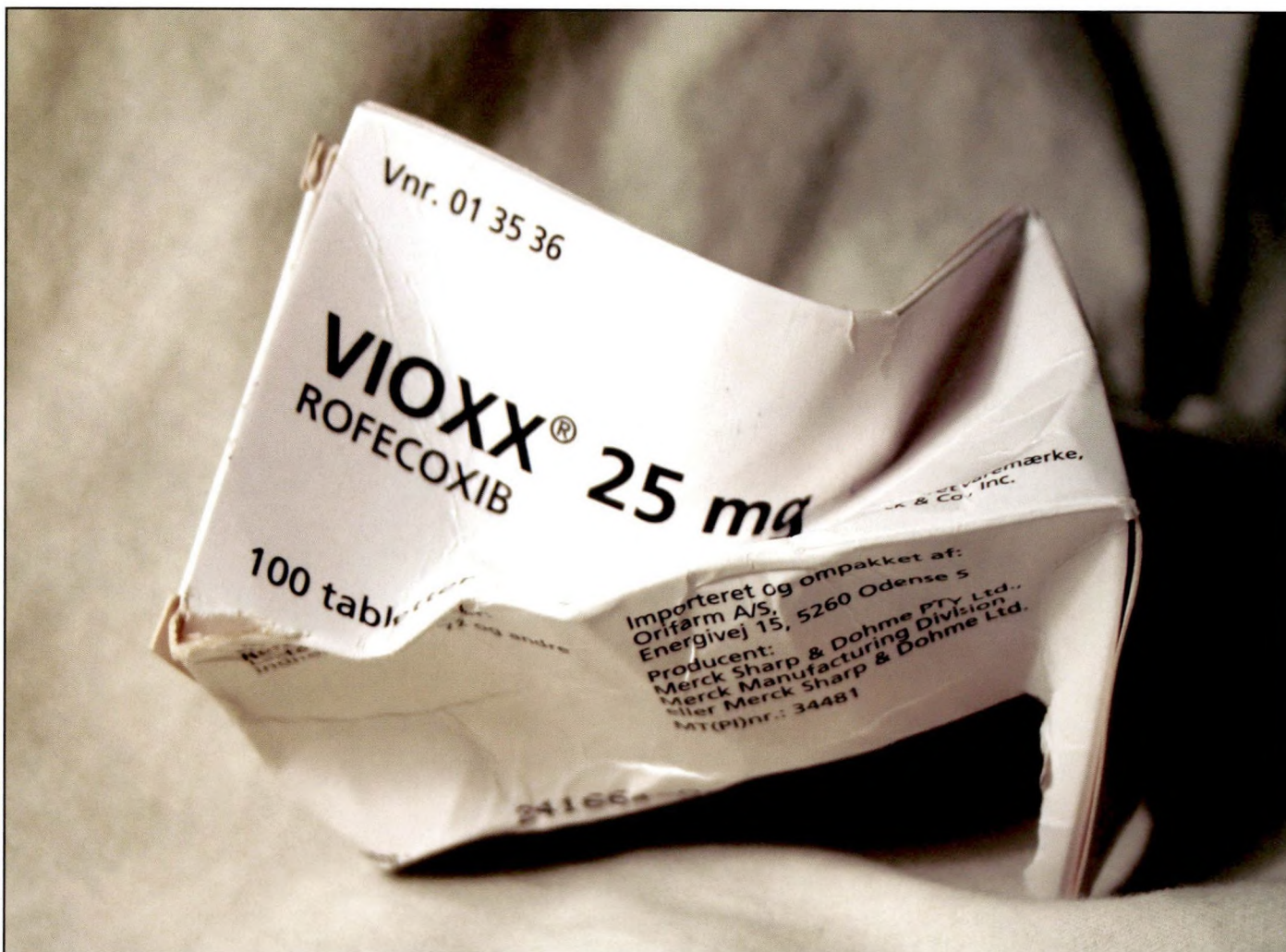
- et billigt, almindeligt gigtsmertestillende præparat givet sammen med mavesårsmedicin, fx Pantoloc eller Nexium.

Man kan finde yderligere omtale af gigtsmertestillende medicin i tidligere numre af MB-Bladet:

I marts nummeret 2000 har Claus Rønlev interviewet professor Kristian Stengaard-Pedersen med en første omtale af COX-2 hæmmere. Det er interessant, at der midt i glæden over de dengang nye præparater er en advarsel om besindighed vedrørende evt. bivirkninger, der kunne afsløres efterhånden.

Lis Smedegaard Andersen og Gert Hansen giver i temanummeret om behandling i marts 2004 en generel omtale af både almindelige gigtsmertestillende medicin og COX-2 hæmmere. I samme nummer refererer Jon Erlandsson en undersøgelse, der viser, at dagligt brug af gigtsmertestillende medicin måske forsinket forkalkningen af rygsøjlen.

I oktober 2004 giver Lis Smedegaard Andersen og Jon Erlandsson en mere udførlig omtale af almindelige gigttabletter og COX-2 hæmmere.



Bruger - Hjælper Formidlingen A/S



Bruger - Hjælper Formidlingen A/S er et landsdækkende firma, som yder service til såvel handicappede som landets kommuner og amter.

Vi tilbyder bl.a.:

- Gratis rekruttering af hjælpere
- Helhedsløsninger inden for hjælperordninger
- Administration af ledsagerordninger
- Lønservice
- Vikarservice

Hvis du har interesse i ovenstående kontakt:

Bruger - Hjælper Formidlingen A/S

Ellebjergvej 52, 1. A. H. Winges Vej 1-3
2450 København SV. 8200 Århus N
Tlf.: 3634 7900 Tlf.: 7026 2709

Email: bhf@formidlingen.dk
Hjemmeside: www.formidlingen.dk

Har du tarmproblemer?

Forstoppelse-tarmluft-gigt-oppustethed -udposninger m.m.?

Så brug det meget omtalte Clysmatic Tarmskylningsapparat.
Dette er videnskabeligt undersøgt v. den finske professor
Osmo Hanninen på Kuopio universitet i Finland.

Let at betjene, er ikke vanedannende og handicapvenligt
effektivt hjælpemiddel, nemt at rengøre.

Ring eller skriv efter information:

Dragør Helse, Hollændervej 17, 2791 Dragør
Tlf. 3253 9401 · E-mail: dragor-helse@vip.cybercity.dk
www.tarmskylning.d



P.s. Ledins nyrethe er også effektiv til gigtpatienter,
3 kopper dgl. samt mega b vitaminpille



Lizzie Christensen

SILVAN

GØR DET NEMT...

www.silvan.dk

OVERBLIK:

De 3 nye søstre

MB Bladet har fået flere opfordringer til at fortælle mere om de nye biologiske præparater, de såkaldte TNF-alfa hæmmere, som i stigende omfang anvendes til patienter med væsentlig aktivitet i deres morbus Bechterew

tekst | Claus Rønlev

Der pågår megen forskning og udvikling som med sikkerhed vil bringe nye præparater på markedet i de kommende år, men i skrivende stund er der tre nært beslægtede præparater tilgængelige.

De tre præparater er alle dannet kunstigt ved hjælp af genteknologi. Remicade og Humira er begge antistoffer mod et såkaldt signalmolekyle, der kaldes TNF-alfa. Dette findes i øget mængde ved MB og fremmer gigtbetændelse. Ved at give et antistof mod TNF-alfa dæmper man derfor gigtbetændelsen. Det 3. præparat, Enbrel, kaldes et bindingsprotein, der på en lidt anden måde begrænser TNF-alfa's virkning. Alle 3 præparater har en gunstig virkning ved MB, hvorfor det principielt er underordnet hvilket præparat der ordineres.

Dog er der 2 forhold, som skaber variation:

1. At mennesker oplever forskellig effektivitet fra de 3 midler. Hvis en patient ikke oplever fuld effekt af det ene præparat, kan der være god virkning af et af de andre præparater.
2. At nogle patienter reagerer allergisk. I meget sjældne tilfælde med voldsom allergisk reaktion, og noget oftere med mildere reaktioner i form af hudreaktioner i forbindelse med injektionerne. Også her er der gode erfaringer med at forsøge et andet præparat.

Et forhold som skaber ringe variation er prisen. Alle 3 midler er meget dyre, og koster fra kr. 70-130.0000 pr. patient pr. år. Dels på grund af prisen, dels da eventuelle langtidsbivirkninger ikke er kendt, vil man afprøve andre kendte behandlingsmetoder først, inden anti-TNF-alfa midlerne ordineres.

I praksis er det sådan, at de langt fra gives til alle og enhver, men lider man af en tyngende og aktiv MB, bør anti-TNF-alfa behandling ikke være uden for rækkevidde.

De tre midler er noget forskellige i forhold til måden de gives på, hvorfor man bør tage patientens livsførelse og evne og selvhjulpenhed til selvinjektion i betragtning.

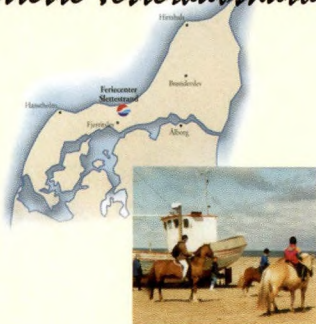
I det følgende er der en sammenligning, som kan bidrage til et overblik:

Præparat	Type	Behandlingsform
 Remicade	Fremstillet på basis af 75% mennesken og 25% musegen	Gives intravenøst i form af dropbehandling hver 6.-8. uge efter behov. Behandling skal udføres på sygehus/ambulatorium
 Enbrel	Skabt kunstigt ud fra menneskegener	Tages som selv-injektion derhjemme. Skal gives 2 gange pr. uge
 Humira	Produceret ud fra rene menneskegener	Tages som selvinjektion derhjemme. Skal gives 1 gang hver 2. uge.

Fantastiske FERIECENTER - ved Danmarks flotteste Vesterhavsmatur

Strandsti til havet og handicapfaciliteter:

- Speciallejl. m. loftsift og elevationsseng
- Nye dobbeltlejl. til 9 - og maxi-lejlighed til 10-12 pers.
- Varm svømmehal/loftskran, motion og massage
- Ture i hestevogn, ridning og specialcykler



Kuttere på stranden, Nordsoakvariet, Naturfarm og kronvildt



Vores speciale:
"Aktiv ferie med det hele"
- for grupper



FERIECENTER
Slettestrand

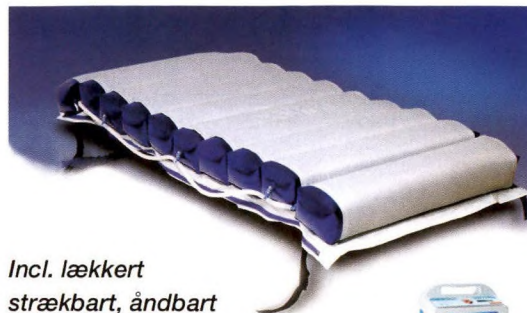
Tlf. 98 21 70 44 · Fax 98 21 75 44
E-mail: fc@slettestrand.dk · www.slettestrand.dk

Værsgo: 3 dage fra 1345,-
(Hel lejl. i lavsæson excl. el.
Tillæg for speciallejl./udstyr)



Slettestrandvej 142
DK-9690 Fjerritslev

Dobbelt virkning/Dobbelt tryghed med air foam® hybridsystem



Incl. lækkert
strækbart, åndbart
inkontinens betræk



Forbedret søvn & livskvalitet
Lindrende på smerter

Anvendes til at understøtte ved behandling af adipositas- og cachexiapatienter, paraplegi, ALS, samt i smerteterapien m.v., samt dekubitus profylakse- og terapi mellem sår stadierne I til IV (efter Seiler).



SURCON

CARE LINE ApS

Overgade 15 · DK-8700 Horsens · Tlf. 86 55 70 45 · Fax 86 55 71 45

Hvis du drømmer om mere plads, er du klar til Tryg



Tryg er for dig, der har nogen eller noget at passe på. Saml drømmehusets forsikringer hos os og få fordele, der passer til det sted, du er i livet.

Du får mere forsikring for pengene og viden om tryghed i hverdagene.

Ring på 70 11 20 20 eller besøg www.tryg.dk

Det handler om at være **Tryg**

Andelsfrysehuset i Skallerup

Jeg husker stadig fra min barndom, fra før kummefryserens tid, når min bedstemoder sendte mig af sted til frysehuset for at hente flæskestegen til søndagsmiddagen. Jeg husker den helt særlige duft af kulde, kød og fugtigt papir, når man låste døren op, og ledte efter det rigtige tremmerum med hængelås på, bag hvilket de sejlgarbsbundne papirpakker med kød og grøntsager lå sirligt ordnet. Her var jo offentlig kontrol med husmødrenes sirlighed.

Sidste vinter kom redaktøren en frostklar dag forbi Skallerup og Omegns Frysehus, på hvilket der hang et så gammelt "til salg" skilt, at det knapt var læseligt.

Jeg synes ikke, at læserne skulle snydes for dette lille, men mindeværdige kapital af dansk andels kulturhistorie.



Enhver kan komme til kort

MB – identitetskortet

- kan i værste – eller måske bedste – fald redde dit liv.
I tilfælde af ulykke giver kortet læger eller ambulancefolk chancen for at give dig den rigtige behandling.
Du kan med andre ord tegne en livsforsikring for et eengangsbeløb på en tier!
Kortet bliver fremstillet i lamineret holdbar kvalitet i samme størrelse som et sygesikringskort, og kan derfor opbevares sammen med dette.

①

Så nemt er det:

Du skal levere et billede, som er taget fra siden, således at billedet bedst muligt viser dine 'skævheder'. Størrelsen eller formatet af billedet er underordnet. Digitalbilleder er også OK.

②

Send eller evt. e-mail billedet samt dit CPR-nummer, som skal stå på kortet til:

Claus Rønlev
Kr. Koldsvej 54
8230 Åbyhøj
mbbladet@bechterew.dk

③

Du skal betale 10 kr. for kortet, som enten skal vedlægges i frimærker i brevet, eller indsættes på konto 53940713927, Arbejdernes Landsbank, Åbyhøj afdeling.

MORBUS BECHTEREW

Pas på stiv ryg og hals!

Jeg har sygdommen Morbus Bechterew, der kan medføre **forkalket, stiv og krum ryg**. Der kan opstå **løse, atypiske brud** på ryg og hals. Pas på ved **forflytning, narkose og evt. reposition**, se foto på kortet for min **normale holdning**. **Alm. røntg. må evt. suppleres for at afsløre brud!**

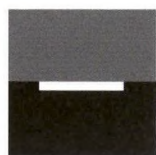
MORBUS BECHTEREW

Stiff, vulnerable back!

CPR: 012345-6789
M. Bechterew

The bearer of this card suffers from Ankylosing Spondylitis
Risk of atypical spinal fractures!





ALD
Automotive

Outsourcing af bilflåder - www.aldautomotive.dk



Gert Nielsen ApS
Catering

Kød - Flæsk - Pålæg - Salater & Fjerkræ

Leverandør til:

Hospitaller · Institutioner · Kantiner · Restauranter

Benyt vor aut. tlf. svarer

33 31 81 81

Slagterboderne 1-5 • 1716 København V

Telefax 33 31 18 15

Arne Nielsen biltlf. 40 15 18 15



Din forretningspartner.
Ikke kun din revisor

www.ey.com/dk

ERNST & YOUNG
Quality In Everything We Do

**Naturstens-
kompagniet ApS**

Alt i granit, marmor og skifer!

Mesterloddene 26 • 2820 Gentofte

Telefon 70 22 19 80



PANKAS A/S - RUNDFORBIVEJ 34 - 2950 VEDBÆK
TELEFON 45 65 03 00

e-mail: info@pankas.dk · www.pankas.dk

JENS KJÆRGAARD LARSEN VVS ApS



• Naturgas • Solvarme • Fjernvarme
Blik- og VVS entrepriser

Vævergangen 21, 2690 Karlslunde
Telefon 46 15 15 20 · Fax 46 15 08 61
Jan Sørensen 40 25 69 98
Jens Kjærgaard Larsen 30 45 35 65
Vagttelefon 20 89 35 20

Sponsoreret

**SUHR'S PROFESSIONSBACHELOR
I ERNÆRING OG SUNDHED**

BACHELOR IN NUTRITION AND HEALTH

PUSTERVIG 8 • 1126 KØBENHAVN K • FAX 33 15 80 13
TLF. 33 32 11 70 • WWW.SUHR.S.DK



Nyt fra kredsene

SØNDERJYLLANDS KREDSSEN



Kære Medlemmer

Så er sommeren ved at rinde ud for dette år. Efteråret har for alvor påbegyndt sit færd med regn og rusk. Også træningen er påbegyndt med alle sejl sat til, og det kunne Jette fra fysioterapien mærke, da vi startede op igen i August måned. I oktober bliver Jette så afløst af Kirsten.

Ny hospitalchef tiltrådt 1. Oktober

Den 1. oktober tiltrådte Flemming Hartmann Andersen sit job som hospitalschef på Gigthospitalet i Gråsten. Fra Gigforeningen var der sendt en invitation til alle kredsformænd til en reception samme dag kl. 13.00. Fra mit sideløbende job som kasserer for Sønderborg kredsens gigtförening, blev jeg kontaktet af foreningens formand, om jeg ville være med som foreningens repræsentant. Efter en kontakt med vore egen foreningsformand Willy Fick, blev vi enige i, at jeg samtidig også skulle repræsentere vor egen forening, og overrække en lille erkendtlighed i form af et par flasker rødvin sammen med en hilsen fra foreningen, der jo i mange ,mange år har haft et fortrinligt samarbejde med Gigthospitalet.

Juleafslutningen den 16 november kl. 19.00 på Gigt-hospitalet

Når dette blad udkommer har vi afholdt vores traditionelle juleafslutning i spisesalen på Gigthospitalet. Som sædvanne tro, havde køkkenet i lighed med de andre arrangementer vi afholder her, sørget for at der virkelig bliver "kræset" for os. Og jeg mener helt oprigtigt, med den service vi får, skylder vi personalet en stor tak. Vi føler os altid meget velkomne.

Bestyrelsen havde inviteret overlæge Gert Hansens efterfølger, Lis S. Andersen til at holde et indlæg om det sidste nye indenfor MB. Vi er meget glade over, at vi må "trække" på Lis, og glæder os til at høre, hvad Lis har at fortælle.

Bestyrelsens arbejde

Kort forinden vi afholder vores juleafslutning, vil bestyrelsen afholde møde, hvor vi vil fastsætte terminer for det kommende år. Som de fleste af foreningens medlemmer, er man jo ikke ubekendt med, at foreningen har et 25 års jubilæum, som vi ønsker at markere. Så det første halve år af 2005 ser således ud:

Tirsdag den 22 Marts 2005 Generalforsamling

Generalforsamlingen er henlagt til ovenstående dato: 22

Marts Kl. 19.00 i Spisesalen på Gigthospitalet i Gråsten. Dagsorden vil fremgå af MB Bladet, der udkommer 1.Marts 2005.

25 Års Jubilæum Fredag den 20 Maj 2005

Hvorledes denne dag skal markeres kan vi endnu ikke røbe, men vi kan da forsikre, at en udførlig beskrivelse hvorledes vi fra bestyrelsen har programlagt dagen, vil fremgå af MB Bladet, der udkommer 1.Marts 2005.

Sommerudflugten

Også til næste år vil vi fra bestyrelsen bestræbe os på at tilbyde en sommerudflugt, som vi ved, at mange af vores medlemmer ser frem til. Som de fleste jo nok husker gik dette års udflugt til Gråsten Slot med efterfølgende middag på Færggården i Gråsten. Desværre fik vi fra enkelte medlemmer gentagen kritik over starttidspunktet kl. 17,00 med bemærkningen om at udflugten jo kun var "for pensionister". En sådan bemærkning gør ondt, specielt når vi fra bestyrelsen havde kontaktet slotsforvaltningen i København, der står for tilrettelæggning af rundvisninger, om et evt. senere tidspunkt. I den tid med flexordninger og andre aftaler, vil jeg personlig mene, at den fremkomne bemærkning om "pensionister" var og er helt hen i vejret. Havde man haft vilje til at deltage, kunne man jo evt. komme lidt senere. Det var der også enkelte, som valgte, nemlig først at være med til samværet på Færggården. Vi har taget det til efterretning, men kan på nuværende tidspunkt ikke love noget andet. Så slutbemærkningen fra min side skal lyde: Hvor der er en vilje, er der også en vej. Nok om det.

Sluttelig vil vi fra bestyrelsen ønske alle vore trofaste medlemmer, samt deres familie en glædelig jul samt et godt nytår 2005, med tak for den opbakning vi altid møder.

Med venlig hilsen på bestyrelsens vegne

P. Stückler

(Sønderjyllands Kredsens redaktør)



JURLIQUE
VERDENS RENESTE HUDPLEJESERIE

Udelukkende naturlige ingredienser.
Ingen kunstige konserveringsmidler, farver eller dufte.
Ingen tilsatte kemikalier i hudpleje-produkterne.
100% biologisk nedbrydelige.
Indeholder ikke animalske stoffer.
Urter er dyrket økologisk og biodynamisk.
Hovedsageligt håndplukket.
Ikke testet på dyr.

Yderligere information:
Anne Frølund Enevoldsen 86 94 26 13

**HØJSKOLE
FOR
DIG**

**egmont
højskolen**

Spændende fag!
Avanceret udstyr!
Nysgerrig?
Prøv noget nyt!

Villavej 25 • Hou • 8300 Odder • Tlf. 87 81 79 00
Internet e-mail = mail@egmont-hs.dk

**RÅD
&
DÅD**
BYGGECEENTER



HT Defta A/S
Sjællandsgade 16-18 • 7100 Vejle • Tlf. 76 43 15 88 • Fax 76 43 15 66
www.ht-defta.dk

Åbningstider: Man - tor 9.00 - 17.30 - fre 9.00 - 19.00 - lør 8.30 - 14.00



Medtronic

www.medtronic.com

Nakkelund[®] MÆLKEBØTTESAFT

Nakkelund mælkebøttesaft er et godkendt kosttilskud, som er produceret siden 1959.

Nakkelund mælkebøttesaft virker udrensende og stimulerer lever- og nyrefunktionen.

Rasmus og Pia Mathiasen - Orelundvej 50 - Nakke - 5592 Ejby

Telefon 64 78 10 52

www.nakkelund.dk - nakkelund@nakkelund.dk





Kære Medlemmer

Sommerudflugt

Referat fra stavgangsarrangement, søndag den 6. juni, på Gigtlejehjemmet i Skive.

Fysioterapeut Heidi Eirikstoft startede med at fortælle om den nye motionsform stavgang, som er ved at blive en ny behandlingsform til gigtramte i Danmark, herunder folk med diagnosen morbus Bechterew.

Det specielle ved motionsformen stavgang er, at den genoptræner og vedligeholder gigtramtes nedsatte fysiske funktioner.

Særligt gigtpatienter med nedsat gangfunktion har meget stor gavn af stavgang, til at genoptræne og vedligeholde deres gangfunktion.

Der var et medlem til stede, som gik til stavgang på et af fysioterapeut Heidi Eirikstofts hold. Vedkommende havde en gangdistance på ca. 200 m, inden vedkommende startede på hendes hold, hvilket skyldes dårlige hofter. Vedkommende kan nu efter 2 måneders træning, 2 gange ugentligt hos fysioterapeut Heidi Eirikstoft gå 4 – 5 km. med stave.

Dette er kun ét eksempel på, at mange med nedsat gangfunktion på grund af sygdom, kan opnå betydelige forbedringer af deres gangformåen gennem 3 måneders træning med stavgang.

Heidi fortalte os om de forskellige stave der findes på markedet, priserne ligger typisk fra kr. 200 til kr. 1.600. Man skal bare ikke købe Bilka stave, ellers er det op til folk selv at finde den stav, der passer én bedst.

Pas også på, at der ikke købes vandrestave i stedet for stave til stavgang, for det er 2 forskellige stave. Vandrestave kan ikke justeres i højden.

Heidi medbragte forskellige typer stave og da folk havde valgt den stav der passede dem bedst, var der instruktion og derefter gåtur til Skive fjord.

Efter gåturen var der udspænding v/ Heidi og derefter var der kaffe og visning af en videofilm om stavgang. Kaffen var meget tiltrængt ovenpå turen, så det var en rigtig hyggelig eftermiddag, og de der var mødt op fandt ud af, at det er meget vigtigt med rigtig instruktion, før man begynder at bruge stavene, så fejlstillinger undgås.

Ref. Jan



Honeywell
Address <http://www.honeywell.dk>

Take the Honeywell Internet Tour!

Værs'go, tast <http://www.honeywell.dk> og oplev en hel verden af automatik fra et af verdens ledende firmaer inden for industri- og bygningsautomatik.

PROTON finishing

Brøndby

- Delta MKS
- Korrosionsbeskyttelse
- Sandblæsning

Midtager 13 · 2605 Brøndby
Telefon 43 29 02 40 · Fax 43 29 02 49

Tåstrup Auto Trading

- vores
handicap
samarbejdspartner -

Højgårdstoft 89 - 2630 Tåstrup
Telefon 40 33 44 06



Lyngby Svane Apotek

Lyngby Hovedgade 27
2800 Lyngby
Tlf. 45 87 00 96

Har du opgivet dine smerter?

Prøv guld

Smerter i f.eks. ryg, nakke, skuldre, hofter, knæ, ankler, fingre og tæer kan ofte lindres med guld, hvad enten de er forårsaget af arbejdsskader, ulykker, slidigt eller diskusprolaps. Gullet lægges ind hvor smerten sidder, efter at vi med akupunktur har testet stedet.



Læge Kirsten Nejrup
www.guldimplantat.dk
Dronninggårds Allé 2B
2840 Holte
Tlf. 45 41 21 21

23 års erfaring som praktiserende læge • 17 års erfaring med akupunktur

Revisionscentret for læger og tandlæger

Vesterbrogade 69, 3. tv.
1620 København V.

Tlf. 33 31 17 00 • Fax 33 29 72 00

Mod os på internettet.. www.olafmainz.dk

ROYAL

DET ORIGINALE SPANSKE SPÆNDINGSARMBÅND

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

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



"Det var måske
værd at prøve"

285,-

Multi-Tek Branddøre af 1988 A/S

Holger Danskesvej 17 · 8900 Randers

Telefon 86 41 07 88

Telefax 86 41 06 82

MULTI-TEK AS
BRANDDØRE

VEJLE-RIBE KREDSSEN



Kære Medlemmer

Nu nærmer julen sig med hastige skridt. Det har været et forholdsmæssigt stille år for bestyrelsen, men vi fornemmer at foreningen er inde i god gænge med løbende medlemstilgang. Det nye år vil bringe nye udfordringer for bestyrelsen, da vi har påtaget os den opgave at afholde landsmøde i år 2006.

Vi har som sagt fået en del nye medlemmer i det forløbne

år, og vil her benytte lejligheden til at ønske de nye medlemmer velkommen.

Vi ønsker alle vore medlemmer en God Jul og et Godt Nytår.

På bestyrelsens vegne Jens Tryde

KØBENHAVNS KREDSSEN



Kære Medlemmer

Træningsprincipper

**– ikke kun til gavn for topidrætsudøvere
men også for os med morbus Bechterew.**

**Møde i Københavnskredsen, torsdag den 28. oktober 2004
med fysioterapeut og atlet Alexander Grelland.**

Alexander Grellands udgangspunkt lød:
2 eksperter mødes – et unikt menneske med en diagnose
(morbus Bechterew) og en behandler.

Alexander fortalte om sin skepsis overfor traditionel
behandling. Det er vigtigt, at man udnytter sit potentiale
som menneske på det trin eller stadium, man nu befinder
sig, at man tager ansvar for sin behandling. Behandleren
bør agere som en rådgiver, en rådgiver som sætter sig ind i
HELE mennesket, han/hun nu skal hjælpe med at træne og
behandle i øvrigt. På den måde bør forholdet mellem
behandleren og personen med morbus Bechterew være et
samarbejde mellem 2 eksperter, 2 unikke personer.

Bliv atlet! På dit eget plan. Husk på at professionelle atleter
eller sportsfolk i stadig højere grad benytter mental træning
for bedre at kunne opnå de mål, de har sat sig.
En MB'er sætter sig også mål og den mentale tilstand er
utrolig afgørende for, hvad man kan opnå af resultater både
i træning og det daglige liv.

Fundamentale sundhedsprincipper:

Vejrtrækning er et basalt livsbehov for mennesket, men
man kan trække vejret mere eller mindre hensigtsmæssigt.

Muskler og organer i kroppen skal tilføres ilt for at arbejde
optimalt.

Vejrtrækningsøvelser blev demonstreret og afprøvet, også
som led i visualisering og koncentration. Alexander Grell-
land mener, at vejtrækningsøvelser bør indgå i et ethvert
træningsprogram for en person med morbus Bechterew.
Også for andre i øvrigt.

Når det er sagt, slog han til lyd for et personligt trænings-
program for enhver MB'er. Vi er forskellige, og derfor skal vi
selv være med til at planlægge og udvikle et program for os
selv.

Vandet i kroppen er transportsystem, ventilationssystem,
beskyttelse mod slag med mere. Dehydrering kan give
smerter i led. Mennesker med gigt har ekstra grund til at
sørge for at drikke tilstrækkeligt med vand. Vandet er vigtigt
for at processerne i organismen kan fungere på den bedste
måde. En person på 70 kg skiller sig af med omkring 2,5
liter væske i døgn, så drik vand. Man kan følge denne
opskrift: Gang din vægt i kg med 0,033 så får du gennem-
snitsmål for hvor meget, du bør drikke.

$\text{Vægt} \times 0,033 = \text{H}_2\text{O}$ i liter. En person, der vejer 80 kg, skal
således drikke mindst 2,64 liter om dagen. I høj sommer-
varme selvfølgelig betydeligt mere. Kaffe, te, juice, mælk og
alkohol gælder ikke. Kun vand. 1/2 teskefuld salt i døgn er
nødvendig for at binde væsken.

En god søvn er naturligvis også vigtig, søg vejledning om,
hvad man selv kan gøre, se f.eks. i litteraturlisten "Lights
out".

Ernæring

"Du er hvad du spiser" - "Du er når du spiser".

Man kan have forskellige stofskiftetyper, som betyder noget
for hvor megen energi, man får af at spise et måltid.



phone easy

Flot telefon med mange ældrevenlige egenskaber

Phone easy er for dig, der ikke ønsker alt for meget besværlig elektronik. Det skal være nemt at komme i kontakt med dem, du ønsker.

Derfor phone easy:

- Har ekstra store og tydelige taster.
- Har lysindikator, der blinker, når telefonen ringer.
- Teleslynge til høreapparatsbrugere er indbygget.

299,-

Vejl. 399,-
Spar 100,-



decibel

Ekstra kraftig ringeklokke som du hører – uanset hvor du befinder dig!

Decibel er en elektronisk ringeklokke med 25 forskellige ringetoner.

Derfor decibel:

- Ringer meget kraftigt, så du aldrig overhører telefonen.
- Høres over selv større afstande – uanset om du befinder dig i den modsatte ende af huset eller ude i haven.
- Kan tilsluttes din almindelige telefon.

199,-

Vejl. 249,-
Spar 50,-



doro 520 +1

doro 520 + ekstra håndsæt

Doro 520 +1 fungerer som doro 520. Med Doro +1 får du dog et ekstra håndsæt.

Derfor doro 520 +1:

Du kan fast have et håndsæt, hvor du normalt har din telefon. Plus du kan have et håndsæt med dig, så du hurtigt besvarer opkald.

799,-

Vejl. 899,-
Spar 100,-



doro 520

Tag den med overalt – i huset og i haven

Er du træt af at styrte afsted for at nå telefonen, fordi du ikke "lige" sidder ved siden af telefonen? Så er den trådløse telefon doro 520 noget for dig.

Derfor doro 520:

- Er meget brugervenlig og udført i et flot design.
- Har rigtig god lyd kvalitet.
- Er med indbygget nummerviser (kræver abonnement på denne service).
- Har mulighed for at gemme de 10 mest anvendte numre, så du ikke behøver at huske dem.

499,-

Vejl. 599,-
Spar 100,-



JEG BESTILLER

___ stk. phone easy hvid
___ stk. doro 520 hvid
___ stk. doro 520 +1 hvid
___ stk. decibel
___ stk. phone easy sort
___ stk. doro 520 sort
___ stk. doro 520 +1 sort

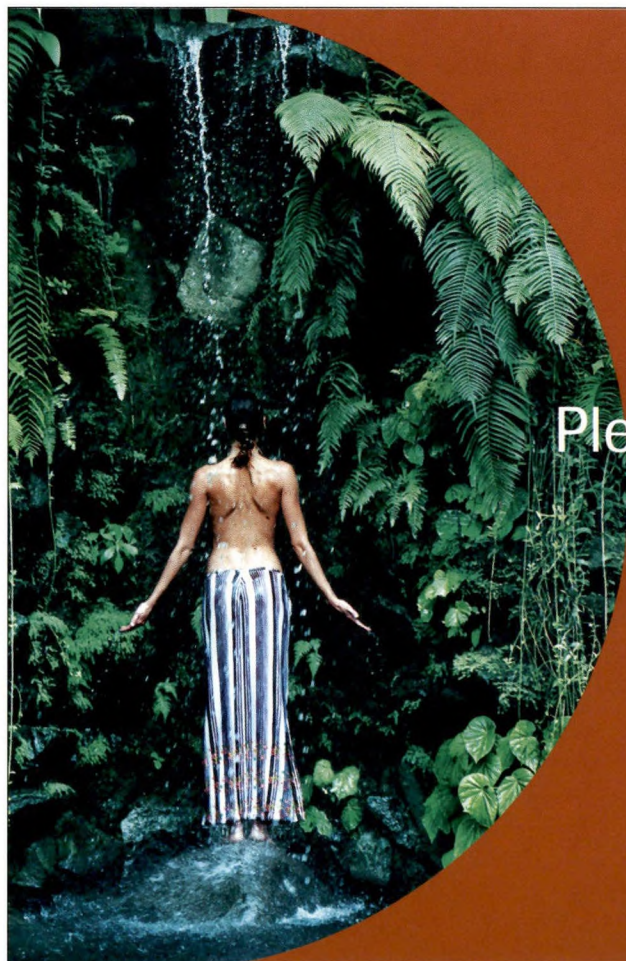
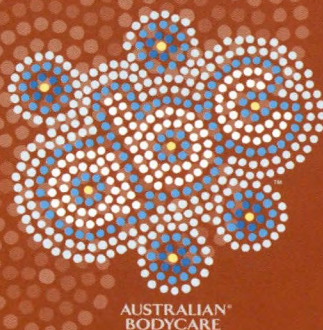
☐ send venligst girokort
☐ check vedlagt – kr. _____

Navn: _____
Adresse: _____
Post nr./ by: _____
Medlems nr: _____

Udfyldes og sendes i en lukket kuvert (porto 4,25 kr.) til:
Licotronic ApS, Møllehaven 15B, Box 148, 4040 Jyllinge.

Produkterne kan bestilles på tlf. 46 73 26 00 eller via hosstående kupon.

Licotronic ApS
Tele- & datakommunikation



Pleje til hud og hår gennem 1000 år

Der er noget friskt og naturligt ved at mærke vandet risle ned over kroppen. Den følelse får du også med den nye hud- og hårplejeserie fra Australian Bodycare. De nye produkter giver dig netop den pleje, din hud har behov for. Den særlige kombination af naturlige planteolier genopretter hudens oprindelige balance og beskyttelse – og holder din hud blød, smidig og ren. Essensen i plejeserien er den unikke tea tree oil, som Australiens Bunjalung-aboriginals har nydt godt af gennem 1000 år. Duften er ny med et frisk strejf af citrus. Gå i Matas eller din helsekostbutik – og kom tilbage til naturen!

Fra
naturens
hånd



www.australian-bodycare.com

Funktionel træning er bevægelse og træning, som indgår i ens daglige bevægelsesmønstre. Kredsløbet og hjerte skal stimuleres i denne sammenhæng.

“Dårlig form” betyder ikke kun, at en person mangler luft efter at have gået på trapper, eller at man er overvægtig. Det betyder også, at man kan have muskulær ubalance, nedsat fleksibilitet, nedsat styrke, og/eller mangel på stabilitet i led og kropsstammen. Disse forhold kan påvirke kroppens funktionalitet/bevægelsesmønstre, og som på sigt kan føre til skader.

Formålet med integreret funktionel træning er at forebygge skader, mindske kropsfedtet, øge muskelmasse, styrke fleksibilitet, og forbedre udøvelsen af en specifik aktivitet. Derfor er det vigtigt at have en organiseret og systematiseret tilgang til tilrettelæggelsen af et træningsforløb.

Funktionalitet er integreret multi-plansbevægelser, der indebærer acceleration, deceleration og stabilitet. I dag indeholder ganske mange træningsprogrammer uniplan-kraftudvikling (træning i maskiner). Der bruges generelt alt for lidt neuromuskulær stabilitetstræning, kropsstamme-stabilitet, og eccentric træning i alle 3 planer.

Konceptet med integreret funktionel træning er omfattende, og indebærer en lang række dimensioner i planlægningen, hvoraf en af dem er integrering af de basale bevægelsesmønstre i en række kombinationer:

- Stræk og bøjning af overkroppen
- Tvist/Rotation af overkroppen
- Benbøjning
- Udfaldsskridt
- Trække
- Skubbe
- Gå, løbe

Som en del af et individuelt træningsforløb, bør indfaldsvinkelen være at øge den funktionelle kapacitet – hvor de kosmetiske værdier kan virke, som positive bivirkninger. Sundhed – hvor den enkelte tager ansvaret for sit eget psykiske og fysiske velbefindende må komme først, og danne basis for andre forbedringer – hvis forandringer skal vare ved.

Reference liste:

- William P. McArdle et. Al, Essentials of Exercise Physiology, Lippincott William & Wilkins, NY, 1999.
- F. Batmanghelidj, Your Many Cries for Water, Global Health Solution, Inc., USA, 1995.
- Water: Water & Salt - Your healers from within, Global Health Solution, Inc., USA, 1995.
- T.S. Wilay & B. Formby, Lights Out, Pocket Books, NY, 2000.
- William Walcott & Trish Fahey. The Metabolic Typing, Broadway Books, NY, 2002.
- Paul Chek, How to Eat, Move and Be Healthy, C.H.E.K Institute Publications, San Diego, 2004.
- Bjørn Liedén, Det hele menneske - Helhedssyn på sundhed/Om holistisk medicin, Høst & Søn, 1987.
- Ole Larsen, Slut med hovedpine - rygsmerter og andre plager, Sphinx & Rygstøttens Forlag, Kbh., 1999.

Mange tak til Alexander Grelland!

Københavnskredsens bestyrelse ønsker alle en glædelig jul og et godt nytår!

Med venlig hilsen
Torben Jørgensen



styrke
til dine led



VIVA-A3



Danske økologiske urter
Styrke i stedet for slid
Øget bevægelighed



VIVAMEDICA

Nærmeste forhandler
henvises på tlf. 6310 8844

www.vivamedica.dk



Den intelligente
fedtsyresammensætning

Et klogt valg!
- for små og store



Forbrugerservice tel. 6323 0002 · email: info@novasel.dk · www.novasel.dk

P.C.28 GEL mod smertefulde led



COSVAL P.C. 28 Gel er sammensat af særdeles aktive ingredienser, der giver langtidsvirkende lindring i smertefulde og stressede led. Ledene styrkes og bliver mere elastiske og afslappede.

De aktive ingredienser er ekstrakt af **Arnica** (stimulerer den perifere blodcirkulation),

ekstrakt af **Birk** (hud rensende, hjælper med at fjerne toksiner, sammentrækkende effekt samt blødgørende), ekstrakt af **Perna Canaliculus** (fugtighedsgivende, genopbyggende, blødgørende samt anti-inflammatorisk effekt), ekstrakt af **Bjørneklo** (anti-inflammatorisk, beroligende effekt, antiflogistisk, meget effektiv mod smertefulde led) og essentielle olier fra **Mynte** (forfriskende og styrkende), **Citron** (antiseptisk, balsamisk og rensende), **Rød Timian** (stimulerende og antiseptisk), **Lavendel** (antiseptisk, balsamisk og rensende), **Sød Appelsin** (beroligende effekt, antiseptisk samt blødgørende) samt **Glycosilaminoglycans** (polysaccharid med fugtighedsgivende, nærende og genopbyggende effekt). Indeholder ikke mineraliske ingredienser.

Applikation: Masseres (flere gange dagligt) ind i huden på de smertefulde områder.

P.C. 28 Gel forhandles hos landets Helsam- og Helsekostbutikker. Yderligere oplysninger på Tlf. 70 23 66 30.

UDO'S CHOICE® ULTIMATE OIL BLEND

Europas mest solgte økologiske blandingsolie som indeholder friskpressede olier fra hele 9 typer økologiske plantefrø, og er et resultat af 15 års forskning udført af den verdenskendte fedtforsker Dr. Udo Erasmus.

Udo's Choice dækker kroppens totale, daglige behov for de livsvigtige fedtsyrer Omega 3 og Omega 6.



Udo's Choice® forhandles i Helsekost og Matasforetninger



Panacea

Telefon 48 27 71 10 · www.panacea.dk



Kære Medlemmer

Torsdag d. 16. september havde små 20 medlemmer taget imod tilbuddet om at se Hjælpecentralen i Holbæk, kombineret med et PowerPoint indlæg af Sahva v/ Robert Nielsen. Sahva gav orientering om diverse paragraffer og tilskudsmuligheder, der uden hjælp er en ren jungle at finde rundt i, når der skal søges invalidebil eller speciellindretning til denne. Desuden havde Sahva 2 biler med samt et utal af sæder og spejle, så der var rig mulighed for at prøve ordentlig siddekomfort. Vi blev desuden vist grundigt rundt i huset af bl.a. Jane Nielsen, så vi fik set hjælpecentralens mange facetter. En rigtig spændende aften!

Køreteknisk Anlæg ved Sorø fik d. 30 oktober hos 6 medlemmer adrenalinet helt ud i fingerspidserne. Hold da op, hvor der blev prøvet grænser af! Heldigvis køres der under fine, ordnede og sikre forhold, så de 6 medlemmer er godt rustede til vinterens komme, og dermed også de glatte veje. Synd at ikke flere havde lyst til at prøve sig selv af – og så til en særdeles favorabel pris!

Inden længe skal vi vende et sidste blad i kalenderen og 2005 står for døren. Dermed skal der også lægges op til næste generalforsamling, og datoen er sat til d. 19. marts 2005 på Hotel Postgården i Sorø. Sæt allerede nu **X** på dagen, for vi har et meget spændende indlæg at præsentere. Vi får besøg af "Hjerne Madsen", Peter Lund Madsen, som vil give os et fantastisk indblik i hjernens mange kringløkke. Glæd Jer, det bliver forrygende at høre og se! Indbydelser sendes separat pr. post til alle.

Et lille hjertesuk fra vores kasserer. Hvis du endnu ikke har betalt dit kontingent for 2004, og du heller ikke agter at gøre det, så vær sød at sende en hilsen til Bjarne Wyrwik, så han ikke skal sende flere rykkere. Det er spild af Bjarne's gode tid, - og foreningens portokonto.

Bestyrelsen sender alle medlemmer og Jeres pårørende de bedste ønsker om en rigtig glædelig jul samt et godt nytår.

Venlig hilsen

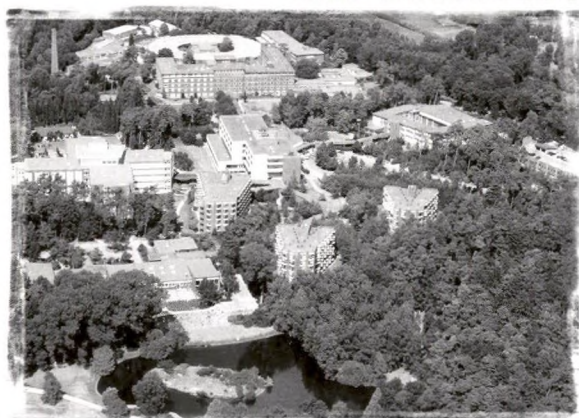
p.b.v.

Grete Jensen



RHEUMAKLINIK

BAD BRAMSTEDT



Europæisk center
for led, hvirvelsøjle,
muskulatur,
nerver og blodkar

Rehabilitationsophold og aktivitesuger. Mere end 100 forskellige terapitilbud.
Vi tilbyder bl. a. massage, mudderbade og saltvandsbade.

Med i "Frit sygehusvalg" ved udskiftning af led.

Gode tilbud om efterfølgende genoptræning.

Skynd dig at rekvirere vores brochure! Dansk-talende personale!



SPECIALSYGEHUS OG REVALIDERINGSCENTER

Oskar-Alexander-Straße 26 • 24576 Bad Bramstedt • Tyskland

Telephone: +49 4192 90 20 10 • Fax: +49 4192 90 23 73

Internet: www.rheuma-zentrum.de • e-mail: info@rheuma-zentrum.de



JULE- OG NYTÅRSREJSER



21.12	7 dg.	Saalbach-juletur, 1/2 pens.....	3.975
23.12	5 dg.	Bielefeld-juletur, 1/4 pens.....	2.875
29.12	5 dg.	Bielefeld-nytårstur, 1/4 pens.....	3.075
29.12	5 dg.	Rhinen-nytårstur, 1/4 pens.....	3.175
incl. bus, pension og udflugter			

KUR-OPHOLD

Bad Salzschlirf 4 dage
10.02 og 24.02

2 dage er til rådighed til forkælelse,
pleje af kroppen, sundhed og velvære
incl. bus, 1/1 pens. og behandlinger.

Alt dette for kun 2.875,-

VI KØRER I RØGFRIE BUSSE.
Opsamling i Øst- og Vestjylland samt Als

Rekvirer vort program
Vi udsteder gerne gavekort

Bajstrup Rejser 74 64 41 02

30 år i rejsebranchen
www.bajstrup-rejser.dk



Kurrejser

Balcova, Tyrkiet

1 uge fra kr. 5.440,-

Ekstra uge fra kr. 2.380,-

Inkl. fly fra København, halvpension og behandlinger.

Transport fra lufthavn til hotel t/r.

Vores samarbejdspartner i Balcova er TEM Travel med
dansk-talende personale som hjælper under hele opholdet.

Rekvirer brochure



Ha'det godtrejser

Vesterbro 49 • 9000 Aalborg

Tlf. 98 12 24 78

www.hadetgodtrejser.dk



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

Indikationer: Naturlægemiddel til behandling
af lettere forbrændinger, solskoldning, frost-
ska-der og mindre sår.

Dosering: Udvortes flere gange daglig efter
behov.

Forhandles hos Matas, Helsekost og Apoteker.

ALOE VERA GROUP tlf. 39 69 08 14

DK Hostmaster

DK Hostmaster A/S er administrator af
DK-TLD (Danish Top Level Domain). DK
Hostmaster A/S er 100% ejet af Dansk
Internet Forum (DIFO), og som efter
delegation fra DIFO registrerer og dele-
gerer andenordens domænenavne under
.dk-domænet

DK Hostmaster A/S

Kalvebod Brygge 43, 4. sal
DK-1560 København V
Danmark

Tlf. +45 33 64 60 00

Fax. +45 33 64 60 01

info@dk-hostmaster.dk

www.dk-hostmaster.dk

Hovedbestyrelsen



Formand
Torben Jørgensen
Hjortegade 1, 4. tv.
2100 København Ø
39 20 93 80
torben@bechterew.dk



Næstformand, Redaktør
Claus Rønlev
Kresten Koldsvej 54
8230 Åbyhøj
86 25 83 74
mbblad@bechterew.dk



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



Sekretær
Gurli Busk
Terosevej 14
7800 Skive
97 52 64 14
buskjens@post12.tele.dk



ASIF kommitteret.
Jon Erlandsson
Grønningen 10
8700 Horsens
75 65 78 98
jon.erlandsson@stofanet.dk



HB medlem
Jens Tryde
Ny adresse pr. 15.06
Tjørnestræde 5,
7100 Vejle
75 85 43 12
jens_tryde@ccvejle.dk



Suppleant 1
Grete Jensen
Peter Damsvej 61
4180 Sorø
57 83 30 91
Grete@smi.as



Suppleant 2
Christian Skjødt-Jacobsen
Ferskenvej 32
9000 Aalborg
98 79 01 61
csj@mail1.stofanet.dk



Suppleant 3
Niels Vous
Sadelmagerporten 4, lejl. 519
2650 Hvidovre
36 77 40 77
vous@mail.dk



Suppleant 4
Stig Nielsen
Nyhavnsgade 4 A
9000 Ålborg
98 11 79 53
hastig@stofanet.dk

Gigtforeningen for



Nyttige adresser og numre

GIGTLINIEN

Gentoftegade 118 · 2820 Gentofte
Tlf. 39 77 80 80
Fax 39 65 11 96
www.gigtforeningen.dk
info@gigtforeningen.dk
Åbningstider: Man.-Tors. kl. 9.00 og Fre. kl. 10.00 - 15.00

FNUG (Forening af Unge med Gigt)

P.P. Ørums Gade 11 · bygn. 10 · 8000 Århus C
Tlf. 86 11 85 21 · www.fnug.dk

Kredsformænd



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



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



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



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



Østjylland
Kurt Ibsen,
Mirabellevej 8
8600 Silkeborg
Tlf. 86802043 / 20697159
kurt-ibsen@jubiimail.dk



MB-Storstrøm
Svend C. Dahl
Kalbyrisvej 113
4700 Næstved
55 72 09 83
storstroem@bechterew.dk



Vest-Midtjylland
Kurt Jacobsen
Enebærvej 7,
7500 Holstebro
Tlf. 9741 4541
midtvest@bechterew.dk



Vejle-Ribe
Jens Tryde
Tjørnestræde 5,
7100 Vejle
75 85 43 12
jens_tryde@ccvejle.dk



Sønderjylland
Willy J. Fick,
B. S. Ingemannsvej 8,
6400 Sønderborg.
Tlf. Priv. 7442 6884 – arb. 7488 5871
Privat: ester.fick@sonderborg.dk
Arbejde: willy_fick@danfoss.com



Færøerne
Trondur Ennistig
Nidaragota 54
FR-188 Hoyvik
00 + 298 + 1 99 95

DARO
Klæder dig på til
nye oplevelser...



Ring
75 88 16 22

DARO · SØSKOVVEJ 7 · 7182 BREDSTEN

Minihøjskolen i Lønne

Kurophold:

Forkæl dig selv på afstressende helse
/malerkursus ved Vesterhavet.

Vi vil først og fremmest ta' os af din ryg,
nakke og skulder.

Sørge for at dine smagsløg får en kulinarisk
oplevelse og vil snuse til farvelære, kompo-
sitioner og maleteknikker og få inspiration
langs Vesterhavskysten. Få gode ideer til
hverdagsproblemerne. Kun for piger.

Pris: 998.00 kr. Rekvirer program.

Kort sagt: "tid til livet."

Datoer:

Mandag - onsdag den 08.03- 10.03 eller onsdag - fredag den 10.03- 12.03, uge 11

Mandag - onsdag den 19.04- 21.04 eller onsdag - fredag den 21.04- 23.04, uge 17

Mandag - onsdag den 26.04- 28.04 eller onsdag - fredag den 28.04- 30.04, uge 18

Mandag - onsdag den 10.05- 12.05 eller onsdag - fredag den 12.05- 14.05, uge 20

Kurserne starter kl. 18.00 og slutter kl. 14.00.

Tilmelding efter "først til mølle".

Sker på TLF: 6441 5771 • MOB: 6014 5771 • E-MAIL: amuzone@tiscali.dk



– godt håndværk !



Schwartz's Murer- & Ejendomsservice

v/ Jan Schwartz · Nylandsallé 10 · 8700 Horsens

Tlf. 75 60 24 81 · Tlf. 20 81 28 62 · Fax 75 60 24 85

Fliser / Klinker / Badeværelser / Vandskuring
Pudsearbejde / Tagarbejde / Skorstene / Overstrykning
Understrykning / Reparationsarbejde
Fugning / Renovering / Udfræsning af fuger
Ombygning / Tilbygning / Forsikringsarbejde

Dine knogler er ikke kun kalk

– men i høj grad også magnesium!



*Specielt sammensat
calciumpræparat til
bevaring af sunde knogler*

Kalk med magnesium og D-vitamin

Hvis man ikke spiser eller drikker mælkeprodukter – mindst 1/2 liter mælk og et par skiver ost dagligt – anbefales et tilskud af kalk og magnesium.
Undersøgelser har vist, at kalk og magnesium er nødvendige for at opbygge knogler og tænder. I produktet FemiCare®Kalk er der derfor, som noget helt nyt, tilsat magnesium. Yderligere er der tilsat D-vitamin som fremmer optagelsen af kalk til knogledannelsen. Alle kvinder over 25 år bør indtage et dagligt tilskud af kalk, magnesium og D-vitamin.

Fordele ved FemiCare®Kalk:

- Kan indtages sammen med én multivitamin uden risiko for overdosering af D-vitamin.
- Virker ikke stoppende.
- Er allergivenlig. Fri for laktose.

FemiCare® Kalk indeholder 60 synkenemme tabletter. Pris: kr. 36,00

Yderligere information kan fås ved henvendelse til FemiCare®, telefon 55 81 16 10

Kurferie i Slovakiet

Er du stresset, skal Du genoptrænes eller
trænger Du til at forkæle Dig selv,
tag på Kurophold i det dejlige Slovakiet.
Priser fra 6.200 kr. Program og tilmelding

Tlf. 86 49 23 21 • www.ziebe.dk





- din indre styrke

GØR EN FORSKEL I DIT LIV
www.in-power.dk



Det lækreste pålæg
på brødet.

Porto

Gigforeningen
Gentoftegade 118
2820 Gentofte



Mini Crosser®
STÆRK STABIL SIKKER

Et selskab i medema



Mini Crosser
Euroflex-arbejdsstole
Jazzy-kørestole
Børnehjælpemidler

MINI CROSSER A/S

Afdelinger: Jylland · Fyn · Sjælland

Telefon 70 10 17 55

E-mail: info@minicrosser.com · www.minicrosser.dk

Porto

Gigforeningen for Morbus Bechterew

v/ Torben Jørgensen
Hjortøgade 1, 4.tv.
2100 København Ø





Brian Skaarup,
skomagermester.

Sahva

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

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

Fonnesbechsgade 6	7400 Herning	Tlf. 97 21 16 16
Snaregade 1	8900 Randers	Tlf. 86 40 35 11
Slotsgade 3	7800 Skive	Tlf. 97 51 29 12

Rhombo-med®, Rhombo-fill® Rhombo-care®



✓ Madrasser, topmadrasser, lejringspuder
bløde / mobiliserende, lejringsæd, hovedpuder og dyner

Se vore produkter eller bestil vores katalog her:

www.remitex.dk

remitex

Korsvej 10

6100 Haderslev

Tlf. 74 58 42 59 - Fax 74 58 52 59

info@remitex.dk

Indmeldelsesblanket for medlemskab af Gigtforeningen

Jeg ønsker ☐ Medlemskab af Gigtforeningen kr. 125,00 årligt pr. person
Jeg ønsker ☐ Medlemskab af Gigtforeningen kr. 190,00 årligt pr. husstand

Navn: _____
Adresse: _____
Postnr.: _____ By: _____
Tlf.: _____

Indmeldelsesblanket for medlemskab af en kredsforening

Navn: _____
Adresse: _____
Postnr.: _____ By: _____
Tlf.: _____ Alder: _____
Amt: _____

samarin®



Halsbrand eller sure opstød?

Det er surt og synderen er mavesyre. Den bliver der nemlig for meget af, når man får for meget fed mad, alkohol og kaffe.

Men ubehaget hænger ikke kun sammen med, hvad og hvor meget man har spist. Et hektisk liv med stress, uro, cigaretter og kaffe øger også mavesyren. Halsbrand opstår ved at mavesyren glider op i spiserøret, og det mærkes som en svien i mellemgulvet og sure opstød.

Mavesyre



Naturlige frugtsalte, virker i løbet af 5 min

Samarin er et middel, som hurtigt modvirker surheden i maven – og dermed hjælper mod halsbrand og sure opstød. Samarin indeholder vin- og citronsyre samt natrium- og kalium salte, der har en neutraliserende effekt på mavesyren. Samarin forhøjer mavens PH-værdi, og ubehaget forsvinder.



Drikkes ved for megen mavesyre, halsbrand, sure opstød og svien efter indtagelse af for meget mad, kaffe eller alkohol. Bivirkninger: Alkalose, dvs. øger PH-værdien i blodet. Dosering: 1 brev op til 3 gange dagligt. 18 breve vejl. pris kr. 29,95,- 36 breve kr. 58,95,- Ved vedvarende symptomer anbefales at søge læge. Læs vejledning på emballage.



www.samarin.dk

Retur adr.:
MB-Landsforeningen
Markedsgade 47 F
7900 Nykøbing Mors

920 Magasinpost · Returneres ved varig adresseændring
GISTFORENINGEN
GENTOFTEGADE 118, ST.
2820 GENTOFTE 2820

 **POST** 
PP DANMARK
ID nr. 46342



Positiv særbehandling!

Det er ikke så mærkeligt, hvis du føler dig ekstra forkælet i en handicapbus fra Citroën. Både som fører og passager. Adgangsforholdene er bekvemme, og indretningen kan vi skræddersy efter ønske og behov.

Citroën har elleve handicapcentre fordelt over hele landet, så der er aldrig langt til vores specialviden om handicapbiler. Vi rådgiver dig og indretter din bil ned til mindste

detalje med bl.a. fleksibel stoleindretning, lift, kørestolsrampe, fastspændingssystemer, mv – så er du sikker på at få den rigtige løsning.

Ring og hør, hvad vi kan gøre for dig. Eller kom forbi og prøv vores fuldt opbyggede handicapbiler og -busser. Vi kommer også gerne forbi dig for at understrege vores positive særbehandling.



 **CITROËN**

Citroën, Glostrup John Hartmann Automobiler ApS, Ejby Industrivej 3, tlf. 43434383 • **Citroën Middelfart** Citroën Huset Middelfart – PM Automobiler ApS, Mandal Allé 13, tlf. 64414230 • **Citroën Kolding** Autocentralen Syd A/S, Hylkedalvej 1-3, tlf. 75507700
Citroën Esbjerg Bilhuset Esbjerg A/S, Exnersgade 15-17, tlf. 76134700 • **Citroën Herning** Hedegaard Automobiler A/S, Dueoddevej 2, tlf. 70270311 • **Citroën Struer** Thorkild Pedersen Automobiler ApS, Fælledvej 25, tlf. 97851611 • **Citroën Skive** Skive Autohandel I/S v/ Gjerulff & Jensen, Viborgvej 13, tlf. 97522611 • **Citroën Århus N** Poul Rasmussen Bilcenter A/S, Graham Bells Vej 15-19, tlf. 86109200
Citroën Vejle Kielstrup & Fuhlendorff A/S, Storhaven 3, tlf. 75832200 • **Citroën Ålborg** Kjærsgaard Auto – Ålborg A/S, Håndværkervej 22, tlf. 98137100 • **Citroën Frederikshavn** Citroën Frederikshavn ApS c/o Autohuset, Søndergade 250-252, tlf. 98421233