

2

LÆS BL.A. I DETTE NUMMER:

**FRA HÅNDBOLD TIL GIGT GJORDE ONDT
HAR DU FÅET GLOSUPPE TIL MIDDAG?**

TRAFFIC

100 TING - ET SELVPORTRÆT

Selvfølgelig kan du komme ud
at køre bil



Sahva Auto arbejder ud fra mange års viden og erfaring. I dag anvender vi de nyeste teknologier, og er specialister i at indrette biler, så du trygt kan komme ud i trafikken, uanset at du har et handicap.

Sahva har gennem snart 130 år været med til at gøre hverdagen lettere for bevægelseshæmmede, og er i dag Skandinaviens førende inden for udvikling, design og fremstilling af hjælpemidler.

Kontakt os og hør mere om mulighederne og indretning af din bil.

Sahva

Auto

Park Allé 287 • 2605 Brøndby • Tlf. 4343 9191 • www.sahva.dk



Traffic
- og især noget
om cyklister



6

Fra håndboldpige
til gigtpige

ASIF møde
i Danmark

19



MB

**MORBUS
BECHTEREW**

www.bechterew.dk

Leder	5
Fra håndbold til giggt gjorde ondt	6
Har du fået glosuppe til middag?	9
Traffic	12
100 ting - et selvportræt	16
ASIF nyt	19
Ha ha!	21
Kredsnyt	23

Udgives af Gigtföreningen for MORBUS BECHTEREW

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

Redaktionsudvalget: Claus Rønlev (ansv.), Niels Vous, Jon Erlendsson, Svend Aachmann, Torben Jørgensen · **Layout:** FLreklame, Danmarksvej 30 G2, 8660 Skanderborg, Tlf. 70 22 18 70, fl@flreklame.dk, www.flreklame.dk · **Annonce ekspedition:** Danmarksvej 30 H1 · 8660 Skanderborg · Tlf. 86 91 46 87 · **Tryk:** Silkeborg Bogtryk, Stagehøjvej 27, 8600 Silkeborg · **Deadline/ Udsendelse:** 20. januar/ 1. marts, 20. april/ 1. juni, 20 august/ 1. oktober, 20. oktober/ 1. december · **Tegninger:** Ingrid A. Jørgensen, Vejle

Ny
viden



Iplus

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 antioxidant stof i øjet. Iplus indeholder tillige 22 andre naturlige antioxidant, vitaminer og mineraler - specielt sammensat med henblik på øjets funktion. Anbefales derfor af flere specialister og øjenlæger. Iplus er kosttilskuddet 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.

ENJOY THE MOMENT!



"Coca-Cola" and the design of the Coca-Cola Contour Bottle are registered trademarks of The Coca-Cola Company. © 2000 The Coca-Cola Company.



Maj måned har været jubilæernes tid i Gigtforeningen for Morbus Bechterew. Fynskredsen har eksisteret i 20 år og Sønderjyllandskredsen i 25 år. Tillykke med det!

Og held og lykke med at give stadig bedre oplysning, råd og vejledning til mennesker med morbus Bechterew og deres pårørende.

Vi kan samtidig, sammen med Sønderjyllandskredsen, glæde os over det fine samarbejde, der har været med gigthospitalet i Gråsten. Rigtig mange med morbus Bechterew har haft stor gavn af den kvalificerede behandling og træning, vi får dér.

I begyndelsen af september er vi værter for det 7. internationale møde mellem morbus Bechterew patientforeninger (ASIF), der navnlig findes i Europa, men også i Japan, Canada og andre steder. Det er vi meget stolte af i Gigtforeningen for Morbus Bechterew, og vi har da også store forventninger til mødet. Deltagerne vil blandt andet få lejlighed til at besøge Chr. X's Gigthospital i Gråsten og dér modtage information om, hvordan behandlingen af morbus Bechterew foregår i Danmark. I den forbindelse også om brugen af de nye biologiske præparater i behandlingen af MB.

Reuma 2005 er endnu et internationalt møde om gigt, der afholdes i Danmark, og som Gigtforeningen arrangerer, senere i september i år. Det vil vi også deltage i på forskellig måde. Der er således et stort internationalt præg på foreningens arbejde i dette år. Mere derom i et kommende nummer af MB Bladet.

I ønskes alle en god og tør sommer!

*Med venlig hilsen
Torben Jørgensen*

Skift fra håndboldpige til gigtpige har været som at få en hammer i hovedet



30-årige, nygifte Gitte Justesen er en pige fra Resen udenfor Struer, som for 8 år siden blev trukket til Århus af kærlighedens uransagelige veje. Gitte bor i Viby sammen med Morten, og er så heldig, at hun har giftet sig med en massør, akupunktør og zoneterapeut, der driver klinik i underetagen af boligen, så der er ikke langt til lindring, hvis gigten bider i haserne

► AF CLAUS RØNLEV

Kendetegnende for Morten og Gitte er, at de elsker det kropslige. Morten har dyrket atletik på eliteplan, og Gitte har i mange år dyrket håndbolden på højt plan. Det at dyrke idræt sammen har altid været en hjørnesten i parforholdet. Hr. Bechterews indtog i hjemmet og i parforholdet har derfor været en giftig modstander for disse fælles glæder, og når man spørger Gitte om hvilke følelser, hun knytter til sin gig, kommer svaret prompte:

- Jeg har mest reageret ved at blive ked af det. Følt mig sårbar. Jeg har af og til svært ved at forstå, at det virkelig er gig. Indtil nu har jeg ikke kunnet finde noget mønster mellem gode og dårlige perioder. Jeg kan gå fra en god til en dårlig periode, uden at jeg synes, jeg har gjort noget, som kan være årsagen. Det er simpelthen så

frustrerende. Nogle dage har jeg lyst til at kæmpe, og andre dage, hvor humøret står lavere, har jeg tendens til at gi pokker i det hele og lægge mig på sofaen. Men det at jeg har kærlige hænder, der vil give mig massage og zoneterapi ad libitum er bare mit store held, smiler Gitte Justesen.

Både arbejdsbord og gig er af hæve-sænke model

Det er ikke mere end to år siden, at Gitte fik nummerplader på sin Bechterew, men har ligesom alle vi andre døjet med gener i længere tid forud for diagnosen.

Gitte er uddannet grafiker, og har i mange år arbejdet med bundne layoutopgaver på et trykkeri, men for et par år siden skiftede Gitte til en grafisk tegnestue, hvor hun får lov at føl-

ge opgaven og samarbejdet med kunden gennem hele processen fra ide til færdigt produkt. En ekstra glæde for Gitte var at opleve, at da hun vendte tilbage fra den sygemelding, hvor hun fik MB diagnosen, stod der et hæve-sænkebord klar på arbejdspladsen, som er gået hen og blevet et uundværligt hjælpemiddel.

Ikke en BIVA model

- Vi er og har altid været aktive udemennesker, og vores drøm er da også at få et lille landsted udenfor Århus, men drømme forrentes jo nemmere end flekslån.

- Når vi for år tilbage var ude at løbe i skoven sagde Morten flere gange, at det da ikke kunne passe, at jeg var så stiv. Dengang havde jeg ikke andre gener end at jeg ofte var øm og træt i

lænden, så det tænkte jeg ikke så meget over.

I dag dikterer gigten, at det er slut med løbeturene, og det har været hårdt at erkende:

- Jeg prøvede mig frem med først at gå mig varm og derefter gå over i løb, og det gik nogenlunde nogle uger, men så var det – mentalt og fysisk - ligesom at få en hammer i hovedet. Stuen ligner ikke ligefrem et BIVAMiljø: En trampolin og en terapibold fylder godt op. Her udfordrer Gitte sig selv, ligesom hun dagligt cykler de 4 km hver vej til arbejde.

- I kampen om ikke at give op overfor gigten har Morten og jeg planer om at prøve at komme i gang i et motionscenter. Jeg er inde i en dårlig periode, og har lidt svært ved at tro på, at jeg komme i gang med motion igen, men også her er Morten en dejlig støtte, som skubber til mig, betoner Gitte Justesen.

En stædig model

- Jeg mærker gigten hver dag, men har da også gode perioder, hvor jeg ikke er ret påvirket. Jeg er lidt stædig med medicin. Jeg tager ikke noget til daglig, kun i de perioder, hvor jeg har det rigtig skidt, eller hvis jeg på forhånd ved, at jeg skal eller vil yde noget ekstraordinært, som f.eks. den årlige skitur, som vi stadig holder fast ved. Jeg tænker sådan, at jeg stadig er så ung, men at jeg nok kommer til at leve med medicin over mange år på et senere tidspunkt, så derfor vil jeg gerne ud-

sætte debuten på det felt. I perioder går det ud over nattefreden, da jeg godt kan få det sådan, at jeg vågner, hver gang jeg vender mig, og jeg har der bare at stå træt op om morgenen efter sådan en nat.

Det gør mig godt

- Jeg kom i forbindelse med Bechtereforeningen ved at søge på Nettet, så popper den jo op. På den måde fandt jeg også ud af tilbuddet om svømningen, men ellers har jeg ikke brugt foreningen så meget endnu, for jeg synes ikke mit liv og tiden er moden til, at jeg træder længere ind i patientrollen. Hjemmesiden har jeg kun haft begrænset glæde af, for herhjemme har vi Macintosh-computer, og der virker hjemmesiden ikke, beklager Gitte Justesen, og fortsætter:

- Jeg var slet ikke klar over tilbuddet om vederlagsfri fysioterapi før jeg hørte om det til svømning. Det er jeg glad for at kunne benytte, men samtidig også skuffet over at min praktiserende læge ikke har oplyst mig om dette tilbud tidligere. Jeg synes ikke, jeg har fået ordentlig støtte og information. Jeg går nu til fys én gang om ugen, og det har jeg stor glæde af. Oveni det kommer som nævnt, at jeg er gift med min 'egen' massør, så jeg er fint dækket ind, og jeg kan mærke, at det gør mig godt.

Ensomheden blev brudt i vandet

- Jeg har et par gange opsøgt en pri-

vatpraktiserende reumatolog her i Århus, og det har jeg ikke været tilfreds med. Jeg synes rådgivningen har været dårlig og uengageret, og på den måde har følt mig meget alene med min gigt. Af samme årsag synes jeg det har været dejligt at starte til varmtvandstræning i Bechtereforeningen. Her har der for første gang været mulighed for at udveksle råd og erfaringer. Det har brudt ensomheden. Det var i øvrigt en hård omgang at blive meldt ind, for det informationsmateriale jeg fik tilsendt gjorde mig skræmt. Jeg har fået det læst, men har derefter lagt det på depotet, for jeg orker ikke at blive styret af angst for fremtiden mere end nødvendigt. Den tid den sorg, udtaler Gitte Justesen, og fortsætter afslutningsvis:

Barnevogn?

Jeg har selvfølgelig tænkt på, hvordan det vil være at blive gravid i forhold til gigten. Men som jeg kan læse om det, bør det ikke medføre de store gener at være gravid, ja nogle får det ligefrem bedre af det. Så på den måde ser det jo rimeligt ud. Min gigt sidder meget omkring bækkenet, hvor det ofte giver gangbesvær, og på dårlige dage kan jeg da godt have svært ved at forestille mig at skulle slæbe rundt på et barn oveni. Men det har andre jo kunnet finde ud af, så det kan jeg vel også.

Link til Morten Justesens klinik:
www.zone-punktet.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 blodgørende), ekstrakt af **Perna Canaliculus** (fugtighedsgivende, genopbyggende, blodgørende 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 blodgørende) samt **Glycosilaminoglycans** (polysaccharid med fugtighedsgivende, nærende og genopbyggende effekt). Indeholder ikke mineralske 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.

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

Kurferie i Slovakiet

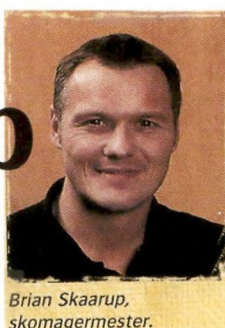
Er Du stresset, skal Du genoptrænes eller trænger Du til at forkæle Dig selv, tag på Kurophold i det dejlige Slovakiet. Priser fra 6.200 Kr. Program og tilmelding

Tlf. 86 49 23 21* www.zieberejser.dk



ZIEBE REJSER
SPECIALIST I KURREJSER

Skaarup
ORTOPÆDISK
HÅNSKOMAGERI



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

Langelands-Hyben

KOSTTILSKUD med dokumenteret antioxidanteffekt

Hyben Vital ApS producerer et standardiseret kvalitetsprodukt, der fremstilles under løbende dansk laboratoriekontrol.

Langelands Hyben indeholder mange af naturens egne vitaminer og mineraler, f. eks. C-vitamin målt op til 805 mg pr. 100 g. Forsøg dokumenterer at kroppen optager Langelands-Hybens C-vitamin dobbelt så godt, som kemisk fremstillet C-vitamin.

Resultaterne af forsøg med Hyben Vital ApS produkter har været fremlagt på internationale kongresser, i Prag i 1997, i Firenze i 1998 og i Washington i 1999, i Bratislava og Kina i 2000. 2 artikler om forsøg med Hyben Vital ApS produkter er offentliggjort i det anerkendte engelske tidsskrift *Inflammo Pharmacology* Vol. 7, nr. 1 & nr. 4 1999.

NORSK FORSØG

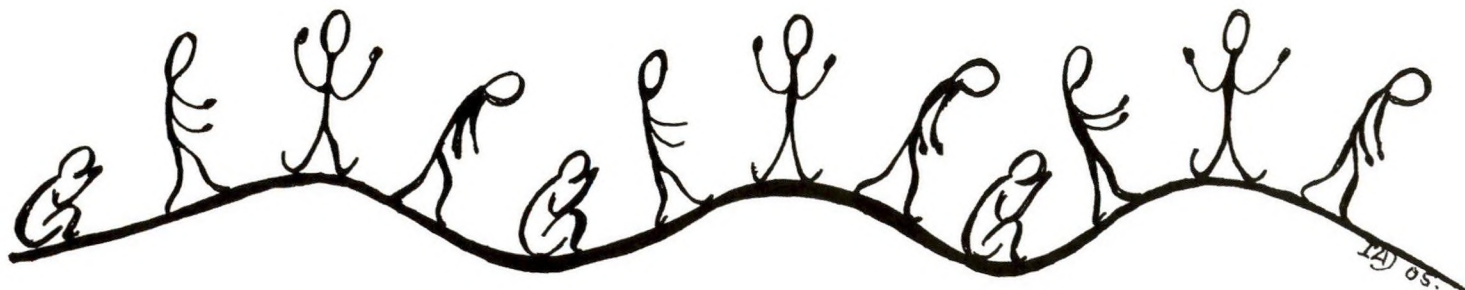
I år 2000 er der på et norsk hospital afsluttet et placebokontrolleret forsøg på Hyben Vitals ApS produkt, der deltog 100 patienter. Forsøget er afsluttet med et overraskende positivt resultat.

Langelands Hyben kan købes på apoteker, Matas i Magasins helseafdelinger og i de fleste helsebutikker.

Langelands-Hyben fås både som pulver, kapsler og tabletter.

Hyben Vital International ApS
Tlf. 62 50 16 92 • Fax 62 50 16 22
www.hyben-vital.com





Har du fået glosuppe til middag?

Livet er fedt! - 3 små ord, som vi dagligt bruger. Set som en helhed, står sætningen for mig som to vildtforskellige udsagn, ladet med følelser, der både kan være positive som negative

► AF PETER STÜCKLER, SØNDERJYLLANDSKREDSEN

Det positive udsagn udstråler optimisme, er fyldt med sprudlende livsmod, er tegn på succes og jublende glæde, det hele er bare en stor livsbekræftelse – klar lysende livsglæde.

Den negative fortolkning af udsagnet har vi for nylig kunne følge med i en Tv – serie, der omhandlede 5 overvægtige menneskers kamp i dagligdagen mod deres vægt og de fristelser de måtte modstå for endelig ikke at tage på. En daglig kamp, en daglig udfordring, der på forhånd allerede var dømt til at mislykkes. Beretningen, mange af os fulgte uge efter uge, vil jeg personlig give betegnelsen en skæbnkamp for deltagerne der knoklede som besatte, de løb, de gik, de cyklede, de svømmede så sveden hagede ned over dem. Om fredagen i et sådant kursusforløb, kom afregningens time. De blev vejede, og for de flestes vedkommende, måtte de igen tage imod et nederlag, som så mange gange før. Men de blev ved. Lykkedes det endelig med at komme af med bare et – eller to pund, gav det igen fornyede kræfter, de blev jublende glade, og denne lille sejr gjorde at de blev ved med at mase på.

Og dog, Hjalp det ???

Overvægten var en utrættelig kamp, der krævede enorm viljestyrke – afsavn og psykisk modstandskraft imod deres alt for synlige handicap. Som før nævnt var vi nogle, der kom til at holde af de stakler, hvis liv uden omsvøb og med mange meget private udtalelser blev vist frem, for som nævnt, skulle vi fornemme den daglige kamp mod alle de fristelser, livet nu engang byder. Nu vil I, de trofaste læsere af vores blad, jo nok, når i stopper op her ved ovennævnte udtalelser, spørge jer:

Hvad er meningen med at omtale de overvægtiges problem i MB bladet?

Det kommer jeg til lidt senere.

Igennem de udtalelser der kom fra deltagerne, kunne vi efterhånden fornemme, at de fleste i gruppen, slutte sig næsten var ved at give op, pga. den påvirkning og dermed en erkendelse af et nederlag. Påvirkningen udefra var nok det største pres, disse personer måtte leve med.

Og påvirkning, hvordan er den i den



ne situation? Påvirkning, det er omverdenen, det er familie, det er vennerne, det er kollegaer, det er alle de andre, der er med til at påvirke. Nogle positive, men de fleste dog negative.

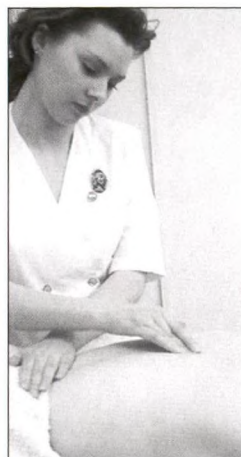
Det kunne mange af os lære en del af

Og hvor var disse fem personer dog herlige at opleve. Hvor mange personer her i landet kunne finde på at blotlægge deres tanker, deres visioner, deres følelser, deres forhold til de nærmeste, familien, venner, arbejds-kollegaer? For mig at se var de ærlige, de var oprigtige, men inderst inde var de meget kede af deres problem, de



BP Gas light

Den lette gasflaske
www.bpgas.dk



Kurrejser

Balcova, Tyrkiet

1 uge fra kr. 6.560,-
 Ekstra uge fra kr. 3.440,-

Inkl. fly fra København, halvpension og behandlinger.
 Transport fra lufthavn til hotel t/r.
 Vores samarbejdspartner i Balcova er TEM Travel med
 dansktalende personale som hjælper under hele opholdet.
 Rekvirer brochure



Hødetgodtrejser
 Vesterbro 49 · 9000 Aalborg
 Tlf. 98 12 24 78
www.hadetgodtrejser.dk

Kursustilbud for fysisk handicappede i Socialfondsprojekt DI-KA' 2



- **Har du lyst til at være en del af et netværk af undervisere i IT og/eller engelsk for andre handicappede?**
- **Har du lyst til at lære om samt anvende pædagogiske værktøjer både til klasse- og fjernundervisning?**
- **Er du fysisk handicappet, og er du på førtidspension?**

Så har du mulighed for at deltage i et længerevarende uddannelsesforløb, hvor undervisningen foregår dels som fjernundervisning og dels som 3 x 5 dages internatkurser i Dronningens Ferieby i Grenaa.

I løbet af de første 16 uger vil du blive klædt på til at være medunderviser. I de efterfølgende 29 uger får du lejlighed til at afprøve dine nye færdigheder som medunderviser for andre med nedsat fysisk funktionsevne.

Det er ikke nogen forudsætning, at du har tidligere undervisningserfaring, blot du er fortrolig med IT og/eller engelsk og har interesse for formidling og undervisning.

Ansøgere fra Fyns, Århus og Ribe Amter har 1. prioritet.

Undervisning, transport og ophold i Dronningens Ferieby bliver betalt for dig.

Dækning af opholdsudgifter til en ledsager/hjælper kan bevilges efter ansøgning.

Projekt DI-KA' 2 er støttet af den Europæiske Socialfond og ledes af **Kursuscentret, Grenaa Handelsskole.**



Sidste frist for ansøgning om optagelse er den 1. august 2005.
 Forventet opstart den 5. september 2005.

Kontakt Hanne Andreassen på tlf. 87 58 04 20 eller e-mail ha@ghs.dk for at høre nærmere og for at få tilsendt en brochure.

var frustrerede, de var i syv sind, men dog, de havde en vilje, et fremsyn og en god portion optimisme. På trods af deres følelser, deres tårer. Det kunne mange af os lære en hel del af. Een bestemt udtalelse, som een af de medvirkende kom med, har jeg hæftet mig meget ved, og som for mig lød som et råb om hjælp, var følgende:

"Selv om man er så mega-overvægtig, er man indvendig meget meget lille, så man helst undgår at gå udenfor en dør ved dagslys."

Man mærker det hele tiden

For mig at se, en udtalelse, der siger alt om selvværd – man er ved at opgive en ellers god livsvilje. Årsagen til denne bemærkning, som man i øvrigt kunne nikke genkendende til for manges vedkommende, var den daglige nedstirring fra deres medmennesker, deres familie, deres vennekreds, der jo ikke kendte til deres indbyrdes forgæves kamp mod deres modstander: Den utrættelig daglige kamp mod Vægten.

Og når jeg så overfører det foranævnte til en Bechterew's hverdag, mener jeg så absolut, at der er paralleler. - Jeg ved selv, hvad det betyder at have et synligt handicap. Man mærker det, når man går i byen for at handle, når man kommer til et arrangement, det kan være til et møde med mange nye ansigter, man mærker hele tiden en konstant nedstirring. I mit aktive arbejdsliv, hvor jeg havde med undervisning at gøre, startede jeg altid med at fortælle deltagerne om min kroniske sygdom. De kunne jo se det, og i og med de havde fået denne oplysning, kunne jeg mærke, at nu spe-

kulerede de ikke så meget mere, hvorfor jeg gik som jeg gik, eller hvorfor jeg ikke kunne dreje hovedet som de kunne. Men det har for mig også kostet meget, at stå frem, og fortælle at man har et handicap, der skal alligevel mod til.

Se den mand, mor!

Tit og ofte har jeg mødt forældre, gående med deres lille kære størrelse ved hånden, der højlødt, når de så mig, spurgte deres forældre: *Hvorfor går den mand sådan?* Igennem mange år med slige spørgsmål og konstant nedstirring, gør det et meget stort indtryk, og jeg vil påstå, at det også har kostet og stadig koster en kamp at høre det, men gudskelov har jeg da nu fået den styrke, at kunne vende mig om, og klappe den lille "spørger" på hovedet med bemærkningen: Det er fordi manden har ondt i sit ben.

Den lille kære, har fået et svar, et tilfredsstillende svar, og dermed vil han, det er jeg meget sikkert på, have accepteret "Manden der går dårligt". Men den lille mand er nu tilfreds, han har fået svar på sit spørgsmål.

Jeg tænker meget tit på, hvornår mit ældste barnebarn, Søren på godt fire år, kommer med et lignende spørgsmål, eller lille Sofie på halvanden år, der for nylig meget gerne ville op og sidde på morfars skød. Mon de spørger, eller er de så vant til at se deres morfar, med den stive nakke, og den stive gang, og har accepteret, at sådan er morfar?

Børn og fulde folk

Der er et udsagn der siger: Af børn og fulde folk skal man høre sandheden.

For mig at se en sætning der passer til Ug. Den lille mand har iagttaget mig, han har spurgt, og han har fået et svar, der tilfredsstiller hans nyfgenhed.

Men har hans mor forstået budskabet?

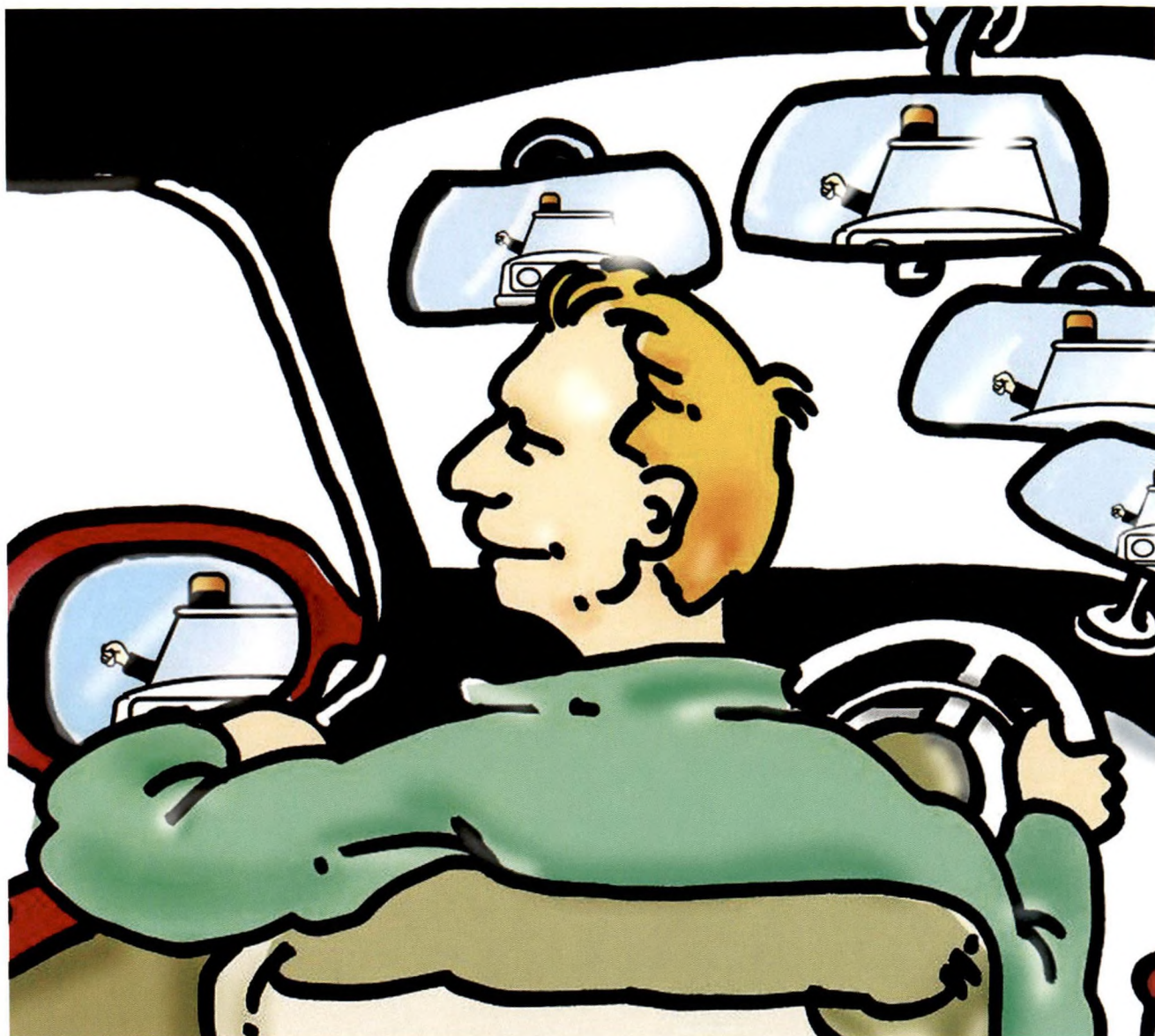
Eller har de andre jeg møder på min vej, tænkt over hvad det betyder for en person med et synligt handicap, at vide, at de personer han lige har mødt, vender sig om og stirrer?

Når jeg er på indkøb, er det meget frustrerende at opleve, at nu har butikkerne igen lavet om på placeringen af visse varer på hylderne. Før kunne man tage den ønskede vare lige fra hylden, nu er den placeret enten på en høj hylde eller på den nederste. Men jeg har lært at spørge om hjælp, og det kunne da være, at jeg en skønne dag møder den lille mands mor, I husker nok ham, der spurgte: *Hvorfor går den mand sådan?* Og når jeg så spørger om hjælp til at få den vare man ønsker, tror jeg nok hun har forståelse for mit og andres synlige handicap.

Men det kræver megen styrke, og jeg er ganske sikker på, at mange af jer MB'er har det ligeså. Og for at drage sammenligning fra de overvægtige og til os, må vi alle sammen i dagligdagen have styrke til at kunne acceptere personer, medmennesker med et handicap, og med den baggrund *udvise mere forståelse* for de medmennesker, der er en lille smule anderledes en normen, så at også denne gruppe med tiden kan bruge det positive udsagn:

"Livet er fedt"





Traffic

- og især noget om cyklister!

► AF NIELS VOUS

Det kommer formodentlig næppe som den helt store sensation for de fleste læsere hvis jeg siger, at det indenfor vores diagnose er karakteristisk, at vi har en mindre bevægelighed i f.eks. nakkehvirvlerne, hvis der sammenlignes med en rask person. Læsere som

ikke har en næsten fuldstændig stiv nakke - og deraf følgende vanskeligheder med at dreje hovedet fra side til side - vil dog sikkert sagtens kunne sætte sig ind i følgende situation:

Du kommer frem til et vejkryds, hvor du har vigepligt, og skal derfor af ind-

lysende årsager orientere dig til begge sider, inden du kører frem. Men nu forholder det sig sådan, at vejen du kom kørende ad, ikke er vinkelret på den krydsende vej. Det gør, at du ikke kan se til den ene af siderne. Vinklen er simpelt hen for spids.

Jacques Tati kunne ikke have gjort det meget bedre

Nu er gode råd dyre, men intet hjælper. Der er ganske enkelt ikke andet at gøre, end at åbne døren, stige ud af bilen, og - med det ene ben solidt plantet på jorden som en slags drejesokkel - da at få sig vendt i den rigtige retning, hvor den blinde vinkel var. Når der så er fri bane, er der lagt op til hurtige beslutninger og raske bevægelser: Ned i sædet, smække døren - og af sted vi kører.

En del læsere husker sikkert den legendariske franske film, "Trafik" fra 1971 som meget humoristisk satte fokus på vores adfærd i trafikken.

Forestil dig den beskrevne situation, set fra en bagved holdende bilist. Han fatter absolut intet!

Til gengæld kunne man let forestille sig, Jacques Tati (som skrev og instruerede den nævnte film) omdanne situationen til nogle overordentlige morsomme sekvenser på en filmstrimmel.

Udenforstående kunne derfor forledes til den opfattelse, at en del af os med Morbus Bechterew lever livet som bilist på en overordentlig spændende - for ikke at sige farlig - måde! Så galt er det forhåbentlig alligevel ikke.

Det er nemlig tidligere her i bladet beskrevet, hvordan man ved hjælp af især spejle kan afhjælpe disse situationer. Men det ændrer formentlig ikke ved den kendsgerning, at der er visse steder, hvor de mest stive nakker - belært af erfaring - meget nødig færdes. Her i hovedstadsområdet har jeg selv et par steder, hvor jeg absolut kun ses som fodgænger eller passager i en bus!

Trafik er imidlertid nærværende for alle. Ikke mindst da ganske mange af os er så privilegerede at have et arbejde at passe.

Nogle konkrete situationer

Højresving over cykelsti

Alle kender dette. Du skal foretage et sving til højre eller køre ind ad en indkørsel, og du skal passere en cykelsti. Udgangspunktet må vel her være, at der ikke er den store forskel for os med nedsat bevægelighed, set over til den raske person.

Vigepligt/ over cykelsti

Hvis vi derimod forestiller os den situation at du, for at køre ud på en vej, skal passere en cykelsti, kan tilfældet efter min opfattelse blive ganske kompliceret, hvis der kommer en cyklist fra din højre side.

Vi må nu være i en situation hvor cyklisten ikke har hele retten på sin side, idet vi forudsætter, at han kører mod færdselsretningen. En cyklist som kører korrekt på en ensrettet cykelsti, vil nemlig komme fra ens venstre side. Vi forudsætter altså at der ikke er tale om en dobbeltrettet cykelsti.

- Er det nu en formidlende omstændighed for bilisten, at cyklisten også positivt begår fejl?
- Er der overhovedet forskel på strafudmålingen, om man rammer en cyklist som kører i lovlig eller ulovlig færdselsregning?
- Og nok så vigtigt, kan vi med et i forvejen kendt handicap støtte en vis ret herpå? Forstået således, at det i forvejen kendte handicap kan udmønte sig som en formidlende omstændighed.

Cykel i fodgængerfelt

Skrækscenariet for undertegnede som til dagligt fører bil i Københavns centrum er følgende situation:

Du skal foretage et venstresving i et lysreguleret kryds. Der er fri bane for modkørende trafik, og det fodgængerfelt som du skal passere i forbindelse med svingningen er nu også passabelt.

Lige inden du fortsætter venstresvinget opdager du dog i venstre øjenkrog en repræsentant fra f.eks. De Grønne Bude, som kommer ræsende i fodgængerfeltet. På lige fod med situationen ovenfor, kører cyklisten mod normal færdselsretning.

Spørgsmålene i afsnittet ovenfor kan nu gentages. Og i øvrigt suppleres med, om ikke det i sig selv må være en formidlende omstændighed for den handicappede bilist, (eller skærpende for det grønne bud) hvis cyklisten foretager sig noget klart ulovligt, nemlig at cykle i en fodgængerovergang og ydermere gøre det fuldstændig tåbeligt, ved at køre mod færdselsretningen.

Det skal måske lige forklares for læsere, som ikke normalt er trafikanter her

i Storkøbenhavn, at de nævnte cyklende bude, typisk er unge sportstrænnede personer, som kører radiodirigeret budtjeneste på de såkaldte mountainbikes. Det foregår, om end ikke over stok og sten, så i hvert fald med lethed hen over fortovskanter - og det sker med meget høj hastighed.

Advokatfuldmægtig på afveje

Jeg vil afslutte eksemplerne med en lille historie fra et ellers trafikalt fredeligt sted, Odense. Det var sidste sommer, hvor jeg var kritisk tæt på at gøre alvorlig skade på en ung dame - og hendes lille barn.

Jeg skulle foretage et højresving i et stort lysreguleret kryds både med cykelstier og fodgængerfelter. Det blev grønt, og jeg kunne svinge til højre, da der hverken var fodgængere eller bagfra kommende cyklister.

Der kom imidlertid en ung dame fra min venstre side ad cykelstien. Endnu et tilfælde hvor der på cykelstien køres mod normal færdselsregning. Hun stoppede dog klogelig, da der i hendes færdselsretning jo var rødt.

Mens jeg var i færd med at svinge til højre, havde hun næsten standset sin cykel, men nu fulgte et kækt lille højresving, hvorefter hun accelererede ud på fodgængerovergangen, hvor der - trods alt - var grønt lys.

Det var meget tæt på, at hun var ramlet ind i siden på min bil - som dog i sagens natur heldigvis ikke havde nogen særlig høj hastighed.

Bagpå i barnestol havde hun en kær lille størrelse, med rottehaler og sut. Moren selv havde i øvrigt en opsat hårpragt som under ingen omstændigheder tillod brug af cykelhjelme! Hun kunne meget vel ligne prototypen på en advokatfuldmægtig fra det nærliggende dommerkontor!

Uanset om denne nydelige unge mor til daglig repræsenterede den dømmende magt her i landet, skal der ikke megen fantasi til at forestille sig, hvordan undertegnede meget vel kunne være blevet bragt i en overordentlig vanskelig situation. Også juridisk.

Jeg vil nødig refereres for at have en antipati overfor cyklister. Men dels opfører ganske mange af dem sig temmelig tankeløst, dels er retsstillingen jo sådan, at føreren af bilen som ud-

Zingiberin™ ice



Kølede gel
Akut lindring af smerter i led og muskler

Ferrøsan

Zingiberin Ice er en langtidsvirkende fysioterapeutisk kølede gel, der lindrer lokal smerte, rødme og hævelse på og omkring muskler og led ved at sænke hud- og vævstemperaturen ca. 5 grader i området, hvor gelen påføres.

Susanne Munk Lauritsen kender selv til problemer med ledene fra sin tidligere karriere som håndboldspiller. *"Zingiberin Ice er et virkelig godt medicin frit alternativ som går fint hånd i hånd med anden smertebehandling af ledproblemer"* udtaler Susanne.

Zingiberin ice kan med fordel anvendes sammen med Zingiberin ingefærkapsler.

Zingiberin produkterne kan købes i Matas, helsekostforretninger og på udvalgte apoteker.

Zingiberin™
ice



Allerede når du sætter dig ind i den nye VW fornemmer du, at det er *din* bil. Den personlige indretning, de ergonomiske hensyn og rummeligheden gør det nemt og bekvemt at bevæge sig rundt. Her er taget hensyn til det hele.

Vi leverer overalt i Danmark

Komfort + VW - den perfekte løsning...

I VW busserne 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. Bl.a. kan rattet indstilles i højde og længde, integreret joystickgearstang gør den nem at nå og letter gearskiftet. Sådan kunne vi blive ved....

VW busserne fås i 3 udstyrsversioner.

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

Kontakt Christian Rosendahl eller Torben Madsen for yderligere oplysninger på tlf. 7542 0600

Villy Veirup as

Industrivej 1 • 6760 Ribe • 7542 0600
www.vw-ribe.dk • ribe@volkswagen.dk



gangspunkt har den største skyld - og så er der altså lige det, at jeg ikke helt kan udelukke den omstændighed, at jeg har en potentiel større risiko for at blive involveret i en ulykkes- eller uheldssituation. På grund af min nedsatte bevægelighed.

Hvad nu hvis!

Har du også prøvet at befinde dig i situationer hvor du tænkte: "Hvad nu hvis det gik galt?" Du kan jo sikkert godt huske et par tilfælde, hvor det har været mere end tæt på.

Vær nu bare ærlig. Jo du har!

Hvem har ikke befundet sig i en situation, hvor man ikke følte at kunne orientere sig så godt som en "normal" trafikant - hvilket i min terminologi underforstået er én, som på det nærmeste kan dreje hovedet som en skovdue!

Meningen med denne artikel er at kaste lys over disse situationer. Altså hvor vi udmærket er klar over, at vi har et lille problem.

Hvis uheldet er ude, bliver alt så skåret over én kam, eller kunne der tæn-

kes være visse formidlende omstændigheder?

Hvad mener FDM?

Og netop dette var indgangsvinklen, da jeg for nogen tid siden kontaktede FDM, Juridisk afdeling, for at høre om man dér havde nogle erfaringer omkring dette specifikke emne.

Som læseren sikkert er klar over, er det umuligt at afæske - især fra en jurist - et konkret svar på et konkret spørgsmål. Og sådan skal det vel i princippet også være.

FDM lod dog ane, at der nok kunne være "noget om snakken". I hvert fald forstod jeg det således, at hvis man allerede overfor Bilinspektionen havde beskrevet sit handicap (bekendt kulør) - og dermed havde et forbehold i sit kørekort - da kunne visse formidlende omstændigheder komme på tale.

Må vi høre dine erfaringer?

Et helt bærende element i denne artikel er, at vi meget gerne vil høre dine erfaringer. Læs gerne denne artikel

som en slags oplæg, med de eksempler som jeg her er kommet med. Men hvis du selv har befundet dig i nogle specifikke situationer, som du kunne tænke dig at få yderligere belyst, vil vi på redaktionen meget gerne høre fra dig.

Man beskæftiger sig jo i disse situationer med begreberne hårde og bløde trafikanter. Udgangspunktet er, at bilisten næsten altid juridisk anses for den største skadesforvolder, hvilket der vel også er en del logik i. Men vi kommer efter min opfattelse hurtigt ud i nogle situationer, hvor cyklistens adfærd i trafikken begynder at tangerer tyranni. Det problem gælder jo i princippet alle bilister, men formentlig i særdeleshed os med en bevægelsesnedsættelse.

Som nævnt vil vi i redaktionen vende tilbage med yderligere oplysninger, men kvaliteten vil kun højnes, hvis du deltager med dine egne erfaringer.

Ordet er herefter frit. Kom frit frem!

Selvportræt af en MB-er

Følgende selvbiografi er med tilladelse af medlem Carsten Skamris gengivet fra hjemmesiden www.carstenskamris.dk

100 ting

Jeg er hurtig til at skrive blindskrift.

Jeg er hurtigere til at bruge backspace.

Jeg kan ikke fordrage bananer - rå, stegte, i alle afskygninger.

Jeg kan ikke fordrage peberfrugter.

Jeg drikker ikke kaffe.

Jeg har engang vundet gratis kaffe i et helt år.

Jeg kan ikke lide kager (undtagen kanelnegle med hvid glasur).

Jeg har altid ost, bacon og mælk i køleskabet.

Jeg bruger smør.

Jeg synes livet er som en ost, bliver bedre med tiden.

Jeg nyder en skive stærk ost på ristet hvedebrød med honning.

Jeg bager selv mit hvedebrød.

Jeg kan lide at lave mad.

Jeg tager gerne opvasken bagefter.

Jeg bruger briller.

Jeg knalder tøjet efter vask.

Jeg nyder ikke-rygende omgivelser.

Jeg nyder radio frem for tv.

Jeg har dog et 14" tv.

Jeg er A-menneske.

Jeg gider bare ikke lave noget i "A-tiden"

Jeg kan ikke ligge stille på en strand.



Jeg vil slukkes, hvis jeg bliver en grøntsag.
 Jeg har 5 andele i en vindmølle.
 Jeg har en andelslejlighed.
 Jeg er ordensmenneske.
 Jeg har bare ikke orden på mit skrivebord.
 Jeg har svært ved at acceptere hundeejere der ikke har kontrol over hunden.
 Jeg er flittig bruger af biblioteket.
 Jeg læser mange bøger.
 Jeg er overvejende ISTJ i MBTI.
 Jeg har gået 2 år på gymnasium, mat-bio.
 Jeg har HH-studenterhuen.
 Jeg er udlært kort- og landmålingstekniker.
 Jeg har en profil på dating.dk.
 Jeg kan lide at kramme - lige som at spise suppe med gaffel.
 Jeg får aldrig nok.
 Jeg har en hjemmeside!
 Jeg var drengespejder som lille.
 Jeg har overlevet 2 overlevelseskurser - uden kaniner.
 Jeg kan førstehjælp, også hjertemassage.
 Jeg har Bechterew.
 Jeg kan klappe med en hånd.
 Jeg har spillet de samme 8 rækker i lotto siden 1989.
 Jeg har kørekort til bil, lastbil og bus, alle med hænger.
 Jeg prøver at opføre mig ordentlig i trafikken.
 Jeg har fløjet i fast-vingede fly.
 Jeg har fløjet i fixed-vingede fly.
 Jeg har fløjet i vandflyver.
 Jeg har fløjet i luftskib.
 Jeg har kørt på hundeslæde.
 Jeg har gået på indlandsisen.
 Jeg kan lide at gå vandreture.
 Jeg kan lide naturens rå kræfter.
 Jeg gider ikke løbe efter en bus eller et tog.
 Jeg har aldrig skudt en sæl.
 Jeg har aldrig mødt en levende isbjørn.
 Jeg synes der er koldere om vinteren i Danmark end i Grønland.
 Jeg synes der er mørkere om vinteren i Danmark end i Grønland.
 Jeg synes der er vådere om vinteren i Danmark end i Grønland.
 Jeg synes ikke der er noget der hedder vinter i Danmark.
 Min far har en udstoppet muldvarp.
 Mine forældre nyder deres otium på Fyn.
 Jeg er født i Måløv (1960).
 Jeg har en lillesøster (1962).
 Jeg har en datter (1989).
 Jeg har været bilsælger.
 Jeg har været postomdeler.
 Jeg har været vicedistriktchef.
 Jeg har været opvasker.
 Jeg har været økonomikonsulent.
 Jeg har været soldat.
 Jeg har været arbejdsløs.
 Jeg har været søvnig.
 Jeg kunne ikke leve af det, så nu er jeg lagerarbejder.
 Gad du virkelig læse alt det?
 Jeg kan ikke tælle til 100





Hvis du har nogen eller noget at passe på

Tryg er for dig, der har nogen eller noget at passe på. Saml familiens 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 hverdagen.

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

Det handler om at være **Tryg**

DÅRLIG MAVE GIVER DÅRLIGT HELBRED

Nyt produkt giver håb til alle med maveproblemer.

80% af vort immunsystem findes i tarmsystemet. En dårlig tarmfunktion betyder et svækket immunforsvar, som ikke er i stand til at udskille gifte og tungmetaller. Derfor dør mange mennesker med forstoppelse, luft i maven og oppustet mave. Gener, der kan medføre en række følgesygdomme som eksempelvis allergiske lidelser, eksem, psoriasis, fibromyalgi, hæmorrhoider eller oppustethed.

Men et nyt middel, Oxytarm, har ved flere forsøg vist særdeles gode resultater, når det gælder om at genoprette mavens naturlige immunforsvar. Eksempelvis viste en test med Oxytarm målrettet til personer med fibromyalgi særdeles gode resultater. Efter otte uger opnåede deltagerne en forbedring på deres generelle helbredsstilstand på 30 pct., mens de opnåede en smertereduktion på over 20 pct.

SÅDAN VIRKER OXYTARM

Oxytarm er et naturprodukt, der holder tarmsystemet rent ved at fjerne de hårde afføringsmasser, som har aflejret sig på tarmvæggen. Derved sikrer Oxytarm en normal, regelmæssig tarmaktivitet. Produktet indeholder en unik oxygenforbindelse (magnesiumoxid, C-vitamin og citruskompleks).

C-vitamin og citrus er tilsat for at hjælpe kroppen med at bryde bindingerne i tablettens krystalstruktur. Det giver en mere effektiv frigørelse af virkestofferne, så optimal optagelse opnås. Virkestofferne afgifter, renses, heler og styrker fordøjelsesorganerne. Affaldsstofferne på tarmens inderside blødgøres, bakterier, svampe



og virus dræbes. Oxygenet angriber de "dårlige" bakterier og bidrager til, at affaldsstofferne løsnes fra tarmvæggen. Når den blødgjorte, halvt flydende plak løsnes, vil magnesiumet i tablettens sørge for, at den flytter sig nedad i tarmen. Magnesium giver en mild, tarmskylende effekt, som hjælper tarmens egen evne til at tømmes

fuldstændig, hvilket medfører en lang række positive følgevirkninger.

*Oxytarm forhandles hos Matas, apoteker og Helsambutikker. Yderligere oplysninger fås hos Nordic PharmaCeuticals
Telefon: 36 34 44 96.*

ASIF

Pressekonference i Wien - Møde i Danmark

Hvad nytte har vi af en morbus Bechterew forening? Det spørgsmål har man lov at stille sig selv af og til. Heldigvis synes jeg, at vi godt kan angive flere gode argumenter for, at det kan nytte!

► AF JON ERLENDSSON,
REUMATOLOGISK AMBULATORIUM, HORSSENS SYGEHUS

Her skal tilrejsende fra mange lande nyde hinandens selskab i september.



Viden om MB

De mest nærliggende argumenter for en Bechterewforening er, at man tilvejebringer oplysninger om sygdommen og sociale forhold, der løbende opdateres. Man kan både søge oplysningerne i foreningens pjecer og på MB-hjemmesiden www.bechterew.dk. En anden kilde er de foredrag, der tilbydes i kredsene, hvor man samtidig har mulighed for at tale med ligestillede og udveksle erfaringer om, hvorledes hverdagen kan takles. Det har man også lejlighed til ved de træningsaftener, kredsene arrangerer.

Øge offentlighedens kendskab til MB

Vor forening søger tillige at profilere sig overfor offentligheden ved at udvide kendskabet til sygdommen og gøre opmærksom på de særlige problemer, vi kan have både socialt og behandlingsmæssigt. Vedrørende det sidste punkt gælder det specielt træningsmuligheder og lige adgang til de bedst mulige medicinske præparater. Samarbejde med sundhedsvæsenet indgår også i morbus Bechterewforeningens formål.

ASIF

ASIF (Ankylosing Spondylitis International Federation) er en international sammenslutning af Bechterewforeninger. Ved samarbejde mellem flere nationers Bechterewforeninger finder vi gensidig inspiration til at takle problemerne. Ved at gå sammen kan vi manifestere os kraftigere overfor offentligheden. I år byder der sig 2 muligheder for, at vi kan være med til at sætte internationalt fokus på morbus Bechterew.

Pressekonference om MB i Wien

I begyndelsen af juni afholdes den årlige europæiske kongres for gigtlæger, denne gang i Wien.

På åbningsdagen vil der blive arrangeret et 1½ time langt møde med den internationale presse. Formålet er at oplyse om MB, specielt betydningen af kroniske smerter, samt at fortælle om behandlingen.

Konferencen vil blive ledet af professor i reumatologi Maxime Dougados fra Paris. Derudover er det planen, at der skal medvirke en MB-patient, en psykolog og en repræsentant fra ASIF. ASIF's bestyrelse har bedt mig repræ-

sentere ASIF. Jeg håber, at mødet med pressen vil gavne vores fælles sag.

ASIF møde i Danmark i september

Hvert 3. år mødes repræsentanter for ASIF's medlemsforeninger for at udveksle erfaringer og lægge strategien for de kommende år.

Siden foreningen blev dannet i 1988, har der været afholdt 6 møder. Nu er det Danmarks tur. Mødet holdes på Sandbjerg Gods i Sønderjylland og vil blandt andet inkludere et foredrag af professor i sundhedsøkonomi Kjeld Møller Pedersen, der vil give sit bud på, hvordan patientforeninger opnår indflydelse. Mødet vil også indbefatte et besøg på Gråsten Gigthospital, hvor et af mødets hovedemner vil blive belyst: Behandlingen med de nye biologiske midler.

Alt i alt vil Morbus Bechterewforeningen gøre sit til at sætte MB på dagsordenen både nationalt og internationalt. Vi vil bringe referater af aktiviteterne i et senere nummer af MB-Bladet.

CBRE

CB RICHARD ELLIS
CEDERHOLM

Statsaut. ejendomsmæglere, valuarer,
MDE og Chartered Surveyors

35 års erfaring i ind- og udland
med formidling, udlejning og vurdering
af erhvervsejendomme

E-mail: cederholm@cederholm.com
www.cederholm.com

København	Århus	Kolding	Esbjerg
Trondhjems Plads 3 2100 København Ø Tlf. 7022 9601 Fax 3543 9606	Frederiksgade 1 8000 Århus C Tlf. 7022 9602 Fax 8730 8909	Bredgade 15 6000 Kolding Tlf. 7022 9603 Fax 7322 1209	Kongensgade 32 6700 Esbjerg Tlf. 7022 9604 Fax 7613 4209

SCANI

– udstyr til post og papirbehandling



Rødager Allé 22-24 · 2610 Rødovre · Tlf. 36 70 90 88
H.C. Andersensvej 63 · 8230 Åbyhøj · Tlf. 86 25 01 88

Klinik for Fysioterapi Glostrup

Hovedvejen 158, 1. sal Bolig 8 · 2600 Glostrup

KIRSTEN JOHANSEN · BJØRN DAN ANDERSEN

TELEFON 43 45 60 40

Tlf.tid kl. 10-12



3T-Thermal Transfer Technology Ltd

Krimsvej 13 c · 2300 København S

Telefon 39 40 01 75

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

FL REKLAME

Danmarksvej 30 G2 · 8660 Skanderborg
7022 1870 · fl@freklame.dk · www.freklame.dk



k l a m e **FL** r e



Haha

-fortæl din bedste joke

- Et firma havde annonceret en ledig stilling og fået mere end 100 ansøgninger. Personalechefen sad med bunken af brevene i hånden og funderede lidt. Så tog han halvdelen af ansøgningerne og smed dem i papirkurven. Een af hans medarbejdere, der havde set det, spurgte da meget forundret ” Hvorfor gjorde du det? Du har jo ikke engang læst dem. Efter en meget lang overvejelsepause kom svaret ” Dem der ryger i papirkurven, er bare uheldige. Og uheldige folk har vi sandelig ikke brug for her i firmaet.

Peter Stückler, Sønderjylland

- En blondine kom styrtende ind til lægen med blodet løbende fra en flænge i panden.
- Hvad i al verden er der dog sket? spørger lægen.
- Jamen det var fordi jeg var ved at slå et søm i med en banan, men så kom der en mand forbi som sagde ”Brug dog hovedet”, svarede blondinen

Red.

DET MÅ VEL OGSÅ GERNE VÆRE LIDT SJOVT AT HAVE GIGT?

MB Bladet efterlyser hermed læsernes sjoveste vittigheder. Send dem ind til redaktøren, så du kan gi en hånd med at sprede glæde i de små hjem!

Rokkedahl

SENIORBYG AS

Boligudvikling og
totalentreprise

Jernbanegade 27, 4690 Haslev
Tlf. 5631 4464 · Fax 5631 5696
mail@rokkedahl.dk · www.rokkedahl.dk

Kalundborg Folkeblad
Skibbrogade 40
4400 Kalundborg
Telefon 59 51 24 60

Danfoss



GLOBAL AND STILL DOWN TO EARTH

- En virksomhed med ægte værdier
- Et godt sted at arbejde
- Produkter i verdensklasse

Danfoss A/S • DK-6430 Nordborg • Tlf: +45 74 88 22 22
danfoss@danfoss.com • www.danfoss.com

**Vi spilder IKKE
din tid med tom snak...**

– men lytter og stiller skarpt
på din virksomhed og dennes behov

**Vi sluger IKKE
dit markedsføringsbudget...**

– men giver dig Value for Money
og mere end 10 års erfaring

**Vi siger IKKE
nej til et godt samarbejde...**

– men glæder os i stedet til at høre om
din virksomhed og dine visioner

RecclameBureauet

Flegborg 4, 2. sal · 7100 Vejle
Telefon 75 71 12 55

Cykel-Glæde

Vi hjælper Dig med at finde og tilpasse cyklen til Dit behov.
Vi forhandler bl.a. Kettler cykler, med mange muligheder,
se bl.a. her:



100% kvalitets affjedret cykel med lav indstigning.
Cyklen er særdeles velegnet til personer
med piskesmæld, ryg- og skulderproblemer.

Fås fra kr. 6.999,00; den viste model koster kr. 8.999,00.

Per P. Cykler

v/ Per Pedersen • Snejbjerg Hovedgade 19 • 7400 Herning
Tlf. 97 16 88 66 • Fax 97 16 88 65
E-mail: info@perpcykler.dk • **www.perpcykler.dk**



morbus bechterew

Østjylland

KREDSFORMAND:

Formand: Erik Jensen,
Skovhøj 44, 8361 Hasselager,
Tlf. 20 76 75 91
e-mail: erik-jensen@stofanet.dk



Referat af generalforsamling 2005, - afholdt 17/3 2005, Marselisborgcentret, Århus C

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Beretning fra formanden
3. Forelæggelse af godkendt og revideret regnskab for det seneste regnskabsår
4. Vedtagelse af budget og kontingent for det kommende regnskabsår
5. Indkomne forslag
6. Valg til bestyrelsen
7. Valg af suppleanter til bestyrelsen
8. Valg af revisor samt revisor-suppleant
9. Evt.

Pkt. 1: Claus Rønlev blev valgt til dirigent og takkede for valget. Dirigenten konstaterede herefter, at generalforsamlingen var korrekt varslet. Der var 31 fremmødte medlemmer.

Pkt. 2: Formanden Kurt Ibsen aflagde en kort beretning om kredsens aktiviteter i det forgangne år. Herefter takkede han for et godt samarbejde i bestyrelsen, og formandens beretning godkendtes af medlemmerne med applaus.

Pkt. 3: Kasserer Søren Rasmussen fremlagde regnskabet på overheads, og økonomien blev gennemgået. Overskuddet var næsten identisk med sidste års, og status absolut tilfredsstillende. Efter et par opklarende spørgsmål blev regnskabet godkendt. Herefter blev regnskabet for Oplysningskredsens Bassinforening fremlagt. I lighed med sidste års regnskab var der god økonomi og et pænt overskud. Overskuddet skal bruges til oprettelse af et tredje svømmehold på sigt. Efter enkelte spørgsmål blev regnskabet godkendt med applaus. Kassereren fik et ekstra bifald for det store arbejde med regnskaberne i begge foreninger.

Pkt. 4: Budget og kontingent for kredsen og bassinforeningen blev godkendt uden kommentarer.

Pkt. 5: Bestyrelsesmedlem Poul Møller fremlagde et forslag til vedtægtsændring vedrørende forøgelse af antal bestyrelsesmedlemmer. Erfaringerne med et større antal bestyrelsesmedlemmer er, at der aldrig er mindre end fem til stede på møderne, og at man dermed både er beslutningsdygtige og idérige. Den nye ordlyd: "Bestyrelsen består af formand, næstformand, kasserer samt

fra tre til fem bestyrelsesmedlemmer," blev godkendt af samtlige tilstedeværende og fremsendes herefter til Hovedbestyrelsen.

Pkt. 6: Bestyrelsen består af Kurt Ibsen, Erik Jensen, Poul Møller, Ulrik Hjelme, Michael Hjortshøj, Søren Rasmussen og Mirjana Rosenlund. Kurt Ibsen tilkendegav, at han ikke ønskede genopstilling. De tre sidstnævnte var på valg og blev genvalgt af medlemmerne. Herefter blev Trine Christensen foreslået og valgt til nyt medlem af bestyrelsen, som herefter består af syv medlemmer. Bestyrelsen vil herefter konstituere sig selv.

Pkt. 7: Preben Dannemand blev genvalgt som 1. suppleant til bestyrelsen. Som 2. suppleant nyvalgte Per Dalgaard.

Pkt. 8: Som revisor blev Poul Christensen genvalgt og Claus Rønlev som revisorsuppleant.

Pkt. 9: Der udspandt sig en livlig diskussion under eventuelt af forskellige emner. Bl.a. diskuterede man kontakt til og aktivering af unge medlemmer. Endelig nævnte Claus Rønlev en kritik af vores medlemsblad, som i sin ordlyd og layout mest



ALD

Automotive

Outsourcing af bilflåder - www.aldautomotive.dk



Lyngby Svane Apotek

Lyngby Hovedgade 27

2800 Lyngby

Tlf. 45 87 00 96

Mød 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 henviser.



"Det var måske
værd at prøve"

285,-

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, slidgigt eller diskusprolaps. Gullet lægges
ind hvor smerten sidder, efter at vi med akupunktur har testet stedet.

Eller akupunktur

Andre smertemønstre, f.eks. hold i ryggen, migræne eller allergi,
kan afhjælpes med akupunktur. Ring og hør om mulighederne.

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

El-installation

Rør / VVS

Ventilation

Teknikentrepriser

Kemp & Lauritzen

Roskildevej 12
2620 Albertslund
Tlf. 4366 8888
Fax 4366 8899
kl@kemp-lauritzen.dk
www.kemp-lauritzen.dk

POLITIFORBUNDET I DANMARK

H. C. Andersens Boulevard 38
1553 København V

Tlf. 33 45 59 00



henvender sig til ældre. Dette vil der blive gjort noget ved.

Referent: Mirjana Rosenlund

► Efter generalforsamlingen har bestyrelsen konstitueret sig, og ser herefter sådan ud:

Formand: Erik Jensen

Næstformand: Trine Christensen

Kasserer: Søren Rasmussen

Bestyrelsesmedlem: Mirjana Rosenlund

Bestyrelsesmedlem: Poul Møller

Bestyrelsesmedlem: Ulrik Hjelme

Bestyrelsesmedlem: Michael Hjortshøj

Suppleant: Preben Dannemand

Suppleant: Per Dalgaard Steffensen

Efter generalforsamlingen har bestyrelsen ønsket at styrke indsatsen overfor unge og yngre medlemmer, og vil i den kommende tid forsøge dels at tage kontakt til enkelte medlemmer, og dels at tage initiativ til at der startes et form for netværk med aktiviteter særligt for unge og yngre MB'ere.

morbus bechterew

Nordjylland

KREDSFORMAND:

Formand: Ernst Bisgaard,
Søvænget 14, 9541 Suldrup,
Tlf. 98 37 89 37, mobil 40 18 27 50
e-mail: enb@post5.tele.dk

Kære Medlemmer

Lørdag den 12/3 havde vi besøg af privat praktiserende Psykolog Bjørn Danielsen, der fortalte om det at få konstateret en kronisk sygdom, og hvordan man tackler dette overfor kone / kæreste, venner og kollegaer. Et meget vellykket arrangement.

Lørdag den 9/4 havde vi den årlige generalforsamling.

Referat følger nedenfor:

Generalforsamling i Gigtforeningen for Morbus Bechterew

- Nordjyllandskredsen 9/4 2005

Generalforsamlingen i Gigtforeningen for Morbus Bechterew - Nordjyllandskredsen blev i år holdt i Idrætsforeningen for Handicappede på Skydebanevej 1 i Aalborg.

Inden generalforsamlingen fortalte Claus Rønlev fra Århus, om hans tur i sejlbad fra Århus til middelhavet, samt hvordan han sejlede middelhavet tyndt.

Claus havde forberedt et flot foredrag med masser af billeder og video sekvenser, der beskrev turen.

Referent ved generalforsamlingen:
Claus Larsen.

Punkt 1. Valg af dirigent. Her blev Stig Nielsen valgt. Stig startede med at konstatere at generalforsamlingen var lovligt indvarslet, samt at spørge om der var indkommet forslag til bestyrelsen.

Punkt 2. Formandens beretning. Fremlagt af formanden Ernst Bisgaard. Ernst startede med at fortælle at der var sendt girokort ud til 145 medlemmer, så der har i løbet af året været en medlemstilgang på ca. 15 medlemmer, hvis alle betaler kontingentet.

Der har i året været holdt 2 bestyrelsesmøder, derudover har bestyrelsen kommunikeret en del pr. e-mail og telefon.

Der er god økonomi i kredsen, hvilket kassereren vil komme lidt mere ind på. Dette skyldes til dels at vi kan låne lokalerne af idrætsforeningen for handicappede gratis.

I løbet af året har vi afholdt flg.

Arrangementer:

Til generalforsamlingen sidste år havde vi læge Lis Smedegaard Andersen og fysioterapeut Inger Stougaard, begge fra Gråsten Gighthospital, til at holde foredrag om MB og behandlings muligheder. Der var også arrangeret foredrag med en optiker om MB og briller / kontaktlinser specielt til duknakkede. Dette måtte desværre aflyses pga. manglende tilslutning.

I efteråret havde vi foredrag med Læge Poul H. Christensen fra Aalborg sygehus, der fortalte om hofte og knæ operationer.

Der har været arbejdet på at Inger Stougaard fra Graasten Gighthospital skal komme herop og undervise vores fysioterapeuter, men dette blev udsat pga. sygdom, så vi håber på at få det tilrettelagt på et senere tidspunkt.

I år skal der være ASIF møde i Danmark. Mødet holdes i Sønderjylland, hvilket vil give hovedbestyrelsen og ikke mindst Sønderjyllands kredsen ekstra arbejde i år.

Ernst opfordrede de tilstedeværende til at komme med forslag til bestyrelsen om arrangementer.

Formandens beretning blev godkendt uden bemærkninger.

Punkt 3. Regnskab og budget.

Fremlagt af kassereren Niels Hansen. Der er i forhold til foregående år tyndet lidt ud i regnskabet, så det ikke indeholder så mange poster, men kun de overordnede kategorier. Der er i årets løb indbetalt kontingent for 89 enkelte medlemmer, samt 30 ægtepar/ samlevende.

Pga. en fejl i det opgivne medlemstal til landsforeningen sidste år, har vi betalt for et medlem for meget. Derfor står der -50,- i indtægter. Niels er gået helt bort fra checks og bruger udelukkende Dankort og Netbank.

Dette koster ikke noget, og så er det heller ikke så dyrt at betale girokort. Derudover er næsten alle forsendelser lagt ud til Niels, så der ikke sendes breve ud til nye medlemmer flere gange. Tidligere blev der først sendt velkomstmateriale ud til nye medlemmer, og derefter girokort.

Der var ikke lavet et separat budget.

Regnskab og budget blev godkendt uden bemærkninger.

Punkt 4. Indkomne forslag. Der var fra bestyrelsen indkommet forslag om vedtægtsændringer.

De gik i hovedtræk ud på at formanden ikke skal vælges på generalforsamlingen, men bestyrelsen konstituerer sig selv efterfølgende. Tidspunktet for generalforsamlingen flyttes så den skal afholdes inden udgangen af april.

Vedtægtsændringerne blev godkendt uden bemærkninger.

Punkt 5. Valg til bestyrelsen. Ernst Bisgaard blev genvalgt som formand. Claus Larsen blev genvalgt til bestyrelsen. Bent Andersen ville gerne træde ud af bestyrelsen, i stedet blev Henrik Møller valgt til bestyrelsen.

Punkt 6. Valg af suppleant. Vibeke Nielsen havde skriftligt givet tilsagn om genvalg som suppleant til bestyrelsen, hvilket hun blev. Der blev kun valgt en suppleant i år.

Punkt 7. Valg af revisor. Britta Søgaard blev valgt. Som revisor suppleant blev Helle Sørensen valgt.

Punkt 8. Eventuelt. Her blev der overrakt en kurv til Bent som tak for tro tjeneste i foreningen. Claus bad om at man tog nogle velkomst foldere med til at ligge hos læger, fysioterapeuter, sygehuse og træningssteder.

Dirigenten sluttede af med at takke for god ro og orden.

Således opfattet
Claus Larsen

Hvis der blandt medlemmerne er interesse for at se vedtægterne, med de vedtagne ændringer i deres fulde længde, kan disse rekvireres ved henvendelse til bestyrelsen.

*Med Venlig Hilsen
Claus Larsen*

Tirsdag D. 7. juni 2005 kl. 16.00-18.00

Er alle Nordjyske Patientforeninger inviteret til rundvisning i det nye Medicinerhus.

Interesserede mødes ved det sorte konduktørskur på byggepladsen, indgang fra Mølleparkvej.

*Med Venlig Hilsen
Claus Larsen*

morbus bechterew

København

KREDSFORMAND:

Formand: Torben Jørgensen,
Hjortøgade 1, 4. tv., 2100 København Ø,
Tlf. 39 20 93 80
e-mail: kbh@bechterew.dk

Referat af generalforsamlingen, - torsdag d, 31. marts 2005

1. Valg af dirigent

Torben Jørgensen bød velkommen. Da der ikke var mere end 11 fremmødte, blev vi enige om, at Torben godt kunne administrere dirigentposten samtidig med formandsposten. Torben konstaterede, at generalforsamlingen var rettidigt indkaldt og dermed lovlig.

2. Beretning fra formanden

Torben Jørgensen aflagde følgende beretning:

Medlemsmøder

Vi har holdt 4 medlemsmøder/arrangementer sidste år.

Ondt i arbejdet? Pension – skal, skal ikke?, 30. marts med socialrådgiverne ved navn Ålsbøl.

Vi har derefter været på besøg hos Sahva Rygcenter, 9. juni, hvor bl.a. forskellige senge blev grundigt gennemprøvet. Fysioterapeut og atlet Alexander Grelland, 28. oktober, gav os en anden og spændende indgangsvinkel til træningsprincipper for Bechterew patienter, og endelig gav Inge Juul Sørensen, afdelingslæge på Rigshospitalet, 25. november, en engageret og grundig gennemgang af de biologiske præparater, Humira, Remicade og Enbrel og deres brug i behandlingen af Morbus Bechterew.

Bestyrelsesarbejdet

Netværk

I bestyrelsen har vi talt om muligheden af at danne nogle netværk eller samtalegrupper. Behovet for at kunne tale sammen med andre Bechterew patienter på en mere uformel måde er tilstede, kan vi fornemme fra medlemmer, der henvender sig eller efterlyser muligheden på vores debatsider på hjemmesiden. Tanken er, at disse

grupper, når de er i gang, selv skal afgøre, hvordan og hvor ofte de vil mødes, i lighed med det eksisterende kvindenetværk, som stadig fungerer og har det godt. Kvindenetværket er stadig åbent for nye interessenter.

Medlemsforsendelser via elektronisk post

Vi har nu taget hul på at udsende medlemsforsendelser elektronisk. Derved håber vi på, dels at spare nogle portoudgifter, dels at forbedre vores måde at kommunikere på. I den forbindelse skal vi omlægge vores medlemsliste og administrationen af denne, Susanne Gøttske som er ferm til kontorprogrammer er gået med ind i denne del af processen, og vi skal have Sørensen regnskab til at spille med i den anden ende, således at vi får integreret disse funktioner, vel at mærke elektronisk.

Bestyrelseskursus

Vi har talt om, hvordan vi udvikler vores kredsforening bedst muligt, herunder også hvordan vi selv fungerer bedst muligt som bestyrelsesmedlemmer. Her har vi fået god hjælp af et bestyrelseskursus, Landsforeningen afholdt i eftersommeren 2004 i Ebeltoft. Heri deltog Susanne og Bent, Martine blev desværre syg. Vi håber, det bliver muligt for Landsforeningen at videreføre disse kurser, med lidt skiftende indhold.

Økonomien

Gunstigere økonomi. Kontingentstigningen er slået igennem, samtidig har vi været mere påholdende mht. de steder, vi har holdt møder, det har betydet lavere udgifter selvom vi har haft hele 4 medlemsarrangementer i perioden.

Hertil kommer for fremtiden lidt lavere portoudgifter, idet omkring 65 på nuværende tidspunkt har sagt ja til fremover at modtage indbydelser til medlemsmøder og anden information med e-mail. Det synes vi i bestyrelsen er et meget flot antal her i begyndelsen.

Henvendelse fra Hans Lund, Frederiksberg Hospital

Vi har fået en henvendelse fra Hans Lund, Frederiksberg Hospital, om en planlagt større undersøgelse på

nordisk plan. Her vil man undersøge effekten af træning i varmt vand. Henvendelsen var en forberedende føler, hvorvidt vi vil kunne formidle kontakt til Bechterew patienter, som så får tilbudet om at deltage. Det vil vi gerne, da det er til gavn for os og særligt for dem, som deltager direkte i undersøgelsen. Der er endnu finansiering af undersøgelsen, der skal på plads, men forhåbentlig hører vi nærmere.

.....dette var så formandens beretning.

Beretningen blev godkendt med applaus.

3. Forelæggelse af godkendt og revideret regnskab for det seneste regnskabsår

Kassereren, Søren Jensen forelagde det reviderede regnskab, der blev omdelt på mødet. I år 2004 har økonomien været rimelig. Vi har ikke brugt af foreningens formue og kan overføre et overskud på kr. 13.022,99 til 2005, således at foreningens formue pr. 31.december 2004 er kr. 24.961,73. Vi har haft en pæn fremgang af nye medlemmer, ingen kontingent til landsforeningen, brugt lidt mindre på porto og medlemsmøder. Samtidig er kontingentforhøjelsen, vedtaget i 2003, også slået igennem. Den 4. august 2004 blev foreningens bankkonto lukket og restbeløb blev overført til giro/netbank-kontoen, således at vi fremover kun har en konto at administrere. Foreningens formand har hævekort til denne, og kassereren har adgang via netbank.

Der var ingen kommentarer til regnskabet og regnskabet blev godkendt.

4. Vedtagelse af budget og kontingent for det kommende regnskabsår

Der er ikke udarbejdet et budget for år 2005, og da der ikke forventes nogen store uforudsete udgifter foreslog Søren, at kontingentet forblev uændret kr. 120,- pr. år og kr. 145,- pr. år for en husstand.

Der kan dog forventes en lille stigning i udgifterne, idet bestyrelsen har besluttet, at sende et ekstra bestyrelsesmedlem med til Landsmødet i maj i Svendborg. Telefonudgifterne vil også blive lidt højere, idet der sidste år

kun blev udbetalt telefonpenge til formanden. Der var ingen kommentarer til ovenstående og kontingentet blev vedtaget.

5. Indkomne forslag

Der var ingen indkomne forslag.

6. Valg til bestyrelsen

På valg var:

Martine Evensen, Bent Andersen, og Keld Wilhelmsen. Keld Wilhelmsen ønskede ikke genvalg. Martine og Bent blev genvalgt. Til erstatning for Keld blev suppleant Susanne Gøttske foreslået og valgt.

7. Valg af suppleanter til bestyrelsen

Jonni Bue Kofod og Annette Röschmann blev foreslået. Yderligere stillede Helle Mathiasen og Vivi Arnklit op til suppleantposterne. Gik herefter over til skriftlig afstemning. Hvert fremmødt medlem skulle afgive 2 stemmer. Ved stemmeoptællingen fik kandidaterne følgende stemmetal:

Jonni Bue Kofod	4 stemmer
Annette Röschmann	5 stemmer
Vivi Arnklit	5 stemmer
Helle Mathiasen	8 stemmer

Helle Mathiasen var herefter valgt til den ene af suppleantposterne.

Da der var stemmelighed til Annette og Vivi blev der afholdt endnu en skriftlig afstemning. Resultatet af afstemningen blev:

Vivi Arnklit	5 stemmer
Annette Röschmann	6 stemmer

Annette Röschmann var herefter valgt til den anden suppleantpost.

8. Valg af revisor og revisor-suppleant

Otto Jakobsen blev foreslået som revisor og herefter valgt.

Niels Vous blev foreslået som revisor-suppleant og herefter valgt.

9. Eventuelt

Der blev spurgt, om man viste hvordan det gik med varmtvandsbassin-træningen på Frederiksberg Hospital, som blev startet op sidste år. Et med-

lem, som selv deltog i denne træning, svarede at det gik helt fint. Der var deltagere nok og folk var aktive.

Det blev foreslået, om det ikke var muligt i foreningsregi, at lave en undersøgelse over hvor stor en andel af MB'er der er aktive med træning, varmtvandsbassin eller anden sport og om det havde nogen effekt. Torben mente, at det nok var en lidt for stor mundfuld for en lille forening som vores, og nok også ville koste en hel del penge at sætte i værk.

Det blev spurgt om det ikke var nemmere, hvis betaling kunne foregå via PBS i stedet for som nu, med både giro og netbank. Søren havde undersøgt dette, og mente at det ville koste ca. 8.000 kr. i en opstartsfasen. Hvilket må siges at være for dyrt for en forening som vores.

Ny bestyrelse

Efter generalforsamlingen konstituerede den nye bestyrelse sig således:

► Torben Jørgensen, formand
Hjortøgade 1, 4. tv.
DK-2100 København Ø.
61 68 11 80 (bedst 20-21 på hverdage)
kbh@bechterew.dk

► Martine Evensen, næstformand
Amager Fælledvej 34, 4. tv.
DK-2300 København S.
32 95 48 44 (bedst 19-20)
martineevensen@yahoo.dk

► Søren Jensen, kasserer
Ryparken 25, 1. tv.
DK-2100 København Ø.
39 20 45 50
soren.fup@mail.tele.dk

► Bent Andersen, bestyrelsesmedlem
Ottingvej 103
DK-2730 Herlev
44 94 04 67
bent.andersen@gladsaxe.mail.telia.com

► Susanne Gøttske, sekretær Susanne
Tavleager 45
DK-2670 Greve
43 90 81 86
s.goettske@eriksminde.dk

► Helle Mathiasen
Hvidovregade 14B, st. tv.
DK-2650 Hvidovre
36 75 46 80
HVM@comxnet.dk

► Annette Röschmann
Drejøgade 26 C, 4-405
DK-2100 København Ø.
77 55 45 25
annetteroeschmann@hotmail.com

Referent:
Susanne Gøttiske

Møde om akupunktur, tirsdag den, 12. april 2005.
Bispebjerg Kulturcenter
Ved Christa Scheffler, fysioterapeut

Akupunkturen i teorien

Christa Scheffler redegjorde for den kinesiske og vestlige "udgave" af akupunkturen. Vægten blev lagt på den, ældste, kinesiske udgave. Bygger på Yin og Yang systemet – modsætninger der kompletterer hinanden.

Qi – er (livs)energi, som stimuleres af akupunkturen.

Ubalancemønstre/sygdomsmønstre

Smerter er udtryk for ubalance. Mht. smerter skelnes mellem indre og ydre påvirkninger. Når vi taler om gigt, kan det f.eks. være langvarig kuldepåvirkning, der skaber ubalance i form af gigt.

Shi – ubalance – f.eks. varme, feber – generelt overskud

Xu ubalance – f.eks. træthed, bleghed – generelt underskud

Meridian systemet

Er et energisystem bestående af 12 energibaner, kaldet meridianer. Akupunkturen gives i punkter, der ligger på disse meridianbaner. Meridianerne kan opdeles i yin og yang og igen parvis, som forstærker hinanden ved akupunkturbehandling.

- A Lunge - Yin
- E Pericardium – Yin
- C Hjerne - yin

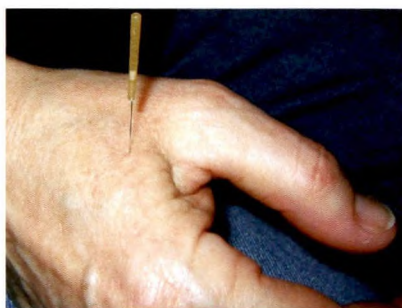
- A Tyktarm - Yang
- C Tyndtarm - Yang
- E Trevarmer (Kirtler) - Yang

- B Milt - Yin
- F Lever - Yin
- D Nyre - Yin

- D Blære - Yang
- B Mave - Yang
- F Galdeblære – Yang

Bechterew set med kinesiske øjne. MB er en sammensat lidelse bestående af kolde og varme ubalancer. Figuren herunder er et analyseredskab til tilrettelæggelse af behandlingen:

Yin	Yang
Indre	Ydre
Kulde	Varme
Xu – underskud – træthed, bleghed	Shi – overaktivitet, feber, forstoppelse
Inde ubalance:	Ydre ubalance:
Smerter indeni krop, kroniske smerter	Akut sygdom
Forkølelse, stivhed, gigt	Smerter i hoved og krop
	Varme ubalance, feber, betændelsestilstande



Herefter blev en "frivillig" udpeget og Christa foretog en behandling på Otto Jakobsen.

Nålestikkene kan nogle gange give blå mærker. En behandling koster omkring 250 kr. Der er for tiden ingen offentlige- eller sygeforsikringstilskud til behandlingen.

Ref. Torben Jørgensen, 21.4.2005

morbus bechterew

MB Storstrøm

KREDSFORMAND:

Formand: Svend C. Dahl,
Kalbyrisvej 113, 4700 Næstved,
Tlf. 55 72 09 83,
e-mail: storstroem@bechterew.dk

**MORBUS BECHTEREW
STORSTRØM afholdt generalforsamling den 7. april 2005 i mødesalen til Næstved Hovedbibliotek.**

Som ved så mange andre generalforsamlinger forløb denne efter det traditionelle skema uden de store ophidsende punkter. Derfor ville et fyldigt referat være gabende kedeligt!

► Men i korte træk berettede formanden bl.a. om, at vi har fået 5 nye medlemmer i 2004, mens en er faldet fra. Så vi er nu 52 ordinære - og 7 støttemedlemmer.

► Bassintræningen kører helt planmæssigt, og holdet er fyldt op. De forskellige aktiviteter gennem året

blev omtalt, ligesom tanker om fremtidige foredrag og arrangementer blev luftet. Der indkom også forslag fra deltagerne. Hvad der sker til efteråret omtales nærmere i næste MB-blad.

► Regnskab og budget blev godkendt, og der var ikke indkommet forslag fra medlemmerne. Det gjorde der dog under evt., især om kommende arrangementer.

► Dertil var der varslet en ændring i vedtægterne til en ny § 7, der herefter hedder: "Foreningen forpligtes udadtil ved underskrift af formanden og et bestyrelsesmedlem. Der påhviler ikke foreningens medlemmer nogen personlig hæftelse for de foreningens påhvilende forpligtelser". - Forslaget blev enstemmigt vedtaget.

► Da Flemming Møss ikke ville genvælges og den tidligere kasserer, Finn Nielsen, kun ville være suppleant, skete der både nyvalg og rokader. Efter konstituering ser bestyrelsen anno 2005 sådan ud:

► Svend C. Dahl: fmd.
Kalbyrisvej 113, 4700 Næstved
5572 0983

► Susanne Pedersen, kasserer
Valnøddeparken 8, 4690 Haslev
5631 6118

► Klaus Hansen, næstfmd.
Kalklejevej 6, 4160 Herlufmagle
5545 7080

► Helle Døssing, sekretær
Nymarksvej 12, 4760 Vordingborg
5537 6775

► Svend K. Nielsen
Hulhøjvej 13,
4640 Fakse
5672 5212

Suppleanter

(mestendels arbejdende):
Finn Nielsen, webmaster, Næstved -
Britta Petersen, Fuglebjerg - Jan
Dechau, Præstø - John Jensen,
Fensmark

Svend C. Dahl

Foredrag ved Jerk W. Langer om "Kosttilskud, gig og MB" - i forbindelse med Morbus Bechterew Storstrøms generalforsamling d. 7. april 2005

Jerk (Sønderjysk for Erik) er Videnskabsjournalist med lægelig baggrund, og er en travl foredragsholder for alle grupper inden for behandlingssektoren i Danmark. Derudover har han skrevet en del bøger om bl.a. naturmedicin, som er et område der har hans store interesse. Se i øvrigt hans hjemmeside www.jerk.dk for yderligere information.

Først kom Jerk ind på forskellen mellem den etablerede behandling og den alternative. Der er en stor gråzone, hvor bl.a. kosttilskud ligger og nogle etablerede læger accepterer det og andre ikke. Den alternative verden har haft en stor fremgang, bl.a. på grund af den kulørte presse med mange historier om, hvordan enkelte midler har hjulpet andre. I den udvikling er der desværre også en større skepsis overfor den etablerede lægevidenskab.

Naturlægemidler (medicin) =
Lægemiddel mod sygdom, naturlige
indholdsstoffer

Kosttilskud (mad) = Ikke lægemiddel, ikke mod sygdom, tilskud til almindelig kost. (ca. 90 % af salget). - I medierne blandes disse udtryk ofte sammen, og derfor kan det være svært at gennemskue.

- Dog bør man altid tale med sin læge
INDEN man tager et naturlægemiddel, idet de kan have negative virkninger sammen med almen medicin (ex. perikon).

Under kosttilskud findes præparater som fiskeolie, ingefær (OBS: blodfortyndende) og hybenpulver. Problemet med disse produkter er, at man ikke i vejledningerne kan læse noget om, hvad de er gode til. Kosttilskud "annonceres" ofte gennem diverse gratisaviser. Denne form for annoncering er ulovlig, men den er svær at komme til livs. Man skal dog også bemærke, at disse annoncer beskriver enkelttilfælde - ikke videnskabelige dokumenterede tilfælde, så virkningen kan være tvivlsom.

Et virksomt naturpræparat kan have bivirkninger, interaktioner (problemer mellem 2 eller flere præparater, kontakt derfor lægen inden du begynder) og kan skabe risikable situationer. - Det er dog sjældent undersøgt i kliniske studier. En enkelt undersøgelse viser, at blandt en enkelt læges patienter var der 43 %, der tog kosttilskud, 19 % havde mulighed for ikke-alvorlige bivirkninger og 1 % havde potentielle alvorlige bivirkninger (grundlag 458 patienter hos én læge). Man skal især være opmærksom, hvis man tager blodfortyndende medicin, og her kan mange midler (ex. Ginkgo Biloba) være farlige. Man skal endvidere huske at oplyse, hvilke naturlægemidler man benytter INDEN en operation, da de kan give meget alvorlige situationer. Dog kan man stoppe med midlerne en uge før en eventuel operation, hvorved at risikoen er minimal.

Glucosamin

Præparatet er indtil videre kun testet på slidgigt og har kun minimale bivirkninger. Stoffet er 100 % naturligt og kroppen producerer det selv (12 gram i døgnet). I behandling får man typisk 1,2 gram i døgnet. Glucosamin er med til at opbygge brusk i kroppen, endvidere er det et naturlægemiddel, hvilket gør at man kan få tilskud, hvis lægen skriver en recept på det.

Glucosamin dæmper måske betændelse, genopbygger måske brusk m.v. Derfor er det et meget spændende middel. En undersøgelse (Lancet 2001) på slidgigtpatienter (især knæ & hofte) viser, at der er en virkning. Midler stopper eller forsinker sygdommen, hvilket er meget vigtigt, samtidig med at det er næsten uskadeligt. Dog er det ikke et mirakelmiddel, idet 1/3 ikke har nogen gavn af midlet (det virker hos 2/3). Produktet virker også først over en vis periode, typisk 2 - 4 måneder, det virker ikke her og nu. Desværre er der ikke nogen tilbagemeldinger på, om produktet hjælper Bechterew patienter, men dermed ikke sagt, at det ikke virker. Bivirkninger: Gennem mange studier har det ikke været muligt at påvise bivirkninger, men der har dog været meget få tilfælde af øget kolesteroltal (4 tilfælde i Danmark ud af cirka

150.000 brugere). En fordel ved Glucosamin er, at der ikke er interaktion med almen medicin, så det skader jo ikke at prøve.

Spørgsmål fra deltagerne

Kan motion være nemesis for en selv, når man har Bechterew?

Sv.: Nej, det forbedrer din øjeblikkelige livskvalitet, og det er vigtigt. Der er dog ikke nogen garanti for, at der ikke kommer skader på lang sigt (10 til 15 år).

Kan fiberrige produkter være negative (kartofler, ris m.v.)?

Sv.: Ikke generelt. Det kommer meget an på folks egne erfaringer, men nogle fødevarer kan måske give problemer. Men der er ikke noget generelt.

Er der midler, som du med garanti kan sige, der IKKE virker hos en Bechterew patient?

Sv.: Lad os vende den om og se, hvad der måske virker. Det kommer jo altid an på, hvor langt man er i sygdommen. I en tidlig fase (betændelsestilstanden), så kan det jo være, at fiskeolie hjælper. Samtidig med det kunne overgangen til grøn kost hjælpe. Kalk og D-vitamin er også en rigtig god ide (husk mælkeprodukter). Derudover kan B-vitamin og Folinsyre hjælpe.

Virker Unikalk eller ej (historie fra pressen)?

Sv.: Der er en stor konkurrence på calcium-markedet, og historierne er ofte skabt af konkurrenter. Der er ikke noget belæg for, at produkterne ikke virker. Dog skal man altid læse indlægssedlerne, for at se, hvordan man skal tage dem.

Kan man tage for meget B-vitamin?

Sv.: Generelt nej. Dog er det vigtigt, at man sørger for at få D-vitamin og Folinsyre, da der tegner sig en mangel på disse vitaminer.

morbus bechterew Sønderjylland

KREDSFORMAND:

Formand: Willy J. Fick,
B. S. Ingemannsvej 8, 6400 Sønderborg,
Tlf. priv. 74 42 68 84 - arb. 74 88 58 71
e-mail priv.: ester.fick@sonderborg.dk
e-mail arb.: willy_fick@danfoss.com

Kære Medlemmer

Tirsdag den 22. marts afholdt foreningen sin årlige Generalforsamling på Gigthospitalet i Gråsten. Sædvanen tro vil vi udsende en udførlig redegørelse for generalforsamling til hvert medlem. Samtidig vedlægges Giroindbetalingskort for kontingentet 2005, der beløber sig til 150,00 kr. for et aktivt årsmedlemskab og 50,00 kr. for et passivt medlemskab. Seneste indbetalingstidspunkt den 30. juni 2005. Bestyrelsen håber på, at alle vil følge denne tidsfrist, idet vi erindrer, at vi skal bruge af vores opsparede midler til det foranstående jubilæum. Sidste år måtte vi desværre sende 30 rykkere ud i oktober måned, det koster igen kræfter – tid – papir og porto, så en opfordring til vores medlemmer - gå allerede på posthuset i morgen, så er den sag afsluttet.

Generalforsamlingen

Tirsdag den 22. marts holdt foreningen sin årlige Generalforsamling. Efter bestyrelsens mening havde vi igen en meget fin opbakning. Et mere omfattende referat blev udsendt medio april sammen med invitationer til foreningens 25 Års Jubilæum fredag den 20. maj.

På et bestyrelsesmøde tirsdag den 5. april har foreningens bestyrelse konstitueret sig som følger:

► Formand Willy Fick
B.S. Ingemannsvej 8
6400 Sønderborg
Telefon: 7442 6884
Mail: ester.fick@sonderborg.dk

► Næstformand Kaj Tramm
Tangmose 5, Høruphav
6470 Sydals
Telefon: 7441 5902

► Kasserer: Peter Stücker
Limfjordsvej 14
6400 Sønderborg
Telefon: 7442 5681
Mail: nor10083@sauer-danfoss.com

► Sekretær Ole Heldgård Pedersen
6200 Aabenraa, Dimen 2
Telefon: 7462 5289
Mail: dimen2@mail.dk

► Best. Medlem: Margrethe Tramm
Tangmose 5, Høruphav
6470 Sydals
Telefon: 7441 5902
Mail: iver.hansen@kohberg.com

► Best. Medlem Iver Hansen
Uge Bygade 18B
6360 Tinglev
Telefon: 7464 2312
Mail: iver.hansen@kohberg.com

► Best. Medlem: Lillian Pedersen
Enghaven 19
6400 Sønderborg
Telefon: 7443 1336
Mail: lillianpedersen@post.tele.dk

25 Års Jubilæum

Fredag den 20. maj 2005

Bestyrelsen for den sønderjyske lokalforening har i lang tid forberedt foreningen 25 års jubilæum fredag den 20. Maj 2005, der skulle afholdes på Gigthospitalet i Gråsten. Markeringen af denne "runde dag" skulle starte med en reception kl. 14.00 hvor vi havde inviteret personer, der havde tilknytning til gigthospitalet, og selvfølgelig også foreningens medlemmer. Willy Fick, formand for lokalforeningen kunne byde velkom-



Gave, CD, til "fysserne" (fysioterapien) fra Sønderjyllandskredsen i forbindelse med receptionen



Receptionsgæster.



Gave til fire stk. 25 års jubilarer i forbindelse med aftenfesten.

De bedste hilsner.....Willy J. Fick



Aftenfesten, der lyttes til en af talerne

men til de fremmødte og gav en kort redegørelse over de forgangne 25 år, og udtalte sin glæde over de tætte bånd der er knyttet, samt forventningen til fremtiden for såvel vores lille gruppe og gigthospitalets behandlerteam. Og det er netop årsagen til at vi er mødt frem idag fortsatte Willy Fick. Vi vil igennem denne reception markere vores tak for den velvillighed vi altid møder her på hospitalet og vores ønske og håb er, at den også må være tilstede for de næste femogtyve år. Sluttelig takkede Willy Fick for både fremmødet og for de gaver foreningen havde modtaget i anledning af 25 årsdagen. Gigtforeningen blev repræsenteret ved direktør Lene Witte, der udtalte sin ros og sin glæde over det fortrinlige samarbejde, der var kytet imellem en patientforening og gigthospitalets behandlerteam.

Landsforeningen for Mb havde sendt deres næstformand og bladredaktør Claus Rønlev, der takkede den sønderjyske lokalforening for de gode bånd, og det engagement der lægges i arbejdet for hele MB sagen, og udtalte at mange andre lokalforeninger var både stolte men også lidt misundelige på de forhold, hvorved den sønderjyske forening kunne virke i dagligdagen. Fra selve gigthospitalet var der fremmøde af hospitalets inspektør Flemming Hartmann Andersen, ledende sygeplejerske Bente Rasmussen, samt overlæge Lis Smedegaard Andersen, der som Mb eksperten på gift - hospitalet kunne fremkomme med ønske om fortsat gode forbindelser imellem foreningen og hospitalets behandlerteam. Herudover var hospitalets fysioterapeuter repræsenteret ved Susanne Jürgensen, samt hendes kollegaer mødt frem, for lidt senere at modtage foreningens gave som tak for 25 års tætte og gode samarbejde. Sluttelig var leder af hospitalets køkken Anni Søgård og hendes kollegaer mødt frem, for at modtage en erkendtlig fra foreningen som tak for den altid gode service vi modtager ved foreningens arrangementer. Endelig blev de fire sønderjyske kredsforeninger under gigtforeningen repræsenteret ved amtsudvalgsformand Inger Andersen, Nordborg.

Foreningen havde også inviteret amtsborgemesteren samt formanden for sønderjyllands Sundhedsudvalg, men begge kunne desværre ikke deltage.

Aftenfesten

41 af foreningens medlemmer var mødt mødt op til aftenfesten på "den gamle Kro" i Gråsten. Under sin velkomsttale kom Willy Fick ind på de forgange 25 års arbejde for MB-sagen, hvorledes vi startede, om foreningens forhold, om fremmødet, om foreningens medlemstal, om foreningens arbejde for at starte en landsforening, om foreningens nuværende status og de forventninger vi har fremover og sluttede med at oplæse de hilsener og fortælle om de gaver vi havde modtaget i dagens anledning.

På bestyrelsens vegne kunne forhenværende mangeårige sekretær Annette Hansen overække fire med-

lemmer, der havde været med til at starte foreningen en gave som tak og påskønnelse for deres "trofasthed". Der fire medlemmer var Erik Erichsen - Ove Lauritzen - Willy Fick og Peter Stücker.

En tak fra bestyrelsen skal da også herfra lyde til Anne Katrine Pørksen og Inge Rostgaard Andersen for de omdelte sange. En tak også til Erik Erichsen og Jørgen Fangel for deres spontane indlæg, der fik latteren til at bryde frem.

Alt ialt var dagen den 20 Maj 2005 en minderig oplevelse, der nok for mange vil stå som et godt minde fremover. Dog fremkom der alligevel en del forundring af nogle af de fremmødte over at der ikke var mødt flere af foreningens medlemmer til denne dag. Personlig vil jeg da meget gerne medgive, at indvarsling af datoen i de sidste 4 blade har været kendt, men som en enkelt sagde, vi kan jo ikke tvinge nogen, men de der mødte op kunne ihvertfald medgive, at såvel receptionen som aftenfesten havde bestået eksamen. Mit håb og ønske skal være, at også fremtiden vil bringe "Bechterw Gigtforening Sønderjylland fuld vind i sejlene fremover".

Med venlig hilsen

Peter Stücker

Bestyrelsens opgaver

En opgave, der har en meget høj prioritet, er at opdatere lokalforeningens folder. Det er meningen at folderen bliver genoptrykt i A4 Format, på begge sider, med alle de relevante oplysninger, der findes omkring foreningen. Den skal så være et indstik til den folder, som er udgivet af landsforeningen, og skal ligge fremme hos behandlerteamet på Gigthospitalet. Sidstnævnte er et såkaldt "must" så nye personer, der får diagnosticeret Mb af behandlerteamet får folder udleveret. Herudover skal bestyrelsen i nær fremtid, fastlægge de arrangementer, vi vil tilbyde vore medlemmer til efteråret.

Vi ønsker alle vore medlemmer en rigtig lang og "varm" sommerperiode.

Med venlig hilsen på bestyrelsens vegne

P. Stücker

(Sønderjyllands Kredsens redaktør)

KREDSFORMAND:

Formand: Grete Jensen,
Peter Damsvej 61, 4180 Sorø,
Tlf. 57 83 30 91
e-mail: grete@smi.as

Kære Medlemmer

Hermed følger referatet af ordinær generalforsamling i Sorø d. 20. marts 2005

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent.
2. Bestyrelsens beretning v/ formanden.
3. Fremlæggelse af revideret regnskab.
4. Vedtagelse af kontingent og budget for det kommende regnskabsår (2006)
5. Indkomne forslag.
6. Valg af bestyrelse
På valg er Kaj Grønborg, Birgitte Poulsen og Ingelise Faurholt Hansen. Alle er villige til genvalg.
7. Valg af suppleant til bestyrelsen
På valg er Leif Petersen og Finn Rasmussen. Finn Rasmussen er villig til genvalg, Leif Petersen ønsker ikke genvalg.
8. Valg af revisor.
På valg er Steen H. Jensen, der villig til genvalg.
9. Valg af revisorsuppleant
På valg er John Pedersen.
10. Eventuelt.

Ad. Dagsordenens pkt. 1.

Steen H. Jensen blev valgt som dirigent.

Ad. Dagsordenens pkt. 2.

Formandens beretning.
En varm velkomst til alle medlemmer og ledsagere til en dag, vi i bestyrelsen længe har set frem til. Lidt spændte på, hvor mange der nu ville dukke op, når indkaldelsen blev ændret fra i går til i dag, men når vi ser på fremmødet, har det heldigvis tilsyneladende ikke haft større betydning, at vi afholder generalforsamling og temadag på en søndag.

Jeg er naturligvis især rigtig glad for senere i dag at kunne byde velkommen til en stor personlighed, Peter Lund Madsen, også i folkemunde kaldet "Hjerne-Madsen".

Endnu engang Hjertelig velkommen!

Medlemsantal

Ved generalforsamlingen sidste år, var det glædeligt at kunne meddele, at vi i foreningen havde rundet 100 medlemmer. Desværre er det dog også således, at når der sendes kontingentopkrævninger ud, er der nogle, som enten ikke længere har lyst til at være med eller de er flyttet til anden region. Heldigvis er der dog også nogle, som får lyst til at melde sig ind, og andre som overgår fra de øvrige kredse, så vores kasserer Bjarne er tilfreds – vi var ved årsskiftet 97 medlemmer, men allerede nu er 100 medlemmer tilmeldt vores register.

Deltagelse i møder

Siden generalforsamlingen sidste år har der været afholdt 4 bestyrelsesmøder. 13. maj hos Birgitte, 13. september hos Bjarne, 13. december hos undertegnede og endelig 7. februar hos Finn. Møderne i december og februar har især været præget af fysisk karakter, idet vi alle har haft store udsendelser at håndtere.

Birgitte, Bjarne og jeg deltog i landsmødet i maj sidste år i Næstved, hvor Storstrømskredsen var værter.

Derudover har jeg deltaget i 3 hovedbestyrelsesmøder, hvoraf det ene var et stormøde i Rynkeby på Fyn over en weekend i september, samt 2 formandsmøder.

Undertegnede er desuden stadig korrekturlæser af vores blad, som med et 2 dages varsel ankommer som en PDF fil, og udskrevet og redigeret skal ligge hos redaktøren 4–5 dage efter, sendt med posten. Der skal arbejdes hurtigt!

Besøg på Hjælpemiddelcentralen i Holbæk

I september havde vi inviteret til medlemsmøde på Hjælpemiddelcentralen i Holbæk, hvor Jane Nielsen

og kollega viste os rundt i huset. Her er virkelig hjælp at hente i både stort og småt, og ingen opgave synes hverken for lille eller stor til at kaste sig ud i. Jeg tror, Hjælpemiddelcentralen på mange måder virker som en "opfindercentral", og at de nyder at se, det nytter! Robert Nielsen fra Sahva var også tilstede og gav os en masse information om køb af bil – hvilke paragraffer, der ligger til grund for ansøgning, og hvilke støtte muligheder der findes, både ved køb af bil, men også bilens indretninger.

Det blev en rigtig spændende aften, som små 20 medlemmer havde glæde af.

Stavgang i Slagelse Lystskov

Den. 25. september, inviterede vi til en introduktion i Nordic Walking, også kaldet Stavgang. Vi fra bestyrelsen havde set adskillige tilbud fra diverse idrætsklubber og aftenskoler for noget sådan, så det mente vi helt sikkert også, ville være et godt aktiv at tilbyde vores medlemmer. Men der havde vi set forkert i kortene, for udover bestyrelsen deltog blot 2! Så er det prøvet!!!!

Bestyrelseskursus i Ebeltoft

På hovedbestyrelsesmødet i maj blev det besluttet at afholde et kursus over en weekend for bestyrelsesmedlemmer i samtlige kredse. Overskrifterne til dette kursus, som blev afholdt på "De Maritimes Øer" i Ebeltoft i starten af oktober, var Kommunikation og organisation. Idéen og oplægget var at give deltagerne nogle gode redskaber til at klare bestyrelsesarbejdet, og nogle brugbare input til at håndtere det voksende krav, der stilles til, at kommunikation mellem 2 eller flere mennesker sker på en sådan måde, at både afsender og modtager er enige om budskabet. Kaj og jeg deltog i kurset, Birgitte skulle også have været med, men måtte sende afbud grundet sygdom i familien.

Glatførekursus

Efter succesen med glatførekurset i februar sidste år, hvor 16 deltog, fik vi en tilkendegivelse af, at det godt måtte gentages om efteråret, så man var bedre rustet til vinterens glatte føre. Den besked, som kom fra flere,

tog vi til os, og annoncerede en gentagelse i slutningen af oktober. Desværre havde kun 6 medlemmer tilmeldt sig, da kurset skulle løbe af stablen, men jeg kan godt garantere alle, at de 6 virkelig var godt rustede, da de havde gennemført kurset. Hvin og hyl kom der en gang imellem fra bilerne, når man fik en snurreretur i svingene, og meget røde kinder på bilisterne, når de stod ud af bilerne. Jeg kunne godt unde mange flere medlemmer denne oplevelse.

Figuranter for reumatologisk seminar Igen i år blev jeg kontaktet af overlæge Lis Smedegaard Andersen fra Gråsten Gigthospital, som gerne d. 27. oktober ville have nogle figuranter at lave Bechterew målinger på. John Petersen, Finn Rasmussen, Arne Jespersen, Birgitte og Kaj var søde at møde op, og en stor tak skal lyde til Jer, i særdeleshed fra Lis Smedegaard men også fra mig, for dermed at give deres kursus et "levende" billede af en Bechterew'er.

Invitation fra Gigtforeningen i Holbæk

Kredsen modtog fra Gigtforeningen i Holbæk v/ Elisabeth Holm, en invitation til et foredrag i Asnæs i midten af oktober med dr. med. Thomas Kiær, som havde taget sin Danmarks-berømte patient, Pia Christmas Møller, med.

Begge fortalte levende om rollerne som læge og patient i forbindelse med Pia's rygoprettende operation. Vi var ca. 12 – 14 MB'ere, som var meget glade for at kunne deltage.

Jeg finder det glædeligt at vi kan samarbejde på tværs af foreningerne, og har derfor inviteret Gigtforeningens Kreds Nord og Kreds Syd til at kunne deltage i dag. Der er således nogle enkelte, som kommer senere i dag til foredraget, men vi har ikke haft samme mulighed for at annoncere dette i tide, idet Gigtforeningen skal have materiale ca. 1/2 år før afholdelse af møder og lign.

Tak til Gigtforeningen for det gode initiativ, og det er mit håb, at vi også i fremtiden vil kunne samarbejde om diverse aktiviteter.

Kredsfolder til landsforeningens velkomstfolder

Efteråret var jo også præget af arbejdet med den nye kredsfolder, som skulle være et supplement til den velkomstfolder, som landsforeningen havde ladet publicere.

Hele bestyrelsen var involveret i denne proces, og jeg skylder alle en stor tak for positiv medleven og – virken til fremstillingen af denne folder. Vi fik hjælp fra Lis Smedegaard Andersen til at supplere på det sidste afsnit i folderen om de nye biologiske mediciner, og tak skal lyde herfra til Lis.

Folderen er sendt ud til samtlige medlemmer samt til øjenklinikker, reumatologisk praktiserende læger og – afdelinger, fysioterapicentre og – klinikker. Over 2.000 stk. er der blevet sendt ud. Og der er taget godt imod dem! Vi har fået megen ros herfor og jeg kan se, de bliver brugt og ligger fremme, hvor jeg kommer. Mine formandskollegaer har ligeledes fået dem tilsendt efter ønske, for at kunne få hjælp til også i deres kredse at udarbejde en sådan. Jeg vil gerne rette en stor tak til de kommuner, som via deres økonomiske støtte, har bidraget til at denne tryksag kunne få et professionelt indhold og udseende.

Ny hjemmeside: www.bechterew.dk

Året har ligeledes bragt nyt på IT-siden, idet landsforeningens – og dermed også kredsens – hjemmeside har fået en ordentlig ansigtsløftning og dermed sikret en fremtidig udvikling. Vores hjemmeside bliver flittigt brugt, og vi har mange muligheder for at profilere os. Der er bl.a. et direkte link fra siden "Lægens Bord" og ligeledes fra Gigtforeningen. I hovedbestyrelsen har vi desuden et forum, hvor vi indbyrdes kan diskutere og fremkomme med diverse meningstilkendigelser i forbindelse med vores virke. Et forum, som naturligvis er beskyttet af password, men hvor vi næsten kan skrive online, og få tingene bragt på plads inden for kort tid. Men også menige medlemmer kan gå på nettet og deltage i diverse debatter omkring deres egen situation, og måske bidrage til at andre kan få glæde af de erfaringer, man har samlet sig.

Fremtiden / Aktiviteter i det kommende MB-år

Året vil naturligvis bære præg af at Danmark står som vært for vores internationale kongres. I dagene 8. – 11. september byder vi velkommen til repræsentanter for Bechterewforeninger i mange lande. Så vidt vi ved, har alle morbus bechterew, så de ved, hvor skoen trykker. De har dermed et godt udgangspunkt for at udveksle erfaringer, og dermed lægge planer for fælles tiltag. Det er første gang i Danmarks, at vi er værter for sådan et arrangement, som normalt afholdes ca. hvert 3. år.

Vi er enormt stolte over at kunne være aktive medlemmer i dette internationale forum, ASIF, og det skyldes ikke mindst at landsforeningen har fået midler stillet til rådighed af bl.a. Tips og Lotto puljen, som beredvilligt har givet kr. 50.000,-. Ligeledes har Elinstallatør Freddy Hansen og hustru Bodil Hansens Fond for 3. år i træk betænkt landsforeningen med kr. 100.000,-. Derudover regner foreningen med selv at skulle hente en pæn sum penge af eget budget, for at få enderne til at mødes.

Til gengæld får vi cementeret Danmark som et foregangsland for udvikling og forskning i vores sygdom. Der er mange kræfter i gang med detailplanlægningen af dagene, og der vil blive brug for megen frivillig arbejdskraft.

Den nye medicin

De biologiske midler, Remicade, Enbrel og Humira har efterhånden vundet indpas i behandlingen af svær Bechterew. Det er givet, at vi i takt med at prisen på fremstillingen af disse midler i de kommende år vil falde, vil så se udbudet af behandlinger give en større fleksibilitet, så vi MB'ere ikke nødvendigvis skal deles op i A og B mennesker, afhængig af, om vi er "værd" at ofre en behandling på eller ej. Vi vil fra landsforeningen følge denne udvikling meget tæt. Sluttelig kan jeg fortælle, at jeg her i uge 9. og 10. tilbragte dejlige 16 dage i Østrig ved Gasteiner-Heilstollen, og Felsen-badet i Bad Gastein. Det var endnu engang en fantastisk oplevelse, og jeg har allerede booket tid til næste år.

Jeg er endnu ikke færdig med at behandle en ansøgning til Amtet for støtte / et tilskud til behandlingen, som jeg ifølge EU forordninger er berettiget til at modtage. Når nyt foreligger i denne sag, vil det blive publiceret i vores MB blad.

Jeg vil gerne takke bestyrelsen for et rigtigt godt samarbejde gennem året og ønsker alle medlemmer en rigtig god sommer.

Efter uddybende spørgsmål og svar vedr. Grete's ophold i Gasteiner Heilstollen, blev beretningen godkendt.

Ad. Dagsordenens pkt. 3.

Bjarne gennemgik regnskabet og det blev godkendt.

Ad. Dagsordenens pkt. 4.

Kontingentet blev af bestyrelsen foreslået uændret, så både kontingent og budget for år 2006 blev vedtaget.

Ad. Dagsordenens pkt. 5.

Der var ikke indkommet forslag fra hverken medlemmer eller bestyrelse, så Grete benyttede lejligheden til at spørge, om der var stemning for at lave et medlemsarrangement hos en ride fysioterapeut. Dette syntes de fremmødte var en god idé.

Ad. Dagsordenens pkt. 6.

Alle blev genvalgt.

Ad. Dagsordenens pkt. 7.

Johnni Hasse blev valgt til suppleant.

Ad. Dagsordenens pkt. 8.

Steen H. Jensen blev genvalgt.

Ad. Dagsordenens pkt. 9.

John Pedersen blev genvalgt.

Ad. Dagsordenens pkt. 10.

Der var ikke noget under evt.

Dirigenten takkede for god ro og orden.

Grete Jensen overrakte herefter en lille present til Leif Petersen for arbejdet i bestyrelsen.

Tema dag

Efter en god frokost, fik vi – godt 40 medlemmer samt pårørende - besøg af hjerneforsker Peter Lund Madsen, også kaldet "Hjerne-Madsen." Peter Lund Madsen lavede et power-point foredrag over hjernens udvikling gennem tiden, godt krydret med myter, anekdoter og sjove indfald. Vi havde en rigtig god og sjov eftermiddag, vi fik alle rørt lattermusklerne. Der blev stillet mange spørgsmål og Peter var meget villig til at besvare dem.

Ref. Birgitte Poulsen.

Bestyrelsen ønsker alle medlemmer en rigtig god sommer.

HUSK – at solen skinner ekstra meget, når den får et smil med på vejen.

p.b.v.

Grete Jensen

morbus bechterew

Vejle-Ribe

KREDSFORMAND:

Formand: Jens Tryde,
Tjørnestræde 5, 7100 Vejle,
Tlf. 75 85 43 12
e-mail: jens_tryde@ccvejle.dk

Referat af generalforsamling i kredsforeningen af Morbus Bechterew patienter i Vejle og Ribe Amt, 12-04-2005 på Bramdrupdam kro i Kolding.

1. Valg af dirigent

Henrik Pedersen blev valgt til dirigent. Han konstaterede at generalforsamlingen var lovlig og rettidigt indkaldt.

2. Formandens beretning

Blev givet af Jens Tryde.

Foreningen har i 2005 rundet de 10 år, så det passende at tage et sundhedstjek på foreningen. Økonomien er om end beskeden, dog rimelig.

Medlemstallet er nogenlunde stabilt, der er 66 betalende medlemmer. Svømmeordningen kører stadig hver onsdag aften på Kolding Sygehus, vi regner med, at samme aktivitet, vil tilbydes næste år.

Aktivitetsmæssigt har det ud ad til været et lidt stille år. Bestyrelsen har holdt ca. 4 bestyrelses møder under vejs. Disse møder har i overvejende grad handlet om det landsmøde, vi afholder her i kredsen i år 2006. Vi er allerede på nuværende tidspunkt langt fremme med planlægningen. Og det tegner godt. Vi har planlagt et par spændende dage. Så vi håber at rigtig mange af jer vil bruge den weekend sammen med os, og få nogle oplevelser, samt få lejlighed til at møde MB medlemmer fra hele landet. I det kommende år vil der blive arbejdet på en helt ny oplysningsfolder om foreningen. Denne folder skal trykkes i et forholdsvis stort oplag, og sendes til relevante steder, som læger, fysioterapeuter alternative behandlingssteder mm.

Sidste år var der ingen arrangementer, men vi skal i år arrangere en tur til Fyn, med samarbejde med Fyn kredsen. Turen vil gå til en bilforhandler, temaet vil være- køb af invalidebil, bil-

indretning, invalideskilt mm. Turen er for alle medlemmer, datoen er i oktober måned.

3. Forelæggelse af godkendt og revideret regnskab

Kasserer Per Schwartz aflagde regnskab, dette blev godkendt.

4. Vedtagelse af budget og kontingent for 2005

Per Schwartz fremlagde budget som blev godkendt. Og kontingent sat til 125 kr.

5. Indkomne forslag

Der var ingen indkomne forslag.

6. Valg af bestyrelse

Jens Erik Andersen har valgt, at træde tilbage pga. arbejde, vores suppleant Gerda O. Djurhuus kom ind på den plads. På valg var Jens Tryde, og Lone Erlandsen, de genopstillede begge, og blev valgt.

7. Valg af bestyrelsessuppleant.

Keld Rasmussen blev valgt som suppleant.

8. Valgt af revisor og suppleant for samme

Jens Erik Westh blev genvalgt som revisor og Nis Iversen som suppleant.

9. Eventuelt

Intet.

► Efter generalforsamlingen konstituerede bestyrelsen sig således.

Formand, Henrik Pedersen.

Næstformand, Jens Tryde.

Kasserer, Per Schwartz.

Sekretær, Gerda O. Djurhuus.

Bestyrelsesmedlem, Lone Erlandsen.

Efter en veloverstået generalforsamling, havde vi inviteret DUKH, (Den Uvildige Konsulent Ordning på Handicapområdet). Der fortalte om, hvad deres arbejde består af, og hvordan sådan vi kan bruge dem og have gavn af. Det var et meget given-
de foredrag.

På bestyrelsens vegne Henrik Pedersen

morbus bechterew

Midt Vest

KREDSFORMAND:

Formand: Kurt Jacobsen,
Enebærvej 7, 7500 Holstebro
Tlf. 97 41 45 41
e-mail: midtvest@bechterew.dk

Generalforsamlingen for Midt-vest kredsen

- i Holstebro Aktivitetscenter
torsdag den 3. marts 2005

Vi skulle kl. 18.30, have afholdt foredrag ved overlæge Lis Smedegård Andersen fra Gråsten Gigthospital i Holstebro Aktivitetscenter, men på grund af vejret måtte Overlæge Lis Smedegård Andersen melde fra. I stedet blev det til hyggeaften for de fremmødte, inden vi skulle afholde den årlige generalforsamling kl. 20.00. Til dem der gik forgæves, vil den nye bestyrelse undersøge mulighederne for et nyt foredrag med Overlæge Lis Smedegård Andersen.

Dagsordenen til Generalforsamlingen kl. 20.00

1. Valg af dirigent og referent

Som dirigent blev Per Kristiansen valgt og som referent blev Jan Sørensen valgt.

2. Formandens beretning 2004

2004 har været et turbulent år for Bechterewforeningens MidtVest Jyllands kreds.

På den ordinære generalforsamling lykkedes det ikke, at danne en bestyrelse, idet der mellem de fremmødte kun var et medlem, der var interesseret i at tage over efter de 3 bestyrelsesmedlemmer, der havde valgt at holde op.

Der blev således kun valgt 3 medlemmer til bestyrelsen, idet Povl Aachmann og Ole Dejgaard fortsatte i bestyrelsen og Jan Sørensen blev nyvalgt.

Foreningen indkaldte herefter til en ekstraordinær generalforsamling, hvor

der blev valgt yderligere 2 medlemmer til bestyrelsen, nemlig Bjarne Børsting og Kurt Jakobsen.

Bestyrelsen konstituerede sig med følgende sammensætning:

Formand	Kurt Jakobsen
Næstformand	Bjarne Børsting
Kasserer	Povl Aachmann
Sekretær	Jan Sørensen
Menig medlem	Ole Dejgaard

Som suppleanter blev valgt Poul Pedersen og Svend Klausen.

Suppleanterne har ikke deltaget i bestyrelsesmøderne, men vi vil fremover også indbyde suppleanterne til at deltage i disse møder. De har godt nok ikke stemmeret, men de vil så være bedre rustet hvis de skal overtage efter et ordinært bestyrelsesmedlem.

Vi har i kredsen afholdt 2 arrangementer og en spørgeskemaundersøgelse i det forløbne år.

Den 6. juni havde vi et arrangement på gigtpløjehjemmet i Skive, hvor fysioterapeut Heidi Erikstoft fortalte om stavgang og hvad denne motionsform kan gøre for os.

Der var 11 deltagere i arrangementet.

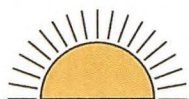
Efter en kort introduktion prøvede vi alle at praktisere stavgang i området omkring gigtpløjehjemmet under kyndig instruktion af Heidi og hendes mand.

Arrangementet blev afsluttet med kaffe samtidig med at Heidi viste en instruktionsvideo så vi på den måde fik fulgt op på vore egne anstrengelser

Den 21. november afholdt vi et arrangement i Holstebro Bowlingcenter hvor 32 medlemmer og ægtefæller/samleverer dystede i den ædle bowling sport.

Der var vin som præmie til det vindende hold og præmierne blev uddelt inden vi sluttede arrangementet af med spisning.

HURRA FOR DEN LILLE FORSKEL !



Mineraler er kroppens byggesten og indgår i alle vigtige livsfunktioner. Da mennesket ikke selv kan danne mineraler, er vi nødt til at spise dem.

Førhen fik vi alle nødvendige mineraler ind med kosten, men i takt med industrialiseringen, udpiningen af landbrugsjorden og forureningen er mængden af mineraler i kosten mindsket betydeligt.

Derfor er det vitalt at supplere med kosttilskud, vel at mærke med letoptagelige organiske mineraler.



Du kender vores almindelige Scanalka, som fås i tre størrelser:

200 stk.	Vejl. pris	47,75
500 stk.	Vejl. pris	104,50
1000 stk.	Vejl. pris	189,75

OG SÅ HAR VI SCANALKA SENIOR.

Idet ældre mennesker har brug for rigeligt selen, har vi i denne valgt at benytte den fremragende L-selenmethionin, som giver maksimalt udbytte, men som har en stærk karakteristisk lugt. Derfor pakkes Scanalka Senior i lufttæt dåse.

Ældre mennesker sidder ofte lidt hårdere i det økonomisk end yngre folk. Vi tilbyder Scanalka Senior til en lidt lavere pris pr. tablet end almindelig Scanalka – også selvom den faktisk er lidt bedre.

Vejl. udsalgspris for 450 tabletter kr. 83,75. Føres af Matas og Helsekostbutikker.



Berthelsen Health Group Aps • Walgerholm 18 • 3500 Værløse

ANNONCE

matas

Matas Fiskeolie



Der er mange måder at få dækket kroppens behov for fiskeolie på, men de færreste er så billige som Matas. Matas Fiskeolie supplerer din kost med de vigtige n-3 fedtsyrer, som mange mennesker ikke selv kan producere nok af. Kroppens behov for n-3 fedtsyrerne er så stort, at en voksen, der spiser mindre end 200-300 gr. fisk om ugen, har brug for et kosttilskud.

**Med Matas Fiskeolie
får du 120 kapsler
for kr. 119,95
- det er kun
kr. 1,00 pr. kapsel.**

Vi har forsøgt os med en spørgeske-
maundersøgelse, primært for at få en
fornemmelse af hvilke typer arrange-
menter medlemmerne er interesseret
i, men også for at få en fornemmelse
af hvilke tiltag medlemmerne i øvrigt
mente at bestyrelsen skulle tage.

Vi modtog kun 13 skemaer retur og
da besvarelserne var meget spredte
gav det ikke rigtigt noget som vi kan
bruge som retningspil for vor arbejde
i bestyrelsen.

Kredsen har i årets løb fået tilgang af
12 medlemmer medens der har været
en afgang på 7 medlemmer og med-
lemstallet er nu på 86.

10 af de nye medlemmer er indmeldt
via vores hjemmeside.

Bechterewforeningen har fået ny
hjemmeside i årets løb og der er på
denne hjemmeside en afdeling for
kredsen, som vi selv kan redigere og
her har vi valgt Gurli Busk som Web-
master.

Det var hvad jeg vil sige om kredsfor-
eningen i det forløbne år, og jeg vil nu
gå over til at fortælle om hvad der i
årets løb er sket i forhold til hovedbe-
styrelsen.

Den 17. april var jeg til formandsmøde
i Middelfart. Her fik jeg for første gang
lejlighed til at hilse på formændene
fra de andre kredse og medlemmerne
af hovedbestyrelsen.

Det er alle sammen flinke mennesker
med en god humoristisk sans så det
blev et godt møde.

Emnet for mødet var det kommende
landsmøde og en præsentation af vor
nye hjemmeside, der nu kører fint.

I weekenden den 15-16. maj var jeg
sammen Povl og Hanne til landsmø-
de, der foregik i Næstved.

Vi boede på et hyggeligt gammelt
hotel og 1. dagens program omfattede
et foredrag af fysioterapeut
Paulette Olsen, der fortalte om motion
og bevægelse samt en guidet tur
rundt til de gamle bygninger i
Næstved og en sejltur på fjorden.

2. dagens program var først og frem-
mest årets generalforsamling.

I weekenden 2-3. oktober deltog jeg
sammen med Jan i et weekendkursus,
der blev afholdt i Grenå.

Temaet var bestyrelsesarbejde og vi
fik mange gode fif til hvordan man får
en bestyrelse til at fungere.

Foredragsholderne den 1. dag var
Claus Rønlev fra hovedbestyrelsen og
Niels Mors. På 2. dagen var foredrags-
holderen Knud Hansen. De har alle 3
stor erfaring i bestyrelsesarbejde i
forskellige sammenhænge.

3. Regnskab for året 2004

Povl gennemgik regnskabet for 2004.
Der blev stillet spørgsmål fra de
fremmødte omkring de øgede udgif-
ter i forbindelse med kontorhold, her
kunne Povl besvare at de øgede
udgifter skyldtes at der i året 2004
skulle sendes de nytrykte
Bechterewsbrochure ud til alle fysio-
terapeuter i Ringkøbing og Viborg
Amter hvorved der opstod øgede
udgifter til blandt andet porto, køb af
stempel.
Regnskab for 2004 blev godkendt af
de fremmødte.

4. Budget og kontingent for året 2005 (1. januar – 31. december)

Kontingentet skal være den samme
som i 2004, det vil sige 150 kr. for
aktive medlemmer, 200 kr. for hus-
stand og 75 kr. for passive medlem-
mer.
Budget for 2005 blev fremlagt af Povl
og til det var der ingen spørgsmål, og
herefter blev budget for 2005 god-
kendt af de fremmødte.

5. Indkomne forslag

Ingen

6. Valg til bestyrelsen

Ole Dejgaard ønsker ikke genvalg.
Povl Achmann ønsker ikke genvalg.
Bjarne Børsting ønsker ikke genvalg.

Til bestyrelsen blev valgt. Jes Nielsen,
Ernst Høg Hansen og som hjælp til
kassereposten blev Kirsten Sørensen
valg, Kirsten har ikke MB og vil hjælpe
med kassereposten, indtil vi kan finde
et MB medlem, som ønsker at vareta-

ge kassereposten, hvilket gerne skulle
være fundet inden næste generalfor-
samling i 2006.

7. Valg af suppleanter

De 2 suppleanter Poul Pedersen og
Svend Klausen var ikke tilstede. Ole vil
gerne være suppleant, hvis de 2 andre
ikke ønsker genvalg.

8. Valg af revisor

Povl Achmann blev valgt som
revisor.

9. Eventuelt

Ole foreslog den nye bestyrelse at det
måske kunne være en god ide at lave
en bowlingaften 1 gang årligt. Når
man så på hvor mange fremmødte
der kom til det sidste bowling arran-
gement.

Ordstyreren Per takkede til sidst de
fremmødte for god ro og orden, og
ønskede herefter den nye bestyrelse
held og lykke.

Invitation

Lørdag den 18. juni kl. 13-17

MB
MORBUS
BECHTEREW
Midt-Vest kredsen



En mini12 meter er en kølbåd med storsejl og fok. Den er meget nem at sejle - det er den bygget til. Det er meningen med båden. Der er mange eksempler på, at handicappede har kunnet sejle båden efter ganske få timer. Iført sin redningsvest sidder man godt og sikkert nede i bådens cockpit. Kun hovedet er over vandet. Det betyder at man har en utrolig god kontakt med båden og vandet.



Sunds Sejlklub

Til alle MB'ere i Midt Vest kredsen og deres bedre halvdele

Lørdag den 18. juni kl. 13-17 har vi fornøjelsen at byde jer på sejltur på egen hånd i en Mini-12 meter på Sunds Sø, under kyndig vejledning af en instruktør med følgebåd fra Sunds Sejlklub, Vester Søvej 4. Har du ikke mod på at sejle, er der en meget skøn natur ved Sunds Sø at gå tur i. Medens du venter på at det bliver din tur til at sejle, er der kaffe og kage.

Efter sejlruren (kl.17) vi der blive tændt op i grillen ved klubhuset og MB-foreningen er vært med salat og brød. Det eneste I behøver at tage med er kød til grillen og det I vil drikke til.

Vi håber på at så mange som muligt vil deltage i dette **GRATIS** arrangement. Det vil blive både sjovt og lærerigt!!! **SÅ MØD TALSTÆRKT OP** og få en hyggelig eftermiddag med andre MB'ere.

Tilmelding senest den 10 juni til:

Kurt Jakobsen

Enebærvej 7 · 7500 Holstebro

Tlf. 97 41 45 41

E-mail: kurt-jakobsen@jubii.dk

Vester Søvej 4, 7451 Sunds



**SPAR
BANK
VEST**



Kære MB'er

Vi vil gerne have opdateret foreningens medlemsdatabase og meget gerne/helst med e-mail adresse.

Hvis vore oplysninger i henhold til udsendte medlemliste ikke er korrekte- eller I er i tvivl om vi har jeres e-mail adresse så kontakt:

Formand
Kurt Jakobsen
Enebærvej 7
7500 Holstebro
Tlf. 9741 4541
E-mail: kurt-jakobsen@jubii.dk

Bassintræning/gymnastik

Hvis der er interesse for Bassintræning/gymnastik under vejledning af en fysioterapeut.

Kan der oprettes hold hvis der er deltagere nok.

Bassintræning er der vist nok med 8 deltagere og gymnastik 10-12 deltagere.

Jan Sørensen
Vesterbrogade 20 1.tv.
7500 Holstebro
Tlf. 9610 4874
jan.sorensen@kabelmail.dk

Vil gerne kontaktes, hvis der er nogle der har lyst til deltage i enten bassintræning eller gymnastik. evt. begge dele. Da han er i gang med at undersøge mulighederne for om det kan lade sig gøre. Der kan blive tale om formiddagstimer og/eller eftermiddage.

Bestyrelsen

To spændende præparater

- styrker immunforsvaret og bekæmper gigt

Mange bær indeholder særlig høje koncentrationer af de beskyttede antioxidanter – de stoffer, der beskytter mod for høj tilførsel af ilt til kroppens celler, hvad der medvirker til at give kræft



Læge og ernæringsforsker: Hyben er bedst!

»Jordbær, hindbær og blåbær bidrager især til at mindske kræftfaren. Men allerbedst er dog hyben« siger læge og ernæringsforsker Jan Øivind Moskaug, Institut for Ernæringsforskning i Norge, der er blandt deltagerne i en kræftkongres lige nu i den norske hovedstad. Sammen med 12 andre nordiske ernæringsforskere forsøger han at fastlægge koncentrationen af kræfthæmmende stoffer i bær og frugt, så man bliver i stand til at udarbejde anbefalinger med hensyn til daglige doser.

Forskerne er klar med præcise anbefalede dagsdoser af frugt og bær i kampen mod kræft inden for de næste fire – fem år.

Øivind Moskaugs foreløbige råd er dog ganske enkelt:

»Jo flere bær, des bedre. Det er dog ikke antioxidanterne alene, som kan holde kræften på afstand. De virker sammen med andre stoffer i bærerne« siger forskeren, der har lavet forsøg med både mus og unge studenter, der er blevet fodret med bl.a. ekstrakt af jordbær.

»Vi har så taget blodprøver, og resultaterne har i høj grad støttet vores teorier.«

Hyben mod reuma og gigt

Danske forskere har i 2002 dokumenteret, at hyben indeholder et stof, der virker mod ledegigt ved at hæmme betændelsesprocesserne. En norsk undersøgelse underbygger de positive resultater af den danske undersøgelse. Odd Warholm, ortopædisk overlæge og leder af et forskerteam på Vestfold Central Sygehus i Tønsberg, undersøgte 100 patienter med diagnosticeret slidgigt.

Gruppen, der blev behandlet med hybenpulver, fik øget bevægelighed og havde - sammenlignet med placebo-gruppen - færre smerter og lettere ved at klare f.eks. indkøb,

rengøring og ind- og udstigning af bil. Desuden havde de mere energi og bedre søvnkvalitet.

Vi har undersøgt det danske hybenmarked og fundet frem til, at den billigste hyben er Natur-Drogeriets Hybenpulver med kerne (forhandles i groft- og fint pulver og i kapsler). Denne hyben er testet for pesticider og tungmetaller.

Man kan ved at ringe til firmaet på telefon 86 92 33 33 få tilsendt en gratis hybenprøve.

[http:// www](http://www.helsenyt.com)

Supplerende oplysninger om naturmedicin og helse findes på:

www.helsenyt.com



Venustorn® er effektiv og billig ved artrose

Den antiphlogistisk (betændelsesbekæmpende) og analgetisk (smertelindrende) virkning af Venustorn® hviler i dag på et solidt videnskabeligt grundlag. Den tyske Kommission E udarbejdede i 1990 en positiv monografi.

Særligt imponerende: Prof. Dr. Sigrun Chrusbasik i byen Freiburg, Tyskland, sammenlignede præparatets effektivitet med den traditionelle konservative terapi ved rygsmerter (NSAR og sygegymnastik). Resultat: I begge grupper aftog smerterne efter seks ugers behandling i lige grad, nemlig omkring 37%. Men den traditionelle behandling er ca. Fire gange dyrere (medicin plus sygegymnastik).

Kilde: Apotekerpraxis 10.7.2000

KREDSFORMAND:

Formand: Poul-Arne Elnegaard,
Sdr. Vornæsvej 11, Tåsinge,
5700 Svendborg,
Tlf. arb 62 22 88 99, Tlf. priv. 62 54 19 54,
e-mail: pae@post1.tele.dk

Kære medlemmer

De fynske bøge er nu sprunget ud og vi kan nu kigge frem mod sommeren. Vi afholdt jubilæums- generalforsamling onsdag den 16. marts 2005 kl. 19:00 på Falckgården, Rugårdsvej, Odense, hvor Fynskredsen genvalgte Keld Sten og Anita Bang til bestyrelsen.

Bestyrelsen blev sammensat af:

Formand: Poul-Arne Elnegaard
Næstformand: Keld Sten
Kasserer: Bent Duerlund
Sekretær: Kirsten Gertsen
Bestyrelsesmedlem: Anita Bang

Til suppleanter valgtes 2 nye medlemmer: Judy Godske og Henrik Borreby.

Efter generalforsamlingen holdt overlæge Jon Erlandsson sit foredrag. Jon ønskede kredsen tillykke med de første 20 år og en del af de medlemmer, der var med til at stifte foreningen var mødt op. Jon var glad for, at foreningen var i fremgang, og at flere og flere medlemmer igennem foreningen har fået mulighed for at få en bedre viden/ forståelse for deres sygdom. Der var god spørgelyst og pænt fremmøde.



JON ERLANDSSON

VEJLE/RIBE DEN 12/4-2005

Vejle/Ribe Kredsen havde denne dag inviteret Fynskredsen på BRAMDRUP-DAM KRO, hvor DUKH holdt et godt og lærerigt foredrag. Læs nærmere under Vejle/Ribe Kredsen.

LANDSMØDE PÅ FYN

Fynskredsen er den 28-29. maj 2005 vært ved det årlige Landsmøde i Svendborg. Der er tilmeldt ca. 50 personer og der forventes et godt landsmøde.

KØB AF BIL/INVALIDETILSKUD

Vi gentager vores succes - og har fået mulighed for igen, at komme hos V. HOLM JENSEN - OPEL I ODENSE den 12. oktober 2005 kl. 19.00. Sidst vi var der er 5 år siden. Vi vil denne aften gennemgå et bilkøb, indretning, invalidetilskud, det "blå skilt" m.v.

*Mange glædelige sommerhilsner
MB FYN v/ fmd. Poul-Arne Elnegaard*

Der er et yndigt land..

Solnedgang over Amager



FOTO: MARTINE EVENSEN



Amager

DRIKKE ALOE VERA MED
99,4% **ACTIVE ALOE®**



ACTIVE-ALOE® er gel, fra sunde Aloe Vera (barbadensis) planter, stabiliseret efter en unik metode, som bevarer egenskaberne. Kun med ACTIVE-ALOE® er du garanteret at de vigtige acetylerede polysaccharider (Acemannan) er bevaret.

DRIKKE ALOE VERA styrker og hjælper med at forbedre velværet. 500 ml kr. 139,- og 1.000 ml kr. 199,50

HOS MATAS, HELSEKOST OG APOTEKER



.ALOE VERA.DK

ALOE VERA GROUP ApS · Tlf. 3969 0814

TRILET

Benzindrevne handicapknallerter



TRILET LC 50 – TRILET LC 50 CABRIOLET - TRILET 2000 M

Triletterne giver gangbesværede selvstændighed og stor bevægelsesfrihed. De har høj driftssikkerhed og kræver et minimum af service.

Se mere på www.triletten.dk
eller ring på tlf. 98 15 11 00



RevalideringsCentrene
i Nordjyllands Amt



Medicinhåndbogen®
2004/05

INDBLIK OG OVERBLIK PÅ ET ØJEBLIK



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

Medicinhandbogen® 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





Formand

Torben Jørgensen
Hjortøgade 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
Daruplund 55, 3 tv
2660 Brøndby Strand
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 ▶

(ForeningE af Unge med Gigt)
P.P. Ørumsgade 11 · bygn. 10 · 8000 Århus C.
Tlf. 86 11 85 21 · www.fnug.dk

Kredsformænd



København

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



Vestsjælland

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



Østjylland

Erik Jensen,
Skovhøj 144
8361 Hasselager
Tlf. 20 76 75 91
erik-jensen@stofanet.dk



Vest-Midtjylland

Kurt Jacobsen
Enebærvej 7,
7500 Holstebro
Tlf. 97 41 45 41
midtvest@bechterew.dk



Sønderjylland

Willy J. Fick,
B. S. Ingemannsvej 8,
6400 Sønderborg.
Tlf. Priv. 74 42 68 84 – arb. 74 88 58 71
Privat: ester.fick@sonderborg.dk
Arbejde: willy_fick@danfoss.com



Nordjylland

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



MB-Storstrøm

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



Vejle-Ribe

Henrik Pedersen
Galateavej 13
6000 Kolding
75 53 32 64
hpower@stofanet.dk



Færøerne

Trondur Ennist
Nidaragøta 54
FR-188 Hoyvik
00 + 298 + 1 99 95

Ansæt sekretær



Sekretær

Finn Meling,
Pottmagertofte 43, 8270 Højbjerg.
Tlf. 2218 2417
kontor@bechterew.dk

Jensen Eco Scooters



**Vi leverer måske Danmarks billigste
El. køretøj for dårligt gående og
Handicappede.**

**Fuld elektronisk kontrol af alle funktioner
Leveres klar til brug på deres adresse.**

**Fik du afslag på tilskud? – Kontakt os, så
finder vi en løsning alligevel.**

Priser fra kr. 8.800

**Kontakt: 28 300141 –Bjarne Hansen
eller Jensen Scooters 98 310711**

BE > THINK > INNOVATE >



Gør plads... - og få ting til at ske

Forskellige mennesker har
forskellige styrker.
Hos Grundfos tror vi på
hvert individs potentiale.
Derfor ansætter vi også
medarbejdere på særlige vilkår.



GRUNDFOS 

FERIE

UDEN PRAKTISKE BESVÆRLIGHEDER?



Prøv et ophold på Musholm Bugt Feriecenter - det er bygget til mennesker med særlige behov og har:

- Central beliggenhed midt i Danmark
- Store rummelige huse med havudsigt
- Tilgængelig naturlegeplads, badebro og omklædningsrum
- Aktiviteter med naturvejleder - tilpasset den enkeltes lyst og formåen

MUSHOLM BUGT FERICENTER

Musholmvej 100 • 4220 Korsør
 tlf.: 70 13 77 00 • fax: 70 13 88 00
www.musholm.dk • musholm1@musholm.dk



AFLASTNINGS B-H I ALLE STØRRELSE

Et nyt design af: Inge-Lise Darling

- den kan aflaste dig i hverdagen
- Utrolig behagelig pasform
- holder bryst og krop adskilt
- udarbejdet i lækkert materiale
- kan bruges som soltop
- Str. Fra XS-XXXXXL

Små str. koster 350 kr og store str. 400 kr
 sendes efter aftale, eller hjemmebesøg hvis det er
 geografisk mulig

Mini lager haves, ellers ca. 14 dages leveringstid.

Telefontid mellem kl. 10 og kl. 12 Tlf. 5682 1075

E-mail Info@ildarling.dk

www.ildarling.dk

Porto

Gigforeningen
 Gentoftegade 118
 2820 Gentofte



Porto

Gigforeningen for Morbus Bechterew

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



Bedre. Og billigere.



Zealand Care samarbejder med mere end 100 danske kommuner om effektivitet og øget service i ældreomsorgen samt bedre udnyttelse af hjælpemidler.

Læs mere på vores hjemmeside:
www.zealandcare.dk

ZEALAND/CARE

Tåstrup Møllevej 14, 4300 Holbæk
tlf.: 59 44 14 85, fax: 59 45 16 45, e-mail: admin@zealandcare.dk

Mini Grosser®

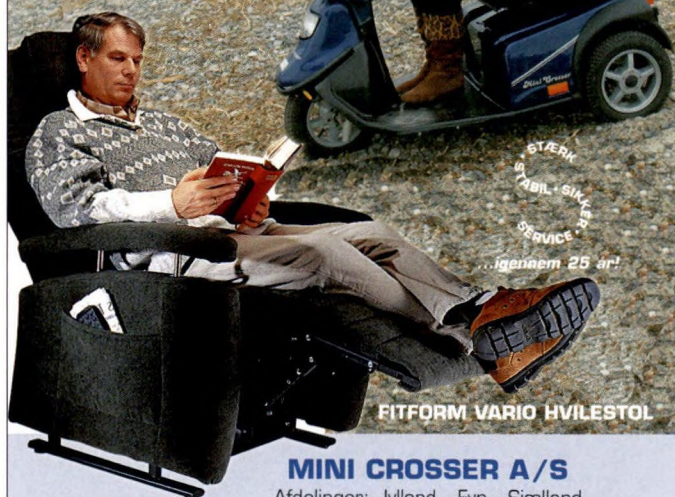
Et selskab i medema

Frihed!

Indkøb, besøg hos venner
eller blot en tur i det fri...

Specialudviklet til
helårsbrug i det
danske klima.

Scootere i alle prisklasser.



T-MODEL

STERK
STABIL - SIKKER
SERVICE
...igenom 25 år!

FITFORM VARIO HVILESTOL

MINI CROSSER A/S

Afdelinger: Jylland · Fyn · Sjælland

Telefon +45 70 10 17 55

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

Gigtforeningen

Indmeldelsesblanket for medlemskab af en kredsforening

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

Tlf.: _____ Alder: _____

Antl: _____

VORBUS
BECHTEREW

Bolden er spillet med nyt køkkendesign



Prisen for det viste Mørk Eg Alu køkken er inkl. skabe, sokkel, greb og bordplade, og ekskl. vask, bl. batteri, hvidevarer og belysning.

26.408,-

”Nu kan du også score”

Kvik tror på at alle mennesker har brug for, og skal have mulighed for, at udvikle sig - dette gælder både på arbejdet og i fritiden. Fodbold interesserer alle aldersgrupper og begge køn. Sporten skaber sociale netværk, venner og glæde for mange, hvilket vi ser som yderst positivt og vigtigt.

For at se de seneste resultater i Kvik-puljen kunne du jo dribble forbi din lokale Kvik butik, som du kan finde på vores hjemmeside, og score vores helt nye inspirerende katalog.



kvik

alle har ret til et fedt køkken

www.kvik.dk

Retur adr.:
Sekretær, Finn Meling
Pottemagertoften 43
8270 Højbjerg

Magasinpost · Returneres ved varig adresseændring



PP DANMARK

ID nr. 46342



EURO RSCG DPH

Positiv særbehandling!

Både som fører og passager føler du dig ekstra forkælet i en Citroën-handicapbus. Adgangsforholdene er bekvemme, og den rummelige kabine kan vi skræddersy efter dine behov og ønsker. Med udgangspunkt i den enkelte opgave sætter vi en ære i at finde den helt rigtige kombination af fleksibel stoleindretning, lift, kørestolsrampe, fastspændingssystemer, mv.

Citroën har 12 handicapcentre fordelt over hele landet, så der er aldrig langt til vores specialviden om indretning og udstyr til handicapbiler. Ring og hør, hvad vi kan gøre for dig. Eller kom forbi og se eksempler på vores fuldt opbyggede handicapbiler og -busser hvor du selvfølgelig også kan få en prøvetur. Vi kommer også gerne forbi dig for at understrege vores positive særbehandling.



Citroën Amager Finn Jørgensen Automobiler A/S, Uplandsgade 70, tlf. 32972300 • **Citroën Glostrup** Cawi Biler A/S, Ejby Industrivej 3, tlf. 43434383 • **Citroën Hillerød** Ove Jensen Biler, Slangerupgade 56, tlf. 48260060 • **Citroën Helsingør** Ove Jensen Biler, Nørretoftevej 18, tlf. 48727220 • **Citroën Middelfart** Citroën Huset Middelfart – PM Automobiler ApS, Mandal Allé 13, tlf. 64414230 • **Citroën Tønder** Jørgen Hansen Biler Tønder A/S, Håndværkervej 3, tlf. 74722233 • **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 Hobro** Citroën Hobro v/ Kaj Møller, Smedevej 15, tlf. 98524322 • **Citroën Ålborg** Kjærsgaard Auto – Ålborg A/S, Håndværkervej 22, tlf. 98137100 • **Citroën Hjørring** Autohuset Hjørring, Frederikshavnsvej 5-9, tlf. 96234388 • **Citroën Frederikshavn** Uggerhøj Nord ApS, Søndergade 250, tlf. 98421233

 **CITROËN**